FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

289. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 8. DESEMBER 2017

Þeirri ákvörðun Donalds Trump Bandaríkjaforseta að færa sendiráð landsins í Ísrael frá Tel Avív til Jerúsalem var harðlega mótmælt á Vesturbakkanum, og víðar um veröld, í gær. Þjóðarleiðtogar hafa haft það á orði að verið sé að kveikja í púðurtunnu. Leiðtogi Hamas-samtakanna hefur kallað eftir því að Palestínumenn grípi til aðgerða í dag. Sjá síðu 12 FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Sprenging orðið í ávísun kódeinlyfja

Allt að þrefalt fleiri skömmtum kódeinlyfja er ávísað til eldra fólks hér á landi en í nágrannaríkjum. Dæmi eru um að einstaklingar nýti sér slæleg vinnubrögð lækna til að verða sér úti um lyf. Læknar hafa verið sviptir læknaleyfinu fyrir að ávísa of miklu af lyfjum.

HEILBRIGÐISMÁL Rúmlega helmingsaukning hefur átt sér stað í ávísunum kódeinlyfja hér á landi frá árinu 2005. Verkefnastjóri lyfjamála hjá Landlæknisembættinu segir að læknar ættu að hugsa sig vel um áður en slíkum lyfjum er ávísað.

„Meðan aðrar þjóðir hafa dregið saman notkun á slíkum lyfjum þá hefur notkunin verið að aukast hjá okkur,“ segir Ólafur B. Einarsson, verkefnastjóri hjá Landlækni.

Munurinn er sérstaklega mikill sé litið til ávísana til þeirra sem eru eldri en fimmtíu ára. Sé sá aldurshópur á Íslandi borinn saman við Svíþjóð kemur í ljós að allt að þrefalt fleiri skömmtum er ávísað hér á landi.

„Við vitum að þegar fólk er komið á þennan aldur geta komið upp ýmis verkjavandamál. Það er samt ekkert sem bendir til þess að það séu fleiri slík vandamál hér á landi heldur en annars staðar. Í raun vitum við ekki hvað býr að baki,“ segir hann.

Ólafur B. Einarsson

Ólafur segir að í eftirliti Landlæknisembættis með lyfjaávísunum sjáist greinilega að það séu margir einstaklingar sem fara á milli lækna til að verða sér úti um verkjalyf. „Margir nýta sér það til dæmis að tannlæknar, sem mega ávísa slíkum lyfjum, eru ekki tengdir sjúkraskrárkerfi sem aðrir læknar hafa aðgang að. Þá eru þeir ekki oft að skoða lyfjagagnagrunninn.“

Þá segir hann að einnig sé það tiltölulega lítill hópur lækna sem ávísar lyfjum í stórum stíl. Embættið sendi árlega tugi bréfa og svipti lækna leyfi til að ávísa ávanabindandi lyfjum. Einnig séu dæmi um að menn hafi verið sviptir læknaleyfinu vegna þessa.

„Þetta er yfirgripsmikið verkefni. Sem stendur erum við að endurnýja leiðbeiningar um ávísanir lyfja til að ýta við læknum til að koma málunum í betri farveg hér á landi,“ segir Ólafur. – jóe

Neysla á sykri dregist saman

HEILBRIGÐISMÁL „Mér vitanlega hefur ekki verið sýnt fram á bein tengsl sykurneyslu við sykursýki, eins og hefur mátt skilja af nýlegri umfjöllun um málið,“ segir Finnur Geirsson, forstjóri Nóa Síríus. Hann segir sykurneyslu hafa minnkað um 20% frá aldamótum. – hg / sjá síðu 10

Tveir gámar sendir í burtu

UMHVERFISMÁL Á hverjum degi berast Góða hirðinum fimm fullir gámar af nytjahlutum. Tvo þeirra þarf að senda til baka í förgun eða endurvinnslu. Ástæðan er aukin velmegun og breytt neyslumynstur þjóðarinnar. – la / sjá síðu 6

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Svandís Svavarsdóttir fjallar um heilbrigðismál. 16

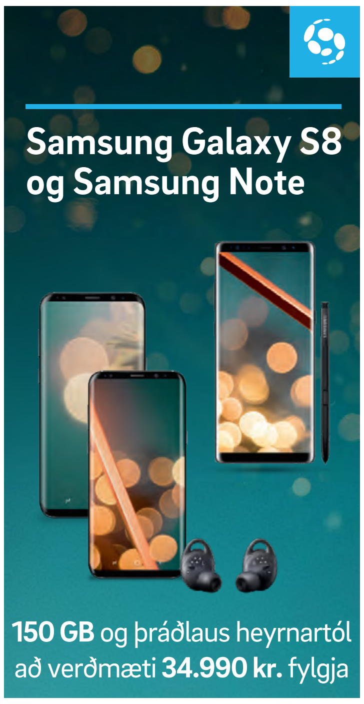
SPORT Arnór Ingvi tók ákvörðunina með HM í huga. 20

MENNING #metoo byltingin heldur innreið sína í Borgarleikhúsið á sunnudaginn. 30

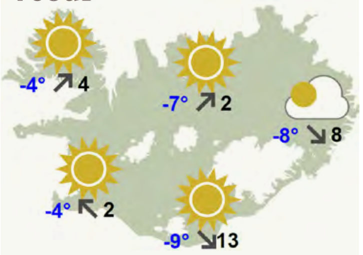
LÍFIÐ Jólatónleikar Bó í tölum. 38

PLÚS SÉRBLAÐ ● **FÓLK**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015



Veður



Dregur úr vindi og kólnar. Hæglætisveður og léttskýjað um landið vestanvert, en enn dálítill strekkingur fyrir austan og él við ströndina. Frost um allt land. SJÁ SÍÐU 26

Magnús Garðarsson er stofnandi United Silicon. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Erfitt að sanna hraðaksturinn á Teslu Magnúsar

DÓMSMÁL „Ég held þetta sé í fyrsta sinn sem reynt er að byggja sakfellingu á gögnum sem fengin hafa verið með þessum hætti," segir Haukur Örn Birgisson, hæstaréttarlögmaður og verjandi Magnúsar Garðarssonar, fyrrverandi forstjóra United Silicon, sem er ákærður fyrir stórfelldan hraðakstur á Reykjanesbraut í desember á síðasta ári. Samkvæmt gögnum sem lögregla aflaði frá framleiðanda Tesla-bifreiðar Magnúsar var henni ekið á allt að 183 km hraða.

Ekki liggja fyrir aðrar upplýsingar um hraðann sem Magnús ók á í umrætt sinn en þær sem aflað var frá framleiðanda og ágreiningur er um hvort umrædd gögn dugi til sakfellingar fyrir hraðakstur. „Þetta er alveg nýtt af nálinni. Fólk hefur ekki verið sakfellt hér á landi á grundvelli gagna af þessu tagi heldur hafa þurft að koma til miklu staðfastari gögn eins og til dæmis radarmælingar lögreglu. Þær liggja ekki fyrir í þessu máli," segir Haukur.

Aðalmeðferð málsins verður framhaldið í dag í Héraðsdómi Reykjaness og fyrirhugað er að taka skýrslu af starfsmanni Tesla í gegnum síma, til að staðfesta gildi gagnanna, hvernig vinnslu þeirra var háttað og þess háttar. Ekki liggur fyrir hvort af því verður vegna ágreinings um vitnaskyldu viðkomandi og gildi upplýsinganna fyrir málið. – aá

Sveppi og Ingó héldu uppi stuðinu

Mikill fjöldi fólks kom saman á jólahátíð fatlaðra sem haldin var í 35. sinn í gær. Að þessu sinni fór gleðin fram á Hilton Reykjavík Nordica. Margir af ástsælustu skemmtikröftum þjóðarinnar sáu um að halda uppi stuðinu. Þeirra á meðal voru Ingó Veðurguð og Sveppi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Úrslit kosningar flugvirkja í dag

KJARAMÁL Niðurstöður úr kosningu flugvirkja Icelandair um vinnustöðvun munu liggja fyrir í dag. Fundað verður hjá ríkissáttasemjara í dag til að reyna að ná sáttum.

„Það liggur ekki fyrir hvenær vinnustöðvunin myndi hefjast ef hún verður samþykkt. Það skýrist þegar niðurstöðurnar koma í ljós," segir Gunnar R. Jónsson, varaformaður Flugvirkjafélags Íslands.

Rafræn kosning hófst í fyrradag. Deilan snýr aðeins að flugvirkjum sem starfa hjá Icelandair. Félagið hefur boðað til fundar á mánudag þar sem farið verður yfir stöðu kjaraviðræðna, úrslit kosningarinnar og framhaldið verður kynnt.

Deilu flugvirkja og Icelandair var vísað til sáttasemjara 8. september. Á borði sáttasemjara er einnig deila Félags íslenskra atvinnuflugmanna og Icelandair og deila flugvirkja og Air Atlanta Icelandic. – jóe

LANDMANN Your World of BBQ Grillbúðin
Þráðlaus kjöthitamælir
Fyrir grill og ofna

VERÐ ÁÐUR 6.990
JÓLATILBOÐ
4.990
Skoðið nýja vefverslun www.grillbudin.is
Stilltu á tegund og steikingu
Mælirinn lætur þig vita þegar maturinn er tilbúinn
Opið alla daga til jóla
Smiðjuvegi 2, Kópavogi - www.grillbudin.is - Sími 554 0400

Náðist loks í skottið á Abú á Laufásveginum

Kötturinn Abú sem gerðist laumufarþegi í bíl nágranna fyrir sex vikum og hvarf úr Breiðholti fannst á Laufásvegi. Hann er kominn heim til Jasmínar systur sinnar og eigenda sem tóku týnda syninum fagnandi með rjómablöndu og faðmlagi.

DÝRAHALD „Hann fékk auðvitað smá rjómablöndu þegar hann kom heim, minna mátti það nú ekki vera," segir Heiðdís Snorradóttir sem á þriðjudag endurheimti köttinn Abú sem gerst hafði laumufarþegi með bíl nágranna og horfið.

Fréttablaðið sagði frá ferðum Abús fyrir mánuði. Þá hafði hann rúmri viku fyrr laumað sér í bíl nágranna Heiðdísar í Breiðholti, stokkið úr honum við Heklu á Laugavegi og horfið í átt að Hlemmi. Heiðdís hefur leitað hans mikið síðan.

Á þriðjudag segist Heiðdís hafa frétt af innleggi á Facebook-síðu fyrir týnd og fundin dýr. „Blasti við mér mynd af kisu sem ég hafði ekki séð lengi. Ég fékk sting í magann því ég kannaðist við andlitið, greinilega hvítur nebbi og hálskragi," segir Heiðdís. Í tilkynningunni hafi komið fram að kötturinn hefði þá haldið sig utan við íbúð á Laufásvegi í þrjá daga. „Hann var um þrjá kílómetra frá þeim stað þar sem hann týndist upprunalega en mjööög langt frá heimili sínu og var greinilega rammvilltur."

Heiðdís segir að þeim sem sá til Abús hafi sýnst kötturinn vera týndur miðað við hversu þurfandi hann var. „Hann var með hann innandyra svo hann gat passað hann fyrir okkur þar til við gætum sótt hann. Ég hafði auðvitað samband við hann og fékk myndir til baka og þá frekari staðfestingu um að Abú væri í raun fundinn."

Að sögn Heiðdísar var Abú í ótrúlega góðu ásigkomulagi er hann kom heim. „Hann var bara spengilegur og grannur en alls ekki illa haldinn. Hann var dauðþreyttur og virtist ekkert vera meiddur eða lasinn. Við höldum að hann hafi í raun bara flakkað á milli heimila og verið að betla mat," segir Heiðdís.

Abú heima í faðmi Heiðdísar Snorradóttur eftir óvænta sex vikna útlegð.

> Systir hans elti hann út um alla íbúð með nefið ofan í honum, eins og til að spyrja á kattamáli: Hvar hefur þú verið allan þennan tíma? Ég saknaði þín!
>
> Heiðdís Snorradóttir, eigandi Abús

Abú á systurina Jasmín sem einnig býr hjá Heiðdísi og unnusta hennar. Systkinin fundust saman fimm vikna gömul í pappakassa á víðavangi í Borgarnesi fyrir fimm árum. „Systir hans elti hann út um alla íbúð með nefið ofan í honum, eins og til að spyrja á kattamáli: Hvar hefur þú verið allan þennan tíma? Ég saknaði þín."

Mikil ánægja er því á heimilinu með heimkomu ævintýrakattarins Abús. „Maður kemst að því hvað maður elskar þessa loðbolta mikið þegar þeir týnast svona í lengri tíma. Þrautseigari ketti hef ég vart kynnst, en núna tekur við innitímabil hjá honum þar sem hann lærir að umgangast okkur aftur og lærir aftur sína daglegu rútínu."

gar@frettabladid.is

Síminn
Þú komst með Samsung til mín
150 GB fylgja með öllum farsímum í desember*
Samsung S8
99.990 kr.
Samsung S8+
109.990 kr.
IconX þráðlaus heyrnartól að verðmæti 34.990 kr. fylgja
Samsung Note 8
149.990 kr.
IconX þráðlaus heyrnartól að verðmæti 34.990 kr. fylgja
Galaxy J5 2017
34.990 kr.
Glettilega góður byrjendasími á byrjendavænu verði.
32 GB SD minniskort að verðmæti 5.990 kr. fylgir
Galaxy A5 2017
59.990 kr.
Öflugur og huggulegur. Svo er hann vatnsheldur. Ekki slæmt!
QCY þráðlaus heyrnartól að verðmæti 6.990 kr. fylgja
Galaxy Tab S3 4G
109.990 kr.
Besta spjaldtölvan frá Samsung til þessa.
64 GB SD minniskort að verðmæti 9.990 kr. fylgir
Enn fleiri glæsileg tilboð og kaupaukar í jólablaði Símans
Nánar í verslunum Símans Kringlunni, Smáralind, Ármúla 25 eða Glerártorgi.
*Gildir fyrir Endalausar áskriftarleiðir til 24. desember. 50 GB bætast við áskriftina mánaðarlega í þrjá mánuði.
Birt með fyrirvara um villur og verðbreytingar. Gildir meðan birgðir endast.
TVIST 10923

Bæjarráð Akureyrar vísar máli Snorra Óskarssonar til Hæstaréttar

AKUREYRI Bæjarráð Akureyrar ákvað á fundi sínum í gær að áfrýja dómi Héraðsdóms Norðurlands eystra í máli gegn Snorra Óskarssyni, fyrrverandi grunnskólakennara bæjarins. Snorri segir málið hið undarlegasta.

Snorra var vikið úr starfi sem grunnskólakennari í Brekkuskóla á Akureyri í júlí árið 2012 vegna ummæla sem hann hafði uppi um samkynhneigð á eigin vefsvæði. Töldu bæjaryfirvöld skoðanir hans og skrif um samkynhneigð vera þess valdandi að hann gæti ekki starfað lengur við barnakennslu. Uppsögn Snorra hefur verið dæmd ólögmæt í ráðuneytinu og hjá dómstólum. Héraðsdómur dæmdi uppsögnina í síðasta mánuði og dæmdi Snorra 6,5 milljónir króna í bætur. Formanni bæjarráðs finnst þessi upphæð of há.

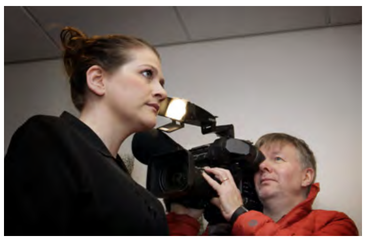
„Við fengum á fundinn álit lögfræðings sem taldi rétt að áfrýja. Það er mikilvægt að svona mál fari alla leið í dómskerfinu. Ég veit svo sem ekki að hvaða niðurstöðu Hæstiréttur muni komast en okkur finnst bæturnar í þessu máli heldur hærri en við reiknuðum með og fordæmi eru um,“ segir Guðmundur Baldvin Guðmundsson, formaður bæjarráðs.

Guðmundur Baldvin Guðmundsson

Snorri segir þetta mál ótrúlegt.

Snorri Óskarsson grunnskólakennari ásamt Einari Gauti lögmanni í dómi. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

„Ég hef unnið málið á öllum stigum til þessa. Ég vil heldur láta dæma mér litlar bætur en að semja um þær við bæinn,“ segir Snorri. „Þetta er bænum til ósóma að vera dæmdur ítrekað fyrir handvömm í þessu máli og hafa verið með niðrum sig frá upphafi. Ég er hins vegar auðvitað tilbúinn að fyrirgefa, en það er með fyrirgefninguna að henni verður að fylgja iðrun,“ bætir Snorri við og segist geta beðið fyrir fyrirgefningunni, því þeir viti eigi hvað þeir gjöra. **– sa**



Malín Brand fyrir héraðsdómi. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Dómurinn yfir Malín staðfestur

DÓMSMÁL Hæstiréttur hefur staðfest dóm Héraðsdóms Reykjavíkur í máli gegn Malín Brand. Hún var, ásamt systur sinni Hlín Einarsdóttur, dæmd til 12 mánaða fangelsisvistar í héraði. Sakarefnið var tilraun til fjárkúgunar gegn Sigmundi Davíð Gunnlaugssyni, þáverandi forsætisráðherra, í apríl 2015. Malín áfrýjaði dómnum til Hæstaréttar en Hlín ekki. Systurnar þurfa að greiða samtals um 10 milljónir króna í lögfræði- og málsog sakarkostnað en þar á meðal eru 1,3 milljónir króna sem þær þurfa að greiða fyrrverandi samstarfsmanni Hlínar í skaðabætur. Í tilviki beggja eru níu mánuðir af tólf skilorðsbundnir. **– bg**

Örninn fer í Laugardalinn

DÝR Haförninn, sem veiðimaðurinn Snorri Rafnsson gómaði á dögunum, verður fluttur í Húsdýragarðinn í Laugardal í dag, föstudag. Frá þessu greinir Snorri á samfélagsmiðlinum Snapchat. Örninn, líklega ungur karlfugl, hefur verið í umsjá Snorra í rúma viku en hann var mjög veikburða þegar hann náðist. Snorri fór með fuglinn í reiðskemmu skammt frá Ólafsvík, þar sem hann býr, á miðvikudag en örninn hóf sig ekki til flugs, eins og vonir höfðu staðið til um. Hann mun að sögn þurfa á frekari endurhæfingu að halda, áður en honum verður sleppt. **– bg**

Tókust á um milljarðs króna sölu gamla ráðhúss Kópavogs

Meirihluti bæjarráðs Kópavogs vill að kauptilboð í gömlu bæjarskrifstofurnar verði samþykkt. Fær rétt rúman milljarð króna fyrir fasteignirnar þrjár í Hamraborg. Minnihlutinn segir of mörgu ósvarað varðandi uppbyggingu á reitnum. Vilja hugmyndasamkeppni um framtíðarskipulag á svæðinu í heild sinni.

KÓPAVOGUR Bæjarráð Kópavogs samþykkti í gær fyrir sitt leyti að gömlu bæjarskrifstofur sveitarfélagsins verði seldar á 1.050 milljónir króna. Tveir bæjarfulltrúar minnihlutans greiddu atkvæði gegn tillögunni og sagði annar þeirra að verið væri að bjóða til veislu þar sem leikreglurnar væru óskýrar. Bæjarstjórinn undrast þá niðurstöðu.

„Hér er um mikla fjárhagslega hagsmuni að ræða fyrir Kópavogsbæ. Verðið sem fæst fyrir fasteignirnar er helmingi hærra heldur en það verð sem lagt var til grundvallar á sínum tíma og menn efuðust um að fengist fyrir fasteignirnar,“ segir bæjarstjórinn Ármann Kr. Ólafsson.

Bæjarráðið samþykkti með þremur atkvæðum gegn tveimur tilboð fasteignaþróunarfélagsins Stólpa ehf. í Fannborg 2, 4, og 6 í Hamraborg. Þrír bæjarfulltrúar og bæjarstjórinn lýstu ánægju sinni með tilboðið enda hefði umhverfið í kringum Hamraborg tekið miklum og jákvæðum breytingum á undanförnum árum. Skipulag í tengslum við hana muni taka mið af húsnæðisskýrslu Kópavogsbæjar sem unnin hafi verið í pólitískri sátt allra flokka og taki á áhyggjum minnihlutans. Undirstrikuðu þau að skipulagsvaldið væri enn hjá bænum og að endanlegur samningur myndi koma til afgreiðslu bæjarráðs og bæjarstjórnar.

„Það er gríðarlega mikilvægt fyrir Kópavogsbúa að mörkuð sé skýr framtíðarstefna um uppbyggingu á svæðinu. Það liggur ekki fyrir hvert endanlegt byggingamagn verður og það á eftir að ráðast í miklar viðræður á milli þessa einkaaðila og bæjaryfirvalda og ég hefði talið að fyrir ætti að liggja einhver sýn til framtíðar hvernig byggja skuli upp á þessum reit,“ segir Birkir Jón Jónsson, bæjarfulltrúi Framsóknarflokks. Birkir greiddi atkvæði gegn tillögunni eins og Kristín Sævarsdóttir, bæjarfulltrúi Samfylkingarinnar.

„Við lögðum það til um mitt þetta ár að farið yrði í hugmyndasamkeppni þar sem menn myndu skoða framtíðarskipulag Fannborgarsvæðisins í heild sinni. Nauðsynlegt væri í raun og veru að bæjarstjórnin hefði mjög skýra framtíðarsýn um uppbygginguna á svæðinu en ekki að einkaaðilar móti hana,“ segir Birkir Jón.

„Við lítum á þetta sem tækifæri til að breyta Hamraborginni þannig að þetta verði alvöru svæði. Það þýðir auðvitað meira byggingamagn en við erum ekki að lofa því enda er þetta alltaf háð skipulagi. Þarna verður ekkert gert nema bæjarstjórn samþykki tiltekið skipulag,“ segir Ármann.

Kauptilboðið fer fyrir bæjarstjórn á þriðjudag. Bæjarskrifstofurnar voru fluttar úr Fannborg á fyrstu mánuðum ársins. Heilmiklar deilur komu upp í bæjarstjórninni þegar flytja átti þær í nýtt húsnæði Norðurturnsins við Smáralind. Stóð til að bærinn keypti húsnæðið en fallið var frá þeim áformum.

haraldur@frettabladid.is

Bæjarráð samþykkti með þremur atkvæðum gegn tveimur tilboð fasteignaþróunarfélagsins Stólpa ehf. í Fannborg 2, 4, og 6. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> Þarna verður ekkert gert nema bæjarstjórn samþykki tiltekið skipulag.

Ármann Kr. Ólafsson, bæjarstjóri Kópavogs

> Það liggur ekki fyrir hvert endanlegt byggingamagn verður og það á eftir að ráðast í miklar viðræður á milli þessa einkaaðila og bæjaryfirvalda.

Birkir Jón Jónsson, bæjarfulltrúi

Hússtjórnarskólinn í Reykjavík

Laugardaginn 9.desember 2017 verður opið hús í Hússtjórnarskólanum í Reykjavík Sólvallagötu 12, kl. 13:30-17:00

Sýning verður á handavinnu nemenda. Sala á kaffi, heitu súkkulaði og kökum. Seljum einnig lagkökur, kleinur og ýmsar sultur.

Allir velkomnir.

Erum að skrá inn nemendur fyrir vorönn 2018

Óljóst hvað olli stórbruna í bátasmiðju

ELDSVOÐI Ekki er hægt að finna út hvað varð til þess að Bátasmiðjan Seigur á Akureyri brann í lok maímánaðar. Hefur því rannsókn á upptökum brunans verið hætt.

Bátasmiðjan brann til kaldra kola aðfaranótt 31. maí síðastliðins. Um altjón var að ræða og brann allt sem brunnið gat innanhúss. Slökkviliðsmenn voru langt fram eftir morgni að störfum á vettvangi.

Allt tiltækt slökkvilið var kallað út þessa nótt og barðist það við eldinn í húsinu sem var um 2.000 fermetrar að stærð. Þegar mest var voru um 15 slökkviliðsmenn á vettvangi auk lögreglumanna sem lokuðu götum í kring. Allur tækjakostur slökkviliðsins var einnig nýttur. Tjónið af völdum eldsins hleypur á hundruðum milljóna króna.

Í byrjun árs kom einnig upp eldur í bátasmiðjunni. Þá var hægt að komast á vettvang áður en eldurinn breiddi úr sér.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er líklegt að eldur hafi kraumað í nokkurn tíma áður en hans varð vart því þegar slökkviliðsmenn komu á vettvang var húsið orðið alelda.

Bátasmiðjan Seigur hét áður Bátasmiðjan Seigla. Það fyrirtæki var tekið til gjaldþrotaskipta haustið 2016. **– sa**

Eins og sjá má gjöreyðilagðist allt í brunanum. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

> Bátasmiðjan brann til kaldra kola aðfaranótt 31. maí. Slökkviliðsmenn voru langt fram eftir morgni að störfum á vettvangi.

STÆRSTA AFHENDING SJÓNVARPSTÆKJA Í ÍSLANDSSÖGUNNI

Þessa dagana munu Hópkaup afhenda á einu bretti 667 Enox 55" og 65" snjallsjónvörp, en öll þessi tæki seldust á tilboði sem Hópkaup bauð viðskiptavinum sínum. Frá því í haust hafa yfir 1500 Enox snjallsjónvörp selst hér á landi.

Enox snjallsjónvörp eru framleidd af þýska fyrirtækinu Enox Group, sem byggir framleiðslu sína á þýskum gæðastöðlum og notar aðeins þekkta og virta íhluti eins og Samsung skerma. Þrátt fyrir það er verðið miklu lægra en aðrir geta boðið á sambærilegum tækjum. Ástæðan er að Enox snjallsjónvörpin eru keypt og flutt í gámatali beint og milliliðalaust frá verksmiðju til Íslands auk þess sem Hópkaup vinna með lágmarks tilkostnaði.

Enox Group óskar Hópkaupum til hamingju með þessa risastóru afhendingu og hlakkar til frekara samstarfs, en Hópkaup munu áfram bjóða Íslendingum upp á Enox snjallsjónvörp, m.a. í tilefni HM í Rússlandi og á verði sem ekki hefur þekkst áður hér á landi.

enox.®
enjoy life

Kammersveit Reykjavíkur

Jólatónleikar
Ítalskt barokk

Harpa Norðurljós
10. desember 2017 kl. 17:00

www.kammersveit.is / harpa.is
Mennta- og menningarmálaráðuneytið

PÓSTURINN

Í desember eru pósthúsin opin lengur

Opnunartími pósthúsanna á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri

6.–8. desember	mið.–fös.	9:00–19:00
9. desember	laugardagur	11:00–17:00
10. desember	sunnudagur	13:00–17:00

Þú getur póstlagt jólakortin og jólapakkana þegar þér hentar. Allar nánari upplýsingar um opnunartíma pósthúsanna er að finna á postur.is/jol.

Við komum því til skila

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU

SAFT

Kærleikar í dýragarði

Það virðast vera miklir kærleikar milli þessa unga gíraffa sem býr í dýragarðinum í Debrecen í Ungverjalandi og dýrahirðisins. Gíraffinn kom fyrir sjónir gesta dýragarðsins í fyrsta skipti í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Aldrei meiri úrgangur

Úrgangur sem berst til endurvinnslustöðva hefur aldrei verið meiri. Aukning til endurvinnslustöðva, sem hefur verið í kringum 15 prósent ár hvert síðastliðin þrjú ár, er orðin veruleg áskorun fyrir nytjamarkað Sorpu, Góða hirðinn.

SAMFÉLAG „Við vitum alveg að við getum selt geisladiska og DVD-myndir og við seljum bækur, en magnið sem berst í Góða hirðinn er langt umfram sölugetu okkur og eftirspurn,“ segir Ragna Ingibjörg Halldórsdóttir, deildarstjóri umhverfis- og fræðsludeildar Sorpu. Vikulega berast Góða hirðinum 25 gámar fullir af nytjahlutum. Af hverjum fimm, sem berast daglega, þarf að senda tvo til baka í förgun eða endurvinnslu.

Samkvæmt Sorpu er þetta að nokkru leyti vegna breyttrar hegðunar neytenda, en einnig má gera ráð fyrir að velmegun og aukinn kaupmáttur ýti undir neyslu. Ragna segir einig fleiri þætti, eins og tilkomu Costco, hafa áhrif.

„Svo eru rafrænir miðlar og fólk er farið að lesa minna bækur. Það notar Spotify eða aðra miðla til að hlusta á tónlist. Umhverfi okkar hefur breyst þó nokkuð,“ segir Ragna. Hún telur einnig að sölusíður eins og Bland og söluhópar á Facebook hafi áhrif. „Ef það hefur ekki selst eftir x langan tíma á þessum miðlum, og fólk losnar ekki við það með þessum hætti, þá er niðurstaðan að gefa það í Góða hirðinn.“

Ragna Ingibjörg Halldórsdóttir

Samkvæmt frétt á heimasíðu Sorpu er bæði verslunin og umferð um einstakar endurvinnslustöðvar komin að þolmörkum og er Góði hirðirinn því hættur að geta tekið við öllum nothæfum hlutum sem berast í nytjagámana á endurvinnslustöðvunum. Til að bregðast við þessu hafa starfsmenn Góða hirðisins til dæmis verið sendir á stærstu endurvinnslustöðvarnar um helgar. Það eru stöðvarnar sem eru á Sævarhöfða, í Ánanaustum og á Dalvegi. Þar leiðbeina þeir fólki um hvað eigi heima í nytjagámunum og hvað ekki. Með þessu móti hefur náðst að minnka það magn sem kemur til búðarinnar og ekki er hægt að selja. En það getur fylgt því mikill kostnaður að senda hluti aftur til annaðhvort förgunar eða endurvinnslu.

Ragna segir markaðinn endurspegla vel ástandið í þjóðfélaginu hverju sinni. „Þetta breytist frá ári til árs. Núna höfum við séð svolítið af rúmum og rúmdýnum. En þetta fer svolítið eftir því hvað er í gangi í þjóðfélaginu. Svo hafa verið að koma skjáir þegar fólk hefur verið að nýta sér tilboðin á „Black Friday“ og þess háttar dögum. Það kemur svolítið í gegnum markaðinn [Góða hirðinn, innsk. blaðamanns] hvað er í gangi í þjóðfélaginu.“

lovisaa@frettabladid.is

SPARAÐU

25%

þegar þú kaupir fyrir meira en 4.100*

*Gildir ekki fyrir Lego, spjaldtölvur, leikjatölvur, gjafakort og vörur sem eru þegar á afslætti.

Tilboðin gilda 09.12-10.12 2017.

Toys"R"Us®

FRÁ:
OLÍS
TIL:
STOKKHÓLMS
Ferðatímabil: 11. jan.–25. mars 2018
Aðra leið frá
8.900 kr.
Báðar leiðir frá
18.000 kr.
GILDIR Í 24 STUNDIR
Frá kl. 12 á hádegi 8. des. til kl. 12 á hádegi 9. des.
Vildarpunktasöfnurum Olís og ÓB býðst nú einstakt Hraðtilboð til fjögurra borga með Icelandair.
Kynntu þér málið á olis.is
olís
Vinur við veginn

Vinsælu veitingahúsi verður lokað um stund

Fyrirhugað er að ráðast í endurbætur á iðnaðarhúsinu við Nýlendugötu 14. Loka þarf Forréttabarnum, einum vinsælasta veitingastað landsins, meðan á framkvæmdum stendur. Markmiðið er að hann verði opnaður aftur á sama stað.

ÞJÓNUSTA „Við gætum þurft að byrja á núlli,“ segir veitingamaðurinn Róbert Ólafsson, eigandi eins vinsælasta veitingastaðar landsins, Forréttabarsins, sem er til húsa við Nýlendugötu 14. Til stendur að ráðast í endurbætur á húsinu sem myndu hafa í för með sér að loka þyrfti veitingastaðnum um hríð.

Forréttabarinn er í þriðja sæti yfir bestu veitingastaði landsins á vefsíðunni TripAdvisor. Staðurinn fær þar 4,5 stjörnur af fimm mögulegum.

Jens Sandholt, annar eigenda hússins, segir að hugur eigendanna standi til að gera húsið upp frá grunni, í þeim anda sem það var byggt. „Húsið er orðið afar illa farið og þarfnast algjörrar endurnýjunar,“ segir hann við Fréttablaðið. Um sé að ræða gamalt iðnaðarhús sem sé óeinangrað að hluta.

Hann segir fyrirséð að viðgerðir verði kostnaðarsamar en eigendur binda vonir við að borgin heimili þeim að reka gistiþjónustu í húsinu. Hann tekur þó skýrt fram að ekkert sé í hendi hvað það varðar. „Þetta verður okkur dýrt, þetta hús, enda hefur því ekkert verið haldið við. Við þurfum að hafa einhverja starfsemi í húsinu sem getur staðið undir endurbyggingu,“ segir hann.

Samband íslenskra myndlistarmanna, SÍM, leigir húsið en sá leigusamningur rennur út í sumar. Í kjölfarið standi til að hefja framkvæmdir. Allt bendir því til þess að sambandið þurfi að finna starfseminni nýtt húsnæði.

Vilji bæði eigenda hússins og Forréttabarsins stendur til þess að Forréttabarinn verði áfram á jarðhæðinni að framkvæmdum loknum. Róbert segir að fjölgun gesta hafi verið viðvarandi öll þau fjögur ár sem hann hafi átt staðinn. Hann segir að þrátt fyrir mikinn straum ferðamanna sé meirihluti gesta Íslendingar. Róbert segir við Fréttablaðið að ef samningar náist um leigu muni Forréttabarinn fá mikla andlitslyftingu.

Aðspurður segir hann ekkert liggja fyrir um hvernig starfsmannamálum verði háttað, enda sé margt enn óljóst, en hann óttist að þurfa að byrja frá grunni í þeim efnum.

Jens segir að framkvæmdir við húsið, fáist fyrir þeim samþykki, gætu tekið um það bil eitt ár. Hann tekur þó fram að veitingastaðurinn þyrfti ekki að vera lokaður allan þann tíma.

baldurg@frettabladid.is

Róbert Ólafsson, eigandi Forréttabarsins. MYND/NEIL JOHN SMITH

100 bílar bílasala

Nýr Ford Kuga Titanium Eco Boost
183 hö. - Sjálfskiptur 4x4 - Leðurinnrétting - Panorama sóllúga - Álfelgur
Bluetooth - Bakkskynjari - Hiti í framsætum, stýri, framrúðu og speglum
Rafdrifið og hæðarstillanlegt bílstjórasæti - Kastarar í stuðara
Litir: Svartur, hvítur og silfur.
Nývirði með þessum búnaði ca. 5.990 þús.
Okkar verð 4.690 þús.

Stjarna er fædd.
FO L94
Nýr T-Roc. Með sjálfstraustið í genunum.
Nýjasta stjarnan frá Volkswagen er mætt á sviðið. Nýr T-Roc geislar af öryggi og akstursgleði, fæst bæði fjórhjóla- og framhjóladrifinn, beinskiptur og sjálfskiptur. Hann er búinn nýjustu tækni og búnaði sem breytir akstrinum í eitthvað ómótstæðilegt. Komdu og prófaðu nýjan T-Roc sem gerir allt vitlaust hvar sem hann kemur.
Volkswagen T-Roc
Verð frá aðeins
3.290.000 kr.
FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU
5
Við látum framtíðina rætast.
Volkswagen
www.volkswagen.is
HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is

Lýðheilsufræðingar vilja sykurskatt á sælgæti og telja hann draga úr sykurneyslu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Sælgætisrisar fordæma áformin um sykurskatt

Sælgætisframleiðendur gagnrýna hugmynd heilbrigðisráðherra um endurupptöku sykurskatts. Helgi í Góu spyr hvort eigi þá að deila út skömmtunarseðlum og forstjóri Nóa Síríus segir ósanngjarnt ef taka eigi einn fæðuflokk fyrir.

VERSLUN „Er þetta stóra vandamálið í dag og rétt forgangsröðun, að ég tali nú ekki um þegar heimilislaust fólk sefur í tjöldum? Við hljótum að hafa vit á því hvað við erum að borða eða á að fara að mata okkur í framtíðinni og fáum við þá skömmtunarseðla?“ spyr Helgi Vilhjálmsson, oftast kenndur við sælgætisframleiðandann Góu, sem líkt og stjórnendur Nóa Síríus og Freyju gagnrýnir harðlega hugmynd Svandísar Svavarsdóttur heilbrigðisráðherra um endurupptöku sykurskatts.

Ráðherrann staðfesti í samtali við Fréttablaðið á mánudag að hún væri opin fyrir endurupptöku skattsins. Vísaði Svandís þar í stjórnarsáttmála nýrrar ríkisstjórnar og áherslu hennar á forvarnir og lýðheilsu. Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra hefur talað fyrir því að skatturinn verði lagður á að nýju og sagt hann bestu leiðina til að draga úr sykurneyslu. Þá sagði Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir, formaður Félags lýðheilsufræðinga, í fréttinni að minnka þurfi neyslu sykurs í ljósi algengis lífsstílstengda sjúkdómsins sykursýki 2.

„Mér vitanlega hefur ekki verið sýnt fram á bein tengsl sykurneyslu við sykursýki, eins og hefur mátt skilja af nýlegri umfjöllun um málið, og því ansi hæpið að skattleggja sykur út frá þeirri ástæðu. Þar að auki er nauðsynlegt að það komi fram, að ólíkt því sem margir trúa þá hefur sykurneysla dregist saman um 20 prósent frá aldamótum. Það er því eðlilegt að leitað sé annarra orsaka fyrir offituvandanum sem hefur vaxið á sama tíma,“ segir Finnur Geirsson, forstjóri Nóa Síríus.

„Það er ábyggilegt að einhverjir kunni sér ekki hóf í neyslu á sykurvörum og því mælum við ekki með, nema síður sé. Okkur finnst einfaldlega ósanngjarnt að taka einn fæðuflokk út, án rökstuðnings, og kenna honum einum um það sem miður fer í heilsufarsmálum. Síðan er það önnur umræða hver séu áhrif sykurskatts á neyslu sykraðra vara. Rannsóknarniðurstöður eru mjög misvísandi í þessum efnum, en ég hef tekið eftir því að þeir sem trúa því statt og stöðugt að sykur sé nánast eitur sem beri að forðast eins og heitan eldinn eru gjarnir á að trúa því líka að skatturinn muni hafa tilætluð áhrif,“ segir Finnur.

Ævar Guðmundsson, framkvæmdastjóri Freyju í Kópavogi, segir sykurskattinn sem lagður var á í mars 2013 og aflagður í lok desember ári síðar hafa haft lítil sem engin áhrif á neysluna.

„Ég skil vel að menn vilji stemma stigu við sykrinum en þetta er ekki rétta leiðin og ekki eins og þetta var gert síðast sem var algjörlega mislukkað að öllu leyti og einungis gert til að íþyngja fyrirtækjum,“ segir Ævar. **haraldur@frettabladid.is**

Mér vitanlega hefur ekki verið sýnt fram á bein tengsl sykurneyslu við sykursýki.

Finnur Geirsson, forstjóri Nóa Síríus

Við hljótum að hafa vit á því hvað við erum að borða eða á að fara að mata okkur í framtíðinni og fáum við þá skömmtunarseðla?

Helgi Vilhjálmsson, eigandi Góu

Öflugri gæslu en ekki herða refsingar

STJÓRNSÝSLA Ekki hefur verið ákveðið hvernig ákvæði stjórnarsáttmálans um aðgerðir í fíkniefnamálum verða útfærðar. Þar segir að snúa þurfi af braut harðra refsinga fyrir neyslu fíkniefna „en styrkja aðgerðir gegn fíkniefnasölum, innflutningi og framleiðslu fíkniefna. Tryggja þarf fíklum viðunandi meðferðarúrræði með samvinnu dóms-, félags- og heilbrigðiskerfis.“

Sigríður Andersen segir að dómsmálaráðuneytið eigi fulltrúa í hóp sem heilbrigðisráðherra skipaði og hefur það hlutverk að fjalla um skaðaminnkandi aðgerðir í fíkniefnamálum

Páll Winkel, forstöðumaður Fangelsismálastofnunar, segist sammála þeirri stefnu sem kveðið er á um í stjórnarsáttmálanum. „Ég held að það sé mjög mikilvægt að greina á milli þeirra sem eru komnir í afbrot vegna þess að þeir ráða ekki við fíkn og hins vegar þeirra sem stunda skipulagða glæpastarfsemi og koma öðru fólki í þá aðstöðu að fremja afbrot vegna fíknar,“ segir hann.

Páll segist yfirhöfuð vera mótfallinn þyngri refsingum. „Enda er ekki talað beinlínis um það þarna. Heldur er verið að vísa til öflugri löggæslu,“ segir hann og segist fremur vera talsmaður öflugri löggæslu og betri fangelsa. – **jhh**

Páll Winkel. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

FRÁ:
OLÍS
TIL:
KØBEN
EN
Ferðatímabil: 10. jan.–7. feb. 2018
Aðra leið frá
8.900 kr.
Báðar leiðir frá
18.000 kr.
GILDIR Í 24 STUNDIR
Frá kl. 12 á hádegi 8. des. til kl. 12 á hádegi 9. des.
Vildarpunktasöfnurum Olís og ÓB býðst nú einstakt Hraðtilboð til fjögurra borga með Icelandair.
Kynntu þér málið á olis.is
olís
Vinur við veginn

Tilboð!

LJÓS
Laser 8 mismunandi myndir með tímastilli
5.595kr.
51880638
Almennt verð: 7.495kr.

Hægt að tengja saman margar seríur

25% AFSLÁTTUR AF SYSTEM 24™ ÚTISERÍUM

JÓLA-FJÖR

Skoðaðu handbókina á byko.is

Harðir pakkar með notagildi!

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl.
Tilboð gilda til 13. desember. eða á meðan birgðir endast

BOSCH smáraftæki

Gerðu frábær kaup!

25% AFSLÁTTUR

25% AFSLÁTTUR

6 gervijólatré á tilboði

	Stærð	alm. verð	m/afslætti
88968024	90cm	1.295 kr.	970 kr.
88968028	120cm	2.995 kr.	2.245 kr.
88968029	150cm	4.995 kr.	3.745 kr.
88968030	180cm	8.395 kr.	6.295 kr.
88968031	210cm	9.995 kr.	7.495 kr.
88968041	210cm hvítt	11.995 kr.	8.995 kr.

MATARSTELL
með gylltu og bláu, gylltu eða silfur skrauti
11.245kr./stellið
41100142/45/46
Almennt verð: 14.995kr.

39 stk fyrir 6

POWERPLUS HIGH QUALITY TOOLS

RAFHLÖÐUBORVÉL
2x18V-Li 275 stk
15.995kr.
740800067
Almennt verð: 19.995kr.

275 stk

Auðvelt að versla á byko.is

BYKO
SKREYTUM SAMAN

FRÁ:
OLÍS
TIL:
BERLÍNAR
Ferðatímabil: 12. jan.–27. mars 2018
Aðra leið frá
8.900 kr.
Báðar leiðir frá
18.000 kr.
GILDIR Í 24 STUNDIR
Frá kl. 12 á hádegi 8. des. til kl. 12 á hádegi 9. des.
Vildarpunktasöfnurum Olís og ÓB býðst nú einstakt Hraðtilboð til fjögurra borga með Icelandair.
Kynntu þér málið á olis.is
olís
Vinur við veginn

Leiðtogi Hamas hvetur almenning til aðgerða

Óttast er að sendiráðstilfærsla Bandaríkjanna frá Tel Avív til Jerúsalem geti virkað sem neisti í púðurtunnu. Leiðtogi Hamas vill að Palestínumenn hristi Ísrael af sér en Fatah vill leita diplómatískra leiða til að leysa vandann.

Palestínumenn mótmæltu í Hebron á Vesturbakkanum. Hér sést mótmælandi, sem handtekinn var, í höndum ísraelskra hermanna. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

PALESTÍNA Að minnsta kosti sautján eru særðir, þar af einn alvarlega, eftir óeirðir á Vesturbakkanum í gær. Kveikja óeirðanna var sú ákvörðun Donalds Trump, forseta Bandaríkjanna, að viðurkenna Jerúsalem sem höfuðborg Ísraels. Ákvörðun forsetans olli vonbrigðum víða um veröld.

Palestínumenn lögðu niður störf í gær og mótmæltu á götum úti. Grjótkasti og íkveikjum var svarað með táragashylkjum og gúmmíkúlum úr byssum ísraelskra hermanna. Viðbúnaður hersins var nokkur vegna málsins og var fjölgað í herliði þeirra á svæðinu um hundruð. Samkvæmt heimildum Reuters köstuðu Palestínumenn steinum yfir landamæragirðingu en fengu á móti skot úr byssum landamæravarða.

„Það er mat mitt að þessi leið þjóni best hagsmunum Bandaríkjanna og sé best til þess fallin að koma á friði milli Ísraels og Palestínu,“ sagði Trump á blaðamannafundi í fyrradag. Þar tilkynnti hann að fyrirhugað væri að færa sendiráð Bandaríkjanna frá Tel Avív til Jerúsalem.

Benjamin Netanjahú, forsætisráðherra Ísraels, fagnaði tíðindunum. „Ég hef verið í sambandi við aðrar þjóðir og vonast til þess að þær fylgi í kjölfarið. Það er enginn vafi í mínum huga um að önnur sendiráð muni færast til Jerúsalem,“ sagði forsætisráðherrann. Hann nefndi engin nöfn í þessu samhengi en í ísraelskum miðlum er háværorðrómur um að Tékkland og Filippseyjar séu að íhuga slíkt.

Hljóðið í Palestínumönnum var á annan veg. Ismail Haniya, leiðtogi Hamas, hefur kallað eftir því að dagurinn í dag verði „ofsafenginn“ og marki upphaf „intifada“. Intifada er arabískt orð og getur verið notað í merkingunni „hrista einhvern af sér“.

„Við höfum gefið öllum örmum Hamas skipun um að vera viðbúnir skipunum um að bregðast við þessari strategísku ógn,“ sagði Haniya í ávarpi.

Fatah-hreyfing forsetans Mahmouds Abbas var venju samkvæmt hófstilltari í yfirlýsingum sínum. Dr. Nasser Al-Kidwa, talsmaður Fatah, sagði að hreyfingin myndi leita leiða til að mótmæla aðgerðinni með diplómatískum leiðum. Kallað hefur verið eftir fundi í öryggisráði Sameinuðu þjóðanna vegna sendiráðstilfærslunnar.

> **Það er enginn vafi í mínum huga um að önnur sendiráð muni færast til Jerúsalem.**
>
> Benjamin Netanjahú, forsætisráðherra Ísrael

„Við munum lýsa því yfir að Bandaríkin séu ekki lengur hæf til að taka þátt í friðarferlinu eða öðrum pólitískum málefnum svæðisins. Í okkar huga hafa þau tapað allri getu til þess,“ sagði Al-Kidwa.

Recep Tayyip Erdogan, forseti Tyrklands, varaði Trump við því að með þessu væri hann að kveikja í púðurtunnu. Þá hafa leiðtogar Bretlands, Frakklands og annarra Evrópuríkja tekið afstöðu gegn Bandaríkjunum. Emmanuel Macron, forseti Frakklands, sagði meðal annars að tilfærslan bryti gegn þjóðarétti og samþykktum öryggisráðsins.

„Ákvörðunin hefur alla burði til að senda okkur aftur til dimmari tíma en við nú þegar lifum,“ segir Federica Mogherini, varaforseti framkvæmdastjórnar ESB.

johannoli@frettabladid.is

Synjað um búðir fyrir erlent vinnuafl

SKIPULAGSMÁL Starfsmannaleigan Somos fær ekki að setja upp starfsmannabúðir fyrir útlendinga á Tungumelum í Mosfellsbæ, að því er bæjarráðið þar samþykkti í gær.

Bæjarráðið tók ákvörðunina að fenginni umsögn frá umhverfissviði bæjarins. Í henni segir að suðursvæði Tungumela sé óbyggt og ekki deiliskipulagt. Því sé ekki hægt að reisa þar nein mannvirki. Þá sé landið í eigu Landsbankans en ekki Mosfellsbæjar.

Somos vísaði í umsókn sinni til þess að Ístak sé þegar með starfsmannabúðir á Tungumelum. Umhverfissviðið segir það ekki sambærilegt. Samkomulag Ístaks og Mosfellsbæjar um vinnubúðir tryggi aðstöðu þeirra sem gista í búðunum með þjónustu frá höfuðstöðvum fyrirtækisins á sama stað.

Somos vildi leyfi fyrir starfsmannabúðum nærri búðum Ístaks á Tungumelum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Þar er aðgangur að mötuneyti, starfsmannaaðstöðu, vinnuaðstöðu og þeirri þjónustu sem veitt er að öðru leyti í höfuðstöðvum fyrirtækisins. Ístak tryggir ferðir og annast ferðaþjónustu þeirra íbúa sem eru í vinnubúðum Ístaks þannig að ekki er þörf á almenningssamgöngum á svæðið,“ segir í umsögninni. Ekki sé að sjá af erindi Somos að þessi þjónusta verði í búðum Somos.

> **Ekki eru fyrir hendi skipulagslegar forsendur né nokkur trygging um þjónustu við þá aðila sem búa myndu í slíkum starfsmannabúðum.**
>
> Úr umsögn til bæjarráðs Mosfellsbæjar

„Ekki eru fyrir hendi skipulagslegar forsendur né nokkur trygging um þjónustu við þá aðila sem búa myndu í slíkum starfsmannabúðum,“ segir í umsögninni sem undirrituð er af framkvæmdastjóra umhverfissviðs og skipulagsfulltrúa bæjarins. – gar

NÝR DISCOVERY

FJÖLHÆFASTI JEPPINN OKKAR

LAND ROVER

ABOVE & BEYOND

Nýr Discovery er hæfari og öflugri en nokkru sinni fyrr. Discovery er nú í fyrsta sinn með yfirbyggingu úr áli sem gerir hann 490 kg léttari. Hæfni við erfiðar aðstæður hefur verið aukin með endurbættu Terrain Response drifkerfi og loftpúðafjöðrun sem gerir ökumanni kleift að hækka bílinn upp og ná allt að 28,3 cm veghæð og 90 cm vaðhæð sem er alger sérstaða í þessum flokki bíla.

Hátt og lágt drif er staðalbúnaður í SDV4 og TDV6 gerðunum. Auk ríkulegs staðalbúnaðar er hægt að fá sæti fyrir 7 manns. Innréttingin í nýjum Discovery er endurhönnuð frá grunni og í algerum sérflokki hvað varðar útlit og áferð. Verið velkomin í reynsluakstur því sjón er sögu ríkari.

Discovery TD4 S, sjálfskiptur dísil, 180 hestöfl, eyðsla 6,3 l/100 km	Verð: 9.390.000 kr.
Discovery SD4 S, sjálfskiptur dísil, 240 hestöfl, eyðsla 6,5 l/100 km	Verð: 10.090.000 kr.
Discovery TDV6 SE, sjálfskiptur dísil, 258 hestöfl, eyðsla 7,2 l/100 km	Verð: 11.590.000 kr.

ENNEMM / SÍA / NM85018

www.landrover.is

VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

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

B|L

Meira sætt

Sætar syndir smákökudeig

Piparmolar & súkkulaði, Lakkrísbitar & karamellusúkkulaði, Daim & súkkulaði og Hvítt súkkulaði & trönuber.

999 kr/pk

Sætar syndir Sörur

Himneskar Sörur

2.790 kr/pk

Sætar syndir makkarónur

Tilvaldar á eftirréttaborðið

verð frá **1.995** kr/pk

Nocco Sveinki

BCAA + koffín er skothellt kombó

299 kr/stk

Hamlet trufflur

Úrval af ljúffengum trufflum

1.599 kr/pk

Franskur Camembert

Úrval af frönskum ostum

verð frá **699** kr/stk

Tilboð gilda út 10. desember

Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

Meira girnilegt

Holta

Úrbeinuð kjúklingalæri

1.919 kr/kg

Verð áður 2.399

Caj P´s lambalærissneiðar

2.699 kr/kg

Verð áður 3.599

Kjúklingaleggir

699 kr/kg

Verð áður 999

Lambainnralæri

2.924 kr/kg

Verð áður 4.499

HAGKAUP

Meira svona alla daga

FRÉTTABLAÐIÐ

SKOÐUN

Ekki flókið

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Stjórnvöld hafa fyrir margt löngu misst öll tök á stöðugri útgjaldaaukningu hins opinbera. Þrátt fyrir fordæmalausan uppgang í efnahagslífinu, sem hefur skilað sér í stórauknum tekjum til ríkissjóðs, þá hefur afgangur á rekstri ríkisins verið hverfandi. Þetta er varasamt enda má öllum vera ljóst að lítið má út af bregða til að þessi litli afgangur snúist í umtalsverðan halla með tilheyrandi auknum vaxtakostnaði þegar hægja fer á vexti hagkerfisins. Það var því jákvætt þegar þáverandi fjármálaráðherra lagði fram frumvarp til fjárlaga í september þar sem gert var ráð fyrir lítillega auknu aðhaldi í ríkisfjármálum og að afgangur af rekstri hins opinbera yrði um 44 milljarðar á næsta ári.

Ný ríkisstjórn hyggst hins vegar breyta um kúrs þegar endurskoðað fjárlagafrumvarp verður lagt fram í næstu viku. Þótt áætlanir gefi til kynna að tekjur ríkissjóðs verði um tíu milljörðum meiri þá hafa forsætis- og fjármálaráðherra sagt að afgangurinn verði minni en lagt var upp með í fyrra frumvarpi. Það kemur lítið á óvart enda fylgir kosningum sá ókostur að stjórnmálamenn þurfa að þeim loknum að standa að einhverju marki við öll kosningaloforð sín um aukin ríkisútgjöld.

Komist allt til framkvæmda í stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar, sem verður sem betur fer að teljast afar ósennilegt, má gróflega áætla að árleg útgjöld ríkissjóðs og ríkisfyrirtækja aukist um 90 milljarða, samkvæmt mati Samtaka atvinnulífsins. Taka má undir með samtökunum að það veldur vonbrigðum að ekkert sé minnst á hagræðingu í ríkisrekstri eða niðurgreiðslu skulda í sáttmálanum. Þvert á móti virðist eiga að endurtaka sömu mistökin og áður í ríkisfjármálum. Útgjöldum er leyft að vaxa langt úr hófi fram í uppsveiflu sem þýðir að lokum meiri samdrátt en ella þegar slaki myndast í hagkerfinu. Þetta er vond hagstjórn – og forystumenn þessarar ríkisstjórnar vita það mætavel.

Hagkerfið stendur á tímamótum. Mesta spennan í þjóðarbúskapnum er að baki og stærsta áskorunin er að tryggja mjúka lendingu í efnahagslífinu. Á sama tíma eru uppi kröfur, sumar réttmætar og skynsamlegar, sem beinast að enn meiri útgjöldum til heilbrigðismála og stórfelldri innviðauppbyggingu. Við þeim kröfum er ekki hægt að verða nema með forgangsröðun í ríkisrekstri og að stjórnvöld gangist við þeim raunveruleika að ríkið hefur ekki bolmagn til að ráðast í hundraða milljarða fjárfestingu í innviðum. Þar þarf til aðkomu lífeyrissjóða og annarra fagfjárfesta og eins að gjaldtaka verði tekin upp í meiri mæli fyrir notkun samgöngumannvirkja.

Stjórnarsáttmáli stjórnarinnar, ásamt yfirlýsingum um minni afgang á fjárlögum, þýðir að nánast engar líkur eru á því að vextir verði lækkaðir þegar peningastefnunefnd Seðlabankans kemur saman um miðja næstu viku. Þeir hinir sömu, meðal annars margir stjórnmálamenn, og telja rétt að bera saman vexti á Íslandi og á hinum Norðurlöndunum ættu að líta til þess hvað helst veldur því að þeir eru hærri hér á landi. Ábyrgur ríkisrekstur, launaþróun í samræmi við framleiðniaukningu og stöðugleiki á vinnumarkaði myndi skila sér í minni sveiflum í efnahagslífinu og um leið lægri raunvöxtum. Þetta er ekkert sérstaklega flókið.

Þetta er vond hagstjórn – og forystumenn þessarar ríkisstjórnar vita það mætavel.

Halldór

Frá degi til dags

Spennan

Fréttavefurinn Kjarninn greindi frá því í gær að dómssátt hefði náðst í málaferlum við Seðlabankann. Kjarninn hafði stefnt bankanum og gert kröfu um að fá afhent afrit af símtali sem seðlabankastjóri átti við forsætisráðherra árið 2008. Kjarninn heitir lesendum því að birta afrit af símtalinu þegar fréttamiðillinn hefur fengið það. Sjálfsagt myndum við öll bíða spennt, ef forsendan fyrir dómssáttinni væri ekki einmitt sú að það hefur þegar komið fyrir sjónir almennings. Eins og reyndar flestir vita.

Stuðningurinn

Fréttablaðið birti fyrr í vikunni niðurstöður skoðanakönnunar sem bendir til þess að stuðningur við ríkisstjórnina sé meiri en nokkur stjórn hefur haft síðan stjórn Geirs Haarde og Ingibjargar Sólrúnar var mynduð árið 2007. Vera má að það sé hvetjandi að fá svo góðan meðbyr í byrjun. En hitt er þó kannski dapurlegri staðreynd að stuðningurinn er nú þegar svo mikill að hann eykst varla. Öllu líklegra er að hann dali þegar þing hefst og fjárlagafrumvarp verður kynnt. Forystumenn stjórnarflokkanna geta samt fagnað núna þótt niðurstöðurnar kunni að verða skammgóður vermir.

jonhakon@frettabladid.is

Heilsa og líðan í forgrunni

Svandís Svavarsdóttir
heilbrigðisráðherra

Í stjórnarsáttmála nýrrar ríkisstjórnar skipa heilbrigðismálin háan sess og þar er meðal annars tekið fram að geðheilbrigðisáætlun til ársins 2020 verði hrint í framkvæmd og hún fjármögnuð.

Sérstök áhersla verður á þennan mikilvæga málaflokk, bæði í sjúkrahússtarfseminni en ekki síður í heilsugæslunni og í framhaldsskólunum. Forvarnir og lýðheilsa verða sömuleiðis í brennidepli enda skiptir sá þáttur ekki síst máli þegar litið er til andlegrar heilsu og vellíðunar. Í samfélagi nútímans skapast verulegt álag af auknum hraða, miklu áreiti, þrýstingi frá staðalmyndum og samfélagsmiðlum, klámvæðingu og neyslumenningu. Álag af þessu tagi eykur hættuna á vanlíðan sem getur leitt til verulegs vanda hvort sem er í félagslegu tilliti eða í námi. Forvarnir hjá börnum og ungmennum verða að skipa verðugan sess með aukinni fræðslu og ráðgjöf í samstarfi við skólasamfélagið, með geðræktarstarfi og stuðningi við foreldra og fjölskyldur.

Þegar rætt er um geðheilbrigðismál er mikilvægt að sjúklingurinn sjálfur sé í brennidepli og að þjónustan sé eins samfelld og nokkurs er kostur. Þjónustan þarf að vera aðgengileg, bæði inni í menntakerfinu og í heilsugæslunni þar sem má auka áherslu á þverfaglega vinnu og aukna þjónustu sálfræðinga. Búseta má ekki koma í veg fyrir að hægt sé að nýta sér geðheilbrigðisþjónustu og efnahagur má heldur ekki vera hindrun. Almennt er mikilvægt að um sé að ræða gott flæði og samvinnu milli einstakra þátta kerfisins en ekki síður að auka samstarf við hagsmunasamtök og samtök notenda þjónustunnar.

Eftirfylgni og endurhæfingu þarf að þróa betur og leggja meiri áherslu á þann þátt sem lýtur að fjölbreyttum tækifærum og öflugum búsetuúrræðum í samráði við sveitarfélögin. Loks er einn þáttur geðheilbrigðisþjónustunnar sem ekki hefur fengið mikla umfjöllun en það er sá þáttur er lýtur að geðheilbrigði aldraðra. Á síðasta æviskeiðinu er afar mikilvægt að hafa andlega heilsu og líðan í huga í allri umönnun.

Andleg heilsa og líðan er ekki síður viðfangsefni samfélagsins en líkamlegir kvillar. Geðheilbrigðismálin mega ekki mæta afgangi og eru gríðarlega mikilvægur þáttur í góðu samfélagi.

Þegar rætt er um geðheilbrigðismál er mikilvægt að sjúklingurinn sjálfur sé í brennidepli og að þjónustan sé eins samfelld og nokkurs er kostur.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is* **AÐSTOÐARRITSTJÓRAR:** Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is*, Kjartan Hreinn Njálsson *kjaranh@frettabladid.is*, Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.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:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **MENNING:** Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LÍFIÐ:** Guðný Hrönn Antonsdóttir *gudnyhronn@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Vilhelm Gunnarsson *villi@365.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Snjókorn falla (á allt og alla)

Í DAG

Bergur Ebbi

Hverjir voru þessir mótmælendur? Er hægt að fá nöfn þeirra strax? Fram er komin eftirspurn eftir því að tryllast á þá sem gengu of langt í mótmælunum og berja í potta fyrir framan eyru barna þeirra? Halló?! Hvað voruð þið að spá?!!

Ekkert hverfur. Sérstaklega ekki reiði. Hún kraumar alltaf í jafn miklu hlutfalli í veröldinni. Eins og frumefni. Að erfa syndir feðranna. Um það fjalla leikbókmenntirnar. Allavega þær sem skrifaðar voru af feðrunum.

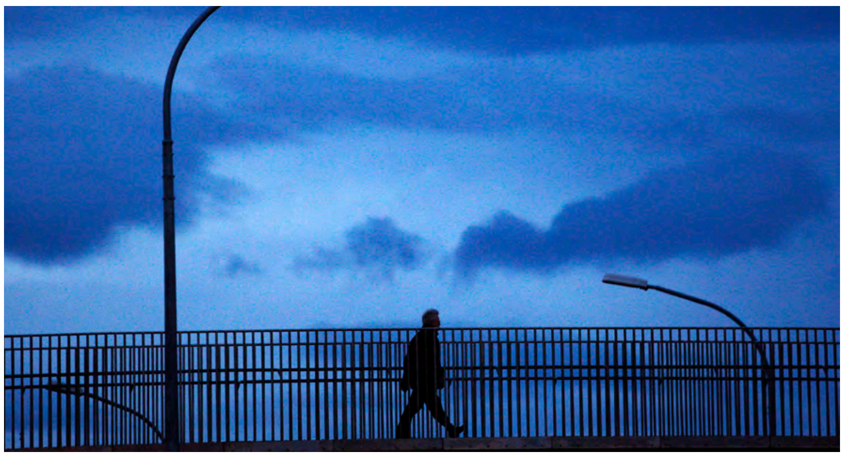
Pergo parket. Fréttir af níðingum. Í allan dag þessi gömlu góðu. Ylvolg gítarsturta frá Rollingunum. Hlýðið á húsbóndann smella svipu sinni á ambáttina just around midnight. Bíllinn fer yfir hraðahindrun og útvarpið skiptir um stöð. Eða kannski var ekið á smáhund. Skiptir ekki máli. Úr hátölurunum berst íslenskt rapp. Frískandi, bubblandi mulningur fyrir alla aldurshópa. Þessir amerísku næntís hlunkar voru of reiðir og gátu aldrei klárað heilan texta án þess að kalla konur tíkur. Guði sé lof fyrir léttkolsýrða útgáfu á aktavis ylhlýra. Það sést hverjir drekka Kristal. Áhrifavaldar okkar tíma.

Þegar ég lít í spegil hryllir mig við hvað húð mín er slétt. Því ég hef lifað aðra tíma. Ég man eftir Reykjavík stútfullri af strippstöðum, Akureyri stútfullri af strippstöðum. Ég man eftir SkjáEinum og Bleiku og bláu. Ég man eftir busavígslum, lambakjötsfréttum, flissi og axlayppingum og líka útvarpsauglýsingum sem klykktu út með setningunni: „fyrir konur sem kyngja“. Og kannski er einhver annar spegill uppi á háalofti einhverstaðar í Þingholtunum sem safnar öllum baugunum, og ef svo er, þá vil ég aldrei sjá hann. Eða kannski er húð mín löngu orðin tekin, en ég þarf ekki að gefa því gaum vegna þess að filterarnir eru orðnir svo góðir.

Myrkur. Pollur við bíldyrnar. Instant bleyta. Instant kvef, strepsils, svefnlausar nætur. Sandur á gangstéttinni, appelsínugul umferðarkeila fokin á hliðina. Ýlfrandi rokið, tikkið í fánastöngunum. Í allan dag, þessi gömlu góðu. Hvenær skyldu Spice Girls detta inn á Gullbylgjuna? Þær voru prótóþriðju-kynslóðar femínistar, las ég í bloggi einhverstaðar. En alltaf reynist mér erfitt að átta mig á hvort David Beckham sé hluti af þeirri heimsmynd sem hin eina kalkúleraða niðurstaða af nútíma karlmennsku eða hvort hann sé bara áhrifavaldaauglýsingagrín með tattú. Ljái mér hver sem vill en sérhver kynslóð þarf sínar fyrirmyndir og norpandi á jólahlaðborðum um allan bæ eru þúsundir karlmanna sem vita ekkert hvernig þeir eiga að haga sér.

Við köllum það „útlenska rigningu“ þegar það rignir mikið. Það er vegna þess að það rignir sjaldan mikið í einu á þessu landi. Það brestur ekki á með þrumum og eldingum og biblísku skýfalli. Í Biblíunni rignir kröftuglega og rigning veitir líkn. Rigning aflétttir spennunni, hræðslunni við þurrk og uppskerubrest, hitanum, sóttinni, kvíðanum. Regn boðar bæði heimsendi og nýtt upphaf. Það felur í sér þáttaskil. Það fellur, skarpt og öruggt, líkt og tjald í leikhúsi; til marks um að einum leikþætti sé lokið og að nú verði fléttan tekin á næsta stig.

486 turntölva. Hungur í maga og höfði. Snjóflóðin fyrir vestan. Skammdegi. Ibsen katalógur milli hvassra fjalla. Ekkert gleymist. Purusteik skorin af innfluttu vinnuafli. Of feit fyrir mig. Þetta jólahlaðborð er vitlausu megin í 5:2 hlutfalli lífs míns. Svíninu



blæddi. Ég hef ekkert að fela en samt reima ég á mig hlaupaskó í tíu vindstigum og hleyp eftir norðurströnd Seltjarnarness. Hvers vegna eru allir svona reiðir? Sumir mótmæltu alltof mikið í Hruninu. Hverjir voru þessir mótmælendur? Er hægt að fá nöfn þeirra strax? Fram er komin eftirspurn eftir því að tryllast á þá sem gengu of langt í mótmælunum og berja í potta fyrir framan eyru barna þeirra? Halló?! Hvað voruð þið að spá?!! Ég trúi ekki á Guð en hef samt alltaf haldið að hann sé mjög upptekinn af mér. En nú finn ég svo sterkt að hann er ekki einu sinni að pæla í mér lengur.

Ekkert hverfur. Sérstaklega ekki reiði. Hún kraumar alltaf í jafn miklu hlutfalli í veröldinni. Eins og frumefni. Eða kannski gerir hún það ekki. Ég hrasa við Gróttu og dett í jörðina. Kannski feykti eitthvað mér um koll. Var það kraftaverkið sem ég hef beðið eftir eða voru það bara vindstigin tíu?

Ég lít upp til himins en finn ekki fyrir neinu. Vandamálið við þetta land er að himinninn liggur of lágt. Veðrið og skýin eru sífellt ofní okkur. Kannski erum við ekki stödd fyrir framan leiksviðið heldur baksviðs meðal þuklaranna. Og hvernig endar leikritið ef það voru áhorfendurnir sem stóðu fyrir sýningunni allan tímann? Hvenær mun regnið steypast og skola burt syndugum í eitt skipti fyrir öll?

Ég heyri í skruðningum að ofan. Hægt og löturlega falla stórar gervisnjóflyksur úr himninum og Deus Ex Machina hefur upp raust sína í takt við eitíslegar sleðabjöllur. „Snjókorn falla, á allt og alla.“ Ég heyri rödd innra með mér tauta að ég trúi því að heimurinn geti breyst. Og þó ég felli tár innan um gervilegar flyksurnar þá trúi ég því í alvöru. En í samfélagi sem hefur ekki einu sinni himin til að steyta hnefa gegn, hvert á þá reiðin að fara?

Jesús, jólin og skólinn

Dögg Harðardóttir
hjúkrunarfræðingur

Það virðist ekki vera nóg að bjóða börnum val um hvort þau fari í kirkju eða ekki, heldur vilja þeir sem eru á móti Jesú alls ekki að annarra manna börn fari heldur.

Einu sinni var maður sem hataði kristið fólk. Hann gekk svo langt að hann vildi drepa það. Hann taldi þessa kristnu kenningu mesta bull sem hann hefði heyrt og svo hættulega að það þyrfti að stöðva þá sem aðhylltust hana. Honum varð nokkuð ágengt þangað til sá sem hann ofsótti ákvað að skerast sjálfur í leikinn. Þegar Jesús sjálfur spurði reiða manninn hvers vegna hann væri að ofsækja sig varð fátt um svör. Honum rann hins vegar reiðin. Þessi reynsla olli því að maðurinn varð einn öflugasti fylgismaður Jesú og hefur hann allar götur síðan verið þekktur undir nafninu Páll postuli.

Þessi saga kom mér í hug þegar ég las, enn eina aðventuna, áróður gegn kirkjuheimsóknum á skólatíma. Það virðist ekki vera nóg að bjóða börnum val um hvort þau fari í kirkju eða ekki, heldur vilja þeir sem eru á móti Jesú alls ekki að annarra manna börn fari heldur. Þetta heitir stjórnsemi. Reynt er að ala á þeirri skoðun að trú sé einkamál. Trú má og á að vera einkamál þeirra sem vilja ekki opinbera trú sína, en það er jafn mikilvægt að styðja þau börn sem eru trúuð og leyfa þeim að finna að skólasamfélagið líti ekki á trú sem hættulega. Í þessu birtist umburðarlyndi. Það er ástæða fyrir því að Mannréttindasáttmáli Evrópu skuli tryggja rétt fólks til trúar og trúariðkunar. Það er einmitt til að forðast þöggun. Þöggun elur á fordómum. Við höfum fordóma gagnvart því sem við þekkjum ekki. Eðlilegt er að skólasamfélagið fagni fjölbreytileikanum og börnum sé kennt frá upphafi að það sé eðlilegt að það séu ekki allir sömu trúar eða skoðana.

Jesús var einn öflugasti mannréttindafrömuður sem heimurinn hefur alið. Það er útilokað að segjast styðja mannréttindi en vinna gegn áhrifum og kenningu Jesú Krists. Enginn annar hefur gengið jafn langt í að sýna í verki hvernig elska skuli óvini sína. Ég er ein þeirra sem telja að Jesús hafi sagt satt. En þó svo að aðrir telji hann hafa sagt ósatt og vilji afmá spor hans í skólastarfi á aðventunni þá er siðferðisboðskapur hans þess virði að gefa gaum að og kenna. Enginn annar leiðtogi, hvorki fyrr né síðar, hefur náð svo langt að tímatal hins vestræna heims sé miðað við fæðingu hans.

„Dæmir sig sjálfur“

Skúli Magnússon
formaður Dómarafélags Íslands

Í úrskurði siðanefndar blaðamanna 19. apríl 2016, vegna kæru minnar til nefndarinnar, var talið að þessi vinnubrögð hefðu ekki falið í sér brot á siðareglum blaðamanna.

Leiðari ritstjóra Fréttablaðsins, Kristínar Þorsteinsdóttur sl. laugardag er helgaður erindi mínu á síðasta aðalfundi Dómarafélags Íslands. Þar gerði ég að umtalsefni ítrekaðan neikvæðan fréttaflutning blaðsins af málefnum dómara og dómstóla, meðal annars umfjöllun blaðsins um launamál dómara í ársbyrjun 2016. Í leiðaranum er vísað til þess að hvorki fjölmiðlanefnd né siðanefnd blaðamanna hafi fundið nokkuð að fréttaflutningi blaðsins og því sé engu líkara en undirritaður halli vísvitandi réttu máli. Þetta er talið ósæmandi formanni félags dómara.

Hinn 5. febrúar 2016 birti Fréttablaðið frétt um launamál dómara undir fyrirsögninni: „Laun hækkuðu um 38% í fyrra“. Í undirfyrirsögn sagði svo: „Eftirlaun dómara hækkuðu um alls 38% í fyrra með tveimur ákvörðunum kjararáðs. Meðalhækkun eftirlauna hjá ríkinu var 11,8%. Sanngjörn og eðlileg hækkun, segir formaður Dómarafélagsins.“ Um var að ræða fjórðu frétt blaðsins á þessum nótum frá áramótum og hafði þetta meðal annars leitt til þess að miðstjórn ASÍ samþykkti ályktun þar sem harðlega var mótmælt „meira en 40% hækkun á launum dómara“ og þess krafist að settir yrðu á hátekjuskattar til að stemma stigu við „ofurlaunum“. Sama dag ritaði ég aðstoðarritstjóra Fréttablaðsins tölvuskeyti þar sem ég kvartaði yfir því að enn á ný væri á síðum blaðsins fjallað með villandi hætti um launamál dómara og án þess að leitað væri viðbragða Dómarafélagsins eða annarra sem gætu varpað ljósi á málið. Óskaði ég eftir því að stutt athugasemd mín, sem fylgdi með bréfinu, yrði tafarlaust birt, en þar kom m.a. fram að raunhækkun launa dómara hefði verið um 6-7%.

Aðstoðarritstjóri Fréttablaðsins svaraði erindi mínu samdægurs svona: „Fyrirsögn fréttarinnar endaði fyrir mistök með þessum hætti. Það verður leiðrétting þess efnis í blaðinu á morgun.“ Fréttablaðið birti hins vegar enga leiðréttingu degi síðar heldur „áréttingu“ mánudaginn 8. febrúar. Í úrskurði siðanefndar blaðamanna 19. apríl 2016, vegna kæru minnar til nefndarinnar, var talið að þessi vinnubrögð hefðu ekki falið í sér brot á siðareglum blaðamanna. Fyrirsögnin hefði ekki verið röng en hefði mátt vera nákvæmari. Þá hefði Fréttablaðið uppfyllt leiðréttingarkvöð siðareglna. Var þar vísað til þess að leiðréttingu minni hafði verið komið fyrir á vefnum visir.is enda þótt blaðið hefði hafnað því að birta hana á síðum blaðsins.

Hver og einn getur lagt sitt mat á niðurstöðu siðanefndar blaðamanna en að henni vék ég ekki í fyrrnefndu erindi mínu á aðalfundi dómarafélagsins. Í erindi mínu sagði ég hins vegar að téðum fréttaflutningi blaðsins hefði ekki linnt fyrr en eftir kæru til siðanefndarinnar. Sú staðhæfing er rétt og því var hér ekki hallað réttu máli. Fullyrðing ritstjórans um að nefndin hafi ekki fundið nokkuð að fréttinni er einnig augljóslega röng og samræmist ekki einu sinni viðbrögðum blaðsins sjálfs. Andstætt ritstjóra Fréttablaðsins ætla ég hins vegar ekki að væna hana um að málflutningur af þessu tagi sé henni eða blaðinu ekki sæmandi.

Athugasemd ritstjóra: *Á þessum skrifum sannast að enginn er dómari í eigin sök. Ekkert var rangt í umræddum leiðara Fréttablaðsins. Skúla Magnússyni láðist að geta þess í ræðu sinni á aðalfundi Dómarafélags Íslands, að umkvartanir hans fengu engar undirtektir hvorki hjá siðanefnd Blaðamannafélags Íslands né fjölmiðlanefnd. Fjölmiðlanefnd kvað upp úr með að ágreiningslaust væri að grunnlaun og þar með eftirlaun dómara hefðu hækkað um 38% með tveimur úrskurðum kjararáðs í nóvember og desember 2015. Skýrara getur það ekki verið.*

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

FORSALA ER HAFIN
Nýr Nissan LEAF
VERÐ FRÁ 3.490.000

100% rafmagn
378 km drægi*
*Samkvæmt NEDC-stöðlum.

Mest seldi rafbíll heims, Nissan Leaf, er nú væntanlegur í nýrri og tæknivæddri útfærslu og stefnir BL að því að frumsýna hann snemma á nýju ári. **Vegna mikillar eftirspurnar um allan heim, höfum við opnað fyrir forsölu á nýjum LEAF.** Nýttu tækifærið og tryggðu þér nýjan LEAF úr fyrstu framleiðslulotunum, en fyrstu bílarnir eru væntanlegir í lok mars 2018. **Hafðu samband við sölufulltrúa okkar og fáðu meiri upplýsingar um nýjan Nissan LEAF.**

Nissan.is

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

NISSAN
Innovation that excites

EKKI BARA GÆÐI
SMÍÐABUXUR
PEYSA Í KAUPBÆTI
Sígildar vinnubuxur sem eru hannaðar til að auka skilvirkni við störf. Á álagsstöðum er þrefaldur saumur sem gerir þær svo slitsterkar að við getum boðið æviábyrgð á saumunum.
PEYSA Í KAUPBÆTI
15.799 m/vsk
ÖRYGGIS-GLERAUGU
1.690 m/vsk
Fullt verð 2.339
PRJÓNA-HÚFA
1.190 m/vsk
Fullt verð 1.590
ÖRYGGIS-SKÓR
14.900 m/vsk
Fullt verð 19.900
ÖRYGGIS-SKÓR
GORE-TEX
15.900 m/vsk
Kynningarverð
VINNU-BUXUR
PEYSA Í KAUPBÆTI
13.329 m/vsk
HETTUPEYSA FÓÐRUÐ
HÚFA Í KAUPBÆTI
14.595 m/vsk
SOFTSHELL-PEYSA
BELTI Í KAUPBÆTI
16.900 m/vsk
VETRAR-JAKKI
HÖFUÐLJÓS Í KAUPBÆTI
24.603 m/vsk
GALLABUXUR
Wrangler®
Slim tapered fit.
Stretchbuxur með lágri ísetu.
1 litur.
9.900 m/vsk
Fullt verð 14.995
www.sindri.is | sími 567 6000
Skútuvogi 1, Reykjavík
Smiðjuvegi 1 grá gata, Kópavogi
SINDRI VINNUFÖT

Nýjast

Domino's-deild karla

Haukar - ÍR 97-87
Stigahæstir: Kári Jónsson 29, Paul Jones 23, Emil Barja 16 - Ryan Taylor 30, Matthías Orri Sigurðarson 20, Danero Thomas 19.

Grindavík - Valur 90-89
Stigahæstir: Rashad Whack 21, Ólafur Ólafsson 17, Dagur Kár Jónsson 16 - Urald King 22, Gunnar Ingi Harðarson 20.

Keflavík - Stjarnan 81-92
Stigahæstir: Reggie Dupree 16, Ragnar Bragas. 13 - Tómas Þórður Hilmarss. 22, Róbert Sigurðss. 21, Hlynur Bæringss. 18/14 frák.

Tindastóll - Njarðvík 93-100
Stigahæstir: Brandon Garrett 28, Sigtryggur Arnar Björnss.22 - Logi Gunnarss. 29 (7/10 í 3ja), Terrell Vinson 22, Maciek Baginski 14.

Höttur - KR 81-90
Stigahæstir: Kevin Lewis 32, Andrée Fares Michelsson 20 - Björn Kristjánsson 20, Darri Hilmarsson 19, Pavel Ermolinskij 17.

Efri		Neðri	
Haukar	14	Stjarnan	10
KR	14	Grindavík	10
ÍR	14	Valur	8
Tindastóll	14	Þór Þorl.	6
Keflavík	12	Þór Ak.	4
Njarðvík	12	Höttur	0

Í dag

09.30	Dubai Masters	Golfstöðin
18.30	QBE Shootout	Golfstöðin
19.05	Þór Þ. - Þór Ak.	Sport
19.40	Sheff. Utd. - Bristol	Sport 2
22.00	Körfuboltakvöld	Sport
00.00	Detroit - Gold. State	Sport

Kominn með fimm Gullbolta alveg eins og Messi

Bestur annað árið í röð Cristiano Ronaldo fékk í gær Gullboltann frá France Football sem besti knattspyrnumaður heims. Er þetta annað árið í röð og fjórða skiptið á síðustu fimm árum sem hann fær þessi eftirsóttu verðlaun. Þetta er enn fremur í fimmta sinn á ferlinum sem Ronaldo fær Gullboltann og jafnar þar með met Lionels Messi, sem varð annar í kjörinu eins og í öll fimm skiptin sem Cristiano hefur unnið Gullboltann. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

GARÐS APÓTEK
- í yfir 60 ár

Hafðu lyfin tilbúin þegar þú sækir
Pantaðu tiltekt á appotek.is
eða í síma 568 0990
Garðs Apótek - *í leiðinni*

Fáðu lyfin send heim með póstinum
Pantaðu sendingu á appotek.is
Garðs Apótek - *um land allt*

Sogavegi við Réttarholtsveg og Miklubraut
Opið kl. 9-18 virka daga, lokað um helgar

Ekki skref aftur á bak

Arnór Ingvi Traustason er genginn í raðir Malmö. Hann tók ákvörðunina með HM í Rússlandi í huga. Hann segist ekki vera að taka skref aftur á bak.

FÓTBOLTI Arnór Ingvi Traustason skrifaði í gær undir fjögurra ára samning við Malmö. Sænsku meistararnir keyptu hann frá Rapid Vín sem hann gekk til liðs við í fyrra.

Arnór Ingvi fékk fá tækifæri hjá austurríska liðinu og fór því á láni til AEK í Aþenu. Þau vistaskipti báru ekki tilætlaðan árangur því landsliðsmaðurinn fékk enn minna að spila í Grikklandi. Hann ákvað því að færa sig aftur um set.

„Það er mjög mikill léttir að vera kominn hingað. Þegar ég heyrði að Malmö hefði áhuga á mér var þetta engin spurning," sagði Arnór Ingvi í samtali við íþróttadeild.

Heimsmeistaramótið í Rússlandi hefst eftir hálft ár og Arnór Ingvi segir að sú ákvörðun að skipta um lið hafi verið tekin með HM í huga.

„Ég verð að fá mínar mínútur og sýna mitt rétta andlit til að fá að vera hluti af íslenska landsliðshópnum. Maður þarf að spila fótboltaleiki til að komast með," sagði Arnór Ingvi sem hefur skorað fimm mörk í 15 landsleikjum.

Eins og áður sagði hefur Arnór Ingvi lítið fengið að spila á undanförnum mánuðum. Hann segir að þessi takmarkaði spiltími hafi haft áhrif á sjálfstraustið.

„Algjörlega, sjálfstraustið fór mjög langt niður. En maður má ekki bara hugsa um það. Maður þarf að vita hvað maður getur og hafa trú á sjálfum sér," sagði Arnór Ingvi sem horfir einbeittur fram á veginn. „Ég er kominn hingað og það skiptir máli. Hitt skiptir engu máli. Núna horfi ég bara fram á veginn og hlakka til að byrja í janúar."

Arnór þekkir sænsku úrvalsdeildina vel en hann lék við góðan orðstír með Norrköping í tvö ár. Seinna tímabil hans hjá Norrköping varð liðið sænskur meistari í fyrsta sinn í 26 ár. Arnór Ingvi varð stoðsendingakóngur sænsku deildarinnar það tímabil og skoraði markið sem gulltryggði Norrköping titilinn.

Síðustu tvö ár hefur Malmö unnið sænska meistaratitilinn og Arnór Ingvi kemur því inn í mjög öflugt lið.

„Fyrir mér er þetta eitt stærsta, ef ekki stærsta, lið Skandinavíu. Þetta er risastórt félag. Ég hef margoft spilað á móti því, og það hefur alltaf verið erfitt, en nú er ég hluti af því," sagði Arnór Ingvi.

Hann lítur ekki svo á að hann sé að taka skref aftur á bak með því að fara frá AEK til Malmö.

„Þetta er ekki skref aftur á bak. Ég þekki þessa deild og hún er mjög sterk," sagði Arnór Ingvi sem byrjar að æfa með Malmö í byrjun næsta árs. **ingvithor@365.is**

> Maður þarf að vita hvað maður getur og hafa trú á sjálfum sér.
>
> Arnór Ingvi Traustason

Arnór Ingvi fagnar markinu fræga sem hann skoraði gegn Austurríki á EM í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Gleðileg jól!
Jólaísinn frá Kjörís er hreint út sagt ómótstæðilegur.
Í ár hringjum við inn hátíð ljóss og friðar með hátíðarís
með karamellusnúningi. Það er góður siður að gera sér
dagamun yfir jólin með ábætisrétti að lokinni máltíð –
eða með örlitlu góðgæti eftir annasaman dag. Hvort
sem þú kýst heldur, þá er alltaf tími fyrir jólaís.
JÓLAÍS
með karamellu
Kjörís

Enska upprisan í Meistaradeildinni

Eftir mögur ár hafa liðin úr ensku úrvalsdeildinni gert góða hluti í Meistaradeild Evrópu í vetur. Öll ensku liðin komust í 16-liða úrslit og fjögur þeirra unnu sinn riðil. Eftir að hafa ekki komist í 16-liða úrslit í fyrra fékk Tottenham flest stig allra liða í riðlakeppninni í ár.

FÓTBOLTI Fimm lið frá Englandi verða í pottinum þegar dregið verður í 16-liða úrslit Meistaradeildar Evrópu á mánudaginn.

Manchester-liðin City og United, Liverpool, Tottenham og Chelsea eru öll komin í 16-liða úrslit Meistaradeildarinnar. Fjögur fyrstnefndu liðin unnu sinn riðil en Chelsea lenti í 2. sæti C-riðils á eftir Roma.

Þetta er í fyrsta sinn sem fimm lið frá sama landinu komast í 16-liða úrslit Meistaradeildarinnar. Raunar er þetta bara í annað sinn sem fimm lið frá sama landi taka þátt í riðlakeppninni. Spánn átti einnig fimm fulltrúa á þarsíðasta tímabili.

Gengi ensku liðanna í Meistaradeildinni undanfarin ár hefur ekki verið merkilegt. Fimm ár eru síðan lið frá Englandi (Chelsea) varð Evrópumeistari og síðan þá hafa aðeins tvö ensk lið, Chelsea 2014 og Manchester City 2016, komist í undanúrslit keppninnar.

Á síðasta tímabili hélt Leicester City uppi heiðri ensku liðanna með því að komast í 8-liða úrslit Meistaradeildarinnar. City og Arsenal féllu út í 16-liða úrslitum en Tottenham komst ekki upp úr sínum riðli. Þrír af fimm fulltrúum Englands í Meistaradeildinni í ár voru ekki einu sinni með á síðasta tímabili.

Ensku liðin töpuðu aðeins þremur af 30 leikjum sínum í riðlakeppni Meistaradeildarinnar í ár. Þar af tapaði City fyrir Shakhtar Donetsk í þýðingarlausum leik fyrir Manchester-liðið í fyrradag. Ensku liðin voru með 70% vinningshlutfall í riðlakeppninni í ár. Til samanburðar var vinningshlutfall spænsku liðanna 45,8%, ítölsku liðanna 44,4% og þeirra þýsku 38,8%.

Tottenham, sem komst ekki upp úr sínum riðli í fyrra, fékk flest stig allra liða í riðlakeppninni, eða 16 talsins. Spurs var í riðli með Evrópumeisturum Real Madrid og Borussia Dortmund svo árangur Lundúnaliðsins er framúrskarandi.

Ensku liðin skoruðu alls 80 mörk í riðlakeppninni. Liverpool var markahæsta enska liðið með 23 mörk. Aðeins Paris Saint-Germain skoraði meira (25 mörk). Liverpool skoraði tvisvar sinnum sjö mörk í leik; gegn Maribor á útivelli og gegn Spartak Moskvu á heimavelli í fyrradag.

Þetta enska haust gleymist samt fljótt ef árangurinn í útsláttarkeppninni næsta vor verður ekki góður. Það getur margt breyst á þeim rúmu þremur mánuðum sem eru þar til 16-liða úrslitin hefjast. En frammistaðan í riðlakeppninni gefur allavega góð fyrirheit. **ingvithor@365.is**

Tottenham-mennirnir Son Heung-Min og Dele Alli fagna marki gegn APOEL í fyrradag.
NORDICPHOTOS/GETTY

Liðin í 16-liða úrslitum Meistaradeildarinnar

SIGURVEGARAR RIÐLANNA	LIÐIN Í 2. SÆTI RIÐLANNA
Man. Utd., ENG 2016-17: Ekki með Besti árangur: 3x meistari	Basel, SVI 2016-17: Riðlakeppni Best: 8-liða 1974
PSG, FRA 2016-17: 16-liða Best: Undanúrslit 1995	Bayern München, ÞÝS 2016-17: 8-liða Best: 5x meistari
Roma, ÍTA 2016-17: Ekki með Best: Úrslit 1984	Chelsea, ENG 2016-17: Ekki með Best: 1x meistari
Barcelona, SPÁ 2016-17: 8-liða Best: 5x meistari	Juventus, ÍTA 2016-17: Úrslit Best: 2x meistari
Liverpool, ENG 2016-17: Ekki með Best: 5x meistari	Sevilla, SPÁ 2016-17: 16-liða Best: 8-liða 1958
Man. City, ENG 2016-17: 16-liða Best: Undanúrslit 2016	Shakhtar Donetsk, ÚKR 2016-17: Ekki með Best: 8-liða 2011
Besiktas, TYR 2016-17: Riðlakeppni Best: 8-liða 1987	Porto, POR 2016-17: 16-liða Best: 2x meistari
Tottenham, ENG 2016-17: Riðlakeppni Best: Undanúrslit 1962	Real Madrid, SPÁ 2016-17: Meistari Best: 12x meistari

Dregið í 16-liða úrslit 11. desember

Heimild: UEFA © GRAPHIC NEWS

16

Tottenham fékk 16 stig í riðlakeppni Meistaradeildarinnar í ár, flest allra liða.

VOGIR

fyrir fólk í öllum stærðum

Mikið úrval af bað-, fitumælinga- heimilis- og barnavogum frá Tanita, sem smell passa í jólapakkann. Tanita er leiðandi með vogir fyrir heilsugeirann og býður einnig uppá hugbúnað til að tengja við fitumælingavogir og skrá þannig allar mælingar í gagnagrunn.

pmt PLAST, MIÐAR & TÆKI

VIÐ EIGUM RÉTTU VOGINA FYRIR JANÚAR ÁTAKIÐ

Krókháls 1 • 110 Reykjavík • Iceland • S. 567 8888 • www.pmt.is

Fólk
Lífsstíll

FÖSTUDAGUR 8. DESEMBER 2017

Á réttri hillu í lífinu

Eftir nær áratugar búsetu í fjórum löndum hefur upplifunarhönnuðurinn Valgerður Pétursdóttir komið sér vel fyrir í London þar sem hún tekst á við ný verkefni á hverjum degi. →2

„Þegar kemur að því að hanna þjónustu er svo margt sem spilar inn í, m.a. þættir sem við hugsum aldrei út í,“ segir Valgerður Pétursdóttir upplifunarhönnuður.

Grýla
Jólasveinastytta
KR. 2.990.-

icemart
LAUGAVEGUR 89 • S: 585 0507

LÍNAN BÆJARLIND 14 - 16 | KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Framhald af forsíðu

Útþráin hefur lengi blundað í Valgerði Pétursdóttur sem hélt út í heim eftir stúdentspróf og er þar enn, tíu árum síðar. Eftir mislöng stopp á Ítalíu, í Svíþjóð og Skotlandi flutti hún til London þar sem hún hefur starfað undanfarin fjögur ár sem grafískur upplifunarhönnuður hjá vöruþróunarfyrirtækinu Mint Digital. Árin í London hafa einkennst af skemmtilegum verkefnum, samferðafólki með ólíkan bakgrunn og fjölbreyttum viðburðum sem heimsborgin býður upp á.

Það er ekki víst að allir átti sig á því hvað felst í starfsheitinu upplifunarhönnuður. Valgerður útskýrir betur hvað felst í starfi hennar. „Þegar kemur að því að hanna þjónustu er svo margt sem spilar inn í og m.a. þættir sem við hugsum aldrei út í. Því er nauðsynlegt að tala við sem flesta viðskiptavini og fá innsýn í það hvernig umrædd þjónusta hjálpar þeim. Ég fæst aðallega við þjónustu og upplifunarhönnun á netinu þar sem sinna þarf þörfum mjög ólíkra neytenda sem hafa um leið mjög ólíkar þarfir.“

Verkefnin eru því fjölbreytt og viðskiptavinirnir eru ólíkir. „Í fyrra fór ég til dæmis til New York þar sem ég vann með útgáfurisanum Penguin Random House sem var að setja upp síðu fyrir unga lesendur. Undanfarin ár höfum við sett upp þjónustu fyrir fólk sem kaupir og selur sjónvarpsefni en BBC og Sky hafa stutt það verkefni. Nýlega vorum við að klára verkefni með 20 ólíkum sprotafyrirtækjum sem eru að keppast um að gera bönkum kleift að bjóða upp á betri þjónustu og í augnablikinu erum við að vinna að þjónustu til að auðvelda fólki lífið þegar kemur að heilbrigðisgeiranum hér í Englandi. Þannig að það eru alls konar verkefni í gangi og það besta er að engin þeirra eru eins.“

Safnaði ekki í baukinn

Valgerður fór aðra leið en flestir jafnaldrar hennar eftir útskrift úr framhaldsskóla. Hún vildi læra nýtt tungumál og endaði á að fara til Ítalíu í tungumálaskóla í eitt ár. Eftir heimkomuna skráði hún sig í ferðamálafræði en segist hafa klárað ákveðna áfanga til þess að komast í skiptinám aftur til Ítalíu. „Þegar að ég var búin með skiptinámið í Míland ákvað ég að skrá mig í BA-nám í grafískri hönnun og listrænni stjórnun og fann að ég var komin á rétta hillu í lífinu.“

Eftir námið hóf hún störf sem lærlingur á auglýsingastofu í Mílanó. „Við unnum með stórum viðskiptavinum á borð við IKEA og Disney sem var skemmtileg reynsla. En samt áttaði ég mig á því að það væri kominn tími til að fara frá Ítalíu. Enda dvalið þar í sex ár og það var klárt mál að ég var ekki að fara að safna í baukinn í þessari vinnu. Hálfu ári síðar var ég komin til Stokkhólms í framhaldsnám sem breytti lífi mínu.“

Umrætt nám var mastersnám í gagnvirkri listrænni stjórnun (e. Interactive Art Direction) og háskólinn hét Hyper Island. „Þar lærði ég að nota hönnun til þess að gera þjónustu betri fyrir þá sem nota hana. Um leið lærði ég að vinna með fólki sem hefur ekki sama bakgrunn og endilega sömu skoðanir og ég. Það er nefnilega þannig að eftir því sem meiri fjölbreytileiki er til staðar þegar kemur að hugmyndavinnu og vöruþróun, því betri verður þjónustan og varan. Þar lærði ég líka að maður hannar með fólkinu sem er að nota þjónustuna og þeim sem vinna við þjónustuna. Það var eins og ég skildi loksins allt saman.“

Fjölbreytileikinn bestur

Valgerður kann afar vel við sig í stórborginni London sem hún segir vera algjörlega yndislega. „Ég hélt alltaf að Mílanó væri stórborg en svo kom ég hingað. Auðvitað fylgir henni oft endalaust mannhaf og sírenur en þegar maður er búinn að venjast borginni og finna taktinn er hún algjör draumur.“

Og fjölbreytileikinn í mannlífinu er það besta við borgina að hennar sögn. „Að vera í kringum fólk alls staðar að úr heiminum hefur gefið og kennt mér svo miklu meira en mig hefði nokkurn tíma grunað. Borginni fylgir líka sá lúxus að geta borðað á alls konar stöðum og að upplifa mismunandi hluti sem eru stöðugt í gangi. Það vill líka svo skemmtilega til að mikið af því fólki sem ég hef kynnst á Ítalíu, í Svíþjóð og Skotlandi er saman komið hér í London. Þannig að hér eru ekki bara góðir vinir frá Íslandi heldur alls staðar að.“

Útsýnið úr íbúð Valgerðar í London er fallegt. Í bakgrunni má sjá háhýsin í miðborginni.

Á blautum haustdegi í London með Helgu Ósk, góðri vinkonu sinni.

Í langþráðu sumarfríi í Alberobello í Pugliu á Ítalíu síðasta sumar.

Slakað á í haustsólinni í Stokkhólmi, gömlu heimaborginni.

Erum öll eins

Búseta í svo mörgum löndum undanfarin ár hefur svo sannarlega kennt henni margt. Fyrst og fremst þó að þegar upp er staðið erum við öll eins. Vissulega séu mismunandi siðir og hefðir við lýði en það geri bara fjölbreytileikann svo skemmtilegan. „Á Ítalíu lærði ég að meta litlu hlutina í lífinu, eins og stundina sem ég átti alla morgna með kaffinu mínu á barnum. Bara ég og kaffið. Eða lyktina af góðum tómat. Guð hvað ég sakna stundum hráefnanna á Ítalíu. Matreiðslan var svo einföld þar sem allt snerist um að leyfa hráefnunum að njóta sín.“

Í Svíþjóð lærði hún hvað það er nauðsynlegt að meta eigin tíma. „Þar lærði ég líka hversu nauðsynlegt það er að allir fái að segja sitt þegar að kemur að ákvörðunum. Vegna þess að þegar við hlustum hvert á annað og skiljum af hverju fólki líður eins og því líður þá tökum við betri ákvarðanir.“

Skotland kom henni mjög á óvart, þá helst náttúran. „Þvílík perla sem hún er og svo eru allir svo andskoti næs. Ég var alltaf að lenda í skemmtilegum uppákomum þar með innfæddum sem voru svo töfrandi.“

Fær rjúpu um jólin

Utan vinnunnar þykir henni ekkert betra en að eyða góðum stundum með vinum. Hvort sem það er að fara á tónleika, út að borða eða í langa göngutúra. „Það er svo mikið af fallegri náttúru í kringum London og ég er svo heppin að eiga góða vini sem búa í sveitinni sem ég get þröngvað mér upp á þegar ég er þreytt á borginni.“

Fyrst og fremst segist hún þó vera í mikilli sjálfsvinnu. „Það er víst eitthvað sem gerist þegar maður er kominn yfir þrítugt og mikið er ég glöð yfir því. Ekkert er að gefa mér meira í augnablikinu. Það er ekki alltaf auðvelt en ég er komin með æðislegan sálfræðing sem er að opna fyrir mér nýjar víddir. Sannarlega besta fjárfesting lífs míns.“

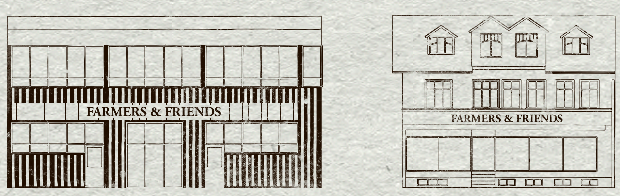
En hvaða augum skyldi svo víðförul ung heimskona líta framtíðina? „Ég er ekki mikið að pæla í því hvað er fyrir framan mig nema bara næsta skref. Ég vona bara að ég geti haldið áfram að vera ég í framtíðinni. Ég veit þó að ég ætla að vera heima um jólin, sérstaklega eftir að ég frétti að mamma væri búin að ná í rjúpur. Ég get ekki hugsað mér betri stað til að vera á í heiminum yfir jólin en með fjölskyldunni á Íslandi.“

VERZLANIR OKKAR Í REYKJAVÍK:

FARMERS & FRIENDS
Hólmaslóð 2 / Grandi

FARMERS & FRIENDS
Laugavegur 37

WWW.FARMERSMARKET.IS



HÓLMASLÓÐ 2

LAUGAVEGUR 37

Syngja inn jólin á keltnesku

Birna Bragadóttir, garðyrkjumaður og söngkona með Söngfjelaginu, hlakkar mikið til jólatónleika kórsins, enda segir hún keltnesku lögin sem flutt verða ótrúlega falleg.

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Birna Bragadóttir er í kór Söngfjelagsins og hlakkar mikið til að vinna með keltneskum listamönnum á tónleikunum á sunnudag í Langholtskirkju. MYND/ERNIR

Kórinn hefur undirbúið sig undanfarnar vikur en stóra stundin verður í Langholtskirkju á sunnudaginn. „Ég ætla að syngja inn jólin," sagði Birna þegar við slógum á þráðinn til hennar. „Við byrjuðum að æfa í september. Ég sé um nótur fyrir kórinn og það er algjörlega heilög stund þegar ég tek upp möppuna sem geymir þær," segir hún en Birna hefur sungið með kórum frá því á unglingsaldri. „Ég byrjaði að syngja í kór Menntaskólans við Hamrahlíð, hélt síðan áfram í Hamrahlíðarkórnum en það mótaði mig mikið að taka þátt í kórstarfinu. Það var mikill agi í kórnum, skemmtileg hópvinna og maður lærði tjáningu."

Góður stjórnandi

Eftir að hafa verið frá kórstarfi í nokkur ár fór hugurinn aftur á stjá og löngunin til að syngja áfram tók yfirhöndina. „Ég hitti Hilmar Örn Agnarsson, stjórnanda Söngfjelagsins, úti í búð. Sameiginleg vinkona kynnti okkur og mér leist svo vel á manninn að ég ákvað að ganga til liðs við kórinn. Hilmar segir hluti á svo fallegan hátt, skammar ekki en nær fram ótrúlegum árangri með húmor og mýkt. Það er virkilega gaman að vinna með honum og maður leggur sig allan fram í söngnum. Hilmar nær því besta fram í fólki og allir treysta á hans listræna innsæi," segir Birna.

Miklar kanónur í heimsókn

Jólatónleikar Söngfjelagsins eru sérstakir að mörgu leyti. Sótt er í írska og keltneska jólatónlist sem er framandi fyrir marga. „Við sækjum arfinn til Skotlands, Írlands og Wales. Með okkur verða listamenn frá þessum slóðum sem gefa tónleikunum nýjan blæ fyrir okkur Íslendinga. Tónlistin er útsett af Íra sem er stjórnandi kammerkórs í Dublin og hefur vakið mikla athygli fyrir mýkt í söng. Það eru miklar kanónur sem koma fram á tónleikunum sem eru þekktar í heimalöndum sínum. Við erum að fara langt út fyrir okkar þægindaramma með því að fá svona flott fólk til okkar. Ég get nefnt söngkonuna Lisu Knapp sem syngur einsöng og leikur á keltneska fiðlu. Hún hefur hlotið margvíslegar viðurkenningar fyrir tónlist, meðal annars frá dagblaðinu The Guardian. Gerry Diver er konsertmeistari, fiðluleikari og sérfræðingur í írskri og keltneskri tónlist. Hann var í hljómsveitinni The Popes en hefur síðustu ár starfað við upptökur og útsetningar. Sjálf ætla ég að taka á móti sekkjapípuleikara, Colman Connolly, sem er einn fremsti keltneski sekkjapípuleikari Bretlands. Hann mun búa heima hjá mér á meðan á heimsókninni stendur og ég hlakka mikið til að kynnast honum," segir Birna og bætir við að það sé svo ótrúlega skemmtilegt að fá allt þetta fólk með kórnum.

Söngfjelagið er sex ára gamall kór sem hefur vakið mikla athygli. Um sjötíu manns eru skráð í kórinn. „Það er ótrúleg vinátta í þessum kór," segir hún.

Sækir jólatréð út í skóg

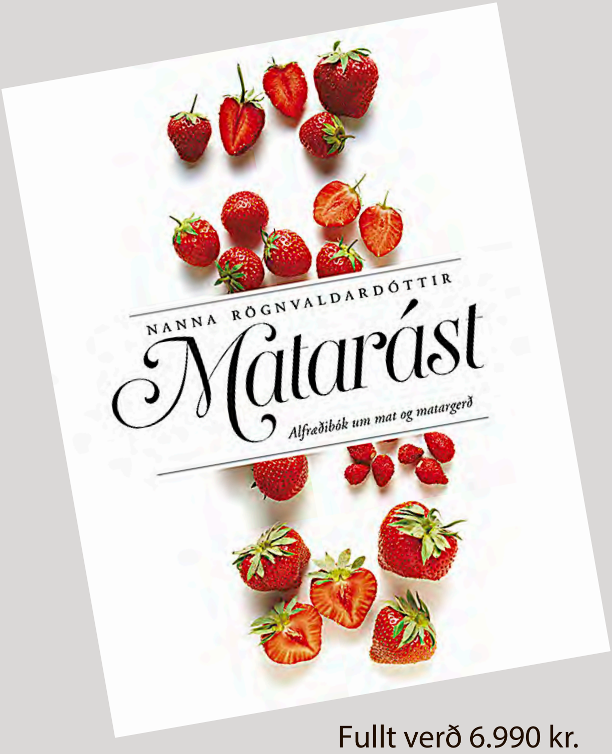
Þar sem Birna starfar við garðyrkju hjá Reykjavíkurborg hlakkar hún til að finna sitt eigið jólatré úti í náttúrunni eftir tónleikana. „Jólin koma til mín með trénu. Ég set það upp á Þorláksmessu en áður er ég búin að baða það og gera það klárt fyrir inniveruna. Í mínum huga er tréð táknrænt fyrir jólin, þá tekur maður jörðina inn á heimilið. Ég gef trénu gott pláss á miðju stofugólfinu og skreyti það mikið. Mér finnst hápunktur jólanna þegar jólatréð er skreytt. Svo bakar maður auðvitað laufabrauð. Það er skemmtilegur siður en núna hlakka ég mest til tónleikanna á sunnudag. Þeir verða hátíðlegir og sérstakir. Síðan mega jólin koma," segir Birna.

Borða minni fisk

Norðmenn hafa áhyggjur af minnkandi fiskneyslu landsmanna. Grænmetisát hefur hins vegar stóraukist. Yngra fólk borðar minni fisk en foreldrar þess gerðu. Á árunum 2015-2016 minnkaði fiskneysla um 4% hjá yngri aldursflokkum. Það er mjög mikilvægt að borða fisk til að fá D-vítamín, joð og selen, sérstaklega fyrir fólk á norðlægum slóðum. Neysla á grænmeti, berjum og ávöxtum hefur aukist stórkostlega á undanförnum árum. Grænmeti er vissulega hollt og gott en fiskur þarf líka að vera á borðum.

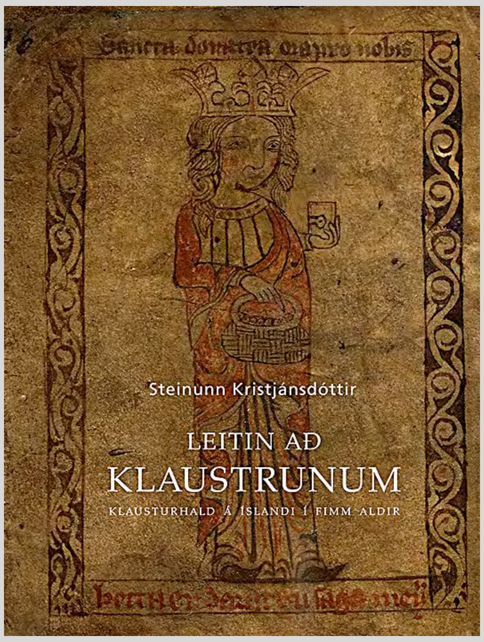
Ungt fólk borðar mun minna af fiski en foreldrarnir gerðu en neytir meira grænmetis í staðinn.

Með heilsubylgju undanfarinna ára hefur sykurneysla jafnframt dregist mikið saman. Á því sviði telja Norðmenn sig vera á réttri leið en hvetja fólk til að borða meiri fisk.

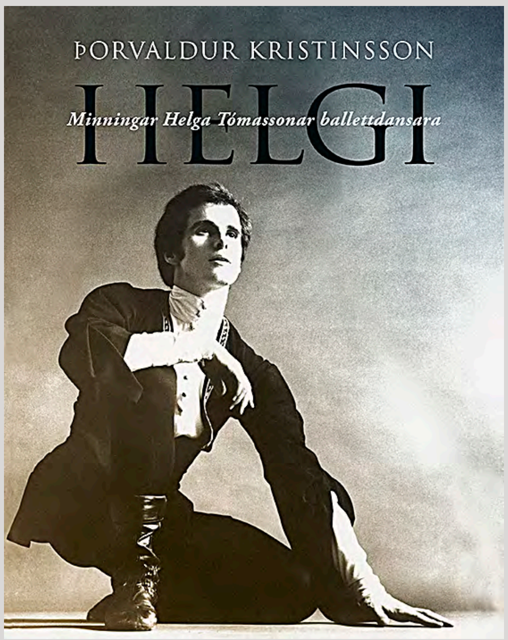


Settu stóran pakka undir jólatréð!

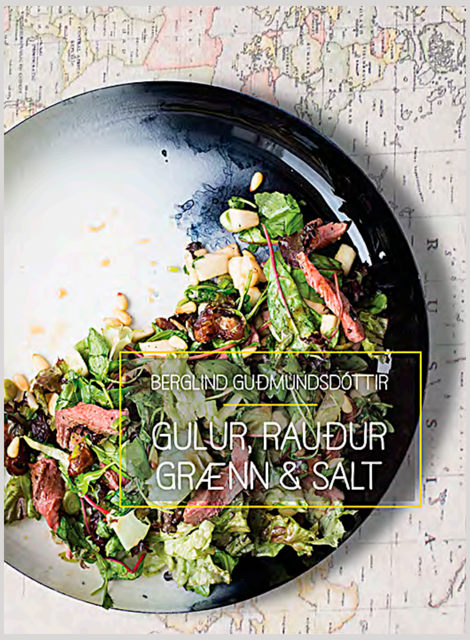
Fullt verð 6.990 kr.
Tilboðsverð 4.990 kr.



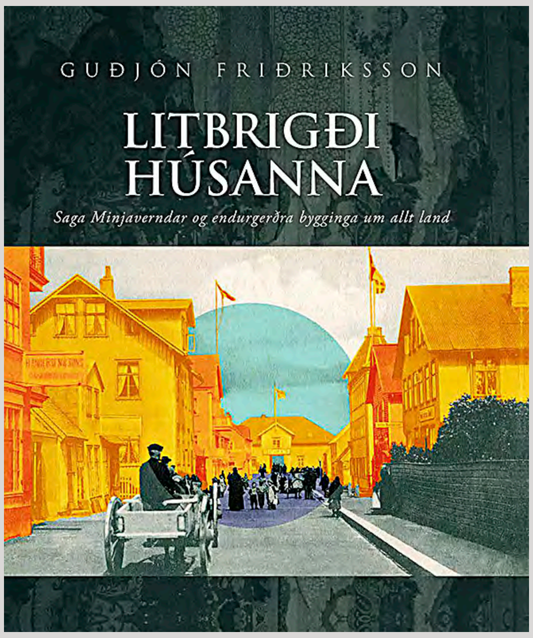
Fullt verð 9.590 kr.
Tilboðsverð 7.690 kr.



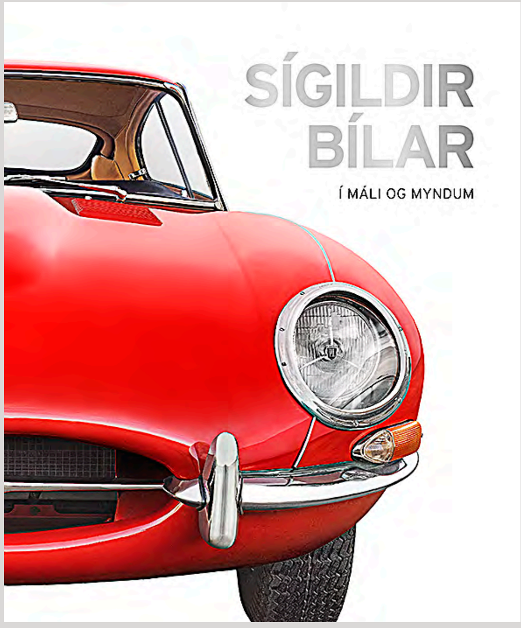
Fullt verð 7.990 kr.
Tilboðsverð 6.490 kr.



Fullt verð 7.790 kr.
Tilboðsverð 6.190 kr.



Fullt verð 7.990 kr.
Tilboðsverð 6.490 kr.



Fullt verð 8.990 kr.
Tilboðsverð 7.290 kr.

Fullt verð 9.990 kr.
Tilboðsverð 7.990 kr.

BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00
facebook.com/malogmenning

Kveikir á hamingjuhormóni

Hugarfóstur Thelmu Bjarkar Jónsdóttur, jógakennara, fatahönnuðar og listkennara, næsta árið er Slökun í borg. Thelma Björk verður sýnileg á óvæntum stöðum í borginni á erilsamri aðventunni við að veita borgarbúum almenna slökun, vellíðan og ró með aðeins ellefu mínútna hugleiðslu.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is

Hugleiðsla gengur út á það að vingast við sjálfan sig og elska sig eins og maður er nákvæmlega núna, burtséð frá framtíðarplönum eða fortíð. Að þykja jafn vænt um okkur sjálf eins og okkur þykir vænt um mömmur okkar, dætur, systur eða vinkonur, en því miður er það ekki alltaf raunin. Við erum alltaf svo góð við aðra, en líka jafn góð í að dæma okkur hart,“ segir Thelma sem ætlar að mæta brýnni þörf borgarbúa til að gefa sér tíma í slökun og ró í ellefu mínútur á óvæntum stöðum um alla borg.

„Á ellefu mínútum náum við að hafa áhrif á innkirtla- og taugakerfi okkar,“ segir Thelma sem vinnur með möntrur úr kundalini-jóga. „Fjölmargar vísindalegar rannsóknir styðja að hugleiðsla og slökun geta auðveldlega dregið úr daglegri streitu, fært okkur innri frið og bætt líkamlega og andlega líðan. Við förum með sömu möntruna aftur og aftur, en með því þjálfum við hugann út úr neikvæðum hugsunum, eins og: „Ég þarf þetta“, „Af hverju er ég ekki svona?“ og „Ég er ömurleg“ yfir í: „Ég er nóg“ og „Ég er fullkomin eins og ég er“, en þó ekki yfir í: „Ég ætla að verða besta útgáfan af sjálfum mér“ eða „Ég ætla að missa fimm kíló fyrir jól“. Við ætlum að njóta þess að vera til hér og nú, nákvæmlega eins og við erum í dag.“

Hamingjan er inni í okkur

Hugleiðsluferðalag Thelmu, Slökun í borg, er samstarfsverkefni hennar, Systrasamlagsins og Reykjavíkurborgar. Það stendur yfir í heilt ár en í kvöld verður hún á Yogafood á Grensásvegi.

„Það þarf ekki að stunda jóga til að geta tekið þátt í hugleiðslu með mér,“ segir Thelma. „Ég vil taka jóga og hugleiðslu út úr jógasalnum og kynna það fyrir öllum. Allir geta iðkað slökun og hugleiðslu, það er einfalt og ódýrt og krefst í raun engra sérstakra hæfileika,“ segir Thelma og er hæstánægð með samstarf sitt við borgaryfirvöld enda sé það eina sem vanti í borgarsamfélagið að fá leyfi til að slaka á og muna að anda.

„Nú er sá árstími genginn í garð þegar allt gengur út á að lifa utan frá og inn, en ég vil reyna að snúa því við og lifa innan frá og út. Við leitum í sífellu að einhverju til að kaupa, borða eða drekka; og að mata okkur á einhverju sem við höldum að sé hamingja. Ég vil sýna fram á að hamingjan sé inni í okkur. Allt sem við þurfum í lífinu er innra með okkur og með því að gefa sér tíma til að hugleiða kviknar á hamingjuhormónum líkamans,“ segir Thelma, og hægt er að hugleiða alls staðar:

„Við getum til dæmis hugleitt í umferðinni þegar við erum fimm, tíu mínútur að keyra heim. Það þarf ekki að gerast í hugleiðsluherbergi heima, í réttu fötunum eða við Búddastyttuna. Bara þú með þér er nóg.“

Thelma Björk Jónsdóttir ætlar að færa kyrrð og vellíðan yfir borgarbúa með hugleiðslu á óvæntum stöðum á aðventunni og langt fram á næsta ár. Í kvöld verður hún með ellefu mínútna hugleiðslu á Yogafood. MYND/ANTON BRINK

Dýrmætt að elska sjálfan sig

Thelma verður með daglega hugleiðslu og slökun hjá Systrasamlaginu frá 11. til 19. desember.

„Hver veit nema ég poppi líka upp í miðri jólaösinni á Laugaveginum til að hugleiða með gestum og gangandi. Ég vann sjálf í verslunum í miðbænum í tíu ár, frá klukkan 10 til 10 öll kvöld í desember og var algjörlega búin á því á lífi og sál þegar jólin loks komu. Ég er líka gömul miðbæjarrotta sem er nýflutt í Kópavoginn. Nú vil ég gefa til baka. Slökun í borg er líka óður til starfsfólks og gesta miðborgarinnar þar sem við stoppum tímann í ellefu mínútur. Síðan heldur hver og einn út í lífið, en sama hvað hann tekur sér fyrir hendur, þá er hann búinn að leggja inn hjá sjálfum sér og hugleiða fyrir daginn.“

Thelma hvetur fólk á öllum aldri, bæði konur, karla og börn, til að koma, hugleiða og eiga fallega stund saman.

„Aðeins örfárra mínútna slökun og hugleiðsla á dag getur raðað öllu í réttar hillur, róað og fært innri frið, en það er eitt að segja frá og annað að finna. Við hugleiðsluna nota ég heilunar- og friðarmöntru sem gefur frið í hjörtun og frið út í heim. Það er svo dýrmætt að heila sjálfan sig, þykja vænt um sjálfan sig og hugsa fallega til sjálfs sín því máttur orða og hugsana er sterkari en margir gera sér grein fyrir,“ segir Thelma og hvetur til hugleiðslu á aðventunni þegar áreitið er mikið.

„Nú er tíminn til að gefa sjálfum sér hugleiðslu að gjöf, bara fyrir sjálfan sig. Hún er besta gjöfin sem maður getur gefið sjálfum sér; það er tími til að anda að og anda frá.“

Jóga gaf traust til lífsins

Thelma er þekktur fatahönnuður, móðir og jógakennari sem varð fyrst hugfangin af jóga og hugleiðslu á meðgöngu. Þaðan lá leiðin í kennaranám í kundalini-jóga hjá Auði Bjarnadóttur í Jógasetrinu.

„Jóga og hugleiðsla breyttu lífi mínu í alla staði. Það gaf mér innri frið, sjálfstraust, kjark og úthald til að stíga inn í drauma mína og trúa á sjálfa mig. Ég hef náð að næra allt það bjarta og góða í sjálfri mér, og sjá það í öðrum, auk þess sem ég upplifi aukinn kjark og úthald til að takast á við áskoranir sem ég mæti í lífinu,“ segir Thelma sem umfram allt hefur öðlast traust til lífsins í gegnum jógaiðkun sína. „Ég treysti því að lífið færi mér allt sem ég þarf og allt sem ég vil.“

Thelma kennir eldri borgunum jóga og hugleiðslu í Jógasetrinu og kundalini-jóga í Hlíðasmára 14. Hún hefur einnig unnið með Systrasamlaginu og leitt jóga og hugleiðslu fyrir hið fræga sveitasamflot samlagsins. Nýverið lauk hún meistaranámi við Listaháskóla Íslands í listkennslufræðum þar sem hún vann og vinnur með tengsl á milli handverks og hugleiðslu.

„Ég vann lengi að því að hanna hatta og spangir undir merki mínu Thelma Design, en fann að mig langaði að miðla því sem ég hafði lært og fundið í gegnum jóga. Í jógakennaranáminu fann ég kunnuglega vellíðunartilfinningu sem ég í fyrstu kom ekki auga á hvaðan var sprottin. Í meistaranáminu raðaðist púslið loks saman og ég uppgötvaði hvaðan þessi vellíðan og hugarró var komin; það var þegar ég var að hekla og prjóna með ömmu,“ segir Thelma sem nú miðlar reynslu sinni í gegnum námskeið sín „Slaka&Skapa“ þar sem hún blandar saman hugleiðslu við skapandi ferli hvers nemanda.

„Um leið og maður nær í þetta vellíðunarflæði, hvort sem það er í handavinnu, garðvinnu eða við eldamennsku, tapar maður tímanum og fer í hugleiðsluástand. Ég fann loks að þetta tengdist allt. Ég hafði hugleitt frá því ég var barn en í gegnum annan miðil; handverkið. Það þarf ekki meira en nál og tvinna til, og að anda og leyfa sér að vera.“

Hægt er að fylgjast með hugleiðsluferðalagi Thelmu í viðburðum á Facebook undir Slökun í borg, fyrir alla, á heimasíðu hennar, andadu.com, og á systrasamlagid.is. Hugleiðslan á Yogafood, Grensásvegi 10, hefst klukkan 18.30 í kvöld. Aðgangur er ókeypis.

KÓSÝ NÁTTFÖT Í STÆRÐUM 42-58

Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is
eða komdu í verslun okkar að Fákafeni 9

Curvy.is

JÓLAOPNUN Í VERSLUN CURVY AÐ FÁKAFENI 9

9. DES - LAUGARDAGUR 11-18
10. DES - SUNNUDAGUR 13-18
11-14 DESEMBER 11-18
15 - 22 DESEMBER 11-20
ÞORLÁKSMESSA 11-21
AÐFANGADAGUR 11-13

SENDUM FRÍTT UM ALLT LAND

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

Pastasalat er einfalt að gera og hægt að nota í það allt mögulegt sem til er í ísskápnum. Pastasalat þarf ekki að vera dýr matur frekar en maður vill.

Pastasalat á annasömum degi

Desember er annasamur hjá flestum. Sumir vinna lengur en venjulega á meðan aðrir reyna að komast í búðir eftir vinnu. Kvöldmaturinn þarf því að vera einfaldur en hollur þessa dagana.

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Pastasalat er einfalt að gera og það er mjög góður og mettandi réttur með brauði. Hér eru nokkrar hugmyndir að einföldum mat áður en fólk treður sig út af dýrindis jólamat. Þessa rétti er yfirleitt hægt að gera að hluta eða öllu leyti fyrirfram. Hægt er að nota margt fleira en upp er talið í uppskriftunum í salatið, til dæmis lárperu, mangó, gulrætur eða hvað sem fólki dettur í hug og er til í ísskápnum. Alls kyns afgangar af osti eru góðir í svona pastarétt. Sömuleiðis er hægt að nota mismunandi pasta í réttina.
Allar uppskriftirnar miðast við fjóra.

BLT pastasalat

300 g pastaskrúfur
½ bolli mjólk
300 g beikon
3 tómatar, meðalstærð, skornir í bita
1 msk. ferskt timían, smátt skorið
1 hvítlauksrif, marið
Salt og pipar
½ bolli majónes
¼ bolli sýrður rjómi
4 msk. graslaukur, niðurskorinn
Blandað salat

Sjóðið pasta í söltu vatni eftir leiðbeiningum á umbúðum. Þerrið og blandið síðan saman við mjólkina. Geymið. Steikið beikonið þar til það verður stökkt. Þerrið á eldhúspappír. Bætið tómötum, timían og hvítlauk á pönnuna og bragðbætið með salti og pipar. Látið í skál. Skerið beikonið í litla bita. Setjið beikonið saman við tómatablönduna en geymið smávegis til skrauts. Blandan er hrærð saman við pastað.
Hrærið saman majónesi og sýrðum rjóma. Blandið saman við pastað og bragðbætið með salti og pipar. Setjið því næst salatið saman við ásamt þremur msk. af graslauk. Skreytið salatið með beikoni og graslauk. Berið fram með brauði.

Ítalskt kjúklingasalat

3 bollar soðnar pastaskrúfur eða annað pasta eftir smekk
½ bolli auk tveggja msk. af jómfrúarolíu
1 bolli eldaður, niðurskorinn kjúklingur
1 bolli litlar agúrkur, smátt skornar
1 bolli kirsuberjatómatar, skornir til helminga
½ bolli steinlausar ólífur
½ bolli niðurskorin grilluð, rauð paprika
½ bolli niðurskorin ítölsk salamipylsa eða pepperoni
½ rauðlaukur, smátt skorinn
¼ bolli niðurskorin, fersk steinselja
100 g fetaostur eða annar eftirlætisostur
⅓ bolli rauðvínsedik
Blandað salat

Kælið pastað eftir suðu með köldu vatni. Þerrið síðan mjög vel. Setjið í stóra skál og dreifið tveimur matskeiðum af olíu yfir. Bætið kjúklingi saman við auk tómata, ólífa, papriku, salami, lauks, salats og steinselju. Bragðbætið með salti og pipar.
Setjið rauðvínsedik í skál ásamt hálfum bolla af ólífuolíu. Hrærið vel saman og setjið yfir salatið. Best er að leyfa salatinu að standa í minnst 30 mínútur áður en það er borið fram með brauði.

Pastasalat með túnfisk

2 bollar soðnar pastaskrúfur
1 dós túnfiskur
½ rauðlaukur, niðurskorinn
6 vorlaukar, skornir í þunnar sneiðar
½ paprika, smátt skorin
1 stór tómatur, smátt skorinn
Nokkrar skeiðar majónes
2 msk. ferskt dill
1 msk. sellerífræ
Ferskt timían
Salt og pipar
Smávegis sítrónusafi
2-3 harðsoðin egg

Hrærið fyrstu sex af upptalningunni saman við majónes. Notið nægilega mikið majónes til að hræra saman salatið en þó alls ekki of mikið (ekki eins og túnfisksalat í majónesi). Bætið kryddinu saman við til að bragðbæta. Þá er sítrónusafa bætt út í.
Kælið salatið í nokkra tíma. Þegar það er orðið kalt og hressandi hærið þá allt vel saman aftur og bætið majónesi við ef þörf reynist. Bætið eggjunum saman við í lokin.

CANADA GOOSE ARCTIC PROGRAM
CANADA GOOSE®
LODGE - HERRA
kr.79.990.-
LODGE - DÖMU
kr.79.990.-
CITADEL
kr.119.990.-
KENSINGTON
kr.109.990.-
VICTORIA
kr.114.990.-
TRILLIUM
kr.114.990.-
CHATEAU
kr.119.990.-
HYBRIDGE
kr.59.990.-
GRÍPTU GÆSINA
SETTU ALVÖRU GÆÐI Í JÓLAPAKKANN!
SPORTÍS
MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS

#metoo í Borgarleikhúsi

Sunnudaginn 10. desember klukkan 16, á alþjóðadegi mannréttinda, mun fjölbreyttur hópur íslenskra kvenna koma saman á Nýja sviði Borgarleikhússins og lesa frásagnir sem litið hafa dagsins ljós í #metoo baráttunni hér á landi. Konurnar sem lesa frásagnirnar eru úr röðum sviðslistakvenna, tónlistarkvenna, stjórnmálakvenna, fjölmiðlakvenna, íþróttakvenna, kvikmyndagerðarkvenna, kvenna í tæknigeiranum og svo mætti lengi telja. Með þessum viðburði er ætlunin að efla samstöðu þeirra kvenna sem hafa deilt sögum sínum hérlendis í kjölfarið á hinni alþjóðlegu #metoo bylgju þar sem konur deila frásögnum af óviðeigandi hegðun, áreitni og ofbeldi og vekja samfélagið allt til umhugsunar um hið óviðunandi ástand sem kynbundin mismunun og ofbeldi hefur í för með sér.

Aðgangur er ókeypis en hægt verður að nálgast miða á heimasíðu Borgarleikhússins.

Sama dag verða haldnir svipaðir viðburðir á Akureyri, Seyðisfirði og Ísafirði.

Lítil börn og jólamatur

Ekki ætti að gefa litlum börnum saltan jólamat þótt hátíð standi yfir né heldur eiga þau að úða í sig piparkökum. Barn sem er tíu mánaða eða eldra má fá möndlugraut en gæta verður þess að mandlan sé ekki á þeim diski. Ekki skal setja mikinn kanil í grautinn hjá svo ungum börnum. Of mikill kanill getur verið slæmur fyrir lifrina. Þess vegna er ekki heldur hollt að láta ung börn borða mikið af piparkökum. Sykur ætti alla jafna að spara við börn á fyrsta ári.

Börn undir þriggja ára ættu ekki að borða hnetur eða möndlur. Hnetur geta staðið í börnum og geta verið ofnæmisvaldandi. Það má gefa barni steinlausa mandarínu frá sex mánaða aldri. Byrja skal smátt því sítrusinn í mandarínunni getur verið vondur í maga barnsins. Best er að gefa barninu mandarínubát í gegnum net.

Börn yngri en ársgömul ættu ekki að borða hangikjöt. Það er í lagi að gefa barni smávegis með stöppuðum kartöflum sé það komið á annað ár. Stappið gjarnan soðið grænmeti með matnum, það dregur úr saltinu í matnum. Sömu aðferð má nota með rifjasteik en taka skal fituna burt. Kalkúnn er besti jólarétturinn fyrir barnið. Kalkúnn með eplum og gulrótum er hollur og góður.

Gong-slökun í hádeginu

Hægt verður að kúpla sig út úr amstri hversdagsins og vinda ofan af jólastressinu, ef það er farið að gera vart við sig, í Listasafni Íslands á morgun en þá mun Guðrún Darshan leiða Gong-slökun í fallegu umhverfi safnsins. Slökunin hefst klukkan 12 og er aðgangur ókeypis.

„Gong-slökun er mjög eflandi og nærandi upplifun sem opnar fyrir flæðið innra með okkur. Í annríkinu sem einkennir nútímalíf er lífsnauðsynlegt að kunna listina að slaka á,“ segir í lýsingu á viðburðinum á Facebook.

„Guðrún Darshan er jógakennari, markþjálfi, Bowen-tæknir og hómópati og hefur mikla ástríðu fyrir jóga og hugarrækt og því hvernig við getum skapað okkur líf í jafnvægi þar sem allir fá að blómstra.“

HÖFÐATORG

SKRIFSTOFUR & FUNDARHERBERGI TIL LEIGU

Skrifstofur, fundarherbergi, fjarstofa, viðskiptasetustofa, samnýtt vinnusvæði, móttökuþjónusta, símsvörun, IT þjónusta, pósthólf, háhraða internet, skrifstofuhúsgögn, veitingar og fl.

Aðgangur að vinnuaðstöðu allan sólarhringinn.

Hafðu samband í dag í síma: 5 27 27 87
Eða sendu okkur fyrirspurn á:
reykjavik.hofdatorg@regus.com

Turninn Höfðatorgi, Ármúli 4&6, Tryggvagata 11, Skútuvogur 3, Skipagata 9 - Akureyri.

www.regus.is

Regus
Orange Project

Smáauglýsingar

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími
er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Bílalíf

FLOTT VERÐ !
RANGE ROVER EVOQUE DYNAMIC. Árg.2013,ek.aðeins 74.þús km,dísel, sjálfskiptur.Verð 4.980.000. Rnr.246553. Á staðnum - S:5621717

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

SPA R bíll

TOYOTA COROLLA ÚTSALA
Nýr 2017 Active Diesel. Álfelgur. Bakkmyndavél. Leiðsögubúnaður ofl lúxus. Á aðeins 2.990.000,-

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Hópferðabílar

MERCEDES-BENZ O1117L
26 sæta Rúta Club Star, læst drif, olíumiðstöð,leiðsögukerfi, skoðuð 18, Verð nú 790.000 uppl. 820-5181

Hjólbarðar

VAKA

NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum og viðhaldi á ofnakerfum. Uppl. í s. 778 1604

Bókhald

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

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

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

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.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

Rafvirkjun

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

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

Húsaviðhald

ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD
- MÚRVINNA
- FLÍSALAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

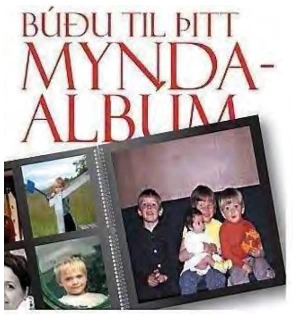
TILBOÐ ÞÉR AÐ KOSTNAÐARLAUSU !
Uppl. í s: 788 8870 eða verk@murumogsmidum.is
Múrum og smíðum ehf

Keypt & Selt

Til sölu

Auðvelt, þægilegt, flott, Ódýrt!!.. eftir þínu höfði. www.prentlausnir.is

Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína.
Barnaheill
Save the Children á Íslandi



Auðvelt, þægilegt, flott, Ódýrt!!.. eftir þínu höfði. www.prentlausnir.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 á laugardögum í desember 10-16.

Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www. humarsalan.is Pöntunarsími: 867 6677

Þjóðlagagítarpakki. Kr. 23.900,- Gítar, poki, ól, auka strengjasett stillitæki og kennsluforrit. Opið alla daga til jóla. Gítarinn ehf Stórhöfða 27, S: 552 2125 www.gitarinn.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Heilsa

Nudd

TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu nýleg 109 m2, 3ja herb. íb í Kópavogi. Allar uppl. á: www.abstrakt.is/kopavogstun

Húsnæði óskast

Einstæður faðir óskar eftir íbúð í Árbæ eða nágrenni minnst 2ja herb. Vinsamlegast hafið samband í s. 851 1919.

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
vissir þú að...
Ofbeldisfullir tölvuleikir hafa áhrif á börn.

Hönnun

KG HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR
Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Atvinna

Atvinna í boði

KÖKUHORNIÐ
Röskur starfskraftur óskast í afgreiðslustarf í bakari okkar í Bæjarlind. Vinnutími 13-18 eða samkomulag.
Uppl. gefur Gréta í s. 867 1433 milli kl. 9-18 og greta@kokuhornid.is

Atvinna

Vísir hf óskar eftir að fastráða matsvein á Sighvat Gk 57. Sighvatur er línuveiðiskip með beitningarvél.

Nánari upplýsingar um borð í síma 856-5770, hjá skipstjóra í síma 856-5775 eða á heimasíðu Vísis **www.visirhf.is.**

VÍSIR

Póstdreifing
við komum því til skila

PÓSTURINN KEMST ENN BETUR TIL SKILA EF...
útiljósin eru kveikt, stéttin mokuð og póstkassarnir vel merktir.

www.postdreifing.is

Skemmtanir

BOLTINN Í BEINNI

HAPPY HOUR ALLA DAGA!! kl. 16-19

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

Leikir helgarinnar

Laugardaginn 9. des
12:20 West Ham - Chelsea
17:20 Newcastle - Leicester

Sunnudaginn 10. des
14:05 Liverpool - Everton
16:20 Man.United - Man. City

HLJÓMSVEITIN KLETTAR
spilar um helgina, föstudag og laugardag frá kl. 00 - 03

Rúnar Þór,
Björgvin Gíslason,
Sigurður Árnason,
Rúnar Vilbergsson.

Gullnáman

Heitur matur í hádeginu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar

Tilkynningar

SKIPULAGSBREYTING

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi hestamannafélagsins Sörla Hafnarfirði

Skipulags- og byggingarráð samþykkti á fundi sínum þann 3. október 2017 breytingu á deiliskipulagi fyrir Sörlasvæðið og að auglýsa tillöguna í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Breytingin felur í sér stækkun lóðar og byggingarreits Sörlastaða, íþrótta- og félagasaðstöðu Hestamannafélagsins Sörla ásamt breytingu á aðkomu og legu bílastæða og aðkomu keppenda. Lega reiðleiða breytist í samræmi við það ásamt göngustígum. Núverandi gerði færist til. Byggingarlóðir við Sörlaskeið 7 og Fluguskeið 3 felldar út.

Skipulagstillagan verður til sýnis hjá umhverfis- og skipulagsþjónustu á Norðurhellu 2 og í þjónustuveri Hafnarfjarðarbæjar Strandgötu 6, frá 8. desember 2017 - 19. janúar 2018 og á **hafnarfjordur.is**

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna og skal þeim skilað skriflega til umhverfis- og skipulagsþjónustu, eigi síðar en 19. janúar 2018 eða á netfangið **berglindg@hafnarfjordur.is**

Umhverfis- og skipulagsþjónusta Hafnarfjarðar.

HAFNARFJARÐARBÆR
RÁÐHÚS HAFNARFJARÐAR
STRANDGÖTU 6

ÞJÓNUSTUVER
OPIÐ FRÁ KL. 8.00 – 16.00
ALLA VIRKA DAGA

585 5500
hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

Þú ert ráðin/n!
Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum
www.fastradningar.is
FAST Ráðningar

Eðaltilboð - heimsóknar virði í ORMSSON

Tefal Jamie Oliver

TILBOÐ

JAMIE OLIVER panna 30 cm - Á JÓLATILBOÐI

Gott úrval af Tefal pottum og pönnum

kr. 7.990,-

Tefal
27 ár hjá Ormsson

SOUS VIDE

Sennilega jólagjöfin í ár

Sous vide frá Unold, 1300W. Heimilistæki til hægeldunar.
Spennandi leið til eldunar og leikur einn.
Tryggir nákvæman kjarnhita og eldamennskan verður óviðjafnaleg.
Tækið hefur fengið verðlaun í Þýskalandi fyrir hönnun.

Gerið verðsamanburð

19.900,-

UNOLD
Frá Þýskalandi

GERMAN DESIGN AWARD SPECIAL 2017

PLUS X AWARD
High Quality
Bedienkomfort
Funktionalität

Athugið að Vacum-pökkunarvélin er seld sér.

TILBOÐ

530	778	838
kr. 69.900,-	kr. 99.990,-	kr. 139.900,-

NIVONA

Heimilis-kaffihúsið

Alsjálfvirk, afkastamikil og endingagóð kaffivél til heimilisnota.

5 ára reynsla á Íslandi

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

95 ÁRA ORMSSON 1922 - 2017

Opnunartímar:
Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-15.

ORMSSON
LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800

Netverslun ORMSSON.IS

ORMSSON Greiðslukjör
Vaxtalaust
í allt að 12 mánuði

ORMSSON	ORMSSON	KS	SR BYGG	ORMSSON	PENNINN	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

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Nanna Lára Pedersen

lést á hjúkrunarheimilinu Eir síðastliðinn þriðjudag.

Reynir Olgeirsson | **Karlína Friðgeirsdóttir**
Níels Sigurður Olgeirsson | **Ragnheiður Valdimarsdóttir**
Sigrún Olgeirsdóttir | **Ásgeir Árnason**
Bryndís Olgeirsdóttir | **Þorvaldur Hermannsson**
Salvör Lára Olgeirsdóttir | **Þorsteinn Hilmarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskuleg móðir okkar og tengdamóðir,

Sigurbjörg Hreiðarsdóttir

frá Garði,

lést á Hjúkrunarheimilinu Lundi 4. desember. Útförin fer fram frá Hrunakirkju föstudaginn 15. desember kl. 14.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Helga Ragnheiður Einarsdóttir | **Sigurdór Karlsson**
Örn Einarsson | **Marit Einarsson**
Björn Hreiðar Einarsson | **Margrét Óskarsdóttir**
Hallgrímur Einarsson | **Elísabet Reynisdóttir**
Eiður Örn Hrafnsson | **Hrönn Sigurðardóttir**

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Aðalheiður Jónsdóttir

lést á Landspítalanum við Hringbraut þriðjudaginn 28. nóvember. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Aðstandendur þakka veitta samúð og vinarhug.

Haraldur Sæmundsson
Elín A. Eltonsdóttir | **Hrafn Sveinbjörnsson**
Sigurlína Kristín Scheving
Helga Haraldsdóttir | **Hróðmar I. Sigurbjörnsson**
Hrefna Haraldsdóttir | **Björn B. Björnsson**
Halla Haraldsdóttir | **Víðir Sigurðsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Þökkum innilega auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför elsku eiginkonu minnar, móður okkar, tengdamóður og ömmu,

Báru Bjargar Oddgeirsdóttur

Álftamýri 19, Reykjavík.

Gunnar Gregor Þorsteinsson
Kristín Birgitta Gunnarsdóttir | **Marteinn Stefánsson**
Helga Gregor Gunnarsdóttir | **Jónas Þórðarson**
Katrín Erla Gregor Gunnarsdóttir | **Elís Rúnarsson**
og ömmubörn.

Elskulegi faðir okkar, bróðir og mágur,

Sigurjón Kristmannsson

f. 23. janúar 1955,

lést á Hrafnistu í Reykjavík 16. nóvember 2017. Kveðjuathöfn hefur farið fram og þeim sem vilja minnast hans er bent á Klúbbinn Geysi. Sérstakar þakkir til heimahjúkrunar og heimaþjónustu í Hátúni 10b.

Gísli Már Sigurjónsson
Kristjana Sigurjónsdóttir
Sigrún H. Kristmannsd. Landvall | **Peter Landvall**
Stefán Sólmundur Kristmannss. | **Johanna Engelbrecht**
Gísli Ólafsson | **Katrín G. Sigurðardóttir**

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.

Sigfinnur Þorleifsson, fyrsti formaður félagsins, og núverandi formaður, Hulda Guðmundsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Stuðningur mikilvægur þegar sorgin knýr dyra

Ný dögun, samtök um sorg og sorgarviðbrögð, er 30 ára í dag. Þrettán manns komu að stofnun samtakanna og hittist sá kjarni enn. Í tilefni afmælisins verður opið hús í safnaðarsal Háteigskirkju. Ákveða þarf hvernig má samhæfa krafta þeirra sem veita stuðning.

Ein stærsta breytingin frá því fyrir 30 árum er sú að það hefur orðið vakning, eða almennur skilningur á mikilvægi sálgæslu og andlegs stuðnings þegar fólk verður fyrir áföllum," segir Hulda Guðmundsdóttir formaður Nýrrar dögunar, samtaka um sorg og sorgarviðbrögð sem eru 30 ára í dag.

Í tilefni afmælisins verður opið hús og kvöldkaffi í safnaðarsal Háteigskirkju sem hefst klukkan 20. Þau sem notið hafa stuðnings samtakanna eru velkomin, sem og þau sem unnið hafa fyrir samtökin þessi 30 ár frá stofnun þeirra, sérstaklega frumkvöðlahópurinn, bendir Hulda á.

„Nú þykir sjálfsagt og eðlilegt að leita sér stuðnings ef maki eða barn deyr, eða annar sem stendur hjartanu nærri. Vandinn er bara sá að það fer mikið eftir því hvernig dauðann ber að, hversu markvissa aðhlynningu aðstandandi fær. Þau sem missa skyndilega sitja ekki við sama borð og hin þar sem aðdragandi er að andláti.

Nú þykir sjálfsagt og eðlilegt að leita sér stuðnings ef maki eða barn deyr, eða annar sem stendur hjartanu nærri.

Til að útskýra hvað ég á við get ég nefnt að ef andlát ber að inni á sjúkrastofnun, eftir t.d. langvarandi krabbameinsmeðferð, þá fá aðstandendur góðan stuðning frá viðkomandi sjúkrahúsi og geta leitað ráðgjafar og stuðnings hjá félögum eins og Krabbameinsfélaginu, Krafti og Ljósinu alveg frá því að veikindi koma upp og eftir að sjúklingur deyr.

Ef andlát verður hins vegar skyndilega, t.d. af slysförum, þá er ekkert net sem grípur aðstandendur og þeir geta lent í hræðilega einangrandi stöðu, án allrar aðstoðar. Þetta á ekki síst við um fólk sem kærir sig ekki um trúarlega aðkomu, en prestar eru jú sú stétt sem hefðin sýnir að kallaðir eru til, þegar dauðsföll verða."

Hún segir að samfélagið þurfi að gera betur og að samtökin hafi hugsað um þetta á afmælisárinu. „Til að byrja með teljum við mikilvægt að hjálparsíminn 1717 hafi upplýsingar um úrræði, þannig að þau sem verða fyrir dauðsfalli sinna nánustu viti að í hjálparsímanum 1717 fáist svör við því hvert hægt er að leita eftir stuðningi í sorginni.

Hjá 1717 verði upplýsingabanki um viðurkennda stuðningsaðila. Sá stimpill er mikilvægur til að tryggja fagmennsku í þjónustunni. Í náinni framtíð þarf svo að ákveða hvort hægt er að samhæfa betur þá krafta sem í dag eru dálítið á tvist og bast þegar kemur að stuðningi í sorg."

Hún segist vilja sjá Sorgarmiðstöð taka til starfa þar sem hlúð verði að fólki eftir smærri og stærri áföll. Samhljómur sé meðal stuðningsaðila um þetta. „Gild rök eru fyrir því að góður stuðningur geti dregið úr dýrkeyptum afleiðingum sorgar og áfalla sem upp geta komið, ef enginn úrvinnsla fylgir. Það væri e.t.v. ekki úr vegi að hefja umræðu um þetta lýðheilsumál við nýjan heilbrigðisráðherra, Svandísi Svavarsdóttur, áður en afmælisárið er liðið."

benediktboas@365.is

Eiginmaður minn, faðir okkar og afi,

Elís Gunnar Þorsteinsson

afi Elli, f. 5. júlí 1929,

Gullsmára 9, Kópavogi, fyrrverandi bóndi á Hrappsstöðum í Dalasýslu og verkstjóri Vegagerðarinnar í Búðardal,

lést 3. desember.

Kveðjuathöfn verður í Fossvogskirkju föstudaginn 15. desember kl. 15.00.

Fyrir hönd aðstandenda,
Emilía Lilja Aðalsteinsdóttir
Leifur Steinn
Bjarnheiður
Alvilda Þóra
Gilbert Hrappur
Guðrún Vala

Hörður Sveinbjörnsson

Hörður fæddist í Vesturkoti á Skeiðum 14. nóvember 1956. Hann lést á hjúkrunar- og dvalarheimilinu Tallbacken í Trollhättan, Svíþjóð, 30. nóvember 2017.

Minningarathöfn fer fram í Iðnó í Reykjavík föstudaginn 15. desember 2017 klukkan 14. Ástvinir afþakka blóm og kransa, en þeim sem vilja minnast hans er bent á Krabbameinsfélag Íslands.

Torill Nordwall
Fannar Snær Harðarson | **Hildur Sveinsdóttir**
Freyja Fannarsdóttir
Fönn Fannarsdóttir
Áslaug Rún Harðardóttir | **Ola Gustaf Nolåker**
Tor Alvar Erik Nolåker
Ísar Fergus Peter Nolåker
Helena Huld Harðardóttir | **Magnus Salama**
María Sif Harðardóttir | **Ebba Olsson Wikdahl**
Þorbjörg Rós Bjarnadóttir | **Anders Fogelberg**

JÓLATÓNLISTARHÁTÍÐ Í HALLGRÍMSKIRKJU 2017

JÓLATÓNLEIKAR MÓTETTUKÓRSINS MEÐ ELMARI GILBERTSSYNI

Í HALLGRÍMSKIRKJU

LAUGARDAGINN 9. DES KL. 17
SUNNUDAGINN 10. DES. KL. 17

FLYTJENDUR

MÓTETTUKÓR HALLGRÍMSKIRKJU
EINSÖNGUR: ELMAR GILBERTSSON TENÓR
ORGELLEIKUR: BJÖRN STEINAR SÓLBERGSSON
STJÓRNANDI: HÖRÐUR ÁSKELSSON

Jólastemmning eins og best verður á kosið í fagurlega skreyttri kirkjunni!

Mótettukór Hallgrímskirkju, sem hlotið hefur margvíslegar viðurkenningar fyrir vandaðan og fagran söng sinn og hlaut m.a. þrenn gullverðlaun í alþjóðlegri kórakeppni á Spáni 2014 hefur um árabil glatt tónleikagesti sína með hrífandi jólatónleikum á aðventunni.

Í ár verður einstaklega hátíðlegur og hugljúfur bragur á tónleikunum en flutt verða sígild jólaverk eftir Adam, Eccard, Lauridsen, Poulenc, Victoria, Whitacre o.fl.

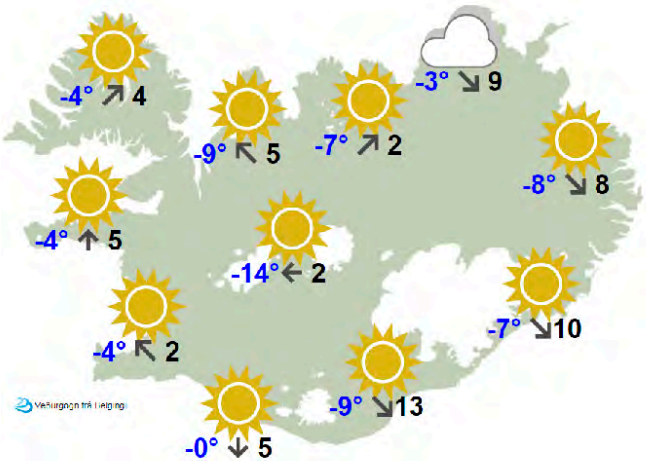
Einsöngvari er Elmar Gilbertsson tenór, sem var valinn söngvari ársins í sígildri tónlist á Íslensku tónlistarverðlaununum fyrr á þessu ári.

Miðaverð 5.900,- / 4.900,- fyrir aldraða / 3.000,- fyrir námsmenn og öryrkja.
Miðasala í Hallgrímskirkju, sími: 510 1000 og á Midi.is
LISTVINAFÉLAG HALLGRÍMSKIRKJU 36. STARFSÁR
Motettukor.is - Listvinafelag.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Dregur úr vindi og kólnar. Hæglætis veður og léttskýjað um landið vestanvert, en enn dálítill strekkingur fyrir austan og él við ströndina. Frost um allt land og talsvert frost inn til landsins.



Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-0°	-2°	-3°
↖ 5	↖ 1	↓ 2
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-5°	-4°	-5°
↓ 1	↓ 6	↓ 2

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-1°	-8°	-6°
↙ 3	↖ 3	↘ 5
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-4°	-7°	-11°
↘ 12	↓ 6	↓ 6

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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.

Krossgáta

LÁRÉTT
2. listastefna
6. frá
8. ferð
9. mas
11. listamaður
12. talía
14. niðurlægja
16. skóli
17. þukl
18. fuglahljóð
20. tveir eins
21. meiri

LÓÐRÉTT
1. afkvæmi
3. ólæti
4. saumreka
5. rölt
7. hjáguð
10. hjör
13. fúsk
15. veiði
16. frjó
19. fyrir hönd

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

LÁRÉTT: 2. dada, **6.** af, **8.** túr, **9.** mal, **11.** kk, **12.** blökk, **14.** smána, **16.** fg, **17.** káf, **18.** rop, **20.** ll, **21.** æðri.
LÓÐRÉTT: 1. lamb, **3.** at, **4.** dúkknál, **5.** ark, **7.** falsgoð, **10.** löm, **13.** kák, **15.** afli, **16.** fræ, **19.** pr.

Skák Gunnar Björnsson

Tölvuforritið AlphaZero átti leik gegn tölvuforritinu Stockfish 8 í einvígi forritana.
Hvítur á leik
19. He1!! Kxh6 20. h4 f6 21. Be3 Bf5 22. Had1 Da3 23. Dc4 b5 24. hxg5+ fxg5 25. Dh4+ Kh6 26. Dh1. Hvítur vann um síðar. Hið nýja forrit AlphaZero nýtir sér gervigreind og yfirspilaði Stockfish, sem löngum hefur verið talið sterkasta skákforrit í heimi 64-36. Hér er því algjör bylting á ferðinni.
www.skak.is. Nánar um AlphaZero.

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Skilja oft í viku
Unnur Ösp Stefánsdóttir og Björn Thors afhjúpa sig á sviði í verkinu Brot úr hjónabandi. Þar leika þau hjón og mörkin á milli einkalífs og listar eru óljós. Á árinu eignuðust þau tvíbura og Unnur var ekki viss um að hún ætti afturkvæmt í leikhúsið.

Kunnu að meta tónlistarsmekk mæðranna
Jökull í Kaleo og Arnar í Mammút og mæður þeirra, Þórlaug og Sigurlaug, spjalla um áhrifavalda í uppeldinu.

Stelpur á móti straumnum
Stelpur í iðnnámi eru fáar á Íslandi og mæta stundum fordómum. Atvinnutækifærin eru hins vegar næg.

Skrifar þegar börnin eru sofnuð
Ragnar Jónasson, yfirlögfræðingur GAMMA, breytti áherslum í lífi sínu í hruninu og ákvað að gefa ritstörfum meira rými.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

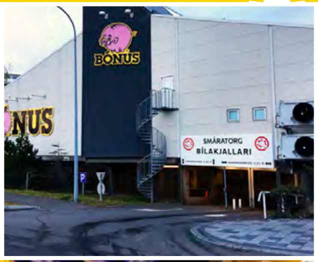
Metsölubækurnar á betra verði í BÓNUS*

***Samkvæmt verðathugun Fréttablaðsins, 4. des sl.**

BÓNUS Smáratorgi

Endurbætt og stærri verslun við **Smáratorg**

Minnum sérstaklega á rúmgóðan **bílakjallara** á köldum vetrarmánuðum ;)



Rýmri opnunartími

aðeins í Bónus Smáratorgi

Mánudaga - Fimmtudaga
10:00 - 19:00

Föstudaga - Laugardaga
10:00 - 19:30

Sunnudaga
11:00 - 18:00

VALITOR

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

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

2.298 kr./kg

ÚR KJÖTBORÐI

NAUTAGÚLLAS
verð áður 2.798 kr./kg

2.898 kr./kg

FK HANGILÆRI ÚRB.
verð áður 3.268 kr./kg

2.378 kr./kg

SS LÉTTREYKTUR LAMBAHRYGGUR

558 kr./pk.

HAMBORGARAR 115G 2 STK. Í PK.
verð áður 620 kr./pk.

1.958 kr./kg

FK HANGIFRAMPARTUR ÚRB.
verð áður 2.498 kr./kg

1.298 kr./kg

ÚR KJÖTBORÐI

SVÍNAHNAKKI ÚRB.
verð áður 1.798 kr./kg

3.398 kr./kg

FJARÐARKOSTUR HANGILÆRI ÚRB.

1.598 kr./kg

ÚR KJÖTBORÐI

SVÍNALUNDIR
verð áður 2.198 kr./kg

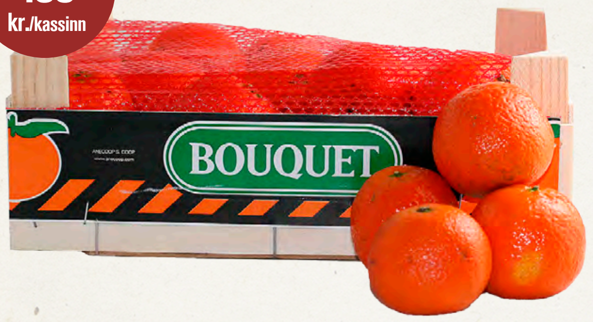
594 kr./pk.

COKE Í GLERI 6X250ML

2.789 kr./kg

FJARÐARKOSTUR HANGIFRAMPARTUR ÚRB.

495 kr./kassinn



KLEMENTÍNUR 2,3KG

1.698 kr./kg

NAUTAHAKK PAKKAÐ
verð áður 1.945 kr./kg

1.998 kr./kg

FK KJÚKLINGABRINGUR

998 kr.

COCOA PUFFS OG LUCKY TVENNA

Snertilausar greiðslur VALITOR

FK VIÐSKIPTAMANNAKORT - Tilvalið gjafakort

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

698 kr.

FREYJU
BESTU MOLARNIR 350G

1.468 kr.

FREYJU HÁTÍÐARKASSI

178 kr.

129 kr.

MALTÖL FLASKA

APPELSÍN FLASKA

598 kr.

KAUPAUKI

MERRILD KAFFI NR 103
QUALITY STREET 265G KAUPAUKI FYLGIR EF KEYPTIR ERU 2 PK.

FJARÐARKAUP

HELGAR-TILBOÐ

598 kr./stk.

MYLLU JÓLATERTUR

728 kr./pk.

ENGLISH TEA SHOP 3 GERÐIR 12 STK. Í PK.

858 kr.

378 kr.

478 kr.

MOOMIN TE-BEST MOMENTS

MOOMIN TE-GJAFAASKJA

MOOMIN TE-MAMMA MAGIC

Jólaleikur
Fjarðarkaupa

Apple iPhoneX

TAKTU ÞÁTT
Í SKEMMTILEGUM LEIK
og þú átt möguleika á
AÐ EIGNAST
iPHONE X!
APPLE TV
INNEIGNARKORT ÓB
GJAFARKORT FJARÐARKAUPA

FK
FJARÐARKAUP

Opið 10-18
laugardaginn 9. desember

FK
FJARÐARKAUP

Þetta er ekki texti í leikrit, slúður eða kjaftasaga

#metoo byltingin stígur á Nýja sviðið í Borgarleikhúsinu á sunnudaginn þegar konur lesa sögur þolenda úr ýmsum atvinnugreinum. Silja segir að þetta hjálpi viðtakendum til þess að átta sig á þessum veruleika.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Alþjóðlegi mannréttindadagurinn er næsta sunnudag og þá ætlar hópur kvenna úr #metoo byltingunni að koma saman á Nýja sviði Borgarleikhússins kl. 16 og lesa frásagnir úr byltingunni á Íslandi. Á sama tíma verða samsvarandi viðburðir haldnir á Akureyri, Ísafirði og Seyðisfirði. Á meðal þeirra sem standa fyrir þessu er Silja Hauksdóttir leikstjóri en hún bendir á að strangt til tekið sé þessi uppákoma þess eðlis að það sé þörf fyrir leikstjóra. „En ætli það séu ekki helst við Sara Marti Guðmundsdóttir, leikkona og leikstjóri, sem komumst nálægt því að kallast leikstjórar að þessari dagskrá en ekkert af þessu hefði orðið að veruleika nema fyrir hinar öflugu jarðýtur sem eru í forsvari fyrir hópinn.“

Sara Marti Guðmundsdóttir og Silja Hauksdóttir eru á meðal þeirra kvenna sem koma að #metoo viðburðinum á sunnudaginn. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Nafnlaus flóðbylgja

Silja leggur áherslu á mikilvægi þess að konurnar sem stíga á svið séu ekki að fara að lesa sínar eigin sögur. „Þetta er úrval af sögum úr sem flestum kvennahópum; sviðslistum, stjórnmálum, vísindum, íþróttum, fjölmiðlum og fleiri en þeir sem lesa mynda líka ákveðinn þverskurð. Sögurnar sem þær lesa eru nafnlausar og valdar út úr hópnum þannig að það er ekki eins og viðkomandi kona sé að lesa sínar sögur.

Það er ekki síst vegna þess sem hefur komið í ljós að undanförnu, að í krafti nafnleysisins treysta konur sér til að opna munninn um það sem þær hafa orðið fyrir í gegnum árin í sinni grein. Fyrir vikið stöndum við frammi fyrir gríðarlegum fjölda af sögum kvenna um raunverulegar og erfiðar upplifanir sem hafa liðist í skjóli þöggunar. Það má segja að þetta sé eins konar nafnlaus flóðbylgja sem er að ganga yfir og þetta er bara rétt á byrjunarstigi.“

Hin sorglega miklu áhrif

En hvers vegna að fara með þetta inn á leiksvið og lesa – er þetta gjörningur eða leikhús? „Ætli það megi ekki helst kalla þetta gjörning því þetta er ekki leikhús, ekki flutningur í leikhúslegum skilningi. Það sem við erum að horfa til er hvað þetta gerir umfram fyrir þessar sögur sem þegar hafa komið fram og umræðuna sem hefur skapast í kjölfarið. Þetta beinir vissulega athygli að þessu en það eru líka þarna hlutir sem maður upplifir sem erfiða. Sögur sem taka á mann sem lesanda. En að heyra þær úr munni kvenna verður til þess að maður áttar sig endanlega á því að það er þarna manneskja sem lifði þetta, lenti í þessu, þoldi þetta. Þetta er ekki texti í leikriti, þetta er ekki slúður eða kjaftasaga. Þetta er raunveruleg persónuleg reynsla og því miður oft mikill harmur sem þarf að koma upp á yfirborðið.“

Eruð þið þá að leitast við að raungera þennan veruleika með þessum flutningi? „Já, það má segja að það sé nákvæmlega það sem gerist. Þetta ljær þessu annað rými og annað kastljós og þegar maður situr og horfir á manneskju flytja sögu sem annaðhvort hún eða einhver önnur hefur lent í, þá áttar maður sig skýrar á raunveruleikanum. Áttar sig á raunveruleikanum að baki sögunni og hvernig upplifunin var og hvaða áhrif þetta hafði og hversu lengi þetta hefur setið í viðkomandi konu. Hin sorglega miklu áhrif sem þetta getur haft á líf kvenna og starf.“

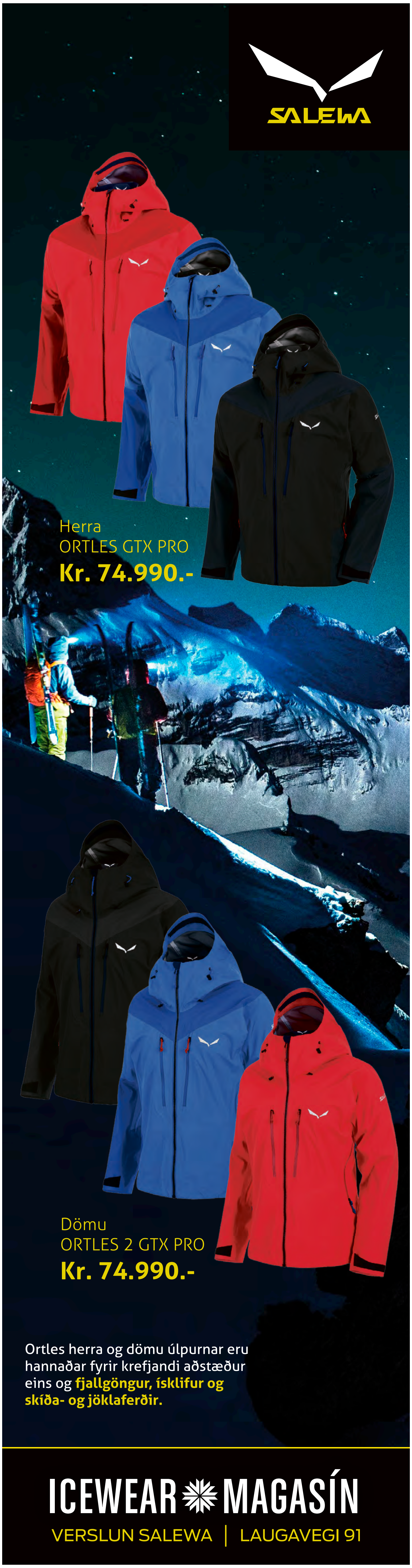
Öll enn í sárum

Aðspurð hvort það verði einvörðungu konur á Nýja sviði Borgarleikhússins á sunnudaginn segir Silja að það verði vissulega þannig á sviðinu sjálfu. „En mikið væri nú ótrúlega yndislegt að sjá strákana líka, ekki síst vegna þess að það kemur sumum mjög á óvart hvernig raunveruleikinn er búinn að vera og þá ekki síst karlmönnum. Þetta er ekki eins mikið þeirra raunveruleiki og það fylgir því ákveðið áfall að komast að því hvernig þetta er, en vonandi mun það leiða til einhverra breytinga til framtíðar.“

En hvernig finnst þér viðbrögðin í samfélaginu hafa verið? „Ég veit það ekki,“ segir Silja hugsi en heldur svo áfram: „Þau hafa vissulega verið ótrúlega mikil og sterk en samt ekki vegna þess að sprengingin sjálf var það öflug. En ég upplifi ekki að það sé verið að þagga þetta niður heldur að þeir sem áttuðu sig ekki á þessu séu líka í áfalli. Að við séum bara öll dáldið í sárum enn þá. En áhrifin til lengri tíma eru held ég að það er auðveldara að benda á það sem miður fer þegar það gerist.“

Silja segir einnig um viðbrögðin að konurnar í sviðs- og kvikmyndalistahópnum hafi komið með skýrt ákall um aðgerðaplan og gefið stofnunum og samtökum þrjá mánuði til þess að verða við því ákalli. „En maður vill líka gefa fólki tækifæri til þess að átta sig og hugsa hvernig það vill bregðast við. Ekki hvort heldur hvernig. Vegna þess að ég trúi því einlægt að allir vilji gera það en það þarf að gera það með skýrum hætti og það er allt í lagi að fólk taki sér ákveðinn tíma í það en þó ekki of mikinn. Viðbrögðin þurfa að vera íhuguð og á forsendum þeirra þolenda sem eru að koma fram núna með sínar sögur.“

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA
blómaval
Opið til
21:00
SKÚTUVOGI
Alla daga
til jóla
Jólaveisla
Íslensk stafafura
Íslensk stafafura beint frá bónda.
Sérræktuð jólatré fyrir Blómaval
á tilboði til 10. desember
Eitt verð 150-200 cm
6.990 kr
8.990 kr
Fæst í eftirfarandi verslunum:
Skútuvogur, Grafarholt, Selfoss, Vestmannaeyjar,
Egilsstaðir og Akureyri.
Takmarkað magn
Kauptu jólatréð snemma. Geymið upprétt utandyra og það helst ferskt og flott
Húsasmiðjan og Blómaval ... frábær saman
husa.is



Hér er Kammersveit Reykjavíkur í æfingarpásu. Hrafnkell Orri er annar frá vinstri. MYND/SIGURÐUR FREYR BJÖRNSSON

Smakk af ítalskri tónlistarhefð

Jólatónleikar Kammersveitar Reykjavíkur verða í Norðurljósasal Hörpu á morgun, sunnudag, og eru helgaðir ítalskri barokktónlist.

Jólatónleikarnir okkar hafa verið í nokkuð föstum skorðum í áratugi þó við bryddum líka upp á nýjungum hverju sinni. Nú er þemað ítölsk barokktónlist,“ segir Hrafnkell Orri Egilsson sellóleikari um tónleika Kammersveitar Reykjavíkur sem haldnir verða í Norðurljósasal Hörpu á sunnudaginn, 10. desember, og hefjast klukkan 17.

Í bland við hina hefðbundnu jólakonserta Corellis og Manfredinis sem oft hafa verið á efnisskránni verða sjaldheyrðari einleikskonsertar eftir Vivaldi og Brescianello, þar sem hinir og þessir úr sveitinni leika einleik, að sögn Hrafnkels Orra sem lýsir þessu nánar:

„Jólakonsertarnir ramma inn prógrammið og síðan er sellókonsert, konsert fyrir þrjár fiðlur, og konsert fyrir fiðlu og óbó.“

Hrafnkell Orri segir ítalska barokktónlist eyranu þjála. „Fólk þekkir meistara Vivaldi og Árstíðirnar hans. Við erum með þrjú verk eftir hann á tónleikunum og það var hann sem fullkomnaði þetta form að láta einleikara og hljómsveit kallast á. En fyrirrennari hans var Corelli, enda er jólakonsertinn hans í því formi. Hann hafði svo áhrif á Vivaldi og Brescianello.“

Eins og fyrr segir koma einleikarar flestir úr röðum sveitarinnar en einnig verður lútuleikarinn Arngeir Heiðar Hauksson sérstakur gestur. Hann hefur helgað sig upprunaflutningi á fornri tónlist og starfað lengi í Bretlandi með hinum ýmsu tónlistarhópum. Arngeir Heiðar leikur einleik í lútukonsert Vivaldis en aðrir einleikarar á tónleikunum eru fiðluleikararnir Una Sveinbjarnardóttir, Helga Þóra Björgvinsdóttir, Gunnhildur Daðadóttir og Laufey Jensdóttir, sellóleikarinn Hrafnkell Orri Egilsson og óbóleikarinn Matthías Birgir Nardeau.

Hrafnkell Orri segir það fastan punkt hjá mörgum á aðventunni að sækja tónleika Kammersveitarinnar, sem árum saman voru í Áskirkju en hafa nú verið fluttir í Hörpu. „Þetta eru einir af fáum jólatónleikum sem ekki er sungið á. Það er ákveðin sérstaða,“ segir hann glaðlega. „Þarna fær fólk smá smakk af ítalskri barokktónlistarhefð.“

gun@frettabladid.is

Vel lukkuð blanda af framhjáhaldi, áfengisdrykkju og morði

BÆKUR

Vályndi

★★★☆☆

Friðrika Benónýsdóttir

Útgefandi: Sögur útgáfa
Prentun: Prentað í Lettlandi
Síðufjöldi: 256
Kápuhönnun: Kontor Reykjavík

Inni í karlaklefanum í Sundlaug Húsavíkur finnur grúttimbruð starfsstúlka, sér til ama og viðbjóðs, karlmann sem er „eins dauður og einn maður getur verið“ (13). Og auðvitað þekkir Anna manninn, þetta er nú ekki sérlega stór bær, og hún hefur meira að segja kysst hann. Nokkurn veginn svona hefst nýjasta bók Friðriku Benónýsdóttur, Vályndi, en um er að ræða þriðju bók höfundar en jafnframt hennar fyrstu glæpasögu. Hér er um að ræða morðgátu af kunnuglegri sort og allir sem hafa lesið skandinavíska krimma eða horft á notalegar breskar þorpsmorðgátur í sjónvarpinu geta látið sig hlakka til að lesa Vályndi.

Snemma kemur í ljós að fórnarlambið, Róbert, sem hefur aðeins búið á Húsavík í nokkur ár, á sér vafasama fortíð og margir í Reykjavík hugsa síður en svo hlýlega til hans. Hið sama á raunar við um nokkra Húsvíkinga og fólk hefur fulla ástæðu til að vantreysta hinum stimamjúka og tungulipra Róberti þótt flestir virðist bráðna eins og smér í meðförum hans. Böndin berast fljótt að vinaklíku Róberts sem samanstóð af nokkrum fínum pörum sem buðu hvert öðru reglulega í matarboð og reyndu að standa uppi sem sigurvegarar í efnishyggjukapphlaupinu. Inn í söguna flækist einnig metsöluhöfundurinn Sóley sem, að eigin sögn, dvelur í bænum til að afla sér upplýsinga fyrir sína nýjustu bók. Þá er ótalin mikilvægasta persóna hverrar einu og einustu almennilegu þorpsglæpasögu: Staðarlögreglan. Lögreglumaðurinn sem um ræðir er Reykvíkingurinn Tómas Kristgeirsson sem er nýtekinn til starfa fyrir norðan og á langt í land með að vinna hylli samstarfsmanna sinna.

Það reynist ansi flókið að leysa morðgátuna, ekki síst vegna þess að sögupersónur skálda upp hverja fjarvistarsönnunina á fætur annarri, þær eru sífullar eða sullandi í víni og þess utan er hjásofelsi stundað fram og til baka sem flækir enn frekar söguna því lesandinn – og aumingja lögreglumaðurinn – á bágt með að vita hverjum skuli treysta hverju sinni. Það er engu logið þegar fullyrt að lesandi haldist límdur við söguna og að endirinn sé fremur óvanalegur – án þess að meira sé gefið upp því enginn kann að meta sagnaspilli.

Vályndi er einkar hressilega skrifuð saga og stíllinn minnir mig bæði á bækurnar um Stellu Blómkvist og bækur Arnaldar Indriðasonar. Sviðsetningar eru vel lukkaðar, persónulýsingar ansi hreint fyndnar og textinn sjálfur blátt áfram og skemmtilega hryssingslegur. Persónurnar sjálfar eru vissulega ákveðnar týpur, eins og vænta má í bók af þessu tagi, og alla jafna tekst Friðriku vel upp með þær. Stundum geta samtölin orðin hálfstirð og persónurnar sjálfar helst til ýkjukenndar en langoftast passar það vel við sjálfa söguna og greinina sem hún tilheyrir. **Helga Birgisdóttir**

NIÐURSTAÐA: Virkilega hressilega skrifaður reyfari sem fer vel með jólasmákökunum.

VERÐUR EKKI TOPPAÐ!

Sakramentið eftir
Ólaf Jóhann Ólafsson
er áhrifamikil skáldsaga um
sekt og sakleysi, ást og eftirsjá,
yfirhylmingu og leynd.

TILBOÐSVERÐ:
4.199.-
Verð:
6.999.-

Sakramentið

„Minnisstæðasta sem ég hef lesið í þessu flóði. ... Verður ekki toppað. ... Fantagóð bók.“
Þorgeir Tryggvasvon, Kiljunni

„Maður fær tár í augun.“
Snæbjörn Arngrímsson, kaktusinn.is

VILDARKLÚBBUR EYMUNDSSON

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

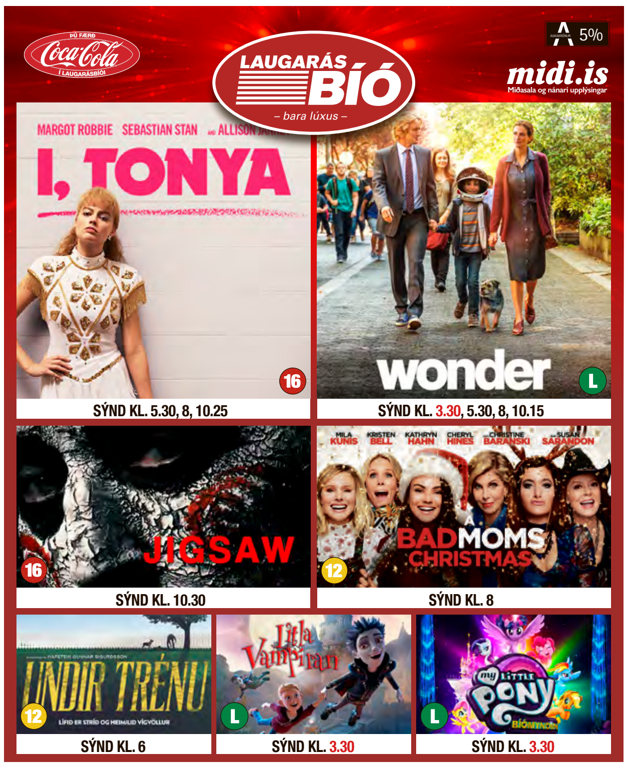
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverðs er til og með 10.desember eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.



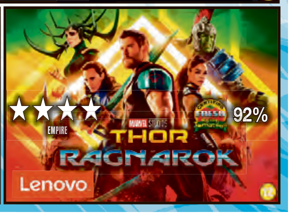
SAMbíóin ÁLFABAKKA		
DADDY'S HOME 2	KL. 3:20 - 5:40 - 8 - 9 - 10:20	6
DADDY'S HOME 2 VIP	KL. 3:20 - 5:40 - 8	VIP
COCO ÍSL TAL	KL. 3:40 - 5:20 - 6:20	L
COCO ENSKT TAL	KL. 5:20 - 8 - 10:40	L
JUSTICE LEAGUE 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:40	12
JUSTICE LEAGUE 2D VIP	KL. 10:20	VIP
THOR:RAGNAROK 2D	KL. 8 - 10:40	12
SKRÍMSLAFJÖLSKYLDAN ÍSL TAL	KL. 3:20	L

SAMbíóin EGILSHÖLL		
THE DISASTER ARTIST	KL. 10:20	12
DADDY'S HOME 2	KL. 6 - 8 - 10:20	6
COCO ÍSL TAL	KL. 4:50	L
JUSTICE LEAGUE 2D	KL. 5:20 - 8 - 9 - 10:30	12
THOR:RAGNAROK 2D	KL. 5:20 - 8	12

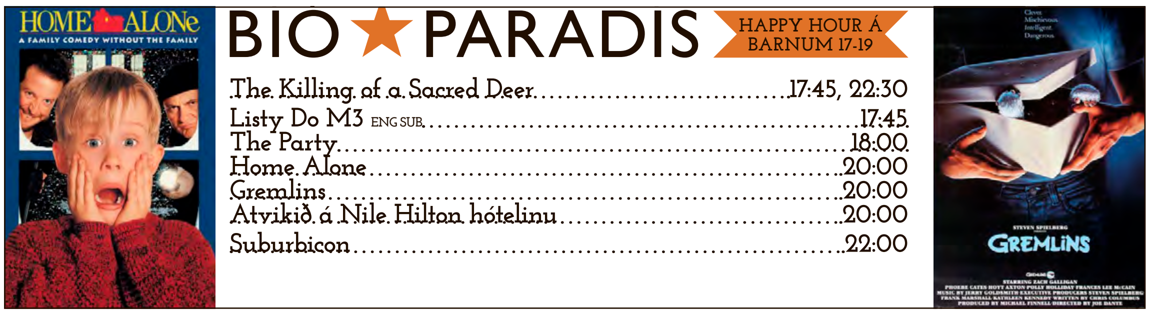
SAMbíóin KEFLAVÍK		
DADDY'S HOME 2	KL. 8 - 10:20	6
COCO ÍSL TAL	KL. 5:20	L

SAMbíóin KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI		
DADDY'S HOME 2	KL. 5:30 - 8 - 10:20	6
COCO ÍSL TAL	KL. 5:20	L
JUSTICE LEAGUE 2D	KL. 5:10 - 7:45 - 10:20	12
THOR:RAGNAROK 2D	KL. 7:45 - 10:30	12

SAMbíóin AKUREYRI		
DADDY'S HOME 2	KL. 5:40 - 8 - 10:20	6
COCO ÍSL TAL	KL. 5:20	L
JUSTICE LEAGUE 2D	KL. 8 - 10:40	12



Góða skemmtun í bíó



Birgitta Jónsdóttir tekur þátt í pallborðsumræðum um ólöglegt eftirlit í Norræna húsinu. FRÉTTABLAÐIÐ/LAUFEY

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

8. DESEMBER 2017

Tónlist

Hvað? Þýskt aðventukvöld
Hvenær? 19.30
Hvar? Vídalínskirkja, Garðabæ
Í kvöld verða haldnir aðventutónleikar í Vídalínskirkju í Garðabæ á vegum þýska sendiráðsins til styrktar Landsbjörg en þetta er í fjórða sinn sem sendiherra Þýskalands býður til slíkra tónleika til að styðja við þeirra mikilvæga starf. Á þessu ári mun Sigrún Hjálmtýsdóttir, betur þekkt sem Diddú, leiða okkur í gegnum tónleikana. Með henni leika Anna Guðný Guðmundsdóttir á píanó, orgelleikarinn Jóhann Baldvinsson og blásarasextett sem skipaður er klarínettuleikurunum Sigurði Snorrasyni og Kjartani Óskarssyni, hornleikurunum Emil Friðfinnssyni og Þorkeli Jóelssyni og fagottleikurunum Brjáni Ingasyni og Birni Árnasyni.

Hvað? Bónus Plötur release No 10 Andartak vs Panoramix
Hvenær? 20.00
Hvar? Vínyl, Hverfisgötu
Bónus Plata númer 10 kemur í hús. Andartak AKA Arnór Kári fjöllistamaður og séní ætlar auk þess að Spila live og Atli Volante tekur eitt nett DJ set til að bæta ofan á það. Allir velkomnir og platan verður til sölu beint í jólapakkann. 30 handgerð eintök.

Hvað? Daniel Rorke, Matthías Hemstock & Valdi Kolli
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Írsk/ástralski saxófónleikarinn Daniel Rorke kemur fram í annað sinn í Mengi, að þessu sinni með trommu- og slagverksleikaranum Matthíasi Hemstock og bassaleikaranum Valda Kolla þar sem þeir munu reiða fram nokkra af sínum bestu bitum ásamt standördum í nýjum útfærslum.

Viðburðir

Hvað? Tungumál í hættu og aðgerðir til varðveislu þeirra
Hvenær? 12.00
Hvar? Veröld – hús Vigdísar
Sebastian Drude, forstöðumaður Alþjóðlegu tungumálamiðstöðvarinnar við Háskóla Íslands, og Suzanne Gessner, málvísindamaður frá Kanada, halda tvö stutt erindi á ensku um tungumál í hættu og aðgerðir til varðveislu þeirra.

Hvað? Pallborðsumræður um ólöglegt eftirlit
Hvenær? 15.00
Hvar? Norræna húsið
Í pallborði sitja Lars Ramkilde Knudsen, (DK) sérfræðingur í dulkóðun, Birgitta Jónsdóttir, (IS) stjórnmálakona og stjórnarformaður IMMI (International Mordern Media Inititative), ásamt Steinunni Ketilsdóttur danshöfundi. Viðburðurinn hefst á sýningu

Sýngarspjall í tengslum við sýninguna Mál 214

Í hádeginu í dag fer fram sýningarspjall í Ljósmyndasafni Reykjavíkur í tengslum við sýninguna Mál 214.

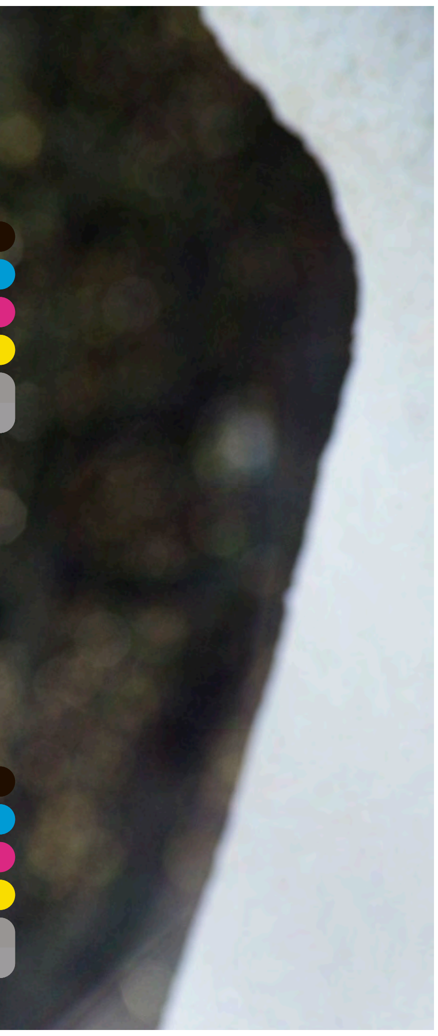
Ragnar Aðalsteinsson hæstaréttarlögmaður mun fjalla um persónur og leikendur, upphaf lögreglurannsóknar á Guðmundar- og Geirfinnsmálum, rannsóknaraðferðir lögreglu, einangrun sakborninga og áhrif hennar, útilokun verjenda frá yfirheyrslum lögreglu og dómstóla, svo og sönnunargildi framburða sakborninganna. Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir. Spjallið fer fram á íslensku.

Sýningin Mál 214 byggir á alls kyns efnivið – lögregluskýrslum, samsæriskenningum, réttarvísindum og hugtakinu minnisvafaheilkenni. Allt er þetta skjalfest af breska ljósmyndaranum Jack Latham sem hefur kynnt sér málið frá ýmsum hliðum, hitt að máli marga þá sem koma við sögu og ljósmyndað sögusvið rannsóknarinnar. Latham setur fram spurningar um sönnunargögn og sannleika, vissu og óvissu, einkum út frá minninu og ljósmyndinni sem miðli.

RAGNAR AÐALSTEINSSON HÆSTARÉTTARLÖGMAÐUR FJALLAR UM ÝMISLEGT SEM TENGIST GUÐMUNDAR- OG GEIRFINNSMÁLUNUM.

Jack Latham hlaut ljósmyndabókaverðlaunin Bar Tur Photobook Award árið 2015.

Meðal þess sem finna má á sýningunni Mál 214.

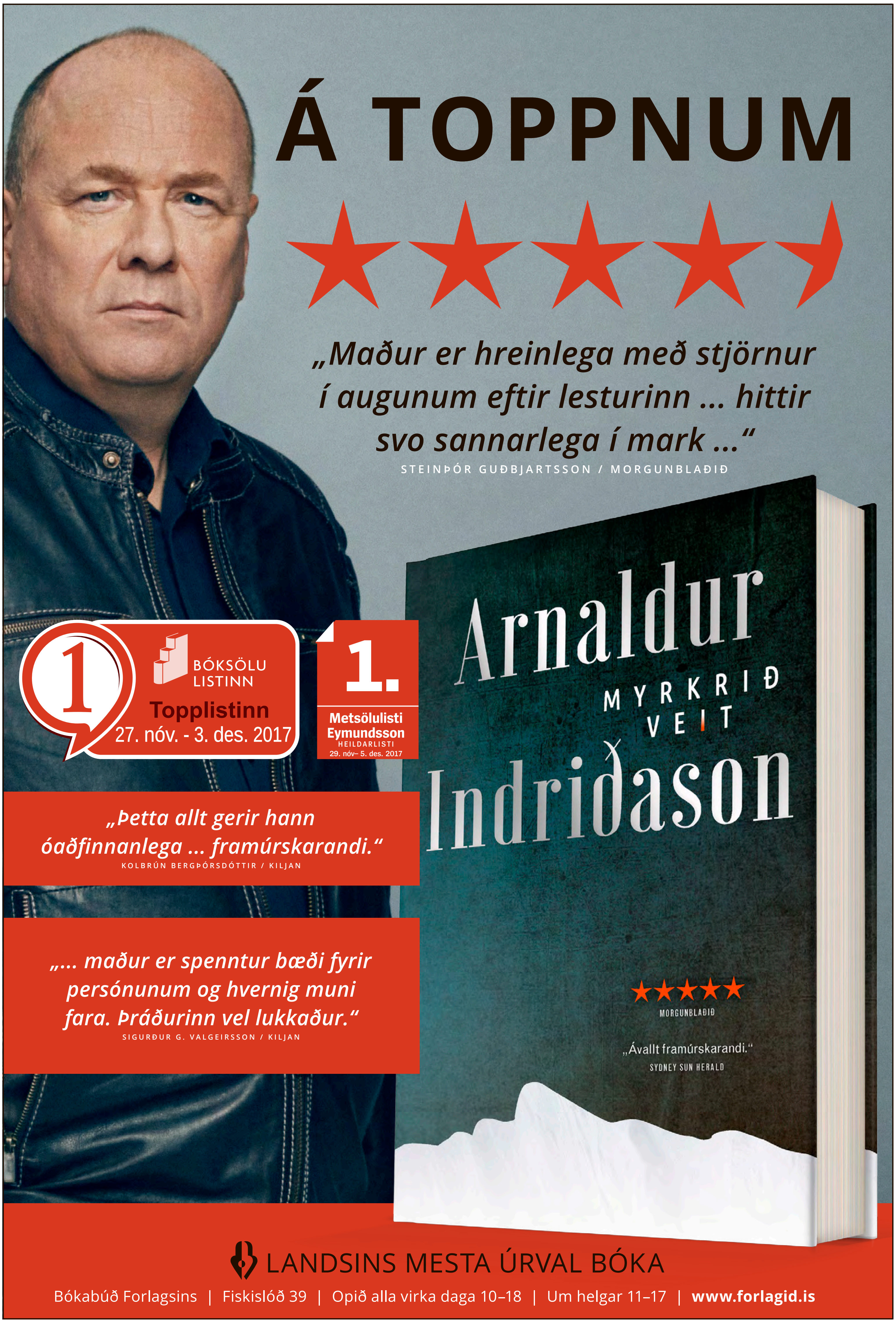


dansverksins Encryption eftir dansarann Tony Trana og kvikmyndagerðarmanninn Andreas Leonardsen.

Hvað? Home Alone – föstudagspartísýning
Hvenær? 20.00
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
Myndin fjallar um hinn átta ára gamla Kevin McCallister og ævintýri hans eftir að fjölskylda hans gleymir honum einum heima þegar hún heldur til Frakklands í frí yfir jólin. Þarf Kevin litli meðal annars að glíma við tvo treggáfaða innbrotsþjófa. Ein allra besta jólamynd allra tíma, sem er skylda að horfa á fyrir jólin.

Hvað? Gremlins – jólapartísýning
Hvenær? 20.00
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
Myndin segir frá því þegar strákur brýtur í ógáti þrjár mikilvægar reglur varðandi nýja krúttlega gæludýrið sitt, og leysir úr læðingi hjörð meinfýsinna og ógeðfelldra lítilla skrímsla. Reglurnar eru eftirfarandi: 1. Ekki láta þau komast nálægt björtu ljósi. 2. Ekki láta þau blotna. 3. Og aldrei, aldrei gefa þeim að borða eftir miðnætti.

Hvað? Jólabingó með Daníel Má
Hvenær? 21.00
Hvar? Gullöldin, Hverafold



DAGSKRÁ

Föstudagur

2 JÓLABOÐ JÓA
KL. 19:30
Jóhannes Ásbjörnsson er mættur á skjáinn með hátíðlegan skemmtiþátt fyrir alla fjölskylduna. Skemmtilegir gestir og alls kyns uppákomur sem stytta biðina eftir jólunum. Góðir vinir kíkja við og eiga frábæra kvöldstund saman í skammdeginu.

Frábært
Föstudagskvöld
Fáðu þér áskrift á 365.is

2 FRED CLAUS
KL. 20:25
Bráðsmellin jólamynd um tvo bræður sem eru eins ólíkir og hugsast getur. Aðalhlutverk leika Vince Vaughn og Paul Giamatti.

2 WHY STOP NOW
KL. 22:25
Myndin fjallar um undrabarnið og píanósnillinginn Eli Smith og samband hans við móður sína sem er eiturlyfjasjúklingur en hún neitar að viðurkenna að hún eigi við vandamál að stríða.

2 BÍÓ THE LORD OF THE RINGS: THE FELLOWSHIP OF THE RING
KL. 22:00
Í þessu magnaða ævintýri segir frá Fróða hinum unga sem erfir máttugan hring eftir frænda sinn. Byggt á sögu J.R.R. Tolkien.

3 THE X-FACTOR UK
FÖSTUDAGA OG LAUGARDAGA KL. 20:00
Einn vinsælasti skemmtiþáttur í heimi og stórgóð tónlistarveisla þar sem Simon Cowell fer fremstur í flokki frábærra dómara.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 333 kr. á dag.
365.is

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.25 Tommi og Jenni
07.45 Kalli kanína og félagar
08.05 The Middle
08.30 Pretty Little Liars
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 Veep
10.55 Planet's Got Talent
11.20 Mike & Molly
11.45 Anger Management
12.10 Eldhúsið hans Eyþórs
12.35 Nágrannar
13.00 Moneyball
15.10 Eternal Sunshine of the Spotless Mind
17.00 Asíski draumurinn
17.40 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.25 Fréttayfirlit og veður
19.30 **Jólaboð Jóa** Hátíðlegur skemmtiþáttur í umsjón Jóhannesar Ásbjörnsonar þar sem þjóðþekktir einstaklingar kíkja í jólaboð og eiga frábæra kvöldstund saman í skammdeginu.
20.25 Fred Claus
22.25 **Why Stop Now** Stórskemmtileg dramatísk mynd með Jesse Eisenbert, Melissu Leo og Tracy Morgan. Myndin fjallar um undrabarnið og píanóleikarann Eli Smith og samband hans við móður sína, Penny, sem er eiturlyfjasjúklingur sem neitar að viðurkenna að hún eigi við vandamál að stríða. Hún hefur þó með semingi samþykkt að fara í 28 daga meðferð. Eli er sjálfur drykkfelldur og móðir hans segir það genatískt vandamál vegna þess að faðir hans var alkóhólisti. Eli þráir ekkert meir en að móðir hans taki sig saman í andlitinu svo hann geti einbeitt sér að sjálfum sér. Þegar Eli er á leið með Penny í meðferðina tekur eiturlyfjasali hann sem gísl, og ævintýrið hefst fyrir alvöru.
23.55 The Falling
03.05 Point Break
04.55 Eternal Sunshine of the Spotless Mind

STÖÐ 2 SPORT

07.30 Haukar - Breiðablik
09.10 Haukar - ÍR
10.50 Birmingham City - Wolverhampton Wanderers
12.30 Premier League World
13.00 NFL Gameday
13.30 Chelsea - Atletico Madrid
15.15 Meistaradeildarmörkin
15.45 Limassol - Everton
17.25 Arsenal - Bate Borisov
19.05 Þór Þ. - Þór Ak.
21.30 La Liga Report
22.00 Domino's körfuboltakvöld
23.35 NBA - Shaqtin' a Fool

STÖÐ 2 SPORT 2

06.55 Limassol - Everton
08.35 Arsenal - Bate Borisov
10.15 Bayern München - PSG
11.55 Barcelona - Sporting
13.40 Manchester United - CSKA Moskva
15.20 Austria Wien - AEK Aþena
17.00 Rauða stjarnan Belgrad - Köln
18.40 PL Match Pack
19.10 La Liga Report
19.40 Sheffield Unit. - Bristol City
21.45 Premier League Preview
22.15 Bundesliga Weekly
22.45 Evrópudeildarmörkin
23.35 Þór Þ. - Þór Ak.

STÖÐ 3

17.00 Gilmore Girls
17.45 The Big Bang Theory
18.10 Fresh off the Boat
18.35 Modern Family
19.00 Friends
19.30 Seinfeld
20.00 The X Factor 2017
21.35 It's Always Sunny in Philadelphia
22.00 Six Feet Under
23.00 Eastbound & Down
23.30 Entourage
00.50 Smallville
01.35 Modern Family
02.00 Seinfeld
02.25 Friends
02.50 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.05 Dóra könnuður
07.29 Mörgæsirnar
07.52 Doddi litli og Eyrnastór
08.05 Áfram Diego, áfram!
08.29 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur
09.00 Strumparnir
09.25 Hvellur keppnisbíll
09.37 Ævintýraferðin
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Stóri og Litli
10.13 Víkingurinn Viggó
10.27 K3
10.38 Mæja býfluga
10.50 Elías
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur
13.00 Strumparnir
13.25 Hvellur keppnisbíll
13.37 Ævintýraferðin
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Stóri og Litli
14.13 Víkingurinn Viggó
14.27 K3
14.38 Mæja býfluga
14.50 Elías
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur
17.00 Strumparnir
17.25 Hvellur keppnisbíll
17.37 Ævintýraferðin
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Stóri og Litli
18.13 Víkingurinn Viggó
18.27 K3
18.38 Mæja býfluga
18.50 Elías
19.00 Jóladagatal Afa
19.05 Lukku-Láki

Dóra könnuður kl. 07.05, 11.00 og 15.00

GOLFSTÖÐIN

08.40 Golfing World
09.30 Omega Dubai Ladies Masters
12.40 Omega Dubai Ladies Masters
15.40 US Open
17.40 Golfing World
18.30 QBE Shootout
21.30 Omega Dubai Ladies Masters
06.25 Omega Dubai Ladies Masters

STÖÐ 2 BÍÓ

11.20 Warm Springs
13.20 **Lea to the Rescue** Fjölskyldumynd frá 2016 um Leu sem veit fátt betra en að rata í spennandi ævintýri og nú á hún von á góðu því hún er á leiðinni inn í regnskóg í Brasilíu þar sem bíður hennar stærsta ævintýrið hingað til. Leikstjóri: Nadia Tass Leikarar: Maggie Elizabeth Jones, Hallie Todd
15.00 The Trials of Cate McCall
16.35 **Warm Springs** Myndin segir frá lífi Franklins D. Roosevelt áður en hann varð foreti eða frá því að hann greindist með lömunarveiki og leitaði sér lækninga á heilsuhæli í Georgíuríki. Veikindin höfðu mikil áhrif á hann og mótuðu persónuleika hans. Myndin var tilnefnd til þrennra Golden Globes verðlauna og hlaut fjölda annarra viðurkenninga.
18.40 Lea to the Rescue
20.20 The Trials of Cate McCall
22.00 **The Lord of the Rings: The Fellowship of the Ring** Hringadróttinssaga er stórbrotið meistaraverk sem hreppti fern Óskarsverðlaun. Í þessu magnaða ævintýri segir frá Fróða hinum unga sem erfir máttugan hring eftir frænda sinn. Hringurinn, sem var talinn glataður um aldir, býr yfir krafti sem enginn mannlegur máttur ræður við. Fróði og vinir hans fara í hættuför til Lands hins illa til að forðast örlögin sem hringurinn hefur skapað. Byggt á sögu J.R.R. Tolkien.
02.30 Black Sea
04.25 The Lord of the Rings: The Fellowship of the Ring

RÚV

16.50 Ævi
17.20 Landinn
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Froskur og vinir hans
18.08 Alvin og íkornarnir
18.19 Millý spyr
18.25 Jóladagatalið: Snæholt
18.50 Vísindahorn Ævars
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.40 Best í Brooklyn
20.05 Útsvar
21.25 Vikan með Gísla Marteini
22.10 Up in the Air
00.00 Babel
02.20 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Everybody Loves Raymond
08.25 Dr. Phil
09.05 The Tonight Show
09.45 The Late Late Show
10.25 The Voice USA
11.10 Síminn + Spotify
13.20 Dr. Phil
14.00 Be My Valentine
15.30 Glee
16.15 Everybody Loves Raymond
16.40 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
19.05 Family Guy
19.30 The Voice USA
21.00 Star Wars: Episode VII - The Force Awakens
23.20 London Has Fallen
01.40 Prison Break
02.25 Heroes Reborn
03.10 Penny Dreadful
03.55 Quantico
04.40 Shades of Blue
05.25 Síminn + Spotify

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

Jólamarkaður

9. desember 2017

EQUSANA

Fjölskylduskemmtun í Samskipahöllinni

Hestheimum 14-16, 203 Kópavogi

Fóður og fatnaður frá Equsana verður til sýnis á staðnum og verður happdrætti fyrir bæði börn og fullorðna.
Fallegt handverk frá ýmsum aðilum til sölu og mun kvennadeild Spretts sjá um veitingasölu.
Fjöldi fyrirtækja verða á staðnum að kynna vörur og þjónustu.
Þekktir stóðhestar verða á staðnum!

Arion frá Eystra-Fróðholti

Apollo frá Haukholtum

Árblakkur frá Laugasteini

Arður frá Brautarholti

11:00	Jólamarkaður hefst.
11:30 - 13:00	Eðalhestar bjóða börnunum á hestbak.
11:30 - 13:30	Jólasveinar kíkja í heimsókn.
13:30 - 14:30	Hestur heitjárnaður - Félag járningamanna verður með sýnikennslu.
14:30 - 15:30	Járningamenn setjast niður í kaffiaðstöðunni og spjalla við áhugasama um járningar.
15:30-16:00	Heimsendahundar verða með sýningu.
16:0 - 17:00	Danni Jóns, ásamt fleirum, setjast niður í kaffiaðstöðunni og spjalla við áhugsama um þjálfun og tamningu hrossa.
17:00	Dregið úr happdrætti!
17:30	Dagskrá lokið.
18:00	Jólamarkaði lýkur.

Aðgangur ókeypis

V&Þ · TOYOTA · SPRETTUR · SS Síðan 1907 · VIG Vélsmiðja Ingvars Guðna · Reiðskólinn Eðalhestar S:8671180

Búvörur SS | Fosshals 1 - 110 Reykjavík | Ormsvellir 4 - 860 Hvolsvöllur | 575-6000 | www.buvorur.is

Heilsan okkar

Edda Björk Þórðardóttir, doktor í lýðheilsuvísindum, svarar spurningum lesenda.

MINNTU ÞOLANDANN Á AÐ ÞÚ ERT TIL STAÐAR OG MINNUM ÁSTVINI OKKAR Á HVERSU VÆNT OKKUR ÞYKIR UM ÞAU.

Hvernig sýnum við þolendum kynferðisofbeldis stuðning?

Þessar vikurnar upplifum við byltingu sem ætlað er að brjóta niður þöggunarmúrana sem umlykja kynferðisofbeldi. Um leið íhugum við hvernig við getum sýnt þeim stuðning sem gengið hafa fram fyrir skjöldu og opinberað reynslu sína.

Það þarf mikinn kjark til að stíga þetta skref. Stuðningur ástvina skiptir miklu máli, að vera virkur hlustandi, að sýna skilning og samkennd og hlusta á frásögn þolandans án þess að grípa fram í eða dæma. Krefjast ekki ítarlegra skýringa heldur leyfa þolandanum að ráða því hverju hann treystir sér til að segja frá og hafa í huga að áfallaminningar eru oft brotakenndar og sumir muna ekki eftir ákveðnum hluta atburðarins.

Forðumst að dæma þolandann fyrir hegðun sem tengist atburðinum eða segja viðkomandi að gleyma ofbeldinu eða komast yfir það. Gefum ekki í skyn að ofbeldið sé þolandanum að kenna, gerum ekki lítið úr áfallinu eða drögum frásögnina í efa.

Minntu þolandann á að þú ert til staðar og minnum ástvini okkar á hversu vænt okkur þykir um þau. Að vera til staðar fyrir vini og fjölskyldu, að veita þeim skilning og stuðning getur verið ómetanlegt í bataferli eftir alvarlegt áfall.

Fyrir þá sem eiga kunningja sem hafa greint opinberlega frá ofbeldi eru margar fallegar leiðir til að sýna stuðning. Til dæmis að segja þeim hvað þér þyki virðingarvert að stíga þetta skref eða hvað þér þyki leitt að frétta af þessari reynslu, án þess að spyrja ítarlega um atburðinn.

NIÐURSTAÐA: Með því mikilvægasta sem aðstandandi getur gert er að vera til staðar, vera virkur hlustandi og sýna þolandanum skilning og samkennd.

Lesendum er bent á að senda sérfræðingum okkar spurningar tengdar heilsu og lífsstíl á **heilsanokkar@frettabladid.is.**

Það er óhætt að segja að Björgvin Halldórsson sé sérfræðingur í að halda tónleika. Á sunnudaginn næsta hefst jólatónleikagleðin en þá munu Bó og gestir hans spila á fernum tónleikum á þremur dögum. FRÉTTABLAÐIÐ/ ARNÞÓR

Jólatónleikar kóngsins

Enginn heldur stærri jólatónleika en **Björgvin Halldórsson** en jólatónar hans og gesta hans slá inn jólin hjá þúsundum Íslendinga á hverju ári. Á sunnudag hefst gleðin en Björgvin og gestir hans spila á fernum tónleikum á þremur dögum. Fréttablaðið skoðaði tölurnar á bak við tónleikana.

BJÖRGVIN HALLDÓRSSON

f. 16. apríl 1951

Hljómsveitir
Bendix
Flowers
Ævintýri
Brimkló
Change
Hljómar
Ðe lónlí blú bojs
HLH flokkurinn

Plötur
Þó líði ár og öld (1969)
Ég syng fyrir þig (1978)
Þó líði ár og öld (1994)
Bestu jólalög Björgvins (1999)
Eftirlýstur (2001)
Ég tala um þig (2002)
Duet (2003)
Ár og öld (2005)
Björgvin ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands & gestum (2006)
Björgvin (2006)
Duet II / Duet II (Deluxe) (2010)
Duet 3 (2013)

Sæmdur riddarakrossi Hinnar íslensku fálkaorðu í janúar 2011 fyrir framlag sitt til íslenskrar tónlistar.

Almennt um tónleikana
- Æfingar í heila viku
- 4 tónleikar
- 200 manns á sviði
- 100 starfsmenn
- Undirbúningur byrjar í febrúar hvert ár
- 6 þúsund gestir
- 6 þúsund bæklingar
- 6 þúsund konfektmolar
- 300 jólasveinahúfur

Baksviðs
1000 appelsínusafar
3000 piparkökur
2000 mandarínur
5 kokkar
30 speglar
200 Stólar
20 Hárblásarar
50 ruslatunnur
300 búningar
100 daga tekur að undirbúa

Skjár og svið
50 fermetrar af LED-skjá
2.163.200 pixlar í skjánum
20.000 lúmena skjávarpi
150 ljós 150.000 vött
6 tonn af búnaði hangandi í loftinu

Mikið úrval af fallegum Normannsþin í mörgum stærðum á lægra verði!

Normannsþinur
Dönsk úrvalstré fástí í ýmsum stærðum t.d. .

125–150 CM
2.795,-

150–175 cm 4.295,-
175–200 cm 5.895,-

Normannsþinur á fæti
75–115 cm.

2.495,-

Til að halda jólatrénu fersku lengur er gott að saga 2 cm neðan af stofninum og setja tréð í vatn.

KRINNER
Jólatrésfótur **3.995,-**
Klick Fix. Fyrir allt að 200 cm há tré.

KRINNER
Jólatrésfótur **4.995,-**
Basic S. Fyrir allt að 180 cm há tré. Rúmar 1 l af vatni.

KRINNER
Jólatrésfótur **6.995,-**
Basic M. Fyrir allt að 220 cm há tré. Rúmar 3 l af vatni.

KRINNER
Jólatrésfótur **9.995,-**
Premium L. Fyrir allt að 250 cm há tré. Rúmar 3,2 l af vatni.

Premium XL. Fyrir allt að 300 cm há tré. Rúmar 4,5 l af vatni........ 12.995,-

Premium XXL. Fyrir allt að 400 cm há tré. Rúmar 11 l af vatni. Miðjustillihringur fyrir minni tré fylgir 16.995,-

KRINNER
Jólatrésfótur **14.995,-**
Hentar bæði innan- og utanhúss, fyrir allt að 260 cm há tré.

BAUHAUS®

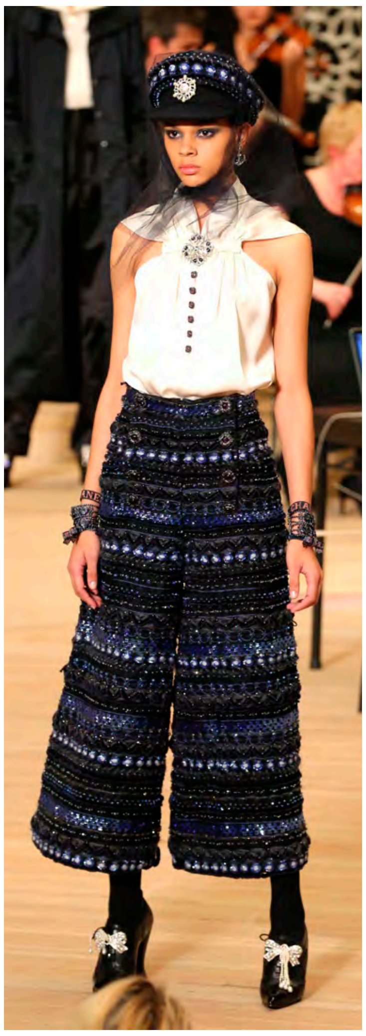
BAUHAUS REYKJAVÍK - Lambhagavegur 2–4 - 113 Reykjavík - 515-0800 - info@bauhaus.is - www.bauhaus.is

GLAMOUR

Sjómennskan er ekkert grín hjá Chanel

Dökkblá prjónapeysa sem mátti sjá í ýmsum útgáfum á pallinum og fyrir konur, karla og börn. Minnti óneitanlega á duggarapeysuna frá Ellingsen. Hinn sjö ára gamli Hudson Kroenig stal senunni.

Víðar leðurbuxur – eitthvað fyrir hátíðarnar?



Er þetta snið komið til að vera? Karl bauð upp á þessar útvíðu, stuttu buxur úr ull, gallaefni og glansandi efni.

Karl Lagerfeld fór aftur á staðinn þar sem hann fæddist, Hamborg í Þýskalandi, fyrir vetrarlínu tískuhússins 2018. Flíkurnar voru margar hverjar mjög álitlegar, eins og prjónapeysan fyrir alla fjölskylduna, úr skoskri kasmírull. Sýningin var haldin í Hamborg, í nýrri byggingu hönnunarteymisins Herzog DeMeuron, með útsýni yfir höfnina. Innblásturinn frá höfninni og sjómennsku mátti svo greina í sýningunni í smáatriðum eins og kaskeitum, bróderuðum akkerum og gámatöskum. Hér er brot af því besta.

Svartir borðar í hárið – jólagreiðslan í ár?

Hverjum öðrum en Karli Lagerfeld tekst að gera fallegt það sem ekki þykir fallegt? Töskurnar sem voru áberandi á sýningunni litu út eins og vöruflutningagámar, að sjálfsögðu með stóru Chanel-merki.

Kvenlegir hælaskór með reimum, skreyttir perlum og með mjórri tá.

Kaia Gerber var glæsileg í prjónapeysunni.

GLAMOUR
Farðu inn á Glamour.is og fáðu daglegar fréttir úr heimi hönnunar, lífsstíls og tísku.
• Facebook • Instagram • Twitter

949 KR.
DORITOS
BURRITOS
Doritos Burritos !
Rjúkandi Burrito með kjúklingi, hrísgrjónum, cheddar-osti, tómötum, beikoni, svörtu Doritos og chipotle sósu.
BOXMÁLTÍÐ
1699 KR.
Doritos Burrito, Ostasósa, svart Doritos, Florida súkkulaði og miðstærð af gosi.
DORITOS BURRITOS
TACO BELL
Hafnarfirði / Grafarholti
www.tacobell.is

Miðasala á þessa einu tónleika hefst 12. desember klukkan 12.00 og Birgitta segir mikla spennu í loftinu. MYND/GASSI

„Þetta á að vera mega Írafársupplifun“

Aðdáendur Írafárs geta nú tekið gleðidans því að hljómsveitin ætlar að koma aftur saman eftir 12 ára hlé. **Birgitta Haukdal**, söngkona Írafárs, segir sveitina vera byrjaða að æfa og rifja upp gamla takta.

Eftir mikla pressu undanfarin ár á að koma aftur saman tókum við þá ákvörðun að nú væri tíminn kominn. Við í Írafári höfum ekki spilað saman í 12 ár og eigum líka 20 ára afmæli sem hljómsveit. Þannig að ef einhvern tímann er tilefni, þá er það núna,“ segir Birgitta Haukdal Brynjarsdóttir, söngkona Írafárs, um endurkomu hljómsveitarinnar.

Birgitta segist hafa orðið vör við að fólk sé spennt fyrir endurkomunni en sveitin ætlar að halda eina tónleika í Hörpu í júní. „Ég finn fyrir mikilli ánægju og ég vona að fólk sé jafn spennt og við erum. Við erum alveg ótrúlega spennt og erum byrjuð að hittast og æfa. Þannig að ef einhver á eftir að skemmta sér þá erum það við,“ segir Birgitta og hlær.

Spurð út í hvernig æfingar gangi eftir 12 ára hlé segir Birgitta þær ganga furðuvel. „Við höfum ekki spilað saman í mörg ár þannig að við erum aðeins að rifja upp. En það er ótrúlegt hvað þetta kemur fljótt. Við spiluðum þessi lög náttúrlega svo ótrúlega oft í svo mörg ár.“

Er þetta kannski smá eins og að læra að hjóla, eitthvað sem gleymist aldrei? „Þetta er kannski smá eins og að vera búinn að læra á skíði en hafa ekki skíðað í 12 ár. Maður er aðeins ryðgaður í fyrstu þremur ferðunum en svo er þetta bara komið!“

Aðspurð hvort þau hafi ekki saknað þess að spila saman og koma fram í þessu 12 ára hléi segir Birgitta: „Jú, algjörlega. En þetta hlé var alveg kærkomið á sínum tíma því við vorum búin að spila og vinna yfir okkur.“

Hvað er svo fram undan hjá Írafári, fyrir utan tónleikana? „Við erum búin að vera að semja og dunda okkur í stúdíói. Og ef allt gengur að óskum þá vonandi getum við komið með einn síngúl fyrir tónleika,“ segir Birgitta sem lofar góðu partíi á tónleikunum sem haldnir verða í Eldborg 2. júní. „Við ætlum að tjalda öllu til og gera þetta eins flott og við mögulega getum. Við tökum þetta alla leið og þetta á að vera mega Írafársupplifun.“

gudnyhronn@365.is

Írafár

- Stofnuð árið 1998.
- Bandið samanstendur af Birgittu Haukdal söngkonu, Sigurði Rúnari bassaleikara, Vigni Snæ gítarleikara og söngvara, Andra Guðmundssyni hljómborðsleikara og Jóhanni Bachmann trommara.
- Gaf út þrjár breiðskífur árin 2002, 2003 og 2005.
- Koma saman í júní 2018 eftir 12 ára hlé.

EN ÞAÐ ER ÓTRÚLEGT HVAÐ ÞETTA KEMUR FLJÓTT. VIÐ SPILUÐUM ÞESSI LÖG NÁTTÚRLEGA SVO ÓTRÚLEGA OFT Í SVO MÖRG ÁR.

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hafsteinn Hafsteinsson *hafsteinn@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@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*

Geysir Skólavörðustíg 7 & 16 og Kringlan, Reykjavík. Hafnarstræti, Akureyri. Haukadalur. — Sími 519 6000. Geysir.com

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

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

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

BAKÞANKAR

Maríu Bjarnadóttur

Ekki ein

Flest okkar sem fáum að gegna foreldrahlutverki erum sammála um að börnum fylgja ekki sérstaklega nákvæmar leiðbeiningar um meðhöndlun til skemmri eða lengri tíma. Það er enginn stimpill um CE-vottaða framleiðslu eða miðar með þvottaleiðbeiningum áfastir við þau. Í raun má segja að það fylgi ítarlegri leiðbeiningar með Billy hillum úr IKEA, en með börnum.

Hvort sem um er að ræða heilagan sannleik um tiltekna þætti eins og brjóstagjöf og útivistartíma eða heildarlausnir í uppeldi eins og RIE eða Hjallastefnu, þá eru foreldrar opinmynntur og viljugur markhópur. Við viljum gera allt rétt svo að börnin fái að blómstra og njóta sín. Þau svífi í gegnum lífið íklædd bestu mögulegu lífrænu kanínuull og nái tökum á stærðfræði og félagsfærni vel og snemma. Þess vegna skráum við okkur á námskeiðin. Búum til heimatilbúnu lífrænu rándýru tómatsósuna. Notum ég-skilaboð í samskiptum.

Það er því alltaf jafnmikið áfall þegar heilagur sannleikur í uppeldismálum breytist með nýjustu rannsóknum. Allt í einu er bara í lagi að gefa ungbörnum jarðarber. Snuð skekkja ekki góminn. Ekkert glimmer í föndurstund af umhverfisástæðum!

Þetta álag minnkar ekki í aðdraganda jólanna þegar allar jólasýningarnar, opnu íþróttaæfingarnar og fjölskyldusamverudagatölin hefja innreið sína og foreldrar þurfa að muna hvaða vinum barnanna megi hrósa og fyrir hverjum þeirra eigi bara að staðfesta að þú hafir séð að barnið hafi lagt sig mikið fram.

Við þetta fólk vil ég segja: þið eruð ekki ein. Það er pöntuð pítsa í kvöldmatinn um allt land. Við erum öll að reyna að gera okkar besta.

VERÖLD HVÍLDAR – BETRA BAK LEGGUR GRUNN AÐ GÓÐUM DEGI

FRÁBÆR JÓLATILBOÐ

Aukahlutur á mynd: gafl

SERTA OPERA HEILSURÚM
ÓTRÚLEGT VERÐ

Serta STÆRSTI DÝNUFRAMLEIÐANDI VERALDAR

SERTA OPERA DÝNA MEÐ COMFORT BOTNI OG FÓTUM

STÆRÐ	FULLT VERÐ	JÓLATILBOÐ
120 X 200	134.920 KR.	99.900 KR.
140 X 200	150.960 KR.	113.220 KR.
160 X 200	174.960 KR.	131.220 KR.
180 X 200	196.540 KR.	147.405 KR.
192 X 203	216.300 KR.	162.225 KR.

- Sjö laga heilsu- og hægindalag. Laserskorið Conforma Foam tryggir réttan stuðning við neðra mjóbak og axlasvæði.
- Steyptar kantstyrkingar.
- Vandað fimmsvæða skipt pokagormakerfi. Minni hreyfing, betri aðlögun.
- Slitsterkt og mjúkt bómullaráklæði sem andar vel.

JÓLATILBOÐ Á STILLANLEGUM RÚMUM

DÝPRI OG BETRI SVEFN

Með því einu að snerta takka getur þú stillt rúmið í hvaða stöðu sem er og með öðrum færð þú nudd. Saman hjálpa rúmið og dýnan þér að ná hámarkslökun og dýpri og betri svefni. Svo vaknar þú endurnærð/ur og tilbúin/n í átök dagsins.

STILLANLEG RÚM – VERÐDÆMI
Með tveimur Serta Therapist heilsudýnum, 2 x 90 x 200 cm. Fullt verð: 569.800
JÓLATILBOÐ 427.350 kr.

Með Tempur Micro Tech Hybrid heilsudýnum, 2 x 90 x 200 cm. Fullt verð: 629.800
JÓLATILBOÐ 472.350 kr.

Frí heimkeyrsla og uppsetning fylgir kaupum á stillanlegum rúmum á höfuðborgarsvæðinu.

Charlotte & Julien Dream your world

STILLANLEGU HEILSURÚMIN FRÁ C&J:
- Inndraganlegur botn
- Lyftigeta yfir 2 x 450 kg per botn
- Mótor þarfnast ekki viðhalds
- Tvíhert stálgrind undir botni
- Tveir nuddmótorar með tímarofa
- Þráðlaus fjarstýring með klukku, vekjara og vasaljósi
- LED lýsing undir rúmi
- Hliðar og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur

FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477
DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100
SKEIÐI 1 Ísafirði 456 4566
AFGREIÐSLUTÍMI Mán.–fös. 10–18 | Lau. 11–17 Sun. 13–17 | www.betrabak.is

Betra BAK