FRÉTTABLAÐIÐ

284. TÖLUBLAÐ 15. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 4. DESEMBER 2015

Föstudagsviðtalið

Erfitt að halda hlutleysinu

Ólöf Nordal hefur staðið í ströngu síðan hún tók við sem ráðherra. Yfirstjórn lögreglunnar logar í deilum, meðferð kynferðisbrotamála er mótmælt og fangelsismál eru fjársvelt. Ríkislögreglustjóri gerir kröfu um 220 lögreglumenn til viðbótar. Í málefnum einstakra flóttamanna finnst henni erfitt en nauðsynlegt að halda hlutleysi.

SÍÐA 10 OG 14

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

BORG RESTAURANT REYKJAVIK

JÓLIN BYRJA Á BORGINNI

KVÖLDVERÐARHLAÐBORÐ
FRÁ 8900 KR

JÓLAHLAÐBORÐ Í HÁDEGINU
3500 KR

JÓLABRUNCH
4900 KR.

BORG RESTAURANT
PÓSTHÚSSTRÆTI 11 - 101 REYKJAVÍK
S: 578 2020
BORGRESTAURANT.IS

Fallegar Hyacintuskreytingar

GARÐHEIMAR

Bærinn losni við skuldir hafnarinnar

SVEITARSTJÓRNARMÁL Í viðræðum við kröfuhafa hefur Reykjanesbær lagt til að rekstur Reykjaneshafnar verði skilinn frá rekstri bæjarins. Með því falli ábyrgð bæjarins á skuldum hafnarinnar niður. Takist Reykjaneshöfn ekki að komast í sjálfbæran rekstur í framhaldinu komi til álita að kröfum verði breytt í hlutafé í Reykjaneshöfn.

Kjartan Már Kjartansson, bæjarstjóri Reykjanesbæjar, segir þetta eina af þeim tillögum sem lagðar hafi verið fram.

Lítið hefur gengið í viðræðum við kröfuhafa. „Það þokast ekki neitt,“ segir Kjartan. Ljóst sé að ekki takist að ljúka viðræðum fyrir 15. desember líkt og stefnt hafi verið að. Í vikunni fékk Reykjaneshöfn greiðslufrest, sem var við það að renna út, framlengdan til 15. janúar næstkomandi. Kjartan telur kröfuhafa sýna sjónarmiðum Reykjanesbæjar lítinn skilning. „Það er talsvert bil á milli okkar í viðræðunum.“

Alls nema skuldir bæjarins um 42 milljörðum króna. Meðal stærstu kröfuhafa eru slitabú Glitnis, Íslandsbanki, Landsbankinn, lífeyrissjóðirnir Gildi, Festa og Lífeyrissjóðirnir Bankastræti 7. Takist ekki að semja við kröfuhafana um niðurfellingu skulda stefnir í greiðslufall Reykjanesbæjar á næsta ári. **– ih**

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Segir ný náttúruverndarlög mikla afturför. 16–20

SPORT Vann fyrst íslenskra kvenna til verðlauna á stórmóti í sundi. 22

MENNING Ætlaði aldrei að gera þetta, segir Hallgrímur Helgason. 30

LÍFIÐ Reykjavíkurdóttirin Tinna Sverrisdóttir sóló í nýju lagi. 36-38

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

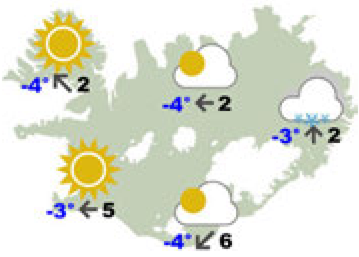
SÉRBLAÐIÐ LÍFIÐ

Mistökin til að læra af

Ósk Gunnarsdóttir dagskrárgerðarkona ræðir breytingar í starfi, fjölskylduna, móðurhlutverkið, athyglisbrestinn, draumana og hvernig jákvæðnin sigrar alltaf allt.

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● LÍFIÐ

Veður



Eftir hádegi gengur í austan ofsaveður með S-ströndinni. Hviður geta farið yfir 50 m/s við Öræfajökul og undir Eyjafjöllum. Einnig verður talsverð snjókoma eða slydda á þessum slóðum og ætti enginn að vera á ferðinni þarna. Versta veðrið verður syðst á landinu, en það hvessir einnig annars staðar. SJÁ SÍÐU 28

Enn kyngir niður snjó

Enn bætti í snjóinn á höfuðborgarsvæðinu í gær. Desembermánuður er víst þegar orðinn sá snjóþyngsti í manna minnum í borginni. Kristján Aðalsteinsson fór engu að síður um á reiðhjóli sínu á Hringbraut í Reykjavík um miðjan daginn í gær og taldi það ekki mikið mál, þótt aðeins snjóaði. Veðurstofan segir blikur á lofti í dag og að vonskuveður geti orðið víða um land síðdegis. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Vinnulagi breytt á neyðarmóttökunni

HEILBRIGÐISMÁL Ákveðið hefur verið að lögmaður verði alltaf kallaður til þegar þolandi nauðgunar leitar til neyðarmóttöku beint af vettvangi. Þetta er liður í breyttum vinnubrögðum varðandi kynferðisofbeldi.

Eyrún Jónsdóttir, verkefnastjóri neyðarmóttöku, segir að ekki sé beinlínis um nýmæli að ræða heldur frekar skerpingu á ákveðnu vinnulagi. Brotaþolum hefur alltaf staðið til boða að fá réttargæslumann á svæðið sér að kostnaðarlausu.

„En við gerum þetta oftar núna vegna breyttra vinnubragða hjá lögreglunni. Það er oftar verið að kalla út rannsakara hjá þeim og lögreglan tengist oftar þessum málum á fyrri stigum,“ segir Eyrún.

Lögregla hefur búnað, hljóð- og myndupptöku, til að taka frumskýrslu af þolendum á neyðarmóttöku.

Eyrún Jónsdóttir, verkefnastjóri neyðarmóttöku

Kostnaður vegna útkalls lögmanna er greiddur af sjóðum neyðarmóttökunnar. Eyrún segir að hingað til hafi það ekki gerst að sjóðirnir tæmist. Hún segist hafa trú á því að ef slík staða kæmi upp yrði það leyst með auknum fjárveitingum.

Gunnhildur Pétursdóttir fer fyrir réttargæsluteymi neyðarmóttökunnar, en í því eru sjö lögmenn. Hún segir mikilvægt að réttargæslumaður sé kallaður til strax enda fylgi hann þolanda í gegnum allt málið. Það sé mikilvægt að upplýsa þolendur um hvernig málin gangi fyrir sig í kerfinu og að vera til staðar. **– snæ**

Hæstiréttur styttir fangelsisdóma fjögurra manna

DÓMSMÁL Hæstiréttur mildaði í gær um eitt til þrjú ár fangelsisdóma yfir fyrrverandi starfsmönnum Glitnis.

Dómur yfir Birki Kristinssyni, fyrrverandi viðskiptastjóra hjá Glitni, fór úr fimm árum í fjögur, sem og dómur Elmars Svavarssonar, sem var verðbréfamiðlari. Dómur yfir Jóhannesi Baldurssyni, sem var framkvæmdastjóri markaðsviðskipta Glitnis, fór úr fimm árum í þrjú og dómur yfir Magnúsi Arnari Arngrímssyni, sem var framkvæmdastjóri fyrirtækjasviðs, fór úr fjórum árum í tvö.

Fjórmenningarnir voru ákærðir fyrir umboðssvik, markaðsmisnotkun og brot á lögum um ársreikninga í tengslum við 3,8 milljarða lánveitingu Glitnis til félagsins BK-44 í nóvember 2007. Félagið var í eigu Birkis. **– sg**

Lyf reynist hættulegt fólki í geislameðferð

Lyfjastofnun hefur birt bréf lyfjaframleiðanda um lífshættulega aukaverkun lyfs við sortuæxlum fyrir fólk í geislameðferð. Lyfið magnar eituráhrif geislunarinnar, fyrir, á meðan og eftir að það er tekið. Vitað er um þrjú dauðsföll í útlöndum.

HEILBRIGÐISMÁL Komið hefur í ljós að eituráhrif geislameðferðar geta magnast taki sjúklingar inn lyfið Zelboraf, sem notað er við sortuæxlum sem ekki er hægt að fjarlægja með skurðaðgerð. Dæmi eru um það erlendis að sjúklingar hafi látist vegna þessa.

Lyfjastofnun hefur birt bréf sem send voru til heilbrigðisstarfsmanna í september og október þar sem varað er við þessum áður óþekktu aukaverkunum lyfsins. Þar kemur fram að tilkynnt hafi verið um alvarlega áverka tengda geislun, sem í þremur tilvikum hafi leitt til dauða, hjá sjúklingum sem ýmist fengu geislameðferð fyrir, á meðan eða á eftir að meðferð með Zelboraf-lyfinu lauk.

Hjá átta sjúklingum sem hófu töku lyfsins eftir að geislameðferð var lokið eru dæmi um bráðar bólgur á þeim svæðum sem áður höfðu verið geisluð, fimm í húð, tvö í lungum og eitt í þvagblöðru. Húðviðbrögðin komu ýmist fram sem hörundsroði, siggmein, exem, blöðrur eða sár.

Þá voru tólf tilvik um mögnun geislunaráhrifa sem sáust á alvarlegri staðbundnum geislunaráverkum en búast mátti við. „Af þessum tólf tilvikum komu níu fram í húð, þrjú í vélinda, eitt í lifur og eitt í endaþarmi,“ segir í bréfi framleiðanda lyfsins, Roche a/s. Þrjú tilvik leiddu til dauða. Einn fékk geislunardrep í lifur tíu vikum eftir geislameðferð, en hinir tveir sjúklingarnir fengu geislunarbólgu í vélinda.

Jakob Jóhannsson, yfirlæknir á lyflækningasviði Landspítalans sem er yfir geislameðferð á sjúkrahúsinu, segir heilbrigðisstarfsfólk meðvitað um hættuna eftir tilkynningu lyfjafyrirtækisins. Þess verði nú gætt að fólk hætti notkun lyfsins á meðan geislameðferð standi. „En þetta eru nýjar upplýsingar fyrir okkur líka,“ segir hann. Ekki sé vitað til þess að aukaverkanir sem þessar hafi komið upp hér á landi, en það hafi heldur ekki verið kannað sérstaklega. Fremur fátítt sé hins vegar að geislameðferð sé beitt hjá fólki með sortuæxli.

Fólk leggur ýmislegt á sig til að sóla sig, en sólböðum fylgir aukin hætta á húðkrabbameini. Lyfi við sortuæxlum geta fylgt alvarlegar aukaverkanir. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Þótt fram komi ný lyf sem virðast virka vel þá geta þau líka haft mjög alvarlegar aukaverkanir.

Jakob Jóhannsson, yfirlæknir og sérfræðingur í geislameðferð krabbameina á Landspítalanum

„En þetta sýnir hversu hrikalegar aukaverkanir geta orðið og líka að þótt fram komi ný lyf sem virðast virka vel þá geta þau líka haft mjög alvarlegar aukaverkanir,“ segir hann. Tilkynning Roche sé því áminning til heilbrigðisstarfsfólks um þá gát sem hafa þurfi á. „Ný lyf geta líka haft alvarlegar aukaverkanir og sérstaklega þegar verið er að blanda saman tveimur aðferðum.“

olikr@frettabladid.is

Þráðlaus kjöthitamælir
Fyrir grill og ofna
4.990
FULLT VERÐ 7.990

Stilltu á kjöttegund og steikingu. Mælirinn lætur vita þegar maturinn er tilbúinn
LANDMANN

Geysir Skólavörðustíg 7 & 16, Haukadal og Akureyri. Sími 519 6000 — geysir.com

Tæknilausn CRI veitt athygli á loftslagsráðstefnunni í París

UMHVERFISMÁL KC Tran, forstjóri Carbon Recycling International (CRI), tekur þátt í hringborði forstjóra og stjórnarformanna alþjóðlegra fyrirtækja á Loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna (COP21) þar sem rædd verður ályktun um hvaða raunhæfu aðgerðir fyrirtækin hyggjast ráðast í til að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda frá iðnframleiðslu.

Í tilkynningu segir að tækni CRI hafi vakið athygli en hún var fyrst reynd í verksmiðju fyrirtækisins í Svartsengi, þar sem koltvísýringsútblæstri (CO_2) úr orkuveri er breytt í fljótandi eldsneyti. Með því að nota koltvísýring sem berst frá iðnaði og orkuverum sem hráefni til eldsneytisframleiðslu, er hægt að draga úr kostnaði við að minnka losun og draga jafnframt úr notkun jarðefnaeldsneytis í samgöngum og þar með koltvísýringslosun frá bílum.

Ráðstefnan er skipulögð af UN Global Compact, sem eru samtök Sameinuðu þjóðanna til að efla samfélagslega ábyrgð fyrirtækja, framkvæmdastjórn Loftslagssamnings Sameinuðu þjóðanna o.fl.

Áhugi á tækni til að draga úr kostnaði við að minnka losun og nýta koltvísýring fer mjög vaxandi.

CRI var stofnað árið 2006 en verksmiðjan í Svartsengi var gangsett árið 2012. Önnur verksmiðja er í smíðum og mun rísa í Lünen í Þýskalandi. CRI á nú í viðræðum við aðila í Evrópu og Kína um að reisa sambærilegar verksmiðjur. Hjá fyrirtækinu starfa 40 manns á Íslandi, í Evrópu, Bandaríkjunum og Kína. Hluthafar eru um 60 talsins, frá Íslandi, Kína, Kanada og Bandaríkjunum. **– shá**

Verksmiðjan í Svartsengi var gangsett árið 2012. MYND/CRI

Hér hafa skattar hækkað næstmest

EFNAHAGSMÁL Meðalskattbyrði í ríkjum Efnahags- og framfarastofnunarinnar (OECD) hefur hækkað úr 32,7 prósentum af landsframleiðslu í 34,4 prósent milli 2009 og 2014. Í nýrri skýrslu kemur fram að mest hafi hlutfallið hækkað í Danmörku milli 2013 og 2014 eða um 3,3 prósent, en næstmest á Íslandi, eða um 2,8 prósent. Tveir þriðju hækkananna eru hækkun virðisauka- og tekjuskatts.

Fyrirtækjaskattar hafa lækkað þvert yfir OECD-ríkin, einstaklingar standa undir stærri hlut heildarskattstofnsins en áður. Skatttekjur af fyrirtækjum lækkuðu úr 3,6 prósentum af landsframleiðslu í 2,8 prósent á milli 2007 og 2014. Skatttekjur af einstaklingum hækkuðu á móti úr 8,8 prósentum í 8,9 prósent af landsframleiðslu og tekjur af virðisaukaskatti hækkuðu úr 6,5 prósentum í 6,8 prósent á tímabilinu.

Pascal Saint-Amans, sviðsstjóri skattasviðs OECD, segir að fyrirtæki séu að finna nýjar leiðir til að forðast eða draga úr skattgreiðslum sínum, á móti þurfa þá einstaklingar að greiða hærri skatta til ríkisins. **– sg**

Hlíðarfjall opnað í gær

AKUREYRI Skíðasvæðið í Hlíðarfjalli á Akureyri var formlega opnað í gær og voru gestir fljótir að nýta sér það og renna sér í brekkunum. Kalt er í veðri nyrðra þessa dagana og því hafa snjóframleiðsluvélarnar nýst vel síðustu daga. Guðmundur Karl Jónsson, forstöðumaður Hlíðarfjalls, segir stöðuna mjög góða miðað við árstíma.

„Ég er mjög ánægður með aðstæðurnar núna. Þó það sé ekkert kominn mikill snjór alls staðar í fjallið þá er nægilega mikið af snjó í brekkum til að við getum opnað. Svo förum við í framleiðslu á fullu eftir helgina þar sem von er á að það snjói vel á okkur næstu daga,“ segir Guðmundur Karl.

Hann á von á því að skíðasvæðið verði opið samfellt fram að páskum og að tugir þúsunda gesta mæti í Hlíðarfjall þetta tímabilið. **– sa**

Vilja nafn liðinnar ástar í burt

Æ fleiri fara í leisermeðferð til að losna við húðflúr. Húðlæknir segir ýmsar hættur leynast í húðflúrum. Hann nefnir sýkingar, örmyndun og mögulega krabbamein. Blek í húðflúr getur verið misjafnt að gæðum.

HEILBRIGÐISMÁL „Hingað kemur fólk með húðflúr sem það er orðið þreytt á eða verður að reyna að eyða, til dæmis með nafni liðinnar ástar,“ segir Bolli Bjarnason húðlæknir hjá Útlitslækningu sem fjarlægir húðflúr með sérstökum húðflúrslæknaleiserum.

Bolli segir erlendar kannanir sýna að allt að fjórðungur fólks hafi eitt eða fleiri húðflúr og þess sé að vænta að Ísland sé engin undantekning. Húðflúr sé í tísku. „Að sama skapi koma sífellt fleiri til mín og vilja láta fjarlægja húðflúrið. Fólk virðist hafa áttað sig á að unnt er með nútímalæknaleiserum að fjarlægja húðflúr með algjörri lágmarksáhættu á öramyndun sem var vandamál hér áður fyrr.“

Ekki tekst alltaf að fjarlægja allt húðflúrið heldur eingöngu draga úr lit þess. Sumir vilja eingöngu draga úr lit til að flúra yfir með nýju húðflúri. Aðrir þurfa að deyfa húðflúr því staðsetning á því vegna atvinnu er ekki samþykkt af vinnuveitanda. Best er að fjarlægja svartan lit en erfiðast er að fjarlægja gulan, appelsínugulan og grænan lit. Í öllum tilfellum þarf nokkrar meðferðir til að árangur náist.

Í Fréttablaðinu í gær var fjallað um húðflúrara sem flúra án starfsleyfis frá heilbrigðiseftirlitinu. Bolli segir húðflúrun ekki hættulausa og að sumar aukaverkanir geti komið fram hvernig sem staðið sé að flúrinu.

„Húðflúr getur leitt til örmyndana, sýkinga og myndunar húðsjúkdóma hafi fólk húðsjúkdóma fyrir. Það getur truflað segulómanir og ætti því aldrei að setja það á höfuð. Einnig geta húðflúr leitt til bólgu, eymsla og kláða sem getur verið viðvarandi. Ég hef þurft að fjarlægja húðflúr vegna ofnæmiseinkenna,“ segir Bolli og bætir við að rannsókn í Danmörku hafi sýnt 62 prósent vera vegna rauðs litar og 20 prósent vegna svarts. Blá, græn og svört húðflúr valda síður ofnæmi.

Húðflúrsblek geta líka innihaldið mögulega krabbameinsvaldandi efni. Bolli segir vandamál að stundum sé uppruni bleksins hvorki þekktur af húðflúrara né þeim sem fær flúrið. Í gær kom fram að íslenskir húðflúrarar með starfsleyfi fengju liti sem samþykktir eru í Bandaríkjunum. En hver sem er getur pantað ódýra liti af netinu. „Mér skilst að framkvæmdastjórn ESB sé að koma með drög að reglum til að taka heildstætt á litum sem notast í Evrópu, sem er gott mál.“ **erlabjorg@frettabladid.is**

Erlendar rannsóknir sýna að allt að fjórðungur fólks er með húðflúr. Því er ekki að undra að húðflúrsýningar og -ráðstefnur séu vinsælar. Hér er mynd frá sýningu í Sydney árið 2013. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

> **Einnig geta húðflúr leitt til bólgu, eymsla og kláða sem getur verið viðvarandi. Ég hef þurft að fjarlægja húðflúr vegna ofnæmiseinkenna.**
>
> Bolli Bjarnason húðlæknir

Fyrir og eftir

Hér hefur húðflúr verið fjarlægt af hálsi með ágætis árangri en eins og sést er örlítill „draugur“ í húðinni eftir húðflúrið. MYND/ÚTLITSLÆKNING

RAFMÖGNUÐ JÓL

KitchenAid Classic 45
- 250w
- Hraðastillingar 1-10
- Þeytari, Hrærari, hnoðari fylgja
- 4.2 lítra skál
- 2 ára ábyrgð
- Hæð: 35,3 cm
- Breidd: 22.5 cm
- Dýpt: 35,8 cm
- Þyngd: 11,3 kg
- Litur: Hvítur

KIT-5K45SSEWH

64.995KR
FULLT VERÐ
79.995

14.995KR

PRI-162720

Ariete 1200w Pizzaofn
- Flottur og öflugur Pizzuofn 1200w
- Stein Platti sem gefur betri hitun og bragð
- 5 Hitastillingar
- Má líka nota til að hita upp

15.995KR

BAB-C901

Babyliss Curl Secret
Eitt flottasta krullujárnið á markaðnum
Keramik húðað sem gefur glansandi krullur.
- 2 hitastillingar
- 3 tímastillingar fyrir mismunandi gerðir af krullum
- Aldrei verið einfaldara að gera fullkomnar krullur/liði
- Litur: Bleikur

Babyliss mini iCurl fylgir með að verðmæti 5.995

14.995KR

Genesis Sodastream tæki
- Einfalt í notkun
- 1l flaska fylgir
- Kolsýruhylki dugar fyrir allt að 60l
- Kolsýruhylki fylgir
- Litur: Rauður

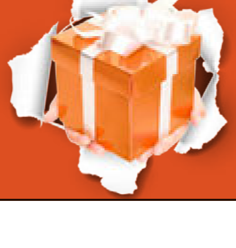
SOD-4212759880

9.995KR

ARI-DC905

Raklett / Steina grill
- 1200w
- Steinagrill
- Hitastillir
- 8 mini pönnur

Allt úrval fæst í Smáralind, Garðabæ og Kringlunni. Minna í öðrum verslunum. Gildir til og með 7. desember.
Birt með fyrirvara um myndbrengl og prentvillur.



EINFALT AÐ SKILA EÐA SKIPTA

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Segja hlé á Schengen-samstarfinu til umræðu

UTANRÍKISMÁL Ráðherrar aðildarríkja ESB ræða í dag þann möguleika að gera tímabundið hlé á Schengen-samstarfinu þar sem flóttamannastraumurinn hafi opinberað „alvarlega annmarka“ á grísku landamærunum sem ógni svæðinu öllu. Financial Times (FT) greinir frá þessu, en innanríkisráðherrar aðildarríkja munu koma saman til fundar í Brussel í dag.

Í svari til fréttastofu í gærkvöldi vísar Þórdís Kolbrún Gylfadóttir, aðstoðarmaður innanríkisráðherra, því á bug að þessi umræða standi fyrir dyrum, enda hafi engar slíkar hugmyndir verið viðraðar af aðildarríkjunum. „Þvert á móti snýr umræðan að því hvernig megi tryggja hefðbundna og snurðulausa framkvæmd Schengen-reglna og auka öryggi og vörslu á ytri landamærum svæðisins, þrátt fyrir krefjandi aðstæður,“ segir hún.

Um 1,2 milljónir flóttamanna hafa lagt leið sína inn á Schengen-svæðið frá Miðausturlöndum og Norður-Afríku það sem af er ári. Möguleikinn á að beita „26. greininni“ kemur fram í minnisblaði sem Financal Times segir að lagt verði fyrir fund innanríkisráðherranna og hefur verið lekið til blaðsins. Lúxemborg er í forsæti ráðherraráðs ESB um þessarar mundir. – sg

Hafna tilboði í Þríhnúka

VIÐSKIPTI Kópavogsbær hefur hafnað tilboði Landsbréfa í hlut bæjarins í félaginu Þríhnúkum ehf. Landsbréf gerðu tilboð í allt hlutafé Þríhnúka. Bæjarráðið samþykkti með fimm atkvæðum að hafna tilboðinu og að auglýsa hlut Kópavogsbæjar til sölu.

Fram hefur komið í Fréttablaðinu að tilboðið hljóðaði upp á 119 milljónir króna í allt hlutafé Þríhnúka sem byggt hafa upp ferðaþjónustu við Þríhnúkagíg. Reykjavíkurborg hefur samþykkt að selja sinn 13,9 prósenta hlut. Einn upphafsmanna Þríhnúka á 29,1 prósents eignarhlut eftir að hann keypt 18,6 prósenta hlut Stefnis í október. Aðrir hluthafar eru Icelandair Group, Árni Björn Stefánsson, Einar Kristján Stefánsson og VSÓ ráðgjöf. – gar

Vaxandi áhugi er á hellinum Þríhnúkagíg. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Loðfóðraðir leðurskór með mannbroddum.
Stærðir: 40-46

Sölustaðir:
Skóhúsið Akureyri · Efnalaug Dóru Höfn · Ellingsen Akureyri · Hagkaup Reykjavík
Pex Neskaupstað · Skóbúðin Keflavík · Skóhöllin Firði Hfj. · Eyjavík Vestmannaeyjar
Pex Reyðarfirði · Ellingssen Reykjavík · Skóbúð Selfoss · Hafnarbúðin Ísafirði

Mótmæla dauðarefsingu

Baráttukona fyrir mannréttindum frá Srí Lanka heldur á spjaldi í mótmælum gegn aflífun með grjótkasti sem tíðkast í Sádí-Arabíu sem refsing fyrir hjúskaparbrot kvenna. Kona frá Srí Lanka sem vann í Sádí-Arabíu hefur verið dæmd til að vera grýtt í hel fyrir að hafa haldið við mann frá Srí Lanka. Nýlega var Sádí-Arabi tilnefndur sem sérfræðingur í nefnd á vegum Mannréttindaráðs Sameinuðu þjóðanna. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Fimmtungur erlendra kaus til sveitarstjórnar

Mikill munur á þátttöku fólks af norrænum uppruna og öðrum útlendingum.

KOSNINGAR Kosningaþátttaka erlendra ríkisborgara var afspyrnuléleg í sveitarstjórnarkosningunum árið 2014. Aðeins fimmti hver útlendingur sem var á kjörskrá nýtti rétt sinn. Grétar Þór Eyþórsson stjórnmálafræðiprófessor segir lélega kosningaþátttöku þessa hóps umhugsunarefni.

Kosningaþátttaka almennt í sveitarstjórnarkosningunum í fyrra var í sögulegu lágmarki. Aðeins kusu 66,5 prósent þeirra sem voru á kjörskrá. Kjörsóknin hefur aldrei verið minni í sögu sveitarstjórnarkosninga á Íslandi. Alls voru 10.183 erlendir ríkisborgarar á kjörskrá í fyrra en af þeim kusu aðeins 2.125 eða 21 prósent. Kjörsókn fólks með ríkisfang á Norðurlöndum var 56,7 prósent en aðeins 17 prósent meðal annarra erlendra ríkisborgara.

„Það er áhugavert að sjá að kjörsókn Skandinava slagar upp í þá kjörsókn sem var í fyrra. Hins vegar er gríðarlegur munur á milli þeirra og annarra,“ segir Grétar Þór. „Þessir einstaklingar eru hluti af þessu samfélagi og greiða útsvar eins og aðrir og því er slæmt ef þeir nýta sér ekki þann borgaralega rétt sinn til að hafa áhrif á samfélag sitt. Þetta er í raun umhugsunarvert og þyrfti að skoða betur hvernig stendur á svo slakri kosningaþátttöku.“

Grétar Þór Eyþórsson stjórnmálafræðiprófessor

Dr. Hallfríður Þórarinsdóttir, forstöðumaður MIRRA, sem er miðstöð innflytjendarannsókna Reykjavíkurakademíunnar, segir þetta slæm tíðindi. „Það vantar upp á að stjórnmálamenn reyni að ná til þessa hóps. Þessi hópur er afskaplega hljóðlátur og á sér ekki rödd í íslensku samfélagi en hún mun verða sterkari með hverju árinu sem líður,“ segir Hallfríður. „Þessi hópur kýs aðeins í sveitarstjórnarkosningum en hefur ekki atkvæðisrétt í kosningum til Alþingis. Því veltir maður því fyrir sér hvort stjórnmálaflokkar finni ekki þörf til að ná til þessa hóps þar sem þeir kjósa ekki til Alþingis. Það skiptir miklu máli að þessi hópur hafi sterka rödd og að stjórnmálaflokkar líti til hans.“

2006 var fjöldi erlendra ríkisborgara með kosningarétt hér alls 4.391 og þáttaka þeirra 40,4 prósent, 62,5 prósent meðal norrænna ríkisborgara og 34,4 prósent hjá öðrum erlendum kjósendum. sveinn@frettabladid.is

Undurfalleg bók

– hittir lesandann beint í hjartastað

★★★★★

„Óskaplega innihaldsrík … Það besta sem Guðmundur Andri hefur gert … Skrifað af óskaplegri hlýju … Ég táraðist undir lokin.“

Kolbrún Bergþórsdóttir / Kiljan

„… einstaklega vel heppnuð og falleg bók sem setur ferskan tón í ævisagnaritun á Íslandi.“

Magnús Guðmundsson / Fréttablaðið

„Thor stígur algjörlega ljóslifandi af þessum síðum … Algjörlega frábær bók!“

Egill Helgason / Kiljan

„Það er í þessari bók einhver kjarni sem maður er oft að leita að í miklu stærri ævisögum.“

Haukur Ingvarsson / Kiljan

www.forlagid.is | Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39

Stjórnendur vilja minni álögur á fyrirtæki

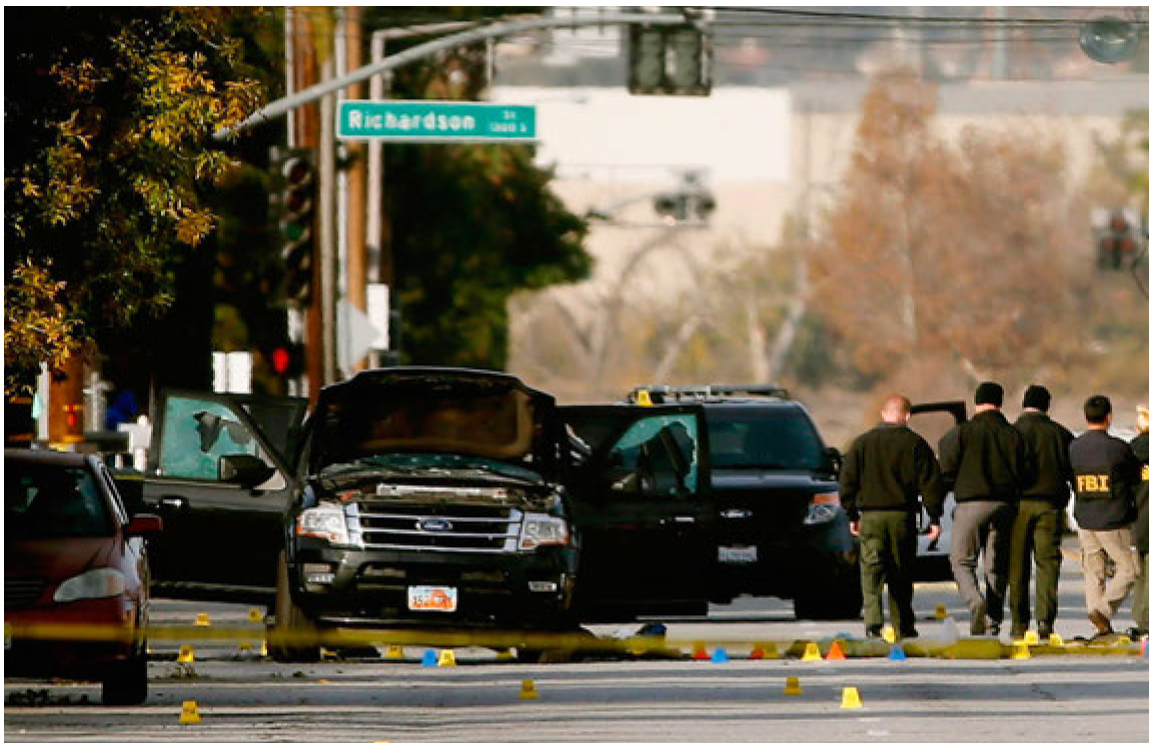
FJÁRMÁL Rúmlega 300 stjórnendur úr atvinnulífinu skora á Alþingi að lækka tryggingagjaldið. Í áskoruninni kemur fram að það gangi vel í atvinnulífinu á mörgum sviðum og atvinnuleysi hafi minnkað hratt. Þrátt fyrir það sé tryggingagjald sem rennur m.a. til greiðslu atvinnuleysisbóta enn í hæstu hæðum. Árlegt gjald er um 20 til 25 milljörðum króna hærra en það ætti að vera, eins og segir í tilkynningu frá Samtökum atvinnulífsins.

Þar segir að engin áform virðist vera um að lækka tryggingagjaldið árið 2016 þrátt fyrir að atvinnuleysi sé hverfandi. Það hefur verið 3% síðustu 12 mánuði og fer enn minnkandi, en tryggingagjaldið er svipað og þegar atvinnuleysi var 8-9% á árunum 2009-2010. Þessu mótmæla stjórnendur fjölbreyttra fyrirtækja af öllum stærðum og gerðum úti um allt land. Fram hefur ítrekað komið á undanförnum tveimur árum hjá fulltrúum allra flokka að rétt væri að lækka gjaldið.

Bent er á að tryggingagjaldið komi harðast niður á litlum og meðalstórum fyrirtækjum þar sem flest ný störf verða til. Hátt tryggingagjald minnkar getu fyrirtækja til að hækka laun eða ráða fleiri í vinnu og takmarkar þannig svigrúm fyrirtækja til að stunda rannsóknir, þróun og nýsköpun, segir í áskoruninni. **– shá**

Skotárás talin vera hryðjuverk

Alríkislögreglan bandaríska telur skotárásina í Kaliforníu hafa verið hryðjuverk. Tekist er á um byssulöggjöf.



Árásarmennirnir flúðu á þessum svarta jeppa, en þeir féllu í skotbardaga við lögreglu. NORDICPHOTOS/AFP

BANDARÍKIN Alríkislögregla Bandaríkjanna tilkynnti í gær að skotárásin í Kaliforníu á miðvikudag væri rannsökuð sem hryðjuverk. Byggja rannsakendur þá ákvörðun á miklu safni sprengja og skotvopna sem árásarmennirnir höfðu undir höndum, ferðalögum þeirra til Mið-Austurlanda og gagna sem benda til þess að annar þeirra hafi haft samband við öfgahópa í Mið-Austurlöndum.

Þau Syed Rizwan Farook og Tashfeen Malik skutu fjórtán manns til bana og særðu sautján þegar þau réðust á heilbrigðisstarfsmenn í borginni San Bernardino í Kaliforníu. Þau voru vopnuð rifflum og hálfsjálfvirkum skammbyssum. Er lögregla mætti á staðinn flúðu þau á svörtum jeppa. Lögregla fann bíl þeirra skömmu seinna og skaut þau til bana eftir skothríð.

Síðustu 335 daga hefur 351 svokölluð fjöldaskotárás, þar sem skotið er á fleiri en einn, dunið á almennum borgurum í Bandaríkjunum. Kallað hefur verið eftir nýrri byssulöggjöf í landinu í vaxandi mæli en hvergi má finna fleiri byssur á hverja hundrað borgara en í Bandaríkjunum, 113 talsins.

Í kjölfar árásarinnar hafa þingmenn og forsetaframbjóðendur Repúblikanaflokksins hvatt almenning til þess að biðja fyrir fórnarlömbum. Meðal þeirra eru Paul Ryan, forseti fulltrúadeildar þingsins, auðjöfurinn Donald Trump og öldungadeildarþingmaðurinn Ted Cruz.

351

fjöldaskotárás hefur átt sér stað í Bandaríkjunum síðustu 335 daga.

Stjórnmálamenn úr röðum Demókrataflokksins hafa gagnrýnt repúblikana harðlega. Öldungadeildarþingmaðurinn Chris Murphy sagðist til dæmis fremur vilja láta verkin tala og breyta byssulöggjöfinni en að halda mínútuþagnir og biðja til guðs. Undir það tók fulltrúadeildarþingmaðurinn Adam Schiff sem sagðist hafa fengið sig fullsaddan af mínútuþögnum.

„Við erum eina þróaða ríkið á plánetunni sem gerir ekki nokkurn skapaðan hlut til að halda skotvopnum frá fólki sem ætti ekki að geta nálgast þau,“ sagði Martin O'Malley einnig í gær, en hann sækist eftir útnefningu demókrata til forsetaframboðs.

thorgnyr@frettabladid.is

20 ára afmæli Ford hjá Brimborg

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16.
Varahlutaverslun og verkstæðismóttaka er einnig opin laugardaga kl. 12-16.

ford.is

Ford Fiesta, bensín 65 hö/EcoBoost 100 hö, beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,3 l/100 km. CO_2 99 g/km.
Ford Fiesta, EcoBoost bensín 100 hö, sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,9 l/100 km. CO_2 114 g/km.
Tökum allar tegundir bíla uppí nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

Ólöf Skaftadóttir
olof@frettabladid.is
Kristjana Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Ólöf vill ekki mála þá mynd að við búum í ógnvænlegu samfélagi. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Líta til glæpa sem snerta konur

Ólöf Nordal ræðir eftirlit með lögreglunni, fjársvelt fangelsismál, stórkostlegan vanda á Litla-Hrauni og umdeilda dóma í kynferðisbrotamálum. Hún vill sjá dómara dæma í samfélagsþjónustu fyrir sum brot.

Nýverið var sagt frá vopnavæðingu lögreglu í bílum á höfuðborgarsvæðinu. Breytingin kemur í kjölfar þriggja ára þjálfunaráætlunar. Mikil umræða hefur orðið um breytinguna. „Við erum ekki að tala um aukinn vopnaburð. Lögreglan á Íslandi er vopnlaus í almennum störfum. Mér finnst það skipta máli að svo sé áfram. Ég deili þeirri skoðun með flestum landsmönnum að ég vil ekki sjá vopnaða lögreglu á götum úti.“

Vopn í búsáhaldabyltingunni

Hvar liggja mörkin – ef lögreglumenn verða fyrir aðsúg í mótmælum líkt og í búsáhaldabyltingunni, mættu þeir þá taka upp byssur? „Þeir eru ekki með byssur. Þeir sem voru í búsáhaldabyltingunni voru með annars konar vopn. Það hefur verið þannig að ákveðin deild í lögreglunni hefur haft yfir vopnum að ráða. Síðan hefur lögreglan úti á landi verið með vopn í læstum hirslum í bílum lengi. En það er skýr rammi. Á reglunum eru ytri mörk sem lögreglan má ekki fara yfir. Ef það er einhver vafi, þá verður ekkert haldið áfram án aðkomu ráðuneytisins.“

Varðstjóri gefur leyfi

Sérsveitin er staðsett á höfuðborgarsvæðinu, hvers vegna þetta líka? „Þetta eru sex bílar sem er verið að tala um. Þarna er verið að stytta viðbragðstíma. Af því það tekur tíma að kalla sérsveitina út. Það eru mjög skýrar reglur settar um það hvernig er komist í þessa kassa. Það er ekkert hægt öðruvísi en varðstjóri komi að. Menn gæta þess að það sé ekki of langt gengið.“

Er það rétt að eftir atburðina í Útey hafi farið af stað viðbragðsáætlun á Íslandi um þjálfun lögregluþjóna í skotvopnanotkun? „Lögreglan hefur verið að undirbúa og þjálfa sig betur í nokkur ár. Það var gerð sérstök skýrsla eftir atburðina í Útey. Hún kemur kannski óbeint inn í þetta. Lögreglan verður að vera þjálfuð. Jafnvel þótt við séum að tala um algjör undantekningartilvik þá verður mönnum að vera treystandi til að fara með þessa hluti,“ útskýrir Ólöf.

„Það hefur legið fyrir að það þurfi að bæta í löggæslu. Þjálfun, menntamál, öryggisbúnað og svo framvegis. Við þurfum að stíga þau skref gætilega. Ég held að það skipti máli að við séum samferða, við öll, fólkið í landinu. Þannig að maður skilji hvað er að gerast. Svo myndist ekki gjá á milli. Það er það versta.“

Mannlegt samfélag

Af hverju heldur þú að viðbrögð fólks séu svona mikil? „Ég held að við séum flest hrædd við vopn. Ég held að því miður hafi umræðan farið af stað þannig að verið sé að auka vopnaburðinn. Ég er ekkert hissa þótt fólki bregði við það. Það er ekki. Við erum herlaus þjóð, friðsöm. Við þurfum hins vegar að átta okkur á því að það er önnur hlið á þjóðfélaginu sem lögreglan mætir. Sem við viljum að hún sé fær um að mæta.“

Eru til byssuvædd glæpagengi á Íslandi? „Við skulum ekki fara að mála þá mynd að við búum í ógnvænlegu samfélagi. En á sama tíma skulum við líka gera okkur grein fyrir því að við búum í mannlegu samfélagi. Þó við séum fá, þá er ýmislegt hér, við þurfum bara að hafa gætur á því. Þetta er alltaf vandmeðfarið. Ég veit að lögreglan gerir sér grein fyrir ábyrgð sinni. Það gerum við líka, yfirvöld. Það er okkar að skýra hlutina. Það hefði verið betra ef þetta hefði komist betur á framfæri af yfirvalda hálfu.“

Sýna dæmin frá Bandaríkjunum ekki að vopnaðir lögregluþjónar kalla á vopnaða undirheima? „Ég held að vandamálið í Bandaríkjunum sé miklu frekar að stór hluti þjóðarinnar líti svo á að hún megi vera vopnuð. Að það sé hluti af mannréttindum, það er svolítið misjafnt eftir svæðum, að það sé bara sjálfsagt að það séu til vopn á heimilinu og í nálægð við börn. Þetta er veruleiki sem er fjarstæðukenndur og stórhættulegur. Við skulum ekkert fara að ræða það hvers konar atburðir hafa orðið í Bandaríkjunum út af þessari óskaplegu byssueign. Það er líka ótrúlegt hvað þeim gengur illa að ná tökum á því. Við skulum ekki draga neinar ályktanir af þeim ósköpum og því að hér sé með mjög varkárum hætti verið að geyma skotvopn í læstum hirslum lögreglunnar sem er óvopnuð í störfum sínum.“

Þarft eftirlit með lögreglu

Helgi Hrafn Gunnarsson pírati lagði fram þingsályktun á dögunum um að koma upp sjálfstæðu eftirliti með lögreglu. Ástæðu þess má rekja til mála sem upp hafa komið á síðustu árum og vakið hafa athygli. Handtökur, mannslát vegna beitingar lögreglu á skotvopnum, meint brot á reglum um uppflettingar í gagnagrunni, framkvæmd hlerana og líkamsleita og skýrslu um skipulag lögreglu við mótmæli á árunum 2008–2011. Ólöf er sammála því að lögregla þurfi að lúta eftirliti.

„Við Helgi Hrafn ræðum oft lögreglumál. Ég er sammála því og hef haft þá skoðun lengi að lögreglan og allir slíkir aðilar þurfa að lúta eftirliti. Þegar ábyrgð manna er mikil þarf að fylgjast með því að það sé allt með réttum hætti gert. Í síðustu viku kom skýrsla um þessi mál. Þar er verið að leggja til að sett sé af stað stjórnsýslunefnd sem er sjálfstæð. Kvörtunarmál verði sett í farveg. Það kallar á lagabreytingar. Ég er viss um að þetta endar með því að við munum efla lögregluna.“

> Við Helgi Hrafn höfum mjög sérstakt samband. Hann er hugmyndaríkur og skemmtilegur.

Á samleið með Helga

Ólöfu hugnast samstarf við stjórnmálamenn á borð við Helga Hrafn sem hún hefur sérstakar mætur á.

„Við Helgi Hrafn höfum mjög sérstakt samband. Hann er hugmyndaríkur og skemmtilegur. Ég hef mjög gaman af slíku fólki. Ég er opin fyrir því að starfa með öllum þeim sem eiga eitthvað sameiginlegt með mínum lífsskoðunum. Það er margt sem Helgi Hrafn segir sem ég skil vel. Okkar áhugasvið liggur saman. Ég hef áhuga á borgaralegum réttindum. Ég lít svo á að öryggismál séu hin hliðin á þeim. Við viljum vera frjáls og í friði. Ég er ein af þeim sem vilja vera í friði. Ég veit að til þess þá þarf ég líka að upplifa þetta öryggi. Ég vil ekki stilla þessu upp sem andstæðum, þetta styður hvort annað.“

Ánægð með lögreglustjórann

Greint hefur verið frá deilum í yfirstjórn lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu. Ólöf segir Sigríði Björk Guðjónsdóttur reyndan stjórnanda og að tíminn verði henni hliðhollur.

Því hefur verið fleygt að karlavaldið í lögreglunni eigi bágt með að þola nýja kvenstjórnendur. Er það vandamálið í hnotskurn? „Ég get ekki sagt það. Ég held að þegar breytingar verða taki tíma að ➡

ÍSLENSKT EFTIRLÆTI
Við hjá Nóa Síríus erum þakklát fyrir að hafa fengið að fylgja Íslendingum á hátíðum og hamingjustundum í áratugi. Með notkun á fyrsta flokks hráefnum og ástríðu fyrir því sem við gerum höfum við unnið traust þjóðarinnar og erum stolt af því að vera órjúfanlegur hluti af hátíðarhöldum hennar.
Núna í ár kynnum við nýjan og einstakan konfektmola, innblásinn af íslenskum náttúruöflum, með stuðlaberg í forgrunni. Ljúffengt Síríus súkkulaði, fyllt með mjúkri saltkaramellu sem bráðnar í munni. Sannkölluð veisla fyrir bragðlaukana og ómissandi hluti af hátíðunum.
NÓA Konfekt
GOTT AÐ GEFA, HIMNESKT AÐ ÞIGGJA
Quality Cocoa for a Better Life

5.595.-

Fullt verð 7.995.-

Mörgæsafjölskylda
Hæð 40 cm, með 40 hvítum LED perum. IP44 vottað.

4.895.-

Fullt verð 6.995.-

Hreindýr
Hæð 38 cm, með 40 hvítum LED perum. IP44 vottað.

Ótrúlegt úrval af LED útiseríum í öllum stærðum og gerðum t.d.

Novalight LED sería
Með 40 hvítum LED perum. Lengd 6 m.

1.395.-

Fullt verð 1.995.-

30% AFSL
af öllum
- ótrúle

2.445.-

Fullt verð 3.495.-

LED Jólatré, 3 stk. í pakka
70 cm á hæð, með 24 LED perum hvert. IP44 vottuð.

4.895.-

Fullt verð 6.995.-

LED kúpla tré
2 tré saman í mismunandi hæð. Stærra er 130 cm á hæð, með 64 hvítum LED perum. Minna er 100 cm á hæð, með 48 hvítum LED perum. IP44 vottað.

5.595.-

Fullt verð 7.995.-

LED Jólatré 180 cm
Með hvítri ljósaslöngu. IP44 vottað til notkunar utanhúss.

12.595.-

Fullt verð 17.995.-

LED Snjóberjatré
Snjóberjatré á málmfæti, með 300 hvítum LED perum. Hæð 2 metrar. IP44 vottað.

BAUHAUS®

LÁTTUR UM HELGINA

n jólaseríum, jólaljósum og jólaskrauti
egt úrval, gæði og gott verð.

347.-
Fullt verð 495.-

Skrautfígúrur með hengi
Hjarta og stjarna. Hæð 8 cm, 2 stk.

837.-
Fullt verð 1.195.-

Stjarna úr pappír
Þv. 30 cm. Hvít.

2.447.-
Fullt verð 3.495.-

Jólakúlur
Pakki með kúlum og stjörnum. Veljið um hvítar/silfurlitar, rauðar/gylltar eða gylltar/koparlitaðar. 50 stk. í pakka.

4.897.-
Fullt verð 6.995.-

Jólatrésfótur
Basic M. Fyrir allt að 220 cm há tré. Rúmar 3 l af vatni.

MEIRA EN BARA BYGGINGAVÖRUVERSLUN

MIKIÐ ÚRVAL, LÁGT VERÐ OG GÓÐ ÞJÓNUSTA

Auglýst verð gildir frá föstudeginum 4. desember til og með sunnudeginum 6. desember 2015
Gildir á meðan birgðir endast.

BAUHAUS REYKJAVÍK - Lambhagavegur 2–4 - 113 Reykjavík - 515-0800 - info@bauhaus.is - www.bauhaus.is

➡ venjast þeim. Það er kominn reyndur stjórnandi. Ég held að þetta muni allt lagast. Ég get hins vegar sagt að meirihluti lögregluþjóna er karlmenn. Konum fer fjölgandi. Það þýðir líka að konur munu ná upp allan skalann og eiga að gera það. Ég er viss um að það muni hafa áhrif hvernig löggæslan birtist. Þessi blöndun sem allir vilja í þjóðfélaginu. Hún skiptir miklu máli. Það getur verið að í lögreglunni hafi þetta tekið lengri tíma. Kannski af því að fólk sér störf lögreglumannsins sem karlmannsverk.“

Ertu ánægð með þá ákvörðun að setja konu á toppinn? „Já, hvað heldur þú? Á skrifstofunni þar sem ég sit eru bara konur. Ég valdi það fólk sem mér fannst best og það eru konur. Ég vil veg kvenna sem mestan.“

Þarf ekki að svara kalli ríkislögreglustjóra um fleiri lögregluþjóna? „Jú. Ég hins vegar veit að þeir fjármunir sem við höfum núna duga ekki í það. Ég tek undir það með honum.”

Ef fjárlög ganga eftir eru þetta 400 milljónir? Fer allt í hallarekstur? „Ég hef ekki viljað gefa út yfirlýsingar um það. Ég held að það sé óskynsamlegt að segja að það sé útilokað að þetta fari einhvers staðar í hallarekstur. Þessi halli er vegna aukinna verkefna. Sjáið ferðaþjónustuna. Ég veit ekki hvort þeir eru sammála fyrir norðan, vestan og austan en á Suðurlandi er ægifagurt og þangað vilja ferðamenn fara. Þessi mikla sprenging ferðamanna bætist ofan á allt annað. Ég er ekki svo barnaleg að halda að þessi fjárveiting leysi allan vandann. Við munum meta hvar þessir peningar nýtast best og skipta þeim bróðurlega. Það er hægara um að tala en í að komast.“

Er ekki frekari niðurskurður óumflýjanlegur? „Það er alltaf aðhaldskrafa á stofnanir ríkisins. Það er hollt. Ríkið á ekki þessa peninga.“

Breytir hegningarlögum

Nú er ákveðin gerjun í kynferðisbrotamálum til dæmis í Bretlandi, koma einhverjar breytingar til greina hér? „Við erum að líta til þeirra glæpa sem snerta konur. Við vorum að afgreiða frumvarp sem er breyting á lögum um ofbeldi í nánum samböndum. Að færa inn sérstaka tegund brota, sem er heimilisofbeldi. Við teljum þetta mikið framfaramál.“

Ólöf hefur skipað samráðshóp sem fer ítarlega yfir meðferð nauðgunarmála í réttarvörslukerfinu.

„Þetta er í takt við það sem er að gerast í nágrannalöndum okkar og þróun löggjafar. Mér finnst þetta mikilvægt skref. Það hefur hvarflað að mér að leggja til að fara í heildarendurskoðun á þessum lagabálki en þá þarf líka að líta til þess að löggjöfin er mjög góð. Við erum alltaf að skoða hana. Þetta er eitt af því sem þarf að þróast hægt. Löggjöfin þarf að slípast í meðferð dómstóla. Það er oft það sem veldur mestri óþolinmæði í samfélaginu. Fólk vill oft segja þegar það kemur niðurstaða: Það þarf að breyta lögunum. En þess þarf ekki. Sígandi lukka er best.“

Fjársvelt fangelsismál

Fangelsismálin hafa verið til umræðu að undanförnu. Nýtt fangelsi verður tilbúið í apríl, en fangelsismálastjóri segir vanta fjármagn til að fylgja verkinu eftir.

„Loksins er komið þetta fangelsi. Það er eitt að byggja hús og taka á móti föngum. Hitt er það sem gerist innan veggja þessa húss. Það er það sem ég vil gjarnan leggja áherslu á. Við viljum draga úr þessari endurkomu í fangelsi sem er alltof mikil. Því verðum við að ná fram með betrun og fjölbreytni í refsiúrræðum.“

Ólöf vill að dómarar geti dæmt fólk í samfélagsþjónustu en í dag eru þau úrræði aðeins nýtt af fangelsismálayfirvöldum. Hennar sýn á fangelsismál felast í að fjölga þurfi úrræðum til betrunar.

„Nú hafa fangelsisyfirvöld ákveðið svigrúm en ég myndi vilja sjá að dómari geti dæmt tiltekna tegund brota eða hvernig sem það yrði, í samfélagsþjónustu. “

Ólöf nefnir að í nágrannalöndum séu sumar refsingar þungar og ómannlegar. Þangað vill hún ekki fara. „Við teljum að okkar kerfi hafi á margan máta reynst vel. Hins vegar er algjörlega óviðunandi hvað endurkoman er há í fangelsi. Oft hjá ungum mönnum sem lenda á glapstigum.“

Ólæknanlegir fangar

Sálfræðiþjónusta í fangelsum er í algjöru lágmarki, tveir sálfræðingar á um 600 fanga. Rannsóknir sýna að meðferð getur dregið úr afbrotahegðun. Er þetta ekki skandall? „Mér dettur ekki í hug að fara að mótmæla því. Til viðbótar erum við í miklum vandræðum með að sinna föngum sem þurfa á geðheilbrigðisþjónustu að halda. Þeir lenda á milli okkar og heilbrigðiskerfisins. Við erum alltaf að vonast til að við komumst eitthvað áfram þarna. En það gengur hægt. Við höfum líka verið í stórkostlegum vandræðum á Litla-Hrauni að fá þjálfað fólk til að vera þar,“ segir Ólöf.

Ólöf segir mikinn vanda í tengslum við geðheilbrigði fanga. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

„Jafnvel þótt við höfum haft tækifæri til að skaffa þá, höfum við ekki fengið fólkið. Við erum ekki að lækna fólk. En við verðum að tala saman. Hvað eigum við að gera fyrir fólk sem er að koma úr fangelsunum? Hvað eigum við að gera með fólk sem er alvarlega veikt í fangelsi? “

Nýja fangelsinu á Hólmsheiði fylgja fasteignagjöld upp á sjötíu milljónir, en aukaframlög til fangelsismála eru fimmtíu? Það dugar skammt.

„Við reyndum að mæta þessu eins og við gátum. Við erum að toga þetta áfram. Það skiptir máli að fangelsið fari vel af stað. Við verðum líka að huga að heildarafkomu ríkissjóðs. Stundum langar mig til að ýta öllu út af borðinu. Segja bara: Hvað eigum við mikla peninga? Hvað ætlum við að gera? Hvað mikið kemst í þetta box sem er ríkið? Maður hugsar: Getum við ekki bara byrjað upp nýtt? Mig langar stundum svo að gera það.“

Hrikti í stoðunum

Útlendingastofnun hefur verið gagnrýnd fyrir slaka aðkomu í tilfellum í málum hælisleitenda. Ólöf segir Útlendingastofnun hafa staðið sig vel. „Það er allt í einu áttatíu prósent aukning miðað við í fyrra. Er það nema von að svona stofnun finni til? Við fengum strax í september aukafjárveitingu til að bæta við starfsfólki. Ég held að við ættum að búa okkur undir það að álag á stofnunina haldi áfram að aukast.“

Hver er þín sýn? „Ég vil að við tökum á móti fólki sem virkilega þarf á því að halda. Við höfum takmarkað tækifæri til að hjálpa fólki. Þá er ég auðvitað að horfa til hrikalegra svæða í þessum stríðshrjáðu löndum. Ég vil að við gerum það almennilega. Það skiptir máli að við förum úr þessum sjö mílna stígvélum sem við förum stundum í. Við höldum að við getum bjargað öllum hlutum og helst fyrir helgi. Það er hluti af því að við komum okkur stundum í vandræði.“

> Stundum langar mig til að ýta öllu út af borðinu. Segja bara: Hvað eigum við mikla peninga? Hvað ætlum við að gera? Hvað mikið kemst í þetta box sem er ríkið? Maður hugsar: Getum við ekki bara byrjað upp nýtt?

Erum við að gera þetta almennilega? Nú stendur til að vísa barnafjölskyldu sem flúði frá Sýrlandi aftur til Grikklands þar sem hún hefur fengið alþjóðlega vernd. Málefni fjölskyldunnar er fyrir kærunefnd útlendingamála. Þetta eru systurnar Jana og Joula.

„Það er ekki mitt verkefni að ákveða hverjir eiga að vera og hverjir fara. Það finnst mér að eigi aldrei að vera hlutverk stjórnmálamanna. Við vitum ekki hvernig endar með þessa fjölskyldu. Við höfum hins vegar talið afar mikilvægt að farið sé eftir reglunum. Þetta mál er óvenjulegt. Reglan er sú að ef fólk hefur fengið hæli í einhverju landi þá gildir það. Dæmið sem þið nefnið er óvenjulegt. Ég er móðir og manneskja og finn til með öllu þessu fólki.“

Vandinn er svo óskaplegur

Hvað með fólkið sem við vitum ekki af? Er reglubáknið ekki orðið skrímsli ef það fer svo að við sendum þessa fjölskyldu úr landi?

„Það er ákveðið svigrúm fyrir mannúðarsjónarmiðum. Engin regla er algild. Við fylgjum reglunum með sama hætti og lönd sem við berum okkur saman við. Ég held að það sé mjög mikilvægt að við treystum þessum reglum. Það erfiðasta er að þetta eru manneskjur. Hugsaðu þér alla hina sem við vitum ekki um? Vandinn er svo óskaplegur að þegar hann er farinn að birtast í andlitinu á einni manneskju þá verður svo erfitt að halda þessu hlutleysi sem mér finnst mjög mikilvægt og ég reyni að hafa. Eins lengi og ég get.“

Er hægt að heimfæra barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna á þetta mál, gefur hann ekki rými fyrir mannúðarsjónarmið? „Ég get ekki tjáð mig um einstök mál. Úrskurðarnefnd kærumála er með málið. Við skulum bíða og sjá hvað frá henni kemur. Hennar niðurstöður eru svolítið mótandi fyrir það hvernig við erum að gera þetta. Það reynir á hvernig úrskurðirnir verða og hver framvindan verður.“

Áhyggjur af Schengen

Sigmundur Davíð sagði í viðtali í Morgunblaðinu að hann hefði aldrei haft sannfæringu fyrir veru Íslands í Schengen. Ertu sammála honum? „Við ætlum að vera áfram í Schengen. Menn hafa hins vegar haft áhyggjur af Schengen, það er allt annað mál og eðlilegt. Það er ekkert séríslenskt fyrirbæri og það er um alla Evrópu. Ég tel að þetta hafi reynst okkur vel að vera í Schengen. En ég skal vera sú fyrsta sem viðurkennir að þetta ástand sem er núna, ef það verður viðvarandi er full ástæða til að hafa áhyggjur af framhaldinu.“

Bestu partíin

Ólöf á marga góða vini þvert á flokka. „Það skiptir máli að eiga góða vini í öðrum flokkum til að geta rætt málin hreinskilnislega.“

Eru bestu partíin í Sjálfstæðisflokknum? „Bestu partíin eru hjá mér. Ef það er eitthvað sem ég er búin að læra af öllu þessu brölti, þá er það að það verður að vera skemmtilegt. Lífið er skemmtilegt, lífið er gott partí.“ Ólöf hlær og talið berst að vinnustaðnum Alþingi.

Hver er skemmtilegasti ræðumaðurinn á þingi? „Össur getur verið helvíti góður ræðumaður og Ögmundur Jónasson líka, tala nú ekki um þegar honum er mikið niðri fyrir. Helgi Hjörvar er líka góður. Maður hrífst með. Hvernig menn setja mál sitt fram. Ég hef haft gaman af því að hlusta á Helga því hann man allt utanbókar sem hann er að segja og veit nákvæmlega hvað hann þarf langan tíma til að koma þessu frá sér. Þótt ég standi stundum og hugsi: Hvað í ósköpunum er hann að tala um? Þá finnst mér samt ótrúlega gaman að hlusta á hann. Ögmundur hefur líka þennan ótrúlega eldmóð. Eins og síðast þegar Icesave var í gangi. Þar er ekki skapleysinu fyrir að fara.“ Ólöf skellihlær.

„En það verður að vera hjarta í þessu. Alþingi er ekki eins og hver annar vinnustaður og starf stjórnmálamannsins ekki eins og hver önnur vinna. Þú verður að nota hausinn – en ef þú ert ekki með hjartað þá skilur fólk ekkert hvað þú ert að fara.“

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

LABBI Í MÁNUM ÁSAMT ROKKSVEIT JONNA ÓLAFS
4. OG 5. DES 2015
Dansleikir föstudags- og laugardagskvöld frá kl. 23:00 - 03:00
Kringlukráin
Kringlunni 4-12
103 Reykjavík
Sími 568 0878
kringlukrain@kringlukrain.is
www.kringlukrain.is
KRINGLU KRÁIN Stofnuð 1. mars 1989

ENN STERKLEGRA OG FÁGAÐRA ÚTLIT NÝTT INNRA RÝMI

MAZDA6 FRÁ 3.890.000 kr.

SKYACTIV TECHNOLOGY

NÝTT INNRA RÝMI
Þægindi og glæsileiki eru í fyrirrúmi í nýja Mazda6 með nýrri innréttingu og fyrsta flokks hljóðeinangrun.

STERKLEGRA OG FÁGAÐRA ÚTLIT
Glæsilega KODO hönnunin hefur verið tekin skrefinu lengra með enn sterklegra og fágaðra útliti.

NÝTT MULTIMEDIA KERFI
Nýtt Multimedia kerfi með 7" snertiskjá, nú fáanlegt með GPS vegaleiðsögukerfi og Íslandskorti.

NÝ LED AÐALLJÓS
Rennileg lýsing þökk sé nýjum aðlögunarhæfum LED aðalljósum.

SKYACTIV SPARTÆKNI
Sparaðu með SKYACTIV spartækni Mazda. Eyðsla frá aðeins 4,2 l/100 km. Fáanlegur fjórhjóladrifinn (AWD).

mazda

Komdu og reynsluaktu Mazda6

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

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

10 ÁRA AFMÆLI MAZDA hjá Brimborg

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Kerfið

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Innanríkisráðherra hefur ákveðið að setja af stað vinnu með skipun samráðshóps við greiningu á því sem betur má fara við meðferð nauðgunarmála. Greiningin á að taka til meðferðar nauðgunarmála í réttarvörslukerfinu. Hlutverk hópsins verður að fara yfir meðferð nauðgunarmála í réttarvörslukerfinu og setja fram tillögur til umbóta.

Samráðshópurinn verður skipaður þeim sem koma að meðferð nauðgunarmála í kerfinu, fulltrúum ákæruvalds, lögreglu, dómstóla og verjenda og Landspítala. Hópurinn verður auk þess þverpólitískur, þingflokkum verður gefinn kostur á að tilnefna tengiliði vegna verkefnisins og hafa allir sýnt málinu áhuga.

Skipun hópsins er ekki gripin úr lausu lofti. Undanfarið hefur verið, vægt til orða tekið, mikil vakning vegna bágrar stöðu kærenda kynferðisbrota innan kerfisins. Ýmsar herferðir hafa vakið athygli á þessu, Druslugangan, Beauty tips byltingin á Facebook, #ekkiminiralmannahagsmunir á Twitter, mótmæli við lögreglustöðina og svo mætti lengi telja. Auk þess hafa ítrekaðir sýknudómar í þessum málaflokki valdið vonbrigðum og reiði. Fórnarlömb, aðstandendur og hver sá sem lætur sig málefnið varða hafa haft orð á því að kerfinu sé ekki treystandi.

Í samtali við Fréttablaðið í síðustu viku sagði Unnur Brá Konráðsdóttir, formaður allsherjarnefndar, að lausnin fælist í breytingum á framkvæmd en ekki lagabreytingum einum saman. Gæta þurfi að því að næg efni og aðstæður séu fyrir þá sem eru að vinna að þessum málum, bæði í rannsóknum, hjá ákæruvaldi og dómstólum. Þá þurfi að endurmennta og símennta dómara og einnig að veita réttargæslumanni meira vægi í dómsal. Hann komi að málflutningi og brotaþolar telji sig frekar hafa rödd innan dómsalarins.

Í dag greinir Fréttablaðið frá því að nú verði lögmaður alltaf kallaður til þegar þolandi nauðgunar leitar til neyðarmóttöku beint af vettvangi sem hefur ekki tíðkast áður, þó brotaþola sé bent á það að hann eigi rétt á slíku. Þetta er hluti af breyttu verklagi við rannsókn þessara mála. Lögreglan kalli oftar og fyrr út rannsakara sem kemur þá inn í málið á fyrri stigum.

Þessi viðbrögð ráðuneytisins og lögreglu eru af hinu góða. Ljóst er að eitthvað varð að gera, enda með öllu ólíðandi að um helmingur þjóðfélagsins upplifi sig utan kerfis og óöruggan. Vonandi er þetta breytta verklag á neyðarmóttökunni aðeins fyrsta skrefið af mörgum sem tekin verða til að bæta kerfið. Og það er rétt hjá Unni Brá að lagabreytingar einar sér breyta ekki miklu. Dómskerfið er og verður áfram þannig að sanna þarf sekt áður en hægt verður að dæma menn til refsingar fyrir lagabrot. Í þeim málum eru kynferðisbrotin einn allra erfiðasti brotaflokkurinn. Oftar en ekki stendur orð gegn orði og erfitt er að ná fram sakfellingu ef báðir aðilar eru sannfærandi í sínum málflutningi.

En það er svo mýmargt annað sem má bæta og verður vonandi gert með þessu framtaki stjórnvalda. Því ber að fagna þegar eitthvað er vel gert og þetta er allt í áttina. Vonandi gerist eitthvað marktækt í framhaldinu.

Vonandi er þetta breytta verklag á neyðarmóttökunni aðeins fyrsta skrefið af mörgum sem tekin verða til að bæta kerfið.

Halldór

Frá degi til dags

Furðulegt frumvarp

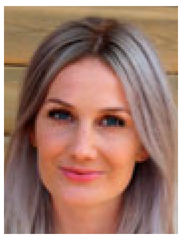
Umræður um virðisaukaskatt tóku einhverja undarlega stefnu þegar Heiða Kristín Helgadóttir, þingmaður Bjartrar framtíðar, tók upp á því um daginn að spyrja hvers vegna verið væri að skattleggja í sér legið. Vísaði hún þar til þess að dömubindi og túrtappar væru í efra skattþrepi, en Heiða Kristín vildi það í lægri þrep. Fréttavefurinn Vísir greindi frá því að nokkrir vinir hennar í stjórnarandstöðu hefðu gengið skrefinu lengra og lagt fram lagafrumvarp til að breyta þessu þannig að álagning á túrtappa og dömubindi lækki. Og þá er lag fyrir karlana á þingi að hlaupa í pontu og spyrja hvers vegna sé verið að skattleggja á þeim skeggrótina. Og fylgja fyrirspurninni eftir með frumvarpi um lækkun virðisaukaskatts á rakspápu.

Vopnin í hendur stjórnarinnar

Það má svo sem spyrja sig hvað þingmenn Bjartrar framtíðar, flokks sem hefur verið nokkuð gagnrýndur fyrir málefnafátækt, vilja upp á dekk með þennan málflutning. En ef til vill sýnir hann einmitt best í hnotskurn gallana við margþrepa virðisaukaskattskerfi. Það er flókið mál að ákveða hvaða vörur eigi að vera í hverjum flokki. Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra, og aðrir þeir sem hafa verið talsmenn einfaldara skattkerfis, hafa því fullt tilefni til að brosa út að eyrum yfir þessu nýja þingmáli.

jonhakon@frettabladid.is

Ómetanleg heilsa



Helga María Guðmundsdóttir
hjúkrunarfræðingur

Nú hefur fyrsta skóflustungan verið tekin að nýju sjúkrahóteli sem á að rísa við Hringbraut. Þessar framkvæmdir hafa fengið misgóðar undirtektir og þá sérstaklega hvað varðar staðsetninguna. Með þessum framkvæmdum er verið að beina þyngstu umferð Reykjavíkur á einn miðpunkt. En það er ekki einungis staðsetningin sem þykir óhentug. Það er einnig að núverandi húsnæði spítalans er orðið úrelt og hefur myglusveppur fundist á hinum ýmsu stöðum innan veggja spítalans.

Þegar úti rignir eru settar fötur á víð og dreif um ganga spítalans til þess að grípa lekandi vatnsdropana og hafa myndir verið birtar af þessu á samfélagsmiðlinum Facebook. En ekki hafa öll álitamál húsnæðisins komist í kastljósið.

Sem dæmi má nefna lyftukost spítalans. Lyfturnar eiga það til að stöðvast á milli hæða en fara yfirleitt aftur af stað ef takkanum er haldið inni í smá tíma. Einnig eru sumar lyftuhurðirnar bilaðar og þarf því að halda þeim opnum á meðan rúmin eru keyrð út úr lyftunni en þær stöðvast ekki alltaf á jafnsléttu.

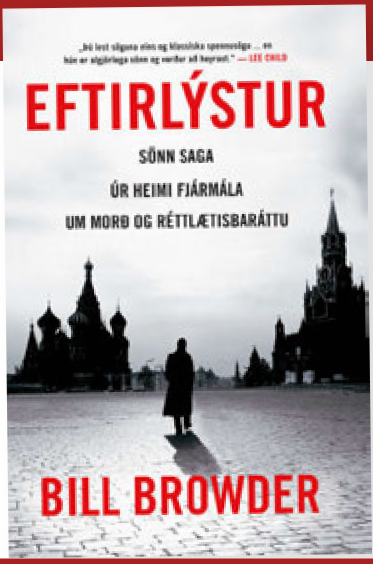
Hjarta- og lungnaskurðdeildin var upprunalega barnadeild þannig að herbergin eru með minna sniði. Það þýðir að á sumum tveggja manna herbergjum deildarinnar er ekki hægt að fara með innra rúmið út án þess að færa hið fremra upp á rönd. Þetta skapar aukna vinnu og óþægindi fyrir sjúklinga og starfsmenn þar sem sumir þurfa að fara í röð rannsókna sama daginn.

Baðherbergin eru oft mjög lítil og inni á sumum er ekki einu sinni rými fyrir starfsmenn að fylgja sjúklingum alla leið inn á herbergið. Ekki er pláss fyrir auka manneskju og hvað þá hjólastól. En nýi spítalinn á að laga þetta. Eða hvað?

Niðurstaðan er sú að til þess að hægt sé að reka grunnheilbrigðisþjónustu þarf spítalinn raunhæf fjárlög. Viðhald á svona gömlum byggingum er mjög dýrt og ekki má gleyma að þjóðin er að eldast og að fleiri þurfa á heilbrigðisþjónustu að halda á hverju ári. Þegar upp er staðið þá skiptir heilsan öllu. Ég vona að fjárlaganefnd Alþingis veiti viðeigandi fjármagn til heilbrigðisþjónustunnar því að heilsan, hún er ómetanleg.

Niðurstaðan er sú að til þess að hægt sé að reka grunnheilbrigðisþjónustu þarf spítalinn raunhæf fjárlög.

MÖGNUÐ SAGA



★★★★★
Mögnuð bók, ótrúleg lesning
- The Times

bokafelagid.is
Almenna bókafélagið

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*

Húmorsleysi er hættulegt

Í DAG
Þórlindur Kjartansson

Finnst til dæmis engum það fyndið nema mér að Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra leggi nú ofurkapp á það að fá að friða byggingar og mannvirki sem falla að smekkvísi hans og fágun. Er það ekki sami Sigmundur Davíð og mætti á fund með forseta Bandaríkjanna íklæddur einum lakkskó og einum körfuboltaskó?

Það er svo sem ekki margt sem nánast allir í heiminum geta verið sammála um. En þó er hægt, með góðum vilja, að finna hitt og þetta sem nánast má segja að fullkomin sátt ríki um. Það finnst til dæmis mjög fáum beinlínis vont að borða pitsur, næstum allir geta fundið eitthvert Bítlalag sem þeir hafa gaman af, næstum engum myndi detta í hug að kalla Albert Einstein fávita og það eru örugglega ekki heldur margir sem myndu beinlínis halda því fram að Adolf Hitler hafi verið skemmtilegur maður. Fyrir utan það að vera einstakt illmenni, þá var hann náttúrlega líka alveg sérlega leiðinlegur, ófyndinn og tilgerðarlegur.

Ekki svo að skilja að hann hefði með einhverjum hætti getað bætt illsku sína upp með skemmtilegheitum. Raunveruleg illmenni sögunnar eiga þetta líklega öll sameiginlegt—að vera í ofanálag hundleiðinleg.

Leiðinleg illmenni

Kommúnistarnir í Austur-Evrópu voru mjög leiðinlegir og lögðu mikið á sig til þess að breiða út boðskap sinn um almenn leiðindi, tepruskap og alvarleika lífsins. Fasistarnir í Sýrlandi, sem þykjast vera að setja á fót íslamskt ríki, eru algjörlega gleðisnauðir og heilaþvegnir; ofurviðkvæmir fyrir sjálfum sér og fullkomlega gjörsneyddir húmor.

Húmor og lífsgleði eru nefnilega algjörlega ósamrýmanleg illskunni. Húmor krefst þess að skilja fólk, finna til með því og koma auga á hið óvænta, hið glaðlega og hið skemmtilega í sínu eigin fari og annarra. Til þess að hafa húmor þarf að hafa vilja til þess að skilja annað fólk og setja sig í aðstæður þess og hugsunarhátt. Og sá sem hefur raunverulegan áhuga á því að skilja fólk, einstaklingana sjálfa—en ekki flokka þá sér til þæginda í hópa eftir uppruna, trúarbrögðum, hárlit eða líkamsburðum—getur ekki annað en samtímis fundið til bæði samúðar og væntumþykju.

Alvarleikinn og hátíðleikinn

Auðvitað er lífið og veraldarsagan ekki samfelld hamingjuganga á mjallhvítum og nýföllnum desembersnjó, eða afslöppuð lautarferð í grónum lundi á sumarsælum degi. Sumt þarf að taka alvarlega.

Winston Churchill tók hlutverki sínu sem leiðtoga Bretlands vitaskuld ákaflega alvarlega í síðari heimsstyrjöldinni. Hann var hins vegar ákaflega skemmtilegur maður, og það er líklegt að jafnvel á dimmustu dögum stríðsins hafi Churchill hlegið oftar fyrir hádegi en Hitler gerði allan stríðstímann, og fór Winston þó seint á fætur.

Það eru á hverjum degi alls konar mál sem taka þarf alvarlega, ýmislegt óréttlæti, bæði nær og fjær, sem eiga skilið athygli okkar og samúð. Dæmi um slík mál eru málefni flóttamanna, kynjajafnrétti, óhófleg misskipting í heiminum, umhverfismál og svo framvegis og svo framvegis. Öll þessi mál, og fjölmörg önnur, eiga skilið alvarlega umfjöllun og sem betur fer er til fjöldi fólks sem er tilbúinn til þess að verja skoðanir sínar og reyna að afla þeim fylgis. En það er ágætt að hafa í huga að sitt er hvað að taka hluti alvarlega eða hátíðlega.

Ekki tapa gleðinni

Það veit ekki á gott þegar trúarhitinn í manni yfir einhverju er orðinn svo mikill að maður týni bæði gleðinni og húmornum. Nú til dags líður varla sú vika sem ekki verður til eitthvert heljarinnar hneyksli út af tilraunum einhverra til þess að vera fyndnir. Í þessari viku er það dekkjaverkstæði sem birti tiltölulega sakleysislega mynd af kvenmannslíkama úr gúmmídekkjum sem náði að æsa upp alls konar vandlætingarviðbrögð og verða að tilgangslausu hneyksli. Í alvöru? Getur ekki verið að þetta ágæta dekkjaverkstæði hafi öðrum þræði verið að gera grín að sjálfu sér og alræmdum og alþjóðlegum brjóstamyndakúltúr dekkjaverkstæða—frekar en að þetta hafi verið úthugsuð tilraun til þess að „hlutgera“ kvenmannslíkamann í gróðabralli. Væri ekki bara betra að leyfa þeim að njóta vafans og fletta yfir á næstu opnu?

Húmor gegn heimsku

Húmorsleysi er hættulegt, og fátt er illsku og heimsku hættulegra en einmitt húmorinn. Einræðisherrar heimssögunnar hafa allir látið það fara sérstaklega í taugarnar á sér ef hvíslaðar eru um þá gamansögur. Það er þess vegna til marks um lifandi lýðræði að leiðtogar og valdafólk þurfi að sæta því að vera dregið sundur og saman í háði öðru hverju. Það færir okkur nær hvert öðru og kemur í veg fyrir forheimskandi persónudýrkun. Og það er gjarnan húmorinn sem er beittasta vopnið gegn heimskunni.

Það er til að mynda ógleymanlegt þegar einhver rasistafábjáni meðal áhorfenda á leik hjá Barcelona ætlaði að niðurlægja Danny Alvez, þeldökkan leikmann Katalóníumanna, með því að henda í áttina að honum banana þar sem hann tók hornspyrnu. Þetta sprakk svei mér í andlitið á rasistanum þegar Danny Alvez beygði sig niður, flysjaði af banananum, tók sér vænan bita og tók spyrnuna eins og ekkert hefði í skorist undir dúndrandi fagnaðarlátum áhorfenda.

Gerum grín að forsætisráðherra

Það er margt fyndið í kringum okkur. Finnst til dæmis engum það fyndið nema mér að Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra leggi nú ofurkapp á það að fá að friða byggingar og mannvirki sem falla að smekkvísi hans og fágun. Er það ekki sami Sigmundur Davíð og mætti á fund með forseta Bandaríkjanna íklæddur einum lakkskó og einum körfuboltaskó? Það er ekki búið að gera nálægt því nógu mikið grín að okkar ágæta forsætisráðherra út af þessu. Hann ætti að hafa bæði gaman af því og gott af því.

Til afhendingar strax!

Volkswagen Crafter Extreme Edition

Volkswagen Crafter er hannaður til að takast á við krefjandi verkefni þar sem styrkur og notagildi eru í forgangi. Crafter er einstaklega hagkvæmur og er með mjög öflugum en jafnframt sparneytnum díeselvélum. Volkswagen Crafter er með 3 ára ábyrgð og allt að 250.000 km akstur.

Líttu við og í sýningarsal VW Atvinnubíla og kynntu þér einstaklega vel útbúinn Volkswagen Crafter Extreme Edition.

Staðalbúnaður
- Rennihurðir á báðum hliðum
- 16“ stálfelgur
- Lokað skilrúm með glugga
- ABS / EBV
- ESP stöðugleikastýring og spólvörn
- Bekkur fyrir 2 farþega með geymslukassa
- Loftpúðar fyrir ökumann og farþega
- Útvarp með SD kortarauf
- Klukka
- Fullkomin aksturstölva
- Glasahaldari
- Fjarðstýrðar samlæsingar
- Rafstýrðir upphitaðir hliðarspeglar
- Hæðarstillanlegt öryggisbelti
- 270° opnun á afturhurðum

Mögulegur valbúnaður
- Dráttarbeisli 180.000. kr m/vsk

Aukalega í Volkswagen Crafter Extreme Edition
- Hraðastillir (Cruise control)
- Bluetooth símkerfi
- Hiti í bílstjórasæti
- Fjaðrandi hæðastillanlegt ökumannssæti með armpúða
- Vélarhitari með fjarstýringu og tímastilli
- Rafmagns-miðstöðvarhitari
- Aðgerðastýri
- Fjarlægðaskynjarar með bakkmyndavél
- Díóðulýsing í flutningsrými
- Klæðning og rennur í flutningsrými

Crafter Extreme Edition kostar aðeins frá
4.596.774 kr. án vsk

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík
Atvinnubílar

Allar gjafirnar græjaðar
SAMSUNG
73%
Samsung Gear S2
54.990 kr.
Frábær félagi sem fylgist með daglegri hreyfingu, hjartslætti, vatns- eða kaffidrykkju og hjálpar þér að tileinka þér heilbrigðan lífsstíl með hvatningarskilaboðum yfir daginn.
Samsung Galaxy S6 Edge
Það sér ekki fyrir endann á þessari snilld.
109.990 kr.
Greiðsludreifing í boði
Samsung LevelOn heyrnartól að verðmæti 34.490 kr. fylgja.
32GB
16MP
5,1"
4G
Viðskiptavinir Símans fá **Sveigjanlegan Góðan snjallpakka** og geta valið úr **þremur tegundum af frábærum Coloud heyrnartólum** að andvirði 5.990 kr. í allskonar litum með völdum snjalltækjum.*
Þú getur meira með Símanum

Síminn

Samsung Galaxy S6

Liggur svo vel í lófa að þú tekur bara selfí.

99.990 kr.
Greiðsludreifing í boði

Sveigjanlegur Góður og Coloud heyrnartól fylgja.**

32GB 16MP 5,1" 4G

Samsung Galaxy A5

Hágæði og glans allan hringinn.

54.990 kr.
Greiðsludreifing í boði

Frábær Coloud heyrnartól fylgja.*

16GB 13MP 5" 4G

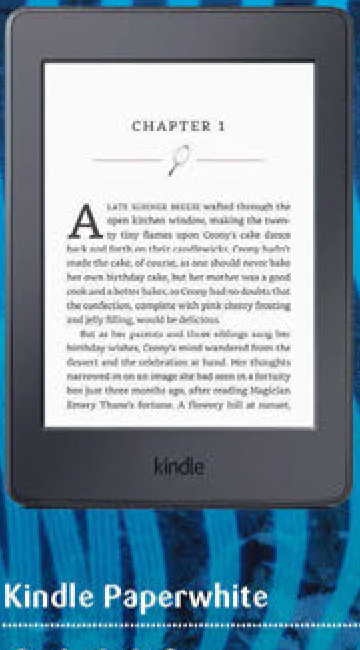
Samsung Tab S2 4G

Í laginu eins og jólabók en endalaust klár.

109.990 kr.
Greiðsludreifing í boði

Frábær Coloud heyrnartól fylgja.*

32GB 8MP 9,7" 4G



Kindle Paperwhite

26.990 kr.

Lesbretti með frábærum skjá sem gefur þér skýra og auðlesanlega texta hvar sem er hvenær sem er, hvort sem það er í kolniðamyrkri eða á sólarströnd. Rafhlaðan endist í allt að 8 vikur m.v. 30 mín. lestur á dag.

Sonos Play 1

39.990 kr.
Greiðsludreifing í boði

Sonos er yfirburða þráðlaust hljóðkerfi sem þú stjórnar með Sonos appinu í síma eða spjaldtölvu. Sonos Play 1 er nettur þráðlaus hátalari sem fer vel í hvaða herbergi sem er.

Bose SoundLink Mini 2

34.990 kr.
Greiðsludreifing í boði

Nettur Bluetooth hátalari með rafhlöðu sem endist í allt að 7 klst. Virkar með öllum Bluetooth símum en einnig er hægt að tengja með snúru.

*Á meðan birgðir endast. ** Hægt að nota með stærri Sveigjanlegum og Endalausum símapökkum sem afslátt af mánaðargjaldi.

Nánar á siminn.is/jol

Stórfelld skerðing á ferðafrelsi landsmanna

Stefán Þórsson
landfræðingur

Því hefur verið haldið fram af nefndarmönnum í umhverfis- og samgöngunefnd Alþingis, að nýsamþykkt náttúruverndarlög séu fagnaðarefni fyrir Íslendinga, þar sem almannarétturinn sé betur tryggður frá fyrri lögum og ferðafrelsi landsmanna sé tryggt. Hvort tveggja er ósatt og eru þessi nýju lög mikil afturför hvað þetta varðar. Nefndarmenn virtu m.a. að vettugi breytingatillögur umhverfisráðuneytisins sem sneru að styrkingu almannaréttarins, bæði hvað varðar umferðarrétt fólks, en einnig hvað varðar tilraunir landeiganda til að rukka ólöglega fyrir aðgang að sínu landi.

Ráðuneytið lagði til blátt bann við því, en nefndarmenn Alþingis féllust ekki á það og tóku þar með stöðu með einka-eignarréttinum. Breytingartillögur þessar má finna á heimasíðu umhverfisráðuneytisins. Samtök útivistarfélaga (SAMÚT) hafa einnig mótmælt nýjum náttúruverndarlögum og sagt þau vera mikla afturför fyrir ferðafrelsi almennings. Sú mikla sátt sem alþingismenn tala um, er greinilega við alla aðra en hinn almenna Íslending.

Takmarkanir og bönn

Þar sem náttúruverndarlög kveða á um rétt almennings til farar um eigið land, þá skipta þau höfuðmáli fyrir hinn almenna mann og útivistarfólk. Eitt af því mikilvægasta er réttur fólks til að tjalda eða eiga næturstað, á ferð sinni um landið. Sá réttur hefur ávallt verið tryggður, en með breytingum sem laumað var í gegn rétt fyrir atkvæðagreiðslu á Alþingi af nefndarmönnum umhverfis- og samgöngunefndar, þá hefur þessi forni réttur landsmanna verið stórkostlega skertur. Það er að þakka sveitarstjórnum landeigenda, sem þrýstu á að þessi réttur verði að miklu leyti afnuminn, vegna túrista sem stoppa húsbíla við fáfarna vegi í sveitum landsins. Engin rök eru fyrir þessu banni, nema hagsmunagæsla landeigenda.

Það er greinilegt að alþingismenn og stjórnvöld sjá aldrei aðra lausn en að skerða almannarétt, þegar vandamál tengd erlendum ferðamönnum dúkka upp. Nú hefur Íslendingum svo gott sem verið bannað að fara í útilegu. Þó það sé enn heimilt að reisa hefðbundin viðlegutjöld utan tjaldsvæða, þá sofa flestir í tjaldvagni eða fellihýsi nú til dags. Með því að skikka landsmenn á tjaldsvæði á ferð sinni um landið, þá hefur verið tekið risastórt skref afturábak, hvað varðar ferðafrelsi fólks. Fyrir flesta á útilega lítið skylt við það, að vera pakkað inn á troðfullt tjaldsvæði í sínu sumarfríi, eins og rollum í réttum.

Þessi ólög sem troðið hefur verið upp á landsmenn, gera það að minningu einni, að geta stoppað á fallegum stað á ferð sinni um landið og átt góða stund með fjölskyldunni í náttúrulegu umhverfi. Íslendingar eru greinilega farnir að vera til trafala í eigin landi og fá nú að gjalda fyrir túrista, sem stundum stoppa á óheppilegum stöðum eða stunda utanvegaakstur í óvitagangi. Það er líka kaldhæðnislegt að utanvegaakstur sé viðtekin venja fyrir bændur og aðra landeigendur, undir því yfirskini að það séu landbúnaðarstörf. Eins og t.d. að sækja rollur á fjöll árlega á fjórhjólum, eftir að þær hafa nagað síðustu stráin á uppblásnum heiðum og friðlýstum svæðum. Þar má setja náttúruvernd til hliðar.

Í upphaflegu lögunum frá 2013 var almannarétturinn styrktur að því leyti, að landeigandi gat ekki lengur bannað umferð fólks um óræktað land í byggð, án þess að færa nokkur rök fyrir því. Fyrir því varð að vera gild ástæða, t.d.

Réttast væri að fara eftir lögunum eins og þau voru samþykkt upphaflega 2013, áður en óhæfir nefndarmenn Alþingis breyttu því til hins verra eftir þrýsting frá vælandi landeigendum og sveitarstjórnum.

verndun eða nýting. Þessu var kippt úr lögunum af nefndarmönnum Alþingis, í fyrrnefndu breytingarferli og má óska landeigendum til hamingju með þennan áfangasigur gegn almannaréttinum.

Óhæfir nefndarmenn

Nýju náttúruverndarlögin virðast einnig bjóða upp á þann möguleika að stærstur hluti hálendis Íslands verði skilgreindur sem óbyggt víðerni, þar sem allir eiga helst að vera fótgangandi, ef farið yrði eftir lögunum til hins ýtrasta. Það er því erfitt að sjá hvernig allar þessar takmarkanir og bönn samrýmast yfirlýstum markmiðum náttúruverndarlaga, sem eru m.a. að: „auðvelda umgengni og kynni almennings af náttúru landsins og menningarminjum sem henni tengjast og efla þekkingu og fræðslu um náttúruna. Einnig skal tryggja rétt almennings til að fara um landið og njóta náttúrunnar og stuðla þannig að almennri útivist í sátt við náttúruna, landsmönnum til heilsubótar og velsældar.“

Réttast væri að fara eftir lögunum eins og þau voru samþykkt upphaflega 2013, áður en óhæfir nefndarmenn Alþingis breyttu því til hins verra eftir þrýsting frá vælandi landeigendum og sveitarstjórnum. Í öllu tali um endalausa fjölgun túrista, þá vill það gleymast að það býr líka þjóð á þessu landi sem einnig nýtur fegurðar landsins.

Birting grunnlýsingar

Útgefandi: Reitir fasteignafélag hf., kt. 711208-0700, Kringlunni 4-12, 103 Reykjavík

Reitir fasteignafélag hf. hefur birt grunnlýsingu í tengslum við útgáfuramma skuldabréfa. Grunnlýsingin er dagsett 3. desember 2015 staðfest af Fjármálaeftirlitinu, gefin út á íslensku og birt á vefsíðu Reita fasteignafélags hf., www.reitir.is/fjarfestar. Grunnlýsinguna má nálgast á vefsíðunni næstu 12 mánuði og hjá útgefanda í höfuðstöðvum félagsins á þriðju hæð í Kringlunni 4-12, Reykjavík.

Nánari upplýsingar um Reiti fasteignafélag hf. og útgáfurammann má finna í grunnlýsingu útgefanda dagsettri 3. desember 2015. Fyrirtækjaráðgjöf Fjárfestingabankasviðs Arion banka hf. hafði umsjón með því ferli að fá grunnlýsinguna staðfesta hjá Fjármálaeftirlitinu.

Reykjavík, 4. desember 2015

Stjórn Reita fasteignafélags hf.

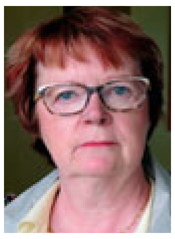
Arion banki

Kringlan 4–12
103 Reykjavík
www.reitir.is
575 9000

REITIR
fasteignafélag

16 DAGA ÁTAK GEGN KYNBUNDNU OFBELDI

Ofbeldið og landsbyggðirnar



Kristín Ástgeirsdóttir
jafnréttisstýra

Þær umræður sem átt hafa sér stað undanfarna mánuði um ofbeldi í íslensku samfélagi, ekki síst kynferðisofbeldi, sýna og sanna að mikil þörf er á umræðum, vakningu og aðgerðum. Það verður aldrei rætt nógu mikið um kynferðisofbeldi og þær afleiðingar sem það hefur bæði á sál og líkama þeirra sem fyrir því verða.

Í tilefni af 16 daga átaki gegn kynbundnu ofbeldi boðar Jafnréttisstofa til málþings 4. desember ásamt Háskólanum á Akureyri og Aflinu þar sem sjónum verður sérstaklega beint að landsbyggðunum. Málþingið verður haldið að Borgum við Norðurslóð á Akureyri og hefst kl. 12.45.

Það gefur augaleið að konur og börn sem einkum verða fyrir alvarlegu ofbeldi í nánum samböndum sem og kynferðisofbeldi eiga því erfiðara með að leita sér aðstoðar því fjær sem þau búa frá höfuðborgarsvæðinu. Það getur verið mjög langt á næsta sjúkrahús eða heilsugæslustöð og hvað á þá að gera? Ef kona þarf að leggja á flótta undan ofbeldismanni vandast málið heldur betur. Eina kvennaathvarf landsins er í Reykjavík og þangað þurfa konur að komast ef niðurstaðan verður sú að leita þangað.

Ofbeldið er lýðheilsumál

Svíar gerðu mikla úttekt á ofbeldismálum hjá sér og lauk henni árið 2014. Meginniðurstaðan var sú að kynbundið ofbeldi væri lýðheilsumál sem þyrfti að nálgast frá mörgum hliðum. Löggjöfin þarf að vera öflug, lögreglan í stakk búin til að taka á málum, heilbrigðisþjónustan í viðbragðsstöðu, félagsþjónustan með margs konar úrræði og barnaverndin með blikkandi ljós. Þá er mikil þörf á bættri menntun fagstétta, rannsóknum og stöðugri fræðslu til almennings. Af þessu getum við mikið lært því víða er pottur brotinn hér á landi.

Það má segja að íslensk stjórnvöld hafi fremur valið þá leið að styrkja frjáls félagasamtök til að vinna með þolendum ofbeldis fremur en að byggja upp opinbera þjónustu. Spurningin er hvort við þurfum ekki hvort tveggja. Kvennaathvarfið, Stígamót og systursamtök þeirra hafa unnið frábært starf í áratugi en betur má

Það má segja að íslensk stjórnvöld hafi fremur valið þá leið að styrkja frjáls félagasamtök til að vinna með þolendum ofbeldis fremur en að byggja upp opinbera þjónustu. Spurningin er hvort við þurfum ekki hvort tveggja.

ef duga skal. Við erum að glíma við aldagamla og djúpstæða ofbeldismenningu, kynjakerfið og átök þar sem einstaklingar koma við sögu.

Hver ber ábyrgðina?

Hvernig er staðan á landsbyggðinni? Á Ísafirði starfa samtökin Sólstafir við að aðstoða konur sem orðið hafa fyrir kynferðisofbeldi og á Akureyri er Aflið. Undirrituð hefur fylgst með störfum Aflsins undanfarin ár og það má fullyrða að þær konur sem standa að Aflinu vinna gríðarlegt starf. Þær aðstoða brotaþola kynferðisofbeldis og virka sem kvennaathvarf, því þær skjóta oft skjólshúsi yfir konur á flótta. Engu að síður eru styrkir til þeirra skornir niður við trog og eru ekki í neinu samræmi við þörfina.

Hver ber ábyrgð á þjónustu við brotaþola? Hver er ábyrgð ríkisins, t.d. hvað varðar heilbrigðisþjónustu, sálfræðiaðstoð, aðgerðir lögreglu, menntun fagstétta, vitnavernd og fræðslu fyrir almenning, að ekki sé nú minnst á fræðslu fyrir dómara? Hver er ábyrgð sveitarfélaga þegar kemur að félagslegum úrræðum, aðstoð við börn, tilkynningaskyldu og stuðningi við félagasamtök sem veita brotaþolum jafningjaþjónustu? Hvernig reynast þau úrræði sem standa til boða, t.d. samvinna lögreglu og félagsmálayfirvalda sem kenndar hafa verið við Suðurnesjaleiðina?

Hverju er verkefnið Karlar til ábyrgðar að skila en það býður upp á meðferð fyrir karla sem beita maka sína ofbeldi og nú síðast hefur verið boðið upp á sambærilega þjónustu fyrir konur. Þarf ekki að efla þjónustu við þolendur ofbeldis í heimabyggð?

Allt þetta þarf að ræða en síðast en ekki síst þurfum við að innleiða Istanbúlsamninginn sem fjallar um baráttu gegn ofbeldi gegn konum og heimilisofbeldi og vinna samkvæmt honum. Hann leggur ríkar skyldur á hendur yfirvalda og þeim þarf að sinna strax. Sýnum ofbeldismenningunni enga linkind heldur kveðum hana niður.

Stútfull gjafakarfa
Sjónvarpskokkurinn Eyþór Rúnarsson gefur gómsætar uppskriftir á Stöð 2 fram að jólum.
Í gær töfraði hann fram fjölbreytta og hátíðlega rétti sem setja má í glæsilega gjafakörfu.
SÍÐA 2

PRECOLD® – LAUSN GEGN KVEFI

VISTOR KYNNIR *PreCold munnúði dregur úr líkum á kvefi og styttir tíma kvefeinkenna ef hann er notaður frá upphafi kvefeinkenna. PreCold inniheldur virk náttúruleg sjávarensím.*

Söngkonan og tónlistarkennarinn Guðrún Árný Karlsdóttir mælir með PreCold og segir það frábært fyrir söngvara og aðra sem þurfa að koma fram og beita röddinni að það sé loks komin vara sem geti fyrirbyggt og dregið úr líkum á kvefi. Einnig dregur það verulega úr kvíða og áhyggjum á veturna þegar umgangspestir og kvef eru allt um kring en það er jú eitt það versta sem getur komið fyrir söngvara sem búinn er að bóka „gigg“ að fá kvef segir Guðrún Árný. „Auk þess sem PreCold hefur engin áhrif á röddina sjálfa, en ég hafði mestar áhyggjur af því að PreCold myndi setjast í hálsinn og valda óþægindum en það voru óþarfa áhyggjur,“ segir Guðrún Árný, hin vinsæla söngkona, alsæl með PreCold.

GUÐRÚN ÁRNÝ KARLSDÓTTIR

HVAÐ ER PRECOLD?

PreCold er munnúði sem notaður er gegn kvefi, til að draga úr einkennum kvefs og til að stytta tíma kvefeinkenna, segir Guðný Traustadóttir, markaðstengill hjá Vistor hf. PreCold myndar verndandi filmu á slímhúðinni í kokinu. Filman sem inniheldur virk náttúruleg sjávarensím dregur úr getu veiranna til að bindast við slímhúðina í kokinu og fyrirbyggir þannig kvef. PreCold minnkar líkurnar á að smitast af kvefi og styttir tíma veikindanna ef það er notað frá upphafi kvefeinkenna.

HVERNIG Á AÐ NOTA PRECOLD?

Beinið stútnum að kokinu og úðið tvisvar.

Við kvefeinkennum:

- Notið PreCold á 2-3 tíma fresti, u.þ.b. sex sinnum á dag þar til einkenni hverfa. Hafið samband við lækni ef kvefeinkenni vara lengur en í 10 daga.

Fyrirbyggjandi við kvefi:

- Notið tvo úðaskammta þrisvar á dag, þó ekki lengur en 30 daga í senn.

FYRIRBYGGJANDI NOTKUN

Að sögn Guðnýjar er hægt að nota PreCold fyrirbyggjandi ef aukin hætta er á kvefsmiti, t.d. ef þú ert innan um fólk með kvef eða ert að fara í flug. Ef nota á PreCold fyrirbyggjandi er úðinn notaður þrisvar á dag.

PRECOLD MUNNÚÐINN:

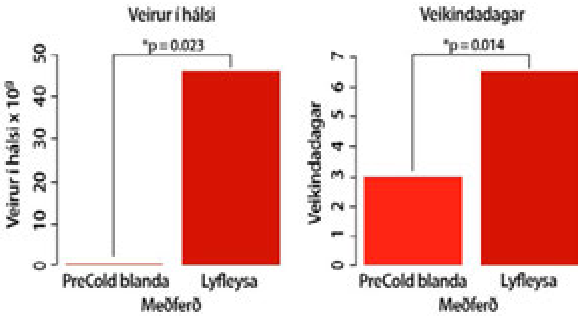
- Hentar fullorðnum og börnum frá 2 ára aldri
- Hefur staðbundna verkun í hálsi
- Er án sykurs og rotvarnarefna

PRECOLD
Fæst í öllum apótekum
www.precold.is
www.facebook.com/precold.is

PreCold er íslenskt hugvit og íslensk framleiðsla

KLÍNÍSK RANNSÓKN

Í klínískri rannsókn á PreCold blöndunni sem var framkvæmd á Skåne háskólasjúkrahúsinu í Lundi í Svíþjóð fækkaði veirum í koki um 99% og kvefdögum fækkaði að meðaltali um helming í samanburði við lyfleysu.*
PreCold er CE merkt vara, skráð sem lækningatæki í flokki I. Zymetech, framleiðandi PreCold, er íslenskt líftæknifyrirtæki sem er leiðandi í heiminum í notkun sjávarensíma og sérhæfir sig í rannsóknum og þróun á vörum sem innihalda ensím, Penzyme®, úr Norður-Atlantshafsþorski. PreCold er íslenskt hugvit og íslensk framleiðsla.



*Clarsund M, Fornbacke M, Uller L, Alhström Emanuelsson C, 2014, Common Cold prophylaxis using ColdZyme mouth spray.: Congress of the Nordic Association of Otolaryngology.

Stútfull gjafakarfa af góðgæti

Sjónvarpskokkurinn **Eyþór Rúnarsson** gefur gómsætar uppskriftir á Stöð 2 fram að jólum. Í gær töfraði hann fram fjölbreytta og hátíðlega rétti sem setja má í glæsilega gjafakörfu.

GRAFIN GÆSABRINGA

2 gæsabringur
150 g púðursykur
150 g gróft salt

Kryddblanda

1 msk. rósapipar
2 msk. sinnepsfræ
1 stk. anísstjarna
2 kaffibaunir

Blandið saman sykrinum og saltinu. Setjið öll kryddin saman í mortél og myljið þau þar til þau eru orðin fínt möluð. Hjúpið gæsabringurnar með salt- og sykurblöndunni og stráið því næst kryddunum undir og yfir gæsabringurnar. Setjið bringurnar inn í ísskáp og látið standa þar með plastfilmu yfir í 12 tíma.

ANDACONFIT

4 stk. andalæri
100 g gróft salt
100 g púðursykur
8 stk. timíangreinar (gróft skornar)
¼ bréf salvía (gróft skorin)
4 hvítlauksrif (gróft skorin)
1 appelsína (bara börkurinn fínt rifinn)
500 g andafita
500-1000 ml sólblómaolía

Setjið saltið og púðursykurinn í skál og blandið saman. Hjúpið andalærin með blöndunni. Dreifið öllu hráefninu nema appelsínunni jafnt yfir og undir lærin. Rífið börkinn af appelsínunni jafnt undir og yfir lærin. Setjið lærin inn í ísskáp og látið standa þar í 6 klst. Skolið kryddin og salt- og sykurblönduna af lærunum og setjið í eldfast form. Hellið fitunni yfir lærin og fyllið upp með olíunni svo það fljóti vel yfir lærin. Setjið inn í 130 gráðu heitan ofninn í 3 klst. Takið úr fitunni og setjið á bökunargrind og látið kólna inn í ísskáp.

HINDBERJA- OG ENGIFERSULTA

300 g frosið engifer
30 g rifið ferskt engifer
100 g hrásykur
1 lime (fínt rifinn börkur)

Setjið allt hráefnið í pott og sjóðið við vægan hita í 30 mín. Maukið með töfrasprota og smakkið til með lime-safanum og kælið.

Púrtvíns- og rifsberjahlaup.

PATÉ

250 g smjör
100 g beikon (skorið í litla bita)
200 g laukur (gróft skorinn)
250 ml púrtvín
500 g kjúklingalifur
5 egg
15 g salt
¼ tsk. timían
200 g hreinsað smjör (bráðið)

Setjið smjörið í pott og bræðið við vægan hita. Hellið smjörinu úr pottinum yfir í könnu en skiljið mjólkina sem kemur úr smjörinu eftir í pottinum. Þá ættu að vera eftir um 200 ml af hreinsuðu smjöri. Steikið laukinn og beikonið saman í um 5 mín. eða þar til laukurinn er orðinn mjúkur í gegn. Hellið púrtvíninu út í pottinn og látið sjóða í um 2 mín. Takið pottinn til hliðar í 10 mín. og látið innihaldið kólna. Brjótið eggin og setjið í blender-skál með kjúklingalifrinni, beikoninu, lauknum, púrtvíninu og öllum kryddunum. Setjið blenderinn í gang í um 30 sek. eða þar til allt er blandað saman. Bætið hreinsaða smjörinu smám saman út í blenderinn. Setjið blönduna í litla leirpotta og svo ofan í djúpa bökunarplötu sem er hálf full af vatni. Bakið við 150 gráður í 30 mín. eða þar til patéið er fullbakað í gegn. Takið patéið úr ofnskúffunni og látið kólna í um 15 mín. Setjið það svo í ísskápinn og látið kólna þar í um 90 mín. Takið patéið að lokum úr ísskápnum og hellið púrtvíns- og rifsberjahlaupinu yfir og setjið aftur inn í ísskáp.

Púrtvíns - rifsberjahlaup

150 ml púrtvín
2 msk. rifsberjagel
1 matarlímsblað

Setjið matarlímsblaðið í kalt vatn í 10 mín. Sjóðið upp á púrtvíninu og rifsberjagelinu og bætið svo matarlíminu út í og látið það leysast upp.

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

Omnom lakkríssúkkulaðipopp.

OMNOM LAKKRÍSSÚKKULAÐIPOPP

50 g poppmaís
3 msk. kókosolía
120 g Omnom lakkrís + Sea Salt (2 plötur)
1 msk. smjör
Lakkrís-salt frá Saltverk

Bræðið súkkulaðið við vægan hita í vatnsbaði ásamt 1 msk. af kókosolíu. Hitið kókosolíu í potti og bætið poppmaísnum við. Setjið lokið yfir og poppið. Setjið poppið í skál og hellið súkkulaðinu yfir og blandið öllu saman með sleif og smakkið til með vel af lakkríssaltinu. Setjið poppið á bökunarplötu með smjörpappír og látið kólna í 1 klst.

KANILKEX

280 g smjör, við stofuhita
300 g hveiti
50 g möndluduft
7 g lyftiduft
70 g flórsykur
60 g eggjarauða
12 g kanill
1 msk. romm
2 g fínt salt
1 plata Himneskt súkkulaði
1 sítróna
Sjávarsalt

Þeytið smjörið þar til það er orðið létt og ljóst. Bætið flórsykrinum út í og þeytið saman í um 2 mín. Setjið K-stykkið í vélina og bætið restinni af hráefninu út í og vinnið saman í um 2 mín. Setjið deigið á smjörpappír og setjið svo annan smjörpappír yfir og fletjið deigið jafnt út þar til það er 5 mm þykkt. Setjið deigið á bökunarplötu og inn í frysti í um 30 mín. Takið deigið út og skerið í ca 4 x 6 cm kökur. Raðið deiginu á bökunarplötu með smjörpappír og setjið inn í 170 gráðu heitan ofninn í 16 mín. Takið kexið út og rífið um 2 msk. af súkkulaði yfir það, rífið svo sítrónubörkinn yfir og endið á að setja smá sjávarsalt á toppinn.

Valhnetusinnepsdressing.

VALHNETUSINNEPSDRESSING

50 g gróft sinnep
15 g sesamolía
30 g tamarisósa
50 g balsamik
200 ml ólífuolía
50 g valhnetur (ristaðar í ofni við 150 gráður í 20 mín.)

Setjið allt nema valhneturnar saman í blender og vinnið saman í 2 mín. Skerið valhneturnar gróft niður og bætið út í dressinguna.

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

GRÍN, HASAR OG RÓMANTÍK
Á BÍÓSTÖÐINNI

Bíóstöðin er hluti af Skemmtipakkanum þar sem boðið er upp á kvikmyndir allan sólarhringinn. **Með því að greiða 1.990 kr. aukalega færðu endalaust tal og 1 GB í GSM.**

365.is | Sími 1817 365

FYRIR NORÐAN UM JÓLIN Friðrik Ómar verður í húsinu sínu á Eyrinni á Akureyri um jólin ásamt kærastanum sínum og tengdafjölskyldu. MYND/ERNIR

ÓMISSANDI INNLIT Á AÐFANGADEGI

JÓLAMINNING *Friðrik Ómar á kærar jólaminningar frá Dalvík þar sem hann ólst upp. Á aðfangadag fór hann í gervi jólasveins og dreifði gjöfum. Hann heldur enn í gamlan sið og dreifir gjöfum og kortum til vina og vandamanna.*

Það eru sterkar og miklar jólahefðir á Dalvík. Á unglingsárunum lék ég jólasvein og bar út póstinn í öll hús í bænum á aðfangadag. Það var virkilega eftirminnilegt að labba út um allan bæ og banka hjá fólki og afhenda því kort og pakka.

Þetta er, að ég held, um fimmtíu ára gamall siður í bænum sem er skemmtilegur og þá sérstaklega fyrir börnin. Ég var í þessu sjálfur í þrjú ár en fyrir það beið ég sjálfur spenntur heima eftir jólasveininum,“ segir Friðrik Ómar og brosir.

Hann bætir við að það sé einnig ógleymanlegt þegar hann gaf út sína fyrstu plötu sem var einmitt jólaplata. „Það var reyndar kassetta, það er orðið svo langt síðan þetta var. En þetta var mikið ævintýri og ég hélt tónleika og fleira.“ Friðrik Ómar endurtekur leikinn í ár en fyrir nokkrum dögum kom út platan Heima um jólin þar sem hann syngur í bland bæði frumsamin jólalög og eldra efni.

LIFANDI TRÉ Í GÖMLU HÚSI

Friðrik Ómar keypti hús á Eyrinni á Akureyri fyrir tveimur árum og vill helst bara vera þar á jólum. „Ég er búinn að fá það í gegn hjá tengdafjölskyldunni að vera þar í ár og er að berjast gegn því að þurfa að vera til skiptis þar og í bænum, það gengur vel,“ segir hann og hlær dátt.

Jólin í fyrra voru þau fyrstu sem Friðrik Ómar eyddi í húsinu fyrir norðan. „Ég hef alltaf verið með gervijólatré en var með lifandi í fyrra. Þar sem húsið er 103 ára gamalt fannst mér vera viðeigandi að vera með lifandi tré. Stofan er líka stór þannig að ég gat verið með stórt tré og geri það örugglega aftur. Svo skreyti ég tréð ekki fyrr en á Þorláksmessu eins og var gert þegar ég var krakki.“

GERIR BESTU SÓSU Í HEIMI

Jólunum í ár ver Friðrik Ómar með kærastanum og tengdafjölskyldunni. „Það var samningurinn sem ég gerði, þau koma öll norður,“ segir hann hlæjandi og bætir við að fjölskyldan hans komi svo líklega í kaffi seinna um kvöldið en þau búa í sömu götu.

„Þau geta bara trítlað á milli þannig að þetta verður voða kósí hjá okkur. Það verður tvöfaldur aðalréttur hjá okkur, bæði hamborgarhryggur og rjúpur. Undanfarin ár hef ég reynt að sleppa því að borða á mig gat á aðfangadagskvöld eins og gerðist áður þannig að ég verð ekki með neinn forrétt og eftirrétturinn verður eflaust ekki framreiddur fyrr en seinna um kvöldið,“ segir hann en hann eldar jólamatinn sjálfur.

„Ég er alveg stórkostlegur kokkur og geri bestu sósu í heimi. Mér finnst alveg hrikalega gaman að sjá um þetta.“

20 HEIMSÓKNIR Á AÐFANGADEGI

Friðrik Ómar hefur að nokkru leyti haldið siðnum frá unglingsárunum við en á aðfangadegi dreifir hann sjálfur pökkum og kortum til vina og vandamanna.

„Þetta eru einar tuttugu heimsóknir sem ég fer í. Ég legg af stað um tíu og er kominn heim um fjögur. Þessi innlit eru algjörlega ómissandi hefð og skemmtilegir siðir tengjast henni. Ég smakka til dæmis alltaf kökur á einum stað, á næsta stað er það eitt púrtvínsglas og svo hangikjöt á öðrum. Rútínan er orðin það sterk að fólk er með þetta tilbúið áður en ég kem. Ég er því oft orðinn nokkur framlágur og saddur þegar ég kem heim,“ segir hann og brosir.

Þar sem mikið verður að gera fyrir jólin hjá Friðriki Ómari vegna plötuútgáfunnar reynir hann að gera hlutina snemma eins og hann hefur ætlað sér áður þegar hann hefur gefið út plötur fyrir jól. Brosandi segir hann að það klikki þó yfirleitt alltaf.

„En það reddast nú samt alltaf einhvern veginn. Ég passa mig bara á að taka ekki þátt í einhverju brjálæði og nenni ekki að stressa mig á hlutunum.“

■ liljabjork@365.is

Á FERÐINNI

„Þetta eru einar tuttugu heimsóknir sem ég fer í. Ég legg af stað um tíu og er kominn heim um fjögur. Þessi innlit eru algjörlega ómissandi hefð og skemmtilegir siðir tengjast henni. Ég smakka til dæmis alltaf kökur á einum stað, á næsta stað er það eitt púrtvínsglas og svo hangikjöt á öðrum.“

Lífið

FÖSTUDAGUR
4. DESEMBER 2015

Steinunn Anna sálfræðingur
BÖRNIN LÆRA AF ÞVÍ SEM FYRIR ÞEIM ER HAFT 6

Edda Jóhannsdóttir markþjálfi
MIKILVÆGT AÐ FINNA SÍN KJARNAGILDI 12

Trendnet Tíska í fatnaði
NÁTTFATATRENDIÐ ER MÆTT Á NÝ MEÐ NÝJU TVISTI 14

Ósk Gunnarsdóttir

ALLIR VEGIR FÆRIR MEÐ JÁKVÆÐNI AÐ VOPNI

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

KIPPT Í HJARTA-STRENGINN

Ósk Gunnarsdóttir dagskrárgerðarkona deilir hér með lesendum Lífsins sínum uppáhaldslögum. Fleiri lagalista má finna inni á reikningi Heilsuvísis á Spotify.

- **FIX YOU** COLDPLAY
- **QUEEN OF DENMARK** JOHN GRANT
- **PLEASE PLEASE PLEASE LET ME GET WHAT I WANT** THE SMITHS
- **CHANGES** TUPAC
- **LEIÐIN OKKAR ALLRA** HJÁLMAR
- **BÍDDU PABBI** VILHJÁLMUR VILHJÁMSSON
- **SUPERFREAK** RICK JAMES
- **HALO** BEYONCE
- **I WILL FOLLOW YOU INTO THE DARK** DEATH CAB FOR CUTIE
- **WOLF AND I** OH LAND

GRÆNI LITURINN EINS KONAR SÓLGLERAUGU

Skondnar og skemmtilegar sögur fléttast inn í frásagnir af ferðalögum um vínhéruð heimsins í bók vínsérfræðingsins Steingríms Sigurgeirssonar. Þar eru lagðir fram spádómar um framtíð vínræktar.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Nýlega var gefin út bókin Vín – Umhverfis jörðina á 110 flöskum eftir vínsérfræðinginn Steingrím Sigurgeirsson. Sjálfur er Steingrímur búinn að vera í kringum vín í rúman aldarfjórðung og því töluverð þekking sem safnast hefur upp. „Þetta er della sem ég fékk á háskólaárunum í Þýskalandi en þar bjó ég í Móseldalnum sem liggur við landamæri Frakklands. Þangað sótti ég oft um helgar og staldraði oftar en ekki við hjá einhverjum vínbóndanum.“ Bókin er sú þriðja í röðinni úr smiðju Steingríms en fyrir fimmtán árum kom út bókin Heimur vínsins og fyrir tveimur árum bókin Vín – Úr þrúgu í glas.

Cabernet frá Kína

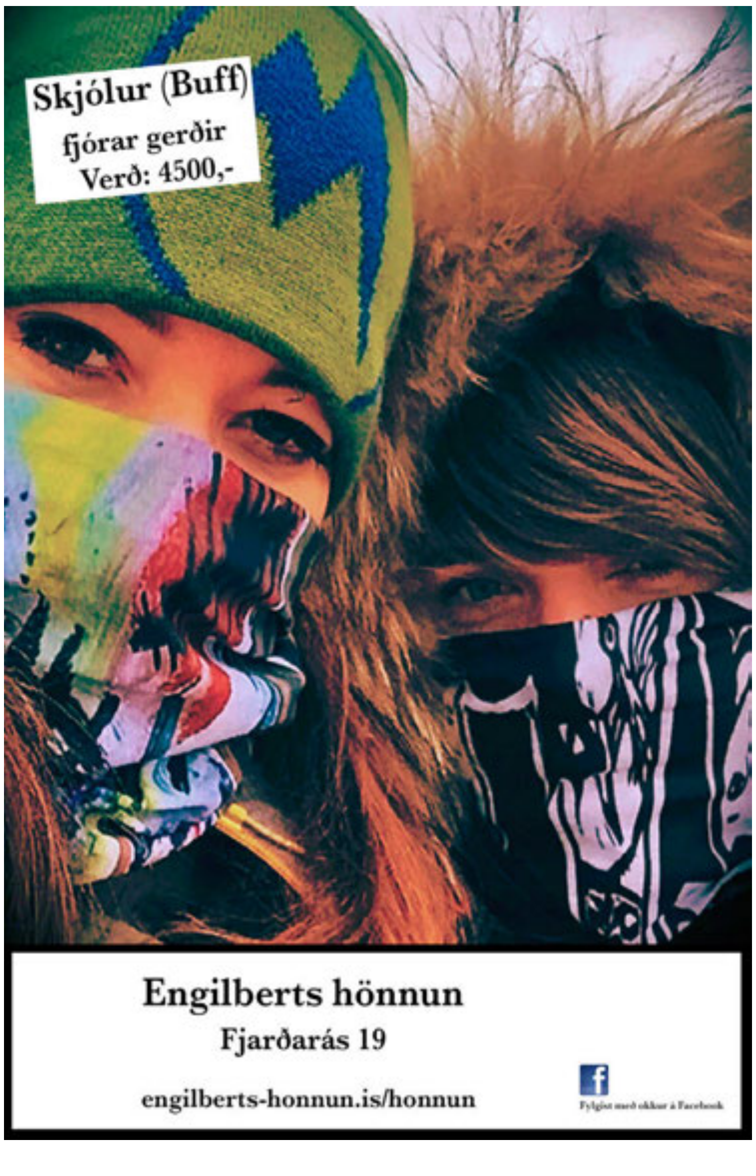
Vín – Umhverfis jörðina á 110 flöskum er eins og nafnið gefur til kynna heimsreisa og ferðalag um sögu og menningu þeirra svæða heimsins þar sem vín eru ræktuð. „Vín hefur fylgt manninum frá örófi alda og sögurnar í helstu vínhéruðum samofnar sögu svæðanna sjálfra. Inn í þetta fléttast auðvitað fjölskyldu-átök, styrjaldir, pólitísk togstreita og margs konar drama-tík. Í bókinni er sögð saga hvers víns fyrir sig, sum þeirra eiga sér stórmerkilega sögu á meðan önnur eru eins konar fulltrúar síns svæðis og sagan sögð í gegnum þau.“

Bókin er einstaklega fallega skreytt og skemmtilega skrifuð enda hreinir fagmenn á bak við hana. „Rán Flygenring var fengin til þess að myndskreyta bókina og fékk í lið með sér tvo snillinga í viðbót, þær Siggu Björgu og Lóu Hjálmtýsdóttur. Þær taka hvert vín og hverja sögu og vekja til lífsins með fallegum teikningum og oft mjög spaugilegum.“ Einn kaflinn í bókinni kallast Framtíðarlöndin og er Steingrímur þar að reyna að spá um þau vín sem hugsanlega gætu orðið fyrirferðarmikil þegar fram í sækir. „Ef við horfum í baksýnisspegilinn svona tuttugu ár þá þorðu fáir að snerta vín frá skrýtnum löndum á borð við Chile, Argentínu, Ástralíu og Suður-Afríku, nú ráða þessi vín ríkjum í sumum verðflokkum. Hver veit nema Cabernet frá Kína og freyðivín frá Bretlandi sé eitthvað sem við berum á borð fyrir gesti okkar eftir tuttugu ár.“

Rauðvínið of heitt

Nú er svo sannarlega genginn í garð tími rauðvínsins og reyndar kampavínsins líka en ef við höldum okkur við rauðvínið þá segir Steingrímur að rauðvín séu yfirleitt borin fram allt of heit á Íslandi eða vel yfir tuttugu gráðum. „Ákjósanlegt hitastig fyrir góð vín er 18-20 gráður sem mörgum myndi þykja kalt þegar það kæmi á borðið. Varast ber að geyma vín á of heitum stað og þó óþarfi sé að stinga því inn í ísskáp, þá er ráðlegt að geyma það á svölum stað, t.d við glugga með smá rifu á, áður en það er borið fram. Varðandi umhellingu þá borgar sig yfirleitt að opna vínin að minnsta kosti með 1-2 klukkutíma fyrirvara og umhella, jafnvel þótt um ung vín sé að ræða.“

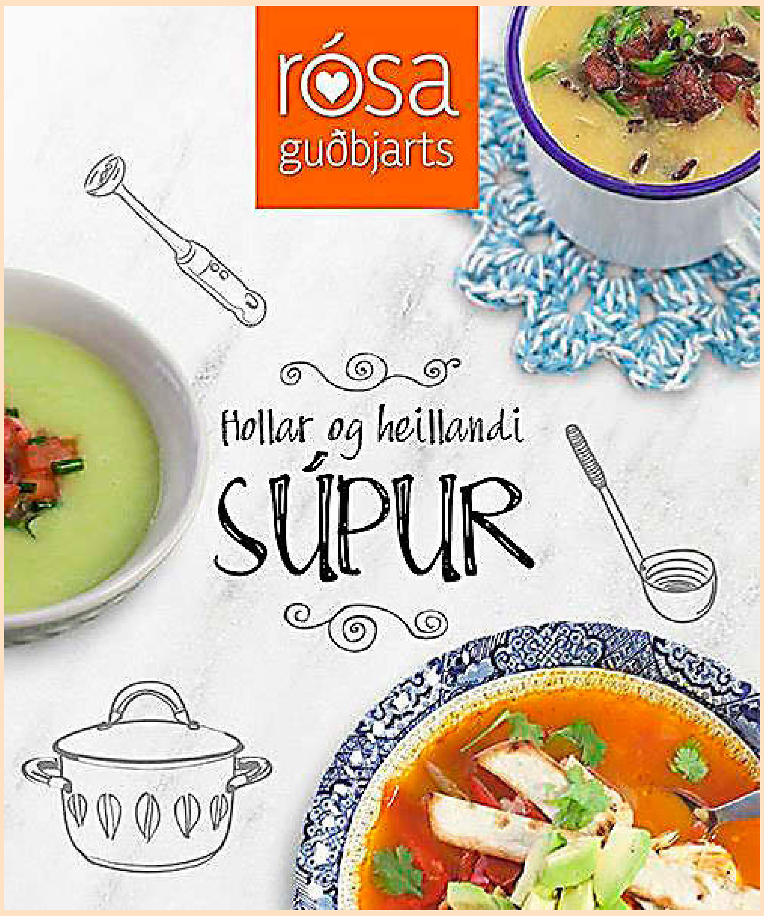
Steingrímur segir að vínflösku beri alltaf að geyma á hlið af þeirri ástæðu að annars sé hætta á að korkurinn þorni upp og súrefni geti komist inn í flöskuna. „Jafn mikilvægt er að verja flöskurnar fyrir birtu, ekki síst sólarljósi sem hefur mjög slæm áhrif á vínið sem einmitt er ástæðan fyrir því að vínflöskur eru grænar, þetta eru eins konar sólgleraugu.“



LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

ILMANDI SÚPUM

Við á Lífinu mælum með og berum á borð ilmandi góðar súpur frá töfrakonunni Rósu Guðbjartsdóttur. Það er fátt eins ljómandi gott og hlýlegt en að koma heim í rjúkandi heita súpu eftir langan og kaldan dag. Bókin er einstaklega falleg og aðgengileg. Okkar eftirlætisuppskriftir eru kjötbollusúpan, frönsk lauksúpa og kjúklingasúpa með kókos og mangó chutney.



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

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

Heilsuvísir

HEILSAN ER EKKI GEFINS

Nanna Árnadóttir
íþróttafræðingur

Eins og ég hef minnst á áður að þá er ég ólétt, já, ennþá ólétt og á ekki að eiga fyrr en á næsta ári. Jú, vissulega er síðasti mánuður ársins genginn í garð en ég á alveg 7 vikur eftir í settan dag og mér finnst það bara ansi mikið, miðað við núverandi líðan. Ég hef nú oft haft það verra samt og veit að margar aðrar hafa það margfalt verra en ég, en stundum nennir maður bara einfaldlega ekki meir.

„Er þetta ekki næs?“

Mér var ráðlagt af ljósmóður að fara að hægja aðeins á mér og taka því meira rólega, leggjast meira upp í sófa, þó svo að ég leggi mig nú yfirleitt aðeins á daginn, og alls ekki vera að þrífa eða laga til heima hjá mér. Ég fékk svo spurninguna um daginn hvort það væri ekki bara næs að þurfa að liggja svolítið og mega í rauninni ekkert gera hérna heima hjá mér. Svarið mitt var nú bara nei, það finnst mér alls ekki. Mér finnst rosalega erfitt að geta ekki lagað til þegar ég vil það, eldað matinn án þess að þurfa að setjast niður í miðjum klíðum, geta ekki haldið á barninu mínu eða farið með honum út að leika þegar hann biður um það. Ofan á þreytuna og samdrættina bætist síðan við grindargliðnunin (sem ég var að vonast til þess að vera alveg sloppin við en það er ekki alveg svo gott) sem versnar dag frá degi og gerir það að verkum að ég fer voðalega hægt um og erfitt er að stíga fram úr rúminu án verkja.

Heilbrigði ekki sjálfgefið

Þessi grein var nú þó ekki einungis skrifuð til þess að kvarta og kveina heldur til þess að minna ykkur kæru landsmenn á að heilsan er ekki gefins, eins og ég finn svo sannarlega fyrir núna. Ég mun endurheimta mína heilsu og getu til að hreyfa mig almennilega eftir nokkrar vikur en ég veit að það eru ekki allir svo heppnir. Nýtum tækifærið á meðan við getum og ræktum líkamlegu og andlegu hliðina. Hreyfum okkur, fáum blóðflæðið af stað í líkamanum, hjartað til að slá örlítið hraðar og svitann leka af andlitinu. Nýtum tækifærið á meðan við getum til þess að verða besta útgáfan af okkur sjálfum og lengjum þar með tímann sem við höfum við heilsu, því hún er svo sannarlega ekki sjálfsagður hlutur. Ég get allavega ekki beðið eftir því að dansa og leika almennilega við strákinn minn, fara út á sleða, svitna, fara út að hlaupa, hjóla, lyfta, planka, beygja, rétta og verða þreytt af góðri líkamlegri þreytu, ekki bara af því að ganga út í bíl.

LEIÐINLEGA PRAKTÍSKA JÓLAGJÖFIN

Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Ég er nísk, svona peningalega séð. Eða kannski er fallegra að segja sparsöm en sannleikurinn er samt líka sá að ég er nísk. Ég tími ekki að eyða í það sem ég kalla óþarfa en sú skilgreining er nokkuð fljótandi. Ég eyði 565 kr. í góðan latte en tími ekki 420 kr. í smurða flatköku með því það er verðið á tveimur pökkum í Bónus og það er bara bruðl. Nú stend ég frammi fyrir jólum og afmæli og ég á óskaplega erfitt með mig. Vantar mig fallegan Orra-Finn hring? Þarf ég kjól eftir Hildi Yeoman? Svarið er nei. Mig vantar lífræna kókosolíu, ullarundirföt og nýjar baðmullarömmunærbuxur.

Hvað er að vanta og hvað er að langa og á maður ekki bara að segja nú er komið nóg? Vertu skynsöm, vertu praktísk.

Öngþveiti hjarta og sálar

Jólin eru tími öngþveitis. Ég skreyti í nóvember, hlusta á jólalög í júlí en nenni ekki að gera konfekt, kransa eða smákökur. Jólahreingerning er bara einhvern veginn og í sumum skápum og ég geri enga kröfu á að grennast, einmitt frekar hitt; ég dett ofan í þykkt súkkulaðið og rís upp hjúpuð.

Þetta með gjafirnar vefst endalaust fyrir mér. Þegar líða tekur að jólum þá finn ég nískupúkann vakna eins og Grinch sem rís úr greni sínu og öskrar á neysluæðið. STOPP. LEGGÐU FRÁ ÞÉR KORTIÐ. Skrifaðu frekar hjartavermandi texta. Bætir þetta einhverju við lífið? Hvaðan kemur þetta?

Ég, þetta mikla jólabarn sem elskar gjafir, er nú strand. Ég gerði alltaf jólalista í september og sendi á alla fjölskylduna og þuklaði svo á gjöfunum og beið í tremma eftir að klukkan yrði kvöldmatur á aðfangadag. Og mér ber að bæta við að ég fékk næstum alltaf allt sem ég bað um. Ó, já.

Er ég bara gömul?

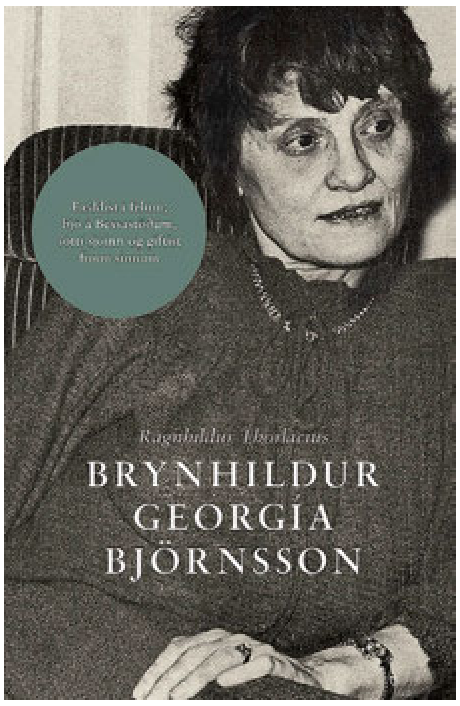
En nú kveður við nýjan tón. Ég er ekki í stuði fyrir þetta jólagjafadót allt saman. Ég hata alls ekki jólin, ég bara skil þau ekki. Best að taka það fram að þetta er frekar nýtt, svona eftir-þrítugt-heilkenni. Það togast á í mér að langa að gleðja fallega fólkið í kringum mig en að sama skapi þá langar mig að geta glatt með öðru

en dóti. Rómantíkin af óvæntum gjöfum er farin og mig langar frekar að gefa eitthvað sem einstakling vantar, svolítið praktískt og kannski svolítið leiðinlegt og fyrirsjáanlegt. Svona eins og frekar ullarsokka heldur en kertastjaka. Eða eitthvað sem gott er að kjamsa á. Er þetta það að eldast? Eða er ég bara með óþarfa leiðindi? Litla Cindy Lou-Who er miður sín inni í sér. Hvert fór jólaandinn með sínu silfraða krítarkorti? Um hvað snúast þessi jól eiginlega? Er tilvistarkreppan mín að eyðileggja jól fjölskyldunnar minnar?

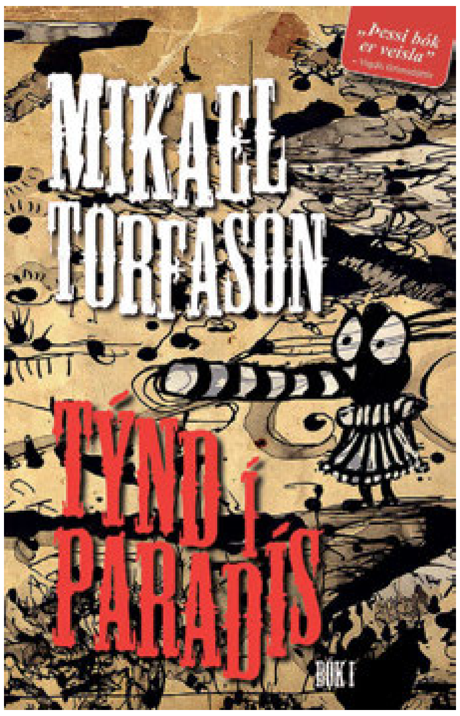
Gleðilega aðventu!

IÐA

Tilboðin gilda til og með 5. desember

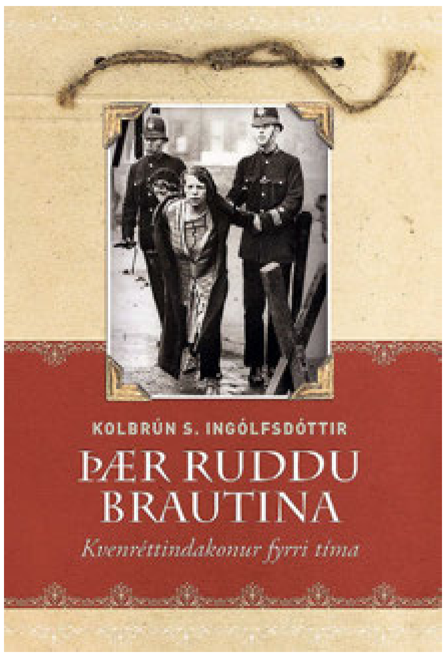


verð 5.190
fullt verð 6.990

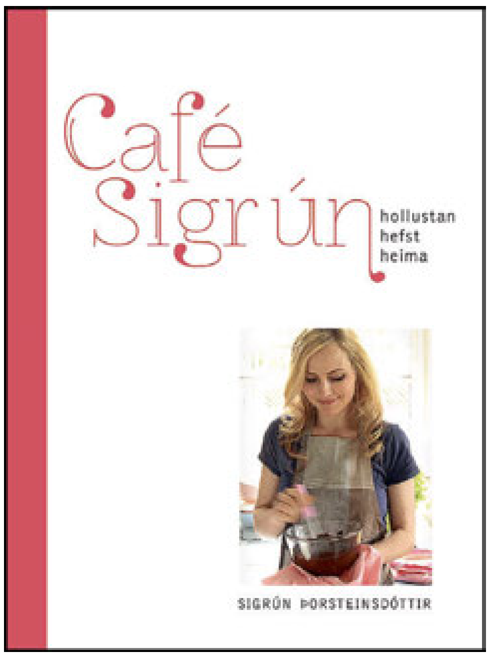


verð 5.190
fullt verð 6.990

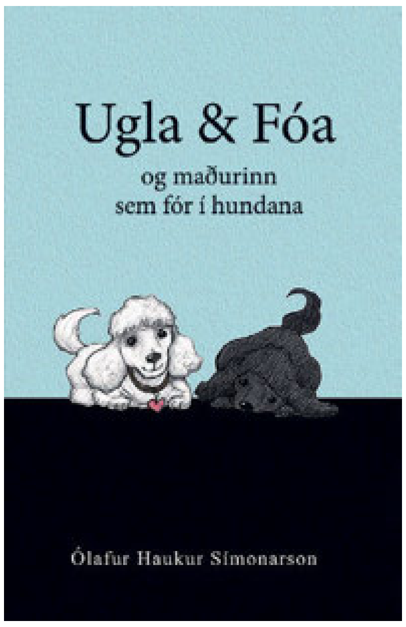
verð 7.290
fullt verð 9.990



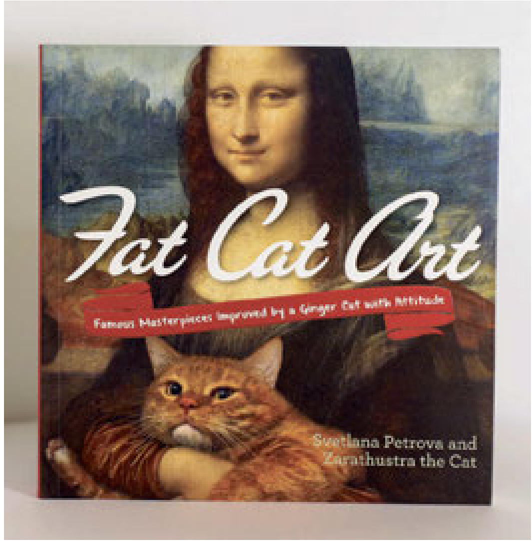
verð 5.190
fullt verð 6.990



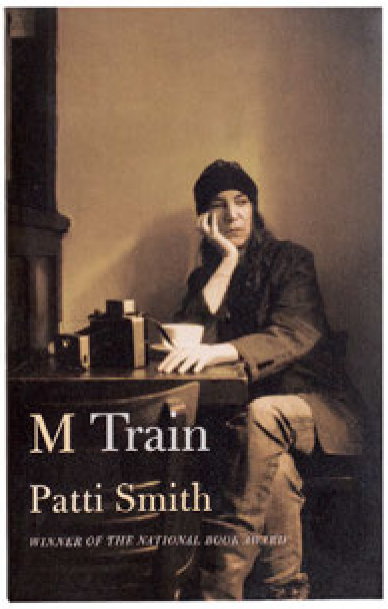
verð 4.999
fullt verð 6.990



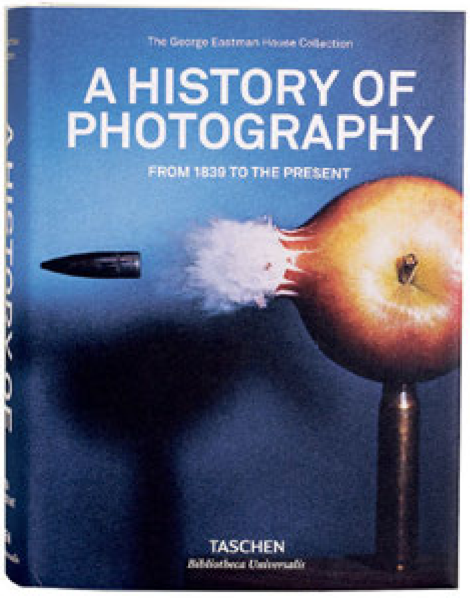
verð 3.190
fullt verð 4.299



verð 1.995
fullt verð 3.295



verð 2.695
fullt verð 3.995



verð 2.995
fullt verð 4.395

Lækjargata 2a sími 511-5001 og Vesturgata 2a 101 Reykjavík

Heilsuvísir

ERTU FYRIRMYND ÞEGAR ÞÚ AGAR BÖRNIN ÞÍN?

Steinunn Anna Sigurjónsdóttir
sálfræðingur hjá KMS

Stundum kem ég örmagna heim úr vinnunni (reyndar oftar en ekki) og þá mæta mér úlpur og skór yfir alla forstofuna. Svo kem ég inn í eldhús og sé skítugt leirtau yfir allt eldhúsið… Mig langar mest af öllu að kalla á dætur mínar og hella mér yfir þær. Virkilega halda yfir þeim reiðipistil. Og stundum gerist það. En oftar en ekki man ég þetta gullkorn:

Börn læra af því sem fyrir þeim er haft.

Stundum klikka ég nefnilega á því að láta dætur mínar hafa pening með sér í skólann, eða ég kem allt of seint að sækja þær. Og þá fyndist mér ekki viðeigandi að þær trylltust bara og helltu sér yfir mig, né heldur myndi ég vilja að þær gerðu það við vini sína í skólanum. Svo að það væri heldur skrýtið af mér að kenna þeim slík viðbrögð eða hvað?

Já, en Steina, þú ert margbúin að segja stelpunum að þær eigi að hengja upp úlpurnar og setja í uppþvottavélina áður en þú kemur heim!

Já, það er svo sem rétt. Og í ofanálag er ég þreytt og pirruð. En hér eru tvö ólík vandamál, annað snýst um að auka líkurnar á því að dætur mínar gangi frá eftir sig, hitt snýst um þreytu og pirring og löngun mína til að hella mér yfir einhvern.

En hugsum þetta lengra, að hella sér yfir þær virkar fyrir mig, því mér líður betur og finnst þær svo sannarlega hafa átt þetta skilið.

En nú er ég að kenna þeim hvað? Að láta eigin þreytu og pirring bitna á öðrum í kringum sig og að leysa vandamál með blótsyrðum og öskrum.

En börn þurfa að virða foreldra sína, þessi sóðaskapur er merki um vanvirðingu!

Nei, það þarf ekki að vera, nema barnið hafi staðið í forstofunni og hugsað til þín af vanvirðingu og viljandi sett allt á rú og stú til þess eins að eyðileggja fyrir þér heimkomuna. Og ef svo er þá fyrst veit ég að þú hefur sennilega skammað og öskrað allt of mikið á barnið þitt!

Vanvirðing væri það að barnið þitt gegndi þér ekki þegar þú værir búin að fara og biðja ákveðið en kurteislega um að gengið yrði frá og þú fengir bara dónakjaft á móti. En ef þú átt börn sem bara „gleyma“ sér, þá eru þau ekkert að reyna að gera þér neitt sérstakt. En með mínum viðbrögðum við þessari hegðun mun barnið dæma mig. Ef ég brjálast auðveldlega byggi ég upp samband sem einkennist af spennu, pirringi og reiði. Hræðsla er ekki það sama og virðing.

Ef ég bregst við með ákveðni og geri kröfur en hlusta um leið á svör og skýringar barnsins er ég að byggja upp virðingu í minn garð.

Hvað er langtímamarkmið mitt sem foreldri í þessum aðstæðum?

Ég vil að barnið mitt læri að ganga frá eftir sig.

Ég vil eiga ástríkt samband við börnin mín sem einkennist af gagnkvæmri virðingu.

Ég vil kenna börnum mínum að hegða sér vel.

Já, barnið lærir af því sem fyrir því er haft (og ég hengi ekki alltaf sjálf upp jakkann minn).

Börn læra líka af afleiðingum hegðunar.

Ef ég vil auka líkurnar á að stelpurnar mínar gangi frá eftir sig er nóg fyrir mig að kalla á þær og segja þeim að ganga frá þegar ég kem heim. Ef þær hlusta ekki get ég farið inn í herbergi og sótt þær. Ef þær eru í tölvu eða síma má ég rólega en ákveðið taka af þeim símann uns frágangi er lokið. Hægt og rólega mun þetta sennilegast duga til svo lengi sem ég geri þetta alltaf því ef ég gefst upp og geri þetta sjálf í mörg skipti er engin ástæða fyrir þær að vera búnar að þessu. En ef þær eru alltaf sóttar úr einhverju skemmtilegu til að gera þetta þegar ég kem heim eru meiri líkur á að þær læri að gera þetta jafnóðum.

Ef ég er óþolinmóð eða aðferðin að ofan virkar ekki nógu vel get ég til dæmis hringt í þær á leið heim úr vinnu og varað þær við að nú hafi þær 20 mínútur til stefnu eða haft iPadinn með mér vinnuna og veitt aðgang að honum í 30 mínútur einungis í þau skipti sem ég kem heim og það er búið að ganga frá áður en ég kem heim.

Með öðrum orðum er til fullt af leiðum til þess að vera ákveðin, gera kröfur og veita afleiðingar við hegðun barnanna okkar, sem um leið eru jákvæð fyrirmynd að hegðun og stuðla að langtíma kærleiksríkum samskiptum, bættri umgengni og virðingu við okkur foreldrana.

Og að lokum þegar þú gleymir þér þá getur þú nýtt tækifærið og verið fyrirmynd í því að biðjast afsökunar á of sterkum viðbrögðum (það byggir líka upp virðingu).

Það læra börnin sem fyrir þeim er haft.

SNARRÁÐIN FYRIR AÐVENTU OG JÓLAUNDIRBÚNING

Nýlega kom út bókin Gleðilegt uppeldi – góðir foreldrar eftir Margréti Pálu Ólafsdóttur, kennda við Hjallastefnuskólana. Bókin er stútfull af góðum ráðum fyrir uppteknar fjölskyldur og fljótlesnum snarráðum sem einfalda heimilislífið. Hérna koma nokkur ráð frá Möggu Pálu sem gott er að hafa í huga fyrir aðventu og jólaundirbúning.

1. Njótið þess að gera aðventuna að eftirminnilegum tíma þar sem fjölskyldan sameinast við að skapa venjur sem geta lifað áfram í fjölskyldum barna ykkar. Ekki gera meira af þessu venjulega; kaupa, borða góðan mat, gefa gjafir eða þrífa og skúra. Farið fremur saman í jólatrésleit, leikið ykkur í snjónum með kakó og nesti, syngið jólalögin saman og kveikið á kertum í kuldanum og myrkrinu.

2. Skoðið fataskápana hvort sé raunverulega þörf á nýjum jólafötum eða bara láta sér duga að allir fái ný nærföt til að bera áfram hinn íslenska sið að „enginn fari í jólaköttinn“ – þ.e fái enga nýja flík. Metið líka af mikilli skynsemi hversu mikil eða lítil þörf er á þrifum og tiltekt á heimilinu. Betri eru óhreinindi í hornum en hreint helvíti, sagði mæt kona forðum.

3. Gefið ykkur og fjölskyldunni tíma til að skipuleggja jólagjafakaup eða það sem enn betra er; að búa til jólagjafir handa fólkinu ykkar. Það er engin þörf á að eyða miklum peningum og samvinna við jólakonfekt eða föndur til gjafa gleður bæði gefendur og þiggjendur meira en aðkeyptir pakkar.

4. Njótið þess að skreyta heimilið saman og setja upp og skreyta jólatréð. Hugmyndir að heimagerðu skrauti eða að ódýrum skreytilausnum má finna á netinu. Ódýrar, einfaldar og fljótlegar aðgerðir, eins og mandarínur með negulnöglum eða skraut á piparkökur útheimtir bara tíma og skemmtilegheit.

5. Bakstur og matarundirbúningur getur verið ánægjuleg samverustund með fjölskyldunni ef tími er góður og engin streita í gangi.

6. Aðstoðið bræðurna þrettán sem vilja gleðja börnin ykkar, bendið þeim á lítilræði eins og nýjan tannbursta eða sokka sem kæmu að góðum notum og standið með þeim ef þeir telja rétt að smella hrárri kartöflu í skó hjá barni vegna hegðunarafbrota.

MJ

MARTA
JONSSON

ÍSLENSK HÖNNUN
HÁGÆÐA LEÐURSKÓR

MARTA JONSSON
KRINGLUNNI
s. 553 0809
LAUGAVEGI 51
s. 553 0816

Kósý Kertahelgi

50% afsláttur af öllum kertum 4. - 6. des

www.martajonsson.com | Póstsendum

FRÉTTABLAÐIÐ/VILLI

MISTÖK ERU TIL AÐ LÆRA AF

Ósk Gunnarsdóttir dagskrárgerðarkona og annar stjórnandi morgunþáttarins á FM957 ræðir hér í einlægu viðtali um breytingar í starfi, fjölskylduna, uppeldi og móðurhlutverkið, athyglisbrestinn, draumana og hvernig jákvæðni sigrar alltaf allt.

Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Ósk Gunnarsdóttir er ekki lítil mús sem læðist meðfram veggjum. Hún er orkumikil, jákvæð, hreinskilin, hjartahrein og brosmild, gott ef hún minnir ekki örlítið á litríkan einhyrning. Allir vegir eru henni færir og enginn trúir því meira en hún sjálf. „Ég er mikil draumóramanneskja og fæ þúsund hugmyndir á hverjum einasta degi, mig langar til að læra allt og vita og kunna. Ég er eins og svampur þegar kemur að upplifunum og reynslu. Allt er spennandi og allt kemur til greina,“ segir Ósk af einlægum ákafa. „Ég trúi því að mistök herði mann og séu til þess að læra af þeim. Því fleiri mistök, því breiðara bak. Þannig kýs ég að takast á við lífið. Þegar maður lendir í einhverju áfalli þá er bara að læra af því og halda áfram og taka það jákvæða úr reynslunni með sér.“

Breytingar í loftinu

Ósk starfar sem dagskrárgerðarkona í morgunþættinum á FM957 með Sverri Bergmann.

„Samstarfið með Sverri er yndislegt, hann er bara ótrúlega góður maður og við erum eins og systkini, í honum hef ég eignast vin fyrir lífstíð og ég get treyst honum fyrir öllum mínum hjartans málum,“ segir Ósk um samstarfsfélaga sinn. „Ég er frekar góður mannþekkjari og er góð í að lesa fólk og því var lítið mál að smella beint saman við hann.“

Breytingar liggja í loftinu á samstarfi þeirra því bráðlega munu þau bæði snúa sér að öðrum verkefnum. „Já, morgunþátturinn eins og hann er í þessari mynd í dag er að líða undir lok og verður seinasti þátturinn okkar sendur út 18. desember, þá skiljast leiðir, allavega í bili,“ segir Ósk sposk. Það liggja mörg tilboð á borðinu og er það fyrsta verkefni Óskar á nýju ári að velja úr. „Ég fylgi innsæi mínu og trúi því að ákvörðunin sem ég tek sé sú rétta. Ég er þannig að ég næ alltaf að gera jákvætt úr hlutunum og er aldrei verkefnalaus svo ég kvíði þessu alls ekki heldur einmitt bara hlakka til að takast á við eitthvað nýtt,“ segir Ósk um þessar óvæntu breytingar.

TAPAR EKKI KÚLINU

Ósk hefur víðtæka reynslu í að sjá um tónlistarhátíðir og viðburði, bæði hérlendis sem erlendis. „Ég hef alltaf haft gríðarlegan áhuga á tónlist og fór í Söngskóla Reykjavíkur, þó það sé kannski best að taka það fram að ég er ekki að trana mér fram sem söngkona, ég er meira svona í því að þjálfa upp aðrar söngkonur og vinna baksviðs, það heillar mig meira.“

Ósk hefur víðtæka reynslu af skipulagningu stórra viðburða og hefur séð um tónlistarhátíðir líkt og Secret Solstice, ATP, Iceland Airwaves og fjölda annarra stórra viðburða. Það var þó í Bretlandi þar sem reynslan var dýpkuð. „Ég var svo lánsöm að eiginlega detta í draumastarfið í London þar sem ég vann fyrir LD Communications, sem er risastórt viðburðafyrirtæki sem sér um flestar stærstu tónlistarhátíðirnar í Bretlandi og þar flaug ég í gegnum ráðningarferlið þó að ég væri ung og kannski á þeirra mælikvarða, frekar óreynd,“ segir Ósk, sem einnig leggur áherslu á að þar hafi íslenskur bakgrunnur verið styrkur. „Mennirnir sem réðu mig spurðu af hverju þeir ættu að ráða Íslending í starfið og ég sagði þeim að það væri einmitt kjörið því á Íslandi eru allir frægir og því kippum við okkur ekki upp við að hitta frægt fólk, við höldum bara kúlinu og sjáum um að hlutirnir gerist, ekkert röfl eða seinagangur,“ segir Ósk og slær á streng sem leynist í hverju einasta íslenska barnshjarta.

Alltaf brjálað að gera

Ósk nam sálfræði og var stefnan alltaf sett á að verða barnasálfræðingur, en eins og Ósk bætir við: „Það er ekkert útilokað og það getur vel verið að ég læri meira seinna, það er meira að segja líklegra en ekki að ég geri það, framtíðin er óskrifað blað.“

Samhliða námi tókst hún á við ýmis verkefni innan Háskóla Íslands. Leiddi lista Vöku, var gríðarlega virk í Stúdentaráði og sinnti umboðsmennsku fyrir tónlistarfólk líkt og Láru Rúnars og hljómsveitina Sykur.

„Ég er nýbúin að fá athyglisbrestsgreiningu,“ segir Ósk og hlær. „Ég elska að vera í mörgum fjölbreyttum verkefnum og ég elska að vinna með fólki við krefjandi aðstæður og þessi ofvirkni er bara eitt af verkefnunum til að vinna með. Ég ætla að nýta mér hugleiðslu og reyna þannig að beisla huga og líkama,“ segir Ósk sem játar að einn hængur sé á athyglisbresti: að byrja á mörgu en klára fátt.

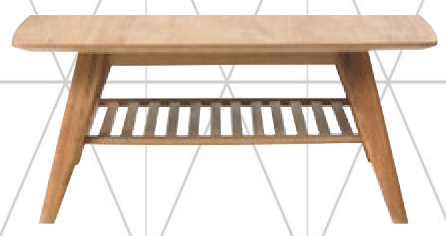
„Ég fæ svo margar hugmyndir og svo byrja ég á fullt af hlutum en kannski klára ég þá ekkert endilega en það má líka bara koma að þeim seinna,“ segir Ósk með smitandi jákvæðni.

„Maðurinn minn, Snorri, er svo alveg eins svo það er oft líflegt þegar við förum að ræða framtíðina og við erum með alls konar verkefni á teikniborðinu, það er bara að sjá hvað verður að veruleika og hvenær,“ segir Ósk. „Mér hefur alltaf þótt svo flott það sem Baz Luhrman

„Ég trúi því að mistök herði mann og séu til þess að læra af þeim. Því fleiri mistök, því breiðara bak. Þannig kýs ég að takast á við lífið. Þegar maður lendir í einhverju áfalli þá er bara að læra af því og halda áfram og taka það jákvæða úr reynslunni með sér.“

„Ég fylgi innsæi mínu og trúi því að ákvörðunin sem ég tek sé sú rétta.“

FINN SKENKUR 160 cm kr. 138.700 / FINN BORÐSTOFUBORÐ 90X150/190 kr. 115.700 / FINN BORÐSTOFUSTÓLL kr. 17.900



FINN SÓFABORÐ 110X70 kr. 62.900

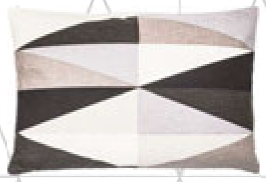
MINIMAL KLUKKA kr. 9.980

EDGE HORNTUNGUSÓFI 200x280 cm kr. 263.700

YUMI BORÐ kr. 28.400

BETINA SKENKUR 200 cm kr. 131.000

PITCH STÓLL kr. 35.500



NÝ PÚÐASENDING
FRÁBÆRT ÚRVAL

AVIGNON SÓFI 208 CM kr. 170.600

FINN SKÁPUR kr. 172.600

FLINGA 160 CM kr. 16.700
FLINGA 80 CM kr. 9.800

TURTLE STÓLL kr. 239.000

LÍNAN

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

leikstjóri sagði og það var að áhugaverðasta fólkið eru þeir einstaklingar sem eru um fertugt og hafa ekki hugmynd um hvað þeir ætla að verða þegar þeir verða stórir; maður hættir aldrei að læra,“ segir Ósk.

Móðurhlutverkið

Benjamín Eldjárn heitir tveggja ára gamall sonur Óskar og sambýlismanns hennar, Snorra, sem er grafískur hönnuður hjá Brandenburg auglýsingastofu. Benjamín kom undir eftir stutt samband og þá þurfti að taka á honum stóra sínum.

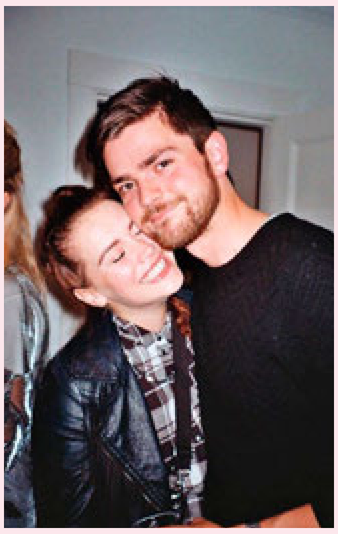
„Við vorum bara búin að vera saman í nokkra mánuði og ekki á stefnuskránni að eignast barn, allavega ekki strax, svo bara kemur hann undir, á miðju pilluspjaldi,“ segir Ósk glaðlega og bætir við að hún sé mjög þakklát fyrir hann. „Hann er í mínu fyrsta, öðru og þriðja sæti. Ég er hans og þá er vissara að standa sig,“ segir Ósk.

„Þegar ég varð móðir þá breyttist lífssýn mín svolítið, ég fór að velta fyrir mér lífinu og tilgangi þess og þar verður hann alltaf settur í fyrsta sætið en samt þarf ég líka að rækta sambandið við makann og svo sjálfa mig,“ segir Ósk og tekur skýrt fram að lífið sé ekki alltaf dans á rósum. „Ég er oft kölluð Pollýanna og mér þykir það ekki leiðinlegur titill en það verður samt að segjast að þetta foreldrahlutverk er bara ótrúlega erfitt oft á tíðum og setur gífurlegt álag á sambandið. Ef við hefðum ekki frábært stuðningsnet þá værum við eflaust bara á hvolfi. Þetta tekst allt saman því mamma mín er okkar stoð og stytta, enda er hún mín besta vinkona,“ segir Ósk um náið og innilegt samband þeirra mæðgna.

> „Ég er oft kölluð Pollýanna og mér þykir það ekki leiðinlegur titill en það verður samt að segjast að þetta foreldrahlutverk er bara ótrúlega erfitt oft á tíðum og setur gífurlegt álag á sambandið.“

Það er mikilvægt að opna umræðuna um tabúmálefni, líkt og streituna sem fylgir uppeldi og ástarsamböndum og þar er hreinskilni Óskar frískandi. „Ég er hreinskilin og segi hlutina eins og er, ég fylgi hjartanu og dreg að mér fólk sem er eins,“ segir Ósk að lokum. Það er nokkuð ljóst að framtíðin er sjálflýsandi og birta fylgir Ósk og þeim sem hún umvefur alla daga.

MYNDAALBÚM



Hér má sjá skötuhjúin Ósk og Snorra saman á góðri stundu og svo litla drenginn þeirra, Benjamín, sem er tveggja ára og fjörkálfur mikill. Fjölskyldan er mjög samrýnd og leggja þau mikla áherslu á að frítíma sé eytt í gæðastundir saman.

AUGLÝSING: OLÍS KYNNIR

MIKILVÆGT AÐ FÓLK SÉ GOTT

Starf Mæðrastyrksnefndar Reykjavíkur byggist á matarúthlutunum til þeirra sem virkilega þurfa á þeim að halda. Í dag renna 5 krónur af hverjum eldsneytislítra hjá Olís og ÓB til Mæðrastyrksnefndar Reykjavíkur.

Í dag, föstudag, munu fimm krónur af hverjum seldum eldsneytislítra hjá Olís og ÓB renna til stuðnings Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur. Um er að ræða verkefnið Gefum & gleðjum þar sem hluti eldsneytisölu Olís og ÓB nokkra föstudaga rennur til góðra málefna á næstu vikum.

Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur var stofnuð 1928 af tíu kvenfélögum en samanstendur í dag af sjö kvenfélögum. Starf nefndarinnar hefur að sjálfsögðu breyst töluvert í tímans rás og þörfin í þjóðfélaginu einnig að sögn Önnu H. Pétursdóttur, formanns stjórnar Mæðrastyrksnefndar Reykjavíkur, sem hefur starfað hjá nefndinni í um áratug. „Nefndin hefur starfað samfleytt frá þeim tíma og ætíð byggt á sjálfboðavinnu. Starf okkar byggist á því að vera með matarúthlutanir til þeirra sem virkilega þurfa á því að halda.“

Þegar Anna hóf störf hjá nefndinni komu miklu færri til að leita sér aðstoðar heldur en í dag. „Undanfarin ár hefur þörfin þó verið svipuð. Við sjáum samt breytingu á hvernig fólk kemur því nú virðist eldra fólk og skólafólk þurfa að leita í ríkara mæli eftir aðstoð og þá sérstaklega í lok mánaðar. Einnig kemur töluverður fjöldi af útlendingum.“

Álag í desember

Desembermánuður er alltaf sérstaklega annasamur en um leið gefandi fyrir sjálfboðaliðana að sögn Önnu. „Álagið er gífurlegt og vinnan mikil. Undanfarin ár höfum við fengið lánað stærra húsnæði en ákváðum í ár að hafa úthlutunina í húsnæði nefndarinnar að Hátúni 12b. Þar með þurfum við að hafa fleiri úthlutunardaga til að dreifa álaginu betur. Úthlutunin verður því í 4-5 daga í staðinn fyrir 2-3 daga áður.“

Þeim sem sækja um aðstoð er raðað niður á ákveðna daga og tíma til að gera skipulagið auðveldara. „Það er mikill fjöldi búinn að sækja um og því mikilvægt að allt gangi vel. Það er ánægjulegt að segja frá hversu vel hefur gengið að fá sjálfboðaliða, það eru einhvern veginn allir boðnir og búnir til að hjálpa þeim sem á þurfa að halda.“

Eftirspurn eftir aðstoð er jafnan mest um jólin að sögn Önnu og því segir hún frábært að vita til þess hversu mörg fyrirtæki og einstaklingar eru velviljuð Mæðrastyrksnefnd. „Þetta framtak hjá Olís og ÓB er alveg frábært og kemur á besta tíma fyrir okkur. Margt smátt gerir eitt stórt og hvetjum við alla til að muna eftir að fylla tankinn í þágu Mæðrastyrksnefndar Reykjavíkur og láta gott af sér leiða.“

Blómstra í námi

Hún segir mikilvægt að fólk sé gott og hugsi vel um hvert annað. „Ég tel að Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur sé að sinna mikilvægu hlutverki með því að sinna þeim sem þurfa á aðstoð að halda. Við reynum ávallt að gera okkar besta en okkur eru auðvitað settar skorður af því fé sem safnast.“

Fyrir utan matarúthlutanir rekur Mæðrastyrksnefnd einnig sjálfstæðan Menntunarsjóð með sér kennitölu sem stofnaður var árið 2012. „Frá og með þessum vetri er sjóðurinn búinn að veita 100 styrki til 70 kvenna frá öllu landinu. Flestar eða allar þessara kvenna hefðu ekki átt tök á að komast í nám nema með aðstoð sjóðsins og er virkilega gaman að fá að fylgjast með þessum konum blómstra í námi sínu.“

„Það er ánægjulegt að segja frá hversu vel hefur gengið að fá sjálfboðaliða, það eru einhvern veginn allir boðnir og búnir til að hjálpa þeim sem á þurfa að halda,“ segir Anna H. Pétursdóttir, formaður stjórnar Mæðrastyrksnefndar Reykjavíkur.

MYND/ANTON

Nánari upplýsingar um Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur má finna á www.maedur.is.

AUGLÝSING: SCOOTLIFE ÍSLAND KYNNIR

Hjörtur ásamt Jóni, syni sínum, sem stefnir á að verða atvinnumaður á hlaupahjóli. Hann hefur tekið þátt í nokkrum keppnum erlendis. MYND/STEFÁN

ALVÖRU HLAUPAHJÓL FÁST Í ÁRBÆNUM

Scootlife Ísland er fyrsta verslunin hér á landi með alvöru hlaupahjól bæði fyrir byrjendur, lengra komna og keppnisfólk. Í versluninni fæst allt sem tilheyrir þessu sporti, jafnt auka- og fylgihlutir sem og annar nauðsynlegur búnaður.

Scootlife Ísland var opnað hér á landi í lok ágúst og er verslunin útibú frá Scootlife Aps í Danmörku. Hjörtur Sólrúnarson, einn af eigendum verslunarinnar, segir að mikil vakning sé hér á landi fyrir hlaupahjólum. „Við erum brautryðjendur hér á landi með alvöru hlaupahjól af bestu gerð, ekki bara fyrir byrjendur heldur þá sem eru komnir í mikla æfingu og vilja vönduð keppnishjól. Hjólin eru fyrir unga krakka sem og eldri. Þegar áhuginn kviknar á þessu sporti vilja krakkarnir halda áfram á betri hjólum,“ segir Hjörtur en sonur hans er keppnismaður á hlaupahjóli og hefur hugsað sér atvinnumennsku í faginu. „Hann mun keppa fljótlega á móti í Hróarskeldu og hefur áður keppt í Hamborg í Þýskalandi og Óðinsvéum í Danmörku,“ segir Hjörtur.

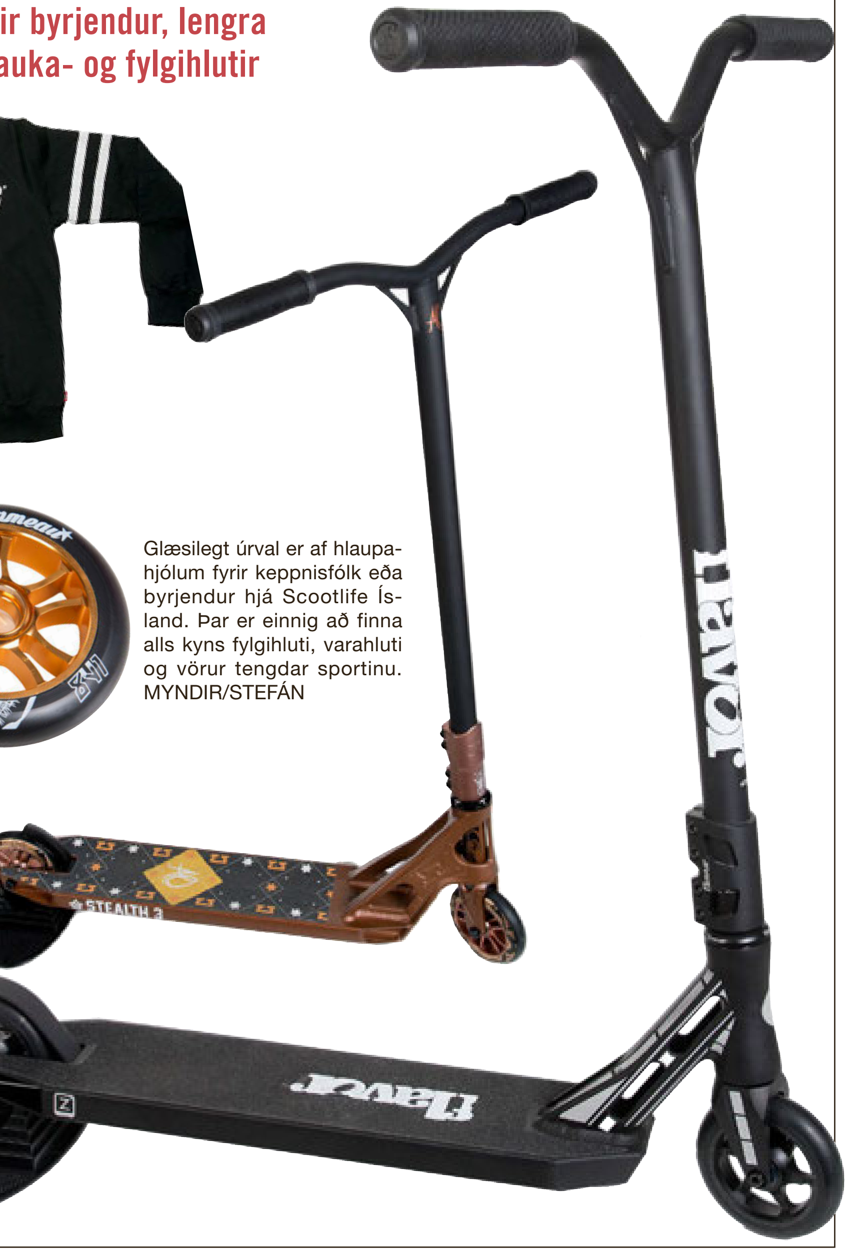
„Við settum upp verslunina í framhaldi af áhuga sonarins sem er að verða átján ára því við vorum alltaf að reka okkur á að það vantaði tilfinnanlega vandaðar vörur á þessu sviði. Strákurinn gerði alltaf meiri og meiri kröfur um betri hjól og við hjónin leituðum að þessum vörum þegar við vorum á ferðalagi erlendis. Svo bauðst okkur að opna útibú frá sams konar verslun sem er starfrækt í Danmörku.

Við erum á Facebook og höfum kynnt vörurnar þar og fengið mjög góð viðbrögð. Það er greinilega mikill áhugi á góðum hlaupahjólum hér á landi. Áhuginn er eiginlega meiri en okkur óraði fyrir þegar við lögðum af stað í að setja upp verslunina,“ segir Hjörtur. „Einnig höfum við heyrt og fundið að alls kyns jaðarsport séu á gríðarlegri uppleið, þar á meðal hlaupahjólin. Hjólin eru smíðuð til að gera alls kyns kúnstir eins og á hjólabrettum, en það er auðvitað hægt að gera öðruvísi trix á hlaupahjólunum en brettunum. Eftirspurn er líka eftir námskeiðum því marga langar til að læra meira og kunna fleiri kúnstir. Þetta er því alvöru keppnisíþrótt,“ segir Hjörtur. „Einnig erum við með til sölu vönduð og töff föt frá þekktum aðilum innan þessa jaðargeira, eins og t.d. ALIS sem eru mjög flott föt frá Danmörku og einnig Dickies. Við erum með hettupeysur, boli, langerma peysur og húfur svo eitthvað sé nefnt.“

Boðið er upp á alls kyns auka- og varahluti fyrir hjólin. „Við erum með allt til að bæta hjólin. Sömuleiðis erum við með hina frægu TSG-hjálma sem þykja stórkostlega góðir. Hjólin eru afar vönduð að allri gerð.“

Hjörtur segir að stefnan sé að koma þessari íþrótt ærlega á koppinn hér á landi. „Okkur langar til að koma upp aðstöðu til æfinga, keppni og fyrir aðra viðburði. Við gætum þá fengið erlenda keppnismenn hingað. Það eru því mjög spennandi tímar fram undan í þessu fagi,“ segir Hjörtur.

Sjá www.facebook.com/scootlifeisland



Glæsilegt úrval er af hlaupahjólum fyrir keppnisfólk eða byrjendur hjá Scootlife Ísland. Þar er einnig að finna alls kyns fylgihluti, varahluti og vörur tengdar sportinu. MYNDIR/STEFÁN

ER BÚIÐ AÐ BAKA FYRIR JÓLIN?

Smákökukeppni Kornax er sívinsæl og ótal uppskriftir að gómsætum smákökum sendar inn ár hvert. Í fyrra voru uppskriftirnar einstaklega girnilegar og því ekki úr vegi að birta þær svona rétt fyrir jólabaksturinn, ef þig skyldi vanta hugmyndir.

Undanfarin fimm ár hefur smákökusamkeppni Kornax verið eins konar hápunktur íslenskra smákökubakara. Fjöldinn allur af gómsætum uppskriftum er sendur í hús og eru það valinkunnir sælkerar sem smakka hverja einustu smáköku. Eftir smakkið eru svo þrjár bestu uppskriftirnar valdar og er oft mjótt á mununum á milli keppenda. Í fyrra bárust hátt í tvö hundruð uppskriftir og voru eftirfarandi þrjár þær allra bestu.

1. sæti
Guðríður Kristinsdóttir

Konfektkökur

250 g Kornax-hveiti
250 g smjör
250 g sykur
1 tsk. salt
1 egg
400 g Odense-marsípan
rifsberjahlaup, eða önnur sulta eftir smekk hvers og eins
400 g Síríus Konsum súkkulaði
valhnetukjarnar til að skreyta með

1. sæti

Hitið ofninn í 150°C. Myljið smjörið í hveitið. Blandið sykri og salti saman við. Bætið eggi út í og hnoðið í samfellt deig.

Kælið deigið vel. Fletjið deigið þunnt út og stingið út litlar kökur. Raðið þeim á bökunarpappír á ofnplötu og bakið í 20 mín. eða þar til þær eru farnar að taka lit. Kælið botnana.

Fletjið marsípanið út. Fallegast er að hafa það álíka þykkt og botnarnir eru. Stingið það út í sömu stærð og botnarnir eru. Leggið köku og marsípan saman með þunnu lagi af sultu á milli. Bræðið súkkulaði yfir vatnsbaði. Hjúpið hverja köku með súkkulaði og skreytið með ½-¼ hluta úr valhnetu. Raðið kökunum á slétt-an flöt, t.d. bökunarplötu sem er klædd álpappír. Geymið kökurnar í lokuðu íláti í ísskáp.

3. sæti

Góð ráð

Til að fá nákvæmlega sömu stærð á köku og marsípani má skerpa útlínur á kökunni, þegar hún er nýbökuð, með því að nota sama mót og þær voru stungnir úr með. Ef þið gerið þetta þurfið þið að hafa hraðar hendur því þær þurfa að vera heitar.

Gott er að nota tvo gaffla við að hjúpa. Dýfið köku í súkkulaðið. Haldið henni með öðrum gafflinum en notið hinn gaffalinn til að setja súkkulaðið yfir hana. Gott er að halda kökunni smástund á gafflinum og strjúka jafnóðum súkkulaðið undan sem lekur niður. Á þennan hátt næst að fá sem minnstan stall á kökuna áður en súkkulaðið storknar.

2. sæti
Chavdar Ivanov

Hjartaylur

Botn:
140 g ósaltað smjör
50 g rjómaostur
110 sykur
160 g ljós púðursykur
1 ¼ tsk. vanilludropar
2 stór egg
340 g Kornax hveiti
1 tsk. matarsódi
1 tsk. salt
300 g Nóa Síríus súkkulaðidropar

Hrærið smjör, rjómaost, sykur, púðursykur og vanilludropa saman í 2 mín. Bætið eggjum út í, einu í einu. Blandið hveiti, matarsóda og salti saman í skál og bætið út í. Blandið súkkulaðidropum saman við. Geymið blönduna í ísskáp í 2 klst. upp í 3 daga. Hitið ofninn í 190°C. Setjið deigið í toppa á bökunarplötu (u.þ.b. 2-3 tsk.). Bakið í 9-11 mín. Smyrjið kökurnar með kreminu.

2. sæti

Krókant:

100 g sykur
70 g muldar heslihnetur

Setjið sykur og heslihnetur á pönnu og hitið þar til þið fáið fallega karamellu. Látið blönduna kólna á bökunarpappír í þunnu lagi. Brjótið í mjög litla bita.

Krem:

3 eggjarauður
70 g flórsykur
150 g smjör

Þeytið eggjarauður og sykur saman í vatnsbaði þangað til blandan þykknar. Bætið smjöri saman við og haldið áfram að þeyta þangað til blandan er orðin létt og þykk. Setjið krókant út í.

3. sæti
Anna Björg Helgadóttir

Saltaðar karamellukökur

200 g smjör, mjúkt
170 g sykur
2 tsk. vanillu-extrakt
500 g Kornax hveiti
1 poki hvítir súkkulaðidropar frá Nóa Síríus
1 poki ljós súkkulaðihjúpur frá Nóa Síríus, bræddur

Hitið ofninn í 180°C. Hrærið smjörið þar til það verður kremað. Bætið sykri og vanillu saman við og hrærið áfram. Blandið hveiti og hvítum súkkulaðidropum saman við með sleif. Rúllið deiginu í litlar kúlur og setjið á ofnplötu, bakið í 12-14 mín. Setjið karamellu á hverja köku. Stráið sjávarsalti yfir og skreytið með bræddu súkkulaði.

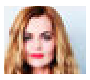
Karamella:

5 msk. síróp
4 msk. púðursykur
3 msk. rjómi
1 tsk. vanilludropar
2 msk. smjör

Setjið síróp, púðursykur, rjóma og vanilludropa saman í pott og látið sjóða vel í 20 mín., hrærið vel í á meðan. Bætið smjöri saman við í lokin. Látið kólna.

Mjúkt, safaríkt og bragðmilt
Jólin eru tími elskulegrar íhaldssemi þegar við viljum vera viss um að allt sé eins og það á að vera. Þess vegna velja tugþúsundir Íslendinga SS birkireykta hangikjötið á jólaborðið, því það er mjúkt, safaríkt og bragðmilt.
Gleðileg jól!
BIRKIREYKT HANGIKJÖT
KÆLIVARA 0-4°C
NÆRINGARGILDI 100 g u.þ.b.: Hanglæri: Orka 730 kJ/175 kkal, prótín 19 g, kolvetni 0 g, fita 11 g, natríum 0,3 g. Hangiframpartur: Orka 881 kJ/212 kkal, prótín 17 g, kolvetni 0 g, fita 16 g, natríum 0,3 g.
GOTT MEÐLÆTI: Jafningur, soðnar kartöflur, grænar baunir og rauðkál.
ELDUNARLEIÐBEININGAR: Setjið hangikjötið í kalt vatn (gott er að bæta 1-2 msk. af sykri í vatnið). Látið suðuna koma upp og sjóðið við vægan hita í 25-30 mín. pr. kg. Slökkvið undir og látið standa áfram á hellunni í lokuðum potti í 2 klst. Færið kjötið upp úr pottinum og setjið strax í kæli.
Verði ykkur að góðu!
SS
SLÁTURFÉLAG SUÐURLANDS · REYKJAVÍK
SS
fremstir fyrir bragðið
www.ss.is

KEMUR ÞÚ MEÐ Í NÁTTFATAPARTÍ?



Elísabet Gunnars
trendnet.is

Desember hefur mætt með látum á kalda Klakann okkar. Í vikunni höfum við þurft að moka mikinn snjó til að komast út í amstur dagsins. Svona veðurfar hefur þau áhrif að við nennum ekki endilega að klæða okkur á morgnana. Kannski komumst við upp með að sleppa því?

Náttfatatrendið er mætt aftur með nýju tvisti. Sjaldan hefur verið eins einfalt að klæða sig sem hinar mestu pæjur á jafn þægilegan hátt.

Við fengum að sjá flíkur sem falla undir trendið bæði fyrir veturinn og áfram út sumarið 2016.

Silki og satín eru áberandi og virðist vera aðalatriðið í þeirri bylgju sem stendur yfir núna. Meðfylgjandi eru síðan blúndur, litadýrð og munstur. Ef við skoðum myndir frá Alexander Wang, Givenchy, Calvin Klein og fleiri hönnuðum sjáum við ólíkar útfærslur sem falla allar undir þetta notalega trend sem á svo vel við í desemberlægðinni.

Það eru kannski margir hræddir við að taka þátt í þessu trendi, fá á tilfinninguna að maður líti út fyrir að hafa sofið í náttfötunum, snúsað aðeins of lengi og hoppað beint í skóna. Þar skiptir máli hvernig við pörum klæðin saman. Þeir sem þora fara í samstæðudress, munstrað eða úr léttum efnum. Aðrir geta tónað þetta niður með því að klæðast trendinu að ofan eða neðan og para það síðan við aðrar hversdagsflíkur. Undirrituð hefur verið að vinna með silkiskyrtu að ofan við uppáhaldsgallabuxurnar.

AUGLÝSING: ARTICA KYNNIR

VINSÆLT FÖRÐUNARMERKI Í BRETLANDI

Rimmel á sér langa og farsæla sögu en það var fyrst stofnað fyrir 180 árum. Artica flytur inn förðunarvörur frá Rimmel sem eru afar vinsælar, sér í lagi í Bretlandi.

Linda Mjöll Andrésdóttir

„Rimmel var stofnað fyrir um 180 árum af Eugene Rimmel og var upphaflega ilmvatnshús. Á innan við ári á breska markaðnum var Rimmel þó orðið mjög þekkt fyrir förðunarvörur sínar og er það enn þann dag í dag,“ segir Linda Mjöll Andrésdóttir sölu- og markaðsstjóri Artica. Rimmel er eitt vinsælasta förðunarmerkið í Bretlandi að sögn Lindu sem bendir á að alþjóðleg andlit Rimmel séu stjörnur á borð við Kate Moss, Georgia May Jagger og Rita Ora.

Heimsþekktir maskarar

Linda segir Rimmel sérstaklega þekkt fyrir maskarana sína. „Rimmel fann upp maskarann eins og við þekkjum hann í dag og í ákveðnum tungumálum þýðir Rimmel einfaldlega maskari,“ útskýrir hún. Þessi sterka saga endurspeglast í úrvali af möskurum hjá Rimmel en þeir eru 17 talsins.

Supercurler

Nýjasti maskarinn frá Rimmel heitir Supercurler. „Hann gerir konum kleift að segja skilið við augnhárabrettarann fyrir fullt og allt!“ segir Linda og bætir við að Rimmel sé einnig sérstaklega þekkt fyrir varalitina sína. „Varalitalínurnar eru átta, svo allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi.“

Nýjasta varan frá Rimmel er Only 1 varaliturinn.

Nýjasti maskarinn frá Rimmel heitir Supercurler.

Er Rimmel prufað á dýrum?

„Rimmel er ekki prufað á dýrum og engar dýraafurðir eru notaðar í þeirra vörur,“ svarar Linda.

Nýjasta varan

Nýjasta varan frá Rimmel er Only 1 varaliturinn. „Varaliturinn er sá fyrsti sinnar tegundar og skapar tímamót í sögu varalitarins. Hann er einstakur og hefur að geyma allt það sem konur leitast eftir í einum og sama varalitnum. Hann gefur fullkomna þekju og endingu með aðeins einni stroku. Þá er formúlan rík af E-vítamíni og rósarávaxtaolían eykur endinguna. Áferðin er létt, gefur góða tilfinningu og raka,“ lýsir Linda. Hún bendir á að Only 1 komi í 15 djúpum og fallegum litum en sjálf er hún með lit númer 510 á myndinni.

Hvar fæst Rimmel?

Rimmel fæst í Hagkaup í Smáralind, Kringlunni, Garðabæ, Skeifunni, Spönginni og Holtagörðum. Einnig fæst Rimmel í Apótekaranum Helluhrauni, Urðarapóteki, Lyf og heilsu Austurveri og JL húsinu.

Rimmel er sérstaklega þekkt fyrir varalitina sína en varalitalínurnar eru átta.

Alþjóðleg andlit Rimmel eru stjörnur á borð við Georgia May Jagger, Kate Moss og Rita Ora.

AÐVENTUBOMBA
20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM FATNAÐI OG SKÓM
Föstudagur 10-18
Laugardagur 10-16
Sunnudagur 13-18
hjá Hrafnhildi
Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Pinterest

/myrecipes/gingerbread-recipes

Margir ímynda sér að engifer, kanill og negull þýði einungis piparkökur en því fer víðs fjarri. Það má nýta sama kryddgrunn í biscotti, triffle, smákökur, múffur, soufflé, konfektmola, heitt súkkulaði, brúnkur, pönnukökur, bollakökur og svo mætti lengi halda áfram. Þetta er kryddblanda sem minnir á jólin og um að gera að leyfa jólunum að njóta sín í sem fjölbreyttustu matarmyndum. Þá er kjörið að gefa heimatilbúið góðgæti til vina og vandamanna svo jólin komi í hvert hús.

Instagram

/marcobrambillastudio

Lóðrandi list

Marco Brambilla er hugmyndaríkur listamaður sem er sérstaklega þekktur fyrir ögrandi og listræn vídeólistaverk. Hann hefur til að mynda skreytt lyftur að innan með listaverkum þar sem fyrsta hæðin sýnir lífið í helvíti og efsta hæðin himnaríki. Marco hefur haldið sýningar á öllum helstu nýlistarsöfnum heims eins og MoMa og Guggenheim. Fyrir ykkur sem langar í smá skrítna list í lífið þá er þetta Instagram til að elta.

facebook

/ChocolateUniversityOnline

Súkkulaðisérfræðingur

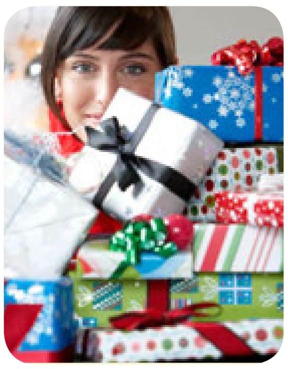
Nú gengur í garð súkkulaðiátstími mikill og þá er kjörið að staldra við og kynna sér molann áður en maður gæðir sér á honum. Hér má fræðast um ólíkar tegundir kakóbauna, mishátt hlutfall sykurs á móti fitu og ýmsa heilsufarslega kosti þess að neyta ákveðinna súkkulaðitegunda. Þá er það ekki úr vegi að vera í anda mínimalismans og gefa súkkulaði sem tækifærisgjöf og láta þá lítinn fróðleiksmola fylgja með í kortinu. Gjöf sem gefur áfram.

VEFSÍÐAN ALLT SEM ÞÚ VILDIR VITA UM JÓLIN

whychristmas.com

Jólin í öllu sínu veldi, um allan heim

Hefur velt því fyrir þér hvaðan X-mas kemur? Eða af hverju Bretar eru sjúkir í jólaköku sem er að drukkna í þurrkuðum ávöxtum og víni? Hvenær byrjuðum við að skrifa jólakort og hvernig eru mínar jólahefðir ólíkar jólahefðum annarra þjóða? Ef það var einhvern tíma tækifæri til að búa til skemmtilega fróðleiksmola um jólin þá er það núna. Með upplýsingum frá þessari vefsíðu er hægt að henda í frábæran spurningaleik fyrir næsta jólahittting. Nú eða bara slengja fram fróðleiksmolum yfir næsta kakóbolla. Þetta er síða til að vista og deila með vinum.



LÍFRÆN GÆÐA SÁPA FRÁ DR. BRONNER

EINA SÁPAN SEM ÞÚ ÞARFT FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA:

- Í hárið
- Í andlitið - fjarlægir farða
- Á allan líkamann
- Í baðið og fótabaðið
- Til raksturs
- Á gæludýrin
- Í þvottavélina
- Í uppþvottin
- Á gólf, glugga, veggi, flísar og önnur yfirborð
- Í eldhúsþrifin
- Á baðherbergið

ALHLIÐA SÁPA UNNIN ÚR LÍFRÆNUM OLÍUM ÁN ALLRA KEMÍSRA EFNA. HENTAR BÖRNUM, FÓLKI MEÐ VIÐKVÆMA HÚÐ OG ÖLLUM HINUM.

ÞAÐ ER MEIRA AÐ SEGJA HÆGT AÐ TANNBURSTA SIG MEÐ SÁPUNNI, SVO HREIN ER HÚN!

BABY MILD EÐA LAVENDER ER BEST FYRIR BÖRN OG FÓLK MEÐ EXEM EÐA MJÖG VIÐKVÆMA HÚÐ.

Mamma Veit Best
HREIN HEILSA

mammaveitbest.is

Gleði og
FRIÐARJÓL
Jólatónleikar
Jólatónleikar
Pálma Gunnarssonar
ásamt Ragnheiði Gröndal
í Eldborg Hörpu
19. desember kl. 21:0
UPPSELT
AUKATÓNLEIK
— Laugardaginn —
19. desember kl. 17:00
Miðasala á tix.is, í miðasölu Hörpu og í síma 528 5050
HARPA
DÆGURFLUGAN

BÍLAR & FARARTÆKI

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
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is

100bilar.is bílasala

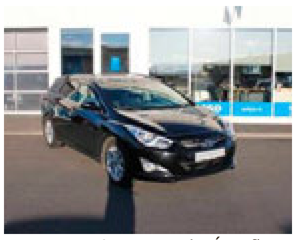
Honda CR-V Elegance, 5/2014, ek 52 þús km, sjsk, bensín, ásett verð 4890 þús, er á staðnum raðnr 220309.

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

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

MERCEDES-BENZ ML 250 bluetec 4matic . Árgerð 2014, ekinn 69 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 9.990.000. Rnr.991543.

Kia Sportage EX 4wd. Árgerð 2014, ekinn 73 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.790.000. Rnr.170007. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.



HYUNDAI I40 wagon style. Árgerð 2012, ekinn 43 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.991019. Tilboð kr: 3.590.000,-

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

VAKA

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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

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

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólbarðar

VAKA

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

Varahlutir

Startarar & alternatorar
í bíla, báta og vinnuvélar

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

ÞJÓNUSTA

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

Snjómokstur

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

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

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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

Ýmiskonar húsaviðhald fyrir jólin S: 8478704. manninn@hotmail.com

Nudd

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

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

Spádómar

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

SÍMASPÁ 555 2927
Draumaráðningar, fyrirbænir. Opið frá 13 Hanna s. 847 7596

Rafvirkjun

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

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

KEYPT & SELT

Til sölu

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

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

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

Óskast keypt

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

Sjónvarp

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

HEILSA

Nudd

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Flug

VIÐ LÁTUM DRAUMINN RÆTAST!
Skráðu þig í nám. Fyrsta skrefið í átt að atvinnuflugmanni. 11.janúar. Kvöldskóli - nám með vinnu. Skemmtileg upplifun og frelsi - fylgir fluginu. Kannaðu málið! Skráning á www.flugskoli.is

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

Geymsluhúsnæði

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

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

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

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

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.

ATVINNA

Atvinna í boði

Castello PIZZERIA

CASTELLO PIZZERIA
óskar eftir starfsfólki í fullt starf og hluta starf. 18 ára eða eldri með bílpróf. Hafðu samband á castello@simnet.is & s. 692 3051

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 sprautun .
Bílaspítalinn Kaplahrauni 1 220 Hafnarfirði Umsókn sendist á bsp@bsp.is eða á staðnum

HÁSETI/NETAMAÐUR
Vanan háseta/netamann vantar á frystitogara Frá 14.des til 22.jan. Umsóknir sendist á elias@rgp.gl

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

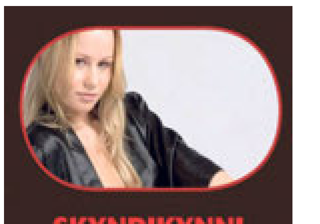
Atvinna óskast

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

Smiður óskar eftir vinnu. Áhugasamir hafið samband í s. 847 0638.

TILKYNNINGAR

Einkamál



SKYNDIKYNNI
Karlar: 905-2000 / 535-9920
Konur og karlar auglýsa frítt: 535-9923

ERT ÞÚ DJÖRF KONA?
Viltu skemmta þér í góðra vina hóp hjá Íslendingum.eu? Sláðu inn "djarfarkonur.eu"

tilkynningar

Grímsnes- og Grafningshreppur

Aðalskipulag Grímsnes- og Grafningshrepps 2016 – 2030

Verkefnislýsing vegna fyrirhugaðrar endurskoðunar gildandi aðalskipulags.
Þann 21. október 2015 samþykkti sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps verkefnislýsingu vegna fyrirhugaðrar endurskoðunar á Aðalskipulagi Grímsnes- og Grafningshrepps 2008 – 2020. Með vísan til 1. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 og laga nr. 105/2006 um umhverfismat áætlana er verkefnislýsingin lögð fram til kynningar og umsagnar. Óskað er eftir því að athugasemdum við verkefnislýsinguna verði komið framfæri á netfangið gogg@gogg.is **fyrir 15. janúar 2016.** Verkefnislýsinguna má nálgast á skrifstofu sveitarfélagsins og á vefsíðu þess www.gogg.is Þeir sem óska nánari upplýsinga geta snúið sér til skrifstofu sveitarfélagsins.

Sveitarstjóri Grímsnes- og Grafningshrepps

skemmtanir

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

LEIKIR HELGARINNAR
LAUGARDAGINN 5.DES
12:35 Stoke City - Man.City
14:50 Man.United - W.Ham United
17:20 Chelsea - Bournemouth
Sunnudaginn 6. des
15:50 Newcastle - Liverpool

HLJÓMSVEITIN KRÓM
ÞÓRÐUR BRAGA,
SIGGI GRÉTARS,
BJARKI HALL OG
ÁRNI HJALTA
SPILA UM HELGINA.

http://www.facebook.com/cafecatalina
Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilinn

atvinna

Umsjónarmaður fasteigna óskast

EIGNAumsjón

Rekstrarfélög um Turninn og bílageymslu við Höfðatorg óska eftir að ráða umsjónarmann með rekstri fasteigna og bílageymslu. Leitað er að þjónustulunduðum, samviskusömum, handlögnum og skipulögðum einstaklingi sem getur borið ábyrgð á daglegum rekstri og á auðvelt með mannleg samskipti. Um er að ræða fullt starf sem unnið er í nánu samstarfi við annan starfsmann. Æskilegt er að umsækjandi geti hafið störf sem fyrst.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Daglег verkstjórn og rekstur
- Daglegt eftirlit með sameign við Katrínartún 2
- Ábyrgð á daglegri húsvörslu og umsjón með bílakjallara við Höfðatorg.
- Almennt viðhald fasteigna og smáviðgerðir ásamt umhirðu á lóð
- Umsjón og eftirlit með kerfum hússins og bílageymslu
- Eftirlit, innkaup og almenn húsvörslustörf

Hæfniskröfur
- Meistararéttindi á byggingasviði eða tæknimenntun, reynsla af umsjón fasteigna er kostur
- Góð almenn íslensku- og tölvukunnátta, lágmarkskunnátta í ensku
- Góð samskiptahæfni, sveigjanleiki og þjónustulund
- Snyrtimennska, nákvæmni í starfi og stundvísi

Frekari upplýsingar um starfið
Skriflegar umsóknir berist merktar **U10-2015** fyrir **10. desember 2015** í netfang starfsumsokn@eignaumsjon.is eða afhendist á skrifstofu Eignaumsjónar, Suðurlandsbraut 30.
Gerð er krafa um ítarlegar og gloggar upplýsingar um umsækjanda, ferilskrá og meðmæli eða umsagnaraðila.

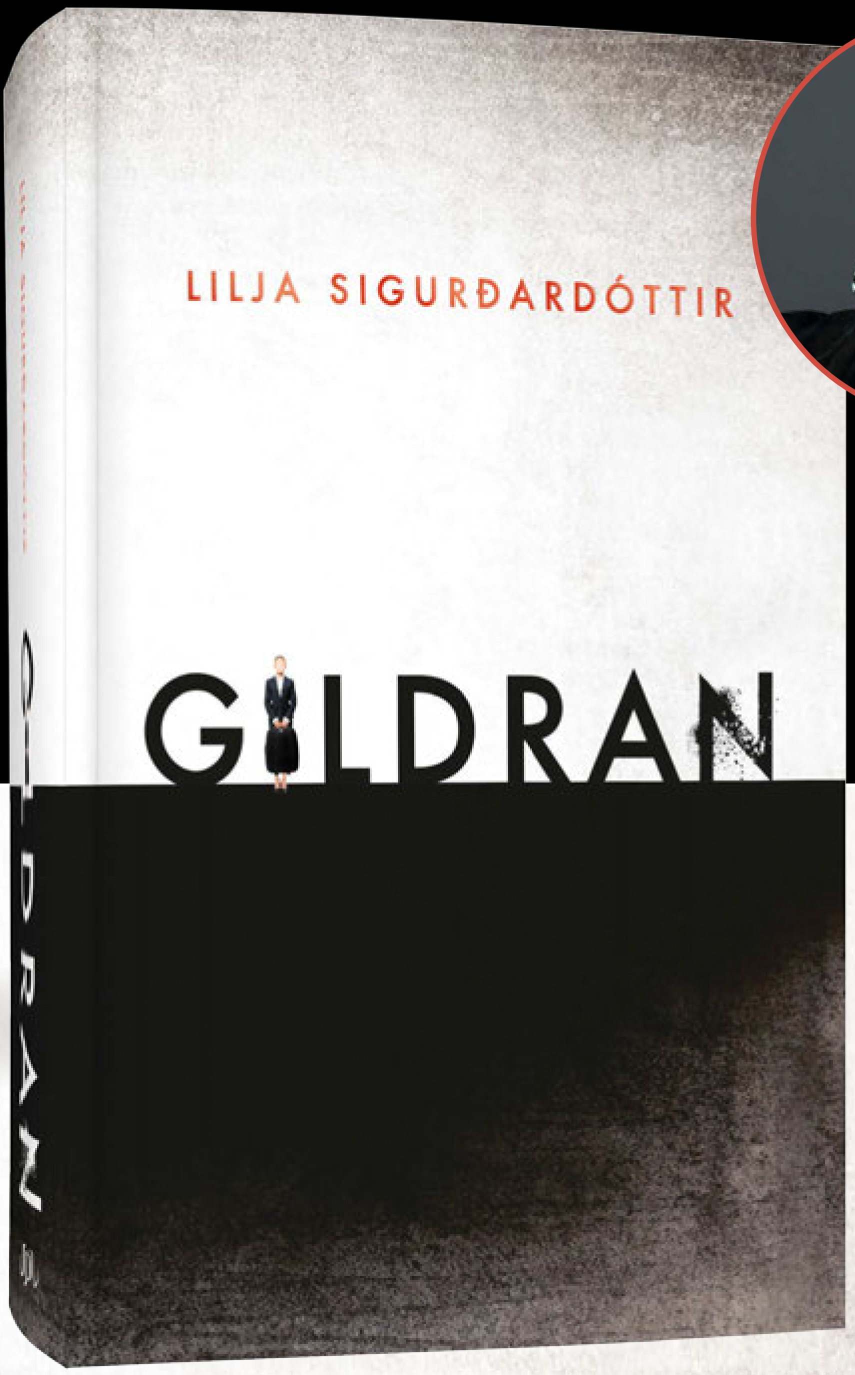
Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.

Blaðberinn... ...góðar fréttir fyrir umhverfið

NÝ GLÆPASAGNA-DROTTNING

„Virkilega hressandi lesning."
FRIÐRIKA BENÓNÝSDÓTTIR / FRÉTTATÍMINN



„Hröð og óvænt ... hvergi dauður punktur, það var ekki nokkur leið að hætta. Frábær spennusaga."
GUÐRÍÐUR HARALDSDÓTTIR / VIKAN

„... áhugaverð spennusaga með tilfinningalegri dýpt."
ÁSTA KRISTÍN BENEDIKTSDÓTTIR / HUGRÁS

★★★

„Skemmtileg og spennandi glæpasaga og endirinn kemur á óvart."
BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR / FRÉTTABLAÐIÐ

„... blússandi spenna frá upphafi til enda."
VIGDÍS GRÍMSDÓTTIR

„Við gætum eignast nýja glæpasagnadrottningu."
TINNA EIRÍKSDÓTTIR / SIRKÚSTJALDIÐ

„... spennandi saga um venjulegt fólk í óvenjulegum aðstæðum."
KATRÍN JAKOBSDÓTTIR

www.forlagid.is | Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39

Eygló Ósk Gústafsdóttir, lengst til vinstri, komst fyrst íslenskra kvenna á verðlaunapall á stórmóti í sundi í gær. Hér er hún með gullverðlaunahafanum Katinka Hosszu frá Ungverjalandi og Alicja Tchorz frá Póllandi sem vann silfur. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Barðist við tárin á pallinum

Eygló Ósk Gústafsdóttir varð fyrst íslenskra kvenna í gær til að vinna til verðlauna á stórmóti í sundi. Hún vann brons í 100 m baksundi en á þó enn eftir að keppa í sinni sterkustu grein á mótinu.

SUND Eygló Ósk Gústafsdóttir braut blað í íþróttasögu Íslands þegar hún vann til verðlauna á stórmóti í sundi, fyrst íslenskra kvenna, á Evrópumeistaramótinu í 25 m laug sem fer nú fram í Ísrael.

Eygló gerði sér lítið fyrir og bætti dagsgamalt Íslandsmet sitt í 100 m baksundi um tæpa sekúndu er hún synti á 57,42 sekúndum í gær. Ungverska sunddrottningin Katinka Hosszu vann gull með miklum yfirburðum en hún synti á 55,42 sekúndum. Önnur varð svo Alijca Tchorz frá Póllandi á 57,17 sekúndum.

„Ég var ekkert að hugsa um tímann. Fyrir mótið ætlaði ég mér að fara undir 58 sekúndur en það eina sem ég hugsaði um fyrir sundið var einfaldlega að gera mitt besta,“ sagði Eygló við Fréttablaðið í gær en hún var þá nýkomin af verðlaunapallinum. Gleðin var eðlilega mikil og heyrðist hreinlega á Eygló að hún var skælbrosandi allt viðtalið.

> Ég var að berjast gegn öllum líkamanum svo ég færi ekki að gráta. Ég get í raun ekki lýst þessu, enda framar öllum mínum væntingum.
>
> Eygló Ósk Gústafsdóttir

Man ekki eftir sundinu

„Ég man í raun ekki neitt eftir sundinu sjálfu. Einbeitingin var greinilega það mikil að það er eiginlega skýjað í minningunni,“ segir Eygló sem fylltist stolti við að sjá íslenska fánann fara á loft í verðlaunaafhendingunni.

„Ég var að berjast gegn öllum líkamanum svo ég færi ekki að gráta. Ég get í raun ekki lýst þessu, enda framar öllum mínum væntingum. Ég er í skýjunum.“

Sterkasta grein Eyglóar er 200 m baksund og keppir hún í þeirri grein strax í dag. „Mitt aðalmarkmið fyrir mótið var að vera á meðal fimm efstu í 200 metrunum. Ég var í raun ekkert að hugsa um hundrað bakið, enda ekki mín aðalgrein.“

Eygló var lengi að átta sig á því að hún hafi unnið til verðlauna og þurfti að horfa á tímatöfluna í drykklanga stund áður en hún áttaði sig almennilega á því að bronsið var í höfn. En þar sem keppni í 200 m baksundi er á dagskrá strax í dag gat Eygló ekki leyft sér að njóta stundarinnar lengi.

„Ég þarf að drífa mig út í laug til að synda mig niður og svo fer ég í slökun og fæ nudd,“ segir Eygló en ólíkt greininni í gær verða engin undanúrslit í 200 m baksundi – aðeins undanrásir en þaðan fara átta bestu beint í úrslitin.

Æfingarnar borguðu sig

Jacky Pellerin, landsliðsþjálfari í sundi, hrósaði Eygló mjög eftir afrek gærdagsins. „Hún var loksins að framkvæma allt það sem við höfum rætt á æfingum. Hún var virkilega einbeitt og er loksins að átta sig á því að hún getur þetta svo vel,“ segir Pellerin sem segir að æfingar síðustu vikna hafi skilað sér.

„Við höfum verið að greina æfingar hennar, til dæmis með myndbandsupptökum. Eygló hefur síðustu tvær vikurnar unnið virkilega vel í sínum málum og þetta er afraksturinn.“

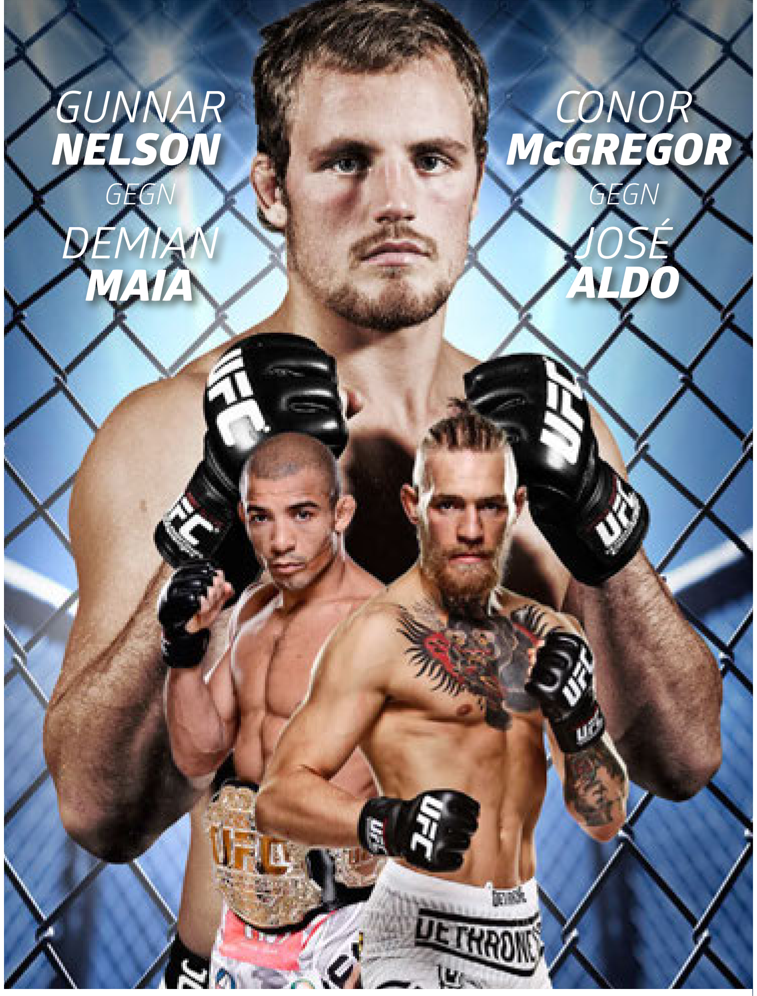
Ragnheiður Runólfsdóttir, sem var kjörin íþróttamaður ársins 1991, var fremsta sundkona landsins um árabil og náði sjöunda sæti í 200 m bringusundi á EM í Aþenu það árið. Það var besti árangur íslenskrar konu á stórmóti þar til í sumar, er bæði Eygló og Hrafnhildur Lúthersdóttir kepptu til úrslita á HM í 50 m laug fyrst íslenskra kvenna.

eirikur@frettabladid.is

Coca-Cola MAX galleri sautján LAUGARDAG 12. DES. KL. 03:00 2 SPORT
American Style SAMSUNG

STÆRSTA UFC-KVÖLD ÁRSINS

GUNNAR NELSON GEGN DEMIAN MAIA
CONOR McGREGOR GEGN JOSÉ ALDO



GUNNAR ER KLÁR Í BARDAGANN

2 SPORT Laugardagskvöldið 12. desember mætir Gunnar Nelson hinum brasilíska Demian Maia og í aðalbardaga kvöldsins kljást Conor McGregor og José Aldo.
Ekki missa af stærsta UFC-kvöldi ársins.

365.is | Sími 1817 365

Nýjast

Domino's-deild karla

Höttur - Stjarnan 64-79
Stigahæstir: Tobin Carberry 26/12 fráköst, Mirko Stefán Virijevic 9/11 fráköst – Justin Shouse 24/4 fráköst, Al'lonzo Coleman 18/12 fráköst, Sæmundur Valdimarsson 10.

Njarðvík - Þór Þorl. 75-90
Stigahæstir: Logi Gunnarsson 14/4 fráköst, Maciej Stanislav Baginski 14/8 fráköst – Emil Karel Einarsson 19/10 fráköst, Ragnar Örn Bragason 18, Vance Hall 15/10 fráköst.

Snæfell - ÍR 72-96
Stigahæstir: Sherrod Nigel Wright 18/4 fráköst, Sigurður Á. Þorvaldsson 16/10 fráköst – Jonathan Mitchell 32/13 fráköst, Oddur Rúnar Kristjánsson 24/8 fráköst.

Haukar - Grindavík 75-64
Stigahæstir: Kári Jónsson 21/4 fráköst, Stephen Michael Madison 19/12 fráköst – Jón Axel Guðmundsson 18/6 fráköst, Eric Julian Wise 13/15 fráköst.

Stjörnumenn komust upp í annað sæti deildarinnar með sigri á Hetti eftir erfiða fæðingu. Haukar eru skammt undan eftir sigur á Grindavík en ÍR nældi sér í dýrmæt stig í Stykkishólmi. Þá hoppaði Þór upp í fimmta sætið með sigri á Njarðvík suður með sjó.

Efst		Neðst	
Keflavík	14	Snæfell	8
Stjarnan	12	Tindastóll	8
KR	12	Grindavík	8
Haukar	12	ÍR	8
Þór Þorl.	10	FSu	2
Njarðvík	10	Höttur	0

Olísdeild karla

Akureyri - Víkingur 23-22
Markahæstir: Hörður Másson 5 (10), þrír leikmenn með 4 mörk – Jóhann Reynir Gunnlaugsson 6/3 (12/4), Davíð Örn Einarsson 5 (6), Atli Karl Bachmann 5 (10).

Afturelding - Valur 18-26
Markahæstir: Jóhann Jóhannsson 4 (9), Gunnar Þórsson 3/2 (3/2), Garðar Svansson 3 (6) – Sveinn Aron Sveinsson 8/1 (12/1), Guðmundur Hólmar Helgason 7/1 (8/1).

ÍR - Haukar 20-26
Markahæstir: Sturla Ásgeirsson 6, Jón Kristinn Björgvinsson 5 – Adam Haukur Baumruk 7, Janus Daði Smárason 4, Einar Pétur Pétursson 4.

Grótta - Fram 28-24
Markahæstir: Viggó Kristjánsson 9 (17), Finnur Ingi Stefánsson 4/2 (4/2), Daði Gautason 4 (7) – Óðinn Þór Ríkharðsson 6/4 (9/6), tveir leikmenn með 5 mörk.

Forysta Hauka og Vals á toppi Olísdeildar karla jókst enn þar sem bæði lið unnu sína leiki en næstu lið þar á eftir, Fram og Afturelding, töpuðu sínum. Aðeins tvö stig skilja nú að liðin í 4.-7. sæti en ÍBV á þó þrjá leiki til góða á Gróttu og tvö hin liðin í þéttum pakka í miðjunni.

Efst		Neðst	
Haukar	26	Grótta	14
Valur	24	Akureyri	13
Fram	19	ÍR	11
Afturelding	15	FH	10
ÍBV	14	Víkingur	6

Í dag

17.00	Hero World C.	Golfstöðin
19.00	KR - Tindastóll	Sport
19.40	Lazio - Juventus	Sport 3
22.00	Körfuboltakvöld	Sport
02.30	N. Orleans - Cleveland	Sport

Olísdeild karla

18.00	FH - ÍBV	Kaplakriki

Domino's-deild karla

19.15	Keflavík - FSu	TM-höllin
19.15	KR - Tindastóll	DHL-höllin

ÍSLENSKU BÓKMENNTA VERÐLAUNIN
Tilnefning

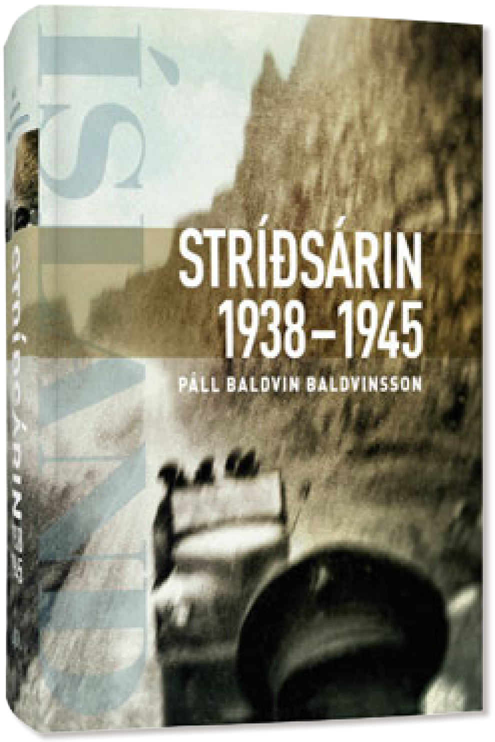
ÍSLENSKU
BÓKMENNTAVERÐLAUNIN
TILNEFNINGAR 2015

FRÆÐIBÆKUR OG RIT ALMENNS EFNIS

Þessi bók geymir magnaða frásögn af ferðalagi manns inn í heim stjórnleysis, heim sem sumir þekkja, margir óttast en allir ættu að leitast við að skilja betur. Saga Héðins Unnsteinssonar er öðrum þræði sigursaga en líka saga um baráttu við fordóma, kerfið og jafnvel tungumálið sjálft. Hvað er annars að vera heilbrigður? Hvernig losnar maður við „sjúk-dóm“?
Vertu úlfur er einlæg, gagnrýnin og hispurslaus frásögn af falli og upprisu manns sem eitt sinn var greindur með geðhvörf.

Héðinn hefur starfað á sviði geðheilbrigðismála í tvo áratugi, sem sérfræðingur í heilbrigðisráðuneytinu og hjá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni, auk þess sem hann hefur kennt, haldið fyrirlestra og skrifað fjölda greina um þessi mál.

★★★★
JMA / MORGUNBLAÐIÐ



Í þessu magnþrungna stórvirki er Ísland fært inn á landakort heimsstyrjaldarinnar síðari og sýnt hvernig það varð órofa hluti af hildarleiknum sem fram fór um víða veröld – og ekki síst á hafinu kringum landið. Grimmd, lífsþorsti, hetjudáðir og hryllingur stríðsátakanna er dreginn fram í fjölda frásagna, fréttaskeyta, leyniskjala, dagbóka og minningabrota, auk þess sem verkið geymir aragrúa ljósmynda, innlendra og erlendra, sem margar koma nú í fyrsta sinn fyrir almenningssjónir.

Páll Baldvin Baldvinsson, bókmenntafræðingur og menningarrýnir, hefur um árabil haft brennandi áhuga á þessu einstæða tímabili í sögu þjóðarinnar. Verkið er afrakstur gríðarlega umfangsmikillar vinnu hans við söfnun ljósmynda, endurminninga og annarra heimilda um stríðsárin.

Á árunum 1914–1918 geisaði blóðug heimsstyrjöld þar sem beitt var nýjustu tækni af mikilli grimmd og mannslíf einskis metin. Nærri 400 hermenn, fæddir á Íslandi, börðust í skotgröfum Vestur-Evrópu.
Hér er saga heimsstyrjaldarinnar fyrri rakin á nýstárlegan og líflegan hátt án þess að slakað sé á fræðilegum kröfum. Umfram allt er sagan þó sögð af sjónarhóli Íslendinga og efni sótt í dagblöð, sendibréf, skáldverk og fleiri íslenskar heimildir.

Gunnar Þór Bjarnason er sagnfræðingur. Árið 2012 kom út eftir hann bókin *Upp með fánann! Baráttan um uppkastið og sjálfstæðisbarátta Íslendinga*. Hún fékk einstaklega góðar viðtökur, var tilnefnd til Íslensku bókmenntaverðlaunanna og viðurkenningar Hagþenkis, félags höfunda fræðirita og kennslugagna. Einnig hlaut hún Menningarverðlaun DV í flokki fræðirita.

FORLAGIÐ
www.forlagid.is

markhönnun ehf

nettó í jólaskapi

GÆSABRINGUR
ÍSLENSKAR MATVÖRUR
3.498 KR KG

KALKÚNN
FRANSKUR
VERÐ ÁÐUR
~~1.406 KR/KG~~
998 KR KG

KS KRYDDUÐ
HELGARSTEIK
VERÐ ÁÐUR
~~2.598 KR/KG~~
2.078 KR KG

30% AFSLÁTTUR

folalda VEISLA

FOLALDAPIPARSTEIK
FERSK
VERÐ ÁÐUR
~~3.398 KR/KG~~
2.379 KR KG

40% AFSLÁTTUR

SJÁVARKISTAN
REYKTUR OG GRAFINN LAX
VERÐ ÁÐUR
~~3.998KR/KG~~
2.399 KR KG

40% AFSLÁTTUR

KENGÚRUFILE
ÍSLENSKAR MATVÖRUR
VERÐ ÁÐUR
~~3.998 KR/KG~~
2.399 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

Tilboðin gilda 3. – 6. des 2015

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

NAUTALUNDIR DANISH CROWN
VERÐ ÁÐUR ~~3.998 KR/KG~~
3.798 KR/KG

10% AFSLÁTTUR

NÝTT Í NETTÓ

KONFEKTMOLAR 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

Kauptu kippu af 4x2 l Egils Appelsíni og þú gætir unnið gjafabréf fyrir sömu upphæð og þú verslaðir fyrir! Dregið á Þorláksmessu.

KLEMENTÍNUR CHICO 2,3 KG
VERÐ Á KASSA
759 KR/KS

50% AFSLÁTTUR

SÆTAR KARTÖFLUR
VERÐ ÁÐUR ~~369 KR/KG~~
185 KR/KG

KALKÚNABRINGUR ERLENDAR/FROSNAR
VERÐ ÁÐUR ~~2.498 KR/KG~~
2.098 KR/KG

EPLASKÍFUR CORONET 20 STK - 560 G
VERÐ ÁÐUR ~~379 KR/PK~~
299 KR/PK

COOP
EDAME BAUNIR AFHÝDDAR - 350 G
EDAME BAUNIR - 400 G
MAISKORN -650 G
VERÐ ÁÐUR ~~395 KR/PK~~

349 KR/PK

COOP
BABY GULRÆTUR - 450 G
VERÐ ÁÐUR ~~259 KR/PK~~

249 KR/PK

COOP
HARICOT VERT - 450 G
VERÐ ÁÐUR ~~409 KR/PK~~

349 KR/PK

Merkisatburðir

771 Karlóman 1. af ætt Karlunga deyr, Karlamagnús verður þá einn Frankakonungur.
1110 Fyrsta krossferðin: Krossfarar leggja Sídon undir sig.
1563 Kirkjuþinginu í Trento lýkur.
1791 Fyrsta tölublað The Observer, fyrsta sunnudagsdagblaðs heims, er gefið út.
1954 Kvikmyndin Salka Valka eftir sögu Halldórs Laxness er frumsýnd í Nýja bíói og Austurbæjarbíói í Reykjavík.
1958 Upp úr slitnar í samstarfi flokkanna sem mynduðu Hræðslubandalagið.
1965 Fyrsti íþróttaleikurinn fer fram í íþróttahöllinni í Laugardal.
1971 Veitingahúsið Glaumbær, sem var einn vinsælasti skemmtistaður í Reykjavík í áratug, gjöreyðileggst í eldsvoða. Húsið er síðar gert upp og er þar nú Listasafn Íslands.
1981 Stytta af heilagri Barböru er afhjúpuð á messudegi hennar í kapellunni í Kapelluhrauni við Straumsvík.
1991 Pan Am-flugfélagið hættir störfum.
1998 Öðrum hluta Alþjóðlegu geimstöðvarinnar, Unity, er skotið á loft.
2006 Wii-leikjatölvan frá Nintendo er sett á markað.

Mætti segja að þetta væri árshátíðin okkar

Það kennir margra grasa á jólamarkaði Ásgarðs sem haldinn verður á laugardaginn.

Þetta er árlegt fyrsta laugardaginn í desember hjá okkur og við erum búin að vera með þennan markað síðan árið 2003. Það mætti segja að þetta væri svona árshátíðin okkar og við byrjum í janúar að framleiða vörur fyrir jólamarkaðinn,“ segir Heimir Þór Tryggvason, forstöðumaður Handverkstæðisins Ásgarðs sem er til húsa að Álafossvegi 24, og hefst markaðurinn klukkan 12.00.

Ásgarður er sjálfseignarstofnun sem veitir þroskahömluðum einstaklingum frá átján ára aldri vinnu og eru starfsmenn þrjátíu og aðstoðarmenn sjö.

Meðal þess sem framleitt er í Ásgarði eru tréleikföng og heimilisbúnaður á borð við sleifar og smjörhnífa, jólahús og jólatré en Heimir segir að jólamarkaðarins sé jafnan beðið með mikilli eftirvæntingu. „Það er alltaf mikið af fólki sem kemur og eftir markaðinn erum við oft að vinna í pöntunum sem koma inn á markaðnum. Þá fer allt á fullt að klára það áður en við förum í jólafrí,“ segir hann glaður í bragði.

Í Ásgarði er áhersla lögð á fjölbreytt verkefni og virkja starfsmenn eigin sköpunarkraft við úrlausn þeirra og fylgja þeir hugmyndum um leikföng eftir frá teikniborði, í framleiðslu og í markaðssetningu og loks sölu leikfangana og skiptist starfsemin í sjö svið: Smíðaverkstæði, listasmiðju, bekki og borð, hugmyndavinnu og sköpun, eldhús, skrifstofu og menningar- og skólasvið.

Sjálfur hefur Heimir starfað í Ásgarði síðan árið 1998 og tók árið 2002 við sem forstöðumaður. „Þetta er alveg frábær staður og alveg yndislegt að vera hérna að aðstoða starfsmennina við framleiðslu,“ segir hann glaður í bragði og auðheyrt er að hann unir hag sínum vel.

Allt sem framleitt er er unnið úr íslenskum efnivið og reynt að afla hans á eins staðbundinn máta og mögulegt er. „Jólatrén eru úr Mosfellsbæ og frá Skógræktinni. Leðrið og hornin eru héðan líka og steinarnir sem við notum úr fjörunni í Hvalfirðinum. Svo endurnýtum við líka mikið. Það eru margir sem hjálpa okkur og við nýtum okkur alls kyns efnivið til þess að framleiða úr.“

Allur ágóði af hagnaði markaðarins rennur til starfsmanna Ásgarðs en nóg er um að vera þar allt árið um kring. „Það er jólahlaðborð, þorrablót, vor- og haustferð og svo er farið í ferð til útlanda. Það fer ekki króna í starfsemina eða aðstoðarmennina. Þetta er sjálfrekstur sem er án hagnaðar þannig að þetta rúllar allt til baka í þá sjálfa.“

Heimir á von á góðri stemningu á markaðnum á morgun en auk þess að hægt verður að koma nokkrum af jólagjöfunum frá verða einnig gómsætar veitingar á staðnum auk dýrindis drykkjarfanga. „Það verður heitt súkkulaði gert eftir gamalli uppskrift. Ekkert venjulegt kakó sko!“ **gydaloa@frettabladid.is**

Á myndinni má sjá stafsmenn og formann auk hluta af þeim afurðum sem búnar eru til í Ásgarði og verða til sölu á markaðnum á morgun. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Það er alltaf mikið af fólki sem kemur og eftir markaðinn erum við oft að vinna í pöntunum sem koma inn á markaðnum. Þá fer allt á fullt að klára það áður en við förum í jólafrí.**

---

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Þorgerður Þorgeirsdóttir
hússtjórnarkennari,

andaðist á Landspítalanum Fossvogi föstudaginn 27. nóvember sl.

Magnús Gíslason — **Guðrún Halldórsdóttir**
Rósa Gísladóttir — **Þórhallur Eyþórsson**
Gísli Magnússon
Vilborg Magnúsdóttir
Þorgerður Þórhallsdóttir
Helga Gunndís Þórhallsdóttir
Guðrún Sigríður Þórhallsdóttir

---

†

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Margrét Sigurrós Guðnadóttir

andaðist á Landspítalanum mánudaginn 30. nóvember. Útför verður í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Þeim, sem vildu minnast hennar, er bent á Krabbameinsfélag Íslands.

Hákon Jens Waage
Hjálmar Theodórsson — **Elísabet Arnardóttir**
Davíð Elvar Hill — **Susan Hill**
Ingibjörg Karlsdóttir — **Trausti Örn Einarsson**
og barnabörn.

---

†

Skúli Guðjónsson
Dælengi 1, Selfossi,

lést mánudaginn 30. nóvember.

Magnús Skúlason — **Sigríður Sigurjónsdóttir**
Kolbrún Skúladóttir — **Sigurbergur Brynjólfsson**
Aðalbjörg Skúladóttir — **Bárður Árnason**

---

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og vinarhug við andlát elskulegrar eiginkonu minnar, móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Jóhönnu Sigríðar Sigurðardóttur
Látraströnd 15, Seltjarnarnesi.

Sérstakar þakkir til starfsfólks 13E á Landspítalanum fyrir góða umönnun.

Brynjólfur Halldórsson
Sigurður Brynjólfsson — **Kristín Ólafsdóttir**
Guðrún Brynjólfsdóttir — **Gylfi Kjartansson**
Björk Brynjólfsdóttir — **Morten Toft**
barnabörn og langömmubarn.

---

†

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

Lárus Jónsson

sem lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi 29. nóvember, verður jarðsunginn frá Dómkirkjunni í Reykjavík, föstudaginn 11. desember kl. 13.00.

Guðrún Jónsdóttir
Jón Ellert Lárusson — **Sigrún Ásdís Gísladóttir**
— **Hólmfríður Kristjánsdóttir**
Marta Kristín Lárusdóttir — **Guðmundur Valsson**
Jónína Sigrún Lárusdóttir — **Birgir Guðmundsson**
barnabörn, barnabarnabörn og aðrir aðstandendur

---

†

Elskulegi eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Ingvar Þórhallur Gunnarsson
Laxárbakka, Hvalfjarðarsveit,

lést á Heilbrigðisstofnun Vesturlands, Akranesi 29. nóvember. Minningarathöfn um hinn látna verður í Akraneskirkju miðvikudaginn 9. desember kl. 13. Útför fer fram frá Eskifjarðarkirkju, laugardaginn 12. desember kl. 11.00.

Hulda Bryndís Hannibalsdóttir
Sigríður K. Ingvarsdóttir — **Skúli Hermannsson**
Helga Þ. Ingvarsdóttir — **Jesus Salvador Tabarnero**
Berglind S. Ingvarsdóttir — **Sævar Guðjónsson**
Inga Bryndís Ingvarsdóttir — **Karl R. Freysteinsson**
og barnabörn.

---

†

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

Björn Magnússon
vélfræðingur,

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði fyrsta sunnudag í aðventu, 29. nóvember.

Astrid Sigrún Kaaber
Heiðrún Björnsdóttir
Magnús Björn Björnsson — **Guðrún D. Guðmannsdóttir**
Ragnar H. Björnsson — **Mona Janz Björnsson**
Sigrún Birna Björnsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Ástkær sonur, bróðir og frændi,

Auðunn Jón Auðunsson

lést á hjúkrunarheimilinu Hömrum í Mosfellsbæ þann 26. nóvember. Verður hann jarðsunginn frá Bústaðakirkju fimmtudaginn 10. desember kl. 15.00.

Guðbjörg Jóhanna Sigrúnardóttir
Sigrún H. Auðunsdóttir — **Gunnar T. Magnússon**
Anna M. Auðunsdóttir — **Pétur S. Jónsson**
Vigdís B. Auðunsdóttir
Þorbjörg, Fjóla og Gunnar systrabörn.

KRÓNAN – fyrst og fremst ódýr!

Jólamaturinn á lægra verði

Mest seldi hryggurinn í Krónunni

1299 kr. kg

Krónu hamborgarhryggur

Vinsælasta hangikjötið ár eftir ár

2595 kr. kg

Sambands hangilæri, úrbeinað

Úrval af laxi og rækjum

15% afsláttur

1399 kr. kg

Verð áður ~~1658~~ kr. kg

Meleyri rækja

27% afsláttur

2699 kr. kg

Verð áður ~~3699~~ kr. kg

Reykás reyktur lax, bitar

27% afsláttur

2699 kr. kg

Verð áður ~~3699~~ kr. kg

Reykás grafinn lax, bitar

Heill grillaður kjúklingur og 2 lítrar af Coca-Cola*

Heitt og klárt

1499 kr. tvennan

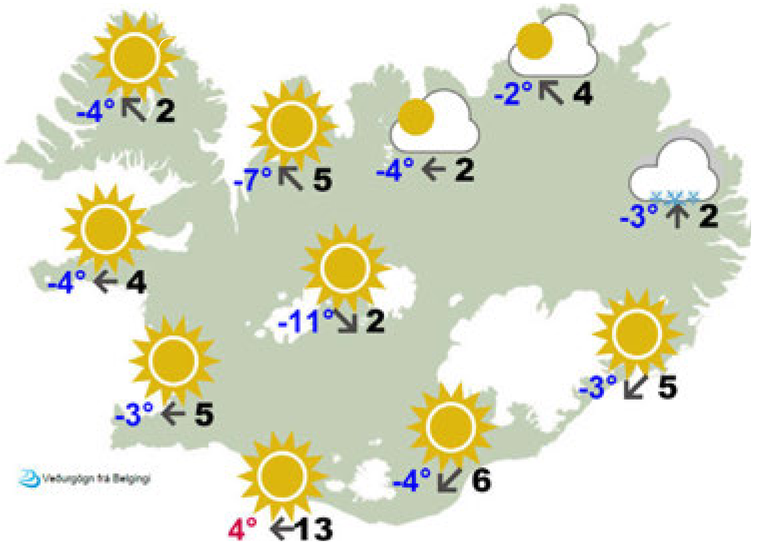
*Þú velur Coca-Cola, Coca-Cola light eða Coca-Cola zero

Sjá opnunartíma verslana Krónunnar á www.kronan.is

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Eftir hádegi gengur í austan ofsaveður með S-ströndinni. Hviður geta farið yfir 50 m/s við Öræfajökul og undir Eyjafjöllum. Einnig verður talsverð snjókoma eða slydda á þessum slóðum og ætti enginn að vera á ferðinni þarna.

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
0°	-4°	-1°
18	22	20
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-1°	1°	-5°
10	12	21

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-4°	-7°	-6°
7	3	10
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-5°	-4°	-10°
15	10	12

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. gól
6. öfug röð
8. púka
9. belja
11. þys
12. gafl
14. íshúð
16. fyrirtæki
17. atvikast
18. keyra
20. frá
21. rella

LÓÐRÉTT
1. á endanum
3. í röð
4. minnka
5. loft
7. nútímalegur
10. fljótfærni
13. ögn
15. afhenda
16. raus
19. til

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

LÁRÉTT: 2. gagg, **6.** on, **8.** ára, **9.** kýr, **11.** ys, **12.** stafn, **14.** ísing, **16.** ms, **17.** ske, **18.** aka, **20.** af, **21.** suða.
LÓÐRÉTT: 1. loks, **3.** aá, **4.** grynnka, **5.** gas, **7.** nýtísku, **10.** ras, **13.** fis, **15.** gefa, **16.** mas, **19.** að.

Skák Gunnar Björnsson

Héðinn Steingrímsson (2.559) átti leik gegn Hannesi Hlífari Stefánssyni (2.600) á Íslandsmóti skákfélaga sl. haust.

Hvítur á leik
17. Bxh6! (sami leikur og í skákdálki gærdagsins!) **17. ... gxh6 18. Dd2 Bh2+ 19. Kh1 Rg8 20. Rd5 Db8 21. f4!** Svartur gaf. **21. ... Bg3** dugar skammt vegna **22. Rf5.**
www.skak.is: Bikarsyrpa TR hefst í dag.

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku →

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

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

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

Myndasögur

PONDUS — Eftir Frode Øverli

GELGJAN — Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN — Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Ekkert sjálfshjálpartæki
„Listin er ekkert sjálfshjálpartæki." Margrét Vilhjálmsdóttir leikkona í einlægu viðtali.

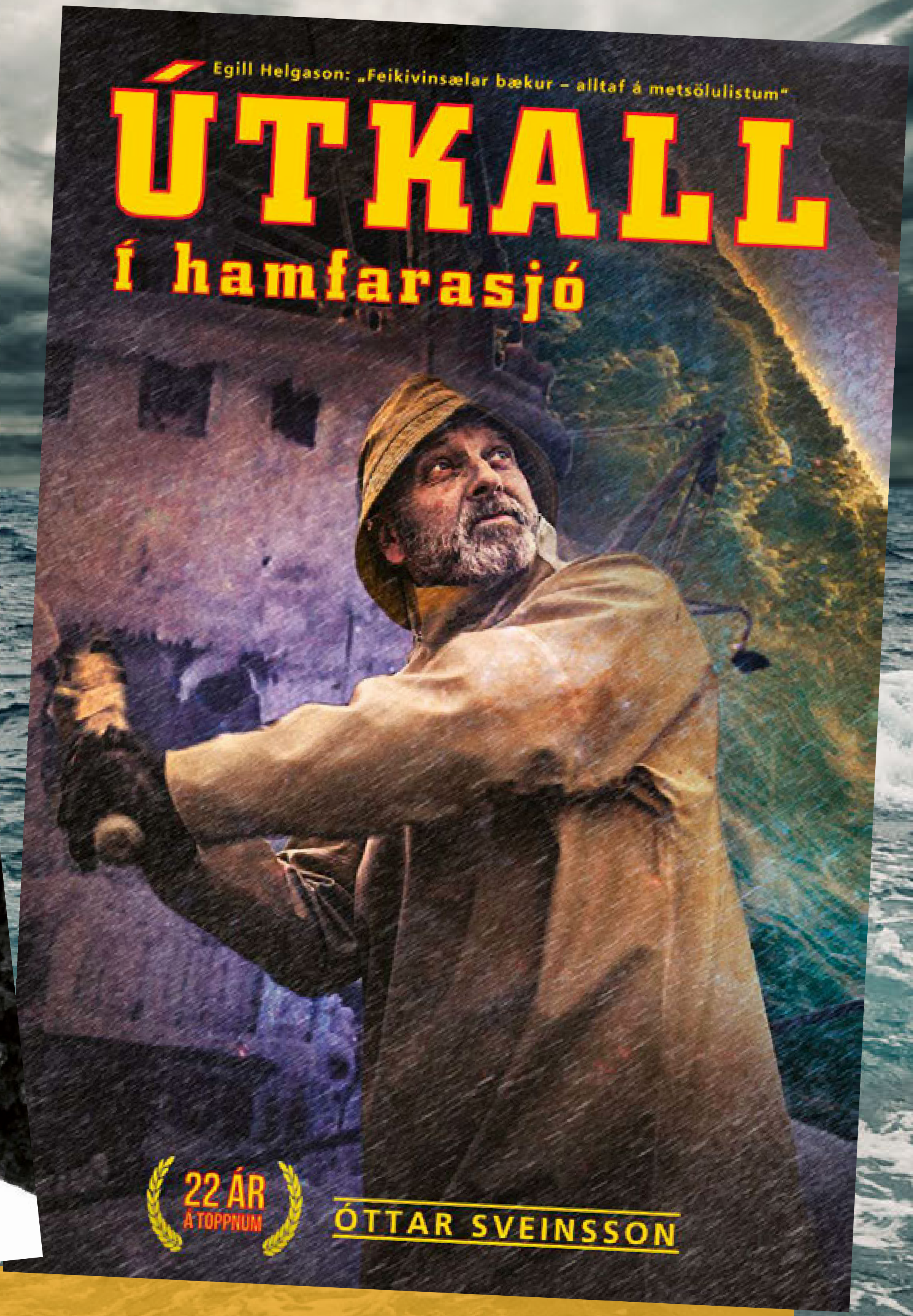
Fallegt og ljótt – vont og gott
Hvaða bókatitlar eru bestir eða verstir og hvaða bókarkápur eru fallegastar eða ljótastar.

Brengluð sýn í klámi
Hvaða skilaboð sendir klám um kynlíf? Hver eru áhrif þess á börn og unglinga? Er klámvæðingin komin til að vera? Sérfróðir rýna í þróun mála.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

Metsölubækur
í 22 ár

1. SÆTI
ALMENNT EFNI



Útkallsbækur Óttars Sveinssonar hafa verið eitt vinsælasta lesefni Íslendinga í tvo áratugi. Spennuþrungnar frásagnir úr íslenskum veruleika. Í þessari bók er lýst ótrúlegri samkennd, fórnfýsi og þrautseigju íslenskra sjómanna á úrslitastundu. Um hver jól grúfa þúsundir Íslendinga sig yfir Útkallsbækurnar og leggja þær ekki frá sér fyrr en að lestri loknum.

Hér er sagt frá því er á þriðja hundrað íslenskir togarsjómenn horfast í augu við dauðann á Nýfundnalandsmiðum í febrúar 1959. Eitthvert allra versta sjóveður sem Íslendingar hafa lent í á öldinni. Skipin eru hlaðin stórhættulegri ísingu. Togarans Júlí frá Hafnarfirði er saknað með 30 mönnum. Fulllestaður liggur Þorkell Máni frá Reykjavík á hliðinni í sjó sem er mínus tvær gráður og ölduhæð á við átta hæða hús.

Einnig er barist upp á líf og dauða um borð í Harðbak, Júní, Marz, Norðlendingi, Bjarna riddara og fleiri togurum. Stöðugt gefur yfir togarana í bítandi brunagaddinum - spáin er vond: áframhaldandi ofviðri, hamfarasjór og 10 stiga frost. Tilkynnig frá danska „Titanic“, Hans Hedtoft: „SOS, við sökkvum“. Gerpir frá Neskaupstað heldur til móts við skipið.

Útkall ehf. Sundaborg 9, 104 Reykjavík sími 562 2600 - www.utkallbokautgafa.is

Þá er bara betra að æla en að væla

Hallgrímur Helgason hefur fengið mikið lof fyrir nýjustu bók sína, Sjóveikur í München, sem er hans fyrsta en jafnframt síðasta sjálfsævisögulega bók eða one shot only eins og hann segir sjálfur.

Sjóveikur í München eftir Hallgrím Helgason er á meðal tilnefndra fagurbókmennta til Íslensku bókmenntaverðlaunanna í ár. Bókin hefur hlotið ákaflega góðar viðtökur gagnrýnenda og má geta þess að nú nýverið birtist einkar lofsverður dómur í Münchenar-stórblaðinu Süddeutsche Zeitung en Hallgrímur er nýkominn úr þriggja vikna upplestrarferð um Þýskaland.

Hallgrímur segist vissulega hafa fengið mikil viðbrögð og góðar viðtökur á liðnum vikum en að sjálfsævisögulega nálgunin hafi aldrei staðið til. „Ég satt best að segja ætlaði aldrei að gera þetta. Taldi að ég væri ekki höfundur sem væri að vinna úr eigin reynslu enda hef ég aldrei gert það áður. En svo fór ég til München árið 2011 þrjátíu árum eftir að ég var þarna á þeim tíma þegar bókin gerist og þá var svo sláandi hvað mikið hafði gerst í millitíðinni. Ég sá allt í einu hvað mér leið illa þarna og þá kom hugmyndin að þessari sögu bara á hótelherberginu um kvöldið. Þessi hugmynd með þessum svörtu ælum algjörlega heltók mig og við það varð ekki aftur snúið.“

Þrátt fyrir velgengni bókarinnar sér Hallgrímur ekki fyrir sér að halda áfram að skrifa á þessu sjálfsævisögulega formi. „Nei, þetta var bara svona one shot only. Ég leyfði mér að nota mikið úr barnæskunni í þessari bók því ég vissi að ég mundi aldrei gera þetta aftur.“ En það virðist þó vera talsverð bylgja á meðal íslenskra rithöfunda í þá átt að skrifa á þessu formi. „Já, ég hafði nú frekar áhyggjur af þessu þar sem þetta hefur verið ákveðið trend síðustu ár. Það getur verið að maður hafi smitast af þeirri stemningu en samt var þetta bara persónuleg upplifun og reynsla sem kallaði á mig. Kannski er fólk bara að horfa meira inn á við en verið hefur og eitthvert svona uppgjörsskeið í gangi í samfélaginu.“

Sjálfsævisöguformið er nýtt fyrir Hallgrím sem rithöfund en það er honum þó auðvitað ekki ókunnugt. „Alveg frá því að ég las Ofvitann á sínum tíma þá hef ég verið hrifinn af þessu formi og við ritun þessarar bókar var Sultur eftir Hamsun soldið í bakheilanum. Þetta er nú frekar klassísk nálgun en ég var líka aðeins að reyna að gera meiri skáldsögu úr þessu með því að hafa eitthvert svona smá plott. Þá þurfti ég svona aðeins að hnika til ýmsum hlutum en að mestu er þetta nú eins og þetta var. Hjá mér er þetta eiginlega meiri svona sjálfsælusaga,“ segir Hallgrímur enda aldrei langt í húmorinn. „En þessar ælur sem koma mikið við sögu í bókinni túlkuðu mína líðan. Með þeim náði ég að finna leið til þess að túlka þessa líðan sem var reyndar meira og minna alltaf vanlíðan. Það hefur alltaf verið erfitt að hlusta á mikið væl í skáldsögum og þá er bara betra að æla en að væla.

Þetta er leið til þess að sýna þetta í grafísku formi og þá öðlast þetta eitthvert annað líf. Ég geri ráð fyrir því að það hafi verið myndlistarmaðurinn í mér sem framkallaði allar þessar ælur vegna þess að þetta er eiginlega eins og lítill skúlptúr. En þetta er líka bók um myndlistarnema og soldið mikið til bók um myndlist því mér fannst það spennandi að skrifa um myndlistarpælingar sem ég var í og reyna að matreiða þær. Þess vegna fannst mér það passa vel að vera með hálfgert myndlistarverk í vasanum út alla bókina.

Titill bókarinnar er í raun táknrænn fyrir það ástand að vera ungur og með eitthvað inni í sér sem leitar út en maður veit ekki hvað er og það er engin leið að útskýra það fyrir öðru fólki því það er enginn sjór í München.“ **magnus@frettabladid.is**

Hallgrímur Helgason og tíkin Lukka á góðri stundu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Brúarsmiður eða farartálmi

BÆKUR

Hundadagar

★★★☆☆

Einar Már Guðmundsson

Útgefandi: Mál og menning

Hundadagar er frekar óvenjuleg söguleg skáldsaga. Sagan segir frá ævi og persónu Jörundar hundadagakonungs, auk nokkurra annarra nafngreindra manna og kvenna, og eru þar fyrirferðarmestir Jón Steingrímsson eldklerkur og Finnur Magnússon prófessor. Þessar persónur eru settar í, oft á tíðum, frumlegt samhengi við atburði sögunnar bæði fyrr og nú.

Frásagnaraðferð höfundar er þannig að meðvitað er sköpuð ákveðin fjarlægð á milli lesenda og persóna sögunnar. Sögu Jörundar og annarra persóna er miðlað í gegnum sögumann. Sá segir frá í fyrstu persónu, er greinilega samtímamaður okkar og svo fyrirferðarmikill að hann stendur eins og farartálmi eða brú á milli heimanna tveggja. Heim fortíðarinnar og heim Íslendinga dagsins í dag. Sögumaður dregur upp samsvaranir á milli ýmissa atburða á sögutímanum og í nútímanum og brúar á þann hátt bilið á milli söguefnisins og lesenda. Þannig er bókin líka í vissum skilningi túlkun á samtíma okkar. En til þess að brúin sé traust þarf lesandi að samþykkja sýn sögumanns bæði á sögupersónurnar og atburðina sem tengjast þeim og samtímann. Þeir þurfa að gangast inn á forsendur hans og kaupa tengingar hans – ef þeir gera það ekki er hætt við að sögumaður verði að farartálma á leiðinni á milli lesanda og sögu. Sögumaður er því í raun aðalpersóna bókarinnar en ekki Jörundur eða aðrar persónur þó að ævi þeirra og örlögum sé lýst. Það er sýn sögumanns á menn og atburði og þær tengingar sem hann skapar á milli þeirra sem skipta höfuðmáli.

Stíllinn einkennist af þessari stöðu sögumanns sem milliliðs. Tungumálið er nútímalegt og engin tilraun gerð til að hafa það í samræmi við þann tíma sem verið er að lýsa. Sögumaður metur atburði fortíðar á forsendum nútímans og gerir það með orðfæri hans: „Hjá séra Jóni var hörkudjobb að vera prestur. Hann rann ekki af hólmi einsog kollegar hans heldur var meðal fólksins þegar það þurfti á honum að halda, og hann var bæði læknir og félagsmálastofnun.“ (43) Sögumaður vitnar líka í ýmiss konar samtímaheimildir og aðrar bækur um efnið og leggur mat á þær, samþykkir eða hafnar sýn þeirra á menn og málefni.

Þeir sögulegu atburðir sem lýst er í bókinni eru ævintýralegir og áhugaverðir. Mikil frásagnargleði einkennir framsetningu sögumanns en hann flakkar fram og til baka í tíma og fer stundum í alls konar útúrdúra. Þó þessir útúrdúrar séu stundum skemmtilegir, gerir þetta það að verkum að sögumaður endurtekur sig full mikið og oft eru tengingar og viðlíkingar milli manna og atburða ansi langsóttar.

Frásagnaraðferð bókarinnar hefur svo mikil áhrif á söguna og upplifun lesanda að hún er líklega úrslitaatriðið í því hvort lesenda líkar bókin eða ekki. Ef hann samþykkir aðferðina og sögumanninn þá er sagan um Jörund og samferðamenn hans skemmtileg lesning, en ef ekki og lesandi nálgast hana eins og um hefðbundna sögulega skáldsögu sé að ræða þá er hætt við að hann verði fyrir vonbrigðum.

Ásdís Sigmundsdóttir

NIÐURSTAÐA: Ævintýralegt efni og mikil frásagnargleði en frásagnaraðferðin gæti valdið því að lesendur ættu erfitt með að tengjast hinum sögulegu persónum.

Jólauppboð

í Gallerí Fold

sunnudaginn 6. desember kl. 16
og mánudaginn 7. desember kl. 18

Jón Stefánsson

Á uppboðinu verður gott úrval verka samtímalistamanna svo og fjöldi frábærra verka gömlu meistaranna.

Forsýning alla helgina í Gallerí Fold

föstudag kl. 10–18, laugardag kl. 11–17, sunnudag kl. 12–15,
mánudag kl. 10–17 (þau verk sem boðin eru upp á mánudag)

Hægt er að skoða uppboðsskrána á myndlist.is

LISTMUNASALA fold

Rauðarárstígur 14 · sími 551 0400 · www.myndlist.is

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

3

FÁÐU STÖÐ 3 Á BETRA VERÐI Í VETUR

Fáðu þér áskrift í síma 1817 eða á 365.is

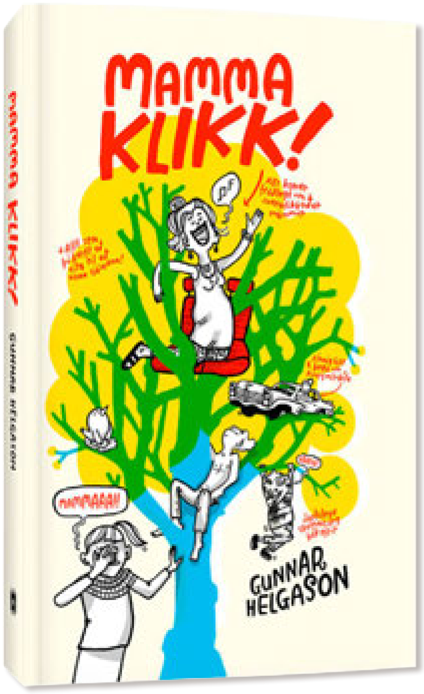
365

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

ÍSLENSKU BÓKMENNTA VERÐLAUNIN
Tilnefning

ÍSLENSKU
BÓKMENNTAVERÐLAUNIN
TILNEFNINGAR 2015

BARNA- OG UNGMENNABÆKUR



★★★★★
„Algjörlega – og óumræðilega – frábær saga sem fjallar um verðug málefni frá gelgjulegu sjónarhorni. Það er erfitt að leggja þessa fallegu og fyndnu bók frá sér.“
HALLA ÞÓRLAUG ÓSKARSDÓTTIR / FRÉTTABLAÐIÐ

„Einfaldlega frábær bók. Hún tekur á fordómum á snilldarlegan hátt og er bráðskemmtileg að auki.“
GUÐRÍÐUR HARALDSDÓTTIR / VIKAN

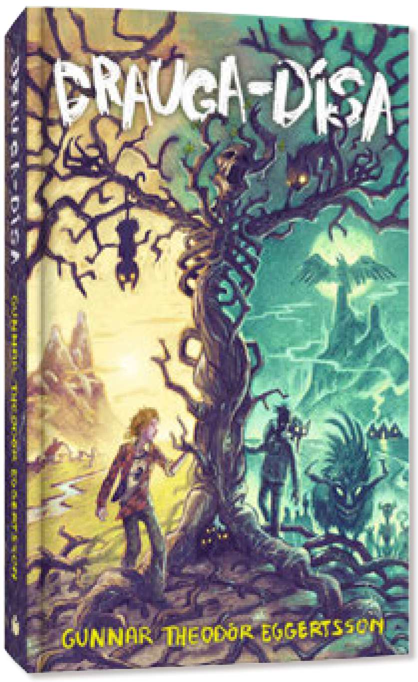
„Það er kúnst að skrifa fyndinn texta sem höfðar bæði til barna og fullorðinna en það heppnast svo sannarlega í þessari afbragðs bók.“
HILDUR ÝR ÍSBERG / SIRKÚSTJALDIÐ

★★★★
„Mjög vel gert.“
ÁRNI MATTHÍASSON / MORGUNBLAÐIÐ

„Virkilega hressandi viðbót við flóru íslenskra unglingabókmennta.“
HALLA ÞÓRLAUG ÓSKARSDÓTTIR / FRÉTTABLAÐIÐ

„Blóðug, hrollvekjandi og hrikalega spennandi bók sem maður leggur ekki svo glatt frá sér ólesna.“
GUÐRÍÐUR HARALDSDÓTTIR / VIKAN

„... vel skrifuð hrollvekja og þessi lesandi bíður spenntur eftir framhaldinu.“
TINNA EIRÍKSDÓTTIR / SIRKÚSTJALDIÐ



★★★★★
„... vönduð og vel spunnin hrollvekja ... Flétta og framvinda til fyrirmyndar.“
HALLA ÞÓRLAUG ÓSKARSDÓTTIR / FRÉTTABLAÐIÐ

★★★★
„Dísa er góð söguhetja, hæfilega brothætt og breysk en hörkutól þegar á hólminn er komið ...“
ÁRNI MATTHÍASSON / MORGUNBLAÐIÐ

„Sagan er fyndin á köflum en einnig átakanleg og óhugnanleg ... Það er ekki annað hægt en að mæla eindregið með Drauga-Dísu.“
TINNA EIRÍKSDÓTTIR / SIRKÚSTJALDIÐ

FORLAGIÐ
www.forlagid.is

SAMBÍÓIN
NÁÐU Í SAMBÍÓ APPIÐ
ÞAÐ MARGBORGAR SIG

SAGAN UM MOBY DICK BYGGIR Á RAUNVERULEGUM ATBURÐUM – ÞETTA ER SÚ SAGA.
FRÁ ÓSKARSVERÐLAUNALEIKSTJÓRANUM RON HOWARD
IN THE HEART OF THE SEA
CHRIS HEMSWORTH FER FYRIR ÚRVALSLIÐI LEIKARA Í ÞESSARI MÖGNUÐU MYND

MILLA JOVOVICH PIERCE BROSNAN
SURVIVOR
FRAMED. ABANDONED. HUNTED.

Frá þeim sömu og færðu okkur
GÓÐA RISAEÐLAN

ÁLFABAKKA	
IN THE HEART OF THE SEA 2D	KL. 5:20 - 8 - 10:40
IN THE HEART OF THE SEA 2D VIP	KL. 5:20 - 8 - 10:40
IN THE HEART OF THE SEA 3D ÓTEXTUÐ	KL. 9
SURVIVOR	KL. 8 - 10:10
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 2D	KL. 3:40 - 5:50
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 3D	KL. 4:10 - 6:20
THE GOOD DINOSAUR ENSKT TAL 2D	KL. 3:40 - 5:50 - 8
SOLACE	KL. 8 - 10:40
PAN ÍSL TAL 2D	KL. 5:30
EVEREST 2D	KL. 10:10

AKUREYRI	
IN THE HEART OF THE SEA 2D	KL. 8 - 10:40
SURVIVOR	KL. 8
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 3D	KL. 5:50
THE GOOD DINOSAUR ENSKT TAL 2D	KL. 5:50
SOLACE	KL. 10:10

EGILSHÖLL	
IN THE HEART OF THE SEA 2D	KL. 5:30 - 8 - 10:35
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 2D	KL. 5:40
SOLACE	KL. 5:40 - 8
SPECTRE	KL. 6 - 8 - 9
THE LAST WITCH HUNTER	KL. 10:20

KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
IN THE HEART OF THE SEA 2D	KL. 5:20 - 8 - 10:40
SURVIVOR	KL. 8
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 2D	KL. 5:50
SPECTRE	KL. 5:20 - 8:30 - 10:20

KEFLAVÍK	
IN THE HEART OF THE SEA 2D	KL. 8 - 10:40
KRAMPUS	KL. 8
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 2D	KL. 5:50
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 3D	KL. 5:50
HUNGER GAMES 2D	KL. 10:20

SPARBÍÓ MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR.950 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1250 Á GRÆNT

SPECTRE
ANTHONY HOPKINS COLIN FARRELL
SOLACE

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ
KRAMPUS
FORSALA HAFIN
STAR WARS THE FORCE AWAKENS
Frumsýnd 17. desember
The Night Before
GÓÐA RISAEÐLAN
BRIDGE OF SPIES
Tom Hanks magnaður í kaldastríðstrylli Steven Spielbergs
Sýningartímar á eMiði.is, miði.is og smarabio.is

LAUGARÁSBÍÓ
midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
Coca-Cola
KRAMPUS
MOCKINGJAY PART 2
TILBOÐ KL 5
The Night Before
GÓÐA RISAEÐLAN
TILBOÐ KL 5

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
KRAMPUS	6, 8, 10:45
HUNGER GAMES 4 2D	5, 8, 10:10
THE NIGHT BEFORE	8, 10:10
GÓÐA RISAEÐLAN 2D	5
HANASLAGUR	3:50

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

4. DESEMBER 2015

Málþing og fyrirlestrar

Hvað? Aðföng Listasafns Íslands í 130 ár
Hvenær? 9.00
Hvar? Lestrarsalur Safnahússins við Hverfisgötu.
Nemendur Háskóla Íslands í safnafræði kynna afrakstur vinnu sinnar á námskeiði sem haldið er í samstarfi við Listasafn Íslands á haustönn. Á námskeiðinu fengu nemendur tækifæri til að kynnast starfsemi og þróun safneignar Listasafnsins allt aftur til stofnunar þess 1884.

Hvað? Málþing til heiðurs dr. Kristjáni Eldjárn
Hvenær? 13.00
Hvar? Þjóðminjasafn Íslands
Yfirskrift málþingsins í ár er „Hafið gefur, hafið tekur“ og spanna erindin ýmis fræðasvið svo sem fornleifafræði, sagnfræði, þjóðfræði, líffræði og jarðeðlisfræði. Erindin eru átta og fjalla um allt frá leikfangabátum sem fundist hafa við fornleifarannsóknir, einstakar verstöðvar, þróun fiskveiða á miðöldum, stofnsveiflur í þorski og þá hættu sem steðjar að minjum tengdum sjósókn vegna landrofs.

Málþing verður í Þjóðminjasafni Íslands í dag til heiðurs dr. Kristjáni Eldjárn. Fréttablaðið/AntonBrink

Tónlist

Hvað? Aðventutónleikar I með Schola cantorum
Hvenær? 12.00
Hvar? Hallgrímskirkja
Á fyrstu hádegistónleikum sínum á aðventunni býður Schola cantorum upp á fagra kórtónlist tengda aðventu og jólum. Upplagt tækifæri til að koma við í Hallgrímskirkju í hádeginu og eiga stutta, hátíðlega stund í aðdraganda jóla.

Hvað? Tónleikar Pink Street Boys
Hvenær? 22.30
Hvar? Bar 11
Pink Street Boys heldur tónleika á Bar 11. Meðlimir eru þeir Jónbjörn Birgisson, Axel Björnsson, Einar Björn Þórarinsson, Víðir Alexander Jónsson og Alfreð Óskarsson.

Hvað? KexJazz
Hvenær? 12.00
Hvar? Kex hostel
Annað árið í röð býður Kex hostel upp á ókeypis jóladjass alla föstudaga í desember. Sköpuð verður skemmtileg stemning þar sem tónlist og veitingar renna niður með ófyrirsjáanlegum hætti. Karl orgeltríó leikur í dag.

Jólatónleikar KK og Ellenar fara fram í kvöld.

Hvað? Á hátíðlegum nótum – Jólatónleikar Siggu Beinteins
Hvenær? 20.00
Hvar? Harpa
Með Siggu koma fram góðir gestir ásamt landsliði tónlistarmanna og tónninn sem gefinn er er einlægur og hlýr – eins og Sigga sjálf.

Hvað? Jólatónleikar KK og Ellenar
Hvenær? 21.00
Hvar? Bíóhöllin Akranesi
Jólatónleikar þeirra systkina er fastur liður í jólahaldi fjölmargra á Íslandi. Í ár verða þau á faraldsfæti líkt og áður, syngja jólalög í bland við sín eigin og segja sögur af sér og sínum sem laða fram gleði og eitt og eitt tár.
Með þeim verður fimm manna úrvalssveit tónlistarmanna undir stjórn hljómborðsleikarans góða Jóns Ólafssonar.

Jólahátíð og jólamarkaðir

Hvað? Jólamarkaður í Húsi sjávarklasans
Hvenær? 12.00
Hvar? Hús sjávarklasans, Grandagarði
Í dag verður sannkölluð jólastemning í Húsi sjávarklasans og haldinn verður jólamarkaður með ýmsum nýjum og spennandi vörum úr sjávarútvegi þar sem hægt verður að versla beint við framleiðendur og hönnuði.

Hvað? Leppalúðar og létt jólatónlist
Hvenær? 21.00
Hvar? Hjálmaklettur í Borgarnesi
Leppalúðar og Létt jólatónlist er stórskemmtilegt jólaskemmtikvöld þar sem þjóðþekktir grínistar og tónlistarmenn láta móðinn mása í tali og tónum.

Hvað? Jólahátíð í Viðeyjarstofu
Hvenær? 18.00
Hvar? Viðeyjarstofa, Viðey
Heimsókn til Viðeyjar yfir aðventuna er orðin árlegur viðburður hjá mörgum fyrirtækjum og hópum. Í stað hefðbundins jólahlaðborðs er nú boðið upp á skemmtilega jólahátíð á föstudags- og laugardagskvöldum.

Sýningar

Hvað? Farvegir vatns – Samsýning þriggja systra
Hvenær? 17.00
Hvar? Gallerí Grótta
Í dag er síðasti dagur þessarar sýningar Thorlacius-systranna þriggja, Ingileifar, Áslaugar og Sigrúnar.

Hvað? Fróðá frumsýnt
Hvenær? 20.00
Hvar? Frystiklefinn, Hellissandi
Þar sem meirihluti hópsins er erlendir listamenn verða sýningarnar mjög fáar og sýningartíminn stuttur. Áhorfendur ráða miðaverðinu sjálfir.

TAKK
HERTEX Fata og Nytjamarkaður

BÍÓ ★ PARADÍS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

45 years IS SUB	18:00, 20:00	Macbeth IS SUB	20:00
Veðrabrigði ENG SUB	18:00	Glænýja Testamentið IS SUB	22:00
Stúlkurnar á Kleppi	18:00	The Program IS SUB	22:00
Valley of Love IS SUB	20:00	Dheepan IS SUB	22:15

45
VEÐRABRIGÐI

GLAMOUR

Jólagjafa handbók

fylgir nýjasta tölublaði GLAMOUR

fyrir hana
fyrir hann
fyrir heimilið
fyrir börnin

150+
hugmyndir að jólagjöfum
JÓLAGJAFA HANDBÓK
fyrir hana, hann, barnið og heimilið!

DAGSKRÁ

Föstudagur

19:25
LOGI
Laufléttur og bráðskemmtilegur þáttur þar sem Logi Bergmann fer á kostum sem þáttastjórnandi. Gestir hans í þessum þætti eru þau: Auður Jónsdóttir, Villi Naglbítur og Dóri DNA. Hljómsveitin Dikta og Haukur Heiðar taka svo lagið.

SKEMMTILEGT FÖSTUDAGSKVÖLD!
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

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

22:40
HOT TUB TIME MACHINE 2
Skemmtileg gamanmynd um nokkra félaga sem fundu heitan pott sem jafnframt var tímavél og þetta kemur þeim í hin mestu vandræði.

22:00
X-MEN 2
Þegar einn hinna stökkbreyttu gerir tilraun til að ráða forseta Bandaríkjanna af dögum fer af stað keðjuverkandi atburðarás sem verður til þess að X mennirnir koma saman á ný.

20:45
LIP SYNC BATTLE
Stórskemmtilegir tónlistarþættir í umsjá tónlistarmannsins og leikarans LL Cool J og leikkonunnar Chrissy Teigen.

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

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.40 Batman. The Brave and the bold
08.05 The Middle
08.30 Grand Designs
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 Hart of Dixie
11.05 Mindy Project
11.30 Guys With Kids
11.50 Bad Teacher
12.15 Jólastjarnan 2015
12.35 Nágrannar
13.00 The Jane Austen Book Club
14.45 Lego Batman. The Movie - DC Su
16.00 Kalli kanína og félagar
16.25 Community 3
16.50 Leðurblökumaðurinn
17.15 Bold and the Beautiful
17.40 Nágrannar
18.05 The Simpsons
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.55 Ísland í dag
19.25 Logi
20.20 The X Factor UK
21.50 The X Factor UK
22.40 Hot Tub Time Machine 2
00.15 Time of Death
01.50 I Melt With You
03.50 Fright Night 2
05.30 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

10.40 Seattle Seahawks - Pittsburgh Steelers
13.25 Middlesbrough og Everton
15.00 Manchester City og Hull City
16.30 League Cup Highlights
17.00 Útsending frá leik Stjörnunnar og Grindavíkur í Domino's-deild kvenna.
18.30 La Liga Report
19.00 KR - Tindastóll Bein útsending frá leik KR og Tindastóls í Domino's-deild karla.
21.05 NFL Gameday
21.35 NBA (Bballography. Bob Pettit
22.00 Körfuboltakvöld
23.30 Útsending frá leik KR og Tindastóls í Domino's-deild karla.
00.50 Útsending frá leik Lazio og Juventus í ítölsku úrvalsdeildinni.
02.30 New Orleans - Cleveland Bein útsending frá leik New Orleans Pelicans og Cleveland Cavaliers í NBA.

SPORT 2

11.10 Football League Show
11.40 Premier League Review
12.35 Sheffield Wednesday og Arsenal í enska deildabikarnum.
14.15 Tottenham Hotspur og Chelsea
15.55 Southampton og Liverpool í enska deildarbikarnum.
17.35 Norwich City og Arsenal
19.20 Messan
20.45 PL Match Pack
21.15 Premier League Preview
21.45 Manchester City og Hull City í enska deildarbikarnum.
23.15 League Cup Highlights
23.45 Premier League World
00.15 Manchester City og Southampton

GOLFSTÖÐIN

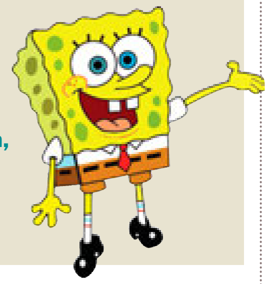
08.10 Hero World Challenge
11.10 RSM Classic Lengd.
14.10 Hero World Challenge
17.10 Golfing World
18.00 Hero World Challenge
21.00 PGA Tour 2015 - Highlights
21.55 2015 Players Official Film
22.50 Hero World Challenge

STÖÐ 3

18.05 Hart of Dixie
18.50 The Carrie Diaries
19.30 Cougar Town
19.55 Suburgatory
20.20 Hollywood Hillbillies
20.45 Lip Sync Battle
21.10 NCIS. Los Angeles
21.55 Jonah. From Tonga
22.25 Grimm
23.10 Sons of Anarchy
23.55 Cougar Town
00.20 Suburgatory
00.40 Hollywood Hillbillies
01.05 Lip Sync Battle
01.30 NCIS. Los Angeles
02.10 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Dóra könnuður Dóra
07.24 Mörgæsirnar
07.45 Doddi litli og Eyrnastór
07.55 Tommi og Jenni
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 UKI
08.54 Rasmus Klumpur
09.00 Ævintýri Tinna
09.23 Ofurhundurinn Krypto
09.47 Töfrahetjurnar
10.00 Lína Langsokkur
10.25 Ljóti andarunginn og ég
10.47 Ævintýraferðin
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar
11.45 Doddi litli og Eyrnastór
11.55 Tommi og Jenni
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 UKI
12.54 Rasmus Klumpur
13.00 Ævintýri Tinna
13.23 Ofurhundurinn Krypto
13.47 Töfrahetjurnar
14.00 Lína langsokkur
14.25 Ljóti andarunginn og ég
14.47 Ævintýraferðin
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnarr
15.45 Doddi litli og Eyrnastór
15.55 Tommi og Jenni
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson .
16.49 UKI
16.54 Rasmus Klumpur
17.00 Ævintýri Tinna
17.23 Ofurhundurinn Krypto
17.47 Töfrahetjurnar
18.00 Lína Langsokkur
18.25 Ljóti andarunginn og ég
18.47 Ævintýraferðin
19.00 Fjörfiskarnir



Svampur Sveinsson, kl. 08.24, 12.24 og 16.24

GULLSTÖÐIN

18.50 The Big Bang Theory
19.15 Friends
19.35 New Girl
20.00 Modern Family
20.25 Hlemmavídeó
20.50 It's Always Sunny in Philadelphia
21.15 Hostages
22.00 The Glades
22.45 The Mentalist
23.25 Mr. Selfridge
00.10 Hlemmavídeó
00.35 It's Always Sunny in Philadelphia
01.00 Hostages
01.40 The Glades
02.25 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

11.05 Ghostbusters
12.50 Someone Like You
14.30 Won't Back Down Dramatísk mynd frá 2012 með Maggie Gyllenhaal, Holly Hunter og Viola Davis í aðalhlutverkum. Myndin segir frá tveimur ákveðnum mæðrum og einum eitilhörðum kennara sem taka höndum saman og reyna að breyta skólakerfi barna sinna til hins betra. Þær komast fljótlega að því að kerfið vinnur ekki með og baráttan við skrifræðið hefst.
16.30 Ghostbusters
18.15 Someone Like You
19.55 Won't Back Down
22.00 X-Men 2 Nú eru nokkrir mánuðir liðnir síðan X-mennirnir sigruðu Magneto og stungu honum í rammgert fangelsi. Þegar einn hinna stökkbreyttu gerir tilraun til að ráða forseta Bandaríkjanna af dögum fer af stað keðjuverkandi atburðarás sem verður til þess að X-mennirnir koma saman á ný. Nú eru góð ráð dýr því stjórnvöld hefja aðgerðir gegn hinum stökkbreyttu eftir morðtilræðið á forsetanum. Eins og í fyrri myndinni eru aðalhlutverk í höndum Hugh Jackman, Patrick Stewart og Halle Berry.
00.15 What Lies Beneath
02.25 Dracula Untold
04.00 X-Men 2

RÚV

16.30 Tímaflakkið
16.55 Íslendinga
17.40 Táknmálsfréttir
17.50 KrakkaRÚV
17.51 Kóalabræður
18.00 Jól í Snædal
18.25 Tímaflakkið
18.50 Öldin hennar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Vikan með Gísla Marteini
20.25 Frímínútur
20.40 Útsvar
21.55 Poirot – Dauðinn á Níl
23.40 Man in the Iron Mask
01.50 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 Kitchen Nightmares
09.50 Secret Street Crew
10.40 Pepsi MAX tónlist
13.35 Cheers
14.00 Dr. Phil
14.40 Bundesliga Weekly
15.10 Life In Pieces
15.35 Grandfathered
16.00 The Grinder
16.20 Reign
17.05 The Biggest Loser
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show with Jimmy Fallon
19.10 America's Funniest Home Videos
19.35 The Muppets
20.00 The Voice Ísland
21.30 Bridget Jones Diary
23.10 Best Night Ever
00.40 The Tonight Show with Jimmy Fallon
01.20 Rookie Blue
02.05 Nurse Jackie
02.35 Californication
03.05 Ray Donovan
03.50 The Tonight Show with Jimmy Fallon
04.30 The Late Late Show with James Corden
05.10 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

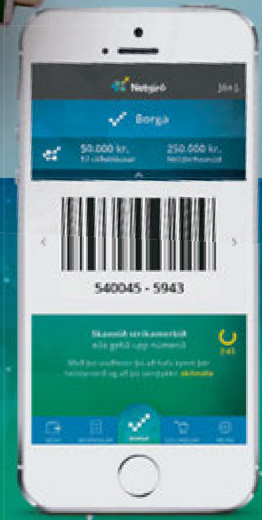
SAFARÍKAR KLEMENTÍNUR

Náðu þér í kassa af gómsætum vítamínsprengjum

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

Vaxtalaus jólareikningur Netgíró*
Þú borgar jólainnkaupin 1. febrúar 2016

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



OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

Björgvin Halldórsson

1 JÓLAKÖTTURINN EFTIR JÓHÖNNU VIÐAR
2 ÞAÐ Á AÐ GEFA BÖRNUM BRAUÐ
3 NEINEI, EKKI UM JÓLIN

Ég er búinn að syngja yfir 200 jólalög, og var kominn með leiða á Göngum við í kringum, svo ég náði bara í gömul erlend lög og hengdi á þau jólakúlur," segir Björgvin, sem helst vildi fá að nefna lög með erlendum textum, en sættist þó á að slengja fram lögum með íslenskum textum að lokum.

Friðrik Ómar Hjörleifsson

1 YFIR FANNHVÍTA JÖRÐ
2 JÓL ALLA DAGA MEÐ EIKA HAUKS
3 HEIMA UM JÓLIN MEÐ MÉR SJÁLFUM

Yfir fannhvíta jörð er í miklu uppáhaldi, það er einfalt og Pálmi syngur það svo vel. Jól alla daga, með Eika Hauks, er líka alveg frábær klassík."

Stefán Hilmarsson

1 UM VETRARNÓTT
2 BJÖRGVIN HALLDÓRSSON EINS OG HANN LEGGUR SIG
3 EF ÉG NENNI

Mörg jólalög eru mér hugleikin og það er erfitt að gera upp á milli, einkum þeirra sem ég hef sungið sjálfur. Núna held ég mest upp á það nýjasta, Um vetrarnótt, sem ég syng með Birgi Steini syni mínum, einnig verð ég að nefna Ein handa þér og mér finnst „Ef ég nenni" besti stúdíóperformans Helga Björnssonar."

Andrea Gylfadóttir

1 AMMA ENGILL
2 NÓTTIN VAR SÚ ÁGÆT EIN
3 Í DAG ER GLATT Í DÖPRUM HJÖRTUM

Ég er reyndar ekki mikið að hugsa um þetta núna, ég er á kafi í Borgardætrum, en ég ætla að velja þessi."

Ruth Reginalds

1 EITT LÍTIÐ JÓLALAG
2 ÞÚ KOMST MEÐ JÓLIN TIL MÍN
3 YFIR FANNHVÍTA JÖRÐ

Ég verð að viðurkenna að lagið okkar Bjögga kveikir algjörlega á jólaskapinu í mér og Yfir fannhvíta jörð með Pálma Gunnars er algjörlega yndislegt jólalag."

Sigríður Beinteinsdóttir

1 Ó, HELGA NÓTT
2 SENN KOMA JÓLIN, ALLTAF EITTHVAÐ SEM KLINGIR INN JÓLIN.
3 JÓLIN ALLS STAÐAR – ELLÝ OG VILLI. Þessi gamli góði.

Ó, helga nótt kemur með jólin til mín, og þegar ég heyri Senn koma jólin þá er eitthvað sem hringir inn jólin líka. Ég er mikið jólabarn, en er reyndar ekki byrjuð að skreyta. Ætla að hjóla í það eftir helgi með stubbunum mínum."

Uppáhaldsjólalög **jólakanónanna**

Jólin nálgast óðfluga, og ekki nema sléttar tvær vikur og sex dagar í aðfangadag. Því má gera ráð fyrir að vart verði þverfótað fyrir jólalögum í eyrum landsmanna og færist bara í aukana eftir því sem dregur nær hátíðinni, enda eru þau ómissandi hluti alls jólahalds, og mestu Grinchar eiga sér að minnsta kosti eitt uppáhalds. Fréttablaðið fór á stúfana og tók tali nokkrar jólalagakanónur í íslensku tónlistarlífi, sem hafa marga jólalagafjöruna sopið.

Potturinn og pannan í jólaeldhúsinu

FASTUS Veit á vandaða lausn

Síðumúla 16 | Opið mán - fös 8:30 - 17:00 | S: 580 3900

Helgi Björnsson

1 JÓLAKÖTTURINN
2 GRÝLA OG LEPPALÚÐI
3 YFIR FANNHVÍTA JÖRÐ

Jólakötturinn með Björk er alíslenskt jólalag eftir Ingibjörgu Þorbergs og er í uppáhaldi. Mér finnst svona frumstæður tónn í þessu, smá tóndjöflar í gangi sem mér finnast alltaf skemmtilegir, eins er Grýla og Leppalúði gott. Þetta er svo frábær texti eftir Ómar Ragnarsson. Stuð og stemning í þessu sem mér finnst alltaf gott að fá í mótvægi við sykursætu jólalögin," segir Helgi, og kemst ekki hjá því að setja eitt angurvært í þriðja sætið. „Mér finnst þetta svo yndislega fallegt lag og á vel við eins og núna þegar snjórinn er yfir öllu. Yndislega falleg melódía sungin af Pálma."

Helga Möller

1 ÉG KEMST Í HÁTÍÐARSKAP
2 Ó, HELGA NÓTT
3 GLEÐI OG FRIÐAR JÓL

Ég kemst í hátíðarskap hefur fylgt mér í svo mörg ár. Viðbrögð fólk við þessu lagi gera mig einfaldlega hamingjusama. Mín aðventa er fólgin í að syngja fyrir fólk. Ég hef ekki mikinn tíma til að labba um miðbæinn og drekka kakó, sem er í lagi því þetta er minn undirbúningur fyrir jólin."

F&F

Gjafadagar

20%

af öllum F&F vörum

Kringlan, Skeifan, Spöng, Garðabær,
Borgarnes, Njarðvík, Selfoss og Akureyri.

Tinna segir kveikjuna að textanum hafa verið setninguna Ignorance is bliss. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Partívæn ádeila

Reykjavíkurdóttirin Tinna Sverrisdóttir sendir frá sér sitt fyrsta sólólag undir formerkjum hópsins. Textinn við lagið var saminn á Balí.

Gyða Lóa Ólafsdóttir
gydaloa@frettabladid.is

Ég hef samið frá því ég var bara lítið peð og samdi mjög hádramatísk ljóð sem barn," segir Tinna Sverrisdóttir hlæjandi, en hún brýtur í dag blað á listamannsferli sínum, því hún gefur út sitt fyrsta sólólag með hópnum Reykjavíkurdætrum á morgun. Lagið ber titilinn Heppin og samdi Tinna textann undir takt Lady Babuska, og fylgir því eftir í myndbandi lagsins, þar sem hún kemur fram ein síns liðs og er því um algjöra nýlundu að ræða innan hópsins.

Tinna, sem er menntuð leikkona, segir það þó aldrei hafa staðið til að gerast rappetta, það kom óvænt upp. „Það var ekki stefnan. Þegar ég var lítil dreymdi mig um að verða söngkona eða leikkona. Svo varð mér það ljóst á táningsaldri að ég yrði ekki söngkona," segir hún og hlær. Þrátt fyrir að hafa söðlað um með Reykjavíkurdætrum í rúm tvö ár er leiklistin hennar fag og fær hún útrás fyrir hana með dætrunum á sviði.

Hugmyndin að laginu kviknaði á ferðalagi. „Ég var að ferðast í fimm mánuði í Asíu með kærastanum mínum fjarri öllum sautján systrum mínum. Það var svo margt sem gerðist í þeirri ferð, margt sem ég upplifði algjörlega framandi. Að sjá aðra menningarheima og fólk á öðrum stað í lífinu en ég sjálf þótti mér lærdómsríkast," segir hún og heldur áfram: „Það kveikti einhvern eld hjá mér og ég ákvað bara að semja lagið á meðan ég var þarna úti og gerði það á Balí," segir hún og heldur áfram: „Sprettan að laginu var setningin Ignorance is bliss sem kom til mín þegar ég fór að setja saman hliðstæður af tveimur heimum."

Lagið segir Tinna vera ádeilu á afþreyingarefni okkar og hversu auðvelt sé að aftengja sig atburðum sem eiga sér stað út í heimi.

> ÞETTA ER SVO VIÐKVÆMT, MAÐUR ER AÐ DEILA Á FYRSTA HEIMINN SEM MAÐUR SJÁLFUR BÝR Í EN VILL OPNA EINHVER AUGU OG ÞAÐ ER FÍN LÍNA AÐ VERÐA EKKI EINHVER PREDIKARI. ÉG STÍG INN Í ÞAÐ HLUTVERK AÐ VERA TÁKNGERVINGUR ALLS ÞESS SEM ÉG ER AÐ GAGNRÝNA Í MYNDBANDINU.

Hún segir að þó að lagið fjalli um alvarleg málefni þá sé það samt sem áður partívænt. „Ég ákvað að fara inn í ádeiluna og búa til partílag með takti, stemningu og pínu grúvi. Markmiðið mitt var að fá fólk út á dansgólfið og það kannski staldrar við þegar það byrjar að hlusta. Og ég notaði pínu kaótískan stíl til þess að koma á framfæri því sem var í brennidepli hjá fjölmiðlum og mér persónulega," segir Tinna og nefnir sem dæmi kynferðisbrot, flóttamenn og hryðjuverk.

Hún segist bæði vera stressuð og spennt yfir því að senda lagið frá sér. „Þetta er svo viðkvæmt, maður er að deila á fyrsta heiminn sem maður sjálfur býr í en vill opna einhver augu og það er fín lína að verða ekki einhver predikari. Ég stíg inn í það hlutverk að vera tákngervingur alls þess sem ég er að gagnrýna í myndbandinu," segir hún og bætir við: „Sukkum, dettum í það og dönsum til að gleyma."

Myndbandið við Heppin verður frumsýnt á Lofti hosteli á morgun klukkan 20.00 en því er leikstýrt af Dominique Gyðu Sigrúnardóttur og aðstoðarleikstjóri þess er Thelma Marín Jónsdóttir en myndbandið var tekið upp í Iðnó og auk Tinnu eru í því fjöldi leikara og dansara.

Brot úr texta
Heppin

Fáum okkur einn alveg ísjökul kaldan
hryðjuverkum fiskinn, fjöllin og fjöldann
splæsum í Dominos og bengum nokkrar chicks
panta dýrindis dræsu með Doritos dips
skjárinn endursýnir stoltur bardaga Gunnar Nels
á meðan Palestína ver sig gegn höggum Ísraels
töggum, lækum, mötsum, pókum skákum, mátum, vinnum helst
slátrum Kalla kanínu fyrir eitt stykki pels
Saklaust fólk í útlöndum, í vegköntum í pörtum
svo stöndum við og kvörtum undan kynfæravörtum
miskunnarbón í mónó, mónapollý dónó
meira mollý, meira fjör, meira show - YOLO
bætur frá féló og upplásið egó
stelpur úr Barbí og strákar úr LEGO
go – let's go

Öndum að okkur tjöru
endum öll á börum
spækum spræku stelpurnar svo þær verðað smjöri
Smyrjum þær á ritz kex
flexum þessum six pekk
störum, hikstum, flissum, pissum, dissum ekki smá sex

Peppuð pía í á pallinum og leikurinn er hafinn
háhýsin hía á mig – ég er í kafi
Tóm í framan tórandi í framanum með stoltið að vopni - „Alltaf í boltanum?"
Sykursjokk í skoltinum en soltin í Meir
Ég vil fá það núna, einn, tveir og Geir!

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*

KFC
Svooo gott að gefa!
Á aðventunni renna
500 KRÓNUR
af hverri seldri aðventufötu
til Samhjálpar, Mæðrastyrksnefndar og Fjölskylduhjálpar Íslands.
Samhjálp
Svooo góð aðventa
Hot Wings
KFC bitar
SVOOO GOTT
AÐVENTUFÖTUR
25 Hot Wings | 10 kjúklinga-bitar
PIPAR \ TBWA • SÍA • 155423

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
Póstdreifing
Dreifing dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

Bakþankar

Birtu Björnsdóttur

Af rökum

Að vilja ekki deila samfélagi með manneskju sem aðhyllist ekki sömu trúarbrögð og þú er eins og að gera þá kröfu að manneskjan sem situr við hliðina á þér í bíó gangi út úr salnum með nákvæmlega sömu skoðanir og þú á myndinni.

Að vilja neita flóttamönnum um hæli með þeim rökum að það sé alþekkt bragð hjá liðsmönnum ofstækisfullra hálfvita að lauma sér í þeirra raðir, er eins og að banna indverskan mat hér á landi vegna þess að einhver fékk einhvern tíma matareitrun.

Að tala um alla múslima í heiminum sem einsleitan hóp miðaldaþenkjandi kvenhatandi ofsatrúarmanna er eins og að telja alla sköllótta heimsbúa lausláta nískupúka og alla húðflúraða einstaklinga siðblinda raðnauðgara.

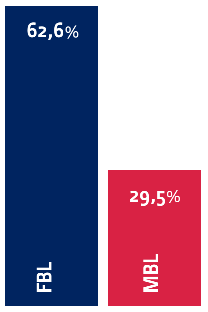
Að gera engan greinarmun á hryðjuverkafábjána og einstæðri móður frá Palestínu er líkt og að sjá ekki í fljótu bragði muninn á lífsskoðunum Adolfs Hitler og móður Theresu.

Að óttast að múslimar komi til með að yfirtaka stjórnina í landinu er, já það er í raun býsna áhugaverð hugmynd, það er að segja, búi allir heimsins múslimar yfir sérþekkingu á landsyfirráðum sem forsvarsmenn þónokkurra stjórnmálaflokka hér á landi gæfu líklega úr sér líffæri til að komast yfir.

Að gefa sér að öll önnur trúarbrögð en þín eigin séu gamaldags, illgjörn og hættuleg er eins og að neyta brjóstamjólkur það sem eftir lifir ævinnar, því annar matur gæti verið vondur á bragðið.

Að vilja ekki flóttamenn hingað til lands af því að einhverjir landsmenn þurfa á aðstoð að halda er eins og að sjá ekki fram á að geta bjargað drukknandi manni úr beljandi fljóti því þú ert upptekinn við að taka til í hanskahólfinu.

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



YFIRBURÐIR

Fréttablaðsins staðfestir

Höfuðborgarsvæðið, meðallestur á tölublað 12–80 ára. Prentmiðlakönnun Gallup, apr.–jún. 2015

Allt sem þú þarft ...

JÓLATILBOÐ

SERTA DELUXE HEILSURÚM
Fimm svæðaskipt pokagormakerfi
Steyptar kantstyrkingar
Heilsu- og hægindalag í yfirdýnu
Botn – val um svartan eða hvítan
Lappir – val milli fjögurra gerða
Fáanleg í 120/140/160/180/192 x 200 cm.

VERÐDÆMI
Stærð: 160 x 200 cm.
Serta Deluxe heilsurúm
með hlífðardýnu og laki.

AÐEINS
169.000 KR.
~~213.200 KR.~~

Í BOÐI VAXTALAUST Í 12 MÁNUÐI
14.981 KR. Á MÁN

Serta
Stærsti dýnu-framleiðandi heims

Pure&Care hlífðardýna og Bella Donna lak fylgir með Serta jólatilboðum

* Aukahlutur á mynd: höfuðgafl

15% AFSLÁTTUR

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

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

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

1 PAR	2 PÖR	3 PÖR
3.900 KR.	6.980 KR.	9.900 KR.

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIÐI 1
Ísafirði
456 4566

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

Betra BAK