FRÉTTABLAÐIÐ

AUGLÝSING

288. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR

FIMMTUDAGUR 6. DESEMBER 2018

Gleðileg jól með Stöð 2
Tryggðu þér áskrift á stod2.is
Skemmtipakkinn
MARGFALT SKEMMTILEGRI UM JÓLIN
Það verður **eitthvað fyrir alla á Stöð 2 í desember**. Vandað íslenskt sjónvarpsefni, erlendar stórmyndir, klassískar jólamyndir, fjölbreytt barnaefni og Harry Potter veisla alla laugardaga.
Kingsman
JUSTICE LEAGUE
FRIÐRIK DÓR
...í síðasta skipti
PITCH PERFECT 3
THREE BILLBOARDS
PARTY LIKE A MOTHER
BAD MOMS
Harry Potter
NOWHERE IS SAFE
Harry Potter
ALLA LAUGARDAGA OG Á FRELSINU
AULINN ÉG 3
Gleðileg jól krakkar

FRÉTTABLAÐIÐ

288. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 6. DESEMBER 2018

Þakkar stuðning þvert á flokkana

STJÓRNMÁL „Mér fannst mjög mikilvægt að fara í þetta viðtal og senda skýr skilaboð. Þetta mál hefur verið mér afskaplega þungbært,“ segir Lilja Alfreðsdóttir menntamálaráðherra eftir áhrifaríkt viðtal í Kastljósi í gær þar sem hún sagði þingmenn Miðflokksins, sem höfðu uppi gróf ummæli í hennar garð á bar í síðustu viku, vera ofbeldismenn sem ættu ekki að hafa dagskrárvald í landinu. „Ég verð þó að nefna að ég hef fundið fyrir miklum stuðningi frá félögum mínum í þinginu, úr flestum flokkum, og er þakklát fyrir þann stuðning,“ útskýrir Lilja. Hún segir ummæli þingmanna Miðflokksins sér bæði persónuleg og fagleg vonbrigði. „Við Sigmundur höfum verið persónulegir vinir í gegnum tíðina og unnið náið saman. Auðvitað er sárt að heyra vini manns og samstarfsmenn tala með þessum hætti. En ummælin dæma sig sjálf. Ég upplifði þetta sem ofbeldi í minn garð og á enn eftir að sjá raunverulega iðrun frá þeim sem í hlut áttu.“ Aðspurð um framhaldið, hvernig samstarfið muni ganga fyrir sig héðan í frá segir Lilja að allt sé óráðið. „Ég ætla mér allavega að halda áfram að vinna mína vinnu, í þágu fólksins í landinu.“

Ljóst er að margir sátu límdir við skjáinn yfir viðtalinu og viðbrögðin á samfélagsmiðlum létu ekki á sér standa að því loknu. „Tilfinningaríkur nagli. Það er eitursterk blanda,“ sagði Össur Skarphéðinsson, fyrrverandi ráðherra á Facebook. „Menntamálaráðherra með lexíu dagsins í góðu viðtali,“ sagði Sigríður Á. Andersen dómsmálaráðherra. „Þú talar fyrir hönd allra kvenna og alls síðaðs fólks í þessu viðtali!“ sagði Svanhildur Konráðsdóttir, forstjóri Hörpu. **– ósk**

Vilja milljarða úr tómum sjóði

ALÞINGI Íslandspóstur (ÍSP) hyggst endurgreiða 1,5 milljarða króna neyðarlán frá ríkissjóði með fjármunum úr jöfnunarsjóði alþjónustu. ÍSP hefur sótt um að fá 2,6 milljarða úthlutaða afturvirkt úr sjóðnum vegna ófjármagnaðrar alþjónustubyrði. Sem stendur er staða umrædds sjóðs núll krónur.

Nú þegar hafa 500 milljónir verið greiddar úr ríkissjóði til að fyrirtækið geti staðið við skuldbindingar sínar út árið. Heimildir blaðsins herma að það lán sé tryggt með veði í kröfum ÍSP á erlend fyrirtæki. Alls kostar óvíst er hins vegar að ÍSP geti endurgreitt afgangsinn af upphæðinni. **– jóe /** **sjá síðu 6**

Sannleikurinn um sykur

Hátíð sykurs er handan við hornið og sykurneysla líklega aldrei meiri meðal landsmanna en í kringum jólin. Ýmislegt er hægt að gera til að minnka neysluna og jafnvel sleppa henni. ➜ 12

Hann er sætur en vissulega skaðlegur heilsufari fólks. Sykur er sagður vera meira ávanabindandi en annað hættulegasta fíkniefni heims, kókaín, enda hafa rannsóknir sýnt fram á að sykur virkjar sömu heilastöðvar og kókaín gerir. Enn er stöðugt verið að rannsaka áhrif sykurs og ljóst að ekki eru öll kurl komin til grafar. En hvers vegna reynist það þrautin þyngri fyrir svo marga að hætta allri sykurneyslu? Raunin er sú að sykur leynist í ýmsum matvörum sem marga órar ekki fyrir að innihaldi sykur.

Nafn yfir sykur hefur tekið á sig fjölmargar myndir; agave nectar, barley malt, corn sweetener, dextrin, evaporated cane juice, sugars, fructose, glucose, invert sugar, maltol, palm sugar, rice syrup, sucrose, turbinado sugar og yellow sugar. Listinn er síður en svo tæmandi.

Íslendingar eru taldir vera ein feitasta þjóð í heimi og neysla sykurs meðal ástæðna. Hvað er hægt að gera til að vara sig á sykri?

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Fyrrverandi ráðherra fjallar um siðblinda strebera. 26

SPORT Dagný Brynjarsdóttir stefnir í atvinnumennsku. 28

LÍFIÐ Dæturnar eru að fara að taka upp plötu í fullri lengd. 54

PLÚS SÉRBLAÐ ● **FÓLK**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

HNÍFAPARATÖSKUR

12 MANNA ÁSAMT FYLGIHLUTUM

MIKIÐ ÚRVAL

VERÐ FRÁ KR. 24.990

Tékk KRISTALL

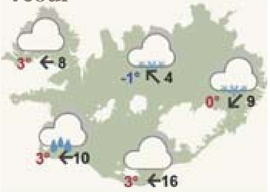
LAUGAVEGI 178 – SÍMI 568 9955

Laugavegi 15 og Kringlunni - michelsen.is

nettó

Frábær tilboð í jólablaði Nettó!

Veður



Austan 15 til 25 m/s, hvassast undir Eyjafjöllum og í Öræfum. Talsverð rigning eða slydda SA-til og snjókoma eða skafrenningur NA-lands, en annars úrkomuminna. Dregur talsvert úr vindi og úrkomu á S-verðu landinu í kvöld. **SJÁ SÍÐU 36**

Steingrímur J. Sigfússon, forseti Alþingis. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Steingrímur hefur áhyggjur af Katalóna

STJÓRNMÁL Steingrímur J. Sigfússon, forseti Alþingis, hefur sent forsetum beggja deilda spænska þingsins bréf þar sem hann lýsir miklum áhyggjum af stöðu Carme Forcadell, fyrrverandi forseta katalónska héraðsþingsins. Þetta kom fram á vef Alþingis í gær. Forcadell er ein níu fangelsaðra katalónskra aðskilnaðarsinna. Hún hefur verið ákærð fyrir uppreisn gegn spænska ríkinu og þótt hún hafi setið í varðhaldi síðan í mars hefur ekki verið réttað í máli hennar.

> **Forcadell er ein níu fangelsaðra katalónskra aðskilnaðarsinna og hefur verið ákærð fyrir uppreisn gegn spænska ríkinu.**

Forseti Alþingis lagði í bréfi sínu áherslu á grunngildi Evrópuráðsins um lýðræði, mannréttindi og réttarríkið. Þá vakti hann sömuleiðis sérstaka athygli á rétti einstaklinga í varðhaldi á skjótri málsmeðferð fyrir dómstólum samkvæmt mannréttindasáttmála Evrópu.

Fjórir þessara níu Katalóna eru nú í hungurverkfalli vegna þess hversu lengi Katalónarnir hafa verið í varðhaldi án þess að hafa verið gert að koma fyrir dóm. – **þea**

Jólastuð á Hilton

Jólagleði og gríðarlegt stuð var á Jólahátíð fatlaðra sem var haldin í 36. sinn á Hilton Reykjavík Nordica í gær. Fjölmennt var og mikið dansað. Allir voru glæsilega til fara, en fáir toppuðu þó stórkostleg jakkaföt þessa káta gests. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS Fleiri myndir af jólagleðinni er að finna á +Plússíðu Fréttablaðsins. **Fréttablaðið +Plús er í Fréttablaðsappinu og PDF-útgáfu á Fréttablaðið.is.**

Kársnes. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Eftirlitsvélar komi í stað hraðahindrana

UMFERÐ Kópavogsbær ætlar að kanna viðhorf íbúa á Kársnesi til þess að hraðahindranir verði fjarlægðar og hraðamyndavélakerfi verði sett upp ásamt því að umferðarhraði verði lækkaður.

Málið var rætt á fundi umhverfis- og samgöngunefndar Kópavogs sem fól umhverfissviði bæjarins að gera kostnaðargreiningu á uppsetningu á hraðamyndavélakerfi á Kársnesinu. Meðal annars er ætlunin að lækka hámarkshraða á hluta Kópavogsbrautar í 30 kílómetra á klukkustund. – **gar**

60 prósent verðmunur á bókum milli verslana

Verulegur verðmunur á metsölubókum fyrir jólin milli verslana í ár. Munurinn aukist frá því í fyrra. Neytendur geta sparað þúsundir króna á að kaupa bækur í Bónus og fylgjast með tilboðum. Penninn/Eymundsson með hæsta verðið.

NEYTENDUR Það munar allt að 60 prósentum á verði metsölubóka í jólabókaflóðinu milli verslana samkvæmt árlegri verðkönnun blaðsins. Verðmunur aukist milli ára. Jólabækurnar sem fyrr ódýrastar í Bónus.

Það er kannski ekki sama rómantík yfir því að stinga nýjustu bók Arnaldar í körfuna innan um kjötskrokka í Bónus og það er að rölta með kakó inn í bókabúð á Þorláksmessu. En fyrir neytendur getur munað mörg þúsund krónum að gera einmitt það.

Innan um frosna skrokka má finna ódýrustu bækurnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Blaðið kannaði verð á átta vinsælum titlum af metsölulista Eymundsson í fjórum verslunum í gær. Hafa ber í huga að á þessum árstíma geta verið sveiflur á verðlagningu. Ýmis tilboð og annað sífellt í gangi svo enn getur verð lækkað þegar nær dregur jólum. Sem dæmi var 25 prósent afsláttur af öllum vörum í Pennanum/Eymundsson í Hallarmúla í gær.

Ein dýrasta bókin er bók Þórðar Snæs Júlíussonar, Kaupthinking. Hún er dýrust í verslun Pennans/Eymundsson á 7.499 krónur en ódýrust í Bónus á 4.798 krónur. Verðmunurinn 56 prósent. Raunar munar líka rúmlega 20 prósentum á bókinni í Bónus og þar sem hún er næstódýrust, í Hagkaupum, á 5.799 krónur. Hvergi er meiri munur milli verslana en á bókum Yrsu og nýju Útkallsbókinni. Rúm 59 prósent.

Sem dæmi um hversu mikið má spara við kaup á jólabókum má nefna að ef viðskiptavinur kaupir bækur Arnaldar og Yrsu og barnabók Ævars vísindamanns greiðir hann 12.194 krónur í Bónus. Fyrir sömu bækur greiðir hann 18.997 krónur í Pennanum/Eymundsson og 15.397 krónur í Hagkaupum, sem oftast var með næstlægsta verðið.

Í könnun blaðsins í fyrra var mesti verðmunur milli verslana 52 prósent. Í könnuninni í ár er Costco fjarri góðu gamni. Í fyrra var meirihluti titlanna ekki til í versluninni en þá spilar inn í að blaðamaður endurnýjaði ekki aðild sína að versluninni.

mikael@frettabladid.is

Könnun gerð 5. desember 2018 í verslunum í Kringlunni.

Metsölubækur	Bónus	Hagkaup	Penninn/ Eymundsson	A4	Mesti munur %
Stúlkan hjá brúnni – Arnaldur Indriðason	4.498 kr.	5.699 kr.	6.999 kr.	6.989 kr.	55%
Brúðan – Yrsa Sigurðardóttir	4.398 kr.	5.399 kr.	6.999 kr.	6.899 kr.	59%
Kaupthinking – Þórður Snær Júlíusson	4.798 kr	5.799 kr.	7.499 kr.	7.399 kr.	56%
Aron – sagan mín – Aron Einar Gunnarsson/Einar Lövdahl	4.598 kr	5.499 kr.	6.999 kr.	Ekki til	52%
Útkall: Þrekvirki í Djúpinu – Óttar Sveinsson	4.398 kr.	5.499 kr.	6.999 kr.	6.989 kr.	59%
Barnabækur					
Þitt eigið tímaferðalag – Ævar Örn Benediktsson	3.298 kr	4.299 kr.	4.999 kr.	4.899 kr.	51%
Vísindabók Villa: Truflaðar tilraunir – Vilhelm Anton Jónsson	3.798 kr	4.699 kr.	5.699 kr.	Ekki til	50%
Lára fer til læknis – Birgitta Haukdal	1.259 kr	1.899 kr.	1.899 kr.	1.889 kr.	51%

Geggjað stuð á Hilton í gær

Gríðarlegt stuð var á jólagleði fatlaðra sem haldin var í 36. skipti á Hilton Reykjavík Nordica í gær. Allir voru í stuði og ýmist dönsuðu eða dilluðu sér við músík hjómsveitarinnar Toppmanna. Eyþór Árnason ljósmyndari Fréttablaðsins kom við og fangaði stemninguna.

NÝ HEIMASÍÐA - BILALAND.IS
VETRARTILBOÐ BÍLALANDS
Bílaland býður nokkra bíla á einstökum kjörum! Vetrardekk fylgja völdum bílum. Komdu strax í dag og tryggðu þér góðan bíl á frábæru verði!
Lykill fjármögnun
Mánaðargreiðsla er samkvæmt reiknivél á lykill.is og eru viðskiptavinir hvattir til að kynna sér lánaskilmálana á heimasíðunni lykill.is. Árlegur hlutfallslegur kostnaður bílalána frá lykill.is er breytilegur og kjör lána miðast við vaxtatöflu og gjaldskrá félagsins á hverjum tíma.
24.337 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
Rnr. 121610
HYUNDAI i30 GL
Nýskr. 06/17, ekinn 60 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð: 2.290 þús. kr.
TILBOÐ:
1.850 þús. kr.
15.790 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
Rnr. 121570
TOYOTA Auris Active
Nýskr. 06/14, ekinn 97 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð: 1.590 þús. kr.
TILBOÐ:
1.190 þús. kr.
31.330 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
Rnr. 145344
VW Golf Alltrack 4wd
Nýskr. 06/16, ekinn 106 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð: 3.290 þús. kr.
TILBOÐ:
2.390 þús. kr.
81.837 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
Rnr. 430014
LAND ROVER Discovery 4 SE
Nýskr. 05/15, ekinn 103 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 6.990 þús. kr.
TILBOÐ:
6.290 þús. kr.
37.805 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
Rnr. 121606
HYUNDAI Tucson Comfort
Nýskr. 06/16, ekinn 102 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 3.590 þús. kr.
TILBOÐ:
2.890 þús. kr.
62.411 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
Rnr. 145178
KIA Sorento III EX
Nýskr. 08/17, ekinn 81 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 5.690 þús. kr.
TILBOÐ:
4.790 þús. kr.
22.265 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
Rnr. 145093
RENAULT Megane Sport Tourer Limited
Nýskr. 06/15, ekinn 40 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 2.290 þús. kr.
TILBOÐ:
1.690 þús. kr.
52.051 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
Rnr. 145063
NISSAN Murano Acenta
Nýskr. 05/15, ekinn 35 þ.km,
dísil, sjálfskiptur
Verð: 4.690 þús. kr.
TILBOÐ:
3.990 þús. kr.
32.625 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
Rnr. 153364
RENAULT Kadjar Zen 4wd
Nýskr. 08/16, ekinn 74 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð: 3.290 þús. kr.
TILBOÐ:
2.490 þús. kr.
18.380 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
Rnr. 121465
RENAULT Clio Sport Tourer
Nýskr. 01/16, ekinn 51 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 2.190 þús. kr.
TILBOÐ:
1.390 þús. kr.
32.625 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
Rnr. 390988
NISSAN X-Trail Acenta 4wd
Nýskr. 06/15, ekinn 76 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð: 3.690 þús. kr.
TILBOÐ:
2.490 þús. kr.
39.101 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
Rnr. 370909
HYUNDAI H1
Nýskr. 06/16, ekinn 58 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 3.590 þús. kr.
TILBOÐ:
2.990 þús. kr.
50.756 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
Rnr. 284801
NISSAN Qashqai Tekna 4wd
Nýskr. 07/17, ekinn 7 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð: 4.690 þús. kr.
TILBOÐ:
3.890 þús. kr.
44.281 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
Rnr. 144883
HYUNDAI Tucson Comfort
Nýskr. 03/17, ekinn 66 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð: 3.990 þús. kr.
TILBOÐ:
3.390 þús. kr.
ENNEMM / SÍA / NM91079
Birt með fyrirvara á verðbreytingum, innsláttarvillum og myndbrengli.
Klettháls 11 - 110 Reykjavík og Hyundai notaðir bílar - Kauptúni 1 - 210 Garðabæ
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is
www.bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is
Opið frá kl. 9–18 og
á laugardögum frá kl. 12–16.
bílaland

Tilkynnt um verðhækkanir hjá Sýn um mánaðamótin

NEYTENDUR Töluverðar verðhækkanir urðu hjá Sýn hf. nú um mánaðamótin á sjónvarps- og fjarskiptaþjónustu fyrirtækisins. Hækkunin nemur allt að 30 prósentum. Hækkunin var tilkynnt viðskiptavinum með litlili neðanmálsgrein á reikningum frá fyrirtækinu nú um mánaðamótin.

Fréttablaðið spurðist fyrir um hækkanirnar í ljósi þess að í maí síðastliðnum tilkynnti Sýn hf. að viðskiptavinir væru að njóta góðs af samruna Vodafone og 365 með verðlækkunum á tiltekinni þjónustu. Nú virðist hins vegar sá ágóði í nokkrum tilfella og að hluta vera að ganga til baka. Hvað veldur?

„Aukinn kostnaður vegna gengisáhrifa fyrir erlent endurvarp (fjölvarp) sem og annar erlendur efniskostnaður er helsta ástæða þessara verðbreytinga hjá okkur. Gengisáhrif ásamt öðrum aðföngum í rekstri hafa einnig áhrif á fjarskiptahluta félagsins og endurspegla hluta þeirra verðbreytinga einnig," segir Guðfinnur Sigurvinsson, samskiptastjóri Sýnar, í svari við fyrirspurn Fréttablaðsins.

Hann bendir þó á að þegar verðhækkanirnar nú séu skoðaðar hafi verðbreytingar félagsins í febrúar og maí síðastliðnum verið umtalsverðar og erfitt sé því að segja að ágóðinn sé að ganga til baka. „Ávinningurinn er áfram ótvíræður."

Upplýsingar um hækkanirnar má finna á vefsíðunni stod2.is/tilkynningar. Þar má finna langan lista yfir verðhækkanirnar, en verðbreytingarnar eru á fimmta tug. Aðeins ein þeirra er til lækkunar. Breytingarnar ná til áskriftarpakka, sjónvarpsáskrifta, farsímaþjónustu, internetþjónustu, gagnamagns og aðgangsgjalda.

Í fyrradag lækkuðu hlutabréf í Sýn hf. töluvert eftir að félagið birti afkomuviðvörun fyrir 2018 og 2019. Afkomuspáin fyrir 2018 var lækkuð um 150 milljónir króna en lækkunin var sögð skýrast af hærri kostnaði og lægri tekjum en búist var við. **– smj**

Ávinningurinn er áfram ótvíræður.

Guðfinnur Sigurvinsson

Ríkisstjórnin fagnaði ársafmæli á dögunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

47 prósent styðja stjórnina

STJÓRNMÁL Tæplega 47 prósent þeirra sem taka afstöðu segjast styðja ríkisstjórnina í skoðanakönnun Fréttablaðsins og Zenter 3. til 4. desember. Stuðningur er mestur meðal þeirra sem eru 65 ára og eldri eða 55 prósent.

Um 47 prósent karla styðja stjórnina og 46 prósent kvenna. Litlu sem engu munar í stuðningi milli íbúa höfuðborgarsvæðis og landsbyggðar.

Tæp 93 prósent kjósenda Sjálfstæðisflokks styðja stjórnina en um 83 prósent kjósenda VG og Framsóknar. Minnstur er stuðningur meðal kjósenda Pírata, 5,6 prósent.

Hringt var í 2.300 manns vegna könnunarinnar og 1.260 svöruðu henni eða 55 prósent. **– aá**

LEIÐRÉTTING

Það var Þórður Leifsson en ekki Þórarinn sem gaf út tímaritið Sumarhúsið og garðurinn fyrstu tvö ár þess, líkt og haldið var fram á tímamótasíðu gærdagsins.

FRÉTTABLAÐIÐ
Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.
Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á **www.frettabladid.is/nyskraning.** Það kostar ekkert.

Segir banka á eftir sér og Björk

Jónas Freydal, eigandi íshellaskoðunarfyrirtækisins Goecco, kennir valdaklíkum og bönkum um að hafa komið rekstri Goecco á kné. Þetta kemur fram í tölvupósti Jónasar til viðskiptavina. Hann segir bankana á eftir einstaklingum sem dirfist að hafa skoðanir, líkt og Björk og Sigur Rós.

Ekki hefur náðst í Jónas Freydal frá því hann tilkynnti að Goecco væri komið í þrot. Vonsviknir ferðamenn sitja eftir með sárt ennið. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

VIÐSKIPTI Ef marka má Jónas Freydal, eiganda Goecco, stefnir hraðbyri í einokun í ferðaþjónustu á Íslandi. Jónas lýsir stöðunni í bréfi sem hann sendi viðskiptavinum Goecco með tilkynningu um að íshellaferðir sem þeir höfðu keypt yrðu ekki farnir því fyrirtækið væri komið í þrot.

Sagt var frá örlögum Goecco í Fréttablaðinu 27. nóvember. Jónas rekur Goecco undir hatti fyrirtækisins Íslenskir íshellaleiðsögumenn ehf. Margir ferðamenn sitja eftir með sárt ennið og fá ekki dýrar ferðir endurgreiddar.

Jónas tilkynnti viðskiptavinum í tölvupósti í fyrri hluta nóvember að Goecco gæti ekki farið með þá í ferðir sem þegar voru seldar. „Bankar og jakkafatalið eru að taka yfir alla ferðaþjónustu á Íslandi og þeir eru önnum kafnir við að þurrka út alla sjálfstæða aðila," útskýrði hann. „Það er ekki aðeins við sem þeir eru á eftir, heldur prívatfólk sem dirfist af hafa skoðun – eins hin fræga hljómsveit Sigur Rós, Björk og margir aðrir."

Jónas vísaði í fréttir sem þá voru uppi um yfirtöku Icelandair á WOW air. „Aftur til einokunar!" skrifaði hann. Sagði hann Ísland vera eyju sem væri stýrt af valdamiklum fjölskyldum. „Mjög líkt Sikiley. Undir fallegu yfirborði jökla og eldfjalla eru ótrúlegar skuggahliðar og ljótleiki falinn í fólki og í kerfinu."

Þá sagði Jónas frá því að hann sé nú knúinn í gjaldþrot öðru sinni. Fyrra sinnið hafi verið í þrjár vikur í desember í fyrra vegna 10 þúsund dollara skattaskuldar sem reynst hafi byggð á misskilningi.

Þeir hirtu ekki aðeins peningana okkar heldur vanvirða okkur áfram og fyrirtæki eins og þeirra sjálfra sem eru heiðarleg og reyna að gera hlutina rétt.

Jerod Anderson, vonsvikinn ferðamaður sem hefur ekki fengið endurgreitt frá Goecco

„Það hefur ekki verið níðst jafn mikið á nokkru öðru fyrirtæki á Íslandi í gegn um árin; af lögreglunni, skattinum og íbúum landsins. Og það vill ekki hætta. Í vetur eru þeir að reyna að banna Ice Cave Express túrinn okkar. Þeir eru líka búnir að banna okkur að elda gæðamáltíðir fyrir gesti okkar svo við þurfum að nota hótelið á staðnum og kaupa slæma matinn þeirra. Lögreglumaðurinn á staðnum á hótelið og eiginkona hans er hótelstjórinn," lýsti Jónas raunum sínum og íshellaskoðunarfyrirtækis síns. Og það er ekki allt.

„Þegar við vorum að byrja að gera íshellaferðir frægar þá skáru bændur á svæðinu á dekkin hjá okkur og reyndu að fá sett bann á okkur í þjóðgarðinum til að geta náð viðskiptunum. Lögreglan er búin að stöðva okkur yfir fimmtíu sinnum þótt við hefðum öll leyfi og þeir hafi aldrei fundið neitt á okkur. Þetta er brjálæði," sagði Jónas og kvaðst nú verða að gefast upp.

„Við höfum borgað okkar skatta og reynt að halda slóð okkar algerlega hreinni. Ólíkt ákveðnum íslenskum stjórnmálamönnum," benti Jónas á og undirstrikaði síðan að Ísland gæti verið sönn paradís. „En það er alltaf hættulegt að segja sannleikann. Það er hluti ástæðunnar fyrir þeirri stöðu okkar í dag."

Jerod Anderson, einn viðskiptavina Goecco, sagðist í gær ekki ekkert hafa heyrt frá fyrirtækinu, hvað þá fengið endurgreitt jafnvirði ríflega 230 þúsund króna sem hann og kona hans borguðu. Vonbrigðin hafi verið mikil er þau heyrðu af gjaldþrotinu þremur vikum fyrir Íslandsferðina. Og ekki bæti úr skák að ferðin sem hafi verið bókuð fyrir níu mánuðum fáist ekki endurgreidd. Annað gildi um ferðafélaga þeirra sem hafi bókað fyrir mánuði og náð að fá endurgreitt í gegn um PayPal.

„Við erum árangurslaust búin að reyna ná sambandi í gegn um síma og tölvupóst. Það eru ótrúleg vonbrigði að þeir reyndust allt sem maður óttast þegar farið er til lítils lands. Þeir hirtu ekki aðeins peningana okkar heldur vanvirða okkur áfram og fyrirtæki eins og þeirra sjálfra sem eru heiðarleg og reyna að gera hlutina rétt," segir Jerod Anderson, sem einmitt í gær var að ljúka ferð sem hann keypti í staðinn fyrir þá sem brást.

Þess má geta að fimm Tetra-talstöðvar úr búi fyrirtækisins virðast hafa verið auglýstar til sölu á Facebook-síðunni Braski og bralli (allt leyfilegt) í síðustu viku. Ásett verð var 70 þúsund krónur stykkið. **gar@frettabladid.is**

Bernhard - Honda á Íslandi • Vatnagörðum 24 • 104 Reykjavík • Sími 520 1100 • www.honda.is

Umboðsaðilar: Bernhard, Reykjanesbæ, sími 421 7800 • Bílver, Akranesi, sími 431 1985 • Höldur, Akureyri, sími 461 6020 • Bragginn, Vestmannaeyjum, sími 481 1535

Litháí látinn sýna dóminum húðflúr í Bitcoinmálinu

DÓMSMÁL „Ekkert mál, ég er opin bók,“ sagði Sindri Þór Stefánsson við ákæruvaldið við framhald aðalmeðferðar í Bitcoinmálinu í Héraðsdómi Reykjaness í gær, þegar óskað var eftir því að hann skýrði nánar frá innbroti í gagnaver í Borganesi í fyrra. Sindri Þór játaði fyrir dómi á mánudag að eiga aðild að innbrotinu og hefur borið um að aðeins tveir menn hefðu farið í gagnaverið í Borganesi. Hann sjálfur og útlendur maður sem keyrt hefði sendibílinn með þýfið innanborðs í átt til Reykjavíkur eftir innbrotið.

Meðal vitna sem gáfu skýrslu fyrir dómi í gær var Litháí sem hefur verið búsettur hér í sjö ár. Maðurinn er ekki ákærður í málinu en blár Transit sendibíll sem notaður var í innbrotinu fannst fyrir utan heimili hans í Kópavogi skömmu eftir innbrotið. Hann segist hafa keypt bílinn og ætlað að gera hann upp.

Lögreglumaður sem bar vitni sagði myndir úr öryggismyndavél í gjaldskýli Hvalfjarðarganga sýna mann rétta vinstri hönd úr um bílrúðu umrædds sendibílsins nóttina sem innbrotið var framið og hefði höndin haft húðflúr og úr með leðuról. Myndir af einum ákærða, Viktori Inga Jónassyni, sýndu að hann hefði einnig húðflúr og úr á vinstri handlegg.

Verjandi Viktors spurði lögreglumanninn hvort kannað hefði verið hvort fyrrnefndur Litháí væri með húðflúr á vinstri handlegg og lögreglumanninn minnti að gengið hefði verið úr skugga um það og hann væri ekki með húðflúr á vinstri handlegg.

Við skýrslu af Litháanum sjálfum fyrir dómi í gær kom hins vegar í ljós að hann er reyndar húðflúraður á umræddum útlim og sýndi hann réttinum flúrið.

Aðalmeðferð málsins lýkur á morgun með munnlegum málflutningi. **– aá**

Ákærðu ganga í réttarsal með verjendum sínum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Pósturinn vill aur úr galtómum sjóði

Íslandspóstur hefur sótt um að fá 2,6 milljarða úthlutaða úr galtómum sjóði. Fjármunirnir eru hugsaðir til að endurgreiða neyðarlán frá ríkissjóði. Alls kostar óvíst er að fyrirtækið geti endurgreitt lánið. Í svari Póstsins segir að umsókn hafi verið send inn til vonar og vara.

ALÞINGI Íslandspóstur (ÍSP) hyggst endurgreiða 1,5 milljarða króna neyðarlán frá ríkissjóði með fjármunum úr jöfnunarsjóði alþjónustu. ÍSP hefur sótt um að fá 2,6 milljarða úthlutaða afturvirkt úr sjóðnum vegna ófjármagnaðrar alþjónustubyrði. Sem stendur er staða umrædds sjóðs núll krónur.

Fyrir 3. umræðu fjárlaga bætti meirihluti fjárlaganefndar inn lánveitingarheimild upp á 1,5 milljarða til ÍSP. Lánið kemur til með að bera markaðsvexti. Umrædd tillaga hafði verið felld út í 2. umræðu vegna efasemda um skýringar á bágri fjárhagsstöðu fyrirtækisins. Nú er einnig bætt við heimild til ríkissjóðs til að auka við hlutafé sitt í opinbera hlutafélaginu.

Nú þegar hafa 500 milljónir verið greiddar út til að fyrirtækið geti staðið við skuldbindingar sínar út þetta ár. Heimildir Fréttablaðsins herma að það lán sé tryggt með veði í kröfum ÍSP á erlend fyrirtæki. Alls kostar óvíst er hins vegar að ÍSP geti endurgreitt afganginn af upphæðinni.

Í nefndaráliti meirihluta fjárlaganefndar segir að ÍSP „hyggist endurgreiða lán ríkissjóðs með greiðslu framlags úr jöfnunarsjóði alþjónustu, sem sótt hefur verið um vegna ófjármagnaðrar alþjónustubyrðar á árunum 2013-2017“. Nefndarálitið ber með sér að fulltrúar Póst- og fjarskiptastofnunar (PFS), eftirlitsaðila ÍSP, hafi ekki verið kallaðir á fund nefndarinnar.

„Það hefur aldrei reynt áður á jöfnunarsjóð alþjónustu vegna póstþjónustu. Það hefur hins vegar gerst í fjarskiptamálum en um tvo mismunandi sjóði er að ræða. Það hefur borist umsókn frá ÍSP um framlag úr jöfnunarsjóði og er hún til meðferðar hjá stofnuninni,“ segir Hrafnkell V. Gíslason, forstjóri PFS.

Lánveiting ríkisins til Íslandspósts var rædd á þingi í gær og voru margir gagnrýnir á hana. FRÉTTBLAÐIÐ/ANTON BRINK

» Nú þegar hefur Íslandspóstur fengið 500 milljónir að láni. Bæði fjárlaga- og umhverfis- og samgöngunefnd þurfa að samþykkja lánið komi til þess.

Aðspurður hve miklir fjármunir séu í sjóðnum segir Hrafnkell að þar séu núll krónur.

Í reglugerð um alþjónustu og framkvæmd póstþjónustu segir að umsókn í sjóðinn skuli skilað fyrir 1. september og taki hún til næsta árs. Umsókn ÍSP er hins vegar afturvirk.

Í lögum um póstþjónustu er kveðið á um hvaða skilyrði þurfi að uppfylla til að unnt sé að fá úthlutun úr sjóðnum. Í fyrsta lagi getur rekstrarleyfishafi einkaréttar aðeins fengið fjármuni vegna alþjónustu en ekki einkaréttar. Þá þarf að kanna hvort þjónustan falli innan alþjónustu og hve mikil óhagkvæmni sé af henni. Að endingu ber að meta hvort um sé að ræða ósanngjarna byrði. Frumvarp til nýrra póstþjónustulaga ber með sér að svo hafi ekki verið í öðrum Evrópuríkjum.

Í lögunum er einnig ákveðið hvernig sjóðurinn er fjármagnaður. Það skuli gert með sérstökum skatti á rekstrarleyfishafa. Ljóst er að þar er um að ræða ÍSP. Hingað til hefur ekkert gjald verið lagt á fyrirtækið og því er þar ekki króna með gati.

Í raun eru því þrjár mögulegar niðurstöður. Í fyrsta lagi, verði umsókn ÍSP hafnað mun fyrirtækið ólíklega geta endurgreitt lánið og til ríkisaðstoðar mun koma. Í öðru lagi verður vart séð að hægt verði að leggja gjald á ÍSP afturvirkt, svo sjóðurinn geti greitt upphæðina út, enda afturvirk skattheimta bönnuð. Því þyrfti ríkið líklega að leggja fé í sjóðinn, til að greiða ríkisfyrirtækinu ÍSP, til að ÍSP geti endurgreitt ríkissjóði lánið.

Í þriðja lagi er sá möguleiki fyrir hendi að framvirk umsókn verði samþykkt. Þá þarf að samþykkja lög um gjaldtöku á ÍSP til að fjármunir fáist í sjóðinn. Þá mun ÍSP síðan nýta til að endurgreiða lánið. Slík lagabreyting tæki tíma.

„Alla tíð hefur verið ljóst að ekki er til fjármagn í sjóðnum til að greiða út bætur en í ljósi þess að taka þarf ákvörðun um fjármögnun póstþjónustu sem ekki stendur undir sér var talið rétt að umsókn lægi fyrir,“ segir í svari ÍSP um hví fyrirtækið sótti um úthlutun úr galtómum sjóði. **joli@frettabladid.is**

Íslandspóstur sé að auka olnbogarými

„Það er mín tilfinning vegna þess skorts á svörum sem maður fékk. Við viss svör vantaði útskýringar sem beðið var um. Maður fær það á tilfinninguna, vegna [frumvarps til nýrra póstþjónustulaga], að það sé í gangi ákveðin stöðutaka gagnvart ákvæðum í því frumvarpi um hvað ríkið kemur til með að greiða fyrir alþjónustuna. Þess vegna sé verið að búa sér til meira olnbogarými,“ sagði Björn Leví Gunnarsson, fulltrúi Pírata í fjárlaganefnd, á þinginu í gær.

Fallið frá niðurskurði til Rannsóknasjóðs

ALÞINGI „Þetta er farsæl lausn fyrir rannsóknir og vísindi. Ég fagna þessari breytingartillögu hjá meirihluta fjárlaganefndar en það verða líka gerðar tilfærslur milli málaflokka. Þetta er auðvitað í anda þess sem við viljum sem er að efla rannsóknir og vísindi,“ segir Lilja Alfreðsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra.

Ríkisstjórnin og meirihluti fjárlaganefndar ákváðu í gær að falla frá 144 milljóna króna niðurskurði á framlögum til Rannsóknasjóðs Vísinda- og tækniráðs. Samkvæmt viðbótarbreytingartillögu meirihlutans við 3. umræðu koma 70 milljónir inn í sjóðinn til að mæta fyrrgreindum niðurskurði. Afgangurinn verður fjármagnaður með tilfærsluheimildum ráðherra.

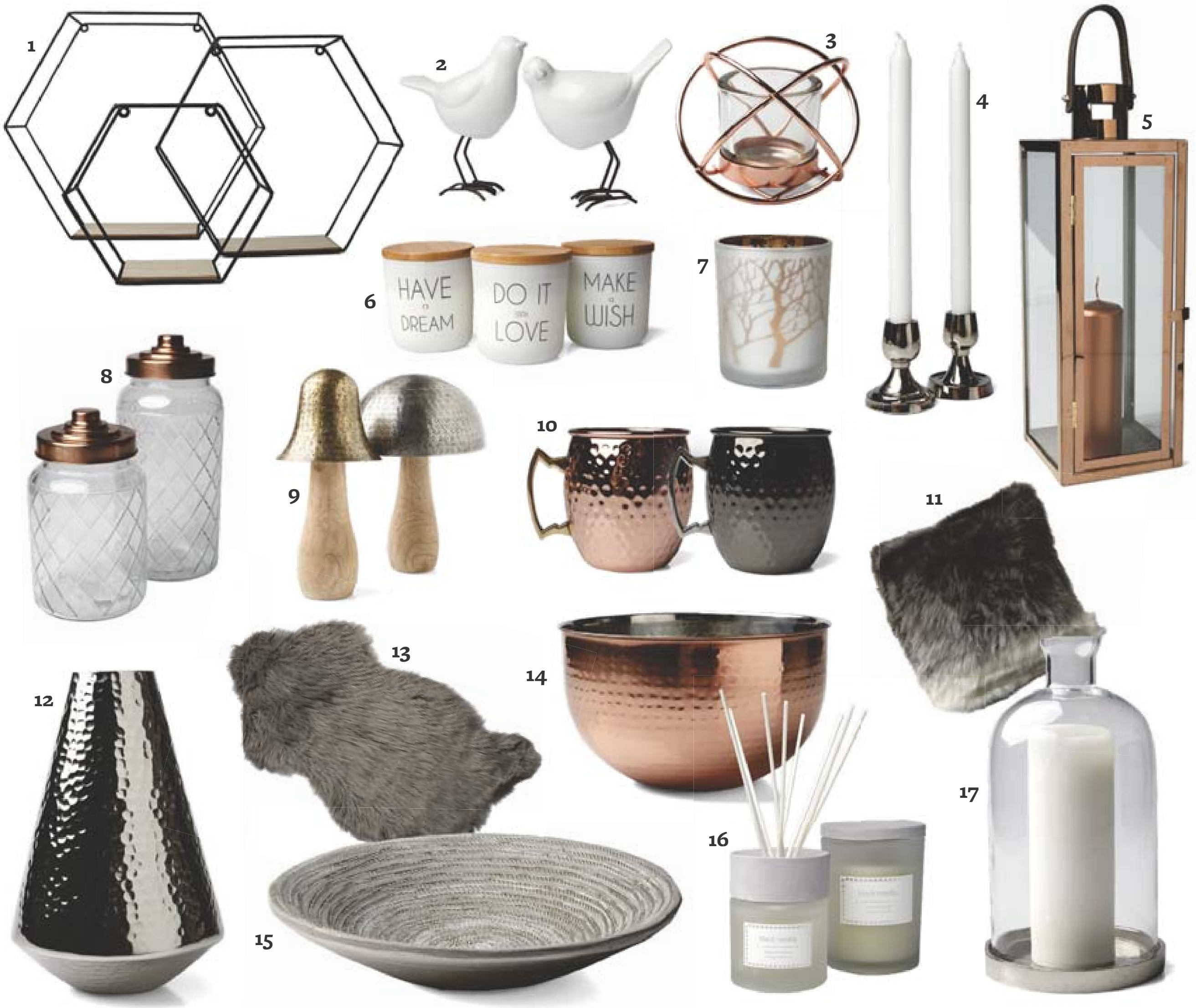
Eins og Fréttablaðið greindi frá á þriðjudag vöktu áformin furðu meðal vísindamanna. Erna Magnúsdóttir, forseti Vísindafélags Íslendinga, sagði meðal annars að tillögurnar væru skellur og að þingmenn virtust ekki átta sig á hversu mikil áhrif þetta hefði.

Frá þingfundi í Alþingishúsinu í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

„Það er auðvitað mjög ánægjulegt að við gátum fundið þessa leið og tekið þannig tillit til þeirra gagnrýni sem fram kom,“ segir Lilja.

Þriðju umræðu um fjárlagafrumvarp næsta árs lauk í gær en til stendur að afgreiða málið á þingfundi á morgun. **– sar**

FALLEGT FYRIR HEIMILIÐ



1. **Hillur 3 í pakka** **5.299** vnr. 1125533
2. **Fuglar 2 í pk** **2.499** vnr. 1107169
3. **Kertastjaki** **999** vnr. 1125540
4. **Kertastjaki** **1.299** vnr. 1110149
5. **Lukt Rose Gold** **6.999** vnr. 1106350
6. **Kerti með loki** **999** vnr. 921454
7. **Kertastjaki** **399** vnr. 944180
8. **Krukka með loki** **verð frá 899** vnr. 1107179
9. **Sveppur metal** **1.799** vnr. 1110151
10. **Moscow Mule kanna** **1.999** vnr. 1113260
11. **Púði loð** **2.999** vnr. 1125520
12. **Vasi** **3.999** vnr. 1125538
13. **Ábreiða loð** **3.799** vnr. 1125104
14. **Kopar skál** **1.299** vnr. 1125530
15. **Skál** **4.299** vnr. 1125117
16. **Ilmur 100 ml** **2.499** vnr. 1125522
    Ilmkerti **1.999** vnr. 1125525
17. **Glerkúpull á bakka** **2.499** vnr. 1125536

Evrópusinnar á þingi geti stolið Brexit

Theresa May svaraði spurningum þingmanna í gær eftir að hafa beðið þar mikinn ósigur á þriðjudag. Ráðherra segir Evrópusinna á þingi nú geta stolið útgöngunni af þjóðinni. Lögfræðiálit vegna Brexit birt og valda DUP, sem ver stjórn Theresu May falli, áhyggjum.

BRETLAND Hætta er á því að breskir þingmenn „steli Brexit af þjóðinni“ verði útgöngusamningnum sem Theresa May forsætisráðherra hefur náð við ESB hafnað á þingi. Þetta sagði Liam Fox fríverslunarmálaráðherra í gær. Aukinheldur sagði hann meirihluta þingmanna vilja vera áfram í Evrópusambandinu en ef þeir fengju vilja sínum framgengt væri það lítilsvirðing við lýðræðið.

Orð Fox féllu degi eftir að ríkisstjórn May þurfti að þola tvö föst högg á rétt rúmum klukkutíma á þingi. Fyrst samþykkti þingið ályktun um að ríkisstjórn May hefði lítillækkað þingið með því að neita að birta yfirlit yfir lögfræðiálit sem stjórnin hefur fengið við gerð samningsins og gerði ríkisstjórninni að birta álitin. Í öðru lagi var samþykkt að þingið fengi að hafa bein áhrif á atburðarásina ef þingmenn hafna samningi May í atkvæðagreiðslunni sem fram á að fara næsta þriðjudag.

Samkvæmt greiningu BBC felur þessi síðarnefnda samþykkt í sér að líkurnar á Brexit án samnings minnki töluvert. Nú geta þingmenn leitast við að setja saman eins konar varaáætlun. Þingflokksformaður Íhaldsflokksins, Andrea Leadsom, sagði þó í gær að hún teldi þingið ekki geta komið í veg fyrir samningslausa útgöngu.

Laura Kuenssberg, þingfréttaritari BBC, setti fram greiningu sína á stöðunni í gær þar sem hún velti því fyrir sér hvort sá nokkuð stóri hluti þingflokks Íhaldsflokksins sem hefur lýst yfir óánægju með May og vill „harðari“ útgöngu gæti nú gengið til liðs við forsætisráðherrann. Jafnvel greitt atkvæði með samningnum. Það gætu uppreisnarseggirnir gert vegna þeirra auknu áhrifa sem þingið veitti Evrópusinnaða meirihlutanum á þriðjudag. Þannig sé samningur May nú orðinn skárri valkosturinn í stöðunni.

Samkvæmt greiningu á hinni væntanlegu atkvæðagreiðslu sem Fréttablaðið birti í lok nóvember þarf May að snúa um 85 þingmönnum til þess að ná meirihluta á bak við samninginn. Fréttastofa Bloomberg reiknar með því að allt að 65 þingmenn Íhaldsflokksins séu harðir Brexit-sinnar og því gæti það komið May langleiðina að snúa þeim.

Það lítur hins vegar ekki út fyrir að May geti treyst á tíu þingmenn Lýðræðislega sambandsflokksins, norðurírska smáflokksins sem ver stjórn hennar vantrausti. Gregory Campbell, einn DUP-liða, lýsti áhyggjum sínum af því að í hinum nýbirtu lögfræðiálitum kæmi fram að bráðabirgðaútfærslan um landamæri Írlands og Norður-Írlands sem kveðið er á um í samningnum væri varanleg jafnvel þótt viðræður sigldu í strand. Í henni felst að Norður-Írland mun áfram lúta reglum tollabandalags og innri markaðar ESB að mestu. Þetta er gert til að fyrirbyggja sjáanleg landamæri. Fyrirkomulagið hefur verið gagnrýnt. Andstæðingar segja Bretland klofið í tvennt með þessu fyrirkomulagi.

Ian Blackford, þingflokksformaður Skoska þjóðarflokksins, spurði May í fyrirspurnatíma á þingi hvort hún ætlaði að axla ábyrgð á því að „leyna upplýsingum um Brexit-samninginn fyrir þingmönnum og almenningi“ og vitnaði þar til lögfræðiálitanna sem stjórninni var gert að birta. May svaraði því að lögfræðiálitin sem birt voru í gær væru í raun ekki efnislega frábrugðin yfirlýsingu sem dómsmálaráðherra sendi frá sér á mánudag.

thorgnyr@frettabladid.is

Mótmælendur úr báðum fylkingum létu sjá sig við þinghúsið í gær. NORDICPHOTOS/AFP

Sjálfkeyrandi leigubílar Google á göturnar

TÆKNI Íbúar í bandarísku borginni Phoenix urðu í gær þeir fyrstu til þess að geta pantað sér sjálfkeyrandi leigubíl frá Waymo þótt bílstjórar hafi reyndar verið í bílstjórasætinu af öryggisástæðum. Waymo, sem er í eigu Google, varð þannig fyrsta stóra tæknifyrirtækið til þess að taka stökkið.

Stórfyrirtæki á borð við Uber, General Motors og Ford eru með sams konar áform. Samkvæmt Reuters býst GM við því að setja sína þjónustu, Cruise, á markað eftir áramót og Ford stefnir á hið sama árið 2021. Hvorki Uber né Lyft hafa gefið upp tímasetningar. Allir þessir aðilar hafa þó staðið í umfangsmiklum prufukeyrslum undanfarið. Uber hætti reyndar sínum eftir banaslys í marsmánuði en sótti aftur um leyfi í nóvember.

Í bílaflota Waymo eru um 600 bílar og eru flestir þeirra í eða nálægt Phoenix. GM hefur 180 sjálfkeyrandi bifreiðar á skrá í Kaliforníu og Ford býst við því að floti þeirra verði orðinn hundrað bílar fyrir lok árs. Uber hefur svo um 200 bíla. **– þea**

Bush eldri var minnst í höfuðborginni í gær

BANDARÍKIN Minningarathöfn um George H.W. Bush Bandaríkjaforseta var haldin í dómkirkjunni í höfuðborginni Washington DC í gær. Bush var 41. forseti Bandaríkjanna, stýrði innrás í Panama og stýrði Bandaríkjunum í gegn um Persaflóastríðið og upplausn Sovétríkjanna. Í valdatíð sinni einbeitti hann sér einna helst að utanríkismálunum.

Fjölmargir valdamenn sóttu athöfnina. Allir núlifandi forsetar Bandaríkjanna, Jimmy Carter, Bill Clinton, Barack Obama, Donald Trump og sonurinn George W. Bush vottuðu Bush eldri virðingu sín. Þá sóttu konungshjón Jórdaníu, Karl Bretaprins og Angela Merkel Þýskalandskanslari athöfnina svo fátt eitt sé nefnt.

Jim McGrath, sem var upplýsingafulltrúi Bush forseta eldri, sagði sögu af forsetanum í tísti í gær: „Þegar hann var upplýstur um útfararmöguleika árið 2011 spurði forsetinn af sinni venjulegu hógværð: „Haldið þið að nokkur mæti?“ Nú bíður fólk klukkutímum saman eftir því að geta vottað honum virðingu sína.“

Undanfarna daga hafði kista forsetans staðið í þinghúsinu og höfðu fjölmargir mætt til þess að votta Bush virðingu sína. Til að mynda Sully, hjálparhundur forsetans, og hinn 95 ára gamli Bob Dole, forsetaframbjóðandi Repúblikana 1996.

Fjórir héldu líkræður við athöfnina. George W. Bush, Alan Simpson, fyrrverandi öldungadeildarþingmaður, Brian Mulroney, sem var forsætisráðherra Kanada í forsetatíð Bush, og svo Jon Meacham, sem skrifaði ævisögu forsetans.

Líkkista forsetans verður flutt til heimaríkis hans, Texas. Þar verður hann grafinn við hlið eiginkonu sinnar, Barböru, sem féll frá í apríl síðastliðnum. **– þea**

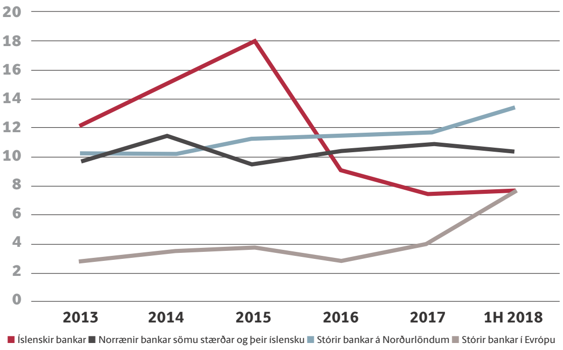
George Bush, fyrrverandi forseti Bandaríkjanna.

BOSS
HUGO BOSS
SAND
COPENHAGEN
POLO
RALPH LAUREN
Stenströms
EMPORIO
ARMANI
eterna
gardeur
HUGO
HUGO BOSS
CORNELIANI
FINUCCI
bugatti
TINO COSMA
BELLINI
collezione
MANZ
GERMANY QUALITY SHOES SINCE 1898
BARKER
ENGLISH SHOEMAKERS SINCE 1880
LLOYD
Troðfull verslun
af merkjavöru
40-60%
afsláttur af öllum vörum
Opið virka daga frá kl. 11 til 18
laugardaga frá kl. 11 til 17
sunnudaga frá 13 til 17
Sími 568 9512
Herra lagerinn outlet
líka fyrir konur
Suðurlandsbraut 54 bláu húsin (við faxafen)

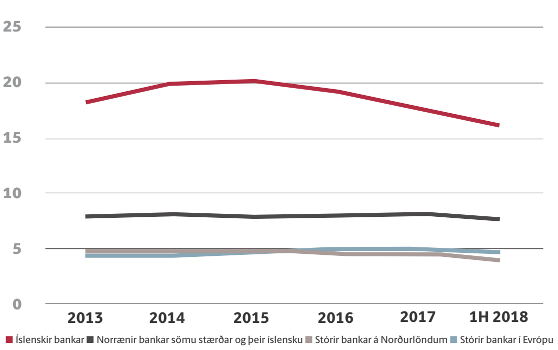
Binda mun meira fé en erlendir bankar

Arðsemi íslensku bankanna er af þeim sökum minni en sambærilegra banka á hinum Norðurlöndunum. Hérlendis eru gerðar ríkari kröfur um eigið fé og lausafjárstöðu en annars staðar í Evrópu.

Arðsemi eigin fjár banka



Vogunarhlutföll banka



Íslensku viðskiptabankarnir þrír binda mun meira af eigin fé vegna lánveitinga en aðrir bankar í Evrópu, hvort sem litið er til banka sömu stærðar á hinum Norðurlöndunum eða stórra banka í Evrópu. Það hefur í för með sér að arðsemi eigin fjár þeirra, sem mælist nú að meðaltali yfir sjö prósent, er nokkuð lakari en hjá sambærilegum bönkum í nágrannaríkjum okkar. Þetta leiðir greining Swedbank í ljós sem ber nafnið: Bankarnir sem komu úr kuldanum og birt var fyrir skemmstu.

Swedbank greindi íslensku viðskiptabankana fyrir skuldabréfafjárfesta. Bent er á að hérlendis séu gerðar ríkari kröfur um eigið fé og lausafjárstöðu en annars staðar í Evrópu. Þannig er vogunarhlutfall íslensku bankanna, sem reiknast sem eigið fé sem hlutfall af heildareignum, mun hærra en tíðkast í Evrópu. Hlutfallið er að meðaltali yfir 15 prósent hjá íslensku bönkunum en um sjö prósent hjá álíka stórum bönkum á hinum Norðurlöndunum. Hlutfallið er enn lægra hjá stórum

> **Við eigum ekki alltaf að vera að bera okkur saman við evrópska bankakerfið sem hefur verið undirfjármagnað.**
>
> Már Guðmundsson seðlabankastjóri

erlendum bönkum sem þurfa því að binda umtalsvert minna eigið fé til að ná fram sama eiginfjárhlutfalli.

Við bætist að bankarnir þykja litlir og ná ekki sömu stærðar- og breiddarhagkvæmni og stærri bankar erlendis. Í ofanálag er vakin athygli á því í greiningunni að hér á landi sé sérstakur bankaskattur sem dregur úr arðsemi bankanna. Forsvarsmenn bankanna hafa sagt skattlagninguna, sem nemur um níu milljörðum á þessu ári, stuðla að hærri lánskjörum.

Fram hefur komið í Markaðnum að alþjóðlegar rannsóknir bendi til þess að eins prósentustigs hækkun á vogunarhlutfalli banka skili sér í að meðaltali 0,16 prósenta hærri lánskjörum til fólks og fyrirtækja. Samkvæmt rannsóknum sem Seðlabanki Svíþjóðar hafi yfirfarið gæti þessi munur kostað á bilinu 1,6 til 2,4 prósentur í viðvarandi hærri fjármagnskjörum til viðskiptavina íslensku bankanna.

Vogunarhlutfall banka var bundið í lög í kjölfar fjármálakreppunnar fyrir áratug og er ætlað að koma í veg fyrir óhóflega skuldsetningu í bankakerfinu. Á fyrstu árunum eftir fall fjármálakerfisins hækkaði vogunarhlutfall íslensku bankanna umtalsvert – úr tíu prósentum í allt að 20 prósent – og sömu sögu er að segja um eiginfjárhlutfallið sem hækkaði úr tólf prósentum í allt að 30 prósent. Þótt vogunar- og eiginfjárhlutföll bankanna hafi lækkað lítillega á allra síðustu árum, samhliða auknum arðgreiðslum, þá eru þau enn umtalsvert hærri en annarra evrópskra banka. Á það er bent í skýrslu Swedbank að á sama tíma hafi gæði eigna íslensku bankanna stórbatnað, meðal annars með fækkandi vandræðalánum og minni óvissu í fjármálakerfi landsins.

Már Guðmundsson seðlabankastjóri sagði í samtali við Markaðinn fyrir ári að bankakerfið þyrfti að búa við eiginfjárhlutföll sem gætu staðið af sér stór högg. „Við eigum í þeim efnum ekki alltaf að vera að bera okkur saman við evrópska bankakerfið sem hefur verið undirfjármagnað um langt skeið,“ sagði hann.

Bankarnir þrír greiða hærri vexti af lánum en sambærilegir bankar á hinum Norðurlöndunum og segja greinendur Swedbank að það séu eftirhreytur af hruninu 2008. Að mati Swedbank eru skuldabréfin áhugaverður kostur fyrir hugrakka fjárfesta því rekstur bankanna sveiflist mun meira en annarra Norrænna banka.

Skýrsluhöfundar vekja athygli á að Landsbankinn hafi lánað í meiri mæli til lítilla og meðalstórra fyrirtækja og þykja þær lánveitingar áhættusamari en lán til þeirra sem stærri eru. Í greiningunni kemur fram að Arion banki og Íslandsbanki þurfi að auka hagkvæmni í rekstri en þess er ekki getið um Landsbankann.

helgivifill@frettabladid.is

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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

Aðventukvöld Heimahússins!

30% afsláttur af öllum vörum í dag. Opið til kl. 21 í kvöld.

(20% afsláttur af sérpöntunum og væntanlegum vörum)

LSA triffliskál
kr. 7.700,-, nú kr. **5.390,-**

LSA blómavasi
kr. 4.900,-, nú kr. **3.430,-**

LSA karafla
kr. 6.500,-, nú kr. **4.550,-**

LSA blómavasi 15 cm
verð kr. 5.200,-, nú kr. **3.640,-**

LSA gjafaaskja
matar- og kaffistell fyrir 4
kr. 13.700-, nú kr. **9.590,-**

Day Home púði
kr. 8.600,-, nú kr. **6.020,-**

Camerich Crescent tungusófi í áklæði
Stærð: 285 x 163 cm. Verð kr. 498.000,-. nú kr. **348.600,-**

Elvang teppi
kr. 19.600,-, nú kr. **13.720,-**

NexTime klukka
verð kr. 15.900,-

Leirfat frá 32 x 24 x 6 cm,
verð frá kr. 7.900,-, nú frá kr. **5.530,-**

Jólaengill 15 cm
kr. 4.700,-, nú kr. **3.290**

Leirpottur 31 x 19 cm
verð kr. 13.900,-, nú kr. **9.730,-**

Hübsch kertastjaki
kr. 5.800,-, nú kr. **4.060,-**

Day Home styttur
kr. 6.100,-, stk. nú kr. **4.270,- stk.**

idp Sphera sófasett
Verð frá 3+1+1 kr. 696.000,- **nú frá kr. 487.200-,** Litir; svart og brúnt

Day Home kollur
kr. 66.000,-, nú kr. **46.200,-**

HEIMAHÚSIÐ

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

TILVERAN

Fíkniefnið sykur

Viðbættur sykur er viðvarandi vandamál í neyslumynstri fólks. Íslensk börn fá of stóran hluta hitaeininga úr viðbættum sykri. Rannsóknir hafa sýnt fram á að neysla sykurs sé ávanabindandi og að hún valdi til dæmis hjartasjúkdómum, sykursýki og sams konar áhrifum á lifrina og óhófleg áfengisneysla.

Þórgnýr Einar Albertsson
thorgnyr@frettabladid.is
Gunnþórunn Jónsdóttir
gunnthorunn@frettabladid.is

Sykur er að finna í einhverri mynd í öllum mat sem inniheldur kolvetni. Til að mynda ávöxtum, grænmeti, korni og mjólkurvörum. Og þótt rannsóknir hafi sýnt fram á að óhófleg neysla ávaxta, grænmetis og korns auki líkurnar á hjartasjúkdómum, sykursýki og ákveðnum afbrigðum krabbameins stafar helsta hættan af neyslu viðbætts sykurs, að því er kemur fram hjá bresku heilbrigðisstofnuninni, læknadeild Harvardháskóla og víðar.

Sykurneysla barna mikil

Landskönnun á mataræði Íslendinga sem gerð var 2010 og 2011 leiddi í ljós að Íslendingar á aldrinum átján til áttatíu ára fái að meðaltali tæp níu prósent orku úr viðbættum sykri. Það er undir tíu prósenta viðmiði Embættis landlæknis en þó er tekið fram á vef Landlæknis að talið sé að enn frekari takmörkun gæti verið til bóta. Yngri Íslendingar neyta svo meiri sykurs. Sex ára börn fá ellefu prósent orku úr viðbættum sykri, níu ára börn þrettán prósent og fimmtán ára börn sextán prósent.

Embættið birtir á vef sínum hagnýtar upplýsingar um sykurneyslu. Þar kemur fram að viðbættur sykur þurfi ekki endilega að birtast okkur í mynd hvíts sykurs. Hrásykur, púðursykur, melassi, síróp, agavesíróp, viðbættur ávaxtasykur og hunang geti talist til viðbætts sykurs. „Það skiptir ekki máli hvaða tegund af sykri er um að ræða, almennt er ekki hollara að bæta í matvælin einni sykurtegund fremur en annarri,“ segir á vef Landlæknis. Þar er fólki ráðlagt að drekka vatn eða kolsýrt vatn án sítrónusýru í stað gos- eða svaladrykkja, að gæta hófs í neyslu á sælgæti, kökum, kexi og ís og fá sér fremur hnetur, fræ eða ávexti.

Sykur og hjartað

„Áhrif óhóflegrar neyslu sykurs á líkurnar á offitu og sykursýki eru vel þekkt. En það gæti komið mörgum á óvart hversu mikið sykurneyslan hefur áhrif á hjartað,“ sagði Frank Hu, prófessor í næringarfræði við Harvard, í grein sem birtist á vef læknadeildar skólans.

Hu og kollegar hans fengu rannsókn sína á áhrifum neyslu viðbætts sykurs á hjartað birta í JAMA Internal Medicine árið 2014. Þar sýndu rannsakendurnir fram á tengsl mikillar neyslu á sykri og aukinna líka á því að deyja úr hjartasjúkdómum. Rannsóknin var gerð á fimmtán ára tímabili. Líkur þátttakenda, sem fengu sautján til 21 prósent hitaeininga úr sykri, á því að deyja úr hjartasjúkdómi voru 38 prósentum hærri en þeirra sem fengu átta prósent hitaeininga úr sykri.

„Til að gera langa sögu stutta þá aukast líkurnar á hjartasjúkdómum eftir því sem sykurneysla eykst,“ sagði Hu og bætti við að sykurneysla virtist svo hafa enn frekari óbein áhrif sem hefðu þó ekki verið fyllilega rannsökuð. Til að mynda gæti sykurneysla leitt til lifrarsjúkdóma.

Hu varaði þó við því að fara of geyst í að skera niður neyslu viðbætts sykurs. „Þú gætir lent í því að vera sífellt að teygja þig í einföld kolvetni til þess að svara þörfinni, til að mynda hvítt brauð. Það hækkar blóðsykurinn. Svo gætirðu farið að leita meira í saltan mat sem veldur hjartanu einnig vandræðum.“

Slæm áhrif á lifur

San Francisco-deild Háskólans í Kaliforníu rekur vef sem nefnist Sugar Science þar sem finna má mikið af upplýsingum um áhrif sykurneyslu. Þar er til dæmis fjallað um að of mikill frúktósi, eða ávaxtasykur, sem er ein helsta sykran sem nýtt er sem viðbættur sykur og má þar að auki finna í ávöxtum, geti haft sams konar áhrif á lifrina og óhófleg áfengisneysla. 31 prósent fullorðinna Bandaríkjamanna hefur til að mynda þróað með sér fitulifur af þessum sökum (e. nonalchoholic fatty liver disease).

Einnig kemur fram að rannsóknir hafi sýnt fram á að fyrir marga leiði sykurneysla til breytinga í randkerfi heilans, sem stýrir hvötum og tilfinningum. Þannig kalli sykurneysla á bæði fráhvarfseinkenni og þörfina fyrir meiri sykur. Sykurneysla hækkar blóðþrýstinginn sem leiðir til þess að brisið framleiðir insúlín. Of mikið insúlín leiðir svo til þess að líkaminn geymir aukið magn hitaeininga í formi fitu. Þetta myndar eins konar vítahring.

Fíkniefnið sykur

Rannsókn þriggja fræðimanna sem birtist í ritrýnda tímaritinu Neuroscience & Biobehavioral Reviews árið 2008 sýndi fram á að rottur gætu í ákveðnum tilfellum orðið háðar sykri. „Þetta gæti mátt heimfæra yfir á mannfólk, eins og gefið hefur verið til kynna í rannsóknum á átröskunum og offitu,“ sagði í útdrætti skýrslu rannsakendanna.

Þar segir að sykurneysla valdi því að dópamín og ópíóðar myndist í heilanum. Þar af leiðandi megi draga þá ályktun að sykur sé í raun ávanabindandi. Fleiri rannsóknir hafa verið gerðar sem styðja þessa staðhæfingu.

Þrír rannsakendur fengu birta grein á síðasta ári í British Journal of Sports Medicine þar sem farið var yfir þann fjölda rannsókna sem hafa verið gerðar á því hvort sykur sé ávanabindandi. Fram kom að ýmsar rannsóknir á dýrum hefðu leitt í ljós að sykurneysla valdi fleiri einkennum fíknar en er nóg til þess að sykur teljist ávanabindandi efni. Slíkar rannsóknir hafi aukinheldur sýnt fram á álíka hegðun og við neyslu vímuefna. Til að mynda fráhvarfseinkenni og sterka þörf fyrir næsta skammt.

„Jafnt í dýrum sem mönnum sýna sönnunargögnin fram á mikilvæga samsvörun og skörun vímuefna- og sykurneyslu. Bæði í áhrifunum á heilastarfsemina og á hegðun,“ sagði í útdrætti greinarinnar.

F&F

Jólin eru að koma

Mismunandi úrval í verslunum

Jólakjóll
2.760 kr

Jólagalli
1.960 kr

Peysa og buxur
2.950 kr

Peysa
2.760 kr

Jólabolur
1.470 kr

Jólakjóll
1.470 kr

Heilgalli
3.940 kr

Inniskór
2.950 kr

Inniskór
1.960 kr

Inniskór
2.950 kr

Jólabolur
1.470 kr

Náttgalli
3.440 kr

F&F FÆST EINGÖNGU Í
HAGKAUP

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA
blómaval
Gaman að gera fínt
Tak-markað magn
25% afsláttur
KitchenAid
57.664kr
76.885kr
Kitchen Aid hrærivél
Kitchen Aid hvít/mótt, mótor 300W, stálskál 4,8 ltr., með hraðastillingum.
1801041
Aðeins í Skútuvogi og husa.is
Sjáðu verðið
LG UHD TV
Smart sjónvarp 65"
139.995kr
159.995kr
4K UHD sjónvarp með Active HDR tækni, Bluetooth tengimöguleika, webOS netviðmóti og Netflix 4K hnappi.
1801164
LG
Aðeins í Skútuvogi og husa.is
4.990kr
62% afsláttur
12.995kr
LG Bluetooth hátalari PS5
10W magnari, Bluetooth allt að 3 tæki í einu, Li-ion rafhlaða (allt að 15 klst ending) Stærð: 15,3 x 5,8 x 6 cm, þyngd 470 gr, litur: hvítur.
1801168
25% afsláttur
Electrolux
11.993kr
15.990kr
Ryksuga
PF1 Classic EPF61RR.
1809110
Pottar, pönnur og eldhúsáhöld
20% afsláttur
Electrolux
14.745kr
16.990kr
Orbylgjuofn
2100W.
1803028
Sjáðu verðið
Smáraftæki
20-30% afsláttur
30% afsláttur
NEO
5.933kr
8.475kr
Topplyklasett 46 stk.
1/4" 4-14 mm toppar, íplasttösku.
5052516
25% afsláttur
10.463kr
13.950kr
Snjósleði
Stratos með stýri, grænn.
3900010
PHILIPS
hue
Startpakki
19.895kr
HUE Start Kit
Með rofa, brú, 2xE27 LED perur.
6167000
Matarstell og glös
25% afsláttur
27% afsláttur
BLACK+DECKER
15.995kr
21.995kr
Borvél 18V + 80 fylgihlutir
5245564
Þúsundir va
verði á jóla
Húsasmiðjunn
40% afsláttur
2.999kr
4.998kr
Bitasett
60 stk., 25 mm, HSC box.
5249133
30% afsláttur
STANLEY
5.895kr
8.425kr
Verkfærataska 18"
Stanley.
5024680
TOPEX
30% afsláttur
1.695kr
2.435kr
Verkfærataska 22"
5024812
Bökunarvörur
25% afsláttur
LEGO CITY
25% afsláttur
Aðeins í Skútuvogi og husa.is
1.871kr
2.495kr
LEGO City
Flóttinn af fjallinu.
3905134
LEGO
Húsasmiðjan og Blómaval ...gaman að gera fínt

Jólagjafamarkaðurinn
er líka í vefverslun husa.is
GERÐU GEGGJUÐ KAUP
Jóla
gjafa
markaður
HEFST Í DAG
Aðeins í Skútuvogi og husa.is
25% afsláttur
Samsonite
14.990kr
19.990kr
Samsonite ferðataska
Stærð: 55 x 35 x 20 cm, þyngd: 2,078 kg. Taskan tekur allt að 37 ltr., frábær í handfarangur.
3905100
Sjáðu verðið
Electrolux
59.990kr
Þvottavél Electrolux
Tekur 7 kg, A+++ orkunýtingu, Time manager, hljóðstyrkur 58 dB.
1805690
ra á frábæru
amarkaði í
nar og husa.is
Útivistarfatnaður
20-50%
afsláttur
25% afsláttur
Electrolux
5.434 kr
7.245kr
Kaffivél
1100W, 10 bollar.
1840107
25% afsláttur
5.993kr
7.990kr
Tristar Slow cooker
Fræbær græja til að elda við vægan hita í langan tíma. Rúmar 3,5 lítra, 2 hitastillingar, heldur heitu, laus keramikpottur sem þolir uppþvottavél, glerlok.
1841116
32% afsláttur
HITACHI HiKOKI
24.995kr
36.995kr
Borvél 18V + 54 fylgihlutir
5246792
27% afsláttur
BLACK+DECKER
18.976kr
25.995kr
Borvél+juðari 18V
2 stk., 1,5Ah Li-ion rafhlöður.
5245570
STANLEY
30% afsláttur
5.597kr
7.995kr
Búkkar 2 stk.
Stanley.
5079934
25% afsláttur
Electrolux
4.939kr
6.585kr
Handþeytari
450W, 5 stillingar.
1840166
DEWALT
BLACK+DECKER
HITACHI HiKOKI
Rafmagnsverkfæri
20-30%
afsláttur
25% afsláttur
Electrolux
6.259kr
8.345kr
Gufustraujárn
4 safety 2300W.
1829271
Húsasmiðjan og Blómaval
...gaman að gera fínt

Áhrif sykurs á heilsufar fólks

Hefur til dæmis aukin kolvetnaneysla verið bendluð við þróun á Alzheimer-sjúkdómi og eru í gangi rannsóknir þess efnis.

Það má segja að mjög mikil umræða hafi átt sér stað síðastliðin ár um sykur og sykurneyslu, sumpart svo að jaðrar við ofstæki. Það getur reynst erfitt fyrir almenning að átta sig á samhengi hlutanna og þannig líður líka læknum og vísindamönnum þar sem ekki eru öll kurl enn komin til grafar.

Hins vegar hafa aukist mjög rannsóknir og upplýsingar um mögulega skaðsemi af of mikilli neyslu sykurs og kolvetna sem er samheiti yfir eitt þeirra orkuefna sem líkaminn í raun notar til að umbreyta í orku. Hin orkuefnin eru prótein og fita. Ekki er allur sykur sá sami, einhver munur er á milli þess hversu mikið hann er unninn og svo framvegis. Samhliða þessari umræðu hefur einnig orðið mjög mikil umbreyting á þeirri hugsun að öll fita, sérstaklega mettuð fita, sé eitur sem hefur lengi verið haldið fram. Þannig má segja að það sé komin upp ákveðin staða í heimi næringarfræðinnar sem er flókin og leiðbeiningar hafa verið að breytast hægt og rólega.

Hvað gerist í líkamanum?

Flestir virðast þó vera sammála þeirri skoðun að of mikil neysla á einfaldari kolvetnum sé skaðleg og geti haft neikvæðar heilsufarslegar afleiðingar. Sumt er enn bara fullyrðingar og þarf meiri gögn til að undirbyggja þær, annað hefur verið nokkuð vel staðfest og er samþykkt að skipti máli í leiðbeiningum til almennings um neyslu og mataræði.

Megináherslan hefur verið á það að sykurneysla geti leitt til ofþyngdar og/eða offitu og þar með aukinnar hættu á að þróa með sér lífsstílssjúkdóma líkt og hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki, æðakölkun og fitulifur. Langvarandi og mikil neysla hefur verið talin leiða til þess að líkaminn myndi með sér skert sykurþol, hafi þannig áhrif á insúlínframleiðslu líkamans og næmni frumna fyrir því.

Þetta leiðir af sér óhollt ástand í líkamanum sem er á læknamáli kallað efnaskiptavilla, en hún er talin vera ákveðinn mótor í því að skapa bólguástand og viðhalda því í líkamanum. Þá verða einnig breytingar í hormónabúskap líkamans sem hafa áhrif á tilfinninguna um að vera saddur. Þetta ástand er svo talið að geti ýtt undir vöxt ákveðinna krabbameina auk þess sem offita er sjálfstæður áhættuþáttur fyrir slíkri þróun.

Vísindamenn hafa bent á að mikil sykurneysla skapi sveiflur í boðefnakerfi heilans sem auk þessa bólguástands geti ýtt undir þunglyndi og lyndisraskanir. Þessu til viðbótar má svo nefna að öldrun frumna í líkamanum er flýtt sem hefur áhrif á hrörnun þeirra á ýmsum stöðum og er talið ýta undir almenna öldrun. Hefur til dæmis aukin kolvetnaneysla verið bendluð við þróun á Alzheimer-sjúkdómi og eru í gangi rannsóknir þess efnis.

Hvað er til ráða?

Það er ljóst að sem stendur er enginn alveg viss í sinni sök með það hversu mikinn sykur hver einstaklingur má innbyrða án þess að skaði hljótist af. Það er eflaust líka tengt erfðum, kyni, aldri, undirliggjandi áhættuþáttum og þá líklega sérstaklega tímalengd neyslumynsturs. Það má örugglega ráðleggja flestum þó að vera meðvitaðir um sykurneyslu sína, kunna að lesa innihaldslýsingar, forðast unnar matvörur og viðbættan sykur. Temja sér að elda sjálfur og að skammtastærðir séu hóflegar. Gátan er ekki leyst ennþá, en svo virðist sem það að draga úr sykurneyslu almennt muni bæta heilsufar. Þetta er þó flóknara en svo og spila margir þættir til viðbótar mikilvægt hlutverk í því að viðhalda heilsu.

Teitur Guðmundsson
læknir

Fimm staðgenglar sykurs

1 Kókospálmanektar
Ég er mjög hrifin af kókospálmanektarnum en hann er unninn úr blómum kókospálmans. Kókospálmanektarinn er síróp og því ekki sama og kókossykurinn. Nektarinn inniheldur lítið magn af frúktósa. Frúktósi finnst í sykri og fleiri sætugjöfum og of mikið magn hefur slæm áhrif á heilsuna. Skiptið út 1 bolla af sykri fyrir ¾ bolla af kókospálmanektar. Ég nota kókospálmanektarinn mikið í drykki eða hrákökur.

2 Stevía
Sumum þykir vont eftirbragð koma af stevíu og því nota ég yfirleitt kókospálmanektar á móti stevíu fyrir sætt og gott bragð. Ef þú vilt nota stevíu eingöngu er talað um að skipta út 1 bolla af sykri fyrir 1 tsk. af stevíudropum eða -dufti. Hafið þó í huga að þið gætuð þurft að hagræða uppskrift og bæta við örlitlu af olíu eða vökva svo sama áferð fáist í bakstri.

3 Kókospálmasykur
Kókospálmasykur er auðveldasti kosturinn þegar kemur að því að skipta út hvítum sykri í bakstri. Skiptið þá út hvítum sykri fyrir sama magn kókospálmasykurs. Að skipta út hvítum strásykri fyrir kókospálmasykur tryggir oft sömu áferð í bakstri.

4 Hlynsíróp
Hlynsíróp gefur milt bragð og fínt í baksturinn og má skipta út 1 bolla af sykri fyrir 1 bolla af hlynsírópi. Ég nota hlynsírópið gjarnan í smákökur.

5 Eplamauk
Eplamauk er frábær leið til að bæta við sætleika í uppskrift án þess að nota hvítan sykur og það finnst ekkert eplabragð. Ef uppskrift kallar eftir bolla af sykri, skiptið honum út fyrir bolla af eplamauki. Þar sem eplamauk eykur vökvahlutfallið í gætir þú þurft að minnka annan vökva (vatn, mjólk...) um ¼ bolla á móti. Ef uppskrift inniheldur ekki vökva þarf ekki að spá í því.

Sykurinn leynist víða

Sykur finnst iðulega í matvöru, þrátt fyrir að hún sé sérmerkt sem heilsuvara og finnist í heilsuhillum. Þetta segir Júlía Magnúsdóttir heilsumarkþjálfi. Hún hefur fundið leið til að hagræða jólahefðum og útfæra kræsingar á hollari hátt.

Það finnst sykur í merkilega mörgum matvörum. Sykur er oft talinn gera mat bragðbetri og höfða betur til almennings. Því er oft mikill sykur í mat á veitingastöðum, skyndibita og jafnvel matvörum út úr búð. Sykur er einnig oft notaður til að framlengja hillulíf vara," segir Júlía Magnúsdóttir heilsumarkþjálfi. Hún hefur kynnt sér sykur mikið í gegnum árin og skoðað leiðir til að skipta út sykri fyrir önnur sætuefni, sem eru heilsusamlegri. „Það er þó margt hollt og gott úti í búð líka og ég mæli með að fólk kynni sér innihaldslýsingu á matvörum og velji betri kostinn út frá því. En þrátt fyrir að vara sé stimpluð „hollustufæða" og finnist í heilsuhillunni, getur oft leynst sykur í henni."

Júlía borðar ekki sykur sjálf. Hún heldur úti síðunni lifdutilfulls.is og mun í janúar hefja tveggja vikna sykurlausa áskorun. Áskorun Júlíu hefur verið haldin 1-2 sinnum á ári síðustu sex ár og vakið mikla lukku hjá þátttakendum. Júlía deilir uppskriftum með þátttakendum sem vinna gegn sykurlöngun, innkaupalista fyrir vikuna og ráðum sem létta lífið og halda þátttakendum við efnið. Hægt er að skrá sig ókeypis á heimasíðunni.

Júlía Magnúsdóttir heilsumarkþjálfi. MYND/TINNA BJÖRT

„Ég breytti um lífsstíl í kringum tvítugt þegar ég áttaði mig á því að ég var komin með fleiri heilsukvilla en ég gat talið," segir Júlía. „Frá barnæsku hafði ég þjáðst af iðraólgu (IBS) sem lýsir sér í meltingaróþægindum og krömpum sem oft á tíðum endaði með því að ég lá veik heima. Síðar greindist ég með latan skjaldkirtil, PSOS, og var farin að finna til í liðum og upplifa mikið orkuleysi. Ég tengdi þetta að mörgu leyti við sykurneyslu. Mér fannst þetta langt frá því að vera eðlileg glíma fyrir unga stúlku eins og mig svo að ég ákvað að ég skyldi prófa að breyta mataræðinu. Í dag er ég laus við alla fyrrnefndu kvilla og fann á sama tíma nýja ástríðu í lífinu, matargerðina, og að fá að hjálpa öðrum að líða betur."

Er sykur í vörunni?

Oft leynist sykur í matvælum og hér koma nokkur algeng matvæli sem innihalda iðulega mikinn sykur. Leitist við að velja hreinni afurðir án viðbætts sykurs eða að gera til dæmis sósur frá grunni.

1. Tómatvörur og pastasósur
2. Tilbúnar sósur
3. Dósamatur
4. Múslí
5. Mjólkurvörur

Uppáhaldsjólasmákökur Júlíu

Sykurlausar, glútenlausar, vegan og dásamlegar. Uppskriftin gefur 15-16 kökur.

1 bolli glútenlausir hafrar, malaðir
1¼ bolli möndlumjöl
½ tsk. matarsódi
½ tsk. vínsteinslyftiduft
5 tsk. örvarrót
(val en bindur kökur vel saman, fæst í Bændur í bænum)
½ tsk. salt
½ bolli ólífuolía
¼ bolli hunang/hlynsíróp
eða 4-6 dropar stevía
1 tsk. lífrænir vanilludropar
½ bolli lífrænt 70% súkkulaði eða dekkra

Hitið ofn í 180 gráður. Malið hafra í blandara þar til mjöláferð fæst. Takið góða skál og hrærið saman möluðum höfrum, möndlumjöli, matarsóda og lyftidufti og leggið til hliðar. Í lítilli skál hrærið saman olíu, hunangi/hlynsírópi og vanillu. Bætið blautu blöndunni við þurrefnin og hrærið lauslega saman með viðarsleif, bætið söxuðu súkkulaði út í rétt undir lokin.

Setjið um eina matskeið af deigi fyrir hverja köku á bökunarpappír. Dreifið vel úr kökunum með blautum fingrum og hafið í um það bil 2½ cm á milli þeirra, hver smákaka ætti að vera í kringum 3 cm þar sem þær munu dreifa úr sér. Bakið í 12-15 mín við 180 gráður, slökkvið á ofninum og látið kökurnar bíða í ofninum í um 30 mín. áður en þær eru teknar út. Kíkið á kökurnar eftir 15 mín. og athugið hvort þurfi að lengja bakstursímann.

KRÓNAN

Matseðill
Fyrir 8 manns

Sinnepssíld, 255 g	**349** kr. stk.
marineruð síld, 255 g	**349** kr. stk.
Rúgbrauð, 270 g	**249** kr. pk.
Grafinn lax í sneiðum, 200 g	**939** kr. pk.
Graflaxsósa, 150 ml	**249** kr. stk.
Jólapate innbakað, 200 g	**1399** kr. stk.
Jarðarberjasósa, 100 g	**799** kr. stk.
Reykt andabringa, 230 g	**2399** kr. stk.
Rauðlaukssulta, 180 g	**699** kr. stk.
Hamborgarhryggur sneiðar, 400 g	**1108** kr. pk.
Waldorf salat, 500 g	**999** kr. pk.
Heimagert rauðkál, 250 g	**599** kr. pk.
Kalkúnabringa elduð, 500 g	**2500** kr. stk.
Kalkúnasósa með salvíu, 500 g	**1390** kr. stk.
Heit purusteik, 400 g	**1399** kr. stk.
Rauðvínssósa, 500 ml	**1390** kr. stk.
Lifrarkæfa með beikoni, 370 g	**1293** kr. stk.
Lúxus laufabrauð, 130 g	**998** kr. pk.

Allt þetta undir

2500*

kr. á mann

*miðað við eitt stykki/pakka af hverju

Afgreiðslutímar á www.kronan.is

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

Halda hugmyndafræði afa á lofti

Um helgina fara í sölu íslenskir æðardúnstreflar sem fatahönnuðurinn Birta Ísólfsdóttir hannar undir nafninu S. Stefánsson & Co. Dúnninn er eins umhverfisvænn og sjálfbær og hugsast getur og hentar vel fyrir íslenskt veðurfar.

Birta Ísólfsdóttir stofnaði nýverið fyrirtækið S. Stefánsson & Co. með kærasta sínum. Þau hanna fallega æðardúnstrefla fyrir jólin og stefna á að auka vöruúrvalið í kjölfarið. Fréttablaðið/Ernir

Birta Ísólfsdóttir fatahönnuður stofnaði nýverið fyrirtækið S. Stefánsson & Co. með kærasta sínum Kristjáni Pétri Sæmundssyni. Verkefnið hefur verið í stöðugri þróun undanfarið en S. Stefánsson & Co. framleiðir einstaka hönnunarvöru sem hefur þá sérstöðu að vera einangruð með 100% sjálfbærum íslenskum æðardún.

„Merkið byggir á 60 ára fjölskyldusögu æðarræktar í Hrísey,“ segir Birta. „Á hverju ári tínum við fjölskyldan æðardún og okkur Kristján langaði að þróa aðrar vörur úr dúninum en sængur, líkt og hefur tíðkast hingað til. Nafnið á fyrirtækinu kemur frá afa hans Kristjáns sem hóf æðarrækt í Hrísey í kringum 1960 og við teljum okkur vera að halda lífi í hugmyndafræði hans um æðarrækt og fuglafriðun.“

Dúnninn kemur af villtum fuglum en honum er ýmist safnað þegar fuglinn hefur lokið útungun eða á síðustu dögum varpsins, án neikvæðra afleiðinga fyrir fuglinn sjálfan. „Varan er því eins umhverfisvæn og sjálfbær og hugsast getur. Auk þess hefur æðarfuglinn tilhneigingu til þess að sækja í landsvæði þar sem bændur gæta vistarvera hans og er æðarrækt því ótrúlegt samspil manna og villtra fugla,“ segir Birta.

Fyrstu vörur S. Stefánsson & Co. fara í sölu nú um helgina og er það þessi fallegi æðardúnstrefill.

Fyrstu vörur S. Stefánsson & Co. fara í sölu nú um helgina og eru það æðardúnstreflar sem koma í nokkrum litum. Þeir eru hlýir og léttir og henta vel fyrir íslenskt veðurfar.

„Við notum hágæða tæknileg efni í ytra byrði til að tryggja að einangrunin frá dúninum skili sér,“ segir Birta. „Ég hef verið að þróa vörulínuna í nokkurn tíma og ýmsar hindranir hafa verið á leiðinni. Framleiðslan okkar fer fram á Íslandi svo mér fannst tilvalið að byrja á einhverju einfaldara en jakka og datt þá í hug að gera trefla. Trefill er líka eitthvað sem er alltaf gott að eiga og þá sérstaklega hlýjan með margvísleg notagildi.“

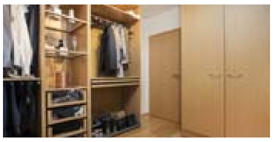
> **Á hverju ári tínum við fjölskyldan æðardún og okkur Kristján langaði að þróa aðrar vörur úr dúninum en sængur, líkt og hefur tíðkast hingað til.**
>
> Birta Ísólfsdóttir
> fatahönnuður

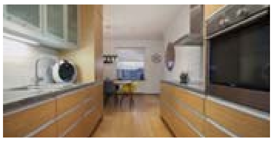
Næstu vörur sem er að vænta frá Birtu og Kristjáni eru dúnvesti og -jakkar en svo munu þau hægt og rólega stækka vöruframboðið þegar á líður. Hægt er að nálgast vörurnar á heimasíðu þeirra, sstefansson.co, og í gegnum Facebook-síðu þeirra og Instagram. „Takmarkað framboð verður á öllum vörum okkar svo ég mæli með að fólk tryggi sér eintak. Síðan er þetta líka fullkomið í jólapakkann,“ segir Birta að lokum.

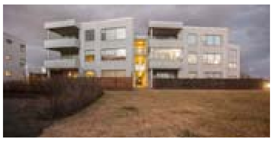
gunnthorunn@frettabladid.is

Fasteign vikunnar

úr Fasteignablaði Fréttablaðsins







Falleg og stílhrein 3ja-4ra herbergja íbúð er til sölu við Rauðavað 23 í Reykjavík. Íbúðin er 104,9 fermetrar og á 2. hæð með sér bílastæði í upphitaðri og lokaðri bílageymslu með þvottaðstöðu. Góðar svalir eru til suðvesturs með fallegu og breiðu útsýni. Björt og vel skipulögð íbúð á góðum stað í Norðlingaholtinu þar sem stutt er í alla helstu þjónustu, skóla og náttúru.

Veljum íslenskan
fulleldaðan
Snitzel
úr hreinum vöðva
Stjörnugrís er eini
íslenski framleiðandinn
sem framleiðir eingöngu
úr íslensku grísakjöti.
Þú finnur vörurnar frá Stjörnugrís
í öllum betri matvöruverslunum um land allt.
STJÖRNU
GRÍS

TILVERAN

Skúli semur við Indigo

Dramatíkin í kringum flugfélagið WOW air hélt áfram í vikunni og náði hápunkti þegar fregnir bárust af því að Skúli Mogensen forstjóri hefði að líkindum bjargað flugrekstrarleyfi flugfélagsins með því að gera bráðabirgðasamning við fjárfestingarfélagið Indigo Partners vegna mögulegrar fjárfestingar í WOW air.

Indigo Partners og eigandi þess, W. A. Franke, er umsvifamikið á flugmarkaði en það á stóran hlut í lággjaldaflugfélaginu Wizz Air. Franke kom til landsins í vikunni til fundar við Skúla, og því má segja að framtíð WOW air hafi verið tryggð, að minnsta kosti í bili.

Lyfjaakstur eykst

Fréttablaðið greindi frá því í vikunni að á sjöunda tug hafa látist eða slasast í slysum sem má rekja til fíkniefnaaksturs fyrstu átta mánuði ársins. Þórhildur Elín Elínardóttir, samskiptastjóri Samgöngustofu, sagði þetta knýjandi verkefni sem samfélagið þurfi að taka á.

„Þetta er rosalega brött aukning. Þetta er eitt af stærstu áhyggjuefnum okkar,“ sagði Þórhildur Elín.

Þegar kemur að ölvunarakstri er staðan svipuð og síðastliðin tvö ár. Fyrstu átta mánuði ársins létust eða slösuðust 47 vegna ölvunaraksturs en þeir sem létust eða slösuðust alvarlega voru sjö.

Samsætið á Klaustri

Þingmennirnir sex sem gripnir voru glóðvolgir á upptöku við að svívirða flesta minnihlutahópa og samstarfsfólk á Klaustri bar í síðasta mánuði virðast ætla að sitja sem fastast.

Miðflokksmennirnir Gunnar Bragi Sveinsson og Bergþór Ólason hafa tekið sér ótímabundið leyfi frá störfum. Þingmenn Flokks fólksins, Karl Gauti Hjaltason og Ólafur Ísleifsson, voru reknir úr flokknum en ætla að halda áfram sem óháðir.

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Miðflokksins, hefur í kjölfar opinberunar DV og Stundarinnar ákveðið að taka sér skóflu í hönd í fjölmiðlum og grafa dýpra, varpa sökinni á flesta aðra en sjálfan sig og Anna Kolbrún Árnadóttir, þingmaður Miðflokksins, kveðst hafa átt erfiða viku.

Klaustursmálinu svokallaða er hvergi nærri lokið þar sem nefndafjöld mun rýna í málið.

Vikan

Liðin fréttavika hefur vægast sagt verið tíðindamikil. Þar á meðal er Klaustursmálið, framtíð WOW air tryggð, Miðflokkur þurrkast út og óprúttnir aðilar biðja ungar stúlkur um nektarmyndir.

Fullveldi fagnað

Það var mikið um dýrðir á laugardaginn þegar Íslendingar fögnuðu 100 ára fullveldi Íslands. Margrét Þórhildur Danadrottning tók þátt í hátíðahöldum í Reykjavík og Alþingi opnaði dyr sínar svo að almenningur gæti kynnt sér húsakynni þingheims. Þó er óhætt að segja að Klaustursmálið svokallaða hafi sett sinn svip á hátíðahöldin og sannarlega varpað skugga á þennan merka áfanga.

Miðflokkurinn þurrkast út af þingi

Könnun Zenter sem Fréttablaðið lét vinna í vikunni sýndi fram á breytta stöðu á Alþingi ef gengið yrði til kosninga í dag. Fylgi Miðflokksins hrynur samkvæmt niðurstöðunum og myndi hann ekki ná manni á þing með 4,3 prósent atkvæða.

4,3%

er fylgi Miðflokksins sem hefur hríðfallið undanfarið

Samfylking og Sjálfstæðisflokkur mælast jafn stór, með 20,8 og 21,4 prósent hvor um sig.

Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar, gladdist yfir niðurstöðunum. „En ég er auðvitað meðvitaður um það að þetta er könnun og hún er gerð á sérkennilegum tíma,“ sagði Logi í samtali við Fréttablaðið.

„Það eru engin stórtíðindi í því fyrir mig,“ segir Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokksins, um fylgi síns flokks.

Önnur hver stúlka beðin um að senda nektarmynd

Tæplega önnur hver stúlka í 10. bekk hér á landi hefur verið beðin um að senda nektarmynd eða ögrandi mynd af sér.

Þetta er meðal þess sem fram kemur í nýlegri rannsókn sem unnin var af Rannsókn og greiningu. Um er að ræða rannsóknina Ungt fólk sem unnin hefur verið á Íslandi frá árinu 1997 og er lögð fyrir á landsvísu.

„Það er nýr veruleiki að börn séu að senda svona myndir á milli sín og til annarra. Þetta eru háar tölur sem benda til að það þurfi að vera umræða og fræðsla fyrir börn, bæði innan skóla og heimilis, um möguleg áhrif slíkra sendinga,“ segir Salvör Nordal, umboðsmaður barna.

Fólkið á götunni

Hvað finnst þér um Klaustursmálið og finnst þér að sexmenningarnir eigi að segja af sér?

Þóra Kristín Þórsdóttir

„Sexmenningarnir í Klaustursmálinu verða að segja af sér. Þessi stæka kvenfyrirlitning, fötlunarfordómar og hinseginfóbía á ekki heima á 21. öldinni almennt og alls ekki á þingi. Við erum öll háð því að bæði ríkisstjórnin, sem mótar stefnuna (t.d. þjónustu hins opinbera), og stjórnarandstaðan, sem ber að gagnrýna téða stefnu og leggja til úrbætur, séu skipaðar almennilegu fólki. Við höfum hreinlega ekki efni á því að hafa mannhatandi fólk í þessum mikilvægu hlutverkum.“

Halldóra Dögg Jónsdóttir

„Auðvitað ættu þau að segja af sér. Það er varla sá minnihlutahópur sem þau snertu ekki á. Og hvað voru þau búin að segja sem varð til þess að sá sem tók þetta upp byrjaði að taka upp?“

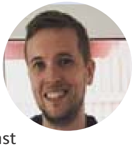
Unnur Ösp Stefánsdóttir

„Þetta er allt hið dapurlegasta mál og hefur haft mikil áhrif á mig. Mér finnst þetta alls ekki bara snúast um pólitík heldur almennt siðferði og mannlega reisn. Mér finnst með ólíkindum að þau kjósi að halda áfram eftir þetta. Þeim er ekki stætt á því að sitja áfram og halda völdum eftir þessa uppákomu, traustið er rofið.“

Anton Rúnarsson

„Algjörlega galið dæmi. Mín skoðun er sú að þau eigi öll að segja af sér ekki seinna en í gær. Ég trúi ekki öðru en að við eigum fullt af hæfu fólki sem gæti sinnt þessum störfum betur en fólk sem hagar sér með þessum hætti. Vandræðalegt og skammarlegt í alla staði.“

Orri Freyr Rúnarsson



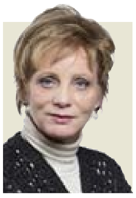
„Held að ég hafi svipaða skoðun og margir aðrir á Klaustursmálinu. Þrátt fyrir að ég hafi ansi oft setið á ölhúsum borgarinnar kannast ég ekki við að hafa heyrt fjögurra klukkutíma samtal miðaldra fólks um samstarfsfólk sitt með þessum hætti. Ég get ekki séð hvernig þau sem eiga hlut að máli geti enn unnið á þingi með öllu því fólki sem þau bera greinilega enga virðingu fyrir. Ætli það sé ekki best í stöðunni að þau hætti á þingi.“

Bjarni Þór Árnason

„Mér finnst Klaustursmálið vera ormadósin galopnuð. Maður skyldi ætla að æðstu ráðamenn vönduðu orð sín og skoðanir betur. Með því að segja ekki af sér eftir ósköpin þá senda þeir leiðinleg skilaboð út í samfélagið, að svona orðræða sé í lagi. Þjóðin er löngu búin að fá nóg af svona hroka og yfirlæti og því þurfa þau að víkja. Traust til Alþingis er skaðað þangað til.“

ÍSLENSKA / SIA.IS / NAT 90066 12/18

Fulltrúi fólksins



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Almenningur á sinn fulltrúa á loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna í Póllandi. Sá er David Attenborough, maður sem almenningur þekkir að góðu einu. Er hann að því leyti frábrugðinn mörgum stjórnmálamönnum sem eru of gefnir fyrir hentistefnu og svo uppteknir við að ota eigin tota að þeir hafa lítinn tíma aflögu til að gæta að hag lands síns og þjóðar.

Attenborough hefur gert margt fyrir þennan heim. Í áratugi hefur hann ferðast til ótal landa og kynnt sér dýralíf. Hann kemur auga á dýrðina í smáum skorkvikindum jafnt sem voldugum ljónum og krókódílum. Upplifun sinni hefur hann miðlað á smitandi hátt til umheimsins í stórkostlegum dýra- og náttúrulífsþáttum. Það kann vissulega að hafa hvarflað að einhverjum sjónvarpsáhorfendum að náttúrufræðingurinn knái hafi jafnvel meira álit á dýraríkinu en mannkyninu, en jafnvel þótt svo væri er vart hægt að álasa honum. Mannkynið hefur ótalmargt á samviskunni, ekki síst það að ganga rösklega fram við að eyða lífi á jörðinni.

Forsvarsmenn loftslagsráðstefnunnar í Póllandi fengu Attenborough það hlutverk að safna sögum fólks og koma skilaboðum þess á framfæri á loftslagsráðstefnunni. Það gerði hann af þvílíkum krafti að ræða hans rataði í fjölmiðla víða um heim. Í ræðunni sagði hann algjört hrun siðmenningar blasa við og að hætta væri á gereyðingu stórs hluta náttúrunnar. Hann kom á framfæri þeim skilaboðum sem fólk víðsvegar að bað hann að koma til ráðamanna heims, sem eru þau að bregðast strax við.

Samkvæmt Attenborough, og við skulum trúa honum, er almenningur um allan heim reiðubúinn að færa fórnir í baráttunni við loftslagsbreytingar. Fólk er að missa heimili sín, náttúra eyðist, dýrategundir hverfa og fólk deyr – allt vegna loftslagsbreytinga.

Almenningur hefur áttað sig, en það nægir ekki ef ráðamenn heims aðhafast ekkert. Hálfkák er ekki í boði. Það þarf að bregðast við strax. Og þetta „strax“ er ekki teygjanlegt og óljóst hugtak, heldur merkir það „samstundis“.

Harmleikur heimsbyggðarinnar í þessari baráttu er að ráðamenn heims eru of margir ábyrgðarlausir og duttlungafullir og sjá enga ástæðu til að taka mark á færustu vísindamönnum. Forseti Bandaríkjanna fer þar fremstur í flokki og á sér liðsmenn í öðrum miður geðslegum ráðamönnum, eins og nýkjörnum forseta Brasilíu. Heiminum stafar hætta af afneitun þessara manna.

Það er ekki nóg að almenningur taki mark á aðvörunum vísindamanna, það gerist sárafátt ef ráðamenn, sem hafa raunveruleg áhrif, eru ekki með í för. Þeir hafa skyldum að gegna og verða að sjá sóma sinn í að sinna þeim. Þegar við blasir hrun siðmenningar geta ráðamenn heims ekki látið eins og ekkert sé.

Almenningur hefur áttað sig, en það nægir ekki ef ráðamenn heims aðhafast ekkert.

KEBE
Hvíldarstólar
Tegundir: Rest og Fox

Opið virka daga 11-18 laugardaga 11-15
Komið og skoðið úrvalið
NÝFORM
HÚSGAGNAVERSLUN
Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | nyform.is

Halldór

Frá degi til dags

Svikarar gómaðir

Inga Sæland, formaður Flokks fólksins, gerði upp við Karl Gauta Hjaltason og Ólaf Ísleifsson í hispurslausu viðtali við Arnþrúði Karlsdóttur á Útvarpi Sögu. Þar sagði hún að andrúmsloftið hefði verið orðið „einkennilegt“ áður og fáum dulist að góður vinskapur væri milli hennar manna og Miðflokksins. Samdrykkja þeirra á Klaustri væri „ekki nýlunda“ og hleraði fundurinn ekki þeirra fyrsti. Þeir hefðu þannig gert sig seka um svik við málstaðinn, Flokk fólksins og formanninn „með því að sitja að sumbli með pólitískum andstæðingum“ og taka þegjandi við „öllum þeim viðbjóði“ sem um hana var sagður. „Og jafnvel bæta um betur.“

Tilfinningarót

Inga sagði þá félaga ekki hafa verið rekna úr flokknum í neinni fljótfærni og að hún væri fegin að vera laus þá. Grasrótin í flokknum stæði þétt að baki henni og samkenndin væri mikil, ekki síst frá yndislegu samstarfsfólki á þingi. Hún sagðist jafnframt hafa farið í gegnum allan „tilfinningaskalann“ eftir að málið kom upp og fundið fyrir vonbrigðum, reiði, undrun og sorg. Þá fylgdi sögunni að þeir Ólafur og Karl Gauti hefðu enn ekki beðið hana afsökunar persónulega þótt Ólafur hafi komið fram opinberlega og sagst finnast þetta allt saman miður. thorarinn@frettabladid.is

Ný menntastefna í Reykjavík

Skúli Helgason
formaður skóla- og frístundaráðs

Borgarstjórn hefur samþykkt nýja menntastefnu Reykjavíkur til 2030. Hún varð til í samstarfi þúsunda einstaklinga meðal annars barna, foreldra, kennara, skólastjórnenda, fulltrúa fagfélaga og háskólasamfélagsins. Menntastefnan snýst um valdeflingu barna og ungmenna í skóla- og frístundastarfinu og aukna fagmennsku og samstarf starfsfólks. Yfirskrift stefnunnar: Látum draumana rætast er háfleyg og kannski dálítið væmin fyrir miðaldra karla eins og mig en hún setur markið hátt: að ýta undir frumkvæði, frumleika og skapandi hugsun barna, jafna aðgengi barna að fjölbreyttu námsframboði og skapa kennurum og starfsfólki aukið svigrúm til að gera þær breytingar á starfseminni sem nýta enn betur styrkleika barna, hæfni þeirra og áhuga.

Það var sameiginleg niðurstaða að efla einkum fimm hæfniþætti meðal barna og ungmenna. Þeir eru: félagsfærni með sterka vísan til lýðræðis, mannréttinda og virðingar; sjálfsefling með áherslu á sterka sjálfsmynd, sjálfsaga og sjálfstæða hugsun; læsi sem grundvallast á þekkingu og skilningi; sköpun þar sem frumleiki, frumkvæði og gagnrýnin hugsun er í forgrunni og loks heilbrigði þar sem markmið er að börn tileinki sér heilbrigðan lífsstíl.

Of oft hefur skort úthald til að fylgja eftir samþykktri stefnu og innleiðingin hefur orðið í skötulíki. Því leggjum við mikla áherslu á að stefnunni fylgir fjármagn til að hefja kröftuga innleiðingu strax og tíu almennar aðgerðir sem treysta grundvöll stefnunnar. Þær felast meðal annars í auknu vægi list- og verknáms, náttúruvísinda, útináms og sköpunar; einföldun stoðkerfis fyrir börn með fjölþættan vanda; fjölgun fagfólks með ríkum tækifærum til starfsþróunar og frekari umbótum á aðstöðu til skóla- og frístundastarfs. 200 milljónum verður árlega varið í þróunarstarf í fyrsta áfanga innleiðingar með áherslu á skólaþróun og Nýsköpunarmiðja menntamála mun aðstoða skóla við innleiðinguna í samræmi við áherslur þeirra, mannauð og forgangsröðun.

Ný menntastefna Reykjavíkur er stefna beint úr grasrótinni sem lýsir miklum metnaði skólasamfélagsins í borginni fyrir hönd kynslóðanna sem eru að vaxa úr grasi.

Ný menntastefna Reykjavíkur er stefna beint úr grasrótinni sem lýsir miklum metnaði.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR**: Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson *kjartanh@frettabladid.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*, **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.IS:** Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is.*
Fréttablaðið kemur út í 85.000 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 Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is*
MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Lýðræði í Afríku

Í DAG

Þorvaldur Gylfason

Vín—Kínverjar hafa aukið umsvif sín í Afríku undangengin ár. Þá vanhagar um ýmsar auðlindir sem Afríkulönd hafa upp á að bjóða og þeir reiða fram fjárhagsaðstoð, byggja vegi, hús og brýr o.fl. og veita lán, svo stór lán stundum að áhöld eru um hvort lántakendum auðnist nokkurn tímann að standa í skilum. „Sjáið okkur,“ segja Kínverjar. „Við horfum langt fram í tímann. Við höfum lyft hundruðum milljóna okkar fólks upp úr sárri fátækt á fáeinum áratugum. Við þurftum ekki á vestrænu lýðræði að halda – og þið ekki heldur.“

Það freistar margra Afríkumanna af fjárhagsástæðum að taka þennan boðskap trúanlegan. „Kannski lýðræðið sem við lærðum af Bretum og Frökkum skipti minna máli en við héldum,“ hugsa þeir. Aðrir tortryggja Kínverja, sérstaklega þann boðskap þeirra að lýðræði sé óþarft og flækist bara fyrir hagvexti.

Framsókn lýðræðisins í Afríku leiðir hugann hingað heim þar sem lýðræði stendur nú höllum fæti í fyrsta sinn í sögu lýðveldisins. Eigum við að fagna 100 ára afmæli fullveldis sem Alþingi hefur reitt fjaðrirnar af með því að ræna okkur nýju stjórnarskránni sem yfirgnæfandi hluti kjósenda lýsti stuðningi við í þjóðaratkvæðagreiðslunni 2012?

Tvö sjónarmið

Uppi eru tvö sjónarmið um samhengið milli lýðræðis og vaxtar og viðgangs efnahagslífsins.

Sumir segja, þ. á m. kínverskir kommúnistar: „Lýðræði býr til slagsíðu í þágu aðgangsharðra hagsmunahópa sem misnota frelsi sitt til að skara eld að eigin köku á kostnað almennings. Lýðræði dregur með því móti úr hagkvæmni í atvinnulífinu og hægir á hagvexti. Hömlur gegn lýðræði halda hagsmunahópum í skefjum og efla þannig vöxt og viðgang efnahagslífsins til hagsbóta fyrir venjulegt fólk.“

Ég segi, og það gera miklu fleiri: Lýðræði er eina stjórnskipulagið sem samrýmist óskoruðum mannréttindum og stuðlar að friðsamlegum stjórnarskiptum í röð og reglu. Lýðræði leyfir öllum röddum að hljóma og þaggar því ekki þá sem gagnrýna stjórnvöld og reyna að vísa þeim veginn að æskilegum umbótum. Höfuðkostur lýðræðis er að lýðræðislegar ákvarðanir í kosningum og þjóðaratkvæðagreiðslum verða ekki vefengdar. Þeim ber að hlíta hvort sem einhverjum okkar finnst að hægt hefði verið að komast að réttlátari og skynsamlegri niðurstöðu eða ekki.

Hvort er rétt?

Hvort þessara tveggja sjónarmiða á við sterkari rök að styðjast? Flækist lýðræði fyrir viðgangi og vaxtargetu efnahagslífsins eins og Kínverjar halda fram eða hefur lýðræði reynzt vera lyftistöng undir lífskjör almennings?

Svo virðist þegar horft er á heiminn í heild, næstum 200 lönd, að lýðræði haldist jafnan í hendur við velsæld í efnahagslífinu. Kína er einmitt helzta undantekningin sem sannar regluna. Munstrið er býsna skýrt. Annaðhvort virðist lýðræði því stuðla að efnahagslegri velsæld eins og ég lýsti að framan eða velsældin kallar á lýðræði nema hvort tveggja sé sem mér finnst líklegast.

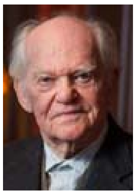
Sama munstur er sýnilegt einnig í löndum Afríku sunnan Saharaeyðimerkurinnar séu þau skoðuð út af fyrir sig. Þá kemur aftur í ljós skýrt samband milli kaupmáttar þjóðartekna á mann og lýðræðis eins og stjórnmálafræðingar meta það eftir kúnstarinnar reglum. Tvö lönd skera sig úr hópnum. Olíuútflutningslöndin Miðbaugs-Gínea og Gabon eru fráhverf lýðræði en skarta þó bæði löndin miklum tekjum á mann, tekjum sem er gróflega misskipt. Nú eru eftir aðeins þrjú lönd sem flokkast undir einræðislönd í Afríku: Erítrea, Miðbaugs-Gínea og Svasíland. Gabon, Kamerún og Máritanía eru að vísu ekki langt undan en þau teljast nú til fáræðislanda þar eð slaknað hefur á einræðisklónni. Þessari hliðstæðu Afríku og heimsins alls er vert að halda til haga m.a. til að minna okkur á að Afríka er eins og aðrar heimsálfur. Þar gilda í flestum greinum sömu lögmál og annars staðar. Ár renna til sjávar.

Framsókn lýðræðis

Þegar Berlínarmúrinn var brotinn niður 1989 voru 37 einræðisríki í Afríku, þrjú lýðræðisríki og fjögur fáræðisríki sem svo eru nefnd þar eð þau fylla hvorugan flokkinn. Fáræðisríki flokkast hvorki til lýðræðisríkja né einræðisríkja heldur liggja einhvers staðar þar á milli. Um aldamótin 2000, ellefu árum eftir fall múrsins, var landslagið gerbreytt. Þá hafði afrískum lýðræðisríkjum fjölgað úr þrem í 10, einræðisríkjunum hafði fækkað úr 37 í sex, og fáræðisríkjum hafði fjölgað úr fjórum í 30. Eftir það hélt framsókn lýðræðisins í Afríku áfram ólíkt því sem gerzt hefur um heiminn í heild. Lýðræðisríkjum í Afríku hefur frá aldamótunum 2000 fjölgað úr 10 í 20 og einræðisríkjum hefur fækkað úr sex í þrjú. Fáræðisríkjum hefur fækkað úr 30 í 24. Boðskapur Kínverja um lítilvægi lýðræðis virðist ekki hafa hrifið.

Framsókn lýðræðisins í Afríku leiðir hugann hingað heim þar sem lýðræði stendur nú höllum fæti í fyrsta sinn í sögu lýðveldisins. Eigum við að fagna 100 ára afmæli fullveldis sem Alþingi hefur reitt fjaðrirnar af með því að ræna okkur nýju stjórnarskránni sem yfirgnæfandi hluti kjósenda lýsti stuðningi við í þjóðaratkvæðagreiðslunni 2012?

Fordæmalaus svallveisla



Ingvar Gíslason
fyrrverandi alþingismaður og ráðherra

Að undanförnu hefur fátt vakið meiri athygli og umtal en fréttir af svallveislu nokkurra alþingismanna. Viðbrögðin hafa verið á einn veg. Fólk er hneykslað og undrandi í senn, og blöskrar ekki síst orðfæri þeirra sem sátu þetta samkvæmi, og slær út allt það sem eitt sinn var kallað sjóbúðartal.

Hins vegar brá mér verulega þegar einn og annar gaf í skyn að þessi óheflaði munnsöfnuður kynni að vera einhvers konar spegilmynd af grófum talsmáta alþingismanna fyrr og síðar, þegar þannig stæði á. Þeirri tilhæfulausu ásökun á alþingismenn og Alþingi mótmæli ég harðlega.

Alþingismenn fyrr og síðar hafa verið frábitnir því að sitja svallveislur og hella sér yfir samþingsmenn sína, konur og karla, með klámi og svívirðingum, að ekki sé minnst á það að nokkur maður hæddist að fötluðu fólki og gerði það að skotspæni.

Á þeim 30 þingum sem ég sat sem alþingismaður, ráðherra, og deildarforseti í mörg ár, þekkti ég engan karlmann, hvað þá konu, að það fólk gerði sér það til dægrastyttingar að svívirða samþingsmenn sína, og ausa úr sér klámi um konur og hæðast að fötlun fólks. Úr því að þessi ósköp hafa nú dunið yfir upp á síðkastið þá er það nýlunda þar sem nútíma mórallinn horfir framan í sjálfan sig. Eða hvað? Alþingismenn eru vitaskuld engir englar frekar en aðrir dauðlegir menn, og blaka ekki vængjum eins og hvítir mávar. En ég hef aldrei þekkt neitt annað á langri ævi en að alþingismenn kynnu mannasiði.

Á aldarafmæli fullveldisins þurfa forystumenn stjórnmálaflokkanna að taka sér tak um að siðvæða flokka sína svo vel að siðblindir streberar hópist ekki inn á þing í því upplausnarástandi sem setur mark sitt á stjórnmálaumhverfi líðandi stundar.

Hitt er annað mál að það er ekki almennings eins að láta sér þetta blöskra, þetta mál snertir Alþingi og alþingismenn umfram allt. Eysteinn Jónsson, sem lengst allra manna var forystumaður í Framsóknarflokknum meðan sá flokkur mátti sín nokkurs, sagði í mín eyru og fleiri að það væri „pólitísk nauðsyn“ að alþingismenn kynnu þá list að láta sér blöskra. Hann sagði líka við sama tækifæri: „Allir alþingismenn eru samverkamenn. Við skulum varast það að gera pólitíska andstæðinga að persónulegum fjandmönnum okkar.“

Á aldarafmæli fullveldisins þurfa forystumenn stjórnmálaflokkanna að taka sér tak um að siðvæða flokka sína svo vel að siðblindir streberar hópist ekki inn á þing í því upplausnarástandi sem setur mark sitt á stjórnmálaumhverfi líðandi stundar. Siðvæðing dugir best ef hún verður til sem innanhússverk hvers stjórnmálaflokks um sig, með fullri virðingu fyrir utanþingsráðgjöfum.

Raunhæfa og markvissa heilbrigðisstefnu fyrir alla

Björn Bjarki Þorsteinsson
varaformaður Samtaka fyrirtækja í velferðarþjónustu

Eybjörg H. Hauksdóttir
framkvæmdastjóri Samtaka fyrirtækja í velferðarþjónustu

Pétur Magnússon
formaður Samtaka fyrirtækja í velferðarþjónustu

Eitt markmiða í stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar er að fullvinna heildstæða heilbrigðisstefnu fyrir Ísland með hliðsjón af þörfum allra landsmanna og skilgreina betur hlutverk einstakra þátta innan heilbrigðisþjónustunnar og samspil þeirra. Fyrstu drög þeirrar vinnu voru kynnt á nýliðnu og vel heppnuðu heilbrigðisþingi sem velferðarráðuneytið boðaði til.

Samtök fyrirtækja í velferðarþjónustu (SFV) fagna mjög vinnu og stefnumótun við þetta mikilvæga verkefni enda þörfin mikil og brýn. Samtökin hafa fyrir allnokkru síðan sent ráðuneytinu bréf til að bjóða fram krafta sína sem nýtast megi við vinnuna enda eiga um fimmtíu fyrirtæki, félagasamtök og/eða sjálfseignarstofnanir, sem ekki eru í eigu ríkisins, aðild af SFV, þar á meðal flest hjúkrunarheimili landsins, SÁÁ, Krabbameinsfélag Íslands og fleiri. Greiðslur ríkisins til aðildarfélaga SFV nema um 15% af heildarútgjöldum ríkisins til heilbrigðismála á ári.

Ekki alls fyrir löngu bárust fregnir af því að forsvarsmenn heilbrigðisstofnana í eigu ríkisins hefðu verið boðaðir á tveggja daga vinnustofu við gerð nýrrar heilbrigðisstefnu. SFV ítrekuðu þá boð sitt um vinnuframlag. Því var hafnað og upplýst að haldið yrði heilbrigðisþing í nóvember sem SFV gæti tekið þátt í. Þá var samtökunum boðið á stuttan fund daginn fyrir heilbrigðisþingið, þar sem farið var yfir hvernig ferlið væri hugsað af hálfu ráðuneytisins. Á heilbrigðisþinginu voru lögð fram drög að heilbrigðisstefnu til ársins 2030 (Íslensk heilbrigðisþjónusta til framtíðar) til rýningar og dýpri umræðu á þinginu sem var vel sótt og gott framtak.

Hjúkrunarheimilin mikilvægur hluti heilbrigðisstefnu

Við lestur vinnuskjalsins vekur athygli að hvergi er minnst á ýmsa mikilvæga heilbrigðisstarfsemi, svo sem hjúkrunarheimila eða endurhæfingarstofnana. Orðið hjúkrunarheimili kemur ekki fyrir í þeim 17 blaðsíðna glærupakka sem drögin hafa að geyma enda þótt þjónusta þeirra kosti ríkissjóð meira en 30 milljarða króna á ári og stærsti samningur í sögu Sjúkratrygginga Íslands sé einmitt rammasamningur við hjúkrunarheimilin. Takmörkuð umræða varð því um þessa þætti heilbrigðiskerfisins, enda engin gögn til að rýna. Með hliðsjón af því, til dæmis, að hér á landi starfa hundruð hjúkrunarfræðinga á öldrunarheimilum landsins og biðlistar eftir hjúkrunarrýmum fara vaxandi má hverjum manni ljóst vera að heildstæð stefna um „íslenska heilbrigðisþjónustu til framtíðar“ verður ekki mótuð án þessara mikilvægu undirstoða velferðarkerfisins. Stefnan þarf m.a. að geyma skilgreiningu á hlutverki og þjónustustigi hjúkrunarheimila og mikilvægra meðferðarstofnana. Í dag er þjónustustig hjúkrunarheimila hér á landi t.d. mun hærra en almennt gerist í Danmörku. Það er samkvæmt kröfu heilbrigðisyfirvalda þótt þau séu á sama tíma ekki reiðubúin til að greiða raunverð fyrir þjónustuna.

Samræmi sé milli krafna og fjárveitinga

Enda þótt heilbrigðisstefna sé ekki aðgerðaáætlun þarf hún að vera markviss og raunhæf. Í stefnunni þarf að gæta þess að forðast draumsýnir og væntingar sem aldrei geta orðið að veruleika. SFV hafa ítrekað bent á að samræmi þurfi að vera í kröfum hins opinbera um þjónustu og því fjármagni sem ríkið er tilbúið til að greiða fyrir þjónustuna. Formlegar, gegnsæjar og vandaðar kostnaðargreiningar, sem gerðar hafa verið á þjónustulýsingum hins opinbera, sýna því miður að verulegar fjárhæðir vantar til að þjónustan standi undir raunkostnaði. Gott dæmi um það eru viðmið landlæknis um mönnun á hjúkrunarheimilum sem væntanlega eru hluti gæðaáætlunar sem hrinda á í framkvæmd. Ráðuneytið afneitar hins vegar viðmiðum landlæknis þegar kemur að verðlagningu þjónustunnar á þeim forsendum að ekki sé til fjármagn. Munar þar tugum prósenta. Sjálfsagt er að óska heilbrigðisráðherra og öllum öðrum til hamingju með að farið hafi verið af stað með þetta mikilvæga og metnaðarfulla verkefni sem heilbrigðisstefnan er. Það þarf bara að hafa í huga að stefnan verður að vera raunhæf og markviss – fyrir alla – og við erum líka sannfærð um að sú verður raunin.

Ráðuneytið afneitar hins vegar viðmiðum landlæknis þegar kemur að verðlagningu þjónustunnar á þeim forsendum að ekki sé til fjármagn.

Niðurskurður til vísinda – aðför að vísindafólki framtíðarinnar

Ungir vísindamenn

Í fyrirliggjandi fjárlagafrumvarpi fyrir árið 2019 er gerð sú aðhaldskrafa á Rannsóknasjóð Vísinda- og tækniráðs að draga saman seglin um 147 milljónir. Þessi niðurskurður gengur þvert gegn stefnu stjórnvalda og ítrekuðum loforðum um aukin framlög til vísindamála. Ef af verður mun þetta koma verulega niður á veitingu nýrra styrkja frá sjóðnum og koma verst niður á ungum vísindamönnum á Íslandi. Samkeppnissjóðir Rannsóknasjóðs gegna lykilhlutverki við að fjármagna vísindastörf hér á landi, og fer meirihluti fjármagns þeirra í laun doktorsnema og nýdoktora sem vinna að rannsóknum við íslenska háskóla og rannsóknastofnanir.

Ungir vísindamenn á Íslandi búa við afar lítið starfsöryggi og reiða sig að miklu leyti á úthlutanir Rannsóknasjóðs. Boðaður niðurskurður mun því hafa verulega slæm áhrif á möguleika þessa hóps að starfa við rannsóknir á Íslandi. Verði af niðurskurði munu nýveitingar styrkja úr Rannsóknasjóði dragast saman um rúm 17% og strax á næsta ári má leiða líkur að því að um 25 störf ungra vísindamanna muni hverfa úr samfélaginu. Þessar aðgerðir jafngilda því fjöldauppsögnum á ungum vísindamönnum.

Atgervisflótti úr íslensku vísindasamfélagi er raunverulegt vandamál. Fyrirsjáanlegar afleiðingar fyrir unga íslenska vísindamenn eru að enn fleiri munu hverfa til annarra starfa og jafnvel fara úr landi þar sem fleiri tækifæri eru til að starfa við vísindi. Fyrir þjóðfélagið þýðir niðurskurðurinn tap á fjárfestingu í þjálfun þeirra og menntun.

Forsenda fyrir góðu vísindastarfi er lágmarksfjármögnun. Innlendir samkeppnissjóðir eru grunnstoð þess vísindastarfs sem hefur nú þegar verið byggt upp á Íslandi. Þeir eru nauðsynlegir til þess að ungt fólk hafi tækifæri til að mennta sig og vinna innan vísinda. Einnig eru þeir grundvöllur þess að vísindafólk

Verði af niðurskurði munu nýveitingar styrkja úr Rannsóknasjóði dragast saman um rúm 17% og strax á næsta ári má leiða líkur að því að um 25 störf ungra vísindamanna muni hverfa úr samfélaginu. Þessar aðgerðir jafngilda því fjöldauppsögnum á ungum vísindamönnum.

sem sækir menntun í öðrum löndum hafi möguleika á að koma heim að námi loknu. Á Íslandi er staðan sú að vísindasjóðir eru fáir og undirfjármagnaðir sé miðað við hin norrænu ríkin og önnur nágrannalönd. Framlög til Rannsóknasjóðs hafa hvorki fylgt launa- og verðlagsþróun milli ára né heldur aukinni sókn vísindamanna í sjóðinn eftir því sem vísindasamfélagið stækkar með auknum hagvexti. Því hefur hlutfall þeirra umsókna sem hlutu styrki af heildarfjölda umsókna farið úr 25% árið 2016 og niður í 18% árið 2018, og mun hlutfallið lækka enn frekar gangi þessi niðurskurður eftir.

Samkvæmt stefnu ríkisstjórnarinnar á að efla vísindastarf á Íslandi. Markmið ríkisstjórnarinnar er að fjárfesting í rannsóknum og nýsköpun fari úr 2% í 3% af landsframleiðslu árið 2024. Þannig gengur þessi niðurskurður þvert gegn kosningaloforðum, og yfirlýstri stefnu stjórnvalda. Breytingartillaga meirihluta fjárlaganefndar veldur því gríðarlegum vonbrigðum og er í hrópandi mótsögn við áherslur eigin ríkisstjórnar. Rannsóknir og nýsköpun eru undirstaða nýrrar þekkingar og tækni, nýsköpunar og menntunar. Án öflugs vísindastarfs er ómögulegt að byggja upp öflugan hátækniiðnað á Íslandi. Það er margsannað að fjárfesting í grunnvísindum er ein besta leið samfélagsins til að hvetja til langvarandi hagvaxtar, og er grunnforsenda þess að nýsköpunar- og sprotafyrirtæki geti dafnað á Íslandi. Skilningsleysi stjórnvalda á þessum grundvallaratriðum er sláandi og alvarlegt. Við, þegnar þessa lands, þurfum að hafa metnað til að mennta og styðja við unga vísindamenn til að viðhalda þekkingu, skapa ný tækifæri og tryggja hagvöxt til framtíðar.

Við undirrituð erum ungt vísindafólk, og við skorum á Alþingi að taka til baka fyrirhugaðan niðurskurð til rannsókna og vísinda á Íslandi og sýna í verki að raunverulegur vilji sé fyrir hendi til að byggja upp sterkt og fjölbreytt þekkingarsamfélag á Íslandi. Ennfremur skorum við á ríkisstjórn Íslands að framfylgja eigin stefnumálum á sviði vísinda og tækni, og að marka sér metnaðarfulla stefnu til framtíðar í þessum mikilvæga málaflokki.

Höfundar eru 208 ungir vísindamenn. Nöfn þeirra má sjá á frettabladid.is.

Dramatísk saga lækningaminjasafns

Högni Óskarsson
læknir

Óttar Guðmundsson
læknir

Lækningaminjasafnið (eða öllu heldur húsið sem byggt var til að hýsa lækningaminjasafn) kom upp í fréttum RÚV á dögunum. Metnaðarfull saga full af bjartsýni og vonum hefur breyst í dapurlega ásýnd hnignandi glæsibyggingar. Húsið er risið, fokhelt, á einum fegursta útsýnisstað höfuðborgarsvæðisins. Ekkert hefur verið unnið við bygginguna undanfarin sjö ár. Fjármögnun stöðvaðist, og við hafa tekið deilur um hvað gera skuli við húsið og með hvaða hætti sé hægt að tryggja fé til að ljúka verkinu.

Upphaflega hugmyndin að lækningaminjasafni í Nesi kom fram fyrir 40 árum. Þessar áætlanir tengdust Nesstofu, sem byggð var um 1760 og hýsti fyrstu landlækna Íslands. Rausnarleg dánargjöf Jóns Steffensens prófessors var notuð til að fjármagna þessar framkvæmdir í byrjun, síðar komu inn fjárframlög úr ríkissjóði, frá Seltjarnarnesbæ og frá Læknafélagi Íslands og Læknafélagi Reykjavíkur. Hannað var 1.500 fermetra hús og byggingaframkvæmdir hófust. Framkvæmdir fóru verulega fram úr áætlun og stöðvuðust 2011. Menn hafa notað tímann til að endurskoða og vinna áfram með upphaflegu hugmyndirnar. Sú vinna hefur verið í höndum vinnuhóps læknafélaganna sem undirritaðir ásamt fjórum öðrum læknum hafa myndað.

Niðurstöður vinnuhópsins kalla á gjörbreytingu á nýtingu hússins. Horfið er frá þeirri stefnu að húsið hýsi einungis safn lækningaminja. Í stað þess er gert ráð fyrir fjölbreyttri starfsemi í húsinu. Þemað er Maður – Náttúra – Menning.

Niðurstöður vinnuhópsins kalla á gjörbreytingu á nýtingu hússins. Horfið er frá þeirri stefnu að húsið hýsi einungis safn lækningaminja. Í stað þess er gert ráð fyrir fjölbreyttri starfsemi í húsinu. Þemað er Maður – Náttúra – Menning. Lækningaminjar yrðu til sýnis í húsinu í samráði við Þjóðminjasafnið. Rík áhersla yrði lögð á að nýta nútímatækni í kynningu á sögu læknisfræði á Íslandi, svipað sýningum sem hönnunarfyrirtækið Gagarín hefur hannað fyrir Eldfjallasafnið á Hvolsvelli og í Perlunni. Auk þessa yrðu skipulagðar gagnvirkar sýningar um starfsemi mannslíkamans, lýðheilsu og mögulega erfðafræði, lyfjafræði o.fl. svo og aðrar sýningar í húsinu um náttúru, umhverfisvernd, stjörnufræði, og þá í samvinnu við innlenda og erlenda aðila. Listasafn Íslands hefur sýnt áhuga á sýningaraðstöðu í húsinu.

Gert er ráð fyrir aðstöðu fyrir veitingahús, fundi, minni ráðstefnur og tónleika. Utanhúss eru margir möguleikar og ber þá fyrst að nefna þak hússins, sem er stór útsýnispallur og kjörinn staður fyrir stjörnu- og norðurljósaskoðun að vetrarlagi.

Helsti hugmyndasmiður og ráðgjafi hópsins hefur verið Oliver Luckett, Bandaríkjamaður búsettur á Ísland. Hann hefur mikla reynslu á þessu sviði og kann vel á notkun samfélagsmiðla við kynningar.

Þessar hugmyndir um fjölbreytta starfsemi í húsinu gætu laðað að marga áhugahópa á öllum aldri, innlenda sem erlenda, svo að reksturinn gæti orðið sjálfbær. Þessar áætlanir voru kynntar ráðamönnum fjármála- og menntamálaráðuneytis, stjórnendum Seltjarnarnesbæjar og Þjóðminjasafns, svo og formönnum læknafélaganna tveggja haustið 2016. Hugmyndunum var mjög vel tekið og fjársterkir erlendir aðilar sýndu málinu áhuga.

Mikill óstöðugleiki í stjórnmálum og tíð ráðherraskipti urðu til þess að ekki náðist að fylgja þessum hugmyndum eftir þannig að þær yrðu að veruleika.

Mikill áhugi er enn fyrir uppbyggingu fjölnotahúss eins og hér hefur verið lýst þótt vilji nokkurra aðila í þessu verkefni hafi dvínað, ekki síst þar sem ráðuneyti mennta- og menningarmála hefur alls ekki gefið tækifæri til að leiða málið til lykta.

Þetta glæsilega hús stendur nú munaðarlaust, fokhelt og farið að láta á sjá í túninu norðvestur af Nesstofu. Enn er tími til að bregðast við, ljúka við frágang hússins og setja upp innréttingar og tæknibúnað. Við skorum því á þær stofnanir sem að málinu hafa komið, og aðra sem vilja ljá málinu lið, að taka höndum saman og ljúka ætlunarverkinu. Við höfum tækifæri til að reisa einstaka menningarmiðstöð sem yrði Seltjarnarnesi og þjóðinni allri til mikils sóma.

SIEMENS
Espressó-kaffivél
TE 655203RW
Glæsileg vél sem útbýr tvo bolla í einu af ýmsum kaffidrykkjum. Býr einnig til helstu drykki með einum hnappi. Hraðvirk upphitun. Kaffikvörn úr keramík. Snertiskjár með myndum. Þrýstingur: 19 bör. Flóar mjólk sjálfvirkt.
Jólaverð:
149.900 kr.
Fullt verð: 189.900 kr.

Rommelsbacher Vöfflujárn, mínútu- og samlokugrill.
SWG 700
700 W. Tilvalið til að grilla samlokur, pinnamat og útbúa bragðgóðar belgískar vöfflur.
Jólaverð:
10.900 kr.
Fullt verð: 13.900 kr.

BOSCH
Töfrasproti
MSM 67170
750 W. Hljóðlátur, kraftmikill og laus við titring. Skál með loki, stór hakkari, ísbrjótur og þeytari fylgja með.
Jólaverð:
9.900 kr.
Fullt verð: 12.900 kr.

SIEMENS
Uppþvottavél
SN 436S01MS, iQ300
14 manna. Sex kerfi, þar á meðal hraðkerfi á 60° C. Þrjú sérkerfi, meðal annars tímastytting. Hnífaparaskúffa. Hljóð: 44 dB. „aquaStop"-flæðivörn.
Jólaverð:
92.900 kr.
Fullt verð: 119.900 kr.

SIEMENS
Þvottavél
WM 14N207DN, iQ300
Vindur upp í 1400 sn./mín. Kolalaus og hljóðlátur mótor með 10 ára ábyrgð. Sérkerfi eru meðal annars: Kraftþvottur 60 mín., útifatnaður, mjög stutt kerfi (15 mín.), viðkvæmt/silki, ull o.fl.
Jólaverð:
79.900 kr.
Fullt verð: 99.900 kr.

Bow Gólflampi
69801-01
Hvítur með einum skermi.
Jólaverð:
10.900 kr.
Fullt verð: 13.900 kr.

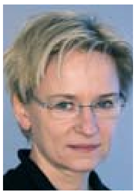
Framúrskarandi fyrirtæki

Afgreiðslutímar fyrir jólin:
Opið virka daga frá kl. 8.30 - 18 og á laugardögum frá kl. 11 - 16 fram að jólum.

Öll tilboð gilda út desember 2018 eða meðan birgðir endast.

SMITH & NORLAND
Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

Kostnaðaráætlanir Vegagerðarinnar standast nokkuð vel



Bergþóra Þorkelsdóttir
forstjóri Vegagerðarinnar

Mikil umræða hefur verið í þjóðfélaginu um framúrkeyrslu kostnaðar í opinberum framkvæmdum. Eðli málsins samkvæmt kemur það illa við bæði stjórnvöld og almenning þegar fyrirsjáanleiki virðist ekki vera til staðar við kostnaðaráætlanir stórra og fjárfrekra framkvæmda.

Vegagerðin sér um framkvæmdir á þjóðvegakerfi landsins fyrir milljarðatugi ár hvert og hefur gert um áratuga skeið. Auk þess sinnir siglingasviðið verkefnum er snúa að höfnum og vitum landsins. Miklu máli skiptir því hvernig til tekst bæði hvað varðar gæði framkvæmdanna en ekki síður varðandi þá hlið sem snýr að nýtingu fjármagns.

Við skoðun á vegagerðarverkefnum sem eru stærri en 500 m.kr. síðustu 10 ár kemur í ljós að heildarkostnaður verka í venjulegri vegagerð víkur að meðaltali um 7% frá þeirri kostnaðaráætlun sem notuð var við útboð verkanna þegar allar tölur eru reiknaðar upp til sama verðlags. Í tilviki jarðganga er frávikið heldur hærra eða tæp 9%. Raunkostnaður í einstökum verkum getur verið allt frá 70% til 145% af kostnaðaráætlun. Á tímabilinu reyndust sjö verk undir áætlun og 16 verk yfir áætlun og flest verkin voru innan við 10% yfir áætlun. Sjá má nánar á heimasíðu Vegagerðarinnar.

Vegagerðin leggur mikið upp úr vönduðum og raunhæfum kostnaðaráætlunum og lítur á þær sem mikilvægt tæki við mat á verkefnum og forgangsröðun þeirra. Vandaðar áætlanir byggja á öguðum vinnubrögðum starfsmanna og verktaka sem að verkunum koma. Áætlanir eru gjarnan unnar í nokkrum skrefum eftir því hvar verkhugmyndir eru staddar og hversu miklu menn vilja kosta til. Áður en verk eru boðin út liggur síðan fyrir lokaúrvinnsla áætlanagerðar, svokölluð verkhönnun þar sem búið er að taka tillit til sem flestra þátta sem máli skipta við framkvæmd verksins.

Óvissan snýr oft að jarðfræðinni

Óvissan sem tekist er á við í vega- og gangagerð snýr mjög oft að jarðfræðinni og öryggi þeirra upplýsinga sem hægt er að afla um áhrif þeirra þátta á verkferilinn. Við vegagerð snýr þetta gjarnan að gæðum, magni og aðgengi að jarðefnum sem nauðsynleg eru til vegagerðarinnar. Jarðefnin geta reynst óhentug og ónóg. Við gangagerð er áhættan alltaf mikil en þrátt fyrir miklar prófanir í aðdraganda slíkra framkvæmda er aldrei hægt að sjá fyrir með öyggjandi hætti hvað kemur í ljós þegar komið er inn í iður fjalla. Berglög geta reynst misjafnlega föst í sér og heilu vatnsæðarnar geta opnast sem ekki reyndist mögulegt að kortleggja í prufuborunum.

> **Við skoðun á vegagerðarverkefnum sem eru stærri en 500 m.kr. síðustu 10 ár kemur í ljós að heildarkostnaður verka í venjulegri vegagerð víkur að meðaltali um 7% frá þeirri kostnaðaráætlun.**

Almenn staða á markaði hefur vissulega einnig áhrif á það hvernig tilboð berast við útboðum s.s. samkeppni milli verktaka, framboð verkefna og almennt efnahagsástand og stöðugleiki eða óvissa á þeim vettvangi.

Eins og að framan greinir eru vönduð verk og kostnaðaráætlun forsenda vandaðra vinnubragða við framkvæmd stórra verka, þó ber að hafa í huga að eftir sem áður er áætlun eftir orðanna hljóðan áætlun en ekki niðurstaða verks. Áætlunin þarf því að vera raunhæf en um leið krefjandi þannig að umsjónaraðilar sjái sig knúna til þess að leita hagkvæmari leiða og efla skilvirkni. Þess ber einnig að geta að aðstæður geta breyst á framkvæmdatímanum. Sem dæmi má nefna gerð Norðfjarðarganga. Á verktímanum varð ljóst að reglur varðandi öryggi ganga væru að taka breytingum. Þess vegna var ráðist í viðbætur við verkið með gerð nýrra neyðarrýma en mun kostnaðarsamara hefði verið að ráðast í gerð þeirra eftir að verkinu var lokið.

Vegagerðin telur sig geta vel við unað þótt alltaf megi gera betur. Við munum áfram reyna að gera sem raunhæfastar kostnaðaráætlanir og leggja okkur fram um að standast þær.

Enn fjölgar í Fríkirkjunni í Hafnarfirði

Einar Sveinbjörnsson
formaður safnaðarstjórnar Fríkirkjunnar í Hafnarfirði.

Við í Fríkirkjunni í Hafnarfirði búum við þá ánægjulegu staðreynd að á síðasta ári fjölgaði um 170 manns og telur nú söfnuðurinn 6.800 manns. Árleg fjölgun hefur verið í mörg ár og söfnuðurinn meira en tvöfaldast að stærð frá því skömmu fyrir aldamót. Af þessu „lúxusvandamáli“ okkar í Fríkirkjunni í Hafnarfirði eru sjaldan sagðar fréttir. Fríkirkjan í Hafnarfirði er sjálfstæður lúterskur söfnuður með meira en 100 ára sögu. Hann lýtur sínum eigin lögmálum þar sem grasrótin er virk rétt eins og á árum frumkvöðlanna þegar yfirvöld féllust ekki á að flytja kirkjuna frá Görðum inn í Hafnarfjörð.

Fríkirkjan nýtur velvildar í sínu umhverfi, safnaðarvitund er rík og sjálfboðaliðar fjölmargir sem leggja starfinu lið. Síðast en ekki síst er kirkjan vel sótt. Tónlistin er öðruvísi eins og einhver myndi segja, lítið um orgel og meira um gítar, slagverk og rýþma. Tónlistarstjórinn leggur meiri áherslu á nýrri og aðgengilega sálma og trúarlega tónlist héðan og þaðan. Kórinn er fyrir löngu kominn ofan af kirkjuloftinu og niður á gólf. Barnastarfið er öflugt og sunnudagaskólinn er mjög vel sóttur. Fermingarbarnahóparnir eru með þeim stærstu á landinu, 140-160 börn á ári. Sjálf fermingarfræðslan hefur ríka tengingu við samtíma okkar og siðferðisviðmið. Prestarnir tveir við söfnuðinn eru störfum hlaðnir og annast með öllu öðru 4-5% allra útfara í landinu.

Rekstur Fríkirkjunnar hefur ævinlega staðið undir sér og fjármálastjórn er traust. Skuldir eru litlar og friðuð kirkjan fær gott viðhald. Fríkirkjan sjálf er staðarprýði og gott guðshús, þó ekki sé hún mjög stór.

Sérstaðan liggur líka í því að allur kostnaður við kirkjustarfið er greiddur af sóknargjöldum. Líka laun prestanna. Fríkirkjan er ekki aðili að samkomulagi þjóðkirkjunnar við ríkið um ráðstöfun kirkjueigna og greiðslu launa um 140 presta auk starfsmanna á Biskupsstofu. Frá 2009 hafa sóknargjöldin rýrnað stöðugt með ákvörðun Alþingis. Í fjárlagafrumvarpi fyrir 2019 er gert ráð fyrir smá hækkun, 0,31% á milli ára, enn eitt árið langt innan við almennar verðlagsbreytingar. Nú reiknast til að 20 milljónir vanti árlega í tilviki Fríkirkjunnar í Hafnarfirði. Með breyttri skipan árið 1987 var sóknargjaldið fellt inn í staðgreiðslu skatta. Fólk frá 16 ára aldri greiðir því með tekjuskatti uppreiknað 15.200 kr. á ári til trú- eða lífsskoðunarfélaga. En með árlegu kroppi í bandormi fjárlaga skila sér ekki nema 11.170 kr. á mann til sókna eða lífsskoðunarfélaga.

Rétt er að taka fram að Fríkirkjan hefur upp á síðkastið notið fjárstuðnings safnaðarins með valfrjálsum viðbótargreiðslum og notað hann til rekstrar og viðhalds á kirkjunni og safnaðarheimili. Með áframhaldandi markvissri rýrnun sóknargjaldsins endar Fríkirkjusöfnuðurinn í Hafnarfirði, einn öflugasti frjálsi kristni söfnuðurinn í landinu, fyrr en seinna upp að vegg í orðsins fyllstu merkingu. Og það þó áfram fjölgi í Fríkirkjunni.

Siðferðisvottun gæti breytt starfsmenningunni á Íslandi

Guðmundur G. Hauksson
stofnandi sidferdi.is

Umræðuhefð Íslendinga í starfsumhverfi fyrirtækja og stofnana getur oft verið harkaleg og samskiptin óhefluð. Oft er meira gert af því að „fara í manninn“ í stað þess að fara í „boltann“ og umræðan getur þá orðið persónuleg og ekki lausnamiðuð. Einelti er því miður eitthvað sem er að finna í flestum fyrirtækjum og stofnunum. Einelti er oft erfitt að uppræta og það getur því miður þrifist undir yfirborðinu og jafnvel þannig að bara gerandi og þolandi vita af því. Þolandi veit ekki hvernig á að taka á eineltinu og þetta gæti jafnvel verið yfirmaður hans, sem hefur í hendi sér að segja viðkomandi upp starfi.

Hvernig virkar þetta? Þöglir fundir og fólk horfist ekki í augu! Umræða er ekki tekin um lausnir og verkefni eru kláruð seint og illa vegna þess að fólk er að vernda sig eða láta aðra líta illa út.

Oft er kynjamisrétti vandamál og eru ljóskubrandarar frægt dæmi þar sem í umræðu er lítið gert úr reynslu fólks vegna kyns. Tvíræðir brandarar geta slökkt á fólki þannig að það þorir ekki að tjá sig af ótta við viðbrögð annarra. Samskiptavandamál geta drepið niður alla framkvæmdasemi og stoppað af allt frumkvæði.

Hversu oft hefur þú ekki sagt „Ef ekki væri fyrir fólkið, þá mundi ég elska þessa vinnu.“ Hversu miklum fjármunum er þitt fyrirtæki eða stofnun að eyða vegna svona samskiptavandamála? Engum líkar vel við samskiptavandamál. Margir geta tekist á við þau, en fáum líkar að gera það. Flestir koma sér hjá því að takast á við svona hluti. Hugsaðu aðeins um það hvað mikið sé um samskiptavandamál á þínum vinnustað.

Samskiptavandamál og einelti er slæmt fyrir alla, starfsfólkið, rekstraraðila, viðskiptavini og er mjög stór neikvæður efnahagslegur þáttur fyrir samfélagið í heild. Í raun eru samskiptavandamál og einelti eitt af stærstu vandamálunum í íslensku samfélagi sem snerta árlega samkvæmt rannsóknum allt að 7.800 manns. Allt að 60% þessara aðila finna ekki aðra lausn en að hætta störfum eða allt að 4.000 manns á ári. Þetta getur aukið starfsmannakostnað að meðaltali um allt að 30 til 50% hjá fyrirtækjum og stofnunum.

Siðferðissáttmáli

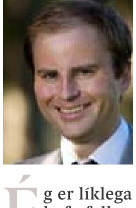
Hvernig er hægt að taka eftir þessu? Ein af leiðunum gæti verið að starfsfólk setti saman siðferðissáttmála fyrir sinn vinnustað. Vinna ákveðið grunnplagg með viðmiðunum um ákveðið grunnsiðferði í samskiptum og stjórnun á vinnustaðnum. Þar séu þær áherslur og viðmiðanir sem við teljum sameiginlega að séu lágmarkssiðferði í því hvernig á að eiga samskipti, hvernig á að/eða ekki að snerta, lýsing á umburðarlyndi og þolinmæði sem starfsfólk vill ástunda í sínum samskiptum og áherslur í stjórnun fyrir stjórnendur og yfirmenn. Markmiðið væri að leggja grunn að umhverfi þar sem allir geti tjáð sig án þess að verða fyrir áreitni og lagður er grunnur að samstarfi, virðingu, sköpun og virkni.

> **Ein af leiðunum gæti verið að starfsfólk setti saman siðferðissáttmála fyrir sinn vinnustað. Vinna ákveðið grunnplagg með viðmiðunum um ákveðið grunnsiðferði í samskiptum og stjórnun á vinnustaðnum.**

Sidferdi.is er sjálfsprottið umhverfi frá aðilum sem vilja stuðla að bættu siðferði í samfélaginu. Eitt af fyrstu verkefnum sem tekist verður á við, er að taka umræðu um þann möguleika að setja lágmarksviðmið um siðferði sem víðast um samfélagið. Byrja á að leggja grunn að einhvers konar lágmarkssiðferði í starfsumhverfi fyrirtækja og stofnana og taka síðan kerfisbundið önnur umhverfi í samfélaginu og gera hið sama. Til lengri tíma litið gætum við stefnt á að vera með svokallaða „SIÐFERÐISVOTTUN“ fyrir fyrirtæki og stofnanir.

Markmiðið er ekki að steypa alla í sama mót, heldur að skapa ákveðið gólf í þessum efnum sem ekki verði farið niður fyrir. Eitthvað sem flestir geta verið sammála um að hafa sem viðmiðun til að tryggja að við meiðum ekki hvert annað eða höldum hvert öðru niðri. Skapa umhverfi þar sem fólk þorir að tjá sig án hræðslu við afleiðingarnar og er öruggt um að tekið verði málefnalega á því sem fram er sett.

Formaður VR veður reyk



Björn Jón Bragason
sagnfræðingur

Ég er líklega ekki einn um að hafa fyllst undrun þegar ég heyrði formann VR velta því upp í fréttaskýringarþættinum Kveik í Ríkissjónvarpinu á dögunum hvort ekki væri rétt að verkalýðshreyfingin beitti áhrifum sínum innan lífeyrissjóða til að „skrúfa fyrir allar fjárfestingar“ meðan óvissa ríkti um niðurstöðu kjarasamninga.

Mér er málið skylt, rétt eins og stórum hluta þjóðarinnar. Ég hef verið félagsmaður í VR og sjóðfélagi í Lífeyrissjóði verslunarmanna í 18 ár. Með yfirlýsingum sínum gengur formaður VR gegn hagsmunum mínum og annarra sjóðfélaga í Lífeyrissjóði verslunarmanna. Hlutverk lífeyrissjóða er að taka á móti iðgjöldum, ávaxta þau með sem bestum hætti og greiða sjóðfélögum út lífeyri eftir starfslok. Það fer beinlínis í bága við lög að beita sjóðunum í þágu annarra markmiða.

Mér finnst einnig ástæða til að vekja athygli formanns VR á að þó svo að fjórir stjórnarmenn í Lífeyrissjóði verslunarmanna sitji í umboði félagsins þá eru þeir óháðir. Þeir bera eingöngu skyldur og ábyrgð gagnvart sjóðfélögum og mega ekki taka við fyrirmælum frá formanni VR eða öðrum. Og öllum má ljóst vera að það er ekki hagsmunamál okkar sjóðfélaga að gera fjárfestingar Lífeyrissjóðs verslunarmanna að tæki í baráttu formanns VR. Þess yrði þá ekki langt að bíða að fulltrúar atvinnurekenda gripu til sama óyndisúrræðis og beittu sjóðunum í eigin þágu.

Raunar er þetta síður en svo í fyrsta skiptið sem formaður VR hefur uppi sérstæðar yfirlýsingar. Hann hefur til að mynda boðað skæruverkföll og kynnti nýlega kröfugerð sem er til þess fallin að koma verðbólgunni á nýjan leik í tveggja stafa tölu. Formaðurinn gerir okkur félagsmönnum ekkert gagn með illa ígrunduðum gífuryrðum. Við ríkjandi aðstæður í þjóðfélaginu skiptir meginmáli að verja þá kaupmáttaraukningu sem orðið hefur á undanförnum árum. Við þá vinnu mættu viðsemjendur hafa í huga þessi orð Jóns Sigurðssonar forseta sem birtist í Nýjum félagsritum árið 1841: „Kjör manna, stétta og þjóða eru svo samtvinnuð, að eins gagn er í rauninni allra gagn og eins skaði allra skaði.“

PIER

www.pier.is

25% afsláttur af borðstofu-húsgögnum

DAYTON borðstofuborð
~~79.900,-~~ 59.925,-

DAYTON stóll
~~19.990,-~~ 14.992,-

XEUILLEY stóll
~~19.990,-~~ 14.992,-

XEUILLEY stóll
~~19.990,-~~ 14.992,-

púðar 3 fyrir 2

BV hnífapör, svört og gull
~~7.990,-~~ 4.990,-

SANPAOLO sófi
~~149.900,-~~ 112.425,-

25% afsláttur af sófum

HAAG hornsófi
~~169.900,-~~ 127.425,-

Valur komst aftur á sigurbraut

Sannfærandi sigur Valur vann öruggan 102-73 sigur þegar liðið heimsótti botnlið Breiðabliks í Smárann í Kópavogi í fyrsta leik 11. umferðar Dominos-deildar kvenna í körfubolta í gærkvöldi. Dagbjört Dögg Karlsdóttir keyrir hér upp að körfu Breiðabliks og skorar tvö af þeim sextán stigum sem hún skoraði í leiknum. Valur komst upp að hlið Stjörnunnar með þessum sigri, en liðin sitja í fjórða til fimmta sæti deildarinnar með tíu stig hvort lið. Það stefnir allt í harða baráttu milli liðanna um fjórða og síðasta sætið í úrslitakeppni deildarinnar. Umferðin heldur áfram með leik Keflavíkur og Hauka í kvöld og lýkur svo með toppslag Snæfells og KR og leik Stjörnunnar og Skallagríms á laugardaginn kemur. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Stefni enn þá á að vera komin út í atvinnumennsku á nýju ári

Landsliðskonan Dagný Brynjarsdóttir stefnir enn út í atvinnumennsku eftir áramót og er umboðsmaður hennar í viðræðum við lið erlendis. Hún hefur verið dugleg að æfa í vetrarhörkunni á Íslandi til þess að vera betur undirbúin þegar hún semur við nýtt lið og naut þess að mæta á sendingaæfingu á dögunum.

FÓTBOLTI Landsliðskonan Dagný Brynjarsdóttir er þessa dagana að æfa undir handleiðslu Baldurs Þórs Ragnarssonar, styrktarþjálfara körfuboltalandsliðsins, og stefnir á að geta samið við lið í atvinnumennsku á næsta ári. Hún hefur verið frá keppni undanfarið ár eftir að hafa eignast fyrsta barn sitt í júní og missti af lokaleikjum Íslands í undankeppni HM í haust en tók sér sæti á varamannabekknum hjá Selfossi í tveimur leikjum í Pepsi-deild kvenna á nýafstöðnu tímabili.

Síðasti leikur hennar með félagsliði kom fyrir rúmu ári þegar hún lék í úrslitaleik NWSL-deildarinnar með liði sínu Portland Thorns og varð meistari í einni af sterkustu deildum heims. Hún hefur einnig orðið meistari með Bayern München í Þýskalandi og Florida State í bandaríska háskólaboltanum þar sem hún var valin best í deildinni tvö ár í röð.

Hún stefnir aftur út í atvinnumennsku og æfir ansi stíft þessa dagana undir handleiðslu Baldurs svo að ekkert bakslag verði.

„Það er enn stefnan að komast aftur út í atvinnumennsku eftir áramót, ég er ekki enn búin að ná fullri heilsu en ég er orðin mun betri og er að mér finnst á réttri leið. Ég reyni að taka þetta í litlum skrefum í samráði við Baldur til þess að ekkert bakslag komi upp og ég er orðin bjartsýnni en áður,“ sagði Dagný sem er dugleg að fara út að hlaupa, sama þótt að það sé kominn hávetur.

Dagný í leik með Íslandi á Evrópumótinu 2017 en hún hefur leikið 76 leiki fyrir Íslands hönd. NORDICPHOTOS/GETTY

„Það sýnir í raun hvað ég er spennt að komast aftur út á völlinn. Ef ég ætla út í atvinnumennsku þá þarf ég að leggja þetta á mig. Þetta er ekki alltaf auðvelt en ég stefni aftur út.“

Hún tók sendingaæfingu og fulla upphitun um daginn en snjórinn er farinn að setja strik í reikninginn.

„Þegar ég er byrjuð að æfa aftur finn ég bragðið hvað þetta er gaman þó að það hafi þurft að fresta æfingu kvöldsins vegna snjókomu.“

Dagný segist vera bjartsýn á að komast út í atvinnumennsku fljótlega eftir áramót.

„Á meðan endurhæfingin gengur svona vel þá er ég bjartsýn,“ sagði Dagný sem staðfesti að það stæðu yfir viðræður við lið erlendis en hún gat ekki sagt hvaða lið það var.

„Umboðsmaðurinn minn er í viðræðum við lið erlendis núna, ég get því miður ekki tjáð mig meira um það eins og staðan er í dag.“

kristinnpall@frettabladid.is

Nýjast

Enska úrvalsdeildin

Burnley - Liverpool 1-3
1-0 Jack Cork (54.), 1-1 James Milner (62.), 1-2 Roberto Firmino (69.), 1-3 Xherdan Shaqiri (90.).
Jóhann Berg Guðmundsson lék allan leikinn á hægri kantinum fyrir Burnley.

Everton - Newcastle 1-1
0-1 Salomón Rondón (19.), 1-1 Richarlison (38.). Gylfi Þór Sigurðsson lék fyrstu 70 mínúturnar inni á miðjunni í liði Everton.

Man.Utd - Arsenal 2-2
0-1 Shkodran Mustafi (26.), 1-1 Anthony Martial (30.), 1-2 Alexandre Lacazette (68.), 2-2 Jesse Lingard (69.).

Wolves - Chelsea 2-1
0-1 Ruben Loftus-Cheek (18.), 1-1 Raúl Jiménez (59.), 2-1 Diogo Jota (63.).

Tottenham - S’ton 3-1
1-0 Harry Kane (9.), 2-0 Lucas Moura (51.), 3-0 Heung-Min Son (55.), 3-1 Charlie Austin (90.).

Fulham - Leicester 1-1
1-0 Aboubakar Kamara (43.), 1-1 James Maddison (74.).

Dominos-deild kvenna

Breiðablik - Valur 73-102
Breiðablik: Sanja Orazovic 20, Kelly Faris 16, Ragnheiður Björk Einarsdóttir 13, Björk Gunnarsdóttir 9, Sóllilja Bjarnadóttir 6, Eyrún Ósk Alfreðsdóttir 4, Hulda Ósk Bergsteinsdóttir 3, Hafrún Erna Haraldsdóttir 2.
Valur: Heather Butler 22, Guðbjörg Sverrisdóttir 19, Dagbjört Dögg Karlsdóttir 16, Helena Sverrisdóttir 15, Ásta Júlía Grímsdóttir 11, Dagbjört Samúelsdóttir 8, Kristín Alda Jörgensdóttir 7, Hallveig Jónsdóttir 2, Simona Podesvova 2.
Staðan í deildinni: Keflavík 16, KR 16, Snæfell 16, Stjarnan 10, Valur 10, Skallagrímur 6, Haukar 6, Breiðablik 2.

Arnþór Ingi Kristinsson í leik með Víkingi í sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Arnþór Ingi frá næstu mánuðina

FÓTBOLTI Knattspyrnumaðurinn Arnþór Ingi Kristinsson sem gekk til liðs við KR frá Víkingi eftir að síðasta keppnistímabili lauk í haust verður fjarri góðu gamni vegna meiðsla næstu tvo til þrjá mánuðina. Það var fotbolti.net sem greindi frá þessu.

Arnþór Ingi meiddist á ökkla í leik með Víkingi gegn Keflavík í næstsíðustu umferð Pepsi-deildarinnar síðastliðið haust og nú er komið í ljós að hann sleit liðband í ökkla í þeim leik.

Hann mun gangast undir endurhæfingu næstu mánuðina og mun mæta til leiks inn á knattspyrnuvöllinn með KR á einhverju stigi í Lengjubikarnum. Fyrsti leikur KR í Lengjubikarnum er gegn ÍBV og hæpið er að Arnþór Ingi verði klár í slaginn í tæka tíð fyrir þann leik.

KR er einnig með Njarðvík, Víkingi Ólafsvík, Þrótti og Fylki í riðli 2 í A-deid Lengjubikarsins. **– hó**

Fólk

Tíska

FIMMTUDAGUR 6. DESEMBER 2018

Gjöf sem heldur áfram að gefa

Hjá Smart Socks er hægt að fá áskrift að fjölbreyttum og litríkum sokkum sem koma inn um lúguna í hverjum mánuði. Þar er einnig hægt að kaupa áskriftir handa öðrum og gefa gjöf sem gleður lengi.

Smart Socks selja litskrúðuga og djarfa sokka sem geta bæði lífgað upp á daginn og brotið upp klæðaburðinn. MYND/EYÞÓR

BLUE DIAMOND
RAKAKREM OG
DEMANTS KORNAMASKI

Fæst í apótekum og www.heilsanheim.is

Skötuveisla!
7.-23. desember

Afslátttur fyrir hópa.
Pantanir í síma
517 3131 eða 696 5900

SJÁVARBARINN
SEAFOOD RESTAURANT
Sjávarbarinn – Grandagarði 9 – sjavarbarinn.is

Hjá Smart Socks er mikið úrval af litríkum jólasokkum og þar er hægt að fá sokka fyrir alla sem hafa náð skóstærð 34. MYND/EYÞÓR

Hjá Smart Socks er hægt að kaupa áskrift að nýjum sokkum. Það er bæði hægt að skrá sig í áskrift og vera rukkaður mánaðarlega eða kaupa gjafaáskrift handa öðrum og bjarga þeim frá jólakettinum.

„Þetta er flott gjöf milli vina eða viðbót við gjafir til maka eða barna," segir Gunnsteinn Geirsson, annar stofnanda Smart Socks. „Þetta getur líka verið sniðugt í skóinn, ekki síst að morgni aðfangadags. Svo heldur þetta náttúrulega áfram að koma eftir jól í hverjum mánuði, þannig að ef maður gefur 12 mánaða áskrift er maður í rauninni að gefa jólagjöf sem heldur áfram að gefa fram að næstu jólum.

Við erum nýkomnir með margar mismunandi týpur af geggjuðum jólasokkum í vefverslunina okkar," segir Gunnsteinn. „Fyrir utan að vera sniðugar gjafir í skóinn getur líka verið gaman að kaupa sokka fyrir fjölskylduna, svo allir séu í jólasokkum á aðfangadag."

Lágt verð og góð ending

„Það er hægt að velja á milli þess að fá eitt eða tvö pör á mánuði, í þrjá, sex eða tólf mánuði. Það er líka hægt að skrá sig hjá okkur í hefðbundna áskrift, en þá velur maður hvort maður vill eitt eða tvö pör á mánuði og er svo rukkaður mánaðarlega," segir Gunnsteinn. „Eitt par kostar 990 krónur á mánuði og tvö pör kosta 1.790 krónur. Svo eru gjafaáskriftirnar frá 2.970 krónum, en þá fær maður eitt par á mánuði í þrjá mánuði. Við teljum okkur vera með frekar lág verð og það kom okkur á óvart að okkur tókst að vera ódýrari en sambærileg þjónusta í Bandaríkjunum.

Allir sokkarnir eru úr 100% bómull og ég er enn að nota sokka sem við pöntuðum inn sem prufur fyrir einu og hálfu ári, þó ég setji þá yfirleitt í þurrkarann, þannig að þeir endast rosalega vel," segir Gunnsteinn. „Viðskiptavinir hafa líka talað um að þeir séu ánægðir með endinguna."

Lífgar upp á daginn

„Það sem gerir sokkana okkar einstaka er litadýrðin og gleðin í sokkunum. Við erum ekki með hefðbundna svarta eða hvíta sokka, heldur reynum við að kaupa sokka sem mörgum finnst kannski djarfir, en okkur finnst lífga upp á daginn," segir Gunnsteinn. „Við höfum mikið úrval, en frá því að við byrjuðum höfum við selt um 400 ólíkar gerðir af misdjörfum sokkum. Ef maður kaupir áskrift er það frekar tilviljanakennt hvað fólk fær, en við reynum að hafa þetta fjölbreytt, þannig að það fái ekki allir eins sokka í hverjum mánuði.

Þetta getur hrist upp í stílnum hjá fólki sem hefur kannski verið hikandi við að kaupa sér litríka eða fjölbreytta sokka. Fyrir fólk eins og mig, sem er að vinna í banka og er þar af leiðandi alla jafna í jakkafötum eða álíka formlegum klæðnaði er þetta tilvalið til að lífga upp á daginn og brjóta upp klæðnaðinn," segir Gunnsteinn. „Þú ert svolítið rúðustrikaður í dökkum jakkafötum alla daga og það er gaman að geta hresst aðeins upp á klæðnaðinn og sett smá líf í hann."

Sparar tíma og færir gleði

„Ef maður kaupir sokka í áskrift þarf maður aldrei að hugsa um að kaupa sokka. Þú skráir þig bara í áskrift og svo koma sokkarnir inn um lúguna," segir Gunnsteinn. „Það er skemmtilegt að fá alltaf sendan glaðning heim í hverjum mánuði og mörgum finnst stemning í því að sjá hvaða sokka þeir fá hverju sinni.

Það sparar tíma að fá senda til sín nýja sokka á hverjum mánuði og mörgum finnst stemmning í því að vita ekki hvaða sokka þeir fá. MYND/EYÞÓR

Svo er alveg glatað að standa í því að para saman sokka eftir þvott ef maður á mikið af svipuðum sokkum," segir Gunnsteinn. „En þegar fólk kaupir sokka frá okkur fær það aldrei eins sokka, svo það er auðvelt að ganga frá þeim, sem sparar helling af tíma."

Vilja bæta við barnasokkum

„Við erum með stærðir niður í 34 og fáum reglulega fyrirspurnir um barnasokka, sem er svona það sem vantar helst hjá okkur, en við erum að reyna að finna hentuga sokka í það," segir Gunnsteinn. „Það veitir kannski ekki síst af svona þjónustu fyrir krakka, sem fara hratt í gegnum sokka og týna þeim auðveldlega.

Það eru líka ýmsar hugmyndir á kreiki hjá okkur um að stækka við okkur," segir Gunnsteinn. „Við höfum áhuga á því að selja Smart Socks víðar en bara á Íslandi og erum að reyna að bæta við fleiri vörum, sérstaklega nærfötum."

Nánari upplýsingar, kaup á áskrift og myndir af sokkunum eru á heimasíðunni www.smartsocks.is.

Gjafaáskrift frá Smart Socks er jólagjöf sem heldur áfram að gefa. Það er hægt að gefa fólki áskrift í 3, 6 eða 12 mánuði. MYND/SMARTSOCKS

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: **Sólveig Gísladóttir,** solveig@frettabladid.is s. 512 5351 | **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 512 5349 **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 **Brynhildur Björnsdóttir,** brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is s. 512 5338

Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 512 5442, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 512 5457, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429,

20% afsláttur af öllum úlpum
Gildir út laugardag
MOS MOSH
dúnúlpa verð 36.980
nú 29.584,
einnig til í svörtu.
Ný sending!
NeroGiardini
MADE IN ITALY
hjá Hafnhildi
Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Eva Laufey hefur snyrtiveskið með sér alla daga enda aldrei að vita hvað dagurinn ber í skauti sér.

Varalitur veitir sjálfsöryggi

Eva Laufey Hermannsdóttir eldar með skemmtilegu fólki í nýrri þáttaröð af Ísskápastríði á Stöð 2. Hún hugsar vel um húðina og nokkrir hlutir eru ómissandi í snyrtiveskið.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is

Hvernig er morgunrútínan hjá þér?

Ég byrja alltaf á því að þrífa húðina vel, alltaf kvölds og morgna. Það er alls ekki langt síðan að ég vandi mig á það og ég finn mikinn mun á húðinni á mér eftir að ég fór að hugsa betur um hana. Svo er það andlitsvatn og gott andlitskrem, ég er gjörsamlega háð vörunum frá Sensai og það merki hentar minni húðtegund einstaklega vel. Ég byrja á þessum skrefum og svo nota ég alltaf léttan farða, góðan kinnalit, augnblýant, yfirleitt augnskugga og maskara og varalit, alltaf smá lit á varirnar.

Hvernig er kvöldrútínan?

Hún er sú sama og á morgnana, ég hreinsa húðina afar vel og ber á hana gott krem fyrir svefninn. Þegar mig langar að gera extra vel við húðina læt ég á mig góðan maska og leyfi honum að standa svolítið. Ég er orðin háð því að hugsa vel um húðina á mér og ég finn hvað húðin hefur gott af því og svo finnst mér þetta líka vera smá dekur – mér finnst þetta einstaklega notaleg rútína.

Farðar þú þig daglega?

Já, ég geri það yfirleitt, það er misjafnt hvað ég mála mig mikið. Ég er í vinnu þar sem ég er mikið förðuð og ég er svo heppin að hafa lært mörg góð trix frá snyrtifræðingum og mér finnst mjög gaman að prófa mig áfram, ég hef mjög gaman af því að farða mig. Það tekur mig fimm til tíu mínútur að hafa mig til, en ég vann sem flugfreyja nokkur sumur og þá lærði ég að mála mig hratt og örugglega fyrir morgunflugin. Mér líður mjög vel með fallega förðun og ég mála mig eingöngu fyrir mig sjálfa og af því ég hef mjög gaman af því.

Ertu oft ómáluð?

Já, auðvitað, ef ég er ekki á leið í vinnu eða að gera eitthvað sérstakt þá læt ég bara gott dagkrem duga mér. Ég finn það líka þegar ég hef verið í miklum upptökum þar sem ég er förðuð mikið að þá finnst mér gott að gefa húðinni svolitla pásu

Ný þáttaröð af Ísskápastríði hófst á Stöð 2 í síðustu viku. Þar fá þau Gummi Ben til sín skemmtilega gesti og elda með þeim. MYND/SIGTRYGGUR ARI

» **Hlutirnir sem eru ómissandi í snyrtiveskinu hennar eru farði, bronzing gel, maskari og rauður varalitur.**

og leyfa henni að vera pínu ber eins og ég kalla hana þá.

Ertu alltaf með snyrtiveskið með þér?

Já, ég hef það iðulega á mér eða í töskunni. Það er aldrei að vita hvað dagurinn ber í skauti sér og það hefur reynst mér best að vera með snyrtiöskuna með mér.

Hvaða hlutir eru ómissandi í snyrtiveskinu?

Ég verð að segja að farðinn minn sé ómissandi, hann er frá merkinu Sensai og heitir Flawless Satin. Svo er það bronzing gelið, einmitt frá Sensai líka en það er algjör snilld! Hvort sem það er eitt og sér eða til þess að skella yfir farðann seinnipartinn, ég er mjög hrifin af

því geli og er oft spurð hvort ég hafi verið í sólinni þegar ég nota gelið. Mjög frískandi. Svo er það auðvitað bara góður maskari og varalitur, helst í rauðum tón. Mér finnst svo fallegt að fríska upp á andlitið með fallegum lit og það veitir manni aðeins meira sjálfsöryggi, ég segi ykkur það satt.

Hvað er á döfinni?

Ísskápastríð fór í loftið á miðvikudaginn en þetta er þriðja þáttaröðin þar sem við Gummi Ben fáum til okkar frábæra gesti í eldhúsið og eldum með þeim. Þetta er hörku keppni en aðallega bara gleði og gaman. Ég er mjög spennt fyrir þessari þáttaröð og get lofað miklu fjöri öll miðvikudagskvöld í vetur.

JÓLAHAPPDRÆTTI
Stórglæsilegt jólahapp-drætti þar sem aðalvinningurinn er 100.000kr gjafabréf í versluninni.
Vertu velkomin í ZikZak í Kringlunni og á Glerártorgi
Kjóll 5.990,-
ZIKZAK TÍSKUHÚS
FRÁBÆRT ÚRVAL AF SPARIFATNAÐI!
Glæsilegt úrval af kjólum, skokkum, túnikum, blússum, bolum, náttkjólum og buxum.
KJÓLL 6.990,- st.S-XXXL
KJÓLL 7.990,- st.S-XXXL
KJÓLL 5.990,- st.S-XXXL
KIMONO 9.990,- st.S-XXXL
KJÓLL 6.990,- st.S-XXXL
TÚNIKA 6.990,- st.38-56
BOLUR 4.990,- st.S-XXXL
BLÚSSA 5.990,- st.S-XXL
Skoðaðu úrvalið og pantaðu á
ZIKZAKVERSLUN.IS
TÚNIKA 6.990,- st.38-56
TÚNIKA 6.990,- st.38-56
KJÓLL 6.990,- st.S-XXXL
KJÓLL 6.990,- st.S-XXXL
LEGGINGS 2.990,- st.36-56
www.zikzakverslun.is
Tískuhús Zik Zak
Kringlan 551-1314
Glerártorg 559-1314

Myrkrið klæðir mig vel

Blaðakonan Anna Margrét Björnsson elskar skammdegið. Hún er rómuð fyrir kvenlegan þokka og rokkaðan fatastíl og teflir nú fram sinni fyrstu barnabók sem hún vonar að vinni bug á myrkfælni.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Hvernig er stíllinn þinn?
Ætli hann sé ekki frekar einfaldur. Svartur, innblásinn af 7. áratugnum, rokki og róli, og pínu strákalegur. Miðnæturkúreki með vott af frönskum og breskum áhrifum. Mér finnst einfaldur fatnaður ná langt. Góðar gallabuxur og skyrta, eða bara einfaldur stuttermabolur, og nota frekar skemmtilegt skart, litrík stígvél, hatt eða yfirhöfn við.

Hver er tískufyrirmyndin?
Tónlist hefur mest áhrif á stílinn minn. Til dæmis fræg „screen test“ Andys Warhol af Lou Reed, Nico og Edie Sedgwick. Líka töffarar eins og Blondie, Kim Gordon, Jane Birkin og dætur hennar, Poison Ivy, Nick Cave og Blixa Bargeld.

Hvað viltu að stíllinn segi um þig?
Kannski að ég sé dularfull og smá töff án þess að ég sé að reyna það alltof mikið.

Í hvað ferðu þegar þú vilt stela senunni?
Mínípils.

Hver er uppáhaldsflíkin í skápnum?
Þær sem hafa tilfinningalegt gildi. Ljósblá leðurkápa sem mamma mín átti frá árinu 1962 og svört kápa af ömmu. Í sumar áskotnaðist mér hefðbundinn marokkóskur kjóll, svartur með hvítri bróderingu, og ég held mikið upp á hann. Og gamli leðurjakkinn minn. Svo get ég ekki verið án gríska sjómannakaskeitisins sem ég hef átt árum saman.

Anna Margrét segist ekki mundu slá hendinni á móti því að fara í tuskubúðir með töffaranum og ofurfyrirsætunni Kate Moss og klárt mál að þær myndu enda búðarrápið á Kaffibarnum. MYND/SAGA SIG

Hvert er besta tískuráðið sem þú hefur fengið og hver gaf þér það?
Henrik bróðir minn sagði mér eitt sinn að það væri mikilvægt að vera alltaf töff. En kannski var hann að djóka.

Hvað er það dýrasta sem þú hefur nokkru sinni keypt þér á kroppinn?
Ég kaupi ekki dýr föt heldur aðallega fatnað í „second hand“ búðum. Sennilega er það kjóll frá snillingnum Hildi Yeoman sem ég ætla að klæðast á áramótunum. Fínustu flíkurnar sem ég á eru vintage merkjaföt eða pelsar frá mömmu og ömmu.

Hvaða stíl ættu allar konur að prófa um ævina?
Að vera goth!

Hvað gleður þig mest?
Yndislegu börnin mín og Jón, kærastinn minn, gleðja hjarta mitt alla daga og mínir traustu vinir og fjölskylda. Kvöldstund við Þingvallavatn fyrir framan arineldinn að hlusta á góða tónlist. Og ferðalög til fjarlægra landa. Ég ætla að reyna að gera meira af því á ný. Og kötturinn okkar, hann Amon Dúll.

Hvaða flík ætti að banna?
Enga, þótt persónulega þyki mér ljótt svona merkjadót, bolir með risastóru lógói (nema maður sé rappari) og svo þoli ég ekki spandex-íþróttadót og hvað þá í skærum litum. Ég veit að ég ætti að fíla þetta því allar miðaldra konur eru hjólandi og hlaupandi út um allar trissur, en ég held að ég fari aldrei þangað. Það sem mér finnst þó ljótast í tískunni eru ekki flíkur heldur þessi brjálæðislega mikla förðun sem sést á svo mörgum konum núna, einhvers konar Instagram-förðun og mikið meik sem er bara „scary“ í dagsbirtu, með lituðum augabrúnum og alls konar gervi-einhverju.

Stíllinn hennar Önnu er undir frönskum og breskum áhrifum.
MYND/ÁSTA KRISTJÁNS

Uppáhaldsmunstrið þitt?
Hlébarðamunstur! Og svarthvíta munstrið á gólfinu í Black logde í Twin Peaks.

Hvað eitt gæti bjargað jólunum hjá hverri konu?
The Peanuts Christmas Album með Vince Giraldi Trio.

Fylgirðu tískudrós á Instagram?
Já, ég fylgi Susie Bick. Hún er kona Nicks Cave og fatahönnuður sem kallar sig The Vampire's Wife. Líka Lou Doillon, dóttur Jane Birkin. Ég mundi þó ekki kalla þær tískudrósir heldur bara töff konur með fallegan stíl.

Hvaða flík keyptirðu þér síðast?
Áramótakjólinn frá Hildi Yeoman. Hann er alsettur pallíettum og svona Barbarellu-kjóll.

Náttkjóll eða náttföt?
Uhmm ... hvorugt.

Hvað hefðirðu viljað vita um eigin stíl þegar þú varst yngri?
Að maður þyrfti ekki að fylgja tískustraumum og að best væri að finna sinn eigin stíl og halda sig við hann. Það er alltaf flottast.

Hvort ertu týpan sem klæðist eins krumpugalla og kærastinn, eða eins jólapeysu og kötturinn?
Af tvennu illu kysi ég peysuna ef hún má vera með hlébarðamunstri.

Hvort létirðu þig hafa, að klæðast kjól sem væri þakinn kattarhárum eða matar- og kaffiblettum?
Kattarhárum býst ég við. Það er nóg af þeim á heimilinu.

Hvort væri verra, að hafa lífshættulegt ofnæmi fyrir leðri eða blúndum?
Leðri!

Hvort freistar þín meira; að fara í tuskubúðir með Brigitte Bardot eða Kate Moss?
Þær eru báðar örugglega rosa hressar. Bardot er kannski orðin dálítið klikkuð og gift fasista, þannig að ég vel Kate og við myndum þá pottþétt enda á Kaffibarnum.

Hvernig kom sagan Á milli svefns og vöku til þín?
Hugmyndin kom frá yngri dóttur minni sem var hrædd við að fara ein að sofa og sakaði það sem hún kallaði leynigestinn um að gera alls konar skrýtna hluti á heimilinu. Sagan varð að samstarfsverkefni okkar Laufeyjar Jónsdóttur sem teiknaði myndirnar svo listavel.

Fyrirfinnst tíska í bókinni?
Já, það mætti segja það, þótt það hafi ekki verið ætlunin. Laufey er menntaður fatahönnuður og kennir teikningu við fatahönnunardeild LHÍ. Því má greina vott af áhrifum tískuteikninga í bókinni.

Áttu þér tískufyrirmynd á meðal rithöfunda?
Ekki sérstaklega en nefni þó Simone de Beauvoir og Lord Byron.

Fyrir hvern er bókin?
Ég vona að sem flestir sjái eitthvað við hana, en sagan er hugsuð fyrir börn á aldrinum 5 til 9 ára.

Kyndir hún undir myrkfælni?
Ég held frekar að hún tali til barna sem eru myrkfælin. Oft nennum við fullorðna fólkið ekki að hlusta á börn og hræðslu þeirra við myrkrið og segjum það vera vitleysu. Ég vona að bókin hjálpi börnum að skilja hvað myrkrið er og að allir upplifi stundum þessi óskýru mörk á milli draums og vöku, ímyndunar og raunveruleika.

Rökkrið umlykur söguþráðinn; hvernig líður þér í skammdeginu?
Ég er mjög hrifin af myrkri, það klæðir mig vel. Ég elska árstímann frá október og fram í janúar. Mér finnst þessi dimmi tími á norðurhjara veraldar vera heillandi, róandi og dularfullur í senn; maður fyllist sköpunarorku og ímyndunaraflið fer á flug. Svo er maður enn meira stemmdur í að hafa það kósí með fólkinu sem maður elskar.

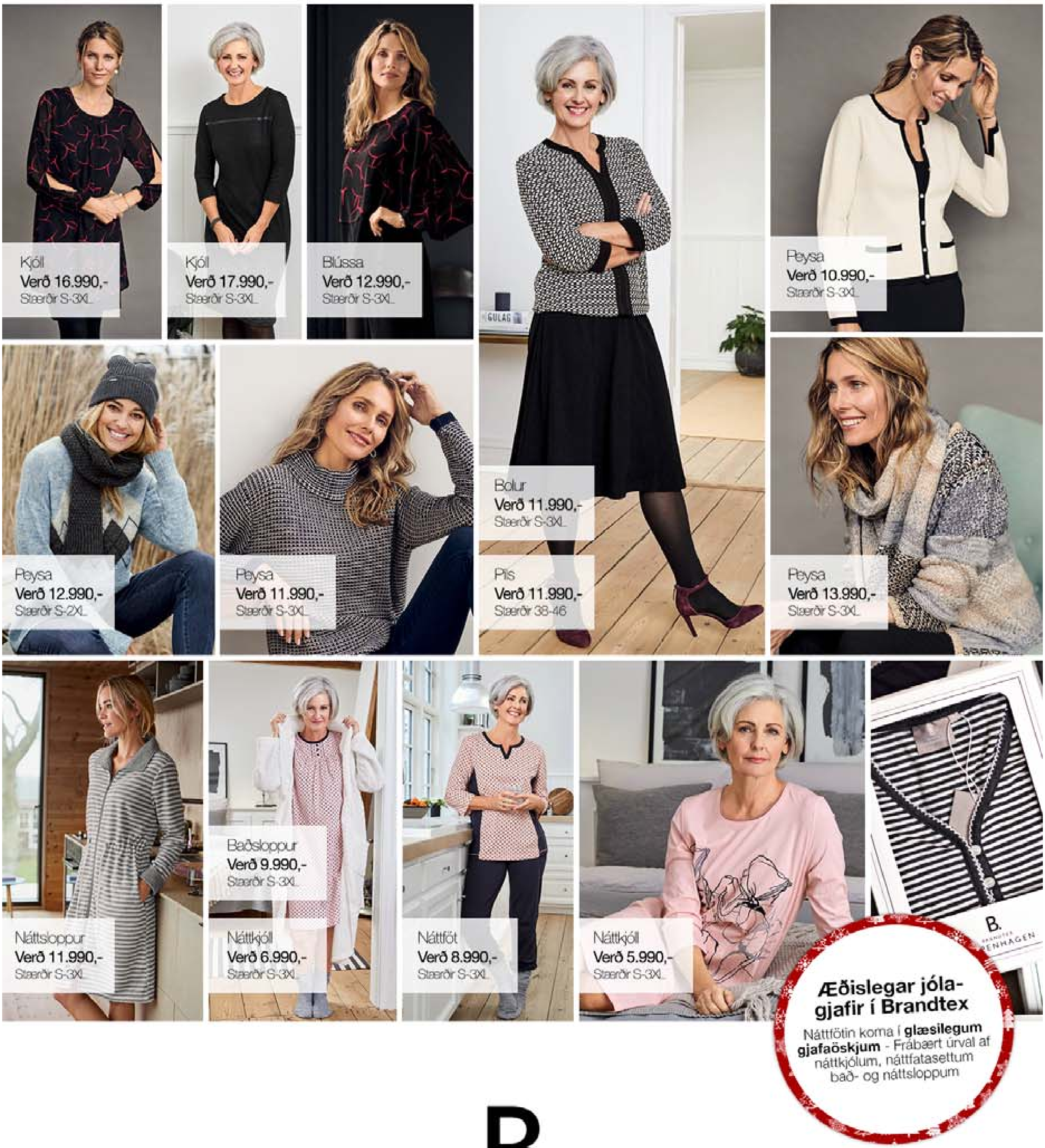
Stærðir 38-58
FLOTT FÖT,
FYRIR FLOTTAR KONUR
belladonna
Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460
Verslunin Belladonna

SÍÐAR PEYSUR // BLÚSSUR

KR. 11.990.
- 3 LITIR

KR. 8.900.
- 2 LITIR

KR. 8.900.-
Rita
VIÐ ERUM Á FACEBOOK
BÆJARLIND 6 • S. 554 7030



B.

BRANDTEX

Kringlan | Sími: 5582800 | Brandtex Ísland | www.brandtex.is

CISO SIGNATURE B. BRANDTEX IMITZ JENSEN

Hætta notkun fágætra skinna

Chanel kynnti vor- og sumarlínu sína í október síðastliðnum. Léttleikinn var allsráðandi og mikið gert úr Chanel-merkinu í skarti og fylgihlutum.

Tískurisinn Chanel hefur ákveðið að hætta notkun fágætra skinna. Skinnin sem um ræðir eru krókódílaskinn, eðluskinn, snákaskinn, hákarlaskinn og loðdýraskinn en ástæðan er sú að sífellt erfiðara er að nálgast þau auk þess sem þau mæta ekki gæða- og siðferðiskröfum fyrirtækisins.

Chanel mun vera fyrsta lúxusmerkið sem tekur ákvörðun um að snúa baki við notkun fágætra skinna og fylgir þar með í fótspor fyrirtækja á borð við Asos, Nike, H&M og Puma. Aðrir lúxusmerkjaframleiðendur eins og Armani, Coach, Versace, Michael Kors, Gucci, Burberry og John Galliano hafa gefið út yfirlýsingar um að þeir hyggist draga úr notkun loðdýraskinns en hafa ekki gengið svo langt að hætta notkun þess eða annarra fágætra skinna. Chanel mun nýta þær birgðir af skinni sem eru til á lager og má ætla að vörur úr því verði enn eftirsóttari fyrir vikið. Fyrirtækið hyggst svo í framhaldinu þróa aðra valkosti.

Það fer ekki á milli mála hverju þessi kona klæðist.

Ljósguli liturinn var áberandi í vorlínunni.

Þessi er merkt Chanel í bak og fyrir.

Chanel-eyrnalokkar af stærri gerðinni.

JÓLAMARKAÐUR VARMA

6-8 DESEMBER

GEFÐU HLÝJU Í JÓLAPAKKANN

VARMA

The Warmth of Iceland

WWW.VARMA.IS

Ármúla 31

Opnunartími:

Fimmtudaginn 6. des.... 15:00 - 19:00

Föstudaginn 7.des..... 15:00 - 19:00

Laugardaginn 8. des.... 13:00 - 16:00

Japanskar hefðir hjá Dior

Dior kynnti herratísku fyrir haustið 2019 í Tókýó í lok nóvember. Kim Jones, listrænn stjórnandi, valdi Japan til að heiðra Christian Dior sem var mikill aðdáandi borgarinnar.

Þeir sem hafa komið til Tókýó vita hversu snyrtilegir og nákvæmir Japanir eru. Kímónóbúningar þeirra bera þess glöggt vitni enda tekur það konu 4-6 klukkustundir að klæða sig í slíkan búning. Kim Jones horfir til japanskrar menningar og lista í hönnun sinni. Hann segist vísa til sögulegrar fortíðar landsins. Herrajakkarnir bera örlítinn keim af japönskum herrakímónó og eru eingöngu notuð vönduð efni, svo sem eins og silki og ull. Tískan er glæsileg og gefur herrunum svolítið nýtt yfirbragð í fatastílnum.

Kim Jones hefur starfað hjá Dior frá því í mars síðastliðnum en hann kom frá tískuhúsi Louis Vuitton. Kim Jones vakti strax athygli þegar David Beckham mætti í brúðkaup Harrys og Meghan í hönnun hans í maí síðastliðnum. Fyrsta tískulínan var sýnd í júní á tískuvikunni í París. Á myndunum má sjá hluta af herralínu Dior sem sýnd var í Tókýó.

Sparijakki með fallegu japönsku blúndumynstri. Fínlegur og smart.

Í herralínunni frá Dior eru hugmyndir sóttar til Japan.

Vetrarlegur herrafatnaður frá Dior fyrir haustið 2019. Glæsilegur jakki.

Ullarfrakki sem bundinn er í mitti eins og margir japanskir búningar.

Jakkasniðið á að minna á japanskan herrakímónó. Gæti hentað mörgum.

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími
er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

NOTAÐIR BÍLAR
ASKJA

KIA Picanto x. Árgerð 2017, ekinn 14 Þ.KM, bensín, beinskiptur. Verð 1.850.000. Rnr.993341. Jólatilboð nú kr: 1.490.000,-

PEUGEOT 5008 style. Árgerð 2015, ekinn 59 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.850.000. Rnr.993264. Jólatilboð nú kr: 2.390.000,-

KIA Ceed ex 1.6 wagon. Árgerð 2012, ekinn 115 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 1.390.000. Rnr.321338. Jólatilboð nú kr: 990.000,-

MERCEDES-BENZ Glk 220 cdi 4matic. Árgerð 2015, ekinn 51 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 7 gírar. Verð 5.250.000. Rnr.340683. Jólatilboð nú kr: 4.290.000,-

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

Útvegum
notuð og ný farartæki
frá Evrópu.

Fólksbílar, atvinnubílar
og vinnuvélar.

ISFAR
jb@isfar.is

HEIMS BÍLAR

PLUG-IN HYBRID NÝR BÍLL
BMW 5 530e iperformance sportline. Árgerð 2018, ekinn 24 KM, bensín, sjálfskiptur 8 gírar. 258 hestöfl.Verð 6.490.000. Rnr.326741.

TILBOÐ 1990Þ, SJÁLFSKIPTUR.
VW Golf . Árgerð 2016, ekinn 97 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 7 gírar. Verð 2.350.000. Rnr.332507.

NÝR BÍLL.
HYUNDAI Santa fe style. Árgerð 2019, ekinn 50 KM, dísel, sjálfskiptur 8 gírar. Verð 8.690.000. Rnr.326759.

38" BREYTTUR
TOYOTA Land cruiser 150 gx. 38" breyttur Árgerð 2014, ekinn 93 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 5 gírar. Verð 9.300.000. MJÖG VEL MEÐ FARINN... uppl. s. 567-4000 Rnr.332247.

Heimsbílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5674000
http://heimsbilar.is

BETRIBILAKAUP.IS
- Betri verð - Örugg og góð þjónusta -

Glænýr Nissan Navara Tekna Verð 7.150.000 kr. - 850þ. kr.! undir listaverði. Frábærir pallbílar.

2016 Volvo XC90 T8 Inscription. Ekinn 36.000 km. Verð 7.490.000 kr. - Langt undir markaðsvirði hér heima. Færð ekki betri lúxus jeppa.

2018 Volvo XC60 T8 Inscription. Ekinn 16.000 km. Verð 8.690.000 kr. - Litli bróðir XC90, minni en sportlegri fyrir vikið. Fyrst framleiddur 2018.

BETRIBILAKAUP.IS
- Betri verð - Örugg og góð þjónusta -

2017 Mercedes-Benz C 350e - ekinn 18þ. km. Verð 4.190.000 kr. - Frábær, eyðslusgrannur lúxus skutbíll! Einnig fáanlegur sem fólksbíll. Fáranlega góður bíll fyrir litinn pening.

Betri bilakaup ehf.
Ármúla 4, 108 Reykjavík
Sími: 511 2777
Netfang: sala@betribilakaup.is
www.betribilakaup.is

BETRIBILASALAN.IS
- FRÍ skráning - Vantar bíla á skrá -

RENAULT Trafic. Árgerð 2007, ekinn 85.000 km. Dísel, beinskiptur, 6 gírar. 9 manna, sumar og negld vetrardekk. Verð 980.000 kr. Rnr.150278.

TOYOTA Yaris Active. Árgerð 2016, ekinn 87.000 km. Bensín, sjálfskiptur. Verð 1.490.000 kr. Frábær smábíll á flottu verði. Rnr.150151.

AUDI Q7 Quattro. Árgerð 2006, ekinn 206.000 km. Bensín, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn. Hlaðinn búnaði! Verð 1.990.000 kr. Rnr.150218.

HYUNDAI IX35. Árgerð 2012, ekinn 58.000 km. Bensín, sjálfskiptur. Lítið ekinn fjórhjóladrifinn bíll á harðkorna vetrardekkjum. Verð 2.550.000 kr. Rnr.150272.

Betri bílasalan
Ármúla 4, 108 Reykjavík
Sími: 571 7166
Netfang: sala@betribilasalan.is
www.betribilasalan.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Viðgerðir

VAKA
VIÐ ERUM GERÐIR FYRIR VIÐGERÐIR!
VERKSTÆÐI, ÞAR SEM HLUTIRNIR GERAST HRATT OG ÖRUGGLEGA!

Sími: 567 6700 | vakahf.is

Þjónusta

Hreingerningar

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

Bókhald

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

Málarar

MÁLARAR.
Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningarvinnu. Sanngjarnt verð. S. 696 2748 / loggildurmalari@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Tek að mér ýmisskonar húsaviðhald. Uppl. sími 8478704 eða manninn@hotmail.com

Spádómar

661 3839 - SÍMASPÁ
Opið frá kl. 15 alla daga.

ÞJÓNUSTA

Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 9 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góða þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfriehf.is

Náðu meiri árangri
í samningaviðræðum
Námskeið í samningatækni

HAGVANGUR
hagvangur.is

VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Traust og fagleg starfsmannaveita
sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áraraðir

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk | S. 419 9000 | info@handafl.is | **handafl.is**

HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

Rafvirkjun

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

Önnur þjónusta

VALDÍS ÁRNADÓTTIR DÁLEIÐSLUTÆKNIR (CLINICAL HYPNOTHERAPIST) VEITIR DÁLEIÐSLUMEÐFERÐ.
Viltu léttast, takast á við kvíða, streytu, sjálfstraust, hætta að reykja o.fl. Dáleiðsla er gott verkfæri til betri heilsu.
Tímapantanir í síma 864-1273

Keypt & Selt

Óskast keypt

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM
165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

60FM ATVINNUH. Í KÓPAVOGI Á GÓÐUM STAÐ !
ca. 60fm atvinnuhúsnæði í Kóp. á besta stað, hátt til lofts. Hentugt sem lager eða f. léttan iðnað. Rýmið er inn af öðru verkstæði. Sameiginleg snyrting.
Uppl. í s. 892 1284

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna óskast

STARFSMENN
til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

PROVENTUS
Starfsmannaþjónusta
551 5000
proventus@proventus.is
Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Lifandi fréttamiðill með nýjustu fréttum allan sólarhringinn ásamt ítarlegri umfjöllun um málefni líðandi stundar.

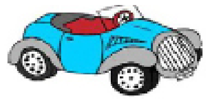
Fréttablaðið.is - stendur undir nafni

FRÉTTABLAÐIÐ.IS FRÉTTABLAÐIÐ APP FRÉTTABLAÐIÐ

Þjónustuauglýsingar

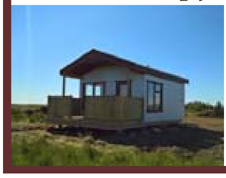
Sími 550 5055

BIFREIÐAVERKSTÆÐI KÓPAVOGS
TOYOTA ÞJÓNUSTA
ALLAR ALMENNAR BÍLAVIÐGERÐIR



SMIÐJUVEGUR 68• KÓPAVOGUR
WWW.BIFREIDAVERKSTAEDI.IS
S. 587 1350

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.
Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?

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

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

EYJALIND
GRAMMER
Sæti og varahlutir í
- Lyftara
- Vinnuvélar
- Vörubíla
- Báta

Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarþjónustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

Stjórnendaleit

Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og áralöng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Almennar ráðningar á markaði

Öflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Sveigjanleg nálgun

Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefnið. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

Matstæki

Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikaþætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverði nákvæmni. Persónuleikamatið OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

Ráðgjöf við starfslok

Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

Atvinnuauglýsingar | Job.is

Íslandsstofa – Forstöðumaður útflutnings

capacent

Íslandsstofa leitar að metnaðarfullum einstaklingi í starf forstöðumanns útflutnings með ástríðu fyrir því að kynna og markaðssetja íslenskar vörur, þjónustu og skapandi greinar. Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um.

Upplýsingar og umsókn á **capacent.com/s/12147**

BHM – Sérfræðingur í kjara- og réttindamálum

capacent

Bandalag háskólamanna (BHM) óskar eftir að ráða sérfræðing í kjara- og réttindamálum til starfa. Starfið heyrir undir framkvæmdastjóra BHM og krefst samvinnu við aðra sérfræðinga á skrifstofu BHM, auk mikilla samskipta við aðildarfélög bandalagsins.

Upplýsingar og umsókn á **capacent.com/s/12150**

Efling stéttarfélag - SKJALASTJÓRI

Efling stéttarfélag óskar eftir skjalastjóra. Um er að ræða nýtt starf og áhugavert tækifæri fyrir einstakling sem vill koma að þróun og innleiðingu nýs skjalastjórnunarkerfis. Starfið býður upp á fjölbreytt verkefni og æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar veitir:
Geirlaug Jóhannsdóttir,
geirlaug@hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 10. desember

Umsóknir óskast fylltar út á **www.hagvangur.is**

Velferðarsvið Rvkborgar - Skrifstofustjóri skrifstofu ráðgjafar

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar auglýsir eftir öflugum, metnaðarfullum og framsýnum leiðtogum í störf skrifstofustjóra hjá Barnavernd Reykjavíkur. Um er að ræða ný stjórnunarstörf í kjölfar skipulagsbreytinga.

Upplýsingar veita:
Áslaug Kristinsdóttir,
aslaug@hagvangur.is
Katrín S. Óladóttir,
katrin@hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 15. desember 2018.

Umsóknir óskast fylltar út á **www.hagvangur.is**

Héðinshurðir - REKSTRARSTJÓRI

Héðinshurðir óska eftir að ráða rekstrarstjóra til starfa. Við leitum að harðduglegum stjórnanda sem tekur fullan þátt í daglegum störfum. Fyrir réttan mann býður starfið upp á mikla framtíðarmöguleika hjá traustu fyrirtæki..

Nánari upplýsingar veitir:
Þórir Þorvarðarson,
thorir@hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 10. des. nk.

Umsóknir óskast fylltar út á **www.hagvangur.is**

Velferðarsvið Rvkborgar - Skrifstofustjóri skrifstofu stjórnsýslu

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar auglýsir eftir öflugum, metnaðarfullum og framsýnum leiðtogum í störf skrifstofustjóra hjá Barnavernd Reykjavíkur. Um er að ræða ný stjórnunarstörf í kjölfar skipulagsbreytinga.

Upplýsingar veita:
Áslaug Kristinsdóttir,
aslaug@hagvangur.is
Katrín S. Óladóttir,
katrin@hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 15. desember 2018.

Umsóknir óskast fylltar út á **www.hagvangur.is**

Þú finnur draumastarfið á
Job.is

Heilbrigðisþjónusta

Iðnaðarmenn

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU
Job.is

Fasteignafélagið Reginn - FRAMKVÆMDASTJÓRI VIÐSKIPTA

Fasteignafélagið Reginn óskar eftir að ráða framkvæmdastjóra viðskipta. Um nýtt starf er að ræða en leitað er að öflugum og kraftmiklum aðila sem er tilbúinn til að móta félagið áfram í samvinnu við forstjóra og aðra stjórnendur félagsins. Framkvæmdastjóri viðskipta heyrir beint undir forstjóra og situr í framkvæmdastjórn félagsins.

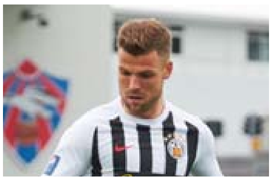
Nánari upplýsingar veita:
Sverrir Briem, **sverrir@hagvangur.is**
Gyða Kristjánsdóttir,
gyda@hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 11. desember

Umsóknir óskast fylltar út á **www.hagvangur.is**

Sjá nánar á job.is

Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is 512 5441 | Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is 512 5426



Tobias skoraði níu mörk í KR-treyjunni árið 2017. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Tobias snýr aftur í KR

FÓTBOLTI Danski framherjinn Tobias Thomsen skrifaði í dag undir samning hjá KR á ný eftir eins árs stopp hjá Val.

Tobias kom til Íslands fyrir tveimur árum þegar hann samdi við KR eftir að hafa áður leikið með AB í heimalandinu.

Hann skoraði níu mörk í tuttugu leikjum fyrir KR áður en hann samdi við Val síðasta haust. Komst hann ekki að samkomulagi við KR um nýjan samning.

Með Valsliðinu varð hann Íslandsmeistari en var í hlutverki varaskeifu fyrir Patrick Pedersen. Kom hann við sögu í fjórtán leikjum en skoraði aðeins eitt mark í deildinni fyrir Val. Það kom einmitt gegn gömlu liðsfélögunum í KR í fyrstu umferðinni þegar hann skoraði sigurmarkið í uppbótartíma. – kpt

Ralph er fyrsti austurríski þjálfarinn í úrvalsdeildinni. NORDICPHOTOS/GETTY

Hasenhüttl tekur við Southampton

FÓTBOLTI Dýrlingarnir staðfestu í gær að Ralph Hasenhüttl tæki við liðinu af Mark Hughes sem var rekinn frá félaginu á dögunum. Skrifaði Hasenhüttl undir samning til ársins 2021 og verður um leið fyrsti austurríski þjálfarinn í sögu ensku úrvalsdeildarinnar.

Hasenhüttl þjálfaði síðast RB Leipzig í Þýskalandi í tvö ár en hefur ekki þjálfað undanfarna mánuði. Honum er ætlað að bjarga Southampton fyrir horn enda tekur hann við liðinu í fallsæti með níu stig eftir fjórtán umferðir.

» Undir stjórn Hasenhüttl komst RB Leipzig í Meistaradeild Evrópu í fyrstu tilraun. Alls vann liðið 35 leiki af 78 í þýsku deildinni undir hans stjórn.

Dýrlingarnir hafa aðeins fengið sautján stig í síðustu 22 leikjum í ensku úrvalsdeildinni og rétt björguðu sér frá falli í fyrra. Undir stjórn Hasenhüttl lentu nýliðar Leipzig í 2. sæti á fyrsta ári sínu í Bundesliga-deildinni og í sjötta sæti í fyrra ásamt því að fara í átta liða úrslit Evrópudeildarinnar. Hann hefur einnig þjálfað lið Ingolstadt, Unterhaching og Aalen í Þýskalandi.

Kelvin Davis stýrði liði Southampton gegn Tottenham í gær en fyrsti leikur Dýrlinganna undir stjórn Hasenhüttl ætti að verða um helgina þegar Southampton mætir Cardiff á útivelli. – kpt

Þórir haltraði inn í milliriðil

HANDBOLTI Riðlakeppni á Evrópumótinu í handbolta kvenna sem fram fer í Frakklandi þessa dagana lauk með keppni í C- og D-riðlum keppninnar í gærkvöldi. Þar með er ljóst hvaða 12 lið komust í tvo milliriðla mótsins og hversu mörg stig liðin taka með sér þangað. Áður var ljóst að Rússlandi færi með fjögur stig í milliriðil 1 og Serbía, Frakkland, Svíþjóð og Danmörk myndu fylgja Rússum þangað með tvö stig hvert lið. Makedónía hefur svo leik þar án stiga.

Holland fór taplaust í gegnum C-riðilinn, en liðið tryggði sér toppsætið í riðlum og fjögur stig í milliriðil 2 með sannfærandi 34-23 sigri gegn Króatíu í lokaumferð C-riðilsins í gærkvöldi. Ungverjaland vann öruggan 32-24 sigur þegar liðið mætti Spáni og hefur þess vegna leik með tvö stig í milliriðli 2, en Spánverjar fylgja þeim þangað án stiga. Holland heldur hins vegar í milliriðil 2 með fjögur stig.

Þýskaland tryggði sér svo sæti í milliriðli 2 með 30-28 sigri á Tékklandi sem sat eftir með sárt ennið úr D-riðlinum. Rúmenía vann sannfærandi sigur 31-23 gegn lærimeyjum Þóris Hergeirssonar hjá Noregi sem eru ríkjandi Evrópumeistarar.

Yuliya Dumanska reyndist norska liðinu óþægur ljár í þúfu í rúmenska markinu í þeim leik. Þrátt fyrir tapið kemst Noregur í milliriðil en fer þangað án stiga á meðan Rúmenía fer þangað með fjögur stig og Þýskaland tekur með sér tvö stig.

Keppni í milliriðlum hefst í dag með leikjum Danmerkur og Frakklands og Svíþjóðar og Svartfjallalands í milliriðli 1. Byrjað verður að spila í milliriðli 2 á morgun. – hó

Noregur sem leikur undir stjórn Þóris Hergeirssonar er í vandræðum í titilvörn sinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Einkaþjálfari Currys opnaði nýja vídd

Körfuboltamaðurinn Jón Axel Guðmundsson er í töluvert stærra hlutverki hjá liði Davidson-háskólans á þessari leiktíð en hingað til. Peyton Aldridge, stigahæsti leikmaður liðsins í fyrra, yfirgaf liðið í sumar og Jón Axel hefur verið einn af þeim sem fyllt hafa skarð hans.

Jón Axel Guðmundsson er hér lengst til vinstri til varnar í leik með liði Davidson-háskólans. NORDICPHOTOS/GETTY

KÖRFUBOLTI Þegar stigahæsti leikmaður körfuboltaliðs Davidson-háskólans á síðustu leiktíð yfirgaf liðið í sumar áttaði Jón Axel Guðmundsson sig á því að hann gæti hrifsað til sín stærra hlutverk í liðinu hvað stigaskor varðar. Jón Axel varð fyrsti íslenski karlmaðurinn til þess að komast í úrslitakeppni háskólakörfuboltans og taka þátt í marsfárinu svokallaða fyrr á þessu ári. Davidson féll úr leik í 64 liða úrslitum keppninnar. Hann fékk svo viðurkenningu hjá skólanum sínum fyrir að vera sá leikmaður sem sýndi mestar framfarir með liðinu síðasta vor. Jón Axel er núna á sínu þriðja ári hjá Davidson, en á síðustu leiktíð lék hann að meðaltali 35,8 mínútur í leik og skilaði 13,2 stigum, sex fráköstum og 5,1 stoðsendingu ásamt því að stela 1,3 boltum að meðaltali í leik en hann bætti sig á öllum sviðum frá fyrsta tímabilinu.

Tröppugangurinn hefur haldið áfram hjá honum og eins og staðan er núna er hann efstur í öllum tölfræðiþáttum hjá liðinu. Hann hefur skorað 19,4 stig að meðaltali í leik, tekið 6,3 fráköst og gefið 4,8 stoðsendingar. Þá hefur hann þar að auki stolið boltanum næstoftast af leikmönnum liðsins á leiktíðinni. Jón Axel segir að þessar tölur og bæting hans séu afrakstur þrotlausrar vinnu í sumar.

> **Mér finnst ég vera öruggari með boltann, öflugri upp við hringinn og skotnýtingin er betri en í fyrra.**
>
> Jón Axel Guðmundsson

„Þegar ég vissi að við værum að missa okkar stigahæsta leikmann frá síðasta vetri þá var ég staðráðinn í að stækka hlutverk mitt í liðinu þegar kemur að því að setja stig á töfluna. Ég vissi að það yrði meðal annars leitað til mín til þess að fylla skarðið sem hann myndi skilja eftir sig í stigaskoruninni. Þjálfarinn ræddi svo sem ekkert beint við mig um það hvernig það ætti að vera, en ég fékk skilaboð um að hlutverk mitt gæti stækkað umtalsvert ef ég myndi vinna vel í mínum málum,“ segir Jón Axel í samtali við Fréttablaðið.

„Ég komst í samband við þjálfara sem sá um Stephen Curry á sínum tíma og ég komst í einkaþjálfun hjá honum. Hann sér um einkaþjálfun í körfuboltatengdum æfingum og er afar fær á því sviði. Hann spurði mig hvaða þætti ég vildi bæta í mínum leik og nefndi boltatækni, millilöng skot og að klára færin upp við hringinn. Það er meira en að segja það að klára færin í kringum þá hávöxnu leikmenn sem spila í þessari deild og ég vildi bæta mig í því,“ sagði hann um æfingarnar í sumar.

„Þessi þjálfari opnaði nýjar víddir fyrir mér og ég var að framkvæma æfingar sem ég hafði aldrei gert áður. Það var bæði ofboðslega gaman að æfa undir hans handleiðslu og ekki síður góð tilfinning að finna fyrir því að æfingarnar séu að skila sér í betri frammistöðu inni á vellinum í leikjum. Mér finnst ég vera öruggari með boltann, öflugri upp við hringinn og skotnýtingin er betri en í fyrra,“ segir þessi frábæri leikstjórnandi enn fremur um kynni sín af þjálfaranum.

Davidson-liðið hefur farið vel af stað í Atlantic 10-deildinni í háskólakörfuboltanum vestanhafs, en liðið hefur haft betur í síðustu fimm leikjum sínum í deildinni og alls átta af fyrstu níu leikjunum.

„Við erum með nokkuð breytt lið frá því í fyrra og nokkuð marga unga leikmenn sem eru að leika stórt hlutverk í fyrsta skipti. Mér finnst liðið betra en í fyrra og ég tel okkur hafa alla burði til þess að vinna okkar deild og fara svo lengra en við gerðum í mars á síðasta ári. Það er allavega mín tilfinning. Við erum hins vegar meðvitaðir um að það er margt sem við getum bætt í okkar leik þrátt fyrir að úrslitin hafi verið hagstæð,“ segir Grindvíkingurinn um framhaldið. **hjorvaro@frettabladid.is**

Komdu við hjá okkur í nýjum sýningarsal Opel að Krókhálsi 9.

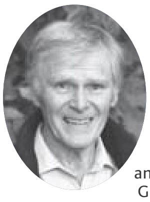
Sýningarsalir
Krókháls 9, Reykjavík, 590 2000
Njarðarbraut 9, Reykjanesbæ, 420 3330

Opnunartímar
Virka daga 9–18
Laugardaga 12–16

Bílabúð Benna

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT



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

Guðjón Guðmundsson,

rafvélavirkjameistari,
Bauganesi 33a, Reykjavík,

andaðist 2. desember á dvalarheimilinu Grund. Jarðarförin verður auglýst síðar.

Elsa Heike Jóakimsdóttir
Kristín E. Guðjónsdóttir **Baldur Ó. Svavarsson**
Anna Margrét Guðjónsdóttir **Þorgeir Ólafsson**
Jóhanna B. Guðjónsdóttir **Aðalsteinn Ásberg**
Brynja Birgisdóttir **Jan Helsinghoff**
og fjölskyldur.

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Smári Sæmundsson

Hveralhlíð 9, Hveragerði,

lést á krabbameinsdeild Landspítalans sunnudaginn 25. nóvember. Útförin fer fram frá Hveragerðiskirkju föstudaginn 7. desember klukkan 13.

Guðríður Gísladóttir
Brynjólfur Smárason **Kristín Pétursdóttir**
Guðmunda Smáradóttir **Þorsteinn Helgi Steinarsson**
Sævar Smárason **Harpa Dís**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginmaður, faðir, tengdafaðir og afi,

Guðlaugur Sæmundsson

Lundi 86, Kópavogi,

andaðist í Skógarbæ föstudaginn 23. nóvember sl. Útför hans hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Aðstandendur þakka auðsýnda samúð. Starfsfólki í Maríuhúsi og Skógarbæ er þökkuð frábær alúð og umönnun.

Ragnhildur Guðmundsdóttir
Reynir A. Guðlaugsson **Þórunn Sigþórsdóttir**
Gerður R. Guðlaugsdóttir **Ágúst Orri Sigurðsson**
og barnabörn.

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Agnar Ármannsson

rakarameistari,

lést á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund fimmtudaginn 29. nóvember. Útförin fer fram frá Grensáskirkju mánudaginn 10. desember klukkan 13.

Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á Alzheimersamtökin.

Ólafía Sveinsdóttir
Hildur Agnarsdóttir **Skarphéðinn Erlingsson**
Helga Agnarsdóttir
Ármann Agnarsson **Ingibjörg Gunnþórsdóttir**
Heiða Agnarsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir og amma,

Margrét Sveinbjörnsdóttir

(Maddý)
frá Snorrastöðum, Laugardal,

varð bráðkvödd á heimili sínu, Suðurlandsbraut 62, hinn 23. nóvember sl. Jarðsungið verður frá Langholtskirkju föstudaginn 7. desember kl. 13.00.

Viðar Tryggvason
Guðrún Rakel Viðarsdóttir **Hilmar Sigurðsson**
Ragnheiður Björk Viðarsdóttir **Jón Sverrir Bragason**
Drífa Viðarsdóttir **Ásgeir Örn Ásgeirsson**
barnabörn og aðrir ástvinir.

Allir eru duglegir og samtaka í Ásgarði, að sögn Óskars. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Við verðum í jólaskapi

Annir eru á handverkstæðinu Ásgarði í Álafosskvosinni í Mosfellsbæ enda jólamarkaður þar á laugardaginn, ásamt veitingasölu.

Það er annatími hjá okkur núna en reyndar erum við að útbúa muni á jólamarkaðinn allt árið um kring,“ segir Óskar Albertsson, fjölmiðlafulltrúi handverkstæðisins Ásgarðs í Mosfellsbæ. „Markaðurinn hefur alltaf verið fyrsta laugardag í desember en eins og alþjóð veit var sá dagur upptekinn þetta árið svo við ákváðum að fresta honum um eina viku og því er hann nú 8. desember. Við verðum í jólaskapi.“

Vegleg drykkjarhorn eru meðal þess sem framleitt er á handverkstæðinu.

Óskar segir markaðinn haldinn milli klukkan 12 og 17, í bröggunum, verkstæði starfsfólksins sem er um 40 talsins. „Við erum samtaka og andinn góður. Það fór dálítill kúfur af lagernum þegar við vorum í Kringlunni um miðjan nóvember svo við þurftum að bretta svolítið upp ermar og spýta í lófa.“

Eins og áður koma tónlistarmenn og syngja og spila um klukkan tvö og í matsalnum verður súkkulaði með rjóma til sölu og veitingar af kökuhlaðborði að sögn Óskars. „Bakarar styrkja okkur rausnarlega en við útbúum súkkulaðið sjálf og það er sko ekta súkkulaði eins og í afmælismyndinni hans Davíðs Oddssonar. Ekkert kakósull!“

gun@frettabladid.is

Móðir mín og amma okkar,

Sigrún Jónsdóttir

lést þann 13. október sl. á Torrevieja á Spáni. Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Birgir Páll og fjölskylda.

Okkar ástkæri

Árni Jóhannesson

Kópavogsbraut 83,

lést þann 28. nóvember á Landspítalanum í Fossvogi. Útförin verður frá Lindakirkju í Kópavogi föstudaginn 7. desember klukkan 15.00.

Fósturbörn, afabörn, langafabörn og systkini hins látna.

Okkar ástkæri

Sæmundur Örn Sveinsson

lést á hjartadeild Landspítalans 29. nóvember síðastliðinn. Útför fer fram frá Guðríðarkirkju mánudaginn 10. desember kl. 13.00.

Vígdögg Björgvinsdóttir
Sveinn Sæmundsson
Arna Sæmundsdóttir **Trausti Bragason**
Stefanía B. Sæmundsdóttir **Einar Ásbjörnsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

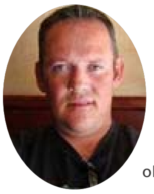
Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Bragi Þór Jósafatsson

Skúlagötu 3, Borgarnesi,

andaðist í Brákarhlíð, Borgarnesi, sunnudaginn 2. desember. Útför hans fer fram frá Borgarneskirkju miðvikudaginn 12. desember kl. 15.

María Guðmundsdóttir
Ingibjörg Bragadóttir
Sigurlaug Bragadóttir **Ólafur Hauksson**
Guðmundur Bragason **Ingibjörg Hallbjörnsdóttir**
Sigþór Bragason **Kristín Anna Björnsdóttir**
og afabörn.



Elsku sonur okkar, bróðir og frændi,

Páll Ingi Pálsson

er látinn, jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Innilegar þakkir færum við öllum sem sýndu okkur samúð og hlýhug við fráfall hans.

Maj-Britt Kolbrún Hafsteinsd. **Hafsteinn Guðbjörnsson**
Páll Halldórsson **Greta Önundardóttir**
Hafdís Pálsdóttir
Ágústa Pálsdóttir **Haukur Hafsteinsson**
systrabörn og aðrir aðstandendur.

Viltu birta minningargrein á frettabladid.is?

Minningargreinar skal senda á timamot@frettabladid.is.
Birting er endurgjaldslaus og opin öllum á frettabladid.is/timamot

GLAMOUR

Komið í allar helstu verslanir

Íslenskt tískutímarit

BÓNUS KAUPAUKI

Egils Kristall 0,5 l
FYLGIR MEÐ

698 kr. pk.

Bónus Réttur
Fyrir einn, 3 teg.

1kg

Matarmiklar súpur
FULLELDAÐAR
Aðeins að hita

1.598 kr. 1 kg

Mexíkósk Kjúklingasúpa, 1 kg
Ungversk Gúllassúpa, 1 kg
Íslensk Kjötsúpa, 1 kg

400g

295 kr. 400 g

Bónus Piparkökur
400 g

SKREYTUM
piparkökur

895 kr. pk.

Glassúr - 5 litir
5 x 120 g

1kg

995 kr. 1 kg

Walkers Karamellur
1 kg

SAMA VERÐ
UM LAND ALLT

NÝ UPPSKERA

498 kr. 600 g

Heima Döðlur
600 g

Ódýrt og gott fyrir
JÓLABAKSTURINN

24 ARKIR

159 kr. pk.

ES Bökunarpappír
24 arkir

95 kr. 1 kg

Sykur, 1 kg

95 kr. 1 kg

Hveiti, 1 kg

198 kr. 100 g

ES Möndlur
Hakkaðar, 100 g

Verð gildir til og með **9. desember** eða meðan birgðir endast.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

NORÐLENSKT
Hangikjöt

2.598 kr. kg
Fjalla Hangilæri
Úrbeinað

1.995 kr. kg
KF Hangiframpartur
Kofareyktur, úrbeinaður

STJÖRNU GRÍS

598 kr. kg
Stjörnugrís Grísabógur
Ferskur, af nýslátruðu

ILMUR
af jólum

998 kr. stk.
Ilmkerti Grenilykt
3ja þráða, 368 g

Aðeins **98**kr. flaskan

588 kr. kippa
Coca-Cola Kippa
Gler, 6x250 ml

298 kr. 350 g
Bónus Graflaxsósa
350 ml

198 kr. 400 g
Bónus Rifsberjahlaup
400 g

4x1,5L

698 kr. 4x1,5 l
Coca-Cola kippa
4x1,5 lítrar

959 kr. 300 g
Kaffitár Grýlukanill
300 g

959 kr. 400 g
Te & Kaffi Jólakaffi
Malað eða baunir, 400 g

8.900 kr. stk.
Philips Senseo
Kaffivél

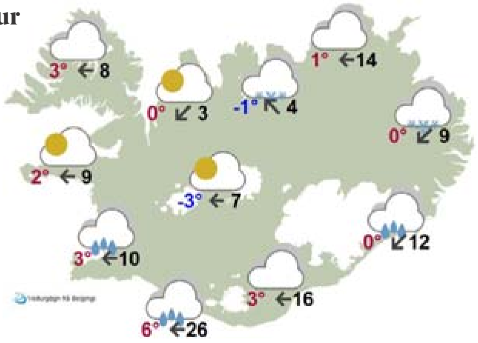
BÓNUS EKKERT BRUÐL

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

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Fimmtudagur

Austan 15 til 25 m/s, hvassast undir Eyjafjöllum og í Öræfum. Talsverð rigning eða slydda SA-til og snjókoma eða skafrenningur NA-lands, en annars úrkomuminna. Dregur talsvert úr vindi og úrkomu á S-verðu landinu í kvöld. Hiti víða 1 til 6 stig.



Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
2°	1°	0°
← 5	↙ 10	↓ 6
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
2°	2°	-3°
↓ 6	→ 4	↓ 10

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
2°	1°	-1°
← 3	← 7	↙ 3
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-1°	2°	-4°
↙ 8	↙ 5	↙ 9

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. klína
5. lyftist
6. tveir eins
8. nísta
10. tveir eins
11. samstæða
12. snúningur
13. flaska
15. hljómsveit
17. póll

LÓÐRÉTT
1. sorps
2. safna
3. samtök
4. að baki
7. umgangssýki
9. reka
12. hjólbarði
14. skordýr
16. tvíhljóði

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

LÁRÉTT: 1. útata, **5.** rís, **6.** ff, **8.** gnísta, **10.** aa, **11.** par, **12.** dans, **13.** gler, **15.** súkkat, **17.** skaut. **LÓÐRÉTT: 1.** úrgangs, **2.** tína, **3.** así, **4.** aftan, **7.** far-sótt, **9.** sparka, **12.** dekk, **14.** lús, **16.** au.

Skák Gunnar Björnsson

Lina Chabane (1.326) átti leik gegn Arnari Milutin Heiðarssyni (1.850) á Ólympíuskákmóti 16 ára og yngri fyrir skemmstu.

20. Re7+!! Bxe7 21. Rd5 b4 22. Rxe7+ Kh8 24. Bxb4 Hxd1+ 25. Kxd1 Hd8+ 26. Kc1 Da4 27. Dxb6 og hvítur vann skömmu síðar.

www.skak.is: Nýjustu skákfréttir.

Hvítur á leik

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

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

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

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

GÆÐATRÉ Á ÓTRÚLEGU VERÐI
DANSKUR NORMANNSÞINUR
- STÓR OG FALLEG JÓLATRÉ
ATHUGIÐ EINGÖNGU Í KVIKK, DALVEGI
EITT VERÐ ALLAR STÆRÐIR
150-220 CM
3.990 STK
Þú greiðir inni í versluninni og velur svo draumatréð fyrir utan verslunina gegn framvísun afhendingarmiða.
netgíró
Kvikk
ON THE GO
Gildir á meðan birgðir endast

BÍLAR

Þá ættu þær brunavélar sem VW Group framleiðir að vera orðnar miklu færri en nú er, þar sem hátt hlutfall bíla fyrirtækisins verður knúið rafmagni.

Næstu brunavélar verða þær síðustu hjá Volkswagen

Svo hratt ætlar Volkswagen Group að dýfa sér í rafmagnsbílavæðinguna að þar á bæ er fullyrt að næstu gerðir véla sem brenna jarðefnaeldsneyti verði þær síðustu sem bílarisinn mun þróa. Eftir það taki rafmagnsdrifrásir við. Þessar næstu gerðir bensín- og dísilvéla munu koma í bíla Volkswagen Group árið 2026 og munu endast fyrirtækinu í einhver ár. Þegar þar að kemur ættu þær brunavélar sem VW Group framleiðir að vera orðnar miklu færri en nú er þar sem hátt hlutfall bíla fyrirtækisins verður knúið rafmagni eða öðrum umhverfisvænum orkugjöfum. Engu að síður á Volkswagen von á því að fyrirtækið muni enn þá framleiða einhverjar brunavélar árið 2050 fyrir þá markaði þar sem ekki nýtur hagkvæms eða nokkurs rafmagns.

Af rafmagnsbílum Volkswagen er þó það helst að frétta að árið 2020 er von á bíl sem ber núna vinnuheitið ID compact hatchback og á hann að kosta um það bil það sama og venjulegur VW Golf með dísilvél. Á sama tíma ætti Porsche er vera tilbúið með Taycan-rafmagnssportbíl sinn. Líklega má segja að af merkjum þeim sem heyra undir Volkswagen Group sé Audi með forystuna í rafmagnsvæðingunni með sinn Audi E-Tron GT-jeppa, sem búið er að kynna á bílasýningum og fyrir blaðamönnum, en fer í almenna sölu snemma á næsta ári.

FÁNAR
LÍMMIÐAR
AUGLÝSINGASKILTI
Þú hannar og pantar á vefnum hjá okkur.
Við gefum hugmyndum þínum vængi sem sjást.
FjölPrent Gefur hugmyndum vængi
Fjölprent
Norðlingabraut 14
fjolprent.is
S. 581 4141

Við hönnun 992-gerðar 911-bílsins var gert ráð fyrir að hægt væri að bæta við rafmagnsmótor brunavélinni til aðstoðar.

Rafhlöður ekki nægilega góðar fyrir Porsche 911

August Achleitner sem stýrir þróun 911-bílsins segir að rafhlöður nútímans uppfylli ekki kröfur.

Forsvarsmenn Porsche segja að þær rafhlöður sem nú bjóðast í heiminum séu ekki nógu góðar til að réttlæta það að setja þær í Porsche 911-bílinn, a.m.k. sem stendur. Það muni þó vafalaust gerast, en nú heyrast þær raddir úr herbúðum Porsche að ólíklegt sé að það eigi við núverandi nýja kynslóð 911-bílsins. Hin nýja gerð Porsche 911 ber stafina 992 og ólíklegt má telja að nokkur útgáfa hans verði með rafmagnsaðstoð. Fyrri yfirlýsingar Porsche voru þess efnis að vænta mætti 911-bílsins með rafmagnsaðstoð árið 2022, en það gæti samkvæmt þessu orðið nokkru síðar, eða þegar rafhlöðurnar eru orðnar skilvirkari og betri.

Uppfylla ekki kröfur

Það má geta þess að bæði Cayenne-jeppi Porsche og Panamera-fólksbíllinn eru til í tengiltvinnútgáfum og njóta því aðstoðar rafmagnsmótora. August Achleitner sem stýrir þróun og framleiðslu 911-bílsins segir að rafhlöður nútímans uppfylli ekki kröfur Porsche og því sé ekki réttlætanlegt að bæta þeim við drifrás 911 bílsins að sinni, hvað sem síðar verður. Porsche er nú að vinna að hreinræktuðum sportbíl sem fær nafnið Taycan og svo gæti farið að áður en Porsche 911 fæst sem tengiltvinnbíll muni hann fást sem hreinræktaður rafmagnsbíll. Athyglivert er þó sú staðreynd að við hönnun 992-gerðar 911-bílsins var gert ráð fyrir að hægt væri að bæta við rafmagnsmótorum brunavélinni til aðstoðar.

Þessar fréttir koma í kjölfar yfirlýsingar General Motors um miklar uppsagnir sem nema um 15% af starfsmönnum þess.

Ford íhugar 25.000 uppsagnir

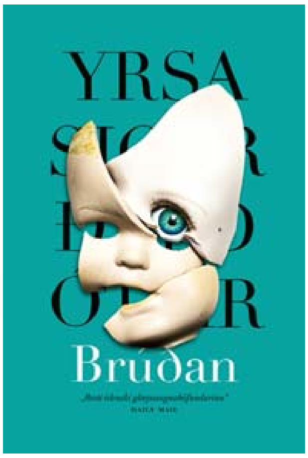
Það gengur ekki allt of vel hjá Ford þessa dagana og salan minnkaði í nóvember um 6,9% og er 2,9% minni í heildina en á sama tíma fyrir ári. Það eru helst vandræði Ford í Evrópu sem hrella bandaríska bílafyrirtækið, enda fer salan þar síminnkandi. Nú er svo komið að Ford íhugar miklar uppsagnir og það allt að 25.000. Það er há tala í ljósi þess að heildarfjöldi starfsmanna Ford er 70.000, svo það gæti stefnt í að næstum 36% alls starfsfólks Ford missti vinnuna. Fækkunin yrði mest í Evrópu, en einnig í Bandaríkjunum.

Líka miklar uppsagnir hjá GM

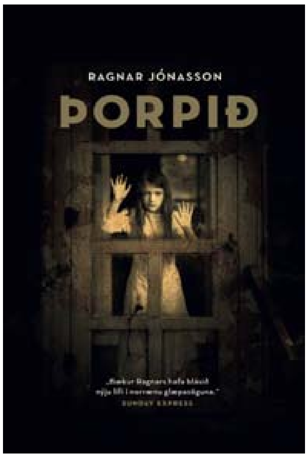
Þessar fréttir frá Ford koma í kjölfar yfirlýsingar General Motors um miklar uppsagnir sem nema um 15% af starfsmönnum þess. Niðurskurðurinn í stjórnendateymi GM er reyndar enn meiri, eða 25%. Ford hefur nefnt að tollar þeir sem settir voru á stál af Trump, forseta Bandaríkjanna, hafi reynst fyrirtækinu dýrir og hafi minnkað hagnað Ford um 1 milljarð dollara og ekki hefur það bætt stöðuna hjá Ford og hvatt til nýráðninga.

Það eru því nokkuð svartir tímar hjá þessum tveimur bandarísku bílarisum og þar á bæ eru menn að búa sig undir erfiða tíma.

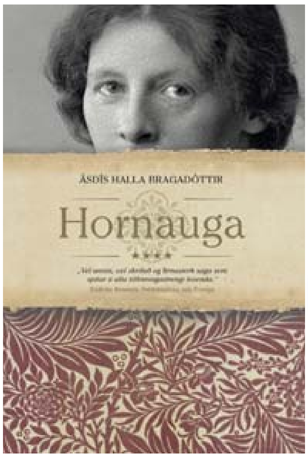
Jólabókin fæst í Nettó



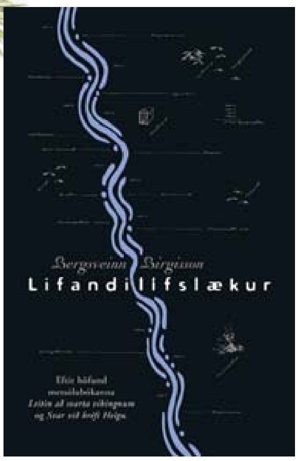
Brúðan
4.339 kr.



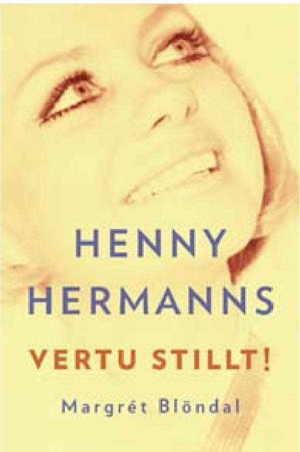
Þorpið
4.549 kr.



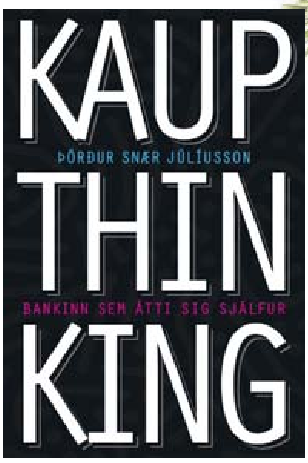
Hornauga
4.874 kr.



Lifandilífslækur
4.549 kr.

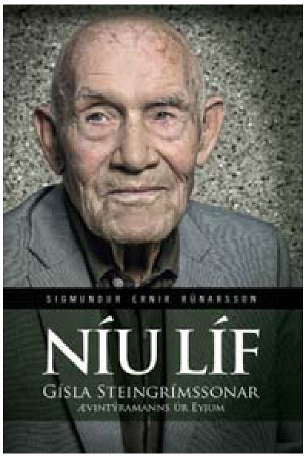


Henny - Vertu stillt
4.874 kr.



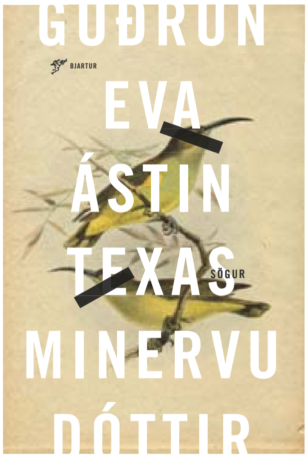
Kaupthinking
4.874 kr.

Bieber og Botnrassa í Bretlandi
3.349 kr.



Níu líf Gísla Steingrímssonar
4.949 kr.

Þrautgóðir á raunastund
4.949 kr.



Ástin, Texas
4.549 kr.

Tilboðin gilda 6. - 9. desember

„Ég er enn að búa til afsakanir til að geta verið lengur á Íslandi og gert fleiri bækur," segir breski ljósmyndarinn og Íslandsvinurinn Max Milligan. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ísland er land fjölbreytni og öfga

Breski ljósmyndarinn Max Milligan var í þrjú ár að vinna að afar veglegri ljósmyndabók um Ísland. Langar að gera aðra bók um söfn á Íslandi. Ann landi og þjóð og getur vel hugsað sér að setjast hér að.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrun@frettabladid.is

Breski ljósmyndarinn Max Milligan er höfundur ljósmyndabókarinnar Ísland allt sem er. Hann hefur gefið út allnokkrar bækur og ljósmyndir hans er að finna á söfnum víða um heim. Hann var þrjú og hálft ár að vinna að hinni veglegu ljósmyndabók um Ísland, en þar er að finna myndir af landslagi, dýralífi, byggingum, mannlífi og fólki.

Ann Íslandi

„Þetta er sjöunda bókin mín og venjulega tek ég tvö ár í að gera bók, en þar sem ég varð ástfanginn af Íslandi var ég hér einu og hálfu ári lengur en ég hafði upprunalega gert ráð fyrir. Ég er enn að búa til afsakanir til að geta verið lengur á Íslandi og gert fleiri bækur," segir Milligan.

Hann er spurður hvað heilli hann svo mjög við Ísland. „Ég vann lengi fyrir National Geographic og hef komið til 69 landa. Í rúm tuttugu ár hefur Perú verið stóra ástin, en nú ann ég Íslandi á sama hátt og Perú. Ísland er land fjölbreytni og öfga, hér gýs og frýs og er annaðhvort dimmt eða bjart. Þetta er land einstaklingshyggjufólks, fólks sem er opið og vingjarnlegt."

Íhugar að gera aðra bók um Ísland

Milligan kom fyrst til Íslands í febrúar 2015 og hefur komið hingað tuttugu og fjórum sinnum síðan þá og hver heimsókn hefur staðið í tvær til þrjár vikur. „Fyrstu nóttina mína á Íslandi borðaði ég á Hótel Rangá og eigandinn, Friðrik Pálsson, sá að ég var með myndavélina mína og ljósmyndabók sem ég hafði gert um Skotland. Hann skoðaði bókina og sagði að ég ætti að gera bók um Ísland. Hann kynnti mig fyrir Úlfari Steindórssyni, eiganda Toyota, og ég fékk styrk frá fyrirtækinu. Þar var ég mjög heppinn og ég var líka svo lánsamur að sex eigendur gististaða víðs vegar um landið tóku mig að sér og í staðinn fyrir að borga leigu dyttaði ég að ýmsu fyrir þá, málaði húsið eða sá um kindurnar. Ég kynntist gestrisni landsmanna af eigin raun.

Ég er ekki oft í Reykjavík, oftast úti á landi. Einu staðirnir sem ég hef ekki komið til eru Surtsey og nyrstu tangar Hornstranda." Hann segist eiga marga uppáhaldsstaði á landinu og nefnir meðal annars Snæfellsnes og Borgarfjörð eystri. Hann íhugar nú að gera aðra ljósmyndabók sem tengist Íslandi. „Mig langar til að gera bók um 162 söfn á Íslandi og verk á þeim. Á teikniborðinu er einnig ný bók um Perú og önnur um Lúxemborg.

Milligan býr í London og Perú og segist hafa augastað á nokkrum hlöðum á Snæfellsnesi og Borgarfirði eystri sem hægt sé að breyta í húsnæði. Á næsta ári mun bók hans um Ísland koma út á frönsku, þýsku, ensku og kínversku.

Hillingarnar í landslaginu við Heklu líkjast teiknimynd.

Hrossagaukspar stígur dans á þessari fallegu mynd Milligans.

ÞETTA ER LAND EINSTAKLINGSHYGGJUFÓLKS, FÓLKS SEM ER OPIÐ OG VINGJARNLEGT.

Flink í að þjóna tilfinningu ljóðsins

Jórunn Viðar tónskáld hefði orðið 100 ára 7. desember. Erla Dóra Vogler söngkona og Eva Þyri Hilmarsdóttir píanóleikari minnast þess með útgáfu disksins Jórunn Viðar – Söngvar á tvennum tónleikum í Hannesarholti.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Ég hef alltaf hrifist af Jórunni Viðar,“ segir söngkonan Erla Dóra Vogler sem ásamt Evu Þyri Hilmarsdóttur heldur tónleika í Hannesarholti á morgun og laugardag klukkan 17. Uppselt er á þá fyrri. Tilefnið er útgáfa nýs hljómdisks sem inniheldur 26 sönglög Jórunnar Viðar og þjóðlagaútsetningar.

„Fyrsta lagið sem ég söng eftir Jórunni, snemma í mínu námi, var Únglíngurinn í skóginum,“ rifjar Erla Dóra upp. „Það heillaði mig upp úr skónum. Það var svo frjálst og leyfði leik og litbrigði og parturinn fyrir píanóið var einstakur. Ég held að aðdáun mín á því hvernig Jórunni tókst að klæða orð og ljóðlínur í búning sem fær þau til að lifa, haldi áfram að vaxa út í hið óendanlega. Hún var svo flink í að þjóna tilfinningu ljóðsins í stað þess að festa sig í viðteknum venjum og gefur manni líka tækifæri til að túlka lögin með ólíkum áherslum hverju sinni.“

Sum verkin á nýja diskinum, Jórunn Viðar – Söngur, hafa sjaldan eða aldrei verið flutt áður. Hvar skyldu þær stöllur hafa grafið þau upp? „Eitt þeirra, Ung stúlka, samdi Jórunn við texta Hannesar Péturssonar á 6. áratugnum. Það hefur aðeins einu sinni verið flutt og þá var það Jórunn sjálf sem sat við píanóið og frænka hennar, Þuríður Pálsdóttir, sem söng. Þetta var á tónskáldakynningu hjá RÚV árið 1961. Síðan hafa nóturnar legið í skúffu og lagið hvergi heyrst þar til nú að við höfum, í góðu samstarfi við Lovísu Fjeldsted, dóttur Jórunnar, fengið leyfi til að dusta rykið af því,“ lýsir Erla Dóra.

Hún nefnir líka annað lag sem heyrist sjaldan og hefur ekki verið gefið út áður, það er Únglíngurinn II – framhald af laginu sem margir þekkja. „Ljóðið eftir Halldór Laxness er langt og þessi tvö lög ná bara yfir byrjunina á því. Það er varla hægt að syngja og spila þau án þess að óska þess innilega að Jórunn hefði samið lög við allt ljóðið, því það er mjög flott og hefði náð þvílíkum hæðum með tónlist hennar.“

Ekki segjast tónlistarkonurnar tvær hafa kynnst Jórunni mikið persónulega. Þó hafi hún komið með Lovísu dóttur sinni á æfingar og tónleika hjá þeim sumarið 2015 í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar. „Jórunn var þá orðin öldruð en naut enn tónlistar, líkt og alla sína ævi,“ segir Erla Dóra. „Við erum glaðar að hafa fengið að hitta hana og flytja lögin í hennar návist. Það var heiður sem við gleymum seint, enda auðvelt að setja uppáhaldstónskáldin sín í guða tölu.“

Eva Þyri og Erla Dóra eru glaðar yfir að hafa fengið að hitta Jórunni Viðar og leika lögin í hennar návist.

Jórunn Viðar (1918-2017) var frumkvöðull.

Hún var fyrsta íslenska konan með próf í tónsmíðum og eina konan í Tónskáldafélagi Íslands í um tvo áratugi. Þá var hún fyrst Íslendinga til að semja kvikmyndatónlist, samdi fyrsta íslenska ballettinn og fyrsta píanókonsertinn í fullri lengd.

Ekki skáld dagsins

BÆKUR

Ungfrú Ísland
★★★★½

Auður Ava Ólafsdóttir
Útgefandi: Benedikt
Fjöldi síðna: 240

Auður Ava Ólafsdóttir rithöfundur.

Á einum stað í skáldsögu Auðar Övu Ólafsdóttur Ungfrú Ísland segir ungur maður sem þráir að verða skáld við aðalpersónuna Heklu að vinsælustu bækurnar í útlánum Borgarbókasafnsins séu barnabækur Ragnheiðar Jónsdóttur og skáldsögur Guðrúnar frá Lundi. Hann bætir við að það sé undarlegt í ljósi þess hversu fáar skáldkonur séu á Íslandi og allar vondar. Það er þetta viðhorf sem Auður Ava tekst á við í þessari nýju skáldsögu sem gerist á sjöunda áratug síðustu aldar. Hekla hefur alla þá hæfileika sem þarf til skrifta en staða hennar er vonlítil. Hún er kona og því ekki ætlað pláss í samfélagi þar sem skáld og rithöfundar eru karlkyns. Unnusti hennar vill vera skáld en fær ekki hugmyndir og hefur ekkert fram að færa.

Það er þó ekki eins og Heklu sé ekki ætlað hlutverk í samfélaginu. Þar sem hún er falleg fær hún endurtekin boð um að gerast þátttakandi í Ungfrú Ísland. Hinn vinstrisinnaði sambýlismaður hennar gefur henni einnig stöðugt til kynna hvar hennar staður sé og vísar iðulega til móður sinnar í því sambandi og jólagjöf hans til Heklu er matreiðslubók. Móðirin er kona sem lýkur aldrei við setningar sínar, það er sonur hennar sem tekur að sér að botna þær og koma meiningunni til skila. Besta vinkona Heklu er kona sem er talandi skáld en er föst í hlutverki eiginkonu og móður. Sú gerir tilraunir til að hughreysta sjálfa sig í einræðum um hversu góð lífsreynsla það sé að vera móðir en á milli læðast setningar sem vísa í hið gagnstæða og draumar hennar endurspegla ótta hennar við að verða

margra barna móðir. Hún skrifar í dagbók og felur hana fyrir eiginmanni sínum alveg eins og Hekla reynir að leyna skrifum sínum fyrir unnustanum. Besti vinur Heklu er samkynhneigður og á sér engan stað í samfélagi sem gerir ekki ráð fyrir honum. Ákveðin angist vegna hlutskiptis síns einkennir allar helstu persónur bókarinnar og endurspeglast vel í orðum Heklu: „Ég get ekki misst þessa taug. Að skrifa. Það er líflínan mín. Ég á ekkert annað. Ímyndunaraflið er aleiga mín.“ Vinkona hennar svarar réttilega að hún sé ekki skáld dagsins, hún sé skáld morgundagsins.

Auður Ava skrifar fallegan, fágaðan og ljóðrænan stíl en mikill þungi er þar undirliggjandi. Henni tekst einkar vel að lýsa tíðaranda þar sem ætlast er til að konur séu eiginkonur og mæður og engin ástæða er talin til að sköpunarþrá þeirra og kraftur fái farveg. Þessu kemur höfundur, sem býr yfir miklum mannskilningi, feiknavel til skila án þess að fordæma eða predika. Húmorinn í verkinu er síðan afar vel heppnaður, bæði lúmskur og beittur.

Auður Ava hlaut Bókmenntaverðlaun Norðurlandaráðs fyrir skáldsögu sína Ör. Ungfrú Ísland er líklegt til að afla henni frekari viðurkenninga enda hennar besta verk.

Kolbrún Bergþórsdóttir

NIÐURSTAÐA: Frábær skáldsaga, full af dýpt og ríkum mannskilningi. Verk sem mun lifa.

Huldar og Freyja leysa málið

BÆKUR

Brúðan
★★★½

Yrsa Sigurðardóttir
Útgefandi: Bjartur
Fjöldi síðna: 359

Ungur piltur greinir frá kynferðisofbeldi í vistun á vegum ríkisins. Tveir hægri fætur finnast á hafsbotni. Útigangsmaður finnst myrtur úti á Granda. Þessi ólíku glæpamál koma öll til kasta lögreglu á sama tíma, þegar svo óheppilega vill til að flestir eru í sumarleyfi og hafa haft vit á að fara til útlanda svo ekki sé hægt að kalla þá til vinnu úr fríinu. Þeir sem eftir sitja, þar á meðal lögreglumaðurinn Huldar sem við þekkjum úr fyrri bókum höfundar, lenda í því að vinna að rannsókn í öllum málunum í einu og fljótlega kemur í ljós óvenjuleg tenging milli þessara ólíku sakamála.

Yrsa Sigurðardóttir er meistari plottanna. Í bókum hennar eru söguþræðir oft margir og fléttast yfirleitt saman á ófyrirsjáanlegan hátt þannig að spennan helst allt til enda. Persónurnar sem hún er að vinna með þessi árin, einkum þó lögreglumaðurinn Huldar og barnaverndarstarfsmaðurinn Freyja, eru skemmtilega dregnar og kómískar, hvorugt með nánast nokkuð á hreinu í lífi sínu og skrautlega seigfljótandi og misheppnaður samdráttur þeirra er áhugaverð hliðar-

saga sem gengur í gegnum allar bækurnar og tengir þær að vissu leyti saman.

Barnabókahöfundurinn Yrsa Sigurðardóttir hefur ekki verið áberandi að undanförnu en barnabækur hennar voru hláturtaugunum og þindinni hin besta líkamsrækt. Þegar hún tók til við að skrifa fullorðinsbækur var þessi leiftrandi húmor ekki eins áberandi en við lestur þessarar bókar er hins vegar hægt að skella upp úr oftar en einu sinni og oftar en tvisvar sem er alltaf mikill kostur að mínu mati enda má í þessu samhengi minnast foreldra norrænu glæpasögunnar, Maj Sjöwall og Pers Wahlöö sem léttu á oft drungalegum samfélagslýsingum sínum með gríni sem einhvern veginn hitti ennþá betur í mark vegna samhengisins. Huldar og Freyja og félagar þeirra bjóða á köflum upp á svipaða gríntakta og sumar persónurnar í bókaflokknum Skáldsaga um glæp og verða fyrir vikið raunverulegar persónur sem lesandinn á auðvelt með að tengja við og hafa áhuga á.

Brúðan er vel skrifuð og heldur áhuga lesandans. Stundum er aðeins of mikið að gerast í einu og mikið af upplýsingum sem þarf að henda reiður á í fáum dálksentimetrum til að fylgjast með en það er ekki endilega sjálfgefið og þaðan af síður kostur að allar glæpasögur sé hægt að gleypa í sig hráar í þriggja tíma flugi eða hraðsoðnar í sumarbústað yfir helgi. Brúðan gerir kröfur til lesandans um að hann fylgist með og textinn er það þéttofinn að það hefnir sín að hraðspóla yfir síðurnar.

Aðdáendur Yrsu geta beðið spenntir eftir harða pakkanum sínum í ár en er jafnframt bent á að þeir þurfa aðeins að hafa fyrir lausn gátunnar í þetta skiptið.

Brynhildur Björnsdóttir

NIÐURSTAÐA: Spennandi og skemmtileg saga og svo þéttofin framvinda að stundum þarf lesandinn að hafa sig allan við.

FRÁBÆR HELGARTILBOÐ Í NETTÓ

Heill kalkúnn
franskur
1.198 KR/KG

-20%

Léttreyktur lambahryggur
Kjarnafæði
2.158 KR/KG
ÁÐUR: 2.698 KR/KG

-50%

Sænsk skinka
Kjötsel
998 KR/KG
ÁÐUR: 1.995 KR/KG

Gæðabiti frá Opal Sjávarfang

Ópal Sjávarfang

-20%

Reyktur & grafinn lax
1/2 flak
3.559 KR/KG
ÁÐUR: 4.449 KR/KG

Úrvals Black Angus Dry Aged kjöt frá Skare

-20%

Nautahryggjasneiðar & Entrecote
5.598 KR/KG
ÁÐUR: 6.998 KR/KG

Appelsínur
129 KR/KG
ÁÐUR: 258 KR/KG

-50%

-30%

Humar án skeljar
800 gr
3.499 KR/PK
ÁÐUR: 4.998 KR/PK

Jólablað Nettó er komið út!

Fleytifullt blað með frábærum tilboðum, girnilegum uppskriftum og skemmtilegum fróðleiksmolum.

Blaðið berst inn á öll heimili og er jafnframt fáanlegt í verslunum Nettó.

nettó
Lægra verð – léttari innkaup

VERSLAÐU Á NETINU
www.netto.is

Tilboðin gilda 6. - 9. desember 2018
Tilboðin gilda meðan birgðir endast • Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl • Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

BÍÓ

Geðþekkasti Hollywood-leikari vorra tíma, hefur aldrei verið jafn sjarmerandi og þegar hann túlkar Jólasveininn.

Þegar Kurt Russell bjargaði jólunum

NETFLIX

The Christmas Chronicles
★★★☆☆

Leikstjórn: Clay Kaytis
Aðalhlutverk: Kurt Russell, Darby Camp, Judah Lewis

Offramboðið á lélegum, ef ekki beinlínis hallærislegum, jólamyndum er svimandi á Netflix í upphafi aðventu. Í þeim morkna og ameríkaníseraða möndlugraut leynist þó ein bráðskemmtileg, þvottekta jólamynd, sem full ástæða er til að mæla með fyrir alla fjölskylduna.

Titillinn, The Christmas Chronicles, kallar nú ekki beinlínis á mann og fljótt á litið er ekkert sem bendir til annars en að þarna sé á ferðinni enn ein kartaflan í Netflix-skónum.

Fordómafullur kvikmyndarýnirinn deilir þó ekki við tíu ára dóttur sína þannig að ekki varð hjá þessari komist. Framan af benti ekkert til annars en að The Christmas Chronicles myndi standa rækilega undir engum væntingum mínum og eitthvað fannst manni nú kunnuglega innantómur jólaangistarandinn sem sveif yfir heimili aðalpersónanna, systkinanna Katie og Teddy.

Ákveðna og hjartahreina stelpuskottið hún Katie reynir að vekja jólastemningu á heimilinu en Teddy, bróðir hennar, er þunglyndur uppreisnarunglingur sem tekst á við óvæntan og harmþrunginn föðurmissi með því að fikra sig hægt en markvisst út á glæpabrautina með sérstaka áherslu á bílaþjófnaði.

Hjúkrunarfræðingurinn móðir þeirra, sorgmædd og útkeyrð, reynir sitt besta til þess að halda börnum sínum gleðileg jól. Hún þarf hins vegar að taka aukavakt á aðfangadagskvöld og allt er þetta ósköp dapurlegt. Þeir vita sem reynt hafa að jólin eru þeim sem sakna, syrgja, þjást og líða skort oftar en ekki óbærilega erfið.

Jólasveinninn kemur í kvöld

Þegar systkinin eru orðin ein í kotinu tekst Katie einhvern veginn að draga viðskotaillan og leiðinlegan bróður sinn með sér út í mikinn ævintýraleiðangur. Með myndbandstökuvél ætlar hún sér hvorki meira né minna en að festa á filmu sjálfan Jólasveininn í háflugi á hreindýrasleðanum sínum.

Heiðurshjónin Goldie Hawn og Kurt Russell eru örugglega besta fólkið í Hollywood. Hafið augun opin. Kannski bregður stórkostlegri eiginkonu Jólasveinsins aðeins fyrir í myndinni.

Katie trúir nefnilega staðföst á Jólasveininn á meðan krónísk leiðindi fullorðinsáranna eru byrjuð að leggjast yfir gelgjuna sem hefur snúið baki við Sveinka og trúnni á að lífið er ævintýri.

Birtist þá ekki Jólasveinninn og viti menn. Hann ER til! Og það sem gerir þetta enn betra er að hann er Kurt Russell! Myndin lyftist því skyndilega upp á allt annað plan og 47 ára gamli fýlupúkinn, sem hafði framan af fylgst með af hálfum hug, varð á augabragði tíu ára og sat jafn heillaður og barnið yfir myndinni þar til yfir lauk.

Allar efasemdir um að Kurt Russell sé ekki skemmtilegasti núlifandi leikarinn í Hollywood hverfa á augabragði um leið og maður öðlast trúna á Jólasveininn á ný um leið og maður áttar sig á hvaða ljúflingur leynist bak við allt skeggið.

Svalasti jólatöffarinn

Kúrtarinn er bara þannig leikari að maður veit að hann er góð manneskja í alvörunni. Prakkaraglampinn í augunum og ómótstæðilegt brosið sem hann hefur flotið á í gegnum hryllingsmyndir, spennumyndir og gamanmyndir í áratugi hafa sjaldan verið jafn heillandi.

Jólasveinn Kúrtarans okkar allra er fyndinn og mátulega kærulaus töffari sem lætur ekkert slá sig út af laginu og heldur kúlinu meira að segja þegar krakkaormarnir stofna með klaufaskap sínum jólaandanum og þar með sjálfum jólunum í stórhættu.

Þegar allt stefnir í óefni rennur Teddy loksins blóðið til skyldunnar og saman snýr þetta ólíklega þríeyki bökum saman og leggur allt undir til þess að bjarga gleðinni.

Fingraför Kólumbusar

Þroskasaga Teddys er vitaskuld alveg ofboðslega stöðluð en klisjur eru ekki klisjur að ástæðulausu og stundum er kjarni lífsins og lífsgleðinnar einmitt bara voða eitthvað dæmigerður og sammannlegur. Jólin sjálf eru útbólgin klisja þannig að þetta er bara rosalega sætt og enginn verður verri af því að leita jólagleðinnar með aumingja Teddy.

Engin tilraun er gerð til þess að finna upp hjólið í The Christmas Chronicles enda ástæðulaust. Við vitum öll að hjól og jólahjól snúast og ef þau gera það hratt og skemmtilega þá er tilganginum náð.

Hér hljóma mörg kunnugleg stef og þótt hið ættleidda eilífðarbarn Stevens Spielberg, Chris Columbus, sé hér aðeins í hlutverki framleiðanda myndarinnar þá eru fingraför hans út um allt. Sem er ekki ónýtt þegar haft er í huga að hann skrifaði Gremlins og The Goonies og leikstýrði Adventures in Babysitting, Home Alone og fyrstu tveimur Harry Potter-myndunum.

The Christmas Chronicles er eins og jólatré skreytt alls konar litlum gullmolum úr fyrri verkum Columbus þannig að nóg er af gríni, spennu og göldrum eilífrar bernsku sem kalla fram gæsahúð, kannski pínu tár og láta manni líða pínu vel í hjartanu. Eiginlega bara eins og jólin.

Þórarinn Þórarinsson

NIÐURSTAÐA: Dásamlega klisjukennd og yndislega bernsk mynd sem vekur jólabarnið í jafnvel kaldhæðnustu fullorðinshjörtum enda skartar hún skemmtilegasta Jólasveini sem sést hefur í kvikmynd. Eiginlega of stór skammtur af kærkomnu krúttnessi í skammdeginu.

JÓLAGJAFIR ÁRSINS

ÓKEI GÚGÚ!

GOOGLE HOME
GAGNVIRKUR HÁTALARI

- GOOGLE HOME GAGNVIRKUR HÁTALARI HVÍTUR
- Google gagnvirk raddstýring
- Stuðningur við Spotify, Philips Hue, Netflix o.fl.
- Stjórnar öðrum nettengdum græjum

GOOGLEHOME

22.995

ELKO MÆLIR MEÐ

SONY
PLAYSTATION 4 - PRO 1TB
PS4PRO

59.995
EÐA 6.427 KR. Á MÁNUÐI
M.V. 12 MÁN. VAXTAL. KORTALÁN - ALLS 77.125 KR. - ÁHK 19,25%

ELKO MÆLIR MEÐ

APPLE
AIRPODS

- Auto-play skynjar eyrun
- Allt að 5 klst. rafhlöðuending
- Hleðsluhylki gefur allt að 24 klst.

APPAIRPODS

24.995

FRÍ HEIMSENDING
Á SMÆRRI PÖKKUM

PHILIPS HUE
STARTPAKKI X3 E27 SNJALLPERUR + BRÚ + DIMMER

- Byrjunarsett fyrir E27 skrúfgang
- Þrjár dimmanlegar E27 litaperur
- Hue Bridge tengir perurnar við snjalltæki
- Dimmir til að stjórna ljósstyrk

HUEE27STARTP

27.495

FRÍ HEIMSENDING
Á SMÆRRI PÖKKUM

MEIRA ÚRVAL
Á ELKO.IS

CHILLY'S
500 ML FLÖSKUR

- Halda köldu í 24 klst.
- Halda heitu í 12 klst.
- Án BPA

FÁST Í ÖLLUM REGNBOGANS LITUM

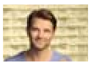
VERÐ FRÁ
3.495

ELKO
GRANDI-LINDIR-SKEIFAN-ELKO.IS

Borgareikhúsið
568 8000 • borgarleikhus.is

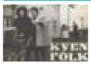
Elly
Stóra sviðið

Fim 06.12	Kl. 20:00	U	Sun 09.12	Kl. 20:00	Ö	Lau 15.12	Kl. 20:00	Ö	Sun 30.12	kl. 15:00	U
Fös 07.12	Kl. 20:00	U	Fim 13.12	Kl. 20:00	Ö	Sun 16.12	Kl. 20:00	Ö	Sun 30.12	Kl. 20:00	U



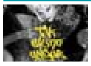
Allt sem er frábært
Litla sviðið

Lau 08.12	Kl. 20:00	U	Fös 14.12	Kl. 20:00	Ö	Sun 30.12	Kl. 20:00	Ö



Kvenfólk
Nýja sviðið

Fös 07.12	Kl. 20:00	U	Sun 16.12	Kl. 20:00	U	Lau 29.12	Kl. 20:00	U	Sun 06.01	Kl. 20:00	Ö
Lau 08.12	Kl. 20:00	U	Fim 20.12	Kl. 20:00	U	Sun 30.12	Kl. 20:00	Ö	Fös 11.01	Kl. 20:00	U
Fim 13.12	Kl. 20:00	U	Fös 21.12	Kl. 20:00	Ö	Fös 04.01	Kl. 20:00	Ö	Lau 12.01	Kl. 20:00	U
Fös 14.12	Kl. 20:00	U	Fös 28.12	Kl. 20:00	U	Lau 05.01	Kl. 20:00	Ö			



Tvískinnungur
Litla sviðið

Fim 06.12	Kl. 20:00	Ö	Sun 16.12	Kl. 20:00	ÖL

Jólaflækja
Litla sviðið

Lau 08.12	Kl. 13:00	U	Sun 09.12	Kl. 13:00	U	Sun 16.12	Kl. 13:00	U	Lau 22.12	kl. 15:00	Ö
Lau 08.12	kl. 15:00	Ö	Lau 15.12	Kl. 13:00	U	Lau 22.12	Kl. 13:00	Ö			

Ríkharður III
Stóra sviðið

Lau 29.12	Kl. 20:00	U	Sun 06. 01	Kl. 20:00	Ö	Fös 11.01	Kl. 20:00	Ö
Fim 03.01	Kl. 20:00	Ö	Fim 10.01	Kl. 20:00	Ö	Mið 16.01	Kl. 20:00	Ö

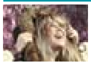
Rocky Horror
Stóra sviðið

Lau 08.12	Kl. 20:00	Ö	Fös 14.12	Kl. 20:00	UL

Fólk, staðir og hlutir
Litla sviðið

Mið 13.02	Kl. 20:00	U	Lau 16.02	Kl. 20:00	U	Lau 23.02	Kl. 20:00	U	Fim 28.02	Kl. 20:00	U
Fim 14.02	Kl. 20:00	U	Mið 20.02	Kl. 20:00	U	Sun 24.02	Kl. 20:00	U	Fös 01.03	Kl. 20:00	Ö
Fös 15.02	Kl. 20:00	U	Fös 22.02	Kl. 20:00	U	Mið 27.02	Kl. 20:00	Ö	Lau 02.03	Kl. 20:00	Ö

Þjóðleikhúsið
551 1200 • leikhusid.is



Ronja Ræningjadóttir
Stóra sviðið

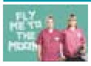
Sun 09.12	kl. 14:00	U	Sun.13 01	kl. 13:00	U	Sun. 27.01	kl. 16:00	U	Sun. 24.02	kl. 16:00	Ö
Sun 09.12	kl. 17:00	U	Sun 13.01	kl. 16:00	U	Sun. 03.02	kl. 13:00	U	Sun. 03.03	kl. 13:00	Ö
Lau 29.12	kl. 13:00	U	Lau 19.01	kl. 13:00	Ö	Sun. 03.02	kl. 16:00	U	Sun 03.03	kl. 16:00	Ö
Lau. 29.12	kl. 16:00	U	Lau 19.01	kl. 16:00	Ö	Sun. 10.02	kl. 13:00	U	Sun 10.03	kl. 13:00	Ö
Sun. 30.12	kl. 13:00	U	Sun. 20.01	kl. 13:00	U	Sun.10.02	kl. 16:00	U	Sun 10.03	kl. 16:00	Ö
Sun. 30.12	kl. 16:00	U	Sun. 20.01	kl. 16:00	U	Sun. 17.02	kl. 13:00	U	Sun 17.03	kl. 13:00	Au
Sun.06.01	kl. 13:00	U	Lau 26.01	kl. 13:00	Au	Sun. 17.02	kl. 16:00	Ö	Sun 17.03	kl. 16:00	Ö
Sun. 06.01	kl. 16:00	U	Sun. 27.01	kl. 13:00	U	Sun 24.02	kl. 13:00	Ö	Sun 31.03	kl. 16:00	

Einræðisherrann
Stóra sviðið

Fim 20.12	kl. 19:30	F	Fös. 28.12	kl. 19:30	U	Fim 17.01	kl. 19:30	U	Lau. 02.02.	kl. 19:30	
Fös. 21. 12	kl. 19:30	F	Lau. 05.01	kl. 19:30	U	Fös. 18.01	kl. 19:30	U			
Mið. 26.12	kl. 19:30	U	Fös. 11.01	kl. 19:30	U	Fim. 24.01	kl. 19:30				
Fim. 27.12	kl. 19:30	U	Lau. 12.01	kl. 19:31	U	Fös. 25.01	kl. 19:30				

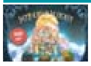
Samþykki
Stóra sviðið

Fös 07.12	kl. 19:30	L



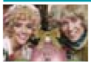
Fly Me To The Moon
Kassinn

Fös 07.12	kl. 19:30	Ö	Lau 19.01	Kl. 19:30	



Þitt eigið leikrit
Kúlan

Fös 25.01	kl. 18:00	U	Fös 08.02	kl. 18:00	Au	Lau 16.02	kl. 15:00	U	Lau 02.03	kl. 15:00	U
Fim 31.01	kl. 18:00	U	Lau 09.02	kl. 15:00	U	Fim 21.02.	kl. 18:00		Fös 08.03	kl. 18:00	
Lau 02.02	kl. 15:00	U	Fim 14.02	kl. 18:00	U	Lau 23.02	kl. 15:00	U	Lau 09.03	kl. 15:00	
Fim 07.02	kl. 18:00	U	Fös 15.02	kl. 18:00	U	Fös 01.03	kl. 18:00	U			



Leitin að jólunum
Leikhúsloftið

Lau 01.12	kl 11:00	U	Lau 08.12	kl. 14:00	U	Lau 15.12	kl. 13:00	U	Lau 22.12	kl. 13:00	U
Lau 01.12	kl 12:30	U	Sun 09.12	kl. 11:00	U	Lau 15.12	kl. 14:30	U	Lau 22.12	kl. 14:30	U
Sun 02:12	kl. 11:00	U	Sun 09.12	kl. 12:30	U	Sun 16.12	kl. 11:00	U	Sun 23.12	kl. 13:00	U
Sun 02.12	kl. 12:30	U	Fös 14.12	kl. 17:30	U	Sun 16.12	kl. 13:00	U	Sun23.12	kl. 14:30	U
Lau 08.12	kl. 11:00	U	Fös 14.12	kl. 19:00	U	Sun 16.12	kl. 14:00	U			
Lau 08.12	kl. 13:00	U	Lau 15.12	kl. 11:00	U	Lau 22. 12	kl. 11:00	U			

Insomnia
Kassinn

Lau 12.01	kl. 19:30	Fim 17.01	kl. 19:30	Fös 18.01	kl. 19:30

Improv
Leikhúskjallarinn

Mið 12.12	kl. 20:00

Lay Low mun spjalla og svara nokkrum spurningum og taka lagið í Hljóðfærahúsinu í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hvað? Hvenær? Hvar? Fimmtudagur

hvar@frettabladid.is

6. DESEMBER 2018

Tónlist

Hvað? DJ ÓL at Kex Hostel
Hvenær? 20.00
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Plötusnúðurinn DJ ÓL, oftar og betur þekktur sem Vignir í Agent Fresco, er í senn eitt almesta jólabarn bæjarins og einn grimmasti plötusafnari landsins. Fimmtudagskvöldið 6. desember mun hann sameina þessi tvö áhugamál og spila jólatónlist fyrir gesti Kex hostels úr sínu einkasafni. DJ ÓL ætlar ekki einungis að þeyta hefðbundnum skífum, það væri of auðvelt. Með honum í för verður nefnilega grammófónn svo hann geti spilað sínar uppáhalds 78 snúninga plötur. Ef þér finnst hefðbundnir plötuspilarar hlægilega gamaldags þá viltu ekki missa af þessu. Þetta verður tilkomumikið sjónarspil!

Hvað? DJ Station Helgi
Hvenær? 21.00
Hvar? Húrra, Tryggvagötu
DJ Station Helgi veit alltaf langbest hvaða lag á að koma næst. Hvernig? Hann er útskrifaður Group-MindReader frá Kaliforníu.

Hvað? Nova Uppklapp #2 – GDRN
Hvenær? 20.30
Hvar? Nova, Lágmúla
Uppklapp er ný tónleikaröð þar sem íslenskt listafólk kemur fram, með nýjum og persónulegum hætti. Auk þess að flytja sína eigin tónlist sitja þau fyrir svörum og segja okkur meðal annars frá lögunum sem þau hafa valið inn á Tónlistann þá vikuna. Við fáum þannig að skyggnast inn í hugarheim ólíkra listamanna og kynnumst tónlistinni þeirra, um leið og við fáum að vita hvað veitir þeim innblástur og hver uppáhaldslögin þeirra eru.

Hvað? Jólatónleikar Stebba Jak og Andra Ívars
Hvenær? 21.00
Hvar? Tjarnarbíó
Dagana 6., 7. og 8. munu Jólabörnin Stebbi Jak og Andri Ívars halda sína árlegu jólatónleika í Tjarnarbíói. Öll bestu jóla og ekki-jólalög í heimi verða flutt í tilþrifamiklum „akústískum“ útsetningum. Tónræn jólastund með uppistandsívafi sem lætur engan ósnortinn.

Hvað? Heimsókn í horn Hljóðfærahússins II – Lay Low
Hvenær? 17.00
Hvar? Hljóðfærahúsið, Síðumúla
Annar gesturinn til að heimsækja okkur í horn Hljóðfærahússins er Lay Low. Hún ætlar að spila fyrir viðstadda, svara nokkrum spurningum og miðla af reynslu sinni. Rétt er að benda á að á meðan hún verður ein með kassagítarinn hjá okkur í horninu er hún á fullu með hljómsveit sinni að kynna nýja plötu. 1. desember ætlar hún að telja í í Bæjarbíói og þann 7., daginn eftir okkar viðburð, taka Akureyri og Græni hatturinn á móti henni.

Hvað? Ylja, Teitur Magnússon & Elín Ey – Jólatónleikar
Hvenær? 21.00
Hvar? Bryggjan brugghús, Grandagarði
Jólin verða hugljúf hérna á Bryggjunni og í því samhengi bjóðum við uppá Jólatónleikaröð fimmtudagskvöldin 6., 13. og 20. desember þar sem fram koma Ylja, Teitur Magnússon & Elín Ey.

Viðburðir

Hvað? Bespoke Ansnes leðurpokar úr yfirgefnum leðurhúðum
Hvenær? 15.00
Hvar? Reykjavík Roasters, Kárastíg
Leðurtöskuvinnustofan á Reykjavík Roasters býður upp á Bespoke Ansnes leðurpoka sem eru gerðir úr yfirgefnum leðurhúðum. Leðurpokarnir eru tileinkaðir og í leiðinni virðingarvottur til sameiginlegrar móður okkar allra, sem er í anda lífsviðhorfa Guðrúnar Margrétar og sköpunargleði hennar. Þessi vinnustofuopnun Guðrúnar Margrétar er aðeins ein af mörgum. Leðurtöskuvinnustofan stendur til 30. desember. Verið hjartanlega velkomin.

Hvað? Kvenskáld á fullveldistíma
Hvenær? 12.05
Hvar? ReykjavíkurAkademían, Þórunnartúni
Magnea Ingvarsdóttir menningarfræðingur heldur fyrirlestur um kveðskap kvenna í fyrirlestrarsal ReykjavíkurAkademíunnar, á 4. hæð í Þórunnartúni 2, í dag, fimmtudaginn 6. desember, kl. 12.05. Fyrirlesturinn byggir Magneа á rannsóknum sínum á óbirtum skáldskap kvenna sem hún nálgast út frá femínískri bókmenntagreiningu.

Hvað? Útgáfuhóf – Milli svefns og Vöku
Hvenær? 17.00
Hvar? Hlemmur Square, Laugavegi
Það er komið að því! Útgáfuhóf barnabókarinnar Milli svefns og Vöku eftir Önnu Margréti Björnsson og Laufeyju Jónsdóttur verður haldið fimmtudaginn 6. desember á Hlemmur Square hótelinu við Hlemm kl. 17 (jarðhæð).

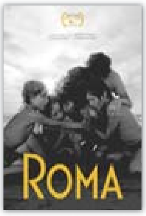
Hvað? Suspiria – Íslandsfrumsýning
Hvenær? 20.00
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
Fyrsta sýning myndarinnar á Íslandi í kvöld, fimmtudaginn 6. desember, kl. 20.00 að viðstöddum heiðursgestinum Höllu Þórðardóttur, dansara hjá Íslenska dansflokknum, sem fer með hlutverk í myndinni ásamt því að vera aðstoðardanshöfundur og dansþjálfari aðalleikkvennanna.

Hvað? Tónlistartengd sprotafyrirtæki: Hvaða stuðningur er í boði?
Hvenær? 17.00
Hvar? ÚTÓN, við Hlemm
Fræðslufundur fyrir frumkvöðla og áhugafólk um tónlistartengd sprotafyrirtæki. Hvernig fjármagnar maður sprotafyrirtæki? Hver eru fyrstu skrefin og hver getur veitt ráðgjöf?

Hvað? Útgáfuhóf í Mengi | Pastel ritröð
Hvenær? 17.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Pastel ritröð fagnar komu fimm nýrra rita með útgáfuhófi í Mengi í dag, fimmtudaginn 6. desember, kl. 17-18. Allir áhugasamir eru velkomnir og er enginn aðgangseyrir að útgáfuhófinu.

GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19 · NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

Roma (SPANISH W/ENG SUB)	17:20	Suspiria (ICE SUB)	20:00
Serce nie sluga (POLISH W/ENG SUB)	17:50	Anna and the Apocalypse (ICE SUB)	20:00
Svona fólk (ICELANDIC - NO SUB)	18:00	Erfingjarnir//The Heiresses (ENG SUB)	22:00
Plagi Breslau (POLISH W/ENG SUB)	20:00	Kalt stríð // Cold War (ICE SUB)	22:10



Jólatréð í stofu stendur... nú eru að koma jól

Jólatré
Fæst í mörgum stærðum.
150-175 cm.

4.995.-

175-200 cm...........................6.895.-

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF !

5.995.-

Akrýl ísbjörn með mörgæsum
Með 56 hvítum LED ljósum. Hæð 31 cm. IP44, vottað til notkunar utanhúss.

5.995.-

Montana LED jólatré
Hæð 73 cm. LED-slönguseria með antíkhvítum LED-perum. IP44-vottað til notkunar utanhúss.

14.495.-

Akrýl LED hreindýr
Með 176 hvítum LED perum. Stærð. 36 x 60 cm. IP44 viðurkennt til notkunar utanhúss.

BAUHAUS

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

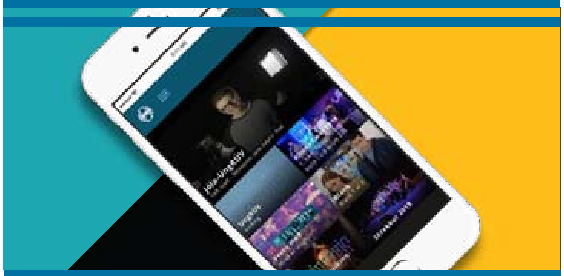
UngRÚV er glæný vefþjónusta fyrir unglinga þar sem dagskrárgerðarfólk framtíðarinnar lætur ljós sitt skína.

Ungmennaráð mótar þjónustuna.

Efni framleitt af unglingum í samstarfi við RÚV.

Vettvangur fyrir raddir unglinga í íslensku samfélagi. Vertu með og sendu okkur þína hugmynd á **ungruv@ruv.is**

Þú finnur uppáhaldsþættina þína í spilara RÚV.



RÚV okkar allra

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

RÚV SJÓNVARP

13.00 Úr Gullkistu RÚV. Útsvar 2010-2011
14.00 Úr Gullkistu RÚV. 360 gráður
14.20 Price og Blomsterberg
14.45 Úr Gullkistu RÚV. Taka tvö
15.35 Úr Gullkistu RÚV. Gulli byggir
16.05 Úr Gullkistu RÚV. Popppunktur 2010
17.00 Úr Gullkistu RÚV. Orðbragð
17.25 Annar heimur
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Jóladagatalið. Hvar er Völundur? Þeir Felix og Gunni þurfa að leita að smiðnum Völundi en hann er sá sem smíðar jólagjafirnar.
18.07 Anna og vélmennin Anna er 11 ára uppfinningastelpa sem býr til alls konar vélmenni og gerir skemmtilegar tilraunir.
18.29 Handboltaáskorunin Tíu strákar sem aldrei hafa spilað handbolta áður koma saman undir leiðsögn handboltakappans Jespers Jensen. Á þremur mánuðum eru þeir þjálfaðir til að keppa við lið á heimsmælikvarða.
18.41 Hjá dýralækninum Norskir þættir þar sem fylgst er með dýralæknum að störfum.
18.46 Tords garasj Tord rannsakar allt milli himins og jarðar og það kennir ýmissa grasa í bílskúrnum hans.
18.50 Krakkafréttir Fréttaþáttur fyrir börn á aldrinum 8-12 ára. Umsjón. Ísgerður Elfa Gunnarsdóttir, Sævar Helgi Bragason og Jóhannes Ólafsson.
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin Menningarþáttur þar sem fjallað er á snarpan og líflegan hátt um það sem efst er á baugi hverju sinni í menningar- og listalífinu, jafnt með innslögum, fréttaskýringum, gagnrýni, pistlum og umræðu. Umsjón. Bergsteinn Sigurðsson og Guðrún Sóley Gestsdóttir.
20.00 Annar heimur Danskt jóladagatal fyrir alla fjölskylduna
20.30 Íþróttafólkið okkar Vikulegur íþróttaþáttur sem veitir nýja og áhugaverða innsýn í allar mögulegar hliðar á íslensku íþróttalífi og íþróttafólkinu okkar.
21.05 Hringfarinn Íslensk heimildarmynd í þremur hlutum um Kristján Gíslason sem ákvað að láta draum sinn rætast og halda í 10 mánaða ferðalag umhverfis jörðina á mótorhjóli árið 2014. Á leiðinni tók hann fjölda ljósmynda og myndbanda og hélt nákvæma dagbók sem hann veitir nú innsýn í.
22.00 Tíufréttir Nýjustu fréttir og íþróttir kvöldsins.
22.15 Veður
22.25 Glæpahneigð Bandarísk þáttaröð um sérsveit lögreglumanna sem rýna í persónuleika hættulegra glæpamanna í von um að koma í veg fyrir frekari ódæðisverk. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna

HRINGBRAUT

20.00 Mannamál
20.30 Suðurnesja-magasín Víkurfrétta
21.00 21 - Fréttaþáttur á fimmtudegi
22.00 Mannamál
22.30 Suðurnesja-magasín Víkurfrétta
23.00 21 - Fréttaþáttur á fimmtudegi

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Dr. Phil
08.48 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
09.35 The Late Late Show with James Corden
10.20 Síminn + Spotify
11.35 Everybody Loves Raymond
11.58 King of Queens
12.20 How I Met Your Mother
12.43 Dr. Phil
13.27 Ally McBeal
14.15 LA to Vegas
14.43 A Million Little Things
15.36 Jólastjarnan 2018
16.13 Everybody Loves Raymond
16.36 King of Queens
17.00 How I Met Your Mother
17.23 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
19.00 The Late Late Show with James Corden
19.45 Life in Pieces
20.10 Survivor
21.00 Survivor
21.50 Bull
22.35 Elementary
23.20 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
00.50 NCIS
01.35 9-1-1
02.25 Law & Order. Special Victims Unit
03.15 Trust
04.10 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Á tónsviðinu
15.00 Fréttir
15.03 Flakk Flakk - Flakk um framtíðararkitektúr
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Víðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Útvarp Krakka RÚV
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sinfóníukvöld. Á leið í tónleikasal
19.27 Sinfóníutónleikar
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.20 Experimenter
13.00 Game Change
15.00 Kindergarten Cop 2
16.40 Experimenter
18.20 Game Change
20.20 Kindergarten Cop 2
22.00 Kong. Skull Island
00.00 The Fate of the Furious
02.15 American Ultra
03.50 Kong. Skull Island

STÖÐ 2

St 2
07.00 The Simpsons
07.20 Tommi og Jenni
07.45 Friends
08.10 The Middle
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Anger Management
09.55 Sælkeraferðin
10.15 Poppsvar
11.00 Planet's Got Talent
11.25 Grey's Anatomy
12.10 Lýðveldið
12.35 Nágrannar
13.00 So B. It
14.35 Eldhúsið hans Eyþórs
15.00 Major Crimes
15.40 Jamie's Cracking Christmas
16.25 Gulli byggir. Einingahús og smáhýsi
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.25 Fréttayfirlit og veður
19.30 Masterchef USA
20.15 Masterchef USA
21.00 Lethal Weapon
21.45 Counterpart
22.40 Humans
23.30 Vice
00.50 Queen Sugar
01.35 Keeping Faith
02.30 Lowriders
04.05 So B. It

STÖÐ 3

19.10 Schitt's Creek
19.35 Þær tvær
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 The New Girl
21.15 Supergirl
22.00 Arrow
22.45 The Simpsons
23.10 Bob's Burgers
23.35 American Dad
00.30 Þær tvær
00.55 Seinfeld
01.20 Friends
01.45 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

08.30 Seinni bylgjan
10.00 Fulham - Leicester
11.40 Tottenham - Southampton
13.20 Wolves - Chelsea
15.00 Everton - Newcastle
16.40 Burnley - Liverpool
18.20 Manch. United - Arsenal
20.00 Premier League World 2018/2019
20.30 NFL Gameday
21.00 Búrið
21.40 PSG - Liverpool
23.20 Manchester United - Young Boys

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 Valur - Breiðablik
08.40 Domino's-körfuboltakvöld
10.20 Levante - Athletic Bilbao
12.00 Real Betis - Real Sociedad
13.40 New England Patriots - Minnesota Vikings
16.00 Detroit Lions - LA Rams
18.20 Valur - Haukar
19.50 Messan
20.55 Miami Heat NBA Championship Film
22.05 UFC Now
22.55 Búrið
23.30 Premier League World

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 102,9** Lindin
FM 89,5 Retro	**FM 93,5** Rás 1	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 99,4** Útvarp Saga	
FM 90,1 Rás 2	**FM 95,7** FM957	**FM 97,7** X-ið	**FM 100,5** K100	

Veldu
aðeins
það
besta
HEAD
FISCHER
Útivist í jólapakkann
Princeton Tec höfuðljós
verð frá 5.695,-
Mikið úrval af húfum
frá Mammut og Ziener
verð frá 3.695,-
Mammut dúnúlpur
verð frá 24.995,-
Nortec hálkubroddar
verð frá 2.995,-
Broddar á mynd kr. 7.995,-
Göngustafir
verð frá 7.995,-
Flíspeysur
verð frá 18.995,-
Alpina Sólgleraugu
verð frá 5.995,-
Primus hitabrúsar
verð frá 5.495,-
Mikið úrval af ullarfötum
Gönguskíðabakpokar
verð frá 7.995,-
Mikið úrval af list og hokkískautum
verð frá 11.995,-
20% afsláttur af öllum skóm
fram að jólum
MAMMUT
SWIX
Princeton Tec
NORTEC
Technology for nordic mobility
ziener
made by pros
odlo
EVEREST
Skeifunni 6 · www.everest.is

Frá stofunni Trípólí og Krads kemur hús sem mun standa í nýrri blandaðri byggð á Dvergsreitnum svokallaða í Hafnarfirði.

Húsið mun rísa í Lækjargötu 2 og verða klætt Kortenstálklæðningu.

Piparkökuhús arkitekta

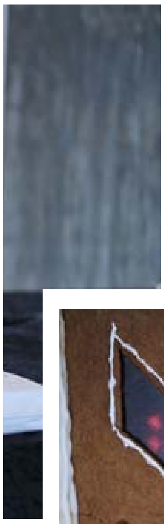
Það er nóg af sætindum í Borgarlínu Hildar. Sköpunargáfunni var svo sannarlega gefinn laus taumur.

Nokkrir arkitektar byggðu piparkökuhús án kostnaðarramma og byggingarreglugerðar í piparkökuhúsakeppni Arkitektafélags Íslands. Hugurinn réð för og má sjá alla dýrðina á Kjarvalsstöðum þar sem húsin verða til sýnis næstu vikuna.

Hildur Gunnlaugsdóttir henti í eitt stykki Borgarlínu hvorki meira né minna. Hildur er með mastersgráðu frá Konunglegu dönsku listaakademíunni.

Leikskólinn Akrar, sem stendur við Línakur í Garðabæ birtist í öllu sínu veldi sem piparkökuhús þó án barnanna. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Álfabangsabaðið kallast þetta hús en það er hugsað sem athvarf fyrir aðstoðarmenn jólasveinsins. Basalt vann verkið.



Húsið sem byggt er þurfti að vera höfundarverk þátttakenda. Það mátti vera frumhönnun fyrir keppnina og gert eftir teikningu eða húsi sem arkitektinn eða stofan hefur þegar látið byggja. Una Eydís Finnsdóttir kom með þetta hús.

Meðal annar eru veitt verðlaun fyrir fallegustu gluggana. Verðlaun eru ferð á Bau 2019 í München, sem er ein stærsta arkitektúrhátíð heims ár hvert.

Eftir erfiða jólatörn getur verið gott að slaka á. Stofan leitaðist við að sameina hönnun og náttúru.

Búið spil hjá Cardi B og Offset

Rapparinn vinsæli Belcalis Marlenis Almánzar, sem er betur þekkt sem Cardi B, er skilin við eiginmann sinn til 15 mánaða, Offset. Rúmir fimm mánuðir eru síðan hjónakornin eignuðust sitt fyrsta barn, Kulture.

Rapparinn sagði frá skilnaðinum á Instagram þar sem hún var með rauða hárkollu. Slúðurblöðin reyndu eitthvað að lesa í þann gjörning en trúlega var hún bara með rauða hárkollu og ekkert meira með það. Rapparinn 26 ára sagði að ástin hefði einfaldlega kulnað. „Við erum enn góðir vinir og enn betri viðskiptafélagar. En staðreyndin er einfaldlega sú að við höfum verið að reyna að vinna í okkar málum í langan tíma og ætli við höfum ekki bara vaxið hvort frá öðru og ástinni,“ sagði hún á Instagram.

Parið setti upp hringana í september í fyrra en fór ekkert sérstaklega hátt með það enda fór hún fram í svefnherberginu og var frændi hennar vottur.

„Ég sagði bara já því að ég var svo ofboðslega ástfangin,“ sagði hún á sínum tíma. **– bb**

Á meðan allt lék í lyndi, Offset og Cardi B mættu á American Music Awards í Microsoft Theater í október síðastliðnum. NORDICPHOTOS/GETTY

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–18 | Um helgar 11–17 | **www.forlagid.is**

Frægir á ferð og flugi

Fræga fólkið var hér og þar í gær. Aðallega þar. Það er nú ekki óvenjulegt að þetta gríðarlega merkilega fólk sé á faraldsfæti og ljósmyndað hér og þar. Það verður spennandi að sjá hvar fræga fólkið verður næst, en það mun koma í ljós.

Common mætti uppstrílaður á frumsýningu myndarinnar If Beale Street Could Talk í Hollywood.

Uppáhaldsdrottningin okkar, hún Elísabet, opnaði miðstöð sem er nefnd eftir henni sjálfri í London.

Íslandsvinurinn Rainn Wilson kíkti á SoulPancake Live, eitthvað sem við myndum halda að væru tónleikar. Hann skemmti sér vel að því er virðist.

Eldgömlu hipphopp-skarfarnir Ed O.G., DJ Red Alert og Coke La Roc voru ómögulega hressir á tónleikum í heimaborg sinni New York.

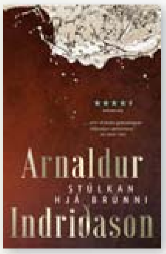
Fyrrverandi tengdadóttir Íslands, hún Mel B, kíkti í heimsókn í Extra-stúdíóið í Hollywood. Það hlýtur að hafa verið mikill heiður.

Dennis Quaid tekur lagið með hljómsveitinni sinni The Sharks. Dennis kallinn var ekkert að tvínóna við hlutina heldur gaf hann allt í þetta.

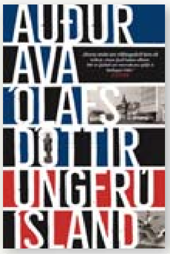
VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
ALLTAF OPIN
STÓLA
HEFST Í DAG
TAXFREE
Allir stólar á taxfree tilboði*
* Taxfree tilboðið gildir af öllum stólum nema frá SKOVBY og sérpöntunum og jafngildir 19,35% afslætti.
Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.
Reykjavík
Bíldshöfði 20
10 – 18 virka daga
11 – 17 laugardaga
13 – 17 sunnudaga
Akureyri
Dalsbraut 1
10 – 18 virka daga
11 – 16 laugardaga
Ísafjörður
Skeiði 1
Gildir til 16. desember 2018,
og á meðan birgðir endast.
HÚSGAGNA
HÖLLIN

METSÖLULISTI EYMUNDSSON

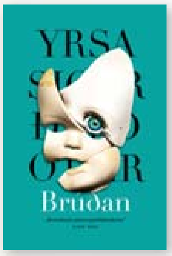
28.11.18 – 04.12.18



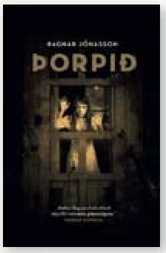
1 **Stúlkan hjá brúnni**
Arnaldur Indriðason



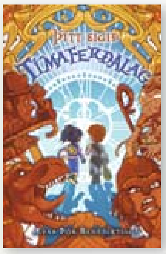
2 **Ungfrú Ísland**
Auður Ava Ólafsdóttir



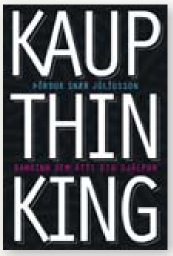
3 **Brúðan**
Yrsa Sigurðardóttir



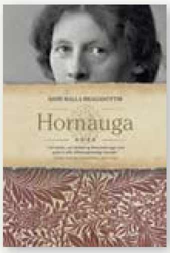
4 **Þorpið**
Ragnar Jónasson



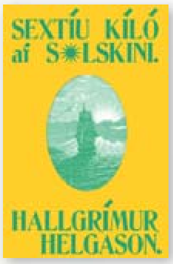
5 **Þitt eigið tímaferðalag**
Ævar Þór Benediktsson



6 **Kaupthinking**
Þórður Snær Júlíusson

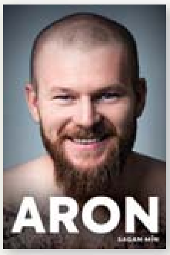


7 **Hornauga**
Ásdís Halla Bragadóttir



8 **Sextíu kíló af sólskini**
Hallgrímur Helgason

9 **Siggi sítróna**
Gunnar Helgason



10 **Aron - Sagan mín**
Aron Einar Gunnarsson

SAMKVÆMT BÓKSÖLU Í PENNANUM EYMUNDSSON UM LAND ALLT

Penninn Eymundsson

Dæturnar spila á Eurosonic í janúar og taka í leiðinni á móti MMETA-verðlaununum. MYND/BERGLAUG PETRA GARÐARSDÓTTIR

Nýr kokteill frá Dætrunum

Reykjavíkurdætur sendu nú í vikunni frá sér mixteipið, eða kokteilinn, Shrimpcocktail. Um er að ræða samansafn af lögum sem þær hafa sent frá sér upp á síðkastið. Dæturnar eru á leið í stúdíó til að taka upp plötu í fullri lengd.

Rækjukokteilinn má finna á Spotify. MYND/SIGURÐUR MÖLLER SÍVERTSEN

Reykjavíkurdætur hafa sent frá sér mixteipið Shrimpcocktail sem má segja að sé smá kokteill af þeim lögum sem þær hafa sent frá sér upp á síðkastið plús eitt glænýtt lag sem nefnist Dugleg. Anna Tara, Reykjavíkurdóttir, segir þessa útgáfu vera smá undirbúning fyrir stúdíóplötu sem sveitin vinnur að um þessar mundir sem verður öll unnin „innanhúss“.

„Við höfum verið að gefa út svo marga „singles“ að undanförnu og hérna höfum við sett þá alla saman á eitt mixteip. Við gerum yfirleitt annaðhvort lög allar saman, eins og til dæmis Kalla mig hvað?, eða nokkrar okkar taka sig saman og gera lag – þá erum við yfirleitt að vinna mjög sjálfstætt og finnum bít einhvers staðar og svo framvegis. Við erum núna að hætta þeirri aðferð – þess vegna gáfum við þetta allt út og ætlum núna að gera plötu sem er öll unnin af sama pródúser og við komum allar að saman,“ segir Anna Tara og undirstrikar að þær séu mjög ánægðar með öll þessi lög þó að þær ætli sér að breyta eilítið um stefnu.

„Við erum með nýtt teymi sem sér um okkur – ATC Live og ATC Managment. Þau sjá meðal annars um Nick Cave. Þau sjá sem sagt um bókanir og umboð. Það var aðili frá þeim, hann Rasmus, sem kom hingað til lands til þess að hjálpa okkur að þróast og taka næsta skref. Við förum í stúdíó yfir helgi til að gera tilraunir með hvernig við gætum þróað sándið – það gekk vel.“

Anna segir að Salka Vals ætli að pródúsera öll lögin á komandi plötu, mögulega ein eða í samstarfi við aðra. Salka pródúseraði alla nýjustu plötuna frá Cyber og það var fyrsta íslenska rappplatan sem var að öllu leyti pródúseruð af konu.

Dæturnar hafa verið afar duglegar við að ferðast um heiminn og spila, sérstaklega á tónlistarhátíðum og fengu svo Music Moves Europe Talent Awards verðlaunin en þau fá þær afhent á Eurosonic-hátíðinni í janúar – en þær spila líka á hátíðinni og verður það í annað skiptið sem þær troða upp þar.

stefanthor@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðardóttir *johannahelga@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Valdimar Birgisson *valdimar@frettabladid.is* Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann atli@*frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is*. **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* og Ragnheiður Tryggvadóttir *heida@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@*frettabladid.is*

JÓLA-
FJÖR
25%
afsláttur
inni- og útiseríur
jólaljós
25%
afsláttur
af útiskrauti/
fígúrum
20%
afsláttur
af gervijólatrjám
25%
afsláttur
af pottum &
pönnum
25%
afsláttur
af öllum
leikföngum
Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndbrengl.
Gleðilega hátíð
Jólagjafa-
handbókin
2018
BYKO
Nýtt
Skoðaðu
jólagjafa-
handbókina
á byko.is
BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN
Afgreiðslutími um jól og áramót er á byko.is

FRÉTTABLAÐIÐ
Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**
Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 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.
Póst dreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is **Ef blaðið berst ekki** 800 1177

BAKÞANKAR

Þorbjargar Gunnlaugsdóttur

Vikan í bílnum

Ég sat föst í umferðinni í morgun og fór þá að hugsa um hvað ég ver stórum hluta dags í bílnum. Og reyndar stórum hluta lífs míns í bílnum. Samt hef ég ekkert gaman af bílum og er frekar afleitur bílstjóri. Ég rata ekki sérstaklega vel utan hverfis, þarf nokkur stæði til að leggja örugglega og um tíma hélt ég að ég ætti Hondu, en hið rétta er að ég keyri Nissan. Alla daga keyri ég í vinnu, heim úr vinnu, skutla og sæki börn í alls konar erindi. Samhliða akstrinum vinn ég svo sem lögfræðingur. Leigubílstjóri með lögfræði sem aukagrein.

Auðvitað geta stundirnar í bílnum verið góðar, svo sem þegar yngsta dóttirin segir frá því hvað hún lærði í skólanum og hvaða klúbb hún valdi á Frístundaheimilinu. Síðan í október hef ég hlustað á „Do They Know It's Christmas?“ sem mér finnst finasta lag, þó það séu reyndar aldrei jólin í bílnum. Þegar ég er ein skipti ég um útvarpsstöð áður en ég fer út úr bílnum. Það er nefnilega á milli mín og bílsins á hvað ég hlusta. Þegar ég skutla lærðum og meðvituðum farþegum gæti ég þess að stillt sé á Rás 1 og finnst ég fín.

Í mörgum borgum auðveldar það líf fólks að eiga ekki bíl og ég trúi þeim ekki sem segja að Reykvíkingar hafi valið bílinn. Við völdum ekki bílinn. Við þurfum bíl. Samgöngurnar auðvelda okkur ekki lífið. En aðrar breytur geta líka haft áhrif á lengd bílavikunnar. Sveigjanlegur vinnutími og vinna að heiman dregur úr umferðarálagi og bílavikan styttist. Ég vil fjölskylduvænar samgöngur og bílaviku svo ég get varið tímanum með fjölskyldunni, en ekki með bílnum sem ég man ekki hvað heitir.

FYRIR SVANGA FERÐALANGA
Kvikk
ON THE GO

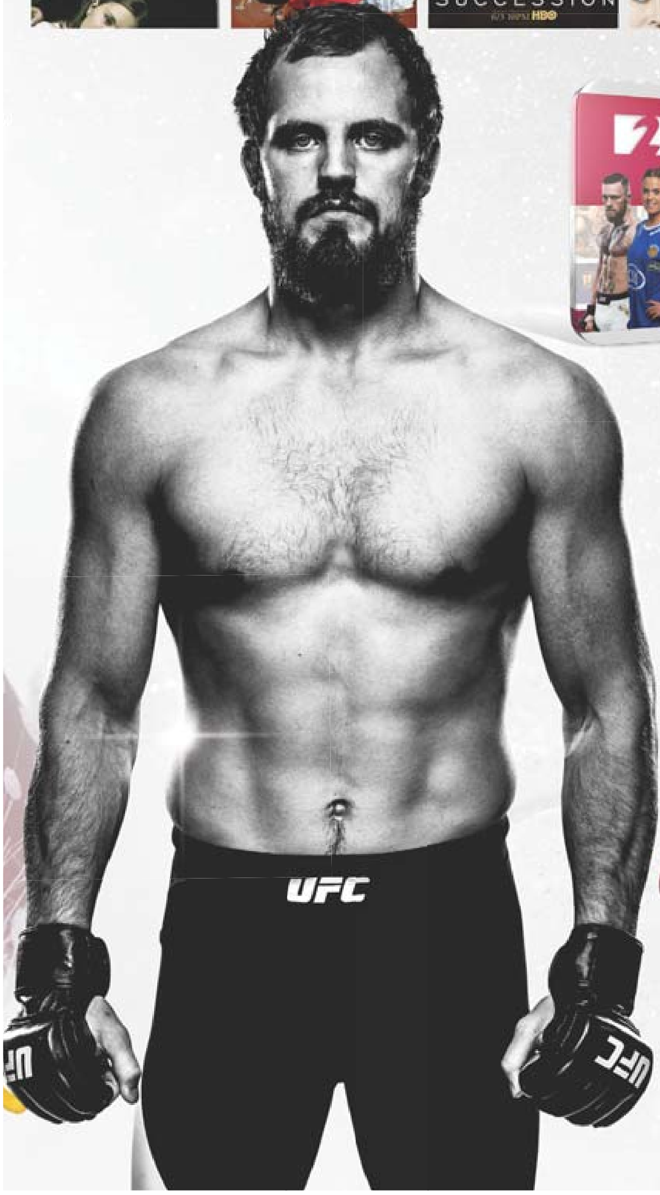
Allir í bátana!

SUBWAY

SÓMI
Veislubakkar Sóma
MEÐFÆRILEGUSTU JÓLAHLAÐBORÐ LANDSINS
— KALKÚNA- OG JÓLABAKKI —
Pantaðu á somi.is eða í síma 565 6000

TAKTU MARAÞON UM JÓLIN

Á **Stöð 2 Maraþon** hefur þú aðgang að nýjustu þáttaröðunum, íslensku barnaefni auk hundruð kvikmynda fyrir alla fjölskylduna. **Njóttu þess að horfa á heilu þáttaraðirnar** um jólin þegar þér hentar.



TOPPLEIKIR Í DESEMBER

Allt sem þig langar í um jólin er á Stöð 2 Sport. **Enska úrvalsdeildin tekur ekkert jólafrí** og það verða fjöldi toppleikja í beinni yfir jól og áramót. **Gunnar Nelson snýr aftur í búrið** laugardagskvöldið 8. desember og haldið ykkur fast! Heimsmeistaramótið í pílu verður í beinni frá 13. desember og heimsmeistarinn krýndur á nýársdag.

Heima + Skemmtipakkinn

- Ótakmarkað internet
- Netbeinir og WiFi framlenging
- Ótakmarkaður heimasími
- Vodafone Sjónvarp

Krakkar
BÍÓ
MARAÞON
hopster

Fjarskipti og fjölbreytt afþreying á betra verði.

Skráðu þig í *Heima* og fáðu fjarskipti fyrir heimilið ásamt áskrift að **Skemmtipakkanum** fyrir aðeins **16.990** kr. á mánuði.*
Komdu við í næstu verslun, hringdu í **1414** eða kláraðu málið á **vodafone.is**

Framtíðin er spennandi.
Ertu til?

vodafone

*Aðgangsgjald er ekki innifalið í verði.