FRÉTTABLAÐIÐ

278. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 28. NÓVEMBER 2019

Hreyfing fyrir framtíðina

Þeir einstaklingar sem stunda reglulega hreyfingu í barnæsku eru mun líklegri til að gera það sem unglingar og á fullorðinsárum. Foreldrar eru mikilvæg fyrirmynd og ættu að hreyfa sig með börnum sínum en hreyfing erfist í raun á milli kynslóða. ➻14

Leigan hækki um 30 prósent

HÚSNÆÐISMÁL Starfshópur um endurbætur á félagslegu leiguhúsnæði í Kópavogi leggur til að húsaleiga félagslegra íbúða hækki um 30 prósent að jafnaði. Á móti komi stuðningur við ákveðna einstaklinga.

Að sögn starfshópsins er félagslega húsnæðiskerfið í Kópavogi með öllu ósjálfbært. Leigutekjur standi ekki undir rekstrinum og lánagreiðslum og það þrátt fyrir að kostnaður við reksturinn sé vantalinn. Bærinn greiði niður félagslegar íbúðir og að það feli í sér óbeinan styrk til þeirra sem komast inn í kerfið. Afleiðingin sé að mikill hvati sé til að halda sig innan kerfisins.

Ef tillögur starfshópsins ná fram að ganga verður öllum leigusamningum sagt upp og endursamið við leigutaka. **– bþ** / **sjá síðu 6**

VAXTALAUS AFBORGUN VAXTALAUS AFBORGUN VAXTALAUS AFBORGUN VAXTALAUS AFBORGUN VAXTALAUS AFBORGUN

Vaxtalaus afborgun af

ÖLLUM ÚRUM

OG SKARTGRIPUM

MICHELSEN

ÚRSMIÐIR

Kringlunni – www.michelsen.is

JOE BOXER®

Vefverslun: joeboxer.is / Kringlan

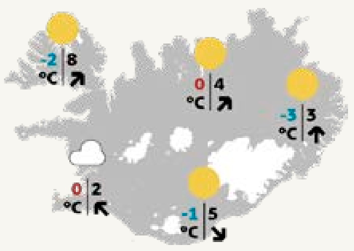
LIVE stækkar um 118 milljarða

VIÐSKIPTI Fyrstu níu mánuði ársins hefur Lífeyrissjóður verzlunarmanna stækkað sem nemur 118 milljörðum króna. Þetta kom fram á fundi fulltrúaráðs sjóðsins sem haldinn var í gær. Mesti vöxturinn er í erlendu eignasafni sjóðsins.

Guðmundur Þ. Þórhallsson framkvæmdastjóri sagði að raunávöxtun sjóðsins á árinu stefndi að óbreyttu í um 14%, sem er með bestu afkomu sjóðsins frá upphafi. Sú staða kann að breytast við ársuppgjör, en staðan gefur vonir um góða ávöxtun ársins.

Heildareignir sjóðsins í lok september voru um 832 milljarðar króna. Alls greiða um 50 þúsund sjóðfélagar iðgjöld til sjóðsins, um 36 milljarða króna á árinu. Áætlað er að lífeyrisgreiðslur ársins verði um 17 milljarðar. **– ds**

Veður



N- eða breytileg átt, víða 3-8 m/s, og yfirleitt léttskýjað. Frost 0 til 10 stig, kaldast í innsveitum NA-lands. Vestlægari á morgun og bjart A-til, en þykknar upp um landið V-vert með stöku éljum. SJÁ SÍÐU 34

Andrés úr VG

ALÞINGI Andrés Ingi Jónsson sagði sig í gær úr þingflokki Vinstri grænna og ætlar sér að starfa sem óháður þingmaður út kjörtímabilið.

Steingrími J. Sigfússyni, forseta Alþingis, barst í gær bréf um efnið og tilkynnti um úrsögn Andrésar á þingfundi.

Ástæðu úrsagnarinnar segir Andrés meðal annars vera aðgerðaleysi í loftslagsmálum og útlendingamál. Einnig talar hann um að ágreiningur í stjórnarsamstarfi með Sjálfstæðisflokki og Framsókn hafi verið áskorun.

Andrés Ingi Jónsson.

Í samtalið við Fréttablaðið segir Andrés að hann muni ekki halla sér að hinum flokkunum á Alþingi sem óháður þingmaður og að hann hafi velt ákvörðun sinni fyrir sér í nokkra daga. „Ég hef verið að melta þetta í nokkra daga. Og fara yfir síðustu tvö ár, hvernig samstarfið hefur verið innan þingflokksins og á milli samstarfsflokkanna.“ Nánar er fjallað um málið á frettabladid.is. – bdj, oæg

Gekk fram á lifandi hval

NÁTTÚRA Jón Halldór, landpóstur og áhugaljósmyndari, gekk fram á lifandi hnúfubak sem hafði strandað í landi Þorpa á Gálmaströnd, skammt frá Hólmavík á Ströndum í gær.

„Það verður aldrei hægt að ná honum út, því miður. Þetta er svo mikil skepna,“ sagði Jón í gær. Sjá má myndband Jóns af hvalnum á frettabladid.is og þar er sagt nánar frá málinu. – oæg

Grafið í Elliðaárdal

Nú er unnið að því að búa til bráðabirgðafarveg fyrir vestari kvísl Elliðaánna á meðan lagt verður fyrir vatnsveitu, rafmagni og ljósleiðara undir ána. Að sögn Ólafar Snæhólm, upplýsingafulltrúa Veitna, er áætlað að lokið verði við þverun beggja kvíslanna í lok mars. Núverandi hitaveitustokkur verði fjarlægður í vetur eða næsta vetur. Reykjavíkurborg hafi lýst vilja til að hafa áfram gönguleið á þessum stað. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Samninganefnd BÍ á fundi með fulltrúum SA nýlega. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Ræddu stöðuna hjá sáttasemjara

KJARAMÁL Samninganefndir Blaðamannafélagsins og Samtaka atvinnulífsins funduðu í eina og hálfa klukkustund í gær, degi eftir að blaðamenn kolfelldu nýundirritaðan kjarasamning.

Samkvæmt heimildum var fundurinn ágætur en engin lausn á kjaradeilunni þó í sjónmáli. Ríkissáttasemjari hefur boðað samninganefndirnar aftur til fundar klukkan 11.00 í dag.

Að óbreyttu hefst vinnustöðvun ljósmyndara, tökumanna og þeirra félagsmanna BÍ sem starfa á vefmiðlum Árvakurs, Sýnar, Torgs og RÚV klukkan tíu í fyrramálið og stendur til 22.00 annað kvöld. – gar

Tannlækningar í Ungverjalandi
Sparaðu allt að 50-70%!

Hafðu samband:
+ 36 70 942 9573
info@fedaszdental.hu
www.tannlaeknathjonusta.is

Saga norskra jólatrjáa á Íslandi nálgast endi

Sá siður að norsk sveitarfélög gefi íslenskum vinabæjum sínum jólatré að gjöf fyrir aðventuna virðist vera að leggjast af. Umhverfismál eða endurskoðun á alþjóðlegu samstarfi eru ástæðan fyrir því að siðurinn á undir högg að sækja.

SAMFÉLAG Sú var tíðin að hin ýmsu sveitarfélög landsins fengu glæsilegt jólatré að gjöf frá norskum vinabæjum sínum og voru ljósin á þeim tendruð með viðhöfn í byrjun hátíðahaldsins. Sá siður er smátt og smátt að leggjast af.

Segja má að þessi þróun hafi byrjað þegar Reykjavíkurborg og Ósló ákváðu í sameiningu árið 2016, af umhverfisástæðum, að leggja af þann sið að norska höfuðborgin sendi Reykvíkingum tré að gjöf. Í dag er jólatré borgarinnar hoggið í Heiðmörk þó að enn verði tréð kallað Óslóartréð.

Í október sagði Fréttablaðið frá því að sams konar vinagjöf milli Garðabæjar og norska bæjarins Asker hefði af umhverfisástæðum verið lögð niður. Asker hafði þá gefið Garðbæingum íburðarmikið tré í 49 ár þar til sveitarfélögin ákváðu í sameiningu að leggja siðinn af.

Á laugardaginn verða ljósin á vinabæjarjólatré frá Kristiansand tendruð í 58. sinn í Reykjanesbæ. Í tilkynningu um viðburðinn kemur þó fram að þetta sé í hinsta sinn sem gjöfin berst. Ástæðan er sú að Kristiansand sameinaðist á þessu ári tveimur nágrannasveitarfélögum.

Í kjölfarið var alþjóðlegt samstarf hins nýja sveitarfélags endurskoðað og formlegu vinabæjarsamstarfi við Reykjanesbæ og nokkra aðra vinabæi slitið. Þó er tekið fram að enn sé hlýtt á milli bæjaryfirvalda Reykjanesbæjar og Kristiansand.

Í Stykkishólmi er einnig löng hefð fyrir því að jólatré berist að gjöf frá vinabænum Drammen í Noregi. Sú hugmynd kom frá bæjaryfirvöldum í Stykkishólmi að fara að fordæmi annarra og leggja siðinn af vegna

Óslóartréð eru komið ofan úr Heiðmörk á Austurvöll. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

» Á laugardaginn verða ljósin á vinabæjarjólatré frá Kristiansand tendruð í 58. sinn í Reykjanesbæ. Í tilkynningu um viðburðinn kemur þó fram að þetta sé í hinsta sinn sem gjöfin berst. Ástæðan er sú að Kristiansand sameinaðist á þessu ári tveimur nágrannasveitarfélögum.

umhverfisástæðna. Þegar erindið barst til yfirvalda í Drammen hafði tré fyrir Hólmara þegar verið fellt. Niðurstaðan varð því sú að siðurinn verður lagður af á næsta ári.

Það fer því að verða sjaldgæfara að Íslendingar í jólaskapi geti fundið ljúfa angan af norskum barrtrjám.

Enn virðast þó jólatré berast frá öðrum löndum. Þannig munu Akureyringar brátt tendra ljós á glæsilegu jólatré frá vinabænum Randers í Danmörku og sama munu Hafnfirðingar gera fljótlega þegar jólatré frá Cuxhaven í Þýskalandi verður vígt. bjornth@frettabladid.is

HÚSASMIÐJAN
blómaval

KOLSVARTA TILBOÐSBLAÐIÐ
KEMUR Á HUSA.IS Á FÖSTUDAGINN

KOLSVARTUR

ÞJÓFSTÖRTUM KOLSVÖRTUM FÖSTUDEGI

20-40%
SERÍUR OG JÓLALJÓS

Opið til kl. 21 í Skútuvogi til jóla

-35% AFSLÁTTUR
BORVÉL 18V, 2 RAFHLÖÐUR 1.5AH, TASKA
12.995 KR.
~~19.995~~ KR.
5245574

-40% AFSLÁTTUR
STINGSÖG, 620W AUTO STILLING Á AÐGERÐUM
8.895 KR.
~~14.835~~ KR.
5245410

25% AFSLÁTTUR
JÓLASKRAUT OG GERVIJÓLATRÉ

-40% AFSLÁTTUR
RYKSUGA, ELECTROLUX, ERGORAPIDO CLASSIC
13.194 KR.
~~21.990~~ KR.
1805302
Electrolux

ÞVOTTAVÉL, 1200 SN., 7 KG. A+++
49.990 KR.
~~59.900~~ KR.
1805436
Electrolux

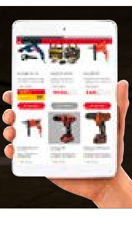
ÞURRKARI, 7 KG
54.990 KR.
~~69.990~~ KR.
1835643
Electrolux

-35% AFSLÁTTUR
LADY VEGG 10, 9 LTR.
12.995 KR.
~~19.995~~ KR.
7122238

-40% AFSLÁTTUR
KAFFIVÉL OXFORD RUSSELL HOBBS
5.390 KR.
~~8.990~~ KR.
1801043

-50% AFSLÁTTUR
JÓLASTJARNA STÓR OG FLOTT
999 KR.
~~1.990~~ KR.

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið mismunandi milli verslana.
Gildir ekki af „Lægsta lága verði Húsasmiðjunnar eða tilboðsvörum. Gildir 29. nóvember á meðan birgðir endast.



Við bætum við tilboðum á hverjum degi
Tilboðin gilda líka í vefverslun husa.is

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

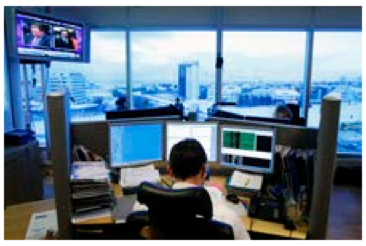
1 Skilur eftir sig fjögur börn sem óska eftir aðstoð Jóna Júlía lést aðeins 45 ára gömul. Hún var einstæð fjögurra barna móðir.

2 Helgi Seljan segir Björgólf eiga erfitt með að „höndla einfaldar staðreyndir“ Helgi Seljan leggur til að forstjóri Samherja lesi sér betur til um áhrif fyrirtækisins á namibískan sjávarútveg.

3 Draumur 10 ára barna varð að engu: Sátu heima grátandi „Einu fórnarlömbin í þessu öllu saman eru krakkarnir, sonur minn er grátandi.“

4 Söfnun fyrir Garðar Smára sem missti aleiguna í bruna Garðar Smári er 22 ára og er á örorku vegna einhverfurófs. Hann missti aleiguna í bruna á Akureyri.

Allar nýjustu fréttir og blað dagsins eru fáanleg á **www.frettabladid.is**


Í Kauphöllinni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Rekja hækkun til Kínafréttar

VIÐSKIPTI Gengi nær allra félaga á Aðallista Kauphallarinnar hækkaði í viðskiptum gærdagsins.

Hlutabréf Símans hækkuðu mest, um 5,06 prósent. Sýn hækkaði um 4,72 prósent, Icelandair Group um 4,02 prósent og TM um 3,99 prósent svo dæmi um mestu hækkanirnar séu nefnd.

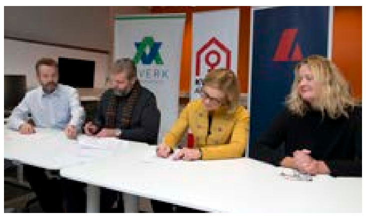
Viðmælendur Markaðarins á fjármálamarkaði röktu í gær hækkanirnar meðal annars til áforma kínverska flugfélagsins Juneyao Air um að hefja flug til Íslands, eins og fram kom í Fréttablaðinu í gær og til áframhaldandi fjárfestinga erlendra aðila í Marel. – **hvj, gar**

Kvennaathvarfið byggir átján íbúða áfangaheimili

FÉLAGSMÁL Í gær var undirritaður verksamningur vegna átján íbúða áfangaheimilis Kvennaathvarfsins og samningur um fjármögnun. Safnað var fyrir verkefninu sem ber heitið Byggjum von um betra líf í þjóðarátaki Á allra vörum árið 2017.

„Það hefur verið markmið verkefnisins alla tíð að við getum boðið upp á leigu með því besta sem þekkist á höfuðborgarsvæðinu fyrir konurnar sem til okkar leita og börnin þeirra,“ segir Eygló Harðardóttir, verkefnastýra Vonar um betra líf. „Þessar konur og börn eru þær fjölskyldur sem hafa verið í hvað erfiðastri stöðu á húsnæðismarkaði.“

Hafist verður handa við bygginguna 1. febrúar á næsta ári og á framkvæmdum að ljúka sumarið 2021.


Skrifað undir samninga um nýja áfangaheimilið. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Þarna geta konurnar leigt íbúð og átt sitt eigið heimili samhliða því að fá stuðning í athvarfinu,“ segir Eygló.

„Við sjáum svo fyrir okkur að hver fjölskylda setji sér markmið um það hvernig hún nýtir tímann þar. Sumir þurfa kannski að ganga frá skilnaði, finna vinnu eða byggja sig upp til þess að fá aftur það öryggi sem hefur verið tekið frá þeim.“ – **bdj**

Kínverskir sjónvarpsþættir teknir upp víða um Ísland

Nýlega yfirgaf um 70 manna teymi kínverskra raunveruleikaþáttagerðarmanna Ísland eftir velheppnaða tökudaga. Búast má við þáttunum á næsta ári og er gert ráð fyrir að milljónatugir áhorfenda muni berja þá augum.

Kínversku raunveruleikastjörnurnar fengu viðurkenningar afhentar við hátíðlega athöfn í Hörpu í lok ferðarinnar.

VIÐSKIPTI Í síðustu viku lauk tökum á nýjum kínverskum raunveruleikaþáttum á Íslandi. Sjötíu manna teymi kom að gerð þáttanna og því var umfang verkefnisins stórt.

Fjórar kínverskar raunveruleikastjörnur ferðuðust um Ísland og var ábyrg ferðamennska í forgrunni. „Þættirnir munu heita The Protectors og eins og nafnið gefur til kynna munu þeir fjalla um umhverfisvernd og ábyrga ferðahegðun,“ segir Inga Hlín Pálsdóttir, forstöðumaður hjá Íslandsstofu.

Til marks um það hófu kínversku stórstjörnurnar ferðina á því að sverja að halda loforðin átta um ábyrga ferðahegðun, Icelandic Pledge, við komuna til landsins. „Icelandic Pledge er verkefni sem við ákváðum að gefa aukinn kraft í árið 2018 til að skora á ferðamenn að sýna ábyrga hegðun hérlendis. Verkefnið er unnið undir merkjum Inspired by Iceland. Það segir ýmislegt um efni þáttanna að þetta skuli vera upphafsatriðið,“ segir hún.

Í lok ferðarinnar var síðan haldinn viðburður í Hörpu þar sem ferðamálaráðherra og sendiherra Kína fluttu erindi og síðan fengu stjörnurnar afhenta sérstaka Icelandic Pledge viðurkenningu.

Að sögn Ingu Hlínar voru kínversku þáttagerðarmennirnir afar ánægðir með upplifunina hérlendis. „Þeim leið afar vel hér á landi og það sýnir sig í því að Ísland fær mikið vægi í þáttunum. Þeir heimsækja einnig önnur lönd, til dæmis Noreg. Okkur skilst að ferðalagið um Ísland taki þrjá þætti á meðan Noregur fær einn þátt,“ segir hún.

Inga Hlín Pálsdóttir, forstöðumaður hjá Íslandsstofu.

Það sem af er ári hefur kínverskum ferðamönnum fjölgað hérlendis um 11 prósent miðað við árið 2018. Þá greindi Fréttablaðið frá því að kínverska flugfélagið Juneyao Air hygðist hefja áætlunarflug til Íslands tvisvar í viku næsta vor og sagði talsmaður fyrirtækisins við Fréttablaðið og flugfélagið gerði ráð fyrir mikilli aukningu kínverskra ferðamanna til Íslands á næstu árum.

Það má því segja að hinir kínversku þættir komi á frábærum tíma. „Þetta er næststærsta sjónvarpsstöð Kína sem stendur að framleiðslunni og því má búast við því að tugmilljónir manna horfi á þættina. Þetta verður afar verðmæt landkynning með ábyrgð að leiðarljósi,“ segir Inga Hlín.

Hún bendir á að kínverskir ferðamenn séu um margt ólíkir þeim vestrænu. „Kínverjar hafa mikinn áhuga á íslenska vetrinum og sérstaklega norðurljósunum. Eitt helsta ferðatímabilið þeirra er í febrúar í tengslum við kínverska nýárið og því eru kínverskir ferðamenn líklegir til að koma hér líka utan háannatíma sem er eitt af þeim markmiðum sem við höfum í ferðaþjónustunni. Þeir eru því afar verðmæt viðbót,“ segir Inga Hlín.

bjornth@frettabladid.is

ISBAND
UMBOÐSAÐILI JEEP® Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16
Jeep
THERE'S ONLY ONE

Svartur föstudagur

á morgun og

kolsvartur laugardagur

hinn.

20% afsláttur af **öllum vörum**
í heimilistækjaverslun okkar,
sem eru ekki þegar á tilboði.

Gildir föstudaginn 29. nóvember
og laugardaginn 30. nóvember.

Opið á **föstudag** frá kl. **8.30 - 18.**

Opið á **laugardag** frá kl. **11 - 16.**

SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

Langidalur í Húnavatnshreppi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Sameining rædd á íbúafundi

NORÐURLAND Sameining sveitarfélaga verður rædd á íbúafundi í Húnavatnsskóla í Húnavatnshreppi næstkomandi fimmtudag. Miðað við boðaða löggjöf Sigurðar Inga Jóhannssonar, samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra, verður lágmarksíbúafjöldi settur á í þrepum. 250 fyrir kosningarnar árið 2022 og 1.000 árið 2026.

„Á fundinum verður púlsinn tekinn og vilji íbúanna kannaður,“ segir Jón Gíslason, oddviti hreppsins, en á fundinum verður einnig rætt um áherslur sveitarstjórnar og fjárhagsáætlun.

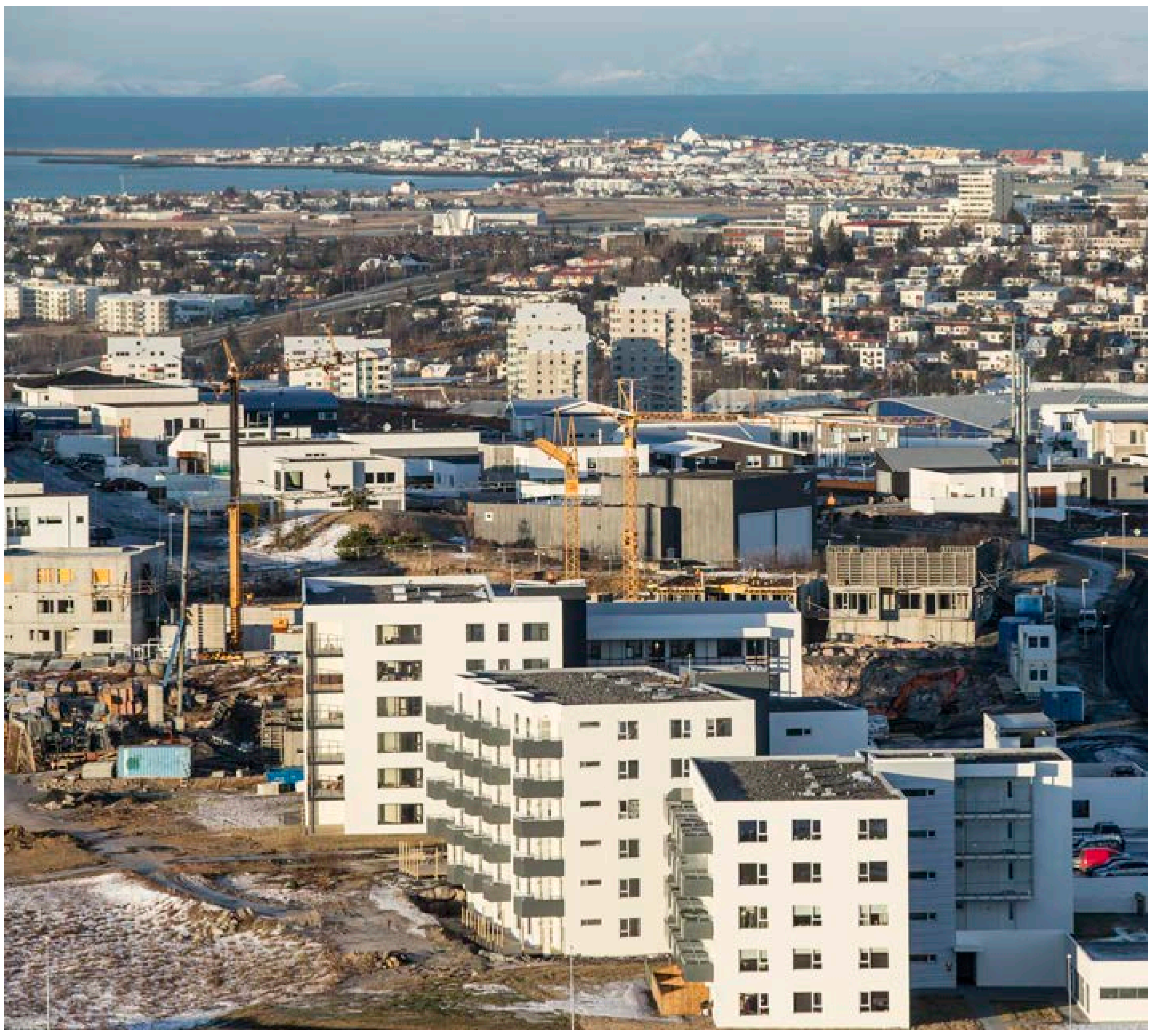
> **Það verður nokkur lýðræðishalli, ef lögin ganga í gegn, og eitt sveitarfélagið verður að sameinast fyrr en hin.**
>
> Jón Gíslason, oddviti Húnavatnshrepps

Sameiningarmál voru í deiglunni á Norðurlandi vestra fyrir tveimur árum en þá var ekki vilji fyrir stórri sameiningu sveitarfélaga í Húnavatnssýslu og Skagafirði. Síðan þá hefur verið horft til sameiningar fjögurra sveitarfélaga í Austur-Húnavatnssýslu. Blönduóss, Skagastrandar, Skagabyggðar og Húnavatnshrepps.

„Sameiningarnefnd fyrir Austur-Húnavatnssýslu er enn þá til en við tókum hlé á meðan þessi mál voru að skýrast. Við stefnum á að koma saman aftur 5. desember,“ segir Jón. „Skagabyggð er eina sveitarfélagið af þessum fjórum sem er undir 250 íbúa markinu og það kann að flækja stöðuna og viðræðurnar. Það verður nokkur lýðræðishalli, ef lögin ganga í gegn, og eitt sveitarfélagið verður að sameinast fyrr en hin.“ – khg

Leggja til stórhækkun á leigu félagslegra íbúða í Kópavogi

Starfshópur um endurbætur á félagslegu leiguhúsnæði í Kópavogi segir að núverandi kerfi sé ósjálfbært og leggur til að húsaleiga félagslegra íbúða verði hækkuð um 30 prósent að jafnaði eða alls um 160 milljónir króna. Á móti verða einstaklingar sem uppfylla ákveðin skilyrði studdir persónubundið.



Starfshópur leggur til að leigugjald fyrir félagslegar íbúðir í Kópavogi hækki um 30 prósent. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

KÓPAVOGUR Starfshópur um endurbætur á félagslegu leiguhúsnæði í Kópavogi var skipaður sjö starfsmönnum bæjarins og bæjarfulltrúum og tók til starfa í byrjun janúar 2019. Hópurinn skilaði af sér skýrslu í maí 2019. Starfsmaður hópsins var verkfræðingurinn Auðunn Freyr Ingvarsson í gegnum félag sitt Gnaris ehf.

Auðunn Freyr starfaði sem framkvæmdastjóri Félagsbústaða um fimm ára skeið en í lok ársins 2018, nokkrum mánuðum áður en hann hóf störf fyrir starfshópinn, sagði hann starfi sínu lausu. Í fjölmiðlum var því haldið fram að ástæðan hefði verið 330 milljóna króna framúrkeyrsla við framkvæmdir Félagsbústaða í Írabakka.

Samkvæmt svari við fyrirspurn Fréttablaðsins hlaut Auðunn Freyr um 4,1 milljónar króna þóknun fyrir ráðgjöf sína en hann var eini launaði starfsmaður hópsins.

Í skýrslunni er núverandi staða félagslega húsnæðiskerfisins, HNK, greind og er hún sögð með öllu ósjálfbær. Leigutekjur standi ekki undir rekstri kerfisins og lánagreiðslum og það þrátt fyrir að kostnaður við reksturinn sé vantalinn. Þannig er ekki gert ráð fyrir neinum launakostnaði við HNK þrátt fyrir að nokkrir starfsmenn Kópavogsbæjar sinni verkefnum við rekstur félagsins.

Í skýrslunni kemur fram að samkvæmt bráðabirgða rekstrarniðurstöðum fyrir árið 2018 hafi afkoma félagsins verið 49 milljónir króna. Það dugði ekki til þess að greiða niður afborganir af skuldum sem námu um 154 milljónum króna.

Til að standa undir rekstrinum þurfi leigutekjur að aukast um 160 milljónir króna á ársgrundvelli.

> **4,1**
>
> **milljón króna var greidd í þóknun til starfsmanns starfshópsins, Auðuns Freys Ingvarssonar, sem áður var framkvæmdastjóri Félagsbústaða í Reykjavík.**

Í skýrslunni kemur fram að vandamálið sé að Kópavogsbær sé að greiða niður félagslegar íbúðir í bænum sem felur í sér óbeinan styrk til þeirra sem á annað borð komast inn í kerfið. Afleiðingin af því sé að mikill hvati sé til að halda sig innan kerfisins því stökkið út á almennan leigumarkað sé stórt. Með núverandi kerfi sé stuðningi beint víðar en hans sé þörf og því verði að hækka leiguna en styðja persónubundið þá sem þurfa á því að halda. Þannig verði fjárhagslegum stuðningi beint til þeirra sem mest þurfa á honum að halda.

Þá leggur starfshópurinn einnig til að tekið sé upp nýtt kerfi þar sem leiguverð verði ákveðið með fastri leigu á hverja íbúð auk ákveðins gjalds fyrir hvern fermetra. Í dag sé leiguverðið metið út frá fasteignamati íbúða.

Nái hið nýja leiguverð fram að ganga verður húsaleigan aðeins hærri en hjá Félagsbústöðum. Það skýrist af því að Félagsbústaðir hafi ekki enn hækkað leigu eins og nauðsyn sé til þess að félagið verði sjálfbært.

Þá kemur enn fremur fram að margir ólíkir leigusamningar séu í gildi í félagslega kerfinu í Kópavogi og ósamræmi sé í verðlagningu á leigu milli íbúða. Ef tillögur starfshópsins ná fram að ganga verður öllum leigusamningum sagt upp og endursamið við leigutaka. Stefnt verður að því að leiguverð verði undir 25 prósentum af skattskyldum tekjum leigjenda. bjornth@frettabladid.is

> **Núverandi staða félagslega húsnæðiskerfisins Í Kópavogi er sögð með öllu ósjálfbær. Leigutekjur standi ekki undir rekstri kerfisins og lánagreiðslum og það þrátt fyrir að kostnaður við reksturinn sé vantalinn. Með kerfinu sé stuðningi beint víðar en hans sé þörf og því verði að hækka leiguna.**

Boðar frumvarp um hlutdeildarlán

HÚSNÆÐISMÁL „Markmið þeirra breytinga sem við vinnum nú að í húsnæðismálum er skýrt. Að tryggja jafnvægi á húsnæðismarkaði og nægilegt framboð húsnæðis fyrir alla, óháð efnahag og í öllum byggðum landsins,“ sagði Ásmundur Einar Daðason, félags- og barnamálaráðherra, á húsnæðisþingi sem fram fór í gær.

Er þetta í þriðja sinn sem þingið er haldið en yfirskrift þess nú var „Þjóð undir þaki – jafnrétti og jafnvægi á húsnæðismarkaði“. Samhliða þinginu kom út skýrsla Íbúðalánasjóðs um stöðu og þróun húsnæðismála. Í skýrslunni kemur fram að í landinu séu rúmlega 140 þúsund heimili og heildarverðmæti þeirra samkvæmt fasteignamati næsta árs rúmir 6.200 milljarðar.

Hrein eign heimila í íbúðarhúsnæði er um 3.700 milljarðar og hefur eignarhlutinn aukist um 17 prósent

Ásmundur Einar Daðason á húsnæðisþingi í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

milli ára. Þá búa um 72 prósent í eigin húsnæði og 17 prósent á leigumarkaði samkvæmt leigumarkaðskönnun sem gerð var síðastliðið sumar.

Ásmundur Einar boðaði á þinginu frumvarp um svokölluð hlutdeildarlán. Er þar um breska fyrirmynd að ræða en á þinginu fór Kenneth Cameron, frá ráðuneyti húsnæðismála í Bretlandi, yfir framkvæmd og reynslu þar.

„Slík hlutdeildarlán eða eiginfjárlán eiga að brúa bilið fyrir þá sem eiga þess ekki kost að safna sér fyrir útborgun í íbúð. Ríkið lánar ákveðnum kaupendahópum fé fyrir hluta af útborguninni og fær það svo endurgreitt við sölu eignarinnar eða þegar kaupandinn endurfjármagnar lánið,“ sagði Ásmundur Einar.

Í skýrslu Íbúðalánasjóðs kemur fram að fjöldi slíkra lána á ári gæti orðið á bilinu 350 til 1.000. – sar

VETRARLÍNA OMNOM

INNBLÁSIN AF ÍSLENSKRI JÓLAHEFÐ

Í faðmi veturkonungs yljum við okkur um hjartarætur með minningum liðinna jóla og sækjum okkur innblástur í matarhefðir, bragðtóna og venjur sem hringja inn jólin.

Omnom vetrarlínan fæst ekki í Spöng og á Eiðistorgi

24

Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

HAGKAUP

Meira **svona** *alla daga*

Torfajökulssvæðið er engu öðru líkt

Jarðfræðingur telur að ef Torfajökulssvæðið, sem Landmannalaugar tilheyra, kæmist á Heimsminjaskrá UNESCO hefði það mikla þýðingu fyrir ferðaþjónustuna, vernd og rannsóknir. Er á yfirlitsskrá en var sett fyrir aftan Vatnajökulsþjóðgarð í forgangsröðinni.

NÁTTÚRA Kristján Jónasson jarðfræðingur heldur erindi í dag hjá Náttúrufræðistofnun um merkar jarðminjar á Torfajökulssvæðinu, en svæðið er eitt af þeim sem gætu endað á Heimsminjaskrá UNESCO. Myndi það ná yfir stórt svæði sem kallast Friðland að Fjallabaki og Landmannalaugar tilheyra meðal annars, en það þyrfti að útvíkka það til vesturs, suðurs og austurs.

„Að komast á Heimsminjaskrána hefur mikla þýðingu, til dæmis til að vekja athygli á staðnum. Fólk kemur frá öllum heimshornum til að heimsækja þessa staði,“ segir Kristján. „Einnig er þetta talsverð vernd fyrir svæðið því um þetta gilda stífar reglur.“ Þá telur hann að fræðasamfélagið myndi einnig njóta góðs af, enda myndi rannsóknum á svæðinu fjölga.

Ferðamönnum fjölgar í Landmannalaugum líkt og gerist annars staðar í Friðlandi að Fjallabaki. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Kristján nefnir fjögur atriði sem litið er til sem ástæður fyrir því að Torfajökulssvæðið geti komist á Heimsminjaskrána. Eitt af því er óviðjafnanleg náttúrufegurð en landslagið á svæðinu er einstaklega litríkt og á því fjölbreytt landform.

Þá eru þarna jarðminjar, einstakar á heimsvísu. Torfajökulseldstöðin sjálf er að mestu leyti líparíteldfjall í basaltskorpu við rekbelti, en í öðrum slíkum er líparít aðeins um 10 prósent enda aðallega í meginlandsskorpu. Kristján segir þetta gefa mikla möguleika til rannsókna. Í þriðja lagi er það samspil eldstöðvarinnar við Bárðarbungukerfið.

„Fjórða atriðið er jarðhitasvæðið sem er það stærsta og hugsanlega öflugasta á landinu. Fjölbreytileikinn er líka meiri en nokkurs staðar á landinu, og mögulega í heiminum öllum,“ segir Kristján. Jarðhitasvæðið er í verndarflokki rammaáætlunar og aðeins notað til að hita upp fjallaskála. „Þarna má finna fjölbreyttar og fágætar hveraörverur og óvenjulegar vistgerðir.“

Síðast gaus í Torfajökli árið 1477, og mynduðust þá Laugahraun og Námshraun, en eldstöðin er þó enn virk. „Þarna gaus einnig við landnám árið 871 og landnámslagið svokallaða er að hluta til komið úr þessari eldstöð,“ segir Kristján.

Sex ár eru síðan Torfajökulssvæðið komst á svokallaða yfirlitsskrá hjá UNESCO, það er að það sé tekið til greina fyrir hugsanlega inngöngu. Til þess að svæðið verði endanlega samþykkt þarf hins vegar að skrifa stóra tilnefningarskýrslu, þar sem atriðum sem tilnefnt er fyrir er lýst í þaula og einnig verndarstöðu og hvernig svæðinu er stjórnað.

„Þessi vinna er enn ekki farin af stað af því að ákveðið var að setja Vatnajökulsþjóðgarð fram fyrir í röðinni,“ segir Kristján. Vatnajökulsþjóðgarður komst inn á Heimsminjaskrána í júlí síðastliðnum, þriðji staðurinn á Íslandi. Þingvellir komust inn árið 2004 og Surtsey árið 2008. Heimsminjanefnd sér um að raða stöðunum upp og sækja um. Aðrir staðir sem koma til greina eru meðal annars Mývatn og Laxá í Aðaldal og Breiðafjörður en auk þess íslenski torfbærinn.

> **Fólk kemur frá öllum heimshornum til að heimsækja þessa staði.**
>
> Kristján Jónasson, jarðfræðingur hjá Náttúrufræðistofnun

Kristján segir að rétt eins og víða annars staðar sé svæðið að breytast vegna hlýnunar. „Jöklarnir hafa verið að minnka þarna. Kaldaklofsjökull er orðinn mjög lítill og fer að hverfa. Torfajökull fer einnig minnkandi,“ segir hann.

Í kjölfar ferðamannasprengjunnar hefur heimsóknum í Landmannalaugar fjölgað mjög. Sérstaklega dagsheimsóknum. Þeir gestir fara hins vegar lítið um Torfajökulssvæðið sjálft.

kristinnhaukur@frettabladid.is

JAGUAR I-PACE

BÍLL ÁRSINS 2020 ER RAFBÍLL

JAGUAR

FJÓRHJÓLADRIF, RAFMAGN, 470 KM* DRÆGI, 400 HESTÖFL, LOFTPÚÐAFJÖÐRUN

Bandalag íslenskra bílablaðamanna (BÍBB) hefur tilkynnt niðurstöðu í vali á „Bíl ársins 2020 á Íslandi“. Jaguar I-Pace varð hlutskarpastur með 775 stig. Það voru einkum framúrskarandi aksturseiginleikar, mikið afl og þægindi I-Pace sem heilluðu dómnefndina og skiluðu Jaguar sportjeppanum í toppsætið.

BANDALAG ÍSLENSKRA BÍLL ÁRSINS 2020 BÍLABLAÐAMANNA

jaguarisland.is

Verið velkomin að reynsluaka bíl ársins 2020!

VERÐ FRÁ: 9.790.000 KR.

JAGUAR
HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK
SÍMI: 525 6500

ENNEMM / SÍA / NM96476

SVARTUR FÖSSARI

A+++ Orkuflokkur | 1600 Snúningar | 8 kg

-30%

AÐEINS 60 STK.

ÁÐUR: 99.995

69.995

AEG
ÞVOTTAVÉL
L6FBK865G

FIM

A+ Orkuflokkur | 192L Kælir | 98L Frystir | 178cm Hæð

-31%

AÐEINS 80 STK.

ÁÐUR: 79.995

55.555

SAMSUNG
KÆLI- OG FRYSTISKÁPUR A+178CM HV.
RB28HSR2DWW

FIM

-20%

AÐEINS 30 STK.

ÁÐUR: 109.990

87.995

HP
PAVILION GAMING 690 LEIKJATURN
HP6900812NO

-25%

EINNIG TIL 24,5"

AÐEINS 50 STK.

ÁÐUR: 47.995

35.995

ACER
27" SKJÁR
ACKG27144HZ

-35%

AÐEINS 100 STK.

ÁÐUR: 19.985

12.995

GARMIN
VIVOSMART 4
0100199500

-50%

AÐEINS 200 STK.

ÁÐUR: 6.990

3.495

GOJI
20.000MAH FERÐAHLEÐSLA
G6PB20K18

-42%

AÐEINS 70 STK.

ÁÐUR: 59.995

35.995

BOSE
HOME SPEAKER 500
7953452100 7953452300

ELKO

Mál Atla Más fyrir Hæstarétti

DÓMSMÁL Mál Guðmundar Spartakusar Ómarssonar gegn blaðamanninum Atla Má Gylfasyni var flutt í Hæstarétti í gærmorgun. Atli Már var dæmdur í Landsrétti í mars síðastliðnum til að greiða Guðmundi Spartakusi 1,2 milljónir í miskabætur og 2,4 milljónir í málskostnað.

Atli Már Gylfason blaðamaður.

Málið snýst um grein sem Atli Már, sem starfar nú á DV, skrifaði í Stundina árið 2016 um hvarf Friðriks Kristjánssonar í Paragvæ árið 2013. Í dómi Landsréttar sagði að Atli Már hefði sakað Guðmund Spartakus um svívirðilegan glæp. Voru 23 ummæli dæmd ómerk.

Fram kom í málflutningi Vilhjálms H. Vilhjálmssonar, lögmanns Guðmundar, að Guðmundur hefði aldrei hitt Friðrik og hefði ekkert með hvarf hans að gera. Gunnar Atli Jóhannsson, lögmaður Atla, var á öðru máli. „Það kom svo sem ekkert nýtt fram í þessu máli en minn umbjóðandi hefur alltaf verið að glíma við það að hann skilur ekkert af hverju þessi maður er að höfða þetta mál gegn sér,“ segir Gunnar. – ab

Apple lætur Rússum eftir Krímskagann

RÚSSLAND Tæknirisinn Apple hefur orðið við kröfum Rússa og sýnir nú Krímskaga sem rússneskt landsvæði á kortum í Appletækjum þegar þau eru notuð í Rússlandi. Sama gildir um smáforrit Apple sem sýna veðurspá. Krímskagi er sýndur sem hlutlaust svæði þegar kort Apple og veðurforrit eru notuð á öðrum stöðum í heiminum.

Apple hafði upphaflega í hyggju að í tækjum sínum tilheyrði svæðið hvorki Úkraínu né Rússland en lét undan Rússum er Vasilí Piskarjov, formaður varnar- og spillingarnefndar svæðisins, sagði að ef Apple segði svæðið hlutlaust bryti það gegn stjórnarskrá Rússlands. – bdj

Kosningar í Namibíu í gær í skugga Samherjamálsins

NAMIBÍA Gengið var til kosninga í Namibíu í gær þar sem bæði var kosið til þings og um nýjan forseta.

Swapo-flokkurinn hefur verið við völd í Namibíu síðan árið 1990 en meint spillingarmál tengd íslenska útgerðarfyrirtækinu Samherja og óánægja íbúa landsins setja svip sinn á kosningarnar og eru talin geta haft áhrif á niðurstöðurnar.

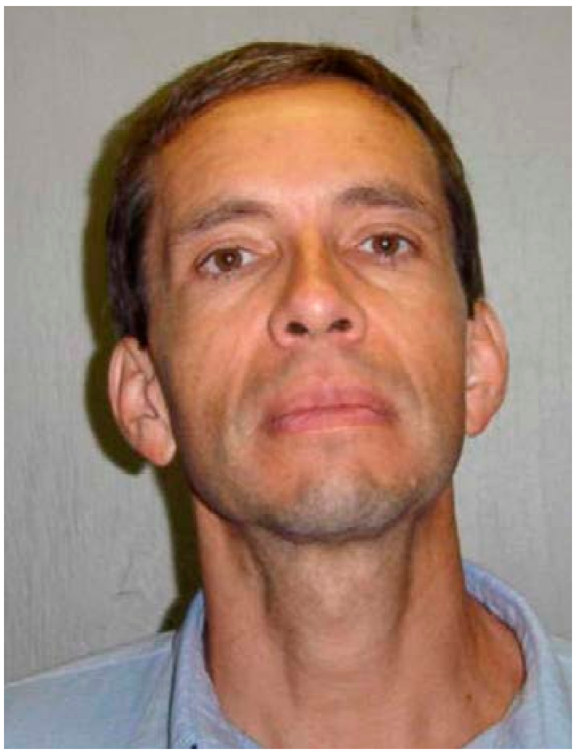
Kosningarnar gengu ekki snurðulaust fyrir sig og myndaðist löng röð víða á kjörstöðum sem varð til þess að margir þurftu að bíða lengi eftir að fá að greiða atkvæði. Einnig komu upp tæknileg vandamál með vélar sem notaðar voru við kosningarnar. Bæði voru dæmi um bilaðar vélar og vélar sem gáfu frá sér hljóð sem gaf til kynna að verið væri að skila atkvæði þrátt fyrir að það væri ekki raunin.

Þetta er í annað skipti sem slíkar vélar eru notaðar í kosningum í Namibíu en þær voru einnig notaðar í kosningum árið 2014. Í þeim kosningum hlaut Swapo-flokkurinn 80 prósent atkvæða og forsetinn Hage Geingob 87 prósent atkvæða.

Niðurstöður lágu ekki fyrir er Fréttablaðið fór í prentun. – bdj

Morðhjúum sleppt úr haldi og þau send til heimalanda sinna

Fyrrverandi elskendum, Elizabeth Haysom og Jens Söring, hefur verið sleppt úr fangelsi í Virginíufylki. Saman myrtu þau foreldra Haysom árið 1985. Bæði hafa þau erlent ríkisfang og verður vísað til heimalanda sinna.



Elisabeth Haysom játaði aðild sína að morðunum á foreldrunum hennar en sagði Jens Söring hafa framið ódæðið.

BANDARÍKIN Ralph Northam, ríkisstjóri Virginíufylkis, úrskurðaði á mánudag að fyrrverandi elskendur, Elizabeth Haysom og Jens Söring, yrðu látin laus úr fangelsi og vísað til sinna heimalanda. Þau voru hins vegar ekki náðuð fyrir morðin á foreldrum Haysom sem þau frömdu árið 1985.

Málið vakti mikla athygli þegar það kom upp á sínum tíma, en þau voru þá nemendur við Virginíuháskóla. Haysom var 20 ára og Soering aðeins 18.

Haysom er nú 55 ára gömul. Hún er kanadískur ríkisborgari, fædd í borginni Salisbury í Ródesíu, nú Harare í Simbabve. Söring, 53 ára, er sonur þýsks ríkiserindreka og fæddur í Bangkok í Taílandi. Þau kynntust í skólanum og urðu ástfangin.

Þann 3. apríl árið 1985 fundust foreldrar Haysom, stálmógúllinn Derek og stjúpmóðirin og listamaðurinn Nancy, látin á heimili sínu í bænum Boonsboro í vesturhluta Virginíu. Þau höfðu verið stungin og skorin með eggvopni margítrekað. Líkin voru illa útleikin, nánast afhöfðuð, og fundust ekki fyrr en nokkrum dögum eftir morðin. Söring og Haysom voru þá í Washington og lágu ekki undir grun.

Hálfu ári eftir morðin ferðuðust Haysom og Söring til London og voru þar handtekin fyrir ávísanafölsun. Skyndilega fór lögregluna að gruna að ekki væri allt með felldu og morðrannsóknin beindist að þeim.

Haysom játaði strax aðild að morðinu en sagði að Söring hefði framið verknaðinn. Hlaut hún 90 ára fangelsisdóm. Söring háði baráttu gegn framsali en að lokum var réttað yfir honum í Virginíu árið 1990. Var það eftir að ríkisstjóri hafði heitið því að ekki yrði krafist dauðarefsingar yfir honum. Var hann loks fundinn sekur og dæmdur í lífstíðarfangelsi.

> Elizabeth Haysom hlaut 90 ára fangelsi og Jens Söring lífstíðardóm.

Ýmsar ástæður hafa verið tíundaðar fyrir morðunum. Foreldrum Haysom líkaði aldrei vel við Söring, Haysom sjálfri mislíkaði framkoma stjúpmóður sinnar gagnvart sér og taldi að foreldrar hennar væru of stjórnsamir. Saman espuðu Haysom og Söring hvort annað upp í reiði.

Haysom og Söring hafa bæði hagað sér vel í fangavistinni en engu að síður gat reynslulausnarnefnd ekki fallist á náðun og mælti ekki með henni. Eftir að þeim hefur verið vísað til heimalanda sinna munu þau ekki fá að stíga á bandaríska grundu framar.

kristinnhaukur@frettabladid.is

BLACK FRIDAY

ALVÖRU VERKFÆRI

OPIÐ FRÁ 07:00 TIL 20:00

*ALLAR VÖRUR 20% afsláttur

TILBOÐIN HEFJAST Á SINDRI.IS Á MIÐNÆTTI.

TOPPLYKLASETT 200 HLUTA

BLACK FRIDAY 12.900

Fullt verð 19.250 kr.

AÐEINS 92 STK.

KW1037

HLEÐSLUSETT TVÆR VÉLAR 10,8V

BLACK FRIDAY 29.900

Fullt verð 46.056 kr.

AÐEINS 27 STK.

94DCK211D2T

PRO PLUS SERIA

7 SKÚFFUR

320 verkfæri

TOPTUL®

AÐEINS 124 STK.

BLACK FRIDAY 139.900

Fullt verð 245.600 kr.

IBTGT-32010

*20% afsláttur gildir ekki á black friday vörum né öðrum tilboðsvörum.
Með fyrirvara um prentvillur og myndbrengl.

www.sindri.is / sími 575 0000

Viðarhöfða 6 - Reykjavík | Skútuvogi 1 - Reykjavík | Bæjarhrauni 12 - Hafnarfjörður | Bolafæti 1 - Reykjanesbæ

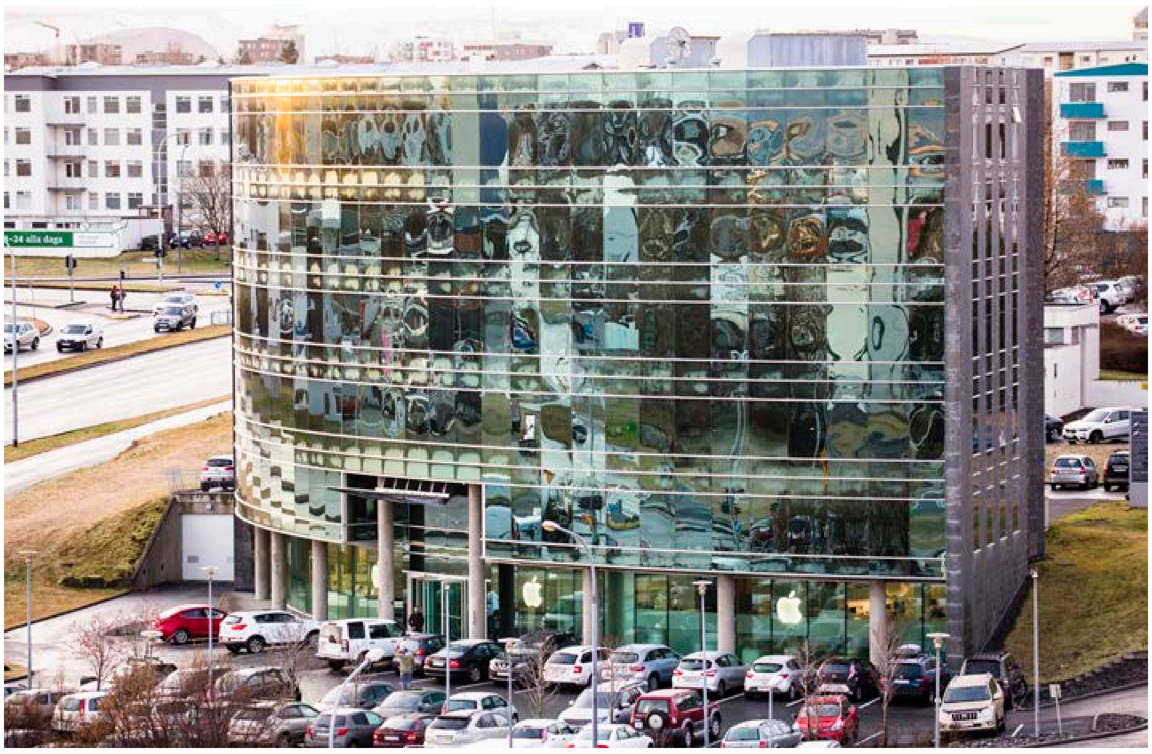
SINDRI

SJÓNVARP BYLGJAN.IS APPIÐ FM 98.9

Þorgeir, Kristófer og Bragi fara yfir málefni líðandi stundar.

VIRKA DAGA MILLI 16:00 OG 18:30.

BYLGJAN 989



Á næstu vikum verður innleidd hér á landi ný Evrópulöggjöf um samræmt verklag verðbréfauppgjörs. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Grái listinn ekki steinn í götu Kauphallarinnar

Það að Ísland sé á gráa lista FATF hefur ekki áhrif á innleiðingu Nasdaq verðbréfamiðstöðvar á nýju uppgjörskerfi sem á að klárast næsta vor. Seðlabankinn segir að upp hafi komið tilvik þar sem greiðslur hafa tafist eða verið stöðvaðar.

Þorsteinn Friðrik Halldórsson
tfh@frettabladid.is

Vera Íslands á gráum lista alþjóðlega hópsins FATF hefur ekki áhrif á áætlanir Nasdaq verðbréfamiðstöðvar, systurfyrirtækis Kauphallarinnar, um að innleiða nýtt uppgjörskerfi sem byggir á alþjóðlegum stöðlum og mun auðvelda erlendum fjárfestum að koma inn á íslenska verðbréfamarkaðinn.

„Þetta hefur engin áhrif á verkefnið sjálft. Það mun klárast óháð þessu og við höfum ekki fundið fyrir minnkandi áhuga erlendra fjárfesta á markaðinum vegna málsins,“ segir Magnús Kristinn Ásgeirsson, framkvæmdastjóri Nasdaq verðbréfamiðstöðvar, í samtali við Fréttablaðið.

Eins og greint var frá í Markaðinum í gær var erlendum verðbréfareikningum tveggja Íslendinga lokað vegna veru Íslands á gráa lista FATF. Erlendu fyrirtækin sem lokuðu reikningunum áttu það sameiginlegt að vera í viðskiptum við bandaríska uppgjörsfyrirtækið Apex Clearing Corporation sem hefur sett Ísland á bannlista vegna ákvörðunar FATF.

Á næstu vikum verður innleidd hér á landi ný Evrópulöggjöf um samræmt verklag verðbréfauppgjörs innan Evrópu (CSDR) en hún skapar grundvöll fyrir sameiningar verðbréfamiðstöðva. Evrópskar verðbréfamiðstöðvar Nasdaq voru sameinaðar árið 2017 og Nasdaq verðbréfamiðstöð mun á næsta ári bætast í þann hóp með sameiningu við Nasdaq CSD SE. Þá verður Nasdaq verðbréfamiðstöð hluti af samræmdri tækni- og þjónustuumgjörð.

„Grálistunin hefur engin áhrif á sameininguna. Ég held að vandinn snúi aðallega að Íslendingum sem vilja eiga í viðskiptum erlendis og fái ekki þjónustu en síður að erlendum fjárfestum sem vilja koma hingað. Við höfum ekki heyrt um að erlendir aðilar séu orðnir fráhverfir því að fjárfesta á íslenska markaðinum út af þessu. Hins vegar getur verið að grái listinn hafi fælandi áhrif til lengri tíma en við höfum ekki orðið vör við bein áhrif enn sem komið er,“ segir Magnús Kristinn. Þá hefur Nasdaq verðbréfamiðstöð ekki fengið athugasemdir frá uppgjörsfyrirtækinu Clearstream sem er í þjónustu hjá þeim vegna málsins.

Það er til mikils að vinna með innleiðingu á uppgjörskerfi sem byggir á alþjóðlegum stöðlum að sögn Magnúsar. Aðgengi erlendra verðbréfamiðstöðva og fjármálafyrirtækja að Nasdaq CSD mun auðvelda erlendum fjárfestum að eiga viðskipti með íslensk verðbréf. Einnig verður lögð áhersla á að styðja við innlend fjármálafyrirtæki í þjónustu þeirra við erlenda viðskiptavini.

„Það hafa verið hömlur í uppgjörsumhverfinu, bæði á tæknilegu hliðinni og í framkvæmd. Uppgjörin hafa verið framkvæmd upp á séríslenskan og óstaðlaðan máta sem hefur fælt erlenda fjárfesta frá. Alþjóðlega staðlar munu auðvelda fjárfestum svo um munar að eiga viðskipti og ljúka uppgjöri með íslensk verðbréf,“ segir Magnús Kristinn.

Stefnt er að því að ljúka innleiðingu á kerfinu næsta vor og standa þær áætlanir óbreyttar þó svo að Ísland hafi verið sett á gráan lista FATF.

Einstök tilvik um stöðvun

Seðlabanki Íslands fylgist með greiðslumiðlun milli Íslands og annarra landa, meðal annars í samvinnu við fjármálafyrirtæki hér á landi. Í svari frá Seðlabankanum við fyrirspurn Fréttablaðsins segir að enn sem komið er virðist staða landsins hjá FATF hafa haft mjög takmörkuð áhrif.

„Þó er viðbúið að einhverra áhrifa geti gætt og hafa einstök tilvik komið upp þar sem greiðslur hafa verið stöðvaðar eða tafist hjá viðskiptavinum bankanna. Ekki hafa komið upp neinir erfiðleikar hjá Seðlabankanum. Þrátt fyrir að Seðlabankinn telji ekki að niðurstaða FATF hafi áhrif á fjármálastöðugleika á Íslandi og muni ekki hafa mikil áhrif á greiðslumiðlun milli landa, hefur bankinn metið það svo að erfiðara geti orðið að koma á nýjum viðskiptasamböndum,“ segir í svari Seðlabankans.

Einnig sé hætt við því að erlend fjármögnun innlendra aðila geti orðið erfiðari þar sem einhverjir erlendir aðilar telji aukinnar áreiðanleikakönnunar þörf, slíkt svari ekki kostnaði og þeir sleppi því frekar að eiga í viðskiptum við innlenda aðila.

„Mat á þessum áhrifum er ávallt nokkrum erfiðleikum háð þar sem meta þarf áhrif af viðskiptum sem hefðu getað orðið ef ekki væri fyrir stöðu Íslands hjá FATF.“

Ísland var sett á gráan lista alþjóðlega hópsins FATF um miðjan október vegna ófullnægjandi aðgerða gegn peningaþvætti. Stjórnvöld vinna nú að því að uppfylla skilyrði FATF og er vonast til að Ísland komist af listanum í febrúar á næsta ári.

Alþjóðlega matsfyrirtækið S&P býst ekki við því að staða Íslands á lista FATF muni hafa marktæk áhrif á fjárhag eða orðspor íslensku bankanna. Hún gæti hins vegar varpað neikvæðu ljósi á íslenska stofnanaumgjörð ef ekki er brugðist rétt við. Þetta kom fram í fréttabréfi S&P sem sent var í kjölfar ákvörðunarinnar.

Auknar kannanir og fyrirspurnir

Fréttablaðið sendi fyrirspurnir á Samtök fjármálafyrirtækja (SFF). Þær sneru að því hvort samtökin og stofnunin hefðu orðið vör við neikvæð áhrif af veru Íslands á gráa lista FATF.

„Við höfum ekki orðið vör við annað en það sem við var búist, það er að auknar áreiðanleikakannanir eru framkvæmdar í einhverjum tilfellum og aukning fyrirspurna,“ segir í svari SFF sem telur lykilatriði að stjórnvöld haldi áfram á þeirri braut sem þau hafa verið á undanfarið og vinni hörðum höndum að því að uppfylla útistandandi viðmið FATF svo að landið komist af listanum sem allra fyrst.

Fjármálaeftirlitið hefur ekki upplýsingar um að viðskiptum við íslensk fjármálafyrirtæki hafi verið sagt upp eða þau orðið erfið. Eftirlitið mun áfram fylgjast með því hvort þeir aðilar sem heyra undir eftirlit stofnunarinnar verði fyrir áhrifum af ákvörðun FATF frá því í október.

Gerðu gæða- og verðsamanburð

FRÁBÆR FÖSTUDAGUR

10% afsl. af öllu í versluninni

25% afsl. af allri mjúkvöru

30–70% af völdum vörum

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

Svefn & heilsa

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233 | **Baldursnesi 6, Akureyri** - Sími 461 1150 | Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00 | Laugardaga 12:00 - 16:00

Umboðsaðilar: Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði I Lúxus húsgögn - Egilsstöðum

Inga Rún Sigurðardóttir
ingarun@frettabladid.is

Sófinn hættulegri en plástur

Það eru ákveðin lífsgæði í því að búa við góða hreyfifærni út ævina. Þessa færni þarf að þjálfa og er útivera kjörin til þess. Það er gott að tengja gæðastundir fjölskyldunnar við hreyfingu.

33-35% barna í leikskóla eru óvirk á útisvæði.

Hreyfivirkni ungmenna minnkar um í kringum 7% á hverju aldursári hérlendis.

Við 19 ára aldur stunda um 33% íslenskra kvenna og 47% karla íþróttir.

65-70% allra á aldrinum 10-14 ára stunda íþróttir á Íslandi.

Stúlkur hreyfðu sig minna í 142 löndum af 146 en aðeins á Tonga, Samóa, í Afganistan og Sambíu voru þær virkari en strákarnir samkvæmt rannsókn WHO sem náði til 1,6 milljóna 11-17 ára skólabarna á árunum 2001-2016.

Hreyfing er ein af grunnþörfum barna, rétt eins og næring, svefn og gott atlæti. Við erum fædd og sköpuð til að hreyfa okkur. Strax þegar börn komast á ferð eru þau að afla sér reynslu og örva sjálf sig. Í gegnum hreyfinguna eru þau að læra á umhverfi sitt og lífið. Það er allt sem mælir með hreyfingu,“ segir Sabína Steinunn Halldórsdóttir, íþrótta- og heilsufræðingur.

Hvað er verið að þjálfa í gegnum hreyfingu?

„Með hreyfingu eru börn að hafa áhrif á allan skynþroska sinn. Þegar þau eru hvítvoðungar og fálma og teygja sig í hluti eru þau að útvega sér þekkingu sem hefur áhrif á heilastarfsemi og allan þroska þeirra. Vissulega hefur þetta áhrif á líkamlega færni þeirra en í gegnum leikinn eru þau líka að efla tilfinningaþroska, samskiptahæfni, félagsfærni og hluttekningu,“ segir Sabína og bendir á að áður en tungumálið komi til sé hreyfing tjáskiptaform þeirra.

Átta skynfæri

„Við tölum um fimm skynfæri en í raun og veru eru þau átta. Hreyfing hefur áhrif á rúmskyn, jafnvægisskyn og vöðva- og liðamótaskyn,“ segir hún en þessi þrjú skynfæri nefnir hún til viðbótar við þessi hefðbundnu fimm; sjónskyn, lyktarskyn, bragðskyn, snertiskyn og heyrnarskyn.

Hún segir jafnvægi skipta miklu máli í öllu sem við tökum okkur fyrir hendur og því þurfi að þjálfa jafnvægisskynið. „Jafnvægið er í innra eyranu. Það að fara á mismunandi undirlag ögrar jafnvæginu. Ef barn situr kyrrt löngum stundum er ekkert sem örvar jafnvægisskynið. Hreyfing skiptir öllu máli fyrir andlega, líkamlega og félagslega heilsu, eins og að vera gjaldgengur í leik með öðrum og læra með því að taka þátt,“ segir hún.

Þríþætt heilsa

„Heilsan er þríþætt, andleg, líkamleg og félagsleg. Og svo hefur næring, svefn, erfðir og umhverfi áhrif á heilsuna okkar. Hreyfing kemur inn í alla þessa þætti.“

Sabína segir rannsóknar sýna að virkni á yngri árum auki virkni á eldri árum. „Þetta hefur forspárgildi. Ég tel að það skipti öllu máli að þér sé áskapað í uppeldi þínu að gæðastundir og fjölskyldustundir tengist hreyfingu. Áhugamálin séu útivera, íþróttir eða eitthvað sem felur í sér hreyfingu. Þannig eykur það líkurnar á því að þú veljir þann lífsmáta síðar á ævinni,“ segir hún en þannig getur hreyfingin erfst á milli kynslóða.

„Ég er alin upp við það að mamma mín gekk mikið og gengur mikið enn. Það er hluti af rútínunni að fara í göngutúr, rétt eins og að fá sér hádegismat,“ segir hún.

Frjáls leikur

Hún segir frjálsan leik og útiveru geta tengst svo mörgu öðru. „Seigla tengist á allan máta því að fá frelsi til að vera úti í leik og fá frelsi til að takast á við aðstæður. Eða fara út í vont veður, það er seigla. Börn mynda seiglu með því að takast á við aðstæður sem eru krefjandi,“ segir hún.

„Allar rannsóknir sem ég les og er að vitna í, nota og tileinka mér í minni hugmyndafræði er að náttúran ein og sér og hreyfing í náttúrunni hefur áhrif á tugi ef ekki hundruð þátta í okkar daglega lífi,“ segir hún og nefnir sem dæmi liðleika, samhæfingu, seiglu, sjálfsmynd og hæfni til að takast á við ágreining.

„Rannsóknir sýna að því meira sem þú ert úti í náttúrunni og á hreyfingu, því sterkara ónæmiskerfi ertu með og það eru færri tilvik streitu og þunglyndis,“ segir hún.

Börn hreyfa sig mörg markvisst á íþróttaæfingum en hvað með frjálsa leikinn?

„Börn í dag eru í mun meira skipulögðu íþróttastarfi en áður. Þú verður þess ekki eins vör við að börn úti í frjálsum leik eins og að fara í eina krónu eða sambærilega leiki. Það þarf svigrúm, tíma og umhverfi. Tímatafla barna er stundum svo ofsalega skipulögð að það er ekki svigrúm. Það er svo mikið í gangi hjá þeim,“ segir hún.

> **Við „eyðum“ tíma í Smáralind en við „verjum“ tíma þegar við verjum honum í eitthvað sem okkur þykir vænt um og við viljum hlúa að og rækta.**
>
> Sabína Steinunn Halldórsdóttir

Sum þarf að örva meira

Sabína segir nýja norska rannsókn sýna að 33-35% barna í leikskóla séu óvirk á útisvæðinu. Þetta séu svipaðar niðurstöður og eldri rannsókn frá 1986 hafi sýnt.

„Þú kennir börnum kurteisi, að nota hníf og gaffal, að reima skó og stundum verðum við að kenna þeim að leika sér. Kenna þeim hreyfingu, að mæta aðstæðum úti. Við getum ekki gert ráð fyrir því að öll börn fæðist með og öðlist ákjósanlega hreyfifærni með ákveðnum aldri. Sum þarf að örva meira en önnur. Ástæðan getur verið eðli, erfðir eða umhverfisþættir. Þá á ég við það að áhugamál fjölskyldunnar geta verið að vera í snjalltækjum og tölvum, horfa á bíómyndir eða tefla, sem er góð afþreying og ágæt áhugamál en ekki þess eðlis að barnið verði betra í að kasta eða grípa eða fái betra jafnvægi,“ segir hún.

„Það eru ákveðin lífsgæði í því að búa við góða hreyfifærni út ævina. Leikskólar á Íslandi og Noregi vinna gott starf en stundum eru þar þessi þægu börn sem eru ofsalega ljúf og góð en maður verður ekki var við það að þau sitja löngum stundum og eru ekki að hreyfa sig,“ segir Sabína en rannsóknirnar sem minnst er á eru norskar en ekki er ólíklegt að þetta sé svipað hér.

Sabína er einstaklega hlynnt hreyfingu úti við og því er vel við hæfi að hún hefur nú sent frá sér bókina Útivera, sem Salka gefur út. Í bókinni eru 52 hugmyndir að útiveru fyrir alla fjölskylduna um vetur, sumar, vor og haust.

Sápukúlur á veturna

„Það er rosalega gaman að fara út að blása sápukúlur á veturna. Það er fullt af hlutum sem við getum gert allt árið um kring sem við höldum að séu bundnir við eina árstíð. Það kemur snjór og við gerum snjóengla. Við getum farið á strönd og gert engla á ströndinni þegar enginn er snjórinn,“ segir hún.

Sérhæfing Sabínu lýtur að 10 ára og yngri börnum. „Svo fer það eftir karakterum hvað þau eru móttækileg og hvernig þú matreiðir þetta ofan í börnin. Ég er hlynnt því með krakka að sá einhverju fræi,“ segir hún en þannig geti hugmyndin komið frá barninu og ekki sé bara farið út á forsendum foreldranna.

„Allar hugmyndirnar snerta á hreyfifærni barna en ég geng út frá 14 grunnhreyfingum. Þær snerta á skynþroskanum á einn eða annan máta og heilsunni. Ég er ekkert að tíunda það í bókinni hvað er verið að vinna með því þá væri þetta orðin fræðibók sem enginn myndi lesa.“

Framhald á síðu 16

Gerðu góð kaup

SVARTUR FÖSTUDAGUR Á MORGUN

OPIÐ FRÁ 9–18

VIÐ BJÓÐUM 9 SVARTA KJARABÍLA Á SANNKÖLLUÐU KJARAVERÐI. KOMDU OG GERÐU KJARAKAUP!

MINI COUNTRYMAN
Sjálfskiptur, tengiltvinnbíll, 4WD
4X4 FJÓRHJÓLA DRIFINN
LISTAVERÐ: 5.990.000 kr.
KJARAVERÐ 4.590.000 kr.

NISSAN JUKE
Acenta+, sjálfskiptur, bensín, 4WD
4X4 FJÓRHJÓLA DRIFINN
LISTAVERÐ: 4.490.000 kr.
Reynsluakstursbíll
KJARAVERÐ 3.690.000 kr.

NISSAN MICRA
Acenta, beinskiptur, bensín
LISTAVERÐ: 2.840.000 kr.
KJARAVERÐ 2.450.000 kr.

RENAULT CAPTUR
Intens, sjálfskiptur, dísil
LISTAVERÐ: 3.690.000 kr.
KJARAVERÐ 3.190.000 kr.

BMW X5
xDrive40i, sjálfskiptur, bensín, 4WD
4X4 FJÓRHJÓLA DRIFINN
LISTAVERÐ: 14.980.000 kr.
KJARAVERÐ 12.490.000 kr.

RENAULT KADJAR
BOSE, sjálfskiptur, bensín
LISTAVERÐ: 5.540.000 kr.
KJARAVERÐ 4.790.000 kr.

NISSAN LEAF
Tekna, sjálfskiptur, 100% rafmagn
LISTAVERÐ: 4.890.000 kr.
KJARAVERÐ 4.490.000 kr.

RENAULT KOLEOS
Initial Paris, sjálfskiptur, dísil, 4WD
4X4 FJÓRHJÓLA DRIFINN
LISTAVERÐ: 7.550.000 kr.
KJARAVERÐ 6.890.000 kr.

HYUNDAI i20
Style, beinskiptur, bensín
LISTAVERÐ: 2.890.000 kr.
KJARAVERÐ 2.590.000 kr.

ENNEMM / SÍA / NM97019

VETRARDEKK FYLGJA KJARABÍLUNUM HÉR AÐ OFAN!

www.kjarabilar.is

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

B|L

TILVERAN

Látið ævintýrin gerast

Sabína var fús til að deila hugmyndum úr nýju bókinni sinni að útiveru með fjölskyldunni. Í bókinni er ekki tilgreint við hverja hugmynd hvað verið er að þjálfa. Hún segir að það sé hægt að treysta því að það sé verið að hafa jákvæð áhrif á heilsu barnsins til æviloka. Hún útskýrir hins vegar hér fyrir Fréttablaðinu hvað verið er að vinna með hverju sinni.

Næturbrölt
Áhöld: Vasaljós, eitt eða fleiri, og jafnvel bók.

Hvenær: Skemmtilegast þegar það er farið að dimma, hvort sem er snemma að morgni eða seint á daginn.

Hvernig: Mikilvægast er að eiga vasaljós og rafhlöður fyrir gönguna. Vasaljósagöngu þarf ekki að skipuleggja heldur er best að leyfa ævintýrunum að gerast. Skemmtilegt að hafa fleiri en eitt vasaljós meðferðis.

Tillögur:

- Skiptist á að hafa vasaljós og leiða gönguna.
- Feluleikur – felið ykkur á einhverjum stað en blikkið ljósinu við og við.
- Einn í einu vísar veginn og stjórnar þrautakóng.
- Leggist á góðan stað og segið sögu.
- Hafið bók meðferðis og lesið á góðum stað.
- Útbúið dulmál með vasaljósinu, eitt blikk táknar til dæmis hæ, eða tvö blikk tákna komdu.
- Þykist vera leynilögregla og læðist um, reynið að komast óséð frá A til B.

„Í næturbrölti getið þið farið í þrautakóng og fengið barnið til að hoppa, stökkva, kasta, grípa og fleira. Einn í einu vísar þá veginn með vasaljós og stjórnar ferðinni. Þegar einn í einu leiðir gönguna með vasaljós þurfa allir að vinna með sjónina því undirlag kann að vera mismunandi og þá þarf samhæfingu augna og fóta.

Næturbröltshugmyndin hefur áhrif á allan skynþroskann þar sem þið eruð að snerta á alls konar hlutum, nýtið sjónina, jafnvægisskynið fær ögrun, rúmskynið umtalsvert líka og vöðva- og liðamótaskynið, þar sem þið þurfið að aðlagast undirlagi og fleira.

Síðast en ekki síst er það gæðastundin sem hefur áhrif á andlega og félagslega heilsu. Leggjast á góðan stað, segja sögu og/eða lesa bók við vasaljós úti í náttúrunni."

Plús plús mínus
Áhöld: Vasareiknir, einn eða fleiri.

Hvernig: Þið getið farið af stað með fyrirfram ákveðin verkefni í huga eða látið hugmyndaflugið ráða hvað þið viljið kanna og hvernig.

Tillögur

- Reiknið út fjölda glugga, ljósastaura, hellna, flaggstanga eða annars sem ykkur langar að telja en það ræðst af því umhverfi sem þið eruð í hverju sinni.
- Hoppið frá stað A til staðar B, skráið hoppin hjá ykkur og endurtakið nokkrum sinnum.
- Gerið 100 hreystiæfingar og skráið eftir hverja lotu fjöldann sem þið gerið og þannig draga frá 100 eða bæta við frá 0 og upp í 100.
- Gerið ákveðinn fjölda af hreystiæfingum saman og skráið hjá ykkur.
- Safnið saman efniviði og skráið með aðstoð vasareiknisins. T.d. 10 könglar, 14 steinar, 23 laufblöð og fleira spennandi.
- Hafið stílabók og blýant meðferðis til að skrá efniviðinn og reikna.
- Byrjið að vinna með mínus, margföldun og deilingu.

„Þarna eru allar grunnhreyfingar barna örvaðar á einn eða annan máta þar sem þið eruð á ferð um umhverfi ykkar og mætið alls konar áskorunum þar sem barnið þarf að hoppa, stökkva, ganga og jafnvel kasta.

Sjónskynið er þjálfað þar sem barnið er að skima eftir til dæmis fjölda glugga, ljósastaura, hellna, flaggstanga eða annars sem barnið vill telja í umhverfi sínu. Með því að hoppa frá A til B er verið að vinna með eina af grunnhreyfingunum.

Með því að skrá á vasareikninn eruð þið farin að leggja inn stærðfræði eða vinna með vitsmunaþroska. Þegar safnað er saman ólíkum efniviði er verið að vinna með skynþroskann eins og snertiskyn, sjónskyn og lyktarskyn þegar þið handfjatlið hlutina."

Framhald af síðu 14

Hægt að gera hvar sem er

Bókin er fallega myndskreytt teikningum eftir Auði Ýri Elísabetardóttur þannig að börnin geta líka sjálf flett bókinni og valið hvað þau vilja gera þann daginn. Allar hugmyndirnar er hægt að framkvæma hvort sem fjölskyldan er í Þórshöfn, Ósló, Boston eða á Vopnafirði, að sögn Sabínu.

Sabína segir skemmtilegra að vera úti með barni sem gengur illa að virkja ef það eigi hugmyndina sjálft. Hún hefur haldið fjölmarga fyrirlestra fyrir foreldrafélög og í leikskólum og hafði því orðið áþreifanlega vör við að foreldra vantaði hugmyndir að einhverju til að gera með börnum sínum úti við, til dæmis í vetrarfríinu. „Fólki dettur oft bara í hug að fara í trampólíngarð, Smáralind eða Kringluna, sem eru allt tilbúnar aðstæður," segir hún.

Veðrið ekki hindrun

„Það er ekkert sem heitir vont veður heldur er þetta spurning um að vera klæddur eftir veðri. Það að fara út í vont veður hefur líka jákvæð áhrif," segir hún og bendir á að það æfi kvíð og byggi hjá börnum að standa af sér vindinn. „Þarna fá börn tækifæri til að þjálfa sína miðju," segir hún.

„Hreyfing er ekki að eiga kort í líkamsræktarstöð og leggja sem næst stöðinni svo þú getir hlaupið inn í fínu spandexfötunum þínum. Hreyfing er allt það sem við gerum frá morgni til kvölds."

Hún notar orðið útivera oftar en ekki í stað útivistar því það sé orðið gildishlaðið orð í dag, þegar enginn er maður með mönnum nema hann eða hún gerist landvættur eða fari langar leiðir á gönguskíðum.

„Mig langar miklu frekar að vera fyrirmynd að því leyti að fara út daglega í allt veður og barnið mitt fái að njóta gæðastunda með mér úti í náttúrunni frekar en að ég setji það í pössun af því að ég þurfi að fara á gönguskíðaæfinguna mína," segir Sabína.

„Útivera er að opna dyrnar heima hjá þér og fara út. Það mæta þér ævintýri ef þú ert opinn fyrir þeim."

Sjálf hefur hún kennt útikennslu og rifjar upp eitt skipti þegar hún fór út með börn með það að markmiði að kenna þeim að hoppa. Þá hafi fugl flogið hjá og skemmtilegar samræður spunnist út frá því hvort þetta hafi verið haförn eða ekki. „Þarna gefast mörg tækifæri til að vinna með vitsmunaþroskann. Þú færð líka tækifæri til að vinna með frásagnarhæfileika, sköpun og ímyndunaraflið."

Framtíðin er í náttúrunni

Hún heldur mikið upp á bækur eftir Richard Louv, til að mynda Vitamin N. „Hann vill meina að við séum búin að mynda með okkur ákveðið náttúruónæmi. Vð séum búin að tapa færninni, börn þekki ekki nóg úr jurta- og steinaríkinu eða örnefni í kringum sig," segir hún.

„Við getum öll verið sammála um það að við þurfum að ná meiri tengingu við náttúruna. Núvitund er vinsæl núna en að mínu viti erum við búin að tapa hlutum sem við áttum áður eins og að staldra við og að vera ekki alltaf í tilbúnum aðstæðum.

Það að fara út í náttúruna og finna lykt og leggja við hlustir, það er núvitund fyrir mér. Til að kenna barni umhverfislæsi og til dæmis hvernig við umgöngumst rusl, þarf að fara út með barnið. Hvað er bláklukka og hvað er sóley? Það þarf að fá að tengjast hlutunum til að bera meiri virðingu fyrir þeim," segir Sabína.

„Framtíðin er í náttúrunni. Við þurfum að fá fleira ungt fólk til að mennta sig í hlutum sem tengjast náttúrunni okkar og umhverfisvernd. Lítil börn þurfa að fá náttúrukennslu, kennslu í náttúrufræði líffræði og umhverfisfræði. Læknar eru farnir að ávísa hreyfiseðlum, ávísa hreyfingu fyrir þunglyndi, kvíða og streitu. Útivera og náttúran er alltaf lokasvarið. Það er full þörf á því að hvetja til meiri útiveru og útivistar," segir hún.

„Við viljum öll gæðatíma og við viljum öll verja meiri tíma með fjölskyldunni," segir Sabína en orðavalið „verja" er meðvitað. „Við „eyðum" tíma í Smáralind en við „verjum" tíma þegar við verjum honum í eitthvað sem okkur þykir vænt um og við viljum hlúa að og rækta," segir hún.

„Tími er auðlind. Það vilja allir meiri tíma. Í stóra samhenginu verðum við að velta fyrir okkur spurningunni: Hvar gerast gæðastundirnar?"

Hún segir að eflaust fyrir einhverja gerist þær í trampólíngarði en litlu hlutirnir geti verið ekki síður eftirminnilegir. Það sitji eftir að fara í „nestisferð, að labba saman að sækja mjólk eftir vinnu, fara í sund á föstudögum og svo pitsukvöld. Börn muna frekar eftir vasaljósagöngunni með mömmu og pabba en þegar þau fóru í bíó að sjá Pókemon. Því stærri sem gleðistundin verður og dýrari, þá þarftu alltaf að toppa þig, gera meira og stærra svo þetta verði frábært og æðislegt."

Kyrrsetan hættulegust

Sabína segir að hreyfifærni barna sé ástríða hjá henni. „Það er svo gróið í mig að fá fleiri í mitt lið, að finna hvað það er gott að fara út. Fyrstu sex árin í lífi barns skipta öllu máli. Þú ert að skapa þeim grunn. Við erum að byggja hús. Þú vilt að grunnurinn sé sterkur því stoðkerfið á að halda okkur alla ævi."

Það verður að gefa börnum tækifæri fyrir frjálsan leik og hreyfingu. „Í lok dags er sófinn alltaf hættulegri en plástur. Kyrrsetan er alltaf hættulegust. Við viljum fá börn í meiri hreyfingu gegnumgangandi yfir allan daginn. Ekki að þau æfi einni íþrótt fleira heldur að það sé minni kyrrseta og þau séu í virkni allan daginn. Við þurfum að auka hreyfingu í athöfnum daglegs lífs. Við erum sköpuð til að hreyfa okkur."

Hlauptu, drengur, hlauptu!

Doktor.is

Mér er minnisstæð þessi bók sem ég las sem unglingur eftir höfundana Nicky Cruz og James Buckingham þar sem fjallað er um sanna sögu af táningsstráknum Nicky á götum New York borgar sem snýr af glæpabraut til betra lífs. Titillinn er stílfærður og vísar í flótta viðkomandi frá átökum, eiturlyfjafíkn og volæði.

Ég hef ekki lesið þessa bók aftur en mér þótti hún átakanleg og ég man að mér leið vel í kjölfar lestrarins þar sem aðalsöguhetjan hafði náð tökum á lífinu. Vafalaust hafa margir lesið bókina og sitt sýnist hverjum, en það má að vissu leyti heimfæra titilinn á henni yfir á baráttuna fyrir betri lífsstíl og bættri heilsu.

Það er nauðsynlegt að nýta hvert tækifæri sem gefst til að minna á mikilvægi hreyfingar og þá staðreynd að það er fátt mikilvægara en að koma fólki á öllum aldri úr sófanum og fá það til að reyna á hjarta, lungu og stoðkerfi. Það skiptir ekki máli hvaða hreyfingu þú velur þér svo lengi sem hún er reglubundin. En gættu þess að fylgja leiðbeiningum og fara ekki of geyst af stað.

Vísindamenn hafa sýnt fram á lækkun á tíðni hjarta- og æðasjúkdóma, lækkun blóðþrýstings, jákvæð áhrif á andlega heilsu, þ.m.t. þunglyndi og kvíða auk minnisskerðingar. Þá hefur reglubundin hreyfing dregið úr verkjum og bólgu hjá gigtarsjúklingum, minnkað líkur á sykursýki, dregið úr beinbrotum hjá konum eftir tíðahvörf og svona mætti lengi telja. Það sem er þó sennilega besti mælikvarðinn eru lífsgæðin, en það hefur verið sýnt fram á að þau eru verulega aukin hjá þeim sem stunda reglubundna hreyfingu.

En ef þetta er svona einfalt af hverju gengur okkur þá svona illa að fylgja þessum einföldu leiðbeiningum?

Margir kenna tímaskorti um, aðrir að þeim passi ekki að fara í ræktina, þá eru alltaf einhverjir sem segjast ekki eiga pening, listinn er endalaus hvað snertir afsakanir fyrir hreyfingarleysi einstaklingsins og satt best að segja eru þær allar lélegar og við vitum betur. Þeir sem koma til læknis eru oftsinnis að leita að skyndilausnum á vanda sínum sem eru auðvitað ekki til þegar rótin er fólgin í lífsstíl viðkomandi. Þess vegna voru til dæmis innleiddir hreyfiseðlar á heilsugæslunni, þar sem læknar geta ávísað hreyfingu sem meðferð í stað lyfja, en slíkt hefur gefist ágætlega.

Ég tel að rót vandans liggi að vissu leyti í þeirri einstöku hæfni okkar mannfólksins til að beita hinni svokölluðu afneitun og plata sjálfan sig upp úr skónum og upp í sófa. En það koma að sjálfsögðu fleiri þættir til eins og erfðir, reykingar, mataræði, streita og sitthvað fleira sem hefur áhrif á þróun sjúkdóma.

Hvað er þá til ráða og er yfirhöfuð hægt að kenna gömlum hundi að sitja?

Áskorunin sem felst í því að bæta lýðheilsu er að ná með góðri fræðslu á mannamáli til einstaklinganna, vinna markvissar með börnin okkar og byggja upp einhvers konar hvatakerfi í tengslum við hreyfingu. Hreyfingarleysi er líklega einn stærsti kostnaðarliðurinn í rekstri heilbrigðiskerfisins en það er undirrót þeirra lífsstílssjúkdóma sem við þekkjum í dag. Því segi ég: Ef þú getur hreyft þig á annað borð þá hefur þú enga afsökun og það gildir fyrir alla aldurshópa.

Með vísan í titilinn að ofan eru skilaboðin einföld; hreyfðu þig, hreyfðu þig, hreyfðu þig!

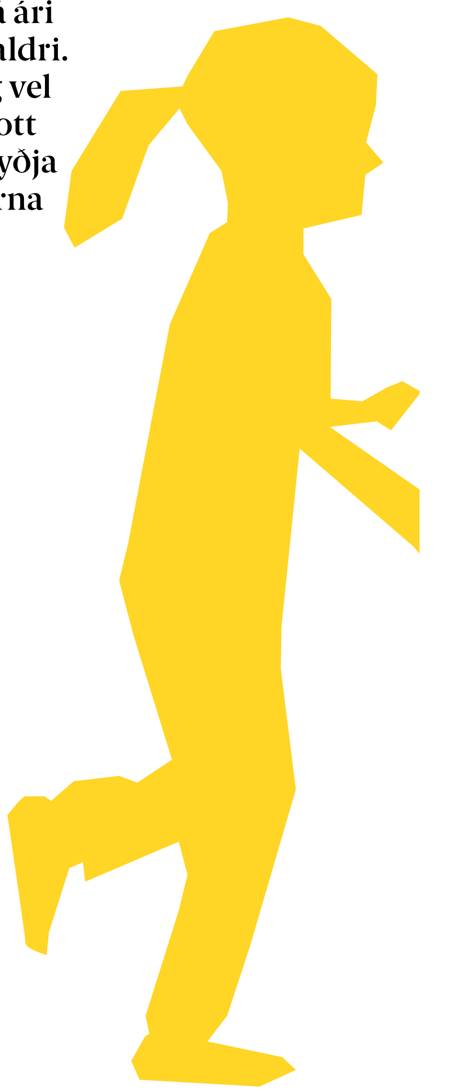
Teitur Guðmundsson
læknir

vfs.is
Milwaukee
SVARTUR FÖSTUDAG
ALVÖRU TILBOÐ
ALVÖRU VERKFÆRI
M12
Borvél og fjölnotahjólsög eða hnoðbyssa
+ 2 rafhl. 4,0 og 2,0 Ah, hleðslut. og taska
eða:
TILBOÐ 69.900 KR.
Vnr. MW 4933471681 eða 4933471682
Fjarstýrður Milwaukee jeppi fylgir 25 fyrstu kaupunum
M12
Borvél m/höggi
M12 BPD-202X 32Nm
+ Tvær 2,0 Ah rafhlöður, hleðslutæki og taska
TILBOÐ 24.900 KR.
Vnr. MW 4933446045
Fjarstýrður Milwaukee jeppi fylgir 25 fyrstu kaupunum
M18
Borvél m/höggi
M18 CBLPD-202C 60Nm
+ Tvær 2,0 Ah rafhlöður, hleðslutæki og taska
TILBOÐ 39.900 KR.
Vnr. MW 4933464320
Fjarstýrður Milwaukee jeppi fylgir 25 fyrstu kaupunum
M18
Borvél og útvarp
M18 CBLPD-402C 60Nm
+ Tvær 4,0 Ah rafhlöður, hleðslutæki og taska
TILBOÐ 69.900 KR.
Vnr. MW 8990006703
Fjarstýrður Milwaukee jeppi fylgir 25 fyrstu kaupunum
M18
Borvél og herslulykill
M18 BPPO-502X
+ Tvær 5,0 Ah rafhlöður hleðslut. og taska
TILBOÐ 54.900 KR.
Vnr. MW 4933464023
Fjarstýrður Milwaukee jeppi fylgir 25 fyrstu kaupunum
A Sverðsög MW 4933411925
B Flöskufræs MW 4933427183
C Loftdæla MW 4933464124
D Vinkilborvél MW 4933416900
E Skrúfvél MW 4933441910
F Vinkilskrúfvél MW 4933451247
G Fjölnotavél MW 4933427180
H Ljós MW 4933451394
I Útvarp MW 4933416365
J Skrúfvél m/högg MW 4933441955
K Herslulykill MW 4933447134
L Ljós MW 4933451899
M Handryksuga MW 4933448390
N Skrúfvél MW 4933447135
O Lóðbolti MW 4933459760
P Ljós MW 4933451261
Q Herslulykill MW 4933441985
R Hátalari MW 4933448380
S 2 rafhl. + hleðslutæki MW 4932430554-1
M12
VELDU ÞÉR TÆKI Á AÐEINS 15.900 KR.
Kauptu 3 tæki og þá fylgir 4,0 Ah rafhlaða*
*100 fyrstu kaupum.
M18
VELDU ÞÉR TÆKI Á AÐEINS 26.900 KR.
Kauptu 3 tæki og þá fylgir 4,0 Ah rafhlaða*
*100 fyrstu kaupum.
A Slípirokkur MW 4933441502
B Sverðsög MW 4933416785
C Hleðslustöð MW 4932430086
D Herslulykill MW 4933443590
E Sverðsög MW 4933447275
F Fjölnotavél MW 4933446203
G Höggborvél MW 4933443320
H Hjólsög MW 4933419134
I Vinkilborvél MW 4933427189
J Útvarp MW 4933451250
K Stingsög MW 4933451391
L Hjámiðjurokkur MW 4933464228
M Ljós MW 4933464134
N Handryksuga MW 4933459204
O Hitabyssa MW 4933459771
P Höggskrúfvél MW 4933464476
Q Borvél MW 4933464319
R 2 rafhl. + hleðslutæki MW 4933459215
Borasett SDS+ MX4 sett 7stk 8.900 KR. MW 4932451464
Borasett HSSG 19stk. 5.490 KR. MW 4932352374
Bitasett Stórt 62stk 7.990 KR. MW 4932464168
Bitasett með toppum 31stk 6.990 KR. MW 4932464170
Bitasett 32stk Shockwave 3.590 KR. MW 4932464240
Sverðsagarblöð sett 10stk 4.900 KR. MW 49222211
Vinkildrif Shockwave 4.990 KR. MW 4932471274
Hallamál slim box, sett 60, 120 og 200cm 9.900 KR. MW 4932459618
Holusagasett 10 stk 14.900 KR. MW 49224201
Kauptu Milwaukee aukahluti fyrir 12.900 kr. og þá fylgir fjarstýrður Milwaukee jeppi á meðan birgðir endast
VERKFÆRA SALAN
Tilboð gilda aðeins föstudaginn 29. nóvember
Opið 7:00-18:00
VERKFÆRASALAN • SÍÐUMÚLA 9, REYKJAVÍK • DALSHRAUNI 13, HAFNARFIRÐI • DALSBRAUT 1, AKUREYRI • S: 560 8888 • vfs.is

TILVERAN

Ákall til foreldra

Hreyfing ungmenna dregst saman um sjö prósent á ári hjá börnum frá tíu ára aldri. Grunnskólar standa sig vel og íþróttaframboð er gott en foreldrar þurfa að styðja betur við hreyfingu barna sinna.



Umfangsmikil könnun á vegum WHO segir að meirihluti ungmenna um allan heim hreyfi sig ekki nóg og það stofni núverandi heilsu þeirra og heilsu þeirra í framtíðinni í hættu. Niðurstöðurnar koma Erlingi Jóhannssyni, prófessor í íþrótta- og heilsufræðum við Háskóla Íslands, ekki á óvart.

„Þetta hefur komið fram í fjölda rannsókna, að hreyfing frá 9-10 ára aldri til 16-17 ára er að minnka um 6-7 prósent á ári í öllum vestrænum þjóðfélögum,“ segir Erlingur. „Við erum alls ekkert öðruvísi en aðrir,“ segir hann en mikið af gögnum og rannsóknum liggur fyrir um hreyfingu barna hérlendis.

Hreyfing minnkar og kyrrseta þrefaldast

Hann segir áhugavert að velta ástæðunni fyrir þessari þróun fyrir sér. „Hvað gera krakkarnir í staðinn? Þau sitja miklu meira kyrr. Fjölmargar rannsóknir hafa sýnt það að hreyfingin minnkar um ákveðinn hluta á þessum árum en kyrrsetan eykst þrisvar sinnum meira,“ segir hann.

„Lífsstíll þessara ungu krakka er þannig að þau hreyfa sig minna þegar kemur fram á unglingsárin. Hvað kemur í staðinn? Síminn, kyrrsetan, skjátíminn, allt þetta eykst. Þar verðum við að taka til hendinni,“ segir Erlingur en samfara breyttu hreyfi- og hegðunarmynstri minnkar líkamlegt þrek og kyrrseta eykst.

Eingöngu fimmta hvert ungmenni í Evrópu á aldrinum 10–19 ára hreyfir sig í 60 mínútur á dag. Langtímarannsóknir hafa einnig sýnt að þyngd, líkamsþrek, kyrrseta og hreyfing fólks á ungaaldri hefur sterkt forspárgildi um stöðu þessara þátta seinna á lífsleiðinni.

Erlingur segir nauðsynlegt að skoða heildarmyndina en margt sé í góðu lagi. „Það er töluvert sem íþróttahreyfingin er að gera. Skólarnir margir hverjir eru að auka hreyfingu; við erum eina vestræna þjóðin sem er með sund til viðbótar við íþróttakennslu. Grunnskólarnir eru að standa sig vel. Það er margt gott gert í skólakerfinu og það eru margir möguleikar til að stunda íþróttir á Íslandi. Ég held að það sé ekki vandamálið,“ segir hann og nefnir að frístundastyrkir sem flest sveitarfélög séu með hvetji til íþróttaiðkunar og sömuleiðis sé hagræði að frístundarútum sem skutla börnum á æfingar.

„Samt er þessi vandi til staðar og þá segi ég: Hvar liggur hann? Hann liggur hjá heimilunum, hjá foreldrum. Við erum með flott kerfi og samt sem áður minnkar hreyfingin. Það er ekkert annað eftir til að skýra þetta út en hlutverk og þátttaka foreldra. Foreldrar þurfa að hugsa sinn gang og styðja við íþróttaþátttöku barna sinna. Ég vil meina það að hér sé lykillinn að því að breyta þessu,“ segir Erlingur sem kallar eftir breyttu hugarfari foreldra.

Hreyfa sig meira á skólatíma en heima

Erlendar og íslenskar rannsóknir á börnum og ungmennum á grunnskólaaldri sýna skýrar niðurstöður. Þau hreyfa sig mun meira á virkum dögun en um helgar og þau hreyfa sig meira í skólanum en eftir skóla á virkum dögum.

„Stærsta vandamálið er að foreldrar eru ekki að láta börnin sín hreyfa sig nógu mikið. Hér verðum við foreldrarnir að stoppa og hugsa okkar gang,“ segir Erlingur.

Hann segir ekki auðvelt að snúa foreldrunum en það sýni margar íhlutunarrannsóknir. „Við höfum gert íhlutunarrannsóknir þar sem við hlutumst til um hreyfingu og mataræði í skólum,“ segir hann en þá eru lagðar fram aðgerðir til að breyta og bæta í gegnum skólann og með heimaverkefnum.

„Það gekk best í að vinna með hreyfinguna í gegnum skólann. Foreldrar þurfa að vera miklu meðvitaðri um þeirra ábyrgð í þessu samhengi,“ segir hann.

„Mér finnst það vera gegnumgangandi hjá þessari kynslóð sem er að ala upp börn í dag að margir eru uppteknari af því að vera í formi sjálfir en að koma börnum sínum í hreyfingu eða hreyfa sig með þeim,“ segir Erlingur.

Hreyfing foreldra hefur áhrif á lífsmunstrið

„Það er ótrúlega mikið af langtímarannsóknum sem sýnir það að hreyfing foreldra með börnunum á uppeldisárum barnanna hefur veruleg áhrif á lífsmunstur barnanna síðar í lífinu. Svona mikil minnkun á hreyfingu á unglingsárunum getur haft veruleg áhrif þegar fram í sækir,“ segir hann.

Nýlegar langtímarannsóknir sýna að þeir einstaklingar sem notuðu mikinn tíma í barnæsku og/eða á unglingsárum til að horfa á sjónvarp eða spila tölvuleiki eru mun líklegri til að nota mikinn tíma í sambærilega hluti síðar í lífinu. Lifnaðarhættir og hegðun fólks í æsku hefur því þýðingu fyrir heilsu og velferð viðkomandi einstaklinga seinna í lífinu. Það er mjög mikilvægt að einblína á jákvæða heilsuhegðun og heilsuuppeldi strax á fyrstu árum lífsins og viðhalda þeim þáttum allt lífið til að fyrirbyggja neikvæða þróun heilsufars, að sögn Erlings.

Staðreyndin er sú að helmingur 17 ára barna stundar ekki íþróttir. „Helmingur hreyfir sig ekki reglulega þegar hann er 17 ára gamall,“ segir Erlingur og finnst þetta hátt hlutfall.

Hefur stytting framhaldsskólans áhrif?

„Í einu rannsóknarverkefni okkar hefur hreyfimynstur ungmenna sem fædd eru 1999 verið skoðað við 7, 9, 15 og 17 ára aldur,“ segir Erlingur. Þetta er fyrsti árgangurinn sem fór í gegnum styttingu framhaldsskólans úr fjórum árum í þrjú. Hreyfing þeirra minnkaði um 20 prósent á virkum dögum úr 10. bekk og yfir í annað ár í framhaldsskóla. Athyglisvert er að hreyfingin dróst aðeins saman á virkum dögum en ekkert um helgar.

„Þau hafa ekki tíma til að hreyfa sig á virkum dögum. Þá getur maður spurt sig: Hver er ástæða þess? Það er mikið að gera hjá þeim en íslensk ungmenni vinna mikið með skóla. Kyrrsetuþættirnir eru ríkjandi og skjátíminn. Þau hafa ekki tíma til eða orku til að hreyfa sig,“ segir Erlingur og útskýrir að þarna gætu framhaldsskólar brugðist við.

„Þeir gætu aukið vægi hreyfingar í skólanum en sumir eru að gera það. Í nýju plani fyrir þriggja ára skóla var lagt upp með að minnka íþróttakennsluna. Það hafa ekki allir skólar farið eftir því sem betur fer,“ segir hann.

„Framhaldsskólanemar hafa ekki sambærilega möguleika og í grunnskóla og þá minnkar hreyfingin enn meir.“

> **Mér finnst það vera gegnumgangandi hjá þessari kynslóð sem er að ala upp börn í dag að margir eru uppteknari af því að vera í formi sjálfir en að koma börnum sínum í hreyfingu eða hreyfa sig með þeim.**
>
> Erlingur Jóhannsson

SVARTUR FÖSTUDAGUR

ÁSTANDSSKOÐAÐIR BÍLAR

Gríptu tækifærið og fáðu ástandsskoðaðan og yfirfarinn bíl með allt að milljón króna afslætti!

1.000.000 kr. AFSLÁTTUR

FORD Edge Titanium S
Nýskr. 06/16, ekinn 113 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 4.990.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
3.990.000 kr.

800.000 kr. AFSLÁTTUR

TOYOTA Prius Hybrid
Nýskr. 06/17, ekinn 51 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð: 3.390.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
2.590.000 kr.

800.000 kr. AFSLÁTTUR

SSANGYONG Tivoli DLX
Nýskr. 01/17, ekinn 55 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð: 2.290.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
1.490.000 kr.

800.000 kr. AFSLÁTTUR

NISSAN Qashqai Acenta 4wd
Nýskr. 01/18, ekinn 60 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð: 3.690.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
2.890.000 kr.

800.000 kr. AFSLÁTTUR

SUBARU Forester Premium
Nýskr. 05/17, ekinn 97 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð: 3.690.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
2.890.000 kr.

900.000 kr. AFSLÁTTUR

HYUNDAI Santa Fe III Style
Nýskr. 06/17, ekinn 82 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 5.390.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
4.490.000 kr.

900.000 kr. AFSLÁTTUR

NISSAN X-Trail Acenta Plus 4wd
Nýskr. 05/18, ekinn 57 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 4.890.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
3.990.000 kr.

1.000.000 kr. AFSLÁTTUR

RENAULT Kadjar Zen 4wd
Nýskr. 09/17, ekinn 65 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð: 3.290.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
2.290.000 kr.

700.000 kr. AFSLÁTTUR

NISSAN X-Trail Tekna 4wd
Nýskr. 08/18, ekinn 15 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 6.090.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
5.390.000 kr.

700.000 kr. AFSLÁTTUR

HYUNDAI Tucson Comfort
Nýskr. 01/18, ekinn 84 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 3.990.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
3.290.000 kr.

600.000 kr. AFSLÁTTUR

PEUGEOT 508 Active
Nýskr. 04/16, ekinn 86 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 2.290.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
1.690.000 kr.

700.000 kr. AFSLÁTTUR

RENAULT Megane IV GT Bose
Nýskr. 12/17, ekinn 20 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð: 3.690.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
2.990.000 kr.

900.000 kr. AFSLÁTTUR

RENAULT Talisman Zen
Nýskr. 01/18, ekinn 11 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 3.890.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
2.990.000 kr.

700.000 kr. AFSLÁTTUR

HYUNDAI i30 Comfort Wagon
Nýskr. 07/16, ekinn 32 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð: 2.590.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
1.890.000 kr.

700.000 kr. AFSLÁTTUR

SSANGYONG Korando DLX
Nýskr. 08/14, ekinn 46 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 2.490.000 kr.

TILBOÐSVERÐ!
1.790.000 kr.

ENNEMM / SÍA / NM97057

- Allt að 80% lán
- Ástandsskoðun
- Fjármögnun á staðnum

Opið frá kl. 9–18 alla virka daga og laugardaga frá kl. 12–16

Bílaland – Kletthálsi 11 - 110 Reykjavík
Hyundai notaðir bílar - Kauptúni 1 - 210 Garðabæ
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is

bílaland

Af Miðfellstindi er gríðarlegt útsýni til allra átta – í austri sést í Öræfajökul með Hvannadalshnúk en fyrir framan hann eru Hrútfellstindarnir fjórir. MYNDIR/ÓMB

Þumalinn upp fyrir Miðfellstind

Tómas Guðbjartsson hjartaskurðlæknir og náttúruunnandi og **Ólafur Már Björnsson** augnlæknir og ljósmyndari

Einn af stórkostlegustu tindunum í sunnanverðum Vatnajökli er hinn 1.420 m hái Miðfellstindur en hann sést vel af þjóðveginum þegar ekið er yfir Skeiðarársand. Hann er að finna inn af Morsárdal og upp af svokallaðri Kjós, skammt frá Skaftafelli. Þetta er löng og krefjandi ganga en vel þess virði því útsýni af Miðfellstindi er frábært og gönguleiðin einkar fjölbreytt. Ekki spillir fyrir að á leiðinni upp er gengið fram hjá Þumli (1.279 m), tilkomumiklum blágrýtisdranga sem líkist þumalputta. Eflaust stærsta og náttúrlegasta „læk“ á Íslandi og þótt víðar væri leitað. Þumall var löngum talinn ókleifur þar til 1975 að þrír Vestmannaeyingar klifu hann og þótti mikið afrek.

Gangan á Miðfellstind hefst í Skaftafelli og er haldið inn ljósbotna Morsárdal sem skartar bæði snarbröttum skriðjöklum og einum hávaxnasta birkiskógi á Íslandi, Bæjarstaðaskógi. Til austurs sést vel til Kristínartinda (1.126 m) sem rísa upp af Austurheiði en mest ber á Morsárjökli sem steypist niður mörg hundruð metra hátt stál innst í Morsárdal austan við Miðfellstind. Þarna er sagður vera hæsti foss á Íslandi, 228 m hár og hefur fengið nafnið Morsárfoss en skammt frá er jökullón sem ber nafnið Morsárlón.

Það er rúmlega 30 km löng ganga á Miðfellstind úr Skaftafelli og því kjósa margir að taka með göngutjald og gista á leiðinni í Kjós við rætur Vestra-Meingils. Gengið er upp eftir gilinu sem skartar fallegum fossi og áfram inn hrikalegan Hnútudal. Smám saman er komið upp að Þumli en síðasti spölurinn að rótum hans er brattur og mikilvægt að fara varlega. Frá Þumli er haldið í norður inn á jökulinn og gengið upp á Miðfellstind að austanverðu. Til þess að komast á hæsta tindinn verður að feta sig yfir þverhníptan snjóhrygg sem ekki er fyrir lofthrædda. Af tindinum er frábært útsýni yfir Kjós, Morsárdal og Skaftafellsfjöllin í heild sinni, en einnig nálægan Ragnarstind og vestanverðan Öræfajökul sem skartar Hrútfellstindunum fjórum og hæsta tindi landsins, Hvannadalshnjúk. Leiðin heim getur reynst löng og því valkostur að gista í tjaldi í Meingili áður en haldið er aftur suður í Skaftafell.

Fókus á hjarta landsins

Þumall líkist risavöxnum þumalputta sem virðist ókleifur en var fyrst klifinn 1975.

Miðfellstindur er fyrir botni Morsárdals sem skartar skriðjöklum og hæsta fossi landsins.

Svartur föstudagur

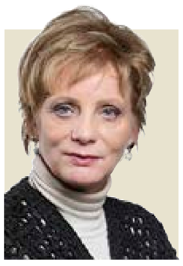
20% afsláttur af öllum vörum fimmtudag, föstudag og laugardag

Valdar vörur
á allt að
50% afslætti

EVEREST

Skeifunni 6 · www.everest.is

Víðernin



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Þjóð sem á fögur óbyggð víðerni ætti að gleðjast yfir þeim mikla auði. Sömuleiðis ætti hún að leggja stolt sitt í að varðveita þau víðerni. Í heimi vaxandi mengunar og hamfara er slík eign eftirsögð. Hún er ekki bara eftirsóknarverð heldur einnig ómetanleg.

Svo sannarlega þurfa ekki allir að líta þessi víðerni augum, það á að nægja að vita af þeim. Þannig hugsun á þó ekki greiða leið að öllum. Hvaða gagn er af náttúru og landslagi sem enginn sér, nema þá kannski Andri Snær Magnason, Lækna-Tómas og draumórafólk af sömu sort, hugsa ýmsir og andvarpa um leið vegna þess sem þeim finnst vera áberandi slæmur skortur á raunsæi.

Við lifum í tækniveröld þar sem stöðugur hraði er við völd ásamt hugsun um að nauðsynlegt sé að nýta náttúruna til hins ýtrasta til að auðvelda mönnum lífið. Í landi eins og Íslandi sem býr að ægifagurri náttúru er þetta hugarfar furðulega áberandi. Hugsunin er þá sú að ef hægt sé að nýta og virkja náttúru sem fáir líta augum þá skuli það vitanlega gert. Virkjanasinninn hugsar sem svo: Hvaða máli skiptir foss eins og Rjúkandi þegar hið stóra samhengi hlutanna er haft í huga? Hann getur svo sem verið augnayndi, allavega kemur hann vel út á myndum, en hvaða praktískt gagn er að honum? Eiginlega ekki neitt. Það er ekki endalaust hægt að hafa náttúruna bara upp á punt. Allt vitiborið fólk ætti að gera sér grein fyrir því. Ef hægt er að virkja mörgum til gagns og græða helling af pening þá er það hið besta mál. Það er alveg nóg af öðrum fossum í þessu landi.

Þeim einstaklingum sem hugsa á þennan hátt hefur örugglega ekki brugðið við nýlegar fréttir í sjónvarpsfréttum RÚV. Þar kom fram að erlendir vísindamenn hafa nú kortlagt stafrænt óbyggð víðerni Ófeigsfjarðarheiðar. Niðurstöður þeirra sýna að Hvalárvirkjun hefði meiri áhrif á víðernin en áður hefur verið haldið fram. Með framkvæmdum og mannvirkjum Hvalárvirkjunar yrði ósnortið víðerni Ófeigsfjarðarheiðar 45-48 prósentum minna en það er. Hvað með það? hugsa virkjanasinnarnir og yppta öxlum. Svo ægilegan skaða flokka þeir einungis sem sjálfsagðan fórnarkostnað.

Ekki verður beinlínis sagt að þessar fréttir RÚV komi fólki sem ann þessu svæði á óvart. Þetta eru örugglega sömu niðurstöður og það hefur allan tímann gert sér grein fyrir. Það er samt alveg ágætt að geta bent á að tilfinning þeirra sem varað hafa við Hvalárvirkjun hefur allan tímann verið hárrétt. Þessi fyrirhugaða virkjun er feigðarflan. Hún er einnig öllum þeim einstaklingum sem berjast fyrir henni til vansa. Þeir virðast blindaðir af þeirri hugsun að ef hægt er að græða á náttúrunni þá beri að gera það. Það er einmitt græðgishugsun eins og þessi, ásamt skelfilegu skeytingarleysi, sem hefur leitt til þess að mannkynið býr við mengun og loftslagsbreytingar sem kalla yfir það hörmungar með reglulegu millibili.

Ósnortin víðerni eru fjársjóður sem er skylda okkar að vernda.

> **Hugsunin er þá sú að ef hægt sé að nýta og virkja náttúru sem fáir líta augum þá skuli það vitanlega gert.**

100 ÁRA AFMÆLI LSR 1919-2019

MORGUNVERÐARFUNDUR Í DAG

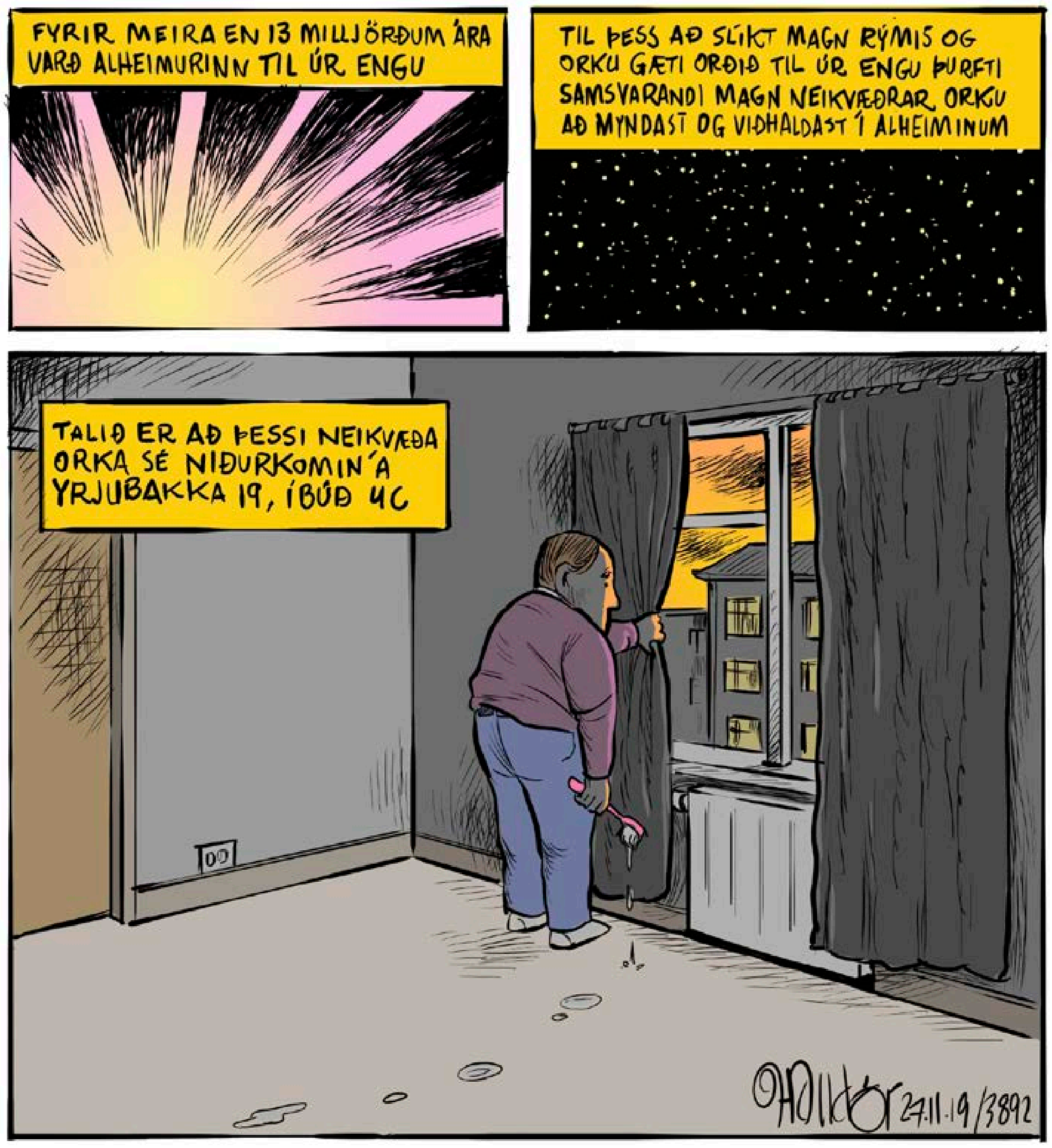
Í tilefni af 100 ára afmæli LSR verður opinn morgunverðarfundur afmælisdaginn 28. nóvember á Hilton Reykjavík Nordica.

Morgunverður byrjar kl. 08:00, dagskrá hefst kl. 08:15 og lýkur kl. 10:00.

Skráðu þig á www.lsr.is

LSR

Halldór



Frá degi til dags

Völvan snemma í ár

Það þurfti ekki að bíða fram að áramótum til að lesa völvuspána, Eiríkur Jónsson varð fyrri til. Hann segir að um áramótin verði Svandís Svavarsdóttir forsætisráðherra, Katrín Jakobsdóttir flytji til New York. Í febrúar verði Lilja Alfreðsdóttir formaður Framsóknarflokksins með Orkupakka-Frosta sér til halds og trausts. Núverandi formaður verði sár á kantinum. Þá muni Kristján Þór Júlíusson stíga til hliðar og Jón Gunnarsson verða sjávarútvegsráðherra, gengið verði fram hjá Mikka mús sem þykir of tengdur Samherja.

Sumarflokkurinn

Það er ekkert að frétta af fjölmiðlafrumvarpi menntamálaráðherra annað en að það á að koma „á næstunni“. Málið er snúið. Þó svo það sé þingmeirihluti fyrir því og peningar tilbúnir á fjárlögum þarf marga spegla og mikinn reyk til að lauma því í gegnum þingflokk Sjálfstæðisflokksins. RÚV setti saman stutta upprifjun á málinu í vikunni. Athygli vekur að Framsóknarflokkurinn sjálfur deilir því á Facebook í gær með tilvitnun í ráðherra um að hún „hlakki til að tala fyrir málinu á haustþingi“. Haustþingi sem lýkur eftir átta þingfundardaga. Annaðhvort er þetta innanhússþrýstingur eða þá að flokkurinn heldur að það sé enn sumar.

arib@frettabladid.is

Ísland tækifæranna

Sigurður Ingi Jóhannsson
formaður Framsóknar og samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra

Mér varð hugsað til þess á fjölmennum miðstjórnarfundi Framsóknar um helgina hvað samfélag er stórkostlegt fyrirbæri. Allur fjölbreytileikinn sem birtist okkur í ólíkum lífsviðhorfum, hagsmunum, skoðunum og framtíðarsýn. Í stjórnmálunum hljóma þessar ólíku raddir. Stjórnmálaflokkarnir eru mikilvægur þáttur í stjórnmálunum og þar með samfélaginu. Þeir eru lifandi farvegur þeirra mismunandi lífsgilda og skoðana sem í samfélaginu finnast. Mér þótti ekki síst vænt um þá miklu fjölgun sem hefur verið í ungliðastarfi flokksins.

Samfélag okkar er ekki fullkomið en það stendur framarlega í samanburði við aðrar þjóðir samkvæmt öllum alþjóðlegum mælikvörðum. Sú staða hefur náðst með öflugri þátttöku Framsóknar í stjórn landsins þá rúmu öld sem flokkurinn hefur starfað. Við höfum unnið með flokkum til hægri og til vinstri og í þetta sinn spannar ríkisstjórnin sem við störfum í litróf stjórnmálanna á Íslandi frá vinstri til hægri, nokkuð sem verður að teljast einstakt í heimi þar sem stjórnmálin einkennast nú um stundir af miklum öfgum.

Framsókn hefur í farsælu samstarfi við Vinstrihreyfinguna – grænt framboð og Sjálfstæðisflokk unnið af heilindum fyrir landsmenn alla að margvíslegum umbótamálum og ég er stoltur af árangrinum. Stærsta einstaka framfaramál ríkisstjórnarinnar til þessa er gerð lífskjarasamninganna sem er undirstaða jafnvægis og framsóknar í íslensku samfélagi. Í tengslum við þá hefur tekist að koma baráttumáli Framsóknar síðustu árin, afnámi verðtryggingar, á góðan rekspöl.

Stórsókn í samgöngum, nýr og öflugur Menntasjóður þar sem hugsjónir Framsóknar um jöfn tækifæri óháð efnahag og búsetu koma skýrt fram og sérstök áhersla á að ungt fólk og efnaminna hafi tækifæri til að koma sér öruggu þaki yfir höfuðið. Allt eru þetta kosningamál Framsóknar sem eru að verða að veruleika. Allt eru þetta mál sem samvinnan hefur gert að veruleika. Allt eru þetta gríðarleg umbótamál sem styrkja Ísland sem land tækifæranna.

> **Stærsta einstaka framfaramál ríkisstjórnar innar til þessa er gerð lífskjarasamninganna sem er undirstaða jafnvægis og framsóknar.**

FRÉTTABLAÐIÐ ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Helgi Magnússon FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI: Jóhanna Helga Viðarsdóttir RITSTJÓRAR: Davíð Stefánsson *david@frettabladid.is*, Jón Þórisson *jon@frettabladid.is*, MARKAÐURINN: Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* FRÉTTABLAÐIÐ.IS: Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is.*
Fréttablaðið kemur út í 80.000 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*

Það er ekki annarra að ákveða hvar mörkin liggja

Sonja Ýr Þorbergsdóttir
formaður BSRB

Við þekkjum öll merkin. Brandararnir sem skilja eftir sting í maga. Tvíræða hrósið. Grófa orðfærið. Útilokun frá verkefnum eða samstarfi. Óviðeigandi skilaboð í gegnum samfélagsmiðla, SMS eða tölvupóst. Starandi augnaráð upp og niður líkamann. Snertingu sem varir of lengi. Spurningar um líkamann eða kyn sem gerir viðtakanda orðlausa(n). Óþarflega mikil nálægð. Daður sem breytist í pressu um að látið sé undan vilja annars.

Allt eru þetta dæmi um kynbundna eða kynferðislega áreitni sé hún í óþökk þess sem fyrir henni verður. Hegðunin einkennist af vanvirðingu. Hún misbýður, ógnar, niðurlægir, auðmýkir eða móðgar. Hún tengist nær alltaf misbeitingu valds og valdaójafnvægi, en þekkt er að fordómar gegn kynþætti, þjóðernisuppruna, trú, fötlun, skertri starfsgetu, aldri, kynhneigð, kynvitund, kyneinkennum eða kyntjáningu auka líkurnar á að misrétti þrífist á vinnustaðnum.

Hættum að flokka eftir úreltum hugmyndum um hvar mörkin liggja milli áreitni eða óþæginda. Hvers kyns áreitni er alvarleg og hana verður að taka alvarlega.

Það er þekkt að sá sem fyrir áreitni, misrétti eða öðru ofbeldi verður stígi ekki fram af því að það sé að þeirra mati ekki nægilega alvarlegt, það sé erfitt, óþægilegt eða viðkomandi kenni sér um. Samt getur áreitnin setið lengi í viðkomandi, sem gjarnan leitar til einhvers; fjölskyldu, vina eða samstarfsfélaga. Sumum finnst málið aldrei hafa verið gert upp og upplifa minni starfsánægju og óöryggi í vinnunni. Það getur leitt af sér verri andlega eða líkamlega heilsu, að viðkomandi íhugi uppsögn, segi upp störfum eða tapi tekjum af öðrum orsökum. Áreitni er því ekki bara málefni þess einstaklings sem fyrir henni verður heldur hefur hún áhrif á fjölskyldu og vini viðkomandi, vinnustaðinn sjálfan og samfélagið allt.

Við eigum öll rétt á því að komið sé fram við okkur af virðingu á vinnustaðnum. Við eigum rétt á vernd atvinnurekanda gegn kynbundinni og kynferðislegri áreitni og öðru ofbeldi á vinnustað af hálfu yfirmanna, samstarfsmanna og einstaklinga sem við þurfum að eiga í samskiptum við vegna vinnunnar, til dæmis skjólstæðinga eða viðskiptavina.

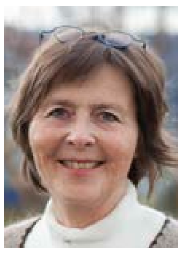
Birtingarmyndir áreitni og ofbeldis geta verið ýmiss konar. Í mörgum reynslusögum þolenda á Íslandi hefur komið fram að það sé auðveldara að átta sig á áreitni þegar hún fer fram með orðum, en erfiðara þegar hún er líkamleg eða táknræn. Samkvæmt þeim reglum sem gilda um áreitni á vinnustað skiptir þó ekki máli hvort áreitnin eða ofbeldið sé með orðum, líkamleg eða táknræn. Öll kynbundin og kynferðisleg áreitni er bönnuð.

Upplifun okkar getur verið mismunandi og vinnustaðamenning sömuleiðis. Lögin eru þó skýr: upplifun þess sem fyrir hegðuninni verður sker úr um hvort um áreitni eða ofbeldi sé að ræða. Það er ekki annarra að meta hvernig við upplifum samskipti eða tiltekna hegðun heldur okkar sjálfra.

Það á engin(n) að þurfa að eiga á hættu að vera áreitt(ur) í vinnunni. Atvinnurekendur hafa skyldu samkvæmt lögum til að gera allt sem í þeirra valdi stendur til að koma í veg fyrir að áreitni komi fyrir til að byrja með og bregðast strax við ef þeir hafa vitneskju um áreitni og stöðva hana. Hættum að flokka eftir úreltum hugmyndum um hvar mörkin liggja milli áreitni eða óþæginda. Hvers kyns áreitni er alvarleg og hana verður að taka alvarlega.

Greinin er liður í 16 daga átaki gegn kynbundnu ofbeldi.

Laugarnestangi – náttúra, minjar og fegurð á válista



Steinunn Jóhannesdóttir
rithöfundur

Laugarnestangi er á náttúruminjaskrá og nýtur hverfisverndar í aðalskipulagi“ stendur í bréfi frá Þórólfi Jónssyni deildarstjóra náttúru og garða dagsettu 27. nóvember 2018. Bréfið er til umhverfis- og heilbrigðisráðs Reykjavíkur og inniheldur álit embættismannsins á fyrirhugaðri landfyllingu í þágu Faxaflóahafna við tangann. Í bréfinu gagnrýnir Þórólfur umhverfisskýrslu VSÓ um svæðið fyrir ónákvæma lýsingu á umfangi landfyllingarinnar og vanmat á afleiðingum hennar fyrir landslagið og ásýnd þess sem og á Laugarnestanga sem verndar- og útivistarsvæði. Þórólfur vitnar í samkomulag milli Reykjavíkurborgar og Minjastofnunar ríkisins frá 25. ágúst 2016 um verndaráætlun fyrir Laugarnestanga sem byggir á greiningu á gildi svæðisins í þjóðarsögunni sem og fyrir náttúruunnendur og útivistarfólk okkar tíma.

„Minjasvæðið á Laugarnestanga er eitt fárra svæða innan marka þéttbýlis Reykjavíkurborgar þar sem hægt er að upplifa nokkuð heildstætt menningarlandslag sem segir söguna alla frá því stuttu eftir landnám og til dagsins í dag. Þar er að finna sýnilegar leifar bæjarhóls og kirkjugarðs auk minja um hjáleigubúskap og sjósókn sem og óraskaðar beðasléttur. Saman mynda þessar minjar menningarlandslag búsetu sem reiddi sig bæði á fiskveiðar og landbúnað.

Náttúrufarið á Laugarnestanga gerir svæðið einstakt í Reykjavík þar sem hægt er að horfa yfir nesið og út í Viðey án truflunar frá mannvirkjum nútímans. Mikilvægt er að halda í þetta merkilega menningarlandslag, samspil náttúru og minja, sem er hvergi að finna annars staðar í Reykjavík.“

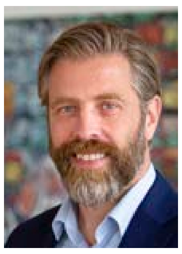
Þetta er brot úr samkomulaginu sem undirritað er af borgarstjóra Degi B. Eggertssyni og Kristínu Huld Sigurðardóttur, forstöðumanni Minjastofnunar. Aðeins tveim og hálfu ári frá undirskrift æðstu embættismanna um einstætt gildi svæðisins tóku skipulagsyfirvöld í Reykjavík ákvörðun um að hunsa samkomulagið með breytingu á aðalskipulagi og útgáfu á framkvæmdaleyfi til Faxaflóahafna í mars og apríl í ár.

Laugarnes og Viðey kallast á

Umhverfisskýrsla VSÓ var síðast uppfærð 14. febrúar 2019. Í lokaskýrslunni er augljóslega ekkert tillit tekið til gagnrýni Þórólfs Jónssonar, deildarstjóra náttúru og garða, og þar með ekki heldur til lykilatriða í samkomulagi borgarstjóra og forstöðumanns Minjastofnunar sem snerta tengslin milli Laugarnestanga og Viðeyjar. Landfyllingin er aðeins talin hafa „óveruleg neikvæð áhrif“ vegna fyrirhugaðrar uppbyggingar á henni. Halda mætti að höfundar skýrslunnar og skipulagsyfirvöld hafi aldrei horft yfir til Viðeyjar frá Laugarnestanga, svo miklu skilningsleysi á samhengi náttúru, minja og sögu lýsir mat þeirra. Viðeyjarstofa og Viðeyjarkirkja eru með elstu steinhúsum á landinu, reist seint á 18. öld. Þessar dýrmætu byggingar standa á tilkomumesta bæjarstæði Viðeyjar og snúa að Laugarnesi. Laugarnes og Viðey kallast á í gegnum aldirnar. Um leið og skrifstofuhúsnæði og skemmur rísa á hinni nýju landfyllingu verður órofa samhengi sögunnar slitið og byrgt fyrir fegursta útsýni sem enn er völ á á norðurströnd Reykjavíkur. Það er hneyksli að borgarstjórn og skipulagsyfirvöld skuli ekki hafa efnt til opinberrar umræðu um jafn stórfellda röskun á svæði sem er á náttúruminjaskrá, áður en til framkvæmdanna kom.

> **Það er hneyksli að borgarstjórn og skipulagsyfirvöld skuli ekki hafa efnt til opinberrar umræðu um jafn stórfellda röskun á svæði sem er á náttúruminjaskrá, áður en til framkvæmdanna kom.**

Breytingar til batnaðar



Sveinbjörn Indriðason
forstjóri ISAVIA

Frá og með næstu áramótum verða breytingar á skipulagi Isavia ohf., sem meðal annars fela í sér að tvö af þremur kjarnasviðum félagsins verða gerð að dótturfélögum. Annars vegar er um að ræða flugvallasvið sem fer með rekstur innanlandsflugvalla og hins vegar flugleiðsögusvið sem sinnir flugleiðsöguþjónustu. Eina kjarnasviðið sem verður eftir í móðurfélagi Isavia, eftir breytinguna, er alþjóðaflugvöllurinn Keflavíkurflugvöllur.

Forsendur breytinganna eru eingöngu rekstrarlegs eðlis. Samkvæmt núverandi skipulagi eru þrjár ólíkar rekstrareiningar reknar saman undir einum hatti: innanlandsflugvellir, flugleiðsöguþjónusta og alþjóðaflugvöllur. Rekstur innanlandsflugvalla er háður fjárveitingu frá Alþingi og Isavia rekur þá samkvæmt ákvæðum þjónustusamnings við samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytið. Allar ákvarðanir um þjónustustig og fjármögnun innanlandsflugvalla eru teknar af ráðuneytinu, enda er um að ræða hluta af almenningssamgöngukerfi Íslands. Flugleiðsöguþjónustan fær stærstan hluta tekna úr sameiginlegum fjármögnunarsamningi (e. Joint Finance Agreement), sem er milliríkjasamningur milli Íslands og fjölda annarra ríkja um flugleiðsöguþjónustu yfir Norður-Atlantshafið. Sá samningur byggist á endurheimt kostnaðar ásamt því að vera með innbyggða sveiflujöfnun á hagnaði og tapi. Þriðja einingin er alþjóðaflugvöllurinn Keflavíkurflugvöllur, sem er í harðri samkeppni við aðra alþjóðaflugvelli utan Íslands.

Hagsmunir þessara ólíku rekstrareininga fara illa saman og rekast gjarnan á. Síðustu ár hefur vægi Keflavíkurflugvallar í rekstri og efnahag Isavia aukist mikið. Við þær aðstæður er hætt við að hin tvö kjarnasviðin fái ekki svigrúm til að fullnýta þau tækifæri sem til staðar eru. Því er mikilvægt að rekstur innanlandsflugvalla og flugleiðsöguþjónustu fái sitt eigið vægi og þannig tækifæri til að innleiða mismunandi áherslur og markmið sem gerir þeim kleift að fullnýta sína burði. Hvert og eitt dótturfélag verður með sína eigin stjórn.

Stærstu viðskiptatækifærin og mesti þunginn í rekstri Isavia liggur hjá Keflavíkurflugvelli. Viðskiptavinir flugvallarins eru kvikari en viðskiptavinir annarra kjarnasviða og umsvifin margfalt meiri. Keflavíkurflugvöllur er í raun eina kjarnasvið Isavia sem getur haft veruleg áhrif á eigið fé félagsins og því er það lykilatriði að þræðir stjórnar Isavia liggi beint inn til Keflavíkurflugvallar. Það skýrir þá ákvörðun að Keflavíkurflugvöllur verður áfram hluti af móðurfélagi Isavia. Mikilvægt er að horfa til þess að ekki er verið að skipta Isavia upp heldur er eingöngu verið að aðgreina mismunandi kjarnasvið með það að markmiði að þau fái öll möguleika á að fullnýta þau tækifæri sem til staðar eru.

> **Því er mikilvægt að rekstur innanlandsflugvalla og flugleiðsöguþjónustu fái sitt eigið vægi og þannig tækifæri til að innleiða mismunandi áherslur og markmið sem gerir þeim kleift að fullnýta sína burði.**

Lestrarsendiherrar

Arndís Þórarinsdóttir
Bergrún Íris Sævarsdóttir
Gunnar Helgason
Margrét Tryggvadóttir
Stjórn SÍUNG - samtaka íslenskra barna- og unglingabókahöfunda.

Þessa dagana eru rithöfundar á faraldsfæti um land allt. Jólabækurnar eru að tínast úr prentsmiðjunum og höfundar eru eftirsóttir gestir í allskonar klúbbum, á bókmenntakvöldum og upplestrum.

Við erum svo heppin að geta kallað okkur bókaþjóð. Nýleg rannsókn sýnir að landsmenn lesa enn og hafa áhuga á að ræða bækur. Það er frábært, en það er ekkert náttúrulögmál að svo verði áfram. Þessum áhuga þarf að viðhalda hjá næstu kynslóðum því áhugi á bókmenntum og lestri kemur ekki af sjálfu sér.

Aldrei áður hefur bókin verið í eins harðri samkeppni við aðra afþreyingu og nú. Snjalltæki með ótal afþreyingarmöguleikum kalla til sín börn sem fyrir nokkrum árum hefðu frekar tekið sér bók í hönd til að stytta sér stundir. Efnisveitur með erlendum þáttum og kvikmyndum eru aðgengilegar á velflestum heimilum. Youtube er opið allan sólarhringinn. Allt keppir þetta ekki bara við bókina heldur líka tungumálið okkar sem mun ekki lifa af nema þau börn sem nú eru að vaxa upp skilji að málið geti orðað allar hugsanir þeirra, tilfinningar og meiningar.

Sem betur fer skilja margir skólastjórnendur og kennarar hversu mikilvægt það er að ungir lesendur komist í návígi við íslenska höfunda og fái að heyra úr verkum þeirra. Þeir vita að ef einhverjir geta vakið áhuga barna á bóklestri og sköpun eru það einmitt barnabókahöfundarnir. Skólafólk hefur séð áhrifin sem vel heppnuð höfundarheimsókn hefur á nemendur.

Við höfundar viljum minna á að þó það sé okkur gleði að hitta lesendur eru heimsóknir af þessum toga verðmæti sem ber að greiða fyrir. Það tekur tíma að semja kynningu, það kostar þjálfun og færni að geta rætt við stóra hópa og það að gefa af sér til fjölda barna krefst orku. Skólaheimsóknir höfunda eru ekki vörukynningar heldur þjónusta sem verður að greiða fyrir. Töluvert hefur borið á því að skólastjórnendum og öðrum sem taka ákvarðanir um þessi mál finnist eðlilegt að höfundar gefi vinnu sína. Svo er ekki.

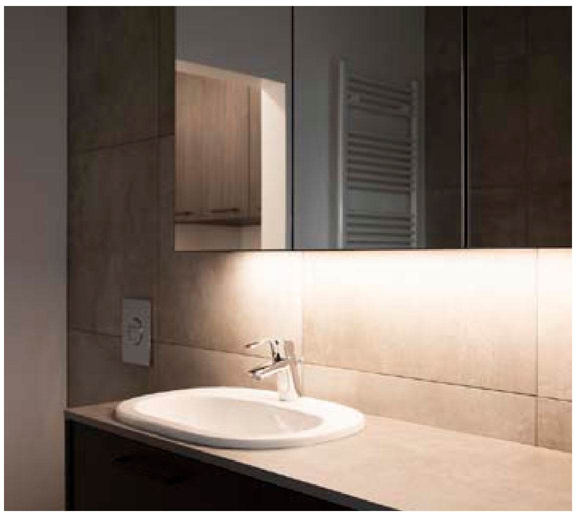
Barnabókahöfundar vilja gjarna koma í skóla, lesa úr verkum sínum og spjalla við unga lesendur. Við getum hins vegar ekki sinnt slíkri vinnu ókeypis.

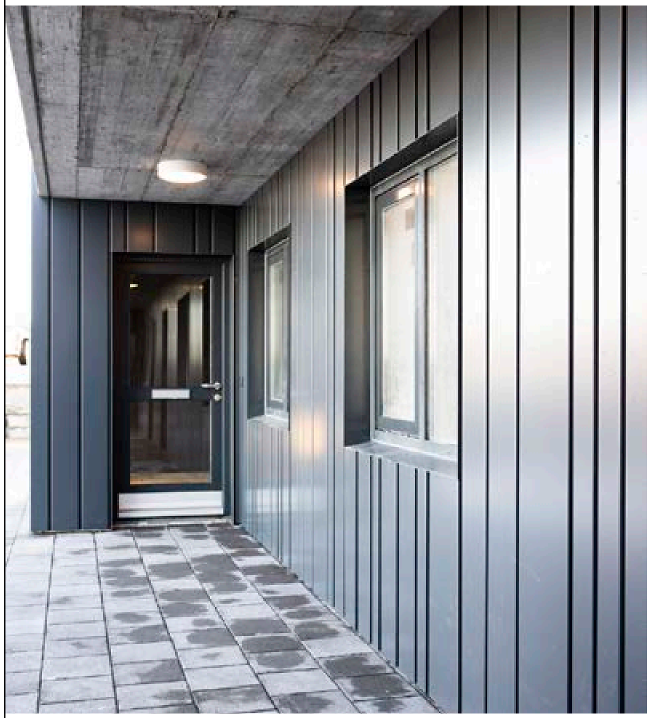
Það er lífsnauðsynlegt fyrir tungumálið okkar, fyrir íslenskumælandi börn, fyrir framtíð þessa lands að skólastjórar setji þessar heimsóknir í forgang, opni tölvupóstinn eða taki upp símann og panti upplestur hjá einhverjum af þeim fjöldamörgu höfundum sem geta verið sendifulltrúar bókmenntanna inni í skólunum. Slíkar heimsóknir eru áhrifaríkasta leiðin til að efla áhuga barna á lestri sem aftur mun skila landinu betri manneskjum. Svo einfalt er það.

Það er nefnilega svo auðvelt að vera hluti af vandanum. Að sinna þessu ekki. En það er ekkert mikið erfiðara að vera hluti af lausninni. Að sinna þessu.

Sýningardagar
föstudagur 29/11
kl. 17.00 - 18.00

laugardagur 30/11
kl. 12.00 - 14.00





Nýjar og glæsilegar íbúðir við **Reynidal 4, 6 og 8 í Reykjanesbæ**

SÖLUSÝNING

Sérlega vandaðar íbúðir í sex íbúða húsum. Íbúðirnar skilast fullbúnar að innan sem utan. Húsin eru staðsteypt og klædd að utan með 2mm lituðu áli. Áltrégluggar og hurðar eru frá Berki. Sérsmíðaðar innréttingar frá Grindinni. Á gólfum í stofum og herbergjum er 12mm vandað harðparket, en flísar á öðrum rýmum. Ísskápur og uppþvottavél frá AEG fylgja með íbúðunum. Búið er að leggja raflagnir fyrir hleðslustöðvar við hvert bílastæði.

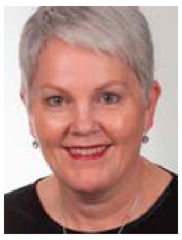
4ra herbergja 101,1 fm² íbúð - verð: **39,5 mkr.**
3ja herbergja 72,2 fm² íbúð - verð: **32 mkr.**

ÁÆTLUÐ AFHENDING
REYNIDALUR 8 - STRAX
REYNIDALUR 6 - FEB. 2020
REYNIDALUR 4 - MAÍ. 2020

Nánari upplýsingar hjá söluaðilum:
Stuðlaberg fasteignasala, s. 420 4000
Eignamiðlun Suðurnesja, s. 420 4050
Eignasalan, s. 420 6070

HUG VERKTAKAR EHF

Jafnrétti til náms – er það svo?



Gerður Aagot Árnadóttir
formaður stjórnar Fjölmenntar

Helga Gísladóttir
forstöðumaður Fjölmenntar

Fjölmennt, símenntunar- og þekkingarmiðstöð hefur það hlutverk að sinna símenntun fullorðins fatlaðs fólks sem þarfnast sérstaks stuðnings í námi. Er þar einkum litið til fólks með þroskahömlun, einhverfurófsraskanir og geðfötlun. Fjárhagur Fjölmenntar hefur verið erfiður mörg undanfarin ár vegna stöðugrar raunlækkunar fjárveitinga til miðstöðvarinnar af hendi ríkisins. Nú liggur fyrir áætlun ríkisins um að skerða fjárveitingar til Fjölmenntar um 15,1 milljón árið 2020 miðað við fjárveitingar 2019 samkvæmt fyrirliggjandi frumvarpi til fjárlaga.

Íslenska ríkið hefur undirritað Samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks og fullgilt hann. Samningurinn kveður á um rétt fatlaðs fólks til menntunar á öllum skólastigum. Það er á ábyrgð stjórnvalda að tryggja að slík menntun sé í boði. Það er því óskiljanlegt að gert sé ráð fyrir lækkun framlaga til Fjölmenntar sem er nánast eina menntastofnunin sem sinnir námi fyrir þennan hóp. Ef af þessari fyrirhuguðu lækkun verður þýðir það niðurskurð á námstilboðum sem eru of fá fyrir.

Vert er að benda á að þessum hópi bjóðast fá námstækifæri á vegum annarra menntastofnana í landinu. Menntavísindasvið HÍ tekur inn 15 nemendur annað hvert ár á diplómabraut fyrir fólk með þroskahömlun. Við Myndlistaskólann í Reykjavík bjóðast nú sex pláss á heildstæðri braut fyrir þennan hóp. Annað námsframboð er nánast eingöngu á vegum Fjölmenntar sem undanfarin ár hefur mátt draga úr námstilboðum ár frá ári vegna stöðugs raunniðurskurðar af hálfu ríkisins. Að auki á þessi hópur oft erfitt með, fötlunar sinnar vegna, að nýta tómstundir sem í boði eru í þjóðfélaginu og atvinnutækifæri eru fá. Starfsemi Fjölmenntar er þessum hópi því afar mikilvæg og niðurskurður í starfsemi Fjölmenntar hefur mikil áhrif á lífsgæði nemenda.

Niðurskurður á starfsemi Fjölmenntar bitnar ekki síst á ungu fólki sem nýlokið hefur námi á starfsbrautum framhaldsskóla. Á síðasta ári var sett á laggirnar nefnd til að skoða náms- og atvinnutækifæri fyrir ungt fólk með þroskahömlun.

Niðurskurður á starfsemi Fjölmenntar bitnar ekki síst á ungu fólki sem nýlokið hefur námi á starfsbrautum framhaldsskóla.

Skipun nefndarinnar kom í kjölfar mikillar umræðu um skort á náms- og atvinnutækifærum fyrir þennan hóp sem fram fór bæði í samfélaginu og á Alþingi. Umrædd nefnd lauk störfum sl. vor en skýrsla nefndarinnar hefur enn ekki verið gerð opinber og engar tillögur liggja fyrir um hvernig bæta megi stöðu þessa hóps. Niðurskurður á starfsemi Fjölmenntar rímar illa við umræðu um bætt námstækifæri fólks með þroskahömlun. Þvert á móti er ljóst að verði af fyrirhuguðum niðurskurði sem boðaður er í frumvarpi til fjárlaga 2020 verður afleiðing þess enn frekari skerðing námsframboðs. Slík staða gengur þvert gegn þeim skuldbindingum sem stjórnvöld hafa tekið á sig með fullgildingu Samnings Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks. Þvert á orð ráðamanna er öllum ljóst að fatlað fólk nýtur ekki jafnréttis til náms á Íslandi og fyrirhuguð áform um frekari skerðingar fjármagns auka enn fremur á það óréttlæti og mismunun sem fatlað fólk býr við af hendi ríkisins.

Stjórn Fjölmenntar, símenntunar- og þekkingarmiðstöðvar skorar á ráðherra menntamála og alþingismenn að endurskoða fyrirhugaðan niðurskurð á fjármagni til starfsemi Fjölmenntar og tryggja miðstöðinni nægilegt fjármagn til starfseminnar. Þá skorar stjórnin á sömu aðila að tryggja að fólk með þroskahömlun njóti fjölbreyttra tækifæra til menntunar í samræmi við alþjóðlega mannréttindasáttmála og þá möguleika sem ófatlað fólk nýtur.

Stór og samfélagslega ábyrgur lífeyrissjóður

Harpa Jónsdóttir
framkvæmdastjóri LSR

Lífeyrissjóður starfsmanna ríkisins, LSR, fagnar nú 100 ára afmæli. Á svona tímamótum gefst tækifæri til að horfa til baka og sjá þær breytingar sem orðið hafa. Sjóðurinn sem stofnaður var árið 1919 var einfaldur eftirlaunasjóður og fólst starfsemin eingöngu í því að halda utan um ellilífeyri sjóðsfélaga. Rekstur lífeyrissjóða hefur gerbreyst á þessum 100 árum og í dag snýst umfangsmikill hluti starfseminnar um fjárfestingar.

Með stofnun LSR var lagður grunnurinn að því lífeyriskerfi sem við höfum í dag. Í kjölfar stofnunar LSR voru smátt og smátt stofnaðir fleiri lífeyrissjóðir. Fyrirkomulagið þróaðist svo í þá átt sem það er í dag; að safna í sjóð, ávaxta og greiða út lífeyri í samræmi við fjárhæð inngreiðslna og ávöxtun. Þrátt fyrir langa sögu þá er því þannig farið að við höfum ekki enn séð heila kynslóð fara í gegnum lífeyrissjóðakerfið í þeirri mynd sem það nú er í sem sjóðasöfnunarkerfi.

Lífeyrissjóðakerfið er enn að stækka, þar sem meira er greitt inn en fer út. Þegar við náum þeim áfanga að sú kynslóð sem er á eftirlaunum hafi greitt í söfnunarsjóð frá upphafi starfsævinnar mun kerfið hafa stækkað verulega. Líklegt er að stærð lífeyrissjóðakerfisins verði á þeim tímamótum vel yfir 200% af vergri landsframleiðslu. Þeirri stærð fylgir mikil ábyrgð og að mörgu er að huga þegar sýslað er með svo stóra sjóði.

LSR hefur sett sér metnaðarfull markmið. Við leggjum áherslu á að fjárfestingar okkar standist viðmið okkar í samfélagsábyrgð en í því felst að horfa til umhverfisins, félagslegra þátta og stjórnarhátta. Við verðum að leitast við að fjárfesta í betri framtíð. Það að leggja okkar lóð á vogarskálarnar til þess að svo verði lítum við á sem mikilvægan þátt í því að fólk geti notið eftirlaunaáranna.

Við þurfum líka að huga að því að við getum ekki eingöngu fjárfest á Íslandi. Stærð sjóðanna er orðin slík að nauðsynlegt er að huga að því að ef eingöngu er fjárfest innanlands getur það skapað eignabólu. Heimurinn er enda stór og það eru miklir kostir við að fjárfesta bæði innanlands og erlendis. Með því dreifum við betur áhættunni og aukum fjölbreytni fjárfestinganna. En að sama skapi og fjárfestingar innanlands geta skapað bólu, geta fjárfestingar erlendis haft áhrif á gengi krónunnar á meðan sjóðirnir eru að stækka.

Þetta eru allt þættir sem við þurfum að huga að við fjárfestingar: Að fjárfest sé á skynsamlegan og samfélagslega ábyrgan hátt, varast bólumyndun með of miklum fjárfestingum innanlands og að fara ekki of hratt út með fjármagn erlendis svo áhrifin á gengi krónunnar verði ekki of mikil á hverjum tíma.

Þannig er rekstur stórra lífeyrissjóða í litlu landi eins og Íslandi ákveðin jafnvægislist. En við munum líka sjá það að þegar heil kynslóð hefur farið í gegnum núverandi kerfi, kynslóð sem hefur alltaf greitt inn og fengið réttindi háð inngreiðslum, þá mun komast á meira jafnvægi. Þá mun haldast betur í hendur það sem kemur inn í formi iðgjalda og það sem fer út í greiddum lífeyri.

Þær áskoranir sem fylgja því að reka lífeyrissjóð tengjast þjóðarhag sterkum böndum. Við gerum okkur grein fyrir þeirri ábyrgð sem liggur á herðum okkar og viljum gera okkar besta í því að reka LSR á sem bestan og ábyrgastan hátt. Við viljum fjárfesta í umhverfisvænum verkefnum, starfa á gagnsæjan hátt, hugsa um hvernig við getum best stuðlað að jafnvægi íslensks efnahags og síðast en ekki síst tryggja það að sjóðfélagar geti gengið að öruggum eftirlaunasjóði.

1.111 dagar til stefnu – Samherjar gegn borgarhagsmunum

Örn Sigurðsson
arkitekt

Uppsafnað þjóðhagslegt tjón af því að festa í sessi og viðhalda áratugum saman flugvelli þar sem ella hefði risið þétt og blómleg miðborgarbyggð er að sönnu óskaplegt og ólýsanlegt.

Þann 15.12.2019 eru 1.111 dagar til stefnu þar til Vatnsmýrarflugvöllur skal í síðasta lagi víkja úr Vatnsmýri. Árið 2001 kusu Reykvíkingar þennan flugvöll í burt fyrir árslok 2016 en í samkomulagi ríkis og borgar 2013 er brottför hans frestað til ársloka 2022.

Byggingarland undir flugvellinum er a.m.k. 300 milljarða kr. virði og því er árlegt samfélagstjón af flugstarfseminni a.m.k. 15 milljarðar miðað við 5% vexti af bundnu fé eða uppsafnað frá 01.01. 2017 a.m.k. 45 milljarðar án vaxta og vaxtavaxta.

Land Reykvíkinga undir flugvallarmalbikinu er a.m.k. 200 milljarða kr. virði og því er vangreidd lóðarleiga miðað við 1% af atvinnulóðum 2 milljarðar kr. á ári eða 6 milljarðar frá 01.01. 2017.

Í júlí 1946 tók ríkið við herflugvelli Breta í Vatnsmýri og gerði strax að borgaralegum flugvelli í stað þess að skila landinu til réttmætra eigenda. Jónas Jónsson frá Hriflu hafði lagt fram á Alþingu þingsályktunartillögu um að herflugvöllurinn skyldi rifinn „… því ört vaxandi höfuðborg Íslands þarf á þessu dýrmæta landi að halda“.

Hópur Akureyringa tileinkaði sér fluglistina snemma á 20. öld annaðhvort af ævintýraþrá eða þörf til að rjúfa einangrunina í höfustað Norðurlands. Slóð þeirra er enn mjög áberandi í sögu íslenskra flugfélaga allt til þessa dags.

Forkólfar flugsins á Akureyri og samherjar þeirra á landsbyggðinni hafa áratugum saman misbeitt illa fengnu valdi atkvæðamisvægisins til að viðhalda Vatnsmýrarvelli, sem allt eins mætti nefna Akureyrarvöll hinn syðri.

Þessi hópur forkólfa ræður einnig stefnumótun á LANDSFUNDUM Sjálfstæðisflokksins í málefnum Vatnsmýrarflugvallar og í öðrum meiri háttar skipulags- og samgöngumálum í Reykjavík og á höfuðborgarsvæðinu. Líklega er eins háttað um stefnumótun annara landsmálaframboða.

Forkólfarnir og samherjar þeirra hafa á sínum snærum hóp flugáhugamanna og nytsamra sakleysingja, svokallaða flugvallarvini, sem njóta verulegs fjárstuðnings og óhefts aðgangs að stórum fjölmiðlum. Þessir hópar líta báðir fram hjá þjóðarhag en beita rangfærslum, hálfsannleik og útúrsnúningum til framdráttar þröngum sérhagsmunum.

Af ótta við áhrifavald forkólfanna og samherja þeirra hafa kjörnir fulltrúar Reykvíkinga á Alþingi og í borgarstjórn Reykjavíkur áratugum saman unnið gegn mikilsverðum hagsmunum borgarbúa með beinum og óbeinum hætti til mikils tjóns fyrir borgarsamfélagið og landsmenn alla.

Uppsafnað þjóðhagslegt tjón af því að festa í sessi og viðhalda áratugum saman flugvelli þar sem ella hefði risið þétt og blómleg miðborgarbyggð er að sönnu óskaplegt og ólýsanlegt. En tækifæri og samlegðaráhrif sem raungerast þegar flugvöllurinn víkur úr Vatnsmýri eigi síðar en fyrir árslok 2022 eru að sama skapi gríðarleg. Virði byggingarlands þar er eins og áður sagði a.m.k. 300 milljarðar kr. og tapið af því að fresta brottför flugsins er a.m.k. aðrir 300 milljarðar á hverju 20 ára tímabili auk vaxta, vaxtavaxta og tjóns vegna glataðra tækifæra.

TILBOÐ DAGSINS HEFJAST Í DAG OG GILDA ÚT VIKUNA EÐA Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

BLACK FRIDAY TILBOÐ DAGSINS 50% AFSLÁTTUR

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
ALLTAF OPIN

SEDUCE

3ja sæta sófi og skammel í grágrænu sléttflaueli. Svartir fætur.

Skammel: 80 x 53 x 39,5 cm
44.995 kr. ~~89.990 kr.~~

Sófi: 229 x 83 x 78,5 cm
149.995 kr. ~~299.990 kr.~~

VIÐ TELJUM NIÐUR Í SVARTAN FÖSTUDAG

BLACK FRIDAY TILBOÐ DAGSINS

BLACK FRIDAY TILBOÐ DAGSINS 60% AFSLÁTTUR

DIALMA BROWN

Hægindastóll úr ljósgráu eða dökku leðri. Grind/fætur úr stáli.

67.996 kr. ~~169.990 kr.~~

BLACK FRIDAY TILBOÐ DAGSINS 34% AFSLÁTTUR

ALEXA

Vandaður borðstofu-stóll. Svart eða brúnt ekta leður. Fætur úr burstuðu stáli.

19.793 kr. ~~29.990 kr.~~

BLACK FRIDAY TILBOÐ DAGSINS 35% AFSLÁTTUR

EASY

Rúmgóður tungusófi í dökk-gráu slitgóðu áklæði. Ljósir viðarfætur. Tungan er færanleg og getur verið beggja vegna.
Stærð: 233 x 147 x 86 cm

116.994 kr. ~~179.990 kr.~~

BLACK FRIDAY TILBOÐ DAGSINS 70% AFSLÁTTUR

JIMU

Martiniglas úr svörtum eða koparlitum málmi.

597 kr. ~~1.990 kr.~~

BLACK FRIDAY TILBOÐ DAGSINS 70% AFSLÁTTUR

GOODWILL

Berja/köngla krans 39 cm

1.437 kr. ~~4.790 kr.~~

BLACK FRIDAY TILBOÐ DAGSINS 35% AFSLÁTTUR

WOODSTOCK

Sófaborð úr svörum aski. Tvær stærðir

Stærð: 80x80 cm.
20.794 kr. ~~31.990 kr.~~

Stærð: 120 x 60 cm.
23.394 kr. ~~35.990 kr.~~

Reykjavík Bíldshöfði 20 — **10 – 18** virka daga, **11 – 17** laugardaga, **13 – 17** sunnudaga
Akureyri Dalsbraut 1 — **10 – 18** virka daga, **11 – 16** laugardaga
Ísafjörður Skeiði 1
www.husgagnahollin.is 558 1100

HÚSGAGNA HÖLLIN

Tár, bros og boltastrákar

Jose Mourinho, þjálfari Tottenham, var í skýjunum með boltastrák félagsins í Meistaradeildarleiknum gegn Olympiakos. Þetta er þó ekki í fyrsta sinn sem boltastrákur hefur stolið fyrirsögnunum eins og dæmin sanna.

Tottenham - Olympiakos

Boltastrákurinn var fljótur að hugsa og kom boltanum til Serge Aurier sem gat þar með tekið snöggt innkast. Kastaði á Lucas Moura sem sendi á markavélina Harry Kane sem sá um afganginn og jafnaði leikinn. Eftir markið og fagnaðarlætin stökk Mourinho til boltastráksins og knúsaði kappann. „Ég elska gáfaða boltastráka eins og ég var. Þessi strákur er snillingur, hann las leikinn, skilur leikinn og gaf okkur mikilvæga stoðsendingu,“ sagði Mourinho eftir leik.

Liverpool - Barcelona

Einn ótrúlegasti leikur í sögu Meistaradeildarinnar fór fram á Anfield í maí þegar Liverpool vann Barcelona 4-0. Síðasta markið kom einmitt eftir að Oakley Cannonier, fjórtán ára boltastrákur, hafði látið Trent Alexander-Arnold fá boltann hratt og örugglega svo að taka mætti hornspyrnuna með hraði. Fjórða markið og það sem tryggði Liverpool í úrslitaleikinn kom upp úr þessari hornspyrnu. Liverpool stuðningsmenn og knattspyrnuspekingar hrósuðu drengnum og gera trúlega enn.

Bournemouth - Tottenham

Boltastrákurinn var eitthvað leiður yfir að hans menn voru að tapa fyrir Tottenham og þegar Jan Vertonghen ætlaði að vera snöggur að taka innkast til að sækja hratt upp völlinn tók guttinn upp boltann og neitaði að láta Vertonghen fá hann. Mike Dean stoppaði leikinn og sendi vörð til að skamma guttann. Svona mætti ekki gera. En trúlega kom hann í veg fyrir mark.

Wolves - Leicester

Stundum þarf líka að flýta leik með því að reima. Þessi ágæti boltastrákur sýndi Rui Patricio hvernig á að gera tvöfaldan rembihnút á núll einni. Og fékk hrós fyrir.

Raúl
Byrjaði að sækja bolta fyrir Atletico Madrid á meðan hann var í unglingaliði félagsins. Svo sagði Atletico bara nei takk, við viljum þig ekki og guttinn fór til Real og varð einn mesti markaskorari allra tíma.

Mateo Kovacic
Til er fræg mynd af Kovacic að grátbiðja Steven Gerrard um handaband eða eftirtekt eftir leik í Meistaradeildinni en Gerrard hunsar litla drenginn. Síðan hefur Kovacic alltaf haft horn í síðu Liverpool.

Gylfi Sigurðsson
Gylfi Þór fór til reynslu hjá Everton ungur að árum og fékk að vera boltastrákur á einum leik. „Það eina sem ég man eftir leiknum er að ég henti boltanum til Paolo Di Canio og sem barn er það eitthvað sem þú manst eftir alla ævi,“ sagði hann við blaðamenn þegar hann var kynntur sem leikmaður Everton.

Philipp Lahm
Auðvitað byrjaði einn magnaðasti fyrirliði síðari ára sem boltadrengur. Hann geirnegldi sig fastan í bakverði FC Bayern í mörg herrans ár og fyrir utan titla með félaginu lyfti hann Heimsmeistarabikarnum árið 2010.

Fabio Cannavaro
Ítalska goðsögnin byrjaði á að sitja á hliðarlínunni hjá Napolí og sótti bolta fyrir Diego Maradona.

Blackburn Rovers - Sheffield United

Undir lok leiksins, sem fram fór í deildarbikarnum, var Tony Mowbray, stjóri Blackburn, rekinn af velli fyrir að húðskamma boltastrák. Honum fannst hann einfaldlega vera of lengi að koma boltanum í leik og hans lið var jú að eltast við jöfnunarmarkið. „Ég æsti mig ekki, ég var bara að reyna að kenna ungum dreng,“ sagði þjálfarinn hálf skömmustulegur.

Vitoria Guimares - Arsenal

Þessi boltastrákur hjálpaði reyndar ekki til við að búa til mark en varamenn Arsenal vantaði mann í reit og buðu guttanum að vera með. Þar sýndi hann fína takta og skemmtu leikmenn sér vel – eitthvað sem hefur ekki gerst mjög oft á vellinum upp á síðkastið.

Ofbeldi gegn boltastrákum

Eden Hazard lét reka sig út af eftir að hafa sparkað í boltastrák Swansea. Atvikið varpaði skugga á Belgann sem var þá ekki orðinn sú stórstjarna sem hann síðar varð. Boltinn hafði farið út af í markspyrnu og Hazard fannst boltadrengurinn eitthvað lengi svo hann sparkaði í síðuna á kauða sem lá eftir sárþjáður. Í fyrra spilaði svo Shaktar Donetsk við Roma í Meistaradeildinni þar sem Facundo Ferreyra henti boltastrák yfir auglýsingaskilti fyrir að drolla eitthvað um of. Hann baðst auðmjúkur afsökunar.

Ásafl ehf.
Hjallahrauni 2 220 Hafnarfirði
Sími: 562 3833
Opið 8:30 – 17 virka daga
asafl@asafl.is

ÁSAFL
asafl.is

Ótrúleg tölfræði hjá Lewandowski

Robert Lewandowski skoraði fjögur marka Bayern München þegar liðið lagði Rauðu stjörnuna að velli í Meistaradeild Evrópu í vikunni. Lewandowski bætti þar með enn eitt metið á ferli sínum og fikraði sig upp listann yfir markahæstu leikmenn félagsins.

FÓTBOLTI Það er óhætt að segja að Pólverjinn Robert Lewandowski sé markaskorari af guðs náð. Lewandowski skoraði fjögur marka þýska liðsins Bayern München í 6-0 sigri gegn Rauðu stjörnunni í riðlakeppni Meistaradeildar Evrópu fyrr í þessari viku en þetta er í annað skipti sem hann gerir það í þessari keppni.

Það tók Lewandowski einungis 14 mínútur að skora þessi fjögur mörk en enginn hefur náð að skora jafn mörg mörk á svo skömmum tíma í leik í Meistaradeildinni. Þá er pólski framherjinn annar leikmaðurinn til þess að skora fjögur mörk oftar en einu sinni í keppninni en Lionel Messi hefur sömuleiðis tekist að gera það.

Lewandowski hefur nú skorað 27 mörk í fyrstu 20 leikjum Bayern München í öllum keppnum á yfirstandandi leiktíð en sigurleikurinn gegn Fortuna Düsseldorf í þýsku efstu deildinni um síðustu helgi var fyrsti leikurinn þar sem hann var ekki á meðal markaskorara hjá liðinu. Þar lagði Lewandowski hins vegar sitt af mörkum með því að leggja upp mark Philippe Coutinho í þeim leik.

Þessi 31 árs gamla markamaskína á fjöldann allan af metum tengdum markaskorun. Meðal þeirra er að hann er markahæsti erlendi leikmaðurinn í sögu þýsku efstu deildarinnar en Lewandowski hefur skorað 211 mörk fyrir Borussia Dortmund og Bayern München. Þá skoraði hann fimm mörk á níu mínútum í 9-0 sigri Bæjara á móti Wolfsburg en það er sneggsta fimma í sögu þýsku efstu deildarinnar.

Pólverjinn Robert Lewandowski fagnar fjórða markinu sem hann gerði fyrir Bayern München á móti Rauðu stjörnunni í vikunni. NORDICPHOTOS/GETTY

Kominn upp að hlið goðsögn hjá Bayern München

Mörkin hans 61 fyrir pólska landsliðið gera Lewandowski að markahæsta leikmanni í sögu liðsins. Pólverjar hafa kosið hann besta leikmann ársins sjö sinnum sem er met. Þá hefur Lewandowski einu sinni verið kjörinn íþróttamaður ársins í Póllandi en það var árið 2015.

Eins og sakir standa er Lewandowski markahæsti leikmaður í riðlakeppni Meistaradeildarinnar með 10 mörk en hann varð þriðji fljótasti leikmaðurinn til þess að skora 50 mörk í keppninni með því að gera það í 77 leikjum. Lewandowski hefur skorað 63 mörk alls í keppninni sem gerir hann að

> Lewandowski er orðinn næst markahæsti leikmaður í sögu Bayern München.

fimmta markahæsta leikmanninum í sögu keppninnar.

Af þessum 63 mörkum hafa 46 þeirra komið í búningi Bayern München sem gerir hann að markahæsta leikmanni félagsins í sögu þeirrar keppni. Þetta var í þriðja skipti sem Lewandowski skorar þrjú mörk eða meira á leiktíðinni sem er enn afar ung en hann hefur skorað 51 mark á almanaksárinu sem fer senn að ljúka.

Lewandowski hefur skorað 16 mörk í fyrstu 12 leikjum Bayern München í deildinni í vetur en það gerir rúmlega 1,3 mörk í leik. Nái hann að halda uppteknum hætti fram á vorið mun hann slá met Gerds Müller yfir flest mörk á einni leiktíð í þýsku efstu deildinni. Müller skoraði 40 mörk tímabilið 1971 til 1972 en Lewandowski myndi skora 45 mörk haldi hann áfram að skora jafn mikið og hann hefur gert hingað til.

Næsta mark Lewandowskis fyrir Bayern München gerir hann að næstmarkahæsta leikmanni í sögu félagsins en hann er jafn Karl-Heinz Rummenigge, núverandi stjórnarformanni hjá félaginu, með 218 mörk fyrir liðið. Hæpið er hins vegar að Lewandowski takist að skáka Müller sem er langt á undan Lewandowski og Rummenigge á toppi þess lista, en hann skoraði 564 mörk á sínum tíma.

Ferillinn var afar nálægt því að taka aðra stefnu en síðar varð

Leikmannaferill Lewandowskis var hársbreidd frá því að fara aðra leið en hann hefur farið en gosið í Eyjafjallajökli árið 2010 varð til þess að hann fór ekki til Blackburn Rovers eins og til stóð. Sam Allardyce sem var þá knattspyrnustjóri Blackburn Rovers vantaði tilfinnanlega stöðugan markaskorara í lið sitt og var með Lewandowski í huga til þess að bæta úr því.

Allardyce hafði farið með njósnateymi sínu að sjá Lewandowski í leik með Lech Poznan og leist þeim vel á framherjinn sem hafði skorað 21 mark í 34 leikjum fyrir pólska liðið. Viðræður voru komnar langt á milli forráðamanna liðanna. Þegar Lewandowski átti að fljúga til Englands til þess að ganga frá kaupum og kjörum lágu öll flug niðri til Bretlands vegna gossins í Eyjafjallajökli. Í kjölfarið fékk John Williams, þáverandi stjórnarformaður hjá Blackburn Rovers, bakþanka yfir kaupverðinu sem var um það bil fjórar milljónir punda og ekkert varð af kaupunum.

Lewandowski hefur reglulega verið orðaður við önnur stórlið í Evrópu og hefur Real Madrid þá helst verið nefnt til sögunnar. Hann nefndi það á einum tímapunkti að hann vildi yfirgefa herbúðir Bayern München þar sem hann væri ekki metinn að verðleikum. Forráðamenn þýska liðsins tóku það ekki í mál að hleypa Lewandowski frá félaginu og hafa líklega brugðist við með því að hækka launatékka hans umtalsvert.

hjorvaro@frettabladid.is

Fékk gullverðlaunin loksins afhent 908 dögum síðar

FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR Frjálsíþróttakonan Ásdís Hjálmsdóttir fékk í vikunni gullverðlaunin í kúluvarpi fyrir Smáþjóðaleikana 2017, 908 dögum eftir að keppni lauk. Ásdís, sem er þrefaldur Ólympíufari í spjótkasti, hlaut silfurverðlaun á sínum tíma og þurfti að horfa á eftir gullverðlaununum til Gavriella Fella frá Kýpur en Fella féll á lyfjaprófi og var Ásdísi því úrskurðaður sigur. Með því féll met Fella einnig úr gildi en hún átti besta kast í sögu kúluvarps kvenna á Smáþjóðaleikunum sem fóru fram í San Marínó. Það þýðir einnig að Thelma Kristjánsdóttir náði fjórða sætinu í kúluvarpinu en hana vantaði tæpan metra til að ná í verðlaunasæti.

Fella átti besta kastið í San Marínó þegar hún kastaði 15,81 metra en besta kast Ásdísar var 15,39 metrar. Ásdís hefur tekið miklum framförum í kúluvarpi á síðustu árum og bætti fyrr á þessu ári 27 ára gamalt Íslandsmet í kúluvarpi þegar hún átti kast upp á 16,53

Ásdís með gullverðlaunin um hálsinn í höfuðstöðvum ÍSÍ í gær. MYND/ÍSÍ

metra. Þá á Ásdís einnig Íslandsmetið í kúluvarpi innanhúss sem er 15,96 metrar.

Ásdís vann því tvöfalt á Smáþjóðaleikunum eftir að hafa unnið öruggan sigur í spjótkastinu en hún var stödd hér á landi til að halda erindi í Afreksbúðum ÍSÍ þar sem hún sagði frá ferli sínum. ÍSÍ nýtti því tækifærið til að afhenda Ásdísi

> Það er auðvitað grafalvarlegt að hún hafi fallið á lyfjaprófi og það þarf að taka harkalega á þessu þó að ég taki glöð við þessum verðlaunum.
>
> Ásdís Hjálmsdóttir

gullverðlaunin eftir að henni var tilkynnt fyrr á árinu að henni hefði verið úrskurðaður sigur í San Marínó.

„Ég fékk að vita af þessu fyrr á árinu og það stóð til að afhenda mér þessi verðlaun fyrr en þetta hentaði vel enda var ég að halda fyrirlestur hjá ÍSÍ. Það var í sumar sem ég sendi silfurverðlaunin aftur heim til Íslands til þess að þau gætu farið til stelpunnar sem lenti í þriðja sæti,“ sagði Ásdís sem býr og æfir í Svíþjóð.

„Þetta er auðvitað langt ferli, ef það finnst eitthvert efni þarf að rannsaka það betur og ég veit ekki hvort hún neitaði sök en þetta er auðvitað ekki í lagi. Það á ekki að komast upp með þetta og það er auðvitað grafalvarlegt að hún hafi fallið á lyfjaprófi. Það þarf að taka harkalega á þessum málum þó að ég taki glöð við þessum verðlaunum.“

Gullverðlaunin voru Ásdísi kærkomin enda í fyrsta sinn sem hún vinnur til gullverðlauna á erlendri grund í annarri íþrótt en spjótkasti. Hún hefur um árabil verið ein fremsta frjálsíþróttamanneskja landsins og stefnir á fjórðu Ólympíuleikana í röð í Tókýó næsta sumar.

„Þetta er í fyrsta sinn sem ég vinn til gullverðlauna í alþjóðlegu móti í annarri íþróttagrein en spjótkasti. Ég hef fengið silfurverðlaun í kringlukasti á Smáþjóðaleikunum og bronsverðlaun í kúluvarpi á NM unglinga en þetta var fyrsti sigurinn. Þetta er ákveðinn áfangi á ferlinum sem ég er stolt af.“ **– kpt**

Fólk

Tíska

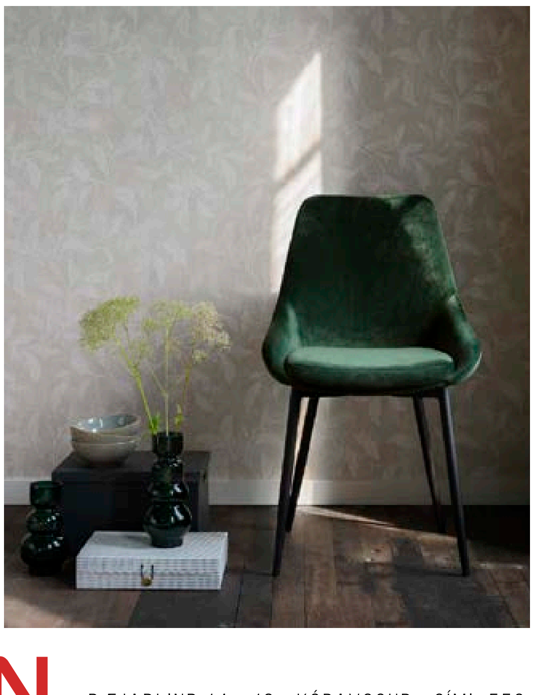
FIMMTUDAGUR 28. NÓVEMBER 2019

Heillast mest af þægilegum fötum

Petra Bender hefur haft áhuga á tísku frá því hún man eftir sér. Hún hannar föt undir merkinu By Petra Bender og stundar nám í fatahönnun í Parsons í New York. Hún segir hönnun sína ekki innblásna af neinu sérstöku heldur koma frá eigin þörf til að tjá sig. 2

Petra Bender heillast mest af þægilegum fötum fyrir fólk sem er á ferðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Húðin getur verið mjög viðkvæm þegar kalt er í veðri. Gæta verður þess að nota góð rakakrem til að koma í veg fyrir þurrk, kláða og pirring í húðinni. 6



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

Framhald af forsíðu ➪

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Petra Bender er núna tímabundið á Íslandi þar sem hún einbeitir sér að því að koma hönnun sinni á framfæri. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Petra er þessa dagana á Íslandi í smá hléi frá náminu í New York og hefur verið að einbeita sér að hönnuninni og að koma fötunum sínum á framfæri. „Ég ætla aftur út í janúar til að halda áfram í náminu. Ég varð að taka mér smá hlé því námið er dýrt,“ segir hún.

Petra segir að það sem henni finnist helst áhugavert við fatahönnunina sé hvað föt geta verið mikið tjáningarform. „Þú getur tjáð hver þú ert með fötum, hver þú ert í dag eða hver þú vilt vera á morgun. Það er oft mismunandi eftir dögum hvernig fólk vill tjá sig með fötum, eða hversu mikla þörf það hefur til þess, einn daginn viltu kannski vera í miklum litum en annan ekki.“

Einnig finnst Petru áhugavert að hugsa um þau áhrif sem tíska hefur á umhverfið. Samfélagið er að breytast og tískan breytist með því. „Núna til dæmis er ég nánast hætt að kaupa föt og reyni frekar að nýta allt. Það er frekar ólíkt því sem ég var vön áður þegar ég var alltaf að kaupa ný föt. Núna pæli ég meira í hvernig fötin voru framleidd og hvort þau séu gæðaföt svo ég geti átt þau lengur. Ég kaupi líka svolítið af notuðum fötum.“

Petra segir að hún heillist mest af sportfatnaði og þægilegum fötum. „Ég vann á auglýsingastofu í London og þar vorum við að gera innsetningu fyrir Nike. Það var þá sem ég fór að heillast meira og meira af sportfatnaði og fór að hugsa um að búa til fatnað fyrir fólk sem er mikið á hreyfingu. Fyrir fólk sem er kannski að koma úr ræktinni og að fara á kaffihús beint á eftir. En ég gerði sjálf mikið af því þegar ég bjó úti.“

Fatnaðurinn sem Petra hannar er fyrir einstaklinga sem eru mikið á ferðinni. „Fötin eru hugsuð fyrir bæði kynin og ég nota þægileg efni. En aðaláherslan mín er á mynsturgerð sem er það sem ég sérhæfi mig í,“ segir Petra.

Endurskinsföt

„Það mynstur sem mér þykir vænst um er endurskinsmerki sem ég bjó til. Það er með blettatígursmynstri. Ég hugsaði það svolítið fyrir Íslendinga á þessum árstíma þegar það þarf að vera sýnilegur í myrkrinu. Fötin eru úr mjúku, þykku efni og henta þessari árstíð því vel.“

Petra segir að það sé líka andlegur þráður í hönnun hennar. „Ég bjó til dæmis til boli sem heita Loved. Á þeim er mynd af tveimur sæhestum sem speglast á móti hvor öðrum, en það er líka lógóið mitt. Ég fékk þá hugmynd út frá andlegum pælingum sem ég var í á þeim tíma,“ segir Petra og bætir við að nýir bolir séu væntanlegir frá henni á næstunni.

Love-bolurinn sem Petra hannaði fer vel við endurskinsbuxurnar. MYNDIR/BERGLAUG PETRA GARÐARSDÓTTIR

Aftan á bolnum er lógó By Petra Bender, tveir sæhestar sem speglast.

Þessi endurskinsföt henta fullkomlega í skammdeginu.

Fyrsta fatalína Petru leit dagsins ljós árið 2018 svo hún er alveg ný í bransanum en hún segir að sig hafi þó dreymt um að koma með eigin línu frá því hún man eftir sér. „Ég á ekki neinn uppáhaldshönnuð í augnablikinu en ég fylgist samt alltaf vel með því sem er að gerast í tískuheiminum. Hönnun mín er ekki innblásin af neinum sérstökum, hún kemur bara frá sjálfri mér og minni þörf fyrir að tjá mig.“

Fötin frá By Petra Bender eru seld í versluninni Akkúrat á Laugavegi og í Aðalstræti en núna 14. desember tekur Petra, ásamt öðrum hönnuðum, þátt í pop-up verslun sem verður haldin í Hafnarhúsinu. „Þar verður fullt af hönnuðum með sínar vörur og ég hvet alla til að koma og kíkja,“ segir Petra að lokum.

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.

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Hjördís Erna Þorgeirsdóttir** | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Torg ehf | **Ábyrgðarmaður:** Jóhanna Helga Viðarsdóttir

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. 694 4103,

BLACK
FRIDAY
TILBOÐ
30-50%
afsláttur af völdum vörum
Gildir til 2.12.19
Gil Bret verð 56.980
verð nú 28.490
Mos Mosh 32.980
verð nú 16.490
Depeche verð 54.980
verð nú 38.486
Mos Mosh 33.980
verð nú 16.990
Mos Mosh 21.980
verð nú 15.386
hjá Hafnhildi
Nero Giardini 25.980
verð nú 18.186
Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

HLAÐVARPIÐ
á FRETTABLADID.IS - hlustaðu þegar þér hentar

Taylor Swift notar oft lærahá stígvél.

Taylor er afar fær gítarleikari.

Taylor Swift er mikil fagkona.

Föngulegir fótleggir

Taylor Swift er án nokkurs vafa ein farsælasta og hæfileikaríkasta tónlistarkona samtímans. Það er þó ýmislegt fleira við hana sem þykir skara fram úr og má þar nefna fótleggina.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is

Taylor Swift, sem hlaut á dögunum heiðursverðlaun sem listamaður áratugarins hjá American Music Awards á dögunum, er 1,78 metrar á hæð. Fótleggir hennar hafa vakið svo mikla athygli og aðdáun að til eru sérstakar heimasíður og netsamfélög sem ganga eingöngu út á að lofsama leggi hennar og læri.

Taylor virðist sjálf meðvituð um verðmæti fótleggja sinna en sagan segir að hún hafi tryggt þá fyrir 40 milljónir dollara. Ástæðan er víst sú að hún vill gæta þess að hún tapi ekki miklum fjármunum ef eitthvað skyldi koma fyrir á tónleikaferðalögum hennar.

Hún er ekki sú eina sem sögð er hafa tryggt líkamspart(a), en bæði David Beckham og Cristiano Ronaldo hafa víst tryggt leggi sína, sá fyrrnefndi fyrir 151 milljón dollara. Tónlistarkonan Rihanna og ofurfyrirsætan Heidi Klum eru líka sagðar hafa tryggt leggi sína, Jennifer Lopez mjaðmir sínar og Tom Jones á að hafa tryggt bringuhár sín. Þá tryggði hinn goðsagnakenndi Keith Richards hönd sína á 1,6 milljónir dollara, sem er kannski ekki furða, enda gítarleikari einnar vinsælustu og langlífustu hljómsveitar fyrr og síðar.

Hvað sem því líður þá er best í þessu tilfelli að leyfa myndunum að tala sínu máli.

Nýjasta og sjöunda plata Taylor, Lover, er nú fáanleg á vínyl.

Taylor er vafalaust með færustu lagahöfundum poppsögunnar.

Hugtakið „leggy blonde“ lýsir sennilega fáum jafn vel og Taylor.

SPORT 24

Íþróttavöruverslun

Fylgdu okkur á facebook

15-50% afsláttur

Gildir til 2. desember

Öll helstu merkin á einum stað

Það BORGAR sig að líta við hjá okkur!

adidas · NIKE · ENDURANCE ATHLECIA · hummel · PUMA

SPORT24 Miðhrauni 2 Garðabæ

Opið virka daga 11-18
Laugardaga 11-18
Sunnudaga 13-18

Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI

SPORT24 Sundaborg 1 Reykjavík

Opið virka daga 11-18
Laugardaga 11-16
Sunnudaga Lokað

Húðin þarf raka í vetrarkulda

Frostharkan bítur og húðin getur orðið mjög þurr og viðkvæm. Hún þarf sérstaklega mikla umönnun á þessum árstíma og til eru margvísleg rakakrem sem geta hjálpað við að halda húðinni frískri.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Það þarf að hugsa vel um húðina í vetrarkulda og passa upp á að nota rakagefandi krem.

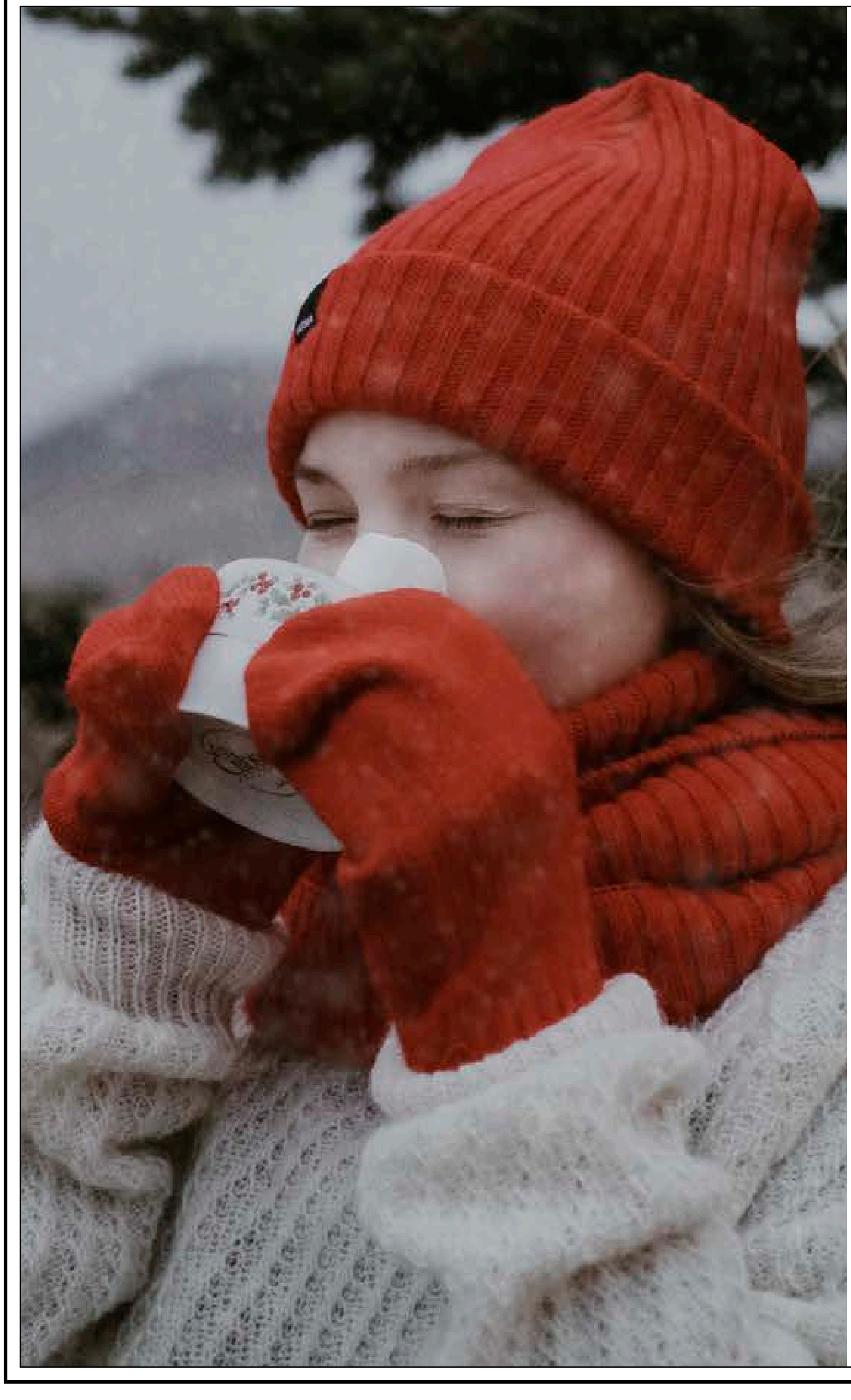
Þeir sem fara í göngutúra eða stunda útivist á vetrum þurfa sérstaklega að huga að húðinni. Gæta þarf að rakanum í húðinni. Minni dagsbirta og kuldi hafa áhrif og það er ekkert þægilegt að vera með þurra húð sem mann klæjar í og getur rispað. Kuldinn smýgur inn í húðina með þeim afleiðingum að hún getur orðið mjög viðkvæm. Notið hreinsiefni fyrir viðkvæma húð og vönduð rakakrem.

Mikilvægt er að hreinsa húðina vel að kvöldi með góðum hreinsiefnum. Langbest er að fá ráðleggingar hjá fagfólki hvaða hreinsiefni henta húðinni best. Sum andlitsvötn geta verið of sterk fyrir viðkvæma húð. Veljið frekar andlitsvatn fyrir viðkvæma húð. Hreinsiefni eiga að þrífa farða en ekki þurrka burt mikilvægar olíur í húðinni. Það gæti verið að betra sé að skipta um andlitsvatn og rakakrem á veturna. Húð er mun „rólegri“ í sumarhita og þá þarf hún ekki eins feit krem.

> **Ung húð þarf ekki endilega sömu efni og eldri húð. Þess vegna er nauðsynlegt að fá ráðleggingar.**

Mikið úrval er til af alls kyns serum-efnum sem halda vel raka í húðinni. Ung húð þarf ekki endilega sömu efni og eldri húð. Þess vegna er nauðsynlegt að fá ráðleggingar. Konur sem eru komnar yfir fertugt vilja gjarnan fá krem með kollageni eða einhvers konar „hrukkubana“ en þær yngri eru kannski ekki að velta slíkum hlutum fyrir sér. Einnig eru fáanlegar mjög góðar olíur sem henta vel fyrir þurra húð og draga úr öldrun.

Þá hafa andlitsmaskar sem eru eins og grímur verið mjög vinsælir um allan heim. Þeir eiga uppruna sinn í Suður-Kóreu þar sem flestar konur nota þær reglulega til að gera húðina fallega. Snyrtivörumarkaðurinn í S-Kóreu hefur verið að stækka gríðarlega á undanförnum árum enda hugsa konur þar sérlega vel um húðina. Andlitsmaskar frá Suður-Kóreu hafa verið mjög vinsælir í Bandaríkjunum og kallast K-beauty þar í landi. Maskarnir eru sagðir gefa húðinni fallega áferð og góðan raka. Hægt er að fá slíka andlitsmaska með gulláferð og hafa margar þekktar konur sýnt myndir af sér á Instagram með slíka grímu, þar á meðal eru Stella MaCartney og Kate Hudson.



JÓLA
MARKAÐUR

Allt að 30%
AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM
og svo er útsöluhornið okkar troðfullt af hlýjum vörum

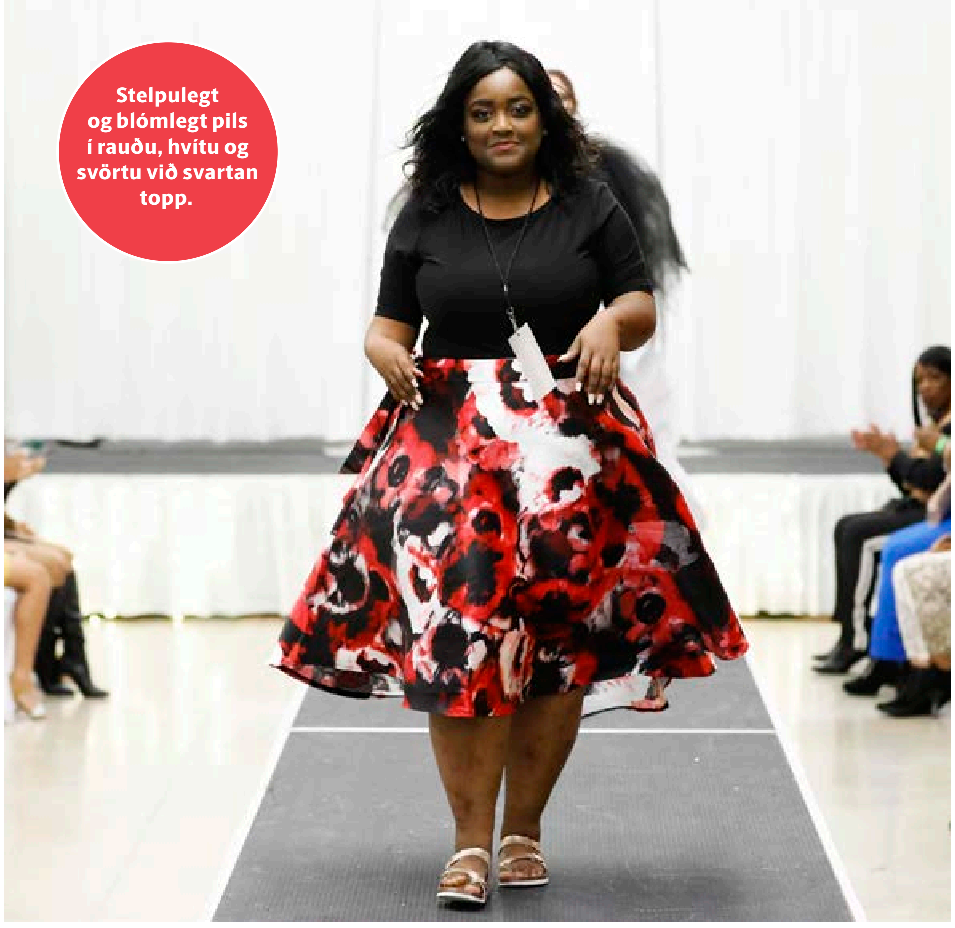
- Gefðu hlýju í jólapakkann

VARMA
FACTORY STORE
Ármúla 31

Opnunartími:

Fimmtud. 28. nóv...... 15:00-18:00
Föstud. 29. nóv...... 15:00-18:00
Laugard. 30. nóv...... 13:00-16:00
Fimmtud. 5. des. 15:00-18:00
Föstud. 6. des. 15:00-18:00
Laugard. 7. des. 13:00-16:00

Tískuhús Zik Zak www.zikzakverslun.is Kringlan 551-1314 Glerártorg 559-1314



Stelpulegt og blómlegt pils í rauðu, hvítu og svörtu við svartan topp.

Snjóhvítt og dásamlegt brúðarskart með miklu tjullpilsi og blúndulögðum toppi.

Tískan er fyrir alla

Fegurð í allri sinni mynd var fagnað á FTM-tískuvikunni í Jacksonville.

FTM-tískuvikan fór fram í Jacksonville í liðinni viku. Hún gefur nýjum hönnuðum og fyrirsætum í tískubransanum tækifæri á að sýna hönnun sína og hæfileika frammi fyrir alþjóðlegu fagfólki í tískuheiminum, fjölmiðlum og verslunarfólki sem leggur línurnar í tískustraumum fyrir almenning.

FTM-tískuvikan var upphaflega sett á laggirnar út af þörf til að skapa mikilsverðan tískuviðburð í Onslow-héraði í kringum borgina Jacksonville í Norður-Karólínu. Viðburð sem trekkti að ofurfyrirsætur, frægt fólk, heimsfræga hönnuði, fjölmiðla, tískubloggara og umboðsskrifstofur og er markmiðið að vekja athygli á fjölbreytileika ólíkra tískustíla og varpa ljósi á nýjustu tískustrauma fyrir alla, börn, konur og karl, í öllum sínum fagra fjölbreytileika eins og sjá má á myndunum við þessa grein þar sem vel vaxnar konur gengu líka tískupallana.

Gull er litur glamúrs og glæsileika.

Jólarauður og glæsilegur síðkjóll.

Sparilegur skvísukjóll í himinbláu.

Svartur síðkjóll er klassískt skart.

Litagleði og fegurð hér allsráðandi.

Glitrandi málmur og pífa til skrauts.

Black Friday
helgi fimmtudag til mánudags
25%
afsláttur
AF ÖLLUM
VÖRUM
COSMO
Kringlunni

Sjaldgæfar fótboltatöskur

Söngkonan Rihanna er með æði fyrir Louis Vuitton töskum sem framleiddar eru í takmörkuðu upplagi í samstarfi við listafólk. Um daginn sást poppstjarnan á fótboltaleik milli Juventus og Atletico Madrid í Tórínó með Lois Vuitton tösku sem var í laginu eins og fótbolti. Louis Vuitton hannaði töskuna, sem er kúla samsett úr sexhyrningum líkt og klassískur leðurfótbolti, fyrir heimsmeistaramótið í fótbolta sem haldið var í Frakklandi árið 1998. Taskan varð fljótt safngripur og FIFA bauð Louis Vuitton samstarf og óskaði eftir að tískurisinn byggi til vörur samhliða stórmótum. Síðan þá hefur Louis Vuitton meðal annars búið til íþróttatöskur og ferðatöskur sem bera þjóðfána þátttökulanda á mótunum.

» Rihanna er með æði fyrir Louis Vuitton.

Rihanna flott með fótboltatösku. NORDICPHOTOS/GETTY

Fyrirsætan og söngkonan lafði Mary Charteris var í fallegum stuttum kjól þegar hún kom til veislu í London á dögunum.

Svart fyrir jólin

Nú fyrir jólin eru líklega margir að velta fyrir sér hverju skuli klæðast í jólaveislum. Samkvæmt nýjustu tískufréttum eru svartir síðerma kjólar það vinsælasta núna. Þeir eru ýmist mjög stuttir, hné- eða alveg gólfsíðir. Það ætti því að vera úr nægu að velja þegar konur vilja fara í sín fínustu föt. Ágætt er að hafa síðar ermar þegar kalt er í veðri.

Svartur, stuttur kjóll er alltaf klassískur og hægt að nota hann aftur og aftur. Yfirleitt er gott úrval af svörtum kjólum í verslunum og svo er alveg hægt að vera í fallegum jakka yfir ef það hentar. Ef kjóllinn er látlaus er hægt að skreyta hann með skartgripum eða belti.

Helena Bonham Carter er engri lík.

Bað prinsinn að vera guðföður dóttur sinnar

Leikkonan Helena Bonham Carter, sem leikur Margréti prinsessu í þriðju seríu af The Crown, staðfesti á dögunum orðróm í þættinum Watch What Happens Life. Orðrómurinn var þess efnis að hún hefði verið afar ölvuð og spurt Vilhjálm Bretaprins hvort hann væri til í að vera guðfaðir dóttur sinnar en hún á tvö börn með fyrrverandi eiginmanni sínum, Tim Burton. Bonham sló á létta strengi við þáttarstjórnandann Andy Cohen og sagði: „Ég var það drukkin, en nógu drukkin til þess að hætta að drekka.“ Þá sagði hún prinsinn sjálfan ekki beinlínis hafa verið allsgáðan, en þó ekki á slæman hátt.

Hún sagði enn fremur að ástæðan fyrir bón sinni hefði verið sú að hún hefði þegar verið búin að biðja alla vini sína að vera guðforeldrar sonar síns sem átti alls ellefu slíka. Þetta hefði því verið eina leiðin til þess að bæta það upp fyrir dóttur sína. Prinsinn var afdráttarlaus í svörum. „Þú vilt ekki að ég verði guðfaðir barnsins þíns.“

Bílar & Farartæki

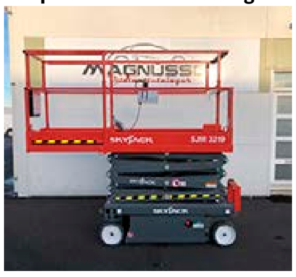
Bílar til sölu

SPARIbíll

Nýr Ford Transit Custom Sport. Sjálskiptur. Diesel. 170 hö. Álfelgur. Útbreikknanir. Leðursæti. 8" skjár með bakkmyndavél ofl. Til í: Hvítu og svörtu. Verð: 5.150 þús án vsk.

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

MAGNÚSSON
ATVINNUBÍLAR OG -TÆKI
Opið: 10 -17 alla virka daga.



Ný Skyjack SJIII 3219 skæralyfta. Allt að 7.79 metra vinnuhæð Til afhendingar samdægurs í Gilsbúð 3 í Garðabæ Kr.1.990.000 án vsk. Kr.2.467.600 m.vsk Raðnr.110300

Magnúson ehf
Gilsbúð 3, 210 Garðabæ
Sími: 517 9500
www.magnusson.is

Bílar óskast

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

Snjómokstur

VETRARTÆKI
- Mikið úrval á lager -

Fjölplógar frá Pronar hafa fyrir löngu sannað gildi sitt fyrir góðan styrk og endingu. Fjöldi stærða í boði. Dæmi: 3,3m Verð: 950.000 kr. + vsk Festing frá 47.000 kr. + vsk

PRONAR
AFLVÉLAR
Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ, Sími: 480 0000, www.aflvelar.is

Þjónusta

Hreingerningar

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

Bókhald

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

Vissir þú að... Óbeinreykingar tóbaksreykir hafa áhrif á börn.
Barnaheill Save the Children á Íslandi

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

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.

mýranaut

Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www. myranaut.is s. 868 7204

Heimilið

Barnavörur

VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA
Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu í Garðabæ einstaklingsíbúð með sér inngangi,reyklaust og rólegt. Upplýsingar í síma: 892-8825.

Atvinnuhúsnæði

IÐNAÐAR- EÐA LAGERHÚSNÆÐI TIL LEIGU
Til leigu 180-270 fm. atvinnuhúsnæði með innkeyrsluhurð í Bolholti 4 (bakhús) 105 Rvk. Laust strax.
Uppl. í s: 893-8166 eða grensas@gmail.com.
Grensás ehf. / Ragnar

Geymsluhúsnæði

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

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

Bernhard notaðir bílar eru flutttir að Vatnagörðum 24

KOMDU OG GERÐU GÓÐ KAUP Í GÓÐUM NOTUÐUM BÍL
SÖLUMENN OKKAR ERU Í SAMNINGSSTUÐI

Honda Civic Comfort
Nýskráður 5/2018, ekinn 17 þús.km., bensín, beinskiptur.
Verð kr. 2.690.000
Allt að 90% fjármögnun í boði

Honda Jazz Trend
Nýskráður 9/2019, ekinn -1 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Tilboð kr. 2.390.000
Allt að 90% fjármögnun í boði

Honda Civic Tourer Lifestyle
Nýskráður 3/2017, ekinn 26 þús.km., dísel, beinskiptur.
Tilboð kr. 1.990.000
Allt að 90% fjármögnun í boði

Honda Civic Elegance
Nýskráður 3/2018, ekinn 11 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.990.000
Allt að 90% fjármögnun í boði

Afborgun miðast við 80% lánshlutfall í 7 ár. Árleg hlutfallstala kostnaðar er 8,94%

BERNHARD NOTAÐIR BÍLAR
Vatnagörðum 24 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

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

Capacent_
capacent.is

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Álit Skipulagsstofnunar

Allt að 6 MW virkjun í Þverá, Vopnafjarðarhreppi

Skipulagsstofnun hefur gefið álit sitt um mat á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Álitið liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík. Álitið og matsskýrslu Þverárdals ehf. er einnig að finna á vef stofnunarinnar www.skipulag.is.

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldar framkvæmdir

- **Áframhaldandi efnistaka í Engeyjarnámu í Kollafirði**
- **Tenging Hnoðraholtsbrautar í Hnoðraholti við Arnarnesveg, Garðabæ**

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvarðanirnar liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **6. janúar. 2020.**

norður

Framleiðsla vetnis og metans við Hellisheiðarvirkjun

Drög að tillögu að matsáætlun

Hafið er mat á umhverfisáhrifum fyrir framleiðslu vetnis og metans við Hellisheiðarvirkjun.

Nordur Renewables Iceland ehf. er framkvæmdaraðili verksins en mat á umhverfisáhrifum er unnið af Mannviti hf. Drög að tillögu að matsáætlun framkvæmdarinnar eru nú til kynningar á vef Mannvits **www.mannvit.is**.

Óskað er eftir athugasemdum og ábendingum almennings og er frestur til **13. desember 2019.**
Athugasemdir og ábendingar skulu sendar á netföngin: audur@mannvit.is og gudmundur@nordurpower.is.

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

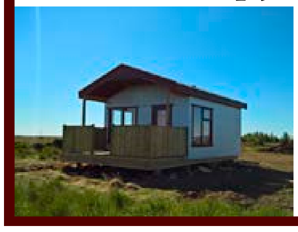
FAST Ráðningar

www.fastradningar.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

EYJALIND GRAMMER

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

Vertu vinur okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

VIÐHALD FYRIR HÚSFÉLÖG

ER KOMINN TÍMI Á VIÐHALD?

- Gluggar og gler
- Inni- og útihurðir
- Rennur og niðurföll
- Klæðningar
- Svalalokanir
- Þök og þakkantar

Veldu skipulag og fáðu betri þjónustu. Erum byrjuð að bóka á 2020.

HÚS Í HÚS

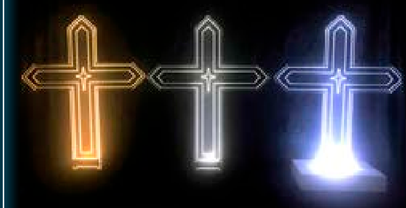
HAFÐU SAMBAND
8 59 59 00 | husihus@husihus.is | www.husihus.is

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

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is

BLACK FRIDAY
10-50%
afsláttur af **ÖLLUM vörum!**
- Gildir **út mánudag 2.des** -

Velúrgallar og náttföt koma í
fallegum gjafaöskjum!

Opnunartími
Fim. 10-21
BLACK FRIDAY
Fös. 10-21
Lau. 10-18
Sun. 13-18
Mán. 10-18.30

B.
BRANDTEX

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

Elskulegur sonur okkar,
bróðir og barnabarn,

Pétur Alexander Guðmundsson Rimstad
Kvelde, Noregi,

lést á sjúkrahúsinu í Tönsberg,
Noregi, laugardaginn 16. nóvember.
Jarðarförin fer fram frá Kvelde kirkju föstudaginn
29. nóvember.

Guðmundur Herbertsson **Ellen Marie Rimstad**
Aurora Ósk Guðmundsdóttir Rimstad
G. Herbert Bjarnason **Ingibjörg Sigurðardóttir**
Alf Richard Rimstad **Lise Mangelrød**

Eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Helgi Ingvar Guðmundsson
vörubílstjóri,
Gullsmára 9,
201 Kópavogi,

lést að Hrafnistu í Hafnarfirði,
24. nóvember sl. Útför hans fer fram frá Digraneskirkju í
Kópavogi þriðjudaginn 3. desember kl. 13.
Þeim sem vilja minnast Helga Ingvars er bent á
styrktarsjóð Kiwanisklúbbsins Eldeyjar, reikningur númer
0536-26-008567, kt. 571178-0449.

Nanna S. Þorleifsdóttir
Margrét Helgadóttir **Guðjón Halldórsson**
Guðmundur Þ. Helgason **Linda Líf Margrétardóttir**
Hildur Helgadóttir
Sindri Guðjónsson, Helgi Ævar Guðmundsson,
Trausti Marel Guðmundsson og langafastelpur.

Elsku pabbi okkar, tengdapabbi og afi,

Haukur Pálmason
fyrrverandi aðstoðarforstjóri
Orkuveitu Reykjavíkur, áður
Rafmagnsveitu Reykjavíkur,

lést 24. nóvember.
Útförin fer fram frá Neskirkju
miðvikudaginn 4. desember kl. 11.

Anna Soffía Hauksdóttir
Jóhannes Hauksson **Inga Björg Hjaltadóttir**
Helga Hauksdóttir **Hafþór Þorleifsson**
Haukur Óskar **Auður Tinna**
Margrét Aðalheiður **Friðgeir Ingi**
Hringur Ásgeir **Ívar**
Hildur Ylfa
Haukur Oddur
Urður

Við spegilsléttan fjörð og
stjörnubjartan himin yfirgaf
okkar yndislegi

Halldór Páls Friðbjarnarson

þessa jarðnesku veröld í mikilli kyrrð
og ró á Heilbrigðisstofnun Vestfjarða á
Ísafirði aðfaranótt 26. nóvember.
Útför verður í Ísafjarðarkirkju laugardaginn 30. nóvember
kl. 10.30. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim
sem vilja minnast hans er bent á Björgunarsveitina Tinda
í Hnífsdal. Fjölskyldan vill nota þetta tækifæri og senda
bestu kveðjur til alls starfsfólks Heilbrigðisstofnunarinnar
fyrir góða umhyggju fram á síðustu stund.

Sigrún Jóna Guðmunda Sigurðardóttir
Herdís, Ragnar Jón, Auður, Ólöf Mjöll, Halldór Kristinn, Erla
Sigrún Elísabet, Halldóra Sigrún, Henrý Ottó
Páll Halldór, Kristín, Sólveig Steinunn, Bjössi, Rebekka Helga, Birnir Karl, Auður Margrét, Birgir, Rebekka Rós, Ísak, Þórunn Eva, Kjartan
Róbert H. Hnífsdal, Rún, Lydía Björk, Ómar, Katrín Ösp, Magdalena, Harpa Lind, Hreinn
Nebojsa, Vesna, Jelena, Jovana, Gauti
og öll barnabarnabörnin.

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

„Fjarstjörnurnar eiga að minna okkur á að plánetan okkar er meðal stjarnanna í himinhvolfinu," segir Katrín. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Í bliki stjarnanna felst von

Kvikmyndabæklingar urðu Katrínu Matthíasdóttur listakonu innblástur að verkum sem hún opnar sýningu á í dag í Gallerí Gróttu og nefnist Fjarstjörnur og fylgihnettir.

Svarthvítar myndir af kvikmyndastjörnum eru gæddar lífi og lit á sýningu Katrínar Matthíasdóttur sem opnuð verður í dag klukkan 17 í Galleríi Gróttu á Eiðistorgi. Hún kallar þær fjarstjörnur. „Þær eiga að minna okkur á að plánetan okkar er meðal stjarnanna í himinhvolfinu og að henni eigum við að hlúa með öllum ráðum," segir Katrín.

Upphafið að þessu þema rekur hún til dvalar sinnar í listamannaíbúð í Berlín. Þar kveðst hún hafa stundað söfn og líka farið á flóamarkað þar sem hún fann kvikmyndabæklinga frá 6. og 7. áratug síðustu aldar. „Mér fannst bæklingarnir flottir, ætlaði fyrst bara að kaupa einn eða tvo og spurði hvað þeir kostuðu. „Þeir kosta eina evru en þú getur fengið allan bunkann fyrir fimm evrur," svaraði sölumaðurinn. Auðvitað gleypti ég agnið. Þetta eru örugglega 100 bæklingar um kvikmyndir frá mörgum mismunandi löndum og allir á þýsku. Ég kannaðist ekki við nærri alla leikarana, enda voru þeir frá Japan, Rúmeníu, Tékklandi, Frakklandi, Finnlandi, Ítalíu og víðar. Sem sagt allt stjörnur í fjarlægð, bæði í tíma og rúmi og því kalla ég sýninguna Fjarstjörnur. En ég byrjaði að mála upp úr bæklingunum úti í Þýskalandi 2018 og hélt áfram eftir að ég kom heim. Bæklingarnir eru allir svarthvítir en ég hef myndirnar í lit og færi þær nær okkur í tíma og rúmi."

Katrínu hefur mál málanna, hamfarahlýnun af manna völdum, lengi verið hugleikið. Hún tengir myndir og titla verkanna lauslega við þessa miklu vá sem var orðin þekkt fyrir 50 árum þegar fyrirmyndir verkanna skinu hvað skærast. Hálfri öld síðar er staðan orðin alvarleg og aðgerða er þörf. „Ég er ekki að predika en það er kraftur í nútímanum vegna meðvitundar fólks um ógnina," segir hún. „Öfl breytinga eru í gangi og þau verða ekki stöðvuð. Í bliki stjarnanna felst von."

gun@frettabladid.is

Þökkum af alhug auðsýnda samúð
og hlýju við andlát og útför ástkærs
sonar okkar,

Hallgríms Þormarssonar

Þuríður Hallgrímsdóttir **Finnbogi Kjartansson**
Þormar Ingimarsson **Þórunn Stefánsdóttir**
systkini og fjölskyldur þeirra.

Elsku maðurinn minn og besti vinur,
faðir okkar og sonur,

Páll Heimir Pálsson
Jörfagrund 9, Kjalarnesi,

lést að heimili sínu 24. nóvember
síðastliðinn.
Útförin auglýst síðar.

Bryndís Skaftadóttir
Unnur Aníta
Stefán Birgir
Benedikt Arnar
Hrafn Jökull
Regína Gréta
Páll Jökull
Páll Friðriksson

Elsku mamma, tengdamamma,
amma og langamma,

Áslaug Magnúsdóttir
Hrafnistu, Hafnarfirði,
áður til heimilis að Lækjargötu 34a,

lést mánudaginn 25. nóvember.
Áslaug verður jarðsungin
miðvikudaginn 4. desember kl. 13.00 í Hafnarfjarðarkirkju.

Helga Snæbjörnsdóttir
Bjarni Snæbjörnsson **Ragnheiður Gunnarsdóttir**
Árni Snæbjörnsson **Katrín Guðný Alfreðsdóttir**
Magnús Snæbjörnsson **Ásrún Ingólfsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

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

Guðrún Filippía Eyjólfsdóttir
Kambaseli 47,
Reykjavík,

lést þriðjudaginn 12. nóvember.
Útförin hefur farið fram.

Kristinn Grimsson
Eydís S. Ástráðsdóttir **Geir W. Kinchin**
Elín H. Ástráðsdóttir **Þórður Bogason**
Ástráður K. Ástráðsson
og fjölskyldur.

GSI OUTDOORS
icebreaker
OSPREY
KEEN
PeakPerformance
ÚTILEGUBÚNAÐUR
MERINO ULLARFATNAÐUR
BAKPOKAR
GÖNGUSKÓR
ÚTIVISTARFATNAÐUR
sótsvartur föstudagur
...laugardagur og mánudagur
20% afsláttur af öllum vörum
nema AKU gönguskóm og þurrgöllum,
því þær vörur eru bara á svo frábæru verði
50% afsláttur
Bellamont Gaia, dömu 4 litir
rétt verð 24.990 kr.
sótsvart verð
12.495 kr.
Bellamont Mid3 Plus, herra
rétt verð 29.990 kr.
sótsvart verð
14.995 kr.
GG·sport
Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópavogi
sími: 571 1020 • www.ggsport.is
Opnunartími: 10 - 18 í dag og á morgun föstudag, laugardag 11 - 15
Fylgstu með okkur á Facebook og á Instagram
GG·sport
BYKO

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Fimmtudagur

Staður	°C	m/s
Reykjavík	0	2
Ísafjörður	-2	8
Akureyri	0	4
Egilsstaðir	-3	3
Kirkjubæjarkl	-1	5
Hveravellir	-7	4

Norðlæg eða breytileg átt, víða 3-8 m/s, og yfirleitt léttskýjað. Frost 0 til 10 stig, kaldast í innsveitum NA-lands. Vestlægari á morgun og bjart A-til, en þykknar upp um landið V-vert með stöku éljum. Hlýnar heldur.

Föstudagur

Staður	°C	m/s
Reykjavík	0	2
Ísafjörður	-2	5
Akureyri	0	4
Egilsstaðir	-1	2
Kirkjubæjarkl	-2	4
Hveravellir	-7	4

Laugardagur

Staður	°C	m/s
Reykjavík	2	3
Ísafjörður	-4	2
Akureyri	-3	2
Egilsstaðir	-4	3
Kirkjubæjarkl	-5	2
Hveravellir	-3	5

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1 höldum
5 sund
6 kliður
8 lóga
10 í röð
11 lirfu
12 vætlar
13 vögguljóð
15 dapur
17 hluttakandi

LÓÐRÉTT
1 hámarks
2 heilu
3 halli
4 harpix
7 blendingur
9 skip
12 vingjarnleiki
14 tæra
16 rómversk tala

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

Skák Gunnar Björnsson

Lptuian átti leik gegn Spirdinov í Yerevan árið 1989. Þessi er í erfiðari kantinum.

1. a7! Bxf1 2. Dd4! Da6 3. Dh8 1-0. Hrund Hauksdóttir, Þór Valtýsson og Páll Snædal Andrason urðu efst og jöfn á u-2000 móti TR sem lauk í fyrradag. Konur enduðu í fjórum af sex efstu sætum mótsins. Ísey skyr hátíðin á Selfossi hélt áfram í gær. Næstsíðasta umferð fer fram í dag.

www.skak.is: Skákhátíð á Selfossi.

Hvítur á leik

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

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

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

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.

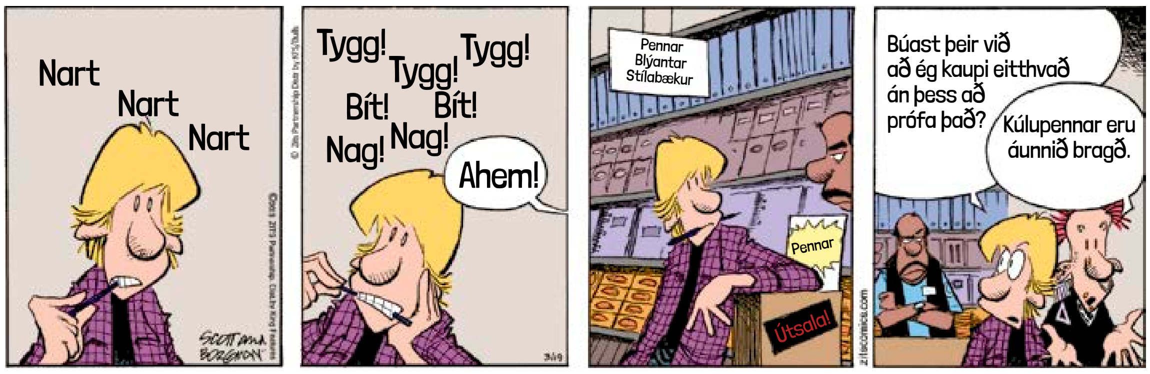
LÁRÉTT: 1 höfum, 5 áll, 6 ys, 8 slátra, 10 tu, 11 orm, 12 agar, 13 gæla, 15 stúrin, 17 aðili.
LÓÐRÉTT: 1 hástígs, 2 öllu, 3 flá, 4 myrra, 7 samruni, 9 togari, 12 alúð, 14 æta, 16 il.

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

-30%
-30%
TELJUM NIÐUR
Í SVARTAN FÖSTUDAG
30% AFSLÁTTUR*
-30%
HÚSGÖGN | RÚM | HÆGINDASTÓLAR
GJAFAVARA | SÆNGURFATNAÐUR
-30%
Vogue
FYRIR HEIMILIÐ
VOGUE FYRIR HEIMILIÐ | SÍÐUMÚLI 30 - REYKJAVÍK | HOFSBÓT 4 - AKUREYRI | 533 3500 | VOGUE.IS
*Afsláttur á ekki við um harðar gardínulausnir, smávöru vefnaðarvöru og valdar Fatboy vörur

Happiness is Here

LANCÔME
PARIS

Vnr. 1145351

LA VIE EST BELLE ILMUR

La Vie est Belle edp 30 ml ilmur ásamt
La Vie est Belle 50 ml body lotion
og sturtusápu

7.999 kr.

LANCÔME
PARIS

Vnr. 1145347

HYDRA ZEN KREM

Hydra Zen rakakrem 50 ml,
næturkrem 15 ml, augnkrem 5 ml
og Génifique serum 7 ml.

8.499 kr.

LANCÔME
PARIS

Vnr. 1145356

HYPNÔSE MASKARI

Hypnôse maskari og ferðastærðir
af Hypnôse Drama, Doll eyes og
Volume á porter möskurum.

4.999 kr.

JÓLAGJÖFINA
FINNUR ÞÚ HJÁ OKKUR

YvesSaintLaurent

Vnr. 1145421

BLACK OPIUM ILMUR

Black Opium edp 30 ml ilmur og
Black Opium body lotion 50 ml.

9.299 kr.

YvesSaintLaurent

Vnr. 114542

LIBRE ILMUR

Libre edp 50 ml og
Libre ferðastærð 7,5 ml.

13.999 kr.

RALPH LAUREN

Vnr. 1145372

WOMAN ILMUR

Woman edp 50 ml ilmur, ferðastærð 10 ml
og body lotion 75 ml.

11.999 kr.

VIKTOR&ROLF

Vnr. 1145375

FLOWERBOMB ILMUR

Flowerbomb edp 30 ml ásamt
Flowerbomb sturtusápu 50 ml
og body lotion 40 ml.

9.499 kr.

BIOTHERM

Vnr. 1145398

BLUE THERAPY RED ALGAE

Blue Therapy Red Algae dagkrem 50 ml, Life Plankton
Elixír 7 ml, Blue Therapy augnkrem 15ml, Blue
Therapy næturkrem 15 ml og Biotherm taska.

9.999 kr.

BIOTHERM

Vnr. 1145384

LAIT CORPOREL BODY LOTION

Lait Corporel body lotion 200 ml, Lait de
Gommage líkamsskrúbbur 75 ml, Biomains
handáburður 20 ml og Biotherm taska.

3.999 kr.

YvesSaintLaurent

Vnr. 1145424

L´HOMME HERRA ILMUR

L´Homme edt 60 ml ásamt
L´Homme sturtusápu 50 ml
og after shave balm 50 ml.

9.999 kr.

GIORGIO ARMANI

Vnr. 1145407

ARMANI CODE HERRA ILMUR

Armani Code edt 50 ml ásamt
Armani Code sturtusápu 75 ml
og balm 75 ml.

9.999 kr.

BIOTHERM

Vnr. 1145399

AQUAPOWER HERRA RAKAKREM

Aquapower normal rakakrem 75 ml,
Sensitive Force rakfroða 50 ml og
Aquapower sturtusápa 75 ml.

5.999 kr.

Skyldum við þurfa hleðslustöðvar á hálendið?

Það er mjög hátt undir bílinn eða 406 mm undir lægsta punkt.

Njáll Gunnlaugsson
njall@frettabladid.is

Elon Musk heldur áhyggjulaus áfram kynningu á Cybertruck pallbílnum eftir að óbrjótanlegar rúður brotnuðu tvisvar. NORDICPHOTOS/AFP

Nýr Tesla Cybertruck pallbíll hefur hvarvetna vakið athygli og sýnist sitt hverjum. Á meðan sumir geta varla leynt vanþóknun sinni á framúrstefnulegu útliti hans með hvössum og beinum línum eru aðrir sem halda varla vatni af hrifningu. Mörgum þykir það skrýtið af Tesla að taka slíka áhættu með útlit bílsins en allt hefur sínar ástæður. Efnið í yfirbyggingu hans er nefnilega ryðfrítt stál sem hefur verið kaldpressað 30 sinnum og er það sterkasta sem völ er á. Eins og gefur að skilja er erfitt að forma slíkt stál í mjúkar línur og því er útlitið örlítið skiljanlegra þegar þetta er haft í huga.

Birst hafa tölvumyndir á netinu þar sem Tesla Cybertruck hefur verið breytt í enn meira torfærutröll og kannski er það ekki svo óraunhæft þegar grannt er skoðað. Cybertruck kemur á loftpúðafjöðrun sem getur lækkað bílinn að aftan þannig að hægt er að keyra fjórhjól beint upp í hann á rafdrifnum rampi, eins og sýnt var á kynningunni. Tesla fjórhjólið er þó aðeins endurhannað Yamaha Raptor sem fengið hefur hlífar í stíl við pallbílinn og að sjálfsögðu rafmótor. Það er mjög hátt undir bílinn eða 406 mm undir lægsta punkt. Einnig er aðfallshorn hans með besta móti eða 35° og fráfallshornið 28° sem er betra en hjá helstu keppinautum. Þegar aflið bætist við fer dæmið að líta vel út. Enn eigum við þó eftir að sjá hvað bíllinn er þungur og hvort hann getur yfirhöfuð ekið í vatni að einhverju ráði.

En hversu aflmikill er Tesla Cybertruck? Hægt verður að fá hann með einum, tveimur eða þremur rafmótorum. Með einum mótor er bíllinn 6,5 sekúndur í hundraðið með 400 km drægni. Þannig getur hann dregið 3.400 kg og haft 1.360 kg á pallinum. Hann mun líka kosta aðeins 39.900 dollara sem er vel undir samkeppninni. Með tveimur mótorum er Cybertruck pallbíllinn 4,5 sekúndur í hundraðið og getur dregið 4.500 kg. Með Plaid rafmótorum í þriggja mótora útfærslu er bíllinn með 800 km drægni og fer í hundraðið á aðeins 2,9 sekúndum sem er fordæmalaust í pallbíl. Sá bíll getur dregið 6.350 kg sem er harla gott. Bíllinn er sex manna og eins og í öðrum Teslum er stór skjár fyrir miðju. Stýrið í kynningarbílnum er svipað og í Roadster sportbílnum eða ferkantað, en hvort það verði reyndin í framleiðslu verður að koma í ljós.

Fyrstu bílarnir munu koma á götuna árið 2021 og þá bara með einum mótor en Plaid útgáfan árið 2022. Að sögn Elon Musk hafa þegar um 200.000 manns lagt inn pöntun í trukkinn í Bandaríkjunum svo að viðtökurnar þar lofa góðu. Samkvæmt talnaspekingum innan bílgreinarinnar verða að minnsta kosti níu rafdrifnir pallbílar komnir á göturnar í lok ársins 2021 í Bandaríkjunum. Árið 2024 verður framleiðslugetan komin upp í 250.000 ökutæki á ári en samkvæmt fyrrgreindum talnaspekingum er markaður fyrir aðeins um 70.000 á ári. Bílarnir sem eru á leiðinni eru margir hverjir ekki af verri sortinni heldur. Nægir þar að nefna bíla frá Bollinger, Hercules, Atlis, Workhorse, Ford, GM, Neuron og Rivian sem allir koma af framleiðslulínum í Bandaríkjunum. Ljóst er því að samkeppnin verður hörð í þessum flokki.

Eflaust eru einhverjir sem myndu vilja Tesla pallbílinn í svona útgáfu.

Tesla fjórhjólið er líklegast endurhannað Yamaha Raptor með rafmótor.

Sjö bílar í úrslit bíls ársins 2020

Búið er að kynna lista yfir þá sjö bíla sem komnir eru í úrslit fyrir valið á Bíl ársins í Evrópu árið 2020. Bílarnir voru valdir úr 30 bílum sem tilnefndir voru og eru ný módel nýrra kynslóða sem eru fáanleg í allavega fimm löndum þegar valið fer fram. Dómnefnd samanstendur af 60 bílablaðamönnum frá 23 löndum í Evrópu. Tilkynnt verður hvaða bíll hlýtur titilinn á bílasýningunni í Genf í byrjun mars, en í fyrra vann Jagúar I-Pace sem og hér á Íslandi í haust. Bílarnir sem hlutu náð fyrir augum dómnefndar að þessu sinni eru BMW 1-lína, Ford Puma, Peugeot 208, Porsche Taycan, Renault Clio, Tesla Model 3 og Toyota Corolla.

BMW 1-lína breyttist úr afturhjóladrifnum bíl í framdrifinn milli kynslóða. Hann fær nýja innréttingu ásamt betri tæknibúnaði, en einnig hefur breyting yfir í framdrif mikil áhrif á innanrými sem er meira en áður. Ford Puma er nýr bíll sem byggir á gömlum grunni. Hann er líkt og áður byggður á Ford Fiesta undirvagni en er nú lítill jepplingur með framdrifi í stað sportbíls áður. Á nýju ári kemur Peugeot 208 í nýrri kynslóð og verður einnig fáanlegur rafdrifinn. Hann hefur vakið athygli fyrir vel hannaða innréttingu fyrir bíl í þessum flokki.

Porsche Taycan var kynntur á árinu og er fyrsti hreini rafbíll Porsche. Hann hefur hvarvetna vakið athygli fyrir 800 volta raftæknina sem hann býður upp á. Renault Clio er nýr bíll á alveg nýjum undirvagni. Innréttingin er líka alveg endurhönnuð og býður meðal annars upp á stóran skjá fyrir miðju. Tesla Model 3 hefur vakið athygli hvar sem hann hefur komið og verið mest seldi bíllinn bæði í Noregi og Hollandi í ár. Aðalsmerki hans er hraðhleðsla og langdrægni. Toyota Corolla nafnið kemur aftur og tekur við af Auris. Þökk sé tvinntækninni sem Toyota hefur nú þróað áfram er bíllinn einn sá eyðslugrennsti í flokknum.

ID Space Vizzion tilraunabíll VW frumsýndur

Nýjasta tilraunaafurð VW, ID Space Vizzion var frumsýndur á Bílasýningunni í Los Angeles í gær. Bíllinn er sá sjöundi í röð ID bíla sem notast við MEB undirvagninn sem einnig verður í ID.3 sem kemur á markað á næsta ári. ID Space Vizzion er hönnunarstúdía sem sýnir hvernig hægt er að hanna rafmagnsbíla á annan hátt en bíla með brunahreyflum. Þar sem umfang rafmótors er minna gátu hönnuðir haft húddið lægra og styttra en áður sem gefur bílnum sterkari svip.

Space Vizzion er án hurðarhandfanga en þess í stað birtist baklýstur snertiskjár þegar einhver nálgast með lykilinn í vasanum. Aðeins þarf að ýta létt á skjáinn til að dyrnar opnist en einnig verður hægt að opna bílinn með farsíma. Innandyra er stór 15,6 tommu upplýsingaskjár fyrir miðju en einnig stór framrúðuskjár sem sýnir helstu upplýsingar í rauntíma. Þar sem leður er að verða bannfært í bílaheiminum þróaði Volkswagen gervileður sem búið er til úr afurðum frá eplaframleiðslu og kallast einfaldlega Appleskin. Það þekur sæti og kemur í stað hluta af plasti í mælaborði. Bíllinn í Los Angeles er búinn 275 hestafla rafmótor fyrir ofan afturdrifið en einfalt yrði að breyta honum í fjórhjóladrifsbíl að sögn hönnuða VW. Rafhlaðan er 82 kWh og dugar fyrir 480 km akstur. Þegar hafa þrír ID bílar verið settir inn í framleiðsluáætlanir Volkswagen. ID.3 kemur eins og áður sagði á næsta ári fyrir Evrópumarkað en ID.4 mun einnig fara í framleiðslu árið 2020. ID Buzz hefur verið sýndur sem tilraunabíll en samkvæmt VW mun framleiðsla hefjast árið 2022.

Þótt hámarkshraði Space Vizzion sé aðeins 175 km er hann snöggur í hundraðið sem hann nær á aðeins fimm sekúndum.

HITTU OKKUR Á FACEBOOK / REKKJAN

SVARTUR FÖSTUDAGUR Í REKKJUNNI

20-40% AFSLÁTTUR

VERÐDÆMI

KING KOIL

ALPINE PLUSH KING SIZE

-40%

VERÐ 213.459 KR.

VERÐ ÁÐUR 355.765 KR.

-30%

AF ÖLLUM AUKAHLUTUM.
KODDUM | SÆNGUM | LÖKUM
HLÍFÐARLÖKUM | O.S.FRV.

-40%

AF ELDRI GERÐUM
KING KOIL

-20%

AF 2020 LÍNUNNI
AF KING KOIL

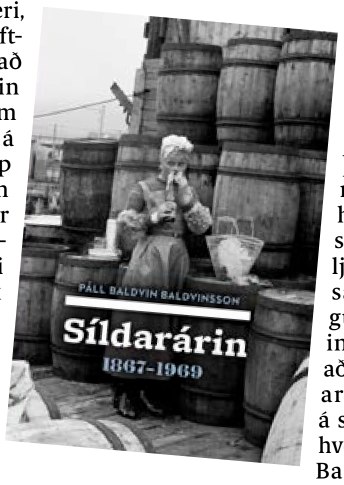
Rekkjan Heilsurúm | Ármúla 44 108 Reykjavík | 588-1955 | rekkjan@rekkjan.is | rekkjan.is

rekkjan
HEILSURÚM

Páll Baldvin afhendir Erlu Nönnu eintakið af stórvirki sínu.

Síldarstúlkan mætti í útgáfuhófið

Stórvirki Páls Baldvins Baldvinssonar Síldarárin kom nýlega út. Forsíðu bókarinnar prýðir mynd af ungri stúlku í síldarvinnslu. Þegar kápumyndin var valin höfðu útgefendur bókarinnar ekki hugmynd um hver þessi stúlka væri, en eftir töluverða eftirgrennslan tókst að finna hana. Myndin er tekin af sænskum manni sem var á Íslandi um og upp úr 1950, en stúlkan er íslensk og heitir Erla Nanna Jóhannesdóttir. Hún mætti í útgáfuhófið og tók á móti sínu eintaki með bros á vör.



Erla Nanna var aðeins 13 ára þegar myndin var tekin. Blaðamaður hafði samband við hana og aðspurð segist hún muna vel eftir myndinni. „Ætli þetta hafi ekki verið um 1957. Ég er Siglfirðingur og var að vinna í síld í þrjú sumur. Ég var þarna að borða nestið mitt og þá kom ljósmyndari og fór að mynda í gríð og erg. Ég var ekkert að stilla mér upp en einhver bak við mig endurtók í sífellu: Brostu! Brostu! Ég lét það ekkert trufla mig og hélt áfram að borða nestið.“

Erla Nanna segist ekki hafa hugsað um þessa mynd árum saman. „Það var ekki fyrr en 2014 sem ég fór að velta þessari mynd fyrir mér og hvort hún hefði birst einhvers staðar. Ég vissi að ljósmyndarinn væri sænskur og fór að gúgla og fann myndina þannig. Ég komst að því að myndir þessara ljósmyndara eru á safni í Svíþjóð. Einhvern veginn hefur Páll Baldvin síðan fengið myndina og fyrir örfáum dögum var hringt í mig og mér boðið í útgáfuhófið. Ég fór þangað og mér var vel tekið.“ – kb

KÆLITÆKNIFÉLAG ÍSLANDS
KTÍ
www.kti.is

Aðalfundur

Kælitæknifélags Íslands og fagleg erindi

Stjórn Kælitæknifélags Íslands boðar til aðalfundar þriðjudaginn 10. desember 2019

Fundurinn hefst kl. 19:30 og verður í sal á 4. hæð hjá VM (Félag vélstjóra og málmtæknimanna) að Stórhöfða 25.

Dagskrá aðalfundar, sem hefst kl. 19:30, er samkvæmt lögum Kælitæknifélags Íslands:

1. Hefðbundin aðalfundarstörf. Stjórn félagsins gerir grein fyrir störfum undangengins starfsárs, lagðir fram endurskoðaðir reikningar félagsins, kosning stjórnar og tveggja skoðunarmanna.
2. Önnur mál

kl. 20:00 – 20:10 **Kaffihlé**

1) kl. 20:10-20:40 *Ísak Sigurjón Bragason hjá Umhverfisstofnun kynnir reglugerðir um F-gös og kemur inn á vottanir.*
2) kl. 20:45-21:00 *Hlöðver Eggertsson kynnir leyfi fyrir vottun einstaklinga sem Tækniskólinn er nú kominn með frá Umhverfisráðuneytinu.*

Umræður og skoðanaskipti um erindin verða í beinu framhaldi af hverju erindi.

Stjórn Kælitæknifélags Íslands
ktifelagid@gmail.com

Þetta starf er alltaf jafn skemmtilegt

Klarínettuleikarinn Dimitri Þór Ashkenazy kemur fram á tónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands í kvöld. Hann segir frábært að spila í Hörpu.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Dimitri Þór Ashkenazy klarínettuleikari leikur einleik á tónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands í kvöld, fimmtudagskvöld. Dimitri fæddist árið 1969 í New York en ólst upp á Íslandi hjá foreldrum sínum, Þórunni Jóhannsdóttur og Vladimir Ashkenazy.

Hann hóf píanónám sex ára gamall. „Foreldrar mínir spiluðu á píanó og bróðir minn sömuleiðis og þá lá beinast við að ég lærði á píanó,“ segir hann. „Þar sem eiginlega allir spiluðu á píanó langaði mig til að gera eitthvað nýtt, eitthvað annað. Systir mín spilaði á flautu og mér fannst það hlyti að vera frábær tilfinning að spila á hljóðfæri sem væri mitt og valdi klarínett.“

Hann hefur oft komið fram með föður sínum á tónleikum. „Við erum báðir fullkomnunarsinnar. Hann er ótrúlega góður listamaður, góður píanóleikari og sömuleiðis góður maður. Það er einstaklega þægilegt að vinna með honum sem manneskju.“

Nýtt verk en samt ekki nýtt

Dimitri talar góða íslensku. „Hún er nú ekki svo góð,“ segir hann þegar blaðamaður hrósar honum. „Ég reyni að viðhalda henni eins og ég get og tala íslensku við íslenskt tónlistarfólk þegar ég spila með því.“ Hann býr í Sviss og segist reyna að koma einu sinni á ári til Íslands. Síðast lék hann með Sinfóníuhljómsveitinni á Íslandi fyrir rúmum áratug. Á tónleikum í kvöld leikur hann sjaldheyrðan klarínettukonsert eftir franska tónskáldið Jean Françaix. „Því miður þekkja ekki nægilega margir þennan konsert. Það er ótrúlega gaman að hlusta á og spila þetta verk sem er frá árinu 1968. Þetta er tiltölulega nýtt verk en samt ekki nýtt. Það er mjög aðgengilegt fyrir áheyrendur, eins og blanda af Ravel og Poulenc.“ Önnur verk á efnisskrá tónleikanna eru sinfónía eftir Joseph Bologne og Lemminkäinen-svítan efir Jean Sibelius.

> **ÞVÍ MIÐUR ÞEKKJA EKKI NÆGILEGA MARGIR ÞENNAN KONSERT. ÞAÐ ER ÓTRÚLEGA GAMAN AÐ HLUSTA Á OG SPILA ÞETTA VERK.**

Hrifinn af Hörpu

Dimitri hefur leikið með sinfóníuhljómsveitum og í heimsfrægum tónleikasölum víða um heim, meðal annars á Proms-tónlistarhátíðinni í Royal Albert Hall. Starfs síns vegna er hann á stöðugum ferðalögum. „Það er stundum lýjandi. Ég er orðinn fimmtugur og núna þarf ég að æfa mig meir en þegar ég var ungur. Þetta er samt alltaf jafn skemmtilegt.“

Hann segir Eldborgarsal Hörpu vera frábæran. „Hann er mjög fallegur og hljómburðurinn er afar góður. Það er frábært að spila í þessum sal. Það eru ellefu ár síðan ég kom síðast til Íslands sem tónlistarmaður en ég hef aldrei komið inn í Hörpu fyrr en nú. Ég er mjög hrifinn.“

Dimitri Þór Ashkenazy klarínettuleikari kemur fram með Sinfóníuhljómsveitinni í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

ALLT AÐ 33% AFSLÁTTUR AF VÖLDUM SJÓNVÖRPUM!

HEIMILISTÆKI FRÁ SIEMENS OG LG

ALLT AÐ 33% AFSLÁTTUR

VALIN HEIMABÍÓKERFI

ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR

FLEIRI MÖGNUÐ TILBOÐ
Á RAFLAND.IS

TAKMARKAÐ MAGN!

BETRA BORGAR SIG
Opið alla daga til jóla!

RAFLAND
Síðumúla 2-4 | 520 7900 | rafland.is

Arnaldur er á toppnum eins og venjulega. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Glæpasagnakóngurinn Arnaldur situr sem fastast á toppnum

Félag íslenskra bókaútgefenda hefur birt sölulista íslenskra bóka fyrir tímabilið 1.-24. nóvember. Ekki kemur á óvart að Arnaldur Indriðason situr þar í fyrsta sæti með Tregastein. Andri Snær Magnason má vel við una en hann er í öðru sæti með hina rómuðu bók sína Um tímann og vatnið. Glæpasagnadrottningin Yrsa Sigurðardóttir er í þriðja sæti með Þögn. Þinn eigin tölvuleikur eftir Ævar Þór Benediktsson er í því fjórða og Leikskólalögin okkar í því fimmta.

Arnaldur er sömuleiðis í toppsætinu á netsölulista Eymundsson fjórðu vikuna í röð. Í öðru sæti er ný bók um Orra óstöðvandi eftir Bjarna Fritzson og í því þriðja er Innflytjandinn eftir Ólaf Jóhann Ólafsson. Þar á eftir koma Þögn eftir Yrsu Sigurðardóttur og Um tímann og vatnið eftir Andra Snæ Magnason.

Bókmenntaunnendur bíða svo spenntir eftir tilnefningum til Íslensku bókmenntaverðlaunanna sem kynntar verða um helgina. Eftir helgina verður síðan tilkynnt um tilnefningar til Fjöruverðlaunanna, bókmenntaverðlauna kvenna. **– kb**

Hverfandi hvel

BÆKUR

Dimmumót

★★★★☆

Steinunn Sigurðardóttir

Fjöldi síðna: 92
Útgefandi: Mál og menning / Forlagið

Jöklunum blæðir út „eins og hverju öðru helsærðu dýri“ segir í bókinni Dimmumót sem er nýjasta ljóðabók Steinunnar Sigurðardóttur. Er þar dregin upp heldur dökk mynd af því sem bíður, vegna þess að „í því glæra blóði mun hálfur heimurinn hrekkjast og drekkjast“ (60). Ljóð bókarinnar eru sem sagt helguð hörfandi jöklum landsins og hamfarahlýnun jarðar.

Hvítagullfjallið ofar öllu
ljós landsins.
Það fer og skuggarnir verða. (26)

Steinunn Sigurðardóttir (f. 1950) á fimmtíu ára skáldaafmæli um þessar mundir og Dimmumót er hennar tíunda ljóðabók. Steinunn var aðeins 19 ára gömul þegar hennar fyrsta bók, Sífellur, kom út en frá þeim tíma hefur hún jöfnum höndum gefið út ljóðmæli og skáldsögur og hlotið margvíslegar viðurkenningar og verðlaun fyrir ritstörf sín, svo sem verðlaun Jónasar Hallgrímssonar og íslensku bókmenntaverðlaunin. Hún hefur lengi látið sig varða náttúru landsins og umhverfismál á ýmsum vettvangi. Þessi ljóðabók er þó sú afdráttarlausasta sem frá henni hefur komið um þau efni.

Inn í lýsingar á hopandi jöklum, saman við hughrif og tilfinningar sem sú þróun vekur, tvinnast uppvaxtarsaga telpukorns sem svipar sterklega til Steinunnar sjálfrar. Ber þar nýrra við, því hingað til hefur Steinunn haldið sjálfri sér utan við eigin skáldverk. Hér hins vegar byggir hún á bernskuupplifunum þegar hún varði hluta æsku sinnar í návist jökla, einkum í Fljótshlíð, eins og fram hefur komið í nýlegu viðtali. Þannig fær „stelpan“ í ljóðabókinni að kynnast sveitinni þar sem jökullinn gnæfir mikill og bjartur við himin, táknmynd varanleikans sem þó er á hverfanda hveli. Jökullinn, svo sterkur og máttugur sem hann virðist, er bara vatn í fjötrum þegar allt kemur til alls, ofurseldur umhverfi sínu og loftslagi. Vatn sem leysist og rennur burt. Þannig verður Vatnajökull að tvíræðu tákni hugar og heims. Vonir og draumar hverfa á braut, varanleg gildi sömuleiðis. Allt er breytingum undirorpið og nafn jökulsins felur í sér dystópískan spádóm um afdrif þiðnandi vatna-jökla.

Myndmál ljóðanna er opið og orðfærið afdráttarlaust. Mennirnir eru „móðurmorðingjar“ (80) sem hirða ekki um jörðina heldur drepa hana hægt og örugglega með aðgerðum sínum og aðgerðaleysi.

Hafið súrnar og plastvæðist.
Garmurinn fiskur étur plastið og við étum garminn.
Frýs í æðum plastblóð andskotans. (77)

Titill bókarinnar Dimmumót geymir myrkan grun. Nafnið mun vera skaftfellska og merkja ljósaskipti. Lítill vafi leikur á því að ljósaskiptin boða nótt en ekki dag. Þann skilning staðfestir röðun ljóðanna í nokkra bálka, sá fyrsti nefnist „Það kemur í ljós“ en sá síðasti „Það hverfur“.

Eins og jafnan áður í ljóðabókum Steinunnar getur hér víða að líta tilvísanir í bókmenntahefðina, jafnt Ritninguna sem verk íslenskra skálda. Í anda Jónasar Hallgrímssonar skartar textinn nýyrðum og nýgervingum sem auðga ljóðmálið og votta öruggt vald höfundar síns á íslensku máli: Fagurkalt haf, dulareyjan ósnertanlega, ísfiðrildislíf, eilífðarfjall, harmsól og háværableik kvöldsól eru aðeins nokkur dæmi þar um, valin af handahófi.

Ólína Kjerúlf Þorvarðardóttir

NIÐURSTAÐA: Kraftmikil og myndræn tjáning á heimsins bráðasta samtímavanda.

2. SÆTI
BÓKSÖLULISTINN
ÍSLENSK SKÁLDVERK
„BESTI NORRÆNI GLÆPASAGNA-HÖFUNDURINN.“
ADRESSEAVISEN
„YRSU TEKST ÞAÐ ENN Á NÝ ... RÍGHELDUR LESANDANUM“
BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR, FRÉTTABLAÐINU
BJARTUR
VERÖLD
bjartur-verold.is

Stríðið í streyminu harðnar

Offramboðið á sjónvarpsefni er orðið svo yfirþyrmandi og svo virðist sem fréttir af nýjum efnisveitum berist vikulega. Netflix náði ákveðnum yfirburðum í byrjun en ákafir nýliðar þrengja stöðugt að risanum í harðri samkeppni um tíma okkar og peninga.

Disney+ og Apple TV+ eru meðal þeirra nýjustu en framleiðsla gæðaþátta hjá Hulu og Amazon Prime hefur einnig stóreflst undanfarið og tilnefningar til virtustu verðlaunanna í bransanum hafa ratað til þeirra.

Nokkrar aðrar streymisveitur eru væntanlegar í hasarinn, meðal annarra Peacock, sem er á vegum NBC sjónvarpsstöðvarinnar og Universal kvikmyndaversins, og HBO Max sem mun sýna efni kapalstöðvarinnar ásamt efni frá Warner Bros kvikmyndaverinu.

Streymisveiturnar keppst við að fá skærustu stjörnurnar í skemmtanabransanum til liðs við sig og vissulega má greina vandlætingartón hjá þekktum leikurum og leikstjórum sem gefa lítið fyrir hugmyndafræði og áherslur stóru framleiðslufyrirtækjanna í Hollywood dagsins í dag.

Áherslan virðist mest á ofurhetju- og hasarmyndir á borð við það sem streymir frá myndasögurisanum Marvel, auk harðhausamynda í anda The Fast and the Furious. Markhópurinn er ungt fólk sem er líklegast til þess að fara í bíó á meðan plássið fyrir myndir sem keyra á öðru en sprengingum og ofurhetjum minnkar jafnt og þétt.

Martin Scorsese er einn þeirra sem hafa gagnrýnt stefnu framleiðslufyrirtækja og hefur hann nú gert kvikmyndina The Irishman fyrir Netflix. The Irishman varð aðgengileg á streymisveitunni í gær eftir að hafa verið sýnt í kvikmyndahúsum í stuttan tíma.

Scorsese virðist kunna vel við sig í Netflix-umhverfinu og þeir eru margir kvikmyndarýnarnir sem spá þessu nýjasta stórvirki hans vænum slatta af tilnefningum til Óskarsverðlauna.

Netflix virðist með þessu vera að reyna að skilja sig frá streymishjörðinni með áherslu á framleiðslu á kvikmyndir eftir leiðandi leikstjóra með virtum leikurum og greindi nýlega frá áformum um að taka yfir gamalt kvikmyndahús í New York til þess að sýna þar myndir sínar á breiðtjaldi.

Skemmst er frá því að segja að Óskarsverðlaunaakademían gerir kröfur um að kvikmynd verði að hafa verið til sýningar í kvikmyndahúsum í ákveðinn tíma til að eiga möguleika á tilnefningu. Þannig að það eru engar tilviljanir í stríði streymisveitanna.

Netflix á svo sannarlega undir högg að sækja vegna þessa fjölda streymisveita sem virðast hafa dúkkað upp á einni nóttu. Fjárhagslegt tap Netflix hefur verið mikið á síðustu misserum. Ekki eingöngu vegna fækkunar áskrifenda og gífurlegs fjármagns sem fer í að framleiða kvikmyndir í Óskarsverðlaunaklassa heldur hafa margir sett út á að Netflix hafi tilhneigingu til að hætta framleiðslu efnis eftir fáar og jafnvel eina þáttaröð. Verði þáttaröð ekki vinsæl undir eins er hún sett á hilluna.

Vart þarf að minna á að upphaflega hugmyndin að baki streymisveitum var meðal annars að sporna gegn ólöglegu niðurhali og hafa vinsælasta sjónvarpsefnið tiltækt á einum stað og aðgengilegt hvenær sem okkur þóknaðist. Einnig þótti það ódýrara að kaupa aðgang að þeim en að vera áskrifandi að sjónvarpsstöðvum sem verður svo sannarlega ekki raunin ef keypt er áskrift að öllum þeim nýju sem í boði eru. Spurningin er hvort áhorfandinn fari aftur að kaupa sér DVD diska og hala niður myndum með ólöglegum hætti í stað þess að borga mánaðargjald fyrir allar þessar streymisveitur sem allar hafa svo mikið efni að maður verður ringlaður.

– ekb

Blekhylki.is

Blekhylki.is, S. 517 0150 – 2. hæð Smáralind

Upphaf eða endir? Húsbruni í sveitinni hefur ólíka merkingu fyrir persónum sem og áhorfendum. Eins og myndin öll.

Spegilbrot sjálfsmynda okkar

KVIKMYNDIR

Bergmál

★★★★☆

Leikstjórn: Rúnar Rúnarsson
Handrit: Rúnar Rúnarsson
Aðalhlutverk: Alls konar fólk, á öllum aldri úr ýmsum áttum. Sjálfsagt rúmlega 350 manns.

Bergmál er einstök mynd. Án gríns. Algerlega einstök og stórmerkileg. Svo mjög í raun að réttast er að hafa um hana sem fæst orð. Ég upplifði hana í það minnsta þannig, auk þess sem það yrði til að æra jafnvel stöðuga að reyna að rekja efni hennar og innihald. Það er ekki hægt.

Rúnar Rúnarsson fléttar hér saman undarlega heilsteypta en brotakennda mynd úr tæplega 60 misstuttum sagnaleiftrum. Örsögum sem tengjast ekkert en geta samt auðveldlega myndað áhrifaríka og ágenga heild. Sögur frekar en sögu og í raun er Bergmál jafn margar kvikmyndir og fólkið sem sér hana. Hún er upplifun sem ekkert okkar mun skynja, skilja og túlka nákvæmlega eins.

Rúnar gefur öllum hefðbundnum reglum um söguframvindu og byggingu langt nef þannig að margbreytileg brotin renna í gegnum vitundina, haganlega samanklippt og þótt þau kunni að birtast tilviljanakennt fær maður sterkt á tilfinninguna að gríðarleg hugarorka og tími hafi farið í það svimandi þolinmæðisverk sem klipping myndarinnar hlýtur bara að hafa verið.

Flest erum við sem kvikmyndaáhorfendur slefandi og skilyrtir hundar Hollywood sem hafa vanist því að naga bein upphafs, miðju og endaloka þannig að Tarantino þurfti ekki annað en að kasta heilögu þrenningunni fram í brenglaðri röð í Pulp Fiction til þess að kvikmyndaheimsbyggðin féll andaktug í stafi.

Rúnar teflir miklu djarfar og fokkar hressilega í hausnum á manni með þessari margþversagnakenndu kvikmynd. Kannski mætti ætla að frásagnarmáti hans hér falli þægilega að pússuðum rössum áhrifavalda og hirðfífla þeirra með sinn áunna athyglisbrest sem hleypur á sekúndum og 160 stafabilum. Allar þessar pínkuponsulitlu örsögur sem verða saman að langvarandi bergmáli verða ólíkt snöppunum dýpri og merkingarbærari eftir því sem áhorfandinn gefur þeim meiri gaum, saman og í sundur.

Atriðin eru eins og brotin sem mynda þá línulaga og kræklóttu flækju sem lífið er eru alls konar; fyndin, sorgleg, falleg, átakanleg, öfugsnúin og stundum jafn banal og hversdagslegt brölt okkar er í eðli sínu.

Það sem einum finnst fyndið þarna finnst öðrum fáránlegt eða eitthvað allt annað. Undir lokin birtist þó fallegasta sena sem sést hefur í íslensku bíói. Þið fattið það þegar þið sjáið það og hljótið að taka undir með mér. Í endinum skyldi upphafið skoða.

Bergmál er ótrúlega íslensk en um leið sammannleg og tímalaus saga okkar allra þannig að maður þarf að horfast í augu við sjálfan sig og aðra á tjaldinu og getur jafnvel kynnst sjálfum sér öðruvísi í leiðinni.

Þórarinn Þórarinsson

Þegar vonin ein er eftir. Skaðaminnkunarbíllinn Frú Ragnheiður kemur við sögu sem boðberi vonarinnar sem lifir svo lengi sem fíkillinn dregur andann.

Alls konar boðskapur bergmálar um myndina en hver hann nákvæmlega er er undir hverjum og einum komið.

Rúnar Rúnarsson kemur með Bergmáli aftan að áhorfendum með djörfu en ánægjulega óvæntu útspili.

NIÐURSTAÐA: Rúnar Rúnarsson gefur fullkominn skít í hefðbundinn frásagnarhátt og ævafornar reglur Aristótelesar í þeim efnum með djarfri tilraun sem gerir talsverðar kröfur til áhorfenda sem uppskera ríkulega ef þeir nenna að leggja sitt af mörkum til verksins.

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

Smáratorg og Skeifan: Mán-Lau; 10:00-19:00 • Sun; 11:00-18:00 – Verð gildir til og með 1. desember eða meðan birgðir endast.

Eins og spennandi kappleikur

Arthúr Björgvin Bollason er þýðandi bókarinnar Tími töframanna eftir þýska heimspekinginn Wolfram Eilenberger. Bók um áratug mikilla heimspekinga.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Tími töframanna er bók eftir þýska heimspekinginn Wolfram Eilenberger sem Arthúr Björgvin Bollason hefur þýtt á íslensku. Í bókinni er fjallað um viðhorf og kenningar fjögurra heimspekinga: Heideggers, Wittgensteins, Benjamins og Cassirers. Bókin var metsölubók í Þýskalandi í fyrra og hefur setið á metsölulistum á Ítalíu og Spáni.

„Þetta er bók um áratug mikilla heimspekinga, 1919-1929, aldarspegill þýskrar hugsunar og þýskrar heimspeki á mjög sérstökum tíma. Þarna koma fjórir hugsuðir við sögu sem voru að reyna að átta sig á því hvert stefndi í heiminum,“ segir Arthúr Björgvin. „Hildarleikur fyrri heimsstyrjaldar var að baki þar sem manneskjan fór yfir öll villimannsleg mörk og búið var að skekja undirstöður vestrænar menningar. Þá komu fram þessir fjórir menn: Wittgenstein, Benjamin, Heidegger og Cassirers og reyndu að átta sig á stöðu mannsins í heimi sem var á hverfanda hveli.

Þetta er ekki aðeins saga hugsunar þessara fjögurra manna heldur líka saga Weimarlýðveldisins og örlagaríks tíma í Þýskalandi og Evrópu allri. Það sem gerir bókina spennandi er einkum tvennt. Í fyrsta lagi eru það þeir tímar sem hún lýsir. Tilraun þessara fjögurra hugsuða til að fóta sig í ráðvilltri veröld sem er að mörgu leyti lík þeim tímum sem við lifum í dag. Þarna voru að koma fram öfgafullar þjóðernishreyfingar, það er einnig að gerast núna. Þarna voru alls konar alræðisherrar við sjóndeildarhring, og þeir eru það líka á okkar tímum. Það ríkti hugmyndaleg upplausn og rótleysi, hugsjónir voru hrundar og menn vissu ekki hvert stefndi. Andlegt ástand og menningarástand í Evrópu á okkar dögum er mjög svipað því sem þarna var.

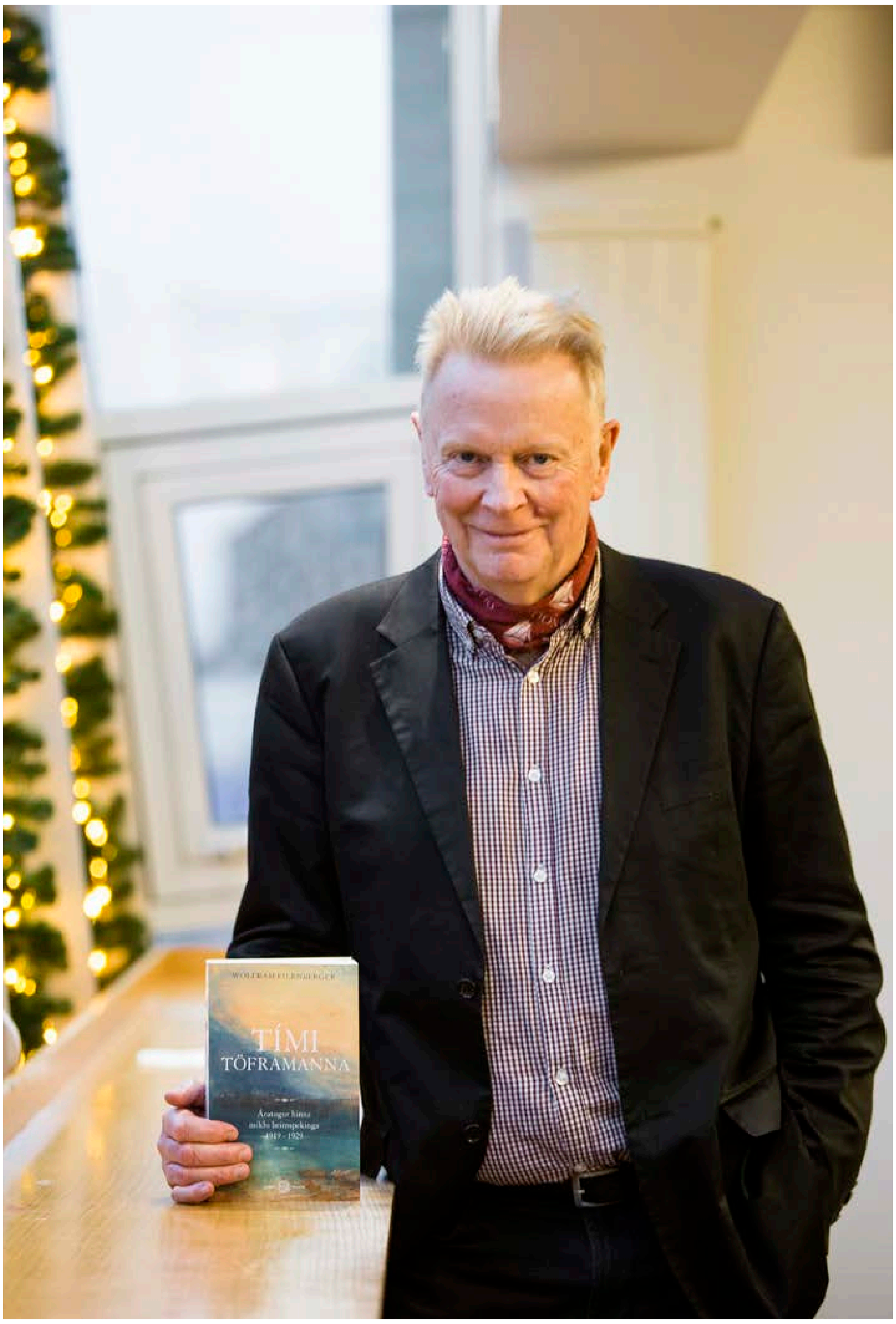
Hinn þátturinn sem er ekki síðri er að höfundurinn dýpkar mjög myndina af þessum heimspekingum með því að fara í sérstaka þætti í þeirra eigin lífi. Þar koma ástríður þeirra og ástir ekki síst við sögu og það gerir bókina að mergjaðri lesningu á köflum.“

HÖFUNDURINN SÝNIR HVERNIG KONURNAR KOMU INN Í TILVIST ÞESSARA HEIMSPEKINGA OG GJÖRBYLTU EKKI EINUNGIS LÍFI ÞEIRRA HELDUR EINNIG HUGSUNARHÆTTI OG OLLU ÞEIM SANNKÖLLUÐU HUGARVÍLI – Í HEIMSPEKILEGRI MERKINGU.

Sterkur ástarbrími

Arthúr Björgvin nefnir dæmi um þetta. „Höfundurinn segir frá því þegar Martin Heidegger, kvæntur maður, varð ástfangin af Hönnu Arendt sem var gyðingakona. Það er kaldhæðni örlaganna að þessi postuli nasismans seinna meir skuli verða ástfanginn af gyðingakonu og það var engin smáást. Þau urðu gagntekin hvort af öðru. Þessi ástarbrími varð svo sterkur að hann leiddi til þess að Heidegger lenti í vandræðum með sína eigin heimspeki, sína eigin hugsun og kenningar. Þær voru allar mjög sjálfmiðaðar, en allt í einu kom eitthvert „þú“ sem ruglaði hann gjörsamlega í ríminu og varð örlagavaldur í lífi hans og hugsun.

Walter Benjamin er annað dæmi, þekktur sem róttækur marxískur höfundur en var það alls ekki til að byrja með. Þegar ég var að þýða þessa bók, sem var æði vandasamt verk á köflum, lenti ég í töluverðu bjástri með hans fyrri rit þar sem hann var mjög borgaralegur í hugsun, gagntekinn af heimspeki Kants og Hegels og afskaplega torræður. Síðan kynnist hann bolsévískri byltingarkonu, Asja Lacis, sem heillaði hann upp úr skónum. Hann varð gagntekinn af henni og hún umturnaði allri hugsun hans. Hennar vegna breyttist hann á skömmum tíma í róttækan marxista.



Maður finnur keppnisandann þegar hann er að lýsa kenningum þessara höfunda. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Höfundurinn sýnir hvernig konurnar komu inn í tilvist þessara heimspekinga og gjörbyltu ekki einungis lífi þeirra heldur einnig hugsunarhætti og ollu þeim sannkölluðu hugarvíli – í heimspekilegri merkingu.“

Ráðgjafi Joachims Löw

Wolfram Eilenberger er þekktur heimspekingur og heldur úti föstum heimspekiþætti í svissneska sjónvarpinu. „Hann er líka mikill áhugamaður um fótbolta,“ segir Arthúr Björgvin. „Hann sagði við mig í símaspjalli sem ég átti við hann úti fyrir skömmu: Ef þú ferð að kynna bókina á Íslandi þá gæti verið gaman að nefna við Íslendinga, sem ég veit að eru margir áhugasamir um knattspyrnu, að ég sit í þjóðarráði þýska landsliðsins sem einn af ráðgjöfum Joachims Löw, þjálfara þýska landsliðsins í fótbolta.

Sumir hafa einmitt sagt að þessi bók sé eins og spennandi kappleikur. Eilenberger er að lýsa átökum sem minna um sumt á íþróttir, nema þarna er á ferð það sem mætti kalla „hugsanafótbolta“. Maður finnur keppnisandann þegar hann er að lýsa kenningum þessara höfunda og dramatískum átökum þeirra.“

Hvað? Hvenær? Hvar? Fimmtudagur

hvar@frettabladid.is

28. NÓVEMBER 2019

Hvað? List í almannarými – ráðstefna: Þýðing og uppspretta
Hvenær? 10.00-16.00
Hvar? Kjarvalsstaðir
Ólöf Sigurðardóttir sýningarstjóri opnar ráðstefnuna og Sigurður Traustason deildarstjóri stýrir henni.

Hvað? Útgáfuhóf – Lærum saman
Hvenær? 17.00-18.00
Hvar? Kópavogsskóli
Kristín Arnardóttir sérkennari kynnir námsefni fyrir börn 5 til 8 ára.

Hvað? Fjarstjörnur og fylgihnettir
Hvenær? 17.00-19.00
Hvar? Gallerí Grótta, Eiðistorgi, Seltjarnarnesi
Katrín Matthíasdóttir opnar sýningu.

Hvað? Lífið er leikfimi
Hvenær? 12.15-13.00
Hvar? Listaháskóli Íslands, Laugarnesvegi 91, Reykjavík
Halldóra Arnardóttir, doktor í listfræði og sýningarstjóri, flytur opinn fyrirlestur um listamanninn Örn Inga Gíslason.

Hvað? Útgáfufagnaður
Hvenær? 17.00
Hvar? Veröld – hús Vigdísar
Birna Arnbjörnsdóttir, Jón Atli Benediktsson, Birna Bjarnadóttir, Gauti Kristmannsson og Guðbergur Bergsson taka til máls í tilefni útgáfu bókanna Heiman og heim – Sköpunarverk Guðbergs Bergssonar og Skáldið er eitt skrípatól – Um ævi og skáldskap Fernando Pessoa. Tómas R. og Ómar Guðjónsson spila. Allir velkomnir, léttar veitingar í boði.

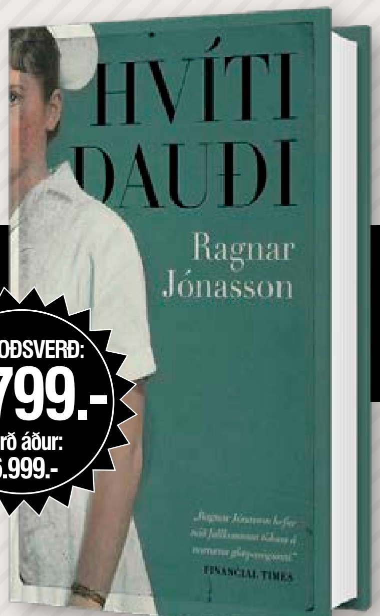
Hvað? Gengið kringum Mont Blanc
Hvenær? 20.00
Hvar? Snorrastofa, Reykholti
Ingibjörg Inga Guðmundsdóttir segir frá í Prjóna-bóka-kaffi

Hvað? Laufabrauðsskurður
Hvenær? 15.00
Hvar? Bókasafn Kópavogs
Guðrún Sigurgeirsdóttir matreiðslukennari kennir laufabrauðsskurð.
Hver gestur fær eina köku til að æfa sig á. Þeir eru hvattir til að koma með laufabrauðsjárn ef kostur er. Allir eru velkomnir meðan húsrúm leyfir.

🔥🔥 HITUM UPP FYRIR 🔥🔥
SVARTAN FÖSTUDAG!

TILBOÐSVERÐ: **4.499.-** Verð áður: 6.999.-

Aðventa



TILBOÐSVERÐ: **4.799.-** Verð áður: 6.999.-

Hvítidauði

TILBOÐSVERÐ: **4.499.-** Verð áður: 6.999.-

Úr myrkrinu

TILBOÐSVERÐ: **4.499.-** Verð áður: 6.999.-

Bréf til mömmu

TILBOÐSVERÐ: **3.699.-** Verð áður: 5.299.-

Hvísl hrafnanna (3. bók)

TILBOÐSVERÐ: **4.499.-** Verð áður: 6.999.-

Helköld sól

TILBOÐSVERÐ: **3.100.-** Verð áður: 4.799.-

Kindasögur

TILBOÐSVERÐ: **2.799.-** Verð áður: 3.999.-

Nína óskastjarna
& ævintýrið á Álfhóli

TILBOÐSVERÐ: **3.599.-** Verð áður: 4.999.-

Rannsóknin á leyndardómum eyðihússins

Café
AUSTURSTRÆTI • SKÓLAVÖRÐUSTÍG
LAUGAVEGI • AKUREYRI • VESTMANNAEYJUM

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4
Álfabakka 16, Mjódd

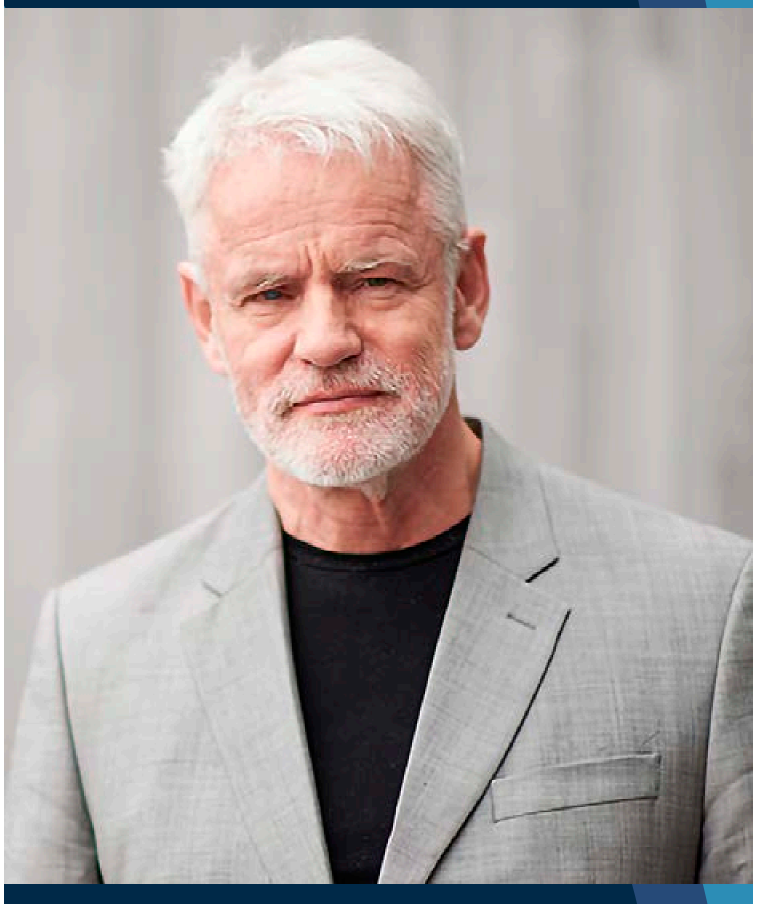
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Krossmóa 4

Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1
Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 28. nóvember eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

DAGSKRÁIN á Hringbraut



„Auðvitað er ég ekki alveg í lagi”

Seinni hluti

Kári Stefánsson segir alla söguna í Mannamáli, gerir upp ferilinn, æskuna, vinskapinn, óvildina, brestina og það sem hann sér allra mest eftir.

Mannamál í kvöld kl. 20:00

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut og hringbraut.is

21

Frétta- og umræðuþátturinn tuttuguogeinn alla virka daga klukkan 21.00

Fylgstu með!

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

RÚV SJÓNVARP

12.35 **Kastljós**
12.50 **Menningin**
13.00 **Gettu betur 1987 MS - Flensborg**
13.35 **Kiljan**
14.20 **Popppunktur Agent Fresco og Amabadama**
15.20 **Landinn 2010-2011**
15.45 **Milli himins og jarðar**
16.50 **Sælkeraferðir Ricks Stein - Bologna** Ferða- og matreiðsluþættir frá BBC þar sem sjónvarpskokkurinn Rick Stein kynnist matarmenningu nokkurra evrópskra borga. Hann heimsækir eina borg í hverjum þætti og fer meðal annars til Reykjavíkur. e.
17.50 **Táknmálsfréttir**
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Lars uppvakningur**
18.16 **Anna og vélmennin**
18.38 **Handboltaáskorunin**
18.50 **Krakkafréttir**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veður**
19.35 **Kastljós**
19.50 **Menningin**
20.05 **Soð Háfjöll Reykjaness**
20.25 **Líkamstjáning - Atvinnuviðtal** Norskir þættir um líkamstjáningu þar sem teknar eru fyrir ýmsar aðstæður sem fólk verður gjarnan óöruggt í. Fjallað er um hvernig hægt er að vinna með líkamstjáningu til að virka öruggari, til dæmis á stefnumótum og í atvinnuviðtölum.
21.05 **Berlínarsaga Weissensee Saga IV** Fjórða syrpa þessara margverðlaunuðu þýsku þátta um Kupfer-fjölskylduna í Austur-Berlín og afdrif hennar eftir fall Berlínarmúrsins. Meðal leikenda eru Florian Lukas, Uwe Kockisch, Jörg Hartmann, Anna Loos, Ruth Reinecke og Lisa Wagner. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veður**
22.20 **Kynlífsfræðingarnir**
23.15 **Patrick Melrose** Ný leikin þáttaröð í fimm hlutum með Benedict Cumberbatch í aðalhlutverki. Þættirnir segja frá Bretanum Patrick Melrose sem er úr efnaðri fjölskyldu, en faðir hans var ofbeldisfullur og móðir hans vanrækti hann. Erfið æskan hefur leitt hann út í fíkniefnaneyslu en þegar hann fréttir andlát föður síns reynir hann að ná tökum á lífi sínu. Þættirnir hafa hlotið tilnefningu til fimm Emmy-verðlauna, meðal annars sem besta þáttaröðin. e.
00.15 **Dagskrárlok**

GOLFSTÖÐIN

08.00 **DP World Tour Championship** Útsending frá DP World Tour Championship á Evrópumótaröðinni.
10.30 **Alfred Dunhill Championship** Bein útsending frá Alfred Dunhill Championship á Evrópumótaröðinni.
15.30 **Bermuda Championship** Útsending frá Bermuda Championship á PGA-mótaröðinni.
18.30 **Golfing World** Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem viðkemur golfheiminum.
19.20 **PGA Highlights** Hápunktarnir á PGA-mótunum.
20.15 **Spanish Ladies Open** Bein útsending frá Spanish Ladies Open á Evrópumótaröð kvenna.
23.15 **Alfred Dunhill Championship**

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 **Síminn + Spotify**
08.00 **Dr. Phil**
08.45 **The Late Late Show**
09.30 **Síminn + Spotify**
12.00 **Everybody Loves Raymond**
12.20 **The King of Queens**
12.40 **How I Met Your Mother**
13.05 **Dr. Phil**
13.50 **Man with a Plan**
14.15 **The Voice US**
16.00 **Malcolm in the Middle**
16.20 **Everybody Loves Raymond**
16.45 **The King of Queens**
17.05 **How I Met Your Mother**
17.30 **Dr. Phil**
18.15 **The Late Late Show**
19.00 **America's Funniest Home Videos**
19.20 **Superior Donuts**
19.45 **Single Parents**
20.10 **Með Loga**
21.10 **9-1-1**
21.55 **Emergence**
22.40 **The Arrangement**
23.25 **The Late Late Show**
00.10 **NCIS**
00.55 **Billions**
01.55 **The Handmaid's Tale**
02.50 **Black Monday**
03.25 **Black Monday**
04.00 **Síminn + Spotify**

RÚV RÁS EITT

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

STÖÐ 2 BÍÓ

12.05 **Fly Away Home**
13.55 **A Dog's Way Home**
15.30 **Destined to Ride**
17.00 **Fly Away Home**
18.50 **A Dog's Way Home**
20.25 **Destined to Ride**
22.00 **On Chesil Beach**
23.50 **Hacksaw Ridge**
02.05 **The Foreigner**
03.55 **On Chesil Beach**

STÖÐ 2

08.00 **Friends**
08.20 **Grey's Anatomy**
09.05 **Bold and the Beautiful**
09.25 **Two and a Half Men**
09.50 **Besti vinur mannsins**
10.15 **Grand Designs**
11.05 **Jamie Cooks Italy**
11.50 **Deception**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **The Mistletoe Promise**
14.40 **My Christmas Dream**
16.05 **Happening: A Clean Energy Revolution**
17.15 **Stelpurnar**
17.40 **Bold and the Beautiful**
18.03 **Nágrannar**
18.28 **Veður**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.47 **Sportpakkinn**
18.55 **Ísland í dag**
19.10 **Dagvaktin**
19.40 **Masterchef USA**
20.25 **NCIS**
21.10 **The Blacklist**
21.55 **Magnum P.I.**
22.40 **Grantchester 4**
23.30 **Prodigal Son**
00.15 **Shameless**
01.10 **Game of Thrones**
02.00 **Game of Thrones**
02.55 **Game of Thrones**
03.45 **Leave No Trace** Áhrifamikil mynd frá 2018 með Ben Foster sem leikur Will, fyrrverandi hermann sem þjáist af áfallaröskun.

STÖÐ 3

19.10 **The Middle**
19.35 **The Last Man on Earth**
20.00 **Friends**
20.25 **Seinfeld**
20.50 **Supergirl**
21.35 **Batwoman**
22.20 **Outlander**
23.15 **Shrill**
23.45 **American Dad**
00.10 **The Middle**
00.35 **The Last Man on Earth**
01.00 **Friends**
01.25 **Tónlist**

STÖÐ 2 SPORT

07.00 **ÍR - Haukar**
08.30 **Lille - Ajax**
10.10 **Valencia - Chelsea**
11.50 **Barcelona - Dortmund**
13.30 **Liverpool - Napoli**
15.10 **Meistaradeildarmörkin**
15.40 **Astana - Manchester United** Bein útsending frá leik í Evrópudeildinni.
17.45 **Braga - Wolves** Bein útsending frá leik í Evrópudeildinni.
19.50 **Arsenal - Frankfurt** Bein útsending frá leik í Evrópudeildinni.
22.30 **Football League Show**
23.00 **Bballography. Schayes** Skemmtilegur heimildarþáttur frá NBA.
23.25 **Njarðvík - Haukar** Útsending frá leik í Domino's-deild karla.

STÖÐ 2 SPORT 2

17.45 **Feyenoord - Rangers** Bein útsending frá leik í Evrópudeildinni.
19.50 **Celtic - Rennes** Bein útsending frá leik í Evrópudeildinni.

STÖÐ 2 SPORT 3

19.05 **Njarðvík - Haukar** Bein útsending frá leik í Domino's-deild karla.

STÖÐ 2 SPORT 4

13.30 **LET Tour** Útsending frá Spanish Ladies Open á Evrópumótaröð kvenna.

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

SUPER1

MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - MJÖG GOTT VERÐ - OPIÐ TIL 22:00 ALLA DAGA

-30%

VERÐ FRÁ 259 kr.

JÓLADAGATÖL Á 30% AFSLÆTTI

Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST.

JÓLIN ERU KOMIN Í SUPER1

*Birt með fyrirvara um innsláttarvillur. Tilboð gilda til 2.desember 2019

-30%

30% AFSLÁTTUR AF ÖLLU DÖNSKU JÓLASÆLGÆTI

TILBOÐ GILDIR TIL 2.DESEMBER

JÓLAKLEMENTÍNUR VERÐ AÐEINS 497 kr. KASSINN

TILBOÐ GILDIR TIL 2. DESEMBER.

SUPER1

HALLVEIGARSTÍG 1

OPIÐ 10:00 TIL 22:00 ALLA DAGA

RISA TILBOÐ Á SVÖRTUM FÖSTUDEGI Í NETTÓ!

FLEIRI TILBOÐ Í VERSLUN!

Nautalundir
Danish Crown

-40%

2.999 KR/KG
ÁÐUR: 4.999 KR/KG

-58%

Hangigrís úr hnakka
Kjötsel
1.175 KR/KG
ÁÐUR: 2.798 KR/KG

-63%

Croissant
með skinku og osti
99 KR/STK
ÁÐUR: 269 KR/STK

-43%

Franskar andabringur
1.898 KR/KG
ÁÐUR: 3.329 KR/KG

-39%

Kartöflur
1,5 kg
219 KR/PK
ÁÐUR: 359 KR/PK

-40%

Nautasteik
Rib Eye, T-Bone,
Sirloin, Striploin eða
Dry Aged Black Angus
2.999 KR/KG
ÁÐUR: 4.998 KR/KG

GOTT VERÐ!

Coca Cola
2 L - 3 tegundir
199 KR/STK

-45%

Grandiosa calzone
165 gr - skinka
219 KR/STK
ÁÐUR: 399 KR/STK

nettó
Lægra verð - léttari innkaup

Tilboðin gilda 28. nóv - 1. des

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

-30%

Tramontina stálpottur
6,6 L

9.799 KR/STK

ÁÐUR: 13.999 KR/STK

-30%

Tramontina stálskálar
7 í pakka

6.299 KR/PK

ÁÐUR: 8.999 KR/PK

ÖLL LEIKFÖNG Á 20% AFSLÆTTI!

Perur

150 KR/KG

ÁÐUR: 299 KR/KG

-50%

-40%

Franskar kartöflur í ofn
1 kg - Xtra

239 KR/PK

ÁÐUR: 399 KR/PK

-40%

Nice n' Easy
250 gr - Mozzarella sticks

347 KR/PK

ÁÐUR: 579 KR/PK

-40%

Maku panna
4,2 L - casserole

4.199 KR/STK

ÁÐUR: 6.999 KR/STK

-40%

Maku wok panna
32 cm

2.999 KR/STK

ÁÐUR: 4.999 KR/STK

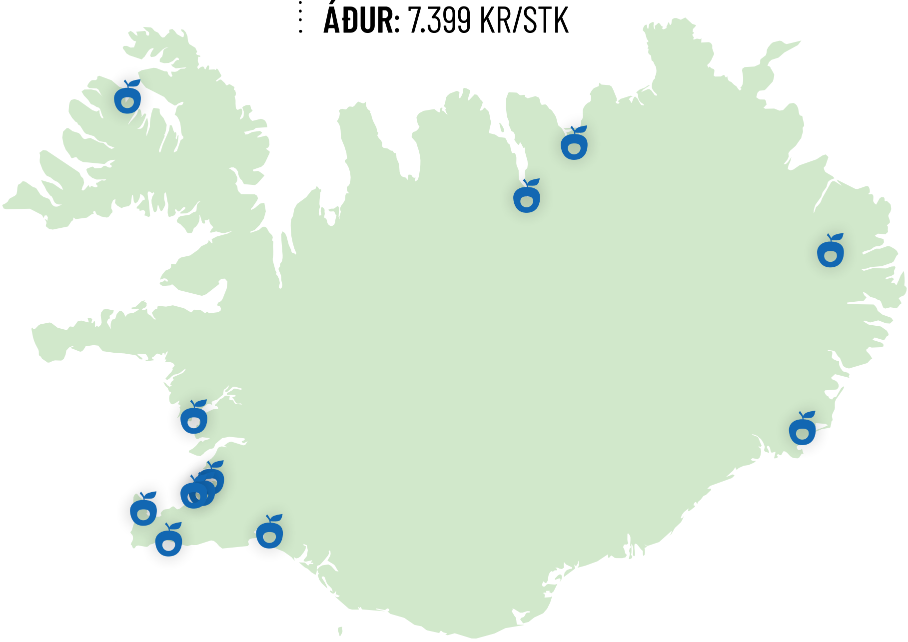
-40%

Maku pottur
4 L - slow cook

4.439 KR/STK

ÁÐUR: 7.399 KR/STK

SÆLGÆTIS- OG SNYRTIVÖRUDAGATÖL Á 50% AFSLÆTTI!
LEGO OG PLAYMO DAGATÖL Á 30% AFSLÆTTI!



VERSLAÐU Á NETINU

FLJÓTLEGT - EINFALT - ÞÆGILEGT

ÞÚ GETUR NÚ PANTAÐ MATVÖRU Í GEGNUM VEFVERSLUN NETTÓ* OG SÓTT UM LAND ALLT

**Hægt er að fá sent heim að dyrum á Akureyri, Reykjanesbæ og á höfuðborgarsvæðinu. Lágmarkspöntun í heimsendingu er 5.000 kr.*

Pallíettur klikka seint yfir hátíðirnar, eins og þessi kjóll frá Zöru sýnir.

Tísku-frömuðurinn Chiara Ferragni með aðra öxlina bera en það trend er nokkuð áberandi þessa dagana.

Kjóll frá Zöru.

Nú er það svart

Konur eru gjarnan hvattar til þess að forðast svarta litinn þegar kemur að klæðavali. En klassískur svartur kjóll getur verið ómissandi í fataskápinn yfir hátíðirnar og passar við hvert tilefni, stórt eða smátt.

Íslenskar konur finna eitthvert öryggi og einhver þægindi í svarta litnum og flestar eigum við vinkonu sem kvartar sífellt yfir því að fataskápurinn sé nánast svartari en svarthol. Tískublöð keppast svo um að segja konum að hræðast ekki liti, að allt svart sé tabú og leiðinlegt. En af hverju ekki leyfa konum að ákveða það sjálfar, klæðast því sem þeim þykir þægilegt og ef það er svart, þá hvað með það?

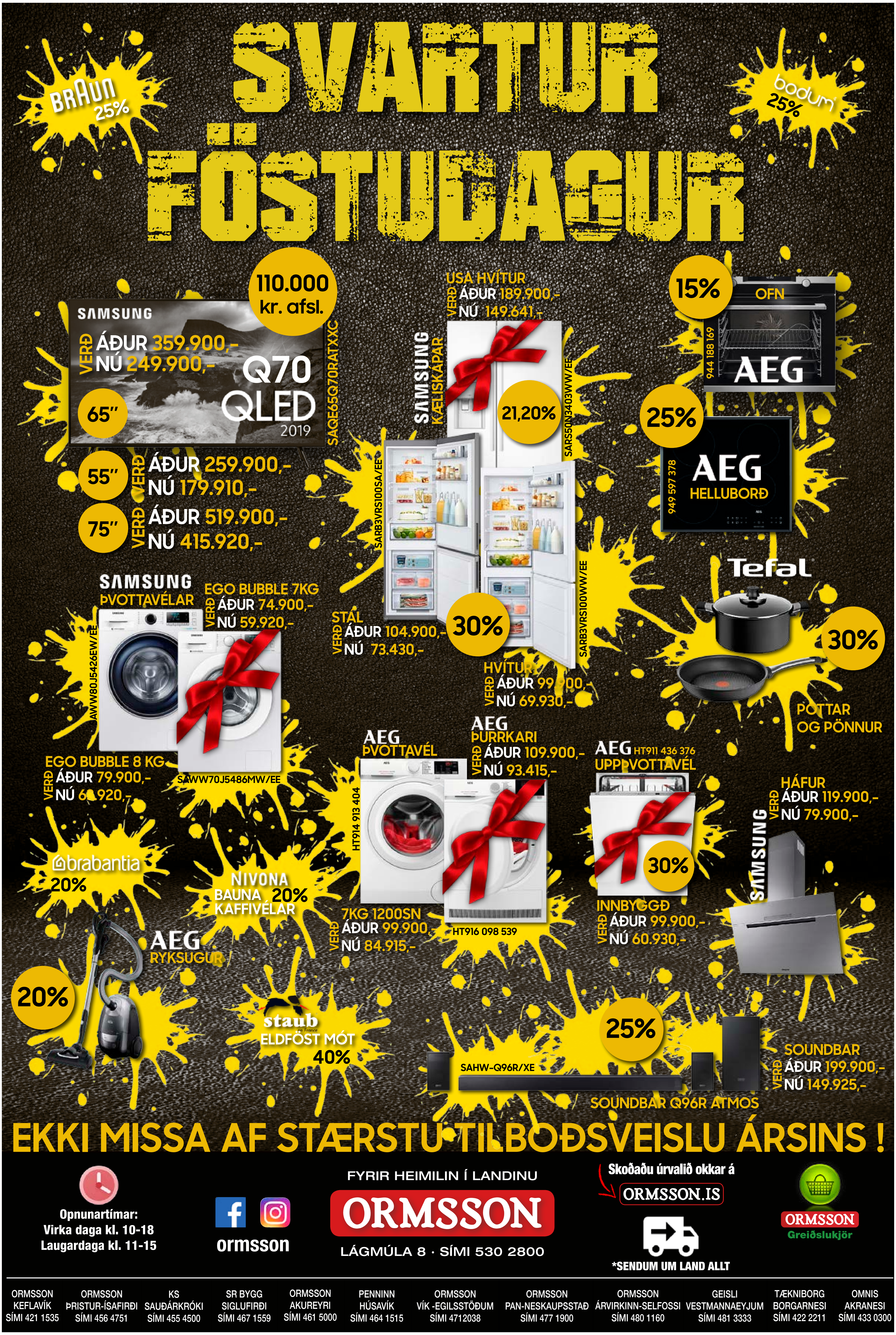
Jólalínurnar eru að detta inn. Zara er með ótrúlega flotta línu að vanda og virðist tískurisinn sívinsæli hafa tekið svarta litnum opnum örmum við gerð hennar. H&M er að sama skapi með svarta litinn í forgrunni í jólalínu sinni. Meðfylgjandi eru myndir af öðruvísi, flottum og klassískum svörtum kjólum. **steingerdur@frettabladid.is**

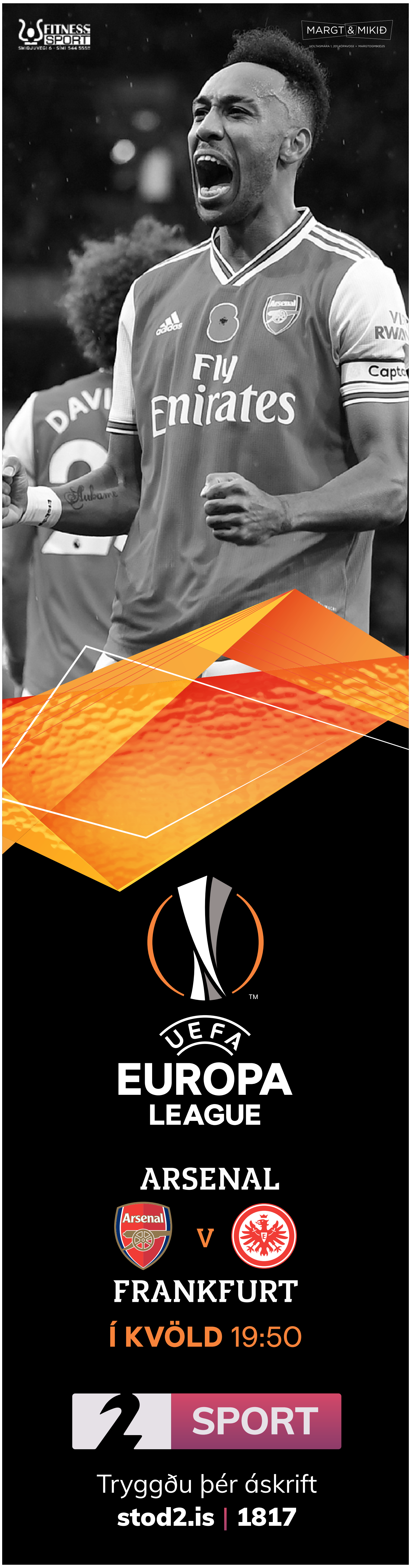
Fallegur svartur silkikjóll skreyttur perlum úr nýjustu línu fatahönnuðarins Eyglóar.

Fyrirsætan og leikkonan Rosie Huntington-Whiteley var einstaklega glæsileg í þessum leðurkjól á dögunum.

Hér er svartur sparikjóll notaður við venjulegan stutterma bómullarbol, en bæði er frá H&M.

Hvað um að bregða út af vananum og vera í þessum flotta leðurkjól frá Zöru um jólin?


SVARTUR FÖSTUDAGUR
BRAUN 25%
bodum 25%
SAMSUNG
110.000 kr. afsl.
VERÐ ÁÐUR 359.900,-
NÚ 249.900,-
Q70 QLED 2019
65"
SAQE65Q70RATXXC
55" VERÐ ÁÐUR 259.900,- NÚ 179.910,-
75" VERÐ ÁÐUR 519.900,- NÚ 415.920,-
USA HVÍTUR
VERÐ ÁÐUR 189.900,- NÚ 149.641,-
SAMSUNG KÆLISKÁPAR
21,20%
SARS50N3403WW/EE
SARB3VRS100SA/EE
SARB3VRS100WW/EE
STÁL
VERÐ ÁÐUR 104.900,- NÚ 73.430,-
30%
HVÍTUR
VERÐ ÁÐUR 99.900,- NÚ 69.930,-
15%
OFN
944 188 169
AEG
25%
949 597 378
AEG HELLUBORÐ
Tefal
30%
POTTAR OG PÖNNUR
SAMSUNG ÞVOTTAVÉLAR
EGO BUBBLE 7KG
VERÐ ÁÐUR 74.900,- NÚ 59.920,-
AWW80J5426EW/EE
EGO BUBBLE 8 KG
VERÐ ÁÐUR 79.900,- NÚ 63.920,-
SAWW70J5486MW/EE
AEG ÞVOTTAVÉL
HT914 913 404
7KG 1200SN
VERÐ ÁÐUR 99.900,- NÚ 84.915,-
AEG ÞURRKARI
VERÐ ÁÐUR 109.900,- NÚ 93.415,-
HT916 098 539
AEG HT911 436 376
UPPÞVOTTAVÉL
30%
INNBYGGÐ
VERÐ ÁÐUR 99.900,- NÚ 60.930,-
SAMSUNG
HÁFUR
VERÐ ÁÐUR 119.900,- NÚ 79.900,-
brabantia 20%
NIVONA BAUNA KAFFIVÉLAR 20%
AEG RYKSUGUR
20%
staub ELDFÖST MÓT 40%
25%
SAHW-Q96R/XE
SOUNDBAR
VERÐ ÁÐUR 199.900,- NÚ 149.925,-
SOUNDBAR Q96R ATMOS
EKKI MISSA AF STÆRSTU TILBOÐSVEISLU ÁRSINS !
Opnunartímar:
Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-15
ormsson
FYRIR HEIMILIN Í LANDINU
ORMSSON
LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800
Skoðaðu úrvalið okkar á
ORMSSON.IS
*SENDUM UM LAND ALLT
ORMSSON Greiðslukjör
ORMSSON KEFLAVÍK SÍMI 421 1535
ORMSSON ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751
KS SAUÐÁRKRÓKI SÍMI 455 4500
SR BYGG SIGLUFIRÐI SÍMI 467 1559
ORMSSON AKUREYRI SÍMI 461 5000
PENNINN HÚSAVÍK SÍMI 464 1515
ORMSSON VÍK -EGILSSTÖÐUM SÍMI 4712038
ORMSSON PAN-NESKAUPSSTAÐ SÍMI 477 1900
ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160
GEISLI VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333
TÆKNIBORG BORGARNESI SÍMI 422 2211
OMNIS AKRANESI SÍMI 433 0300



Bræðurnir Morthens með dóttur Tolla, skáldkonuna Ásdísi Þulu, á milli sín en öll leggja þau sín andans lóð á fullveldisvogarskálarnar á sunnudaginn. Neðarlega til hliðar við Bubba sést lagið hans góðkunna, Það er gott að elska, eins og það birtist honum sem málverk. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Bubbi málar lögin sín á meðan Tolli slæst

Löng hefð er fyrir því að **Tolli Morthens** opni vinnustofu sína almenningi á fullveldisdeginum og á sunnudaginn býður hann upp á veraldlegar veitingar og andlegar kræsingar, meðal annars málverk sem Bubbi, bróðir hans, málaði af lögum sínum.

Myndlistarmaðurinn Tolli Morthens hvikar hvergi frá þeirri rótgrónu jólahefð sinni að vera með opið hús á vinnustofu sinni þann 1. desember ár hvert og fagna þannig fullveldisdegi Íslendinga um leið og jólastemningin er keyrð í gang með góðra vina hjálp.

Engin breyting verður á þessu í ár og Tolli býður gesti og gangandi velkomna til sín á Héðinsgötu 2 í Laugarnesi á sunnudaginn þegar hann stillir upp einvalaliði til að skemmta gestum sínum.

„Þetta er áralöng hefð hjá mér og mér þykir afar vænt um þetta verkefni og þakklátur að vinir mínir vilja koma með mér í þetta,“ segir Tolli sem opnar vinnustofuna klukkan 15 og reiknar með að hátíðarhöldin standi í tvær klukkustundir, til klukkan 17.

Það fossar ferskt blóð ...

„Ég nýti líka alltaf þetta tækifæri til að taka með mér ungt, upprennandi og kraftmikið listafólk til að kynna fyrir gestunum mínum. Það er ábyrgðarhluti að við sem eldri erum greiðum götu þeirra sem eru að byrja á þessari vegferð sem við þekkjum svo vel,“ heldur Tolli áfram. „Í þessu tilfelli rennur mér blóðið til skyldunnar í orðsins fyllstu merkingu.“

Skáldkonan Ásdís Þula Þorláksdóttir mun lesa úr nýútkominni ljóðabók sinni, Sólstöfum, en þar yrkir hún í anda gömlu þulanna og kallast þannig á við kveðskapinn sem finna má í „Vísnabókinni okkar“ og þulum Theodóru Thoroddsen, sem svo skemmtilega vill til að er langamma Ásdísar.

> ÞAÐ ER ÁBYRGÐARHLUTI AÐ VIÐ SEM ELDRI ERUM GREIÐUM GÖTU ÞEIRRA SEM ERU AÐ BYRJA Á ÞESSARI VEGFERÐ SEM VIÐ ÞEKKJUM SVO VEL.
>
> Tolli Morthens

> **15**
>
> TOLLI ÆTLAR AÐ OPNA VINNUSTOFUNA SÍNA KLUKKAN 15 Á SUNNUDAGINN.

... í eldri höfunda slóð

Þá ætlar rithöfundurinn Einar Már Guðmundsson að lesa upp úr verkum sínum og sjálfur Bubbi Morthens, bróðir Tolla, mun einnig fara með nokkur ljóð úr nýrri ljóðabók sinni. Hann mun einnig og að sjálfsögðu grípa í gítarinn og taka nokkur lög. Einar og Bubbi eru fyrir löngu orðnir fastir gestir hjá Tolla í upphafi aðventu enda hafa drengirnir úr Vogahverfinu haldið hópinn í gegnum ófáa áratugina.

Myndlistin er eðli málsins samkvæmt í öndvegi en af því sem verður til sýnis að þessu sinni má nefna verk eftir Kristínu Morthens. Hún hefur numið, starfað og sýnt myndlist í Kanada og reyndar úti um allan heim. Hún ætlar að sýna kraftmikil og litrík olíumálverk sem hafa vakið mikla athygli.

Það er gott að elska á striga

Þá stígur Bubbi einnig fram sem myndlistarmaður og sýnir málverk sem hann hefur unnið að undanförnu og hann lýsir sem minnum við lögin sín og óneitanlega verður forvitnilegt að sjá hvernig lögin hans Bubba birtast honum á striga.

„Ég hef verið með stóra bróður að mála og átt geggjaðar stundir og ég fer í gymmið mjög snemma og kem svo til hans. Nokkrum sinnum í viku kemur til hans þjálfari í bardagaíþróttum, þá mála ég meðan Tolli er frjáls í flæðinu,“ sagði Bubbi nýlega á Fésbókinni um glímu sína við Svartan afgan, Öskur trúðsins, Hiroshima og fleiri lög í olíu á striga en afraksturinn verður til sýnis á sunnudaginn.

Allir eru velkomnir þegar gleðin hefst klukkan 15 á sunnudaginn en auk alls þessa andans fóðurs verða veitingar frá Jóa í Múlakaffi á boðstólum á meðan þær endast.

benediktboas@frettabladid.is

Hitum upp

Svartur föstudagur

30-50% afsláttur

-50%

Pupillow Velvet
Púðinn sem er einstaklega gott að flatmaga á og láta fara vel um sig.

Verð 18.250 kr.
Verð áður 36.500 kr.

-30%

Klaid
Teppið sem verður besti nýji vinur þinn við fyrstu snertingu.

Verð 10.430 kr.
Verð áður 14.900 kr.

-30%

Doggielounge
Besti vinur heimilishundsins.

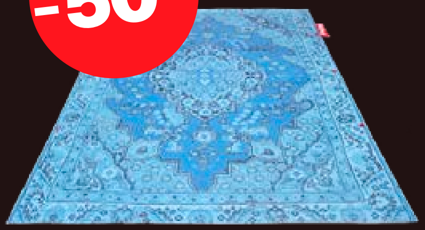
Verð 8.190 kr.
Verð áður 11.700 kr.

-30%

Lampie On
Hlaðanlega ljósið í myrkrinu.
(allt að 24 tíma ending á rafhlöðu)

Verð 6.923 kr.
Verð áður 9.890 kr.

-50%



Non-Flying Carpet
Hefur þig dreymt um að fljúga á teppi?

Verð 11.350 kr.
Verð áður 22.700 kr.

-40%

Rockcoco
Lýsir lífið skemmtilegum ljóma.

Verð 55.320 kr.
Verð áður 95.200 kr.

Komdu í verslun Fatboy Ármúla 44
og Gerðu frábær kaup

Frá vinstri: Stefán, Almar, Níels, Örn Gauti, Ellen, Fannar og Björk. Á myndina vantar þær Kristrúnu og Urði.

Leikaranemar halda jólatónleika

Leiklistarnemar á öðru ári standa fyrir tónleikum í desember til að safna fyrir námsferð til Vilníus í Litháen. **Fannar** og **Björk**, tvö af nemunum, segja að boðið verði upp á huggulega stemningu.

Næsta vor stefna annars árs nemar í leiklist við Listaháskóla Íslands til Vilníus í Litháen þar sem æfingar fara fram á verkum í samstarfi við meistaranema í leikstjórn þar ytra. Leikstjórarnir eru nú á landinu í nokkrar vikur að æfa verkin með leikurunum, en þau fara svo út til þeirra og æfa enn frekar í vor ásamt því að sýna verkið.

Stórt verkefni

„Við erum með styrktartónleika fyrir námsferðinni þann 7. desember. Verkið sem við erum að æfa er á ensku. Samstarfsverkefnið er milli okkar, leikaranema í Finnlandi og leikstjóranema í Litháen. Þetta verkefni er tiltölulega nýtt, Listaháskólinn er að einbeita sér að meira samstarfi á milli landa,“ segir leiklistarneminn Björk Guðmundsdóttir.

„Leikaranemar fyrri ára hafa oft farið til Danmerkur, til dæmis á kúrs í Shakespeare með þá dönskum leikaranemum. Þetta er aðeins stærra. Yana Ross, sem hefur verið uppi í Borgarleikhúsi og leikstýrði meðal annars Mávinum, er leiðbeinandi nemanna úti í Litháen. Þetta er útskriftarverkefnið þeirra. Halldóra Geirharðsdóttir leiðbeinir svo okkur hérna heima,“ segir Fannar Arnarsson.

Nemunum er skipt í tvo hópa sem æfa sitt leikritið hvor undir leikstjórn Litháanna, en þau segja leikstjórana með mjög ólíkar áherslur.

„Þeir eru mjög ólíkir, með öðruvísi sýn og aðferðafræði. Við erum saman í hóp, en verkið sem við erum að gera þekktum við ekki fyrir,“ segir Björk.

„Það heitir Orange Peel. Hinn hópurinn er að æfa verk eftir Strindberg, en þetta er allt mjög mikið á byrjunarstigi enn sem komið er,“ segir Fannar.

„Við erum bláfátækir leiklistarnemar, þannig að við þurfum að safna fyrir ferðinni,“ segir Björk.

„Við verðum líka með fleiri viðburði síðar,“ segi Fannar.

> HELMINGURINN KEMST INN, EN STUNDUM ER EINHVER MJÖG HÆFILEIKARÍKUR SEM ENDAR EKKI Í LOKAHÓPNUM. ÞAÐ ÞARF AÐ BÚA TIL BEKK SEM VERÐUR AÐ GERA UNNIÐ ALVEG ÓTRÚLEGA NÁIÐ SAMAN Í ÞRJÚ ÁR.
>
> Fannar

> ÉG FANN MIG TIL DÆMI Í SPUNANUM, Í IMPROV ÍSLAND. ÞAR ER ÉG BÚIN AÐ VERA MEÐ FRÁ UPPHAFI, EÐA Í FIMM ÁR. ÉG ER AÐ NOTA ÞAU VERKFÆRI SEM ÉG FÉKK ÞAÐAN ALVEG SJÚKLEGA MIKIÐ Í NÁMINU.
>
> Björk

Heildin skiptir miklu

Það eru níu manns í bekknum. Fannar og Björk höfðu bæði reynt áður að komast inn, en Fannar komst inn í fjórðu tilraun og Björk í þeirri þriðju. Þau sinntu samt faginu af natni á þeim tíma sem leið þar til þau komust loks inn.

„Maður var alls ekki að bíða bara eftir því aðgerðalaus að komast inn. Ég fann mig til dæmi í spunanum, í Improv Ísland. Þar er ég búin að vera með frá upphafi, eða í fimm ár. Ég er að nota þau verkfæri sem ég fékk þaðan alveg sjúklega mikið í náminu,“ segir Björk.

„Ég kláraði leiklist í FG á sínum tíma. Á þessum sex árum síðan þá kom ég mér inn hér og þar. Í Ungleik til dæmis, Stúdentaleikhúsið og fleira,“ segir Fannar, en hann sló einmitt í gegn nýverið í nýjasta tónlistarmyndbandi söngkonunnar Elísabetar Ormslev.

Lokahópurinn er tuttugu manns og þarf ekki endilega að þýða að það séu þeir bestu sem komast inn, heldur snúist þetta mikið um að mynda hóp sem passar vel saman.

„Helmingurinn kemst inn, en stundum er einhver mjög hæfileikaríkur sem endar ekki í lokahópnum. Það þarf að búa til bekk sem verður að geta unnið alveg ótrúlega náið saman í þrjú ár. Það spilar stórt inn í,“ segir Fannar.

„Í rauninni eru allir í tuttugu manna hópnum nógu hæfir að komast inn, en svo er þetta bara hvernig fólk vinnur saman. Eftir því er hópurinn sniðinn,“ segir Björk.

Hugguleg stemning

„Það verður mjög hugguleg stemning á tónleikunum, það eru mörg róleg lög. Ég er til dæmis að syngja Sálina hans Jóns míns og Björk lag með Abba. Svo eru jú einhver jólalög en við erum alls ekki að stimpla þetta sem bara jólatónleika,“ segir Fannar.

„Við erum öll að æfa söng í náminu. Þar lærum við vocal-tækni sem snýst um að allir geti sungið ef þeir beita líkamanum rétt,“ segir Björk.

Tónleikarnir eru þann 7. desember og fara fram í Ljósinu á Langholtsvegi 43. Það kostar 2.000 krónur inn en ekki er posi á svæðinu. Húsið er opnað klukkan 19.30 og gestum boðið upp á léttar veitingar.

steingerdur@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson, *hlynur@frettabladid.is* , Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Svava O'Brien *svava@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is.* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Guðrún Inga Grétarsdóttir *gudruninga@frettabladid.is*

skoðið úrvalið á facebook

25% afsláttur

af flestum vörum

nema leikföngum, lopa og öðrum útsöluvörum

BLACK FRIDAY!

TILBOÐ

28. NÓVEMBER TIL 1. DESEMBER

Vetrarfatnaður á alla fjölskylduna

Glæsilegt úrval af skófatnaði
Hummel, Didrikson, Sixmix, Skechers, Ofelia, Endurance, Vagabond, Tamaris

HEITT Á KÖNNUNNI ALLA HELGINA

JÓLAGJAFIRNAR FÁST HJÁ OKKUR

STÚDFULL BÚÐ AF FALLEGUM VÖRUM FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

SKÓR, FATNAÐUR, LEIKFÖNG, BAKPOKAR, GÖNGUSTAFIR, ÍSBRODDAR, SKÍÐAGLERAUGU, LOPI, SKÍÐA OG ÚTIVISTALÚFFUR, TREFLAR, SPIL, SNJÓBUXUR, TÖSKUR, ÚLPUR, VETTLINGAR, HÚFUR, HANDKLÆÐI, YOGA DÝNUR, DÚKKUR, TÖSKUR, TÓBAKSKLÚTAR, SUNDGLERAUGU, HLAUPASOKKAR, GJAFAPOKAR, KORT, o.m.fl.

Opið: Mánudag-laugardags frá 10-18, sunnudaga frá 11-17

Þú getur pantað í gegnum Facebook síðu okkar og fengið sent hvert á land sem er.

ÁLNAVÖRUBÚÐIN
HVERAGERÐI

DORMA
Láttu drauminn rætast
SMÁRATORG | HOLTAGARÐAR
AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR
STÓRI BJÖRN
dúnsæng og -koddi
QUILTS OF DENMARK®
Unaðslega góð dúnsæng frá Quilts of Denmark.
135x205 cm. 700 g. 50% smáfiður.
50% hreinn andadúnn.
Fullt verð: 19.900 kr.
QOD dúnkoddi.
Stærð: 50x70cm. 85% fjaðrir.
15% andadúnn. 700g.
Fullt verð: 6.900 kr.
Tvennutilboð
Fullt verð 26.800
Aðeins
13.400 kr.
BLACK FRIDAY
50%
BOMBA
BLACK FRIDAY
35%
BOMBA
CHOICE
hornsófi
2,5H2 hornsófi.
Dökkgrátt eða -grátt
Malbec áklæði
Fullt verð: 249.900 kr.
Aðeins 162.435 kr.
285 cm
92 cm
90 cm
65 cm
235 cm
SCAPA
BLACK FRIDAY
45%
BOMBA
BOLTZE
Samty jólasveinn
H50 cm, 2 gerðir.
Fullt verð: 1.690 kr.
Aðeins
930 kr.
Black
Friday
NIÐURTALNING
TILBOÐ DAGSINS
HEFJAST Í DAG OG GILDA ÚT VIKUNA EÐA Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST
VEFVERSLUN DORMA
ALLTAF OPIN
www.dorma.is
BLACK FRIDAY
70%
BOMBA
MPS
handklæði
Hvítt 50 x 100 cm
bómullarhandklæði
Verð: 995 kr.
Aðeins
299 kr.
• Lagar sig fullkomlega að líkama þínum
• Engir rykmaurar
• Ofnæmisprófuð
SHAPE BY NATURE'S BEDDING
SHAPE
heilsudýna
BLACK FRIDAY
45%
BOMBA
180 x 200 x 24 cm. Fullt verð: 119.990 kr.
Aðeins 65.945 kr.
SHAPE
yfirdýna
Mótar/lagar sig
að líkama þínum.
Fullkomin ofan á gormadýnu
BLACK FRIDAY
30%
BOMBA
180 x 200 x 3,5 cm. Fullt verð: 24.990 kr.
Aðeins 17.430 kr.
MISTRAL
HOME
Rúmföt Oxford
Satin Stripe antrazit
Fullt verð: 8.990
Aðeins
4.945 kr.
BLACK FRIDAY
45%
BOMBA
Charlotte Julien
Dream your world™
C&J STILLANLEGT
HEILSURÚM
með Infinity heilsudýnu
BLACK FRIDAY
33%
BOMBA
C&J stillanlegur botn með Infinity heilsudýnu.
Stærð 100 x 200 cm
Fullt verð: 222.900 kr.
Aðeins 148.425 kr.
Afgreiðslutími Rvk
Mán. til fös. kl. 11-18.30
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)
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.

OPNUM KL. 10 Í FYRRAMÁLIÐ Á SVÖRTUM FÖSTUDEGI

Black Friday

25% afsláttur af öllum vörum*

* Gildir ekki ofan á önnur tilboð t.d. ef vara er fyrir á jólatilboði og ekki af Simba vörum.

BARA EINU SINNI Á ÁRI
Á MORGUN 29. NÓVEMBER OG
ÞÁ VERÐUR OPIÐ TIL kl. 22^{00}

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** Torg. ehf

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

Kolbeins Marteinssonar

Saga vísindanna – rafmagn

Vorið 1994 taldi ég niður dagana þar til ég útskrifaðist úr Menntaskóla Kópavogs.

Þessa vorönn sat ég tíma í hugmyndasögu þar sem rakin var saga vísindanna. Þessir tímar voru kenndir seint á föstudögum þegar hugurinn var yfirleitt farinn að hvarfla eitthvert annað. Því settist ég alltaf aftast í stofuna og hallaði stólnum, lét hugann reika eða var með stæla. Einn sólbjartan vordaginn hallaði ég mér eins og svo oft áður og horfði í kringum mig. Þá rak ég augun í öryggjabox með tveimur lekaliðum sem vakti strax forvitni mína. Þegar ég opnaði plastlokið sá ég að þarna voru tveir svartir og glansandi tenglar. Þeir sem til þekkja vita að lekaliðar eru einkar viðkvæmir þannig að við smávægileg frávik rjúfa þeir straum leiftursnöggt. Þegar ég strauk annan lekaliðann mjúklega í hugsunarleysi heyrðist allt í einu hár smellur og mér brá við. Strax á eftir gullu við hávær hróp og öskur úr næstu stofu sem hýsti tölvuver skólans. Ég lokaði boxinu samstundis og sökkti mér ofan í bókina.

Skyndilega var hurðinni hrundið upp og tölvukennarinn stóð þar ásamt nokkrum nemendum og voru þeir í talsverðu uppnámi. Þegar kennarinn sá mig sitjandi með sakleysissvip að rýna í fræðin var sökudólgurinn í hans huga aðeins einn. „Kolbeinn, hvað hefur þú gert?“ spurði hann hranalega. Sessunautur minn og góð vinkona sem ekki hafði veitt þessu nokkra athygli sagði þá allt í einu: „Ég heyrði bara einhvern smell,“ sem ég var fljótur að taka undir. Skyndilega breytist andrúmsloftið og ég með mitt síða hár og leðurbuxur fell strax af lista grunaðra og málið afgreitt sem óhapp. Maður getur aldrei þakkað nógsamlega fyrir góða vini.