FRÉTTABLAÐIÐ

290. TÖLUBLAÐ 15. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 11. DESEMBER 2015

Föstudagsviðtalið

Hugnast ekki popúlismi

Björt Ólafsdóttir er komin aftur á þing eftir þriggja mánaða fæðingarorlof. Hún ræðir laka stöðu Bjartrar framtíðar, þá skoðun sína að hvítflibbaglæpamenn eigi ekki að taka pláss í fangelsum, niðurgreiðslur til sálfræðinga og hefndarklám.

SÍÐA 12 OG 16

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Bjóða frystingu ófrjóvgaðra eggja

HEILBRIGÐISMÁL Stefnt er að því að á seinni hluta næsta árs geti konur á Íslandi látið frysta ófrjóvguð egg á nýrri tæknifrjóvgunardeild sænska fyrirtækisins IVF Sverige í Reykjavík.

„Þetta verður til bóta þegar frjósemin er í hættu hjá konum vegna alvarlegra sjúkdóma. Þetta verður jafnframt hagstætt fyrir þær sem vilja frysta egg áður en frjósemin minnkar," segir Snorri Einarsson, fæðinga- og kvensjúkdómalæknir, sem verður yfirlæknir nýju deildarinnar sem verður opnuð í febrúar. Hingað til hafa konur þurft að fara utan í þessu skyni.

Fósturvísar verða frystir með nýrri aðferð. „Þegar starfsfólk hefur náð góðum tökum á þessari nýju tækni getum við boðið frystingu ófrjóvgaðra eggja en hún er flóknari en frysting fósturvísa."

Verð á frystingu ófrjóvgaðra eggja mun kosta í kringum 500 þúsund.

„Þetta mun kosta svipað og að fara í glasafrjóvgun og er þetta aðeins ódýrara en víðast hvar á Norðurlöndum. Ef konur vilja fresta barneignum þurfa þær helst að huga að þessu fyrir 35 ára aldur því að þá er frjósemin mest."

– ibs

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Forsætisráðherra svarar Kára Stefánssyni. 18–22

SPORT Mótherji Gunnars Nelson um bardagann á laugardag. 24-26

MENNING Nýtt og fjölbreytt ritgerðasafn um Hallgrím Pétursson. 34-36

LÍFIÐ Justin Bieber heldur tónleika á Íslandi og aðdáendurnir eru yfir sig spenntir. 42-46

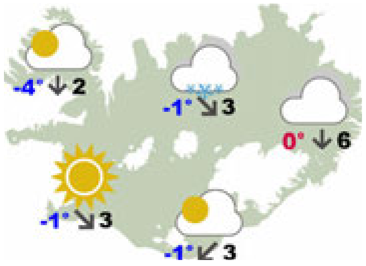
*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

SÉRBLAÐIÐ LÍFIÐ

Það þarf kjark til að taka ákvarðanir Rósa Guðbjartsdóttir er ástríðufull og hefur sterka framtíðarsýn á það hvernig fyrirmyndarsamfélag á að líta út.

PLÚS 1 SÉRBLAÐ
● **FÓLK**

Veður



Fremur hæg norðlæg átt og dálítil snjókoma eða él en léttir til sunnan- og vestanlands. Frost víða 0 til 5 stig. SJÁ SÍÐU 32

Ferðamönnum fjölgaði um 100 prósent á árunum 2009 til 2014. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

620 milljarða tekjur árið 2020

SAMFÉLAG Tekjur vegna ferðamanna geta hækkað í allt að 620 milljarða króna árið 2020. Í ár skilar ferðaþjónustan rúmlega 350 milljörðum króna í tekjur.

Þetta kemur fram í rannsókn Háskólans við Bifröst sem var framkvæmd samkvæmt samkomulagi við atvinnu- og nýsköpunarráðuneytið.

Þar kemur fram að ferðamönnum hefur fjölgað um hundrað prósent milli áranna 2009 og 2014, eða úr 493 þúsund í 993 þúsund.

Í rannsókninni eru einnig lagðar til úrbætur á borð við virkari markaðssetningu á internetinu, meiri starfsemi utan háannatíma og greiðari aðgang að fjármagni til að styrkja fjárhag fyrirtækja. – **srs**

Ys og þys á snjóbílum

Mikill snjór hefur verið á götum Reykjavíkurborgar undanfarna viku. Á myndinni má sjá snjóhrauka við Háteigsveig fjarlægða. Ágætlega hefur gengið að losa snjó úr húsagötum, auk þess sem unnið hefur verið að því að moka í burtu snjóhrúgur hér og þar um borgina að sögn Björns Ingvarssonar, deildarstjóra Þjónustumiðstöðvar borgarlandsins. Farið er með snjóinn á tipp á Sævarhöfða, á bak við Sorpu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Vatnsmýrin út úr 101 Reykjavík

SKIPULAGSMÁL Borgarráð vill samráð við póstnúmeranefnd Íslandspósts hf. um að póstnúmerinu 101 verði skipt í tvennt og að Vatnsmýrin fái póstnúmerið 102.

Í bréfi sviðsstjóra umhverfis- og skipulagssviðs borgarinnar segir að í ljósi umfangs póstnúmers 101, landfræðilega og með tilliti til byggingarmagns og uppbyggingar fram undan, sé tímabært að skipta póstnúmerinu upp. „Lagt er til að sá hluti póstnúmers 101 sem er sunnan Hringbrautar breytist í póstnúmerið 102 og að mörk við póstnúmer 107 og 105 haldist óbreytt," segir í fundargerð borgarráðs. – **gar**

Vilja íþróttakarl og -konu ársins

ÍÞRÓTTIR Fimleikasambandið vill að fyrirkomulagi á vali á íþróttamanni ársins verði breytt á þann veg að valinn verði íþróttakarl og íþróttakona ársins.

Af þeim 59 skiptum sem verðlaunin hafa verið veitt hafa einungis fjórar konur unnið til þeirra.

Þetta er gagnrýnivert að mati Fimleikasambandsins sem segir ómögulegt að trúa því að svo mikill munur sé á íþróttaafrekum kynjanna og að konum sé ekki gert jafn hátt undir höfði og körlum.

Stjórn ÍSÍ ræddi áskorunina á fundi sínum í dag og ætlar í framhaldinu að taka málið upp við stjórn Samtaka íþróttafréttamanna. – **srs, lvp**

Litabækur seljast fyrir fimmtíu milljónir

Vinsældir litabóka fyrir fullorðna hafa vart farið fram hjá neinum. Þrjár vinsælar bækur hafa selst í 14 þúsund eintökum. Salan á þessum þremur bókum nemur 45,4 milljónum króna. Fleiri litabækur eru væntanlegar á markaðinn.

NEYTENDUR Litabækur fyrir fullorðna voru kynntar í búðum hér á landi á árinu, þrjár vinsælar bækur hafa selst fyrir tæplega fimmtíu milljónir á árinu.

Forlagið hefur aðeins gefið út eina litabók, Litabókina hans Nóa, sem selst hefur í þrjú þúsund eintökum að sögn Egils Arnar Jóhannssonar, framkvæmdastjóra Forlagsins. Bókin kostar 2.290 krónur hjá Forlaginu. Sé miðað við það verð hefur bókin selst fyrir 6,87 milljónir á árinu. Egill Örn segir að fleiri litabækur séu á teikniborðinu. „Þetta litabókaæði byrjaði úti í heimi fyrir um það bil ári. Það er búið að leggja bókamarkaðinn í heiminum að nokkru leyti undir sig og dóminera metsölulista úti um allan heim. Ísland er þar engin undantekning þó svo að við höfum verið aðeins seinna á ferðinni en í nágrannalöndunum," segir Egill Örn.

Pétur Már Ólafsson, útgefandi hjá Bjarti, segir að samanlagt hafi Leynigarðurinn og Týnda hafið selst í 11 þúsund eintökum. Leynigarðurinn, sem gefin var út í júní, hefur selst í 8.000 eintökum að sögn útgefanda, hún kostar 3.500 krónur og hefur því selst fyrir 28 milljónir. Týnda hafið hefur selst í 3.000 eintökum síðan hún kom út í byrjun nóvember. Bókin kostar 3.500 krónur og hefur því selst fyrir 10,5 milljónir.

Samtals nemur sala á litabókunum þremur því 45,4 milljónum króna. **saeunn@frettabladid.is**

Leynigarðurinn og Týnda hafið hafa selst í 11 þúsund eintökum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

TÝNDA HAFIÐ
3.000
eintök hafa selst síðan bókin kom út í síðasta mánuði.

LEYNIGARÐURINN
8.000
eintök hafa selst frá því í júní.

LITABÓKIN HANS NÓA
3.000
eintök hafa selst.

Bókin hefur selst fyrir
28 milljónir

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

Haustrall lofar góðu með þorsk og ýsu

SJÁVARÚTVEGUR Niðurstöður úr haustralli Hafrannsóknastofnunar lofa mjög góðu. Stofnmæling á þorski er sú hagstæðasta á þeim tuttugu árum sem mælingarnar hafa verið gerðar. Ýsustofninn sýnir jákvæð merki um að hann sé að hjarna við eftir mörg mögur ár.

Haustrallið, eða stofnmæling botnfiska að haustlagi, fór fram dagana 7. október til 9. nóvember. Rannsóknasvæðið var umhverfis Ísland allt niður á 1.500 metra dýpi og alls var togað með botnvörpu á 374 stöðvum. Helsta markmið haustrallsins er að styrkja mat á stofnstærð helstu botnlægra nytjastofna á Íslandsmiðum með sérstakri áherslu á djúpkarfa, grálúðu og fleiri djúpsjávarfiska.

Heildarvísitala þorsks mældist sú hæsta frá upphafi stofnmælingarinnar árið 1996 og hefur farið hratt vaxandi síðastliðin átta ár. Hún er nú tvöfalt hærri en árin 2008-2009. Fyrstu vísbendingar um árganginn frá 2015 gefa til kynna að hann sé um meðalstærð, en það mun skýrast betur að ári.

Vísbendingar eru um að 2014 árgangur þorsks sé stór og sá stærsti síðan mælingar hófust árið 1996. Svipað fékkst af öðrum tegundum í stofnmælingu að hausti árið 2015 og árið 2014 og eru vísitölur sumra tegunda þær hæstu frá upphafi rannsóknanna. Vísbendingar eru um að 2014 og 2015 árgangar ýsu séu yfir meðalstærð eftir langvarandi lélega nýliðun.

Niðurstöður mælingarinnar sem Hafrannsóknastofnun kynnti í gær eru mikilvægur þáttur árlegrar úttektar á ástandi helstu nytjastofna við landið sem lýkur með ráðgjöf í júní 2016. **– shá**

Niðurstöðurnar lofa góðu um aflaaukningu næsta fiskveiðiár. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR

Aðstæður í Albaníu óboðlegar börnum

Brottvísun tveggja albanskra fjölskyldna hefur vakið mikla reiði í samfélaginu síðastliðinn sólarhring. Sérstaklega vegna veikinda tveggja ungra drengja. Í annað sinn á hálfu ári sem flugvél er leigð undir hóp albanskra hælisleitenda til að senda þá úr landi.

MANNRÉTTINDI Að minnsta kosti tvö langveik börn voru í hópi þeirra 27 Albana sem sendir voru úr landi aðfaranótt fimmtudags. Hinn þriggja ára gamli Kevi er með slímseigjusjúkdóm og hinn átta mánaða gamli Arjan fæddist með opna fósturæð og op á milli hjartagátta.

Kristín Völundardóttir, forstjóri Útlendingastofnunar, segir að þrátt fyrir að stofnuninni sé ekki heimilt að hafa samband við yfirvöld í heimaríki hælisleitenda þá séu aðstæður kannaðar þar áður en hælisleitendur eru sendir úr landi.

„Ef þjónustan er ekki til staðar sem viðkomandi þarf á að halda þá veitum við dvalarleyfi af mannúðarástæðum,“ segir Kristín.

Samkvæmt skýrslu Landinfo, greiningardeildar innan útlendingaeftirlitsins í Noregi, frá því í september er Albanía eitt fátækasta ríki Evrópu. Þar segir að þótt lagaramminn varðandi vernd barna sé til staðar þá sé almennt litið svo á að barnavernd sé ábótavant. Velferðarkerfi fyrir börn sé ófullnægjandi, þar skorti nauðsynlega þjónustu og mörg börn hljóti ekki opinbera þjónustu þegar þau þurfa á henni að halda.

Ólöf Nordal innanríkisráðherra segist ætla að fara yfir það hvort með einhverjum hætti sé hægt að bæta úr framkvæmd í útlendingamálum.

Í júlí greindi Fréttablaðið frá því að sjö Albanar, þar af foreldrar með barn, hefðu verið sendir fyrirvaralaust úr landi með sama hætti og nú var gert. Þá gerði Ólöf engar athugasemdir við brottflutninginn og sagði hann í samræmi við þær reglur sem gilda í málaflokknum.

Á síðastliðnum tveimur árum hefur engum Albönum verið veitt hæli hér á landi. Þetta staðfesti Skúli Á. Sigurðsson, lögfræðingur hjá Útlendingastofnun, við Fréttablaðið þann 19. október síðastliðinn og sagði: „Yfirleitt er ástandið í Albaníu þannig að fólk er ekki í hættu og á því ekki rétt á vernd.“

Alls eru 34 prósent þeirra sem sótt hafa um vernd á Íslandi það sem af er ári frá Albaníu. **snaeros@frettabladid.is, kristjana@frettabladid.is**

Saga Arjan var sögð í fréttum Stöðvar 2. Hann er átta mánaða gamall með hjartagalla sem krefst skurðaðgerðar. FRÉTTABLAÐIÐ/

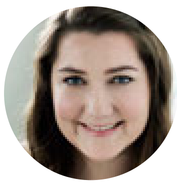
Alvarlega veikir drengir

Slímseigjusjúkdómur er ólæknandi sjúkdómur og lífshættulegur. Sjúkdómurinn leggst á öndunarfæri, bris, meltingarfæri og svitakirtla. Honum fylgja bólgur og þykkt lungnaslím. Sjúkdómurinn greinist fyrst hjá ungabörnum vegna vanupptöku próteina við meltingu. Kevi litli var sendur úr landi með mánaðarskammt af lyfjum til að halda sjúkdómnum niðri.

Arjan er 8 mánaða gamall og fæddur nokkrum vikum fyrir tímann. Í Albaníu greindist hann með opna fósturæð og op á milli hjartagátta. Hann er lítill miðað við aldur og þarf að komast í hjartaþræðingu þegar hann hefur náð átta til tíu kílóa þyngd.

> **Í Albaníu er ekki stríð. Þar er öll almenn heilbrigðisþjónusta í lagi og lögregla sem hefur tök á að vernda sína ríkisborgara verði þeir fyrir aðkasti eða ofsóknum. Albanskir ríkisborgarar falla því ekki innan hugtaksins „flóttamaður“.**

Kristrún Elsa Harðardóttir, lögmaður



> **Það er heimild í útlendingalögum til að veita fólki dvalarleyfi af mannúðarástæðum, af heilbrigðisástæðum. Það er sérstaklega tekið fram í ákvæðinu ef um barn er að ræða. Þannig að vissulega var von í málinu í upphafi.**

Arndís Anna K. Gunnarsdóttir, lögfræðingur hjá Rauða krossinum

RANDALÍN, MUNDI OG AFTURGÖNGURNAR
ÞÓRDÍS GÍSLADÓTTIR OG ÞÓRARINN M. BALDURSSON

ER ÞAÐ SATT AÐ VEITINGASTAÐIR SELJI KATTAKJÖT?

Þórdís Gísladóttir

Fyrsta bók höfunda hlaut Bóksalaverðlaunin og Fjöruverðlaunin.

Þórarinn M. Baldursson myndskreytti.

BJARTUR

210 börn talin hafa verið seld mansali

SVÍÞJÓÐ Grunur leikur á að að minnsta kosti 210 börn hafi verið seld mansali í Svíþjóð frá árinu 2012, samkvæmt kortlagningu lénsstjórnarinnar í Stokkhólmi. Um helmingur málanna hefur verið kærður til lögreglu en ekkert þeirra hefur farið fyrir dómstól, að því er sænskir fjölmiðlar greina frá.

Í helmingi málanna er um kynlífsþjónustu að ræða en börnin eru einnig látin betla og stela auk þess sem þau eru í nauðungarvinnu. Í einu tilfellanna var hótað að fjarlægja líffæri úr barni.

Flest fórnarlambanna eru sögð vera á aldrinum fimmtán til sautján ára. Nokkur eru þó sögð vera einungis tveggja ára. Börnin eru flest flóttabörn sem hafa komið ein síns liðs til Svíþjóðar.

Samkvæmt samsvarandi kortlagningu yfir árin 2009-2011 voru 166 tilfelli staðfest. Þá leiddu 68 kærur til lögreglu til tíu dóma vegna fjórtán barna. **- ibs**

Flóttamenn við komuna til Gautaborgar í Svíþjóð. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

MIKIÐ ÚRVAL AF HÁRVÖRUM

BaByliss PHILIPS

5.995KR

Babyliss Twist Secret fléttari
Vnr. BAB-TW1000E
Stórskemmtilegur fléttari frá BaByliss
Frábær leið til að búa til allskonar hárgreiðslur.

15.995KR

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

12.995KR

Sléttujárn Diamond Professional
Vnr. BAB-ST387E
Diamond húðun sem verndar hárið, gefur fallegan gljáa
IONIC - jónatækni. Hárið verður rennislétt með einni stroku

4.995KR

Philips Essential Care sléttujárn
Vnr. PHS-HP8321
Tourmaline Keramic Plötur (100mm)
Professional styling 210°C hitastig

7.995KR

Multi trimmer fyrir skegg og nef
Vnr. PHS-QG3330
Trimmer fyrir nef og eyru
SteelWave sjálfbrýnandi hnífar

6.995KR

Hársnyrtir 6 in 1
Vnr. BAB-E823E
6 tæki í einu
Ryðfrí 32mm stálblöð
3 kambar fyrir hár: 6-9-12mm
5 lengdarstillingar fyrir skegg: 1,5 - 4mm
Nef- og eyrnahárasnyrtir.

5.995KR

Philips hárklippur
Vnr. PHS-QC5130
Hárklippur fyrir hleðslu og rafmagn
Sjálfbrýnandi hnífar

9.995KR

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

4.995KR

PhilipsThermo Protect 2100w
Vnr. PHS-HP8230
6 hita og hraðastillingar
Túrbo blástur án þess að auka hita

7.995KR

Babyliss hárblásari
Vnr. BAB-6604
2000W AC mótor
Hita og hraðastillir
Léttari en sambærilegir blásarar

Allt úrval fæst í Smáralind, Garðabæ og Kringlunni. Minna í öðrum verslunum. Gildir til og með 14. desember.
Birt með fyrirvara um myndbrengl og prentvillur.

EINFALT AÐ SKILA EÐA SKIPTA

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Ljúka ekki við samning í dag

Líklega þarf helgina til að ná samkomulagi um nýjan loftslagssamning. Stærstu deilumálin eru eftir; reiptog þróaðra og þróunarríkja og fjármögnun loftslagsbaráttunnar til framtíðar.

UMHVERFISMÁL Það er útilokað að nýr loftslagssamningur liggi fyrir í dag, eins og upphaflega var stefnt að. Sýnt þykir að helgina þurfi til að ná niðurstöðu í stærstu álitamálum samningsins sem tekist er á um á Loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna í París (COP21).

Hugi Ólafsson, formaður íslensku samninganefndarinnar, segir það alltaf hafa legið fyrir að vikurnar tvær myndu ekki duga til – margt hefur þó áunnist þegar og nýju uppkasti að samningi var dreift á milli samningamanna þjóðanna í gærkvöldi.

Stærstu álitamálin eru þó eftir, sem skýrir tafirnar. Þrennt kemur þar aðallega til, og þau skarast í samningstextanum.

Fyrst er að telja mismunandi ábyrgð ríkja og ríkjahópa á losun – ekki síst sögulega. Hvaða ábyrgð þróunarríki og þróuð ríki bera, og hvernig á að skilgreina hvaða ríki tilheyra hvorum hópi. Það kemur til af stórstígum breytingum á ríkjum sem flokkuð voru upphaflega til þróunarríkja en þurfa nú að taka meiri ábyrgð; Kína og Indland sem vaxandi efnahagsveldi en einnig Suður-Kórea, Singapúr, Síle og Mexíkó. Barist er um að þessi ríki, og fleiri, taki á sig aukna ábyrgð með tímanum.

Þá er tekist á um peninga. „Það sem miðað hefur verið við eru 100 milljarðar Bandaríkjadala á ári, árið 2020. Það sem er deilt um er hvort eigi að setja inn í fjármögnunina upphæðir fram til þess tíma; hvort eigi að auka við þessa upphæð eftir 2020 og hvort þetta eigi að renna til þróunaraðstoðar og hvort einkageirinn skuli hafa hlutverk. Mörg atriði eru þarna undir í raun og veru,“ segir Hugi.

> **Það sem miðað hefur verið við eru 100 milljarðar Bandaríkjadala á ári, árið 2020.**
>
> Hugi Ólafsson, formaður samninganefndar Íslands

Þriðja atriðið sem Hugi nefnir er hversu mikið aðhald skuli vera með sjálfviljugum markmiðum ríkja – sem þau skiluðu fyrir ráðstefnuna og er ein aðalbreytingin á COP21 nú og á fyrri ráðstefnum og samningurinn byggir á. Deilt er um hversu þétt á að uppfæra þessi markmið – hvort það eigi að vera á fimm ára fresti, sem er ein krafan, eða eftir lengri tímabil, sem önnur lönd sækja fast.

Lengi hefur tveggja gráðu markið verið viðmiðið – að halda hlýnun jarðar undir tveimur gráðum miðað við árin fyrir iðnbyltingu. Svo er ekki lengur. „Þrír kostir voru í drögunum frá því í gær [miðvikudag]. Það er þetta gamla orðalag um tvær; að það sé bara ein og hálf en svo líka millileið. Það er ríkur vilji, og líka hjá okkur, að koma til móts við sjónarmið þeirra sem eiga mest undir þessu,“ segir Hugi.

svavar@frettabladid.is

Barist um gráðurnar

Kannski er ein mesta breytingin sú á ráðstefnunni í París að ekki er lengur ríghaldið í tveggja gráðu markmiðið – sem var pólitísk lausn á sínum tíma um að hverju skyldi stefnt með samningunum. Lítil eyríki berjast fyrir 1,5 gráðu markinu, enda verða lönd þeirra löngu sokkin þegar tveggja gráðu hlýnun er náð. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Ómögulegt að lifa á 185 þúsund krónum á mánuði

STJÓRNMÁL Forsvarsmenn Öryrkjabandalagsins og Landssambands eldri borgara funduðu með fjárlaganefnd í gær um kjör öryrku- og lífeyrisþega og kröfðust þess að afturvirk hækkun bóta yrði tekin upp.

Ellen Calmon, formaður Öryrkjabandalagsins, bendir á að þingmenn og ráðherrar hafi meðal annars fengið afturvirka hækkun og segir það af og frá að öryrkjar geti lifað við núverandi kjör.

„Öryrkjar búa ekki við jafnræði þegar kemur að kjörum. Annars vegar hækkuðu laun þjóðkjörinna fulltrúa um 96 þúsund á árinu 2015, laun ráðherra um meira en hundrað þúsund krónur á meðan lífeyrir örorkulífeyrisþega hefur hækkað um fimm þúsund krónur á árinu,“ segir Ellen.

„Við bentum á að það er þrennt í okkar kjarabaráttu sem við leggjum áherslu á,“ segir Ellen og nefnir kröfu ÖBÍ um að örorkulífeyrir verði 300 þúsund krónur eða hærri líkt og lágmarkslaun á vinnumarkaði, að lífeyrir verði greiddur afturvirkt líkt og minnihluti fjárlaganefndar hefur lagt til og einnig að svokallaðri krónu á móti krónu skerðingu á sérstakri framfærsluuppbót verði hætt.

Fjárlaganefnd hefur lagt til 9,7 prósenta hækkun bóta um áramótin en samtökin tvö telja þá hækkun ófullnægjandi.

„Við bentum á að með þessari hækkun sem er verið að boða núna bætist eitthvað örlítið við þannig að örorkulífeyrisþegar fara úr 172 þúsund krónum á mánuði í u.þ.b. 182 þúsund krónur á mánuði að lágmarki.“

> **Öryrkjar búa ekki við jafnræði þegar kemur að kjörum.**
>
> Ellen Calmon, formaður Öryrkjabandalagsins

Ellen vísar í 69. grein almannatryggingalaga sem kveður á um að lífeyrir eigi að halda í við í launaþróun og megi ekki hækka minna en nemur vísitölu neysluverðs. Hún segir að þessu ákvæði sé ekki fylgt. - srs

LYFJA – Lifið heil

Strepsils

Dregur úr eymslum og ertingu í hálsi

- á aðeins 5 mínútum

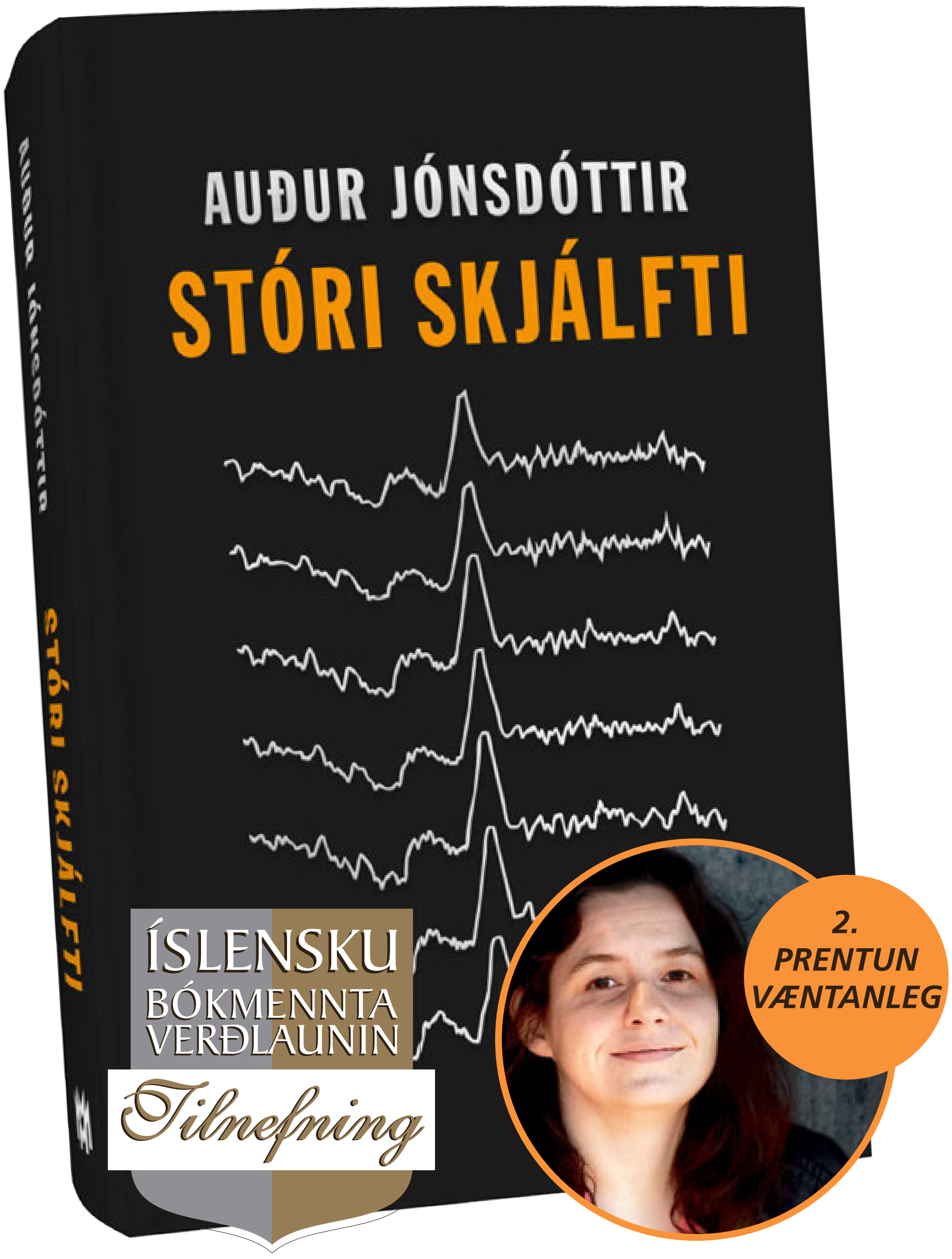
www.lyfja.is

Fyrir þig í Lyfju

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

„... hennar best skrifaða bók til þessa.“

Friðrika Benónýsdóttir / Fréttatíminn



„Mjög sniðug nálgun ...

Mjög góð bók.“

Egill Helgason / Kiljan

„... hún slær ekki feilpúst ...“

Sigurður G. Valgeirsson / Kiljan

„Framúrskarandi taktar.“

Gauti Kristmannsson / Víðsjá

„Styrkur Auðar í þessu verki liggur, líkt og í hennar fyrri verkum, í sterkri persónusköpun.“

Sólveig Ásta Sigurðardóttir / DV

„Hún ríghélt mér. Mögnuð saga ...“

Óðinn Jónsson / Morgunvaktin

„Snilldarleg leið til þess að segja fjölskyldusögu ...

Hún rígheldur mér.“

Sunna Dís Másdóttir / Kiljan

„Bókin er skemmtilega uppbyggð og persónusköpunin einfaldlega dásamleg. Frábær lesning.“

Guðríður Haraldsdóttir / Vikan

„Hvílík grunnhugmynd! – einn af öldutoppum flóðsins ‘15.“

Þorgeir Tryggvason / Kjarninn

www.forlagid.is | Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39

Taka upp læknaviðtöl

DANMÖRK Starfsfólk sjúkrahúsa í Danmörku varar við því að sjúklingar geti með farsímum sínum tekið upp viðtöl við lækna án vitundar þeirra. Danska blaðið Jótlandspósturinn greinir frá því að á hverju ári noti sjúklingar eða ættingjar upptökur sem gerðar hafa verið í leyni sem gögn þegar kvartað er undan lækni eða hjúkrunarfræðingi.

Fulltrúi hjúkrunarfræðinga á sjúkrahúsi í Álaborg segir í viðtali við danska ríkisútvarpið að þetta sé líklega tímanna tákn. Fólk noti símana til alls. Það er mat hjúkrunarfræðingsins að í lagi sé að taka upp viðtal óttist sjúklingur að gleyma því sem sagt var en þá ætti að láta starfsfólk vita. **– ibs**

Sumir eru hræddir við að gleyma orðum læknisins. NORDICPHOTOS/GETTY

Lokað

föstudaginn 11. desember vegna starfsmannafundar

Beðist er velvirðingar á þeim óþægindum sem þetta kann að valda.

Athygli er vakin á að á **skattur.is** er boðið upp á sjálfsafgreiðslu og á **rsk.is** er hægt að nálgast ýmsar upplýsingar um skattamál.

RSK RÍKISSKATTSTJÓRI

Komu þróun mála yfir á friðsamlega braut

Túnis-kvartettinn svonefndi hlaut Friðarverðlaun Nóbels fyrir framlag sitt til að koma á friði og lýðræði í landi sínu. Arabíska vorið svonefnda hófst í Túnis.

Leiðtogar fjögurra samtaka í Túnis sem mynda kvartettinn tóku við verðlaununum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

NOREGUR Túnis-kvartettinn tók við friðarverðlaunum Nóbels í gær við hátíðlega athöfn í Ósló. Kvartettinn fær verðlaunin fyrir framlag sitt til að koma á friði og lýðræði í landi sínu.

Það var í Túnis sem arabíska vorið svonefnda hófst í árslok 2010 og breiddist síðan út til annarra arabalanda. Víðast hefur ólgan ekki skilað öðru en langvarandi átökum eða endurnýjaðri harðstjórn. Túnis er þó undantekningin, ekki síst vegna kvartettsins sem tókst að fá andstæðar fylkingar í landinu til að ræða og vinna saman.

„Sumarið 2013 var Túnis á barmi borgarastyrjaldar," sagði Kaci Kullman Five, formaður norsku Nóbelsnefndarinnar, í ávarpi sínu gær. Það var þá sem kvartettinn kom til sögunnar: „Einarðleg inngrip kvartettsins hjálpuðu til við að stöðva ofbeldið, sem var að grafa um sig, og koma þróun mála yfir á friðsamlega braut," sagði Five.

Að kvartettinum svonefnda, eða Þjóðarsamræðukvartett eins og hann nefnist formlega, standa fjögur félagasamtök í Túnis: Samtök verkalýðsins, samtök lögfræðinga, samtök atvinnurekenda og mannréttindasamtök.

Leiðtogar þessara fjögurra samtaka tóku við verðlaununum í gær og þökkuðu heiðurinn.

„Það að heimurinn skuli veita þjóðarsamræðunni í landinu okkar viðurkenningu er staðfesting á því að við deilum með alþjóðasamfélaginu grundvallargildum mannréttinda og höfnum andlegri og hugmyndafræðilegri einangrun í öllum myndum," segir í ávarpi kvartettsins, sem fulltrúarnir fjórir skiptust á að lesa.

> **Einarðleg inngrip kvartettsins hjálpuðu til við að stöðva ofbeldið, sem var að grafa um sig, og koma þróun mála yfir á friðsamlega braut.**
>
> Kaci Kullmann Five, formaður norsku Nóbelsnefndarinnar

Þeir taka fram að heiðurinn sé ekki þeirra einna heldur allra pólitískra hópa í Túnis: „Þeim tókst að setja hagsmuni landsins og þjóðarinnar ofar þröngum sérhagsmunum."

gudsteinn@frettabladid.is

Citan, hörkuduglegur vinnufélagi

Með Mercedes-Benz Citan fær þitt fyrirtæki dýrmætan liðsauka. Öflugur, sparneytinn og fjölhæfur. Hann fæst sem sendi-, fjölnota- og fólksflutningabíll. Tvær lengdir og þrjár vélaútfærslur í boði og ótal möguleikar eru á að laga hann að sérstökum þörfum.

Vetrardekk fylgja öllum Citan til áramóta, ásamt húfu, trefli og sköfu.

Komdu í Atvinnubíladeild Öskju og kynnstu þessum hörkuduglega vinnufélaga.

Citan, millilangur sendibíll, 90 hestöfl, 5 gíra beinskiptur

Verð frá 2.790.000 kr. án vsk

Mercedes-Benz
Vans. Born to run.

ASKJA ATVINNUBÍLAR · Fosshálsi 1 · 110 Reykjavík · Sími 590 2120 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Mercedes-Benz á Íslandi

Þú finnur okkur á Facebook
„Mercedes-Benz Ísland atvinnubílar"

Þriðji hver farsími verður fyrir tjóni eða er stolið á fyrsta ári

Til hvers að taka sénsinn þegar þú getur verið viss? Fáðu þér farsímatryggingu þegar þú kaupir nýjan síma, hvort sem er fyrir sjálfan þig eða til að gleðja aðra – það er betra að vera viss!

Farsímatrygging Viss

- Bætir brotinn skjá
- Bleytuskemmdur sími bættur
- Bætir skemmdir á móðurborði
- Víðtæk þjófnaðartrygging
- Þú færð lánaðan síma á meðan leyst er úr tjóni

Betri farsímatrygging

- Þú verður aldrei símalaus
- Allur þjófnaður er bættur
- Lág sjálfsábyrgð, engir bakreikningar

Farsímatrygging

VISS

Söluaðilar: Nova og Síminn · Viss ehf · Ármúla 7 · sími 445 4500 · www.viss.is

Lækka verð á heitu vatni

ORKUMÁL Rarik hyggst ekki hækka verð á heitu vatni á Siglufirði næstu árin og veitir 20 prósenta afslátt á heitu vatni til notkunar í sundlaugum á Siglufirði.

Þetta kemur fram í umsögn Gunnars Birgissonar, bæjarstjóra Fjallabyggðar, sem kynnt var á bæjarráðsfundi á þriðjudag. „Yfir fimm ára tímabil gæti þessi raunlækkun numið 12 til 18 prósentum. Þessi niðurstaða er gleðiefni fyrir íbúa og fyrirtæki á Siglufirði,“ segir í umsögn bæjarstjórans. **- gar**

Tæplega 85 prósent telja skyndibitafæði ástæðu offitu.

Konum frekar mismunað vegna holdafars

HEILBRIGÐISMÁL Tæplega 15 prósent kvenna og 7,5 prósent karla segjast hafa orðið fyrir mismunun vegna þyngdar sinnar. Þetta kemur fram í rannsókn á viðhorfi almennings til holdafars sem gefin var út af Embætti landlæknis í gær.

Sigrún Daníelsdóttir, verkefnisstjóri geðræktar hjá embættinu, segir að niðurstöðurnar rími við sams konar rannsóknir frá öðrum vestrænum ríkjum.

Hlutfall þátttakenda sem töldu hreyfingarleysi mjög eða gríðarlega mikilvægan orsakaþátt í offitu var nærri 86 prósent. Alls töldu 57 prósent skort á viljastyrk vera orsakavald offitu.

„Þegar fólk var spurt hvort því fyndist að það ætti að vera ólöglegt að neita að ráða hæfan starfsmann vegna holdafars hans eða að það ætti að vera ólöglegt að segja hæfum starfsmanni upp vegna holdafars hans þá svöruðu flestir því játandi. En þegar spurt er hvort fólk myndi styðja lagasetningu sem bannaði slíka mismunun þá svaraði minna en helmingur því játandi. Það kom okkur á óvart,“ segir Sigrún. **-snæ**

Jólabókaflóðið fer misjafnlega með budduna

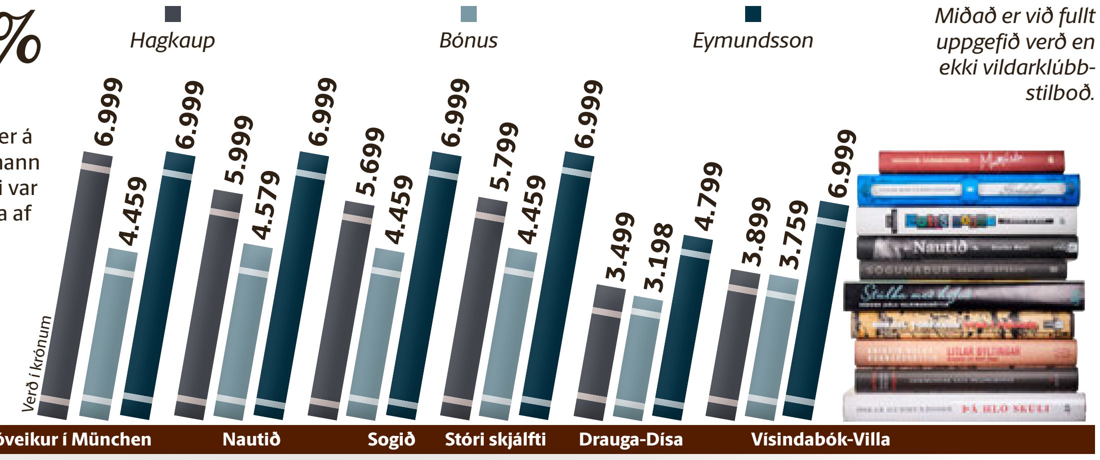
50%

Íslendinga fengu eina til tvær bækur um síðustu jól.*

*skv. könnun Gallup fyrir FÍBÚT.

12%

virðisaukaskattur er á bókum. Áður var hann 7% en hækkuninni var mótmælt harðlega af bókaunnendum.



2.540

krónur er mesti verðmunur bóka á milli **Bónuss** og **Eymundsson.**

Öll skáldverkin eru á metsölulista Félags íslenskra bókaútgefenda fyrir þessi jól.

Könnunin var gerð þann 8. desember í verslunum Hagkaups, Eymundsson og Bónus í Kringlunni.

Munar þúsundum króna á verði vinsælu bókanna

Ríflega 35 prósenta verðmunur getur verið á fullu verði bóksala og matvöruverslana. Matvöruverslanir tryggja samkeppni í bóksölu um jólin en bókabúðir njóta góðs af sölu allt árið um kring.

NEYTENDAMÁL Jólabókaverslun nálgast hápunkt sinn nú þegar tvær vikur eru til jóla. Fréttablaðið bar saman verð þriggja verslana með bækur í Kringlunni en þær eiga það allar sameiginlegt að vera hluti af verslunarkeðjum með samtals 57 sölustaði um land allt.

Bónus bauð upp á lægsta verðið á öllum þeim titlum sem skoðaðir voru. Jafnan munaði 2.500 krónum á sömu bók í Bónus annars vegar og Eymundsson hins vegar en verslanirnar eru hlið við hlið í Kringlunni.

Ingimar Jónsson, forstjóri Pennans, vill koma því á framfæri að meðlimir í Vildarklúbbi Eymundsson, sem að hans sögn eru taldir í hundrað þúsund Íslendingum, fá lægra verð. Samkvæmt skilmálum klúbbsins er afsláttur fyrir vildarklúbbsmeðlimi 5 prósent. Ofan á það bætast ýmis tilboð.

Sem dæmi má nefna að á fullu verði kostar Nautið eftir Stefán Mána 6.999 krónur en vildarklúbbsverð er 5.599 krónur þegar þetta er ritað. Í Bónus kostar bókin 4.579 krónur.

„Við erum bara mjög samkeppnisfær. Penninn og Eymundsson eru með mjög mikið úrval af bókum. Við erum með allar bækur sem hafa komið út á Íslandi á þessu ári til sölu hjá okkur. Þar fyrir utan erum við með þúsundir titla af erlendum bókum sem eru bæði nýjar og gamlar. Þetta er svona grundvallaratriði í okkar rekstri,“ segir Ingimar.

Hann segir samkeppnina erfiða því Eymundsson hafi mun fleiri titla í boði en matvöruverslanirnar. „Það er bara nógu erfitt fyrir okkur að standa í því að vera með fimm til tíu þúsund titla til sölu fyrir jólin á móti fimmtíu titlum hjá Bónus og ætla að fylgja þeim í verði. Við erum með stanslaus tilboð á bókum, þau heita meðal annars vildartilboð fyrir okkar viðskiptavini,“ segir Ingimar.

Guðmundur Marteinsson, framkvæmdastjóri Bónuss, segir lykilinn að baki bóksölu Bónuss vera lága álagningu og lítinn rekstrarkostnað í versluninni. „Ég held að á sínum tíma hafi hugmyndafræðin verið að bjóða okkar viðskiptavinum bækur á betra verði en tíðkaðist. Það eru ekkert allir ánægðir með þetta. Sumir tala um að við séum að fleyta rjómann en við teljum á móti að bóksala hafi aukist eftir að aðgengi að bókum batnaði,“ segir Guðmundur.

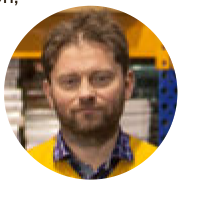
Hann segir ekki rétt að Bónus leggi ekkert á bækur til þess eins að ginna fólk inn í verslunina til að kaupa matvöru. „Við auglýsum aldrei bækur. Við kaupum mikið af bókum og erum að skila ávinningi af magnkaupum til okkar viðskiptavina. Bónus leggur lítið á, það er bara þannig.“

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins eru verslanir að fá misjöfn kjör frá bókaforlögunum. Tómas Hermannsson, framkvæmdastjóri Sagna útgáfu, segist ekki fylgjast grannt með verði á bókum í jólabókaflóðinu. „Ég vildi óska að bækur væru á sem bestu verði um allt. Bara guð blessi samkeppni, það er mitt svar.“ **snaeros@frettabladid.is**

Bókaverslanir segjast ekki eiga auðvelt með að keppa við verð í Bónus vegna þess hve fáa titla Bónus er með um hver jól. Eftirsótt er af rithöfundum að koma bókum sínum í Bónus. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

> Bara guð blessi samkeppni, það er mitt svar.

Tómas Hermannsson, framkvæmdastjóri Sagna útgáfu



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

Björt ólst upp á Torfastöðum í Biskupstungum þar sem foreldrar hennar ráku samnefnt meðferðarheimili. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Bankamenn eiga ekki að vera í fangelsi

Björt Ólafsdóttir segir stöðu Bjartrar framtíðar vera umhugsunarefni. Hún telur þó ólíklegt að flokkurinn sé að þurrkast út, þau séu að vinna sína vinnu vel en þurfi ef til vill að láta meira í sér heyra. Björt ræðir fangelsismál, fiskveiðikerfið, sálfræðinga og lífið á þingi.

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

Björt Ólafsdóttir er þingmaður Bjartrar framtíðar. Hún segir mikilvægt að hugsa fangelsismál, sem hafa verið í umræðunni, upp á nýtt. „Við rekum refsistefnu. Ég vil að við vinnum í átt að betrun. Ef við lokum fólk inni á það að vera af því að það er hættulegt samfélaginu og við viljum ekki mæta því á götu því við erum ekki örugg. Ég tel að það séu fangar sem eiga ekki heima í fangelsi sem sitja þar núna. Ég nefni sem dæmi fanga sem mikið hefur verið rætt um, hvítflibbaglæpamenn sem sitja á Kvíabryggju. Ég veit ekki alveg af hverju við erum að loka þannig fólk inni. Verðum við hrædd við að ganga fram hjá þannig manneskju á Laugavegi? Er öryggi okkar ógnað? Við hljótum að þurfa að spyrja okkur að því hvort við séum að gera rétt. Það er heilmikið mál að loka fólk inni. Slík vist þarf að vera til betrunar en ekki bara til þess að refsa og niðurlægja."

En hvað viltu þá gera ? Dómstólar hafa dæmt þessa menn.

„Ef fólk er hættulegt samferðamönnum sínum getur verið að það séu engin úrræði önnur en að loka það inni. Þá er líka eins gott að verið sé að vinna að því að skila betri manneskju út í samfélagið aftur. Annars er þetta tilgangslaust; geymsla og mannvonska í raun. Með aðra sem ættu ekki að vera hættulegir manneskjum úti á götu spyr ég, af hverju að loka þá inni, eins og með þessa bankamenn? Af hverju ekki himinháar sektir? Af hverju bönnum við þeim ekki að taka þátt í fjármálakerfinu? Skikkum þá í tíu ára samfélagsþjónustu? Ég er bara að nefna eitthvað. Hvað vinnst með því að loka þessa menn inni? Ég er bara að henda þessu út. Mig langar að fá svar við því. Ef svarið er, þetta er bara svo vont fólk að það verður að loka það inni – það er búið að stela öllum peningunum mínum, þá veit ég ekki hvort við séum nokkuð betri."

Örugglega tekin af lífi

Þú vilt fara í átt að betrun, Hvernig er hægt að hrinda svona byltingu af stað?

„Ég hef til dæmis ekki orðið vör við neina umræðu um þetta. Enda verð ég örugglega tekin af lífi fyrir að nefna þetta. Þetta er ekkert vinsælt. Sem betur fer þekki ég engan bankamann sem hefur verið dæmdur, þannig að ég get leyft mér að segja þetta. Þetta er sett fram í spurnarformi og auðvitað þarf að ræða þetta. Fyrst verða allir rosalega reiðir og svo er spurning um hvort það sé eitthvað sannleikskorn í þessu. En spurningin er bara: er þetta í óbreyttri mynd að skila árangri? Getum við gert betur? Það verður að vera leyfilegt að spyrja spurninga."

Björt segir krísu í fangelsismálum, sérstaklega séum við í vandræðum með endurkomu ungra karlmanna sem lent hafa á glapstigum í fangelsin. „Svarið er þarna fyrir framan okkur. Það þarf að vinna með fólk og gera því kleift að detta ekki alltaf í sama farið. Stundum þarf að kippa

> Þetta er ekkert vinsælt. Sem betur fer þekki ég engan bankamann sem hefur verið dæmdur, þannig að ég get leyft mér að segja þetta.

mönnum úr aðstæðum, ef þeir fara alltaf inn í sömu aðstæður, jafnvel inn í sömu fjölskyldu eða vinahóp þar sem eru afbrot og ofbeldi. Þá þarf að bregðast við því. Það hlýtur að vera takmarkið í siðuðu samfélagi, sem er að hugsa um mannréttindi, að gera fangelsi óþörf."

Hún segir okkur geta verið ánægð með nýja fangelsið á Hólmsheiði en það sé dýrt. „Ef helmingurinn af þessum peningum myndi fara í sálfræðinga, geðlækna – eitthvað. Hluti sem virka betur og lengur. Ég held við værum að sjá betri niðurstöður. Fangelsið á Hólmsheiði er bara steinsteypa."

Vill hjálpa fólki af örorku

Almennt segir Björt hægt að leysa ýmsan vanda með auknu aðgengi að sálfræðingum og geðlæknum. Nýlega hafi birst tölur sem segi 38% af örorku á Íslandi tilkomin vegna andlegra veikinda. „Ef fjárlaganefnd væri í því að spara hjá ríkinu þá ætti hún að beita sér fyrir því að hjálpa fólki að komast af örorku. Við þurfum að eyða svo litlu miðað við hvað við myndum fá í staðinn, ef við hugsum þetta út frá köldum fjárhagsgrunni. Svo auðvitað lífsgæðin sem fólk öðlast við að geta fúnkerað."

Hún segir fáránlegt að sálfræðiþjónusta sé ekki niðurgreidd af ríkinu. „Ef fólk ætlar að panta sér tíma til þess að vinna á meinum sem liggja á sálinni kostar það 15 þúsund krónur. Það getur ekki hver sem er dregið upp úr rassvasanum. Þannig að þetta úrræði sem er svo frábært og þessi tækni sem sálfræðingar kenna fólki eru svo mikilvæg tæki sem fólk getur svo sjálft farið að beita í sínu lífi. Það er svo sorglegt að við séum ekki að nýta þetta betur."

Nú hefur heilbrigðisráðherra boðað fjölgun sálfræðinga á heilsugæslurnar, er það ekki gott fyrsta skref? „Jú, en það þarf meira. Svo hefur maður svolítið lært það í pólitíkinni að við spyrjum að leikslokum. En þetta er skynsamlegt skref og ég fagna því. Þetta hefði bara þurft að gerast fyrr. Það þarf að vera þannig að þú getir hoppað inn til sálfræðings á sama hátt og þú ferð að tala við hjúkrunarfræðing. Þetta á ekki að vera svona mikið mál. Við erum að ræða um andlega líðan. Það á ekki að vera tabú."

Geðveiki er fallegt orð

Björt var formaður Geðhjálpar áður en hún settist inn á þing. Hún hefur reynslu af geðheilbrigðismálum, er með BA-gráðu í sálfræði og mastersgráðu í mannauðsstjórnun. „Ég var alin upp í þannig umhverfi að svona mál hafa alltaf verið mér hugleikin. Mamma og pabbi ráku meðferðarheimili fyrir unglinga. Svo varð ég formaður Geðhjálpar, sem eru samtök fyrir aðstandendur og þá sem eru veikir. Hagsmunasamtök fyrir geðveikt fólk eins og ég vil leyfa mér að segja. Því mér finnst geðveiki svo fallegt orð."

Björt ólst upp á Torfastöðum í Biskupstungum, þar sem foreldrar hennar ráku samnefnt meðferðarheimili. „Þetta voru börn sem af einhverjum ástæðum gátu ekki verið heima hjá sér. Takmarkið var alltaf að koma börnunum aftur til fjölskyldu eða í aðstæður sem voru hollar."

Í sambandi við fóstursystkinin

Hvernig var að alast þar upp? „Ég þekki ekkert annað, en eftir á að hyggja þá sé ég að það hefur gert mér gott. Ég er með örlítið harðari skráp en ella. Það var þroskandi að sjá mismunandi aðstæður fólks og barna. Þetta var engin vaktavinna hjá foreldrum mínum, þessi börn bjuggu hjá okkur – sex auka börn sem voru hjá okkur hverju sinni. Stundum var erfitt að sjá eftir þeim fara til fjölskyldna sinna. Þær voru ekki alltaf til þess bærar að hjálpa þeim í gegnum lífið. Oft gekk mjög vel, en það var erfitt stundum að horfa upp á þessi fóstursystkini sín í erfiðleikum. Eftir situr að ég á mjög stóra fjölskyldu," segir Björt og hlær, en hún heldur sambandi við mörg fóstursystkini sín enn í dag.

Var það þessi reynsla sem kveikti áhuga þinn á félagslegum málum? „Tvímælalaust. Maður upplifir að aðrir eru ekki jafn heppnir með það hvar þeir fæðast og fá einhverra hluta vegna ekki þann stuðning sem þeir þurfa. Þá fyllist maður réttlætiskennd og verður sár og reiður yfir því að það séu börn sem hafi það skítt."

Björt segir æskuheimilið hafa verið fjörugt. „Það var oft mikið fjör og oft sló í brýnu líka. Ég man að ég vaknaði alltaf fyrst af öllum. Átti korter frá korter í átta til átta þar sem enginn var vakandi. Þá

➡

Jólatilboð

iPad mini

Tilboð** **39.990.-**

Fullt verð 49.990.-

** Tilboð gildir til 18. desember 2015
eða á meðan birgðir endast

***Vaxtalaus greiðsludreifing**
Fram að jólum bjóðum við handhöfum VISA og Mastercard greiðslukorta vaxtalaus kortalán í verslunum Epli. Við kaup á iPad mini jólatilboði bjóðast lánin til allt að 6 mánaða. Við kaupverð leggst 3,5% lántökugjald og færslugjald, nú 330 kr., við hvern gjalddaga.

iRig hljóðnemi
Fyrir snjallsíma og spjaldtölvur
Verð **7.990.-**

Libratone Zipp
Þráðlausir Hátalarar
Verð frá **44.990.-**

Beats Pill+
Þráðlausir Hátalarar
Verð frá **42.990.-**

Apple TV
Sjónvarp framtíðarinnar
Verð frá **12.990.-**
(Þriðja kynslóð)

Skullcandy Uproar
Þráðlaus Heyrnartól
Verð **7.990.-**

Verslanir á Laugavegi 182 og í Smáralind • sími 512 1300 • epli.is

Þjónustudeild Epli er opin laugardaga 12-16

EPLI

Birt með fyrirvara um verðbreytingar og prentvillur

netto

Gleðileg humarjól

Við hjá Nettó erum stolt að geta boðið upp á þennan hágæða Hornafjarðarhumar sem framleiddur er í humarbænum Höfn í Hornafirði.

V.I.P. HUMAR - 800g

6.570 kr/pk

JÓLABÆKLINGUR netto ER KOMINN ÚT

84 BLS AF FRÁBÆRUM TILBOÐUM

HUMAR
2 kg
8.998 kr/pk

SKELBROT BLANDAÐ
1 kg
3.898 kr/pk

HUMAR ÁN SKELJAR
1 kg
3.998 kr/pk

HVÍTLAUKSBRAUÐ GRÓFT
Gróft og fínt - 2 stk
298 kr/pk

Smábrauð Gróf 12s
720g
398 kr/pk

Rúnstykki Gróf m/Durum
6s 450g
398 kr/pk

Humarsúpa að hætti meistarans

Hráefni
500 g humar í skel
3 stk fiskiteningar
3 stk meðalstórar gulrætur
2 stk hvítlauksrif
2 l vatn
1 stk laukur
1 stk paprika, græn
1 l rjómi (má líka nota matreiðslurjóma)
ljós sósuþykkir
smjör til að steikja skeljarnar

Skelflettið og hreinsið humarinn, Brúnið skelina í potti ásamt hvítlauknum við vægan hita, Bætið vatni, gróft skornum lauk, papriku og gulrótum út í og látið krauma í 10 tíma.

Sigtið soðið og bætið fiskikrafti út í. Þykkið soðið með ljósum sósuþykki eftir smekk og bætið svo rjómanum saman við. 15 mín áður en súpan er borin fram er humarinn settur út í. Passið að súpan sjóði ekki eftir það, humarinn á bara að hitna í gegn. Berið þessa ljúffengu súpu fram með hvítlauksbrauði sem fengið hefur að hitna í ofni á meðan humarinn verður til. Hægt er að útbúa soðið með nokkrum fyrirvara og geyma í frysti.

➡ gat ég átt minn tíma fyrir mig," segir Björt.

„Ég ætlaði að verða sálfræðingur, en svo allt í einu þegar ég var að klára sálfræði hugsaði ég með mér að ég gæti ekki verið allt mitt líf með nefið ofan í vandamálum annarra. Þannig að ég breytti til. En svo getur maður ekkert slitið sig frá þessum málaflokki. Þetta er bara það sem mig langar að vinna með."

Ekki eilífar upphrópanir

Björt framtíð hefur staðið illa. Er flokkurinn að þurrkast út?

„Ég held að það sé ekkert hægt að túlka skoðanakannanir öðruvísi en þær birtast. En við erum sex manna þingflokkur inni á þingi og í meirihluta í stærstu sveitarfélögunum, þannig að ég myndi nú ekki segja að við værum að þurrkast út. Við erum þarna mörg að reyna að vinna vinnuna okkar vel. Klára það verkefni sem okkur var falið. Við viljum standa okkur í því. Svo verður bara tíminn að leiða í ljós hvað gerist."

Sumir segja að þeir viti ekki fyrir hvað flokkurinn stendur eða að ykkur takist ekki að koma skilaboðum til kjósenda. Er eitthvað til í því?

„Já, það er eitthvað til í því ef að fólki finnst það. Við verðum að taka mark á því. Og það er alveg rétt, okkur tekst þetta ekki nægilega vel. Ég veit ekki hvað það er. Ég er búin að pæla mikið í því og við öll. Ég tel okkur hafa verið kosin af því að við vorum að bjóða fram öðruvísi vinnubrögð – ekki læti, heldur samræðupólitík, samvinnu og ekki eilífar upphrópanir. Það var eftirspurn eftir því þá. Fólk var þreytt á átökum og látum. Svo ber ekki mikið á því ef allt gengur ágætlega. En við þurfum að finna leið til að segja frá því jákvæða sem við erum að gera án þess að garga. Það er ekki það sem við ætluðum að gera."

Að leysa vanda sumra

Björt segir flokkinn sinn hafa sérstöðu. „Við vorum til dæmis strax í kosningabaráttu algjörlega á móti skuldaniðurfellingu til sumra, einfaldlega vegna þess að við heitum Björt framtíð og viljum byggja fyrir framtíðina. Það hefði ekki átt að leysa vanda sumra í nútíðinni með því að skella honum á börnin okkar."

Það er ekki hægt að líta fram hjá því að Framsókn hafði lýðræðislegt umboð til þess að ráðast í skuldaniðurfellingu.

„Nei, en við vorum á móti þessu. Sú afstaða höfðaði til ungs fólks og eignalauss fólks og þeirra sem voru að leigja. Svo þeirra sem eru með ung börn eða eru ekki að drukkna í skuldum á einbýlishúsum. Og það gerði það – skilaði sex þingmönnum. En eins og ég segi, hvað gerðist svo?"

Þú segir fólk hafa kosið ykkur á þing af því þið boðuðuð breytta starfshætti. Píratar boða það sama – af hverju eru þeir stærstir?

„Ég veit það ekki. Ég held að Píratar séu birtingarmynd þess sem er ekki hið venjulega umhverfi. Mér finnst gott að það sé hægt að hrista upp í hlutum. Ég væri voða glöð ef Björt framtíð væri hluti af því flippi."

Hún segir flokkinn málefnalegan og kosinn út á það. „Ég vil ekki hverfa frá því. En það er bara raunveruleikinn að til þess að komast í fréttir þarftu að vera með upphrópanir. Ég hef verið treg til þess. Þetta er meðalvegur sem ég, og þeir sem eru nýir í pólitík, þurfa að læra að feta. En ég vil ekki fara í það að verða popúlísk og brjálast yfir þeim sem hlutum sem við vitum að er vinsælt að brjálast yfir og hífir mann upp í könnunum. Við verðum að vera trú sjálfum okkur."

„Takk fyrir ekki neitt"

Björt er þó ekki alltaf hin rólegasta. Hún sneri aftur á þing í síðustu viku, upp í ræðustól og þakkaði ríkisstjórninni fyrir ekki neitt. Nánar tiltekið, fyrir að hafa gefið fiskveiðiauðlindir Íslendinga. Björt hlær.

„Já, manni verður stundum heitt í hamsi. Fyrst þegar maður kemur inn á Alþingi þá dettur maður inn í form, að þurfa að tala með ákveðnum hætti og svona. Nú hef ég aðeins kastað þessu af mér. Þetta er svo hamlandi. Þegar ég fór að skoða fjárlagafrumvarpið sá ég að fjármálaráðuneytið gerir ráð fyrir að á þessu ári komi aðeins fimm milljarðar inn í veiðigjöld. Það þýðir að það fer bara í greinina sjálfa. Sem betur fer stundum við sjálfbærar veiðar og sem betur fer gengur vel, en það er kostnaðarsamt fyrir ríkið að reka þetta allt; Hafrannsóknastofnun, Fiskistofu, Landhelgisgæslu og svo framvegis. Ég vil vera varðhundur þess að skattarnir okkar fari í rétta hluti."

Hún segir fiskveiðikerfið flókið. „Og sumir segja leiðinlegt – en það er ekkert leiðinlegt. Maður þarf bara að koma sér inn í þetta. Ég komst að því að stjórnmálin verða alltaf skrefi á eftir í að ákveða gjald fyrir auðlindir. Við erum ekki besta fólkið til þess. Besta leiðin er að færa þá verðlagningu inn í markaðskerfið. Láta útgerðirnar keppa sín á milli og segja okkur hvers virði auðlindin er. Ég held að þetta væri gagnsærra og því gætum við hætt þrefi um þetta gjald. Niðurstaðan er engin. Svo get ég vel skilið það að það sé óþolandi fyrir fólk í rekstri að fá einhverja tölu frá stjórnvöldum sem er ekki sú sama ár frá ári. Fyrirtæki þurfa stöðugan rekstrargrundvöll, en vegna þess að þetta er sameiginleg auðlind þarf þjóðin að fá eitthvað í sinn hlut líka."

Svona vinnur maður kosningar

Hún segist hafa uppskriftina að auknu fylgi. „Ég get sagt ykkur hvernig við gætum unnið næstu kosningar og það er svona: Ég ætla að gefa ungu fólki sem fékk ekki skuldaniðurfellingu tvær milljónir. Og ég get sagt ykkur að það mun einhver stjórnmálaflokkur segja þetta fyrir næstu kosningar. Mér finnst það jafn mikið rugl og það að gefa þeim sem skulduðu vegna húsnæðiskaupa niðurfellingu skulda. Svoleiðis stýrir maður ekki heilu landi. Það er ekki rétt. Ef það þýðir að við í Bjartri framtíð hverfum til fyrri starfa þá bara so be it. Ég er bara sátt."

Björt með þriggja mánaða gamla tvíbura sína. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hefndarklám

Björt hefur einnig beitt sér í máli sem vakti furðu sumra inn á þingi þegar hún flutti það fyrst – hefndarklám. „Við þurfum að færa skýrar inn í hegningarlög birtingu og dreifingu á hefndarklámi. Það þarf að vera refsivert."

Hvað er hefndarklám?

„Það er þegar eitthvað er birt, myndir eða myndbönd, þar sem til að mynda nekt og kynferðislegar athafnir koma við sögu, þar sem það má vera ljóst að sá sem er á myndunum hafði ekki í hyggju eða vildi ekki setja í dreifingu en það er gert. Og jafnvel í þeim tilgangi að setja fólk niður og kúga. Það hafa verið mál þar sem fólk er kúgað til samræðis, fjárútláta og ég veit ekki hvað og hvað fyrir svona myndefni. Það er nýr veruleiki að lifa lífinu í gegnum samfélagsmiðla. En alveg eins og við höfum lög og reglur í okkar venjulega lífi þurfa þær líka að vera þarna. Það er ekki nógu gott að segja að við ráðum ekki við internetið."

Ólíkleg vinátta

Björtu finnst gaman á þingi. „Þó að ég sé ekki sammála öllum, þá er flott fólk að vinna þarna og það getur verið mjög gaman. Þegar maður smám saman meðtekur að maður er kominn til að sitja og vinna að lögum fyrir alla þjóðina þá tekur maður smá andköf og hugsar, vá, þetta er rosaleg ábyrgð. En vinnan er skemmtileg." Hún á vini úr ólíklegustu áttum og tekur Þorstein Sæmundsson sem dæmi. „Þó að við séum ekki sammála um áburðarverksmiðju þá elska ég hvað honum verður heitt í hamsi yfir kampavínsklúbbunum. Hann liggur og grúskar í því hvernig hægt er að vinna bug á ofbeldi gagnvart konum."

En ég vil ekki fara í það að verða popúlísk og brjálast yfir þeim sem hlutum sem við vitum að er vinsælt að brjálast yfir og hífir mann upp í könnunum. Við verðum líka að vera trú sjálfum okkur.

Vítamínsprauta í rassinn

Er þingstarfið eins og þú bjóst við?

„Ég hafði ekki gengið með þingmanninn í maganum lengi þannig að ég vissi ekki alveg við hverju var að búast. Sumt kemur skemmtilega á óvart, annað síður og það sem mér finnst mest frústrerandi er þetta vinnuumhverfi. Eins og þið eruð fréttamenn. Þið skilið einhverju í lok dags og svo eruð þið búnar og farið heim og þá kemur nýr dagur og þið skilið einhverju öðru. Það er frústrerandi að vinna lengi að einhverju og sjá ekki afrakstur því kerfið er svo þunglamalegt. Ég veit ekki hvað maður þolir það lengi. Það verður að fara að gefa þessu kerfi vítamínsprautu í rassinn."

Björt sneri aftur á þing, eins og fram kom, í upphafi mánaðar eftir þriggja mánaða fæðingarorlof. Hún eignaðist tvíbura. Það vakti athygli sumra hversu stutt fæðingarorlof hún tók.

Var þetta ekkert mál?

„Þetta er alveg mál. Og fyrst ætla ég að segja með fæðingarorlofið, ég skal svara ef þið lofið að spyrja næsta karl að því sama," segir hún og hlær. „Nei, það er alveg eðlilegt að svara svona. Börnin koma alltaf fyrst. Ef það gengur ekki upp að ég sé á þingi út af þeim þá sleppi ég því. Það gengur vel, þau eru á brjósti og ég á heima stutt frá þinginu. Pabbi þeirra er mjög mikið með þetta. Við eigum strák fyrir. Talandi um jafnrétti þá finnst mér gott, því að þau eru tvö, að hann geti höndlað þau eins og ég. Annars yrði ég geðveik. Það gengi ekki að öll ábyrgðin væri á mér. Það er svo sannarlega ekki þannig í okkar sambandi."

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

Tilboðsverð gilda frá 11. desember, til og með 13. desember. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Gott til gjafa...

ALLAR JÓLAKÚLUR = ÞRÍR FYRIR EINN

Þú tekur 3 pakka og greiðir fyrir 1

Jólakúlur 10 cm 6 stk.
290
Margir litir

Jólakúlur 7 cm 12 stk.
395

Jólakúlur 7 cm 6 stk.
195
Margir litir

Jólatré 120 cm
750

Spandy 1200W Cyclone heimilsryksuga
11.990

Kaffivél með Thermo hitakönnu 10-12 bolla, 900w
2.690

Djús/ávaxtablandari með glerkönnu, mylur ís, 400w 1,3l.
3.942

Rafhlöðuborvél /skrúfvél HDD 3213 12V DIY
8.990

ALM18DB 18V Li-Ion borvél 2,8Ah / 38Nm
29.990

Spandy pokalaus 500w heimilsryksuga
6.990

JABO reykskynjari með Li-Ion rafhlöðu
1.890

SHA-2625 Vinnuljóskastari Rone 28W m. innst. blár
6.990

Töfrasproti – Blandari
1.867

Rafhlöðuborvél 18V 2 gíra LiIon rafhl kr.
13.990

Lavor Vertico 20 140bör 400 min ltr.
35.990
INDUCTION MOTOR POWERED
MJÖG ÖFLUG dæla 16,7kg

Black&Decker háþrýstidæla max bar 130
29.990
1700W, 370 lítr./klst.
Þolir 50°C heitt vatn
5,5 metra barki,
sápubox

Drive ryksuga í bílskúrinn
- 1200W
- 20 lítra
- sogkraftur > 16KPA
- fjöldi fylgihluta

7.590

HDD1106 580W stingsög DIY
3.992

Tact-320020 Tactix Smáhlutabox 4stk
1.799

Drive skrúfvél Lion rafhlaða 12V
6.990

Búkki – Vinnuborð stillanlegt (E)
3.942

Spandy heimilisryksugan
- 1600W
- mikill sogkraftur > 18KPA
- Hepa filter
- margnota poki

6.990

Protool fjölnota verkfæri 220W með 37 fylgihluti í tösku
11.990

10 metra rafmagnssnúra
2.590

LED perur 7W
995

Límbyssa í tösku
1.590

Drive hornalaser 360 gráður
17.990
þrífótur kr 3.690

Meiri gæði / Lægra verð / MÚRBÚÐIN

MÚRBÚÐIN

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18

Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!

Skiljanleg reiði

Óli Kristján Ármannsson
olikr@frettabladid.is

Fjöldi fólks frá Albaníu sem festa vill rætur á Íslandi veldur stjórnvöldum nokkrum vandkvæðum, enda fellur fólkið ekki undir skilgreiningar sem notast er við á flóttafólki. Á þetta benti Kristrún Elsa Harðardóttir lögmaður, sem starfað hefur bæði fyrir Útlendingastofnun og sem talsmaður hælisleitenda, í færslu á Facebook í gær.

„Í Albaníu er ekki stríð. Þar er öll almenn heilbrigðisþjónusta í lagi og lögregla sem hefur tök á að vernda sína ríkisborgara verði þeir fyrir aðkasti eða ofsóknum,“ segir hún og bendir á að umsóknir þessar tefji afgreiðslu annarra mála, svo sem raunverulegs flóttafólks, svo sem frá Sýrlandi, sem sannarlega sé á flótta til að bjarga lífi og limum.

Þá má halda því til haga að í Albaníu hafa hlutir færst hratt til betri vegar síðustu ár. Landið var formlega samþykkt sem umsóknarríki að Evrópusambandinu sumarið 2014 og hefur unnið hörðum höndum að því að uppfylla kröfur sem gerðar eru til aðildarríkja, svo sem varðandi lýðræði og réttaröryggi borgara. Með aðild, sem gæti orðið innan fárra ára, geta Albanir ferðast hingað að vild, í samræmi við Evrópuskilmála um frjálsa för fólks.

Á hinn bóginn er engin furða að vakið hafi mikla reiði að sjá veikum börnum vísað frá landinu. Bent hefur verið á að hér séum við aðilar að Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna sem kalli á að aðstæður séu metnar eftir þörfum barna þar sem við á. Ekki verður séð að neitt sé hér í lagaumhverfi sem hamli því að mál barna, eins og þeirra tveggja sem vísað var frá landinu með fjölskyldum sínum aðfaranótt fimmtudags, séu skoðuð sérstaklega.

> Þá má halda því til haga að í Albaníu hafa hlutir færst hratt til betri vegar síðustu ár. Landið var formlega samþykkt sem umsóknarríki að Evrópusambandinu sumarið 2014 og hefur unnið hörðum höndum að því að uppfylla kröfur gerðar eru til aðildarríkja.

Vegna þessarar framgöngu höfðu síðdegis í gær á fimmta þúsund manns skrifað undir áskorun til Ólafar Nordal innanríkisráðherra um að sækja aftur fjölskyldur veiku barnanna. Hvort orð hennar í gær um að farið verði yfir verkferla séu nóg til að sefa reiði fólks yfir framgöngunni er óvíst. Þau vekja þó vissulega von um manneskjulegri framgöngu.

Þá væri kannski ekki úr vegi að koma til þingsins frumvarpi um allsherjarendurskoðun á lögum um útlendinga. Þverpólitísk nefnd undir forystu Óttars Proppé, þingmanns Bjartrar framtíðar, skilaði drögum að frumvarpi í ágúst og átti að leggja það fram á haustþinginu.

Tilfellið er nefnilega að útlendingalög hér eru með þeim harðari í heiminum og landið í 23. sæti á 38 landa lista Migrant Integration Policy Index, sem nær yfir Evrópu og Nýja-Sjáland, Kanada, Ástralíu, Bandaríkin, Suður-Kóreu og Japan.

Í drögunum er tekið á mörgum þeim þáttum þar sem á landið hallar, til dæmis með breytingum á dvalarleyfisflokkum og einföldun skilyrða. Þá eru breytingar sem eiga að stuðla að því að stjórnvöld uppfylli skuldbindingar sínar á alþjóðavettvangi, svo sem vegna réttinda barna.

Opið hús í Hússtjórnarskólanum í Reykjavík á morgun laugardaginn 12. des milli kl. 13:30-17:00

Kaffi og kökusala ásamt sýningu á handavinnu nemenda.

Kaffi og kökusala.

Allir velkomnir

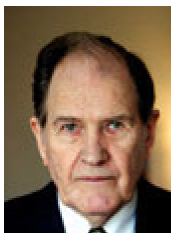
Halldór

Frá degi til dags

Woody Allen með lausnirnar
Áhugavert atvik átti sér stað á Alþingi í gær þegar Björn Leví Gunnarsson, varaþingmaður Pírata, spurði landbúnaðarráðherra út í viðhorf hans til kjöts sem framleitt væri í tilraunastofum. „Við verðum ekki að ala dýr til manneldis, við þurfum bara að rækta vöðva. Hliðarafleiðingarnar af þessu eru gríðarlega mikið minni orka og ræktunarland við gerð kjötsins,“ sagði Björn. Sigurður Ingi Jóhannsson landbúnaðarráðherra sagðist vera á móti tillögunni. „Varðandi þá framtíðarsýn sem ég man eftir, eftir að hafa séð í bíómynd eftir Woody Allen þar sem menn tóku eina töflu sem matarforða þess dags, þá getur vel verið að langt sé í það. Ég vona satt best að segja að það sé langt í það að öll okkar næring verði framleidd á tilraunastofum,“ sagði ráðherrann og bætti við að hann vildi ekki sjá á eftir fjölskyldustemningunni sem fylgir landbúnaði á Íslandi.

Birtingarmyndina skortir viðleitni
Ólöf Nordal sagði í samtali við fréttastofu í gær að hún væri orðin birtingarmynd þess að albönsku fjölskyldurnar voru sendar úr landi. Þetta virðist henni þykja ósanngjarnt. Þó er Ólöf ráðherra málaflokks innflytjenda og lítil viðleitni virðist vera innan ríkisstjórnarinnar um að bæta málaflokkinn eða stokka upp í Útlendingastofnun.
stefanrafn@frettabladid.is

Stjórnarmeirihlutinn felldi kjarabætur aldraðra



Björgvin Guðmundsson
formaður kjaranefndar Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Alþingi felldi sl. þriðjudag, 8. desember, tillögu minnihlutans á þingi um að aldraðir og öryrkjar fengju kjarabætur frá 1. maí sl. eins og launþegar hafa fengið. Stjórnarmeirihlutinn snerist gegn þessari sjálfsögðu tillögu og tillagan var felld. Ekki einn einasti stjórnarþingmaður greiddi atkvæði með öldruðum og öryrkjum í þessu máli, ekki einu sinni þeir stjórnarþingmenn, sem talað hafa vel um kjarakröfur lífeyrisþega.

Alþingi er kjararáð lífeyrisþega
Helgi Hjörvar, formaður þingflokks Samfylkingarinnar, sagði, þegar hann gerði grein fyrir atkvæði sínu við atkvæðagreiðslu um tillöguna, að kjararáð hefði nýlega ákveðið, að ráðherrar, þingmenn og embættismenn skyldu fá verulegar kjarabætur afturvirkt til 1. mars sl. Alþingi er kjararáð eldri borgara og öryrkja, sagði Helgi Hjörvar. Skoraði hann síðan á kjararáð lífeyrisþega að samþykkja, að aldraðir og öryrkjar fengju sambærilegar kjarabætur og launamenn hefðu fengið og frá sama tíma, 1. maí. Fram kom, að þessar kjarabætur lífeyrisþega kosta ekki nema 6,6 milljarða en afgangur er á fjárlögum upp á 20 milljarða, sem sumir spá að verði 30 milljarðar. Það vantar því ekki peninga. Það vantar viljann hjá stjórninni.

> Þetta er í fyrsta sinn, sem það kemur grímulaust fram á Alþingi, að ríkisstjórnin ætli að svíkja lífeyrisþega um afturvirkar kjarabætur.

BB: Stjórnin gert mikið fyrir lífeyrisþega!
Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra sagði að ríkisstjórnin hefði gert mjög mikið fyrir lífeyrisþega. Hún hefði leiðrétt frítekjumark vegna skerðinga tryggingabóta aldraðra hjá TR. Það gagnast þeim sem eru á vinnumarkaði. Ríkisstjórnin hefði einnig leiðrétt grunnlífeyri vegna þess að greiðslur úr lífeyrissjóði skertu hann. Það gagnast þeim, sem hafa góðan lífeyrissjóð. Annað gerði stjórnin ekki að eigin frumkvæði eftir að hún tók við völdum. En síðan rann skerðing tekjutryggingar úr gildi af sjálfu sér, þar eð ákvæðið var tímabundið.

Þetta er í fyrsta sinn, sem það kemur grímulaust fram á Alþingi að ríkisstjórnin ætli að svíkja lífeyrisþega um afturvirkar kjarabætur eins og nær allir launamenn í landinu hafa fengið. Það er til skammar.

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*

Pólitík er leiðinleg

Í DAG

Bergur Ebbi

Ég fékk áhuga á pólitík þegar ég var sjö ára. Ég man vel eftir bandarísku forsetakosningunum 1988. Dukakis á móti Bush. Ég var skeptískur út í Bush. Ég skildi ekki hvers vegna Reagan gat ekki verið áfram. „Hann er orðinn gamall,“ var mér sagt en það var reyndar akkúrat ástæðan fyrir því að mér líkaði við hann. Hann leit líka soldið út eins og afi minn. „Í Ameríku geta forsetar bara setið í tvö kjörtímabil,“ heyrði ég þá útskýrt. Þarna var mikið sem þurfti að melta. Hvað var kjörtímabil? Af hverju bara tvö kjörtímabil? Næstu ár var ég með pólitík á heilanum. Ég þekkti flokka, formenn og helstu málefni, stefnur og strauma, bæði á Íslandi og í Bandaríkjunum. Ég fylgdist spenntur með endalokum kalda stríðsins, baráttu harðlínumannanna í Rússlandi við Gorbatsjov, átökunum á Balkanskaga, myndun Viðeyjarstjórnarinnar, fyrstu bylgju einkavæðingar á Íslandi og uppgang alþjóðavæðingar í heiminum. Þetta sogaði ég í mig þegar ég var 8 til12 ára gamall.

Ég hef eytt drjúgum hluta ævi minnar í að skammast mín fyrir þetta. Ég æfði engar íþróttir. Ég hef aldrei á ævi minni rennt mér á hjólabretti (nema einu sinni þegar ég var 26 ára sem endaði með rófubeinsbroti) og ég safnaði hvorki körfuboltamyndum né Nintendo-leikjum. Þegar fólk talar um þessi hluti og dæsir af nostalgíu þá kinka ég bara kolli og þegi. Ég veit lítið um þetta. Ég hafði áhuga á litlu öðru en pólitík á þessum tíma. Og hvers vegna ekki svo sem? Pólitík er eitt það áhugaverðasta sem til er. Að stúdera hvar völdin liggja, hvernig ákvarðanir eru teknar, hvort í heiminum muni ríkja stríð eða friður. Það hélt ég að minnsta kosti. Þar til mér var bent á það á fullorðinsárum að pólitík væri leiðinleg.

Slappt lið í jakkafötum

Það er búið að vera í tísku að þykja pólitík leiðinleg. Það er í góðu lagi. Það er ekki hægt að deila mikið um huglæg viðhorf eins og hvort eitthvað þyki skemmtilegt eða leiðinlegt. En ég skil bara ekki hvernig pólitík getur þótt leiðinleg. „Þetta eru bara kallar í jakkafötum og konur í drögtum,“ er stundum sagt. Hvað með það? Á stjórnmálafólk að vera í hlýrabolum? Ég hef aldrei náð þessu. Það mættu að vísu vera fleiri konur í stjórnmálum en þær mega alveg vera í steingráum drögtum mín vegna og þær þurfa hvorki að vera fyndnar né sniðugar.

Kannski er þetta misskilningur, annaðhvort minn eða þeirra sem þykir stjórnmál leiðinleg. Kannski snýst þetta ekki um hvort stjórnmál séu leiðinleg heldur bara hvort stjórnmálamenn séu heiðarlegir. Það er því miður ekki alltaf raunin. Það er heldur ekkert að því að kenna stjórnmálamönnum um það sem miður fer. Ef það brjótast út stríð þá er það ákvörðunum stjórnmálamanna um að kenna. Ef það eru byggðar verksmiðjur sem valda umhverfisspjöllum þá liggur ábyrgðin mjög líklega innan stjórnmála. Um þetta þarf ekkert að efast.

En svo er það hin hliðin sem ekki er jafn vinsælt að ræða um. Friður verður ekki tryggður nema með pólitík, umhverfið verður ekki heldur verndað nema með pólitík. Það er kannski bitur sannleikur en vandamál sem tengjast hlýnun jarðar verða ekki leyst nema með pólitík. Flóttamannavandinn verður ekki heldur leystur nema eftir reglum pólitíkur. Þeir sem halda að það sé ekki raunin þekkja ekki mannkynssöguna.

> **Friður verður ekki tryggður nema með pólitík, umhverfið verður ekki heldur verndað nema með pólitík. Það er kannski bitur sannleikur en vandamál sem tengjast hlýnun jarðar verða ekki leyst nema með pólitík.**

Hin 500 ára leikjabók

Ég hef fulla trú á beinu lýðræði, þátttöku borgaranna í ákvarðanatöku með hjálp internetsins. Ég styð breytta stjórnskipan. Ég vil aukna þátttöku kvenna í stjórnmálum. Ég tel að stjórnmálaflokkar sem reistir eru á grunni stéttabaráttu 20. aldar séu úreltir. Ég er í sjálfu sér alveg jafn skeptískur á stjórnmál og hver annar. En ég veit að stjórnmál breytast ekki í eðli sínu. Í stjórnmálum starfar heiðarlegt fólk og fólk sem beygir reglurnar.

Á 16. öld skrifaði Shakespeare leikrit sitt um Júlíus Sesar. Það fjallar um popúlisma og hvernig fjöldinn er sammála síðasta ræðumanni, samsæri, ris og hnig stjórnmálaferils. Allt sem gerist þar á enn við í dag. Fyrstinn eftir Machiavelli er frá sama tíma. Það er ritgerð sem fjallar um eiginhagsmuni, græðgi, hernaðarhyggju og valdasýki. Veröldin hefur sýnt litla tilburði til að afsanna neitt af því sem kemur fram í þeirri pólitísku leikjabók þótt liðið sé hálft árþúsund síðan hún leit dagsins ljós. Hin fornkveðna vísa er að ekkert fóðrar einræðistilburði jafn mikið og þegar fólki þykir pólitík leiðinleg.

Það má vel vera að margir stjórnmálamenn séu óheiðarlegir og það má vel vera að nánast allt sem aflaga fer í heiminum megi skrifa á þeirra reikning. Ekki ætla ég að rífast um það. Ekki ætla ég heldur að reyna með öllum mínum ráðum að sannfæra ykkur lesendur um að pólitík sé skemmtileg ef ykkur finnst það ekki. Mér leiðist að selja hluti. Ef ykkur finnst tilhugsunin um Helmut Kohl í gráum ullarjakkafötum hundleiðinleg, sama hvað, þá verður það bara að vera þannig – og ekki ætla ég að bæta neinu við þá mynd.

Ekki ætla ég að minnast á að með ákvörðunum sem teknar voru í panelklæddum fundarherbergjum í Bonn, Berlín og Moskvu árið 1989 voru hundruð þúsunda hermanna afvopnaðir og lífskjörum hundruð milljóna breytt. Járntjaldið var fellt með nokkrum pennastrikum, svo var sopið á lapþunnum uppáhellingi úr rjómagráu kaffistelli. Hundleiðinleg pólitík. Engar troðslur. Ekkert að sjá. Pólitík er leiðinleg.

Guðs-spurningin og lífið

Svanur Sigurbjörnsson
nemi

Það er mikilvægt að ígrunda spurninguna um tilvist guðs því að líf margra hefur oltið á afstöðunni til trúar. Í ár hafa fjögur ungmenni í Bangladess, sem iðkuðu sjálfræði sitt í umfjöllun um þessi mál á bloggi sínu, verið drepin af æstum sveitum manna með sveðjur til þess að verja trú sína öllum efasemdum.

Guðs-spurningin fjallar um það hvort yfirnáttúrulegar verur geti átt sér raunverulega tilveru. Hér er mín rökleiðsla og skoðun:

1. Skynfæri mannsins eru ekki óbrigðul og ímyndunaraflið er mikið.

2. Manneskjur telja sig nokkuð oft hafa séð eða heyrt eða fundið fyrir einhverju sem verður ekki útskýrt á eðlilegan máta. Það er á skjön við það hvernig við upplifum náttúruna endurtekið og fáum dýpri sýn í með rannsóknum.

3. Þar sem fyrirbæri geta auðveldlega orðið til í ímyndun okkar liggur sönnunarbyrðin á þeim sem kemur fram með söguna. Það er ekki hlustenda að afsanna hana.

4. Ótrúleg fyrirbæri þurfa ótrúlega góð sönnunargögn til að teljast trúanleg. Ekki einu sinni sæmilega góð sönnunargögn um yfirnáttúruleg fyrirbrigði hafa komið fram.

5. Þegar vega og meta þarf sannleiksgildi hluta verður að telja það sem er líklegra til að vera satt sem það sem maður aðhyllist, t.d. að fólk hafi talað við álfa/guði er líklegra til að hafa komið úr ímyndun fólks en að slíkt samtal hafi í raun átt sér stað.

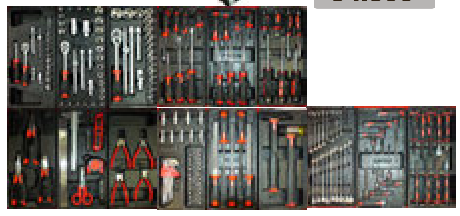
6. Það er þekkt í alls kyns samfélögum að fólk hefur búið til yfirnáttúrulegar verur til að útskýra ýmsa hluti í náttúrunni sem það gat ekki skýrt með neinum vitsmunalegum hætti fyrir tíma þróaðra vísinda. Þessar verur eða guðir voru/eru afar mismunandi og tilvist eins þeirra útilokaði jafnan tilvist guða annarra (Guð kristinna útilokaði Þór ásatrúarmanna) samfélaga þegar af þeim fréttist. **Niðurstaða:** Líkindin á því að allar þessar sögur séu tilbúningur mannsins eru yfirgnæfandi meiri en hins að þúsundir guða (álfa, trölla, ása, anda o.s.frv.) hafi verið til, kynnt sig sjálfa til sögunnar en verið svona innilega ófaðvitandi um alla hina guðina og dáið út um leið og viðkomandi menning dó út. Guðirnir voru ekki almáttugir og algóðir enda gleymdir og grafnir um leið og nýtt innrásarlið skipti þeim út fyrir sína keimlíku útgáfu af guði.

Stundum eru einhver gáfumenni nefnd sem stuðningur við trú eða trúleysi. Geti maður ekki komist að niðurstöðu sjálfur er e.t.v. ágætt að velja sér stöðu með einhverjum sem maður treystir en gefur þá hluta af sjálfræði sínu. Hugmyndafræði getur stýrt tilfinningum okkar og gerðum; góðum eða slæmum. Hvers kyns fasismi (skoðanakúgun og ofbeldi) blómstrar í samfélögum þar sem blind trú á eitthvað ósnertanlegt sem yfir allt er hafið (t.d. guði, alræðisstefnur) tekur náttúrulega samvisku úr gírnum og fær „hið besta fólk“ til að framkvæma óheyrileg voðaverk.

> **Hugmyndafræði getur stýrt tilfinningum okkar og gerðum; góðum eða slæmum.**

VERKFÆRA SALAN

Síðumúla 11 · 568 6899 · www.vfs.is



Verð
94.900

Verkfæraskápur 188 verkfæri
7 skúffur – 1/4", 3/8" & 1/2" topplyklasett
Splittatangir, skrúfjárn, fastirlyklar, tangir, skralllyklar, meitlar, sexkantar, rennimál, þjalir.
USG FIRP7B

Ný vara
69.900

Veggskápur USG
Upphengdur læsanlegur verkfæraskápur með rennihurð, læsanlegur. Kjörinn fyrir geymslu á verkfærum. Stærð: 1375x714x145
USG F1Z600

Ný vara
69.900

Vinnuborð
Traust vinnuborð frá USG.
Sterkur járn rammi.
Stærð: 1500x780x830mm
USG F1Z200

Verð
119.900

Verkfæraskápur 172 verkfæri
7 skúffur með frauðbökkum. 1/4", 3/8" & 1/2" topplyklasett. Splittatangir, skrúfjárn, fastirlyklar, tangir, skralllyklar, skiptilykill, meitlar, sexkantar, rennimál, þjalir.
USG FIRP7B-FOAM

Toppari Íslands

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson
forsætisráðherra

Fyrir allmörgum árum var ég staddur í samkvæmi þar sem einn af gestunum gerði sig stöðugt meira gildandi. Það var sama hvaða umræðuefni kom upp, alltaf tróð maðurinn sér inn í samtölin (stundum fleiri en eitt í einu) eða talaði yfir fólk til að útskýra að hann vissi meira um málið en aðrir, hann hefði gert hlutina öðruvísi og betur.

Enginn var betri í viðskiptum en hann en samt var ekki til meiri mannvinur, því hann mátti að eigin sögn ekkert aumt sjá. Það var líka sama hvaða sögur aðrir gestir sögðu, alltaf bætti hann um betur. Hann hafði gert merkilegri hluti, séð meira en aðrir og unnið stærri sigra. Hann taldi sig líka alltaf kunna betri brandara en hinir og sá því enga ástæðu til að leyfa öðrum að ljúka sínum skemmtisögum áður en hann kom með aðra betri.

Í hvert sinn sem hann tók orðið var það auk þess gert af yfirlæti og gefið til kynna að allir aðrir en hann væru fábjánar. Þegar reynt var að leiðrétta eina eða tvær af fjölmörgum rangfærslum þessa samkvæmisljóns brást hann hinn versti við og gerði lítið úr þeim sem dirfðust að gera slíkar athugasemdir.

Mér fannst skrítið að fylgjast með þessari framgöngu mannsins og umburðarlyndi gestanna. Stúlka sem sat við hliðina á mér hallaði sér þá upp að mér og sagði: „Hefur þú ekki hitt hann áður? Hann er alltaf svona, þetta er mesti toppari landsins.“

Bætir stöðugt í

Mér hefur nokkrum sinnum verið hugsað til topparans í samkvæminu að undanförnu vegna yfirlýsinga þjóðkunns athafnamanns og hugsanlegs verðandi forsetaframbjóðanda. Sá bætir stöðugt í og skrifar nú enn eina greinina um hvað allir séu vitlausir, stjórnmálamenn og þjóðin, og standi illa að málum.

Það sem topparar þrá umfram allt annað er athygli og því er ég eflaust að veita jákvæða styrkingu með því að svara slíkum manni. Hann mun sjálfsagt líta á það sem tækifæri til að útskýra að nú hafi sannast enn betur en áður hversu illa gefnir og illviljaðir stjórnmálamenn séu. Það er samt ekki hægt að láta það óátalið þegar maður sem talinn er gáfaður á sumum sviðum heldur fram hreinum ósannindum og nýtir um leið veikindi fólks til sjálfsupphafningar.

Gagnstætt því sem haldið er fram í nýjustu grein hins sérfróða athafnamanns ríkir ágæt samstaða um það bæði meðal almennings og stjórnmálamanna að forgangsraða í þágu heilbrigðiskerfisins. Það hefur núverandi ríkisstjórn gert í meira mæli en fyrri ríkisstjórnir. Það sem af er kjörtímabilinu, sem er rúmlega hálfnað, hafa framlög til Landspítalans verið aukin um 30% (það er miðað við fjárlagafrumvarp og verður sjálfsagt enn meira samkvæmt rekstrarreikningi).

Framlög til spítalans hafa aldrei verið meiri og það sama á við um heilbrigðiskerfið og velferðarkerfið í heild. Geti sérfræðingurinn toppað það með því að benda á annað vestrænt ríki sem hefur aukið jafnmikið við framlög til heilbrigðismála á sama tímabili (eða nokkru öðru tímabili í seinni tíð) hvet ég hann til að benda á slík dæmi.

Skaðleg framganga

Það má öllum vera ljóst hversu rangt og beinlínis óheiðarlegt það er að saka þau stjórnvöld sem hafa forgangsraðað mest í þágu heilbrigðismála um að vera viljandi að svelta heilbrigðiskerfið. En slík framganga er líka skaðleg því að við þurfum þrátt fyrir allt að ná enn betri árangri á sviði heilbrigðismála og við þurfum að vera í aðstöðu til að setja enn meira, og miklu meira, fjármagn í málaflokkinn á komandi árum og áratugum.

Stjórnvöld verða því að geta reitt sig á ráðgjöf þeirra sem best þekkja til um hvernig hægt sé að leysa úr þeim vanda sem er brýnastur og fjárfesta á sem árangursríkastan hátt í heilsu og lífsgæðum fólks. Galgopaháttur í bland við rangfærslur hjálpar ekki til við það og enn síður lausnir byggðar á ósannindum.

Topparinn telur að það sé aðeins fyrir gunguskap stjórnvalda að ekki séu til 150 milljarðar til að skella í heilbrigðiskerfið á einu bretti og dregur þar fram eitt ómerkilegasta bull þeirra sem gremst að stjórnvöldum skuli hafa tekist það sem áður var sagt ómögulegt við losun hafta og uppgjör bankanna. Það er sú fullyrðing að uppgjör slitabúa bankanna og losun fjármagnshafta skili bara 300 milljörðum í ríkissjóð en ekki 850 eins og boðað hafi verið.

Það er merkilegt ef maður sem fer svo frjálslega með tölur getur rekið stórt fyrirtæki, a.m.k. merkilegt ef hann getur rekið það með hagnaði. Þótt losun hafta sé flókið mál vita flestir sem hafa gefið sér 5 mínútur eða svo í að kynna sér málið að þetta er ósatt. Stöðugleikaskattur myndi m.v. núverandi gengi skila um 622 milljörðum í fjárframlögum, auk annarra ráðstafana, en stöðugleikaframlag skilar um 500-600 milljörðum (og meiru ef með þarf) í formi peninga og eigna auk annarra ráðstafana upp á nokkur hundruð milljarða sem styrkja stöðu efnahagslífsins og ríkissjóðs. Sú leið tryggir að framlögin verða næg til að takast á við vandann, sem þeim er ætlað að leysa, sama hversu stór hann reynist.

Bitnar á þeim sem á eftir koma

Eitt hef ég bent á frá því áður en topparinn eða félagar hans vissu yfirhöfuð að til væri vandamál sem þyrfti að leysa, og væri hægt að leysa, á þann hátt að láta slitabúin greiða mörg hundruð milljarða. Það var sú staðreynd að ekki yrði hægt að nota allt fjármagnið í framkvæmdir eða uppbyggingu innviða sama hversu þörf þau verkefni væru. Slíkt myndi þýða að verið væri að nota fjármagn sem er til þess ætlað að verja efnahagslegan stöðugleika, með því að greiða niður skuldir, í að kynda undir verðbólgu og óstöðugleika.

Með því, hins vegar, að nýta fjármagnið til að greiða niður skuldir og bæta afkomu ríkisins og samfélagsins til allrar framtíðar verður hægt, ár frá ári, á sjálfbæran hátt, að halda áfram að styrkja og efla heilbrigðiskerfið og aðrar grunnstoðir samfélagsins.

Sá sem rekur fyrirtæki hlýtur að gera sér grein fyrir því að það er ekki hægt að reka fyrirtækið endalaust með tapi og taka bara meiri og meiri lán, eða hvað? Það sama á við ríkissjóð. Það að eyða fullt af peningum á einu bretti, ýta undir verðbólgu og halda svo bara áfram að taka lán bitnar á þeim sem á eftir koma, þ.e. kynslóðum og þar með talið sjúklingum framtíðarinnar.

En topparar láta staðreyndir eða framtíðina ekki þvælast mikið fyrir sér. Fyrir þá er aðalatriðið að vera maður líðandi stundar, sá sem fangar athyglina og verður vinsæll á meðal trúgjarnra um sinn. Aðrir geta séð um að fást við afleiðingarnar.

Stjórnvöld verða því að geta reitt sig á ráðgjöf þeirra sem best þekkja til um hvernig hægt sé að leysa úr þeim vanda sem er brýnastur og fjárfesta á sem árangursríkastan hátt í heilsu og lífsgæðum fólks. Galgopaháttur í bland við rangfærslur hjálpar ekki til við það og enn síður lausnir byggðar á ósannindum.

Skjólhús – nútímalegur valmöguleiki í nærumhverfi

Sigurborg Sveinsdóttir
Þóra Kristín Stefánsdóttir
Kristín Sigríður Garðarsdóttir
Kristinn Heiðar Fjölnisson
Skjólhúsnefnd Hugarafls

Í ljósi umræðu í samfélaginu um takmarkaða þjónustu við fólk sem veikist andlega eða lendir í krísu eða áföllum viljum við kynna fyrir þjóðinni verkefni sem unnið hefur verið að innan Hugarafls um nokkurt skeið. Verkefnið hefur fengið nafnið Skjólhús og er hugsað sem nýr og nútímalegur valmöguleiki í nærumhverfi notenda og tekur mið af þörfum þeirra og aðstæðum. Í þessari grein viljum við kynna verkefnið fyrir lesendum og benda á það sem viðurkennt úrræði. Verkefnið er unnið að erlendri fyrirmynd og er ýmist kallað Safe House eða Rose House. Slík hús eru nú starfrækt í Evrópu og Bandaríkjunum. Þar er boðið upp á sólarhringsþjónustu fyrir fólk sem veikist andlega eða á í tilfinningalegri krísu og þarf samtal sem allra fyrst. Vinnan byggist fyrst og fremst á jafningjastuðningi/notendastuðningi en rannsóknir sýna að slíkur stuðningur nýtist vel í bataferli fólks.

Fær strax tengilið

Starfsmenn Skjólhúss eru bæði notendur í bata og fagaðilar sem vinna saman á jafningjagrundvelli. Um leið og gestur hefur samband við Skjólhús fær hann strax tengilið sem hann getur alltaf leitað, til bæði á meðan á dvöl stendur og eftir að dvöl lýkur. Miðað er við að sólarhringsúrræðið vari í 4-10 daga og eftir það er umfangsmikil eftirfylgd. Lögð er áhersla á að gestir Skjólhúss nái lágmarksvirkni og jafnvægi og geti farið að fást við fyrri verkefni sín. Ferlið er unnið með þarfir hvers og eins að leiðarljósi og „leiðirnar“ að bata og lágmarksjafnvægi eru ólíkar og fara eftir þörfum hvers og eins. Lögð er áhersla á að gesturinn sé við stjórnvölinn allan tímann. Hann kemur á sínum forsendum í Skjólhúsið, en fær handleiðslu frá notendum í bata og fagaðilum.

Við höfum lagt mikla vinnu í að kynna okkur hugmyndafræði Rose house og Safe house og þar er mikið magn upplýsinga til að vinna úr. Einnig hafa verið skoðaðar rannsóknir um Batamódelið og Valdeflingu en sú hugmyndafræði styður mjög vel við hugmyndafræði Safe House og hefur sannreynt sig í starfsemi Hugarafls. Búið er að kynna verkefnið í samfélaginu og hefur það fengið jákvæðar undirtektir.

Stuðning og fjármagn þarf

Til að Skjólhús verði að veruleika þurfum við stuðning og fjármagn. Við höfum fundið það sterkt hér í Hugarafli og samfélaginu öllu að mikil þörf er fyrir þjónustu af þessu tagi. Við lítum á þessa þjónustu sem sveigju í hugmyndafræði eða hreyfingu í þá átt að hafa væntingar um að þjóðfélagið og menningin sé að þróast í átt að heilbrigði og vellíðan. Þar sem gagnkvæm virðing er viðhöfð og heilsa og jafnvægi einstaklingsins sé eftirsóknarvert verkefni. Það er okkar markmið að hið góða starf þjónustunnar verði viðurkennt og þegið með þökkum inn í almenna heilsugæslu í þjóðfélaginu á komandi árum. Góð geðheilsa er undirstaða góðs heilsufars og geðheilbrigði er undirstöðuatriði hvað varðar mannauð þjóðar. Þetta úrræði verður eitt af framlögum notenda í að bæta geðheilbrigðisþjónustu á Íslandi.

Slík hús eru nú starfrækt í Evrópu og Bandaríkjunum. Þar er boðið upp á sólarhringsþjónustu fyrir fólk sem veikist andlega eða á í tilfinningalegri krísu og þarf samtal sem allra fyrst.

Píratar og kirkjuheimsóknir

Halldór Auðar Svansson
borgarfulltrúi

Sú hvatning sem stjórn Pírata í Reykjavík gaf út til skólastjórnenda í Reykjavík um að ekki yrði farið í kirkjuheimsóknir yfir jólin hefur vakið nokkra athygli og umræðu. Þar er vísað í eftirfarandi grein í reglum borgarinnar um samskipti leikskóla, grunnskóla og frístundaheimila Reykjavíkurborgar við trúar- og lífsskoðunarfélög: „Eftir fremsta megni skal forðast að nemendur og foreldrar séu settir í þá aðstöðu að þurfa að gera grein fyrir lífsskoðunum sínum“, sem er í samræmi við grunnstefnu Pírata um verndun friðhelgi einkalífs fólks.

Þetta eru auðvitað erfið mál og ekki einföld, þegar takast á mismunandi skoðanir foreldra á því hvað á að felast í skólastarfi. Skólar eru opinberar stofnanir sem börn eru skylduð til að vera í og þess vegna er stöðugt leitast við að haga starfi þeirra með þeim hætti að sem allra flestum sé gert til geðs. Auðvitað er ekki alltaf hægt að gera öllum alveg til geðs en samráð og virðing fyrir mismunandi skoðunum er afskaplega mikilvægt þegar kemur að skólum.

Það er stór hópur foreldra og barna sem finnst kirkjuheimsóknir óþægilegar, algjörlega óháð því hvort öll börn eru skylduð til að fara með eða ekki. Það má hæglega færa rök fyrir því að börn og foreldrar séu sett í þá stöðu að gera grein fyrir sínum lífsskoðunum með því að aðgreina sig frá hópnum. Lífsskoðanir og trúarskoðanir eru meðal þess sem stendur fólki hvað næst og eru því sérlega viðkvæmar fyrir því að opinberir aðilar séu að hræra í þeim. Þessar skoðanir skipta miklu máli á meðan þeir foreldrar sem vilja kirkjuheimsóknirnar tapa varla svo miklu á því að skólarnir sinni ekki þessu hlutverki, þar sem hverjum og einum er eftir sem áður fullfrjálst að stunda það trúarlíf með sínum börnum sem viðkomandi sýnist.

Lending Pírata í þessu er því, allavega að sinni, sú að hvetja til þess að skólar gæti hlutleysis og láti foreldrum þessi mál eftir sjálfum. Þetta er ein leið. Önnur væri mögulega að fara alla leið með að opna skólastarfið alveg fyrir því að börn væru kynnt fyrir mismunandi lífsskoðunum en það yrði þá að gera það af fullri alvöru og skipulega þannig að þetta snúist ekki leynt og ljóst í raun bara um þjóðkirkjuna og skoðanir fólks á henni.

Úr takt við þjóðina?

Sumir hafa brugðist við þessum rökum með því að halda því fram að með því að skólabörn fari í heimsókn í kirkju sé ekki verið að lýsa yfir trúarskoðunum þeirra í sjálfu sér heldur einungis verið að haga hlutunum í samræmi við „þjóðartrúna“. Með þessu er skoðunum þeirra sem ekki aðhyllast þessa „þjóðartrú“ sýnt gríðarlegt skeytingarleysi og með því kristallast eiginlega vandamálið sem er verið að reyna að taka á í hnotskurn. Við erum vissulega með stjórnarskrárbundna þjóðkirkju en samt með stóran hóp fólks sem kærir sig lítið eða ekkert um hana.

Það er afskaplega særandi fyrir þann hóp að þurfa stöðugt að sitja undir tali um að það sé úr takti við það sem „þjóðin“ stendur fyrir. Við erum hreinlega ekki með þjóðartrú í þeim skilningi að allir aðhyllist hana og trú fólks er bara ekki það sama og einhver stofnun, alveg sama hversu stofnanavædd trúarbrögðin eru. Trú er í fólki en ekki stofnunum, það er einkalíf þess sem opinberir aðilar eiga ekkert með að seilast inn í. Í því að horfast í augu við þessa staðreynd felst í sjálfu sér enginn áfellisdómur yfir þjóðkirkjunni, kristni eða trúarbrögðum. Í þessu felst ekki heldur að fólk eigi bara að halda trúnni fyrir sig og ekki ræða hana opinberlega, líkt og sumir virðast halda.

Þetta snýst um hvar á að draga mörkin þegar opinberir aðilar (ríki og ríkisstofnanir) eru annars vegar. Það er ekkert í eðli þjóðkirkju sem kallar nauðsynlega á að starf hennar sé fléttað saman við starf opinberra skóla sem öll börn eru skyldug til að stunda. Að jaðarsetja þá Íslendinga sem finnst eitthvað athugavert við þetta og vísa til þess að við séum nú „kristin þjóð“ er engin leið til að ná sáttum um þessi mál. Að gefnu tilefni er líka rétt að taka fram að það er líka léleg leið að hnýta í kristnina, að tala eins og hún sé vandamálið frekar en að þetta snúist hreinlega um mismunandi skoðanir á því hvert hlutverk þjóðkirkju á að vera, eða jafnvel á því hvort það á að vera þjóðkirkja yfirhöfuð.

Að hver og einn sinni sínu trúarlífi (eða trúleysislífi) en viðurkenni jafnframt fjölbreytileikann og sýni skoðunum annarra virðingu er þá vænlegri leið. Gleðileg jól.

Þetta eru auðvitað erfið mál og ekki einföld, þegar takast á mismunandi skoðanir foreldra á því hvað á að felast í skólastarfi.

Þú hefur aldrei séð þetta áður!

Þessa liti, þessa birtu og þessa dýpt í sjónvarpstæki

Allt kemur þetta með nýju SUHD línunni frá Samsung.
Þú verður að horfa til að upplifa þetta í Samsung sjónvarpinu þínu.

55"
Verð kr. 419.900,-

Samsung Tab A
9,7" , WiFi, T550
spjaldtölva
að verðmæti
kr. 54.900,-
fylgir kaupunum.

UE55JS9005

65"
Verð kr. 740.000,-

Samsung Tab S2
9,7" , WiFi, T810
spjaldtölva
að verðmæti
kr. 93.900,-
fylgir kaupunum.

1
FYRSTA SUHD sjónvarpið kemur frá Samsung

2.5
Myndin er 2.5 sinnum bjartari en í venjulegum sjónvörpum

64
Quantum litatæknin gefur 64 sinnum fleiri liti en í venjulegum sjónvörpum

88
Samsung býður þrjár nýjar línur af SUHD sjónvörpum frá 55" til 78"

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU
ORMSSON
LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 · ormsson.is

SAMSUNG SETRIÐ
SÍÐUMÚLA 9 · SÍMI 530 2900

ORMSSON	**ORMSSON**	**KS**	**SR BYGG**	**ORMSSON**	**ORMSSON**	**ORMSSON**	**ORMSSON**	**ORMSSON**	**GEISLI**	**TÆKNIBORG**	**OMNIS**	**BLÓMSTURVELLIR**
KEFLAVÍK	ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI	SAUÐÁRKRÓKI	SIGLUFIRÐI	AKUREYRI	HÚSAVÍK	VÍK -EGILSSTÖÐUM	PAN-NESKAUPSSTAÐ	ÁRVIRKINN-SELFOSSI	VESTMANNAEYJUM	BORGARNESI	AKRANESI	HELLISSANDI
SÍMI 421 1535	SÍMI 456 4751	SÍMI 455 4500	SÍMI 467 1559	SÍMI 461 5000	SÍMI 464 1515	SÍMI 4712038	SÍMI 477 1900	SÍMI 480 1160	SÍMI 481 3333	SÍMI 422 2211	SÍMI 433 0300	SÍMI 436 6655

Það skiptir máli hverjir stjórna

Oddný G. Harðardóttir
þingmaður Samfylkingarinnar

Í fjárlagafrumvarpi fyrir árið 2016 sést vel að fjárhagsstaða ríkissjóðs hefur batnað verulega frá hruni og ljóst að margar þær nauðsynlegu aðhaldsaðgerðir og breytingar á skattkerfinu sem gripið var til í kjölfar fjármálaáfallsins árið 2008 hafa skilað árangri. Það vekur hins vegar miklar áhyggjur hvernig hið aukna svigrúm í ríkisfjármálum er nýtt. Það nýtist þeim sem mest hafa á milli handanna á kostnað þeirra sem eru á lægstu launum og millitekjufólks. Það þarf ekki að vera þannig.

Er markmiðið aukinn ójöfnuður?

Á meðal aldraðra og öryrkja eru hópar sem eiga oft í miklum fjárhagserfiðleikum. Í fjárlagafrumvarpinu eru þeir skildir eftir því kjör þeirra fylgja ekki þróun lágmarkslauna og eru ekki leiðrétt afturvirkt í samræmi við laun annarra, þar á meðal þingmanna. Viðmiðunarmörk barnabóta og vaxtabóta eru ekki látin fylgja verðlagsþróun og verða því mun lægri en áður.

Á sama tíma er dregið úr þrepaskiptingu skattkerfisins þannig að fólk með 700.000 kr. í tekjur á mánuði fær 6.000 kr. á mánuði í skattalækkun en fólk á lægstu tekjunum fær engar skattalækkanir. Þegar allar tillögur ríkisstjórnarinnar eru skoðaðar og lagðar saman við síðustu fjárlög má spyrja sig hvort það sé beinlínis markmið ríkisstjórnarinnar að skapa meiri ójöfnuð í samfélaginu.

Ungt fólk vill réttlátt samfélag

Ungt fólk tekur mikinn þátt samfélagsumræðunni og ljóst að krafan er um réttlátt og gagnsætt samfélag. Fjárlagafrumvarpið endurspeglar ekki vilja eða þarfir ungs fólks. Áfram verður 25 ára og eldri sem vilja í bóknám haldið frá framhaldsskólunum og vísað á aðrar dýrari leiðir til náms. Þetta er forgangsröðun sem jafnaðarmenn hafna og sýnir að ríkisstjórnin hefur ekki getu til að byggja upp réttlátt samfélag sem tryggir öllum betri lífskjör óháð efnahag.

Við þetta bætist að ekkert bólar á marglofuðu húsnæðisbótakerfi og húsaleigubætur hækka ekki í samræmi við loforð sem voru gefin í tengslum við skuldaniðurfellinguna, þar sem leigjendur voru skildir eftir. Enginn peningur er settur í aðgerðir svo ungt fólk, sem situr fast í dýru og óöruggu húsnæði á leigumarkaði, geti skapað sér framtíðarheimili. Sá vandi bitnar meðal annars á börnum leigjenda en mörg þeirra skortir efnisleg gæði samkvæmt tölum Hagstofunnar.

Við styðjum opinbera þjónustu

Ríkisstjórnin sem nú situr hefur alltaf sett starfsemi Landspítalans í uppnám við fjárlagagerð sína. Það er athyglisvert í ljósi margítrekaðra yfirlýsinga stjórnarþingmanna um að forgangsraða eigi í þágu þjóðarsjúkrahússins. Þrátt fyrir það er ekki gert ráð fyrir að spítalinn geti á komandi ári staðið við nýgerða kjarasamninga, sinnt nauðsynlegu viðhaldi eða stytt næglega of langa biðlista sem lengdust enn vegna verkfalla á árinu sem er að líða.

Á meðal aldraðra og öryrkja eru hópar sem eiga oft í miklum fjárhagserfiðleikum. Í fjárlagafrumvarpinu eru þeir skildir eftir því kjör þeirra fylgja ekki þróun lágmarkslauna og eru ekki leiðrétt afturvirkt í samræmi við laun annarra, þar á meðal þingmanna.

Ofan á þetta bætist að fjárlög gera ekki ráð fyrir að spítalinn fái framlög til að mæta fólksfjölguninni, breyttri aldurssamsetningu þjóðarinnar eða hraðri fjölgun ferðamanna. Aftur á móti er tekið tillit til þessara þátta í samningum við sérgreinalækna og aðra einkarekna heilbrigðisþjónustu. Það er merki um ranga forgangsröðun stjórnvalda í heilbrigðisþjónustunni.

Í því samhengi hafa jafnframt verið kynnt áform um aukinn einkarekstur í heilsugæslunni sem er ófjármagnaður í breytingartillögum stjórnarflokkanna við 2. umræðu fjárlaga. Það lýsir miklu skilningsleysi á vanda íslensks heilbrigðiskerfis að tefla auknum einkarekstri fram sem einu lausninni á vanda þess. Að það skuli gert án skýrrar stefnumörkunar eða umræðu í samfélaginu vekur eðlilega upp ótta um að stefnt sé að því að veikja opinbera þjónustu enn frekar og auka kostnaðarþátttöku sjúklinga. Sérstaklega þegar horft er til þess að ekki er verið að stíga mikilvægustu skrefin í heilbrigðismálum, sem eru aukin fjárframlög til opinbera stofnana. Þær hafa haldið úti góðri þjónustu á miklum niðurskurðartímum sem hófust fyrir hrun. Nú er komið að þolmörkum, skýr merki þess eru m.a. alvarleg staða á Landspítalanum og lítil nýliðun heimilislækna.

Betri vegi og góð störf á landsbyggðinni

Nauðsynlegar fjárfestingar í innviðum samfélagsins eru látnar sitja á hakanum í fjárlagafrumvarpinu. Of hæg uppbygging á ferðamannastöðum, nánast engar nýjar vegaframkvæmdir og ófullnægjandi vetrarþjónusta á vegum úti bitnar illa á íbúum landsbyggðarinnar. Byggðastefna sem byggir á handahófskenndum hugmyndum um uppbyggingu álvers á Skagaströnd og útdeilingu peninga frá forsætisráðuneytinu í húsafriðun er ekki líkleg til árangurs.

Á meðan er sóknaráætlun landshluta vanfjármögnuð og önnur verkefni sem skapa ný og verðmæt störf ekki til. Tækifærum til að afla tekna af atvinnugreinum eins og sjávarútvegi og ferðaþjónustu, sem einna mest bera úr býtum, er alveg sleppt án þess að færa fyrir því nein haldbær rök.

Tækifærin eru til staðar

Við gerð fjárlaga fyrir árið 2016 voru góð tækifæri til að skapa enn betra samfélag, byggt á sanngjarnri skiptingu þeirra gæða sem við eigum á Íslandi og leggja grundvöll að þjóðfélagi sem stenst samanburð við önnur norræn ríki. Þau tækifæri liggja enn ónýtt og haldið er áfram á braut sem allir sjá að leiðir til aukinnar misskiptingar þar sem forréttindahópar munu búa við betri stöðu en aðrir. Í fjárlagafrumvarpi fyrir árið 2016 er ekki að finna trúverðuga sóknarstefnu fyrir Ísland, sem er líkleg til að stöðva flóttann frá landinu.

Alvarleg staða tónlistarskóla í Reykjavík – hvar liggur ábyrgðin?

Kristinn Örn Kristinsson
skólastjóri Allegro Suzukitónlistarskóla og fyrrverandi stjórnarmaður í STÍR, Samtökum tónlistarskóla í Reykjavík

Árið 2011 var undirritað samkomulag milli ríkis og sveitarfélaga um eflingu tónlistarnáms, sem fól í sér að ríkið setti aukafjármagn til framhaldsnáms í tónlist, meðal annars til að jafna aðstöðumun vegna búsetu. Þess þurfti með vegna þess að nemendur úr nágrannasveitarfélögum Reykjavíkur og utan af landi gátu ekki lengur stundað framhaldsnám í höfuðborginni ef þeir áttu ekki þar lögheimili.

Fjárframlag ríkisins fór í jöfnunarsjóð sveitarfélaga, sem síðan deildi fjárframlögum til sveitarfélaganna og þau áfram til skólanna. Fljótt kom í ljós að fjármagnið dugði ekki til að standa undir launakostnaði við alla framhaldsnemendur á landinu. Einnig varð ljóst að framkvæmd samkomulagsins þróaðist á þann veg að tónlistarskólunum í Reykjavík sem kenndu á efri stigum stóð stórhætta af.

Samkomulag til eflingar tónlistarnáms snerist í andhverfu sína

Reykjavíkurborg túlkaði samkomulagið á þann veg að ríkið hefði tekið yfir ábyrgð á fjármögnun framhaldsstigs í hljóðfæraleik og miðstigs í söng og tók fjármagn þess málaflokks út af sínum fjárlögum. Þar með var „efling tónlistarnáms“ úr sögunni. Útfærslunni hefur verið líkt við hengingaról tónlistarskóla í Reykjavík sem kenna á efri stigum.

Það versta við framkvæmdina í Reykjavík er að skólarnir hafa ekki fengið að vita hve hátt hlutfall af kostnaði hvers nemanda þeir fá greitt fyrr en í desember ár hvert, þegar sex mánuðir eru liðnir frá inntöku nemenda, þrír mánuðir búnir af skólaárinu og þrír mánuðir í viðbót bundnir samkvæmt kjarasamningum. Það gefur augaleið að við slíka rekstraróvissu geta skólarnir ekki búið. Samtök tónlistarskóla í Reykjavík (STÍR) hafa ítrekað leitað eftir að gerðir yrðu þjónustusamningar um framhaldsstigið til að eyða þessari óvissu en á það hefur ekki verið hlustað.

Einhver kynni að spyrja, af hverju fækka skólarnir þá ekki nemendum? Vegna þess að það er engin trygging fyrir betri afkomu; ef nemendum fjölgar utan Reykjavíkur minnkar framlag á hvern nemanda í Reykjavík, auk þess sem skólagjöld tapast. Með þjónustusamningi um fulla fjármögnun lágmarksfjölda nemenda hefðu skólarnir getað gert raunhæfar rekstraráætlanir, við aðstæður undanfarinna fjögurra ára hefur það verið ógerlegt.

Á hverjum lendir svo aukinn kostnaður vegna kjarasamninga sem Reykjavíkurborg gerir ásamt öðrum sveitarfélögum við stéttarfélög kennara? Á skólunum sjálfum, Reykjavíkurborg hefur lýst því yfir að ríkið beri ábyrgð á fjármögnun þessa námstigs. Reykjavíkurborg er því aðili að hækkun á kjarasamningum sem hún neitar að bera kostnað af!

Í fjögur ár hefur STÍR barist fyrir að leiðrétta þetta ástand, og svör Reykjavíkurborgar hafa ávallt verið á þann veg að nú væri þetta á ábyrgð ríkisins og vísað til lögfræðiálits. Á endanum kom í ljós við nánari athugun að umrætt lögfræðiálit var ekki til.

Kúvending – seglum hagað eftir vindi?

En bíðum við. Svo fer Tónlistarskólinn í Reykjavík í mál við borgina vegna vangoldinna launastyrkja, til að fá úr því skorið hver beri ábyrgð á skólunum. [Mál nr. E-1033/2015] Þá ber svo við að málflutningur borgarlögmanns byggist á því að enda þótt sveitarfélögin beri ábyrgð á tónlistarskólunum, sé ekki í lögum lögð skylda á sveitarfélög að bjóða upp á tónlistarnám og þau geti alfarið ákvarðað hvort og með hvaða hætti stuðningi við tónlistarkennslu sé háttað!

Reykjavíkurborg var sýknuð af fjárkröfum. Hins vegar segir í dómnum að sú ákvörðun fjárframlags sem borgin viðhafði með því að binda það við fjárhæð þeirrar greiðslu sem íslenska ríkið hafði fallist á að styrkja sveitarfélagið um vegna umræddrar kennslu geti vart talist í samræmi við fyrirmæli laga. Enda óupplýst í málinu hvaða tengsl sú fjárhæð hafi haft við rekstraráætlun skólans eða rekstrarforsendur eins og reiknað er með í lögum um fjárhagslegan stuðning við tónlistarskóla.

Reykjavíkurborg er því aðili að hækkun á kjarasamningum sem hún neitar að bera kostnað af!

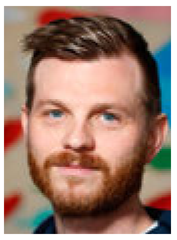
Samkvæmt þessu var það meðvituð ákvörðun borgarinnar að styðja ekki framhaldsstigið, sem hún vissi þó að væri á þeirra ábyrgð. Á meðan var fulltrúum tónlistarskólanna sagt að þeim væri nær að aðstoða borgina við að sækja þessa peninga til ríkisins, fremur en að herja á borgina, þar sem ábyrgðin lægi hjá ríkinu.

Undirritaður sat í rýnihópi um rekstrar- og fjárhagsúttekt á tónlistarskólunum í Reykjavík í júní 2014. Þar segir um veikleika tónlistarskólanna: „Fjárhagslegur rekstrargrundvöllur ýmist að bresta eða brostinn.“ Þetta var fyrir átján mánuðum og ástandið hefur ekki skánað síðan, það hefur sett dapurlegan svip á starf þeirra skóla sem kenna mest á efri stigum. Þegar hefur einn skóli sagt upp öllum kennurum sínum.

Hver ber ábyrgð? Samkvæmt málflutningi borgarlögmanns nú nýverið hefur samkomulagið frá 2011 ekki breytt ábyrgð borgarinnar gagnvart tónlistarskólunum, samkvæmt lögum um fjárhagslegan stuðning við tónlistarskóla nr. 75/1985. Til grundvallar liggi meðvituð ákvörðun borgarinnar um að leggja ekki fé úr eigin sjóðum til tónlistarkennslu á framhaldsstigi.

Hvar og með hvaða hætti sú ákvörðun var tekin liggur ekki ljóst fyrir. Er þetta formleg stefna þeirra flokka sem mynda meirihluta í borgarstjórn?

Rafrettureykingar unglinga: Úlfur í sauðargæru?



Þorsteinn V. Einarsson
deildarstjóri unglingasviðs – Frístundamiðstöðin Kampur

Vímuefnaneysla unglinga á Íslandi er í sögulegu lágmarki ef tekið er mið af niðurstöðum Rannsókna og greiningar, sem leggja reglulega spurningakannanir fyrir alla unglinga á Íslandi. Mætti segja að forvarnarstarf hafi tekist vel síðan árið 2000 og flestir séu meðvitaðir um þá þætti sem hlúa þarf að til að ala upp heilbrigðan einstakling. Meðal þeirra þátta sem hafa verndandi áhrif eru samvera fjölskyldunnar, stuðningur, umhyggja og hlýja.

Þó að almenn vímuefnaneysla sé í lágmarki á meðal unglinga er alltaf hópur sem virðist neyta vímuefna. Sumir halda því fram að framleiðendur leitist sífellt við að koma á markað nýjum vörum til að lokka til sín viðskipti. Forvarnaraðilar streitast á móti með sínu starfi og með upplýsingagjöf til að koma í veg fyrir áætlað ætlunarverk framleiðenda.

Rafrettur (e-cigarette) eða Vape er tiltölulega nýtt fyrirbæri á Íslandi. Rafretta er „stautur í þremur hlutum: rafhlöðuhylki, hitari og munnstykki með vökvahylki og skammtahólfi.“(http://www.laeknabladid.is/tolublod/2015/01/nr/5382) Vökvinn sem er reyktur er oft með bragðefni (t.d. ávaxtabragði) og er til með og án nikótíns. Skaðsemi rafrettna samanborið við sígarettur verður ekki tíunduð hér, heldur þær áhyggjur sem forvarnaraðilar hafa af rafrettunum.

Nýleg rannsókn íslenskra félagsvísindamanna bendir til þess að unglingar sem hafa neytt rafrettna virðast líklegri til að neyta annarra vímuefna umfram þá sem ekki hafa prufað. Jafnvel er talað um að rafrettur séu nýtt milliþrep yfir í notkun á öðrum vímugjöfum. Unglingar sem hafa hingað til verið „forvarðir“ gagnvart vímuefnum virðast nú vera í ákveðinni áhættu. Mætti því segja að svokallað ætlunarverk markaðsaflanna (framleiðenda) um nýja viðskiptavini hafi tekist í gegnum framleiðslu rafrettna.

Ef skoðaðar eru nýjustu niðurstöður könnunar, frá Rannsóknum og greiningu, sem framkvæmd var í febrúar 2015 þar sem fengust svör frá 84% unglinga á öllu landinu í 8., 9. og 10. bekk kemur í ljós að frekar stór hópur hefur prufað rafrettur. Sé litið til landsins í heild segjast 7% unglinga (245) í 8. bekk hafa prufað rafrettur að minnsta kosti einu sinni, 12% í 9. bekk (431) og 17% í 10. bekk (591).

Nýleg rannsókn íslenskra félagsvísindamanna bendir til þess að unglingar sem hafa neytt rafrettna virðast líklegri til að neyta annarra vímuefna umfram þá sem ekki hafa prufað.

Miðað við smitáhrif jafningjahópa og hversu nýtt efnið er má áætla að aukning verði á milli ára, sérstaklega ef foreldrar og nærsamfélag vakna ekki til lífsins.

Rafrettur án tóbaks virðast ekki jafn skaðlausar og sú hegðun að þykjast reykja banana, þó að vökvinn sé bara ávaxtasykur. Hegðunin sem slík, að herma eftir reykingum með því að „veipa“ (neyta rafrettna), virðist auka líkur á annars konar neyslu vímuefna. Í ofanálag ættu einstaklingar yngri en 18 ára ekki að geta keypt rafrettur. Miðað við ofangreindar upplýsingar hvet ég foreldra til þess að horfa ekki í gegnum fingur sér með notkun rafrettna og líta á „veipið“ sömu augum og aðra vímugjafa. Leyfir þú unglingnum þínum að reykja?

ALLT Í MJÚKA PAKKANN!
Á BETRA VERÐI!
ALLT AÐ
80%
AFSLÁTTUR
AF UPPHAFLEGU VERÐI VERSLANA
STÆRSTA OUTLET LANDSINS!
KORPUOUTLET, KORPUTORGI • Opið mánudag til laugardags frá 11 til 18 • Sunnudaga frá 12 til 18 • S. 578 9400
KORPU OUTLET

Maia vann Bandaríkjamanninn Neil Magny á uppgjafartaki í annarri lotu þegar kapparnir mættust í Ríó í Brasilíu í byrjun ágústmánaðar. NORDICPHOTOS/GETTY

ATVINNUMENNIRNIR OKKAR

ARON EINAR GUNNARSSON

Þá er komið að fyrsta þætti Audda í þáttaröðinni um atvinnumennina okkar. Auddi heimsækir landsliðsfyrirliðann Aron Einar Gunnarsson sem leikur með Cardiff í Wales. Æskan, atvinnumennskan, landsliðið og EM í Frakklandi, ekki missa af skemmtilegum þætti um Aron Einar.

365.is | Sími 1817 365

Ég má ekki gera mistök

Brasilíumaðurinn Damian Maia er meira en tilbúinn fyrir bardagann gegn Gunnari Nelson annað kvöld. Þó að hann sé aðeins kominn á aldur segist hann eiga nóg eftir og stefnir á heimsmeistaratitil.

Henry Birgir Gunnarsson
frá Las Vegas

UFC Gunnar Nelson hefur talað um að það sé frábært að ná að keppa gegn Brasilíumanninum Damian Maia áður en hann hættir. Maia er tiltölulega nýorðinn 38 ára og á glæsilegan feril að baki. Miðað við orð hans er nóg eftir af þeim ferli og Gunnar hefði þess vegna getað mætt honum eftir nokkur ár.

„Mér líður sífellt betur síðustu árin. Líkaminn er í góðu standi og ég vonast til þess að keppa í þrjú til fjögur ár í viðbót. Ef ég held áfram að bæta mig þá mun ég halda áfram að berjast.“

Maia er goðsögn í UFC-heiminum og í jiu jitsu-heiminum. Þar er hann fimmfaldur meistari. Hann var fyrst í millivigt og færði sig síðan í veltivigtina. Hann hefur staðið sig frábærlega í báðum þyngdarflokkum og mætt mörgum af betri bardagamönnum í sögu UFC.

Nægir þar að nefna menn eins og Anderson Silva, Chael Sonnen, Chris Weidman (núverandi heimsmeistari í millivigt sem keppir líka á laugardaginn), Dong Hyun Kim og Rick Story, sem er sá eini sem hefur unnið Gunnar. Maia kláraði Story í fyrstu lotu. Hann er því gríðarlega reyndur og hefur aldrei tapað í veltivigtinni á rothöggi eða hengingu.

Eftir tvö töp í röð síðla árs 2013 og í byrjun árs 2014 fóru margir að afskrifa þennan frábæra bardagamann. Þá herti hann sig upp og er búinn að vinna þrjá bardaga í röð. Það gegn mönnum sem hafa verið á topp 15 á styrkleikalistanum. Sjálfur er Maia í sjötta sæti þar en Gunnar í því tólfta.

Gunnar hefur einnig talað um að sigur gegn Maia, sérstaklega sannfærandi, muni skjóta honum upp styrkleikalistann og koma honum nálægt titilbardaga. Maia hugsar nákvæmlega það sama.

„Ég stefni á beltið og það er ástæðan fyrir því að ég samþykkti þennan bardaga. Ég veit að Gunnar er hátt skrifaður hjá bæði UFC og aðdáendum íþróttarinnar. Þeim finnst hann vera frábær bardagamaður. Ef ég vinn hann er aldrei að vita nema ég fái mitt færi á titlinum,“ segir Maia ákveðinn en hversu sannfærður er hann um sigur?

„Við bardagamenn erum alltaf bjartsýnir og ég efast ekkert um að Gunnar sé líka mjög bjartsýnn. Ég er líklega búinn að taka bestu æfingabúðir lífs míns og á laugardag stíg ég í búrið og reyni að sýna allt það sem ég kann.“

Maia talar vel um Gunnar og ber augljóslega mikla virðingu fyrir honum. Þetta verður sérstakur bardagi því Maia verður sá fyrsti sem vill fara í gólfið með Gunnari.

„Gunnar er mjög hæfileikaríkur. Er með gott box, gott jiu jitsu og glímu. Ég þarf að passa mig á honum og verð að halda einbeitingu allan tímann. Ég má ekki gera mistök heldur verð ég að láta hann gera mistök.“

Nýjast

Domino's-deild karla

FSu - KR 96-103
Stigahæstir: Cristopher Caird 30, Christopher Woods 28/14 frák., Hlynur Hreinsson 12, Bjarni Geir Gunnarsson 10 - Michael Craion 39/18 frák., Helgi Már Magnússon 27/9 frák., Ægir Þór Steinarsson 13/7 stoðs.

ÍR - Keflavík 87-95
Stigahæstir: Jonathan Mitchell 24/11 frák./5 stoðs., Oddur Rúnar Kristjánsson 23, Sveinbjörn Claessen 12 - Earl Brown Jr. 27, Valur Orri Valsson 24, Guðmundur Jónsson 14.

Stjarnan - Snæfell 109-73
Stigahæstir: Justin Shouse 28/8 stoðs., Al'lonzo Coleman 19/10 frák./5 stoðs., Tómas Heiðar Tómasson 15, Magnús Bjarki Guðmundsson 10, Ágúst Angantýsson 10 - Sherrod Wright 29/11 frák., Austin Bracey 16/5 stoðs. **Baldur Þorleifsson** skoraði fyrir Snæfell í leiknum og bætti met Kára Marissonar sem elsti stigaskorari í úrvalsdeild karla - 49 ára, 3 mánaða og 6 daga.

Grindav. - Tindastóll 77-100
Stigahæstir: Ómar Örn Sævarsson 12, Páll Axel Vilbergsson 10 - Darrel Keith Lewis 24, Jerome Hill 19/15 frák., Darrell Flake 18/8 frák., Helgi Freyr Margeirsson 15.

KR-ingar komu til baka og unnu FSu eftir að hafa verið 16 stigum undir eftir fyrsta leikhlutann. Tindastóll og Stjarnan unnu bæði örugga sigra og Keflvíkingar enduðu tveggja leikja taphrinu eftir hörkuleik á móti ÍR-ingum í Seljaskóla.

Efst		Neðst	
Keflavík	16	Tindastóll	10
KR	16	Grindavík	8
Stjarnan	14	ÍR	8
Haukar	12	Snæfell	8
Þór Þorl.	10	FSu	4
Njarðík	10	Höttur	0

Olísdeild karla

Fram - ÍR 33-26
Markahæstir: Þorgrímur Smári Ólafsson 7, Ólafur Ægir Ólafsson 6 , Garðar B. Sigurjónsson 5/3, Arnar Freyr Ársælsson 4, Óðinn Þór Ríkharðsson 4/1 - Jón Kristinn Björgvinsson 6 , Davíð Georgsson 5 , Bjarni Fritzson 5, Sveinn Andri Sveinsson 4.

Haukar - Afturelding 26-19
Markahæstir: Janus Daði Smárason 6, Adam Haukur Baumruk 6, Tjörvi Þorgeirsson 4, Einar Pétur Pétursson 4 - Árni Bragi Eyjólfsson 5, Birkir Benediktsson 4.

Valur - FH 32-25
Markahæstir: Guðmundur Hólmar Helgason 11, Sveinn Aron Sveinsson 8, Geir Guðmundsson 6 - Einar Rafn Eiðsson 6, Halldór Ingi Jónasson 5.

Efstu þrjú liðin unnu öll sína leiki og fjarlægðust liðin fyrir neðan sig. Haukarnir hafa nú unnið níu leiki í röð í Olís-deild karla.

Efst		Neðst	
Haukar	30	Grótta	14
Valur	26	Akureyri	14
Fram	21	FH	12
ÍBV	15	ÍR	11
Afturelding	15	Víkingur	6

Í dag

17.30	Franklin T. S.	Golfstöðin
19.00	Haukar - Njarðvík	Sport
22.00	Körfuboltakvöld	Sport
00.30	NBA: Raptors-Bucks	Sport
03.00	Ultimate Fighter Finale	Sport

Olísdeild karla:

18.30	ÍBV - Víkingur	Vestmannae.

Domino's-deild karla:

19.15	Þór Þ. - Höttur	Þorlákshöfn
19.15	Haukar - Njarðvík	Ásvellir

Sannkölluð jólaveisla
Sjónvarpskokkurinn Eyþór Rúnarsson gefur uppskrift að þriggja rétta matseðli sem er kjörinn á aðfangadag.
BLS. 2

KLASSÍSKAR HÁGÆÐA ÍTALSKAR ULLARKÁPUR
CINZIA ROCCA
TÍMALAUS EINFALDLEIKI

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

ROSALEGUR Kalkúnahamborgarinn er alvöru kalkúnasteik, borinn fram með majónes súrgúrkusósu og trönuberjasósu. MYND/PJETUR

SÁ SVAKALEGASTI

DIRTY BURGER KYNNIR *Kalkúnajólahamborgarinn í ár hjá Dirty Burger & Ribs kemur öllum í jólagírinn. Máltíðin verður ekki mikið jólalegri þetta árið.*

Í desember mun veitingastaðurinn Dirty Burger & Ribs bjóða upp á sérlega ljúffengan kalkúnajólahamborgara. Að sögn Agnars Sverrissonar, eiganda Dirty Burger & Ribs, verður kalkúnaborgarinn einn sá svakalegasti sem sést hefur á matseðli hérlendis. „Hamborgarinn sjálfur er alvöru kalkúnasteik úr bringunni, um 3-4 cm á þykkt og kringum 120-130 grömm að þyngd. Við panerum hann í eggi, hveiti og japanskri brauðmylsnu sem er grófari en venjuleg brauðmylsna. Það er varla hægt að hugsa sér betri borgara.“

Stutt er síðan Dirty Burger & Ribs var opnaður í Reykjavík og því náðist ekki að útbúa jólahamborgarann fyrir síðustu jól. „Því höfum við haft ár til að þróa kalkúnaborgarann fyrir þessi jól. Hann er borinn fram í hinu vel þekkta hamborgarabrauði hússins, með bæði ljúffengri majónes súrgúrkusósu og trönuberjasósu. Máltíðin verður ekki mikið jólalegri en þetta. Að sjálfsögðu fylgja franskar kartöflur og gos með og veislan kostar einungis 1.990 kr.“

TVEIR STAÐIR Dirty Burger & Ribs er á Miklubraut og í Austurstræti í Reykjavík.

Agnar á fimm veitingastaði í London, þar af einn veitingastað með eina Michelin-stjörnu. „Það hefur lengi tíðkast hér í London, og víðar auðvitað, að poppa upp matseðilinn fyrir jólin og við höfum séð þessa þróun líka heima undanfarin ár. Ég hvet sem flesta til að prufa þennan svakalega kalkúnaborgara sem fyrst til að koma sér í jólagírinn. Svona jólamáltíð fær fólk ekki á hverjum degi, það er alveg ljóst.“

Dirty Burgers & Ribs stendur við Miklubraut á móti Kringlunni og í Austurstræti 8-10. Kalkúnajólahamborgarinn verður í boði á báðum stöðum til áramóta. Nánari upplýsingar má finna á Facebook-síðu Dirty Burger & Ribs og á www.dbr.is.

Skemmtipakkinn
FRÁBÆR DAGSKRÁ
FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA
Tryggðu þér áskrift á 365.is
365.is | Sími 1817
365

Frón
kemur við sögu á hverjum jólum

Nældu þér í nýbakaðar jólapiparkökur frá Frón í næstu verslun - tilbúnar til að skreyta
www.fronkex.is

Þriggja rétta veisla á aðfangadag

Sjónvarpskokkurinn **Eyþór Rúnarsson** gefur gómsætar uppskriftir á Stöð 2 fram að jólum. Í gær töfraði hann fram þriggja rétta matseðil sem kjörinn er á aðfangadag.

KJÚKLINGASALAT

400 g úrbeinuð kjúklingalæri
2 stk. negulnaglar
2 stk. lárviðarlauf
4 einiber
1 tsk. laukduft
1 msk. salt
4 msk. ólífuolía

Setjið negulnaglana, einiberin og lárviðarlaufin saman í mortél og steytið þar til allt er orðið fínmalað. Bætið restinni af kryddunum út í mortélið og blandið öllu saman. Takið um 1 msk. af kryddunum til hliðar til að nota í sósuna. Hellið olíunni yfir kjúklinginn og nuddið kryddunum vel inn í hann. Gott er að geyma kjúklinginn yfir nótt í ísskáp með kryddunum á. Bakið kjúklinginn við 200 gráður í 20 mín. Takið hann út úr ofninum og kælið.

Sósan fyrir kjúklinginn

250 g majónes
1 tsk. kryddblandan
1 msk. worchestershire-sósa
½ hvítlauksrif (fínt rifið)
½ sítróna (safinn)
Sjávarsalt
Svartur pipar úr kvörn

Blandið öllu hráefninu saman í skál og smakkið til með saltinu og piparnum.

Smjördeigsbotn

1 plata Myllu-smjördeig
hvítlauksolía
sjávarsalt

Hitið ofninn upp í 220 gráður. Skerið plötuna í 4 bita. Penslið smjördeigið með hvítlauksolíu báðum megin. Setjið deigið á bökunarplötu með smjörpappír á og svo aðra bökunarplötu yfir svo að deigið lyfti sér ekki. Bakið í 10-15 mínútur.

Meðlæti í og með salati

1 box sveppir
3 msk. steinselja (fínt skorin)
1 pakki beikon
Ólífuolía
1 poki klettasalat
Sjávarsalt
Svartur pipar úr kvörn
Ferskur parmesan

Skerið sveppina í 4-6 bita eftir stærð og steikið þá á pönnu upp úr ólífuolíunni þar til þeir eru orðnir gylltir að utan. Kryddið sveppina með salti og pipar og kælið. Skerið beikonið niður í litla bita og setjið á heita pönnu og steikið þar til beikonið er orðið stökkt. Hellið beikoninu á disk með þreföldu lagi af eldhúsrúllu á og látið kólna.

Samsetning:

Skerið kjúklinginn niður í bita og setjið hann í skál með sveppunum, og steinseljunni. Smakkið blönduna til með salti og pipar eftir smekk.
Setjið smá klettasalat á smjördeigið og bætið svo vel af kjúklingasalatinu ofan á klettasalatið. Bætið svo beikoninu ofan á og rífið parmesan yfir eftir smekk.

GIRNILEGT Kjúklingasalat úr smiðju Eyþórs með smjördeigsbotni, sveppum og beikoni.

ANDABRINGUR MEÐ PISTASÍUM OG TRÖNUBERJUM

FYRIR 4

800 g andabringur
1 msk. af fínt rifnum lime-berki
Olía til steikingar
Sjávarsalt
Hvítur pipar úr kvörn
3 msk. pistasíur
3 msk. trönuber
1 lime
2 msk. graslaukur fínt skorinn

Setjið andabringurnar á miðlungsheita pönnu með fituhliðina fyrst niður og steikið í um 4 mín. á fituhliðinni. Snúið bringunum við og steikið í um 2 mín. á hinni hliðinni. Kryddið með salti og pipar. Setjið bringurnar inn í 80 gráðu heitan ofninn í 40 mínútur. Setjið pistasíurnar á pönnuna sem andabringurnar voru steiktar á og eldið þær upp úr andafitunni í um 3 mín. eða þar til þær verða stökkar. Bætið trönuberjunum út á pönnuna og eldið með pistasíunum í 1 mín. Kryddið með salti og pipar eftir smekk. Gott er að setja smá fínt skorinn graslauk líka með.

Steiktir shiitake-sveppir, spínat og perur

2 box shiitake-sveppir
2 stk. pera
2 msk. fínt skorinn skalottlaukur
2 msk. sojasósa
1 msk. smjör
Ólífuolía til steikingar
Sjávarsalt
Svartur pipar úr kvörn

Skerið sveppina í fernt og setjið á heita pönnu með ólífuolíu og smá smjöri. Steikið sveppina þar til þeir eru orðnir mjúkir. Skrælið og skerið peruna í stóra bita og bætið út á pönnuna ásamt skalottlauknum og sojasósunni. Kryddið með salti og pipar ef þurfa þykir.

Sætkartöflumús með hvítlauk og engifer

2 stk. bakaðar sætar kartöflur (bakaðar í 90 mín. við 200 gráður)
2 msk. fínt rifið ferskt engifer
1 hvítlauksgeiri (fínt rifinn)
200 ml rjómi
½ poki spínat

Sjóðið upp á rjómanum og bætið sætu kartöflunum svo út í. Bætið svo hvítlauknum og engifernum út í og smakkið svo músina til með salti. Rétt áður en músin er borin fram er spínatinu bætt út í pottinn og blandað saman við músina.

Lime-hunangssósa

3 stk. laukar (skrældir og gróft skornir)
6 stk. hvítlauksgeirar
1 stk. lárviðarlauf
2 stk. stjörnuanís
4 sellerístilkar (gróft skornir)
½ flaska hvítvín

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: **Atli Bergmann,** atlib@365.is, **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, **Jóhann Waage,** johannwaage@365.is, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.is

50 ml sojasósa
50 ml hunang
1 lítri kjúklingasoð
100 g smjör, skorið í teninga
Safi úr 2 lime
Ólífuolía til steikingar
Sjávarsalt
Svartur pipar úr kvörn

Hitið olíu í stórum potti og steikið laukinn, hvítlaukinn og selleríið þar til allt er orðið gullinbrúnt. Bætið lárviðarlaufinu og stjörnuanísnum út í og hellið því næst sojasósunni út í og látið hana sjóða niður um helming. Bætið svo hvítvíninu út í og látið það sjóða niður um helming líka. Setjið svo hunangið, kjúklingasoðið og látið sjóða við vægan hita í 1 klst. Sigtið soðið yfir í annan pott og látið það sjóða þar til það fer að þykkna. Bætið smjörinu smám saman út í og smakkið til með saltinu og lime-safanum og meira hunangi ef þurfa þykir.

HVÍTT SÚKKULAÐI CRÈME BRÛLÉE

500 ml rjómi
1 vanillustöng
150 g hvítt súkkulaði, saxað
6 eggjarauður
50 g sykur
100 g hvítt súkkulaði
4 msk. hrásykur
Crème brûlée-skálar
Gasbrennari

Hitið rjóma og vanillustöngina upp að suðumarki og látið standa í pottinum í 5 mín. Þeytið saman eggjarauður og sykur í höndunum og hellið út í rjómablönduna. Eldið blönduna við vægan hita í um 5 mín. eða þar til blandan fer að þykkna. Takið blönduna af hellunni og setjið hvíta súkkulaðið út í og hrærið varlega í á meðan það er að bráðna. Setjið vatn í djúpa bökunarplötu og setjið inn í 110 gráðu heitan ofninn og látið vatnið hitna í 10 mín. Hellið brûlée-blöndunni í brûlée-form og setjið þau á bökunarplötuna með vatninu. Mikilvægt er að vatnið nái jafnhátt upp á brûlée-skálina og innihaldið nær svo að það eldist jafn. Bakið brûléeið í 60-90 mín. og takið út úr ofninum og látið standa úti í 30 mín. og setjið svo í ísskáp og kælið. Setjið 1 msk. af hrásykri yfir hverja skál og brennið sykurinn með gasbrennara.

MÖNDLUKAKA

250 g mjúkt smjör
250 g sykur
175 g marsípan (smátt skorið)
200 g möndluflögur
50 g hveiti
5 egg
Börkur af 1 appelsínu og safinn af ½ appelsínu

Þeytið saman smjör og sykur þar til það er orðið létt og ljóst. Bætið eggjunum út í og þeytið í 2 mín. í viðbót. Bætið smátt skorna marsípaninu smám saman út í. Blandið afganginum af hráefnunum í með sleif og setjið deigið í form. Bakið við 170 gráður í 30 mín. eða þar til kakan er orðin gyllt og falleg.

Meðlæti

2 stk. appelsína
1 box hindber
1 box bláber
2 msk. flórsykur

Skerið börkinn utan af appelsínunum og skerið þær í fallega bita. Setjið appelsínurnar og berin ofan á möndlukökuna og stráið smá flórsykri yfir kökuna í gegnum fínt sigti.

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

AÐALRÉTTUR Andabringur með pistasíum og trönuberjum.

EFTIRRÉTTUR Hvítt súkkulaði creme brulée.

Ómissandi á jólaborðið

Sjónvarpskokkurinn **Eva Laufey Hermannsdóttir** gefur hér gómsætar uppskriftir að sígildum jólamat sem fáir láta fram hjá sér fara.

Eva Laufey Hermannsdóttir

GRAFLAX

1 laxaflak u.þ.b. 700 g beinlaust
200 g salt
200 púðursykur
6 piparkorn
2 msk. vatn
1 msk. graflaxblanda frá Pottagöldrum
4–5 msk. dill
½ sítróna

Leggið laxaflakið í mót.
Blandið saman salti, púðursykri, piparkornum og vatni í matvinnsluvél. Hellið síðan blöndunni yfir laxaflakið og nuddið vel inn í laxinn.
Stráið kryddinu jafnt yfir flakið og saxið dillið mjög smátt og stráið yfir.
Rífið börk af hálfri sítrónu yfir laxaflakið í lokin.
Setjið plastfilmu yfir mótið og látið eitthvað þungt ofan á, t.d. minna mót og mjólkurfernur.
Geymið laxinn í kæli í 24–48 klst.
Skolið flakið með köldu vatni og þerrið áður en þið berið fram með fersku dilli og góðri sósu.

Graflaxsósa

1 dós sýrður rjómi 38%
2 msk. Dijon-sinnep
1 msk. hlynsíróp
Handfylli dill
Salt og pipar
1 msk. sítrónusafi

Setjið öll hráefnin í matvinnsluvél eða maukið með töfrasprota. Smakkið ykkur gjarnan til og bragðbætið að vild. Best er að geyma sósuna í kæli í 30 mínútur áður en hún er borin fram.

FRÁ GRUNNI Heimagerð graflaxsósa svíkur engan.

PURUSTEIK

800 g svínasíða
7–8 lárviðarlauf
10 negulnaglar
Sjávarsalt
Pipar
Vatn

Hitið ofninn í 150°C. Skerið rákir í skinnhliðina á svínasíðuna með 1 cm millibili og setjið í eldfast mót sem búið er að hálffylla með sjóðandi vatni. Stingið lárviðarlaufum og negulnöglum í rákirnar og kryddið til með salti og pipar. Eldið við 150°C í 1,5–2 klst. Eftir eldunartímann takið þið kjötið upp úr fatinu og hellið soðinu frá (sem þið notið í sósu). Setjið kjötið aftur í fatið og hækkið hitann í 220°C og eldið þar til puran verður stökk og gyllt.

Sósa

Soðið af kjötinu
½–1 l rjómi
1 teningur kjötkraftur
1 tsk. sulta
Salt og pipar

Hellið soðinu í pott og bætið rjómanum saman við, kryddið til með kjötkrafti, salti og pipar. Hrærið stöðugt og leyfið suðunni að koma upp, leyfið henni að malla í nokkrar mínútur og bragðbætið að vild.

JÓLABRAGÐ Mörgum þykir purusteikin ómissandi um jól.

Lífið

FÖSTUDAGUR
11. DESEMBER 2015

Rósa Guðbjartsdóttir

LÍFSGLEÐIN ER DRIFKRAFTURINN

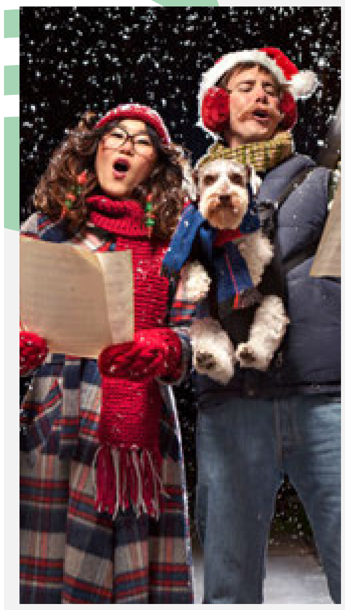
Matarvísir
Súpur
ILMURINN ÚR ELDHÚSINU ER SVO LOKKANDI 6

Steinunn Anna
sálfræðingur
ERTU MEÐ VIÐKVÆMAR TILFINNINGAR? 12

Tíska og trend
í undirfötum
Í HVERJU ERTU INNAN UNDIR FÖTUNUM? 14

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

ÍSLENSK JÓL



Nú styttist allverulega í jólin og ekki úr vegi að rifja upp nokkur frábær íslensk jólalög sem koma þér í hátíðarskap.

- **ÞAÐ SNJÓAR** *SIGURÐUR GUÐMUNDSSON*
- **HEIMA UM JÓLIN** *FRIÐRIK ÓMAR*
- **SPACEMAN CAME TRAVELLING** *PÁLL ÓSKAR*
- **ÞÚ KOMST MEÐ JÓLIN TIL MÍN** *BÓ OG RUTH REGINALDS*
- **LÉTTUR UM JÓLIN** *RÍÓ TRÍÓ*
- **ÉG HLAKKA SVO TIL** *BÓ OG SVALA*
- **JÓL ALLA DAGA** *EIRÍKUR HAUKSSON*
- **JÓLALAND** *BAGGALÚTUR*
- **ENGIN JÓL ÁN ÞÍN** *STEFÁN HILMARSSON*
- **AÐFANGADAGSKVÖLD** *ÞÚ OG ÉG*

ÞINN TÍMI ER NÚNA

Öllum er úthlutaður tími hvaðan sem við komum og hvert sem við erum að fara. Öll notum við hann á mismunandi hátt og er okkur í sjálfsvald sett í hvaða átt hann leiðir okkur í lífinu.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Mér finnst tíminn þjóta á ógnarhraða núna í desember og hef á tilfinningunni að ég eigi hreinlega eftir að missa af jólahátíðinni. Kannski er þetta bara hluti af því að vera fullorðin manneskja því ekki leið tíminn svona hratt í menntaskóla þar sem ein kennslustund var líkt og heil eilífð. Tíminn er aftur á móti áhugavert fyrirbæri og eins og góð kona sagði svo réttilega um daginn þá er hann líklega það eina sem okkur mannfólkinu er úthlutað af fullu jafnrétti. Þetta er nefnilega nokkuð rétt, við höfum flest okkar val um hvað við gerum við tíma okkar, hvernig við eyðum honum og með hverjum. Ég hef verið að velta fyrir mér tímastjórnun undanfarið og skoða það í kjölfarið hvernig ég eyði mínum tíma. Tíminn er nefnilega nátengdur hamingjunni og hamingjan felst mikið til í því sem við hugsum og því sem við framkvæmum.

Ég rakst á grein um daginn sem fjallaði um mismunandi tímastjórnun og þar var nefndur til sögunnar maður einn sem hafði búið sér til eins konar niðurtalningarkerfi. Hann var búinn að reikna út áætlaðan aldur sinn og stillti svo klukkuna í takt við aldurinn. Þess má geta að klukkan taldi niður þannig að hann sá svona nokkurn veginn hvað hann ætti margar klukkustundir og sekúndur eftir ólifaðar. Þetta er kannski full langt gengið en fær mann samt til að hugsa, tími okkar er nefnilega ekki endalaus þó svo að meðalmaðurinn eigi til að gleyma því.

Það eru aftur á móti til ýmis tæki, tól og góð ráð sem halda manni við efnið og eru kannski aðeins hógværari en áðurnefnd tímasprengja.

Hugsaðu

Veltu því fyrir þér hvernig þú vilt eyða tímanum þínum. Þú hefur val um það hvort þú vilt til að mynda sitja daglangt við tölvuna, koma heim og leggjast fyrir framan sjónvarpið eða sitja daglangt við tölvuna, fara í göngutúr eða ræktina og leggjast svo fyrir framan sjónvarpið. Þú velur hvort þú raðar ofan í þig úr konfektkassa eða færð þér epli, ekki satt? Ekki lifa lífinu meðvitundarlaust ef þú hefur val um annað.

Í morgunsárið

Byrjaðu daginn á því að ákveða hverju þú ætlar að ljúka í dag og hverju þú ætlar að byrja á. Ef þér tekst ekki að strika út af listanum færðu það þá yfir á morgundaginn.

Samfélagsmiðlar

Eins og samfélagsmiðlar geta verið frábærir þá eru þeir oft algjör tímaeyðsla. Þú þarft ekki að hafa þá opna allan daginn. Gefðu þér einungis takmarkaðan tíma til að vafra stefnulaust um vefinn.

Tímastjórnun

Nýttu þér tæknina. Það eru til alls kyns einföld tímastjórnunartæki eins og Pomodoro þar sem þú færð tuttugu og fimm mínútur til að klára verkefni áður en þú færð kærkomna pásu.

Verðlaun

Og þá komum við að mjög mikilvægum punkti, verðlaunaðu þig. Já, það skiptir miklu máli að klappa sjálfum sér á bakið þegar vel tekst til.

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

KEXMAS 2015

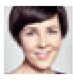
Á veitingastaðnum KEX hosteli við Skúlagötu má finna mikla og glæsilega jólatónleikaröð nú í desembermánuði sem er ókeypis fyrir alla. Tónlistarmenn líkt og Högni, Samúel Jón Samúelsson ásamt Big band og Flosason/Bauer kvartett troða upp og koma með djassaðan jólafíling inn í þennan myrka mánuð. Einnig má gæða sér á sígildum jólaveitingum og njóta aðventunnar með allri fjölskyldunni.

Fylgjast má með tímasetningum viðburðanna á Facebook-síðu Kex hostels.

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 **Stefán Karlsson**
Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

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

TAKMARKAST KYNFRÆÐSLAN EINUNGIS VIÐ UNGLINGA?



Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Ég sinni kynfræðslu í grunn- og framhaldsskólum landsins. Ég er sjálfstætt starfandi og er það undir hverjum og einum skóla komið að panta fræðslu hjá mér. Í hverjum skóla er kynfræðslu misjafnlega háttað og henni gert mishátt undir höfði, allt eftir því hver treystir sér í hana og hvaða efni á að kenna. Nánast undantekningarlaust veitir skólahjúkrunarfræðingur nemendum í 6. bekk kynþroskafræðslu og svo kynsjúkdóma- og getnaðarvarnafræðslu í 9. bekk. Hjá sumum skólum er svo meiri og víðari fræðsla og í öðrum ekki.

Það er enginn ágreiningur um að það sé mikilvægt að unglingar fái kynfræðslu, það er sannleikur sem við flestöll samþykkjum. Þá erum við líka sammála um að unglingar þurfi að hafa gott aðgengi að smokknum og er mikilvægt að hvetja þau til að nota þá. Þegar tölfræðin er skoðuð þá eru það einmitt unglingar sem eru duglegir að nota smokkinn, það er svo eftir því sem einstaklingar eldast sem þetta verður að vandamáli; tíðni kynsjúkdóma hækkar, fjöldi bólfélaga eykst sem og áfengisneysla og „áhættumeiri“ kynhegðun, og það dregur úr smokkanotkun.

Vandmál fullorðna fólksins

Ég furða mig stundum á því að kynfræðsla eigi að vera einn tími í unglingadeild grunnskólans. Eins og það þurfi bara að segja manni einn hlut einu sinni og þá, þvert á öll skilaboð samfélagsins, breyti maður hegðun sinni og þetta sé þá bara komið, allt klappað og klárt. Margir eru sammála um að stemma þurfi stigu við boðskap kláms til ungra heila í mótun sem leita sér upplýsinga um kynlíf og það þurfi að gera með fræðslu. Því gæti ég ekki verið meira sammála. Umræðan um kynlíf frá jafnréttissjónarmiði leggur mikilvægan grunn fyrir framtíðarnánd.

Það eru hins vegar ekki endilega unglingarnir sem eru stóra vandamálið, heldur erum það við, ég og þú, hin fullorðnu sem sendum misvísandi skilaboð. Við notum ekki smokkinn, sækjumst ekki eftir samþykki, dettum í það og ríðum, og leitum í klám til að krydda kynlífið.

Það eru því hinir fullorðnu sem ég furða mig oft á. Þeirra hik við að ræða kynlíf við eigin börn og unglinga hlýtur að stafa af því að þau hafa ekki pælt í eigin kynhegðun og tekið slaginn. Staldrað við og spurt maka til fjölda ára: „Er allt í lagi? Var þetta gott? Má ég halda áfram?“ Eða jafnvel spurt: „Hvað finnst þér gott?“

Pældu í eigin viðhorfum?

Fullorðið fólk á oft mjög erfitt með að ræða kynlíf í sínu eigin sambandi, hvað þá reyna að sitja fyrir svörum hjá ómótuðum einstaklingum sem pota í allar þversagnirnar í því hvernig maður eigi að vera og hvað eigi að gera. Eins og mamman sem rakar á sér kynfærahárin en segir dóttur sinni að skapahár séu eðlileg og þurfi ekki að fjarlægja. Eða karlar sem ætla sko ekki að vera „undir hælnum á tjellingunum“ og láta segja sér fyrir verkum. Eða segjast geta sleppt því að ríða með smokk því „þú finnur hvort sem er ekkert fyrir því“. Þú skilur hvað ég er að fara.

Áður en þú fussar og sveiar yfir kynfræðslu unglinga nú til dags, staldraðu við og kannaðu eigin viðhorf, kannski ert það raunverulega þú sem skortir fræðslu.

Afmælis afsláttur

Verslunin er 3ja ára og af því tilefni veitum við 20% afslátt af allri vöru í 3 daga:

fimmtudag, föstudag og laugardag (10 – 12. desember).

Einnig verðum við með glæsilegt tilboð á peysum, buxum og ýmsu öðru.

Og við ætlum að gefa þrjú 15.000 kr. gjafabréf.

Nýtt kortatímabil hefst fimmtudag 10. desember.

Hlökkum til að sjá ykkur og landsbyggðardömur munið, við póstsendum.

black pepper FASHION
Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Opið virku dagana kl. 11 – 18 og laugardag kl. 11 – 16

Skoðið myndir á facebook af tilboðsvöru.

JÓLAHÁTÍÐIN MIKLA

Nanna Árnadóttir
íþróttafræðingur

Nú þegar tæpar tvær vikur eru í jól eru líklegast flestir að keppast við að koma heimilinu og heimilisfólkinu í almennilegt stand. Klára að kaupa jólagjafirnar, fara með alla í jólaklippinguna, þrífa heimilið, baka smákökurnar, kaupa í matinn og skreyta jólatréð. Ekki má gleyma öllum jólahlaðborðunum og litlu jólunum þar sem nóg er af mat og víni, áður en sjálf jólahátíðin hefst.

Engin afsökun þótt það séu jól.

Einungis fimm dagar

Samkvæmt skilgreiningu standa jólin yfir frá 24. desember til 6. janúar. Á þessu tímabili er nóg af veislum og áti og svo jólamyndaglápi, jólalestri og spilakvöldum með vinum og ættingjum. Við skulum þó hafa það hugfast að í desembermánuði, frá því að jólaundirbúningur hefst, og þangað til í byrjun janúar, þegar við sprengjum jólin í burtu á þrettándanum, eru einungis 5 hátíðardagar, ekki 37. Margir eiga það til að taka sér frí frá heilbrigðum lífsstíl alla þessa 37 daga og gleyma því að borða hollt og hreyfa sig. Það gefur augaleið að það er ekki beinlínis hollt að gera líkamanum það að sprengja sig út af söltum og þungum mat, ásamt sætindum, í svona langan tíma og leyfa sér að detta í algjöran letipakka þar sem mesta hreyfingin sem þú færð er að ganga frá ísskápnum og upp í sófa til þess að hafa það kósí.

Mundu eftir hreyfingunni

Að sjálfsögðu er það allt gott og blessað að gera sér glaðan dag um jólin, nota hátíðarnar til þess að eyða tíma með fjölskyldunni, borða góðan mat og hlaða batteríin fyrir nýja árið. Það er hins vegar svo auðvelt að nýta þennan tíma líka í að halda áfram að byggja líkamann upp til hins betra og koma sterkur inn í nýja árið, í stað þess að hrökklast af stað á nýju ári og ætla sko að fara í „átak“ eftir allt sukkið. Mjög sniðugt er til dæmis að gera það að hefð að fara út í góðan göngutúr með fjölskyldunni og koma þannig endurnærður inn og tilbúinn í næsta jólaboð. Aðrir þurfa á aðeins meira fjöri að halda og því tilvalið að skora á sig og aðra í kringum hátíðarnar og taka eina æfingu á dag áður en haldið er út í daginn, því líkurnar á því að maður fari að sprikla eftir að hafa borðað 450 grömm af hamborgarhrygg, meðlæti, jólaöli og heimagerðum ís eru afar litlar.

Hér er dæmi um æfingu sem hægt er að taka

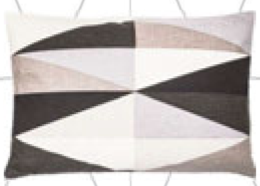
5 hringir af:

- 20 armbeygjur
- 20 hnébeygjur
- 50 sprellikarlahopp
- 1 mínútu planki
- 20 dýfur á bekk

Gangi ykkur vel.

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



NÝ PÚÐASENDING
FRÁBÆRT ÚRVAL

EDGE HORNTUNGUSÓFI 200x280 cm kr. 263.700

CARMEN STÓLL kr. 99.800

BETINA SKENKUR 200 cm kr. 131.000

HYPE STÓLL kr. 35.990

YUMI BORÐ kr. 28.400

AVIGNON SÓFI 208 CM kr. 170.600

FINN SKÁPUR kr. 152.900

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

Matarvísir

ILMANDI SÚPUR Í KULDANUM

Rósa Guðbjartsdóttir gaf nýlega frá sér matreiðslubók með yfir fimmtíu hollum og heillandi súpum. Hér gefur hún lesendum Lífsins uppskriftir af tveimur glimrandi góðum, ilmandi og einföldum súpum sem allir ættu að geta leikið eftir.

Kjúklingasúpa með sólþurrkuðum tómötum og kínóa

1 msk. ólífuolía eða smjör
1 rauðlaukur, sneiddur
1 gulur laukur, sneiddur
3 msk. rautt pestó
1 lítri kjúklingasoð
500-600 g eldaður kjúklingur, rifinn niður
2 msk. sólþurrkaðir tómatar, smátt saxaðir
2 dl kínóa, soðið
Handfylli fersk steinselja, gróft söxuð

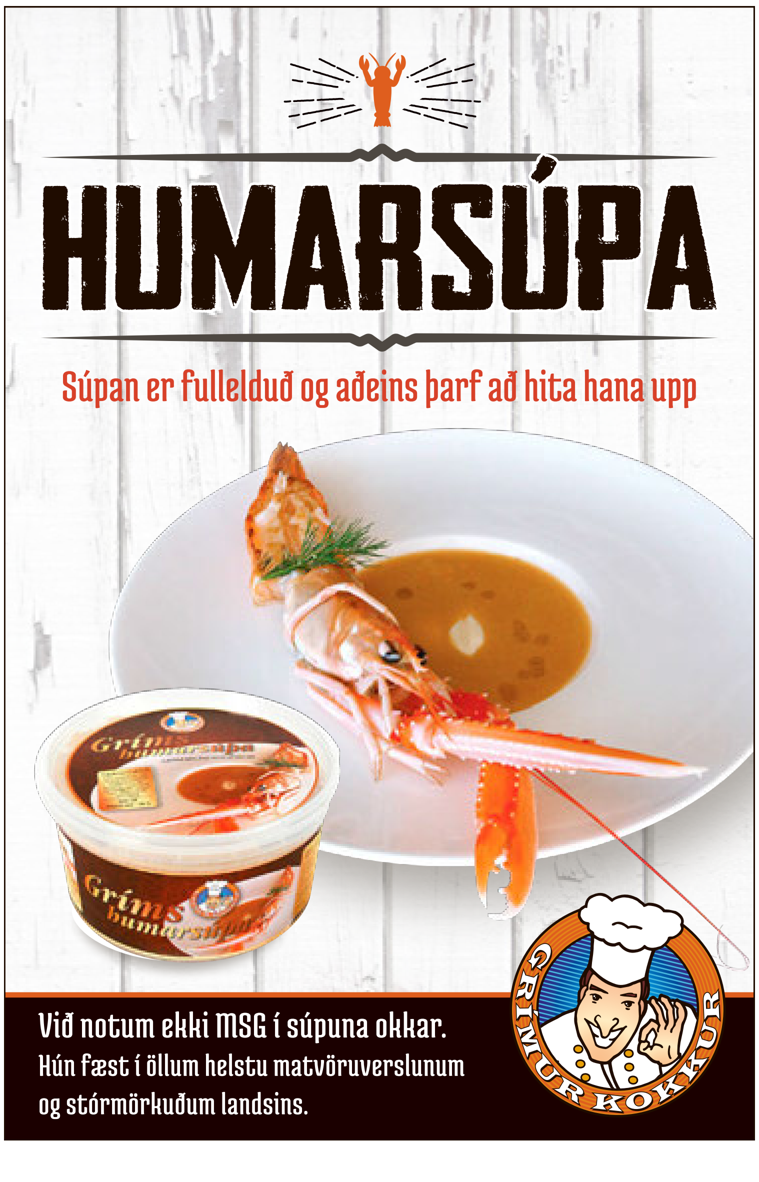
Það slær enginn hendinni á móti góðri kjúklingasúpu. Þessi súpa er mjög einföld og fljótleg í undirbúningi. Hér eru kínóagrjón (quinoa), notuð í súpuna. Fræin eru næringarrík, full af próteini, kalki og járni og svo eru þau án glúteins sem margir vilja sleppa úr sínu mataræði. Kínóa er stökkt undir tönn og er með mildan hnetukeim. Það hentar mjög vel í súpur og aðra pottrétti. Í þessa súpu er tilvalið að nota afgang af kjúklingi og ef þörf er á er einfalt að auka kínóamagnið til að gera súpuna fyllri.

Meðlæti og skraut

Ristaðar snittubrauðssneiðar
Fersk steinselja

Mýkið rauðlauk og lauk í ólífuolíu eða smjöri í potti við vægan hita. Blandið pestói saman við og bætið kjúklingasoði út í. Látið suðuna koma upp, lækkið hitann og bætið kjúklingi og sólþurrkuðum tómötum út í þar til kjúklingurinn hefur hitnað í gegn. Bætið loks soðnu kínóa og ferskri steinselju saman við. Berið fram með ristuðu snittubrauði.

Kjúklingasúpa með sólþurrkuðum tómötum og kínóa.



Kínóa

Mikilvægt er að skola grjónin fyrir eldun. Hellið köldu vatni yfir þau, veltið þeim aðeins upp úr vatninu. Skellið síðan í sigti og látið renna vel af þeim. Setjið í pott með vatni í hlutföllunum 1 á móti 2, t.d. 1 dl ósoðin grjón og 2 dl vatn. Setjið örlítið salt í pottinn. Látið suðuna koma upp, lækkið hitann og látið malla í um 10 mínútur við lágan hita. Slökkvið undir og látið grjónin standa í pottinum með lokinu á í nokkrar mínútur þar til þau hafa drukkið í sig allan vökvann.

Graskerssúpa

1 msk. ólífuolía eða smjör
1 laukur, sneiddur
1 epli, skrælt og skorið í bita
1 tsk. rósmarín þurrkað eða 1 msk. ferskt
1 tsk. kanilduft
700 g grasker (butternut squash), skrælt og skorið í bita
750 ml grænmetissoð
Salt og pipar

Grasker eru ekki beint algeng á borðum landsmanna. Helst að stóru graskerin hafi verið flutt inn og fengist í verslunum hérlendis í október og nóvember í kringum hrekkjavöku- og þakkargjörðarhátíðirnar útlensku sem Íslendingar hafa í vaxandi mæli haldið upp á. Sú tegund graskera sem algengust er í matargerð er svokallað „butternut squash" sem er mun minna en þau stóru og ólík í laginu. Þau hafa á undanförnum árum einnig fengist í sumum verslunum hérlendis og fólk byrjað að fikra sig áfram við notkun þeirra. Eftir eldun minnir það nokkuð á sætar kartöflur en graskerið er gott bakað í ofni sem meðlæti, í pottrétti, salöt og síðast en ekki síst í súpur.

Meðlæti og skraut

Ristuð graskersfræ
Léttþeyttur rjómi eða sýrður rjómi, ef vill

Mýkið lauk og epli í ólífuolíu eða smjöri í potti við vægan hita. Blandið síðan rósmaríni og kanildufti vel saman við.

Bætið graskeri út í og hellið grænmetissoðinu saman við. Saltið og piprið. Látið suðuna koma upp. Lækkið hitann og látið malla í 25-30 mínútur eða þar til graskerið er orðið mjúkt í gegn.

Takið af hitanum og maukið súpuna með töfrasprota eða í blandara þar til hún verður slétt og mjúk. Ef þið viljið þynna súpuna bætið þá aðeins við grænmetissoði eða vatni. Smakkið til og bætið í kryddi að smekk. Berið fram með ristuðum graskersfræjum og rjóma ef vill.

Gott er að bæta einni lítilli dós af kókosmjólk saman við súpuna og um 1 tsk. af fersku, rifnu engiferi. Engiferið er þá sett í grunninn strax í upphafi með lauknum og kókosmjólkinni bætt út í við lok suðutímans. Minnkið þá grænmetissoðið í súpunni um 100 ml.

Graskerssúpa

IÐA

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

ÞURFUM AÐ SÝNA MEIRA UMBURÐARLYNDI

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Rósa Guðbjartsdóttir er mörgum hæfileikum gædd og hefur ástríðu fyrir því sem hún tekur sér fyrir hendur. Hún er með sterka framtíðarsýn á það hvernig fyrirmyndarbæjarfélag eigi að líta út og vinnur hörðum höndum að því að láta þá sýn verða að veruleika með störfum sínum í bæjarstjórn Hafnarfjarðar. Aðspurð hvernig hún nái að halda utan um allt það sem hún er að fást við segist hún leggja áherslu á gott mataræði auk þess sem góður svefn sé lykilatriði. „Ég vakna yfirleitt fyrir klukkan sjö á morgnana og kem mér af stað út í daginn. Ég sef undantekningarlaust mjög vel í 6-7 tíma. Það skiptir líka máli að ég hef gaman af því sem ég er að fást við. Ég kvíði aldrei verkefnum þrátt fyrir að þau séu oft og tíðum krefjandi og yfirgripsmikil. Það eru forréttindi að fá að starfa við það sem maður hefur unun af,“ segir Rósa sem sinnir ansi fjölbreyttum og ólíkum störfum.

„Eftir að við sjálfstæðismenn komumst í meirihluta með Bjartri framtíð, þá hefur aukinn tími minn farið í að sinna pólitíkinni. Ég er formaður bæjar- og fræðsluráðs auk þess að vera oddviti sjálfstæðismanna í bænum.“

Meðfram pólitíkinni starfar hún með eiginmanni sínum, Jónasi Sigurgeirssyni, við bókaútgáfu, en hann rekur bókaútgáfurnar Bókafélagið, Almenna bókafélagið og barnabókaútgáfuna Unga ástin mín. „Ég hef aðallega verið að ritstýra bókum og sinnt markaðsmálum. Ritlistin hefur alltaf verið áhugamál hjá mér og legið vel fyrir mér frá því ég var barn. Mér fannst skemmtilegast í skóla þegar átti að skrifa ritgerðir og fékk fljótt áhuga á blaðamennsku.“

Sjálf er Rósa alin upp í kringum bækur þar sem faðir hennar var prentari og var hún oft í kringum hann í prentsmiðjunni. Þar kynntist hún þeirri vinnu sem liggur að baki hverri bók. „Pabbi var alltaf að spá í útlit bóka, pappírinn, myndirnar, litina og þess háttar og ég hef erft þennan áhuga. Í mínum huga er ilmurinn af nýprentuðum bókum alveg einstakur. Bækur voru allt í kringum mig í æsku og ekki síður á heimili móðurforeldra minna. Afi las fyrir mig fram eftir öllum aldri úr þjóðsögunum og öðrum bókmenntum og með honum fór ég gjarnan á fornbókasölur bæjarins þar sem grúskað var í gömlum bókum og blöðum.“

Upphafsár ljósvakans

Margir muna eftir vasklegri framgöngu Rósu í fréttum og fjölmiðlum en hún fékk fjölmiðlabakteríuna snemma á lífsleiðinni. „Á menntaskólaaldri fékk ég tækifæri til þess að skrifa greinar fyrir Sam-útgáfuna hjá frænda mínum, Þórarni Jóni Magnússyni, fyrir Hús og híbýli og fleiri tímarit. Honum líkaði það sem ég var að gera og fól mér fleiri verkefni. Þannig byrjaði blaðamennskuferillinn.“

Eftir menntaskóla sótti Rósa nám í stjórnmálafræði í Háskóla Íslands og vann sem blaðamaður á DV á sumrin meðfram skólagöngunni. „Þetta var mjög lærdómsríkur tími á DV og stór hópur þeirra sem þar vann er enn þann dag í dag að vinna við fjölmiðla.“

Haustið 1986 urðu þáttaskil í íslenskum fjölmiðlum þegar Bylgjan, fyrsti frjálsi ljósvakamiðillinn, hóf útsendingar og markaði þar með endalok ríkiseinokunar í ljósvakafjölmiðlum. „Það var mikil spenna og eftirvænting í þjóðfélaginu fyrir þessari nýbreytni. Ég sótti um ásamt mörg hundruð öðrum og var heilmikið mál að komast að. Það tókst og ég fékk vinnu sem dagskrárgerðarkona sem ég svo sinnti meðfram háskólanámi. Í nokkur ár var ég með magasínþætti, aðallega um helgar, og tók til dæmis fljótt að mér að sjá um bókaþætti fyrir jólin. Þá fékk ég til mín höfunda í spjall um nýútkomnar bækur sínar. Það er gaman að sjá hvernig þetta tengist allt saman því sem ég sýsla við í dag.“

Eftir að hafa verið í dagskrárgerð í nokkur ár færði Rósa sig yfir á fréttastofuna sem fljótlega var sameinuð fréttastofu Stöðvar 2. Þar starfaði hún sem fréttamaður í um tíu ár. „Við sem vorum að vinna þarna saman á þessum tíma rifjum það oft upp hvað þetta var spennandi tími og frábært tækifæri að fá að taka þátt í þessum uppbyggingarárum fréttastofunnar.“

Jónas, eiginmaður Rósu, var á þessum tíma í útgáfurekstri en hafði lengi haft hug á því að verða sér úti um viðskiptafræðimenntun á erlendri grund og ákváðu því hjónin að flytjast búferlum til Flórída í Bandaríkjunum. „Þetta var rétt fyrir síðustu aldamót,“ segir Rósa brosandi. „Þarna vorum við búin að eignast tvo litla drengi þannig að ég ákvað að vera heima við með strákana sem þá voru níu

> „Kennarinn var með raunverulegt dæmi sem hann þekkti til og við áttum að hjálpa honum að búa til fjáröflunarherferð. Það er dálítið sérstakt í ljósi þess sem ég átti stuttu síðar eftir að ganga í gegnum sjálf með mitt barn.“

mánaða og fjögurra ára.“ Rósa sat þó ekki lengi verkefnalaus og fór að skrifa greinar um mat fyrir Gestgjafann. „Þarna var internetið rétt að byrja og stundum þurfti að bíða í dágóðan tíma eftir því að ná sambandi. Í gegnum tölvupóst gat ég sent pistla og uppskriftir en myndir þurftu að fara með pósti í formi negatíva.“

Bjartmar var lítið kraftaverk

Stuttu áður en litla fjölskyldan sneri heim á ný hafði Rósa hafið nám í almannatengslum í kvöldskóla. „Ég er nýlega búin að rifja það upp fyrir sjálfri mér eftir að hafa verið að skoða gögn frá þessum tíma að eitt af verkefnunum sem við fórum í gegnum í náminu var að búa til herferð fyrir krabbameinsveikt barn. Kennarinn var með raunverulegt dæmi sem hann þekkti til og við áttum að hjálpa honum að búa til fjáröflunarherferð. Það er dálítið sérstakt í ljósi þess sem ég átti stuttu síðar eftir að ganga í gegnum sjálf með mitt barn.“

Björt framtíð blasti á þessum tíma við ungu fjölskyldunni þegar áfallið sem breytti lífi þeirra dundi yfir. „Þegar Bjartmar, yngri sonur okkar, var tæplega tveggja ára þá kemur í ljós að hann er með taugakímsæxli sem er eitt af erfiðari krabbameinum sem börn greinast með. Æxli af þessu tagi eru meðfædd en oft og tíðum illgreinanleg í ungum börnum þar sem þau eiga erfitt með að lýsa því hvað amar að þeim.“

Fjölskyldan sneri strax heim til Íslands þar sem Bjartmar hóf stranga krabbameinsmeðferð bæði hér heima og erlendis. „Eftir tæpa átta mánaða baráttu komu loks góðar fréttir og engin einkenni um sjúkdóminn fundust í líkamanum.“

Bjartmar braggaðist vel og við tóku betri tímar og uppbygging í fjölskyldunni. „Bjartmar virtist vera algjört kraftaverk, hann var mjög hress og virtust meðferðirnar hafa lítil sem engin áhrif á hann. Hann fór í leikskóla, spilaði fótbolta, var skýr og orkumikill.“

Tæpum þremur árum síðar fékk fjölskyldan þau hörmulegu tíðindi að sjúkdómurinn hefði tekið sig upp. „Við fengum að vita það að sjúkdómurinn væri kominn aftur á fulla ferð og í þetta skipti var ekkert hægt að gera, tveimur mánuðum síðar var hann dáinn, þremur mánuðum fyrir sex ára afmælið sitt.“

Rósa var á þessum tíma framkvæmdastjóri Styrktarfélags krabbameinssjúkra barna. „Starf hennar gekk út á að finna leiðir til að létta líf barnanna og fjölskyldna þeirra sem í flestum tilvikum gekk vel og þau læknuðust af sjúkdóminum. Stundum þurfti að aðstoða foreldra sem höfðu misst börnin sín. Þó að starfið hafi að mörgu leyti tekið á þá var það mjög gefandi. Ef ég lít í eigin barm þá er ekki spurning um að það hafi hjálpað mér í því hvernig ég tók á minni sorg, að hafa kynnst foreldrum sem misst höfðu börn sín, þó svo að ekkert geti búið mann undir slíkan missi. Ég starfa enn fyrir félagið og hef gegnt formennsku í stjórn þess undanfarin sex ár. Þessi heimur er svo stór hluti af mér og ég finn mig knúna til að gefa af mér og starfa fyrir málstaðinn.“

Árásir oft óvægnar

Um mánuði eftir að Bjartmar lést hitti Rósa eldri konu sem hafði misst son sinn fjörutíu árum áður af slysförum. „Hún kom til mín með tárin í augunum og sagði: „Rósa mín, það er ekkert annað að gera en að að bíta á jaxlinn.“ Þetta hljómaði dálítið kaldranalega en eftir því sem árin líða þá veit ég hvað það er mikið til í þessu. Þú þarft að ætla þér að halda áfram og horfa fram á við. Í dag horfi ég til baka með þakklæti fyrir að hafa þó fengið að eiga þennan ljúfa og einstaka dreng og ganga með honum í gegnum lífið, þótt þessi hafi orðið örlög hans.“

Að sögn Rósu hefur þessi erfiða lífsreynsla hert hana en um leið stækkað hjartað hennar og dýpkað skilning á lífinu. „Stjórnmálin geta oft og tíðum skapað þreytandi aðstæður og oft er verið að takast á um einhverja smámuni. Ég er orðin mjög brynjuð gagnvart slíku og læt ekki slá mig út af laginu. Um leið er maður fullur samkenndar í garð þeirra sem minna mega sín og get vel sett mig í spor þeirra sem eiga um sárt að binda.“

Rósa ber sterkar taugar til Hafnarfjarðar og þegar hún er spurð að því hvort hún stefni á að taka þátt í landsmálapólitík segist hún vera mjög ánægð í því sem hún fæst við í dag. Hvað framtíðin beri í skauti skuli ósagt látið og bætir svo við að hún gangi svo sannarlega ekki með þingmann í maganum. „Mér þykir gríðarlega vænt um bæinn minn og finnst ég vera rétt að byrja í því verkefni að gera hann enn betri til að búa og starfa í. Það er gaman að geta séð sínar áherslur verða að veruleika. Ég geri mér grein fyrir að það er sjaldan einhugur á bak við stórar ákvarðanir og þær eru misvinsælar. Því er mikilvægt að vera sannfærður um að vera að gera rétt og hafa kjark til að taka erfiðar ákvarðanir. Að mínu mati skiptir það miklu máli að eiga í góðum samskiptum við fólkið í samfélaginu og taka svo faglegar og skynsamlegar ákvarðanir út frá vel skoðuðum málum.“

Aðspurð hvernig henni takist að eiga við eilíft argaþras og vanþakklæti sem pólitíkusum er oft og tíðum sýnt segist Rósa vera heilluð af pólitík og finnist hún ekki þreytandi. „Þetta virkar kannski út á við sem mikið argaþras og ég get því vel skilið að fólk hafi sífellt minni áhuga á stjórnmálaþátttöku. Reyndar myndi ég segja að eitt af helstu meinum okkar samfélags sé þetta endalausa nagg og nag sem endurspeglast gjarnan á netinu og í stjórnmálaumræðunni. Það er auðvitað með ólíkindum hvernig fullorðið fólk getur stundum hagað orðum sínum á samfélagsmiðlunum og sett óhikað fram óvægna gagnrýni og árásir á einstaklinga. Við myndum ekki líða börnunum okkar að tala þannig hvert við annað. Við þurfum að sýna meira umburðarlyndi og virðingu fyrir öðrum og ólíkum skoðunum. Þar þarf hver og einn að leggja sitt af mörkum.“

Hughrif og innblástur

Rósa Guðbjartsdóttir er ansi fjölhæf og gaf nýlega út matreiðslubókina Hollar og heillandi súpur. „Ég hef löngum heillast af matargerð og því að lesa um allt sem tengist mat. Sem unglingur vann ég á veitingahúsinu Gaflinum þar sem ég lærði ýmislegt í matreiðslu. Þetta hefur bara alltaf einhvern veginn fylgt mér og þegar ég byrjaði að skrifa fyrir Gestgjafann á sínum tíma þá vatt þetta áhugamál smám saman upp á sig.“ Súpubók Rósu er sú þriðja í röðinni en áður gaf hún út bækurnar Eldað af lífi og sál og Partíréttir. „Þetta eru allt uppskriftir sem fylgja mér og þróast með árunum, ég sest ekki niður og skrifa eina matreiðslubók heldur fær hún að þróast. Fyrir mér er þetta áhugamál sem ég finn mig í eins og aðrir sem setjast niður og prjóna eða mála.“

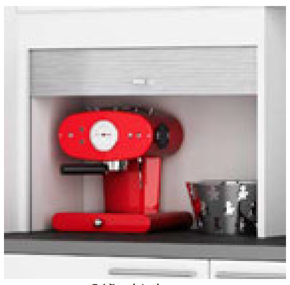
Rósa hefur undanfarin ár tekið ljósmyndirnar í bækurnar sínar sjálf og hefur sterkar skoðanir á endanlegu útliti bókanna. „Mér finnst miklu máli skipta að bækurnar séu fallegar og aðgengilegar. Þær eiga líka að hafa þau áhrif á lesandann að hann verði fyrir hughrifum og fylli hann innblæstri.“

Rósa er sjálf eins og vel skrifuð bók sem fyllir þá sem í kring eru innblæstri með hlýlegri en um leið öruggri framkomu sinni. Með stórt hjartalag og skynsemina að vopni virðast henni allir vegir færir, það verður því fróðlegt að sjá hvað hún tekur sér fyrir hendur í framtíðinni.

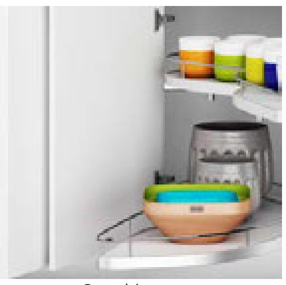
MYNDAALBÚMIÐ

Rósa ásamt börnunum sínum Sigurgeiri, Margréti Lovísu og Jónasi Bjartmari. Rósa ásamt Bjartmari haustið 2003. Við útgáfu bókarinnar Hollar og heillandi súpur ásamt þeim Haraldi L. Haraldssyni bæjarstjóra og Ólöfu Thorlacius, eiginkonu hans.

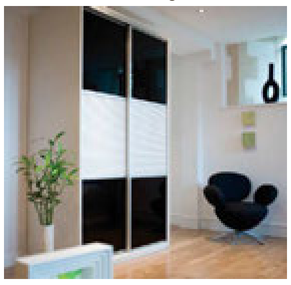
Baðherbergi


Góðar hirslur

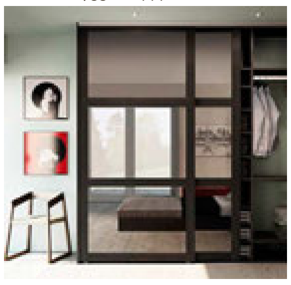
Innbyggðar uppþvottavélar


Pottaskápar

Allar útfærslur


Fataskápar

kitchn®
HREINT OG KLÁRT


Sérsmíði

Þvottahús

Úrvalið er hjá okkur

VIÐ HÖNNUM OG TEIKNUM FYRIR ÞIG
Komdu með eða sendu okkur málin af eldhúsinu, baðinu, þvottahúsinu, anddyrinu eða svefnherberginu - og við hönnum, teiknum og gerum þér hagstætt tilboð í glæsilega danska innréttingu í hæsta gæðaflokki og vönduð raftæki á vægu verði.

ÞITT ER VALIÐ
Þú velur að kaupa innréttinguna í ósamsettum einingum, eða lætur okkur um samsetninguna. Að sjálfsögðu önnumst við líka uppsetningu og endanlegan frágang fyrir þá sem þess óska – fullkomin þjónusta, eigið verkstæði.

Friform

Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • Mán. - föst. kl. 09-18 • Laugardaga kl. 11-15

friform.is

JÓLAKRANS Á HVERJA HURÐ

Það er eitthvað svo óskaplega hlýlegt og fallegt að vera með jólakrans á útidyrahurðinni. Það getur verið ágætis hugmynd fyrir þá sem eru með þumalputta á öllum fingrum fimm að kaupa grunnkrans og bæta svo við fallegu skrauti, nú eða bara kaupa einn sem er alveg tilbúinn til notkunar. Fyrir þá sem eru handlagnir er það skemmtileg og róandi stund að búa sér til krans og leyfa hugmyndafluginu að njóta sín.

AUGLÝSING: OLÍS KYNNIR

FER ÁKVEÐIN OG BROSANDI GEGNUM LÍFIÐ

Neistinn, styrktarfélag hjartveikra barna, var stofnað árið 1995 og hefur m.a. það hlutverk að auðvelda aðgengi foreldra að upplýsingum sem snúa að hjartagöllum, hjartasjúkdómum barna og meðferð þeirra. Í dag renna 5 kr. af hverjum seldum eldsneytislítra hjá Olís og ÓB til félagsins.

Í dag, föstudag, munu fimm krónur af hverjum seldum eldsneytislítra hjá Olís og ÓB renna til stuðnings Neistanum, styrktarfélagi hjartveikra barna. Um er að ræða verkefnið Gefum & gleðjum en þá rennur hluti eldsneytissölu Olís og ÓB nokkra föstudaga til góðra málefna.

Félagið Neistinn var stofnað árið 1995 og er opið öllum sem áhuga hafa á velferð hjartveikra barna. Í dag eru yfir 300 fjölskyldur í félaginu en helsta markmið þess er að auðvelda aðgengi foreldra að upplýsingum sem snúa að hjartagöllum, hjartasjúkdómum barna og meðferð þeirra. Auk þess sinnir félagið réttindamálum, öflugu félagslífi og rekur Styrktarsjóð Neistans sem styrkir hjartafjölskyldur fjárhagslega.

Fjölskylda Heklu Bjargar Jónsdóttur er ein þeirra fjölmörgu fjölskyldna sem notið hafa aðstoðar Neistans undanfarin ár. Hekla Björg fæddist með stóran og flókinn hjartagalla að sögn móður hennar, Önnu Kristínar Gunnarsdóttur, sem heitir truncus arteriosus eða sameiginlegur slagæðastofn. „Hann lýsir sér þannig að opið er milli neðri hjartahólfa og í staðinn fyrir að lungnaslagæð og ósæð komi frá hvoru hólfi koma þær sem ein stór æð með aðeins einni hjartaloku sem æðarnar greinast frá."

Mikilvægur félagsskapur

Hekla Björg hefur gengið í gegnum nokkrar stórar aðgerðir á undanförnum sextán árum, þá fyrstu þegar hún var aðeins sex daga gömul. „Síðasta stóra aðgerð hennar var í nóvember 2013 en þá var henni flogið í skyndi til Boston þar sem hún gekk undir stóra aðgerð sem gekk mjög vel. Hún hefur verið nokkuð hraust frá þessari aðgerð og er hjarta hennar í góðu ástandi í dag. Hún sýnir mikið æðruleysi og styrk og fer ákveðin og brosandi í gegnum lífið. Hekla Björg hefur kennt okkur að meta lífið og takast á við hindranir því það gerir hún elsku stúlkan okkar svo sannarlega."

Þegar Hekla Björg fæddist komu ættingjar Önnu Kristínar á spítalann en þau voru í Neistanum. „Þau fræddu okkur um ferðalagið mikla sem við vorum á leið í. Þannig gátu þau sagt okkur frá spítalanum úti í Boston, umhverfinu þar og aðstæðunum og í raun öllu því sem þau höfðu lent í sjálf." Neistinn veitir einnig fjölskyldum fjárstuðning enda mjög kostnaðarsamt að fara til útlanda með barn í aðgerð. „Félagsmenn Neistans eru líka reiðubúnir að aðstoða félagsmenn með ýmsum hætti og því er félagsskapurinn sannarlega mikilvægur, auk félagslífsins sem tengist Neistanum."

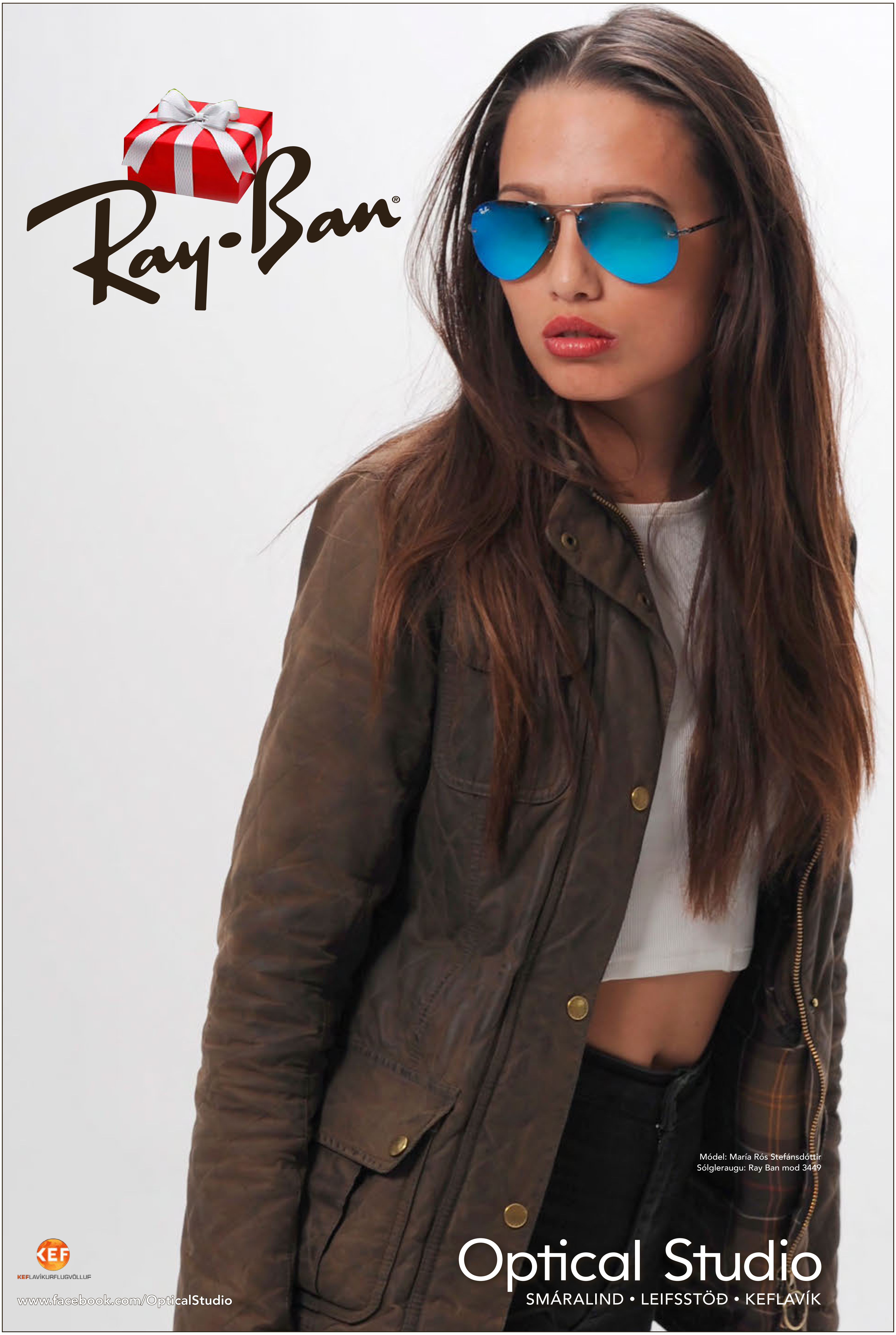
Ómetanlegt starf

Anna Kristín segir starf Neistans á undanförnum árum hafa verið hjartveikum börnum ómetanlegt. „Þrátt fyrir það er ætíð svigrúm til að gera enn betur og hefur stjórn félagsins það ætíð að leiðarljósi í störfum sínum. Og hvergi má slá af hefðbundnum uppákomum svo sem sumarferð, jólagleði og skemmtidögum. Samhliða starfinu þarf að afla félaginu tekna en grundvöllurinn fyrir öllu starfi félagsins er sterkur fjárhagslegur grunnur. Um 430 félagsmenn eru í Neistanum og það fæðast um 60-70 börn á ári með hjartagalla og af þeim fara um 30-40 börn erlendis í aðgerðir."

Allir peningar sem safnast í dag renna í styrktarsjóð Neistans. „Þessir fjármunir munu koma sér mjög vel. Þeir verða helst notaðir til að styrkja fjölskyldur eins og okkur sem þurfa að fara erlendis með börn sín í áhættusamar og erfiðar aðgerðir. Við erum innilega þakklát þessum aðilum og færum þeim bestu þakkir."

Nánari upplýsingar um Neistann má finna á www.neistinn.is.

Hekla Björg Jónsdóttir ásamt foreldrum sínum og bróður. MYND/ÚR EINKASAFNI



Ray-Ban®
Módel: María Rós Stefánsdóttir
Sólgleraugu: Ray Ban mod 3449
KEF
KEFLAVÍKURFLUGVÖLLUF
www.facebook.com/OpticalStudio
Optical Studio
SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK

ERTU MEÐ STÓRAR TILFINNINGAR?

Steinunn Anna Sigurjónsdóttir
sálfræðingur hjá KMS

Ég óð út í haustnepjuna á stuttermabolnum einum klæða. Ég var rétt rúmlega 20 ára gömul og í ástarsorg. Ég man eftir því að langa bara að verða úti einhvers staðar á heiðinni, svona eins og í Wuthering Heights. Seinna gekk ég um Hólavallakirkjugarð við Suðurgötu með Evanescence í eyrunum og hugsaði um að deyja.

Tengdaforeldrar mínir buðu mér til Disney World í Flórída þegar ég var rétt rúmlega þrítug. Ég fór að gráta þegar ég sá hliðið… ég átti erfitt með að fara ekki í ugly cry.

Dóttir mín verður stundum reið við mig. Mjög reið við mig!

Þá segir hún mér að ég sé EKKI mamma hennar… að ég elski hana ekki…

og hún ÖSKRAR…

HÁTT!!!!

Í vinnunni minni hitti ég börn og ungmenni með kvíðaraskanir. Við tölum um kvíðanæmi hjá þeim einstaklingum sem virðist meðfætt að bregðast verr við áreitum og vera lengur að jafna sig. Það virðist þurfa minna til að vekja óttaviðbragð hjá þeim og þeirra óttaviðbragð er lengur að ganga til baka. Þessi börn hafa oft hangið aftan á foreldrum sínum frá því þau voru lítil. Þau eiga oft í erfiðleikum með að aðlagast leikskóla og skóla. Þau eru hrædd við myrkrið, hunda og geitunga svo fátt eitt sé nefnt. Þau eru líklegri til þess að þróa með sér kvíðaraskanir seinna meir.

En rannsóknir í dag benda frekar til þess að ekki sé um sérstakt kvíðanæmi að ræða heldur frekar viðkvæmara tilfinningakerfi yfirhöfuð. Mér finnst gott að hugsa um þetta sem einstaklinga með stærri tilfinningar almennt. Þegar þau eru reið þá eru þau REIÐ og þegar þau eru döpur þá er ALLT vonlaust. Þegar þau eru kvíðin þá er VOÐINN VÍS o.s.frv.

Svona börn þurfa að mæta skilningi á þessum stóru tilfinningum. Þau þurfa að læra að gefa þeim nafn, að vita muninn á reiði og depurð, kvíða og skömm o.s.frv. Þau þurfa að læra að tilfinningar hellast yfir okkur og breyta stundum mati okkar á raunveruleikanum en um leið að þær líða ALLTAF hjá, jafnvel þegar okkur líður eins og þær muni aldrei líða hjá.

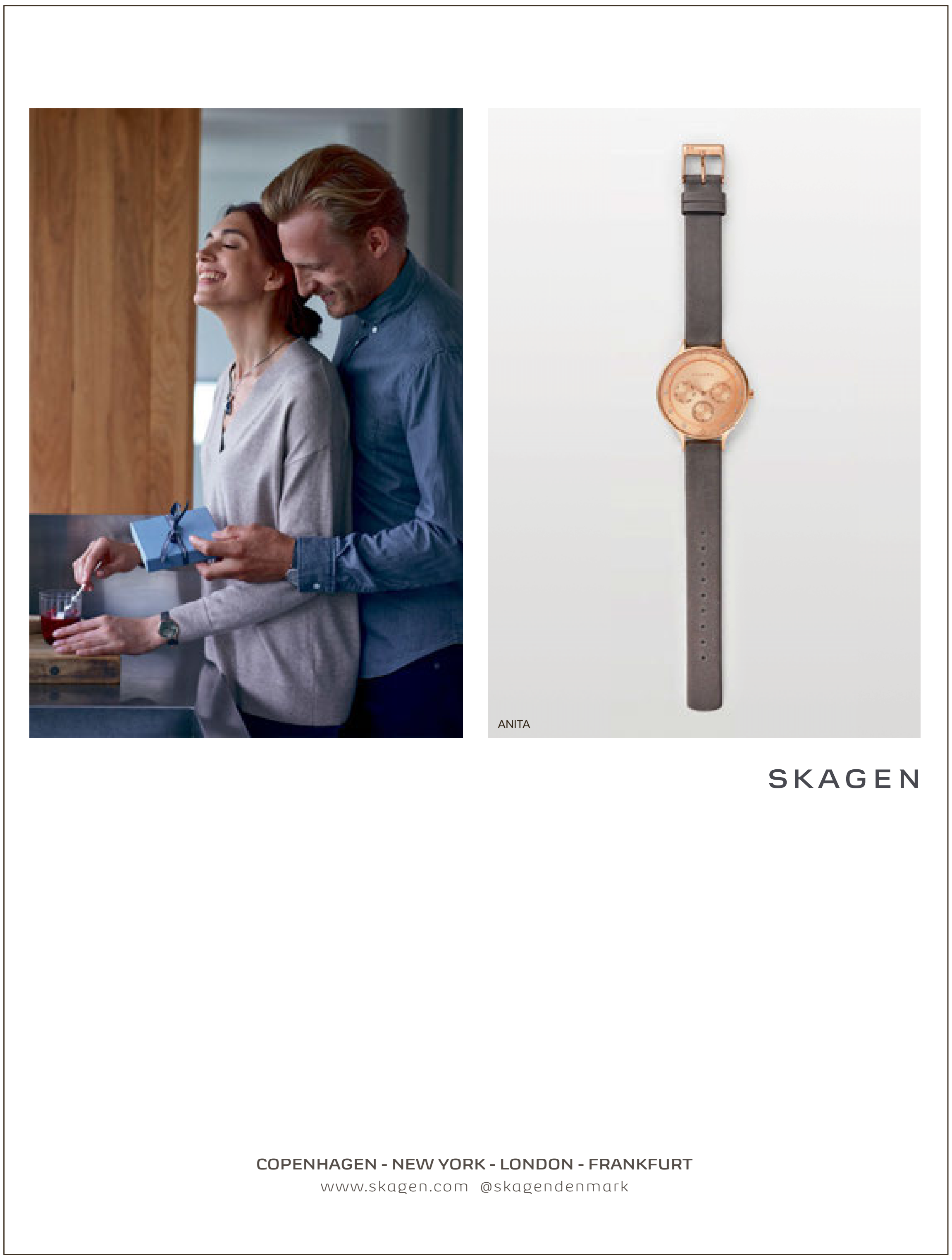
Þau þurfa að læra að kvíði lætur okkur vilja hætta við að gera eitthvað og segir okkur að eitthvað muni fara á hinn versta veg. Hins vegar er eina leiðin til að sigrast á honum að takast á við það sem við kvíðum og gera það samt. Prófa allavega og sjá hvað gerist.

Börn þurfa að mæta skilningi þegar þau sýna stórar tilfinningar

Þau þurfa að læra að depurð telur okkur trú um að við séum ein í heiminum. Að öllum sé sama um okkur. Að við séum misheppnuð og óvelkomin. Að við séum ljót og óaðlaðandi. Að það eina sem geti látið okkur líða betur sé að sofa, borða, skera, drekka, dópa eða á annan hátt loka okkur af frá umheiminum, með tölvu eða Friends í fartölvunni. Hins vegar er eina leiðin til að sigrast á depurð sú að læra að fara samt út í lífið, hitta vini, mæta í skóla eða vinnu.

Sumir taka geðdeyfðarlyf til þess að minnka styrkleika tilfinninga sinna. Sumir finna mikinn mun á sér en aðrir tala um að lyfin geri þá flata þar sem þau deyfi ekki bara neikvæðar heldur einnig jákvæðar tilfinningar.

Í síðustu viku vaknaði ég í nokkur skipti um morguninn og langaði ekki að vera til. Svo fór ég í vinnuna. Í þessari viku hlakka ég svo til að fara á jólatónleika Sinfóníuhljómsveitarinnar í desember. Barbara trúður fær mig alltaf til að gráta. Svona ugly cry.



Tölvu- og netfíkn fer vaxandi í þjóðfélaginu.

EFTIRLIT MEÐ TÖLVU- OG NETNOTKUN

Tölvu- og netfíkn fer vaxandi í þjóðfélaginu og má finna fleiri en nokkru sinni fyrr sem þjást af fíkninni. Eftirlitslaus tölvu- og netnotkun barna getur leitt úr í alvarlegt ástand síðar á lífsleiðinni og ber því að huga að takmörkun tíma. Margrét Pála Ólafsdóttir fer yfir þessi málefni í nýjustu bók sinni Gleðilegt uppeldi – góðir foreldrar. Í bókinni er að finna fjöldann allan af snarráðum fyrir nútíma fjölskyldur sem berjast við tímaskort á hverjum degi.

Snarráð fyrir eftirlit með tölvu- og netnotkun

1. **Takið óhikað vald** yfir tölvu- og tækjanotkun á heimilinu sem hinir fullorðnu og ábyrgu stjórnendur sem bera ábyrgð á velferð barnanna. Börn aka ekki bíl og þau stjórna heldur ekki netumferðinni. Hins vegar má ræða og komast að niðurstöðum í sátt allra.

2. **Skammtið** bæði smáum sem stórum skjátíma; leiki í snjalltækjum sem og tölvu- og nettíma rétt eins og hvað annað af eftirsóknarverðum og takmörkuðum gæðum á heimilinu. Enginn fær að borða endalaust sælgæti í öll mál.

3. **Yfirfarið allt** sem börnin ykkar eru að gera á netinu og hafið öll lykilorð hjá ykkur. Enginn er lögráða fyrr en átján ára og nýrri tækni fylgja frábær tækifæri en líka nýjar gryfjur.

4. **Slökkvið á netbeinum** og safnið snjalltækjum heimilisins saman á valdan stað þannig að næði skapist á ákveðnum stundum.

5. **Beitið viðurlögum** ef reglur í netumferðinni eru brotnar og hafið þær þekktar og hlutbundnar en ekki í formi neikvæðni gagnvart barninu í marga daga. Einföld svipting á tækjum og neti tiltekinn tíma virkar ágætlega.

6. **Hugleiðið vandlega** hvort þið heimilið barni að vera með tæki og net í gangi meðan það sinnir heimanámi eða öðrum verkefnum. Einbeitni með hugann fastan við eitt atriði í senn er annað en fjölbeitni þar sem allt er í gangi í einu.

FELDUR VERKSTÆÐI KYNNIR

NOTALEG JÓLASTEMNING Í EINNI HLÝLEGUSTU VERSLUN BÆJARINS

Feldur Verkstæði við Snorrabraut 56 í Reykjavík er ein af þessum fallegu og skemmtilegu búðum í höfuðborginni. Þangað er alltaf notalegt að koma og það er vel tekið á móti öllum. Tískan í dag einkennist mikið af feldi, skinni og leðri og fæst það allt hjá Feldi Verkstæði.

Þær glæsilegu vörur sem fást hjá Feldi Verkstæði ljá versluninni notalegan blæ. Úrvalið er stórbrotið og fyrir þá sem eru hrifnir af skinni og feldi er Feldur Verkstæði klárlega rétti staðurinn. Það gefur augaleið að í versluninni fæst draumajólagjöf margra.

Tískan í dag einkennist mikið af feldi, skinni og leðri en allt þetta fæst einmitt hjá Feldi Verkstæði og eru vörurnar hver annarri glæsilegri. Þess utan er starfsfólkið boðið og búið að aðstoða og finna hið rétta fyrir hvern og einn. Þjónustan er framúrskarandi og er hægt að breyta og bæta þar til viðskiptavinurinn er kominn með draumaflíkina sína í hendurnar.

Núna fyrir jólin er einstök jólastemning á Snorrabrautinni og er vel tekið á móti viðskiptavinum með kertaljósum, ljúfum drykkjum og auðvitað góðri og notalegri þjónustu.

Feldur Verkstæði er í rúmgóðu og skemmtilegu húsnæði að Snorrabraut 56 og þar er alltaf notaleg stemning.

Skinn í öllum stærðum og gerðum. Ef draumaskinnið er ekki til þá er leyst úr því.

Hjá Feldi Verkstæði fást ýmsir skemmtilegir aukahlutir sem krydda tilveruna, eins og þessi flottu stígvél og iPad hulstur úr selsskinni.

Í versluninni er að finna úrval af skinnvestum og húfum en slíkur klæðnaður kemur sér afar vel í íslenskri veðráttu.

Feldur Verkstæði býður upp á glæsilegar kápur og jakka fyrir bæði dömur og herra.

Gallerí 17

JÖR By Jörundur Guðmundsson

GK Reykjavík

INNAN UNDIR

Elísabet Gunnars
trendnet.is

Jólin nálgast hratt þessa dagana og því kominn tími til að ljúka við jólagjafakaupin fyrir þá sem komast upp með slíkt. Þá er hægt að njóta betur hátíðarinnar í rólegri bæjarferðum sem snúast um notalegar samverustundir. Nýr undirfatnaður er ávallt á óskalista undirritaðrar fyrir jólin og hefur Kertasníkir verið duglegur að uppfylla þá ósk síðustu árin. Þetta er kannski ekki eitthvað sem við biðjum um frá ömmu gömlu, en hentar vel frá maka eða sem lítil aukagjöf „frá mér – til mín“.

Það er gleðiefni að sjá þá fjölbreytni sem finna má í úrvali undirfatnaðar í dag. Silki, bómull, blúnda eða eitthvað allt annað, allt virðist ganga og hefur hver sinn stíl þar eins og annars staðar. Undirfatnaður er einnig orðinn stærri hluti af heildardressinu en það má vel sjást í fallega blúndu upp úr flegnum stuttermabol við réttu samsetninguna. Munum þó að minna er meira þar eins og annars staðar. Undirrituð er hrifnust af klassískum fallegum undirfötum með sem minnstum hömlum, engar spangir, púðar eða aukadót. Leyfum náttúrulegum vexti að njóta sín, það sem hentar fyrir mig hentar ekki endilega fyrir þig.

Það jákvæða er að úrvalið hefur sjaldan verið betra á Íslandi og má finna falleg undirföt í öllum verðflokkum. Með rauðan varalit og í nýjum nærfötum fer enginn í jólaköttinn í ár.

Lindex

ALLIR FÁ
þá eitthvað fróðlegt!
Kynningarverð
3.499 kr.
DAGBÓK
2016
ÁRIÐ MEÐ HEIMSPEKINGUM
Útgáfufögnuður
í dag kl. 17.30
Léttar veitingar
og ljúfir tónar
Allir velkomnir!
Menningararfur á Íslandi
verð nú: 4.999 kr.
Verð áður: 5.990 kr.
PÁLL SKÚLASON
Merking og tilgangur
verð nú: 3.499 kr.
verð áður: 3.990 kr.
THOMAS S. KUHN
Vísindabyltingar
verð nú: 2.999 kr.
verð áður: 3.690 kr.
ALINA MARGOLIS-EDELMAN
Uns yfir lýkur
verð nú: 2.999 kr.
verð áður: 3.690 kr.
DIETRICH BONHOEFFER
Fangelsisbréfin
verð nú: 2.999 kr.
verð áður: 3.690 kr.
EINSTEIN
EINDIR OG AFSTÆÐI
verð nú: 3.999 kr.
verð áður: 4.890 kr.
ÞORSTEINN VILHJÁLMSSON
verð nú: 7.999 kr.
verð áður: 9.900 kr.
Bjarni Guðmundsson
Íslenskir sláttuhættir
verð nú: 5.999 kr.
verð áður: 7.990 kr.
ÍSLENSKU BÓKMENNTAVERÐLAUNIN
Tilnefning
Bókabörn
verð nú: 4.999 kr.
verð áður: 5.990 kr.
DAGNÝ KRISTJÁNSDÓTTIR
Tilboðin gilda til og með 17. desember.
Opið alla daga
til kl. 22.00
facebook.com
/malogmenning
BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

Instagram

/willieandmillie

Smart hjá smábörnum

Ef það er einhvern tímann tilefni til að skreyta og fegra barnaherbergið þá er það núna. Hér má finna ótal fallegar og skemmtilegar hugmyndir um hvernig megi skreyta inni hjá börnunum, hvort sem það er með tunglþema, krúttlegum hekluðum ísdúllum eða töffaralegu tjaldi. Þessi síða ætti að veita innblástur fyrir smartheit.

facebook

/LifeLoveAndSugar

Elskarðu sykur?

Nú er ekki tími sykurleysis heldur er því alveg öfugt farið, nú má aðeins dýfa sér í sykurkarið og njóta þess að baka, gefa bakstur og smakka hjá öðrum. Það vantar ekki uppskriftirnar og ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi. Nú er bara að binda á sig svuntuna, hita ofninn, draga fram smjör, egg, hveiti og sykur og baka hverja kræsinguna á fætur annarri. Og ekki gleyma að bjóða heim í nýbakað.

Pinterest

/BlueMtGreetings

Sendu fallega kveðju

Til að bjarga plánetunni frá hruni, og eigin efnahag, er gott að geta sent hjartnæma rafræna kveðju. Það skortir ekki fallegu orðin í kveðjunum frá Blue Mountain og nú er hægt bæði að senda fallega kveðju en einnig deila hvatningarorðum um allt mögulegt á hverjum einasta degi til að lýsa upp skammdegið hjá jafnvel myrkustu sálunum.

VEFSÍÐAN VANTAR JÓLAANDANN Í ÞIG?

xmasfun.com

Jólafjör frá a til ö

Hvort sem það eru spurningakannanir um uppáhaldsjólamyndina, jólalagið eða almenna jólatengda þekkingu þá er þessi síða með það allt og meira til. Hér má finna jólatengda brandara, sögur og fróðleik og væri kjörið að gleðja náungann með því að senda viðkomandi alls kyns jólatengdar upplýsingar sem koma á óvart og kæta. Hér má einnig finna alls kyns jólamyndir til að lita og prýða pakka og kort, hlusta á jólalög og horfa á tónlistarmyndbönd og jólateiknimyndir.

Jólagjöf grillmeistarans

Grillbúðin

Nýtt kortatímabil

www.grillbudin.is

Niðurfellanleg hliðarborð

10,5 KW

- Orka 10,5KW = 36.000 BTU
- 2 brennarar úr ryðfríu stáli
- Postulínsemalerað eldhólf
- Grillgrindur úr pottjárni
- PTS hitajöfnunarkerfi sem skapar einstaklega jafnan hita
- Kveiking í öllum tökkum
- Niðurfellanleg hliðarborð
- Tvöfalt einangrað lok m. mæli
- Postulínsemaleruð efri grind
- Auðveld þrif - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu

79.900
FULLT VERÐ 89.900

afsláttur 10.000

LANDMANN Er frá Þýskalandi

Nr. 12932

VELDU GRILL SEM ENDAST OG ÞÚ SPARAR

14,8 KW

- Orka 14,8KW = 50.500 BTU
- 4 brennarar úr ryðfríu stáli
- Postulínsemalerað eldhólf
- Grillgrindur úr pottjárni
- PTS hitajöfnunarkerfi sem skapar einstaklega jafnan hita
- Kveiking í öllum rofum
- Gashella - Efri grind
- Bakki fyrir fitu - Hitamælir

99.900
FULLT VERÐ 114.900

afsláttur 15.000

LANDMANN Er frá Þýskalandi

Nr. 12962

Landmann gasgrill
Triton 2ja brennara

Niðurfellanleg hliðarborð

8,0 KW

- Orka 8 KW = 27.300 BTU
- 2 brennarar úr ryðfríu stáli
- Postulínsemalerað eldhólf
- Grillgrindur úr pottjárni
- PTS hitajöfnunarkerfi sem skapar einstaklega jafnan hita
- Kveiking í öllum tökkum
- Niðurfellanleg hliðarborð
- Tvöfalt einangrað lok m. mæli
- Postulínsemaleruð efri grind
- Auðveld þrif - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu

54.900
FULLT VERÐ 69.900

afsláttur 15.000

LANDMANN Er frá Þýskalandi

Nr. 12903

Landmann gasgrill
Avalon 4ra brennara

TEST WINNER!

18,7 KW

- Orka 18,7 KW = 64.000 BTU
- 4 brennarar úr ryðfríu stáli
- Postulínsemalerað eldhólf
- Grillgrindur úr pottjárni
- Tvöfalt einangrað lok m. mæli
- Postulínsemaleruð efri grind
- Rafkveikja
- Gashella
- Auðveld þrif

119.900
FULLT VERÐ 139.900

afsláttur 20.000

www.grillbudin.is

LANDMANN Er frá Þýskalandi

Nr. 12792

Þráðlaus kjöthitamælir
Bæði fyrir grill og ofna

4.990
FULLT VERÐ 7.990

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

LANDMANN

Pizzusteinn
Fyrir grill og ofna

Stór spaði fylgir

5.990
FULLT VERÐ 7.990

32 x 32 cm

LANDMANN

LED ljós fyrir grillið

3.990
FULLT VERÐ 4.990

Nú er ekkert mál að grilla allt árið
Öflugt ljós með 10 LED ljósum
Festist á handfang grillsins
360 gráðu snúningur

LANDMANN

Hamborgarapressa
Gerðu þína eigin hamborgara

1.990
FULLT VERÐ 2.490

LANDMANN

Kjúklingastandur
Eldaðu safaríkan kjúkling

3.290
FULLT VERÐ 3.990

Hentar bæði fyrir grill og ofna

LANDMANN

Reykbox
Gefðu matnum einstakt bragð

2.990
FULLT VERÐ 3.990

LANDMANN

Reykofn

Reykofninn er gaskynntur sem gerir það mögulegt að kaldreykja við lægra hitastig
Mismunandi reykspænir gefa fjölbreytta möguleika fyrir bragðlaukana

49.900
FULLT VERÐ 54.900

LANDMANN Er frá Þýskalandi

Ferðagasgrill

14.900
FULLT VERÐ 19.900

Grillið leggst saman
Taska fáanleg

LANDMANN Er frá Þýskalandi

Reykflísar

Jim Beam Whisky | Mackmyra Whisky

20% afsl

Einiber
Beyki
Álmur
Whisky

Komdu og fáðu ráðleggingar

Grillbúðin

Smiðjuvegi 2, Kópavogi | S. 554 0400 | Opið 11-16 laugardaga og 12-16 sunnudaga

Tinna Björg segir dásamlegt að fylgjast með föður sínum krúttkarlast í eldhúsinu með þvottabala fullan af deigi af því að það er engin skál á heimilinu nógu stór.

EIN ALLRA KÆRASTA JÓLAHEFÐIN

JÓLABAKSTUR *Tinna Björg Friðþjófsdóttir er mikill matarunnandi og á ekki langt að sækja það en móðir hennar, systir og amma eru allar miklir matgæðingar. Hún gefur hér uppskrift að amerískri jólaköku föður síns.*

Tinna Björg Friðþjófsdóttir, meistaranemi í lögfræði við Háskólann í Reykjavík, fékk þá hugmynd í fæðingarorlofi árið 2013 að opna matarblogg þrátt fyrir annríki. „Mér fannst ég þurfa að eiga mér áhugamál þar sem ég gæti kúplað mig út úr daglegu amstri og gert eitthvað fyrir mig og úr varð matarbloggið tinnabjorg.com.“ Þar deilir hún uppskriftum af alls kyns krásum. Tinna ólst upp við ýmsar jólahefðir sem eru henni afar kærar. „Sumar þeirra tóku foreldrar mínir upp þegar við systkinin vorum börn en aðrar hafa fylgt þeim frá þeirra barnæsku.

Ein af mínum uppáhaldsfjölskylduhefðum er þegar pabbi minn bakar amerísku jólakökuna sína. Það er svo dásamlegt að fylgjast með honum krúttkarlast í eldhúsinu með þvottabala fullan af deigi af því að engin skál á heimilinu er nógu stór. Hráefni í jólakökuna fær hann sent að utan frá bandarískum vini sínum svo fyrirhöfnin er ekkert smáræði. Hann notar meðal annars sykursírópslegin kirsuber og ananas sem hvorugt er fáanlegt hér á landi.“

Tinna hefur lagað meðfylgjandi uppskrift að því hráefni sem er fáanlegt í íslenskum matvöruverslunum. ■ vera@365.is

AMERÍSKA JÓLAKAKAN

3 STYKKI

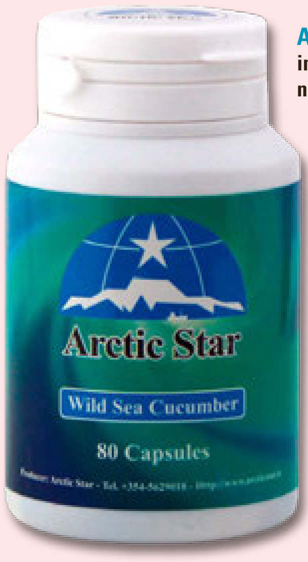
80 g döðlur
90 g þurrkað mangó
200 g stórar rúsínur
200 g þurrkuð trönuber
100 g súkkat (Dr. Oetker)
100 g sykraður appelsínubörkur (Dr. Oetker)
180 g ljósar rúsínur
125 g rauð kokteilkirsuber (vigtuð án vökva)
55 g appelsínugul kirsuber (vigtuð án vökva)
80 ml vökvi af rauðum kirsuberjum
170 g mjúkt smjör
100 g sykur
225 g ljós púðursykur
155 g ljóst kornsíróp
5 egg
60 ml appelsínusafi
2 tsk. vanilludropar
260 g hveiti
1 tsk. lyftiduft
1 tsk. sjávarsalt
1½ tsk. allspice
½ tsk. múskat
1 tsk. kanill
130 g valhnetur
180 g pekanhnetur
80 g möndlur

Saxið döðlur og mangó gróflega og blandið saman í skál ásamt stórum rúsínum, trönuberjum, súkkati, sykruðum appelsínuberki, ljósum rúsínum og kokteilkirsuberjum sem skorin hafa verið í tvennt. Hellið vökva af kokteilkirsuberjum yfir þurrkuðu ávextina og blandið vel saman. Látið standa á meðan kökudeigið er útbúið en hrærið öðru hverju í ávöxtunum svo þeir drekki í sig allan vökvann.
Þeytið mjúkt smjör, sykur, púðursykur og kornsíróp vel og vandlega þar til blandan verður ljós og létt. Pískið egg í annarri skál og blandið síðan appelsínusafa og vanilludropum saman við. Hrærið eggjablöndu saman við sykurblöndu. Blandið saman í skál 130 g af hveiti, lyftidufti, salti, allspice, múskati og kanil og hrærið smátt og smátt saman við kökudeigið í um 3 mínútur eða þar til allt hefur blandast vel saman. Grófsaxið valhnetur, pekanhnetur og möndlur. Blandið 130 g af hveiti saman við þurrkuðu ávextina þannig að það bindist vökvanum. Færið kökudeigið úr hrærivélarskálinni yfir í stærri og víðari skál. Hrærið þurrkuðum ávöxtum, valhnetum, pekanhnetum og möndlum saman við kökudeigið með sleif og deilið deiginu á milli þriggja einnota álforma, sem smurð hafa verið með Pam-spreyi. Bakið jólakökurnar í miðjum ofni við 150°C í 45 mínútur. Áður en þær fara inn í ofn er mikilvægt að botnfylla ofnskúffu af heitu vatni og koma fyrir í neðstu hillu í ofninum. Þetta er gert til að koma í veg fyrir að jólakökurnar þorni við baksturinn.
Ef vatnið gufar upp þarf að bæta á það. Þegar kökurnar hafa bakast í 45 mínútur, skreytið þær þá með pekanhnetum og kokteilkirsuberjum sem skorin hafa verið í tvennt. Lækkið hitann í 135°C og bakið áfram í 20-25 mínútur eða þar til tannstöngull sem stungið er í kökurnar kemur upp hreinn. Látið jólakökurnar kólna í álformunum í um 2 klst. og pakkið þeim þá inn í plastfilmu svo þær haldist rakar. Geymið þær í ísskáp eða jafnvel frysti. Mín reynsla er sú að allur bakstur verður mýkri og rakari eftir frystingu.
Athugið að mikilvægt er að jólakökurnar séu bakaðar í einnota álformum því þær eru gjarnar á að brúnast of hratt í brauðformum.

Tinna Björg heldur úti matarblogginu tinnabjorg.com en þar deilir hún uppskriftum að ýmsum krásum. MYND/STEFÁN

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA

Arctic Star



Arctic star sæbjúgnahylki innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:

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

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA, Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á www.arcticstar.is

Arctic Star sæbjúgnahylki Varan fæst í flestum apótekum og heilsubúðum.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is
Síðumúli 31 - 108 Reykjavik - S: 562-9018 / 898-5618

smáauglýsingar FRÉTTABLAÐIÐ

smaar@frettabladid.is / visir.is

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá **8-17**

Allar smáauglýsingar vikunnar á **visir.is**

BÍLAR & FARARTÆKI

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

VOLVO Xc90. Árgerð 2007, ekinn 185 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.750.000. Rnr.991555.

SUZUKI Grand vitara. Árgerð 2013, ekinn 56 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.790.000. Rnr.280113.

KIA Ceed LX 1.6 disel beinsk.. Árgerð 2011, ekinn 87 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 1.990.000. Rnr.991530. 3 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

MERCEDES-BENZ B 180 CDI blue efficiency. Árgerð 2013, ekinn 36 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 4.190.000. Rnr.240449. Verð nú kr: 3.790.000,-

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

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

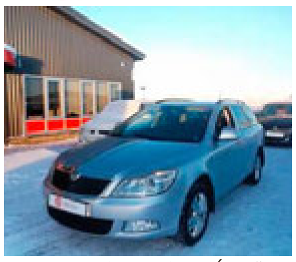
VORTHEX heithúðun á allargerðir pallbíla og fleira upplýsingar í Bílaryðvörn sími 587-1390.

Kia Sorento Luxury Diesel 7/2014 ek.17þús. Sjálfskiptur. Leður. Rafmagn í sætum. Ásett verð 6.490.000.- Rnr.151374

Toyota Landcruiser 120 GX 2/2008 ek.140þús. Sjálfskiptur. NÝ vetrardekk. NÝ tímareim. Dráttarbeisli. Góð smurbók. Ásett verð 4.690.000.- Rnr. 287884 -

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

MB bílar


SKODA Octavia combi 4x4. Árgerð 2012, ekinn 79 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.490.000.-

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

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

HYUNDAI I10 gl. Árgerð 2012, ekinn 92 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 990.000. Rnr.110471. Sparibaukur.

HYUNDAI I10 gl. Árgerð 2012, ekinn 114 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 990.000. Rnr.110275. Sparibaukur.

SKODA Octavia Ambiente. Árgerð 2012, ekinn 110 Þ.KM, Dísel, 5 gírar. Verð 2.540.000. Rnr.110258. Lægsta verðið.

SKODA Octavia Ambiente. Árgerð 2012, ekinn 86 Þ.KM, Dísel, 5 gírar. Verð 2.580.000. Rnr.210257. Glæsilegt eintak.

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

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

100 bílar bílasala .is

Nissan Leaf Tekna, 9/2015, nýr bíll , óekinn, sólarsella, leðuráklæði,tilboðsverð 3890 þús, eigum 6 stk til á lager í þessum lit, er á staðnum , raðnr 210175.

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

STÓRA BÍLASALAN

Skoda Octavia 1.6 TDi Combi Árgerð 10/2011. Ekinn 68þ.km. Sjálfskiptur. Einn eigandi. Gott eintak. Er á staðnum. Verð 2.890.000kr. Raðnr 157846. Sjá á www.stora.is.

Ford Transit 280 Árgerð 2012. Ekinn 90þ.km. Beinsk. Milliháþekja. Klæddur að innan. Er á staðnum. Verð 2.450.000kr án VSK. Raðnr 157880. Sjá á www.stora.is

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

Bílar óskast

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

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólbarðar

VAKA

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

Varahlutir

Startarar & alternatorar
í bíla, báta og vinnuvélar

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

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
Það er bannað að mismuna börnum eftir litar hætti

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 663 5315.

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

Húsaviðhald

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

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

Bókhald

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

Skemmtipakkinn

FRÁBÆR DAGSKRÁ
FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT á 365.is

Þeir sem eru áskrifendur að Skemmtipakkanum eiga gott í vændum um hátíðarnar og öll fjölskyldan finnur sér þætti og kvikmyndir við hæfi.
Njóttu Skemmtipakkans í desember.

*Gildir til 31. des. 2015 fyrir áskrifendur að völdum tilboðspökkum 365.

365.is | Sími 1817

HBO® and related service marks are the property of Home Box Office, Inc.

tilkynningar

VESTURBYGGÐ

Endurnýjuð auglýsing um framkvæmdaleyfi fyrir ofanflóðavörnum við Klif.

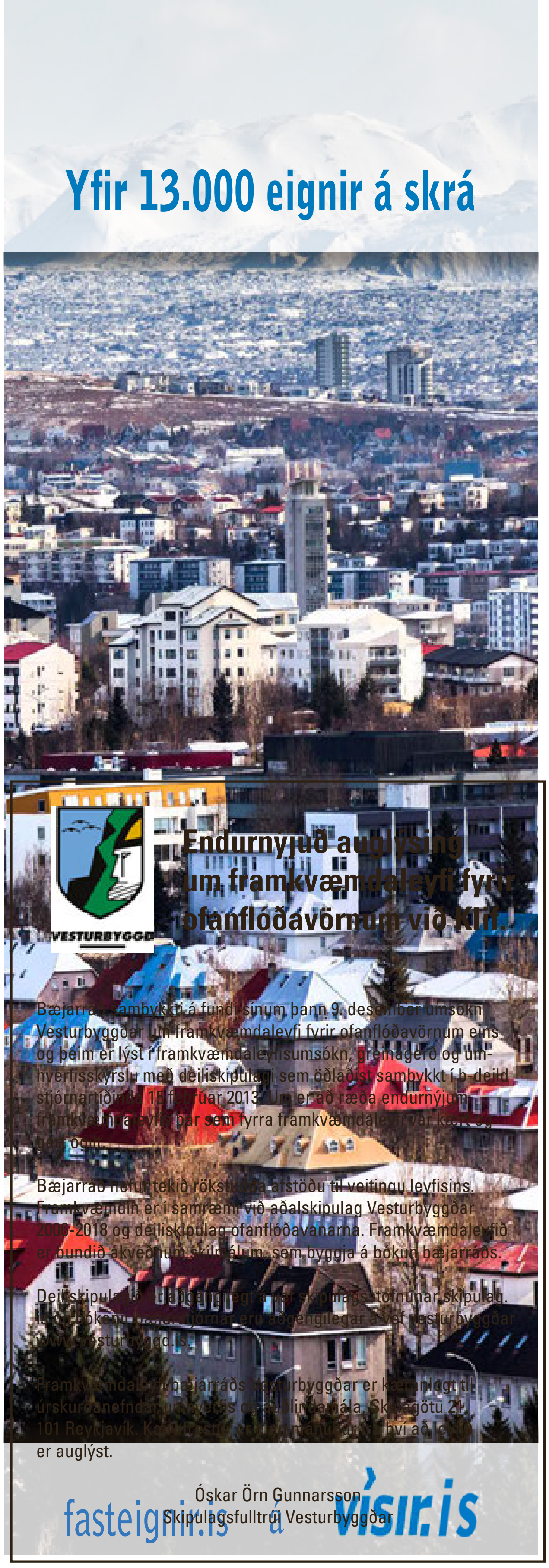
Bæjarráð samþykkti á fundi sínum þann 9. desember umsókn Vesturbyggðar um framkvæmdaleyfi fyrir ofanflóðavörnum eins og þeim er lýst í framkvæmdaleyfisumsókn, greinagerð og umhverfisskýrslu með deiliskipulagi sem öðlaðist samþykkt í b-deild stjórnartíðinda 15.febrúar 2013. Um er að ræða endurnýjum framkvæmdaleyfis þar sem fyrra framkvæmdaleyfi var kært og gert ógilt.

Bæjarráð hefur tekið rökstudda afstöðu til veitingu leyfisins. Framkvæmdin er í samræmi við aðalskipulag Vesturbyggðar 2006-2018 og deiliskipulag ofanflóðavanarna. Framkvæmdaleyfið er bundið ákveðnum skilmálum, sem byggja á bókun bæjarráðs.

Deiliskipulagið er aðgengilegt á vef skipulagsstofnunar skipulag. is og bókanir bæjarstjórnar eru aðgengilegar á vef vesturbyggðar www.vesturbyggd.is.

Framkvæmdaleyfi bæjarráðs Vesturbyggðar er kæranlegt til úrskurðanefndar umhverfis og auðlindamála, Skúlagötu 21, 101 Reykjavík. Kærufrestur er einn mánuður frá því að leyfið er auglýst.

Óskar Örn Gunnarsson
Skipulagsfulltrúi Vesturbyggðar



Endurnýjuð auglýsing um framkvæmdaleyfi fyrir ofanflóðavörnum við Klif.
Bæjarráð samþykkti á fundi sínum þann 9. desember umsókn Vesturbyggðar um framkvæmdaleyfi fyrir ofanflóðavörnum eins og þeim er lýst í framkvæmdaleyfisumsókn, greinagerð og umhverfisskýrslu með deiliskipulagi sem öðlaðist samþykkt í b-deild stjórnartíðinda 15.febrúar 2013. Um er að ræða endurnýjum framkvæmdaleyfis þar sem fyrra framkvæmdaleyfi var kært og gert ógilt.
Bæjarráð hefur tekið rökstudda afstöðu til veitingu leyfisins. Framkvæmdin er í samræmi við aðalskipulag Vesturbyggðar 2006-2018 og deiliskipulag ofanflóðavanarna. Framkvæmdaleyfið er bundið ákveðnum skilmálum, sem byggja á bókun bæjarráðs.
Deiliskipulagið er aðgengilegt á vef skipulagsstofnunar skipulag. is og bókanir bæjarstjórnar eru aðgengilegar á vef vesturbyggðar www.vesturbyggd.is.
Framkvæmdaleyfi bæjarráðs Vesturbyggðar er kæranlegt til úrskurðanefndar umhverfis og auðlindamála, Skúlagötu 21, 101 Reykjavík. Kærufrestur er einn mánuður frá því að leyfið er auglýst.
Óskar Örn Gunnarsson
Skipulagsfulltrúi Vesturbyggðar

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

Spádómar

KÆRLEIKS-LJÓSIÐ
Spámiðill Tarot lestur og kristalkúla
Visa 566 7311 euro
Tímapantanir í síma 8694650

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

Rafvirkjun

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

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

KEYPT & SELT

Til sölu

VASAPÉSI PARTÝLJÓNSINS
Ódýr viðbót í pakkann. Sendum heim. flokiforlag@internet.is

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

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/örykja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

HEILSA

Nudd

Heilnudd. Nuddstofan svæði 112. Uppl. S: 823 5669 eða 693 0348

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

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

Herb. til leigu í 110. WC, sturtu. Aðeins reglusamur og reyklaus einstaklingur kemur til greina. S. 587 6297

Geymsluhúsnæði

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

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

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

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

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

Atvinna óskast

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

TILKYNNINGAR

Einkamál

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

skemmtanir

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

LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGINN 12. DES
12:35 Norwich City - Everton
14:50 Man.City - Swansea City
17:20 Bournemouth - Man.United

Sunnudaginn 13. des
13:20 Aston Villa - Arsenal
15:50 Liverpool - W.Bromwich Albion

HLJÓMSVEITIN KLETTAR

RÚNAR ÞÓR, RÚNAR VILLAVALLA, REYNIR GUÐMUNDS, OG SIGGI ÁRNA. SPILA UM HELGINA

Allir velkomnir

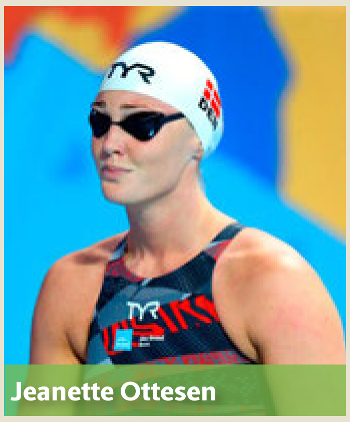
http://www.facebook.com/cafecatalina

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

1 árs afmæli
föstudaginn 11. desember
KÍKTU TIL OKKAR Í AFMÆLIÐ Á MILLI 17-20
TILBOÐ - LÉTTAR VEITINGAR - HAPPDRÆTTI
Mimos Nuddstofa
ajanta
snyrtistofan ajanta
Warapon Thai Nudd
20% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM GJAFAKORTUM FYRIR NUDDMEÐFERÐIR
TILBOÐ
20 MÍNÚTNA BAKNUDD kr. 3.500,-
30% AFSLÁTTUR
AF BÓKUNUM Í NUDD
• Slökunarnudd
• Klassískt nudd
• Djúpvefjanudd
• Meðgöngunudd
• Steinanudd
• Íþróttanudd
• Fiðrildanudd
S. 781 8709 | www.mimos.is | mimos nuddstofa
20% AFSLÁTTUR
AF VÖLDUM GJAFBRÉFUM
Andlitsbað - Fótsnyrting - Handsnyrting
20-50% AFSLÁTTUR
AF VÖLDUM VÖRUM
10% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM ÖÐRUM MEÐFERÐUM OG VÖRUM
• Andlitsmeðferðir
• Fótsnyrtingar
• Handsnyrtingar
• Vaxmeðferðir
• Litun og plokkun
S. 611 4616 | www.ajanta.is | snyrtistofan ajanta
20% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM GJAFAKORTUM FYRIR NUDDMEÐFERÐIR
30% AFSLÁTTUR
AF BÓKUNUM Í NUDD
Nuddari notar hendur, olnboga, fætur og þunga líkama síns til að þrýsta á punkta og teygja á viðkomandi. Nuddið losar þessar stíflur, örvar flæði lífsorkunnar og endurnærir líkama og sál.
S. 7788 493 | waraponnudd@gmail.com | waraponthaimassage
Við erum á Suðurlandsbraut 16, 1. hæð 108 Reykjavík. Allir velkomnir!

TODAY IS A GREAT DAY TO
#CHALLENGEYOURSELF
30-50% AFSLÁTTUR
af öllum USN vörum
JÓLATILBOÐ
GILDIR FÖSTUDAG KL. 12-21
OG LAUGARDAG KL.12-18
B4-BOMB
Hardcore
Pre-workout
COLLAGEN +CLA
Viðheldur unglegri húð,
styrkir liði og liðbönd
Styður við brennslu
CLA RASPBERRY KETONE
Aukin brennsla
& minni sykurlöngun
B4-BURN HERS
Hágæða pre-workout
með brennsluefnum
fyrir kvenfólk
AMINO STIM
Aukin orka, úthald
og einbeiting
SUÐURLANDSBRAUT 16
108 REYKJAVÍK
WWW.USN.IS
TILBOÐIN GILDA BÆÐI Í VERSLUN OG Í VEFVERSLUN
696 6992
USN@USN.IS

Ungverska járnfrúin Katinka Hosszú er líklega fremsti sundmaður Evrópu í dag en hún vann sex gull á EM í 25 metra laug. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Aldur: 27 ára
Þjóðerni: Danmörk
Verðlaun á ÓL: 0
Gull á HM: 5
Gull á EM: 10
Fjöldi verðlauna á EM og HM: 44
Nýjasta afrek:
Tvö silfur á HM 2015 í 50 metra laug

Aldur: 26 ára
Þjóðerni: Ungverjaland
Gull á HM: 11
Gull á EM: 19
Fjöldi verðlauna á EM og HM: 43
Nýjasta afrek:
Sex gull á EM 2015 í 25 metra laug

Aldur: 23 ára
Þjóðerni: Rússland
Verðlaun á ÓL: 1 brons
Gull á HM: 3
Gull á EM: 10
Fjöldi verðlauna á EM og HM: 30
Nýjasta afrek:
Eitt silfur á HM í 50 metra laug

Aldur: 25 ára
Þjóðerni: Holland
Verðlaun á ÓL: 2 gull
Gull á HM: 11
Gull á EM: 14
Fjöldi verðlauna á EM og HM: 47
Nýjasta afrek:
Tvö gull á EM í 25 metra laug

Aldur: 30 ára
Þjóðerni: Ungverjaland
Verðlaun á ÓL: 5 (3 silfur, 2 brons)
Gull á HM: 2
Gull á EM: 31
Fjöldi verðlauna á EM og HM: 68
Nýjasta afrek:
Þrjú gull á EM í 25 metra laug

Í liði með margföldum meisturum

Eygló Ósk Gústafsdóttir og Hrafnhildur Lúthersdóttir synda í Einvíginu í lauginni í Indianapolis í kvöld þar sem Evrópuúrvalið mætir því bandaríska. Mikill heiður fyrir íslensku stelpurnar að synda á meðal sundkappa sem hafa unnið samtals hundruð verðlauna á stórmótum.

Tómas Þór Þórðarson
tom@frettabladid.is

SUND Einvígið í lauginni, eins konar Ryder-bikar sundsins, hefst í Indianapolis í Bandaríkjunum í kvöld en þar mætir Evrópuúrvalið liði Bandaríkjanna. Eygló Ósk Gústafsdóttir, nýbakaður tvöfaldur bronsverðlaunahafi á EM í 25 metra laug, og Hrafnhildur Lúthersdóttir eru í Evrópuúrvalinu fyrstar Íslendinga.

Þetta er í sjöunda sinn sem Einvígið fer fram og í fjórða sinn sem Bandaríkin mæta Evrópu, en þar áður háðu Bandaríkin og Ástralía keppni í þrígang. Bandaríkin hafa unnið í hvert einasta sinn en í Glasgow fyrir ári þurfti umsund til að skera úr. Evrópsku stjörnunnar minntu þar hressilega á sig.

Alls verður keppt í 30 greinum; þrettán einstaklingsgreinum hjá hvoru kyni og tveimur boðsundsgreinum jafnt hjá körlum og konum. Sigurvegarinn í hverri grein fær fimm stig, annað sætið þrjú stig og þriðja sæti eitt stig. Keppt verður í 25 metra laug.

Eygló Ósk keppir í 200 metra baksundi og Hrafnhildur í 100 og 200 metra bringusundi. Eygló klárar í kvöld og Hrafnhildur syndir fyrra sundið sitt. Þær eru umkringdar stórstjörnum í sínu liði og þegar litið er á verðlaunafjölda liðsfélaga íslensku stúlknanna má bersýnilega sjá hversu mikill heiður það er fyrir þær að vera valdar í liðið. Þær hafa líka unnið fyrir sínu sæti með frábærum árangri á árinu en báðar komust fyrstar kvenna í úrslit á HM í 50 metra laug fyrr á árinu.

Eygló syndir mjög áhugavert sund í kvöld ásamt nýkrýndum Evrópumeistara, Katinku Hosszú, sem á heimsmetið í 25 metra laug, og heimsmeistaranum Missy Franklin frá Bandaríkjunum sem á heimsmetið í 50 metra laug. Þetta eru tvær af bestu, ef ekki hreinlega bestu sundkonur heims í dag. Hosszú, ungverska járnfrúin, vann sex gull á EM í Ísrael á dögunum.

Evrópuúrvalið treystir á danska dínamítið Jeanette Ottesen og hina hollensku Ranomi Kromowidjojo í sprettunum á móti firnasterku liði Bandaríkjanna sem mæta einnig með ótrúlega sterkt lið til leiks. Ottesen og Kromowidjojo eiga samtals 91 verðlaun frá HM og EM og ef við bætum Hosszú þarna inn eru verðlaunin orðin 134. Þetta eru bara þrjár sundkonur!

Ungverjarnir Dániel Gyurta og László Cseh eiga einnig að skila stigum fyrir evrópska liðið, en Cseh er heimsmeistari í 200 metra flugsundi. Rússinn Vladímír Morozov og Ítalinn Marco Orsi eiga svo að reyna að halda í við bandarísku eldflaugarnar á sprettinum.

Keppnin tekur tvo daga og lýkur þar með stórmótunum hjá Eygló Ósk og Hrafnhildi á þessu ári en það er varla hægt að klára árið á betri hátt.

GJÖF TIL ÁSKRIFENDA
Áskrifendur fá tveggja mánaða áskrift að **Tónlist.is** og nýútkomna plötu **Bubba Morthens, 18 konur.***

ENDALAUST TAL
1 GB Í GSM*
1.990 kr.

Skemmtipakkinn

FRÁBÆR DAGSKRÁ
FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

365

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

365.is
Sími 1817

9.290 kr.
Aðeins 310 kr. á dag

HBO® and related service marks are the property of Home Box Office, Inc.

*Fylgir öllum tilboðspökkum 365.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

198 kr. kg
Bökunarkartöflur
Í lausu, Bretland

2.998 kr. kg
Íslandslamb Lambaprime
Ferskt

2.998 kr. kg
Íslandsnaut Piparsteik
Ungnautasteik, fersk

Ný uppskera beint frá Spáni

229 kr. kg
Appelsínur
Beint frá Spáni

Ný uppskera 2,3 kg

749 kr. 2,3 kg
Robin Klementínur
2,3 kg

FERSKIR MEÐ FLUGI

259 kr. 250 g
Sveppir
250 g, Holland

95 kr. 0,5 l
Víking Malt
500 ml

95 kr. 0,5 l
Víking Hátíðarblanda
500 ml

698 kr. pk
Coke kippa
4x1,5 l

GÓÐ TVENNA!

198 kr. saman
Coke og Prince
250 ml og 50 g

10 metrar

298 kr. 10 m
Jólapappír
70 cm breidd, 10 m

198 kr. 2 stk.
Útikerti
2 stk.

1.598 kr. 900 g
Mackintosh Konfekt, 900 g

VALITOR

Verð í þessari auglýsingu gilda til og með **13. desember** a.m.k.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

FRAMLEIDDUR AF Ali

1.279 kr. kg

Bónus Hamborgarhryggur
Með beini

EINNIG TIL
Rjúpnabringur, 4 stk.
Frosnar, 345 g, Bretland

1.259 kr. 4 stk.

798 kr. stk.

Rjúpa
Frosin, 350-450 g, Bretland

VINSÆLASTI HAMBORGARHRYGGURINN Í BÓNUS KEMUR FRÁ ALI

1.579 kr. kg

Ali Hamborgarhryggur
Með beini

SPARAÐU MEÐ BÓNUS!

NORÐLENSKT HANGIKJÖT

1.998 kr. kg

Fjalla Hangiframpartur
Úrbeinaður

2.498 kr. kg

Fjalla Hangilæri
Úrbeinað

VINSÆLASTA HANGIKJÖTIÐ Í BÓNUS KEMUR FRÁ KJARNAFÆÐI

2.098 kr. kg

Kjarnafæði Hangiframpartur
Kofareyktur, úrbeinaður

2.798 kr. kg

Kjarnafæði Hangilæri
Kofareykt, úrbeinað

ÍSLENSKUR LAX

2.598 kr. kg

Norðanfiskur
Reyktur eða grafinn lax

2.198 kr. kg

Kalkúnabringa
Frosin, 98% kjöt, Þýskaland

Aðeins 1.124 kr. kg

2.698 kr. 2,4 kg

Pekingönd, 2,4 kg
Frosin, heil, Þýskaland

SAMA VÖRUVERÐ UM LAND ALLT

6.998 kr. kg

Krónhjartarfillet
Frosið, Bretland

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00

Ástkær fósturmóðir mín,
tengdamóðir, amma og langamma,

Unnur Kristín Sumarliðadóttir
Hraunbæ 140, Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi mánudaginn 7. desember.

Sigurgeir Ernst **Birna Baldursdóttir**
Viktoría Sigurgeirsdóttir **Jón Ingiberg Jónsteinsson**
Unnur Kristín Sigurgeirsdóttir
Róbert Elí Jónsson **Óskírð Jónsdóttir**

Elsku pabbi minn, tengdafaðir,
afi og bróðir,

Viðar Jóhannsson
Hraunbæ 90, Reykjavík,

lést á Landspítalanum við Hringbraut 22. nóvember. Útförin hefur farið fram í kyrrþey. Við þökkum starfsfólki gjörgæsludeildar og meltingar- og nýrnadeild fyrir góða umönnun og auðsýnda alúð og hlýju.

Fyrir hönd aðstandenda,
Halldóra Tinna Viðarsdóttir

Innilegar þakkir fyrir samúð og vinarhug vegna andláts og útfarar elskulegrar frænku okkar,

Sesselju Guðmundsdóttur

Guðrún Birna Guðmundsdóttir
Vigdís Klara Aradóttir
Halldóra Æsa Aradóttir
og fjölskyldur.

Innilegar þakkir fyrir hlýhug og auðsýnda samúð við andlát og útför elsku móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Jónínu Magnúsdóttur
Rauðalæk 32.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Hrafnistu í Reykjavík – deild H1 fyrir alúð og umhyggju.

Svandís Árnadóttir **Sævar H. Jóhannsson**
Gylfi Vilberg Árnason **Soffía Guðlaugsdóttir**
barnabörn og langömmubörn.

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs eiginmanns míns, föður, tengdaföður, tengdasonar, afa og bróður,

Gunnars Rúnars Guðnasonar
húsasmíðameistara og myndlistarmanns,
frá Kirkjulækjarkoti, Fljótshlíð, til heimilis að Þórunnarstræti 123 á Akureyri.

Sérstakar þakkir fær Friðbjörn Sigurðsson krabbameinslæknir, Nick Cariglia læknir, starfsfólk á lyfjadeild og göngudeild lyfjadeildar á Sjúkrahúsinu á Akureyri og Heimahlynning á Akureyri fyrir frábæra umönnun. Einnig fá Óskar Einarsson, Hrönn Svansdóttir, Fanny Tryggvadóttir og Edgar Smári Atlason sérstakar þakkir fyrir fallegan söng.

Guð blessi ykkur öll.

Anna Júlíana Þórólfsdóttir
Hreinn Logi Gunnarsson **Dagný Elísa Halldórsdóttir**
Ingvar Leví Gunnarsson **Linda Þuríður Helgadóttir**
Gunnar Jarl Gunnarsson **Ingibjörg H. Jónsdóttir**
Jónheiður Gunnarsdóttir
Jónheiður Pálmey Þorsteinsdóttir
Natan Breki Ingason
Rúnar Berg Gunnarsson og systkini hins látna.

Hefði getað endað illa

Þennan dag árið 1975 sigldi breska skipið Lloydsman á varðskipið Þór í mynni Seyðisfjarðar. Guðni Th. Jóhannesson rifjar málið upp fyrir lesendur Fréttablaðsins.

Í dag eru 40 ár liðin frá eftirminnilegum atburði í síðasta Þorskastríðinu, en þennan dag árið 1975 sigldi breski dráttarbáturinn Lloydsman á varðskipið Þór í mynni Seyðisfjarðar. „Í raun er dráttarbátur rangnefni, Lloydsman var reglulega stórt skip,“ segir Guðni Th. Jóhannesson sagnfræðingur, sem hefur mikið ritað um Þorskastríðin. „Ef ég man þetta rétt þá lá Þór við bryggju í Seyðisfirði þegar fregnir bárust af því að breskir bátar væru hreinlega við landsteinana. Ekki bara innan fiskveiðilögsögunnar, heldur einnig innan landhelginnar. Helgi Hallvarðsson, skipherra á Þór, var mikill garpur og dreif sig af stað þegar hann heyrði af þessu. Hann ætlaði að láta skipverjana á dráttarbátunum bresku hypja sig út fyrir landhelgislínuna.“ Upphófst þá eftirminnileg atburðarás. „Lloydsman sigldi tvisvar á Þór og menn á varðskipinu skutu skotum að Lloydsman. Þetta hefði auðvitað getað endað með ósköpum.“

Íslenskir ráðamenn brugðust ókvæða við og voru ákaflega ósáttir við framgang breskra sjómanna. „Þeir vildu kæra framferði Breta fyrir Öryggisráði Sameinuðu þjóðanna og töldu þetta hafa verið ógn við heimsfriðinn. Nú þegar öldur hefur lægt finnst manni ljóst að menn misstu sig aðeins í æsingnum. Með fullri virðingu fyrir heimsfriðnum, þá stóð honum ekki ógn af því að skip hafi siglt á annað skip við Seyðisfjörð,“ útskýrir Guðni.

40 ár eru liðin frá því að siglt var á Þór.

Móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Guðbjörg Einarsdóttir

lést þriðjudaginn 8. desember.

Þorsteinn Ólafsson **Helga Hallbergsdóttir**
Einar Ólafsson **Guðbjörg Sveinsdóttir**
börn, barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginmaður, faðir,
tengdafaðir, afi og langafi,

Ögmundur Pétursson
frá Malarrifi,
Hraunbæ 103, Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir 5. desember sl. Útförin fer fram frá Árbæjarkirkju þriðjudaginn 15. desember kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Slysavarnafélagið.

Kristín Erla Valdimarsdóttir
Valdimar Jörgensen **Hildur Tómasdóttir**
Elínborg Ögmundsdóttir **Vilhjálmur Þorvaldsson**
Sigrún Ögmundsdóttir **Ragnar Ó. Sigurðsson**
Magnea Ragna Ögmundsdóttir **Jón Ingi Ingimarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Guðný Pálsdóttir
Blönduósi,

lést á Heilbrigðisstofnun Norðurlands, Blönduósi, 3. desember sl. Jarðarförin mun fara fram í kyrrþey. Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Orgelsjóð Blönduóskirkju eða Heilbrigðisstofnun Norðurlands, Blönduósi.

Fyrir hönd aðstandenda,

Páll Kristinsson **Ása Bernharðsdóttir**
Hjálmfríður Kristinsdóttir **Ólafur G. Sæmundsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs eiginmanns míns, föður, tengdaföður, afa, langafa og langalangafa,

Þórólfs Ingvarssonar
rennismiðs og vélstjóra,
frá Birtingaholti, Vestmannaeyjum,
til heimilis að Skuggagili 6 á Akureyri.

Sérstakar þakkir fær Friðbjörn Sigurðsson krabbameinslæknir, starfsfólk á lyfjadeild og göngudeild lyfjadeildar á Sjúkrahúsinu á Akureyri og Heimahlynning á Akureyri fyrir frábæra umönnun. Einnig fá kórfélagar í Karlakór Akureyrar-Geysis og Heimir Ingimarsson sérstakar þakkir fyrir fallegan söng.

Guð blessi ykkur öll.

Jónheiður Pálmey Þorsteinsdóttir
Ingunn Þórólfsdóttir
Anna Júlíana Þórólfsdóttir
Elva Eir Þórólfsdóttir **Björn Gestsson**
afa-, langafa- og langalangafabörn.

Elsku pabbi okkar, tengdapabbi,
afi og langafi,

Björn J. Guðmundsson

er látinn.
Útförin verður auglýst síðar.

Margrét Björnsdóttir **Einar Hákonarson**
Sigrún Björnsdóttir
Guðrún Björnsdóttir **Sigurður Ágúst Sigurðsson**
Jón Axel Björnsson **Karen Sigurkarlsdóttir**
Björn Jóhann Björnsson **Vilhelmína Einarsdóttir**
Unnur Ýr Björnsdóttir **Magnús Bogason**
afa- og langafabörn.

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

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

Markhönnun ehf

netto

NÝTT KORTATÍMABIL

AÐEINS 1.980 KR

- *Morgunverðarréttir*
- *Heilsudrykkir*
- *Brauð og brauðmeti*
- *Grænmetisréttir og salöt*
- *Heilkorna-, pasta- og núðlurréttir*
- *Matarmiklar súpur*
- *Fisk- og kjúklingaréttir*
- *Sósur og ídýfur*
- *Eftirréttir, kökur og konfekt*

Allir sem hafa áhuga á hollu mataræði og heilsusamlegum lífsháttum kannast við CafeSigrun-vefinn, þar sem Sigrún Þorsteinsdóttir hefur lengi skrifað um heilsu og matargerð og birt uppskriftir undir kjörorðinu „Hollustan hefst heima“. Hér er að finna fjölda girnilegra uppskrifta að góðgæti fyrir fjölskylduna. Allar eru lausar við hvítan sykur, hveiti og ger og þeim fylgja merkingar þar sem fram kemur hvort rétturinn er glútenlaus, vegan eða hentar þeim sem vilja forðast egg, mjólkurvörur, fræ eða hnetur.

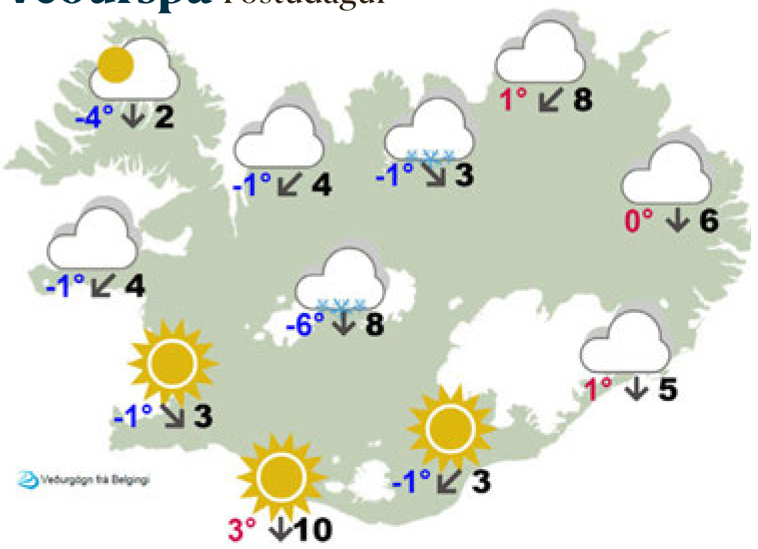
WWW.NETTO.IS | TILBOÐIN GILDA 11. – 13. DES 2015

MJÓDD · SALAVEGUR · BÚÐAKÓR · GRANDI · AKUREYRI · HÖFN · GRINDAVÍK · REYKJANESBÆR · BORGARNES · EGILSSTAÐIR · SELFOSS

TILBOÐIN GILDA MEÐAN BIRGÐIR ENDAST | BIRT MEÐ FYRIRVARA UM PRENTVILLUR OG MYNDAVÍXL | VÖRUÚRVAL GETUR VERIÐ BREYTILEGT MILLI VERSLANA

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Fremur hæg norðlæg átt og dálítil snjókoma eða él en léttir til sunnan- og vestanlands. Frost víða 0 til 5 stig.

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-2°	-5°	-7°
6	8	5

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-10°	-2°	-9°
4	4	6

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-2°	-3°	-7°
8	4	8

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-11°	-5°	-11°
6	7	5

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. ónæði
6. stefna
8. Sóða
9. nár
11. mjöður
12. yfirráð
14. getraunum
16. hvað
17. siða
18. kærleikur
20. golf áhald
21. högg

LÓÐRÉTT
1. knött
3. samtök
4. sífellt
5. frostskemmd
7. æxlast
10. knæpa
13. svif
15. korn
16. rámur
19. í röð

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

LÁRÉTT: 2. rask, **6.** út, **8.** ata, **9.** lík, **11.** öl, **12.** umráð, **14.** gátum, **16.** ha, **17.** aga, **18.** ást, **20.** tí, **21.** stuð. **LÓÐRÉTT: 1.** kúlu, **3.** aa, **4.** stöðugt, **5.** kal, **7.** tímgast, **10.** krá, **13.** áta, **15.** maís, **16.** hás, **19.** tu.

Skák

Gunnar Björnsson

Hjörvar Steinn Grétarsson (2.560) átti leik gegn Degi Ragnarssyni (2.272) á Íslandsmóti skákfélaga. Dagur lék síðast 27. ... Rd5-b4.

Hvítur á leik

28. Hf3! (Mun betra en 28. axb4 Bxc4 29. Hxg6 Dxg6! 30. Hxg6 Bd3!) **28. ... Hd7** (28. ... Rxc2 29. Hxf7+ Ke8 30. Rf6+ Dxf6 31. Hxf6 og riddarinn á c2 fellur.) **29. Dc3 Rd5 30. Dh8+ Ke7 31. Dxc8** og hvítur vann skömmu síðar.

www.skak.is: Friðriksmót Landsbankans á morgun.

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Geymsla eða betrun?
Í fangelsinu á Litla-Hrauni hefur meðferðargangur verið rekinn í nokkur ár. Á fangelsi að vera geymslustaður eða betrun? Blaðamenn heimsóttu Litla-Hraun og kynntu sér lífið á bak við rimlana.

Unglingsárin spennandi
Bryndísi Björgvinsdóttur eru unglingsárin og barátta fyrir flóttafólk hugleikin í nýrri bók.

Fögnuður í söng
KK ræðir um líf sitt sem endurspeglast í lögum hans og textum og fögnuðinn sem hann finnur fyrir þegar hann brestur í söng.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

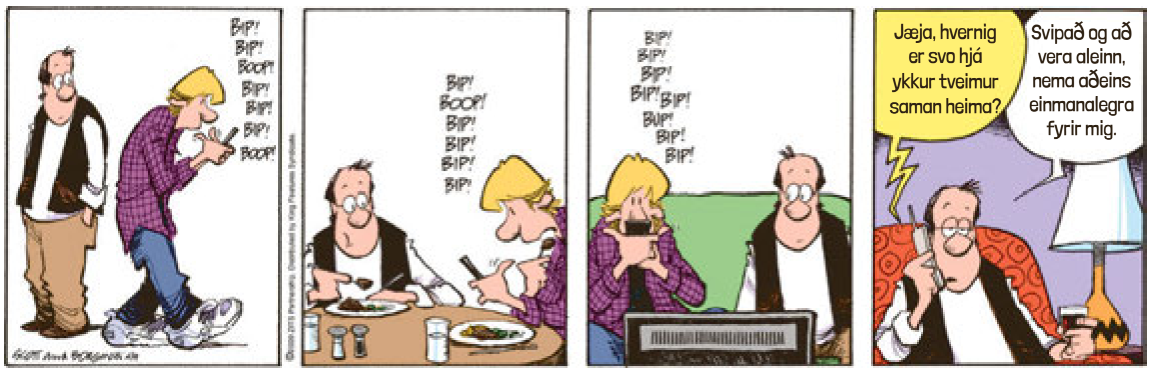
3	1	7	4	5	2	8	6	9
4	5	2	9	6	8	7	3	1
6	8	9	1	3	7	2	4	5
7	2	1	6	4	3	9	5	8
5	4	6	7	8	9	3	1	2
9	3	8	2	1	5	4	7	6
8	6	4	3	9	1	5	2	7
1	7	5	8	2	4	6	9	3
2	9	3	5	7	6	1	8	4

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

Myndasögur

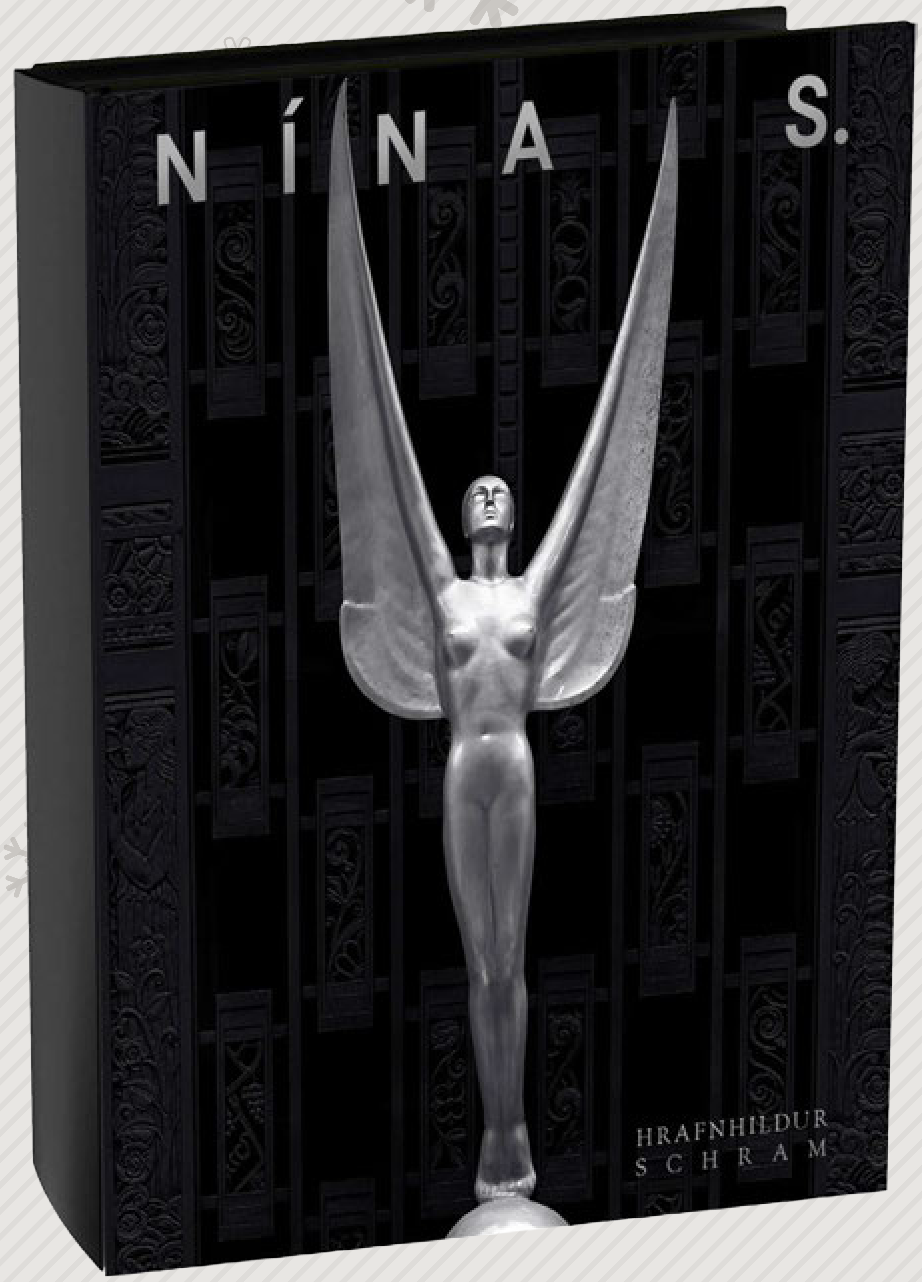
PONDUS — Eftir Frode Øverli

GELGJAN — Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



BARNALÁN — Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

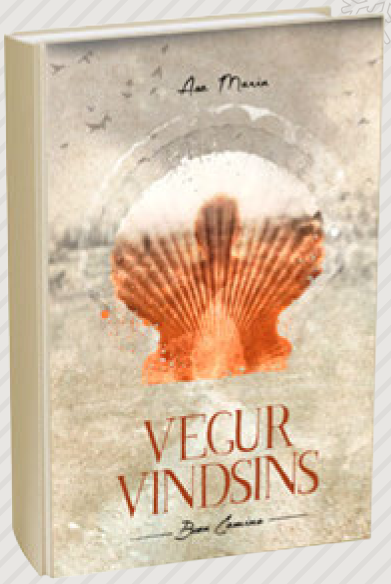
MENNING ER LESTUR



Spámennirnir í Botleysufirði
TILBOÐSVERÐ: 5.499.-
Fullt verð: 7.499.-

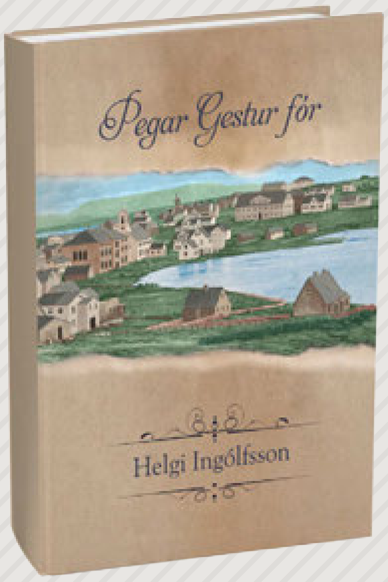
Gyrðir Elíasson - Ljóðaúrval
TILBOÐSVERÐ: 2.849.-
Fullt verð: 3.699.-

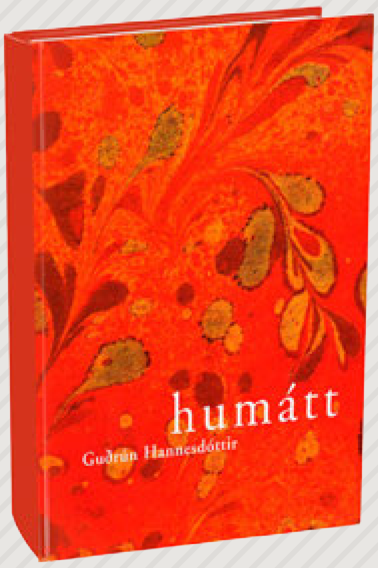
Nína S.
TILBOÐSVERÐ: 6.299.-
Fullt verð: 8.499.-



Vegur vindsins
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
Fullt verð: 5.499.-

Þverá & Kjarrá
TILBOÐSVERÐ: 6.999.-
Fullt verð: 8.999.-





Túpur
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
Fullt verð: 5.299.-

Þegar Gestur fór
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
Fullt verð: 5.499.-

Jóhannes S. Kjarval
TILBOÐSVERÐ: 11.999.-
Fullt verð: 14.999.-

Humátt
TILBOÐSVERÐ: 2.599.-
Fullt verð: 3.299.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

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

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2

Penninn | Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Tilboð gilda frá 11. desember, til og með 14. sesember. 5% auka-vildarafsláttur gildir með tilboði. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

FRÉTTABLAÐIÐ MENNING

Þetta er engin hallelúja samkoma

Nýverið kom út ritgerðasafn um Hallgrím Pétursson í tilefni af fjögur hundruð ára afmæli skáldsins sem á fjölda verka sem lifa enn með þjóðinni. Í safninu er að finna fjölbreyttar ritgerðir og ljóð um skáldið.

Það leynist margt fróðlegt og skemmtilegt í útgáfu fræðibókmennta sem á vissulega fullt erindi til almennings. Ein af slíkum bókum er Hallgrímur Pétursson, safn ritgerða í tilefni 100 ára afmælis hans, sem kom nýverið út á vegum Flateyjarútgáfunnar. Ritstjóri verksins er Torfi K. Stefánsson Hjaltalín og hann segir að þarna sé að finna fjölbreytt safn ritgerða og einnig ljóða sem allir ættu vissulega að geta haft af bæði gagn og gleði.

„Þetta er nú frekar alþýðlegt rit, þó svo þarna sé eitthvað fræðilegt, en það eru þarna fyrirlestrar sem voru fyrir almenning. Það eru líka ljóð í þessu sem voru samin í tengslum við Hallgrímshátíð í Hallgrímskirkju á sínum tíma og það er þarna sitthvað fróðlegt og skemmtilegt. Þannig að ég hallast nú að því að þetta eigi erindi til allra áhugasamra um Hallgrím og sögu kirkjunnar og kristni á Íslandi. Þetta er allt samofið enda voru öll skáld trúarskáld á sautjándu öldinni þegar Hallgrímur var okkar aðalskáld.

Hallgrímur samdi samt auðvitað svo miklu meira en það sem var trúarlegt og það er farið inn á það í bókinni. Það er t.d. Grýlukvæði og barnagælur og hitt og þetta sem hefur lifað með þjóðinni. En það er fjölbreyttur hópur sem á efni í bókinni og efnið er í samræmi við það.

Málið er að áhrifa Hallgríms gætir enn svo víða í íslenskri menningu. Þú ferð til í að mynda ekki öðruvísi í jarðarför en að það sé verið að syngja Allt eins og blómstrið eina. Þannig er til að mynda viðhorf okkar Íslendinga gagnvart dauðanum eitthvað sem hann hefur miðlað til okkar í gegnum þann sálm. Eins er það með margt í afstöðu til lífsins almennt sem við höfum sótt í gegnum Heilræðavísurnar og fleira efni sem var að finna í Skólaljóðunum á sínum tíma. Eins er það með mikið af því sem við notum sem bænir en margt af því er sótt í Passíusálmana, sem eru auðvitað hans mesta verk.

Torfi K. Stefánsson Hjaltalín ritstýrði verkinu um Hallgrím. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> **HANN ER GERÐUR AÐ HINUM HLÝÐANDI KRISTI Í AUGUM FÓLKS; HANN HAFI VERIÐ SVO FÁTÆKUR OG ÁTT SVO BÁGT OG HOLDSVEIKUR OG ALLT ÞETTA OG ÞAÐ ER AÐEINS VERIÐ AÐ LEIKA SÉR MEÐ ÞESSA ÍMYND OG UPPHAFNINGU.**

En svo eru þjóðsögurnar um Hallgrím einnig dregnar fram. Hann er gerður að hinum hlýðandi Kristi í augum fólks; hann hafi verið svo fátækur og átt svo bágt og holdsveikur og allt þetta og það er aðeins verið að leika sér með þessa ímynd og upphafningu. Í bókinni eru bæði greinar sem eru fullar af lofi og svo líka aðrar þar sem er verið að gera smá grín að upphafningunni. Þetta er engin hallelúja samkoma.

En ég held að fólk geti fengið nokkuð skýra mynd af Hallgrími með því að lesa þessa bók.“ **magnus@frettabladid.is**

Marglaga umfjöllun um sköpun unglingsins

BÆKUR

Leitin að tilgangi unglingsins

★★★★☆

Höfundar: Bryndís Björgvinsdóttir, Arnór Björnsson og Óli Gunnar Gunnarsson
Útgefandi: JPV útgáfa
Myndir: Sóley Dúfa Leósdóttir
Prentun: Oddi
289 bls.

Rithöfundur fór á leikrit í Gaflaraleikhúsinu og heillaðist svo að hún sjanghæjaði höfundana með sér í bókaútgáfu. Útkoman er tilraunakennd, vel heppnuð og bráðfyndin: Leitin að tilgangi unglingsins, eftir þau Bryndísi Björgvinsdóttur, Arnór Björnsson og Óla Gunnar Gunnarsson.

Þetta er póstmódernísk tilraun, þar sem yngri höfundarnir tveir skrifa sögu um ungling, sögu sem fylgir hinni bókmenntafræðilegu hugmynd um ferðalag hetjunnar. Um leið verður bókin ferðalag höfundanna.

Það er svo mikið fjör hjá ungu rithöfundunum tveimur að það smitar lesandann ósjálfrátt, þeir leyfa sér alls konar vitleysu – rjúfa söguþráðinn stöðugt með athugasemdum og pælingum í samtalsformi og gera tilraunir með framsetningu efnisins.

Bókin er sem fyrr segir mjög meðvituð um sjálfa sig. Í upphafi gera höfundar grein fyrir áðurnefndri byggingu sögunnar, í stíl við kvikmyndahandrit: Söguhetjan fær vitrun, efast, lendir í hrakningum, ræðst til atlögu, bugast og rís upp á ný. Í lokin hefur hún lært eitthvað. Auk þess bæta höfundar við hléi, aukaefni og „kreditlista“. Meira að segja svokölluðu „montage“, eða myndfléttu. Kvikmyndaformið er þeim mjög eðlislægt og hugsanlega form sem unglingar tengja fremur við en bókarformið – án þess að ég vilji alhæfa eða hljóma rosalega gömul. Þetta verður að hálfgerðu stefi í gegnum bókina, samanburður bókarformsins við kvikmyndaformið. „Þetta er bók,“ er til dæmis setning sem kemur oftar en einu sinni fyrir sem einhvers konar áminning og leiðrétting í samtali yngri höfundanna tveggja.

Á síðum bókanna má finna töluvert af neðanmálsgreinum sem útskýra hin ýmsu hugtök. Þær virðast ýmist vera ætlaðar unglingum, þá útskýringar á orðatiltækjum eins og „að setja eitthvað á fóninn“, eða fullorðnum lesendum og þá eru það útskýringar á „unglingísku“ eins og tungutak unglinga kallast í bókinni.

Söguþráðurinn sem höfundarnir skapa á leið sinni í gegnum bókina er skemmtilegur, en engan veginn jafnáhugaverður og bókin sem heild. Enda er það líklega ætlunin, að skapa „dæmigerða“ sögu og ræða hana svo í gegnum ferlið. Sagan segir frá unglingnum Stebba sem er skrifaður af þeim Arnóri og Óla. Hann er hálfgerð strengjabrúða þeirra. En það er nú líka þannig, þegar maður er unglingur, að það er dálítið erfitt að vera maður sjálfur. Þetta kemur í ljós á hábókmenntafræðilegan máta í lok bókarinnar.

Rödd yngri höfundanna tveggja er sterk og stórskemmtileg. Bryndís Björgvinsdóttir er þögli leiðtoginn. Kannski má líta á bókina sem þriggja laga frásögn, þar sem Bryndís skrifar um Arnór og Óla sem skrifa svo um ímynduðu söguhetjuna Stefán. Bryndís skrifar um ferðalag höfundanna sem skrifa um ferðalag hetjunnar. Arnór og Óli eru svo ótrúlega geðugir piltar, svo ég notist við orðalag öldungsins; jákvæðni, einlægni og manngæska hreinlega leka af þeim og það lætur lesandanum líða eins og hann sé í fáránlega góðum félagsskap. **Halla Þórlaug Óskarsdóttir**

NIÐURSTAÐA: Fróðleg og fyndin bók um unglinga, fyrir unglinga og þá sem einhvern tímann hafa verið unglingar. Þar að auki áhugaverð tilraun í bókmenntafræðilegum skilningi.

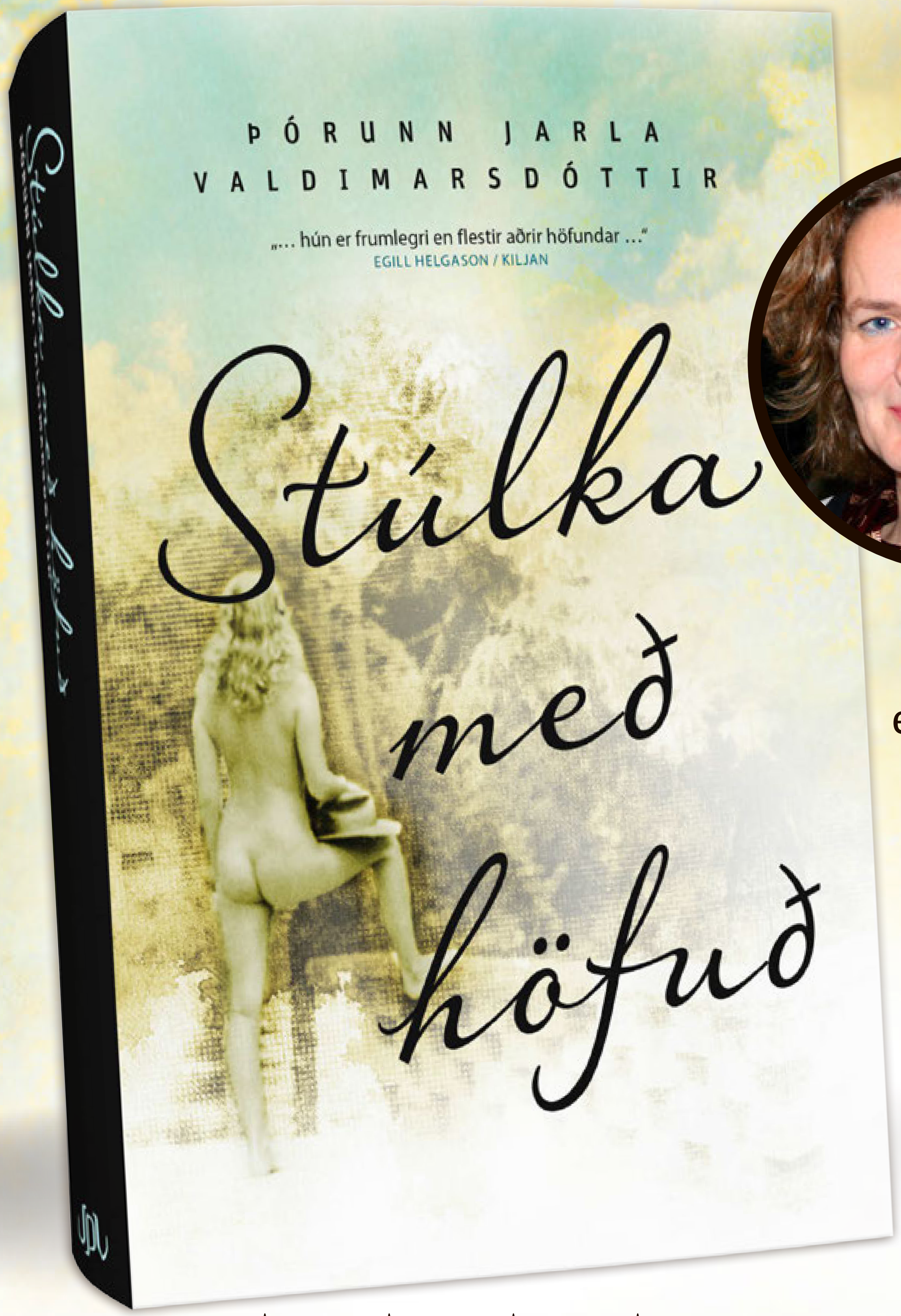
SNÚNINGSLÖK FYRIR BETRI NÆTURSVEFN
Fagfólk í verslun okkar veitir góða ráðgjöf.

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

STÓRFRÓÐLEG BÓK

★★★★
Áhugverð og góð bók
- Stefán Eiríksson, MBL
Almenna bókafélagið
bokafelagid.is

FALLEG, TILFINNINGARÍK OG FRUMLEG



„... hún er frumlegri en flestir aðrir höfundar ...“

EGILL HELGASON
KILJAN

★ ★ ★ ★

„... með því að vera einlæg, hrein og bein um sitt nánasta fólk tekst Þórunni að draga upp skýrar og sterkar myndir af samferðafólki sínu ... Falleg, tilfinningarík og skemmtilega ofin sjálfævisaga.“

MAGNÚS GUÐMUNDSSON / FRÉTTABLAÐIÐ

★ ★ ★ ½

„... sönn og áhugaverð, heiðarleg og uppátækjasöm ævisaga.“

EINAR FALUR INGÓLFSSON / MORGUNBLAÐIÐ

www.forlagid.is | Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39

SAMBÍÓIN
NÁÐU Í SAMBÍÓ APPIÐ
ÞAÐ MARGBORGAR SIG

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

LOVE THE COOPERS	KL. 3:10 - 5:40 - 8 - 10:20
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
SURVIVOR	KL. 8 - 10:10
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 2D	KL. 3:40 - 5:50
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 3D	KL. 3:40 - 5:50
THE GOOD DINOSAUR ENSKT TAL 2D	KL. 3:40 - 5:50 - 8
SOLACE	KL. 8 - 10:40
EVEREST 2D	KL. 10:10

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

LOVE THE COOPERS	KL. 8
THE 33	KL. 10:20
IN THE HEART OF THE SEA 2D	KL. 8
KRAMPUS	KL. 10:40
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 2D	KL. 5:50
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 3D	KL. 5:50

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

LOVE THE COOPERS	KL. 5:40 - 8 - 10:20
IN THE HEART OF THE SEA 2D	KL. 5:30 - 8 - 10:30
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 2D	KL. 5:30
SOLACE	KL. 8 - 10:15
THE LAST WITCH HUNTER	KL. 5:40 - 8 - 10:20

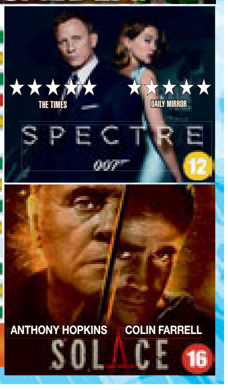
SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

LOVE THE COOPERS	KL. 5:30 - 8
IN THE HEART OF THE SEA 2D	KL. 5:20 - 8 - 10:40
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 2D	KL. 5:50
SPECTRE	KL. 8 - 10:20

SAMBÍÓIN AKUREYRI

LOVE THE COOPERS	KL. 5:30 - 8 - 10:20
IN THE HEART OF THE SEA 2D	KL. 8 - 10:40
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 3D	KL. 5:50

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



SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

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

LAUGARÁSBÍÓ
midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
Coca-Cola

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
THE 33	8, 10:35
KRAMPUS	6, 8
THE NIGHT BEFORE	10:10
HUNGER GAMES 4	5, 8, 10:45
GÓÐA RISAEÐLAN	5
HANASLAGUR	3:50

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

11. DESEMBER 2015

Tónlist

Hvað? KexMas Jazz
Hvenær? 12.00
Hvað? Kex hostel
Ókeypis jóladjass öll föstudagshádegi í desember og að þessu sinni heldur tríó Björns Thoroddsen uppi jólastemningunni.

Hvað? Aðventutónleikar Schola cantorum II
Hvenær? 12.00
Hvar? Hallgrímskirkja
Schola cantorum efnir til hádegistónleika með áherslu á fagra aðventu- og jólatónlist. Á efnisskránni eru meðal annars Betlehemsstjarnan, Ave María og Magnificat. Einsöngvarar eru Fjóla Nikulásdóttir og Auður Guðjohnsen. Stjórnandi og orgelleikari er Hörður Áskelsson. Miðaverð er 2.500 krónur.

Hvað? Baggalútur 2015
Hvenær? 17.00 og 21.00
Hvar? Háskólabíó við Hagatorg
Baggalútur tjaldar öllu til á sínum árlegu jólatónleikum. Fjöldi gesta fyllir með þeim sviðið í Háskólabíói og fluttir verða klassískir jólasmellir á borð við Rjúpur, Ég kemst í jólafíling og Kósíheit par exelans. Leynigestir kíkja við. Miðaverð er 7.990 krónur.

Hvað? Eitthvað fallegt
Hvenær? 20.00 og 22.30
Hvar? Fríkirkjan
Ragnheiður Gröndal, Kristjana Stefáns og Svavar Knútur efna til jólatónleika. Flutt verða sígild íslensk jólalög og nokkur frumsamin lög. Hljóðfæraleikur er allur í höndum tríósins og einnig verða lesnar jólasögur. Miðaverð er 3.500 krónur.

Hvað? Jólatónleikar Stefáns Hilmarssonar
Hvenær? 20.00
Hvar? Silfurberg, Hörpu
Stefán Hilmarsson efnir til sinna árlegu jólatónleika í Hörpu í kvöld og verða þeir jafnvel enn veglegri en áður. Auk Stefáns koma fram þau Guðrún Gunnarsdóttir, Birgir Steinn Stefánsson, Stefanía Svavarsdóttir og Glowie. Á tónleikunum verða flutt lög af jólaplötum Stefáns í bland við sérvalin stemningar- og hátíðarlög. Miðaverð er 6.900 krónur.

Hvað? Jólatónleikar Bjarteyjar og Gígju
Hvenær? 21.00
Hvar? Café Rosenberg
Þær Bjartey og Gígja sem skipa hljómsveitina Ylju verða í jólafíling í kvöld og flytja nokkur af sínum uppáhaldsjólalögum. Miðaverð er 2.500 krónur.

Bjartey og Gígja úr hljómsveitinni Ylju flytja jólalög á Café Rósenberg í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Hvað? Epicycle / Gyða Valtýsdóttir
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu 2
Tónlistarkonan Gyða Valtýsdóttir efnir til tónleika í samstarfi við gítarleikarann Hilmar Jensson, slagverks- og trommuleikarann Ólaf Björn Ólafsson og Júlíu Mogensen og Pascal La Rosa en þau munu spila á kristalsglös og mun Gyða leika á selló. Miðaverð er 2.000 krónur.

Hvað? KK & Ellen
Hvenær? 21.00
Hvar? Hljómahöllin, Reykjanesbæ
Systkinin KK og Ellen verða á faraldsfæti þessi jólin og syngja jólalög í bland við eigin lög og segja sögur. Ásamt þeim á sviðinu verður fimm manna hljómsveit undir stjórn Jóns Ólafssonar. Miðaverð er 5.990 krónur.

Stefán Hilmarsson efnir til árlegra jólatónleika ásamt góðum gestum í Hörpu í kvöld.

Hvað? Jól í stofunni
Hvenær? 21.00
Hvar? Petersen svítan, Gamla bíói
Þór Breiðfjörð syngur falleg jólalög úr ýmsum áttum. Textarnir við lögin verða flestir á íslensku og verða tvö ný lög flutt. Hljómsveitarstjóri og píanóleikari er Vignir Þór Stefánsson, Birgir Bragason leikur á kontrabassa, Erik Qvick á trommur og Mattías Stefánsson á fiðlu og gítar. Miðaverð er 5.990 krónur.

Hvað? 200.000 Naglbítar
Hvenær? 21.00
Hvar? Græni hatturinn
Rokktríóið spilar sín bestu og uppáhaldslög á tónleikum á Akureyri í kvöld. Miðaverð er 2.500 krónur.

Hvað? Útgáfutónleikar Singapore Sling
Hvenær? 21.00
Hvar? Húrra
Singapore Sling fagna útgáfu plötunnar PSYCH FUCK. Einnig koma Skelkur í Bringu og dj Simon FKNHNDSM fram. Miðaverð er 1.500 krónur.

Hvað? Trúbadorarnir Alexendar, Hjálmar og Dagur
Hvenær? 21.00
Hvar? English pub
Hvað? Dj Fames / Árni Kocoon
Hvenær? 22.00
Hvar? Prikið
Hvað? Dj Steindór Jónsson
Hvenær? 22.00
Hvar? Kaffibarinn

Sýningar

Hvað? SUPER #4 EKKISENS
Hvenær? 18.00
Hvar? EKKISENS, Bergstaðastræti 25B
Samþætt útgáfa og listasýning í Reykjavík og Vínarborg í sýningarrýmum Ekkisens og SUPER í Vín. Hópur íslenskra og austurrískra listamanna tekur þátt. Ritið SUPER inniheldur verk listamannanna og verður gefið út með sýningu á myndum verkanna. Viðburðinum verður varpað á milli rýmanna þar sem hann á sér stað á sama tíma á báðum stöðum.

Útgáfa

Hvað? Útgáfa Jólabókar Blekfjelagsins
Hvenær? 20.30
Hvar? Kaffihúsið Stofan, neðri hæð, Vesturgötu 3
Útgáfu Jólabókar Blekfjelagsins verður fagnað í dag. Í bókinni má finna jólasögu eftir 31 höfund í nákvæmlega 97 orðum. Þema bókarinnar í ár er Gjöf en fyrsta Jólabókin kom út árið 2012 og voru sögurnar þá 100 orð hver en með hverri útgáfu fellur eitt orð af kvótanum. Allir velkomnir.

Námskeið

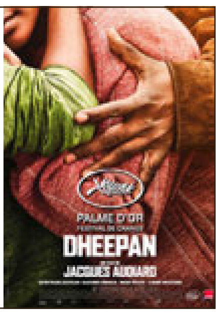
Hvað? Næringarríkara sælgæti
Hvenær? 17.00
Hvar? Lifandi Markaður, Borgartúni
Á námskeiðinu er kennt hvernig á að búa til næringarríkara sælgæti. Boðið verður upp á glas af lifrænu rauðvíni með súkkulaðismakkinu. Innifalið er smakk, uppskrift og allir fá nokkra mola með sér heim. Verð er 5.900 krónur.

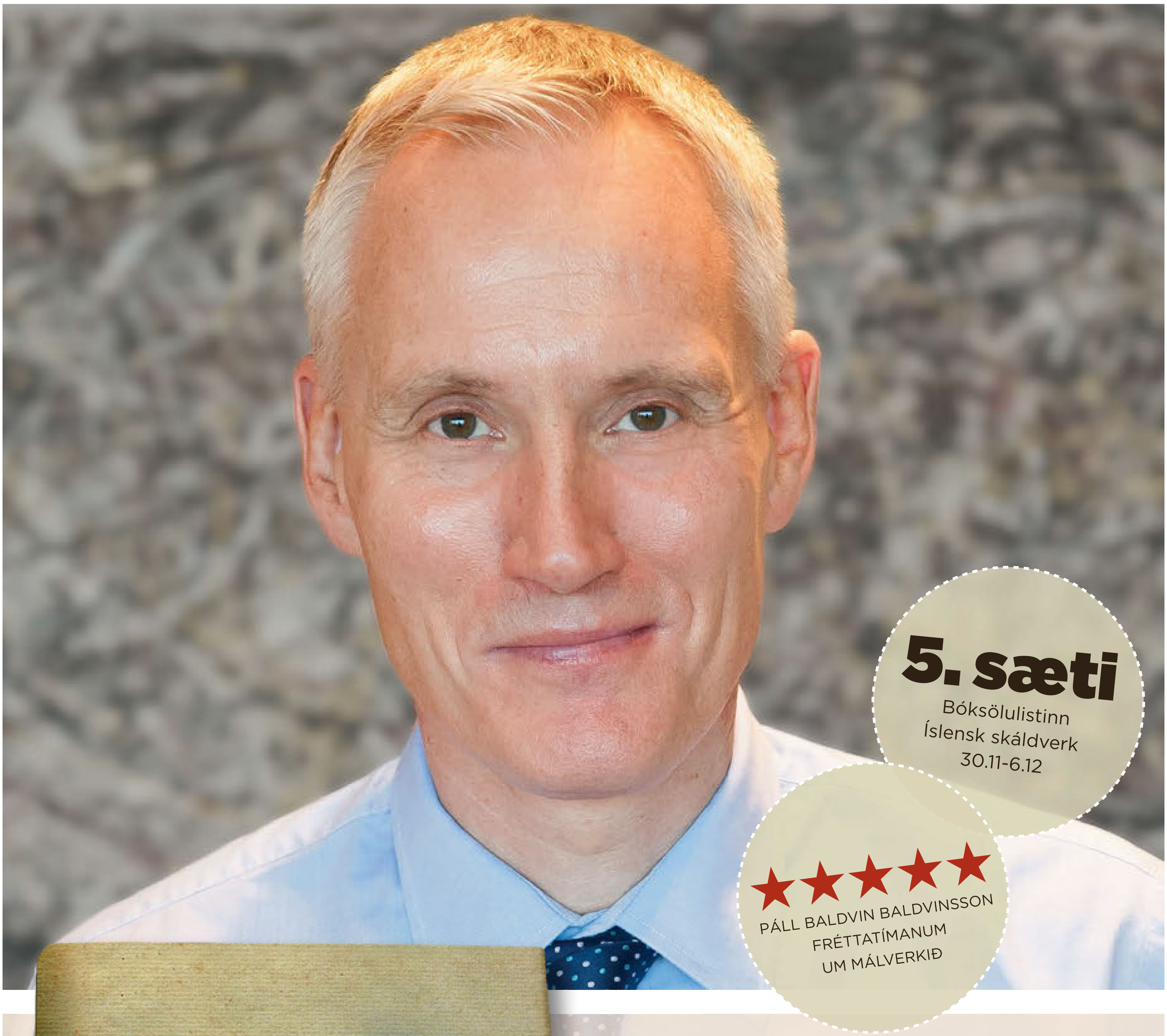
Gjörningar

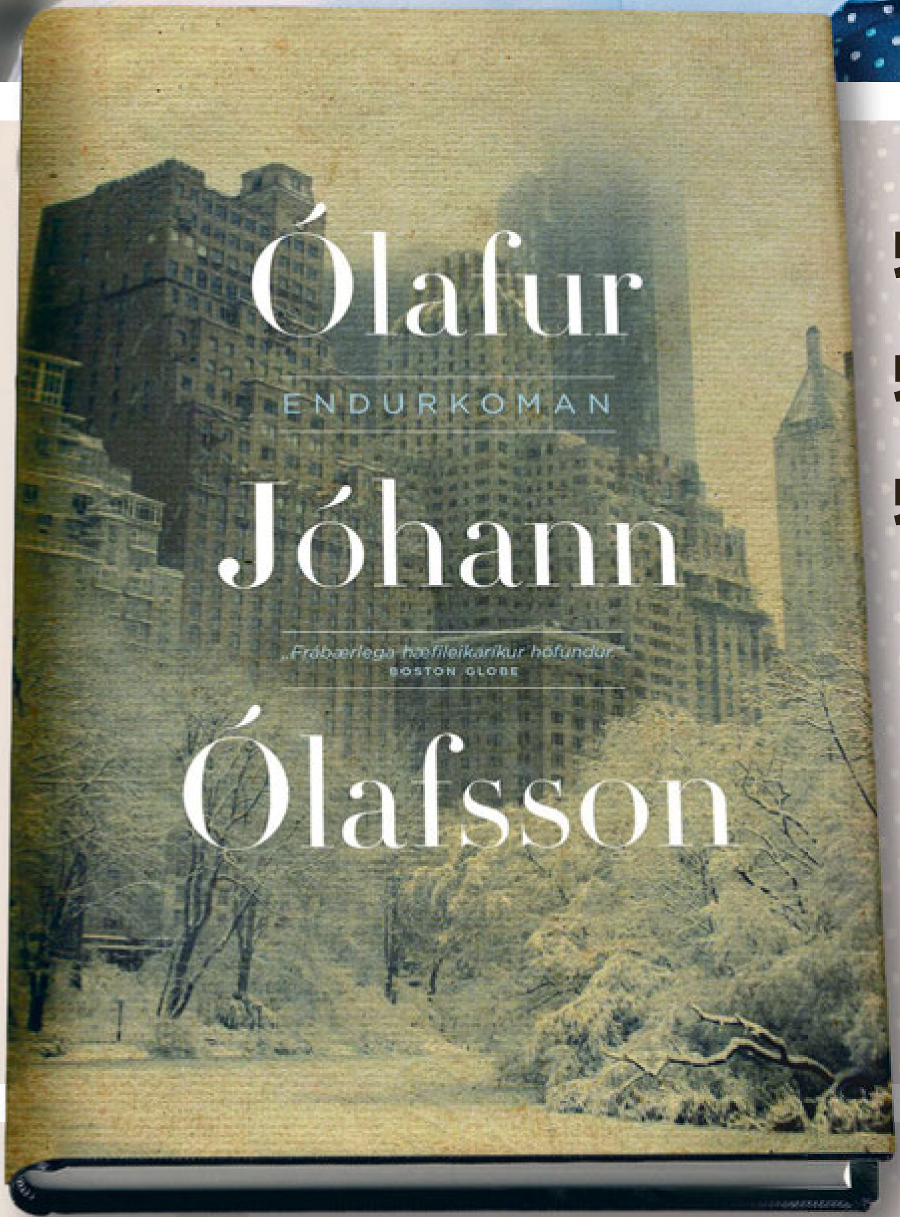
Hvað? Einnar nætur gaman #1
Hvenær? 21.00
Hvar? Myndhöggvarafélagið, Nýlendugötu 15
Þau Eva Ísleifsdóttir, Nikulás Stefán Nikulásson, Þóranna Björnsdóttir og Logi Bjarnason fremja gjörninga og í framhaldi verður sviðið opið og fólk hvatt til þess að stíga á stokk. Hreyfiprentstofan verður einnig með opið í verkefnarými og mun vinna bókverk upp úr gjörningum kvöldsins. Dj Logi Leó leikur ljúfa tóna.

BÍÓ ★ PARADÍS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

45 years	18:00, 20:00	Sparrows / Þrestir ENG SUB	20:00
Macbeth	17:45	Glænýja Testamentið	22:00
Virgin Mountain ENG SUB	18:00	The Program	22:00
Valley of Love	20:00	Dheepan	22:00







„SEIÐANDI"
„GRÍPANDI"
„NÆR MANNI"

*„**Skapar stemmningu** og heim sem manni finnst **seiðandi.** Sagan er góð."*
SUNNA DÍS MÁSDÓTTIR, KILJUNNI

*„**Þetta nær manni.** Mann langar til að vita hvernig þetta fer allt saman."*
ÞORGEIR TRYGGVASON, KILJUNNI

*„**Afar grípandi** samtímasaga sem er skrifuð af mikilli snerpu."*
EINAR FALUR INGÓLFSSON, MORGUNBLAÐINU

VERÖLD

DYNAMO REYKJAVIK

1.598 kr./kg

SVÍNALUNDIR
verð áður 2.398 kr./kg

1.298 kr./kg

SVÍNAHNAKKI
verð áður 1.660 kr./kg

1.398 kr./kg

KF ÍSLENSKT HEIÐARLAMB
verð áður 1.598 kr./kg

2.598 kr./kg

LAMBAINNRALÆRI
verð áður 3.598 kr./kg

598 kr./kg

VÍNABÓGUR
verð 598 kr./kg

1.498 kr./kg

HMBORGARHRYGGUR
verð áður 1.798 kr./kg

3.098 kr./kg

NAUTAINNRALÆRI
verð áður 3.998 kr.

1.998 kr./kg

FK HANGIFRAMPARTUR ÚRB.
verð áður 2.398 kr./kg

1.598 kr./kg

NAUTAHAKK 1 FL.
verð áður 1.854

1.445 kr./kg

HÁTÍÐAROSTUR 26%
verð 1.445 kr./kg

369 kr./kg

RAUÐ AMERÍSK JÓLAEPLI
verð 369 kr./kg

2.798 kr./kg

FK HANGILÆRI ÚRB.
verð áður 3.198 kr./kg

2.998 kr.

NÓA KONFEKT 1KG
verð 2.998 kr.

599 kr.

MYLLU ENSK JÓLAKAKA
verð 599 kr.

598 kr./stk.

MYLLU JÓLATERTA 3 GERÐIR
verð 598 kr./stk.

899 kr./pk.

T&K JÓLAKAFFI MALAÐ EÐA BAUNIR
verð 899 kr./pk.

Snertilausar greiðslur VALITOR

FK VIÐSKIPTAMANNAKORT - Tilvalið gjafakort

FYLGSTU MEÐ OKKUR Á FACEBOOK

OPIÐ mánudaga - miðvikudaga frá 09:00 - 18:00 / fimmtudaga 09:00 - 18:30
föstudaga 09:00 - 19:00 / laugardaga 10:00 - 16:00 / lokað sunnudaga. **www.fjardarkaup.is**

728 kr.
HJÄRTAN
NYAKERS PIPARHJÖRTU
verð 728 kr.
598 kr./pk.
PEPPARKAKS HJÄRTAN
PEPPARKAKS FIGURER
God Helg
GÖTEBORGS PIPARKÖKUR
verð 598 kr./pk.
159 kr.
Jóla Engjaþykkni
með kornkúlum
JÓLAENGJAÞYKKNI 150G
verð 159 kr.
948 kr.
698 kr.
Jólaís
KJÖRÍS JÓLAÍS 2L
verð 948 kr.
KJÖRÍS JÓLAÍS 1L
verð 698 kr.
966 kr.
998 kr.
Classic Stollen
Luxury Marzipan Stollen
KM CHRISTSTOLLEN
verð 966 kr.
KM MARSIPANSTOLLEN
verð 998 kr.
998 kr.
KASTALI
HÖFÐINGI
BRIE
Jólaþrenna úr Dölunum
JÓLAOSTAÞRENNA
verð 998 kr.
698 kr.
Hátíð
FREYJA HÁTÍÐ
verð 698 kr.
Jólin komin
í Fjarðarkaup
JÓLA GRÁÐAOSTUR
Blue Cheese
JÓLA GRÁÐOSTUR 100G
verð 348 kr.
758 kr./kassinn
KLEMENTÍNUR 2,3 KG
verð 758 kr./kassinn
2.998 kr.
Quality Street
MACKINTOSH 2KG
verð 2.998 kr.
637 kr.
Jóla Brie
JÓLA BRIE 250G
verð 637 kr.
159 kr.
JÓLA JÓGÚRT
JÓLAJÓGÚRT
verð 159 kr.
99 kr.
Hátíðar Blanda
VÍKING HÁTÍÐARBLANDA
verð 99 kr.
369 kr.
JÓLA YRJA
JÓLAYRJA 125G
verð 369 kr.
698 kr.
Coca-Cola
COKA COLA 4 X 2L
verð 698 kr.
1.125 kr.
Jólaostakaka
JÓLA OSTAKAKA 600G
verð 1.125 kr.
BREYTTUR AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR 11. DES. 9:00-19:00
LAUGARDAGUR 12. DES. 10:00-17:00
FK
FJARÐARKAUP

DAGSKRÁ

19:25
LOGI
Laufléttur og bráðskemmtilegur þáttur þar sem Logi Bergmann fer á kostum sem þáttastjórnandi. Gestir hans í þessum þætti eru þau: Þóra Tómasdóttir, Þorvaldur Davíð og Jóhannes Haukur. Ragnar Hansson verður með skemmtilegt uppistand og Axel Flóvent sér um tónlist kvöldsins.

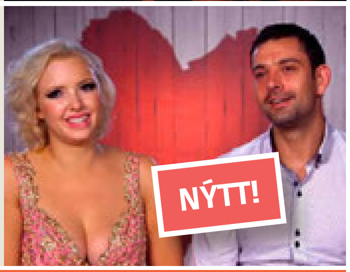
SKEMMTILEGT
FÖSTUDAGSKVÖLD!
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

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.

22:25
LET'S BE COPS
Eitt kvöldið ákveða þeir Ryan og Johnson að klæðast lögreglubúningum í búningapartýi með ófyrirsjáanlegur afleiðingum.

22:00
X-MEN: THE LAST STAND
Þriðja myndin í hinum geysivinsæla kvikmyndabálki um ofurmennahópinn sem sameiginlega ganga undir nafninu X-Men.

22:05
FIRST DATES
Frábærir þættir þar sem fylgst er með stefnumótum nokkura einstaklinga í hverjum þætti.



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

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.01 Jóladagatal Skoppu og Skrítlu
07.10 Barnatími Stöðvar 2
07.35 Batman: The Brave and the bold
08.00 The Middle
08.25 Grand Designs
09.15 Bold and the Beautiful
09.40 Doctors
10.20 Hart of Dixie
11.05 Mindy Project
11.30 Guys With Kids
11.50 Bad Teacher
12.15 Jólastjarnan 2015
12.40 Nágrannar
13.05 Forrest Gump
15.20 Tenure
16.50 Tom and Jerry
16.57 Jóladagatal Skoppu og Skrítlu Þær Skoppa og Skrítla opna nýjan glugga í nýju jóladagatali á hverjum degi frá og með 1. desember og fram að jólum á Stöð 2. Lúsí og Bakari Svakari láta sig ekki vanta í fjörið ásamt Snæfinni snjókarli sem tekur lagið.
17.07 Bold and the Beautiful
17.30 Nágrannar
17.55 The Simpsons
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.55 Ísland í dag
19.25 Logi
20.20 The X Factor UK
21.35 The X Factor UK
22.25 Let's Be Cops
00.10 The Quiet Ones
01.50 Sex Tape
03.25 Joe
05.20 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

07.00 FC Sion - Liverpool
08.40 Wolfsburg - Man. Utd.
10.25 Meistaradeildarmörkin
10.55 Lech Poznan - Basel
12.35 Tottenham - Mónakó
14.15 FK Qabala - Krasnodar
15.55 FC Sion - Liverpool
17.35 Búrið
18.30 La Liga Report
19.00 Haukar - Njarðvík Bein útsending
21.10 Evrópudeildarmörkin 2015/2016
22.00 Körfuboltakvöld
23.35 NFL Gameday
00.05 Unstoppable: Bernard King
00.30 Toronto - Milwaukee Bein útsending
03.30 The Ultimate Fighter Finale bein útsending

SPORT 2

10.40 Premier League World 2015/2016
11.10 Newcastle - Liverpool
12.55 Messan
14.10 Leicester City - Man. Utd.
15.55 Stoke - Man. City
17.35 Premier League Review 2015
18.30 Football League Show 2015/16
19.00 Arsenal - Sunderland
20.45 PL Match Pack 2015/2016
21.15 Premier League Preview 2015/2016
21.45 Chelsea - Bournemouth
23.30 WBA - Tottenham
01.10 PL Match Pack 2015/2016
01.40 Premier League Preview 2015/2016

GOLFSTÖÐIN

08.00 PGA Tour 2015
11.00 PGA Tour 2015
14.10 PGA Tour 2015
17.10 Golfing World 2015
18.00 PGA Tour 2015
21.00 PGA Tour 2015 - Highlights
21.55 2015 FedExCup Playoffs Official Film
22.45 PGA Tour 2015

STÖÐ 3

18.05 Hart of Dixie
18.50 The Carrie Diaries
19.30 Cougar Town
19.55 Suburgatory
20.20 Lip Sync Battle
20.45 NCIS: Los Angeles
21.30 Jonah: From Tonga
22.05 First Dates
22.55 Grimm
23.40 Sons Of Anarchy
00.30 Cougar Town
00.50 Suburgatory
01.15 Lip Sync Battle
01.35 NCIS: Los Angeles
02.15 Jonah: From Tonga
02.45 First Dates
03.35 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Sveppi og Villi bjarga jólasveinunum
07.05 Dóra könnuður
07.29 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.50 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 UKI
08.54 Rasmus Klumpur og félagar
09.00 Ævintýri Tinna
09.23 Ofurhundurinn Krypto
09.47 Hvellur keppnisbíll
10.00 Lína langsokkur
10.25 Ljóti andarunginn og ég
10.47 Ævintýraferðin
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.45 Doddi litli og Eyrnastór
11.55 Tommi og Jenni
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 UKI
12.54 Rasmus Klumpur og félagar
13.00 Ævintýri Tinna
13.23 Ofurhundurinn Krypto
13.47 Hvellur keppnisbíll
14.00 Lína langsokkur
14.25 Ljóti andarunginn og ég
14.47 Ævintýraferðin
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.45 Doddi litli og Eyrnastór
15.55 Tommi og Jenni
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 UKI
16.54 Rasmus Klumpur og félagar
17.00 Ævintýri Tinna
17.23 Ofurhundurinn Krypto
17.47 Hvellur keppnisbíll
18.00 Lína langsokkur
18.25 Ljóti andarunginn og ég
18.47 Ævintýraferðin
19.00 Sveppi og Villi bjarga jólasveinunum
19.10 Paranorman

GULLSTÖÐIN

18.45 The Big Bang Theory
19.10 Friends
19.35 New Girl
19.55 Modern Family
20.20 Hlemmavídeó Frábærir gamanþættir með Pétri Jóhanni Sigfússyni sem leikur Sigga sem er fráskilinn og býr einn rétt hjá Hlemmi og rekur gamla vídeóleigu sem hann erfði eftir föður sinn. Þetta gerir hann þó allt af takmörkuðum áhuga enda snúast dagdraumar hans um annað.
20.50 It's Always Sunny in Philadelphia
21.15 Hostages
22.00 The Glades
22.45 The Mentalist
23.30 Mr. Selfridge
00.15 Hlemmavídeó
00.45 It's Always Sunny in Philadelphia
01.05 Hostages
01.45 The Glades
02.30 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

11.40 Yes Man
13.25 Draugabananrnir II
15.15 The Face of Love
16.50 Yes Man
18.35 Draugabananrnir II
20.25 The Face of Love Annette Bening leikur Nikki sem er ekkja og búin að vera það í fimm ár. Hún verður ástfangin af myndlistakennaranum Tom. Það sem vekur eftirtekt er að Tom er sláandi líkur látnum eiginmanni Nikki.
22.00 X-Men: The Last Stand
23.50 Homesman
01.50 Only Lovers Left Alive Rómantísk hrollvekja sem fjallar um lítið þekktan tónlistarmann sem haldinn er þunglyndi yfir umhverfisáhrifum manna. Hann ákveður að taka upp þráðinn í ástarsambandi sem hann hefur átt við dularfulla ástkonu í nokkrar aldir en þeirra nautnafulli ástardans er truflaður af villtri og stjórnlausri yngri systur konunnar.
03.55 X-Men: The Last Stand

Only Lovers Left Alive
01.50

RÚV

16.20 Íslendingar
17.15 Tímaflakkið
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
20.30 Geðveik jól – lögin
20.50 Útsvar
22.05 Vera
23.40 Dávaldurinn
01.40 Sleepwalking
03.20 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.22 Dr. Phil
09.06 Kitchen Nightmares
09.51 Secret Street Crew
10.38 Pepsi MAX tónlist
12.25 Bundesliga Weekly
12.51 Cheers
13.18 Dr. Phil
14.00 Gordon Ramsey's Christmas Cookalong
15.32 Reign
16.12 The Biggest Loser
16.57 The Biggest Loser
17.42 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show with Jimmy Fallon
19.10 America's Funniest Home Videos
19.35 The Muppets
20.00 Evan Almighty
21.40 Bridget Jones: The Edge Of Reason
23.30 Inside Man
01.40 The Tonight Show with Jimmy Fallon
02.20 Nurse Jackie
02.50 Californication
03.20 The Tonight Show with Jimmy Fallon
04.00 The Late Late Show with James Corden
04.40 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

ICELANDAIR
SUNNUDAGSKVÖLDIÐ 13. DES. KL. 20:10
2
ATVINNUMENNIRNIR OKKAR
NÝ ÞÁTTARÖÐ
HEFST 13. DESEMBER
ATVINNUMENNIRNIR OKKAR
ARON EINAR GUNNARSSON
Þá er komið að fyrsta þætti Audda í þáttaröðinni um atvinnumennina okkar. Auddi heimsækir landsliðsfyrirliðann Aron Einar Gunnarsson sem leikur með Cardiff í Wales. Æskan, atvinnumennskan, landsliðið og EM í Frakklandi, ekki missa af skemmtilegum þætti um Aron Einar.
365.is | Sími 1817
365

Best klæddu herrarnir 2015

Skrautleg jakkaföt og skyrtur, rúllukragar, vesti og tvíhnepptir jakkar voru áberandi í herratískunni í ár. Margir tóku áhættu og þorðu að vera öðruvísi, aðrir héldu í klassíkina og gerðu það vel. Fréttablaðið valdi best klæddu stjörnustrákana á árinu.

David Gandy

Breska fyrirsætan David Gandy er, fyrir utan að vera fjallmyndarlegur, einn smekklegasti maður heims. Rúllukragar og vesti voru áberandi hjá honum á árinu og var hann óhræddur við að blanda saman ólíkum efnum.

Tom Hardy

Leikarinn Tom Hardy kom sterkur inn á árinu sem tískufyrirmynd. Hann tók tvíhnepptu tískunni opnum örmum, ásamt vestistískunni. Það vakti einnig sérstaka athygli þegar hann mætti með hundinn sinn á rauða dregilinn sem verður að teljast allsérstakur fylgihlutur.

Harry Styles

Harry Styles úr One Direction hefur svo sannarlega farið út fyrir kassann á árinu. Hann er óhræddur við að klæðast skrautlegum skyrtum og er óhræddur við að láta sjá sig í kvenmannsfötum. Hann klæddist mikið Saint Laurent og Gucci á árinu, meðal annars þessum skrautlegu blómajakkafötum.

David Beckham

Fótboltamaðurinn fyrrverandi David Beckham verður bara flottari með hverju árinu sem líður. Það virðist allt fara honum vel, hvort sem hann er í joggingbuxunum á leið í flug eða í jakkafötum.

Mark Ronson

Tónlistarmaðurinn og upptökustjórinn Mark Ronson kom, líkt og Harry Styles, eins og ferskur vindur inn á tískusviðið í ár. Lituð tvíhneppt jakkaföt, óvenjuleg efni, útvíðar buxur og óvenjulegir fylgihlutir. Einn sá allra best klæddi á árinu.

Eddie Redmayne

Óskarsverðlaunahafinn og sjarmatröllið Eddie Redmayne lét einlitu jakkafötin næstum vera á árinu. Í stað þess var hann óhræddur við að klæðast köflóttum jakkafötum í hinum ýmsu litum. Hann var duglegur að klæðast Burberry, enda hefur hann setið fyrir hjá merkinu.

Pharrell Williams

Pharrell Williams hefur alltaf verið töff og farið sínar eigin leiðir í fatavali og muna flestir eftir Vivienne Westwood-hattinum sem hann bar á Grammy 2014. Í ár vék hatturinn meðal annars fyrir smekkbuxum, sem hann bar sérstaklega vel.

Justin O'Shea

Justin O'Shea, innkaupastjóri vefverslunarinnar My Theresa, stígur sjaldan ef aldrei feilspor. Vel sniðin jakkaföt og skemmtilegar litasamsetningar einkenna hann. Hann er duglegur að taka áhættu og starfs síns vegna er hann alltaf með puttann á púlsinum.

Benedict Cumberbatch

Breski stórleikarinn og sjarmörinn Benedict Cumberbatch var sérstaklega glæsilegur á árinu. Hann var þó hógværari í fatavali en aðrir, en alltaf smekklegur og flottur.

„… Sögufléttan er listilega gerð og gríðarlega spennandi … Frumleg, grípandi og spennandi hrollvekja sem dvelur með lesandanum lengi eftir að lestri lýkur.“

HALLA ÞÓRLAUG ÓSKARSDÓTTIR
FRÉTTABLAÐIÐ

ÍSLENSKU BÓKMENNTA VERÐLAUNIN
Tilnefning

„Sagan er spennandi, frumleg og persónur vel útfærðar.“

TINNA EIRÍKSDÓTTIR
SIRKÚSTJALDIÐ

„… bráðspennandi saga og skemmtilega hryllileg. Kápan á bókinni er frábær … ofbeldið harkalegt, dauði og djöfull og svo er fullt af ófreskjum úr íslenskum þjóðsögum …“

ÁRNI MATTHÍASSON
MORGUNBLAÐIÐ

www.forlagid.is | Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39

Skemmtipakkinn

FRÁBÆR DAGSKRÁ
FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

Tryggðu þér áskrift á 365.is

365.is | Sími 1817 365

Þessi albönsku börn eru á meðal þeirra hælisleitenda sem voru sendir frá Íslandi í gærmorgun. FRÉTTABLAÐIÐ/STÖÐ2

Samstaða og stuðningur við albönsku fjölskylduna

Þekktir tjá sig um albönsku fjölskylduna og málefni flóttamanna almennt. Mikil samstaða á meðal þekktra listamanna. Fáir skilja ákvörðunina um að senda albanska fjölskyldu úr Barmahlíð aftur til Albaníu.

Fjöldi þekktra listamanna tjáði sig opinberlega í gær um málefni þeirra fjölskyldna sem sendar voru úr landi, eftir að hafa ekki fengið dvalarleyfi hér á landi. Mikil samstaða virðist vera á meðal þekktra Íslendinga, sem furða sig margir á þeirri ákvörðun að senda fjölskyldurnar úr landi, þá helst fjögurra manna fjölskyldu sem búsett var í Barmahlíð. Í henni var nefnilega hinn þriggja ára gamli Kevi, sem glímir við slímseigjusjúkdóm. Þeim sem glíma við sjúkdóminn er mjög hætt við að fá endurtekna lungnabólgu og glíma við þrálátan hósta. Sjúkdómurinn getur skapað mikla hættu við tilteknar aðstæður, séu ekki rétt lyf við höndina. Fjölskyldan segist einmitt hafa komið til Íslands meðal annars til þess að fá réttu lyfin við sjúkdómi Kevi.

Þegar börn eiga í hlut

Meðal þeirra sem tjáðu sig opinberlega um málið í gær var Steinunn Jónsdóttir, söngkona í Amabadama. „Ég þekki ekki alveg reglurnar. En það hlýtur að vera hægt að veita einhverjar undanþágur þegar börn eiga í hlut, tala nú ekki um langveik börn,“ segir hún þegar blaðamaður hefur samband. Undir þetta taka tónlistarmennirnir Friðrik Dór Jónsson og Logi Pedro í samtali við Fréttablaðið, en báðir tjáðu sig um málið á samfélagsmiðlum í gær. Skrif Friðriks Dór fóru víða, enda deildu þeim margir. „Já, þetta virðist hafa snert eitthvað við fólki,“ segir Friðrik og bætir við: „Þetta er bara frá hjartanu, bara vangaveltur. Ég er ekki að reyna að dreifa einhverri skömm á hina eða þessa. Ég veit að reglur eru reglur og allt það, en mannlegi þátturinn verður að fá að spila rullu í svona málum. Mér finnst þetta svolítið „Computer says no“ dæmi.“

Búum við rasískt kerfi

Logi Pedro segir að í þessum ömurleika, þessu leiðinlega máli, megi þó sjá einn jákvæðan punkt. „Mér finnst jákvæðast að fólk virðist vera að átta sig á hvað við búum við sturlað rasískt kerfi. Fólk frá öðrum löndum á ekki að eiga möguleikann á að búa sér til betra líf hér á landi. Ég er til dæmis viss um að mamma

> **ÉG ÞEKKI EKKI ALVEG REGLURNAR. EN ÞAÐ HLÝTUR AÐ VERA HÆGT AÐ VEITA EINHVERJAR UNDANÞÁGUR ÞEGAR BÖRN EIGA Í HLUT, TALA NÚ EKKI UM LANGVEIK BÖRN.**

mín hefði ekki getað flutt til Íslands ein síns liðs, frá Angólu. Hún hefði þurft að koma hingað í gegnum portúgalskt ríkisfang eða eitthvað svoleiðis, ef hefði reynt á það.“

Steinunn segist ekki skilja af hverju flóttamennirnir voru sendir heim í gær. „Mér persónulega finnst vera nóg pláss hérna og skil ekki fyrir hverju við erum að reyna að vernda landið okkar.“ Logi er sammála henni þar. „Ég geri ekki greinarmun á fólki, hvort það kemur frá löndum innan Evrópusambandsins eða utan þess og skil ekki af hverju kerfið þarf að gera það. Mér finnst þetta bara óskiljanlegt.“

Auðvitað missir fólkið vonina

Mikið var fjallað um málið í netmiðlum í gær og var meðal annars sagt frá því að fjölskyldan úr Barmahlíðinni hafi ákveðið að una úrskurði Útlendingastofnunnar, að vera vísað úr landi, í stað þess að áfrýja. „Auðvitað missir fólkið vonina. Búið var að taka atvinnuleyfið af fjölskylduföðurnum og þau voru ekki með neinar sjúkratryggingar. Maður skilur það fullkomlega að þessi fjölskylda sjái ekki fram á mikla framtíð hér á landi.“

Margir fleiri listamenn tjáðu sig um málið á samfélagsmiðlum.

Skrif Friðriks Dórs fóru víða á Facebook í gær.

Svo virðist sem mikill einhugur ríki um þetta og sögðust fáir skilja ákvörðunina. Í því ljósi er vert að minnast orða Friðriks Dór, sem hann ritaði á Facebook-síðu sína: „Ég er ekki mikið fyrir pólitík enda snýst þetta mál ekki um neina pólitík. Það snýst um mannréttindi, mannúð og náungakærleik. Þessi mynd segir svo ótrúlega mikið og snertir mig lengst inn í hjartað. Ég trúi því ekki að þeir sem tóku þessa ákvörðun sitji núna heima hjá sér ofboðslega ánægðir með eigin ákvörðun. Við ykkur langar mig að segja: það er í góðu lagi að skipta um skoðun.

Logi Pedro Stefánsson segist þó sjá eitt jákvætt við þessar ömurlegu fréttir.

JÓLAGJAFIR ÚTIVISTARFÓLKSINS
Full búð af spennandi vörum fyrir útivistarfólk á öllum aldri
Góðir göngustafir sem hægt er að smella í lás 14.900 kr.
Snjóþrúgur
Léttar, sterkar og nettar með traustum bindingum 25.790 kr.
Fjallaþrennan
Öxi með fetli 13.890 kr.
Mannbroddar. 19.900 kr.
Göngubelti 7.900 kr.
Vaðskór
Neoprene vaðskór fyrir þá sem ætla að vaða árnar 2.390 kr.
Lumex Pro höfuðljósið hefur sannað ágæti sitt meðal fjölmargra björgunarsveita. Ljósið er sterkt, 185 lumen og hefur 16 tíma endingu. Vatnsþéttivörn, fjöldi stillinga 5 stillingar og zoom á linsu. 14.900 kr.
Legghlífar
Gott úrval
Verð frá 7.900 kr.
Hitabrúsar
Heldur heitu mun lengur en hefð-bundir brúsar óbrjótanlegt innra hylki
0,5l. 7.400 kr.
0,75l. 8.600 kr.
1l. 9.600 kr.
extreme
FERRINO
Vasapeli
Vasapeli fyrir brjóstbirtu 3.160 kr.
icebreaker®
AKU
Superalp GTX
45.900 kr.
AKU gönguskórnir eru fáanlegir í mismunandi gerðum og stífleika sem henta í lengri og styttri ferðir -frábærir skór
100% Merino ull, stingur ekki, lyktar ekki, hlýrri
Peysur, bolir, húfur, jakkar, sokkar, vettlingar, leggings, nærföt
MOUNTTRACK
Keðjubroddar 5900 kr.
OSPREY
Hágæða bakpokar frá Osprey • Eitt mesta úrval landsins.
Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar • Fjallgöngubakpokar • Krakkabakpokar • Fjallaskíðabakpokar • Hjólabakpokar • Ferðatöskur
Við stillum alla bakpoka þannig að þeir passi fullkomlega. Á stærri pokunum sérmótum við mjaðmabeltin.
Sealskinz
Hanskar, sokkar og húfur halda þér algjörlega þurrum
Frábært í alla útivist
GG•sport
Smiðjuvegur 8,
Græn gata,
200 Kópvogi,
sími: 571 1020
www.ggsport.is
„Finndu okkur á Facebook"

Vertu velkominn aftur Bieber

Poppprinsinn Justin Bieber hefur boðað komu sína til landsins og mun halda tónleika í Kórnum í Kópavogi í september.

Kanadíski söngvarinn Justin Bieber mun hefja Evrópuhluta Purpose-tónleikaferðalags síns á Íslandi. Tónleikarnir fara fram þann 9. september 2016 í Kórnum í Kópavogi. Í boði verða 19.000 miðar og er því um að ræða stærstu tónleika sem haldnir hafa verið hér á landi. Miðasala hefst 19. desember, en fyrir meðlimi aðdáendaklúbbsins tveimur dögum fyrr.

Poppprinsinn á fjölda aðdáenda hér á landi. Fréttablaðið tók nokkra þeirra tali og voru þeir að vonum yfir sig spenntir að fá goðið sitt til landsins. Einhverjir þeirra höfðu verið í aðdáendaklúbbnum frá upphafi og voru því ósáttir þegar fjöldi fólks fór að skrá sig í aðdáendaklúbbinn til þess eins að fá að kaupa miða fyrr.

Telma Lind Sveinsdóttir

Gerðu grín að mér

„Ég hef nú aðeins skánað með aldrinum en ég er samt mjög spennt. Ég var búin að ákveða að fara til Danmerkur í október, en ætli ég fari ekki bara líka þangað," segir Telma Lind Sveinsdóttir. „Ég hef haldið upp á hann síðan áður en hann varð frægur, eftir að ég sá myndband af honum að syngja cover-lög. Fyrst voru allir að gera grín að mér fyrir að halda upp á hann, en núna fíla allir hann svo þau eru ekkert betri."

Eva Lind Gunnarsdóttir

Ég reyndi að hemja mig

„Ég hef einu sinni farið á tónleika með honum, í O2-höllinni í London 2013. Það var ótrúlega flott sjóv og ég veit ekki hvernig hann ætlar að toppa það. Það var bara ótrúlegt að sjá hann þegar hann kom svífandi inn á vængjum," segir Eva Lind Gunnarsdóttir en hún hefur haldið upp á hann síðan 2007. „Ég reyndi nú að hemja mig við þessar fréttir. Vinkona mín sagðist hafa fundið strák að syngja á netinu og þá var það hann. Okkur fannst hann bara æðislegur. Þess vegna finnst mér leiðinlegt að fólk sem hefur ekki haldið upp á hann sé að skrá sig frítt í þennan app-aðdáendaklúbb, þegar við erum búnar að borga og vera aðdáendur svona lengi."

3,75 milljarðar áhorfa á YouTube

71,1 milljón eltir hann á Twitter

15,5 milljónir platna seldar

77,6 milljónir aðdáenda

Ásta Björt Júlíusdóttir

Mæti með þjóðhátíðartjaldið

„Ég er eiginlega stressaðri yfir að ná ekki miða en ég er í prófum. Mig dreymir um að sjá hann" segir Ásta Björt Júlíusdóttir. „Ég er alveg að drulla á mig sko. Ég tryllist ef ég næ miða á A-svæði. Nú er bara að fylgjast vel með, ég skal ná miða. Ég mæti með þjóðhátíðartjaldið og tjalda fyrir utan Kórinn." Ásta býr í Vestmannaeyjum og náði því ekki að hitta Bieber þegar hann kom til landsins um daginn. „Ég hefði pottþétt reynt að finna hann og elt hann," segir hún hlæjandi.

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*

KRÓNAN

– fyrst og fremst ódýr!

Kjúklinga-veisla

17% afsláttur

1899 kr. kg

Verð áður 2299 kr. kg

ÍM kjúklingabringur

15% afsláttur

699 kr. kg

Verð áður 828 kr. kg

ÍM heill kjúklingur

11% afsláttur

2299 kr. kg

Verð áður 2591 kr. kg

ÍM kjúklingalundir

15% afsláttur

590 kr. kg

Verð áður 694 kr. kg

ÍM kjúklingabitar

25% afsláttur

269 kr. kg

Verð áður 359 kr. kg

ÍM kjúklingavængir

Heitt og klárt

Heill grillaður kjúklingur og 2 lítrar af Coca-Cola*

1499 kr. tvennan

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

Sjá opnunartíma verslana Krónunnar á www.kronan.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** Vísir
Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

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

Bakþankar

Maríu Elísabetar Bragadóttur

Ofbeldisbörn

Varð óvart vitni að prívatsamtali tveggja manneskja á götuhorni um daginn. Setningarnar sem flugu á milli voru upp á líf og dauða.

– Hvað gerist ef ég sting þessu í hjartað á þér?

– Ég dey! Ég dey strax.

Þetta voru tvö börn. Annað þeirra þungvopnað. Lúffuklæddar hendur kreistu risavaxið grýlukerti. Var tvístígandi yfir því hvort þarna væri á ferðinni forhert ofbeldisbarn. Augnabliki síðar kútveltust þau hlæjandi um í snjóskafli og engin illska sveif yfir vötnum.

En barnæskan er auðvitað ekki dans á dúnmjúkum rósablöðum. Þótt þú bannir barninu þínu að horfa á ofbeldismyndir mun það finna leiðir til að kanna myrkari lendur hugans. Sem barn reyndi ég að horfa reglulega á bannaðar myndir. Forvitnilegt að spá í þann tvískinnung að ofbeldi á spólu var forboðið en ef það var í bók var það dúndurfint.

Þess vegna mátti ég lesa Grimmsævintýrin þótt leitun sé að svæsnari ofbeldissögum. Sakleysinginn Mjallhvít keypti í ógáti lífstykki sem kæfði hana.

Morðóð drottning var neydd til að dansa í rauðglóandi járnskóm. Galdranorn matreiddi börn og var fyrir rest bökuð til dauða í geysistórum ofni. Örlög vondrar stjúpu voru að rúlla niður brekku, kviknakin í tunnu fylltri nöglum.

Fékk virkilega að vaða eldinn þegar kom að lesefni. Sást samt ekki utan á mér. Var hrekklaust og guðhrætt barn, smámælt á gammósíum. Las grafískar morðlýsingar og horfði á Bangsímon til skiptis.

Ofan í allan ofbeldislesturinn datt sem betur fer engum í hug að gefa mér leikfangabyssu eða lásboga úr plasti. Geislasverðum var fórnað á altari mjúku bangsanna. En hugsið ykkur ef ég hefði bæði átt dótahníf og lesið Grimms-ævintýrin. Ég þori varla að hugsa þá hugsun til enda.

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

Jólagjöfin í ár
Phantom 3

Taska fylgir með
DRONEFLY.IS
AERIAL VIDEOGRAPHY / PHOTOGRAPHY
sími: 566 6666

HEILSUINNISKÓR

Heilsuinniskórnir sem laga sig að fætinum og dreifa þyngd jafnt um hann. Komnir aftur!

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

KOMDU OG GERÐU EIN BESTU KAUP ÁRSINS

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.~~

Serta
Stærsti dýnuframleiðandi heims

* Aukahlutur á mynd: höfuðgafl

Pure&Care hlífðardýna og Bella Donna lak fylgir með Serta jólatiboðum.

VAXTALAUST
Í 12 MÁNUÐI
14.981 KR. Á MÁN

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

15% AFSLÁTTUR
TIMEOUT HÆGINDASTÓLL OG SKEMILL
322.980 KR.
~~379.800 KR.~~
CONFORM

TVENNUTILBOÐ
DÚNSÆNG OG DÚNKODDI
60% dún, 40% smáfiður.
23.840 KR.

QUILTS OF DENMARK

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