FRÉTTABLAÐIÐ

294. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 13. DESEMBER 2018

May stóð af sér vantraust en er ekki hólpin enn

BRETLAND „Það kom ekki á óvart að hún hefði staðið þetta af sér, en það kemur hins vegar á óvart hversu margir af hennar eigin þingmönnum lýstu vantrausti á hana.“ Þetta segir Andrew Neal, prófessor í alþjóðastjórnmálum við Edinborgarháskóla.

Theresa May, forsætisráðherra Bretlands og leiðtogi Íhaldsflokksins, stóð af sér vantrauststillögu samflokksmanna í gær. Alls greiddu 200 atkvæði gegn tillögunni en 117 með henni.

Óánægja nokkuð stórs hluta þingflokksins, hörðustu Brexit-sinnanna, með það hvernig May hefur háttað Brexit-málinu hefur farið vaxandi undanfarnar vikur. Þessi eiginlega stuðningsyfirlýsing við May virðist ekki ætla að duga til þess að lægja uppreisnaröldurnar. Jacob Rees-Mogg, eiginlegur leiðtogi uppreisnararmsins, sagði niðurstöðuna hreint út sagt hrikalega fyrir leiðtogann.

> Það kemur á óvart hversu margir af hennar eigin þingmönnum lýstu vantrausti á hana.
>
> Andrew Neal, prófessor í alþjóðastjórnmálum við Edinborgarháskóla

Skýrandi Telegraph sagði að Rees-Mogg og hans menn íhuguðu nú að leita á náðir stjórnarandstöðunnar til þess að ná meirihluta utan um það á þingi að koma May frá. Miðað við það hversu margir Íhaldsmenn greiddu atkvæði gegn May í gær má gera ráð fyrir því að hún hafi minnihluta þings á bak við sig.

„Ef maður gerir ráð fyrir því að þessir sömu þingmenn myndu synja Brexitsamningi hennar, og jafnvel fleiri, staðfestir það bæði að það er ómögulegt fyrir hana að ná samningnum í höfn og hversu erfið staða hennar er,“ segir Neal. Hann bendir á að May muni fara í gegnum næstu daga og fram að kosningu um samninginn með það yfir höfði sér að leiðtogi Verkamannaflokksins, Jeremy Corbin, leggi fram almenna vantrauststillögu. – þea / sjá síðu 8

Streita er kamelljón

Lævís ógn

„Streita er kamelljón, það sem við oft teljum vera streitu er ekki endilega streita og það sem við sjáum ekki sem streitu er einmitt oft versta streitan. Okkur hættir til í umræðunni að einfalda hluti, sama um hvað ræðir,“ segir séra Hildur Eir Bolladóttir.

Á Þorláksmessu fyrir tveimur árum vaknaði Anna María Þorvaldsdóttir til að fara til vinnu. Hún gat það ekki, því eitthvað hafði brostið innra með henni. 12,14

Kulnun og örmögnun í starfi og einkalífi vegna alvarlegrar streitu hefur færst í vöxt á Íslandi eins og víða um heim. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin hefur spáð því að árið 2020 verði þunglyndi orðið meginorsök örorku í heiminum. „Við erum að vakna upp við vondan draum,“ segir Alma Möller landlæknir um ástandið.

> Ég hélt að það væri ekki hægt að finna svona mikinn andlegan og líkamlegan sársauka. Það var eins og hver taug væri þanin.
>
> Anna María Þorvaldsdóttir

Bæjarstjórar taka vel í veggjöld

SAMGÖNGUR Bæjarstjórar Akraness og Árborgar eru jákvæðir gagnvart hugmyndum um veggjöld og telja þær einu leiðina til að fjármagna löngu tímabærar samgönguúrbætur.

„Þessar hugmyndir sem nú er verið að kynna sjáum við bara sem einu leiðina til að koma einhverri hreyfingu af stað í samgöngumálum,“ segir Sævar Freyr Þráinsson, bæjarstjóri á Akranesi. – sar / sjá síðu 6

Jóhanna sest á þing eftir áramót

STJÓRNMÁL Jóhanna Vigdís Guðmundsdóttir, varaþingmaður Samfylkingar, tekur sæti á Alþingi þegar þingstörf hefjast eftir áramót fyrir Ágúst Ólaf Ágústsson, sem kominn er í leyfi frá þingstörfum eftir að hann gekkst við því að hafa áreitt Báru Huld Beck. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hyggst forysta flokksins veita Ágústi Ólafi svigrúm til að leita sér aðstoðar og ná áttum áður en ákvörðun verður tekin um framhaldið.

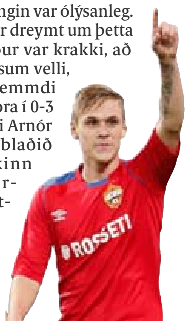
Jóhanna Vigdís Guðmundsdóttir.

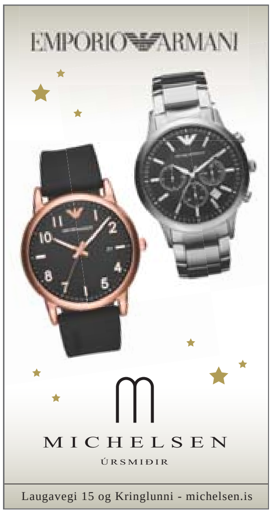
Jóhanna Vigdís hyggst beita sér fyrir menntun og nýsköpun. „Það er gríðarlega mikilvægt að muna eftir því af hverju til dæmis fólk eins og ég komst á annað borð í háskólanám, en móðir mín var einstæð fjögurra barna móðir í Breiðholti,“ segir Jóhanna Vigdís. – aá / sjá síðu 2

Skoraði í sigri á Real Madrid

FÓTBOLTI Arnór Sigurðsson skoraði eitt mark og lagði upp annað í 0-3 sigri CSKA Moskvu á Real Madrid á Santiago Bernabéu í Meistaradeild Evrópu í gærkvöldi.

„Tilfinningin var ólýsanleg. Mann hefur dreymt um þetta síðan maður var krakki, að spila á þessum velli, og það skemmdi ekki að skora í 0-3 sigri,“ sagði Arnór við Fréttablaðið eftir leikinn gegn Evrópumeisturunum. – iþs / sjá síðu 28





Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Ríkið getur lækkað vexti, skrifar Sigurður Hannesson. 24

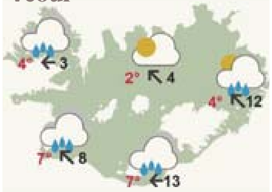
MENNING Bíóupplifun ársins framlengd í Bíó Paradís. 42

LÍFIÐ Emmsjé Gauti hannar strigaskó í takmörkuðu upplagi. 52

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ • FÓLK • ÚTIVIST OG SPORT

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Suðaustan 10-18, en hvassara allra syðst. Suðaustan hvassviðri eða stormur um landið austanvert í kvöld, en snýst í hvassa suðvestanátt í kvöld. Rigning um landið suðaustan-, sunnan- og vestanvert. SJÁ SÍÐU 34

Jón Gnarr í hlutverki sínu sem hinn kostulegi Georg. MYND/VR

Gefa ekki upp hvað Georgskjör kostaði VR

SAMFÉLAG Stærsta stéttarfélag landsins, VR, vill ekki upplýsa um kostnað félagsins við gerð fimm auglýsinga með Jóni Gnarr í aðalhlutverki.

Í auglýsingum, sem frumsýndar hafa verið hvern dag í þessari viku, er hinn ástsæli karakter Georg Bjarnfreðarson endurvakinn sem grimmur verslunareigandi sem brýtur á hinum ýmsu réttindum nýs starfsmanns í versluninni Georgskjör.

» VR hyggst ekki gefa upp kostnaðartölur við verkefni sem þessi.

Ljóst er að mikið hefur verið lagt í auglýsingarnar og vafalaust þurft nokkuð til að fá Jón Gnarr til að bregða sér aftur í hlutverkið enda þurfti hann meðal annars að raka á sig skalla fyrir hlutverkið. Hann hafi aldrei getað flúið karakterinn og viðurkenndi síðar að hafa hreinlega lent inn á spítala vegna álags sem tengdist því að leika Georg. Þá hefur þurft að semja um höfundarréttarmál við Ragnar Bragason, leikstjóra og einn af sköpurum Vaktaseríanna.

Aðspurður segir Stefán Sveinbjörnsson, framkvæmdastjóri VR, að félagið gefi ekki upp kostnaðartölur við verkefni sem þessi.

„Auglýsingastofa okkar, Hvíta húsið, sá um gerð auglýsingarinnar og samninga við þá Ragnar Bragason og Jón Gnarr,“ segir Stefán í svari við fyrirspurn Fréttablaðsins. – **smj**

Staulaðist til byggða á staurfótum

Stekkjarstaur kom til byggða í gær, stinnur eins og tré, og í dag fylgdi bróðir hans, Giljagaur, slóðinni til byggða. Stekkjarstaur kom við í Þjóðminjasafninu og heilsaði upp á leikskólakrakka sem þar voru í heimsókn. Stekkjarstaur fræddi börnin um það ömurlega hlutskipti sitt að vera með staurfætur, en það gerir honum einkar erfitt fyrir þegar hann freistar þess að laumast inn í hlöðu til að sjúga ærnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Tugir sagðir hafa keypt vændi af fatlaðri konu

LÖGREGLUMÁL Á bilinu 50 til 60 karlmenn eru grunaðir um að hafa keypt vændi af fatlaðri konu yfir nokkurra mánaða tímabil. Konan hefur leitað til Bjarkarhlíðar, miðstöðvar fyrir þolendur ofbeldis. Frá þessu var greint í fréttum Stöðvar 2.

Verið er að undirbúa að koma málinu til lögreglu en það mun vera mjög umfangsmikið. „Það hafa margir aðilar sóst eftir þjónustu hennar og keypt vændi af þessari konu,“ sagði Ragna Björg Guðbrandsdóttir, verkefnastjóri hjá Bjarkarhlíð, í fréttinni.

„Þetta er fólk sem er útsett fyrir ofbeldi. Og ein afleiðingin sem við sjáum alvarlegasta þegar kemur að fötluðu fólki er sú þegar það hefur leiðst út í vændi sem afleiðingu af því ofbeldi sem það hefur orðið fyrir.“ – **bg**

Ætlar að beita sér fyrir menntun og nýsköpun

Jóhanna Vigdís Guðmundsdóttir sest á þing fyrir Ágúst Ólaf Ágústsson í janúar eftir jólafrí í Suður-Afríku. Verður á þingi til 6. febrúar en jafnvel út kjörtímabilið.

Jóhanna Vigdís sest á þing fyrir Ágúst Ólaf í janúar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

STJÓRNMÁL „Miðað við hvernig samfélag okkar er að þróast virðist popúlisminn eiga greiða leið upp á dekk og það er ekkert annað sem vinnur betur gegn því heldur en almenn skynsemi og upplýsing,“ segir Jóhanna Vigdís Guðmundsdóttir, sem tekur sæti á Alþingi þegar það kemur saman að loknu jólaleyfi 15. janúar. Jóhanna er varamaður Ágústs Ólafs Ágústssonar sem er í launalausu leyfi fram í febrúar að eigin ósk í kjölfar áminningar sem Trúnaðarnefnd Samfylkingarinnar veitti honum í lok nóvember.

„Ég var í rauninni bara á leiðinni út á völl þegar þetta kom upp og Einar [Kárason] í miðri jólabókavertíð, þannig að Ellert Schram bjargaði málunum í bili, sá eðalmaður,“ segir Jóhanna sem er stödd í heimalandi eiginmanns síns, Suður-Afríku þar sem hún mun eyða jólunum með fjölskyldunni sinni.

„Ég geri ráð fyrir að koma inn þegar þingstörf hefjast eftir áramótin og vera til 6. febrúar.“

Aðspurð um pólitískar áherslur og hvers megi vænta af henni á þingi segir Jóhanna að mikilvægi menntunar og nýsköpunar, sérstaklega fyrir lífsgæði í samfélaginu, þurfi að skína betur í gegn í áherslum stjórnvalda.

„Það er alveg gríðarlega mikilvægt að muna eftir því af hverju til dæmis fólk eins og ég kemst á annað borð í háskólanám, en móðir mín var einstæð fjögurra barna móðir í Breiðholti,“ segir Jóhanna Vigdís. Hún segir hlutverk Lánasjóðs námsmanna afar mikilvægt fyrir samfélagið og hlúa þurfi betur að félagslegu hlutverki sjóðsins og samfélagslegu hlutverki háskólanna.

> Ég geri ráð fyrir því að koma inn þegar þingstörf hefjast eftir áramótin og vera til 4. febrúar.
>
> Jóhanna Vigdís Guðmundsdóttir

Jóhanna settist í fyrsta sinn á þing í október síðastliðnum þegar hún leysti Ágúst Ólaf af um vikutíma. Jóhanna er með MBA frá Háskólanum í Reykjavík en lauk bæði BA-prófi í bókmenntafræði frá Háskóla Íslands og meistaraprófi í menningarfræði frá Edinborgarháskóla.

Jóhanna gegnir framkvæmdastjórastöðu hjá Háskólanum í Reykjavík en var áður framkvæmdastjóri Listahátíðar í Reykjavík og forstöðumaður samskiptasviðs Straums Burðaráss.

Ekki liggur fyrir hvort Ágúst Ólafur á afturkvæmt á þing og þar af leiðandi hvort Jóhanna Vigdís muni sitja á þingi um nokkurra vikna skeið eða allt til næstu kosninga. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins mun forysta flokksins veita Ágústi Ólafi svigrúm til að leita sér aðstoðar og ná áttum. **adalheidur@frettabladid.is**

Kringlan
OPIÐ TIL KL. 22 ÖLL KVÖLD TIL JÓLA
UPPLIFÐU JÓLAGLEÐINA LENGUR
Í Kringlunni er landsins fjölbreyttasta úrval verslana. Njóttu þess að undirbúa jólin á einum stað í hlýju og notalegu umhverfi.
FIMMTUDAGUR 13. DESEMBER
Syngdu með Svölu Björgvins og Helga Björns!
Taktu lagið í skemmtilegu Carpool Karaoke í göngugötu kl. 18–21.
Svala Björgvins syngur með milli kl. 19 og 20.30 og Helgi Björns kemur einnig í heimsókn.
Glæsileg verðlaun fyrir besta atriðið.
Kátir jólasveinar á ferðinni með Emmessís handa börnum. Ilmandi kaffi frá Kaffitár í boði.
OPIÐ TIL 22 ÖLL KVÖLD TIL JÓLA
MUNDU EFTIR JÓLAGJAFAHANDBÓKINNI!
YFIR 1000 HUGMYNDIR
ÞÚ FINNUR HANDBÓKINA Á ÞJÓNUSTUBORÐI OG Á KRINGLAN.IS.
kringlan.is
facebook.com/kringlan.is

Erfitt að minnka mengun vegna sprengiefnasölu hjálparsveita

UMHVERFISMÁL Bæjarstjórn Kópavogs hefur samþykkt brennustæði á gamlárskvöld í Gulaþingi og í Smárahvammi. Við það tilefni rifjaði Sigurbjörg Erla Egilsdóttir, bæjarfulltrúi Pírata, upp að mengunarmælingar í Dalsmára hefðu leitt í ljós Evrópumet í svifryki um síðustu áramót.

Vitnar Sigurbjörg þar til skýrslu sem lögð var fram í bæjarráði Kópavogs um miðjan september síðastliðinn þar sem vísað var til þeirrar niðurstöðu háskólaprófessora að líklega hefði klukkustundargildi svifryksmengunar á brennustaðnum við Dalsmára verið það hæsta sem mælst hefði í Evrópu. Lagt var til að fundinn yrði nýr staður fyrir brennu og flugeldasýningu sem ekki væri í dalverpum og í nálægð við íbúabyggð.

„Það er óskynsamlegt að safna fólki saman við slíkar aðstæður og því er mikilvægt að finna brennunni nýjan stað, ef ekki þessi áramót þá í það minnsta þau næstu,“ bókaði Sigurbjörg. „Svifryk getur borist í blóðstraum og lungu fólks, og börn eru sérstaklega viðkvæm fyrir því.“

Karen Elísabet Halldórsdóttir, bæjarfulltrúi Sjálfstæðisflokks, bókaði þá að halda þyrfti því til haga að Evrópumetið hefði verið sett í kringum miðnætti en ekki á þeim tíma sem brennan er haldin.

„Hins vegar er erfitt að sjá hvernig hægt sé að koma í veg fyrir að flugeldum sé skotið upp á þessum tímamótum nema með inngripi stjórnvalda og þess áhrifaþáttar að björgunarsveitir þurfa enn að fjármagna sig með sölu á mengandi sprengiefni,“ segir í bókun Karenar. **– gar**

Í mörg horn er að líta á gamlárskvöldi í Kópavogi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Þorsteinn Víglundsson. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ræða stöðu Íslandspósts

ALÞINGI „Staða Íslandspósts er mjög alvarleg. Það liggur fyrir þinginu frumvarp samgönguráðherra um afnám einkaréttar á póstmarkaði. Það er mál sem við styðjum eindregið í prinsippinu en við veltum því fyrir okkur hvort áhrif frumvarpsins á stöðu Íslandspósts hafi verið skoðuð,“ segir Þorsteinn Víglundsson, þingmaður Viðreisnar.

Í dag fer fram á Alþingi sérstök umræða um Íslandspóst þar sem Þorsteinn er málshefjandi en til andsvara verður Sigurður Ingi Jóhannsson, samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra.

Þorsteinn segir að hingað til hafi rekstrarlíkan Íslandspósts gengið út á að nýta hagnað af einkarétti til að niðurgreiða tap á alþjónustu. „Hefur verið hugað að því hvaða áhrif þessar lagabreytingar sem fram undan eru hafa á rekstrarstöðu félagsins í ljósi þess að það er búið að afgreiða hér umtalsverðar lánsheimildir?“

Þá sé lítið tekið á því hvernig eigi að meðhöndla þetta tap á alþjónustunni undir nýju lagaverki. „Við viljum sjá hvaða greiningar liggja þarna að baki og hvernig við tryggjum raunverulega samkeppni. Þetta má ekki verða þannig að pósturinn verði einhverra hluta vegna eini aðilinn sem geti sinnt þessu.“ **– sar**

Telur sparnað Sjúkratrygginga lífshættulegan sjúklingum

Sérfræðilæknir á Grensásdeild Landspítala telur nýjan rammasamning Sjúkratrygginga um þvagleggi ógna heilsu sjúklinga sem þá nota. Hann segir ríkið spara á bilinu 50 til 60 krónur með ódýrari leggjum.

HEILBRIGÐISMÁL Sérfræðilæknir við Grensásdeild Landspítala telur að nýr rammasamningur Sjúkratrygginga Íslands um þvagleggi, sem tók gildi 1. nóvember, ógni heilsu þeirra sem þurfa að nýta sér slík lækningatól. Hann telur sparnað í útboði Sjúkratrygginga valda því að sjúklingar njóti ekki góðs af tveggja áratuga vísindastarfi í greininni.

Sjúkratryggingar Íslands telja þá þvagleggi sem nú eru á boðstólum samkvæmt nýjum rammasamningi uppfylla þarfir notenda. „Nýir samningar um þvagleggi og þvagvörur tóku gildi 1. nóvember síðastliðinn í kjölfar útboðs sem byggðist á kröfulýsingu fagfólks,“ segir Björk Pálsdóttir, sviðsstjóri hjálpartækjasviðs Sjúkratrygginga. „Sjúkratryggingar Íslands sömdu við fjögur fyrirtæki um vörur sem uppfylltu kröfur útboðsins. Það er mat Sjúkratrygginga að þessar vörur fullnægi að öllu leyti þörfum notenda.“

Þvagleggir sem margir skjólstæðingar Sjúkratrygginga hafa reitt sig á hafa nú verið teknir út úr rammasamningi og ekki er lengur greitt fyrir þá þar sem þeir eru taldir of dýrir.

Páll E. Ingvarsson, sérfræðilæknir við Grensásdeild, er ósammála þessum fullyrðingum Sjúkratrygginga um að hér séu á ferðinni nægjanlega góðir þvagleggir.

Grensás er endurhæfingardeild þar sem markmiðið er að gera einstaklinga eins sjálfbjarga líkamlega, andlega og félagslega og hægt er. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Bylting varð í þessum efnum upp úr 1985 þegar fundin var upp aðferð með að hafa plastþræði á yfirborði leggsins með lágt viðnám við þvagrásina sjálfa. Með aukinni þróun varð mun minni sýkingarhætta. Síðan hefur verið áframhaldandi þróun sem hefur verið til bóta fyrir sjúklinga með liprari leggi sem hægt er að flytja með sér, og leggi sem hægt er að opna og loka aftur.“

Með þessum breytingum með liprari og notendavænni leggjum eru lífsgæði einstaklinga bætt að sögn Páls, þar sem einstaklingar eru hreyfanlegri og þessir lipru leggir skipti sköpum um hvort einstaklingar geta unnið utan heimilis. Mun auðveldara er að losa þvagblöðru með leggjum sem hægt er að loka og opna að vild þar sem hægt er að gera það nánast hvar sem er.

„Þetta snýst sem sagt um lífsgæði sjúklinga og frelsi þeirra,“ segir Páll. „Þar að auki fyrir þá sem eru með skerta handafærni, þá skiptir öllu máli að hafa þessa þægilegu leggi. Það skiptir því sköpum hvort sjúklingar séu lausir við sýkingar. Þetta getur valdið endurteknum sýkingum, blóðeitrunum og nýrnabilun. Hafa ber í huga að endurteknar þvagfærasýkingar og nýrnabilanir voru helstu ástæður þess að sjúklingar dóu af fötlun sinni fyrir aldur fram.“

> **Nú erum við að bakka um hálfa leið því einhver snillingur hefur ætlað sér að spara þessi ósköp, sem eru um 50 til 60 krónur.**
>
>
>
> Páll E. Ingvarsson, sérfræðilæknir við Grensásdeild

Hann telur að þessi þróun sé því að einhverju leyti lífshættuleg sjúklingum sem þurfi á þessu að halda í daglegu lífi. „Nú erum við að bakka um hálfa leið því einhver snillingur hefur ætlað sér að spara þessi ósköp sem eru um 50 til 60 krónur á hvern þvaglegg,“ segir Páll. „Með þessum meinta sparnaði erum við að útsetja sjúklinga fyrir sýkingarhættu og aukinni óheilsu þar sem aukin hætta er á endurteknum þvagfærasýkingum sem halda fólki frá vinnu, ásamt aukinni hættu á blóðeitrunum sem getur verið lífshættulegt. Allt þetta til að spara um 50 krónur á hvern legg.“

Sjálfsbjörg hefur óskað eftir því við velferðarnefnd Alþingis að hún kalli eftir útskýringum frá ráðuneyti velferðarmála og Sjúkratryggingar Íslands á því hvers vegna mörgum vörum var hafnað í rammasamningsútboðinu. Í bréfi Sjálfsbjargar til formanns velferðarnefndar segir að þetta séu með „eindæmum forkastanleg vinnubrögð sem Sjálfsbjörg taldi að hún myndi aldrei sjá“.

sveinn@frettabladid.is

SMÁRALIND

AFGREIÐSLUTÍMI Í DESEMBER

13.-22. DESEMBER **11-22** ÞORLÁKSMESSA **11-23** AÐFANGADAGUR **10-13**

WWW.SMARALIND.IS

Þjóðir verði að ganga sameinaðar til verka í krafti mannúðar

UMHVERFISMÁL Guðmundur Ingi Guðbrandsson, umhverfis- og auðlindaráðherra, ávarpaði í gær Loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna í Katowice í Póllandi. Hann lagði áherslu á það í ávarpi sínu að með því að berjast gegn loftslagsbreytingum væri verið að berjast fyrir mannréttindum.

„Við verðum að ganga sameinuð til verka gegn loftslagsvandanum af ástríðu, mannúð og ábyrgð,“ sagði Guðmundur Ingi.

Hann þakkaði Vísindanefnd Sameinuðu þjóðanna um loftslagsmál (IPCC) fyrir nýlega skýrslu en í henni kemur fram að aðeins með því að halda hnattrænni hlýnun innan við 1,5 gráður verði hægt að koma í veg fyrir meiriháttar röskun á helstu lífkerfum jarðar.

Guðmundur sagði í ávarpi sínu að Ísland áliti skýrsluna mikilvægt leiðarljós í þeim loftslagsverkefnum sem fram undan eru og að skýrslan hefði gefið skýrar vísbendingar um mögulega alvarlegar afleiðingar loftslagsbreytinga. Hart hefur verið tekist á um skýrsluna, Bandaríkin, Rússland og Sádi-Arabía freista þess að koma í veg fyrir að horft verði sérstaklega til hennar í samningagerð landanna.

Hann fjallaði í ávarpi sínu um þá byltingu í orkuskiptum í samgöngum sem fram undan er á Íslandi og að hér sé stefnt að kolefnishlutleysi árið 2040.

„Það er metnaðarfullt markmið en nauðsynlegt. Heimsbyggðin þarf að ná kolefnishlutleysi á seinni hluta aldarinnar. Það þýðir að sum okkar verða að ná því markmiði fyrr. Þróuð ríki eiga að vera í fararbroddi við að ná kolefnishlutleysi,“ sagði ráðherrann.

> Heimsbyggðin þarf að ná kolefnishlutleysi á seinni hluta aldarinnar.
>
> Guðmundur Ingi Guðbrandsson, umhverfis- og auðlindaráðherra

Hann sagði að jörðin þyrfti að vera kolefnishlutlaus um miðja næstu öld og að vestræn ríki þyrftu einfaldlega að leggja meira á sig en önnur svo hægt verði að ná því markmiði. Hann sagði að okkar biði dökk framtíð ef við fylgdum ekki leiðsögn vísindanna og Parísarsamkomulagsins.

„Norðurslóðir eins og við þekkjum þær í dag yrðu gjörbreyttar. Við erum hættulega nálægt því að hrinda af stað óafturkræfri bráðnun Grænlandsjökuls. Súrnun hafsins er sérlega hröð í norðurhöfum, þar á meðal í hafinu við Ísland. Losun kolefnis út í andrúmsloftið er alvarleg ógn við lífríki hafsins,“ sagði Guðmundur Ingi. **– la**

Bæjarstjóri Árborgar telur hægt að fjármagna nýja Ölfusárbrú á 12 árum með hóflegu veggjaldi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Taka vel í hugmyndir um upptöku veggjalda

Bæjarstjórar Akraness og Árborgar eru jákvæðir gagnvart hugmyndum um veggjöld og telja þær einu leiðina til að fjármagna löngu tímabærar samgönguúrbætur. Fram kom í haust að ekki stæði til að taka upp veggjöld á Reykjanesbraut.

SAMGÖNGUMÁL „Þessar hugmyndir sem nú er verið að kynna sjáum við bara sem einu leiðina til að koma einhverri hreyfingu af stað í samgöngumálum,“ segir Sævar Freyr Þráinsson, bæjarstjóri á Akranesi, um hugmyndir um að veggjöld verði tekin upp til að flýta fyrir samgönguframkvæmdum.

Bæjarstjórn Akraness samþykkti á þriðjudag einróma bókun þar sem viðhorfsbreytingu á Alþingi gagnvart slíkri fjármögnun er fagnað. „Umræðan hefur auðvitað þróast töluvert, ekki bara hér á Akranesi, heldur á Vesturlandi öllu. Ég held að Hvalfjarðargöngin séu dæmi um árangursríka framkvæmd sem sýnir að þetta er hægt. Við leggjum hins vegar áherslu á að komi til svona veggjalda, eða flýtigjalda eins og við köllum þetta, verði jafnræði tryggt.“

Umhverfis- og samgöngunefnd Alþingis hefur haft samgönguáætlun til vinnslu síðan í haust. Í byrjun vikunnar komu fram hugmyndir frá Jóni Gunnarssyni, settum formanni, um breytingartillögu þess efnis að tekin verði upp veggjöld um land allt.

Samkomulag náðist í fyrrakvöld um að afgreiðslu samgönguáætlunar yrði frestað til 1. febrúar næstkomandi. Stjórnarandstöðuþingmenn höfðu gagnrýnt málsmeðferðina harkalega og þann stutta tíma sem vinna átti tillögurnar á. Þær tillögur sem liggja fyrir ganga út á að tekin verði upp veggjöld á öllum stofnleiðum til og frá höfuðborginni, í öllum jarðgöngum landsins auk gjaldtöku vegna einstaka framkvæmda.

> Við leggjum hins vegar áherslu á að komi til svona veggjalda, eða flýtigjalda eins og við köllum þetta, verði jafnræði tryggt.
>
> Sævar Freyr Þráinsson, bæjarstjóri á Akranesi

Kjartan Már Kjartansson, bæjarstjóri Reykjanesbæjar, segir að málið hafi enn ekki verið rætt í bæjarstjórn enda tillögurnar ekki fullkláraðar. Engin formleg afstaða liggi því fyrir.

„Það kom samt fram á fundi okkar með þingmönnum Suðurkjördæmis í haust að ekki stæði til að setja veggjöld á Reykjanesbrautina. Sigurður Ingi var sjálfur á þessum fundi. Miðað við umræðuna nú virðist það hafa breyst en við höfum ekkert í hendi um þetta.“

Gísli Halldór Halldórsson, bæjarstjóri í Árborg, tekur undir með kollega sínum á Akranesi um að veggjöld séu góð leið til að koma nauðsynlegum samgönguframkvæmdum í gang. „Ég heyri ekki annað en að sveitarstjórnarfólk á Suðurlandi sé almennt hrifið af þessu því það eru ekki aðrar lausnir sjáanlegar.“

Hann nefnir sem dæmi framkvæmd eins og nýja Ölfusárbrú. „Það er auðvitað ljóst að það eru gríðarlega mörg mjög brýn verkefni sem þurfa að komast inn á samgönguáætlun. Miðað við fjárreiður ríkisins er það nánast ókleift að fara út í þau öll en þar er ný Ölfusárbrú eitt af þeim mikilvægustu. Mér reiknast til að það sé hægt að fjármagna þessa brú á tólf árum fyrir veggjald sem væri á bilinu 50-100 krónur á bíl. Það keyra 20 þúsund bílar á dag yfir gömlu brúna á sumrin.“

sighvatur@frettabladid.is

Forstjóri OR missir sæti í stjórnum

STJÓRNSÝSLA Stjórn Orkuveitu Reykjavíkur (OR) og borgarráð hafa samþykkt breytingar á sameignarsamningi um OR þess efnis að forstjóra félagsins verður hér eftir óheimilt að sitja í stjórnum dótturfélaga þess. Tillagan var meðal ábendinga frá Innri endurskoðun Reykjavíkurborgar, eftir skoðun á fyrirtækjamenningu og tilteknum starfsmannamálum OR.

Í umfjöllun Fréttablaðsins í september síðastliðnum, eftir að Bjarni Bjarnason, forstjóri OR, ákvað að víkja tímabundið úr starfi, kom fram að brotthvarf hans varpaði ljósi á umfangsmikið vald hans og nær alltumlykjandi hlutverk. En auk þess að vera forstjóri OR, fer Bjarni með stjórnarformennsku í dótturfélögunum Orku náttúrunnar (ON) og Gagnaveitu Reykjavíkur. Hjá dótturfélaginu Vatns- og fráveitu sf. fer hann með ákvörðunarvald á félagsfundum ásamt framkvæmdastjóra Veitna. Þá er hann framkvæmdastjóri í dótturfélaginu OR Eignir ohf., sem hefur ekki sjálfstæðan rekstur. Af fimm dótturfélögum OR er aðeins eitt sem Bjarni hefur enga beina aðkomu að, Veitur ohf.

> Greiðslur forstjóra fyrir stjórnarsetu falla niður um leið og hann hverfur formlega úr stjórn.
>
> Eiríkur Hjálmarsson, upplýsingafulltrúi OR

Ljóst er að breytingin nú, sem samþykkt var samhljóða í stjórn OR 26. nóvember og borgarráði 6. desember síðastliðinn, mun því draga úr vægi forstjóra móðurfélagsins. Þá mun breytingin einnig hafa þau áhrif að laun forstjórans lækka.

Líkt og Fréttablaðið hefur fjallað um fær Bjarni aðeins greitt fyrir stjórnarformennskuna í Orku náttúrunnar og Gagnaveitu Reykjavíkur af öllum þessum aukahlutverkum. Fyrir stjórnarformennskuna fær hann alls tæpa hálfa milljón á mánuði aukalega, ofan á grunnlaun sín sem forstjóri upp á tæplega 2,4 milljónir króna á mánuði.

Eiríkur Hjálmarsson, upplýsingafulltrúi OR, segir að Bjarni hafi ekki starfað í stjórnum dótturfélaganna síðan hann steig tímabundið til hliðar í haust.

„Breytingin tekur aðeins til setu forstjóra í stjórnunum. Greiðslur forstjóra fyrir stjórnarsetu falla niður um leið og hann hverfur formlega úr stjórn og ber ekki lengur þá lagalega ábyrgð sem stjórnarsetunni fylgir.“

Breytingar á stjórnum dótturfélaga eru í undirbúningi en forstjóra ber að kynna fyrir stjórn OR tillögur að skipan í stjórnir og það er næst skref, að sögn Eiríks. **– smj**

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY
NISSAN
Innovation that excites
NISSAN
LEAF
NÝR NISSAN LEAF TIL AFGREIÐSLU STRAX!
Nú eigum við örfáa Nissan Leaf sem eru lausir til afgreiðslu strax og því um að gera að bregðast skjótt við. Nissan Leaf er mest seldi og tæknilegasti rafbíll í heimi. Komdu og kynntu þér möguleikana á að skipta yfir í grænni lífsstíl á glænýjum Nissan Leaf.
Nissan Leaf Acenta.
Verð frá 4.490.000 kr.
zero Emission
ENNEMM / SÍA / NM91359
WINNER
WORLD CAR AWARDS
2018 WORLD GREEN CAR
Nýr Nissan Leaf var kjörinn The World Green Car 2018 á alþjóðlegu bílasýningunni í New York. Verðlaun World Car Awards eru ein þau eftirsóttustu sem veitt eru í bílaiðnaðinum á heimsvísu.
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
B|L

Ríkur stuðningur við fangelsaða blaðamenn Reuters

MJANMAR Stuðningsmenn mjanmörsku Reuters-blaðamannanna Wa Lone og Kyaw Soe Oo söfnuðust saman í miðborg Yangon í gær. Fjöldi fólks birti stuðningsyfirlýsingar á netinu og fjölskyldur og vinir blaðamannanna kölluðu eftir því að þeir yrðu leystir úr haldi. BBC greindi frá.

Blaðamennirnir tveir voru handteknir í desember fyrir ári og síðar dæmdir í sjö ára fangelsi fyrir brot gegn lögum um ríkisleyndarmál. Þeir höfðu verið að vinna að umfjöllun um fjöldamorð á tíu Róhingjum í bænum Inn Dinn í Rakhine-ríki Mjanmars. Rannsakendur á vegum Sameinuðu þjóðanna hafa sakað mjanmarska herforingja um að standa að þjóðarmorði í Rakhine. Blaðamennirnir hafa alltaf haldið fram sakleysi sínu, sagt að lögregla hafi uppdiktað sekt þeirra.

Wa Lone og Kyaw Soe Oo voru á meðal þeirra ofsóttu blaðamanna sem Time útnefndi manneskjur ársins.

Aung San Suu Kyi, handhafi friðarverðlauna Nóbels, ríkisráðgjafi og þjóðarleiðtogi Mjanmar, hefur sætt mikilli gagnrýni fyrir mál blaðamannanna og vissulega hið meinta þjóðarmorð sömuleiðis. Suu Kyi hefur neitað að náða mennina og varið réttmæti dómsins. Sagt blaðamennina hafa brotið landslög.

„Fyrir ári voru Wa Lone og Kyaw Soe Oo, blaðamenn Reuters, handteknir í tálbeituaðgerð lögreglu sem ætlað var að trufla rannsókn þeirra á fjöldamorði í Mjanmar. Sú staðreynd að þeir eru enn í fangelsi fyrir glæp sem þeir frömdu ekki er þess valdandi að stórt spurningarmerki er sett við mjanmarskt lýðræði og tjáningarfrelsi,“ sagði í yfirlýsingu sem Stephen J. Adler, ritstjóri Reuters, sendi frá sér. **– þea**

Meðferð blaðamannanna er reglulega mótmælt. NORDICPHOTOS/AFP

Ráðgjafi páfa dæmdur fyrir barnaníð

ÁSTRALÍA George Pell, ástralskur kardínáli kaþólsku kirkjunnar, hefur verið sakfelldur fyrir kynferðisbrot gegn tveimur kórdrengjum sem áttu sér stað á tíunda áratugnum. Allnokkrir erlendir miðlar greindu frá málinu í gær og höfðu eftir heimildarmönnum. Þinghald í málinu var lokað og hafði dómurinn ekki verið gerður opinber þegar fréttin var skrifuð.

Samkvæmt Daily Beast er Pell sá valdamesti innan kaþólsku kirkjunnar sem hefur verið dæmdur í slíku máli. Á næsta ári er svo búist við því að annað mál gegn Pell verði tekið fyrir. Hann er sakaður um að bera sig fyrir tveimur ungum drengjum á áttunda áratugnum.

Páfagarður greindi frá því í gær, áður en dómurinn var gerður opinber, að bæði Pell og Javier Errázuriz, síleskur kardínáli sem er sakaður um að hylma yfir kynferðisbrot annarra, væru komnir í launalaust leyfi frá störfum og að þeir væru ekki lengur hluti af hópi nánustu ráðgjafa Frans páfa. **– þea**

Sri Lanka's President Maithripala Sirisena (L) and Prime Minister Ranil

Treysta gamla ráðherranum

SRÍ LANKA Srílanska þingið greiddi í gær atkvæði með traustsyfirlýsingu á Ranil Wickremesinghe, fyrrverandi forsætisráðherra landsins, og sóttist eftir því að hann yrði settur aftur í embætti. Maithripala Sirisena, forseti ríkisins, setti hann af í október síðastliðnum og gerði fyrrverandi forsetann, Mahinda Rajapaksa, að nýjum forsætisráðherra. Þingið hefur nú í tvígang lýst yfir vantrausti á Rajapaksa.

Ekki er þó búist við því að atkvæðagreiðsla gærdagsins breyti nokkru um þá stjórnarskrárkrísu sem ríkir í eyríkinu. Sirisena hefur ítrekað sagt að hann muni ekki skipa Wickremesinghe aftur í embætti. „Jafnvel þótt hann njóti stuðnings allra þeirra 225 sem sitja á þingi.“

Búist er við því að hæstiréttur Srí Lanka úrskurði í vikunni um hvort Sirisena hafi brotið gegn stjórnarskránni þegar hann leysti upp þingið á dögunum. **– þea**

May lifði gærdaginn af en er áfram völt í sessi

Theresa May fékk meirihluta atkvæða með sér í vantraustsatkvæðagreiðslu Íhaldsmanna. Hins vegar er ljóst að May nýtur tæpast stuðnings meirihluta þingsins.

BRETLAND Theresa May, forsætisráðherra Bretlands og leiðtogi Íhaldsflokksins, stóð af sér vantrauststillögu samflokksmanna í gær. Alls greiddu 200 atkvæði gegn tillögunni en 117 með henni. Kjörsókn var hundrað prósent en May þurfti að fá meira en helming atkvæða til að halda sæti sínu.

Þetta þýðir að flokksmenn mega ekki reyna aftur fyrr en eftir tólf mánuði. Því þarf May ekki að hafa áhyggjur af frekari atlögum af hálfu eigin flokks í dágóðan tíma.

„Nú verðum við að halda áfram að vinna að því að skila þjóðinni þeirri útgöngu sem hún fór fram á,“ sagði May eftir að niðurstöður lágu fyrir. Hún viðurkenndi að vissulega hefðu margir samflokksmenn greitt atkvæði gegn henni en sagði að stjórnmálamenn þyrftu nú allir að taka höndum saman og vinna að hagsmunum þjóðarinnar.

Tilkynnt var um atkvæðagreiðsluna í gærmorgun. Þá hafði hinni svokölluðu 1922-nefnd Íhaldsflokksins borist bréf frá nógu stórum hluta þingmanna Íhaldsflokksins til þess að boða þyrfti til vantraustsatkvæðagreiðslu.

Óánægja nokkuð stórs hluta þingflokksins, hörðustu Brexitsinnanna, með það hvernig May hefur háttað útgöngumálum hefur farið vaxandi undanfarnar vikur. Sjálfur samningurinn virðist ekki hafa bætt úr skák og það virðist hafa verið kornið sem fyllti mælinn að May aflýsti atkvæðagreiðslu um samninginn sem fram átti að fara í vikunni.

Þessi eiginlega stuðningsyfirlýsing við May virðist þó ekki ætla að duga til þess að lægja uppreisnaröldurnar. Jacob Rees-Mogg, eiginlegur leiðtogi uppreisnararmsins, sagði niðurstöðuna hreint út sagt hrikalega fyrir leiðtogann. „Forsætisráðherra verður að átta sig á því að hefðin gerir nú ráð fyrir því að hún fari á fund drottningar. Hún nýtur greinilega ekki trausts þings og ætti að víkja fyrir einhverjum sem gerir það,“ sagði hann að lokinni kynningu á niðurstöðunni.

Skýrandi Telegraph sagði að Rees-Mogg og hans menn íhuguðu nú að leita á náðir stjórnarandstöðunnar til þess að ná meirihluta utan um það á þingi að koma May frá. Miðað við það hversu margir Íhaldsmenn greiddu atkvæði gegn May í gær má gera ráð fyrir því að hún hafi minnihluta þings á bak við sig.

Þá tjáðu stjórnarandstöðutoppar sig einnig á svipuðum nótum. Skuggafjármálaráðherrann sagði það sláandi fyrir May að þriðjungur þingflokks hennar greiddi atkvæði gegn henni. Þingflokksformaður Skoska þjóðarflokksins sagði að ríkisstjórn May þyrfti nú að víkja.

Forsætisráðherra fundaði með flokksmönnum fyrir atkvæðagreiðsluna þar sem hún bað um stuðning þeirra. BBC hafði eftir May af þingflokksfundinum að hún lofaði að boða ekki óvænt til nýrra þingkosninga. Það gerði hún í fyrra með þeim afleiðingum að flokkurinn tapaði hreinum meirihluta sínum. Hún sagðist hins vegar gjarnan vilja leiða flokkinn í næstu kosningum. „En ég átta mig á því að meirihluti flokksins vill fara inn í þær kosningar með nýjan leiðtoga,“ sagði May og bætti því við að hún ætlaði að stíga til hliðar fyrir næstu kosningar.

Ljóst er að May heldur umboði sínu til þess að leiða Brexit-ferlið. Að minnsta kosti í bili.

thorgnyr@frettabladid.is

Sigur May í gær verður að líkindum skammgóður vermir. NORDICPHOTOS/AFP

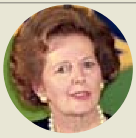
Tíðar uppreisnir Íhaldsmanna

Theresa May er ekki fyrsti forsætisráðherra Íhaldsflokksins til þess að þurfa að kljást við vantraustsatkvæðagreiðslu. Það gerðist til að mynda í forsetatíð Margaret Thatcher, hinnar konunnar sem hefur leitt Íhaldsflokkinn og orðið forsætisráðherra Bretlands. Þá, árið 1990, voru reglurnar öðruvísi og tókst hún beint á við Michael Heseltine um leiðtogasætið.

Thatcher vann fyrri lotu atkvæðagreiðslunnar, fékk þó ekki hreinan meirihluta og því þurfti að kjósa aftur. Eftir að hafa fengið þær upplýsingar frá ráðgjöfum sínum að það stefndi í tap ákvað hún frekar að segja af sér.

„Það hafa verið sannkölluð forréttindi að fá að þjóna borgurum þessa ríkis sem forsætisráðherra. Þetta hafa verið hamingjurík ár og ég er afar þakklát því starfsfólki sem hefur stutt mig á þessari vegferð. Ég vil einnig þakka öllum þeim sem hafa sent mér bréf og fyrir öll blómin sem ég hef fengið,“ sagði Thatcher er hún yfirgaf Downingstræti.

Heseltine vann reyndar ekki kjörið á endanum heldur tók þáverandi fjármálaráðherra, John Major, stöðuna. Major var einnig settur af með atkvæðagreiðslu, þó ekki formlegri vantraustsatkvæðagreiðslu. Sá síðasti til þess að fara í gegnum slíka atkvæðagreiðslu innan flokksins var svo Iain Duncan Smith, árið 2003, sem tapaði.



Margaret Thatcher.

Trump gæti leyst Huawei-stýru úr haldi

KANADA Meng Wanzhou, fjármálastjóri Huawei, var látin laus gegn tryggingu í Kanada í gær. Ellefu dagar eru nú liðnir frá því hún var handtekin, að beiðni Bandaríkjamanna, grunuð um að hafa afvegaleitt banka um ítök Huawei í Íran og þar með þá í hættu á því að brjóta gegn viðskiptaþvingunum. Bandaríkin fara fram á framsal hennar en málið hefur haft slæm áhrif á samband Bandaríkjanna og Kanada við risann í austri.

Samkvæmt Reuters þarf Meng nú að vera með ökklaband og þá þurftu fimm vinir hennar að ábyrgjast að hún myndi ekki flýja með veði í húsum sínum.

Dómari í Kanada á eftir að úrskurða um framsalið. Komist hann að því að málið gegn Meng sé nógu sterkt mun hún verða send til Bandaríkjanna þar sem hún á væntanlega ákæru í vændum og mögulega allt að þrjátíu ára fangelsisdóm.

Donald Trump, forseti Bandaríkjanna, tjáði sig um málið í samtali við Reuters. Sagði að ef það þjónaði þjóðarhagsmunum eða stuðlaði að nýjum viðskiptasamningi við Kína myndi hann taka fram fyrir hendur dómsmálaráðuneytisins í málinu.

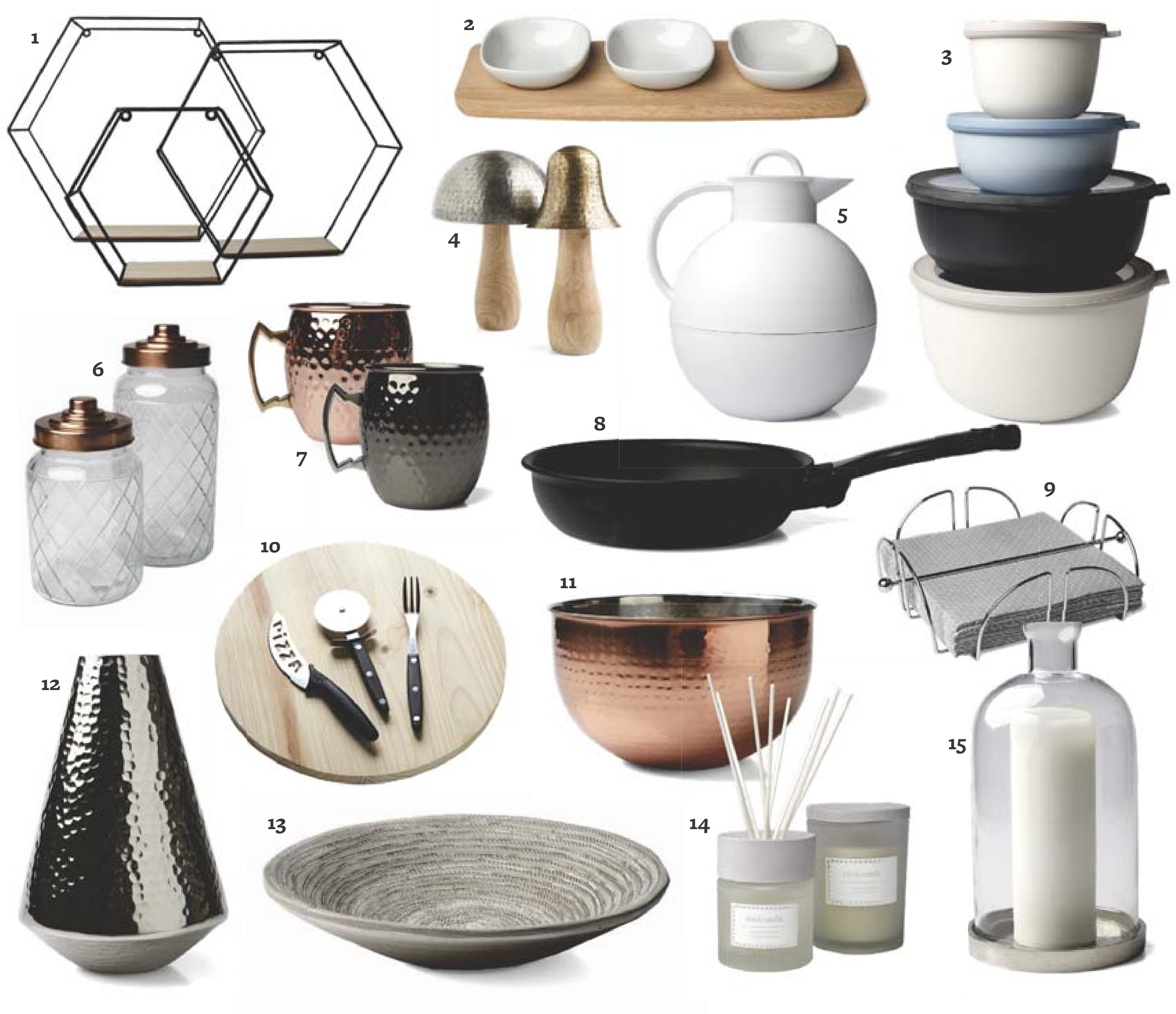
Lu Kang, upplýsingafulltrúi kínverska utanríkisráðuneytisins, sagði á blaðamannafundi að handtakan hefði verið stór mistök.

„Við höfum tjáð Bandaríkjunum og Kanada að við lítum þannig á málið og förum fram á að ríkin leiðrétti þetta þegar í stað og leysi Meng Wanzhou úr haldi,“ sagði Lu og bætti því við að það væri jákvætt ef forseti Bandaríkjanna beitti sér fyrir lausn fjármálastjórans. **– þea**

> **Við förum fram á að ríkin leiðrétti þetta og leysi Wanzhou úr haldi.**
>
> Lu Kang, upplýsingafulltrúi kínverska utanríkisráðuneytisins

Meng Wanzhou, fjármálastjóri Huawei. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

FALLEGT FYRIR HEIMILIÐ



1. Hillur 3 í pakka **5.299** vnr. 1125533
2. Tapas sett 3 skálar **2.499** vnr. 1118825
3. Rosti Circular skálar **verð frá 1.299** vnr. 1117209
4. Sveppur metal **1.799** vnr. 1110151
5. Alfi kaffikanna **verð frá 4.999** vnr. 964389
6. Krukka með loki **verð frá 899** vnr. 1107179
7. Moscow Mule kanna **1.999** vnr. 1113260
8. Tefal panna **verð frá 4.999** vnr. 1106089
9. Servéttuhaldari **499** vnr. 1108148
10. Pizzabakki og áhöld **2.699** vnr. 1115533
11. Kopar skál **1.299** vnr. 1125530
12. Vasi **3.999** vnr. 1125538
13. Skál **4.299** vnr. 1125117
14. Ilmur 100 ml **2.499** vnr. 1125522
    Ilmkerti **1.999** vnr. 1125525
15. Glerkúpull á bakka **2.499** vnr. 1125536

HAGKAUP
Meira svona alla daga

Már Guðmundsson seðlabankastjóri. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Munu verja krónuna gegn útstreymi aflandskróna

Már Guðmundsson seðlabankastjóri segir að það þurfi ekki að óttast að gengi krónu veikist samhliða væntanlegu frumvarpi ríkisstjórnarinnar um losun aflandskróna. „Við höfum feikilega mikið púður í tunnunni,“ segir hann og vísar til þess að gjaldeyrisvaraforðinn sé 770 milljarðar króna. Þetta kom fram á fundi þegar Már kynnti vaxtaákvörðun peningastefnunefndar í gærmorgun.

„Maran sem við höfðum áhyggjur af að myndi leggjast yfir gjaldeyrismarkaðinn,“ segir greiningardeild Arion banka, „ætti því ekki að halda vöku fyrir markaðnum á næstunni.“

Aflandskrónur eru metnar 84 milljarðar króna. Þar af eru 37 milljarðar króna bundnir á reikningum sem myndu losna þegar frumvarpið verður að lögum. Um 40 milljarðar eru í mislöngum ríkisbréfum og átta milljarðar í öðrum verðbréfum. „Ólíklegt er að þessir átta milljarðar fari á hraða siglingu strax,“ segir Már. „Það eru samtals 64 milljarðar

> **Við höfum feikilega mikið púður í tunnunni.**
>
> Már Guðmundsson seðlabankastjóri

króna sem gætu farið út á nokkrum vikum. Þótt það sé ekki víst.“

Hann segir að Seðlabankinn muni ekki láta þennan fortíðarvanda, það er útstreymi aflandskróna, sem hafi ekkert að gera með núverandi efnahagsstöðu, verða til þess að lækka gengi krónunnar. „Við munum beita gjaldeyrisinngripum eins og þarf til að það verði ekki raunin.“

Seðlabankastjóri og greiningardeild Arion banka telja að krónan hafi veikst of mikið í haust og að krónan eigi styrkingu inni. Seðlabankinn telur að raungengið hafi færst niður fyrir jafnvægisgildi sitt. **– hvj**

Viðskiptahraðlinum Til sjávar og sveita komið á fót

Viðskiptahraðlinum Til sjávar og sveita hefur verið hleypt af stokkunum. Hann er fyrsti viðskiptahraðallinn á Íslandi þar sem einblínt er á nýjar lausnir og sjálfbæra verðmætasköpun í landbúnaði og sjávarútvegi. Stefnt er á að hann verði uppspretta nýrra vara og þjónustu og varpi ljósi á þau tækifæri sem felast í sjálfbærri nýtingu auðlinda á Íslandi. Þetta kemur fram í tilkynningu.

Til sjávar og sveita hefst í mars á næsta ári og stendur yfir í níu vikur. Allt að tíu teymi verða valin og fá aðgang að vinnuaðstöðu á tímabilinu auk stuðnings og sérþekkingar til að vinna að markmiðum sínum. Þau fá jafnframt ráðgjöf og aðstoð frá sérfræðingum, fjárfestum og frumkvöðlum úr atvinnulífinu meðan á hraðlinum stendur. Að lokum verður haldinn uppskerudagur þar sem teymin kynna hugmyndir sínar fyrir fjárfestum og öðru áhrifafólki úr atvinnulífinu.

Um er að ræða samstarfsverkefni Icelandic Startups, Íslenska Sjávarklasans, IKEA á Íslandi, Matarauðs Íslands, HB Granda og Landbúnaðarklasans. **– hvj**

KIRKJUGARÐAR REYKJAVÍKURPRÓFASTSDÆMA

Styttur opnunartími skrifstofu í Gufuneskirkjugarði

Vegna skertra rekstrarframlaga til kirkjugarða verður afgreiðslutími skrifstofu Kirkjugarða Reykjavíkurprófastsdæma í Gufuneskirkjugarði styttur um helming frá 2. janúar 2019.

Frá og með nýju ári verður skrifstofa KGRP í Gufuneskirkjugarði opin **frá klukkan 9 til 13 alla virka daga.**

Kreppir að í rekstri hvalaskoðunarfélaga

Afkoma hvalaskoðunarfélaga var mun verri á síðasta ári en árið á undan. Eigandi Eldingar segir hátt gengi krónunnar hafa dregið úr eftirspurn. Hvalaskoðunarfyrirtækin þurfi að finna jafnvægi í rekstrinum og áframhaldandi samþjöppun sé líkleg.

Þorsteinn Friðrik Halldórsson
tfh@frettabladid.is

Þrjú stærstu hvalaskoðunarfyrirtækin standa undir langsamlega stærstum hluta tekna í atvinnugreininni, eða um 70 prósentum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Róðurinn í hvalaskoðun þyngdist verulega á milli áranna 2016 og 2017. Kostnaðarhækkanir og hátt gengi krónunnar hafa sett mark sitt á afkomuna.

Samantekt á helstu rekstrartölum hjá átta hvalaskoðunarfyrirtækjum sýnir örar breytingar á rekstrarumhverfinu. Árið 2016 var samanlögð afkoma jákvæð um 338 milljónir króna en í fyrra var hún neikvæð um 222 milljónir. Heildartekjur námu rétt rúmum þremur milljörðum króna og stóðu í stað á milli ára. Rekstrargjöld jukust hins vegar um 16 prósent og þar af jukust launagjöld um 26 prósent.

Þrjú stærstu hvalaskoðunarfyrirtækin standa undir langsamlega stærstum hluta tekna í greininni, eða um 2,1 milljarði af þremur milljörðum. Aðeins eitt þeirra, Elding, skilaði hagnaði og nam hann aðeins einu prósenti af tekjum.

„Það var samdráttur þrátt fyrir að ferðamönnum fjölgaði. Við fundum mjög greinilega fyrir því að hver ferðamaður eyddi minna en áður. Bókanir fram í tímann hafa vissulega haldið áfram að streyma inn en það bætist minna við á síðustu dögunum fyrir ferðir,“ segir Rannveig Grétarsdóttir, eigandi hvalaskoðunarfyrirtækisins Eldingar.

Elding, sem er stærsta fyrirtækið í atvinnugreininni, hagnaðist um 8 milljónir króna á síðasta ári samanborið við 54 milljónir á árinu 2016. Tekjur fyrirtækisins námu 855 milljónum króna og drógust saman um tvö prósent á milli ára. Yfir sama tímabil jókst kostnaður um þrjú prósent.

„Það eru viðbrigði að fara úr samfelldum vexti yfir í samdráttarskeið. Hvalaskoðunarfyrirtæki eru að reyna að finna jafnvægi í rekstrinum, til dæmis hvað varðar starfsmannafjölda og fjölda ferða, og þurfa að hagræða,“ segir Rannveig.

Special Tours, sem er í eigu Eyþórs Arnalds, oddvita Sjálfstæðisflokksins í Reykjavíkurborg, er þriðja stærsta fyrirtækið á markaðinum mælt í tekjum. Special Tours hafði hagnast um 149 milljónir króna árið 2016 en á síðasta ári var félagið rekið með tapi upp á 38 milljónir. Munaði miklu um að rekstrargjöld jukust um 21 prósent og launakostnaður um 31 prósent.

Þá tapaði næststærsta félagið, Norðursigling, 122 milljónum króna en í félaginu er einnig annars konar rekstur og fjárfestingar.

Helstu tölur í rekstri hvalaskoðunarfyrirtækja

Í milljónum króna

	Afkoma	Tekjur	%-breyting rekstrargjalda frá fyrra ári	%-breyting launakostnaðar
Elding	8	855	3%	1%
Special Tours	-38	613	21%	31%
Ambassador	-103	191	75%	72%
Gentle Giants	0	369	22%	39%
Whale Safari	3	141	9%	109%
Norðursigling	-123	666	9%	23%
Arctic Sea Tours	26	141	24%	33%
Sölkusiglingar	3	75	44%	35%

> **Við erum í samkeppni við alla afþreyingu, ekki bara önnur hvalaskoðunarfyrirtæki.**
>
> Rannveig Grétarsdóttir, eigandi Eldingar

Veiking krónunnar kærkomin

Samhliða fjölgun ferðamanna hafa ýmis hvalaskoðunarfyrirtæki sprottið upp og ríkir nú hörð samkeppni á markaðinum en Rannveig segir að samkeppnina þurfi einnig að skoða í víðara samhengi.

„Við erum í samkeppni við alla afþreyingu, ekki bara önnur fyrirtæki í hvalaskoðun. Ef við tökum rútuferðir sem dæmi þá hefur hörð samkeppni á milli stærstu rútufyrirtækjanna valdið miklum verðlækkunum. Rútuferðir um gullna hringinn og hvalaskoðunarferðir kostuðu álíka mikið fyrir þremur árum en nú eru rútuferðir orðnar mun ódýrari. Það hefur að sjálfsögðu áhrif á val ferðamanna á afþreyingu enda horfa þeir í hverja krónu þegar gengið er hátt,“ segir Rannveig og bætir við að veiking krónunnar síðustu vikur og mánuði hafi verið kærkomin. Reksturinn hafi gengið vel í nóvember og það sem af er desember.

„Við fundum strax aukningu í síðbúnum bókunum. Um leið og kaupmáttur ferðamanna á Íslandi eykst þá eyða þeir meiru í afþreyingu. Hins vegar er það því miður þannig að ferðamenn virðast gera ráð fyrir að allt sé mjög dýrt þegar þeir koma til landsins og undirbúa sig í samræmi við það,“ segir Rannveig. Hún segir jafnframt að undanfarið hafi samþjöppunar gætt innan greinarinnar og að líklega muni sú þróun halda áfram.

Elding tekin af sölu

Elding var sett í söluferli undir lok síðasta árs en Rannveig segir að fallið hafi verið frá þeim áformum.

„Við bökkuðum út úr söluferlinu í febrúar vegna þessa að við töldum að það væri ekki tímabært að taka þetta skref miðað við aðstæður á markaðinum. Við ætlum frekar að komast í gegnum samdráttarskeiðið og taka stöðuna þegar því er lokið.“

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)

Erum að vakna upp við vondan draum

Rannsóknir í Evrópu og í Bandaríkjunum benda til að hátt í 60 prósent forfalla á vinnumarkaði megi rekja til streitu. Engin ástæða er til að halda að annað gildi um íslenskan vinnumarkað. Hér eins og annars staðar leita sífellt fleiri sér aðstoðar vegna streitu og kulnunar í starfi. Alma Möller landlæknir skorar á vinnustaði landsins að sýna samfélagslega ábyrgð í því að reka heilsueflandi vinnustaði.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Alþjóðaheilbrigðisstofnunin hefur spáð því að árið 2020 verði þunglyndi meginorsök örorku í heiminum og að streita og þunglyndi kosti bandaríískan efnahag hundruð milljarða dollara á ári í tekjur.

Kulnun er hugtak sem er notað yfir það þegar fólk brennur út í starfi. En þetta ástand sem skapast eftir langvarandi og alvarlega streitu er skilgreint af Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni sem örmögnun (e. vital exhaustion).

„Vanlíðan og alvarleg veikindi vegna streitu varða almannahag. Þetta er mikið áhyggjuefni,“ segir Alma D. Möller landlæknir. „Streita er langstærsta ástæða heilsubrests og brottfalls á vinnustöðum landsins. Konur sem eru um fertugt eru stærsti hópurinn sem leitar sér aðstoðar en ungir karlmenn eru líka stækkandi hópur,“ segir Alma og vísar í tölfræði VIRK sem hefur það hlutverk að efla starfsgetu einstaklinga í kjölfar veikinda eða slysa.

Á síðasta ári leituðu þangað 1.854 einstaklingar vegna heilsubrests í starfi. Langstærstur hluti þeirra sem leitar eftir hjálp hjá VIRK eru konur, eða 66%, og karlar 34%. Yfir 70% þeirra sem leita til VIRK hafa ekki starfsgetu vegna andlegra sjúkdóma eða stoðkerfisvandamála og þeim einstaklingum sem glíma við bæði stoðkerfisvanda og geðrænan fer fjölgandi.

„Við vitum meira í dag um margvísleg áhrif streitu á heilsu. Hún veldur þreytu og svefntruflunum sem hafa áhrif á vinnufærni okkar og getur valdið slysum. Streita veikir einnig ónæmiskerfið og getur valdið líkamlegum veikindum. Framleiðni verður minni og farsæld í samfélaginu verður einnig minni,“ segir Alma.

„Líf okkar er að breytast. Það er að breytast með tækniframförum og þéttari byggð. Það er meiri hraði, kröfurnar eru fleiri. Verkefnin sem fylgja okkar breytta líferni eru fleiri, en við höfum ekki tíma til að sinna þeim. Og það tekur toll. Við sjáum merki um þetta í lýðheilsuvísum okkar. Við sjáum til dæmis að bæði börn og fullorðnir fá ekki nægan svefn.

Svefn er svo mikilvægur í því að efla mótstöðuafl okkar gegn streitu. Unglingar þurfa um níu tíma svefn en í lýðheilsuvísum okkar kemur til dæmis fram að 40% unglinga á höfuðborgarsvæðinu fá minna en sjö tíma svefn. Fjórðungur fullorðinna sefur minna eða jafnt og sex tíma á nóttu. Það er alltof lítið,“ segir Alma.

Alma segir aukna áherslu hjá fyrirtækjum á að sinna samfélagslegri ábyrgð og vill beina því til þeirra að stuðla að minni streitu og betri heilsu starfsmanna sinna.

„Því fylgir samfélagsleg ábyrgð að reka heilsueflandi vinnustað. Það er svo ótrúlega mikilvægt að koma böndum á þetta. Við erum nefnilega að vakna upp við vondan draum og þurfum að horfa á allt samfélagið. Heilsa er ekki bara mál heilbrigðiskerfisins heldur samfélagsins alls.

„Lífið er ekki dans á rósum og allir lenda í erfiðleikum og skakkaföllum. Það er mikilvægt að þjálfa upp þá eiginleika sem eru mikilvægir til að takast á við áföll. Þrautseigju er hægt að þjálfa upp. En þó að þrautseigjan sé góð vörn gegn streitu þá er hvíldin það enn frekar,“ ítrekar Alma. „Og við getum ekki ofhlaðið okkur verkefnum. Sænska sjónvarpið framleiddi þætti um streitu á meðal kvenna sem voru sýndir á RÚV um daginn. Þar er fjallað um konur sem brenna út í starfi. Í kvennabaráttunni sögðu konur: We can do it. En kannski ættu þær konur sem eru ofhlaðnar verkefnum nú að krefjast eðlilegra álags og segja: We can't do it.“

Alma segist hafa lesið hugleiðingar rithöfundarins Guðrúnar Evu Mínervudóttur sem upplifði kulnun fyrir nokkrum misserum.

„Hún sagði: Gerðu færra, gerðu eitt í einu, gerðu það hægar. Hafðu lengra bil á milli gjörða. Og þetta er einmitt málið. Samfélag okkar er á svo mikilli ferð. Við þurfum að hægja á okkur. Við ætlum okkur svo mikið.“ **Meira á www.frettabladid.is**

„Við vitum meira í dag um margvísleg áhrif streitu á heilsu. Hún veldur þreytu og svefntruflunum sem hafa áhrif á vinnufærni okkar og getur valdið slysum,“ segir Alma Dagbjört Möller landlæknir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Konur og karlar jafn útsett fyrir streitu

Ragnheiður Guðfinna Guðnadóttir, framkvæmdastjóri og ráðgjafi hjá Forvörnum ehf.,

Ragnheiður Guðfinna Guðnadóttir.

stýrir hópum karla sem koma saman og ræða um reynslu sína af því að brenna út í starfi.

Hún segir karla og konur jafn útsett fyrir streitu. En karlar afneiti frekar vandanum og leiti sér seint aðstoðar.

„Karlmenn virðast vera seinni til að fella niður afneitun sína á vandamálinu og leita aðstoðar. Þá er vandinn orðinn ansi mikill og erfitt fyrir þá að horfa lengur fram hjá vandamálinu. Konur og karlar eru jafn útsett fyrir streitu, en konur hins vegar veljast meira í störf þar sem eru áhættuþættir fyrir að kulna í starfi,“ segir Ragnheiður Guðfinna.

Forvarnir ehf. reka Streituskóla og streitumóttöku fyrir þá sem telja sig glíma við alvarlega streitu. Í Streituskólanum er sett upp markvisst bataferli sem felur í sér endurhæfingu fyrir þá sem missa hæfni til starfa.

„Streituskólinn sérhæfir sig í að meta einstaklinga sem eru óvissir um stöðu sína, vita ekki hvert á að leita og þurfa mat frá óháðum fagaðila. Þegar við metum einstakling með sjúklega streitu eða kulnun þá setjum við upp markvisst bataferli sem felur í sér endurhæfingu á vinnufærni viðkomandi.

Einstaklingar sem þekkja og finna fyrir alvarlegum streitueinkennum verða fyrst og fremst að fella niður fordóma, koma sér upp úr afneitun og viðurkenna vandann. Leita til fagaðila og hefja markvisst ferli til að ná heilsu á ný.“

Ragnheiður Guðfinna segir mikilvægt að stjórnendur þekki einkenni streitu hjá sjálfum sér til að geta lesið í streitu starfsmanna sinna. „Þeir þurfa að fá handleiðslu í nálgun varðandi það hvernig eigi að benda starfsmanni á stöðu sína og vera sveigjanlegir og skilningsríkir þegar starfsmaður er tilbúinn að koma aftur til starfa.“ **– kbg**

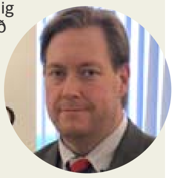
Fimm algeng einkenni kulnunar

- **Gleymska** Er algengt einkenni þegar langvinn streita eða kulnun er til staðar. ??
- **Þreyta** Getur komið fram við áhyggjur, andlega og líkamlega áreynslu eða ofreynslu í starfi og einkalífi. Fólk getur fest sig í vítahring vegna álags og skortir þá bæði hvíld og svefn. Z Z Z
- **Pirringur** Skapbreytingar eins og pirringur eru algengar við langvinnt álag. F@!!**K
- **Áhugaleysi** Er algengt ef kulnun hefur gert vart við sig. Fólk lýsir því að það glati gleðinni. Það hlakki ekki til og ráði ekki við verkefni sín. EHH?...
- **Svefnleysi** Fólk nær ekki hvíld vegna spennu, álags og streitu.

Í áfallastreituröskun eftir hrun

Jóhann F. Friðriksson sérfræðingur hjá Vinnueftirlitinu:

Hver er þín reynsla af íslenskum vinnumarkaði og aðstæðum fólks, úr hverju þarf að bæta? Hvernig minnkum við hættuna á kulnun í starfi á íslenskum vinnumarkaði?



Jóhann F. Friðriksson sérfræðingur hjá Vinnueftirlitinu

Álagið er mikið víðast hvar í samfélaginu. Kannski erum við Íslendingar að upplifa einhvers konar einkenni áfallastreituröskunar eftir hrun þar sem fjárhagslegt og samfélagslegt áfall dró fram það besta í okkur, fólk stóð saman, og var ákveðið í að komast í gegnum storminn. Svo þegar betur árar og vindinn lægir koma áhrifin í ljós. Mikið hefur gengið á sjúkrasjóði stéttarfélaga og svo virðist sem örorka sé að aukast. Þó er vert að taka fram að aldrei hafa verið eins margir á vinnumarkaði hér á landi eins og nú og eru hlutfallslega mun fleiri starfandi hér á vinnumarkaði en í flestum viðmiðunarlöndum okkar.

> **Mikið hefur gengið á sjúkrasjóði stéttarfélaga og svo virðist sem örorka sé að aukast.**

Veruleikinn er sá að árangur hefur náðst hér á landi á mörgum sviðum vinnuverndar, sér í lagi varðandi öryggismál en nú sjáum við slysum fjölga aftur sem er áhyggjuefni. Minna hefur farið fyrir sálfélagslegum þáttum vinnuverndar hér á landi, þáttum sem tengjast eðli vinnunnar, skipulagi hennar eða vinnuaðstæðum og hafa andleg eða félagsleg áhrif á einstaklinginn eða starfshópinn. Nú hefur orðið áherslubreyting með aukinni vitundarvakningu fólks um mikilvægi þess að líða vel í vinnu og koma heil heim, bæði á sál og líkama.

Meira á Fréttablaðið plús.

2020
er árið sem spáð er að þunglyndi verði orðið meginorsök örorku í heiminum.

1.854
leituðu til VIRK árið 2017 vegna heilsubrests í starfi.

30%
þeirra sem leita til VIRK starfa við þjónustu og verslun.

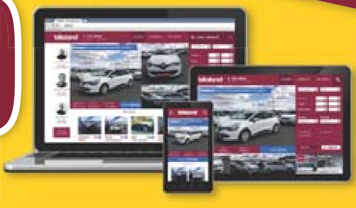
60%
forfalla á vinnumarkaði má rekja til streitu.

40%
unglinga á höfuðborgarsvæðinu fá minna en 7 tíma svefn.

3-4%
landsframleiðslu eru áætluð tapaðar tekjur vegna heilsubrests á vinnustað.

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!

NISSAN Qashqai Tekna + 2wd
Nýskr. 09/2016, ekinn 24 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 4.290 þús. kr.
TILBOÐ:
3.490 þús. kr.

LAND ROVER Discovery 4 SE
Nýskr. 06/2012, ekinn 141 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 5.590 þús. kr.
TILBOÐ:
4.990 þús. kr.

DACIA Logan MCV
Nýskr. 06/2017, ekinn 28 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð: 2.290 þús. kr.
TILBOÐ:
1.790 þús. kr.

NISSAN E-NV200 24 kwh 5 manna
Nýskr. 11/2018, ekinn 0 km,
rafmagn, sjálfskiptur. Nýr 40KW
Verð: 4.850 þús. kr.
TILBOÐ:
3.390 þús. kr.

RENAULT Clio Expression Sport Tourer
Nýskr. 05/2015, ekinn 60 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð: 1.790 þús. kr.
TILBOÐ:
1.390 þús. kr.

NISSAN Pulsar Acenta
Nýskr. 05/2015, ekinn 62 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð: 2.090 þús. kr.
TILBOÐ:
1.790 þús. kr.

FIAT 500 Lounge
Nýskr. 05/2017, ekinn 10 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð: 1.990 þús. kr.
TILBOÐ:
1.690 þús. kr.

HYUNDAI i30 Classic
Nýskr. 07/2017, ekinn 78 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð: 2.290 þús. kr.
TILBOÐ:
1.790 þús. kr.

NISSAN X-Trail Acenta 2wd
Nýskr. 06/2016, ekinn 33 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 3.990 þús. kr.
TILBOÐ:
3.290 þús. kr.

RENAULT Megane III Sport Tourer
Nýskr. 06/2015, ekinn 55 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 2.190 þús. kr.
TILBOÐ:
1.790 þús. kr.

CITROEN C3
Nýskr. 02/2015, ekinn 49 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð: 1.690 þús. kr.
TILBOÐ:
990 þús. kr.

HYUNDAI i30 Classic
Nýskr. 05/2016, ekinn 78 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð: 2.190 þús. kr.
TILBOÐ:
1.490 þús. kr.

OPEL Insignia Limousine
Nýskr. 03/2016, ekinn 92 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð: 2.390 þús. kr.
TILBOÐ:
1.890 þús. kr.

PEUGEOT 5008
Nýskr. 04/2016, ekinn 85 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 2.790 þús. kr.
TILBOÐ:
1.990 þús. kr.

ENNEMM / SÍA / NM91372

Birt með fyrirvara á verðbreytingum, innsláttarvillum og myndbrengli.

Kletthálsi 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

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Verð gildir til og með **16. desember** eða meðan birgðir endast.

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

Streita og kulnun

Hver kannast ekki við það að vinnufélagi, liðsfélagi, yfirmaður eða jafnvel foreldri skilji ekki að þessar eða hinar aðstæðurnar valdi spennu hjá öðrum, álagi og auðvitað streitu?

Umræðan um streitu er ekki ný af nálinni, við höfum vitað um nokkuð langt skeið að hún hefur ýmis áhrif á heilsu okkar og ekki síst ef hún verður of mikil. Mikilvægt er að muna að hófleg streita er okkur í raun nauðsynleg. Þannig höfum við drifkraft til að ganga í verkefni og klára þau, til dæmis við verkefnaskil, próf eða jafnvel við líkamlega áreynslu líkt og í keppnisíþróttum. Þeir sem þekkja til vita að ekki er hægt að mæla hana beinlínis líkt og við getum mælt gildi nýrnastarfsemi eða viðlíka þátta í líkamanum. Það eru til ýmiss konar spurningalistar og svo auðvitað í viðtali, skoðun og mati einstaklings koma í ljós atriði sem leiða til þess að fólk greinist með allt að því sjúklega streitu og jafnvel kulnun.

Það er mjög erfitt að skilgreina út frá sjálfum sér hvaða álag er öðrum hóflegt, líklega er það stærsti einstaki þátturinn í því að upplifun verður ekki svo auðveldlega yfirfærð á aðra. Hver kannast ekki við það að vinnufélagi, liðsfélagi, yfirmaður eða jafnvel foreldri skilji ekki að þessar eða hinar aðstæðurnar valdi spennu hjá öðrum, álagi og auðvitað streitu? Þetta er einstaklingsbundið mál og því verður öll nálgun eðlilega aðeins óljósari en þegar við meðhöndlum til dæmis streptókokka í hálsi. Annaðhvort ertu með þá eða ekki og við getum með nokkuð einföldum hætti greint þarna á milli með rannsókn sem annaðhvort staðfestir eða hrekur greininguna.

Hvernig lýsir streitan sér ?

Hún getur birst á ótal vegu og í tengslum við fjölmarga þætti. Streitan er í sjálfu sér eðlilegt fyrirbæri sem lagast þegar einstaklingurinn nær að hvílast og sortera það áreiti sem hann er að upplifa að valdi streitunni hjá honum hverju sinni. Samverkandi þættir í vinnu, persónulegir og félagslegir, samkeppni, aukin harka í samskiptum og hraði samfélagsins hafa áhrif á streitu og þá þann möguleika að þróa sjúklega streitu. Kulnun eða örmögnun er í raun framhald af langvarandi streituástandi sem ekki fæst lausn á og getur valdið alvarlegum og jafnvel langvarandi veikindum.

Læknar og fagfólk í heilbrigðisþjónustu sér töluvert af fólki sem er komið á þennan stað en mörkin á milli þessara þátta geta verið óljós. Í umræðunni undanfarið hefur átt sér stað vakning og er streita ofarlega í huga margra. Mikill umræða hefur átt sér stað einnig um mótstöðuafl einstaklinga og það hversu reiðubúnir þeir eru að takast á við álagstíma sem koma alltaf í lífinu. Það er kynslóðamunur og einnig ákveðin, við skulum segja lenska, að þykja það lítt merkilegt að vera í þessu ástandi, sérlega hjá þeim sem upplifa slíkt síður eða eiga erfitt með að setja sig í spor annarra. Því þarf að breyta.

Hvað er til ráða?

Það er augljóslega mjög einstaklingsbundið hvað veldur streitu hjá hverjum og einum. Líklega er fræðsla og upplýsingagjöf til almennings besta leiðin. Þá að hver og einn líti í eigin barm og velti fyrir sér hvort lífið og tilveran með öllu því sem fylgir sé mögulega að valda ástandi sem manni líður ekki vel með. Þá er gott að velta því fyrir sér hvaða þættir sérstaklega geti verið verri en aðrir, samanber samskipti, vinna, maki, börn, fjárhagur og þannig mætti lengi telja. Sækja sér aðstoð ef viðkomandi er ekki viss hvar á að leita skýringa á breyttri líðan. Reyna að átta sig á því hverju er hægt að breyta og beina athyglinni að því að laga eitt í einu. Muna að hvíla sig og leyfa sér það, þeir sem eru komnir það langt að verða veikir þurfa annars konar inngrip. Þá þurfum við öll að muna að upplifun og líðan er persónulegt mál og að við erum mismunandi og álagsþol okkar einnig.

Teitur Guðmundsson læknir

Doktor.is

Var í afneitun þangað til það var of seint

Á Þorláksmessu fyrir tveimur árum átti Anna María Þorvaldsdóttir að mæta til vinnu en gat það ekki. Hún vaknaði og það var eins og það hefði eitthvað brostið innra með henni. Hún átti bágt með að tjá sig og grét stöðugt.

Anna María tekur á móti blaðamanni í snotru skrifstofuhúsnæði í Engihjalla. Nú eru tvö ár liðin frá því að hún brotnaði niður. Hún er í nýrri vinnu og lífsstíllinn er breyttur. Bataferlið hefur verið langt og stendur enn yfir. „Minnið er ekki alveg komið, er þó miklu betra,“ segir hún og brosir. Anna María segir sögu sína af líkamlegri og andlegri örmögnun. Kulnun og forsagan sé víti til varnaðar. „Ég var nefnilega orðin veik miklu fyrr. Ástvinir mínir og heimilislæknirinn voru löngu búin að sjá í hvað stefndi en ég hlustaði ekki, ég var í afneitun þangað til það var of seint,“ segir Anna María.

„Kröfur til fólks í þjóðfélaginu eru orðnar of miklar. Þær eru sérstaklega miklar til kvenna. Nú fyrir jólin hugsa ég að margir séu að keyra sig út. Sækja viðburði, baka ótal kökusortir, halda gott heimili. Það eimir enn af því viðhorfi að þetta sé hlutverk kvenna meira en karla. Þó held ég að allir séu undir álagi í desember. Þetta er erfiður mánuður og væntingar fólks miklar. Við vinnum meira en áður, hvert heimili þarf tvær innkomur til að komast af. Við erum líka að eldast og því eiga margir aldraða foreldra sem þeir annast. Við hugsum líka betur um börnin okkar en áður, sinnum þeim meira því það er svo miklu meira vitað um þýðingu þess. Þau eru með alls kyns greiningar. Og svo erum við í ræktinni og viljum taka þátt í félagslífi og ofan á þetta allt saman erum við sítengd þó að við séum búin að stimpla okkur út. Bæði í starfi og einkalífi vegna samfélagsmiðla,“ segir Anna María.

„Ég var þangað til skellurinn kom alltaf að græja og gera. Gerði það með bros á vör. Ég, eins og margir aðrir Íslendingar, er alin upp við það að dugnaður og það að harka af sér sé dyggð. Fyrst gerir þú allt sem þarf að gera, svo hvílir þú þig,“ segir Anna María um rót vandans.

„Ég hugsa að veikindin hafi í raun byrjað um leið og mamma dó. Árið 2013. Ég bjó erlendis á þessum tíma, fjarlægðin gerði það að verkum að ég fór að þjást af djúpstæðu samviskubiti. Ég var ekki að gera nóg. Pabbi var nýverið greindur með Alzheimer en eftir fráfall mömmu hrundi heilsa hans. Ég flyt heim og fer að taka þátt í umönnun pabba.

> **Og á Þorláksmessu vakna ég og er bara tilfinningalega flöt. Tankurinn búinn. Það var bara ekkert eftir. Ég vaknaði og fór bara strax að gráta. Ég grét svo stanslaust allan daginn.**
>
> Anna María Þorvaldsdóttir

Fyrstu einkenni mín gera vart við sig árið 2014 og eru gleymska,“ segir Anna María sem segist hafa fundið til ótta. Enda hafi faðir hennar nýverið greindur með Alzheimer. Læknirinn sagði þá við mig að það væri ekkert að mér nema að ég væri undir miklu álagi. Hann átti eftir að segja þetta nokkrum sinnum við mig en ég meðtók það aldrei,“ segir Anna María.

„Það er síðan mikill vendipunktur í mínu lífi þegar ég tek að mér mjög krefjandi starf. Ég fer úr því að vera mannauðsstjóri með 50 starfsmenn í 350 á einu ári. Við vorum reyndar fleiri með þennan stóra hóp. Vinnudagarnir fóru að lengjast. Fyrst fór ég að mæta fyrr en hætta klukkan fimm. Svo færðust mörkin sífellt til og ég var æ oftar komin heim klukkan sex og farin að taka vinnu með mér heim á kvöldin. Um leið og allir voru búnir að borða var ég búin að opna tölvupóstinn og farin aftur að vinna.“

Líf Önnu Maríu og líðan tók miklum breytingum. Hún hætti að stunda reglulega hreyfingu og fór að borða óhollan mat. Hún fann fyrir skapsveiflum sem fylltu hana ótta og minnisleysið hélt áfram að aukast. „Sumarið áður fann ég fyrir skrýtnum skapsveiflum. Ég brast stundum í grát eða reiddist að óþörfu, varð neikvæð. Ég sem hafði alltaf verið svo glöð. Þetta var bara ekki ég!

Ég fékk ekki jákvæða endurgjöf í vinnunni frá framkvæmdastjóra fyrirtækisins. Þá leitaði ég út fyrir vinnustaðinn eftir henni og stofnaði félagasamtökin ICF. Að stofna svona félag er meiriháttar mál en þarna hafði ég samt tilgang og ég fékk jákvæða endurgjöf. Þarna fann ég að ég var einhvers virði,“ segir Anna María sem hélt áfram að hlaða á sig verkefnum. „Ofan á allt annað álag vorum við með skiptinema á heimilinu sem kallaði mig súpermömmu. Ég hlustaði ekki á neinar viðvaranir. Maðurinn minn var til dæmis alveg með á hreinu hvað var í gangi. En mér fannst ég eiginlega bara dugleg og töff og var í mikilli afneitun.

Og á Þorláksmessu vakna ég og er bara tilfinningalega flöt. Tankurinn búinn. Það var bara ekkert eftir. Ég vaknaði og fór bara strax að gráta. Ég grét svo stanslaust allan daginn. Hringdi í framkvæmdastjórann og gat varla gert með skiljanlega fyrir ekka. Ég fékk veikindaleyfi og ætlaði bara að vera í stuttan tíma að jafna mig. Á milli jóla og nýárs. Það átti ekki eftir að ganga. Því í mars á næsta ári þá sit ég í vinnu við skrifborðið og bara brest í grát. Niðurbrotið var algjört. Og það var þá sem ég leitaði mér hjálpar. Í raun og veru alltof seint. Ég fann til mikillar skömmustutilfinningar,“ segir hún.

„Ég hélt að það væri ekki hægt að finna svona mikinn andlegan og líkamlegan sársauka. Það var eins og hver taug væri þanin. Eins og ég væri hengd upp á þráð. Ég hét mér því að ég skyldi aldrei aftur láta þetta fara svona. Þegar ég lít til baka þá sé ég þetta skýrt. Þetta snýst um að setja sér mörk. Taka ábyrgð á heilsu sinni og vellíðan. Ég gerði það ekki. Kenndi aðstæðum um, yfirmanninum, fyrirtækinu. Álaginu. Það var alltaf einhverjum öðrum að kenna og ég var bara að bregðast við. En nú sé ég að það var ég sem kom mér í þessar aðstæður og ég sem ber ábyrgð. Á mér. Þegar ég var búin að átta mig á þessu þá fékk ég hjálp. Frá fjölskyldu og vinum og síðast en ekki síst, frá mér sjálfri.

Ég endurskoðaði líf mitt. Hætti í starfinu sem mér leið illa í. Efldi styrkleika mína. Ég fór að fara út að ganga og er nú fallin fyrir því að ganga á fjöll. Það gefur mér orku og gleði. Ég syndi líka og hef voðalega gaman af blómum og næri mig með því líka. Ég er ekki lengur andlega fjarverandi. Bataferlið er langt en mjög gefandi. En þetta hefði getað farið miklu verr. Því samviskusemin var að drepa mig.“

Og ráð Önnu Maríu til þeirra sem lesa þetta og glíma við streitu: „Hlustaðu á ástvini þína, hvað eru þeir að segja þér. Og staldraðu við. Það er lífsins nauðsyn að gæta að því að hlúa að sér og styrkleikum sínum.“ – **kbg**

Streita er kamelljón

Séra Hildur Eir Bolladóttir skrifar hugvekju um streitu:

Streita er kamelljón, það sem við oft teljum vera streitu er ekki endilega streita og það sem við sjáum ekki sem streitu er einmitt oft versta streitan. Okkur hættir til í umræðunni að einfalda hluti, sama um hvað ræðir. Þannig höfum við í gegnum tíðina tengt streitu og kulnun fyrst og síðast við of mikið vinnuálag, það þýðir að þegar fólk finnur til ofþreytu í þjóðfélagi vinnudýrkunar eins og á Íslandi, þorir það síður að hafa orð á líðan sinni af ótta við að vera kannski ekki treyst fyrir verkefnum eða jafnvel ekki ráðið til annarra starfa. Við búum í litlu samfélagi sem gerir orðspor okkar mjög hávært. Ef ég tala bara út frá sjálfri mér sem gegni nokkuð krefjandi starfi þar sem ég þarf að gefa mikið af sjálfri mér og setja einbeitingu og orku í aðrar manneskjur hvern einasta dag myndi ég hiklaust segja að sú streita sem ég hef persónulega upplifað helst í gegnum árin sé tilfinningaleg streita en ekki streita tengd of miklu vinnuálagi. Auðvitað var maður oft undir álagi í upphafi vega þegar allt var nýtt og framandi í prestsskapnum en með aukinni reynslu hafa verkin reynst manni léttari. Þess vegna segi ég það, vegna þess að ég þekki streitu eins og eflaust allir gera, að sú streita sem hefði kannski helst getað leitt mig til kulnunar er streita tengd til dæmis eigin heilsu, samskiptum innan stórfjölskyldu, hjónabandi, áfengisneyslu og djúpstæðum ótta við að vera ekki nóg. Ótta við að vera ekki nógu klár, ekki nógu gefandi, ekki nógu framúrskarandi manneskja, ekki nógu góð manneskja. Þess vegna vil ég benda á hættuna við það að einfalda orsakir streitu vegna þess að þær eru svo margþættar og oft djúpstæðar og þess vegna er svo mikilvægt að leita eftir góðu samtali, góðum spegli til að skoða hvað það er sem veldur okkur raunverulega streitu og er jafnvel á góðri leið með að gera okkur örmagna. Farðu fallega með þig því eftir þinn dag kemur aldrei neinn eins og þú inn í þetta líf.

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT
ÍSLANDS

JÓLA TÓNLEIKAR SINFÓNÍUNNAR

15. & 16. DESEMBER
14:00 & 16:00

Jólatónleikar Sinfóníuhljómsveitar Íslands hafa notið gífurlegra vinsælda og eru fastur liður í jólahaldi margra fjölskyldna. Á þessum hátíðlegu tónleikum hljóma sígildu jólasöngvanir ásamt íslenskri jólatónlist þar sem sungið er um jólaköttinn og gömlu jólasveinana.

Með hljómsveitinni kemur fram fjöldi góðra gesta, söngkonurnar Valgerður Guðnadóttir og Kolbrún Völkudóttir, Stúlknakór Reykjavíkur, Litlu sprotarnir, nemendur úr Listdansskóla Íslands, Bjöllukór Tónlistarskóla Reykjanesbæjar, lúðraþeytarar og ungir einleikarar.

Kynnir er trúðurinn Hildur, leikin af Katrínu Halldóru Sigurðardóttur, einni ástsælustu leikkonu landsins. Um tónsprotann heldur Bernharður Wilkinson.
Tónleikarnir eru túlkaðir á táknmáli.

TRYGGÐU FJÖLSKYLDUNNI SÆTI SINFONIA.IS

Miðasala í Hörpu
sinfonia.is
harpa.is
528 50 50

@icelandsymphony / #sinfó

Aðalstyrktaraðili :
GAMMA

TILVERAN

Helga Guðrún Friðriksdóttir og Orri Finnbogason kynna skartgripalínu sem kallast Ourobo. Forngrískt heiti yfir snák sem hringar sig og bítur í skottið á sér. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Allt er eitt

„Heimur tákna er okkur eilífur innblástur,“ segir Helga Guðrún Friðriksdóttir sem kynnir, ásamt eiginmanni sínum Orra Finnbogasyni, nýja skartgripalínu þeirra undir merkinu Orrifinn.

Nýja skartgripalínan kallast Ouroboros. Forngrískt heiti yfir snák sem hringar sig og bítur í skottið á sér.

„Þetta forna tákn minnir á eilífa hringrás lífs og dauða og er til dæmis að finna í fornegypskum teikningum og seinna í grískri speki. Ég hugsa að margir hafi séð þetta tákn víða en ef til vill ekki leitt hugann að merkingu þess,“ segir Helga sem segist hafa heillast fyrst af tákninu á barnsaldri.

„Ég man eftir þessu tákni útskornu á hurð í miðbænum, mér varð starsýnt á það. Var heilluð, tákn hafa einmitt þann eiginleika að miðla til okkar merkingu án orða. Þetta tiltekna tákn birtist í ólíkum menningarheimum og á sér rætur í dulspeki og heimspeki,“ segir Helga Guðrún.

Þau Orri gerðu tilraunir með táknið fyrir nokkrum árum í tengslum við aðra skartgripalínu. „Við gerðum skartgripalínu með verkfærum, þá gerðum við táknið á lykil og fannst það koma vel út í málminum. Okkur langaði alltaf að taka þetta lengra og létum verða af því,“ segir hún.

„Þótt þessi dulspeki sé nútímafólki fjarri í dag þá togar hún í okkur, enda eru táknin allt í kringum okkur og hlaðin merkingu. Þetta tákn er eitt það allra sterkasta. Það nær utan um hugleiðingar mannsins um líf og dauða og eilífðina. Hvernig allt er eitt. En líka hugleiðingar um samband góðs og ills og hvers kyns andstæður. Það er endalaust hægt að pæla í þessu,“ segir Helga Guðrún.

„Við erum með viðbót við línuna sem er einnig nokkurs konar afturhvarf. Orri er upptekinn af handverkinu og ætlar að handgrafa fyrir þá sem vilja í nafnaplötur sem eru hluti línunnar. Þannig getur fólk grafið upphafsstafi sína eða ástvina á plötuna. Nú til dags er þetta oftast gert með leiser. Að handgrafa fríhendis í málm er deyjandi iðn, en við viljum halda þessa hefð í heiðri. Finnst það rómantískt og fallegt þótt það sé ægilega tímafrekt,“ segir Helga Guðrún og hlær. „Sumt er bara fyrirhafnarinnar virði.“

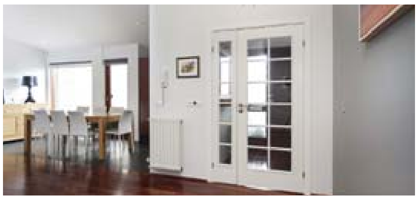
> **Þetta tákn er eitt það allra sterkasta. Það nær utan um hugleiðingar mannsins um líf og dauða og eilífðina.**
>
> Helga Guðrún

Þau hjónin halda upp á útkomuna og sýna skartgripalínuna í kvöld kl. 20.00 á Jacobsen Loftinu og þá mun dansarinn Halla Þórðardóttir fremja dulúðugan gjörning sem tengist tákninu og merkingu þess.

„Halla er hæfileikaríkur dansari hjá Íslenska dansflokknum sem nýverið rataði í fréttirnar. En hún dansar og leikur í myndinni Suspiria eftir Luca Guadagnino. Þetta verður spennandi og allir velkomnir á meðan húsrúm leyfir,“ segir Helga Guðrún. **kristjanabjorg@frettabladid.is**

Fasteign vikunnar

úr Fasteignablaði Fréttablaðsins



Mjög skemmtilega hannað og sérlega vel staðsett fjögurra herbergja raðhús við Fjallalind 42 í Kópavogi á einni hæð með innbyggðum bílskúr. Mjög hátt er til lofts í húsinu. Samkvæmt skráningu Þjóðskrár er íbúðarhlutinn 132 fm og bílskúrinn 24 fm. Samtals er eignin því skráð 156 fm. Geymsluloft í bílskúr er ekki meðtalið í skráðum fermetrum. Lóðin er falleg með sólpöllum, heitum potti og steinlögðu bílastæði. Spanhelluborð, innbyggð uppþvottavél, gluggar vísa til vesturs og fataherbergi inn af hjónaherberginu. Eignin er til sölu hjá Eignatorgi og er ásett verð 72,7 milljónir.

KRÓNAN

Ekkert ves í des

Gerðu þitt eigið

Jóla HLAÐBORÐ

Þarf aðeins að hita

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.

TILVERAN

Klausturfokk og kratastrófa

Hneykslismál héldu áfram að vera áberandi í þingheimi. Á föstudaginn greindi Fréttablaðið frá því að yfirgnæfandi meirihluti þingmanna vill að þeir þingmenn sem voru hvað mest áberandi á Klausturupptökunum svokölluðu segi af sér. Aðeins einn þingmaður telur ekki tilefni til að þingmennirnir fari af þingi.

Enn eru ekki öll kurl komin til grafar í þessu hneyksli sem skekið hefur Miðflokkinn, þó svo að Gunnar Bragi Sveinsson og Bergþór Ólason séu nú farnir í launalaust leyfi.

Bára Halldórsdóttir steig síðan fram og greindi frá því að hún hefði tekið upp samtal þingmannanna. Fljótlega vöknuðu spurningar um lögmæti þess að taka upp samtöl annarra. Lögmaður lagði síðan fram beiðni, fyrir hönd þingmanna Miðflokksins, um að Bára yrði kölluð til þinghalds í næstu viku þar sem til stendur að afla sönnunargagna. „Skýrslutaka yfir manneskju sem gerðist sek um eða tók á sig sök um hlerun er einungis einn liður í nauðsynlegri gagnaöflun,“ sagði í yfirlýsingu frá Miðflokknum í gær.

Annar stjórnarandstöðuflokkur, Samfylkingin, þurfti í vikunni að takast á við hneykslismál, sem þó er af allt öðrum toga en það sem kennt er við barinn Klaustur.

Ágúst Ólafur Ágústsson, þingmaður Samfylkingar, birti tilkynningu þar sem hann sagðist vera á leið í tveggja mánaða leyfi frá þingstörfum í kjölfar niðurstöðu trúnaðarnefndar flokksins sem fjallað hafði um mál hans og Báru Huld Beck. Ágúst hefur gengist við því að hafa áreitt Báru á vinnustað hennar. Þrátt fyrir að þau hafi bæði mætt fyrir trúnaðarnefndina þá virðast Ágúst og Bára hafa upplifað atburði umrædds kvölds í miðborg Reykjavíkur með ólíkum hætti. Bára birti yfirlýsingu þar sem hún sagði rangfærslur vera í tilkynningu Ágústs.

Hvort Ágúst eigi afturkvæmt á Alþingi á eftir að koma í ljós. Og um leið er ljóst að máli Miðflokksins er langt því frá lokið. Á sama tíma og mál stjórnarandstöðuflokkanna hafa hertekið umræðuna hefur ríkisstjórnin siglt tiltölulega lygnan sjó þó svo að stór mál eins og fjárlög, veiðigjöld og samgönguáætlun hafi verið til umræðu í þinginu.

Dauðastríð

Á þriðjudaginn greindi Fréttablaðið frá því að dýraverndarsamtök hefðu náð myndum sem virtust sýna að veiðimenn Hvals hf. hefðu þurft að skjóta langreyðar tvisvar, og jafnvel oftar, áður en þeim tókst að drepa dýrin.

Náttúruverndarsamtök Íslands hafa tilkynnt málið til Matvælastofnunar og telja að fyrirtækið hafi brotið gegn lögum um velferð dýra.

Af þessu megi ráða „að í mörgum tilfellum er um langvarandi dauðastríð að ræða“, segir í bréfi samtakanna til Matvælastofnunar sem telur eftirlit stofnunarinnar ekki upp á marga fiska.

Vikan

Hneykslismál hjá stjórnarandstöðunni voru áberandi í vikunni en á sama tíma voru stór og þýðingarmikil mál til umfjöllunar, eins og veggjöld, fjárlög og veiðigjöld.

Veggjöld

Hugmyndir um veggjöld settu afgreiðslu samgönguáætlunar í uppnám og nú liggur fyrir að vinnsla og umræða um áætlunina mun halda áfram á nýju ári.

Jón Gunnarsson, settur formaður umhverfis- og samgöngunefndar í fjarveru Miðflokksmannsins Bergþórs Ólasonar, setti fram breytingartillögu sem felur í sér að veggjöld verði tekin upp um land allt.

» Tillagan gerir ráð fyrir því að veggjöld verði tekin upp um land allt.

Tillaga Jóns hleypti illu blóði í þingmenn stjórnarandstöðunnar sem sögðu hugmyndirnar ekki útfærðar með nægilega góðum hætti og að málið þyrfti ítarlegri umræðu.

Hugmyndir Jóns fela í sér að sett verði á veggjöld í jarðgöng og við ýmsar framkvæmdir, en einnig á stofnæðum inn og út úr borginni. Bæjarstjórar Akraness og Árborgar eru jákvæðir gagnvart hugmyndum um veggjöld og telja þær einu leiðina til að fjármagna löngu tímabærar samgönguúrbætur.

Sérfræðingar hunsaðir

Jón Bjarnason, fyrrverandi sjávarútvegsráðherra, hlustaði ekki á varnaðarorð sérfræðinga í ráðuneyti sínu um að veiðistjórnunarkerfi makríls stæðist ekki skoðun dómstóla ef til málareksturs kæmi, sem var auðvitað raunin.

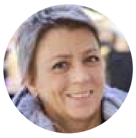
„Mikilvægt er að ráðherra sé ljóst að við setningu reglugerðar af þessu tagi er verið að teygja sig mjög langt við túlkun heimildar þeirrar sem ráðherra hefur skv. 4. gr. [úthafsveiðilaga],“ segir í minnisblaði tveggja þáverandi sérfræðinga sjávarútvegsráðuneytisins frá 2010.

Málið fór fyrir Hæstarétt og höfðu útgerðarfyrirtækin betur og ljóst að kostnaður sem hlýst af ólöglegri reglugerð Jóns mun hlaupa á milljörðum. Jón telur hins vegar að hann viti betur en Hæstiréttur.

„Hæstiréttur hefur dæmt að þessi aðgerð hafi verið ólögleg,“ ritaði Jón á bloggsvæði sínu. „Ég harma það og er því ósammála.“

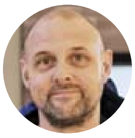
Fólkið á götunni

Hvað eyðir þú miklu í jólagjafir?



Þórunn Jónsdóttir
Förum örugglega alveg í 200.000 krónur. Við eigum fjögur börn og átta barnabörn.

200.000 kr.



Friðjón Hólmbertsson
Þetta árið! 200.000 krónum.

200.000 kr.

Aldís Arnarsdóttir
Kannski svona 40 þúsund krónum. Ekkert mikið meira.

40.000 kr.

Sigríður Þóra
Ég er ekki að eyða neinu í ár því ég verð erlendis um jólin.

0 kr.

Jóhanna Ríkey
Ég keypti allar erlendis, borgaði 40.000 krónur.

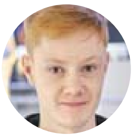
40.000 kr.

Einar Ásbjörn Ólafsson
Ég er ekki byrjaður að taka það saman. En það gæti verið alveg hátt í 200 þúsund krónur.

200.000 kr.

Þorsteinn J. Haraldsson
Svona rúmum 100.000 krónum.

100.000 kr.



Bjarni Guðmundsson
Ég eyddi 19 þúsund krónum.

19.000 kr.

HALLÓ HALLARMÚLI!

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLU AUK ANNARA TILBOÐA!

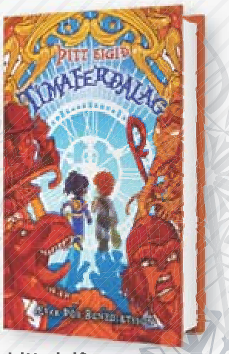
AÐEINS Í HALLARMÚLA – AÐEINS Í DAG!

ÖLL HNATTLÍKÖN

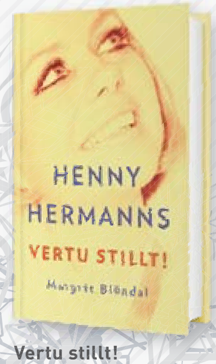
30% AFSLÁTTUR

ALLAR ERLENDAR MYNDLISTAR-KENNSLUBÆKUR

25% AFSLÁTTUR



Þitt eigið tímaferðalag
TILBOÐSVERÐ: 3.299.-
Verð áður: 4.999.-



Vertu stillt!
TILBOÐSVERÐ: 4.899.-
Verð áður: 7.499.-

ALLIR STAEDTLER LITIR

30% AFSLÁTTUR

Hvað er í matinn?
TILBOÐSVERÐ: 3.699.-
Verð áður: 5.699.-

Hjarta landsins
TILBOÐSVERÐ: 3.799.-
Verð áður: 5.999.-

ALLAR MYNDLISTAVÖRUR FRÁ DERWENT

30% AFSLÁTTUR

ÖLL PÚSL

30% AFSLÁTTUR

ALLAR FERÐATÖSKUR

30% AFSLÁTTUR

VANDAÐIR PENNAR FRÁ Pelikan

30% AFSLÁTTUR

LÁTTU SJÁ ÞIG & GERÐU FRÁBÆR KAUP!

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4
Ísafirði - Hafnarstræti 2

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

Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind
Húsavík - Garðarsbraut 9

Framúrskarandi fyrirtæki

Penninn Eymundsson

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

Tilboð gilda aðeins í verslun okkar Hallarmúla. Gildistími tilboðsverða er til og með 13. desember eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Oftast er siglt að Drangaskörðum frá Norðurfirði en helsta gönguleiðin hefst við Hvalárfossa í Ófeigsfirði „þar sem vegurinn endar“. Á 25 kílómetra langri leiðinni má virða fyrir sér fossaröðina í Eyvindarfirði og jafnvel slá þar upp tjöldum.

Stórtennt Drangaskörð á Ströndum

Tómas Guðbjartsson læknir og náttúruunnandi og **Sigtryggur Ari Jóhannsson** ljósmyndari fjalla um sérstæðar perlur í íslenskri náttúru.

Drangaskörð eru útvörður nyrsta hluta Stranda á Vestfjörðum og af mörgum talin ein stórkostlegasta náttúrusmíð á Íslandi. Þetta eru fimm eða sjö strýtur sem ganga fram af Skarðafjalli, rétt sunnan við friðlandið á Hornströndum. Drangarnir sem helst minna á tennur í risaeðlu eru gerðir úr bergstöflum sem jöklar og vatn hafa sorfið til. Mörg örnefni vísa til þeirra eins og Drangavík í suðri, jörðin Drangar í norðvestri og sjálfur Drangajökull í vestri. Það er ógleymanlegt að sjá Drangaskörð í návígi en það verður aðeins gert með bát eða gangandi. Reyndar flaug Ómar Ragnarsson í gegnum eitt skarðið í frægum Stikluþætti, en ekki er mælt með því að leika það eftir.

Oftast er siglt að Drangaskörðum frá Norðurfirði en helsta gönguleiðin hefst við Hvalárfossa í Ófeigsfirði „þar sem vegurinn endar“. Á 25 kílómetra langri leiðinni má virða fyrir sér fossaröðina í Eyvindarfirði og jafnvel slá þar upp tjöldum. Í Drangavík býðst sérlega fallegt útsýni til Drangaskarða og þar sem hægt er að tjalda innan um gamlar bæjarrústir en byggð lagðist þarna af á fimmta áratug síðustu aldar. Einnig má komast að Drangaskörðum með tveggja daga göngu úr Reykjafirði nyrðri og og er þá oft gist í Bjarnarfirði eða Meyjardal.

Þegar komið er að Skörðunum er mikilvægt að gefa sér góðan tíma og þræða eitt þeirra. Flestir velja ysta skarðið, Signýjargötu, en enn tilkomumeira er að þræða svokallað Kálfsskarð á milli tvískiptu tindanna tveggja. Brekkan sunnanmegin er þó brött og ekki fyrir lofthrædda, en þeim sömu býðst að ganga fyrir ysta drangann, Litlatind. Gróður efst í Drangaskörðum er afar fjölskrúðugur sem þakka má driti sjófugla sem halda til í snarbröttum klettunum. Þarna býðst útsýni til Hornstranda í norðri og Kálfatinda og Reykjaneshyrnu í suðri. Einnig er tilvalið að leggjast fyrir og fylgjast með fuglum þjóta hjá. Þess má geta að hæsti tindur Drangaskarða var klifinn af meðlimum Hjálparsveitar Skáta í Reykjavík. Nýlega hafa landeigendur Dranga lýst yfir áhuga á því að friðlýsa Drangaskörð og nágrenni þeirra, sem vonandi verður að veruleika, enda þjóðargersemi.

FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS

Fleiri myndir af Drangaskörðum má sjá á +Plús síðu Fréttablaðsins.

Fréttablaðið +Plús er eingöngu í Fréttablaðs-appinu eða í PDF-útgáfu blaðsins sem er aðgengileg á frettabladid.is.

Drangaskörð í návígi eru tilkomumikil sjón. Útsýni þaðan er líka gott. Myndir eru eftir Ólaf Má Björnsson og Tómas Guðbjartsson.

PIER
www.pier.is
25% afsláttur af sófum
3 fyrir 2 púðar
SANPAOLO sófi
149.900,- 112.425,-
FLOTT Í JÓLAPAKKANN
TAX FREE
AF ALLRI SMÁVÖRU
50-70% afsláttur af jólavörum!
www.pier.is
SMÁRATORG - KORPUTORG - SELFOSS
*Tilboð gildir 13. desember - 19. desember
*'Gildir ekki með öðrum tilboðum

Horft til Drangaskarða úr norðri. Þaðan má sjá til Kálfatinda og Reykjaneshyrnu. Á myndinni hér til vinstri siglir Elías á Dröngum bát sínum.

Oftast er siglt að Drangaskörðum. Þau eru einnig mikilfengleg utan af sjó.

Mannasiðir

Ólöf Skaftadóttir
olof@frettabladid.is

Samtal drukkinna þingmanna á Klaustri opnaði illa þrútið graftarkýli. Æ fleiri sögur um óviðeigandi hegðun og ummæli þingmanna birtast nú í fréttum. Boðaðar hafa verið fleiri fréttir af sambærilegu.

Síðustu ár hefur umræða um kynbundið ofbeldi, áreitni og kvenfyrirlitningu verið áberandi undir hatti herferða á borð við #metoo og í tengslum við Druslugönguna, svo dæmi séu nefnd. Þar hefur ýmsu misfögru verið ýtt upp á yfirborðið.

Góðu fréttirnar eru að mörk í samskiptum manna í milli hafa verið að skýrast. Óþol gagnvart áreitni og ofbeldi fer vaxandi. Ábyrgðinni er vísað til föðurhúsanna, til þeirra sem beita ofbeldi og misrétti.

Slæmu fréttirnar eru að leikreglurnar eru ekki skýrar, þegar ekki er um að ræða klárt brot á hegningarlögum sem á augljóslega heima á borði lögreglu. Óljósara er hvernig við tökumst á við gráu svæðin, hver viðurlög skuli verða á þinginu, ef einhver, við annars konar áreitni, önnur en samfélagsleg útskúfun og mannorðshnekkir.

Enginn rekur þingmann nema kjósendur á fjögurra ára fresti. Afar sjaldgæft er að þingmenn dragi sig í hlé vegna hneykslismála, líkt og gerist allt í kringum okkur.

Eftir að upptökur af samræðum þingmannanna á Klaustri láku í fjölmiðla var siðanefnd Alþingis kölluð til í fyrsta sinn. Kannski er það ágætt skref, þótt ekki sé enn ljóst hvort hún geti beitt nokkrum viðurlögum, hver sem niðurstaða hennar kann að verða.

Samfylkingin hefur gert tilraun til að búa til umgjörð um hvað skal gert þegar flokksmenn verða uppvísir að ósæmilegri hegðun. Hún setti á laggirnar svokallaða trúnaðarnefnd, þar sem hægt er að koma á framfæri kvörtunum um áreitni eða einelti. Nefndin hefur sætt gagnrýni, líkt og aðrar sambærilegar nefndir, til að mynda hjá Þjóðkirkjunni, sem hafa tekist á við sambærileg mál innanhúss. Þá sé erfitt að hafa slíka nefnd starfandi innan stjórnmálaflokks til að takast á við málefni innan flokksins, þar sem pólitíkin ráði gjarnan för. Allir vita að hjaðningavíg samherja innan flokka geta verið illvíg – jafnvel illvígari en bardagar milli svokallaðra andstæðinga í pólitík.

Hvað er til ráða? Sennilega hefur enginn svarið á reiðum höndum. Verður tímabundið leyfi meginreglan – í von um að rykið setjist og menn geti svo sest aftur í stólinn eins og ekkert hafi í skorist?

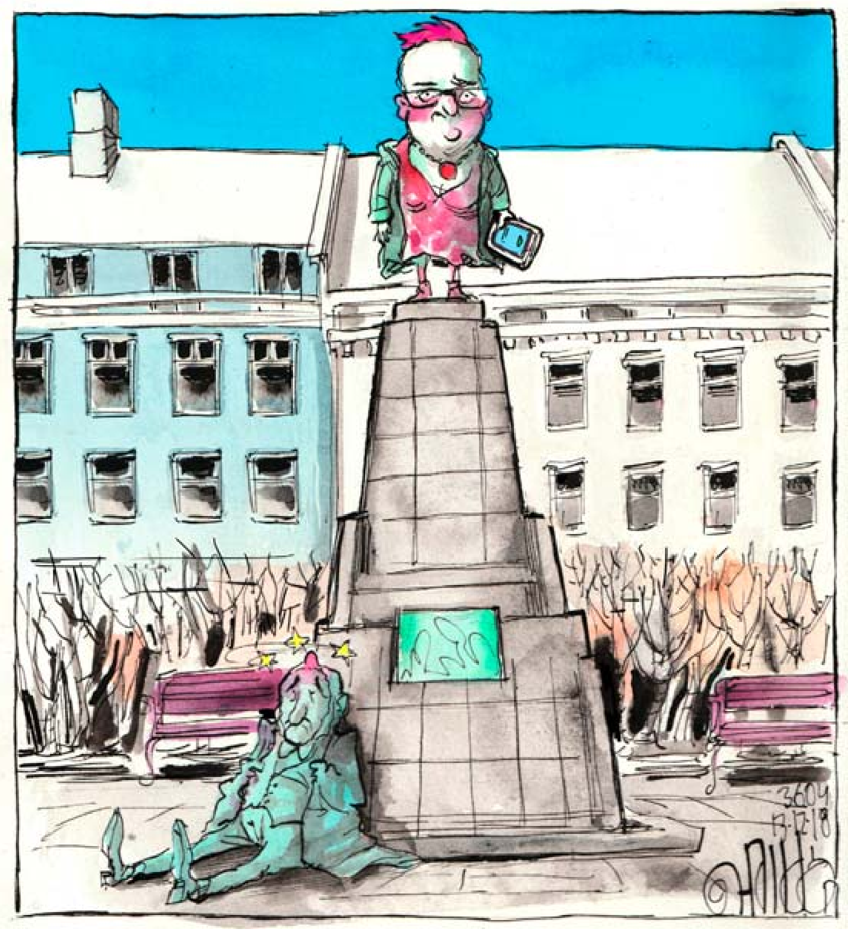
Er raunhæft að gera sér vonir um að menn fari að vanda sig – tileinka sér mannasiði og meiri kurteisi? Það er ærið verkefni að búa til staðlað form fyrir mannasiðina, sem við flest lærum í uppeldinu. Er það yfirleitt hægt? Alla vega – okkur er hollt að ræða málin, líkt og nú er gert. Stinga á kýlinu og fá gröftinn út.

Verður tímabundið leyfi meginreglan – í von um að rykið setjist og menn geti svo sest aftur í stólinn eins og ekkert hafi í skorist?

KEBE
Hvíldarstólar
Tegundir: Rest og Fox

Opið virka daga 11-18 laugardaga 11-15
Komið og skoðið úrvalið
NÝFORM
HÚSGAGNAVERSLUN

Halldór



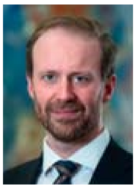
Frá degi til dags

Nú er það gult
Á sólarhring gengu um 14.000 manns í Facebook-hópinn Takk Bára, skjaldborg um Báru Halldórsdóttur sem hefur verið boðuð til yfirheyrslu í Héraðsdómi Reykjavíkur á mánudaginn. Fjöldi fólks ætlar sér að vera á staðnum og sýna Báru þannig stuðning í verki. Um 200 hafa þegar boðað sig og 1.800 til viðbótar lýst sig áhugasama. Hugmyndir eru uppi um að mæta til leiks í gulum öryggisvestum að hætti franskra mótmælenda og í samtali við Fréttablaðið.is sagði stofnandi hópsins, Rannveig Ernudóttir, að það kæmi henni ekki á óvart ef gulur yrði litur mánudagsins. Þá er bara eins gott að lagerstaðan sé góð hjá þeim sem selja slík vesti ef Parísartískan er að koma til landsins í kjölfar Klausturfokksins.

Krúnudjásn aktívistans
Jón Gnarr er einn þeirra sem stigið hafa fram og boðið Báru stuðning í verki. Hann lýsti sig á Twitter tilbúinn til þess að hrinda af stað peningasöfnun fyrir hana og stjórna jafnvel „uppboði og hvað eina“ ef svo ólíklega fari að hún verði dæmd til að borga eitthvað. Illu heilli er Jón nýbúinn að farga umdeildu og umtöluðu verki andófslistamanneskjunnar Banksy sem hefði annars verið tilvalið krúnudjásn á fjársöfnunaruppboði gegn kerfinu. Þar fóru sjálfsagt ófáar krónur í tætarann.

thorarinn@frettabladid.is

Ríkið getur lækkað vexti



Sigurður Hannesson
framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins

Háir vextir, dýrt og okur eru þau orð sem komu oftast fyrir í niðurstöðum skoðanakönnunar Gallup þar sem spurt var um hvaða þrjú orð koma fyrst upp í hugann til að lýsa bankakerfinu á Íslandi. Þetta eru stór orð en fyrir þeim er innistæða.

Samtök iðnaðarins hafa ítrekað talað fyrir hagkvæmara og skilvirkara fjármálakerfi. Háir vextir hér á landi í samanburði við önnur lönd koma niður á samkeppnishæfni fyrirtækja sem þurfa að fjármagna sig á innlendum fjármálamarkaði. Á þetta er bent í skýrslu um samkeppnishæfni og í skýrslu um atvinnustefnu fyrir Ísland sem SI hefur gefið út.

Í nýútkominni hvítbók um íslenska fjármálakerfið kemur fram að útlánavextir íslensku bankanna eru mun hærri en útlánavextir banka í nágrannalöndunum. Fyrir jafn hátt lán þarf að greiða margfalt hærri vaxtagreiðslur í íslenskum banka en hjá erlendum bönkum. Munurinn kemur niður á samkeppnisstöðu og verðmætasköpun íslenskra fyrirtækja.

Fram kemur í hvítbókinni að meðalvextir útlána íslensku bankanna voru í fyrra 5,8% en meðalvextir skulda bankanna 3,2%. Á því ári var því 2,6 prósentustiga munur á meðaltalsvöxtum vaxtaberandi eigna og skulda íslenskra banka. M.ö.o var álagning íslensku bankanna 45% í fyrra. Háir vextir útlána bankanna skýrast því að mjög stórum hluta af þessari háu álagningu þeirra.

Í hvítbókinni er rætt um hvað skýri þessa álagningu íslensku bankanna. Samkvæmt niðurstöðunum skýrir rekstrarkostnaður, sem að helmingi er launakostnaður, álagninguna að mestu. Auk þess skýra sértækir skattar og töluvert miklar eiginfjárkröfur álagninguna.

Greiningin er áhugaverð því hún sýnir hvaða leiðir megi fara til að lækka vexti hér á landi og bæta samkeppnishæfni íslensks efnahagslífs. Íslensku bankarnir eru að mestu í eigu ríkisins auk þess sem ríkið mótar laga- og reglugerðarumgjörð þeirra. Það er ríkisins, sem eiganda bankanna, að beita sér fyrir því að hagræða og auka skilvirkni í bankaþjónustu og skapa þannig skilyrði fyrir lægri innlendum vöxtum til hagsbóta fyrir íslensk fyrirtæki og heimili.

Fyrir jafn hátt lán þarf að greiða margfalt hærri vaxtagreiðslur í íslenskum banka en hjá erlendum bönkum.

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*

Þegar aðeins ein leið er fær

Í DAG

Þorvaldur Gylfason

Reykjavík – Oftast eru tvær eða fleiri leiðir færar að settu marki. Sú staða getur þó komið upp að aðeins ein leið sé fær. Alþingi hefur komið sér í þá stöðu.

Þjóðin ein getur veitt Alþingi uppreist æru.

Þráinn Bertelsson fv. alþingismaður orðar þessa hugsun vel. Hann segir:

„Ruddamennska og spilling á Alþingi birtist ekki bara með heimskulegu og ógeðslegu rausi yfir glösum heldur fyrst og fremst með því að sýna þjóðinni fyrirlitningu með því að setja sig ofar almenningi og viðurkenna ekki af hverjum Alþingi þiggur vald sitt.

Nú væri ráð fyrir Alþingi til að endurheimta lágmarksvirðingu og traust hjá þjóðinni með því að sleppa tafarlaust úr gíslingu þeirri stjórnarskrá sem þjóðin lét semja og setja hana óbrenglaða í lögformlegt ferli og stuðla án undanbragða að samþykkt hennar sem allra fyrst.

Þetta væri til marks um að ruddamennskan hafi ekki náð traustum og varanlegum meirihluta á þinginu og ennfremur til marks um fúsleika til að þjóna þjóðinni og láta að vilja hennar.

Þjóðin ein getur veitt Alþingi uppreisn æru.

„Þing sem setur sig ofar þjóðinni og býr sig undir að sitja í skjóli vopnaðrar lögreglu á þjóðin að senda heim með skófar á afturendanum – án þess að tefja sig á því að setja málið í nefnd.“

Hörður Torfason söngvaskáld tekur í sama streng. Hann segir:

„Eina færa leið Alþingis til að öðlast virðingu er að hlýða kalli fólksins og setja nýja stjórnarskrá.“

Þúsundir kvenna hafa lýst sig sama sinnis með heilsíðuauglýsingum í blöðum.

Djúpstæður vandi Alþingis

Alþingi á við djúpstæðan vanda að stríða sem margir menn, innan húss og utan, hafa lýst á prenti.

Vandinn kristallast í fernum mistökum sem hafa smám saman grafið undan trausti og virðingu þingsins.

Fyrsta villan var hermangið sem dró óprúttinn fjárglæfralýð að stjórnmálaflokkunum, einkum Sjálfstæðisflokki og Framsóknarflokki, og dró dilk á eftir sér.

Næsta villa var ókeypis afhending verðmætra aflaheimilda í hendur útvegsmanna sem urðu að uppivöðslusamri auðstétt og hafa m.a. lagt undir sig Morgunblaðið og magnað spillingaráhrif hermangsins.

Þriðja villan var ósvífin útfærsla einkavæðingar gömlu bankanna í hendur vildarvina fyrrnefndra flokka með hörmulegum afleiðingum sem allir þekkja. Margir bankamenn fengu dóma, en ýmsir höfuðpaurar sluppu í boði Alþingis sem vanrækti að rannsaka einkavæðingu bankanna og leyfði meintum brotum að fyrnast þrátt fyrir ítrekaðar áskoranir um að girða fyrir fyrningar. Alþingi hefði þurft að lengja fyrningarfrest hruntengdra brota en þingið kaus að gera það ekki. Hér er við alla þingflokka að sakast, ekki bara gömlu helmingaskiptaflokkana. Önnur yfirvöld, þ.m.t. lögregla og embætti saksóknara, sinntu ekki heldur áskorunum um að hefja rannsókn til að girða fyrir fyrningar og kunna að hafa bakað sér refsiábyrgð með vanrækslu sinni. Tíminn mun skera úr því.

Fjórðu villuna leiðir af fyrri villunum þrem. Þegar Alþingi stóð uppi ærulaust eftir hrun átti það einn sterkan leik í stöðunni: að bjóða þjóðinni að setja sér nýja stjórnarskrá á eigin spýtur án afskipta þingsins. Alþingi fór þessa leið, einu færu leiðina. Allt gekk eins og í sögu, ný stjórnarskrá varð til fyrir tilverknað fólksins í landinu. Hún hefur fengið afbragðsgóðar viðtökur innan lands og utan og hlaut samþykki ⅔ hluta kjósenda í þjóðaratkvæðagreiðslu sem Alþingi bauð til 2012. Þá var ekkert eftir annað en að Alþingi staðfesti nýju stjórnarskrána fyrir og eftir kosningarnar 2013. Það gerði Alþingi þó ekki.

Það er mesta hneisa sem Alþingi hefur kallað yfir sjálft sig og okkur öll. Síðan bætti þingið gráu ofan á svart.

Hvers vegna fór Alþingi svo illa að ráði sínu? Það er þekkt fyrirbæri að brotamenn færa sig upp á skaftið með því að treysta sér smám saman til alvarlegri brota ef þeim er ekki settur stóllinn fyrir dyrnar. Hermangið, kvótakerfið og spillt einkavinavæðing bankanna sljóvguðu svo siðvitund stjórnmálastéttarinnar að Ísland telst nú ekki lengur óskorað lýðræðisríki. Sú staðreynd kallar á sterk viðbrögð án frekari tafar.

> **Hvers vegna fór Alþingi svo illa að ráði sínu? Það er þekkt fyrirbæri að brotamenn færa sig upp á skaftið með því að treysta sér smám saman til alvarlegri brota ef þeim er ekki settur stóllinn fyrir dyrnar.**

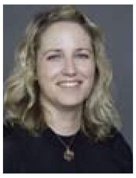
Alþingi þarf endurnýjað umboð

Vandi Alþingis nú er ekki bundinn við einstök atvik og meint lögbrot tengd þeim. Kjarni vandans er að Alþingi hefur ekki tekizt að endurheimta traust fólksins í landinu frá hruni þar eð þingmenn taka eigin hagsmuni og aðra sérhagsmuni fram yfir almannahag. Fv. forsætisráðherra sem 86% kjósenda telja að eigi að segja af sér þingmennsku finnst eðlilegt að hann sitji áfram alveg eins og honum finnst eðlilegt að stjórnarskrá sem 67% kjósenda samþykktu 2012 nái ekki fram að ganga á Alþingi.

Út úr þessum vanda er aðeins ein leið fær. Forsætisráðherra þarf að biðja forseta Íslands að rjúfa þing og boða til nýrra kosninga. Fyrir þingrof þarf hún að mynda meirihluta á þinginu um staðfestingu nýju stjórnarskrárinnar sem hefur legið fyrir fullbúin frá 2013 og heita því að mynda meirihluta um endurstaðfestingu eftir kosningar. Að því loknu verða alþingiskosningar loksins aftur lögmætar í samræmi við ákvæði nýju stjórnarskrárinnar um jafnt vægi atkvæða.

Þá loksins getur Alþingi gert sér von um að ávinna sér aftur traust og virðingu. Annars er voðinn vís.

Getur D-vítamín minnkað líkur á krabbameini?



Jóhanna Eyrún Torfadóttir
næringar- og lýðheilsufræðingur og fræðslufulltrúi hjá Krabbameinsfélaginu

Nú þegar skammdegið er að ná hámarki er ágætt að minna á ráðleggingar Embættis landlæknis um daglega inntöku D-vítamíns, annað hvort í formi lýsis eða D-vítamíntaflna. Við getum sjálf framleitt D-vítamín ef sólargeislar skína á húðina, en þar sem lítið sést til sólar á Íslandi á þessum árstíma, þurfum við D-vítamín úr fæðunni og með því að taka lýsi eða D-vítamín. Ráðlagðan dagskammt D-vítamíns má sjá hér, en í stuttu máli er hann 600 alþjóðlegar einingar (15 µg) á dag fyrir fólk á aldrinum 10-70 ára. Yngri þurfa minna og eldri meira.

D-vítamín er helst að finna í feitum fisktegundum, eggjarauðu og D-vítamínbættum vörum eins og viðbiti, jurtaolíu, morgunkorni, mjólk, barnagrautum og stoðmjólk. Flestar þessara fæðutegunda innihalda fremur lítið magn af D-vítamíni. Undantekningin er feitur fiskur.

D-vítamín hjálpar okkur við að ná kalki úr mat og drykk og tekur þátt í að stýra því hve mikið kalk fer inn í beinin. Oft heyrist að D-vítamín geti komið í veg fyrir ýmsa sjúkdóma, þar með talin krabbamein. Margar rannsóknir hafa verið gerðar til að kanna slíkt og hefur ekki verið hægt að sýna fram á með afgerandi hætti að D-vítamín geti komið í veg fyrir krabbamein almennt. Það eru þó jákvæðar vísbendingar um að hærri D-vítamínstyrkur í blóði geti veitt vernd gegn krabbameini í brjóstum sem greinist fyrir tíðahvörf, og krabbameini í ristli og endaþarmi.

Nýleg rannsókn (meta-analýsa) sem sameinar niðurstöður D-vítamínmælinga úr 17 rannsóknum, sýnir fram á tengsl milli hækkaðs D-vítamíns í blóði og færri tilfella krabbameins í ristli og endaþarmi. Niðurstöðurnar voru birtar í hinu virta tímariti Journal of the National Cancer Institute.

Rannsóknirnar 17 voru framkvæmdar í Bandaríkjunum, Evrópu og Asíu. Meðalaldur þátttakenda var 60 ár þegar blóðprufa var tekin til að mæla styrk D-vítamíns (25-OHD).

Samkvæmt viðmiðum telst einstaklingur vera með D-vítamínskort þegar styrkur 25-OHD er undir 30 nmol/l. Ef styrkur D-vítamíns í blóði mælist 50 nmol/l eða hærri þá telst það fullnægjandi með tilliti til beinheilsu.

Helstu niðurstöður

Í nýju rannsókninni var skoðað hve mörg tilfelli krabbameins í ristli og endaþarmi höfðu greinst í hópum sem skilgreindir voru út frá mismunandi styrk D-vítamíns.

Í ljós kom að einstaklingar sem voru með D-vítamínskort (undir 30 nmol/l) voru í 31% aukinni hættu á að greinast með krabbameinið borið saman við hóp einstaklinga sem voru með D-vítamínstyrk á bilinu 50-62,5 nmol/L.

Einstaklingar sem voru með D-vítamíngildi á bilinu 75 til 100nmol/L voru í minni áhættu borið saman við þá sem voru með

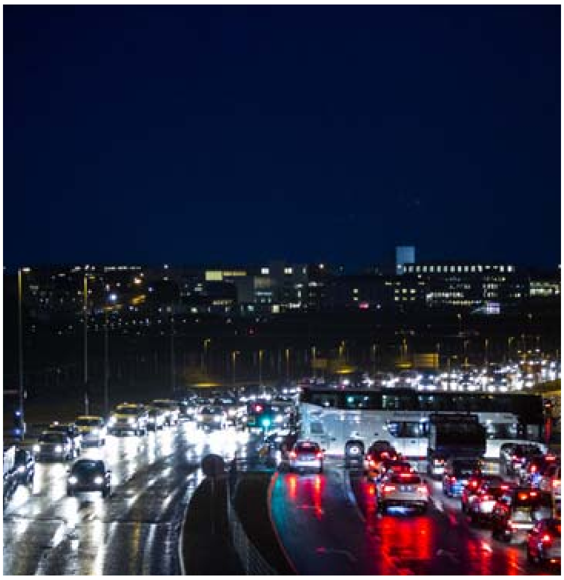
Einnig er mögulegt að góður D-vítamínbúskapur minnki einnig líkurnar á krabbameininu, eins og fram kemur í þessari nýju rannsókn.

D-vítamínstyrk á bilinu 50-62,5 nmol/L. Ekki var hægt að greina frekari vernd gegn meininu með því að vera með hærri D-vítamíngildi en 100 nmol/L.

Við þessa útreikninga var tekið tillit til líkamsþyngdarstuðuls (BMI), hreyfingar og fleiri þátta sem geta haft áhrif á bæði D-vítamínstyrk í blóði sem og áhættu á að greinast með krabbamein í ristli og endaþarmi.

Niðurstöður rannsóknarinnar benda því til þess að ekki sé nauðsynlegt að taka ofurskammta af D-vítamíni til að minnka líkur á krabbameini í ristli og endaþarmi.

Einnig ber að nefna að nýlega birtist grein í New England Journal of Medicine um tilraunarannsókn þar sem hluti rannsóknahóps tók D-vítamín í töfluformi og hluti hópsins fékk lyfleysu (tilviljun réð því hver valdist í hvorn hópinn). Eftirfylgd með þátttakendum stóð að meðaltali í fimm ár og sýndi að ekki var munur á hópunum með tilliti til krabbameinsáhættu. Helstu gallar rannsóknarinnar voru hversu stutt hún stóð yfir og að rannsóknarhópurinn var í byrjun rannsóknar almennt með fínan styrk af D-vítamíni í blóði.

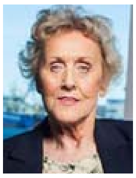


Hve margir greinast með krabbamein í ristli og endaþarmi á Íslandi?

Krabbamein í ristli og endaþarmi er þriðja algengasta krabbamein í heiminum. Að meðaltali greinast 165 manns á ári á Íslandi með þennan sjúkdóm. Um 10% af heildarfjölda greindra á ári eru með þetta krabbamein. Samkvæmt fjölda rannsókna er hægt að minnka líkur á krabbameini í ristli og endaþarmi með því að hreyfa sig reglulega, borða trefjaríkt fæði, kalkríkar vörur, lítið af rauðu kjöti og unnum kjötvörum og drekka hóflega af áfengi eða sleppa því. Einnig er mögulegt að góður D-vítamínbúskapur minnki einnig líkurnar á krabbameininu, eins og fram kemur í þessari nýju rannsókn.

Þá skal ítrekað að niðurstöður rannsóknarinnar benda til þess að ekki sé nauðsynlegt að taka ofurskammta af D-vítamíni til að minnka líkur á krabbameini í ristli og endaþarmi og ekki mælt með slíku nema í samráði við lækni.

Stöndum með taugakerfinu



Auður Guðjónsdóttir
stjórnarformaður Mænuskaðastofnunar Íslands

Þar sem hér um ræðir íslenska tillögu væri afar gott ef stjórnvöld á Íslandi byðust til að leggja fram fé svo að liðka mætti fyrir að verkinu yrði komið í farveg á næsta ári þegar Ísland hefur formennsku í Norðurlandaráði.

Í utanríkisráðherratíð Lilju Alfreðsdóttur leitaði hún eftir því við framkvæmdastjóra Norrænu ráðherranefndarinnar að Norðurlöndin stæðu saman um að láta greina og samkeyra innihald gagnagrunna á norrænu taugavísindasviði með nýjustu tölvutækni. Samkvæmt upplýsingum frá utanríkisráðuneytinu er staða málsins þannig að NordForsk sem fjármagnar og liðkar fyrir norrænu samstarfi á sviði rannsókna og rannsóknarinnviða hefur skilað jákvæðu áliti um að verkefnið sé fýsilegt en að fjármagn vanti. Norræn rannsóknarverkefni leitast við að fá ⅔ alls fjármagns í gegnum fjármögnun frá að minnsta kosti þremur norrænum ríkjum. Þar sem hér um ræðir íslenska tillögu væri afar gott ef stjórnvöld á Íslandi byðust til að leggja fram fé svo að liðka mætti fyrir að verkinu yrði komið í farveg á næsta ári þegar Ísland hefur formennsku í Norðurlandaráði.

Ástæða þess hve erfiðlega gengur að finna lækningu við lömun sem orsakast af mænuskaða og við öðrum meinum í taugakerfinu er sú að læknavísindin hafa ekki fullan skilning á hvernig hið erfiða taugakerfi virkar. Með samkeyrslu rannsóknargagna með gervigreind myndi þekkingunni fleygja fram. Það yrði mikill fengur fyrir læknavísindin og þá sem líða. Næðist að koma tillögu Lilju í farveg á Norðurlöndum væri í framhaldinu mögulegt að tala fyrir því af fullum þunga hjá Sameinuðu þjóðunum að aðrar þjóðir fylgi í kjölfarið. Í raun var fyrsta skrefið í þá átt tekið þegar Guðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra hvatti þjóðir heims til aukins samstarfs á taugavísindasviði í ræðu sinni á nýafstöðnu allsherjarþingi.

Í desember stendur til að kynna hver staða verkefnis um samskráningu á meðferð við mænuskaða á Norðurlöndunum er. Verkefninu er stýrt frá St. Olavs sjúkrahúsinu í Þrándheimi og er fjármagnað af Noregi. Sú tillaga til Norðurlandaráðs sem samskráningin byggir á kom frá Íslandi. Hún var borin fram af Siv Friðleifsdóttur, fyrrverandi alþingismanni, og fylgt eftir af miklum þunga frá hendi Kristjáns Þórs Júlíussonar, þáverandi heilbrigðisráðherra og hans ráðuneytis.

Greinarhöfundur þakkar íslenskum stjórnvöldum fyrir hjálpina og þeim þúsundum Íslendinga sem styrkt hafa Mænuskaðastofnun Íslands með fjárframlögum og öðru.

Raunheimar að verða að einu risastóru upplýsingakerfi

Þór Jes Þórisson
forstöðumaður tæknimála á stefnumótunarsviði Símans og formaður tækninefndar Staðlaráðs Íslands um IoT á Íslandi

Til að þessi spennandi framtíð IoT verði að veruleika þarf að staðla tæknina og tryggja netöryggi tækja. Einnig þarf að ná djúpri samnýtingu á fyrirliggjandi fjarskiptainnviðum í landinu. Hér mun reyna á stjórnvöld að setja fram skýra leiðsögn.

Ein stærsta tæknibreyting seinni ára er að eiga sér stað þessi misserin. Tæki eru byrjuð að tengjast í auknum mæli saman í allsherjar upplýsingakerfi raunheima. Þessi tækni, Internet of Things (IoT) eða internet hlutanna, hefur verið til í mörg ár en er nú fyrst, vegna framfara í fjarskiptum og upplýsingatækni, mögulega að verða hluti af daglegu lífi okkar. Hversu hratt það gerist veltur meðal annars á ákvörðunum sem stjórnvöld taka á allra næstu misserum.

Samtenging tækja við fjarskipti hefur verið lengi til. Má þar á meðal nefna Machine to Machine, eða M2M, sem er til dæmis posi með GSM-tengingu. IoT er ein af undirstöðum fjórðu iðnbyltingarinnar, það er að segja stöðugar mælingar og eftirlit er á öllu milli himins og jarðar og rúmlega það. Með gervigreind má í auknum mæli láta tæki tala saman og bregðast við án atbeina mannsins.

Undirstaða fjórðu iðnbyltingarinnar

IoT er ein af undirstöðum fjórðu iðnbyltingarinnar. Birtingarmyndir IoT eru margvíslegar, allt frá hitamælum í kæligámum og í framtíðinni eftirliti og stýringu á sjálfkeyrandi bílum og drónum. Öll heimili munu þannig verða snjallheimili innan nokkurra ára. Skynjarar munu fylgjast með hita, raka, vatni og hafa eftirlit með öllu því sem þörf er á. Þessi upplifun verður bæði raddstýranleg og undir eftirliti gervigreindar. Þannig munum við sífellt minna þurfa að skipta okkur af tækjum og tólum innan heimilisins, þau munu í auknum mæli sjá um sig sjálf. Þó innan skynsemismarka, það verður áfram að setja í þvottavélina.

En hvaða áhrif hefur þetta annað en að spara manni sporin og útgjöld vegna orkureikninga? Eitt dæmi er að tryggingar gætu í framtíðinni tekið mið af því hvort heimilið eða bíllinn eru snjöll, þannig gæti iðgjaldið verið lægra ef tryggingafélagið hefur aðgengi að upplýsingum frá skynjurum heimilisins eða bílunum.

Þéttriðið sendakerfi

Meðal nýtingamöguleika IoT, með aðstoð frá 5G farsímatækni, verður að hafa eftirlit með og jafnvel stýra sjálfkeyrandi bifreiðum í framtíðinni. Til að ná því markmiði þarf að byggja upp þétt sendanet.

Breska ríkisstjórnin hefur sett í gang verkefni til að meta hvað þarf til að bæta verulega fjarskipti á vegum í Bretlandi svo hægt verði að hafa eftirlit með og mögulega stjórna bifreiðum á vegum landsins í framtíðinni. Þar er miðað við að ljósleiðari sé tengdur við ljósastaur á 10 kílómetra fresti, sem síðan tengist 30 öðrum sendum á ljósastaurum um örbylgju.

Ef sambærilegt kerfi væri sett upp við þjóðvegi á Íslandi þarf rúmlega 38 þúsund senda, en þá vantar okkur hins vegar ljósastaura á 300 metra fresti. Það verður að teljast ólíkleg framkvæmd, allavega í bráð, því kostnaðurinn er gríðarlegur. Í Reykjavík er hins vegar nóg af ljósastaurum. Til að dekka vegakerfið í borginni þarf rúmlega átta þúsund senda, sé miðað við sömu forsendur.

Og ef við fikrum okkur svo lengra inn í framtíðina má sjá fyrir sér að IoT og 5G muni mynda eftirlit, leiðsögn og stýringu fyrir dróna, sem í auknum mæli munu flytja vörur og líklega fólk. Þessi tækni mun þurfa þéttriðið sendakerfi til að stjórna og leiðbeina þeim. Til að þessi spennandi framtíð IoT verði að veruleika þarf að staðla tæknina og tryggja netöryggi tækja. Einnig þarf að ná djúpri samnýtingu á fyrirliggjandi fjarskiptainnviðum í landinu. Hér mun reyna á stjórnvöld að setja fram skýra leiðsögn.

Létt og leikandi Óskajógúrt

í jólaundirbúningnum

Óskajógúrt hefur verið sjálfsagður hluti af matarmenningu íslensku þjóðarinnar í rúm 40 ár. Þín óskastund getur verið hvenær sem er en næsta Óskajógúrt er sjaldan langt undan.

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

Arnór Sigurðsson fagnar eftir að hafa komið CSKA Moskvu í 0-3 gegn Real Madrid á heimavelli Evrópumeistaranna, Santiago Bernabéu. NORDICPHOTOS/GETTY

Tilfinningin var ólýsanleg

Arnór Sigurðsson var að vonum hæstánægður með að skora í 0-3 sigri CSKA Moskvu á Real Madrid á heimavelli Evrópumeistaranna. Skagamaðurinn ungi hefði þó viljað komast í Evrópudeildina eftir áramót.

FÓTBOLTI „Það er skrítið að segja að maður sé pínu svekktur eftir 0-3 sigur og mark á Santiago Bernabéu. Við ætluðum okkur í Evrópudeildina en svona er þetta stundum. Við erum mjög ánægðir með okkar leik,“ sagði Arnór Sigurðsson í samtali við Fréttablaðið eftir frækinn sigur CSKA Moskvu á Real Madrid á heimavelli þrettánfaldra Evrópumeistaranna í gærkvöldi.

Leikurinn á Santiago Bernabéu rennur Arnóri eflaust seint úr minni. Ekki nóg með að CSKA hafi unnið heldur skoraði Skagamaðurinn eitt mark í leiknum og lagði upp annað fyrir Fedor Chalov. Þetta var stærsta tap Real Madrid á heimavelli í Evrópuleik frá upphafi og fyrsta tap liðsins í riðlakeppni Meistaradeildarinnar í níu ár. En þrátt fyrir að hafa unnið báða leikina gegn Real Madrid endaði CSKA í fjórða og neðsta sæti G-riðils og missti þar með af sæti í 32-liða úrslitum Evrópudeildarinnar. Pólska liðið Viktoria Plzen tryggði sér þátttökurétt í Evrópudeildinni með sigri á Roma í gær.

„Við ætluðum að sækja stigin gegn Viktoria Plzen og reyna að halda í við hin liðin. Hið þveröfuga gerðist. Við unnum báða leikina gegn Real Madrid en töpuðum á móti Plzen sem varð okkur að falli,“ sagði Arnór sem er orðinn næstmarkahæsti Íslendingurinn í sögu Meistaradeildarinnar þrátt fyrir að hafa aðeins spilað sex leiki í keppninni.

„Við spiluðum nánast hinn fullkomna leik. Við vissum að þeir myndu vera meira með boltann og við þyrftum að nýta færin okkar. Nánast allt sem við lögðum upp með gekk upp í leiknum. Þeir komu mjög framarlega á völlinn og við vissum að við þyrftum að vera fljótir að sækja í svæðin sem opnuðust,“ sagði Arnór sem fékk heiðursskiptingu í uppbótartíma. Landi hans, Hörður Björgvin Magnússon, lék allan tímann í vörn CSKA.

> **Þau voru 16 hérna úr fjölskyldunni svo það var ekki í boði að spila neinn skítaleik og tapa.**
>
> Arnór Sigurðsson

Arnór segir að tilfinningin að skora gegn Evrópumeisturum síðustu þriggja ára, og á þeirra eigin sögufræga heimavelli, hafi verið einstök. „Hún var ólýsanleg. Manni hefur dreymt um þetta síðan maður var krakki, að spila á þessum velli og það skemmdi ekki að skora í 0-3 sigri,“ sagði Arnór.

Ekki skemmdi fyrir að fjölmargir úr fjölskyldu hans, alls 16 manns, voru í stúkunni á Santiago Bernabéu í gær. Þar á meðal voru foreldrar hans, systkini, kærasta og afi og amma.

„Þau voru 16 hérna úr fjölskyldunni svo það var ekki boði að spila neinn skítaleik og tapa. En það var ennþá skemmtilegra að þau voru hérna,“ sagði Arnór.

ingvithor@frettabladid.is

Nýjast

Dominos-deild kvenna

Haukar - Stjarnan 60-73
Stigahæstar: LeLe Hardy 33 - Danielle Rodriguez 25, Briet Sif Hinriksdóttir 19.

Skallagrímur - Snæfell 90-87
Stigahæstar: Shequila Joseph 35, Sigrún Ámundadóttir 17 - Kristen McCarthy 35.

KR - Breiðablik 76-73
Stigahæstar: Orla O'Reilly 30, Kiana Johnson 13 - Sanja Orazovic 28, Kelly Faris 24.

Meistaradeild Evrópu

E-riðill

Ajax - B. München 3-3
0-1 Robert Lewandowski (13.), 1-1 Dusan Tadić (61.), 2-1 Tadić, víti (82.), 2-2 Lewandowski, víti (87.), 2-3 Kingsley Coman (90.), 3-3 Nicolás Tagliafico (90+5.).

Benfica - AEK Aþena 1-0
1-0 Alex Grimaldo (88.).

Staðan: B. München 14, Ajax 12, Benfica 7, AEK Aþena 0.

F-riðill

Man. City - Hoffenheim 2-1
0-1 Andrej Kramarić, víti (16.), 1-1 Leroy Sané (45+1.), 2-1 Sané (61.).

Shakhtar - Lyon 1-1
1-0 Júnior Moares (22.), 1-1 Nabil Fekir (65.).

Staðan: Man. City 13, Lyon 8, Shakhtar 6, Hoffenheim 3.

G-riðill

Real Madrid - CSKA M. 0-3
0-1 Fedor Chalov (37.), 0-2 Georgi Schennikov (43.), 0-3 Arnór Sigurðsson (73.).

Plzen - Roma 2-1
1-0 Jan Kovařík (62.), 1-1 Cengiz Ünder (68.), 2-1 Tomáš Chorý (72.).

Staðan: Real Madrid 12, Roma 9, Plzen 7, CSKA Moskva 7.

H-riðill

Valencia - Man. Utd. 2-1
1-0 Carlos Soler (17.), 2-0 Phil Jones, sjálfsmark (47.), 2-1 Marcus Rashford (87.).

Young Boys - Juventus 2-1
1-0 Guillaume Hoarau, víti (30.), 2-0 Hoarau (68.), 2-1 Paolo Dybala (80.).

Staðan: Juventus 12, Man. Utd. 10, Valencia 10, Young Boys 4.

Fólk

Tíska

FIMMTUDAGUR 13. DESEMBER 2018

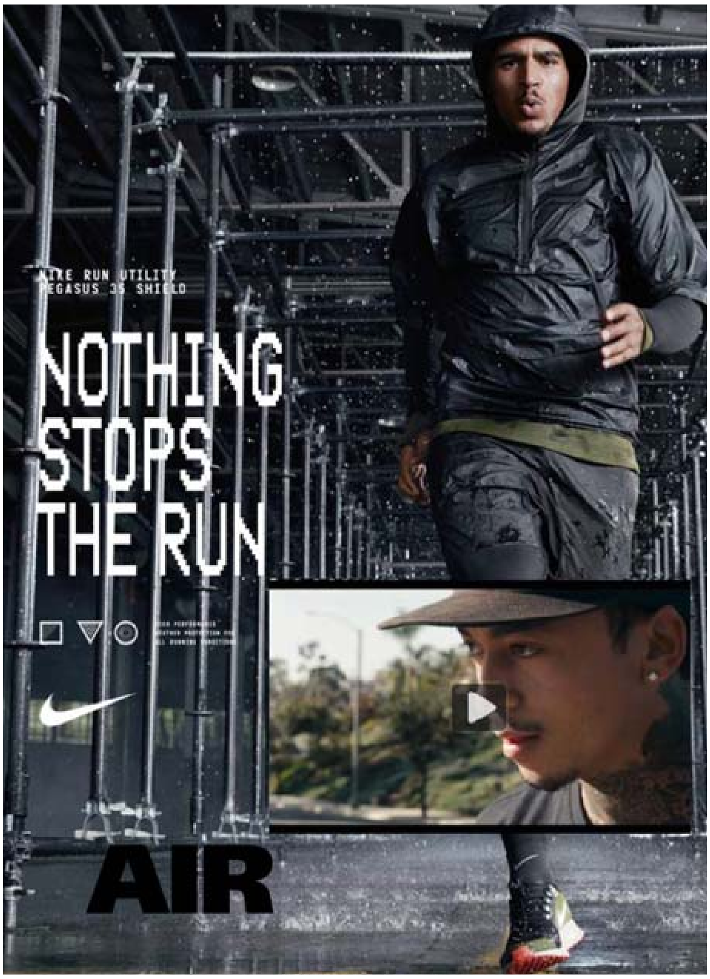
Telma Magnúsdóttir stendur á bak við skartgripalínuna Varpið sem er innblásin af íslenskum fuglseggjum. →4

Auður Jónsdóttir, rekstrarstjóri netverslana S4S, og Brynja Dan, markaðsstjóri S4S, eru afar ánægðar með nýju rafrænu jólagjafahandbókina. MYND/EYÞÓR

Náttúruvæn og rafræn jólagjafahandbók S4S

Út er komin vegleg jólagjafahandbók S4S þar sem finna má skemmtilegar og flottar jólagjafahugmyndir fyrir hann, hana, barnið og alla fjölskylduna. Handbókin er rafræn og sú fyrsta sinnar tegundar hér á landi. →2

Úrvalið í jólagjafahandbókinni kemur á óvart og þar ættu allir að geta fundið eitthvað sem hentar.



Rafræn jólagjafahandbók S4S er sú fyrsta sinnar tegundar á landinu. Síðan er lifandi og gagnvirk. Þannig er hægt að versla beint af henni og skoða myndbönd meðan maður flettir í gegnum þessa 71 síðu af skemmtilegum og flottum jólagjafahugmyndum fyrir hann, hana, barnið og fjölskyldu.

Framhald af forsíðu ➪

Við höfum árlega verið hluti af jólagjafahandbókum Kringlunnar og Smáralindar. En í ár ákváðum við að gefa aðeins út rafræna handbók. Það er náttúruvænna, sparar pappír og minnkar það mikla pappírsflóð sem berst inn um lúgur landsmanna á hverju ári og endar svo ævinlega í ruslinu,“ segir Brynja Dan Gunnarsdóttir, markaðsstjóri S4S. Hún segir rafrænu handbókina ótrúlega vel heppnaða enda sé hún sú fyrsta sinnar tegundar á landinu.

„Síðan er lifandi og gagnvirk. Þannig er hægt að versla beint af henni og skoða myndbönd meðan maður flettir í gegnum þessa 71 síðu af ótrúlega skemmtilegum og flottum jólagjafahugmyndum fyrir hann, hana, barnið og alla fjölskylduna,“ segir Auður Jónsdóttir, rekstrarstjóri netverslana S4S.

Þær skóbúðir sem standa á bak við vefverslunina S4S eru Air, Kaupfélagið, Toppskórinn, Kox, Ellingsen, Steinar Waage, Skechers, Ecco og þrjár netverslanir, air.is, skor.is og ellingsen.is.

Þær stöllur segja mjög algengt að fólk nýti sér rafrænu handbókina til að velja jólagjafir fyrir sína nánustu. „Meira að segja okkar eigin starfsmenn hafa séð eitthvað nýtt og skemmtilegt sem þeir vissu ekki af, þannig að þarna eru hugmyndir sem koma svo sannarlega að gagni.“

Auður segir alltaf mikið að gera í vefversluninni, ekki bara núna fyrir jólin, heldur alla daga. En hvað er vinsælast á síðunni? „Nike er alltaf stór partur af sölunni en svo er bara allur gangur á því og breytilegt eftir árstíðum og veðri. Við erum oft með skemmtileg tilboð fyrir netklúbbsvini okkar og fólk er duglegt að nýta sér það og við erum dugleg að að senda rafræn fréttabréf með því nýjasta.“

Hvernig er skótískan í ár? „Skótískan er komin í hring eins og flestir hafa tekið eftir. Buffalo og þykkir botnar komu sterkir aftur inn og það virðist ætla að haldast eitthvað áfram. Svo er lakkáferð og rúskinn mjög sterkt líka um þessar mundir ásamt því að strigaskór eða „sneakerar“ eru alltaf vinsælir og verða áfram,“ svarar Brynja.

Þegar fólk verslar á vefnum er oft hætta á að varan passi ekki. Þær Brynja og Auður segja það allt í lagi enda ekkert mál að skila og skipta. „Fólk getur annaðhvort sent okkur vöruna aftur og við sendum rétta stærð til baka, eða farið með hana í þá búð þar sem hún fæst, og skipt þar. Hverri sendingu fylgir miði þar sem eru upplýsingar um úr hvaða búð varan kemur,“ segir Auður og bætir við að einnig sé boðið upp á 14 daga endurgreiðslufrest og því geti þeir sem líkar ekki varan fengið endurgreitt.

Auður og Brynja segja alla geta fundið eitthvað við sitt hæfi hjá S4S.

> **Í ár ákváðum við að gefa aðeins út rafræna handbók. Það er náttúruvænna, sparar pappír og minnkar það mikla pappírsflóð sem berst inn um lúgur landsmanna á hverju ári.**
>
> Brynja Dan Gunnarsdóttir, markaðsstjóri S4S

Jólagjafahandbókina má nálgast á síðunni: www.s4s.is

Jólagjafahandbók S4S er skemmtileg og auðveld í notkun. Hana má finna á vefsíðunni www.s4s.is

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. 550 5762 | **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 5766 **Brynhildur Björnsdóttir,** brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@frettabladid.is, s. 550 5769 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is s. 550 5768

Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir**, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

20%
afsláttur af
öllum vörum
fyrir vildarvini
í More.
Gildir aðeins í dag 13. desember.
Gildir ekki með öðrum tilboðum.

LINDEX

Egg tákna upphaf

Telma Magnúsdóttir stendur á bak við skartgripalínuna Varpið sem er innblásin af íslenskum fuglseggjum. Hún er trú raunverulegu útliti eggjanna og lögun en aðlagar stærðina enda sum of stór til að bera sem skart.

Vera Einarsdóttir
vera@frettabladid.is

Ég er alin upp í sveit og hef alltaf verið heilluð af friðsældinni sem fylgir fuglshreiðrum og fegurð og fjölbreytileika eggjanna. Mig hafði lengi langað að skapa eitthvað sem væri innblásið af íslenskri náttúru og varð fyrsta eggið til fyrir jólin 2011 þegar mig vantaði jólagjöf fyrir vinkonu. Það vakti lukku og leiddi til þess að ég ákvað alfarið að snúa mér að Varpinu," segir Telma, en listin hefur lengi blundað í henni. „Ég lærði ferðamálafræði af praktískum ástæðum en langaði að gefa þessu séns," segir Telma sem er með aðstöðu hjá Minør Coworking úti á Granda sem er samfélag sjálfstætt starfandi hönnuða, listamanna og frumkvöðla.

Merkið hefur vaxið og dafnað og eru skartgripalínurnar orðnar þónokkrar. Þær eru innblásnar af hrafnseggjum, langvíueggjum, lundaeggjum, rjúpnaeggjum, smyrilseggjum, snjótittlingseggjum og teistueggjum en hverri línu tilheyra hálsmen, eyrnalokkar og hringir. „Þá hef ég tekið við sérpöntunum og gert fálkaegg og auðnutittlingsegg svo dæmi séu nefnd."

Telma byrjaði á kríueggjum. „Ég bar óttablandna virðingu fyrir kríum sem barn en ég ólst upp með kríuvarp í túnfætinum. Mér fannst krían mjög heillandi en var líka svakalega hrædd við hana." Aðspurð segist Telma trú raunverulegum lit og lögun eggjanna en að útlitið geti þó verið breytilegt innan tegunda. „Ég tek mið af því og þess vegna er hvert egg einstakt."

Þó Telma sé trú útlitinu þarf hún að aðlaga stærð sumra eggjanna. Kríueggin eru í raunstærð en mörg hinna hef ég þurft að minnka enda of stór til að ganga með um hálsinn," segir Telma.

Telma segir að eggin geti verið einstök gjöf og að þeim fylgi falleg merking. „Þau geta meðal annars verið tilvalin gjöf fyrir einhvern sem stendur á tímamótum. Þau tákna upphaf og mér þykir t.d. alltaf sérstaklega fallegt að sjá ófrískar konur bera þau."

Eggin, sem eru úr leir, eru handmáluð og lökkuð. „Þegar ég mála eggin er ég alltaf með pappír undir sem með tímanum safnast á málning og mismunandi litir eggjanna. Með hugmyndina um endurnýtingu fyrir augum ákvað ég að vinna hann frekar og ramma inn sem málverk sem ég kalla Handan hreiðurs, en þar má sjá vísa af hinum ýmsu tegundum."

Veggmyndir eru nýjasta afurð Telmu. Þær kallar hún Handan hreiðurs.

Hér má sjá men úr Langvíuvarpinu.

Telma er alin upp í sveit og hefur alltaf verið heilluð af fegurð og fjölbreytileika fuglseggja. Hún segir að eggin geti verið einstök jólagjöf. MYND/EYÞÓR

Fyrstu hálsmenin hennar Telmu voru kríuegg. Þau eru í raunstærð.

Þetta hálsmen tilheyrir Hrafnsvarpinu.

Eyrnalokkar í stíl við hálsmenin. Fremst eru lokkar úr Teistuvarpinu.

Eggin hennar Telmu eru mjög falleg.

HLÝJAR OG NOTALEGAR JÓLAGJAFIR FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

LYKTAR EKKI · 100% MERINO ULL · FYRIR UNGA FÓLKIÐ · HLÝRRI · Stingur ekki

Tech hálfrennd barna 6.990 kr.

Tech Leggings barna 6.990 kr.

Tech Hálfrennd barna 6.990 kr.

Tech Leggings barna 6.990 kr.

Everyday leggings dömu/herra 9.990 kr.

Oasis Curve hálfrennd dömu 13.990 kr.

Oasis Curve leggings dömu 11.990 kr.

icebreaker® MERINO

Icebreaker Merino ull - fyrir alla þá sem vilja ullarfatnað sem stingur ekki og dregur ekki í sig lykt.

Quantum rennd hettupeysa herra 22.990 kr.

Departure skyrta herra 18.990 kr.

Oasis Crewe herra 11.990 kr.

Quantum rennd hettupeysa dömu 22.990 kr.

Lodge skyrta herra 18.990 kr.

Fjölbreytt úrval lita og mismunandi þykktir

100% Merino ull Bolir, leggings, jakkar, sokkar, vettlingar, nærföt, skyrtur og húfur.

Away rennd hettupeysa dömu 22.990 kr.

Anatomica Boxers herra 6.290 kr.

Everyday Crewe dömu 9.990 kr.

Everyday Cami dömu 6.990 kr.

Sprite Hot Pants dömu 5.590 kr.

Everyday Boy Shorts dömu 4.990 kr.

Anatomica Zone Boxers herra 6.290 kr.

Tech Hálfrennd herra 15.990 kr.

Oasis Crewe síðerma herra 11.990 kr.

Elemental rennd hettupeysa dömu 29.990 kr.

Vertex Drift hálfrennd dömu 15.990 kr.

Vertex Drift leggings dömu 13.990 kr.

Tech Lite herra 8.990 kr.

Tech Lite dömu 8.990 kr.

GG·sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópavogi, sími: 571 1020 • www.ggsport.is

„Finndu okkur á Facebook"

Jóla-opnunartími: virka daga 10.00 til 18.00, laugardag og sunnudag 11.00 til 18.00 Föstud. 21. des. 10.00 til 19.00 mánud. 24. des 10.00 til 12.00

Einfalt konfekt

Langar þig að gera afar einfalt konfekt fyrir jólin? Hér er uppskrift sem allir geta gert og tekur bara um tuttugu mínútur að gera. Konfektinu má pakka fallega inn og gefa eða setja í skál og bjóða gestum.

Í þessa uppskrift þarf aðeins 250 g af möndlum, 200 g dökkt súkkulaði og hafsalt.

Ristið möndlurnar í ofni í 10 mínútur á 180°C. Kælið. Bræðið súkkulaðið. Setjið möndlurnar út í súkkulaðið og blandið vel saman. Notið skeið til að gera litlar möndlusúkkulaðikökur sem eru settar á bökunarpappír. Stráið örlitlu salti yfir. Látið stífna.

Það má vel breyta þessari uppskrift og nota alls kyns hnetur í staðinn fyrir möndlur. Einnig má setja þurrkaða ávexti með ef maður vill það.

Mjög gott og einfalt konfekt.

Eva Rún Snorradóttir í hamingjufötunum sem hún klæðist í sýningunni Leitin að tilgangi lífsins. MYND/ERNIR

Mozart helsta fyrirmyndin

Eva Rún Snorradóttir er hluti af leikhópnum 16 elskendur sem nú sýnir leikhúsupplifunina Leitin að tilgangi lífsins á Smáratorgi. Búningur hennar í sýningunni hentar bæði henni og persónunni sem hún bregður yfir sig en annars er Mozart hennar helsta tískufyrirmynd.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Við erum öll í því að vera umhverfisvæn í því hvernig við vinnum og eyðum ekki peningum í eitthvað sem er síðan hent,“ segir Eva Rún um vinnubrögð leikhópsins. „Svo búningarnir okkar eru keyptir með tilliti til þess að við leikararnir getum hugsað okkur að nota fötin áfram. Mín persóna er einstaklega glansandi því hún er mjög hamingjusöm og þess vegna er hún í skæslegum glansandi fötum. Þetta er svona týpa sem treystir sér til að fjalla um hamingjuna.

Það voru dansari og sviðshönnuður í verkinu sem fóru og völdu þennan búning á mig, silfurlitar buxur sem eru mjög þægilegar og glansandi fjólubláan rúllukragabol en allar persónurnar eru í skæslegum joggingbuxum og rúllukragabol. Ég á eftir að nota þetta en ég hugsa að það sé ekki hægt að segja að þetta sé beint minn stíll. Ég viðurkenni að fjólublár hefur kannski ekki verið alveg minn litur hingað til en rúllukragar eru að gera eitthvað fyrir mig.“

Aðspurð hver sé þá hennar tískufyrirmynd nefnir Eva Rún Mozart. „Mín helsta tískufyrirmynd er Mozart, og ég hef reynt að vinna með hans stíl,“ segir hún. „Mér finnst hann svo töff, þessir síðu jakkar, skyrtur með blúndum á ermunum og hnébuxurnar.“

Hún viðurkennir að þurfa stundum að láta ímyndunaraflið ráða þegar hún sækir til þessarar fyrirmyndar sinnar. „Ég ímynda mér stundum: myndi Mozart ganga í þessu? því við höfum ekki mikið af myndum af honum,“ segir hún og bætir við: „Nema þetta eina málverk, þessi fræga mynd af honum þar sem hann er hálf svona hæðnislegur og mér finnst hann bara svo sjarmerandi og sjúklega flott í gangi með tískuna þar.“

Leikhópurinn 16 elskendur leitar að tilgangi lífsins á gömlu Læknastöðinni.

Eðli málsins samkvæmt segist Eva Rún helst versla á nytjamörkuðum. „Ég versla nánast eingöngu í second-hand búðum og sérstaklega í Austur-Evrópu þar sem er ýmislegt mjög djúsí að finna í þessum stíl.“

Sýningin Leitin að tilgangi lífsins á hug Evu allan þessa dagana og skyggir jafnvel á jólaundirbúninginn. „Við bjóðum fólki að koma á Smáratorg þar sem það fer í ákveðinn leiðangur og er boðið inn í ákveðnar aðstæður þar sem við erum að kurla upp í þessum stóru spurningum eins og af hverju erum við lifandi og hvað vill maðurinn og fleira og við reynum að gera þetta á uppvekjandi hátt en líka þannig að það sé gaman,“ segir hún og bætir við:

„Þetta er upplifunarleikhús þannig að þú situr ekki og horfir á eitthvað heldur er ferðalag hvers og eins áhorfanda einstakt svo engir tveir sjá nákvæmlega sömu sýninguna. Sýningin tekur svona tvo klukkutíma og stundum ertu með hópi og stundum einn og engir tveir upplifa hana alveg eins. Sýningin byrjar með símtali nokkrum dögum fyrr og þá spyrjum við nokkurra persónulegra spurninga eins og: Upplifir þú að líf þitt hafi tilgang? Hversu gaman finnst þér að lifa? og svo framvegis og eftir svörunum sníðum við upplifunina.“

Eva Rún verður því á Smáratorgi í fjólubáa rúllukragabolnum og silfurlitu buxunum á næstunni en miða má nálgast á tix.is og hún lofar því að það verði fullt af sýningum í janúar.

JÓLAHAPPDRÆTTI
Stórglæsilegt jólahappdrætti þar sem aðalvinningurinn er 100.000kr gjafabréf í versluninni.
Vertu velkomin í ZikZak í Kringlunni og á Glerártorgi
Opið til 22 í Kringlunni í dag
Lengri opnun hefst 15.des á Glertártorgi
FRÁBÆRT ÚRVAL AF SPARIFATNAÐI!
Glæsilegt úrval af kjólum, skokkum, túnikum, blússum, bolum, náttkjólum og buxum.
ZIKZAK
TÍSKUHÚS
TÚNIKA 7.990kr st. 42-56
KJÓLL 7.990kr st. S-XXXL
KJÓLL 9.990kr st. 42-56
Skoðaðu úrvalið og pantaðu á
ZIKZAKVERSLUN.IS
Gjafabréfin okkar fást í verslunum og í vefverslun - Gefðu gjafabréf um jólin
KJÓLL 7.990kr st. S-XXXL
TÚNIKA 9.990kr st. 42-56
TÚNIKA 6.990kr st. 38-56
SAM-FESTINGUR 12.990kr st. S-XXXL
BOLUR 9.990kr st. 42-56
KJÓLL 7.990kr st. S-XXXL
KJÓLL 9.990kr st. 42-56
KIMONO 9.990kr st. S-XXXL
TOPPUR 6.990kr st. S-XXXL
KJÓLL 6.990kr st. S-XXXL
www.zikzakverslun.is
Tískuhús Zik Zak
Kringlan 551-1314
Glerártorg 559-1314

Jólunum eru svo sannarlega gerð góð skil á Instagram. NORDICPHOTOS/GETTY

Jólagleði á Instagram

Það eru ýmsar leiðir til að koma sér í jólaskap fyrir jólin, en með því að fylgja réttu reikningunum á Instagram er hægt að fá streymi af óbeisluðri jólagleði beint í æð.

Það er fátt sem alvöru jólabörnum þykir skemmtilegra en að velta sér upp úr jólastemningu, en þessar elskur verða víst oft að sitja á sér til að trylla ekki þá sem eru síður hrifnir af þessari hátíð. En nú, þegar aðventan er komin, er það alveg á hreinu að það er leyfilegt að velta sér upp úr jólunum og drekka í sig jólagleðina og jólatónlist og þá er ekki leiðinlegt að fá daglegt flæði af jólastemningu í gegnum Instagram. Hér eru nokkrir Instagramreikningar sem geta aukið jólagleðina í þínu lífi.

@eddieross Hönnuðurinn, bókahöfundurinn og kokkurinn Eddie Ross lumar á alls kyns skemmtilegum skreytingahugmyndum. MYNDIR/INSTAGRAM

@zoesugg og @zoella Youtubestjarnan Zoë Sugg er með tvo vinsæla Instagram-reikninga þar sem jólin hafa tekið öll völd.

@jlgarvin Lífsstílsbloggarinn Jessica Garvin elskar hátíðisdaga og jólin eru svo sannarlega ekki undanskilin.

@kelly.elko Kelly Elko er lífsstílsbloggari sem leggur áherslu á innanhússhönnun og birtir alls konar hugmyndir að jólaskreytingum.

@patticakewagner Patti Wagner er hönnuður sem birtir myndir af jólalegu heimilinu og húsum sem eru eins og klippt úr jólabíómynd.

@mscraftberrybush Lucy Akins er bloggari og föndrari sem birtir myndir af jólaföndri sínu og ofurskreyttu heimilinu.

@ellaclaireblog Lífsstílsbloggarinn Kristen Whitby birtir uppskriftir að góðum mat og fallegu jólaskrauti.

Útivist & sport

FIMMTUDAGUR 13. DESEMBER 2018

Kynningar: Houdini, Nikotinell

Stofnendur og eigendur Primal Iceland nota eingöngu Houdini æfinga- og útivistarföt. MYND/ANTON BRINK

Framsækin og umhverfisvæn útivistarföt

Sænska fyrirtækið Houdini framleiðir sérlega glæsilegan, vandaðan og nýstárlegan útivistar- og æfingafatnað sem hindrar ekki hreyfingar notenda og hefur góð áhrif á umhverfið. →2

Fötin frá Houdini hindra ekki hreyfingar á neinn hátt og henta því sérstaklega vel í æfingarnar hjá Primal Iceland, sem snúast um að hreyfa líkamann á nýjan hátt. MYND/ANTON BRINK

Framhald af forsíðu

Houdini er sænskt útivistarfyrirtæki sem var stofnað árið 1993 og framleiðir gæðafatnað fyrir útivist, hreyfingu og lífsstíl. Vörur Houdini eru hannaðar til að auðvelda fólki að upplifa meira, afkasta meiru og skemmta sér betur án þess að raska náttúrunni. Framsækni og nýsköpun eru lykilatriði í hönnun útivistarfatnaðar Houdini. Hjá fyrirtækinu er unnið sleitulaust að því að hámarka eiginleika fatnaðarins og bjóða upp á hátæknilegar flíkur í hæsta gæðaflokki. Houdini vörurnar eru tæknilegar, þægilegar, teygjanlegar og flottar.

Houdini Made to Move (MTM) er ný aðferð við að sníða föt eftir hreyfingum líkamans. Venjulega eru flíkur sniðnar á tvívíðum sléttum fleti en þessi aðferð byggir á þrívíðri tækni þar sem sniðin eru hönnuð beint á líkama sem hreyfist. Hönnunarferlið fer fram á hreyfingu.

Sjálfbærni og fjölnotagildi eru lykilatriði í framleiðslunni. Fyrirtækið sker sig úr flóru útivistarmerkja því það framfylgir afar strangri umhverfisstefnu. Af þeim efnum sem notuð eru í fatnað Houdini er 91% ýmist endurunnið, endurvinnanlegt og/eða niðurbrjótanlegt í náttúrunni.

Markmið Houdini er að gera enn betur og minnka vistspor hverrar flíkur. Rýnt er í hvert einasta smáatriði í framleiðslu og flutningi varanna til að valda minnsta mögulega raski. Yfirlýst markmið Houdini er að verða 100% sjálfbært fyrirtæki.

Fara í spíkat í snjóbuxunum

„Primal Iceland er hreyfigym, sem þýðir að við kennum fólki að hreyfa sig, fara í splitt og spíkat, standa á höndum og gera alls konar skrítna hluti,“ segir Einar Carl Axelsson, einn af eigendum Primal Iceland. „Mikið af því sem við gerum er að fara út í náttúruna og Houdini er með svokallaða Made to Move stefnu, sem þýðir að fötin þeirra hindra ekki hreyfingar. Þegar við erum úti í náttúrunni að fíflast, þá viljum við geta hreyft okkur óhindrað og það hentar okkur alveg gríðarlega vel að geta farið í splitt og spíkat í snjóbuxunum þeirra. Skelin þeirra er líka algjörlega vatnsheld, aðsniðin og úr teygjanlegu efni, sem ég hef aldrei séð áður. Þessi nýsköpun hjá Houdini er mjög skemmtileg. Mér finnst gaman hvernig þetta merki tekur hana lengra en allir aðrir, vinnur af metnaði og gefur hvergi eftir í gæðum.

Það sem vakti áhuga okkar á Houdini til að byrja með er svipuð hugsjón hjá báðum fyrirtækjum hvað varðar umhverfismál og sú staðreynd að þetta er framleitt og saumað saman í Evrópu, þannig að maður veit hvaðan þetta kemur,“ segir Einar. „Þetta er sænskt gæðamerki og umhverfisstefna fyrirtækisins er mjög lík stefnunni okkar. Öll fötin frá þeim eru umhverfisvæn. Þau eru meira að segja svo náttúruvæn að fyrirtækið setti gömul föt í moltu og ræktaði svo grænmeti úr moltunni sem starfsfólkið borðaði.“

Hönnuð til að endast

„Við notum æfingafötin frá Houdini þegar við erum að þjálfa í gymminu okkar, en síðan förum við í útivistarfötin þegar við förum út, en við förum mjög oft í svokallaðar Wim Hof ferðir, þar sem við leiðum hópa sem ganga á Esjuna hálfnaktir og fara í fossaböð og alls konar fínerí,“ segir Einar. „Þá er gott að geta klætt sig í hlý föt þegar maður er búinn. Okkur finnst peysurnar alveg sérstaklega vandaðar, þær eru hnausþykkar og góðar, en samt fisléttar og teygjanlegar. Þær eru líka mjög endingargóðar, það sér varla á þessu efni, því það er svo vandað.

Það er gæðastimpill á þessu og fötin eru eiguleg og hönnuð til að endast,“ segir Einar. „Þú getur keypt þér færri og betri flíkur, í staðinn fyrir fleiri og lélegri, eins og er algengt í dag. Við urðum svo hrifnir þegar við sáum gæði fatanna að nú verður ekkert annað keypt. Þar að auki er sniðið gott, fötin eru hlý og þau eru í mjög flottum jarðlitum, þannig að þau líta rosalega vel út. Ég held að allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi hjá þessu merki.“

Houdini vörurnar fást í H Verslun og á www.hverslun.is.

Útivistarfötin frá Houdini eru bæði vönduð, endingargóð og flott. MYND/ICEPHARMA

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir | Sölumaður auglýsinga: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, | Veffang: frettabladid.is

Í VEIÐIJÓLAPAKKANN
19 20 18 98
GERÐU GÓÐ KAUP – GAMLA GENGIÐ ENN Í GILDI
SAGE
FLUGUSTANGIIR
SAGE Bandarískar flugustangir frá aðeins frá 44.995 kr.
SAGE
FLUGUHJÓL
Verð frá aðeins 18.995 kr.
SAGE
FLUGUVEIÐISETT
Verð frá aðeins 79.900 kr.
SIMMS
VÖÐLUR OG SKÓR
SIMMS G3 Guide™ 89.900 kr.
SIMMS G4 PRO™ 109.900 kr.
SIMMS Freestone Vöðlur + skór Verð aðeins 59.900 kr.
SIMMS vöðluskór Verð frá 24.995 kr.
SIMMS
VÖÐLUJAKKAR
SIMMS Women's Guide™ 49.995 kr.
SIMMS Guide™ 59.995 kr.
SIMMS Freestone 44.995 kr.
SIMMS G3 Guide™ Tactical 74.995 kr.
SIMMS G4 PRO™ 84.995 kr.
REDINGTON
VÖÐLUPAKKAR
CROSSWATER YOUTH Vöðlur + skór 22.995 kr.
CROSSWATER Vöðlur + skór 26.995 kr.
PALIX Vöðlur + skór 32.995 kr.
WILLOW RIVER Dömuvöðlur + skór 32.995 kr.
REDINGTON
FLUGUVEIÐISETT
Verð frá aðeins 22.900 kr.
SIMMS
VEIÐIVESTI
SIMMS Freestone 15.995 kr.
SIMMS Guide™ 26.995 kr.
SIMMS G3 Guide™ 38.995 kr.
SIMMS
HANSKAR OG DERHÚFUR
Verð frá aðeins 3.995 kr.
Verð frá aðeins 2.995 kr.
SIMMS
VEIÐI- OG FERÐATÖSKUR
Mikið úrval af vönduðum veiði- og veiðiferðatöskum fyrir vandaðan veiðibúnað.
LEUPOLD
SJÓNAUKAR
Mikið úrval, verð frá 18.995 kr.
SKOTABELTI Verð frá 4.995 kr.
FELUFATNAÐUR
DEERHUNTER Muflon skotveiðibuxur. Verð 29.995 kr.
DEERHUNTER Muflon skotveiðijakki. Verð 38.995 kr.
BADLANDS Calor skotveiðijakki. Verð 26.995 kr.
BADLANDS Calor skotveiðibuxur. Verð 26.995 kr.
REMINGTON Hreinsisett Verð 4.995 kr.
BADLANDS Vönduð rjúpnavesti. Verð 29.995 kr.
ALLEN Skotatöskur Verð frá 3.995 kr.
MUNIÐ VINSÆLU GJAFABRÉFIN
2018
TRAUST FJÖLSKYLDUFYRIRTÆKI FRÁ 1998
VEIÐIHORNIÐ
SÍÐUMÚLA 8
108 REYKJAVÍK
SÍMI 568 8410
VEIDIHORNID.IS
SAGE SIMMS REDINGTON RIO Einarsson TFO LEUPOLD Deerhunter Badlands Remington AVERY

Stærsta líkamlega áskorunin

Spartan Race Iceland World Championship fór fram hér á landi um síðustu helgi en um er að ræða stærsta hindrunar- og þrekhlaup heims. Sigurjón Ernir Sturluson lenti í þriðja sæti í sínum flokki.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Um síðustu helgi var Spartan Race Iceland World Championship haldið í Hveragerði en um er að ræða alþjóðlegt hindrunar- og þrekhlaup þar sem hlaupnar eru mislangar vegalengdir með mismunandi hindrunum sem hlauparar þekkja ekki fyrirfram. Meðal keppenda var Sigurjón Ernir Sturluson sem lenti í þriðja sæti í svokölluðum elítuflokki. Hann segir keppnina hafa verið stærstu áskorun sem hann hefur tekið þátt í hingað til. „Áskorunin stóð yfir í 24 klukkustundir og samanstóð af krefjandi utanvegahlaupi og fjölbreyttum, krefjandi og oft á tíðum ansi þreytandi hindrunum. Sólarhringskeppnin er alls ekki á allra færi og ég mæli sterklega með því að reyna þetta ekki nema viðkomandi sé í frábæru formi. Annars eru Spartan hlaupin stórskemmtileg áskorun enda eru þau svo fjölbreytt, reyna á úthald, styrk og þol auk þess sem engar tvær keppnir eru eins.“

Sigurjón Ernir Sturluson keppti í Spartan Race Iceland World Championship síðustu helgi. MYND/ANTON BRINK

Fjórar vegalengdir

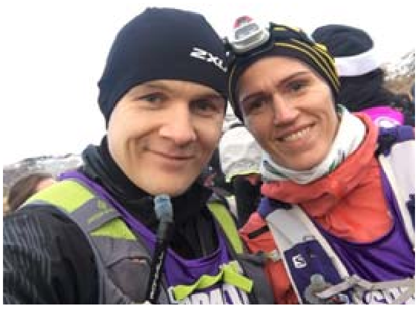
Spartan hlaupin fara fram víða um heim allt árið um kring og er yfirleitt keppt í fjórum stöðluðum vegalengdum. „Um er að ræða sprint, þar sem hlaupnar eru þrjár mílur með 20 hindrunum, super, þar sem hlaupnar eru 8 mílur með 25 hindrunum, beast, sem eru 13 mílur sem innihalda 30 hindranir og svo ultra en þá eru hlaupnar 26 mílur sem innihalda 60 hindranir. Umræddar vegalengdir og fjöldi þrauta eru þó viðmið því oft er hlaupið lengra og tekist á við fleiri þrautir.“

Krefjandi þrautir

Keppnin hófst á hádegi síðasta laugardag og byrjaði hópurinn á að hlaupa 5 km hring í Hveragerði áður en haldið var út á brautina sem var 10,6 km löng með 25 hindrunum og 555 metra hækkun. „Við byrjuðum á að hlaupa upp krefjandi fjall, um 250-300 metra hækkun, næst hlupum við 2-3 km á fjallinu sjálfu og niður það í fljúgandi hálku. Þegar niður var komið tók við röð af hindrunum en þar má nefna sandpokaburð, kaðlaklifur, hermannaskrið undir gaddavír, við þurftum að lyfta þungum steinum, komast ákveðna vegalengd á höndum og draga þungan sleða svo ég nefni nokkrar.“

Lagt af stað í 24 stunda hindrunar- og þrekhlaup.

Sáttur með þriðja sætið í sínum flokki eftir sólarhrings þrekraun.



Með hlaupafélaganum Katrínu Sigrúnu Tómasdóttur.

> **Ég hefði aldrei náð svona langt, hvað þá klárað keppnina, ef það hefði ekki verið fyrir mína heittelskuðu Símonu. Hún stóð með mér vaktina og passaði upp á mig alla keppnina þrátt fyrir að vera komin 38 vikur á leið.**

Sigurjón ákvað að elta fyrstu menn í fyrsta hringnum til þess að sjá á hvaða hraða þeir væru að hlaupa og einnig til að sjá hvernig þeir tækluðu hindranirnar. „Ég ákvað að taka smá forskot á sæluna og fara þrjá hringi í röð án þess að stoppa, til að vinna upp smá forskot og læra inn á brautina. Ég sá fljótlega að brautin var afar krefjandi með mörgum hindrunum sem tóku mikla orku. Í fyrsta hringnum klikkaði ég aðeins á einni grein en tókst í næstu tveimur að leysa allar hindranir og var þá kominn með nokkuð góða sýn á brautina og þær hindranir sem þurfti að leysa.“

Heittelskaða stóð vaktina

Sigurjóni er þakklæti efst í huga, ekki síst í garð unnustu sinnar Símonu Vareikaitė. „Ég hefði aldrei náð svona langt, hvað þá klárað keppnina, ef það hefði ekki verið fyrir mína heittelskuðu Símonu. Hún stóð með mér vaktina og passaði upp á mig alla keppnina þrátt fyrir að vera komin 38 vikur á leið. Hún var stoð mín og stytta gegnum alla keppnina og passaði upp á mig í gegnum alla tíu hringina. Ég fékk líka mikið af hvatningarorðum sem gáfu mér ótrúlegan styrk en eftir sjöunda hring gæti ég þó hafa heyrt ímyndaðar raddir þar sem ég var orðinn svo ringlaður.“

Hann segir mikilvægt að hafa sterkan haus í svona keppni. „Gott form er nauðsynlegt en hausinn er jafnvel mikilvægari. Ég sýni svo frá öllum keppnum mínum, æfingum og fleiru á Snapchat (sigurjon1352) og hvet alla til að fylgjast með. “

HEILSA

Sérblað um heilsu mun fylgja Fréttablaðinu laugardaginn 29. desember.

Í blaðinu verður fjallað um allt sem viðkemur bættri heilsu. Má þar nefna ýmiskonar hreyfingu og heilsurækt, holt matarræði, æfingafatnað, vítamín, og ýmsar aðrar heilsutengdar vörur.

Að venju er boðið upp á fjölmörg áhugaverð viðtöl og greinar sem gefa lesendum færi á að kynna sér fjölbreyttar leiðir til að koma skrokknum í gott stand.

Þetta sértæka efni í bland við gríðarlega mikinn lestur Fréttablaðsins tryggir að blaðið nær afar vel til allra þeirra sem huga að bættri heilsu á nýju ári.

Áhugasamir geta haft samband við auglýsingadeild sérblaða
Sími 550 5078
serblod@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

SHIMANO
RolfPRIMA
TRI
TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi
Nagladekkin eru komin!
*RFR Power Ljósasett
Verð: 3.890kr
*CUBE HPA 2000
Verð: 35.990kr
Nagladekkin eru komin!
TACX FLUX SMART
*Tacx Vortex Smart
Verð: 69.990kr
*Tacx Neo Smart
Verð: 159.990kr
iOS
TACX FLUX 2 SMART
LOUISGARNEAU
ParkTool
Tacx
STAGES
#becube #triverslun
DT SWISS
Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík
SPORTVER Akureyri
Vaskur Egilsstaðir
Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 11:00 til 15:00

Undirbúningur er grundvöllur fyrir velgengni í reykbindindi

Því miður er bakslag vel þekkt í tengslum við reykbindindi en þú getur minnkað líkur á því með því að skoða vandlega reykingavenjur þínar og hafa góða áætlun á reiðum höndum.

Hvenær reykir þú? Með hverjum reykir þú? Hvenær langar þig mest til að reykja? Skrifaðu niður allar þær spurningar sem þér detta í hug um reykingavenjur þínar. Vertu heiðarleg/heiðarlegur og svaraðu þeim öllum ítarlega.

Þegar þú hefur lokið því muntu sjá greinilegt mynstur. Þú reykir ef til vill mest á morgnana, í vinnu eða þegar þú hefur það notalegt með vinum þínum.

Þekking á reykingavenjum er ekki eingöngu ætluð til þess að þú gerir þér grein fyrir hversu mikið þú reykir en getur einnig hjálpað þér til að verða reyklaus fyrir fullt og allt.

Hvernig þá? Jú, þegar þú hefur gert þér grein fyrir því hvenær þú reykir mest og með hverjum getur þú áttað þig á hvenær þú þarft að vera sérstaklega á verði gagnvart sjálfri/sjálfum þér í reykleysisferlinu. Ef þú reykir til dæmis mest á morgnana þarftu auðvitað að gæta þess sérstaklega vel á morgnana að falla ekki.

Forðastu erfiðu augnablikin

Ef þú reykir venjulega í félagslegu samhengi skaltu undirbúa þig með tilliti til þess og reyna að stinga upp á einhverjum nýjungum sem þið getið gert saman og segðu fólkinu sem þú umgengst að þú óskir þess heitt að hætta að reykja svo að það hjálpi þér áleiðis.

Það er ljóst að þú getur ekki forðast allar erfiðar aðstæður. Þess vegna skaltu fyrirfram íhuga hvernig best er að bregðast við þegar þú lendir í slíkum aðstæðum. Ætlar þú í staðinn að drekka glas af vatni, slá grasið, tala í símann eða fara í gönguferð þangað til reykingaþörfin er liðin hjá?

Löngun til að hætta er grundvöllur að reykleysi

Þú þarft að taka fyrsta skrefið í átt að árangursríku reykleysi. Þú þarft að hafa löngun til þess að hætta ef það á að takast.

Reykbindindi er dæmt til að mistakast ef það er ekki hafið af réttum ástæðum. Þú skalt hætta vegna þess að þú hefur ástæðu til þess sem hvetur þig áfram og þegar þú ert búin/búinn að átta þig á því hver hún er ertu komin/kominn vel áleiðis.

Skrifaðu niður ástæðurnar og rifjaðu þær upp daglega til þess að halda þér við efnið.

Gerðu þér grein fyrir hvað þú ert að takast á við.

Reykbindindi er dæmt til að mistakast ef það er ekki hafið af réttum ástæðum. Mikilvægt er að hafa löngun til að hætta að reykja ef það á að takast.

VISSIR ÞÚ?

Vissir þú að 20 mínútum eftir síðustu sígarettu byrjar líkaminn að jafna sig og breyting til batnaðar verður á líkamsástandinu?

20 mínútur	Blóðþrýstingur og hjartsláttur verður eðlilegur. Hætta á blóðtappa minnkar.
1 sólarhringur	Blóðstreymi til húðarinnar verður betra og meiri hiti í tám og fingrum. Lungun byrja að hreinsa sig (hósti getur fylgt).
2 sólarhringar	Bragð- og lyktarskyn batnar og líkaminn hefur losað sig við koltvísýring. Þolið er því betra.
3 sólarhringar	Slaknar á berkjum og öndun verður auðveldari.
2-12 vikur	Blóðrásin fer smám saman batnandi.
3-9 mánuðir	Hægir á hrukkumyndun. Öndun verður betri og minni hósti. Aukin frjósemi – auðveldara að geta barn.
1-2 ár	Hætta á blóðtappa hefur minnkað um helming.
5-10 ár	Hætta á blóðtappa er jafn mikil og hjá þeim sem hafa aldrei reykt.
10 ár	Hætta á lungnakrabbameini er helmingi minni en hjá þeim sem reykja.

» Þegar þú gerir þér grein fyrir hvenær þú reykir mest og með hverjum áttarðu þig á hvenær þú þarft að vera sérstaklega á verði.

Þekking er grundvöllur að góðum árangri í reykbindindi og reykleysi verður auðveldara ef þú veist hvenær þú reykir mest og ert í mestri hættu á að falla.

Þú skalt íhuga hvernig þú hagar deginum og meta hvaða sígarettum þú átt erfiðast með að sleppa. Ef það er þegar þú drekkur morgunkaffið skaltu breyta morgunvenjum þínum og fara í gönguferð eða vanda sérstaklega til morgunverðarins. Það mun dreifa huganum.

Auðveldaðu þér lífið

Líkamleg þörf fyrir sígarettu getur verið það sem verður til þess að þú rýfur reykbindindið.

Margir falla vegna mikilla fráhvarfseinkenna. Hér geta vörur sem eru ætlaðar til að slá á þau fráhvarfseinkenni hjálpað þér og veitt þér þann auka meðbyr sem þú þarft til þess að halda reykbindindið.

VERTU REYKLAUS
Í EITT SKIPTI FYRIR ÖLL MEÐ NICOTINELL

NÝ VEFSÍÐA
WWW.NICOTINELL.IS

Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/IceMint/Spearmint lyfjatyggigúmmí, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

JÓLAGJAFIR ÚTIVISTARFÓLKSINS
Full búð af spennandi vörum fyrir útivistarfólk á öllum aldri
Göngustafir verð frá 6.995 kr.
Vatnsheldir hanskar - frábært úrval
Trekmates ferðasessa
Ver bossann fyrir bleytu og kulda
1.590 kr.
Extremities Tuff Bags
12.990 kr.
Trekmates Chamonix Glove
9.990 kr.
Trekmates Lite Dry
5.990 kr.
Ferrino Lightec Duvet 1200 dúnpoki
42.590 kr.
Ferrino Swift60 Tjalddýna með innb. fótapumpu
13.995 kr.
Ferrino Lightec SM1100
15.990 kr.
Sticky Powerliner Glove
5.590 kr.
VERIGA
Veriga Mount Track broddar
6.990 kr.
AKU
AKU Superalp NBK GTX
39.990 kr.
Legghlífar, svartar/gráar verð frá 7.790 kr.
icebreaker
Icebreaker Merino ullarfatnaður.
Margir litir og snið.
Oasis Crewe herra
11.990 kr.
Everyday Crewe dömu
9.990 kr.
Oasis hálfrennd
13.990 kr.
Tech Crewe barna bleikt, blátt.
6.990 kr.
Everyday Leggings
9.990 kr.
Tech Lite dömu stutterma
8.990 kr.
Ein vinsælasta Merino ull á Íslandi,
núna fáanleg í barna- og unglingastærðum.
Tech Leggings barna bleikt, blátt.
6.990 kr.
patagonia
Micro Puff Jacket
32.990 kr.
Down Sweater Hoody
34.990 kr.
Better Sweater
15.990 kr.
Nano Puff Jacket
27.990 kr.
Patagonia húfa
4.990 kr.
Mikið úrval af Patagonia vörum fyrir dömur og herra.
Nauðsynlegur neyðarbúnaður í íslenskri náttúru!
Fislétt neyðarskýli 2, 4 og 8 manna
verð frá 7.990 kr.
Keen Sandalar og gönguskór Dömu og herra
15.990 kr.
KEEN
Venice kvenna
Stærðir: 35-42
Newport herra
Stærðir: 40-48,5
OSPREY
Hágæða bakpokar frá Osprey
Eitt mesta úrval landsins
GG-sport
BÓNUS
BYKO
„Finndu okkur á Facebook"
SHERPAX
Merino ullarsokkar
2 fyrir 1
...af SherpaX sokkum, háir og lágir.
3.900 kr.
og þú færð 2 pör!
GSI OUTDOORS
Microlite brúsar halda heitu og köldu
0,5L- 4.990 kr.
0,7L- 5.890 kr.
GG·sport
Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópavogi, sími: 571 1020 • www.ggsport.is
Jóla-opnunartími: virka daga 10.00 til 18.00, laugardag og sunnudag 11.00 til 18.00 Föstud. 21. des. 10.00 til 19.00 mánud. 24. des 10.00 til 12.00

Útivistarnám í snjó

Við Menntaskólann á Tröllaskaga er boðið upp á fjölbreytt nám og einn áfanginn kallast Útivist í snjó. Áfanginn er að mestu leyti verklegur og kynnir útivist sem hægt er að stunda þegar er snjór, eins og ísklifur, skíði (alpa-, fjalla- og göngu-), snjóbretti, snjóhúsagerð og fjallamennsku. Mikil áhersla er lögð á að nemendur læri sjálfstæði í óbyggðum, geti metið aðstæður, t.d. við breytt veðurskilyrði, með tilliti til öryggis og tekið skynsamlegar ákvarðanir varðandi t.d. leiðarval og notkun öryggisbúnaðar og ferðast um óbyggðir Íslands á öruggan og ábyrgan hátt. Þá er einnig reiknað með að nemendur verði að áfanga loknum færir um að taka þátt í upplýstri umræðu og rökræðum um málefni er tengjast útivist og einnig meðvitaðir um umhverfi sitt, hafandi lært að njóta þess, virða og nýta á skynsamlegan hátt með sjálfbærni í huga. Námskeiðið er kennt á útivistarbraut til stúdentsprófs.

Hressandi jóla- og áramótaferðir

Útivist býður upp á fjölbreyttar ferðir árið um kring og er mikið um að vera á næstu dögum og vikum. Boðið verður upp á jólarölt umhverfis Hvaleyrarvatn laugardaginn 15. desember milli 13 og 15 en þar verður hægt að ylja sér með heitu kakói og bregða á leik. 29. desember til 1. janúar er boðið upp á áramótaferð í Básа með gönguferðum, góðum mat, blysför, flugeldum og öðru tilheyrandi. Þann 5. janúar 2019 verður haldið í dagsferð en fyrsta dagsferð Útivistar á ári hverju hefur frá upphafi innihaldið heimsókn í kirkju. Að þessu sinni verður gengið á milli tveggja kirkna. Gangan hefst við Saurbæjarkirkju á Kjalarnesi og er gengið að Brautarholtskirkju. Brottför er frá BSÍ klukkan 9.30. Á þrettándanum verður svo jeppa- og gönguskíðaferð í Bása á Goðalandi. Þar verður brenna, flugeldar, áramótasöngvar og kvöldvaka. Til að geta tekið þátt í ferðum Útivistar þarf að vera félagi.

Skautagleði á Ingólfstorgi

Aðventan er tími fjölskyldusamveru og fátt betur tilvalið á þessum tíma en að skella sér á skauta á Skautasvellinu á Ingólfstorgi. Svellið var opnað 1. desember en þetta er fjórða árið í röð sem Nova, ásamt samstarfsaðilum, kemur svellinu upp. Stemningin er ákaflega jólaleg enda dunar jólatónlist yfir svellið og nærumhverfi sem skreytt er um hundrað þúsund perum sem mynda ljósaþök yfir iðkendum.

Jólaþorp er í kringum Ingólfssvellið þar sem hægt er að kaupa til dæmis veitingar og útivistarfatnað. Enginn aðgangseyrir er á svellið en hægt er að leigja saman skauta og hjálm og barnagrindur.

Talið er að um 140 þúsund hafi skautað á svellinu í fyrra en leigð voru um 20 þúsund pör.

Svellið er opið alla daga í desember frá klukkan 12 til 22.

Svellið er opið á eftirfarandi tímum yfir hátíðarnar:

Þorláksmessa: 12-23
Aðfangadagur: Lokað
Jóladagur: Lokað
Annar í jólum: 12-22
Gamlársdagur: 12-16

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

Leggur áherslu á gæðaföt og japanska hönnun

Sigmundur Páll Freysteinsson er á lokaári í námi í fatahönnun við Listaháskóla Íslands. Hann stefnir á að starfa erlendis eftir útskrift og safna verðmætri reynslu til að nýta síðar hér á landi. Svartar, dökkbláar og vínrauðar flíkur eru í uppáhaldi og fylgihlutir eru algjört lykilatriði að hans mati.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Áhugi Sigmundar Páls Freysteinssonar á fatahönnun hófst stuttu eftir að hann byrjaði í framhaldsskóla. Hann er nú á lokaári í námi í fatahönnun við Listaháskóla Íslands og segist hafa kafað eins djúpt og hann gat inn í þennan heim og vera alltaf að kynnast nýjum hlutum. „Ég stefni á að starfa erlendis eftir útskrift til að öðlast meiri þekkingu og reynslu. Bransinn úti heillar mig mun meira en að starfa hérna heima. En ég sé fyrir mér á endanum að koma aftur til Íslands með verðmæta reynslu og starfa þá hér á landi. Það þarf að halda áfram að byggja upp vettvang fyrir fatahönnun á Íslandi og þá skiptir máli að koma með þekkingu inn frá öðrum löndum. Áhugi minn liggur að mestu leyti í herratísku en ég reyni að fylgjast með öllu því helsta sem er í gangi í heimi fatahönnunar. Mér finnst þó sérstaklega skemmtilegt að fylgjast með japönskum hönnuðum.“ Utan fatahönnunar og tísku eru helstu áhugamál Sigmundar tónlist og japanskar bókmenntir.

Í sífelldri þróun

Samhliða náminu tekur hann þátt, fyrir hönd nemenda, í endurskoðun námsbrautar fyrir fatahönnun í Listaháskólanum. „Það þarf sífellt að þróa námið áfram til að mæta síbreytilegum þörfum nemenda og samfélagsins. Það sem er mest áberandi í breytingarferlinu er aukin áhersla á sjálfbærni. Listaháskólinn hefur verið framarlega á því sviði en gott dæmi um það er verkefnið Misbrigði sem er unnið árlega í samstarfi við Rauða krossinn. Í því verkefni er einungis notast við endurunnin textíl. Hönnuðir framtíðarinnar þurfa að vera meðvitaðir um skaðsemi iðnaðarins og leggja sitt af mörkum til að þróa bransann í rétta átt.“

Sigmundur P. Freysteinsson nemi í fatahönnun. MYND/KJARTAN HREINSSON

Spurt og svarað

Hvernig myndir þú lýsa fatastílnum þínum?

Stílinn minn er mínimalískur. Ég klæðist nánast eingöngu japanskri hönnun og legg mikla áherslu á gæði í flíkum.

Áttu þér tískufyrirmyndir?

Ég tek inn innblástur víða, yfirleitt frá fólki sem ég sé í mínu daglega lífi eða úr gömlum bíómyndum.

Hvernig fylgist þú með tískunni?

Samfélagsmiðlar eru góðir til að fylgjast með tískunni og þar finnst mér Instagram besti miðillinn. Annars finnst mér best að ferðast til að sjá mismunandi menningu og upplifa tískuna beint í æð.

Hvar kaupir þú helst fötin þín?

Ég kaupi fötin mín nánast eingöngu erlendis, yfirleitt þegar ég ferðast. Auk þess kaupi ég föt gegnum netið, þá helst hjá Farfetch, Ssense og Grailed.

Hönnun Sigmundar fyrir verkefnið Misbrigði sem er unnið af nemendum í fatahönnun á 2. ári við LHÍ í samstarfi við Fatasöfnun Rauða kross Íslands. MYND/ANNA MAGGÝ

> Ég tek inn innblástur víða, yfirleitt frá fólki sem ég sé í mínu daglega lífi eða úr gömlum bíómyndum.

Hvaða litir eru í uppáhaldi?

Svartur, dökkblár og vínrauður eru í uppáhaldi hjá mér.

Áttu minningar um gömul tískuslys?

Tíðarandinn breytist og stíllinn þróast. Það sem var einu sinni málið er það ekki endilega lengur. Sumir hlutir eiga sinn tíma og aðrir eru tímalausir.

Hvaða flík hefur þú átt lengst og notar enn?

Það er peysa frá Acne Studios sem ég hef átt lengi og nota mikið.

Áttu þér uppáhaldsverslanir?

Myndir af hönnun Sigmundar fyrir verkefnið „Embodied Architecture“ sem nemendur á þriðja ári í fatahönnun gerðu í samstarfi við Epal og textílframleiðandann Kvadrat. MYND/KJARTAN HREINSSON

Uppáhaldsverslanirnar mínar eru l'éclaireur Hérold í París og Yohji Yamamoto verslunin í Aoyama, Tókýó.

Áttu þér eina uppáhaldsflík?

Uppáhaldsflíkin mín er Yohji Yamamoto kápa frá haustlínunni 2016.

Bestu og verstu fatakaupin?

Besti kaupin mín eru skór frá ítalska skósmiðnum Guidi sem ég nota nánast á hverjum degi. Ég geri aldrei slæm kaup því ég hugsa mig vel um áður en ég festi kaup.

Hvað einkennir klæðnað ungra karla í dag?

„Streetwear“ hefur aldrei verið stærra og merkjadýrkun er í hámarki. Ungir karlar hafa aldrei haft meiri áhuga á tísku en í dag en á sama tíma finnst mér oft eins og að unga karlmenn vanti persónulegan stíl og séu of uppteknir af því að eltast við aðra.

Notar þú einhverja fylgihluti?

Fylgihlutir eru lykilatriði að mínu mati. Ég geng með hringa, eyrnalokka, hliðartöskur, klúta og fleira.

JÓLA-FÓLK

Alla föstudaga fram að jólum verður Fólk Fréttablaðsins stútfullt af smákökum, kertaljósum, konfekti, mandarínum, jólamat, jólatísku, jólasögum og jólastemningu heima og að heiman.
Vertu með í jólaskapi og komdu jólaskilaboðum þínum beint til lesenda.

Viltu þú auglýsa í mest lesna blaði landsins?

**Hafðu þá samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins.
Sími 550 5077 – serblod@frettabladid.is**

Islandus - 44mm
Hvít skífa með rómverskum tölum.
Brún ól úr strútslegg.

101 - 32mm
Rauð skífa með rómverskum tölum.
Stálkeðja.

Islandus 1919 - 44mm
Svört skífa með arabískum tölum.
Svört ól úr vísundaskinni.

Frisland 1941 - 42mm
Blá skífa með sjálflýsandi tölum.
Svört ól úr vísundaskinni.

Frisland Classic - 42mm
Hvít skífa með rómverskum tölum.
Blámaðir vísar og brún ól úr strútslegg.

Frisland - 42mm
Svört skífa með sjálflýsandi tölum.
Svört ól úr strútsskinni.

Sif NART - 40mm
Svört skífa með sjálflýsandi tölum.
Svört gúmmí ól með rauðum saum.

Sif NART 1948 - 40mm
Blá skífa með sjálflýsandi tölum.
Brún ól úr kálfaskinni með hvítum saum.

101 - 38mm
Hvít skífa með arabískum tölum.
Brún ól úr strútsskinni.

GILBERT
ÚRSMIÐUR
Laugavegi 62 - sími: 551-4100
www.gilbert.is

Dóttir Cindy Crawford kosin fyrirsæta ársins

Kaia Gerber var kjörin Fyrirsæta ársins á bresku tískuverðlaununum fyrr í vikunni og fetar þar í fótspor móður sinnar, fyrirsætunnar Cindy Crawford.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Kaia er aðeins sautján ára en Kate Moss hefur meðal annarra hlotið þennan titil. Kaia var tilnefnd ásamt þeim Adut Akech, Adwoa Aboah, Bellu Hadid og Winnie Harlow. Kaia á ekki langan feril í módelbransanum og þess vegna þykir þetta mikill heiður fyrir hana. Fyrsta stóra hlutverk hennar á sviði var í september 2017, þá var hún nýorðin sextán ára, þegar hún kom fram fyrir Calvin Klein á tískuvikunni í New York. Síðan hefur hún komið víða fram, meðal annars fyrir Burberry, Versace, Alexander Wang, Marc Jacobs, Prada, Chanel, Fendi, Moschino og Valentino svo nokkrir séu nefndir. Hún hefur ekki einungis sýnt fatnað heldur kynnti hún samstarfsverkefni sitt og Karls Lagerfeld í ágúst síðastliðnum sem vakti mikla athygli.

Á tískuverðlaunahátíðinni fékk Kaia stuðning frá fjölskyldu sinni. Foreldrar hennar og bróðir voru viðstödd afhendinguna. Faðir hennar, Rande Gerber, er þekktur auðjöfur og viðskiptamógúll. Kaia var aðeins 10 ára þegar hún landaði fyrsta fyrirsætuhlutverki sínu, en þá sýndi hún barnalínu frá Versace. Þá lék hún í kvikmyndinni Sister Cities þegar hún var fimmtán ára. Kaia hefur komið fram í tískutímaritum á borð við Vogue, Teen Vogue og Pop Magazine.

Þess má geta að Meghan Markle mætti óvænt á bresku tískuverðlaunin þar sem hún afhenti Claire Keller verðlaun. Hún hannaði brúðarkjól Meghan fyrr á árinu.

Ofurfyrirsætan Cindy Crawford og dóttir hennar, Kaia Gerber, koma þarna í Royal Albert Hall í London á mánudaginn. Kaia var kosin fyrirsæta ársins á hátíðinni sem nefnist The Fashion Awards 2018 í samstarfi með Swarovski.

Boy George og Kate Moss voru meðal gesta en þau eru góðir vinir.

Lafði Vivienne Westwood fékk verðlaun fyrir jákvæðar breytingar í heimi tískunnar og sem áhrifavaldur.

Meghan, hertogaynja af Sussex, mætti óvænt á hátíðina til að veita verðlaun.

Jólatilboð
20% afsláttur
af öllum stór rækju-, andakjöts-, nautakjöts-, kjúklinga-, og núðluréttum
til 16. desember 2018.
Opið alla daga vikunnar frá kl. 11:00 - 22:00
KÍNAHOFIÐ
Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022

-20%-

afsláttur **af öllum yfirhöfnum** í versluninni og á **www.brandtex.is**
Dagana 13-16.des

Jólakvöld Brandtex
- Opið til 22 í kvöld -
20% afsláttur af öllum yfirhöfnum og frábær jólastemning!
Léttar veitingar frá kl 16-22!

B.
BRANDTEX

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

CISO SIGNATURE B. BRANDTEX IMITZ JENSEN

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

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

Fjórhjól

Polaris HD 1000 Buggy árg. 2015 götusk. ek. 1.900 km. Mikið af aukahlutum og til sölu sturtanleg kerra. Uppl. í s. 894 3755

Viðgerðir

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.

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

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Til sölu

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

myranaut

Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

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

Heilsa

Nudd

HEILSUNUDD
Nuddstofan, opið frá 09-19. einnig á laugardögum S. 832-8863.

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

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

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 í boði

Heimaás

VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA
Heimaás óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8636399 Styrmir

heimaas@heimaas.is merkt "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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

Þjónusta

VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Traust og fagleg starfsmannaveita sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áraraðir

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

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

Ef þú ert með rétta starfið – erum við með réttu manneskjuna

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

Capacent_
capacent.is

Þjónustuauglýsingar

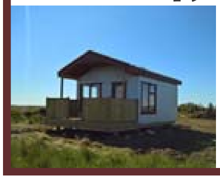
Sími 550 5055

Bílvogur eh/f
Bifreiðaverkstæði
Auðbrekka 17
200 Kópavogi
Láttu okkur gera bílinn kláran í vetraraksturinn.
Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílaviðgerðum og smurþjónustu.
Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

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

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

Ferðaþjónustuhús



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

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

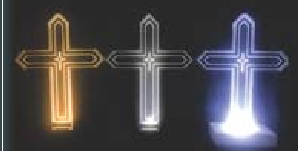
íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

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

LED leiðiskrossar



- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Atvinna

Umhverfis- og tæknisvið Uppsveita

Aðstoðarmaður á sviði byggingarfulltrúa óskast

Umhverfis- og tæknisvið Uppsveita er sameiginlegt svið sex sveitarfélaga en þau eru Grímsnes- og Grafningshreppur, Bláskógabyggð, Hrunamannahreppur, Skeiða- og Gnúpverjahreppur, Flóahreppur og Ásahreppur. Á Umhverfis- og tæknisviði er skrifstofa skipulagsfulltrúa og byggingarfulltrúa. Um er að ræða starf aðstoðarmanns byggingarfulltrúa.

Starfssvið:
- Yfirferð aðal-, burðarvirkis- og lagnauppdrátta auk yfirferðar á skráningartöflum.
- Skráningar mannvirkja í gagnagrunn Þjóðskrár.
- Úttektir vegna bygginga mannvirkja af ýmsum toga.
- Skráningar á úttektum í mála- og skjalavistunarkerfi byggingarfulltrúa.
- Undirbúningur vegna afgreiðslufunda byggingarfulltrúa.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Byggingafræðingur, -tæknifræðingur eða -verkfræðingur eða aðra sambærilega menntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla af yfirferð byggingarleyfisteikninga.
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur.
- Góð þekking á byggingarreglugerð og mannvirkjalögum.
- Hæfni í mannlegum samskiptum.
- Sjálfstæð vinnubrögð, frumkvæði og skipulagshæfni.
- Þekking og reynsla af notkun Windows-Office og CAD-hugbúnaðar auk þekkingar á One-skjalavistunarkerfi.

Frekari upplýsingar um starfið veitir Rúnar Guðmundsson í síma 480-5550 á skrifstofutíma og Björgvin Skafti Bjarnason í síma 895-8432 og á netfang oddviti@skeidgnup.is

Umsóknum skal fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. **Umsókn þarf að berast fyrir lok 19. desember 2018 á netfangið runar@utu.is**

Jólatilboð

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Jólatilboð

FÓTSNYRTING M/LAKKI AÐEINS 7.500.- KR.

Munið gjafabréfin okkar.

Verið hjartanlega velkomin.

Tímapantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com
eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Ný tækifæri, nýjar áskoranir!

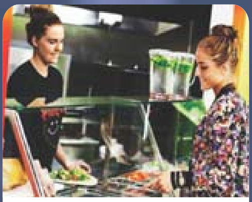
www.hagvangur.is

HAGVANGUR

Þú finnur draumastarfið á job.is

Iðnaðarmenn

Heilbrigðisþjónusta



Veitingastaðir

Kennsla

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

job.is

STARFSFÓLKIÐ HEFUR VALIÐ!

BÓKMENNTAVERÐLAUN STARFSFÓLKS BÓKAVERSLANA

TILBOÐSVERÐ:
4.499.-
Verð áður:
6.999.-

Ungfrú Ísland
Flokkur: Íslensk skáldverk

TILBOÐSVERÐ:
3.299.-
Verð áður:
4.999.-

Ljónið
Flokkur: Ungmennabækur

TILBOÐSVERÐ:
12.299.-
Verð áður:
16.999.-

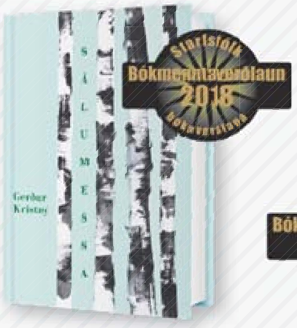
Flóra Íslands
Flokkur: Handbækur

TILBOÐSVERÐ:
2.999.-
Verð áður:
4.399.-

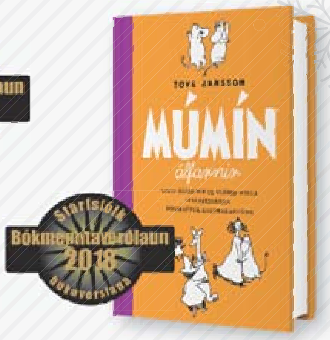
Ljóðpundari
Flokkur: Íslenskar barnabækur

Allt sundrast
Flokkur: Þýdd skáldverk
TILBOÐSVERÐ: 3.499.-
Verð áður: 3.999.-

Hasim
Flokkur: Ævisögur
TILBOÐSVERÐ: 4.699.-
Verð áður: 6.999.-



Sálumessa
Flokkur: Ljóðabækur
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð áður: 4.999.-



Múmínálfarnir - Stórbók
Flokkur: Þýddar barnab.
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð áður: 4.999.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4
Ísafirði - Hafnarstræti 2

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

Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind
Húsavík - Garðarsbraut 9

Framúrskarandi fyrirtæki

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 13. desember eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Elskuleg móðir okkar,
tengdamóðir, amma,
langamma og langalangamma,

Ástríður Þórhallsdóttir

Höfðabraut 5, Hvammstanga,

lést á Heilbrigðisstofnun Vesturlands
á Hvammstanga 4. desember.
Útför hennar fer fram frá Hvammstangakirkju
mánudaginn 17. desember klukkan 14.00.

Þórhallur Jónsson **Hólmfríður Ó. Jónsdóttir**
Helga Jónsdóttir **Þorbjörn Gíslason**
barnabörn, barnabarnabörn
og langalangömmubörn.

Innilegar þakkir til ykkar allra
sem sýnduð okkur hlýhug
og samúð við andlát og útför
móður okkar, tengdamóður,
ömmu og langömmu,

Pálínu Guðmundsdóttur

kennara.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Ísafoldar fyrir
einstaka umönnun og samfylgd síðustu ár.

Sigrún Sigurðardóttir **Halldór M. Gunnarsson**
Anna Svanhildur Sigurðardóttir
Guðrún Rósa Sigurðardóttir
Kjartan Sigurðsson **Særún Jónasdóttir**
Haraldur Sigurðsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma, langamma og systir,

Guðný Debóra Antonsdóttir

frá Sólheimum,
Tálknafirði,

lést í faðmi fjölskyldunnar á Hrafnistu,
Reykjavík, mánudaginn 10. desember.
Hún verður jarðsungin frá Fossvogskirkju föstudaginn
14. desember klukkan 14. Jarðsett verður í
Stóra-Laugardal, Tálknafirði.

Sesselja B. Jónsdóttir **Páll Eyþór Jóhannsson**
Guðmundur Jónsson **Margrét Kristbjörnsdóttir**
Anton Halldór Jónsson
Jóhann Jónsson **Hildur Ástþórsdóttir**
Guðjón Jónsson **Pia Söderlund**
Vilhjálmur Gísli Antonsson **Elísabet Pálsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Útfararþjónusta
& lögfræðiþjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna
Vesturhlíð 9, Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**

Viltu birta minningargrein á frettabladid.is?

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

Þorgerður og Bára hafa verið tilnefndar til Fjöruverðlauna fyrir nýju bókina um hárið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Drengjakollurinn flottur

Krullað og klippt: Aldarsaga háriðna á Íslandi eftir sagnfræðingana Báru Baldursdóttur og Þorgerði H. Þorvaldsdóttur er komin út, aðgengileg bók, prýdd fjölda mynda.

Bókin um hárið var skemmtilegt verkefni,“ segir doktor Þorgerður H. Þorvaldsdóttir sagnfræðingur um Krullað og klippt: Aldarsaga háriðna á Íslandi sem hún skrifaði ásamt Báru Baldursdóttur sagnfræðingi sem einnig er menntuð hárgreiðslukona.

Þorgerður segir bókina skiptast í tíu kafla. „Við förum yfir allt sviðið. Tökum viðtöl við yfir hundrað einstaklinga meðan bókin var í smíðum og það er kannski mikilvægasti heimildagrunnurinn og auðvitað notuðum við líka alls konar rit, dagblöð, tímarit, fundargerðarbækur og allt mögulegt sem tengist þessu fagi. Niðurstaðan er tæpar 400 blaðsíður.“

Framan af var háriðn tvískiptur heimur að sögn Þorgerðar. Rakarastofan var vettvangur karla og hárgreiðslustofan kvennavettvangur. Það var afskaplega lítill samgangur þar á milli. Svo breyttist það smám saman í áranna rás og í byrjun 10. áratugarins voru fögin sameinuð og hársnyrtiiðn er sameiginlegur vettvangur.“

Skemmtilegast var að taka viðtölin að mati Þorgerðar. „Fólk tók okkur svo vel og treysti okkur fyrir sögum og myndum. Það eru um 200 myndir í bókinni, margar úr einkasöfnum.“

Spurð hvaða hártíska henni hafi þótt eftirtektarverðust svarar Þorgerður: „Mér finnst drengjakollurinn á þriðja áratugnum flottur, það fylgir honum mikil frelsissaga þegar konurnar ákveða að klippa hárið. Svo eru túperingarnar á 7. áratugnum tilkomumiklar. Einn kaflinn heitir Túperingar, tvær hæðir og ris. Bítlahártískan var líka stórt skref og byrjunin á því að strákar færu á hárgreiðslustofur, því konurnar kunnu að særa, en rakararnir höfðu tilhneigingu til að klippa stutt.“ **gun@frettabladid.is**

Elskuleg móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

Hulda Heiður Sigfúsdóttir

bókasafnsfræðingur,

lést á heimili sínu að morgni
10. desember. Útförin fer fram frá
Fríkirkjunni í Reykjavík föstudaginn
21. desember kl. 15 síðdegis.

Ágústa Lyons Flosadóttir **John Lyons**
Sigurður Flosason **Vilborg Anna Björnsdóttir**
og barnabörn.

Elsku eiginmaður minn, faðir,
tengdafaðir, stjúpfaðir og afi,

Steinar Bendt Jakobsson

verkfræðingur,
Sóltúni 1, Reykjavík,

lést á Landspítalanum 2. desember.
Útförin fer fram frá Bústaðakirkju
föstudaginn 14. desember klukkan 15.

Sigurlína Helgadóttir
Þorsteinn Helgi Steinarsson **Guðmunda Smáradóttir**
Eric Roche
Georg Már Sverrisson **Esther Ólafsdóttir**
og barnabörn.

Ástkær móðir mín,
amma og langamma,

Ingibjörg Aðalheiður Sigtryggsdóttir

lést á dvalarheimilinu Lundi
fimmtudaginn 6. desember. Útförin
fer fram frá Selfosskirkju laugardaginn
15. desember kl. 15.00.

Anita Holm
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Nanna Júlíusdóttir

Túngötu 23, Tálknafirði,

sem lést á Hrafnistu í Hafnarfirði
8. desember, verður jarðsungin frá
Fossvogskirkju föstudaginn
14. desember kl. 11.00.
Jarðsett verður á Bíldudal

Birna Friðriksdóttir **Bárður Árnason**
Bjarney Friðriksdóttir **Pétur Sveinsson**
Ingvi Friðriksson **Elín Ellertsdóttir**
Margrét Friðriksdóttir
Kristján Friðriksson **Lára Wathne**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Valtýr Björgvin Grímsson

Blómvangi 14, Hafnarfirði,

lést 8. desember. Útförin fer fram frá
Hafnarfjarðarkirkju miðvikudaginn
19. desember kl. 13.

Auður Þórhallsdóttir
Helga Valtýsdóttir **Sigurður S. Antonsson**
Hugrún Valtýsdóttir **Jón Ingi Björnsson**
Guðmunda Björk Hjaltested
og barnabörn.

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

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 550 5055.

Vönduð hönnun í Jólapakkann

25% afsláttur

Verð frá 7.990

Verð frá 1.990

Jólatilboð 3.690
Verð áður 4.350

Jólatilboð 13.990 Verð áður 19.990

Jólatilboð 22.990 Verð áður 39.990

Verð frá 5.990

Jólatilboð 9.990
Verð áður 11.950

Verð frá 2.595

Verð frá 8.995

20% afsláttur

Jólatilboð 12.990
Verð áður 19.990

Jólatilboð 14.990
Verð áður 29.990

Frí heimsending á næsta pósthús í desember!

KÚNÍGÚND

SÉRVERSLUN MEÐ VANDAÐAR GJAFAVÖRUR

Laugavegur - Kringlan - Glerártorg - kunigund.is

JÓLI MÆLIR MEÐ

HEITUSTU PAKKARNIR Í ÁR AÐ MATI JÓLA

ONEPLUS 6T 8/128
OnePlus loks fáanlegur á Íslandi með áður óséðan hraða, viðbrögð og einstakar tækninýjungar
109.990
Nú fáanlegur í Thunder Purple einstökum lit!

10" MYNDARAMMI
Sendu myndir til ömmu;) úr snjallsíma í rammann með einföldu appi hvaðan sem er í heiminum!
19.990
Þráðlaus WiFi rammi sem fæst í 2 litum

BATTLE DRÓNI
Handmálaður dróni með 24 dróna Laser keppnisham, sjálfvirku flugtaki og lendingu
7.990
Collectors Edition Star Wars drónar

VIVOMOVE HR SPORT
Stílhreint heilsuúr með 24/7 púlsmæli og snertiskjá
24.990

TRUST LEIKJASETT
LED baklýst leikjalyklaborð, leikjamús og leikjaheyrnratól
14.990

TRUST GXT707R
Vinsælustu leikjastólarnir okkar nú í 3 litum :)
34.990

VR GLERAUGU
Satzuma VR Gleraugu fyrir síma
990
VR CARD

PÚTTER PAKKI
Loksins er hægt að æfa púttið á WC ;)
1.990
Potty Putter

2TB ULTRA SLIM
Seagate Backup Plus ferðaflakkari
14.990
2TB SG US

BÍLAMYNDAVÉL
Nett Salora myndavél í bílinn
9.990
CDC100

PAPERWHITE
Amazon Kindle 6" lestölva með WiFi
21.990
KINDLE

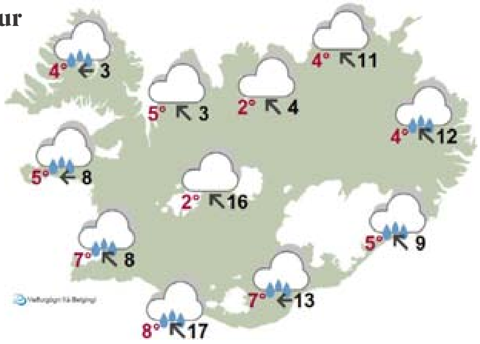
Tölvutek | Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri

SNJALLAR
JÓLAGJAFIR
EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS AF TÖLVUM OG TÖLVUBÚNAÐI
PS4 SLIM
500GB PS4 SLIM HDR leikjatölva
44.990
PANTAÐU NÚNA!
TAKMARKAÐ MAGN
FYRSTIR PANTA
FYRSTIR FÁ
XBOX ONE S
1TB með 2 stýripinnum og Game Pass
49.990
LENDIR 18.DES
FYRSTA SENDING SELDIST STRAX UPP
NINTENDO SWITCH
SWITCH
Super Smash Bros Ultimate útgáfa
69.990
NES MINI HD
Með 30 vinsælum leikjum
11.990
SNES MINI HD
Með 20 flottum leikjum
16.990
MEGADRIVE HD
Með 85 leikjum, Sonic ofl.
16.990
C64 MINI HD
Með 64 leikjum, Monty Mole ofl.
16.990
PS CLASSIC HD
Með 20 leikjum, Tekken 3 ofl.
17.990
TÖLVUTEK
JÓLA BÆKLINGUR
STÚTFULLUR AF SPENNANDI GRÆJUM
13. desember 2018 • Birt með fyrirvara um breytingar, innsláttarvillur og myndabrengl
• Undirhlíð 2 • 430 6900 | Opið alla daga til jóla frá 10:00 - 19:00

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Fimmtudagur

Suðaustan 10-18, en hvassara allra syðst. Suðaustan hvassviðri eða stormur um landið austanvert í kvöld, en snýst í hvassa suðvestanátt í kvöld. Rigning um landið suðaustan-, sunnan- og vestanvert. Hiti 3 til 9 stig að deginum.



Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
4°	1°	0°
← 6	↑ 5	↖ 4

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
1°	5°	-1°
↑ 6	↖ 9	↑ 14

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
6°	3°	1°
↖ 7	↖ 4	↑ 4

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
2°	6°	1°
↖ 6	↖ 10	↖ 16

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. ávöxtur
5. löng
6. mannþyrping
8. jurt
10. á fæti
11. maðk
12. hró
13. ríki í sv-asíu
15. matarsódi
17. tala með rykkjum

LÓÐRÉTT
1. lyf
2. síki
3. skel
4. skjálfa
7. samblöndun
9. fáeina
12. rétt
14. fljótfærni
16. hljóm

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

LÁRÉTT: 1. akarn, **5.** sið, **6.** ös, **8.** planta, **10.** il, **11.** orm, **12.** skar, **13.** írak, **15.** natrón, **17.** stama.
LÓÐRÉTT: 1. aspirin, **2.** kíll, **3.** aða, **4.** nötra, **7.** samruna, **9.** nokkra, **12.** satt, **14.** ras, **16.** óm.

Skák Gunnar Björnsson

Benedikt Jónasson (2.205), Taflfélagi Reykjavíkur, átti leik gegn Björgvini Jónssyni (2.339), Skáksambandi Breiðabliks, Bolungarvíkur og Reykjaness á Íslandsmóti skákfélaga.

48. g6+! Ke6 49. Dc8+ Kf6 50. g7 Dg2+ 51. Ka3 Bxc3 52. Df8+ Ke5 53. Dc5+ Kf6 54. Dxc3+ Kxf5 55. Dxd3+ Ke5 56. Dc4! Dh1 57. Dc3+ 1-0. Vignir Vatnar Stefánsson og Helgi Áss Grétarsson sigruðu á Hraðskákmóti Garðabæjar fyrir skemmstu. **www.skak.is:** Nýjustu skákfréttir.

Hvítur á leik

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

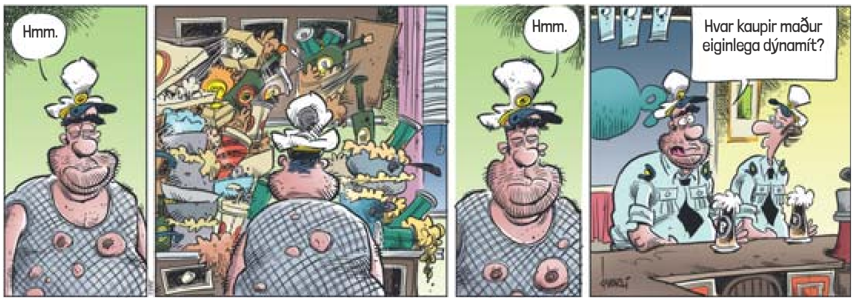
5	8	6	4	1	7	9	2	3
7	9	1	2	5	3	4	6	8
2	3	4	6	8	9	5	1	7
8	1	3	7	2	5	6	4	9
4	2	5	9	3	6	7	8	1
6	7	9	8	4	1	2	3	5
9	4	7	1	6	8	3	5	2
1	5	2	3	7	4	8	9	6
3	6	8	5	9	2	1	7	4

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

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

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

LG OLED TILBOÐ

JÓLAMYNDIN EINS OG HÚN Á AÐ VERA!

OLED Ultra Premium sjónvarp með Perfect Black Advanced HDR myndtækni með Dolby Vision ásamt öflugu Dolby Atmos hljóðkerfi, webOS 4.0 netviðmóti og Magic Remote.

LG-OLED55B8

LG 55" OLED SJÓNVARP

~~279.990~~ KR. **TILBOÐ 249.990 KR.**

LG-OLED65B8

LG 65" OLED SJÓNVARP

~~439.990~~ KR. **TILBOÐ 399.990 KR.**

BETRA BORGAR SIG

Opið alla daga til jóla.

RAFLAND

Síðumúla 2-4 | 520 7900 | rafland.is

A4

Spilajól

Make 'n' Break
Skemmtilegt kubbaspil.
4.239
Verð áður 5.299

Mörgæsahaugur
Spennandi mörgæsaspil
4.159
Verð áður 5.199

Skrímslaskellur
Slímugt fjölskylduspil.
3.999
Verð áður 4.999

20%
afsláttur af öllum spilum og púslum

BMW X4 er bíll sem sker sig sem fyrr úr fjöldanum vegna sportlegs og ögrandi útlits.

Nýr, stærri, breiðari og fjórhjóladrifinn X4

Bíllinn er 81 mm lengri, 37 mm breiðari en forverinn auk þess sem hjólhafið er 54 mm meira. Þrátt fyrir stærri bíl er nýr X4 fimmtíu kílóum léttari en forverinn ásamt 50/50 þyngdarhlutföllum og lægri þyngdarpunkti.

BMW X4 er fjórhjóladrifinn kúpulaga sportjeppi sem var sá fyrsti sinnar tegundar á markaðnum þegar hann var kynntur árið 2014. Nú hefur BL fengið í salinn aðra kynslóð þessa vinsæla og „sjálfsörugga“ bíls sem sker sig sem fyrr úr fjöldanum vegna sportlegs og ögrandi útlits. Nýr X4 er bæði stærri og straumlínulagaðri en forverinn og loftmótstaðan er enn minni, raunar sú lægsta í þessum flokki. Bíllinn er 81 mm lengri og 37 mm breiðari en forverinn auk þess sem hjólhafið er 54 mm meira. Þrátt fyrir stærri bíl er nýr X4 fimmtíu kílóum léttari en forverinn og ásamt 50/50 þyngdarhlutföllum, lægri þyngdarpunkti og stórum felgum framkallar nýja hönnunin einstaklega skemmtilegan og röskan akstursbíl í samræmi við grunngildi BMW.

BL BÝÐUR X4 MEÐ TVEGGJA LÍTRA 190 HESTAFLA DÍSILVÉL VIÐ ÁTTA GÍRA STEPTRONIC SJÁLFSKIPTINGU OG HIÐ RÓMAÐA XDRIVE INTELLIGENT FJÓRHJÓLADRIF BMW.

Afgerandi breytingar að aftan
Hvað varðar helstu útlitsbreytingar að öðru leyti er vert að nefna nýja og hljóðeinangrandi framrúðu til að draga betur úr umhverfishljóðum, ný lárétt díóðuþokuljós (LED) að framan, ný díóðudagljós á utanverðum framluktum og val um að hafa sömu tækni í sjálfum aðalljósunum sem eru stærri en áður. Þá er helsta aðalsmerkið, nýrnagrillið, einnig heldur stærra en á forveranum og er það í samræmi við núverandi þróun sem m.a. blasir við á nýjasta bíl BMW, hinum stóra X7 sem kominn er á markað. Útlitsbreytingarnar eru þó ef til vill enn greinilegri að aftan, einkum á nýjum, mjög ílöngum og grípandi díóðuljósunum sem ná vel inn á hliðar bílsins. Snertilaus opnun skottloksins og sjálfvirk lokun eru einnig staðalbúnaður í nýjum X4. Þá má einnig nefna að númeraplatan hefur verið færð af afturhlera og niður á stuðarann auk þess sem tvöfalt púst er nú staðalbúnaður.

Meiri munaður
Farþegarýmið einkennist sem fyrr af glæsileika og mikilli vandvirkni í hönnun og frágangi. Nýr X4 hefur þó fengið örlítið hástæðari og endurhönnuð sæti með sportlegu yfirbragði og afar vönduðu leðri. Miðlægur snertiskjárinn á ofanverðum miðjustokknum er einnig stærri en áður og auk þess sjálfstandandi en ekki felldur inn í innréttinguna. Einnig hefur BMW speglað ýmsar hagnýtar upplýsingar upp á framrúðuna fyrir framan ökumann til að viðhalda einbeitingu í akstri auk þess sem bíllinn getur boðið upp á þá þjónustu að leggja sér sjálfur í stæði. Öllum helstu stjórnhnöppum er þó sem fyrr haganlega fyrir komið á sínum stað í innréttingunni og innan seilingar. Ræsihnappurinn Stop/Go hefur fengið nýjan og hærri stað, geymslurými eru næg og nokkrar USB-innstungur við höndina til þæginda fyrir ökumann og farþega. Öll þrjú aftursætin eru í fullri stærð og fótarýmið meira en áður.

8 sekúndur í 100
BL býður X4 með tveggja lítra 190 hestafla dísilvél við átta gíra Steptronic sjálfskiptingu og hið rómaða xDrive Intelligent fjórhjóladrif BMW. Vélin togar 400 Nm og er krafturinn nægur enda er X4 einungis 8 sekúndur úr kyrrstöðu í 100 km/klst. Hægt er að sérpanta X4 með öðrum vélum og aukabúnaði sem framleiðandinn býður með bílnum og hægt er að kynna sér nánar á vef BL.

Kína lækkar tolla á bandaríska bíla

Þær fréttir berast nú frá Kína að þar á bæ standi til að lækka tolla á bíla framleidda í Bandaríkjunum úr 40% í 15%. Þessar fréttir hafa hækkað hlutabréfaverð í öllum bandarísku bílaframleiðendunum. Hlutabréf í General Motors og Ford hækkuðu strax um 2%, en að auki hækkuðu hlutabréf í þýsku bílaframleiðendunum BMW, Volkswagen og Daimler um 2,3 til 4% þar sem þessi fyrirtæki framleiða líka jeppa í Bandaríkjunum sem fluttir eru til Kína. Kínverjar hækkuðu tolla á bíla og íhluti í bíla frá Bandaríkjunum í 40% þegar Trump setti háa tolla á kínverskar vörur sem fluttar voru til Bandaríkjanna.

Ford Mustang á kínverskri grundu.

Ekki hefur enn verið formlega tilkynnt um þessa fyrirhuguðu tollalækkun í Kína, en haft er eftir bandarískum ráðamönnum að það standi örugglega til, en tímasetning lækkunarinnar er ekki ljós ennþá þó svo slíkt sé víst aðeins dagaspursmál. Þessi tollalækkun mun einnig hafa mjög jákvæð áhrif á rafmagnsbílaframleiðandann Tesla, þó svo Tesla sé nú að byggja nýja verksmiðju í Shanghai til að bregðast við tollaálögum í Kína. Þessi fyrirhugaða tollalækkun kemur í kjölfar samningaumleitana milli Trump-stjórnarinnar og kínverskra yfirvalda.

Þú færð allt fyrir jólin í Nettó

Heill kalkúnn
franskur
1.198 KR/KG

-30%

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

-40%

Léttreykt lambalæri
Kjarnafæði
1.679 KR/KG
ÁÐUR: 2.798 KR/KG

-25%

Hamborgarhryggur
Kjötsel
1.249 KR/KG
ÁÐUR: 1.665 KR/KG

-30%

Úrbeinað hangilæri
Kjötsel
2.764 KR/KG
ÁÐUR: 3.949 KR/KG

Úrvals Black Angus Dry Aged kjöt frá Skare

-20%

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

-26%

Grandiosa pizzur
Allar tegundir
499 KR/STK
ÁÐUR: 679 KR/STK

Sætar kartöflur
149 KR/KG
ÁÐUR: 298 KR/KG

-50%

-15%

Andabringur
ca 700 gr
3.280 KR/KG
ÁÐUR: 3.859 KR/KG

nettó
Lægra verð – léttari innkaup

VERSLAÐU Á NETINU
www.netto.is

Tilboðin gilda 13. - 16. desember 2018
Tilboðin gilda meðan birgðir endast • Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl • Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Nálgun þeirra að sköpunarferlinu og framkvæmd er bæði pólitísk og einlæg, segir gagnrýnandi Fréttablaðsins.

Lífið, alheimurinn, allt og þú

LEIKHÚS

Leitin að tilgangi lífsins

★★★★☆

16 elskendur

Gamla læknavaktin – Smáratorg

Af öllum þeim stöðum þar sem tilgangur lífsins er líklegur til að finnast er gamla Læknavaktin á Smáratorgi ekki ofarlega í huga, en einmitt þar hefur sviðslistahópurinn 16 elskendur opnað hugræna rannsóknarstöð. Þar fer ekki fram klassísk læknisskoðun heldur er skoðunin inn á við – sjálfskoðun. Leitin að tilgangi lífsins var frumsýnd í byrjun desember og sýningar standa yfir fram í miðjan janúar en sýningafjöldi er takmarkaður sem og áhorfendafjöldi.

Eins og titillinn gefur til kynna þá setja 16 elskendur markmiðið hátt en taka fram að hér fer fram leit og lofa engum svörum. Þau taka sig ekki alvarlega heldur setja fremur ábyrgðina í hendur áhorfenda, eða huga í þessu tilviki. Þau eru einungis hér til að hjálpa og leiðbeina en ekki leysa þrautina fyrir okkur. Hér er ekki fyllt inn í eyðurnar með útskýringum, frekar er áhorfendum afhent verkefni: að finna tilgang lífsins. Allavega að hefja leitina.

Áhorfendur fara í listrænan leiðangur inni á vaktinni, þar sem hver krókur og kimi er nýttur á óvæntan máta. Komið er við í nokkrum herbergjum og hvert þeirra inniheldur mismunandi upplifun, bæði í einrúmi og hópi. Uppsetningin er þannig skipulögð að hver sýning er frábrugðin þeirri næstu og ekki upplifa allir sömu sýninguna, jafnvel ekki þeir sem fara sama kvöld. Þessi stærðfræðilega skipulagning felur í sér mótsögn þar sem áhorfendur eru hvattir til að finna frelsið innra með sér, en eina leiðin er að fylgja nákvæmum leiðbeiningum og leiðarvísum, skapalóni og persónulegum verkefnabæklingi sem þátttakendur fá afhentan við komu á vaktina.

Freistandi er að tala um hverja upplifun fyrir sig en slíkt myndi draga úr áhrifunum. En hér er tilvistin skoðuð frá alls konar sjónarhornum: náttúrunni, minningum, handanheimum, dauðanum og búinu. Sextán elskendur snúa upp á allar þær væntingar og hugmyndir sem við höfum um sjálfskoðun og gera góðlátlegt grín að þessari stöðugu leit að lífsfyllingu. Þrátt fyrir það vakna áleitnar spurningar um tilganginn með þessu lífi og okkar stað í veröld sem er full af gervi, glingri og gráum svæðum.

Ekki er hægt að tala um frammistöðu einstakra meðlima 16 elskenda í sýningu á borð við Leitin að tilgangi lífsins. Frekar er hægt að tala um sköpun og afstöðu innan verksins. Nálgun þeirra að sköpunarferlinu og framkvæmd er bæði pólitísk og einlæg. Hópurinn, sem samanstendur af listafólki úr margvíslegum áttum, vinnur þverfaglega en hvorki leikstjóri né leikskáld eru skrifuð fyrir sýningunni. Meðlimir eru ekki einu sinni nefndir sérstaklega í kynningarefni. Afstaða innan verksins er vinaleg en einhvern veginn á skjön. Súrrealískar aðgerðir eru framkvæmdar eins og ekkert sé eðlilegra og innihaldslausar sjálfshjálparræður settar fram í fullri alvöru og vinalegheitum.

Í einni skáldsögu sinni skrifaði höfundurinn Douglas Adams um ofurtölvuna Djúp, hugsun sem reiknaði út að tilgangur lífsins væri talan 42. Útreikningurinn tók tölvuna 7,5 milljón ár og sú niðurstaða olli áheyrendum töluverðum vonbrigðum þegar hún var tilkynnt. Liðin eru þrjú og hálft ár frá síðustu sýningu 16 elskenda og líkurnar á því að finna tilgang lífsins á Smáratorgi eru alveg jafn góðar ef ekki betri heldur en að bíða eftir svari ofurtölvunnar. En öruggt er að áhorfendur verða ekki fyrir vonbrigðum. **Sigríður Jónsdóttir**

NIÐURSTAÐA: Enn ein rós í hnappagat 16 elskenda.

Kafað ofan í hversdagsfantasíur

BÆKUR

Keisaramörgæsir

★★★☆☆

Höfundur: Þórdís Helgadóttir
Útgefandi: Bjartur
156 blaðsíður

Í Keisaramörgæsum, eftir Þórdísi Helgadóttur, er að finna sextán sjálfstæðar smásögur sem allar eiga það þó sameiginlegt að brugðið er á leik á sögusviði íslensks samtíma.

Þórdís er enginn nýgræðingur þó að Keisaramörgæsir sé hennar fyrsta bók og áður hafa birst eftir hana örsögur, smásögur, þýðingar og ljóð. Í smásögunum sextán beitir Þórdís töfraraunsæi og teflir saman raunveruleika og ímyndunarafli með kunnuglegum furðum.

Sögur verksins eru ólíkar og mislangar, sumar einungis ein til tvær síður, persónur nafnlausar og lesandinn þarf að geta í fjölmargar eyður. Í öðrum sögum er kafað dýpra undir yfirborðið og lesandinn fær innsýn í hugarheim einkaþjálfara í hjúskaparvandræðum, sér geðræn vandamál móður með augum ungrar dóttur hennar eða kynnist skuggahliðum íslensks næturlífs.

Sögurnar gerast flestar á okkar tímum og fjalla um samtímann á einn eða annan hátt. Þrátt fyrir að leiksvið verksins sé hversdagurinn láta ýmsar kynjaverur á sér kræla. Tröll, ísbirnir, jafnvel djöfullinn sjálfur, renna snyrtilega saman við daglegt líf sögupersóna svo þær virðast fremur kunnuglegar.

Tilgerðarlaus frásagnarháttur Þórdísar rennur jafnan áreynslulaust áfram. Heimiliströll, tímavélar og hrár kjúklingur vekja athygli lesanda, þannig að smáatriðin skipta í raun mestu máli. Þórdís leikur sér á þann hátt að lesandanum, til dæmis með því að særa blygðunarkennd hans með litlum hlutum sem stinga í stúf við litlausan hversdaginn. Smáatriðin notar hún á sama tíma til að fjalla um hin ýmsu tabú samtímans. Geðræn vandamál, kvíði, samviskubit vegna loftslagsbreytinga og heimilisofbeldi fléttast inn í textann í krafti fantasíunnar. Stutt er á milli raunveruleika og ímyndunar í amstri hversdagsins þar sem allt getur gerst. Ört er skipt á milli sögusviðs og persóna og sögurnar eru jafn ólíkar og þær eru margar.

Margbreytileiki smásagnanna kann þó að vera tvíeggjað sverð, því þær skipta á köflum svo hratt um takt að lesandinn hefur varla undan við að fylgja höfundi eftir. Til þess er vitaskuld leikur smásögunnar gerður, en um leið eru nokkrar sögurnar töluvert sterkari en aðrar, söguþráður þeirra þéttari og dýptin meiri. Þannig getur lesandinn misst taktinn í lestrinum þegar texti sumra sagnanna verður flatur, eða flýgur of hátt. Mögulega hefði verið hægt að flysja frekar úr verkinu og gefa veigameiri sögum aukið vægi.

Í heildina er Keisaramörgæsir þó áhugaverður óður til samtímans, eftirminnilegt marglaga verk með fjölbreyttum og lifandi sögum sem enduróma áhyggjur samtímans. Þó að sumar sögurnar séu innihaldsríkari en aðrar er áhugi lesanda að jafnaði vakinn að nýju þannig að heildarmynd verksins helst sterk allt til loka. **Bryndís Silja Pálmadóttir**

NIÐURSTAÐA: Áhugavert smásagnasagn um samtímann, en sögurnar eru misgóðar.

Þú finnur jólagjöfina hjá Vodafone
50 GB fylgja
15% afsláttur
iPhone XR
Verð frá 134.990 kr. staðgreitt
Apple AirPods
Verð 24.990 kr. staðgreitt
Garmin vivomove HR
Verð 33.992 kr. staðgreitt
Urbanista New York
Verð 19.990 kr. staðgreitt
Mikið úrval snjalltækja og spennandi kaupauka í jólapakkann handa þínum nánustu.
Kíktu við í næstu verslun eða á vodafone.is
Framtíðin er spennandi.
Ertu til?
vodafone

Ritstjórinn og skáldið slást um tímann

Mynd Erlendar Sveinssonar og Sigurðar Sverris Pálssonar um Matthías Johannessen, skáld og ritstjóra, Þvert á tímann, verður frumsýnd í Háskólabíói 16. desember. Hún gerist á einum degi en framleiðslusagan er löng.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Það á að frumsýna hina dularfullu mynd Þvert á tímann sem enginn hefur heyrt talað um en tökur hófust á fyrir átján árum," segir Erlendur Sveinsson kvikmyndagerðarmaður þegar hann er inntur eftir sögu myndar um Matthías Johannessen, sem frumsýnd verður í Háskólabíói á sunnudaginn klukkan 13.15. Hann segir um bræðralagsmynd þeirra Sigurðar Sverris að ræða og aðeins þessa einu sýningu. „Vinnslan hefur dregist á langinn. Hún hefur átt sína spretti en liðið fyrir vanfjármögnun. Við gerðum mynd um Thor Vilhjálmsson í millitíðinni," segir hann og heldur áfram:

„Þvert á tímann er heimildarmynd en tekin eftir handriti og Matthías leikur sjálfan sig. Ég vona að hún sé óvenjuleg. Hún er um dag í lífi þessa manns, byrjar bara í draumi næturinnar, eldsnemma morguns og endar nánast undir miðnætti. Ritstjórinn og skáldið slást um tímann. Hugmyndin var að draga upp eins skörp skil og hægt væri milli þeirra tveggja þó svo heimar þeirra tvinnist saman. Myndin gengur samt nærri Matthíasi því við tökum inn hluti í lífi hans í lokin, þegar við brjótumst út úr þessum degi um aldamótin 2000 og skjótumst fram í tímann til 2012."

Hvernig er svo að mynda mann sem er alltaf að skrifa, ýmist Moggann eða ljóð?

„Matthías er auðvitað ótrúlegur í andanum. Hann gaf út ljóðabók á árinu og það er ekkert venjulegt fyrir 88 ára gamlan mann. Ég skal segja þér að í þessari mynd er ekki eitt viðtal um Matthías. Mér finnst það vera áskorun okkar kvikmyndagerðarmanna að finna myndrænar leiðir og ekki boðlegt að vera með eintóm viðtöl og álitsgjafa. Það er bara fyrir útvarp."

Erlendur kveðst þó eiga maraþonviðtal við Matthías á bandi en aðeins lítið brot af því sé notað. Það sé þó mikilvægt brot og notað í lokaatriði myndarinnar.

Þar sem tökur hófust árið 2000 speglar myndin aldamótaárið, að sögn Erlendar. „Það er margt að gerast í þjóðfélaginu sem við heyrum um, einkavæðingin, Kaupþing að kaupa í sjálfu sér og alls konar hlutir sem koma við sögu," lýsir Erlendur. „Blaðamennirnir sem sjást eru flestir hættir og húsakynni Moggans allt önnur en nú. Þetta er mikið veröld sem var, en skáldið lifir áfram. Það er niðurstaða myndarinnar."

„Verkefnið skiptist í tvo efnisþætti, heim ritstjórans og heim skáldsins," segir Erlendur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Símaveski.is

Líka netverslun

Símaveski.is, S. 517 0150 – Verslun í Smáralind 2 hæð sama rými og blekhylki.is

Passlega hress sagnfræði

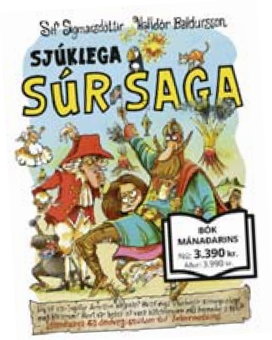
BÆKUR

Sjúklega súr saga

★★★½☆

Sif Sigmarsdóttir og Halldór Baldursson

Sjúklega súr saga hefst á formála þar sem væntanlegir lesendur, sem áætlað er að séu á barns- eða unglingsaldri, eru ávarpaðir með þeim orðum að það sé mesti misskilningur að saga sé leiðinleg, hún sé ekki bara skemmtileg heldur geti þessi bók og þekkingin sem hún miðlar reynst vopn í baráttunni við leiðinlega fullorðna sem segja að allt hafi verið betra þegar þau vöppuðu um á sauðskinnsskónum með strengjakvartetta í vasadiskóinu að leika að legg og skel. Bókin gengur síðan út á að sanna að þessi fullyrðing sé rétt og tekst það rúmlega prýðilega. Sjúklega súr saga er skemmtileg og frjó nálgun að sögu Íslands frá öndvegissúlum að interneti eins og stendur á bókarkápu. Bókin er byggð upp af stuttum köflum sem er skipt í nokkra enn styttri textamola þannig að lesefnið er ekki samfellt og hluti sögunnar er sagður í myndum. Hún er eiginlega eins og blanda af Öldinni okkar og teiknimyndasögublaði.



Kaflarnir fara nokkurn veginn í tímaröð gegnum Íslandssöguna og bera nöfn eins og „Sturlaðir Sturlungar“ og „Rúllandi hausar og fyrirgefning syndanna“. Inn á milli koma svo ýmsir almennari kaflar. „Kvenmannslaus í kulda og trekki kúrir saga vor“, var sungið á Áfram stelpur plötunni sem kom út á kvennafrídaginn 1975 og þessi Íslandssaga ber þess merki sem aðrar. Þessi staðreynd er þó tekin fyrir í kafla um kvennafríið sem ber hið grípandi heiti „Þegar pylsurnar kláruðust“ og reynt að finna skýringar. Þá er aðferðafræði fræðigreina eins og sagnfræði og fornleifafræði útskýrð til að gefa tilfinninguna fyrir því hvernig sú þekking sem miðlað er í bókinni er fengin og þá er einnig kafli um hvernig aðrar þjóðir hafa séð okkur gegnum tíðina. Síðast en ekki síst hafa margir velt fyrir sér hvernig hrunið muni fara inn í sögubækurnar og það gerist nú í fyrsta sinn svo vitað sé, að minnsta kosti í bók sem opinberlega kallar sig Sögubók. Samkvæmt Sjúklega súru sögunni var það á köflum ótrúlegra en nokkur skáldskapur.

Sif Sigmarsdóttir rithöfundur og Halldór Baldursson teiknari búa í sameiningu til bók sem gerir Íslandssöguna spennandi og aðgengilega með því að nálgast hana á hæfilega ábyrgðarlausan hátt. Halldór er væntanlegum lesendum vel kunnur, bæði sem myndskreytir barnabóka og skopmyndateiknari svo stíll hans hittir beint í mark og myndirnar styðja bæði við textann og standa sjálfar. Og svo eru bæði texti og myndir afskaplega fyndin sem aldrei skaðar.

Það er ekki líklegt að þessi bók verði lögð til grundvallar sögukennslu í grunn- og framhaldsskólum en hún mun eflaust koma mörgum kennurum að góðu gagni við að vekja áhuga á efninu. Og bæði grúskkrakkar og krakkar sem ekki hafa eirð í langan textalestur munu detta inn í þessa Sögu eins og ekkert sé.

Það stendur aftan á bókinni að það sé ráðlegt að fela hana fyrir fullorðnum því þeir séu vísir til að skemmta sér yfir henni líka og ég held af persónulegri reynslu að það sé alveg rétt. **Brynhildur Björnsdóttir**

NIÐURSTAÐA: Passlega ábyrgðarlaus og vel unnin yfirreið yfir Íslandssöguna, öllum til ánægju.

Skemmtileg og frjó nálgun á sögu Íslands frá öndvegissúlum að interneti eins og stendur á bókarkápu.

BLINDRAFÉLAGIÐ
Samtök blindra og sjónskertra á Íslandi
STOFNAÐ 1939

VINNINGASKRÁ

Hausthappdrætti 2018. Dregið 10. desember 2018

1. vinningur:
Toyota C-HR, 5 dyra C-LUB, sjálfskiptur, 1.8 l Hybrid
Verðmæti: 4,900,000 kr. Miði nr. 43970

2. vinningur:
Toyota Auris, 5 dyra Active, sjálfskiptur, 1.8 l Hybrid
Verðmæti: 3,790,000 kr. Miði nr. 36683

3. vinningur:
Toyota Yaris, 5 dyra Active, sjálfskiptur, 1.5 l Hybrid
Verðmæti: 3,190,000 kr. Miði nr. 75278

4. - 33. vinningur:
Ferðavinningur með leiguflugi frá Heimsferðum. Hver að verðmæti kr. 500.000

5039	19701	43727	94166	132865
7486	21451	49585	113717	147316
8384	27483	50773	116521	148134
9320	29843	51816	124917	154006
10788	30611	62327	125157	155296
13535	37833	64761	131745	155374

34. - 93. vinningur:
Ferðavinningur með leiguflugi frá Heimsferðum. Hver að verðmæti kr. 300.000

52	33186	68859	93050	117643
10638	40947	72585	94476	119149
15448	46013	75459	95809	121304
19837	49496	78327	96346	125611
24665	53750	79200	96901	126442
25819	56342	82667	107600	129730
27535	57384	84368	108720	132534
28231	58679	84488	113757	133166
29097	61659	86322	114420	135231
29634	64947	89287	114467	140253
29644	65128	90671	115397	144591
30958	68593	91227	117599	155478

94. - 178. vinningur:
Samsung Galaxy Note 9 snjallsími. Hver að verðmæti kr. 149.990

2149	28123	71436	102970	124432
3292	31496	73818	108026	125606
6815	32461	75594	108418	125715
7878	38668	76304	111238	127637
9354	39155	78513	111326	131106
13940	39223	78583	111460	132257
14547	40328	83254	112054	133579
15808	47081	84334	112968	133922
16008	47892	87937	114892	137288
17801	48309	91628	116072	137714
19671	49071	92550	116164	140941
20027	56855	95172	116218	145011
21817	57154	97010	119432	146052
24072	57618	98538	121446	146496
24496	60227	99652	122097	147585
25553	62183	100205	123051	151049
26104	68669	102453	123775	155554

179. - 253. vinningur:
Samsung Galaxy S9+ snjallsími. Hver að verðmæti kr. 124.990

3972	31475	57873	94049	121032
4475	31971	60115	95208	123732
6214	39634	61876	96656	125264
9941	42581	65595	99957	126626
10597	43865	66888	100326	127369
11028	44126	66920	101060	130440
11667	46067	67405	106268	135097
14772	46662	68607	108161	139789
16740	47467	72224	110211	141468
18720	48726	77299	110546	143390
21276	48727	80264	111498	145133
23652	50167	80811	119553	147257
23724	50649	82881	119815	150033
23904	54870	86738	119933	150895
26107	57518	92757	120890	151818

254. - 328. vinningur:
Samsung Galaxy TAB S4 WIFI 4G spjaldtölva. Hver að verðmæti kr. 119.990

5756	47971	74612	94666	124882
5790	49076	75298	96997	125225
8048	49219	79633	99938	126016
9885	50223	80123	101066	129403
10290	50854	85454	101982	130002
11792	50924	87663	110467	130743
22133	51426	88377	111314	131833
27458	53119	90307	111676	141817
29501	54799	90637	116536	142717
30906	58674	90891	116766	147962
38403	65880	91710	117060	148007
42402	69970	92341	121638	150672
44483	71525	93043	121908	151513
44797	71760	94431	122962	151862
47834	74323	94536	123017	155443

Vinninga ber að vitja innan árs á skrifstofu Blindrafélagsins, Hamrahlíð 17. Vinsamlegast athugið að seðilnúmer er ekki það sama og happdrættismiða númer. Ef þig vantar númerið á happdrættismiðanum, er þér velkomið að hringja í Blindrafélagið í síma 525 0000. Birt án ábyrgðar

Roma er persónulegasta mynd Alfonso Cuarón, áleitin og áhrifarík, þannig að eindregið er mælt með því að fólk sjái hana.

Bíóupplifun ársins framlengd í Paradís

Þeir sem hafa séð Roma, nýjustu mynd mexíkóska leikstjórans Alfonso Cuarón, halda vart vatni af hrifningu. Netflix byrjar að sýna myndina á föstudaginn en enn er tækifæri til þess að sjá hana í bíó. Eins og á að upplifa hana.

Alfonso Cuarón ásamt Angelinu Jolie þegar hann hampaði Óskarnum fyrir Gravity. Yfirgnæfandi líkur eru á því að hann bæti fleiri styttum í safnið.

Alfonso Cuarón er frumlegur og fjölbreytilegur í efnisvali og á að baki jafn ólíkar myndir og Children of Men, Harry Potter and the Prisoner of Azkaban og Gravity sem skilaði honum Óskarsverðlaunum fyrir leikstjórn 2014.

Roma er öllu jarðbundnari en þessar þrjár og einnig sú persónulegasta sem hann hefur gert. Myndin gerist upp úr 1970 í Roma-hverfi Mexíkóborgar þar sem Cuarón ólst upp og ekki leynir sér að myndin er um margt sjálfsævisöguleg.

Myndin fjallar um ósköp venjulega fjölskyldu sem býr þar ásamt tveimur ráðskonum sínum. Þegar röð atvika ógnar tilveru fjölskyldunnar leggur önnur ráðskonan sig alla fram um að halda friðinn á meðan hún þarf að takast á við eigin vandræði.

Efnisveitan Netflix frumsýnir Roma á föstudaginn en hún hefur þegar verið sýnd á kvikmyndahátíðum og í sérvöldum kvikmyndahúsum, meðal annars á Íslandi í Bíó Paradís. Roma var frumsýnd á Kvikmyndahátíðinni í Feneyjum þar sem hún vann hin eftirsóttu verðlaun Gullna ljónið. Þá var hún sýnd nýlega á Kvikmyndahátíðinni í New York og BFI-hátíðinni í London.

Myndin hefur vakið gríðarlega hrifningu og þannig telur gagnrýnandi hins virta kvikmyndatímarits Empire myndina vera þá bestu sem Cuarón hefur gert til þessa. Myndin er framlag Mexíkó í keppnina um bestu erlendu myndina á Óskarsverðlaunahátíðinni og ljóst þykir að hún muni hljóta fleiri tilnefningar og þegar er byrjað að fullyrða að hún muni óhjákvæmilega hljóta verðlaun sem besta mynd ársins.

Sýningum á Roma í Bíó Paradís átti að ljúka í dag en Hrönn Sveinsdóttir hefur fengið framlengingu til 22. desember, ekki eftir neinu að bíða.

Ein magnaðasta mynd síðari ára

„Roma er bíóupplifun ársins," segir Hrönn Sveinsdóttir, framkvæmdastjóri hjá Bíó Paradís, og fer ekki leynt með að hún er bæði stolt og ánægð með að hafa fengið tækifæri til þess að bjóða upp á myndina á breiðtjaldi.

„Myndataka og hljóðheimur myndarinnar er eitthvað sem fólk verður að njóta í bíó og við erum mjög ánægð að geta boðið upp á það tækifæri. Þetta er myndin sem mun vinna Óskarinn sem besta erlenda myndin og er án efa ein af mögnuðustu myndum síðustu ára," segir Hrönn og bætir við að samningar hafi náðst um sýningar á myndinni í Paradís til 22. desember þótt hún verði orðin aðgengileg á Netflix.

Roma er svarthvít, á spænsku og leikararnir eru nánast óþekktir úti í hinum stóra heimi þannig að Cuarón gerði sér grein fyrir því að það yrði á brattann að sækja ef myndin væri aðeins sýnd í kvikmyndahúsum og þannig blandast Netflix í málið.

Þar sem Cuarón er mikið í mun að Roma nái til sem flestra áhorfenda sló hann til þegar Netflix bauð upp á möguleika á sýningum í kvikmyndahúsum auk alþjóðlegrar dreifingar á efnisveitunni. Hann segist hafa haft áhyggjur af því að annars myndi hún fara fram hjá mörgum og telur sig hafa tryggt myndinni langlífi með samstarfinu við Netflix.

Ekta bíómynd

Viðbrögð gagnrýnenda og áhorfenda benda síðan eindregið til þess að Netflix hafi þarna veðjað á réttan hest þar sem talið er víst að Roma verði sterkasta Óskarsverðlaunatromp veitunnar og líklega fyrsta Netflix-myndin sem mun hljóta tilnefningu sem besta myndin.

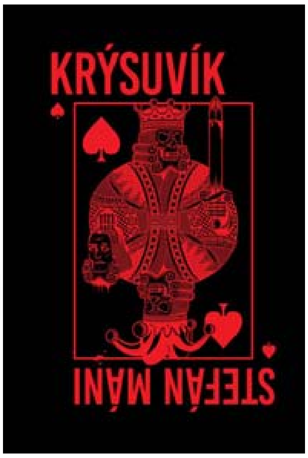
Hrönn er ekki ein á báti þegar hún leggur ofuráherslu á að fólk horfi á Roma í kvikmyndahúsi. Leikstjórinn Edgar Wright (Scott Pilgrim vs. the World, Hot Fuzz, Baby Driver) er einn þeirra sem heilluðust af Roma þegar hún var sýnd í London og hann hefur látið þau boð út ganga, um leið og hann eys myndina lofi, að ekkert annað komi til greina en að upplifa hana í bíó.

Wright segir myndina vera sláandi og að hún sé í senn innileg, persónuleg og ofboðslega víðfeðm. „Ég vildi sökkva mér aftur ofan í hana um leið og hún var búin. Hún krefst þess að horft sé á hana af stóra tjaldinu."

thorarinn@frettabladid.is

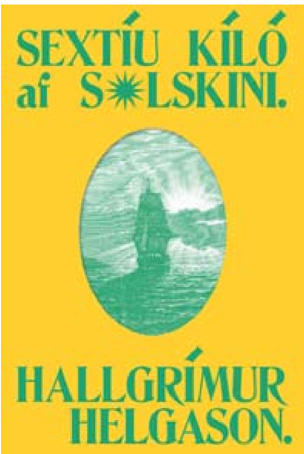
netto

Góð minning – eftir jól



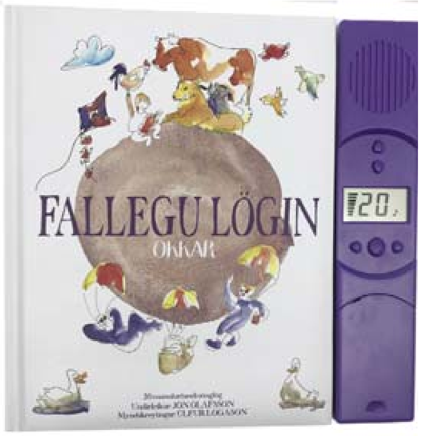
Krýsuvík
4.549 kr.

Auðna
4.224 kr.



Sextíu kíló af sólskini
4.549 kr.

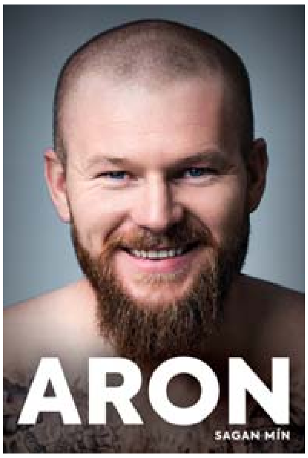
Stóra fótboltabókin með Gumma Ben
3.779 kr.



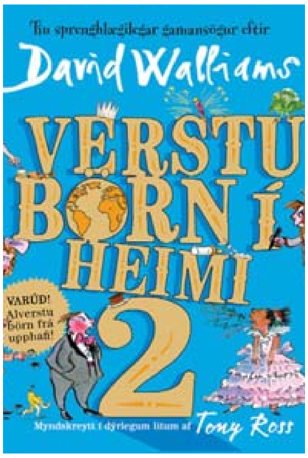
Fallegu lögin okkar
3.899 kr.

Steindi í orlofi
3.779 kr.

Orri óstöðvandi
2.599 kr.



Aron - Sagan mín
4.409 kr.

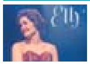


Verstu börn í heimi 2
2.479 kr.

Útkall - Þrekvirki í djúpinu
4.269 kr.

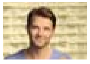
Tilboðin gilda 13. - 16. desember

Borgareikhúsið 568 8000 • borgarleikhus.is



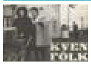
Elly — Stóra sviðið

Fim 13.12 Kl. 20:00 U	Sun 30.12 kl. 15:00 U	Lau 05.01 Kl. 20:00 Ö	
Lau 15.12 Kl. 20:00 U	Sun 30.12 Kl. 20:00 U	Lau 12.01 Kl. 20:00 Ö	
Sun 16.12 Kl. 20:00 U	Fös 04.01 Kl. 20:00 Ö	Sun 13.01 Kl. 20:00 Ö	



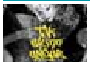
Allt sem er frábært — Litla sviðið

Fös 14.12 Kl. 20:00 Ö	Sun 30.12 Kl. 20:00 Ö	Fös 04.01 Kl. 20:00 Ö



Kvenfólk — Nýja sviðið

Fös 07.12 Kl. 20:00 U	Fim 20.12 Kl. 20:00 U	Fös 04.01 Kl. 20:00 Ö	Fös 18.01 Kl. 20:00 Ö
Lau 08.12 Kl. 20:00 U	Fös 21.12 Kl. 20:00 U	Lau 05.01 Kl. 20:00 Ö	Lau 19.01 Kl. 20:00 U
Fim 13.12 Kl. 20:00 U	Fös 28.12 Kl. 20:00 U	Sun 06.01 Kl. 20:00 U	Fös 25.01 Kl. 20:00 Ö
Fös 14.12 Kl. 20:00 U	Lau 29.12 Kl. 20:00 U	Fös 11.01 Kl. 20:00 U	Lau 26.01 Kl. 20:00 Ö
Sun 16.12 Kl. 20:00 U	Sun 30.12 Kl. 20:00 U	Lau 12.01 Kl. 20:00 U	



Tvískinnungur — Litla sviðið

Sun 16.12 Kl. 20:00 ÖL

Jólaflækja — Litla sviðið

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

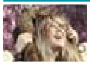
Rocky Horror — Stóra sviðið

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

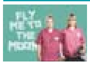


Ronja Ræningjadóttir — Stóra sviðið

Lau 29.12 kl. 13:00 U	Lau 19.01 kl. 16:00 U	Sun. 10.02 kl. 13:00 U	Sun 10.03 kl. 16:00 Ö
Lau. 29.12 kl. 16:00 U	Sun. 20.01 kl. 13:00 U	Sun.10.02 kl. 16:00 U	Sun 17.03 kl. 13:00 Au
Sun. 30.12 kl. 13:00 U	Sun. 20.01 kl. 16:00 U	Sun. 17.02 kl. 13:00 U	Sun 17.03 kl. 16:00 Ö
Sun. 30.12 kl. 16:00 U	Lau 26.01 kl. 13:00 Au	Sun. 17.02 kl. 16:00 U	Sun 24.03 kl. 13:00 Au
Sun.06.01 kl. 13:00 U	Lau 26.01 kl. 16:00 Ö	Sun 24.02 kl. 13:00 U	Sun 24.03 kl. 16:00 Au
Sun. 06.01 kl. 16:00 U	Sun. 27.01 kl. 13:00 U	Sun. 24.02 kl. 16:00 U	Sun 31.03 kl. 13:00 Au
Sun.13 01 kl. 13:00 U	Sun. 27.01 kl. 16:00 U	Sun. 03.03 kl. 13:00 U	Sun 31.03 kl. 16:00 Ö
Sun 13.01 kl. 16:00 U	Sun. 03.02 kl. 13:00 U	Sun 03.03 kl. 16:00 U	
Lau 19.01 kl. 13:00 U	Sun. 03.02 kl. 16:00 U	Sun 10.03 kl. 13:00 U	

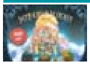
Einræðisherrann — Stóra sviðið

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 Ö	
Fim. 27.12 kl. 19:30 U	Lau. 12.01 kl. 19:31 U	Fös. 25.01 kl. 19:30 Ö	



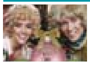
Fly Me To The Moon — Kassinn

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 U
Fim 07.02 kl. 18:00 U	Fös 15.02 kl. 18:00 U	Fös 01.03 kl. 18:00 U	Lau 16. 03 kl. 15:00

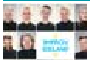


Leitin að jólunum — Leikhúsloftið

Fös 14.12 kl. 17:30 U	Lau 15.12 kl. 14:30 U	Lau 22. 12 kl. 11:00 U	Sun23.12 kl. 14:30 U
Fös 14.12 kl. 19:00 U	Sun 16.12 kl. 11:00 U	Lau 22.12 kl. 13:00 U	
Lau 15.12 kl. 11:00 U	Sun 16.12 kl. 13:00 U	Lau 22.12 kl. 14:30 U	
Lau 15.12 kl. 13:00 U	Sun 16.12 kl. 14:00 U	Sun 23.12 kl. 13:00 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 Ö	Mið 23.01 kl. 20:00	Mið 06.02 kl. 20:00
Mið 16.01 kl. 20:00	Mið 30.01 kl. 20:00	Mið 13.02 kl. 20:00

President Bongo frumsýnir verk sem hann segir bæði gríðar erfitt að hlusta og horfa á. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hvað? Hvenær? Hvar? Fimmtudagur

hvar@frettabladid.is

13. DESEMBER 2018

Tónlist

Hvað? Hera Björk – Ilmur af jólum
Hvenær? 20.30
Hvar? Stykkishólmskirkja
Einstakir & hátíðlegir tónleikar sem hjálpa þér & þínum að komast í hina einu sönnu jólastemningu. Hera Björk leiðir okkur inn í jólahátíðina ásamt góðum gestum & kórum úr heimabyggð. Með í för verður tónlistarfólkið Björn Thoroddsen gítarleikari, Ástvaldur Traustason píanóleikari og Aldís Fjóla söngkona.

Hvað? Sideproject
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Sideproject er hliðarverkefni Örlygs Steinars Arnalds úr Korter í flog, Hjálmars Karlssonar og Atla Finnssonar (Tobolsk Catwalk Orchestra). Sveitin leikur ofbeldisfullt elektrópönk, og hefur tónlistinni ýmist verið lýst sem hreinni sýru, bestu tónlist í heimi, og svo framvegis. Fyrsta plata Sideproject, „isis emoji“, kom út í ágúst sl., á vegum Post-dreifingar, og hefur hlotið mikið lof frá tónlistargagnrýnendum og -áhangendum. Platan er nú tilnefnd til hinna árlegu Kraumsverðlauna.

Hvað? Jólaklassík í Petersen svítunni
Hvenær? 21.00
Hvar? Petersen svítan, Ingólfsstræti
Í kvöld, fimmtudagskvöldið 13. desember ætla Katrín Arndísardóttir, Árni Freyr Jónsson og Ellert Björgvin Schram að stíga aftur á svið með blöndu af gömlum íslenskum dægurlagaperlum frá sjötta og sjöunda áratug síðustu aldar og jólalögum í rólegum og þægilegum útsetningum. Á efnisskránni verða lög sem flutt voru af Elly Vilhjálms, Hauki Morthens, Vilhjálmi Vilhjálmssyni og fleirum sem og gömul og ný jólalög, íslensk sem og erlend. Tríóið hefur komið víða við og á að baki margra ára reynslu af spilamennsku og tónleikahaldi.

Hvað? Jólatónleikar – Guðrún Árný
Hvenær? Kl. 20.00 bæði í kvöld og föstudagskvöld
Hvar? Víðistaðakirkja, Hafnarfirði.
Guðrún Árný Karlsdóttir syngur og leikur á píanó ýmis jólalög sem hafa fylgt henni í gegn um árin í Víðistaðakirkju í kvöld og á föstudagskvöld. Hugljúfir jólatónleikar fyrir alla. Með henni verður barna- og unglingakór Hafnarfjarðarkirkju undir stjórn Helgu Loftsdóttur. Birgir Steinn Theódórsson spilar á bassa og Rögnvaldur Borgþórsson á gítar. Gestasöngvarar verða Dísella Lárusdóttir og Arnar Jónsson. Miðasala á tix.is /og eða við innganginn. Það er frítt fyrir börn 12 ára og yngri.

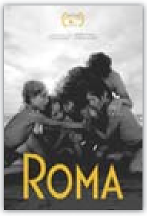
Hvað? Extreme Chill – Geoff Gersh (US)
Hvenær? 19.00
Hvar ? Vínyl, Hverfisgötu

Hvað? Í anda gömlu jólanna
Hvenær? 21.00
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Í kvöld, fimmtudagskvöldið 13. desember, verða notalegir jólatónleikar með djassívafi haldnir í Kexverksmiðjunni í kjallara Kex hostels. Þar munu Inga Birna Friðjónsdóttir og Hildur Helga Kristinsdóttir koma fram ásamt þriggja manna hljómsveit en hana skipa Ásgeir Ásgeirsson á gítar, Ingvi Rafn Björgvinsson bassaleikari og Óskar Kjartansson á trommur.

Hvað? President Bongo & Óttar S. – „Quadrantes“
Hvenær? 20.00
Hvar? Húrra, Tryggvagötu
President Bongo & Óttar S. flytja verkið „Quadrantes“ ásamt Daníel Friðrik Böðvarssyni og Ester Bíbí. „Quadrantes“ er verk sem lýsir pólýrytmísku ferðalagi milli

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)	19:30
Svona fólk (ICELANDIC - NO SUB)	17:30	7 Uczuć//7 Emotions(POLISH W/ENG SUB)	20:00
7 Uczuć//7 Emotions(POLISH W/ENG SUB)	17:30	Bird Box (ENGLISH-NO SUB)	22:20
Prump í Paradís m/Hugleiki Dagssyni		Hinn seki // The Guilty (ENG SUB)	22:20
Battlefield Earth (ENGLISH-NO SUB)	20:00	Anna and the Apocalypse (ICE SUB)	22:30



höfuðáttanna og er afar erfitt í hlustun og nær ómögulegt að horfa á.

Hvað? Jólastuð 2018
Hvenær? 21.00
Hvar? Gamla bíó, Ingólfsstræti
Jólastuð með Samúel Jón Samúelsson's Big Band og gestum í Gamla bíói í kvöld. Gestasöngvarar verða Valdimar Guðmundsson, Bryndís Jakobsdóttir, Sigurður Guðmundsson, Magga Stína og Bogomil Font.

Viðburðir

Hvað? Jólamarkaðurinn í Hjartagarðinum 2018
Hvenær? 16.00
Hvar? Hjartagarðurinn, Laugavegi
Á Jólamarkaðnum í Hjartagarðinum er einstök jólastemning í miðbænum. Í Hjartagarðinum finnur þú ilmandi götugóðgæti, jólaglögg, heitt súkkulaði, brenndar og sykraðar möndlur, íslenskt handverk, hönnun sem og hangið kjöt. Kíktu við í aðdraganda jólanna og skoðaðu úrval gæðavara í jólalegu umhverfi og það er aldrei að vita nema jólasveininn kíki þar við.

Hvað? Útgáfupartí – Smergill sálarinnar
Hvenær? 17.30
Hvar? Bókabúð Máls og menningar, Laugavegi
Í tilefni af útgáfu bókar minnar, Smergill sálarinnar, langar mig, Sör Hugsnilld, að bjóða þér í Bókabúð Máls og menningar í dag, fimmtudaginn 13. des., klukkan 17.30. Boðið verður upp á léttan bakstur og létt drykkjarföng. Brugðið verður á leik, ljóð lesin, ræður haldnar, lög flutt og glens, en aðallega langar mig til að hitta ykkur og hafa gaman.

Hvað? Prump í Paradís: Battlefield Earth
Hvenær? 20.00
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
Prump í Paradís snýr aftur! Hér er um að ræða mánaðarlegar kvikmyndasýningar í umsjá Hugleiks Dagssonar. Hugleikur mun sýna bestu verstu kvikmyndir sögunnar. Myndir sem eru svo slæmar að þær eru eiginlega frábærar. Við ætlum að horfa saman á John Travolta í Battlefield Earth fimmtudaginn 13. desember kl. 20.00. Gestur Hugleiks að þessu sinni er grínistinn Jonathan Duffy.

Hvað? Once Upon A Deadpool – Jólasýning
Hvenær? 20.00
Hvar? Smárabíó
Once Upon a Deadpool er glæný útgáfa af hinni stórvinsælu Deadpool 2 þar sem búið er að „mixa“ myndina upp á nýtt í sannkölluðum Deadpool-stíl.

Sýningar

Hvað? Stundum (yfir mig fjallið) eftir John Zurier
Hvenær? 11.00
Hvar? BERG Contemporary, Klapparstíg
Málverkasýning John Zurier, Stundum (yfir mig fjallið) er opin í BERG Contemporary að Klapparstíg 16 til 22. desember. Sýningin er opin þriðjudaga til föstudaga frá 11-17 og laugardaga frá 13-17.

Hera Björk heldur jólatónleika í Stykkishólmi í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

JÓLATÓNLEIKAR RÁSAR 1

NORDIC AFFECT HEIMA

Rás 1 býður þér á jólatónleika í Salnum, Kópavogi föstudaginn 14. desember kl. 20.

Þar flytjur hinn margverðlaunaði tónlistarhópur, Nordic Affect, efnisskrá undir yfirskriftinni HEIM. Efnisskráin er innblásin af jólasögunni og hugtakinu „að halda heim um jólin" með verkum eftir meistara barokksins og ung íslensk tónskáld.

Tónleikarnir eru framlag RÚV til jólatónleikadags EBU.

Allir velkomnir og ókeypis aðgangur.

JÓLATÓNLEIKADAGUR EBU
sunnudaginn 16. desember kl. 13-23.

Ár hvert senda útvarpsstöðvar í Evrópu hver annarri jólakveðju í formi tónleika er hljóma samtímis í á þriðja tug Evrópulanda auk Bandaríkjanna og Kanada. Rás 1 tekur þátt og útvarpar tónleikum frá Þýskalandi, Finnlandi, Danmörku, Kanada og Svíþjóð auk Íslands.

Nordic Affect flytur hlustendum víða um heim kveðju RÚV kl. 20.

RÁS 1 fyrir forvitna

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

RÚV SJÓNVARP

12.55 Aðstoðarmenn jólasveinanna
13.00 Úr Gullkistu RÚV. Útsvar 2010-2011
14.00 Úr Gullkistu RÚV. 360 gráður
14.35 Úr Gullkistu RÚV. Taka tvö
15.25 Úr Gullkistu RÚV. Gulli byggir
15.55 Úr Gullkistu RÚV. Popppunktur 2010
16.50 Úr Gullkistu RÚV. Orðbragð
17.20 Annar heimur
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Jóladagatalið. Hvar er Völundur?
18.06 **Anna og vélmennin** Anna er 11 ára uppfinningastelpa sem býr til alls konar vélmenni og gerir skemmtilegar tilraunir. Hún lendir í mörgum ævintýrum með vinum sínum þegar þau reyna að halda vélmennunum hennar leyndum.
18.28 **Handboltaáskorunin** Tíu strákar sem aldrei hafa spilað handbolta áður koma saman undir leiðsögn handboltakappans Jespers Jensen.
18.41 Hjá dýralækninum
18.45 Tords garasj
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 **Kastljós** Frétta- og mannlífsþáttur þar sem ítarlega er fjallað um það sem efst er á baugi.
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
20.05 **Annar heimur** Danskt jóladagatal fyrir alla fjölskylduna um tvíburasysturnar Önnu og Söru sem stíga óvænt inn í töfraheim sem byggður er á ævintýrum Grimms-bræðra.
20.30 **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.
21.25 **Nýja afríska eldhúsið - Suður-Afríka** Dönsk heimildarþáttaröð um afríska matarmenningu og nýja kynslóð afrískra matreiðslumanna sem nýta sér hráefni og matarhefðir heimamanna við þróun á nýrri stefnu í matargerðarlist. Sagnfræðingurinn Asmus Gamdrup Jensen fjallar um eitt land í hverjum þætti og hittir kokka sem eru með stærstu áhrifavöldum í afrískri matargerð í dag.
22.00 Tíufréttir
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.
23.10 Flateyjargátan
00.05 Kastljós
00.20 Menningin
00.30 Dagskrárlok

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
08.45 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
09.30 The Late Late Show with James Corden
10.15 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 Dr. Phil
13.50 Life Unexpected
14.35 America's Funniest Home Videos
14.55 The Voice
16.25 Everybody Loves Raymond
16.45 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
19.00 The Late Late Show with James Corden
19.45 LA to Vegas
20.10 A Million Little Things
21.00 9-1-1
21.50 Tomorrow Never Dies
23.50 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
01.20 Casino Royale
03.40 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 Vakið, vakið!
15.00 Fréttir
15.03 Flakk Flakk - Flakkað um innbæinn á Akureyri
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Víðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Útvarp Krakka RÚV Sögur - Bókaormaspjall með Soffíu Rún og Hákoni Árna
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óperukvöld Útvarpsins Þrymskviða
21.00 Mannlegi þátturinn
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.55 Norman
13.55 Batman and Harley Quinn
15.10 A Late Quartet
16.55 Norman
18.55 Batman and Harley Quinn
20.15 A Late Quartet
22.00 Maggie
23.40 We Don't Belong Here
03.20 Maggie

STÖÐ 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
10.00 Poppsvar
10.45 Planet's Got Talent
11.10 Junk Food Kids. Who's to Blame
12.10 Eldhúsið hans Eyþórs
12.35 Nágrannar
13.00 Diary of A Wimpy Kid
14.30 She's Funny That Way
16.10 Major Crimes
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 The Big Bang Theory
19.55 Inside Lego at Christmas
20.45 NCIS
21.30 Lethal Weapon
22.15 Counterpart
23.10 Room 104
23.40 Vice
01.00 Mr. Mercedes
01.55 Queen Sugar
02.40 Green Room
04.15 She's Funny That Way
05.45 The Middle

STÖÐ 3

19.10 Two and a Half Men
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
00.25 Þær tvær
00.50 Seinfeld
01.15 Friends
01.40 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.10 Young Boys - Juventus
08.50 Manchester City - Hoffenheim
10.30 Spænsku mörkin
11.00 Football League Show
11.30 Ajax - Bayern Munchen
13.10 Real Madrid - CSKA Moskva
14.50 Valencia - Manchester United
16.30 Meistaradeildarmörkin
17.00 Evrópudeildin - fréttaþáttur
17.50 Vidi - Chelsea
19.55 Arsenal - Qarabag
22.00 Premier League World
22.30 NFL Gameday
23.00 NBA. One on One w/Ahmad 13-14
23.25 KR - ÍR

STÖÐ 2 SPORT 2

09.40 Valencia - Manchester United
11.20 Meistaradeildarmörkin
11.50 Akureyri - KA
13.20 FH - Haukar
14.50 Seinni bylgjan
16.25 Premier League Review
17.20 Domino's körfuboltakvöld
19.00 HM í pílukasti
23.00 Lazio - Frankfurt

ÚTVARP

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

50%
AFSLÁTTUR AF
JÓLALJÓSUM
OG JÓLAVÖRUM
AFSLÁTTURINN GILDIR EKKI AF LIFANDI JÓLATRJÁM
BAUHAUS®
BAUHAUS REYKJAVÍK - Lambhagavegur 2–4 - 113 Reykjavík - 515-0800 - upplysingar@bauhaus.is - www.bauhaus.is

Dómnefnd mat 343 plötur og báru sex þeirra af að gæðum, metnaði og frumleika. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Árni Matthíasson, formaður dómnefndar. Í dómnefnd voru Andrea Jónsdóttir, Anna Ásthildur Thorsteinsson, Arnar Eggert Thoroddsen, Benedikt Reynisson, Birna María Másdóttir, Helga Þórey Jónsdóttir, Jóhann Ágúst Jóhannsson, Sandra Barilli, Trausti Júlíusson og Óli Dóri.

Henrý Alexander Henrýsson og Regina Bjarnadóttir litu inn.

Andrea Jóns fyrir miðju. Hjónin Skúli Helgason og Anna Lind Pétursdóttir.

Auður átti kvöldið

Auðunn Lúthersson, sem kallar sig Auð, byrjaði daginn á að fá verðlaun Kraums og frumsýndi svo myndbönd við fimm lög af verðlaunaplötunni sinni – sem gekk þó ekki þrautalaust fyrir sig því að bilun í Bíó Paradís olli því að myndböndin voru spiluð á Húrra.

Plata Auðs, Afsakanir, hefur fengið góða dóma. Aðrir verðlaunahafar voru Bagdad Brothers fyrir Jæja, Elli Grill fyrir Pottþétt Elli Grill, GDRN fyrir Hvað ef, Kælan mikla fyrir Nótt eftir nótt og ROHT fyrir Iðnsamfélagið og framtíð þess.

Eva Einarsdóttir, Eldar Ástþórsson og sjö mánaða dóttir þeirra voru brosandi kát með verðlaun Kraums.

Kraumsverðlaunin

Kraumsverðlaunin eru ekki bundin ákveðinni tónlistarstefnu og þeim fylgja engir undirflokkar. Allar útgáfur íslenskra listamanna eru gjaldgengar til verðlaunanna – hvort sem þær koma út á geisladisk, vínyl eða á netinu. Listamenn og hljómsveitir þurfa ekki að sækja sérstaklega um að plötur þeirra séu teknar til greina af dómnefnd eða greiða þátttökugjald. Verðlaunin voru fyrst veitt árið 2008 og hefur verið úthlutað árlega síðan.

Aðstandandi verðlaunanna er Kraumur tónlistarsjóður sem starfræktur er á vegum Auroru velgerðarsjóðs. Kraumur hefur það að meginhlutverki að efla íslenskt tónlistarlíf, fyrst og fremst með stuðningi við unga listamenn, auðvelda þeim að vinna að listsköpun sinni og koma verkum sínum á framfæri innan lands sem utan.

Í tilkynningu frá aðstandendum verðlaunanna kemur fram að verðlaunaplöturnar í ár spanni ýmsar tónlistarstefnur og strauma, allt frá poppi og hipphopptónlist yfir í rokk og harðkjarna noise tónlist.

Tólf manna dómnefnd, skipuð fólki sem hefur margvíslega reynslu af því að fjalla um, spila og vinna með íslenska tónlist í fjölmiðlum og á öðrum vettvangi sá um að velja vinningshafa. Valið var úr 343 íslenskum plötum og segir í tilkynningunni að greinilegt sé að mikil gróska er í íslensku tónlistarlífi.

Alls hafa 57 hljómsveitir og listamenn hlotið Kraumsverðlaunin frá því þau voru fyrst veitt árið 2008, meðal annars Agent Fresco, Lay Low, Mammút, Moses Hightower og Hjaltalín.

Myndbandið sem aldrei sást í Bíó Paradís

Tónlistarmaðurinn Auður hugðist frumflytja tuttugu mínútna tónlistarmyndband við alls fimm lög í Bíó Paradís. Eftir nokkra seinkun reyndist ekki unnt að sýna myndbandið þar og stefndi þá tónlistarmaðurinn gestum sínum á krána Húrra þar sem hann lofaði að hægt yrði að sýna listaverkið.

Þrátt fyrir örlitla hnökra var gleðin við völd í Bíói Paradís þar sem spenntir aðdáendur hans höfðu safnast saman til að sjá og heyra.

Efnilegasti grínari landsins, Jakob Birgisson, til hægri, var í banastuði.

Auður þurfti að tilkynna viðstöddum um tæknilegu örðugleikana. Mannskapnum var húrrað niður á Húrra.

Flóni og Birnir gúffuðu í sig en Brynjar stóð rólegur.

Meistari Króli, Kristinn Óli Haraldsson, fékk sér kók í glasi enda fátt betra en gott bíókók.

Ólafur Kjaran Árnason, blaðamaðurinn Jóhann Páll Jóhannsson og Maja systir hans, ásamt tónlistarmeisturunum Joey Crist og Loga Pedró.

FRÁ ÞEIM SEM GERÐU
THE LORD OF THE RINGS
HERA HILMARSDÓTTIR
MORTAL ENGINES
FRUMSÝND Á MORGUN
LAUGARÁS BÍÓ
SMÁRA BÍÓ
HÁSKÓLA BÍÓ
EGILSHÖLL
ÁLFABAKKI SAMBÍÓIN
BORGAR BÍÓ

Jólatónleikar Rubens og Clays

Jólatónleikar eru ekki séríslenskur siður. Þeir eru haldnir víða. Gömlu Idol-stjörnurnar Ruben Studdard og Clay Aiken, sem háðu eftirminnilegt einvígi árið 2003, sáu örlitla gróðavon og hentu upp jólasýningu fyrir fjölskylduna alla.

Ruben Studdard og Clay Aiken slógu í gegn í American Idol fyrir 15 árum, þá hálfþrítugir. Nú eru þeir báðir nýorðnir fertugir. NORDICPHOTOS/GETTY

Félagarnir hafa gefið út fjölmargar plötur og unnið til nokkurra verðlauna. Ruben hefur meðal annars verið tilnefndur til Grammy-verðlaunanna.

Fimmtán árum eftir að Ruben Studdard og Clay Aiken háðu eftirminnilegt einvígi um Idol-titilinn í Bandaríkjunum eru þeir sameinaðir á ný á sviðinu. Nú eru það jólatónleikar í New York, nánar tiltekið í Broadway's Imperial leikhúsinu.

Tónleikarnir verða á dagskrá í þrjár vikur og heita hvorki meira né minna en Ruben & Clay's First Annual Christmas Carol Family Fun Pageant Spectacular Reunion Show. Þar fara þeir yfir jólalagasviðið en Ken Arpino og Jesse Joyce skrifuðu verkið sem er í leikstjórn Jonathans Tessero. Sýningin tekur um tvo tíma og fékk verkið glimrandi dóma sem og viðtökur. – bb

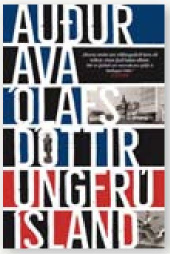
Julian Diaz-Granados, Khalia Wilcoxon, Ruben Studdard, Clay Aiken, Farah Alvin, LaNette Wallace og Ken Arpino þakka fyrir sig.

Ken Arpino, Ruben Studdard, Clay Aiken, Khalia Wilcoxon, Farah Alvin og Julian Diaz-Granados fyrir sýningu.

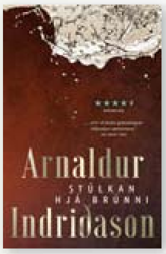
DUGGARAPEYSURNAR
OKKAR SÍVINSÆLU
FYRIR HANN OG FYRIR HANA
Jóla gjöfin í ár
100% MERINO ULL
Bláar, ljósgráar, dökkgráar og bleikar, síðar og stuttar fyrir dömur og herra
Verð aðeins 25.995 kr.
ELLINGSEN
FISKISLÓÐ 1 REYKJAVÍK / TRYGGVABRAUT 1–3 AKUREYRI / 580 8500 / SÍÐAN 1916 / WWW.ELLINGSEN.IS
WWW.ELLINGSEN.IS

METSÖLULISTI EYMUNDSSON

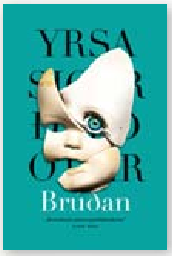
05.12.18 – 11.12.18



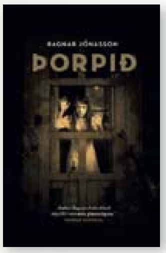
1 Ungfrú Ísland
Auður Ava Ólafsdóttir



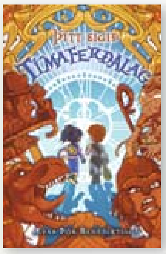
2 Stúlkan hjá brúnni
Arnaldur Indriðason



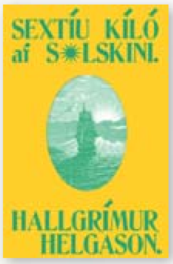
3 Brúðan
Yrsa Sigurðardóttir



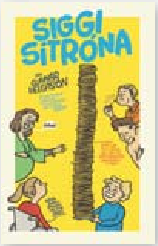
4 Þorpið
Ragnar Jónasson



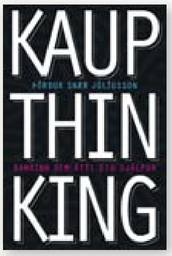
5 Þitt eigið tímaferðalag
Ævar Þór Benediktsson



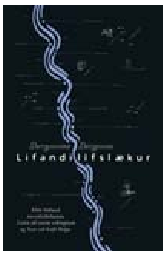
6 Sextíu kíló af sólskini
Hallgrímur Helgason



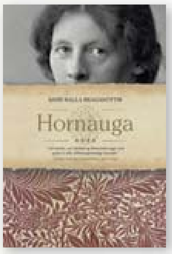
7 Siggi sítróna
Gunnar Helgason



8 Kaupthinking
Þórður Snær Júlíusson



9 Lifandilífslækur
Bergsveinn Birgisson



10 Hornauga
Ásdís Halla Bragadóttir

SAMKVÆMT BÓKSÖLU Í PENNANUM EYMUNDSSON UM LAND ALLT

Penninn Eymundsson

Hér má líta gripinn frá öllum sjónarhornum. Í hælinn er búið að sauma fimmu og svo er sérstakur miði á tunguna.

Emmsjé Gauti hannar strigaskó

Emmsjé Gauti hannaði Air Jordan skó sem hafa verið sérgerðir í anda nýjustu plötunnar hans, Fimm. Kaupréttur á skónum fer í happdrætti á vegum Húrra Reykjavík en aðeins 20 pör eru í boði.

Rapparinn Emmsjé Gauti hefur lengi haft mikinn áhuga á strigaskóm og eftir töluvert bras og baks er hann nú búinn að hanna sína fyrstu strigaskó og má segja að hann feti þar með í fótspor kollega síns Kanye West. Skórnir heita þó ekki Geezys. Um er að ræða Air Jordan I mid sem hann endurhannaði í þema nýjustu plötu sinnar, Fimm. Einungis eru 20 pör í boði og verður hægt að skrá sig í happdrætti á vefsíðu tískuverslunarinnar Húrra Reykjavík þar sem nokkrir heppnir verða dregnir út og fá kauprétt að skónum.

„Í raun og veru hófst þetta fyrir alveg einu og hálfu ári. Þá datt mér í hug að gera skó – upprunalega ætlaði ég að athuga hvort ég gæti fengið eitt par sem ég gæti „moddað“ og búið til Vagg og veltu skóna.“

Úr varð að Gauti fékk 20 pör af alveg hvítum Air Jordan skóm sem hann leit á sem eins konar striga sem hægt væri að mála upp á nýtt í þema Vaggs og veltu, plötu Gauta sem var þá nýlega komin út.

„Mig langaði aldrei að gera eitthvað sem einhver annar gæti alveg eins gert – ég vildi ekki tússa bara á einhverja skó. Þannig að það tók við frekar langt ferli þar sem ég labbaði á milli saumastofa og athugaði hvort það væri hægt að sauma eitthvað í skóna. Ég var alltaf að rekast á veggi vegna þess að svona skór eru tilbúin vara og mjög erfitt að gera eitthvað með þá.“

MIG LANGAÐI ALDREI AÐ GERA EITTHVAÐ SEM EINHVER ANNAR GÆTI ALVEG EINS GERT – ÉG VILDI EKKI TÚSSA BARA Á EINHVERJA SKÓ.

Þannig að pælingin um skóna fór á ís á meðan platan Fimm var í vinnslu. Svo þegar hún var kláruð fór Gauti hringinn hjá skósmiðum bæjarins án árangurs þangað til einn þeirra, Þráinn skóari, benti honum á ungan mann á Suðurnesjum sem væri að breyta strigaskóm. Sá heitir Helgi Líndal.

Emmsjé Gauti

„Ég fæ samband við Helga og við setjumst niður. Ég fæ með mér Björn Geir, vin minn sem vinnur í skóbúð í San Francisco og Bobby Breiðholt, hönnuð plötunnar [Fimm]. Þetta ferli tók alveg miklu lengri tíma en ég hélt að það yrði og var miklu metnaðarfyllra.“

Gauti segir að skórnir séu alveg gjörbreyttir og fyrir utan að þeir séu málaðir upp á nýtt með sérstakri skómálningu eru reimarnar breyttar, kassinn utan um skóna er sérgerður hér á Íslandi og þeir koma líka í sérsaumuðum taupoka innan í kassanum. Auk þess fylgir vínyl-útgáfa af Fimm með skónum og er því um veglegan pakka að ræða.

„Ég hringdi í Húrra og var að segja þeim aðeins frá þessu og þeir voru bara „jááá …“ dálítið efins. Svo mætti ég með vöruna til þeirra og þá breyttist í þeim hljóðið og þeir sögðu „þetta er betra en við héldum – við vorum vissir um að þú myndir bara tússa á skóna“.“

Þannig að Húrra mun hýsa söluna á skónum og verður happdrætti um kaupréttinn, svona eins og Húrra hefur verið að gera með Yeezy-skóna hans Kanye West. Tekið verður við skráningum á vefsíðu Húrra fram að miðnætti á föstudaginn, dregið verður á laugardaginn og fólk getur náð í skóna á sunnudaginn.

Aðspurður segir Gauti að það hafi aldrei komið til greina að vera bara með gömlu góðu röðina.

„Ég skil að ungir menn geti hangið í röð með sperrtan líkama sem þolir enn kulda. En við erum auðvitað að sigla inn í harðan vetur – það var lokað í Laugardalslauginni um daginn vegna þess að það voru eldingar í henni. Ég er bara hræddur um fólk. Ég vil ekki myrða neinn.“

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*

KONUR: Skólavörðustígur 7 og Kringlan, Reykjavík; Hafnarstræti, Akureyri. KARLMENN: Skólavörðustígur 16. HEIMA: Skólavörðustígur 12. Haukadalur. Geysir.com

Notalegt í svefnherbergið

MISTRAL HOME sængurföt

Ótrúlegt úrval af sægurfötum frá Mistral Home. Ný og spennandi mynstur og litir. Bómullarsatín með vönduðum rennilás. 300 gsm bómullarþráður sem tryggir frábæra endingu, viðkomu og mýkt. Fáanleg 140 x 200.

Fullt verð 140x200 cm frá kr. 8.990.

JÓLAVERÐ á Mistral Home 140x200 cm frá aðeins **6.900 kr.**

NORDICFORM sængurföt

Ný sending af fallegum sængufötum frá Nordicform. Sængurfötin eru úr bómullar-satíni með vönduðum rennilás. 300 gsm bómullarþráður sem tryggir frábæra endingu, viðkomu og mýkt. Nordicform fáanleg 140 x 200, 140 x 220 og 200 x 220 cm.

Fullt verð 140x200 frá kr. 12.900

JÓLAVERÐ á Nordicform 140x200 cm frá aðeins **10.965 kr.**

DÚNSÆNGUR

Mikið úrval

Einbreiðar, tvíbreiðar og barnasængur.

QOD DÚNSÆNG

Sérlega hlý og mjúk

600 gr. dúnsæng, 140 x 200 cm.
- 90% dúnn
- 10% smáfiður

Fullt verð: 23.900 kr.

Nú aðeins **19.120 kr.**

TVENNUTILBOÐ

SB Dúnsæng og dúnkoddi

Sæng 135 x 200 cm. 85% smáfiður og 15% hvítur andadúnn. 100% bómullarver.

Fullt verð: 12.900 kr

Koddi 50 x 70 cm. 70% smáfiður og 30% hvítur andadúnn. 100% bómullarver.

Fullt verð: 6.900 kr

Sæng og koddi fullt verð samtals: 19.800 kr.

SCANDINAVIAN BEDDING

SB sængur fáanlegar í stærðunum:
135 x 200 cm
135 x 220 cm
200 x 220 cm

Aðeins **12.900 kr.**

RIVER

svefnsófi með tungu

Rúmfatageymsla í tungu. Grænt, svart og grátt, slitsterkt áklæði. Hægri og vinstri tunga.
Stærð: 250 x 157 cm. Svefnsvæði: 140 x 195 cm.

Fullt verð: 149.900 kr.

Aðeins **119.920 kr.**

MEGA

opinn hornsófi

Hornsófi. Grátt eða dökkgrátt, slitsterkt áklæði. Hægri eða vinstri.
Stærð: 294 x 240 cm

Fullt verð: 239.900 kr.

Aðeins **203.915 kr.**

Afgreiðslutími Rvk
Mán. til fös. kl. 10–18 (Holtagarðar)
Mán. til fös. kl. 11–18.30 (Smáratorg)
Laugardaga kl. 11–17
Sunnudaga kl. 13–17 (Reykjavík)

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

Tilboðin gilda til 16. desember 2018 eða á meðan birgðir endast.

DORMA

Láttu drauminn rætast

Láttu draumana rætast

Hverri Simbadýnu fylgir FITBIT Alta snjallúr að verðmæti 18.990 kr. á meðan birgðir endast.*

FITBIT snjallúr með Simbadýnu

***50 fyrstu fá FITBIT úr.** Ef dýnu er skilað dregst andvirði úrsins (18.990 kr.) frá endurgreiðsluverði dýnunnar.

SIMBA®

TILVALIN JÓLA-GJÖF

SIMBA HYBRID® heilsukoddi

6 laga heilsukoddi frá Simba. Stærð: 50 x 70 cm.

Aðeins **11.900 kr.**

SIMBA HYBRID® heilsukoddi með Outlast®

6 laga heilsukoddi frá Simba. Stærð: 50 x 70 cm.

Aðeins **15.900 kr.**

OUTLAST
Háþróað efni sem heldur jöfnum hita. Jacquard bómull í Hybrid koddanum.

FÍNN DÚNN
Lag af sérstaklega fíngerðum og mjúkum andadúni sem gefur koddanum náttúrulega öndun.

HITASTÝRING
3D hitastýringarefni sem tryggir hámarks öndun og loftflæði gegnum koddann.

NANOTUBE TÆKNI
Í miðjum koddanum er lag af smágerðum svampprörum. Þú getur stillt hæð og stífleika koddans með því að bæta í eða taka úr þessu lagi.

MICROFIBRE
Næst er lag af Microtrefjum sem gera þessa hlið koddans bæði mjúka, endingargóða og hentuga fyrir þá sem eiga við ofnæmi að stíða.

JACQUARD BÓMULL
Silkimjúk hágæða bómull með frábærri öndun 300 gsm.

Aukahlutur á mynd: Gafl

NATURE'S ELEGANCE heilsurúm m/Classic botni

Nature's Bedding

20% AFSLÁTTUR
af 180 & 160 x 200 cm & 180 x 220 cm

- Svæðaskipt pokagormakerfi
- Latex hægindalag
- 100% bómullaráklæði
- Burstaðir stálfætur
- 320 gormar pr m^2

Nature's Elegance 160 x 200 cm	Nature's Elegance 180 x 200 cm	Nature's Elegance 180 x 210 cm
Fullt verð: 169.900 kr.	Fullt verð: 189.900 kr.	Fullt verð: 219.900 kr.
Aðeins **135.920 kr.**	**151.920 kr.**	**175.920 kr.**

Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á Classic botni.

Frá 6. til 18. desember er hefðbundinn opnunartími í Dorma

Mið. 19. des. 10-20
Fim. 20 des. 10-20
Fös. 21. des. 10-20

Lau. 22 des. 10-20
Sun. 23. des. 11-22
Mán. 24. des. 10-13

Vefverslun opin allan sólarhringin
www.dorma.is

DORMA

Láttu drauminn rætast

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.

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

BAKÞANKAR
Guðrúnar Vilmundardóttur

Eftirförin

Ég hef einu sinni veitt manneskju eftirför. Það var á þessum árstíma á menntaskólaárunum. Við vinkona mín höfðum verið á upplestrarkvöldi þar sem eftirlætis skáldkona okkar kom fram. Við vorum búnar að lesa nýútkomna bók hennar og vorum ákaflega hrifnar. Á okkur brann einhver spurning sem við þorðum þó ekki að bera upp fyrir fullum sal af fólki.

Við brugðum því á það ráð að veita skáldkonunni eftirför. Spurningunni hef ég gleymt, en hugaræsingurinn sem fylgdi eftirförinni er ógleymanlegur. Taugakerfið var allt undir. Við vorum enn að smíða spurninguna, svo við héldum bókmenntalegar ráðstefnur inni í myrkum húsasundum á leiðinni, en máttum ekki missa skáldið úr augsýn.

Eftirförin var eiginlega jafn spennandi og að spila bridds. Ég fór einu sinni á briddsnámskeið, og man ekki betur en kennaranum hafi þótt ég efnileg, en ákvað að láta af spilamennsku að námskeiði loknu. Mér kom nefnilega ekki dúr á auga næturnar eftir spilakvöldin því ég var að breyta um sögn og sjá fyrir mér ólíka möguleika í framvindu spilsins þar til dagur reis.

Eftirförinni lauk raunar nokkuð snubbótt. Skáldkonan kom að heimili sínu á Njálsgötunni og fór inn án þess að við stöllur þyrðum að stoppa hana. Öllum þessum árum seinna finnst mér að við hefðum að minnsta kosti getað boðið gott kvöld og þakkað fyrir bókina, en við vorum á ráðstefnu um spurninguna í næsta húsasundi. Og spilaferlinum er lokið.

En kannski hef ég náð að sameina áhugann á bókmenntum og briddsi með því að fá mér þægilega innivinnu sem bókaútgefandi. Tvö lauf.