SKOÐUN Lára G. Sigurðardóttir segir áfengishöft eina mikilvægustu forvörnina. **22**

MENNING Aldrei óstelandi sýnir leikgerð sína af Ofsa Einars Kárasonar. **30**

LÍFIÐ Arna María Kristjánsdóttir hannar og teiknar Stjörnustríðs-jólakort. **50**

SPORT Ein sú efnilegasta í frjálsum skipti um lið og gerbreytti um stefnu. **46**

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Föstudagur
21. nóvember 2014
274. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

LÍFIÐ

Ekki sú manngerð sem setur inn rassamynd af sér

Fitnesskeppandinn Alexandra Sif Nikulásdóttir í forsíðuviðtali við Lífið um fitness, baktal og hvernig veikindin gerðu hana að sterkari manneskju.

FRÉTTIR

Kunna að hætta við niðurskurð Borgarfulltrúar Sjálfstæðisflokks í Reykjavík gagnrýna áform um að lækka framlag til matarkaupa leikskóla. **2**

Kvartar undan lögreglustjóra Lögmaður erlendrar konu í lekamálinu kvartaði í gær undan sendingum lögreglustjórans á Suðurnesjum til aðstoðarmanns innanríkisráðherra. **4**

Barist þrátt fyrir vopnahlé Nærri 300 manns hafa látið lífið í átökum í Úkraínu undanfarinn mánuð. **6**

ÞJÓÐHÁTÍÐ **18**

Bolungarvík	7°	SA	9
Akureyri	5°	SSA	6
Egilsstaðir	6°	SSA	5
Kirkjubæjarkl.	8°	SA	8
Reykjavík	9°	SA	13

Strekkingur eða hvasst vestanlands en heldur hægari vindur austan til. Dálítil rigning eða súld sunnan- og vestanlands annars bjart með köflum. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk

Arðgreiðslur tvöfalt hærri en greiðslur veiðigjaldanna

HB Grandi greiddi eigendum sínum 2,7 milljarða í arð á síðasta ári en 1,3 milljarða í veiðigjald og sérstakt veiðigjald. Samanlögð veiðigjöld Síldarvinnslunnar eru þriðjungur af því sem fyrirtækið greiddi í arð.

SJÁVARÚTVEGSMÁL Arðgreiðslur stærstu sjávarútvegsfyrirtækjanna eru meira en tvöfalt hærri en greiðslur í veiðigjöld. HB Grandi greiddi eigendum sínum 2,7 milljarða króna í arð fyrir síðasta ár, en greiddi 1,3 milljarða samanlagt í veiðigjald og sérstakt veiðigjald.

Samherji Ísland og Síldarvinnslan greiddu eigendum sínum 2 milljarða króna í arð hvort fyrirtæki, en Samherji greiddi rúmar 890 milljónir í veiðigjöld og Síldarvinnslan tæplega 720 milljónir.

Jón Gunnarsson, formaður atvinnuveganefndar Alþingis, segir að þegar arðgreiðslur sjávarútvegsfyrirtækja séu skoðaðar verði að horfa á arðsemi eiginfjár yfir nokkurra ára tímabil og bera hana saman við aðrar atvinnugreinar. Fjármagnseigendur sem hafi ákveðið að fjárfesta í sjávarútvegi geti allt eins ávaxtað fé sitt betur með fjárfestingu í bréfum í félögum á borð við Icelandair Group eða í ríkisskuldabréfum.

„Það er gríðarlegt eigið fé í þessum fyrirtækjum. Og menn standa þá frammi fyrir því: Heyrðu, borgar sig fyrir mig að selja þetta fyrirtæki og leika mér síðan með peningana í einhverjum öðrum fjárfestingum. Eða borgar það sig fyrir mig að vera í þessari útgerð og fá ávöxtun á mitt eigið fé út úr því," segir Jón Gunnarsson.

Lilja Rafney Magnúsdóttir, varaformaður nefndarinnar, er ósammála Jóni. „Ég er auðvitað á því að þessi stóru fyrirtæki sýni það í sínum rekstri og arðgreiðslum og uppgjörum að þau geta borið meiri veiðigjöld en núverandi ríkisstjórn hefur ákveðið að taka af þeim. Það er búið að hverfa algjörlega frá þessum veiðigjöldum sem voru samþykkt 2012. Það er bara beðið eftir lögum um veiðigjöld frá núverandi ríkisstjórn og undanfarið hefur þetta bara verið lagt á með ákvörðun stjórnvalda í hvert sinn," segir Lilja Rafney. - jhh / sjá síðu 6

JÓN GUNNARSSON

LILJA RAFNEY MAGNÚSDÓTTIR

VERÐLAUNAHÖNNUÐIR Verkefnið Austurland: Designs from Nowhere hlaut í gær Hönnunarverðlaun Íslands. Þær Þórunn Árnadóttir og Karna Sigurðardóttir tóku við verðlaununum fyrir hönd sex manna hóps sem stóð að verkefninu. Verðlaunin voru afhent í fyrsta sinn í gær við hátíðlega athöfn í Kristalssal Þjóðleikhússins. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

PHARRELL Bandarískur popparinn er eftirsóttur á meðal íslenskra tónleikahaldara. NORDICPHOTOS/GETTY

Tónleikahaldarar í kappi:

Þrír vildu fá Pharrell

TÓNLIST Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er langt í frá öruggt að bandarískur tónlistarmaðurinn Pharrell komi hingað til lands næsta sumar. Ástæðan fyrir því að kjaftasaga þess efnis komst á kreik er að nokkrir tónleikahaldarar, að minnsta kosti þrír talsins, voru á sama tíma í sambandi við umboðsmann Pharrells í von um að lokka hann til landsins.

Eins og staðan er núna hefur þeim fækkað sem eiga möguleika á að næla í popparann en núna eru að minnsta kosti tveir að eltast við hann. - fb / sjá síðu 50

Fyrrverandi fiskistofustjórar segja ákvörðun sjávarútvegsráðherra vanhugsaða:

Gagnrýna flutning Fiskistofu

STJÓRNSÝSLA Flutningur Fiskistofu frá Hafnarfirði til Akureyrar er vanhugsuð ákvörðun sem skaðar stofnunina og felur í sér alvarlegt brot á góðum stjórnsýsluháttum. Þetta segja fyrrverandi fiskistofustjórarnir Þórður Ásgeirsson og Árni Múli Jónasson í grein í Fréttablaðinu í dag.

Vegna þess að nær allir starfsmenn Fiskistofu ætli ekki flytja til Akureyrar til þess að halda vinnu sinni tapist mikil þekking og reynsla.

„Vonandi er unnt að bæta það tjón sem orðið er ef strax er fallið frá flutningi Fiskistofu. Ella er ljóst að verið er að kasta hundruðum milljóna króna á glæ til þess eins að uppfylla fyrirheit sem engin stjórnsýsluleg eða fjárhagsleg rök eru fyrir," segir í greininni. - hg / sjá síðu 22

ÁRNI MÚLI JÓNASSON

ÞORÐUR ÁSGEIRSSON

SPURNING DAGSINS

Lilja, fiska þeir ekki sem róa?

„Ef fleiri fengju að róa þá væri það í góðu lagi.“

Lilja Rafney Magnúsdóttir, þingmaður Vinstri grænna, segir litla sátt verða um nýtt frumvarp sjávarútvegsráðherra um framtíðarskipan fiskveiða.

Bæjarstjórn Hveragerðis vill hlusta á eldri borgarana og bæta aðstöðu þeirra:

Öldungaráð skipað í Hveragerði

SVEITARSTJÓRNIR Skipa á öldungaráð í Hveragerði sem ætlað er að vera „formlegur og milliliðalaus viðræðuvettvangur“ fyrir eldri borgara til að ná eyrum sveitarstjórnarmanna um sín hagsmunamál.

„Í öldungaráði eru rædd öll atriði sem varða hagsmuni eldri borgara í sveitarfélaginu svo sem þjónusta sveitarfélagsins við eldri borgara, aðstaða félags eldri borgara og fjárhagsáætlun hvers árs hvað félag eldri borgara varðar,“ segir í tilkynningu frá Hveragerðisbæ.

Um helstu markmið segir meðal annars að öldungaráð eigi að stuðla að skoðanaskiptum eldri borgara og kjörinna fulltrúa um stefnu og framkvæmd málefna eldri borgara í Hveragerði og að þeim verði framfylgt. Einnig að stuðla „að heilbrigðri öldrun og sjálfstæðu lífi“ og „aukinni samstöðu milli kynslóða til að skapa samfélag fyrir alla aldurshópa“.

- gar

SAMSTAÐA Nýtt öldungaráð á að efla samstöðu milli kynslóða í Hveragerði. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Nú eru alls 143 í fangelsinu:

Fimm sleppt úr Guantanamo

MIAMI, AP Bandarísk yfirvöld tilkynntu í gær um ákvörðun um að sleppa fimm af þeim 148 föngum sem enn eru í Guantanamo-fangelsinu á Kúbu.

Barack Obama, forseti Bandaríkjanna, hefur ítrekað lýst því yfir að fangabúðunum verði lokað áður en kjörtímabili hans lýkur árið 2016. Bandaríska þingið hefur hins vegar komið í veg fyrir að fangarnir geti flutt til Bandaríkjanna að afplánun lokinni.

- hg

STEINKLUMPUR Á bakka árinnar Signu mátti í gær berja augum úthöggvinn steinklump sem lögregla bjargaði af botni árinnar nærri elstu brúnni sem yfir hana liggur, Pont Neuf. Kafari uppgötvaði höggmyndina í september. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Dularfullri höggmynd bjargað úr ánni Signu í Frakklandi:

Gæti verið frá sautjándu öld

FRAKKLAND, AP **Yfirvöld í Frakklandi hafa fundið dularfulla höggmynd á botni Signu sem kann að hafa legið þar öldum saman.**

Í gærkvöld hífði vatnalögreglan í París 60 sinnum 90 sentímetra stóra steinhöggmynd upp úr ánni undir elstu brú Parísar, Pont Neuf. Kafari rakst fyrst á höggmyndina í september.

Hvorki liggur fyrir aldur höggmyndarinnar né uppruni, eða hve lengi hún hefur legið í ánni. Þó er talið að hér geti verið um að ræða úthöggvinn stein sem fallið hafi úr stoðum upprunalegu brúarinnar. Byggingu Pont Neuf, sem á frönsku þýðir „nýja brú“, var lokið árið 1607 og hún skreytt verkum myndhöggvarans Germain Pilon.

- óká

Bakka kannski með leikskólaniðurskurð

Borgarfulltrúar Sjálfstæðisflokksins gagnrýna áform meirihlutans um að lækka framlög til hráefniskaupa leikskóla um 7,5 prósent á næsta ári. Maturinn uppfylli ekki manneldismarkmið. Meirihlutinn íhugar nú að hætta við boðaða lækkun.

VELFERÐARMÁL Sóley Tómasdóttir, forseti borgarstjórnar, segir meirihlutann í borginni íhuga að falla frá lækkun á framlögum til hráefniskaupa mötuneyta leikskóla Reykjavíkur. Kjartan Magnússon, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins, gagnrýnir áform meirihlutans um að lækka framlögin um 7,5 prósent á næsta ári.

„Þarna hefur verið heldur naumt skammtað síðustu árin og það hafa komið fram mjög vel rökstuddar athugasemdir, bæði frá leikskólastjórum í borginni og foreldrum, um að þessi sparnaður hafi komið niður á börnunum okkar og að maturinn uppfylli ekki lengur opinber manneldismarkmið,“ segir Kjartan.

Fulltrúar flokksins í borgarráði lögðu í gær fram breytingartillögu við frumvarp að fjárhagsáætlun Reykjavíkurborgar fyrir árið 2015. Í tillögunni er lagt til að framlög til hráefniskaupa í mötuneytum leikskóla verði ekki skert heldur hækkuð um 3,4 prósent eða rúmar 16 milljónir króna.

„Áætlunin gerir ráð fyrir 7,5 prósenta skerðingu á þessum 480 milljónum sem fara í hráefniskaup. Ef við tökum tillit til verðlagsforsenda þá er þetta hins vegar þannig að hver leikskólastjóri hefði þá um 11 prósentum minna en hann hefur núna,“ segir Kjartan.

Sóley Tómasdóttir segist hafa talsverða samúð með tillögu Sjálfstæðisflokksins.

„Við höfum talað um að leggja fram breytingartillögu varðandi þetta mál en erum ekki búin að útfæra það alveg. Við ætlum að skoða hvort það sé ekki hægt að koma til móts við þá gagnrýni sem við höfum sætt vegna þessa og það er almennur skilningur fyrir því innan meirihlutans,“ segir Sóley.

Hún segir að allar breytingatillögur verði lagðar fram við seinni umræðu borgarráðs um fjárhagsáætlunina á fimmtudaginn næstkomandi. Áætlunin verði svo endanlega afgreidd fimm dögum síðar.

„Þetta mun því allt liggja fyrir fljótlega,“ segir Sóley.

Í fjárhagsáætlun meirihluta Samfylkingar, Bjartrar framtíðar, Vinstri grænna og Pírata er gert ráð fyrir að 7,5 prósenta lækkuninni verði mætt með öðrum aðgerðum sem eiga að gera leikskólunum kleift að kaupa mat og hráefni á lægra verði. Kjartan segir þá hagræðingu ekki í hendi.

„Sú hagræðing, sem vonandi næst, á aftur á móti að fara til leikskólastjóranna svo þeir geti bætt hráefnið enn frekar svo maturinn í leikskólunum fullnægi opinberum manneldismarkmiðum.“

haraldur@frettabladid.is

LEIKSKÓLABÖRN Á KIRKJUBÓLI Meðlimir foreldraráðs leikskólans Sunnuborgar í Reykjavík hafa að undanförnu fullyrt í fjölmiðlum að maturinn sem börn í leikskólum borgarinnar fá uppfylli ekki opinber manneldismarkmið. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

SÓLEY TÓMASDÓTTIR

KJARTAN MAGNÚSSON

Efast um áform Illuga:

Vilja sjálfstæði menntaskólans

FJALLABYGGÐ Skólanefnd Menntaskólans á Tröllaskaga (MTR) gagnrýnir harðlega áform menntamálaráðherra um að sameina framhaldsskóla á landsbyggðinni. Sameining við aðra skóla er sögð munu koma niður á starfi skólans og takmarka getu hans til að koma til móts við þarfir nemenda og samfélagsins í heild.

„Óljóst er með öllu hvaða sparnaður næst, hvaða faglegi ávinningur næst eða hvaða tækifæri liggja,“ segir í ályktun skólanefndarinnar. Flestir nemendur Menntaskólans á Tröllaskaga í Ólafsfirði koma úr Fjalla- og Dalvíkurbyggð.

- sa

Lögðu fram gagntilboð í gær:

Boða aftur til fundar í dag

KJARAMÁL Samninganefndir tónlistarkennara og sveitarfélaganna hafa boðað til fundar hjá ríkissáttasemjara klukkan 9.30 í dag. Þá verður farið yfir gagntilboð tónlistarkennara sem þeir lögðu fram í gær.

„Við funduðum í allan gærdag og gerðum gagntilboð sem var farið yfir áður en fundi var slitið. Það verður því haldið áfram að fara yfir gagntilboðið,“ segir Guðbjörg Sigurjónsdóttir, sem situr í samninganefnd Félags tónlistarkennara.

Verkfall kennaranna hefur nú staðið yfir frá 22. október eða í fjórar vikur.

- hg

Persónuvernd heimilar Landspítala miðlun viðkvæmra persónuupplýsinga:

Mega miðla úr sjúkraskrám

STJÓRNSÝSLA Persónuvernd hefur komist að þeirri niðurstöðu að Landspítalanum sé heimilt að miðla upplýsingum um konur, sem hafa farið í fullkomið legnám, til Leitarstöðvar Krabbameinsfélags Íslands.

Landspítalinn leitaði álits Persónuverndar á þeim gjörningi þar sem Leitarstöðin hafði falast eftir upplýsingum um þær konur sem farið hafa í fullkomið legnám á spítalanum óháð því hvort þær höfðu fengið krabbamein eða ekki. Ástæða þess var sú að konur sem hafa farið í áðurnefnt legnám þurfa ekki að fara í reglubundna leghálskrabbameinsleit vegna lítillar hættu á þess konar krabbameini. Með þessum upplýsingum væri komið í veg fyrir sóun opinberra fjármuna og þessum hópi kvenna forðað frá óþarfa rannsóknum.

Landspítalinn hafnaði þessari beiðni síðastliðið vor og bar fyrir sig lög um sjúkraskrár. Væri í þeim lögum ekki að finna heimild til að miðla þessum upplýsingum til Leitarstöðvarinnar.

Persónuvernd komst að þeirri niðurstöðu að fyrirhuguð miðlun upplýsinga um þær konur sem hefðu farið í fullkomið legnám færi fram í málefnalegum tilgangi. Samkvæmt persónuverndarlögum er heimilt að miðla viðkvæmum persónuupplýsingum séu þær nauðsynlegar vegna læknismeðferðar eða vegna stjórnsýslu á sviði heilbrigðisþjónustu.

- sa

LEITARSTÖÐIN Landspítali má veita Leitarstöðinni persónuupplýsingar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

CHEVROLET

MÁ BJÓÐA ÞÉR Á STÓRLEIK

KOMDU OG REYNSLUAKTU NÝJUM CHEVROLET

TVEIR VIP MIÐAR ÁSAMT FLUGI OG GISTINGU

Risaslagur Manchester United og Liverpool fer fram á Old Trafford 14. desember. Chevrolet er stoltur stuðningsaðili Manchester United.

Bílabúð Benna býður tvo VIP miða á leikinn, ásamt flugi og gistingu. Þú skráir þig til leiks á benni.is eða bylgjan.is og tvöfaldar vinningslíkurnar með því að reynsluaka nýjum bíl hjá Bílabúð Benna. Dregið verður 8. des.

Koma svo... í reynsluakstur hjá Bílabúð Benna

CHEVROLET SPARK
VERÐ FRÁ 1.790.000 KR.

CHEVROLET CRUZE
VERÐ FRÁ 2.890.000 KR.

CHEVROLET TRAX
VERÐ FRÁ 4.390.000 KR.

CHEVROLET CAPTIVA
VERÐ FRÁ 5.490.000 KR.

Opið alla virka daga frá 9 til 18
og laugardaga frá 12 til 16.
Verið velkomin í reynsluakstur.

benni.is | chevrolet.is | Finndu okkur á Facebook

Reykjavík	Reykjanesbær	Akureyri
Tangarhöfða 8	Njarðarbraut 9	Glerárgötu 36
Sími: 590 2000	Sími: 420 3330	Sími: 461 3636

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

SVONA ERUM VIÐ

77.470 svínum var slátrað í fyrra en 30 árum áður voru þau 22.353.

Afgangur af rekstri ríkissjóðs hefur aukist um 42 milljarða króna en 16 milljarðar fara í niðurfellinguna:

Stór hluti batans fer í skuldaleiðréttinguna

EFNAHAGSMÁL Ríkissjóður stendur mun betur en fjárlög ársins gerðu ráð fyrir og afgangur af rekstri ríkisins hefur aukist um 42 milljarða króna. Um sextán milljarðar af þeirri upphæð fara í að greiða hraðar niður skuldbindingar ríkissjóðs vegna skuldaleiðréttingarinnar. „Við erum að ráðstafa broti af þessu til að hraða skuldaniðurfellingartillögunum og það er að koma hraðar til heimilanna en áætlað var.

ODDNÝ G. HARÐARDÓTTIR

Ég er mjög ánægð með það en svo erum við að safna upp afgangi til þess að fara að greiða niður skuldir ríkissjóðs," segir Vigdís Hauksdóttir, formaður fjárlaganefndar.

Stjórnarandstaðan hefur gagnrýnt að milljarðarnir 16 hafi farið í að hraða greiðslum vegna skuldaleiðréttingarinnar. „Við hefðum viljað taka þennan bata yfir á árið 2015 og nýta hann í það að styrkja heilbrigðiskerfið, menntakerfið og aðra innviði samfélagsins sem standa illa," segir Oddný G. Harðardóttir, þingmaður Samfylkingarinnar.

Á útgjaldahlið gagnrýnir Vigdís meðal annars óvæntan og aukinn kostnað við gerð rannsóknarskýrslu Alþingis um sparisjóðina og Íbúðalánasjóð upp á 130 milljónir króna.

„Mestu vonbrigðin eru þessi bakreikningur fyrir rannsóknarnefndir Alþingis sem er nú þegar farinn að slaga allt í allt upp í einn og hálfan milljarð," segir Vigdís. - hmp

FORMAÐUR FJÁRLAGANEFNDAR Vigdís bendir einnig á að í fjáraukalögum er gert ráð fyrir að um 350 milljónir fari í aukin framlög vegna kostnaðar við eldgosið í Holuhrauni.

Argentínumenn herða tökin:

Útlenskir lögbrjótar útlægir

ARGENTÍNA, AP Efri deild Argentínuþings hefur samþykkt frumvarp sem heimilar að erlendum lögbrjótum verði vísað úr landi.

Búist er við að frumvarpið, sem nýtur stuðnings forseta landsins, Cristinu Fernandez, verði líka samþykkt í neðri deild þingsins og verði þar með að lögum. Fernandez hefur sagt að þeim útlendingum sem komi til landsins með lögbrot í huga hafi fjölgað. Samkvæmt frumvarpinu verður hægt að vísa útlendingum sem uppvísir verða að lögbrotum umsvifalaust úr landi og meina þeim að koma aftur í fimm ár. - óká

CRISTINA FERNANDEZ

Sinnaskipti í Egyptalandi:

Forseti veltir fyrir sér náðun

EGYPTALAND, AP Abel-Fattah el-Sissi, forseti Egyptalands, segir í skoðun að beita forsetanáðun í máli þriggja blaðamanna Al-Jazeera sem fengu þunga fangelsisdóma í landinu. Dómarnir vöktu andúð á alþjóðavettvangi.

ABDEL-FATTAH EL-SISSI

Í viðtali við sjónvarpsstöðina France 24 í gær sagði el-Sissi að náðun væri „í skoðun til þess að leysa málið". Hann bætti við að náðun kæmi bara til greina ef sú leið styddi „þjóðaröryggi Egyptalands". Forsetinn hafði áður látið hafa eftir sér að ekki kæmi til greina að grípa fram fyrir hendurnar á dómstólum í landinu með því að náða blaðamennina. - óká

Kvartar undan lögreglustjóra

Lögmaður erlendrar konu í lekamálinu kvartaði í gær undan sendingum lögreglustjórans á Suðurnesjum til aðstoðarmanns innanríkisráðherra. Persónuvernd rannsakar málið nú þegar og kallar eftir upplýsingum.

LÖGREGLUMÁL „Ég sé ekki að það sé nokkur lagastoð fyrir slíkum gagnasendingum," segir Katrín Oddsdóttir lögmaður sem fyrir hönd erlendrar konu í lekamálinu svokallaða hefur kvartað til Persónuverndar yfir upplýsingagjöf frá lögreglustjóranum á Suðurnesjum.

Eins og fram hefur komið sendi þáverandi lögreglustjóri á Suðurnesjum, Sigríður Björk Guðjónsdóttir, fyrir ári greinargerð um mál hælisleitandans Tonys Omos til Gísla Freys Valdórssonar, þáverandi aðstoðarmanns innanríkisráðherra. Sigríður Björk gefur ekki kost á viðtali en í yfirlýsingu á þriðjudag sagði hún að lögregluembættinu bæri að veita ráðuneyti, sem æðra stjórnvaldi, þær upplýsingar sem það óskaði eftir. Katrín Oddsdóttir, lögmaður Evelyn Glory Joseph, er á öðru máli.

„Það er ekki heimilt að senda gögn um grunaða menn í sakamálum og aðra nafngreinda einstaklinga eins og minn skjólstæðing til aðstoðarmanna ráðherra. Þá gæti aðstoðarmaður ráðherra krafist hvaða gagna sem er sem eru í rannsókn lögreglu," segir Katrín. Málið vindi sífellt meira og meira upp á sig og atburðarásin sé með ólíkindum.

„Bara sú staðreynd að fyrrverandi lögreglustjóri á Suðurnesjum hafi verið settur yfir lögregluna í Reykjavík á meðan rannsóknin á lekamálinu stóð enn yfir þó að hún hafi tengst þessu máli vekur mjög margar spurningar, eins og spurningar um hæfi. Sigríður hefur verið í samskiptum við þennan aðstoðarmann og virðist hafa verið handvalin og sett þarna inn án auglýsingar."

Stjórn Persónuverndar fundaði um málið að eigin frumkvæði á miðvikudag og ákvað þá að óska eftir upplýsingum um innihald greinargerðarinnar sem lögreglustjórinn sendi aðstoðarmanninum.

SIGRÍÐUR BJÖRK GUÐJÓNSDÓTTIR Spjót standa á lögreglustjóra höfuðborgarsvæðisins vegna fyrri starfa hennar sem lögreglustjóri á Suðurnesjum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

GÍSLI FREYR VALDÓRSSON

Katrín telur fjölþætt persónuverndarbrot hafi átt sér stað gegn Evelyn og því hafi hún síðdegis í gær sent inn kvörtun til Persónuverndar fyrir hönd hennar. Öll kurl séu ekki komin til grafar.

„Þó að Gísli hafi játað ákveðna háttsemi sem hann var ákærður fyrir er greinilega miklu meira sem þarf að rannsaka og taka á hvort séu eðlileg vinnubrögð í okkar stjórnsýslu. Ég væri til í að vita hvort það viðgengst almennt að lögreglustjórar séu að senda pólitískt ráðnum aðstoðarmönnum ráðherra upplýsingar um sakamál og jafnvel að búa til greinargerðir með viðkvæmum persónuupplýsingum handa þeim,"

Fréttablaðið beindi þeirri spurningu til lögreglunnar á Suðurnesjum hvaða lagaheimild embættið hefði stuðst við þegar aðstoðarmanni ráðherra var send greinargerð um Tony Omos.

„Því er til að svara að undirrituðum er ekki kunnugt um samskipti ráðuneyta og einstakra undirstofnana. Um það mál sem sérstaklega er spurt um hefur undirritaður ekki vitneskju," segir í svari Ólafs Helga Kjartanssonar, núverandi lögreglustjóra á Suðurnesjum, fyrir hönd embættisins.

„Rétt er að vekja athygli á því að málið sem spurt er um er til meðferðar Umboðsmanns Alþingis, sem mun væntanlega fara yfir alla þætti málsins," bætir hann við.

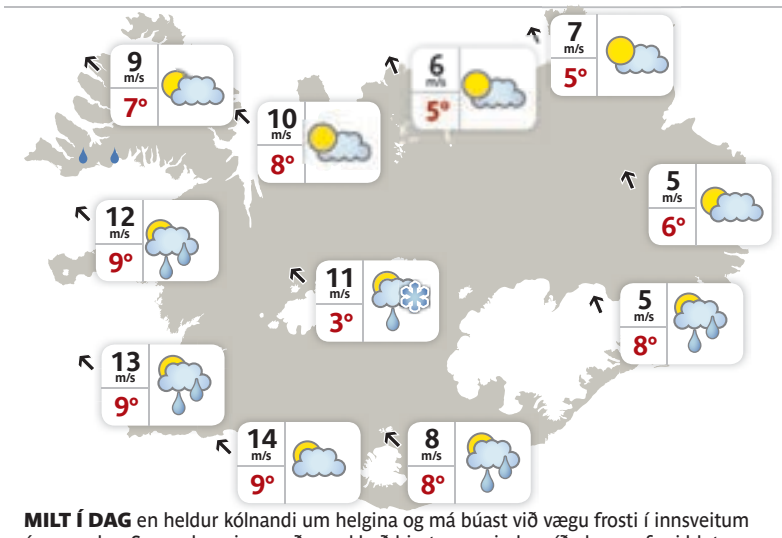
„Sigríður hefur verið í samskiptum við þennan aðstoðarmann og virðist hafa verið handvalin og sett þarna inn án auglýsingar.

Katrín Oddsdóttir, lögmaður Evelyn Glory Joseph.

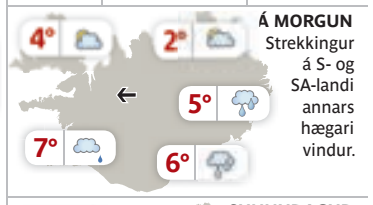
gar@frettabladid.is

Veðurspá

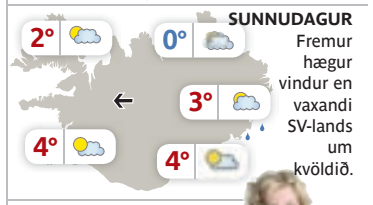
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	20°	Friedrichshafen	12°	New York	3°
Aþena	16°	Gautaborg	7°	Orlando	23°
Basel	11°	Kaupmannahöfn	7°	Ósló	2°
Berlín	7°	Las Palmas	22°	París	12°
Billund	7°	London	12°	San Francisco	14°
Frankfurt	7°	Mallorca	24°	Stokkhólmur	4°



Á MORGUN Strekkingur á S- og SA-landi annars hægari vindur.



SUNNUDAGUR Fremur hægur vindur en vaxandi SV-lands um kvöldið.

MILT Í DAG en heldur kólnandi um helgina og má búast við vægu frosti í innsveitum á sunnudag. Sunnudagurinn verður nokkuð bjartur og vindur víða hægur fyrri hluta dags en svo hvessir suðvestanlands á sunnudagskvöld.

Ingibjörg Karlsdóttir veðurfréttamaður

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonl@frettabladid.is **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Kolbeinn Kolbeinsson kkolbeins@365.is, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **PJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

F&F

Kringlunni

Jólapeysur
verð frá 3.590

VEISTU SVARIÐ?

1. Hversu margir knattspyrnumenn hafa yfirgefið Fram eftir að liðið féll úr Pepsi-deildinni?
2. Hversu mörg prósent landsmanna styðja ríkisstjórnina?
3. Hvað eru mörg eyðibýli á jörðum í ríkiseigu?

SVÖR

1. Eilefu 2. 41 prósent 3. 160

Formaður Samfylkingarinnar var harðorður í garð Bjarna Benediktssonar fjármálaráðherra á Alþingi í gær:

Ásakar ráðherra um að valda upplausn

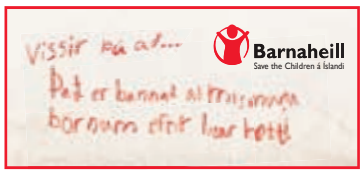
STJÓRNMÁL Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingarinnar, sagði Bjarna Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, hafa valdið upplausn á Landspítalanum við gerð fjárlaga síðasta árs og að útlit sé fyrir að hið sama verði upp á teningnum núna.

„Það er athyglisvert að þetta er annað árið í röð sem hæstvirtur fjármálaráðherra klúðrar fjárlagagerð hvað varðar Landspítalann. Í fyrra ollu fjárlagatillögur hans því að það varð líka upplausnarástand þá á Landspítalanum og þáverandi forstjóri spítalans hrakti st úr starfi. Það er því spurning hvort fjármálaráðherra geti látið skipa sérstakan seturáðherra til að búa til fjárlagafrumvarp ef hann ræður ekki við það sjálfur," sagði Árni á Alþingi í gær.

Greint var frá því á forsíðu Fréttablaðsins í gær að í undirbúningi hjá Landspítalanum séu hagræðingaraðgerðir sem miða að því að lækka rekstrarkostnað hans um 1,5 milljarða króna. Það þýðir að segja þyrfti upp allt að 100 starfsmönnum. Málið var til umræðu á Alþingi í gær. Bjarni sagði þá að auðvelt væri að gera sig breiðan og vísa allri ábyrgð á stöðunni í heilbrigðiskerfinu á hann og aðra ráðherra ríkisstjórnarinnar.

„Ég bara minni á að þetta er sama fólkið sem er að æsa sig hér yfir stöðunni og skar niður um tæpa þrjátíu milljarða á Landspítalanum og það hefur afleiðingar. Við erum enn að glíma við þær afleiðingar," sagði Bjarni. - hh

LANDSPÍTALINN Lækka þarf rekstrarkostnað spítalans um 1,5 milljarða króna. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Flestar hleranir heimilaðar:

Hlerun nærri alltaf samþykkt

LÖGREGLUMÁL Dómstólum bárust alls 720 beiðnir um símhleranir á árunum 2009 til loka ársins 2013. Samþykktu dómstólar 715 þessara beiðna, eða 99 prósent allra beiðna lögreglu um hlerun. Aðeins fimm beiðnum um hlerun var hafnað.

Þetta kemur fram í svari Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar, forsætisráðherra og sitjandi dómsmálaráðherra, við fyrirspurn Helga Hrafns Gunnarssonar, þingmanns Pírata, sem birt var á vef Alþingis í gær.

Flestar beiðnanna sneru að fíkniefnamálum eða 467 beiðnir, 116 beiðnir voru vegna auðgunarbrota og 38 vegna kynferðisbrota.

19 beiðnir um símhleranir voru vegna gruns lögreglu um mansal. - sa

BARIST Í ÚKRAÍNU Sjálfboðaliðar gráir fyrir járnum í bænum Peski skammt frá Dónetsk. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Bardagar í Úkraínu þrátt fyrir vopnahlé

Nærri 300 manns hafa látið lífið í átökum í Úkraínu undanfarinn mánuð. Alls hefur borgarastríðið þar kostað meira en 4.300 manns lífið frá því það hófst um miðjan apríl. Nærri hálf milljón manna hefur hrakist að heiman vegna átakanna.

ÚKRAÍNA, AP Ekkert lát er á stríðsátökum í Úkraínu þrátt fyrir samkomulag um vopnahlé. Undanfarinn mánuð hafa þau kostað nærri 300 manns lífið og alls hafa um þúsund manns látist síðan samkomulagið var gert þann 5. september.

Átökunum hafa fylgt alvarleg mannréttindabrot á borð við pyntingar, handtökur án dóms og laga, aftökur og kynferðisofbeldi. Í nýrri skýrslu frá Sameinuðu þjóðunum segir að þessi mannréttindabrot hafi verið kerfisbundin og geti talist til glæpa gegn mannkyni.

Í skýrslunni kemur fram að alls hafi átökin kostað að minnsta kosti 4.317 manns lífið frá því þau hófust um miðjan apríl. Nærri 466.830 manns hafa hrakist að heiman vegna þeirra.

Uppreisnarmenn, sem vilja aðskilnað frá Úkraínu og helst sameiningu við Rússland, hafa mánuðum saman haft borgina Dónetsk og nokkur svæði í héraðinu Lúhansk á sínu valdi.

Í skýrslunni segir að ástandið á þessum svæðum einkennist af upplausn. Uppreisnarmennirnir hafi fyrir löngu tekið lögin í sínar hendur.

Það er hópur erindreka á vegum Sameinuðu þjóðanna í Úkraínu sem hefur tekið skýrsluna saman.

Úkraínustjórn og ráðamenn á Vesturlöndum hafa sakað rússnesk stjórnvöld um stuðning við uppreisnarmennina. Rússar segja á móti að stuðningur Vesturlanda við Úkraínustjórn geri aðeins illt verra.

Tony Blinken, aðstoðarþjóðaröryggisráðgjafi Bandaríkjastjórnar, sagði á nefndarfundi í öldungadeild Bandaríkjaþings á miðvikudag að Bandaríkjastjórn ætti að skoða hvort ekki væri rétt að styrkja úkraínska herinn með því að senda þangað vopn.

Rússar hafa tekið illa í þessi ummæli: „Bandaríkjamenn eru á meðal þeirra sem hrundu af stað átökunum í Úkraínu, og fari þeir nú að selja þangað vopn þá munu átökin magnast," sagði Nikolaí Patrúsjev, ritari öryggisráðs Rússlandsforseta.

Barack Obama Bandaríkjaforseti hefur ekki viljað útvega Úkraínustjórn vopn, en meðal bandarískra þingmanna er töluverður stuðningur við að það verði gert. gudsteinn@frettabladid.is

LÖGREGLA FÆST VIÐ MÓTMÆLENDUR Mikil óöld hefur geisað í Úkraínu og hafa átökin undanfarinn mánuð kostað nærri 300 manns lífið. Myndin er frá átökum fyrir utan þinghúsið í Kænugarði um miðjan síðasta mánuð. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

1.000 manns hafa látist vegna átakanna frá því vopnahléið hófst í byrjun september.

EINSTAKT BMW TÆKIFÆRI.

BJÓÐUM NOKKRA FJÓRHJÓLADRIFNA BMW X1 OG GLÆSILEGA BMW 1 SERIES Á EINSTÖKU VERÐI.

Það er komið að þér að gera einstök kaup og upplifa BMW gæði, sparneytni og afl. Komdu og reynsluaktu fjórhjóladrifnum BMW X1 xDrive 18d eða BMW 1 series 116d og upplifðu aksturseiginleika BMW og aflmiklar dísilvélar sem eiga fáa sína líka.

BMW X1 xDrive18d – 5,4 l/100 km*
Verð 6.990 þús. kr. sjálfskiptur
Búnaður að verðmæti **600.000 kr. innifalinn.**

BMW 1 series 116d – 4,1 l/100 km*
Verð 4.390 þús. kr. sjálfskiptur
Búnaður að verðmæti **510.000 kr. innifalinn.**

BL ehf. Sævarhöfða 2, 110 Reykjavík. Sími 525 8000

*Miðað við uppgefnar viðmiðunartölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

Vesturbyggð er eitt sveitarfélaganna sem glímt hafa við vanda vegna auðra íbúða í eigu sveitarfélagsins. Þeim hefur nú fækkað:

Vesturbyggð hefur selt um tuttugu og fimm íbúðir

SVEITARSTJÓRNARMÁL Vandi sveitarfélaga vegna íbúða sem standa auðar um lengri tíma heyrir sögunni til. Áður var þetta töluvert vandamál, einkum á Vestfjörðum. Þetta sýna niðurstöður könnunar á leiguíbúðum sveitarfélaga sem velferðarráðuneytið birti í gær.

Eitt af þeim sveitarfélögum sem hafa glímt við þennan vanda er Vesturbyggð. Þegar Fréttablaðið náði tali af Ásthildi Sturludóttur bæjarstjóra var hún að skrifa undir samning um sölu á einni íbúðinni.

„Vesturbyggð átti rúmlega fimmtíu íbúðir þegar mest var. Þá var nú selt og fyrir fjórum árum voru þetta svona 45 íbúðir. Nú á sveitarfélagið 27 íbúðir," segir hún. Sveitarfélagið hafi því selt mikið að undanförnu.

ÁSTHILDUR STURLUDÓTTIR

„Það var þannig að það voru nokkrar íbúðir sem voru óíbúðarhæfar og við gerðum þær upp, löguðum þær til og settum þær í útleigu, því það varð fljótlega mikil eftirspurn. En við viljum reyna að losna við sem flestar íbúðir því þetta er og hefur verið gríðarlegur baggi á sveitarfélaginu. Þetta er mjög skuldsett," segir Ásthildur.

Þrátt fyrir að vel hafi gengið að selja segir Ásthildur reksturinn áfram þungan og fasteignaverðið lágt. „9 milljónir eru ekki hátt verð fyrir nærri 100 fermetra. En fasteignaverðið er að færast hratt upp á við. Fjölgun íbúa hefur verið það mikil að það er erfitt með húsnæði."

Hún segir að ástæða íbúafjölgunar sé fyrst og fremst sú að atvinnulífið sé að eflast og verða fjölbreyttara.

Nýjustu tölur segir Ásthildur sýna 986 íbúa í Vesturbyggð. - jhh

PATREKSFJÖRÐUR Íbúum í Vesturbyggð er að fjölga á ný. FRÉTTABLAÐIÐ/EGILL

JULIAN ASSANGE Hefur verið í meira en tvö ár í sendiráði Ekvadors í London. NORDICPHOTOS/AFP

Áfrýjun hafnað:

Svíar vilja enn fá Assange

SVÍÞJÓÐ, AP Áfrýjunardómstóll í Svíþjóð hefur hafnað því að fella niður handtökuskipun á hendur Julian Assange, stofnanda Wikileaks.

Dómarinn sagði enga ástæðu til þess að fella niður handtökuskipunina þótt ekki væri mögulegt að framfylgja henni sem stendur.

Assange hefur verið í sendiráði Ekvadors í London í meira en tvö ár, eða frá því Ekvador veitti honum pólitískt hæli. - gb

SVEITARSTJÓRNARMÁL

Nýtt frístundaheimili rís

Umhverfis- og skipulagssviði Reykjavíkur er samkvæmt ákvörðun borgarráðs í gær heimilt að bjóða út framkvæmdir við frístundaheimilið Vogasel við Vogaskóla. Gert er ráð fyrir allt að 110 börnum þar. „Hönnun viðbyggingar er að fullu lokið og verður verkið boðið út í desember," segir í tilkynningu borgarráðs. Gert er ráð fyrir að framkvæmdir hefjist í upphafi árs 2015 og verkinu ljúki fyrir lok árs. Heildarkostnaður við verkið er áætlaður 165 milljónir króna.

Telja brotið á rétti fatlaðra

Öryrkjabandalagið mótmælir ýmsu í nýjum reglum varðandi ferðaþjónustu fatlaðra og telur þær brjóta á réttindum fatlaðra. Fjöldi ferða verður takmarkaður við 60 á mánuði sem getur valdið auknum kostnaði fyrir fatlaða.

JAFNRÉTTISMÁL Nýjar reglur um ferðaþjónustu fatlaðra gera ráð fyrir að þeir sem nýta sér þjónustuna fái einungis 60 ferðir á mánuði en þurfi að borga aukalega fyrir ferðir umfram það. Öryrkjabandalag Íslands hefur sent Velferðarsviði Reykjavíkur umsögn þar sem ýmsum athugasemdum varðandi nýju reglurnar er komið á framfæri.

Guðríður Ólafs Ólafíudóttir, félagsmálafulltrúi hjá Öryrkjabandalaginu, vonast til þess að tekið verði tillit til umsagnarinnar áður en breyttar reglur verði teknar upp þar sem Öryrkjabandalagið telji að þær muni koma mörgum notendum þjónustunnar mjög illa og brjóti gegn réttindum þeirra.

„Bara að fara í og úr vinnu á hverjum degi dekkar þennan fjölda ferða. Síðan koma aukaferðir umfram 60 og þá hafa sveitarfélögin leyfi til þess að taka hærra gjald af fötluðum fyrir þær," segir Guðríður. Hún segir þó ekkert hafa verið gefið upp um það hvort sveitarfélögin hafi í hyggju að gera það en eins og nýju reglurnar líti út núna þá hafi þau rétt til þess.

Eins hefur hvert sveitarfélag fyrir sig rétt til þess að verðleggja ferðirnar eftir sínu höfði en Öryrkjabandalagið telur að það eigi að vera samræmi þar á milli þannig að réttur allra fatlaðra sé jafn óháð búsetu.

Í umsögn Öryrkjabandalagsins er meðal annars vísað til 20 gr. Samnings Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðra þar sem segir að gera skuli „árangursríkar ráðstafanir til þess að tryggja að einstaklingum sé gert kleift að fara allra sinna ferða og tryggja sjálfstæði fatlaðs fólks í þeim efnum, eftir því sem frekast er unnt, meðal annars með því að greiða fyrir því að fatlað fólk geti farið allra sinna ferða með þeim hætti sem það kýs og á þeim tíma sem það velur og gegn viðráðanlegu gjaldi." Guðríður segir nýju reglurnar brjóta gegn þessu þar sem þessir hámarkstímar geti leitt til þess að fatlaðir geti þá í sumum tilfellum ekki farið sinna ferða líkt og áður hefur verið eða þurfi að greiða meira fyrir það.

Á FERÐINNI Öryrkjabandalagið hefur sent frá sér umsögn varðandi nýjar reglur sem snúa að ferðaþjónustu fatlaðra. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Guðríður segir líka að í reglunum hafi ekki verið tekið tillit til ábendinga sem Öryrkjabandalagið hafi áður sett fram varðandi akstursþjónustuna. „Við viljum að sá hópur sem er fatlaður en er á eigin bíl eigi líka rétt á panta sér ferðaþjónustu hvenær sem þeir lenda í vanda," segir hún en hingað til hefur sá hópur átt kost á að sækja um undanþágu frá þessu reglum til þess að geta nýtt sér þjónustuna en það taki langan tíma. Einnig hafi Öryrkjabandalagið farið fram á að það verði settar upp myndavélar í bílunum en það komi ekki fram í þessum nýju reglum. viktoria@frettabladid.is

Bara að fara í og úr vinnu á hverjum degi dekkar þennan fjölda ferða. Síðan koma aukaferðir umfram 60 og þá hafa sveitafélögin leyfi til þess að taka hærra gjald af fötluðum fyrir þær.

Guðríður Ólafs Ólafíudóttir, félagsmálafulltrúi hjá Öryrkjabandalagi Íslands.

www.volkswagen.is

Volkswagen up! er alvöru smábíll!

Meistari í sparsemi

Samkvæmt könnun breska bílablaðsins Autoexpress er enginn bíll ódýrari í rekstri en Volkswagen up! Með Volkswagen up! hafa jafnframt verið sett ný viðmið í hönnun því hann er einstaklega nettur að utan en afar rúmgóður að innan. Hvergi er gefið eftir í kröfum um aksturseiginleika, gæði né öryggi og fær bíllinn 5 stjörnu einkunn í árekstrarprófunum euroNcap.

Eyðsla frá 4,1 l/100 km

Das Auto.

Komdu og reynsluaktu Volkswagen up!

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Umboðsmenn: Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

STÓRA SERÍU HELGIN

20% afsláttur

AF ÖLLUM ÚTISERÍUM

OKKAR MESTA ÚRVAL FRÁ UPPHAFI

SKOÐAÐU JÓLAHÚSIÐ Í SKÚTUVOGI

20% afsláttur

AF ÖLLUM GERVIJÓLATRJÁM OG GRENILENGJUM

KAFFI GARÐUR

JÓLAHLAÐBORÐ

Alla daga kl 17-20 í Skútuvogi

Aðeins **1.980kr**

Börn 10 ára og yngri aðeins **500kr**

blómaval

HÚSASMIÐJAN

HLUTI AF BYGMA

ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI SÍÐAN 1956

Einkahlutafélag án kvenna:

Tækifæri án kvenna í stjórn

AKUREYRI Engin kona situr í stjórn Tækifæris ehf., fjárfestingarfélags í eigu fyrirtækja og sveitarfélaga á Norðurlandi. Akureyrarkaupstaður er einn stærsti eigandi einkahlutafélagsins. Akureyri hefur samþykkt jafnréttisstefnu þar sem kynjahlutfall er sagt eiga að vera sem jafnast í stjórnum, nefndum og ráðum á vegum bæjarins.

Þetta kom fram í Akureyri vikublaði í gær. Hluthafar Tækifæris eru 33. Félagið keypti nýverið sjónvarpsstöðina N4. - sa

Framúrstefnuhugmynd ársins 2014 var valin á Sjávarútvegsráðstefnunni:

Verðlaunaður fyrir nýja spordskurðarvél

SJÁVARÚTVEGUR Unnsteinn Guðmundsson, eigandi 4fish ehf. í Grundarfirði og vélstjóri, hlaut í gær verðlaun Sjávarútvegsráðstefnunnar fyrir framúrstefnuhugmynd ársins 2014 en hann hefur þróað spordskurðarvél sem getur aukið gæði flökunar í flökunarvélum.

Vélin hefur, samkvæmt fréttatilkynningu ráðstefnunnar, verið í prófun í sjö mánuði hjá fiskvinnslu G.Run hf. í Grundarfirði. Með henni sé hægt að spordskera fisk fyrir flökun og þannig leysa ákveðið vandamál sem þekkt sé í öllum gerðum flökunarvéla.

„Hugmyndin á sér tíu ára sögu en það var fyrst í fyrra sem ég kláraði verkefnið. Ég prófaði vélina hjá G.Run hf. í Grundarfirði sem er rótgróið fjölskyldufyrirtæki og þar hef ég séð um flökunarvélar í um 30 ár," segir Unnsteinn. Hann fékk 500 þúsund króna peningaverðlaun frá Sjávarútvegsráðstefnunni og verðlaunagripinn Sviföldunu. - hg

MYND/TÓMAS FREYR KRISTJÁNSSON

VIÐ VÉLINA Unnsteinn segir prófanir sýna að vélin auki verðmætasköpun í vinnslu.

Eigendur stærstu útgerðanna fá í sinn hlut tvöfalt á við veiðigjöldin

HB Grandi, kvótahæsta útgerðarfélag á Íslandi, greiddi meira en tvöfalt hærri upphæð í arð til eigenda sinna en félagið greiddi í veiðigjöld. Greidd veiðigjöld Samherja Ísland námu 44 prósentum af arðgreiðslunum og veiðigjöld Síldarvinnslunnar í Neskaupstað námu 35 prósentum.

Jón Hákon Halldórsson
jonhakon@frettabladid.is

Arðgreiðslur HB Granda, kvótahæsta útgerðarfélags á Íslandi, til eigenda sinna vegna síðasta rekstrarárs voru um það bil tvöfalt hærri en félagið greiddi í veiðigjöld fyrir fiskveiðiárið 2013/2014. Í heild greiddi félagið eigendum sínum rétt liðlega 1,3 milljarða króna í veiðigjald og sérstakt veiðigjald. Aftur á móti greiddi félagið eigendum sínum rétt liðlega 17,2 milljónir evra, eða um 2,7 milljarða króna, í arð vegna síðasta rekstrarárs. Þá er miðað við gengi evrunnar eins og það var á lokadegi ársins.

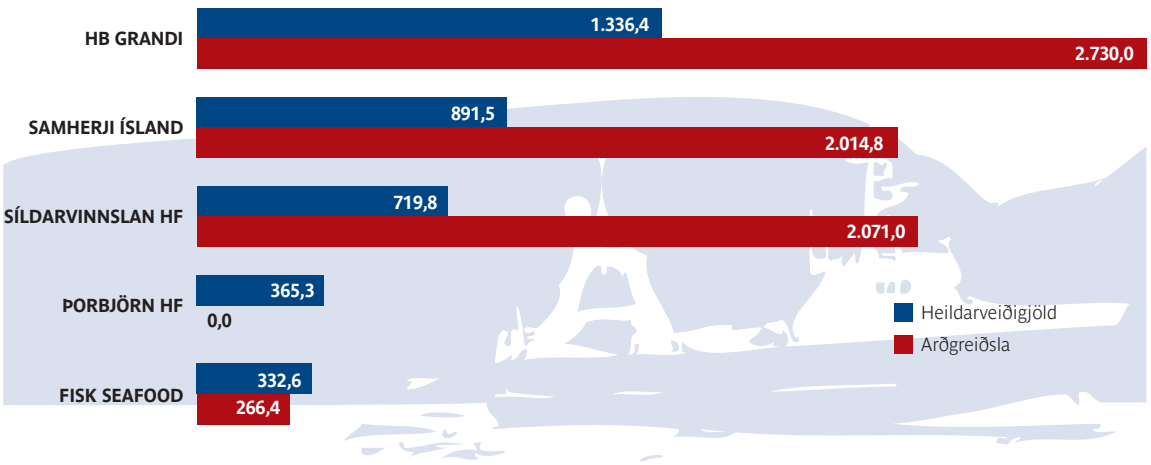
Arðgreiðslur Samherja Ísland og Síldarvinnslunnar til eigenda sinna eru jafnvel enn hærri í hlutfalli við veiðigjöld, en fyrrnefnda félagið er í 90 prósenta eigu Samherja hf. og síðarnefnda í 45 prósenta eigu þess sama félags. Samherji Ísland greiddi tæplega 892 milljónir króna í veiðigjöld en eigendur félagsins fengu greidda rúma tvo milljarða króna í arð. Síldarvinnslan greiddi aftur á móti tæplega 720 milljónir króna í veiðigjöld og rúma tvo milljarða í arð. Málið horfir öðruvísi við þegar horft er til félaganna Þorbjörns í Grindavík og FISK Seafood á Sauðárkróki. Þorbjörn greiddi engan arð en greiddi 365 milljónir króna í heildarveiðigjöld. FISK Seafood greiddi 333 milljónir króna í heildarveiðigjöld en 266 milljónir rúmar í arð.

28.000
milljónir króna greiddu íslensk sjávarútvegsfyrirtæki í opinber gjöld í fyrra. Þar af var veiðigjaldið 9.700 milljónir.

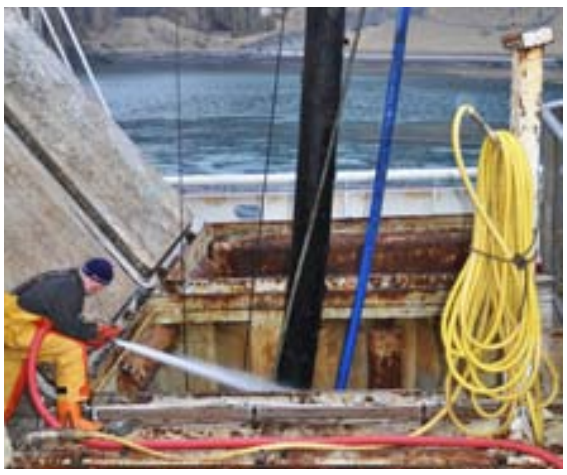
Samkvæmt lögum um veiðigjöld frá árinu 2012 er veiðigjald lagt á útgerðir með tvennum hætti. Annars vegar er almennt veiðigjald og hins vegar sérstakt veiðigjald. Almenna gjaldinu er ætlað að mæta kostnaði ríkisins við rannsóknir, stjórn, eftirlit og umsjón með fiskveiðum og fiskvinnslu. Sérstaka veiðigjaldinu er ætlað að tryggja þjóðinni hlutdeild í þeim umframarði sem nýting takmarkaðrar auðlindar getur skapað. Sjávarútvegsfyrirtækin eru einu fyrirtæki á landinu sem greiða sérstakt gjald fyrir afnot af náttúruauðlindum. Að auki greiða fyrirtækin tekjuskatt eins og önnur fyrirtæki.

Í skýrslu Íslandsbanka um sjávarútveginn sem kom út í gær segir að þegar opinber gjöld sjávarútvegsfélaga eru skoðuð í heild sést að þau námu í fyrra 28 milljörðum króna. Veiðigjaldið vó þar þyngst, nam um 9,7 milljörðum króna og skiptist þannig að 4,9 milljarðar voru almennt veiðigjald og 4,8 milljarðar sérstakt veiðigjald. Veiðigjöldin urðu í fyrsta sinn hærri en tekjuskatturinn á árinu 2010 og hafa verið það alla tíð síðan.

SAMANBURÐUR Á HEILDARVEIÐIGJÖLDUM OG ARÐGREIÐSLUM ÚTGERÐARFÉLAGA – í milljónum króna



Ísfélagið greiddi fjórðu hæstu veiðigjöldin



Röð kvótahæstu útgerðanna er sannarlega ekki hin sama og röð þeirra fyrirtækja sem greiða hæstu veiðigjöldin. Það félag sem greiðir fjórðu hæstu veiðigjöldin, á eftir HB Granda, Samherja og Síldarvinnslunni, er Ísfélag Vestmannaeyja.

Eins og fram kom í Fréttablaðinu á dögunum nam hagnaður Ísfélagsins í fyrra 3,3 milljörðum króna eftir skatt. Félagið gerir upp í Bandaríkjadölum og nam hagnaðurinn í þeirri mynt 26,44 milljónum. Fyrirtækið greiddi samtals 709 milljónir króna í veiðigjöld og sérstök veiðigjöld. Í ársreikningi fyrir árið 2013 eru ekki gefnar upp upplýsingar um arðgreiðslur í ár fyrir síðasta rekstrarár. Arðgreiðslur í fyrra fyrir árið 2012 voru 1,15 milljarðar.

Ísfélagið er hins vegar ellefta fyrirtækið í röðinni yfir kvótahæstu fyrirtækin. Auk Ísfélagsins greiða Vinnslustöðin í Vestmannaeyjum, Skinney-Þinganes og Eskja hærri veiðigjöld en Þorbjörn og FISK-Seafood. Þá greiðir Brim einnig hærri veiðigjöld en FISK.

Afkoma Íslandsbanka á 3. ársfjórðungi var jákvæð um 3,5 milljarða króna:

Hagnaðurinn minnkar um 17%

VIÐSKIPTI Íslandsbanki var rekinn með 3,5 milljarða króna hagnaði á þriðja ársfjórðungi samanborið við 4,2 milljarða hagnað á sama tímabili í fyrra. Eignir bankans voru í lok september metnar á 931 milljarð króna og eigið fé hans var þá jákvætt um 181 milljarð króna.

Þetta kemur fram í uppgjörstilkynningu sem fyrirtækið sendi frá sér í gær. Hagnaður bankans á fyrstu níu mánuðum ársins nam því 18,2 milljörðum króna en afkoman á sama tímabili í fyrra var jákvæð um 15,4 milljarða.

3,5 milljarðar króna var hagnaður Íslandsbanka á þriðja ársfjórðungi, samanborið við 4,2 milljarða á sama tíma í fyrra.

Birna Einarsdóttir, bankastjóri Íslandsbanka, sagði í tilkynningunni að afkoma fyrirtækisins á fyrstu níu mánuðum ársins væri í samræmi við áætlanir.

„Það verður þó áframhaldandi áskorun að styrkja grunnreksturinn með kostnaðaraðhaldi og auknum tekjuvexti," sagði Birna. Hún tók einnig fram að útlán til viðskiptavina hefðu aukist um 54 milljarða króna á árinu. - hg

BANKASTJÓRINN Birna Einarsdóttir segir Íslandsbanka gera ráð fyrir að greiða um 2,4 milljarða króna í bankaskattinn á árinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

AEG

F-55502W0 Uppþvottavél
Sparneytin og vönduð AEG vél með öllum helstu þvottakerfum á áður óséðu verði!
- **5 þvottakerfi** þ.á.m. AUTO, 2 **öflug hraðkerfi**, sparnaðarkerfi og 70°C pottakerfi.
- A++/A/A einkunn fyrir orkunýtni/þvottagæði/þurrk.
- **Skjár** sem sýnir tímalengd þvottakerfis og niðurtalningu og snertitakkar á stjórnborði.
- Framstillt ræsing möguleg um 1-24 klst.
- Hljóðlát, 47 dB(A).
- HxBxD: 81,8-88x59,6x59 cm.
- Til innbyggingar, afhent án toppplötu.
- Fullt verð kr. **109.900**

Electrolux

EDC-1072LDW Barkalaus þurrkari
Barkalaus þéttiþurrkari með fullkomnum rakaskynjara og 14 mismunandi þurrkkerfum.
- Rafmagns- og tímasparnaður með fullkomnum rakaskynjara.
- **Hljóðmerki** þegar þurrki lýkur.
- Möguleiki á framstilltri ræsingu.
- Tromla snýst til beggja átta.
- Tekur allt að **7 kg**.
- Fjölmörg sérkerfi fyrir nær allar gerðir af taui.
- Niðurkæling á þvotti.
- **Orkuflokkur C.**
- Fullt verð kr. **109.900**

50% AFSLÁTTUR

DAEWOO
RC-2200 Ryksuga
1600W ryksuga sem skilar 2000W afli með nýjum mótor.
- Öragnasía og 3,5 lítra poki.
- Stálskaft.
- Lárétt / lóðrétt geymslustaða.
- Fjölnota ryksugupoki fylgir.
- Fullt verð kr. **16.990.**

50% AFSLÁTTUR AF POTTUM & PÖNNUM

Allar gerðir af pottum og pönnum, 20, 24, 28, 30 eða 36 cm þvermál
Henta á **allar gerðir af hellum**, líka span.
Fáanlegar með slitsterkri viðloðunarfrírri húð úr **keramíki** eða **Xylian.**
Fást með 2,5 eða 5 mm þykkum botni og úr áli eða ryðfríu stáli.

ZANUSSI

ZCV-64000WA Eldavél
60 cm breið eldavél með keramik helluborði og XXL 74 lítra ofni.
- 4 hellur þ.á.m. 1 stór hella.
- Tvöfalt gler í ofnhurð.
- Auðþrífanlegur ofn.
- Orkuflokkur A-10%.
- Rúmmál ofns **74 lítrar** (nettó).
- Bökunarplata, 1 djúp skúffa og 1 grind fylgir.
- Barnalæsing.
- HxBxD 85-93,5 x 59,5 x 60 cm.
- Fullt verð kr. **129.900**

Electrolux

EN-3403AOW Kæli- og frystiskápur
Flottur kæli- og frystiskápur í A+ orkuflokki.
- HxBxD: 175 x 59,5 x 60 cm
- Fullt verð kr. **119.900.**

FÖSTUDAG TIL SUNNUDAGS!

72 TÍMA OFURTILBOÐ

ZANUSSI

Zanussi er dóttur-merki Electrolux

ZWF-81463WH Þvottavél
Með þessari vél getur þú þvegið að **60% meira magn** af þvotti, og án þess að nota meira rafmagn, vatn eða tíma þótt minna magn sé þvegið. **A+++ orkuflokkur.**
- Notendavænt stjórnborð **með snerti-tökkum og tímaskjá.**
- Mörg góð **sérkerfi** s.s. ull og hraðvottur, sængur, mix 20' og handþvottur.
- **Hraðval** - Styttir þvottakerfið um 30-50%.
- **AutoSense þvottatækni.**
- **XXL** 30 cm hurðarop.
- **AquaFall** skolun og vatnsblöndun.
- Fullt verð kr. **139.900.**

85 CM HÁR
FRYSTIR *

exquisit

KS-15-5A Kæliskápur
Flottur skápur í bústaðinn.
- -18°C frystir ****
- 14 lítra frystihólf.
- Orkuflokkur A+
- HxBxD: 85 x 55 cm.
- Fullt verð kr. 59.900.

50% AFSLÁTTUR

sola

13SOEP900 XXL pottur
9 lítra stálpottur úr 18/10 stáli.
Hentar á allar hellur.
Fullt verð kr. **9.990.**

15-50% AFSLÁTTUR AF HELLUBORÐUM

Spanhelluborð, keramik helluborð og hefðbundin helluborð í miklu úrvali.
Sjáðu allt úrvalið á www.rafha.is

Vörumerki:
Siemens, AEG, Electrolux, Exquisit

BOSCH

MUM-4405 Hrærivél
Öflug 500W hrærivél með MultiMotion mótor sem hrærir og hnoðar hraðar og betur.
- 3,9 lítra skál - rúmar um 2 kg af deigi.
- Hnoðari, þeytari, hrærari og hveitibraut fylgir.
- Fylgihlutir þola uppþvottavél.
- Fullt verð kr. **25.990,**

Rafha ehf

Opið
virka daga 9-18
laugardag 11-17
sunnudag 13-17

Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík
Sími 5880500
www.rafha.is

Reynt að svindla á banni:

Þykjast selja íslenskan lax

UTANRÍKISMÁL Í ljós hefur komið að vottorð sem framvísað hefur verið á síðustu mánuðum við innflutning á laxi við landamæri Rússlands eru fölsuð. Þetta kemur fram í tilkynningu frá Matvælastofnun.

Má ætla að tilgangurinn með fölsuninni sé að koma vörum fram hjá innflutningsbanni sem Rússar settu á fjölmörg ríki heimsins í ágúst.

Matvælastofnun hefur fengið tvö vottorð til skoðunar og staðfest að þau séu fölsuð. - sáp

Óvægin ummæli við mynd af Agli Einarssyni á netinu eru varin af málfrelsisákvæði stjórnarskrár:

Varð undir samkvæmt dómi Hæstaréttar

DÓMSMÁL Egill Einarsson, einnig þekktur sem „Gillzenegger“, tapaði meiðyrðamáli sínu gegn Inga Kristjáni Sigurmarssyni í Hæstarétti í gær. Egill fór fram á að ummæli sem Ingi Kristján skrifaði við mynd sem hann birti á Instagram yrðu dæmd ómerkt. Þá fór hann fram á hálfa milljón króna í bætur.

Héraðsdómur Reykjavíkur sýknaði áður Inga Kristján í nóvember. Egill áfrýjaði málinu til Hæstaréttar. Tveir dómaranna í málinu dæmdu Agli í óhag en Ólafur Börkur Þorvaldsson dómari skilaði sératkvæði og taldi Egil eiga rétt á bótum vegna ummæla og myndbirtingar Inga Kristjáns.

Ingi Kristján skrifaði á ensku ummælin „Farðu til fjandans nauðgarasvín“ við myndina sem hann birti á Instagram. Ummælin taldi meirihluti dómsins að nytu verndar tjáningarfrelsisákvæða stjórnarskrárinnar og væru hluti af óvæginni þjóðfélagsumræðu.

Egill kærði einnig Sunnu Ben Guðrúnardóttur fyrir ummæli á Facebook en hún kallaði Egil meðal annars nauðgara. Ólíkt ummælum Inga Kristjáns voru ummæli Sunnu Ben dæmd dauð og ómerk. Egill krafðist einnar milljónar króna miskabóta frá Sunnu en dómurinn féllst ekki á þá kröfu. Tilefni ummæla þeirra Inga Kristjáns og Sunnu Ben var nauðgunarákæra á hendur Agli í desember 2011. Ríkissaksóknari ákvað í júní 2012 að ekki væri ástæða til að sækja málið. Egill neitaði alltaf sök. Sakarkostnaður var felldur niður. - kak

Í HÉRAÐSDÓMI Egill Einarsson við málarekstur fyrir Héraðsdómi Reykjavíkur. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

STÚLKAN SEM LÉST Sohair el-Batea lést eftir að læknirinn gerði umskurð á henni. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Dómur vekur undrun:

Sýknudómur yfir lækni

EGYPTALAND, AP Dómstóll í Egyptalandi sýknaði í gær Raslan Fadl lækni, sem sakaður hafði verið um að hafa valdið dauða þrettán ára stúlku með því að gera umskurð á kynfærum hennar.

Dómsúrskurðurinn vakti furðu baráttufólks gegn umskurði kvenna. Þetta var fyrsta dómsmálið í Egyptalandi sem snerist um lemstrun kynfæra kvenna.

Umskurður kvenna er enn mjög útbreiddur í Egyptalandi þótt hann hafi verið bannaður þar með lögum síðan árið 2008. - gb

SAMKEPPNI

Milljón í verðlaun

Á fjórða tug myndbanda barst í keppnina Viltu vinna milljón sem Löður efndi til í október. Dómnefnd skipuð fagfólki úr kvikmyndagerð, auglýsingabransa og bílageira hefur verið að störfum síðan á föstudag er skilafrestur rann út og hefur valið fimm bestu myndböndin. Klukkan fjögur síðdegis í dag verður tilkynnt hver hlýtur fyrstu verðlaun og þar með milljónina sem lofað var í verðlaun. Meðal þeirra sem sendu inn myndbönd er Ómar Ragnarsson og hefur myndband hans hlotið gríðarlegt áhorf á netinu.

Fjárhagsvandi veikir ímynd og samvinnu á Suðurnesjum

Bæjarstjórar Grindavíkur, Sandgerðis og í Garði telja að fjárhagsvandi Reykjanesbæjar dragi úr möguleikum allra sveitarfélaganna á svæðinu. Neikvætt umtal skaði ímynd og efasemdir eru um vilja ríkisins til hjálparaðgerða.

SVEITARSTJÓRNARMÁL „Sveitarfélögin eru í margvíslegu samstarfi og það kemur niður á Suðurnesjum í heild sinni hvernig staðan er þar. Í þessu felst einnig ímyndarvandi og þetta dregur úr þeim krafti sem þarf að einkenna samstarf sveitarfélaga,“ segir Magnús Stefánsson, bæjarstjóri í Garði, um ruðningsáhrif alvarlegrar fjárhagsstöðu Reykjanesbæjar á önnur sveitarfélög á Suðurnesjum.

Róbert Ragnarsson, bæjarstjóri Grindavíkurbæjar, er sammála því að fjárhagsvandi Reykjanesbæjar veiki allt svæðið. „Þegar það sveitarfélag sem hefur tvo þriðju af íbúafjölda svæðisins er í jafn veikri stöðu og Reykjanesbær núna þá hefur það áhrif á okkur hin. Það gerir okkur erfiðara fyrir, til dæmis í sameiginlega reknum stofnunum, að Reykjanesbær getur ekki beitt sér af fullum krafti,“ segir Róbert og nefnir sem dæmi allt frá sameiginlegri þjónustu við fatlaða til reksturs sorpeyðingarstöðvar.

Hvað varðar þingsályktunartillöguna sjálfa telur Róbert það góðra gjalda vert að ríkið noti sín tæki til að aðstoða svæði, og sveitarfélög. „Landshlutaáætlanirnar, sem voru skornar myndarlega niður, voru ákveðinn liður í því, en þegar vandamál koma upp í sveitarfélögunum úti á landi þá hafa menn áður sent sjúkrabíl að sunnan. Ég hef hins vegar ekki séð að mikið hafi komið út úr slíkri vinnu,“ segir Róbert.

Sigrún Árnadóttir, bæjarstjóri Sandgerðisbæjar, tekur í svipaðan streng og Magnús og Róbert, en segir hins vegar að þessi vandi sé ekki nýr af nálinni. Ekki megi gleyma því að þrátt fyrir athyglina á fjárhagsvanda Reykjanesbæjar séu mörg jákvæð teikn á lofti, og hennar tilfinning er að svæðið sé í vexti. Sigrún tekur hún undir þær hugmyndir sem þingsályktunartillagan gengur út á, þar séu sérstaklega nefnd vandamál sem taka verður á og eru eftirhreytur hrunsins sem hafi hitt Suðurnesin verst fyrir.

Magnús bendir á að uppbyggingaráform í Helguvík hafi notið allt of mikillar athygli undanfarin ár, og annað setið á hakanum á meðan. Hann telur gegndarlaust umtal um fjárhagsstöðu Reykjanesbæjar geta haft letjandi áhrif á þá sem gætu hugsað sér að setjast að á Suðurnesjum. svavar@frettabladid.is

Á SUÐURNESJUM Gegndarlaust tal um vanda svæðisins gæti verið hluti vandans. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Þingmenn vilja aðgerðir strax

Eins og Fréttablaðið sagði frá í gær hafa tíu þingmenn stjórnarandstöðunnar lagt fram þingsályktunartillögu um að í krafti fimm ráðuneyta vinni starfshópur tímasetta aðgerðaáætlun um hvernig efla megi atvinnulíf og samfélag á Suðurnesjum.

Frummælandi tillögunnar, Oddný G. Harðardóttir, segir að grípa verði til aðgerða í ljósi þess að stærsta sveitarfélagið þarf að skerða þjónustu og auka álögur um tæpan milljarð á ári.

Ljóst sé að svæðið allt, sem stendur verst allra, muni veikjast enn frekar.

Þegar það sveitarfélag sem hefur 2/3 af íbúafjölda svæðisins er í jafn veikri stöðu þá hefur það áhrif á okkur hin.

Róbert Ragnarsson

Það má ekki gleyma því að fjölmargt jákvætt er í gangi á Suðurnesjum.

Sigrún Árnadóttir

Sveitarfélögin eru í margvíslegu samstarfi og það kemur niður á Suðurnesjum í heild sinni hvernig staðan er þar.

Magnús Stefánsson

DUTY FREE

AFNEMUM VÖRUGJÖLD* AF ÖLLUM HLJÓMTÆKJUM, HEIMABÍÓKERFUM, HÁTÖLURUM, HEYRNARTÓLUM, BLU-RAY SPILURUM OG SJÓNVÖRPUM FRÁ LG, YAMAHA, PANASONIC, SONOS, TOSHIBA, HARMAN KARDON, JBL, THOMSON, TDK OG FINLUX

- Triple XD örgjörvi
- Háskerpu upplausn
- Einfalt en vandað

- Viera Connect snjallsjónvarp
- Háskerpu upplausn
- Vreal Smart örgjörvi

- 700Hz TrueMotion
- 3D háskerpu IPS skjár
- Fullkomið snjallsjónvarp

- 1200Hz Back Light Scanning
- Brilliant Contrast
- Viera Connect snjallsjónvarp
- Bluetooth þráðlaus tenging
- Dual-Core örgjörvi

- Snjallsjónvarp
- Þráðlaust Wi-Fi
- Einfallt
- AMR+ 100
- 3D digital comb filter

*Jafngildir 20% verðlækkun. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 25% vörugjöld af þessum tækjum. Verðlækkunin er alfarið á kostnað Sjónvarpsmiðstöðvarinnar. Í einhverjum tilfellum er verðlækkun enn meiri.

Sjónvarpsmiðstöðin

DUTY FREE

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • **WWW.SM.IS**

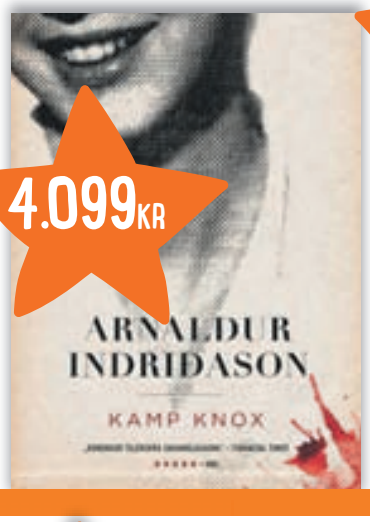
JÓLABÆKURNAR

4.399KR

4.799KR

3.999KR

2.599KR



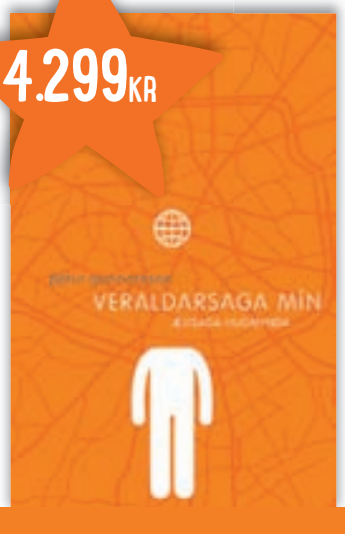
4.099KR

4.399KR

4.999KR

4.199KR

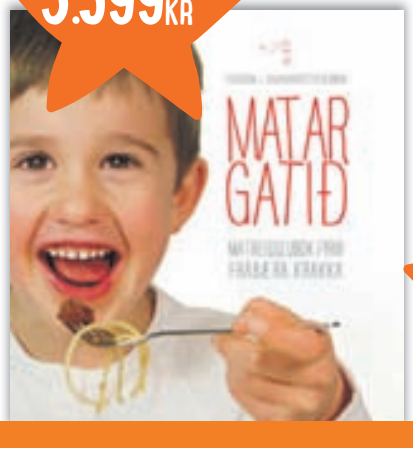
5.599KR



4.299KR

3.999KR

3.299KR



3.599KR

4.399KR

Gildir 21.-23. nóvember. Með fyrirvara um prentvillur og myndbrengl. Allt úrval í Smáralind, Holtagörðum, Kringlunni, Garðabæ og Skeifunni. Minna í öðrum verslunum.

EINFALT AÐ SKILA EÐA SKIPTA

Á FRÁBÆRU VERÐI

ALLIR TITLAR FÁST Í SMÁRALIND, KRINGLUNNI, HOLTAGÖRÐUM, GARÐABÆ OG SKEIFUNNI, MINNA ÚRVAL Í ÖÐRUM VERSLUNUM

4.499KR

5.499KR

3.799KR

4.149KR

4.099KR

2.399KR

2.899KR

4.499KR

3.299KR

6.499KR

2.799KR

1.799KR

2.799KR

4.799KR

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Beittur
í eldhúsinu?

Fastus býður uppá hágæða japanska hnífa og önnur eldhúsáhöld sem unun er að vinna með þegar matarundirbúningur stendur sem hæst.

Komdu í verslun okkar, Síðumúla 16 og skoðaðu úrvalið af áhöldum sem fagmenn, jafnt sem áhugamenn geta ekki án verið í góðu eldhúsi.

FASTUS_E_05.02.13

FASTUS

Veit á vandaða lausn

Síðumúli 16 • 108 Reykjavík
Sími 580 3900 • www.fastus.is
Verslun opin mán-fös 8.30 -17.00

Þorbjörn Jónsson

formaður Læknafélags Íslands

Ef við fáum ekki einhverja umtalsverða kjarabót, sem menn telja að muni draga unga lækna til Íslands, þá mun ástandið í heilbrigðiskerfinu versna vegna þess að við fáum þá ekki nýja þekkingu til landsins.

27. október

Það hefur verið algjör kyrrstaða í viðræðunum í vikur og mánuði og ekkert þokast.

2. nóvember

Sigurveig Pétursdóttir

formaður samninganefndar Læknafélags Íslands

Í hinu fullkomna landi með fullkomnum efnahag, þá erum við með sömu laun og löndin í kring. Þá erum við samkeppnishæf og málið leyst.

3. október

Við værum ekki að gera heilbrigðiskerfinu neinn greiða með því að fara þessa leið. Það eru nú margir læknar við það að fara og fáir sækja um þær stöður sem auglýstar hafa verið.

29. október; læknum var boðin 3 prósenta launahækkun

Páll Matthíasson

forstjóri LSH

Yfirvofandi er verkfall Læknafélags Íslands […] Hér er á ferðinni algerlega nýr veruleiki á spítalanum enda hafa læknar ekki áður gripið til slíkra aðgerða.

24. október

Við finnum fyrir því að mörgum er órótt og eru kvíðnir vegna þessa. Önnur lota þessara aðgerða hefst eftir rúma viku en við hvetjum deiluaðila til að semja áður en hún skellur á. Landspítali er þjóðarsjúkrahúsið og mikilvægur hlekkur í öryggi landsmanna og það er ótækt að þessi deila dragist frekar.

7. nóvember

Ekki er ástæða til að ætla annað en að næsta lota verði sömuleiðis þung og því enn mikilvægara en áður að biðla til deiluaðila um að ná sem allra fyrst niðurstöðu í þessari erfiðu deilu. Hagsmunir allra eru í húfi.

14. nóvember

Bjarni Benediktsson

fjármálaráðherra

Þetta er ekkert auðvelt mál en við erum að reyna að ganga þannig fram í málinu að við mætum kröfunum en setjum ekki alla aðra samninga, kjaramál annarra stétta í landinu, í uppnám á sama tíma og við viðhöldum stöðugleikanum í landinu.

24. október

Þetta er erfið deila og veldur okkur áhyggjum að sjá þessi áhrif af verkfallinu en það er ekki hægt að gera hvað sem er til þess að leysa deiluna.

19. nóvember

Kristján Þór Júlíusson

heilbrigðisráðherra

Vissulega er það áhyggjuefni, í þeirri stöðu sem heilbrigðisþjónustan á landinu er, að til þessa þurfi að koma. Það er ekki gott mál og það er sárt að horfa upp á það.

28. október

[…] þá er alveg óumdeilt í huga okkar allra að við þurfum að leiðrétta kjör lækna. Það er óumdeilt. En hversu mikið eða hátt, það er samkomulagsatriði sem hefur lengi vafist fyrir mönnum og á örugglega eftir að taka einhvern tíma í viðbót að finna lausn á.

28. október

Hættan við þá stöðu sem nú er uppi er sú að sérþekkingin, sérfræðikunnáttan leiti á fengsælli mið sem bjóðast erlendis. Ég er talsmaður þess og hef alltaf verið og mun verða að við eigum að standa vörð um þessa sérþekkingu en til þess verðum við að leita þeirra leiða sem færar eru að gera kjör þessara starfsgreina samkeppnishæfari við erlenda markaði.

6. nóvember

Það er alveg ljóst eins og hefur komið fram í máli ríkisstjórnarinnar að ýtrustu launakröfur lækna sem hafa verið á floti í umræðunni eru óaðgengilegar.

19. nóvember

Það eru sammæli um það að við viljum öll hafa hér öflugt heilbrigðiskerfi sem stenst samkeppni við heilbrigðiskerfi í okkar nágrannalöndum. Við erum hins vegar í nokkrum vandræðum með að finna leiðir að sameiginlegri niðurstöðu.

19. nóvember

Enn pattstaða eftir 42 fundi

Annarri verkfallslotu lækna er að ljúka án áþreifanlegs árangurs. Læknar lýsa yfir þungum áhyggjum af skjólstæðingum sínum og biðlistum sem lengjast. Uppsagnir eru sífellt oftar nefndar. Hvíslað er um lög á verkfallið.

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

Eftir að kjaradeilum Læknafélags Íslands og Skurðlæknafélags Íslands var vísað til ríkissáttasemjara í sumar hafa samninganefndirnar sest niður í 42 skipti og rætt málin í nokkur hundruð klukkutíma. Árangurinn er enginn að því er best verður séð. Næsta fundarseta samninganefndanna í báðum deilunum er í dag.

Sest niður í sumar

Pattstaða. Ekki verður séð að stöðunni í kjaradeilu lækna og ríkisins verði betur lýst nú þegar annarri lotu verkfallsaðgerða er að ljúka. Það hafa verið haldnir alls 22 fundir í kjaradeilu Læknafélagsins og ríkisins, sá fyrsti 25. júní, síðan hafa verið haldnir nítján fundir. Sama er að segja um Skurðlæknafélagið, en þar hafa verið haldnir alls tuttugu fundir án áþreifanlegs árangurs.

Orðaskipti þeirra sem halda um taumana í báðum fylkingum, og þá í gegnum fjölmiðla, segja sömu sögu. Krafa lækna um laun stendur óbreytt; svör heilbrigðisráðherra, og það sem meira er um vert, eru þau sömu nú og þau voru í upphafi deilunnar.

Þungar áhyggjur

Í samtölum Fréttablaðsins berast innan úr Landspítalanum verulegar áhyggjur af þróun deilunnar hingað til. Frestuðum aðgerðum fjölgar og það skapar vanda núna en ekki síður ef litið er fram í tímann þegar tæma skal biðlistana aftur. Kostnaðurinn einn, svo ekki sé talað um óþægindi og hættu fyrir veikt fólk, verður væntanlega talinn í hundruðum milljóna þegar upp verður staðið. Hagfræðiprófessor metur þjóðhagslegt tap deilunnar 100 milljónir á dag.

Bæði á LSH og Sjúkrahúsinu á Akureyri verða raddir þeirra lækna háværari sem geta ekki hugsað sér lengur að bíða og vona. Uppsagnir koma því sterklega til greina hjá sífellt fleirum. Unglæknar tala kannski hæst, enda uppsagnarfrestur þeirra aðeins mánuður og einfalt að söðla um. Áhyggjur lækna lúta þó ekki síst að því að læknar snúi ekki til baka úr námi á næstunni og því teygi áhrif verkfalls sig langt fram í tímann.

Lög?

Fréttablaðið heyrir einnig orðróm um að lög verði sett á verkfallið. Þetta fæst ekki staðfest. Hins vegar er það mat sumra sem gerst þekkja til að ekki verði höggið á hnútinn óðruvísi. Aðrir benda á að kannski hafi menn þokað málinu áfram í sölum ríkissáttasemjara þótt læknum og þjóðinni hafi ekki borist það til eyrna.

KJARADEILA LÆKNA VIÐ RÍKIÐ Í TÖLUM

Læknum hefur verið boðið **3% launahækkun**

Kröfur lækna um hækkanir eru **30 til 36% launahækkun**

LSH: Aðgerðir sem hefur verið frestað síðan verkfall hófst

500 skurðaðgerðir

80 sérhæfðar aðgerðir eins og hjartaþræðingar, magaspeglanir

1.700 göngudeildarkomur

800 rannsóknir á rannsóknarsviði (röntgen t.d.)

➜ **699 læknar**, eða **96%**, samþykktu tillögu stjórnar Læknafélagsins um verkfallsaðgerðir.

➜ Læknar fengu takmarkaðan verkfallsrétt fyrir **30 árum**. Nú er hann nýttur í fyrsta sinn.

Viðmiðið kom frá ríkinu

Annað er að læknar eiga bágt með að meðtaka skilaboð ráðamanna um að kröfur þeirra séu óásættanlegar. Ekki sé langt síðan samið var við sérfræðilækna og þar er viðmiðið lágmarkslaun upp á 850 þúsund krónur á mánuði eða um það bil. Af hverju á það ekki við núna, er spurt. Eins er samningur sérfræðilækna vísitölutryggður, sem er einsdæmi á Íslandi. Það sé tómt mál að tala um að væntingar lækna séu uppskrúfaðar þegar viðmiðið er samningur frá hendi sömu manna og núna eru ekki til viðtals um kjarabætur sem læknar geta sætt sig við. Vissulega hafi sá samningur verið gerður af heilbrigðisráðherra í gegnum Sjúkratryggingar Íslands en hann fór til umsagnar í fjármálaráðuneytinu og enginn annar borgar svo á endanum.

Framúrskarandi myndgæði og glæsileg hönnun

SAMSUNG

SAUE55HU7205UXXE

Stærð: 55" eða 138cm
Upplausn skjás: 3840x2160 (4K)
Tegund skjás: Samsung Ultra Clear
UHD Upscaler: Já
Rið: Clear Motion Rate 800
3D: Nei

55” UH55HU7205 560.000.-
NÚ ÁN VÖRUGJALDA. 448.000.-

65” UH65HU7205 749.900.-
NÚ ÁN VÖRUGJALDA. 599.920.-

SAMSUNG

SAUE65HU8505QXXE

Stærð: 65" eða 163cm
Upplausn skjás: 3840x2160 (4K)
Tegund skjás: Samsung Ultra Clear
UHD Upscaler: Já
Rið: Clear Motion Rate 1200
3D Stuðningur: Já, ásamt 2D to 3D Converter

55” UH55HU8505 749.900.-
NÚ ÁN VÖRUGJALDA. 599.920.-

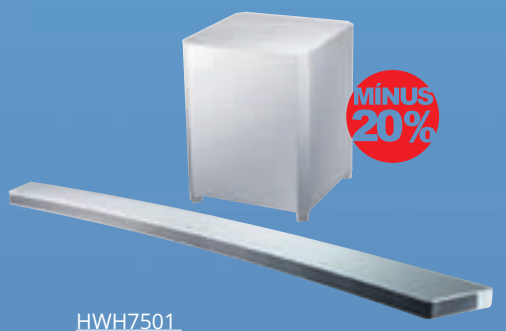
65” UH65HU8505 1.159.900.-
NÚ ÁN VÖRUGJALDA. 927.920.-

SAMSUNG SOUNDBAR 310W og þráðlaus tenging við síma eða tölvu. Til í svörtu og silfur.

HWH550

Sniðin fyrir 46” tæki.
111.920 áður 139.900

HWH751
310W lampamagnari.
151.920 áður 189.900



HWH7501
Bogin og hentar vel með 55”.
151.920 áður 189.900

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 · ormsson.is

SAMSUNG SETRIÐ

SÍÐUMÚLA 9 · SÍMI 530 2900 · samsungsetrid.is

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	**ORMSSON** HÚSAVÍK SÍMI 464 1515	**ORMSSON** VÍK-EGILSSTÖÐUM SÍMI 471 2038	**ORMSSON** PAN-NESKAUPSTAÐ SÍMI 477 1900	**ORMSSON** ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160	**GEISLI** VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333

SKOÐUN

Framtíðarhagsmunum fórnað fyrir stundargróða:

Sátt þarf að vera um Landsvirkjun

Fjárfestingarkostir lífeyrissjóða, eða skortur á þeim innan gjaldeyrishafta, er meðal umfjöllunarefna í grein sem Helgi Magnússon, viðskiptafræðingur og stjórnarformaður Lífeyrissjóðs verslunarmanna, ritar í nýjasta tölublað efnahagsritsins Vísbendingar sem út kom í gær.

Helgi segir mikilsvert að kanna hvernig fjölga megi fyrirtækjum sem fara á markað þannig að almenningur, einkafjárfestar og sjóðir hafi um fleiri kosti að velja. „Ekki síst í ljósi þess að landsmenn búa við gjaldeyrishöft sem þrengja fjárfestingarkostina niður í það sem kann að standa til boða á Íslandi," segir hann og telur æskilegt að samstaða náist um setja einhver opinber fyrirtæki á markað.

Óli Kristján Ármannsson
olikr@frettabladid.is

„Menn hafa lýst þeirri skoðun að heppilegt sé að selja Landsvirkjun til þess að laga stöðu ríkisins, til dæmis til þess að reisa nýjan Landspítala," segir hann líka í grein sinni.

Hvort slík sala sé ákjósanlegur kostur kallar á mun meiri umræðu. Ljóst er að veigameiri rök þarf til þess að selja hluta Landsvirkjunar en að lífeyrissjóðina vanti fjárfestingarkosti. Þá væri kannski nær að aflétta fremur gjaldeyrishöftum.

Sigurður Ingi Friðleifsson, framkvæmdastjóri Orkuseturs, slær á sumar þær rangfærslur sem haldið hefur verið á lofti um Landsvirkjun í grein sem hann ritar í Fréttablaðið í gær. Ávinningur af starfsemi og eignum fyrirtækisins bendir hann á að renni til þjóðarinnar og grundvallarmisskilningur sé að stóriðjan hafi á einhvern hátt eignast hlut í orkuauðlindum landsins. „Hið rétta er að líftími flestra orkumannvirkja er miklum mun lengri en þeir samningar sem gerðir hafa verið við stórnotendur. Við samningslok getum við, eigendur auðlindarinnar, ákveðið að ráðstafa auðlindinni með allt öðrum hætti eða á allt öðru verði," bendir hann á.

Landsvirkjun er líkast til verðmætasta eign þjóðarinnar og þó að það kunni að þjóna einhverjum stundarhagsmunum að taka út „fyrirframarð" þá er óvíst að framtíðarkynslóðir yrðu jafnglaðar með slíka ráðstöfun.

Þingflokkur Bjartrar framtíðar hefur lagt fram á Alþingi frumvarp til breytingar á lögum um Landsvirkjun. Breytingin lýtur að því að bætt verði við lögin ákvæði í þá veru að samin verði eigendastefna ríkisins vegna eignarhalds þess á Landsvirkjun.

„Landsvirkjun er eitthvert mikilvægasta fyrirtæki íslensks samfélags og er í eigu ríkisins. Stefna Landsvirkjunar, áform fyrirtækisins og ákvarðanir sem þar eru teknar hafa mikil áhrif hér á landi og hafa á stundum verið æði umdeild," segir í greinargerð með frumvarpinu. Mikilvægt er sagt að um fyrirtækið og framkvæmdir á vegum þess ríki sem mest sátt. „Slíkri sátt er einna helst hægt að ná með opinni umræðu. Gerð opinberrar eigandastefnu yrði vettvangur slíkrar umræðu."

Tillagan er skynsamleg. Bæði í ljósi umræðu um mögulega sölu á hluta af eignarhlut ríkisins í fyrirtækinu og eins til að marka ramma utan um starfsemi Landsvirkjunar.

FRÁ DEGI TIL DAGS

Með hreinar hugsanir

Játningar Styrmis Gunnarssonar um njósnir í þágu Bandaríkjanna, Sjálfstæðisflokksins og Morgunblaðsins hafa vakið athygli. Svavar Gestsson skrifar um málið á heimasíðu sinni: „Ég hefði fyrir fram getað ímyndað mér að einhverjir flokksmenn Sjálfstæðisflokksins í allra öftustu röð stunduðu svona njósnaraleiki – en að forystan sjálf væri þarna að verki. Því hefði ég harðneitað – áður en bók Styrmis kom út. Mér finnst að svona vinnubrögð eigi að vera fyrir neðan virðingu Styrmis Gunnarssonar. Það er beinlínis sorglegt að ungur og greindur maður eins og Styrmir skuli hafa lent í þessu foraðsdíki, „ungur maður með hreinar hugsanir"," skrifar Svavar Gestsson.

Ofmetnaður njósnarans

Svavar Gestsson heldur áfram með bók Styrmis Gunnarssonar og segir líka: „Í bókinni fullyrðir Styrmir að tilgangur þeirra hafi verið sá að veikja stjórnmálasamtök íslenskra vinstri manna á þessum árum. Hann segir líka að það hafi tekist. Það er ekki rétt; þar ofmetur hann Morgunblaðið og sjálfan sig. Þessi skrif höfðu hverfandi áhrif nema í samkvæmisleikjum þar sem menn voru að gamna sér við að giska á það hvaðan upplýsingarnar væru komnar. Þjóðviljinn var þá til og var til varnar fyrir fólk og félagarnir stóðu ekki eins óvarðir á berangri og seinna varð þegar Þjóðviljinn hætti að vera til."

Styrmir, Davíð og Vinstri græn

„Svo er ekki fráleitt að velta fyrir sér átökunum í Vinstri grænum á síðasta kjörtímabili hvernig Styrmir Gunnarsson, Björn Bjarnason og Davíð Oddsson tóku hvern vinstri græningjann á fætur öðrum á hné sér og kjössuðu þá eins og mannvitsbrekkur og mikilhæfa stjórnmálaleiðtoga á heimsvísu þótt margir þeirra væru í mesta lagi pólitískir þúfnabanar. Þessi vinnubrögð sem Styrmir lýsir hafa nefnilega alltaf verið tíðkuð á Morgunblaði en Styrmir er sannarlega snjallastur allra í að iðka þau," skrifar Svavar, fyrrverandi ritstjóri Þjóðviljans, og segist ekki vera búinn að segja sitt síðasta orð um njósnamálið.

sme@frettabladid.is

HALLDÓR

Hingað og ekki lengra

KJARAMÁL

Ólafur G. Skúlason
formaður Félags hjúkrunarfræðinga

Ekki er seinna vænna að stjórnvöld komi fram með þær áherslur sem þau hafa í heilbrigðismálum okkar Íslendinga til langframa. Hvað þarf að gerast til að heilbrigðiskerfið verði sett í forgang, það eflt og byggt upp í fyrri gæðaflokk?

Ástandið á Landspítala er vel þekkt og þarf ekki að tíunda það frekar. Heilbrigðisstarfsfólk hefur stigið fram og lýst því yfir að heilbrigðiskerfið sé að þrotum komið og það treysti sér vart til að veita viðunandi þjónustu.

Ég þekki heilbrigðiskerfið vel bæði sem heilbrigðisstarfsmaður og aðstandandi. Ég hef alltaf verið stoltur af því starfi sem þar er unnið og af því góða heilbrigðiskerfi sem við eigum, þrátt fyrir mikið álag, ófullnægjandi húsakost, gömul tæki og nú heilsuspillandi vinnuumhverfi. Það sama hefur átt við um flesta mína kollega.

Starfsfólkið endist ekki mikið lengur

Þannig er nú í pottinn búið að ekki er hægt að ganga lengra í niðurskurði. Hingað og ekki lengra. Nú þarf að snúa vörn í sókn. Byggja þarf upp heilbrigðiskerfi sem veitir bestu þjónustu sem völ er á og er samkeppnishæft um vel menntað og hæft starfsfólk.

Það er sorglegt að lesa á forsíðu Fréttablaðsins að fækka þurfi um 100 starfsmenn á Landspítalanum verði fjárlög ársins 2015 samþykkt án breytinga. Starfsfólk spítalans getur ekki tekið á sig meiri skyldur en það hefur þegar gert. Við stöðugt álag endist fólk ekki lengi í starfi og hef ég áhyggjur af því að verði álagið enn meira sé alveg eins hægt að skella í lás og beina sjúkum til annarra landa til meðferðar. Heilbrigðisstarfsmenn geta ekki meira.

Ég skora á þingmenn og ríkisstjórn þessarar þjóðar að setja heilbrigðiskerfið í forgang, bæði faglega starfsemi þess og fjárhagslega. Öll munum við þurfa á því að halda einn daginn og þá vill enginn koma að luktum dyrum.

➜ Ég þekki heilbrigðiskerfið vel bæði sem heilbrigðisstarfsmaður og aðstandandi. Ég hef alltaf verið stoltur af því starfi sem þar er unnið og af því góða heilbrigðiskerfi sem við eigum, þrátt fyrir mikið álag, ófullnægjandi húsakost, gömul tæki og nú heilsuspillandi vinnuumhverfi.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** Sigurjón M. Egilsson *sme@frettabladid.is.* Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **AÐSTOÐARFRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **VIÐSKIPTI:** Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Erla Björg Gunnarsdóttir *erla@frettabladid.is* **MENNING:** Friðrika Benónýsdóttir *fridrikab@frettabladid.is* **VÍSIR:** Kolbeinn Tumi Daðason, *kolbeinntumi@365.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Kaldastríðsklám og íslenskan í Undralandi

Í DAG

Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

Í fréttum er þetta helst: Mannúðar- og neyðaraðstoð streymir nú frá Rússlandi til Úkraínu. Winston Churchill vildi að Bandaríkin vörpuðu kjarnorkusprengju á Rússland. Greining á líkamstjáningu helstu leiðtoga heims hefur leitt í ljós að Vladimír Pútín, forseti Rússlands, er hamingjusamur maður, David Cameron, forsætisráðherra Bretlands, er hrokafullur og Angela Merkel, kanslari Þýskalands, er með lítið sjálfstraust.

Fyrir skemmstu minntust Þjóðverjar þess að 25 ár væru liðin frá falli Berlínarmúrsins. Skugga bar á hátíðarhöldin er þau stóðu sem hæst þegar Mikhaíl Gorbatsjev, fyrrverandi leiðtogi Sovétríkjanna, sagði á málþingi í Berlín að veröldin væri á barmi nýs kalds stríðs. „Sumir segja að það sé nú þegar hafið," bætti hann við.

Nýjasta útspil yfirvalda í Kreml rennir stoðum undir þá kenningu. Þangað til nýlega hefðu fáir séð uppátækið fyrir. Það hefði verið afskrifað sem kaldastríðsklám, blautar draumfarir Styrmis Gunnars eða Björns Bjarna. Í síðustu viku hóf ný rússnesk útvarpsstöð útsendingar. Hlaut hún nafnið Spútnik eftir gervitunglinu sem Sovétmenn komu á braut um jörðu fyrstir manna og markaði upphafið að geimferðakapphlaupi Rússa og Bandaríkjamanna. En Spútnik er engin venjuleg rússnesk útvarpsstöð. Spútnik er alþjóðleg útvarpsstöð. Útsendingar fara fram á þrjátíu tungumálum í öllum löndum fyrrum Sovétríkjanna sem og mörgum stærstu borgum heims.

Sem Lundúnabúi bý ég við þann lúxus að ná útsendingum Spútnik. Ég var spennt þegar ég kveikti á útvarpinu. Eftirvæntingin breyttist þó fljótt í vonbrigði. Á Radíó Spútnik var hvítt svart og svart hvítt. Blaðamaður Reuters-fréttastofunnar lýsti því sem svo að á stöðinni væri „byggður hliðarraunveruleiki þar sem furðufuglar eru titlaðir sérfræðingar og samsæriskenningar notaðar til að útskýra óréttlæti heimsins."

Engum blöðum er um það að fletta. Spútnik er áróðursútvarp rússneskra stjórnvalda rétt eins og Spútnik-fréttirnar í upphafi pistilsins bera vott um. Þar sem ég lét Spútnik dóla var ég meðvituð um að mér átti að vera misboðið við hlustunina. En það var eitthvað við blönduna af ranghugmyndum, blekkingum og vænisýki sem varð til þess að önnur tilfinning vaknaði í brjósti mér. Hún var eins og kunnuglegt faðmlag. Var þetta heimþrá?

Göbbels félli í stafi

Mikið hefur verið rætt um stöðu íslenskunnar undanfarna daga. Eftir því sem talandi tæki á borð við snjallsíma verða fyrirferðarmeiri, því meiri fótfestu nær enskan. Er það mat 200 evrópskra sérfræðinga sem greint hafa stöðu 30 Evrópumála að íslenska sé í næstmestri útrýmingarhættu í stafrænum heimi á eftir maltnesku.

Ég verð að segja fyrir mitt leyti að nú þegar er ég farin að eiga erfitt með að skilja íslensku. Vandinn felst þó ekki í hinum stafrænu tækjum.

Af íslenskri stjórnmálaumræðu að dæma mætti ætla að ný gullöld áróðurs væri að ganga í garð. Sjálfur Göbbels félli í stafi yfir þeim ýkjum og útúrsnúningum sem gegnsýrt hafa umræðuna undanfarin misseri. Hvítt er ekki svart og svart er ekki hvítt eins og á Radíó Spútnik heldur er hvítt epli og svart appelsínur. Svo vel dulkóðuð eru orð ráðamanna að fátt annað en Alan Turing afturgenginn ætti séns í að afkóða þau.

Ég hef legið yfir orðræðunni eins og hinn breski Alan Turing yfir dulkóðanum úr Enigma-vélinni sem Þjóðverjar notuðu til að dulkóða skeytasendingar sínar í seinni heimsstyrjöldinni. Ég elti Lísu ofan í kanínuholuna og komst að því að svona hljómar íslenskan í Undralandi:

Íslensk orðabók 2.0

Skuldaleiðrétting = Snemmbúinn jólabónus handa kjósendum Framsóknarflokksins.
Forsendubrestur = Tregi til að taka afleiðingum ákvarðana sinna.
Heimilin = Stöndugir borgarar í stöðu til að fjárfesta í eigin húsnæði. Hér áður fyrr hafði aðeins slíkt eignafólk kosningarétt. Spurning hvort ekki eigi að taka þann sið upp aftur. Ekki viljum við að einhver lýður sé að kjósa.
Strax = Einhvern tímann, kannski aldrei.
80 milljarða ölmusa skv. ríkisstjórninni = Kosningaloforð uppfyllt.

> Þar sem ég lét Spútnik dóla var ég meðvituð um að mér átti að vera misboðið við hlustunina. En það var eitthvað við blönduna af ranghugmyndum, blekkingum og vænisýki sem varð til þess að önnur tilfinning vaknaði í brjósti mér. Hún var eins og kunnuglegt faðmlag. Var þetta heimþrá?

80 milljarðar ölmusa skv. stjórnarandstöðunni = Kosningaloforð svikið.
Samviska = Ný gögn hjá saksóknara.
Sannleikurinn = Málinu óviðkomandi.
Afsökunarbeiðni = Ertu ekki að djóka í mér.
Afsögn = Ekki hjá mínu liði.
Fórnarlamb = Golíat.
Einelti = Þegar upp kemst um bulluna.
Latte = Drykkur föðurlandssvikara.

Svo flóknir eru orðavafningar ráðamanna orðnir að senn hlýtur að þurfa að koma á fót sannleiksmálaráðuneyti í anda Orwell til að halda utan um þá. Augljóst er hvaða ónefndi fyrrverandi aðstoðarmaður ráðherra væri „tilvalinn" í starf ráðuneytisstjóra.

Tilvalinn = Með rétt flokksskírteini.

AF NETINU

Styrmir von Stasi

Það vakti mikla athygli þegar Styrmir Gunnarsson, fyrrverandi ritstjóri Morgunblaðsins til áratuga og áhrifamaður í Sjálfstæðisflokknum, upplýsti að hann hefði stundað njósnir um vinstri menn á Viðreisnarárunum.

Upplýstrarinn sem veitti Styrmi upplýsingar fékk greitt fyrir viðvik sitt og formaður Sjálfstæðisflokksins, ritstjóri Morgunblaðsins og sendiráð Bandaríkjanna (CIA?) fengu upplýsingarnar. Styrmir telur að Bandaríkjamenn hafi lengst af greitt kostnaðinn af starfinu.

Þarna var sem sagt um að ræða samstillta aðgerð milli ritstjórnar Morgunblaðsins (þar sem Styrmir starfaði), forystu Sjálfstæðisflokksins, ríkisstjórnar undir forystu Sjálfstæðisflokksins og bandarískra sendiráðsins.

Sjálfstæðisflokkurinn stundaði þó einnig víðtæka upplýsingasöfnun um kjósendur, eins og m.a. kom fram í ævisögu Gunnars Thoroddsen, eftir Guðna Jóhannesson sagnfræðing. Slíkar upplýsingar voru m.a. notaðar til að mismuna vinstra fólki á vinnumarkaði.

Þessi starfsemi virðist hafa miðað frekar að því að styrkja valdastöðu Sjálfstæðisflokksins en að verja lýðræðissamfélagið á Íslandi, eins og Styrmir þó gefur í skyn.

www.blog.pressan.is/stefano

Stefán Ólafsson

AF NETINU

Spjallað um Bjart

Miðvikudagskvöldið 19. nóvember tók ég þátt í spjallfundi um Sjálfstætt fólk Halldórs Kiljans. Hann fór fram í Stúdentakjallaranum og vorum við framsögumennirnir Illugi Jökulsson, Dagný Kristjánsdóttir bókmenntafræðingur, Símon Birgisson og Þorleifur Örn Arnarsson.

Enginn vafi er á því, að Sjálfstætt fólk átti að vera ádeila á Bjart og sveitasælutal. Hefur Illugi Jökulsson talið Bjart dæmi um harðstjóra, jafnvel ófreskju. En Bjartur brýtur sér leið út úr ramma Laxness og verður að hetju vegna þrjósku sinnar, seiglu og festu. Hann tekur hverjum ósigri með því að halda áfram. Laxness hefur sett dálítið af sjálfum sér í hann, því að þetta einkenndi hann, ekki síst fyrstu árin, þegar hann varð fyrir miklu andstreymi. Þannig varð andhetjan óvart að hetju.

http://www.pressan.is/hannes

Hannes Hólmsteinn Gissurarson

Samfélagsábyrgð íslenskra fyrirtækja

SAMFÉLAGIÐ

Hanna Valdís Þorsteinsdóttir
ráðgjafi á sviði samfélagsábyrgðar fyrirtækja

Ketill Berg Magnússon
framkvæmdastjóri Festu – miðstöðvar um samfélagsábyrgð

→ Krafan um aukna samfélagsábyrgð er sá veruleiki sem blasir við íslenskum fyrirtækjum. Það er því mikilvægt að yfirvöld séu með á nótunum og skapi hér rekstrarskilyrði sem hvetja til og styðja við ábyrga starfshætti.

Á Íslandi hafa fá fyrirtæki innleitt samfélagslega ábyrga starfshætti, þó svo vaxandi fjöldi fyrirtækja hafi að undanförnu tekið mikilvæg skref í þá átt. Þessi fyrirtæki reyna að minnka neikvæð áhrif sem starfsemi þeirra hefur á samfélagið og umhverfið og leggja af mörkum til að bæta samfélagið sem við búum í. En hvert er hlutverk yfirvalda þegar kemur að samfélagslegri ábyrgð fyrirtækja á Íslandi?

Að láta verkin tala

Almennt séð er hlutverk yfirvalda að skapa gott rekstrarumhverfi fyrir fyrirtæki og móta þær leikreglur sem í viðskiptum eiga að gilda. Það gera yfirvöld með lögum og reglum, en ekki síst með því að setja fram skýra framtíðarsýn um hvert þau telja að hlutverk fyrirtækja í samfélaginu eigi að vera og hvernig samskiptum fyrirtækja við samfélagið og náttúruna verði best háttað. Ríkið ætti að láta verkin tala og vera fyrirmynd með rekstri ríkisstofnana og í viðskiptum sínum við fyrirtæki og einstaklinga.

Sérstaðan

Þegar kemur að samfélagsábyrgð fyrirtækja er mikilvægt að líta til sérstöðu íslensks umhverfis og efnahagslífs. Erlendis er almennt lögð áhersla á að fyrirtæki sporni gegn loftslagsbreytingum og virði mannréttindi. Mikilvægt er að íslensk fyrirtæki leggi áherslu á þessa þætti, en í ljósi þess að meirihluti íslenskrar orku kemur frá endurnýjanlegum orkugjöfum og að löggjöf á Íslandi stendur vörð um grundvallarmannréttindi Íslendinga þá eru þetta ekki endilega þeir þættir sem fyrirtæki á Íslandi þurfa að leggja megináherslu á. Aðrir þættir eins og umhverfisvernd, ábyrgir stjórnarhættir, varnir gegn hagsmunaárekstrum, launajafnrétti kynjanna og heilindi og gagnsæi í viðskiptum eiga aftur á móti fullt erindi við flest íslensk fyrirtæki.

Skilboðin skipta mál

Stefna og skilaboð stjórnvalda um samfélagsábyrgð skipta máli í þessu samhengi og vert að nefna að í nágrannalöndum okkar tíðkast að ríkisstjórnir móti heildarstefnu og framtíðarsýn um samfélagsábyrgð fyrirtækja. Slíkar stefnur senda mikilvæg skilaboð til fyrirtækja og setja samfélagsábyrgð fyrirtækja í samhengi fyrir almenning. Evrópusambandið hefur gegnt mikilvægu hlutverki og hvatt aðildarríki til að móta stefnu um samfélagsábyrgð fyrirtækja sem taka mið af sérkennum og helstu samfélagsáskorunum hvers ríkis fyrir sig.

Mismunandi áherslur

Norðurlöndin hafa staðið mjög framarlega á þessu sviði sem og almennt varðandi samfélagsábyrgð fyrirtækja. Áherslur landanna eru mismunandi og taka mið af sérstöðu hvers lands fyrir sig, áherslum stjórnvalda, kröfum neytenda o.s.frv. Til dæmis var Svíþjóð fyrsta landið í heiminum til þess að lögskylda ríkisrekin fyrirtæki til að gefa út skýrslur um umhverfis- og samfélagsáhrif árið 2008. Noregur og Finnland hafa lagt mikla áherslu á að ríkisfyrirtæki sýni gott fordæmi þegar kemur að samfélagsábyrgð, t.d. með samfélagslega ábyrgum innkaupum. Noregur hefur einnig gegnt forystuhlutverki í samfélagslega ábyrgum fjárfestingum í gegnum olíusjóðinn, sem er brautryðjandi í slíkum fjárfestingum. Danmörk hefur staðið framarlega í að auka ábyrgð danskra fyrirtækja á vernd mannréttinda á erlendum mörkuðum og hefur verið öðrum löndum fordæmi á því sviði.

Margir að rétta úr kútnum

Nýliðin efnahagskreppa varpaði ljósi á bresti í rekstri hjá sumum íslenskum fyrirtækjum. Í enduruppbyggingu efnahagslífsins er eðlilegt að krafa sé gerð um að fyrirtæki leggi áherslu á ábyrga starfsemi. Smæð íslensks efnahags og skyldleiki Íslendinga gerir fyrirtæki hér sérstaklega viðkvæm fyrir hagsmunaárekstrum og þurfa fyrirtæki að standa vörð gegn þeim. Einnig er ávinningur falinn í auknu gagnsæi og ábyrgum stjórnarháttum.

Þrátt fyrir að enn ríki óvissa í íslensku efnahagslífi eru mörg fyrirtæki að rétta úr kútnum og nýta aukinn meðbyr. Þetta á við meðal annars í sjávarútvegi, ferðaþjónustu og orkuiðnaði. Á sama tíma gera erlendir kaupendur sjávarafurða sífellt meiri kröfur um sjálfbærar veiðar, orkukaupendur sækjast eftir orku sem unnin er á ábyrgan hátt og ferðamenn vilja áfram geta notið óspilltrar íslenskrar náttúru á sanngjarnan máta. Krafan um aukna samfélagsábyrgð er sá veruleiki sem blasir við íslenskum fyrirtækjum. Það er því mikilvægt að yfirvöld séu með á nótunum og skapi hér rekstrarskilyrði sem hvetja til og styðja við ábyrga starfshætti.

Mikilvægt skref voru tekið í þessa átt með áætlun um grænt hagkerfi á árunum 2011-2012 og óskandi er að núverandi stjórnvöld dragi ekki umhverfisvernd og samfélagsábyrgð í pólitíska dilka heldur sjái nauðsyn og tækifæri sem felast í skýrri framtíðarsýn og stefnu um samfélagsábyrgð fyrirtækja á Íslandi.

Leiðréttingin; dómur sögunnar

STJÓRNMÁL

Bolli Héðinsson
hagfræðingur

→ Kjarni umræðunnar um leiðréttinguna hlýtur að vera spurningin um hversu skynsamleg þessi ráðstöfun á skattfé almennings sé en ekki hvaða einstaklingar sóttu um.

Það var miður að stjórnmálamenn skyldu fallast á að greina fjölmiðlum frá hvort þeir sóttu um leiðréttingu húsnæðislána sinna eða ekki. Það eitt að segja til um hvort þeir sóttu um (sem er algerlega þeirra einkamál) gerði að verkum að stór hluti umræðunnar fór í það sem Íslendingar kunna svo vel, „orðheingilshátt og deila um titlíngaskít sem ekki kemur málinu við en verði skelfingu lostnir og setji hljóða hvenær sem komið er að kjarna máls“ (HKL). Kjarni umræðunnar um leiðréttinguna hlýtur að vera spurningin um hversu skynsamleg þessi ráðstöfun á skattfé almennings sé en ekki hvaða einstaklingar sóttu um.

Leiðrétting ofan á hækkun húsnæðis.

Það sem núna heitir „forsendubrestur“ sem hefur leitt af sér „leiðréttinguna“ er ekki nýtt fyrirbrigði og hefur verið reglulegur gestur í íslensku efnahagslífi. Fyrir réttum þrjátíu árum hét þetta „misgengi“. – Það sem gerist er að almennar verðhækkanir verða í samfélaginu á öllum vörum, húsnæði og þjónustu sem svo leiða til hækkunar lána, þ. á m. húsnæðislána. Þetta getur leitt til svo mikillar hækkunar að lántakendur ráða ekki lengur við afborganir ef launahækkanir fylgja ekki. Að nokkrum tíma liðnum jafnar þetta sig, svo að þeir sem náðu að þrauka, eiga þá orðið húsnæði sem hefur hækkað í verði a.m.k. jafn mikið og húsnæðislánin. Svona hefur þetta alltaf verið.

Forsendubresturinn hækkar húsnæðisverð.

Verkefni stjórnvalda við þessar aðstæður hlýtur því að vera að koma til móts við þá sem lenda í erfiðleikum áður en andvirði húsnæðis þeirra hefur náð að hækka jafn mikið og lánin gerðu. „Leiðréttingin“ núna gengur aftur á móti út á að greiða öllum hækkun lánanna þó svo að vitað sé að húsnæði þeirra hafi þegar hækkað í verði eða eigi eftir að gera það vegna hins sama „forsendubrests“ og lét lánin hækka!

Hvernig skyldi sagan eiga eftir að dæma aðfarir sem þessar? Íslandssögubækur framtíðarinnar gætu t.d. sagt frá þessu svona:

„Þegar hér var komið við sögu var heilbrigðiskerfið komið að fótum fram eftir áralanga vanrækslu. Bæði var umgjörð kerfisins hrunin sem og þau kjör sem heilbrigðisstarfsmönnum voru boðin. Flótti var brostinn í starfsliðið en steininn tók úr þegar ríkisstjórnin lét senda fjármuni heim til lántakenda í sömu vikunni og læknar fóru í fyrsta sinn í verkfall. Brottflutningur lækna komst í algleymi og aðrar stéttir langskólagenginna og faglærðra hópuðust af landi brott. Allt varð þetta til að seinka endurreisn hagkerfisins sem mátti glíma við stöðnun lengi enn.“

Trúir einhver því raunverulega að sú leið sem farin er með „leiðréttingunni“, að verja 80 milljörðum með þeim hætti sem gert er, sé til gæfu fallin á meðan heilbrigðiskerfið og menntakerfið koðna niður, skuldir ríkissjóðs eru í hámarki og æpandi þörf á fjármagni til allra samfélagslegra verkefna?

Dalaostar

GOTT HANDBRAGÐ ÚR DÖLUNUM

DALAOSTARNIR Í 100 ÁR

Reynsla og þekking kúabóndans er lykilatriði þegar framleiða á afbragðsmjólk. Í hundrað ár hefur hún nýst vel til ostagerðar í Dölunum eða allt frá því fyrsti mygluosturinn var framleiddur í Ólafsdal.

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA - 14-1460

Opið bréf til borgarstjóra Reykjavíkur

KJARAMÁL

Linda Hreggviðsdóttir
tónlistarkennari

Kæri Dagur!
Ég heiti Linda og er áhyggjufullur tónlistarkennari. Mig langar að biðja þig um aðstoð. Þannig er að mér líður eins og ég sé á sökkvandi skipi og skipstjórinn og þeir hinir í brúnni virðast ekki taka eftir því.

Eins og við vitum eru tónlistarskólar flaggskip hvers sveitarfélags og þetta flaggskip er að sökkva.

Flaggskip borgarinnar okkar, borgarinnar þinnar, Dagur.

Þú ert skipstjórinn og borgarstjórnin er í brúnni. Nú þarf að rétta skipið af svo það farist ekki.

Ég bið þig því að gefa skipanir og láta stýrimanninn vita að hásetarnir rói nú lífróður og óttist um afdrif sín.

Ég kaus þig af því ég trúi á stjórnunarhæfileika þína.

Kallaðu nú hátt og snjallt úr brúnni svo skipið rétti sig af og sigli sitt Heimsumból inn í aðventuna.

Með ósk um farsæla siglingu.

Opið bréf til alþingismanna

SJÁVARÚTVEGUR

Þórður Ásgeirsson
fyrrverandi fiskistofustjóri

Árni Múli Jónasson
fyrrverandi staðgengill fiskistofustjóra og fiskistofustjóri

➜ Vonandi er unnt að bæta það tjón sem orðið er ef strax er fallið frá flutningi Fiskistofu. Ella er ljóst að verið er að kasta hundruðum milljóna króna á glæ til þess eins að uppfylla fyrirheit sem engin stjórnsýsluleg eða fjárhagsleg rök eru fyrir.

Þessa dagana eru fjármál og stjórnsýsla mjög til umræðu á Alþingi. Kröfur um góða og vandaða stjórnsýslu hafa sjaldan eða aldrei verið meiri og mikilvægi þess að fjármunum ríkisins sé fyrst og fremst varið til góðra verka í þágu almannahagsmuna er óumdeilt þótt ágreiningur sé um forgangsröðun og aðgerðir. Það skýtur því skökku við að á sama tíma er töluverðu opinberu fé varið til þess að skaða þá góðu og vönduðu stjórnsýslustofnun Fiskistofu.

Vanhugsuð ákvörðun

Ákvörðun sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra um flutning Fiskistofu úr Hafnarfirði til Akureyrar getur ekki orðið að veruleika án atbeina Alþingis, sem skv. dómi Hæstaréttar í máli nr. 312/1998 ber að veita skýra heimild í lögum fyrir þessum flutningi, auk þess að samþykkja í fjárlögum heimild fyrir hundruðum milljóna króna sem þessi vanhugsaða ákvörðun mun kosta. Að sjálfsögðu bar ráðherra að afla sér lagaheimilda áður en hann hófst handa við að hrinda þessu í framkvæmd. Það gerði hann ekki og hefur enn ekki gert en lætur starfsfólk Fiskistofu nauðugt viljugt vinna að undirbúningi flutningsins undir stjórn verkefnisstjóra sem forsætisráðuneytið leggur til.

Fyrir liggur að næstum því allt starfsfólk Fiskistofu í Hafnarfirði mun ekki flytja til Akureyrar til þess að halda vinnu sinni, meðal annars vegna þess að það á maka og börn á svæðinu frá Reykjavík til Hafnarfjarðar og á þar heimili sem það hvorki getur né vill slíta upp með rótum. Ef af þessum flutningi verður er því ljóst að gríðarleg þekking og reynsla, sem býr í mannauði Fiskistofu, glatast og við sem þetta skrifum vitum manna best hvað það kostar að byggja upp sérþekkingu og hæfni sem hlaðist hefur upp í þessari stofnun á þeim 22 árum sem hún hefur starfað.

Sérhæfð þekking

Við vitum líka að fæst störf í Fiskistofu eru fljótlærð. Fiskveiðistjórnunarkerfið á Íslandi er sveigjanlegt, síbreytilegt og að mörgu leyti mjög flókið. Úthlutun og millifærsla aflaheimilda og aflaskráningar krefjast mikillar og sérhæfðrar þekkingar á þessu kerfi og ekki síður á sögu þess. Sama er að segja um veiðieftirlitið.

Fiskistofa á daglega í samskiptum við ráðuneyti, Landhelgisgæslu, Hafrannsóknastofnun, Matvælastofnun, lögreglu og Samgöngustofu, auk hagsmunaaðila og einstaklinga í sjávarútvegi og fiskeldi. Þetta kallar einnig á þekkingu á verkefnum og hlutverki allra þessara aðila í stóru heildarmyndinni.

Ákvörðun ráðherra og aðgerðir í því skyni að flytja þessa góðu stofnun til Akureyrar hafa því miður þegar valdið verulegu tjóni. Fiskistofa er ekki lengur sá skemmtilegi vinnustaður sem hún var. Þar ríkir nú reiðiblandinn kvíði starfsfólks vegna óvissu um framtíðina, vinnuöryggi og lífsnauðsynlegar tekjur. Sumir eru farnir að leita sér að annarri vinnu og jafnvel þegar farnir í annað starf. Til þess að bæta gráu ofan á svart hefur ráðherra boðið sumum starfsmönnum ívilnun umfram aðra.

Vonandi er unnt að bæta það tjón sem orðið er ef strax er fallið frá flutningi Fiskistofu. Ella er ljóst að verið er að kasta hundruðum milljóna króna á glæ til þess eins að uppfylla fyrirheit sem engin stjórnsýsluleg eða fjárhagsleg rök eru fyrir.

Alvarlegt brot á góðum stjórnsýsluháttum

Umboðsmaður Alþingis hefur krafið ráðherra skýringa á ákvörðun hans um flutning stofnunarinnar. Að okkar mati hafa ráðherra og ráðuneyti hans brotið alvarlegar gegn góðum stjórnsýsluháttum í þessu máli en við höfum áður séð.

Því spyrjum við ykkur, ágætu alþingismenn. Ætlið þið að leggja blessun ykkar yfir þetta? Er þetta í samræmi við kröfuna um góða og vandaða stjórnsýslu? Teljið þið að hér sé verið að verja fjármunum ríkisins til góðra verka í þágu almannaheilla?

Liggurðu á skoðunum þínum? Það er algjör óþarfi.
Sendu greinina þína á **greinar@visir.is**
og við komum henni á framfæri hið snarasta.

Áfengishöft ein mikilvægasta forvörnin

HEILBRIGÐISMÁL

Lára G. Sigurðardóttir
læknir og formaður Fræðslu- og fagráðs Krabbameinsfélagsins

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) hefur frá árinu 1979 lagt til við aðildarþjóðir (þar á meðal Ísland) að vinna markvisst að því að minnka heildarneyslu áfengis en ofneysla áfengis er eitt stærsta heilbrigðisvandamál sem þjóðir heims standa frammi fyrir.

Engin venjuleg neysluvara

Áfengi er engin venjuleg neysluvara. Áfengi flokkast sem „geðvirkt efni“ samkvæmt sjúkdómsgreiningarkerfi Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar. Áfengi er þannig skilgreint sem vímu- eða fíkniefni sem ásamt tóbaki eru einu löglegu vímuefnin.

Áfengi er algengasti vímugjafinn meðal almennings og oft undirrót heimilisofbeldis, vanrækslu barna, geðsjúkdóma, örorku, alvarlegra bílslysa, líkamsárása, sjálfsvíga og glæpa. Áfengi hefur þannig ekki einungis áhrif á líf þess sem neytir þess heldur einnig á líf maka, aðstandenda og annarra.

Minni þar sem höft eru

Nú telja nokkrir alþingismenn að það að gera áfengissölu frjálsa bæti vínmenningu landans. Í ríkjum OECD þar sem höft eru á sölu áfengis er áfengisneysla 30% minni en í ríkjum þar sem sala er leyfð í matvörubúðum. Drykkja ungmenna er einnig minni í þeim löndum sem eru með höft eins og tíðkast hefur á Íslandi.

Etanól krabbameinsvaldandi

Tengsl áfengisneyslu og krabbameins hafa verið þekkt í meira en öld og nú er vitað að áfengi eykur líkur á krabbameini í munnholi, koki, barka, vélinda, lifur, ristli, endaþarmi og brjóstum kvenna. Einnig eru nokkrar vísbendingar um að það auki líkur á blöðruhálskirtilskrabbameini og fleiri tegundum krabbameins en of fáar rannsóknir hafa verið gerðar til að hægt sé að staðfesta það.

Alþjóðakrabbameinsstofnunin (IARC) gaf út yfirlýsingu árið 1988 um að áfengi væri þekktur áhættuþáttur krabbameins. Þessi yfirlýsing var áréttuð 2007 og 2010. Áfengi inniheldur nokkur krabbameinsvaldandi efni svo sem etanól, asetaldehýð, aflatoxín og etýlkarbamat. Etanól hvarfast í lifrinni í asetaldehýð sem er aðalkrabbameinsvaldandi efnið í áfengi. Almennt gildir að því meira áfengis sem neytt er því meiri eru líkurnar á að þróa með sér krabbamein. Þeir sem aldrei hafa drukkið áfengi eru í minnstri áhættu en áhættan minnkar einnig við það að hætta að drekka.

Þrjár milljónir dauðsfalla árlega

Árið 2010 voru hátt í 3 milljónir dauðsfalla í heiminum af völdum áfengisneyslu. Áfengisneysla eykur á einn eða annan hátt líkur á yfir 200 sjúkdómum. Auk krabbameins eykur áfengisdrykkja líkur á smitsjúkdómum, sykursýki, geðsjúkdómum, hjarta- og æðasjúkdómum og meltingarfærasjúkdómum auk þess að geta haft skaðleg áhrif á fóstur.

Sannreyndar leiðir

Áhrifaríkar leiðir til að minnka áfengisneyslu eru einkum þrjár. Í fyrsta lagi er það takmörkun á framboði áfengis eins og tíðkast hér á landi ásamt nágrannalöndunum Svíþjóð, Noregi og Finnlandi. Síðan er verðstýring með því að hækka áfengisverð, hækka skatta, hækka áfengisgjald eða setja lágmarksverð

➜ Nú telja nokkrir alþingismenn að það að gera áfengissölu frjálsa bæti vínmenningu landans. Í ríkjum OECD þar sem höft eru á sölu áfengis er áfengisneysla 30% minni en í ríkjum þar sem sala er leyfð í matvörubúðum. Drykkja ungmenna er einnig minni í þeim löndum sem eru með höft eins og tíðkast hefur á Íslandi.

afar mikilvæg. Í þriðja lagi hefur bann við áfengisauglýsingum mikið að segja.

Lagt var til að auka fjárframlög til lýðheilsusjóðs til að auka forvarnir sem svar við auknu aðgengi áfengis. Það er ákveðin mótsögn í þessari tillögu því áhrifaríkustu forvarnirnar eru einmitt fengnar með höftum á aðgengi, verðstýringu og auglýsingabanni. Þessar aðgerðir eru ekki á verksviði forvarna sem lýðheilsusjóður úthlutar til og þrátt fyrir að mikilvægt sé að halda fræðslu á lofti hafa rannsóknir sýnt að fræðsla í forvarnarskyni gegn áfengisneyslu hefur einkum áhrif til skamms tíma.

Stjórnvöld bera þunga ábyrgð

Allar mikilvægustu forvarnaraðgerðir eru þannig lagðar í hendur stjórnvalda. Það yrði stigið stórt skref aftur á bak með tilheyrandi afleiðingum ef frumvarp þetta yrði samþykkt og vegið að hinu góða forvarnarstarfi og lýðheilsuaðgerðum sem staðið hefur verið að hjá okkar þjóð. Okkur ber skylda til að gera allt sem í okkar valdi stendur til að draga úr neyslunni en ekki auka hana. Þannig stöndum við vörð um heilsu fólksins í landinu.

Viljum við lesskilning?

MENNTUN

Þorlákur Axel Jónsson
aðjúnkt, Háskólanum á Akureyri

Í hvítbók menntamálaráðuneytisins um umbætur í menntun er að finna sömu tvö meginmarkmiðin og Ontariofylki í Kanada setti sér fyrir um áratug; að auka læsi í grunnskóla og hækka hlutfall þeirra sem ljúka prófi úr framhaldsskóla. Ontario-umbæturnar voru skilgetið afkvæmi menntaumbóta breska Verkamannaflokksins undir forystu Tonys Blair og Gordons Brown. Þrátt fyrir ágæti sitt hafa umbæturnar sætt gagnrýni fyrir að rækta miðstýrða eftirlitsmenningu gagnvart skólastarfi þar sem hið mælanlega verður kennimark góðs og ills.

Í hvítbókinni eru settar fram hugmyndir um að ýta undir jákvæð viðhorf til lestrar í þjóðfélaginu, að foreldrar verði enn hvattir til lestrar með börnum og að sveitarfélög hafi læsisstefnu. Allt er það gott og gilt en ekkert af þessu er undir stjórn skóla eða kennara. Einnig vekur skattahækkun á bækur, sem framlag ríkisstjórnarinnar, athygli í þessu samhengi. Tillögur hvítbókarinnar sem snúa að skólum eru í takti við aukið miðstýrt eftirlit með skólum. Talað er um nákvæmari fyrirmæli um námskrá, fleiri viðmið um árangur og fleiri próf. Eru þetta réttu meðulin til þess að auka lesskilning íslenskra unglinga? Skólum verður beint frá því að vera lærdómssamfélög til þess að vera prófaverksmiðjur.

Er orðalagið „að geta ekki lesið sér til gagns“ réttmæt útlistun á þeirri niðurstöðu PISA að lesskilningi sé ábótavant? Með þessu orðalagi er vandanum velt yfir á „lestur“, sem eðlilegt er að skilja sem umorðunarhæfni, grundvallarfærni í að kveða að táknum þannig að úr verði merkingarbær frásögn. PISA gerir ráð fyrir að nánast allir þeir nemendur sem taka þátt í rannsókninni séu læsir í þessum skilningi. Lesskilningurinn er viðfangsefnið, ekki lesturinn. PISA-niðurstöðurnar eru mælikvarði á það hversu mikið eða lítið færir nemendur eru um að vera gagnrýnir notendur ritaðra texta.

Önnur markmið nauðsynleg

Í hvítbókinni virðist sá skilningur ríkjandi að skortur á lesskilningi stafi af lítilli færni í lestri sé miðað við þær tillögur sem þar eru settar fram. Að um sé að ræða einstaklingsbundinn vanda. Það er þó ekki það sem PISA-fólkið ætlar sér að mæla – heldur hvernig skólakerfum gengur að gera hópum nemenda lagið að beita þekkingu sinni til þess að „greina, skilja og tjá á skilvirkan hátt lausnir á ýmsum vandamálum í mörgum mismunandi aðstæðum“ eins og

➜ Í hvítbókinni eru settar fram hugmyndir um að ýta undir jákvæð viðhorf til lestrar í þjóðfélaginu, að foreldrar verði enn hvattir til lestrar með börnum og að sveitarfélög hafi læsisstefnu.

það er orðað. Munum að PISA-rannsóknin snýr að skólakerfum og skólum en ekki einstaka nemendum. Munum líka að lesskilningur íslenskra unglinga er í samræmi við það sem mælitækið gerir fyrir fram ráð fyrir, að einn af hverjum fimm lendi á lægstu þrepum kvarðans. Nám á næsta skólastigi getur orðið þessum nemendum erfitt. Til þess að auka lesskilning þarf að efla það skólastarf sem brýnir gagnrýna hugsun nemenda. Ætla stjórnvöld sér að gera það?

Erum við kannski að súpa seyðið af atlögu íhaldsmanna og nýfrjálshyggju á fyrri hluta 9. áratugarins? Þá tókst að hrópa niður uppbyggingarstarf sem hafði að markmiði að auka skilning og lýðræðishæfni nemenda en draga úr stagli. Ef við viljum auka lesskilning íslenskra unglinga verða yfirvöld að setja önnur markmið en gert er í hvítbókinni. Markmið um að skólar noti gagnrýna kennslufræði sem metur að verðleikum skoðanaskipti, gagnrýnin skrif, frumlega túlkun og nýjar lausnir.

Dalaostar

GOTT HANDBRAGÐ ÚR DÖLUNUM

DALAOSTARNIR Í 100 ÁR

Frá því að fyrsti mygluosturinn var framleiddur í Ólafsdal fyrir hundrað árum hefur færni og fagmennska ostagerðarmannsins þróast og skilar nú úrvali mygluosta sem allir eru framleiddir í Dölunum.

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA - 14-1460

KRONAN Lindum

NÝ OG GLÆSILEG SNYRTIVÖRUDEILD í Krónunni Lindum

20% afsláttur af öllum Olay vörum

20% afsláttur

Real techniques
Starter set kit 3599 kr. ~~4499 kr.~~
Core collection kit 4319 kr. ~~5399 kr.~~

50% afsláttur

2499 kr. stk.
Verð áður ~~4999~~ kr. stk.
MaxFactor gjafakassi

Nýtt

2 fyrir 1

Nivea Q10 energizer day care

20% afsláttur

Maybelline maskari og eyeliner

20% afsláttur

L'oréal
Triple active day 1439 kr. ~~1799 kr.~~
Triple active fresh 1679 kr. ~~2099 kr.~~

20% afsláttur

Garnier gjafaöskjur
Miracle Cream 3199 kr. ~~3999 kr.~~
Pure Active 2399 kr. ~~2999 kr.~~

20% afsláttur af öllum EOS vörum

719 kr. stk.
Verð áður ~~899~~ kr. stk.
EOS

20% afsláttur af öllum Burt´s bees vörum

3 fyrir 2

Fördunardama frá Ingrid verður á staðnum!

Kaupaukar meðan birgðir endast

Opnunartilboð alla helgina í Krónunni Lindum!

Krónan Lindum opin alla daga 10-20

MERKISATBURÐIR

1931 Fyrsta leikritið er flutt í Ríkisútvarpinu. Þar eru fluttir kaflar úr Bóndanum á Hrauni eftir Jóhann Sigurjónsson.

1974 Tuttugu og einn maður lætur lífið og tugir særast í sprengjutilræðum Írska lýðveldishersins (IRA) í Birmingham á Englandi.

1974 George W. Bush er rekinn úr bandaríska flughernum.

1984 Samkvæmt könnun Hagvangs á gildismati og mannlegum viðhorfum reynast Íslendingar vera hamingjusamasta þjóð í heimi.

1993 Endurvarp hefst frá nokkrum erlendum sjónvarpsstöðvum í samvinnu við Stöð 2 undir heitinu Fjölvarp.

1995 Dayton-samningurinn sem bindur enda á Bosníustríðið er undirritaður í Wright-Patterson-flugstöðinni í grennd við Dayton í Ohio í Bandaríkjunum.

†

Bróðir okkar og mágur,

STEFÁN ANTON JÓNSSON

Sjónarhóli, Stokkseyri,

sem lést 16. nóvember verður jarðsunginn frá Stokkseyrarkirkju laugardaginn 22. nóvember kl. 14.00.

Sigurjón Jónsson
Steingrímur Jónsson
Ólafía Kristín Jónsdóttir
Jóhanna Erla Sigurþórsdóttir

†

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

ÓSKAR KATÓ AÐALSTEINN VALTÝSSON

áður til heimilis að Hafnarbraut 8, Dalvík,

lést á Dalbæ 17. nóvember.

Soffía Guðmundsdóttir
Guðmundur H. Óskarsson
Rakel M. Óskarsdóttir
Þóra K. Óskarsdóttir
Óskar A. Óskarsson
Arna G. Hafsteinsdóttir
Gunnar Guðmundsson
Haukur Jónsson
Anna H. Jóhannesdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Okkar ástkæra móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

JÓHANNA GUÐRÚN BRYNJÓLFSDÓTTIR

Sólvangsvegi 1, Hafnarfirði,

lést föstudaginn 14. nóvember. Sérstakar þakkir til starfsfólks LSH deildar A6 og heimahjúkrunar í Hafnarfirði. Útför hennar fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju mánudaginn 24. nóvember kl. 13.00.

Brynja Einarsdóttir
Sigurjón Einarsson
Jón Birgir Þórólfsson
Guðný Birna Rosenkjær
Einar, Eygló, Guðný Agla, Ásmundur, Jóhann Gunnar, Hanna Lind, Erla Rúrí og barnabarnabörn.

†

Ástkær sambýlismaður minn, faðir okkar, fósturfaðir, tengdafaðir, afi og langafi,

RÓSINKRANS KRISTJÁNSSON

leigubílstjóri,

lést á hjúkrunarheimilinu Grund föstudaginn 7. nóvember. Útför hans fer fram frá Fíladelfíukirkju í dag, föstudaginn 21. nóvember, kl. 13.00.

Sigurlín Ester Magnúsdóttir (Edda)
Örn Sævar Rósinkransson
Unnur Rut Rósinkransdóttir
Kristján Friðrik Rósinkransson
Linda Rósinkrans
Magnús Sverrisson
Jóhann Magni Sverrisson
Helga Gunnarsdóttir
Hörður Finnbogason
Birgitta Pétursdóttir
Nikulás Þorvarðarson
Ásta Ragnarsdóttir
Leidy Karen Steinsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

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

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

PETTA GERÐIST: 21. NÓVEMBER 1783

Fyrsti loftbelgur heimsins á flug

Frakkarnir Jean François Pilâtre de Rozier, sem var eðlisfræðingur að mennt, og François Laurent markgreifi urðu fyrstir manna til að fljúga í loftbelg þennan mánaðardag árið 1783.

Þeir héldu hinu frumlega farartæki á lofti í um það 30 mínútur og flugu á þeim tíma tæpa níu kílómetra yfir Parísarborg. Mikill fjöldi fólks fylgdist með hinum ævintýralega ferðamáta félaganna.

Mánuði áður hafði Jean François Pilâtre de Rozier prófað að fljúga í loftbelgnum en aðeins stutta leið því belgurinn var þá bundinn við jörðina og komst ekki hátt. Þetta flug varð því fyrsta ferðin í frjálsum loftbelg.

Lofbelgurinn var úr smiðju Montgolfier-bræðranna sem voru bæði pappírsframleiðendur og uppfinningamenn. Þeir hönnuðu fyrsta loftbelginn og höfðu sýnt hann í júní þetta sama ár.

Á ÆFINGU Sinfóníuhljómsveit unga fólksins með Matthías Sigurðsson einleikara fyrir miðju og Gunnstein Ólafsson stjórnanda við hlið hans.

MYND/ÓLAFUR M. HÅKANSSON

Margir þræðir leiddu til þess að Ungfó varð til

Sinfóníuhljómsveit unga fólksins fagnar tíu ára afmæli með tónleikum í Langholtskirkju á sunnudag. Matthías Sigurðsson frumflytur þar klarínettukonsert eftir Stefán Arason.

„Ég hleypti þessari hljómsveit af stokkunum árið 2004 en það var hann Jóhann Nardeau trompetleikari sem ýtti mér út í það. Hann var þá nemandi í Tónlistarskólanum í Reykjavík," segir Gunnsteinn Ólafsson, stjórnandi Sinfóníuhljómsveitar unga fólksins – Ungfó.

Sveitin er tíu ára um þessar mundir og heldur upp á það með tónleikum í Langholtskirkju á sunnudaginn, 23. nóvember, klukkan 17. Þar mun Matthías Sigurðsson frumflytja klarínettukonsert eftir Stefán Arason en auk þess verður leikinn Coriolan-forleikurinn eftir Beethoven og Rínarsinfónían númer þrjú eftir Róbert Schumann.

Gunnsteinn segir marga þræði hafa leitt til þess að ákveðið var að setja Ungfó á fót á sínum tíma. „Hljómsveit hefur verið starfandi í Tónlistarskóla Reykjavíkur frá stofnun hans en það vantaði sveit sem væri opin að staðaldri fyrir ungt fólk í öðrum skólum, til dæmis í Listaháskólanum sem þá var stofnaður fáum árum áður. Við héldum fyrstu tónleikana í desember 2004, höfum verið með þrjú til fjögur verkefni á ári og frumflutt töluvert af íslenskum verkum."

Ungfó er skipuð um 50 nemendum. Gunnsteinn segir fjöldann þó rokka til eftir verkefnum og áhuga hjá krökkunum.

„Frá því ég tók við Háskólakórnum árið 2007 hefur hljómsveitin oft flutt verk með kórnum, til dæmis Níundu sinfóníu Beethovens, Requiem eftir Mozart, Carmina Burana og messu eftir Schubert og óperuna Don Giovanni eftir Mozart."

Þegar forvitnast er um tónskáldið Stefán Arason sem leikið verður eftir á sunnudaginn svarar Gunnsteinn. „Stefán er Austfirðingur. Það er víða unnið gott starf í tónlistarskólum og kennarar Stefáns í Neskaupstað hvöttu hann vel áfram.

Hann kom til Reykjavíkur að læra tónsmíðar við Tónlistarskólann í Reykjavík og fór síðan í Tónlistarháskólann í Árósum. Hann er búsettur í Danmörku núna og stjórnar meðal annars Íslendingakórnum í Köben. Ég hafði samband við hann og bað hann að semja konsert fyrir Matthías Sigurðsson klarínettuleikara sem er að læra í Amsterdam. Nú er komið að flutningnum."

gun@frettabladid.is

Klarínettukonsertinn og flytjandinn

Klarínettukonsertinn Phantasie eftir Stefán Arason er byggður á tveimur orgelverkum. Annað er Fantasía í G-dúr eftir J.S. Bach og hitt er Wings of God eftir Stefán Arason.

Matthías Sigurðsson klarínettuleikari er við framhaldsnám í Amsterdam. Hann hefur unnið til alþjóðlegra verðlauna fyrir klarínettuleik sinn og stundar auk þess nám í tónsmíðum og raftónlist.

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Þegar andlát ber að höndum

önnumst við alla þætti þjónustunnar með virðingu og umhyggju að leiðarljósi

Framúrskarandi fyrirtæki 2013

Við þjónum allan sólarhringinn

Vesturhlíð 2 - Fossvogi - Sími: 551 1266 - www.utfor.is

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

FILM NOIR Borgarbókasafnið tekur þátt í glæpasagnahátíðinni Iceland Noir 20.-23. nóvember. Kvikmyndahátíðin Film Noir verður í Kamesi aðalsafnsins, á 5. hæð á Tryggvagötu 15. Sýndar verða fjórar sótsvartar myndir. Myndirnar eru sýndar kl. 15 alla dagana. Enginn aðgangseyrir.

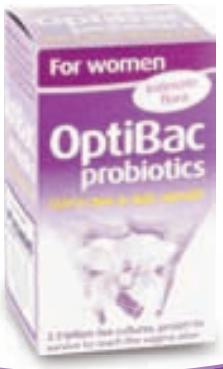
OptiBac probiotics

Góð melting styrkir ónæmiskerfið
Stjórnaðu bakteríu-flórunni með OptiBac

Fæst í apótekum og heilsubúðum

OptiBac probiotics

„For Women“
gegn sveppasýkingu, bakteríusýkingu og þvagfærasýkingu



Fæst í apótekum og heilsubúðum

GÓÐ LAUSN
„Allir sem þjást af augnbotnahrörnun ættu að íhuga að taka inn Ultra Macular,“ segir Margrét Fjóla Jónsdóttir markaðsfulltrúi.
MYND/GVA

BÓT FYRIR AUGNBOTNA

MAGNUS EHF. KYNNIR *Ultra Macular™ augnvítamín með fjölvítamínum.*

Ultra Macular™ er eina augnvítamínið á markaðnum hérlendis sem inniheldur öll nauðsynleg vítamín og steinefni sem fólk þarf á að halda. Ultra Macular™ hægir á framgangi augnbotnahrörnunar og er helst ætlað þeim hópi fólks sem þjáist af henni eða er í fjölskyldum þar sem sjúkdómurinn er algengur enda er hann ættgengur. Að sögn Margrétar Fjólu Jónsdóttur, markaðsfulltrúa heildverslunarinnar MAGNUS ehf., byggir samsetning Ultra Macular™ á niðurstöðum nýjustu rannsókna á þessu sviði sem nefnast AREDS 2. AREDS 2 braut blað í fyrirbyggjandi meðferðarmöguleikum þar sem sérstaklega hefur verið lagt upp úr réttum hlutföllum andoxunarefna og vítamína til að ná sem bestum árangri.

„Allir sem þjást af augnbotnahrörnun ættu að íhuga að taka inn Ultra Macular™ til þess að fyrirbyggja frekari þróun augnbotnahrörnunar og þar með sjónskerðingu. Einnig er mikilvægt að fara í reglulegt eftirlit hjá augnlækni samhliða töku augnvítamínsins. Aðeins þarf að taka inn tvö hylki af Ultra Macular™ á dag sem skapar mikil þægindi fyrir fólk auk þess sem sparnaður hlýst af því að þurfa ekki að kaupa augnvítamín og fjölvítamín hvort í sínu lagi.“

Ultra Macular™ inniheldur meðal annars lítið sink til þess að hlífa meltingarveginum, aðalbláber sem talin eru styðja við næturjsón og fullkomna samsetningu 16 fjölvítamína.

Margrét Fjóla segir marga eiga erfitt með að gera greinarmun á þeim augnvítamínum sem í boði eru á markaðnum í dag. „Það er mikilvægt að hafa í huga að Ultra Macular™ augnvítamínið byggir á vísindalegum rannsóknum frá hinni virtu stofnun í Bandaríkjunum, NIH (National Institute of Health). Aldursbundin augnbotnahrörnun er algengasta orsök blindu og sjónskerðingar hjá fólki á Vesturlöndum sem komið er yfir sextugt og því skiptir miklu máli að velja rétt þegar kemur að augnvítamínum. Fyrrnefnd rannsókn, AREDS 2, sýnir einmitt fram á að sú sérstaka samsetning andoxunarefna sem hér um ræðir minnki líkurnar um 25% á að augnbotnahrörnun þróist yfir á lokastig.“

SÖLUSTAÐIR

Ultra Macular™ augnvítamínið fæst í Lyfjaveri, Lyfsalanum, Garðsapóteki, Árbæjarapóteki, Apóteki Garðabæjar, Akureyrarapóteki, Lyfjavali Mjódd, Lyfjavali Álftamýri, Lyfjavali Bílaapótekinu, Rimaapóteki og Reykjavíkur Apóteki. Nánari upplýsingar má finna á www.magnusehf.is eða hjá heildsölunni
MAGNUS ehf.
s. 512 1255

Kínversk handgerð list

· Vasar
· Diskar
· Lampar
· Pottar
· Tesett
· Myndir
o.m.fl.

Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekinn.is

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

SAFT

Jólagjafirnar í ár...

Vönduð stillanleg heilsurúm með okkar bestu IQ-CARE heilsudýnu
Reverie®

REVERIE 3E Essential með IQ care heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 399.900.-

REVERIE 7S Supremem með IQ-Care heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 499.900.-

Ný sending af Reverie®

20-50% afsláttur
D0mu- og herrasloppar
Mikið úrval
Frábær jólagjöf

Vinsæli viðhaldskoddinn
Verð áður kr. 19.900.-
Verð nú aðeins kr. 15.920.-

Frábær jólagjöf
IC-CARE heilsukoddinn
Verð áður kr. 14.900.-
Verð nú aðeins kr. 11.920.-

Sængurverasett
20-50% afsláttur
Frábær jólagjöf

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

Svefn & heilsa

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
www.svefn.is Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00

Gerðu gæða- og verðsamanburð

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

KERAMIKJÓL Í HAFNARFIRÐINUM

ÁRLEGUR JÓLAMARKAÐUR *Leirlistamaðurinn Bjarni Sigurðsson heldur árlegan jólamarkað í Hafnarfirði um helgina. Hann nýtur mikillar velgengni erlendis, þá helst í Bandaríkjunum og Danmörku. Einungis ný verk verða sýnd og boðið verður upp á veitingar.*

Ein þekktasta lífsstílsverslun Bandaríkjanna, ABC Home, hefur um nokkurt skeið haft verk íslenska listamannsins Bjarna Viðars Sigurðssonar til sölu. Nýlega bauðst honum að hanna borðbúnað fyrir veitingastað sem verslunin opnar á næsta ári auk þess sem hann hefur notið mikillar velgengni í Danmörku undanfarin ár. Bjarni stundaði nám í Danmörku þar sem hann sérhæfði sig í glerungum og formum en flutti heim til Íslands árið 2007. Frá þeim tíma hefur hann haldið árlegan jólamarkað á vinnustofu sinni í Hafnarfirði sem hefur alltaf verið mjög vel sóttur.

„Jólamarkaðurinn sem haldinn verður um helgina hefur verið árviss viðburður hjá mér síðan ég flutti heim. Þangað kemur fólk til að komast í jólaskap og fá sér eitthvað fallegt fyrir jólin eða jafnvel til að kaupa jólagjafir. Hann hefur eflst undanfarin ár og er orðinn árviss viðburður hjá mörgum sem koma og eiga góða stund innan um listmuni og veitingar. Ég sýni einungis ný verk þar.“

Aðalinnkaupaaðili ABC Home kom til Íslands á síðasta ári og heimsótti gallerí Bjarna. „Hann keypti heil ósköp af verkum og tók með til New York. Samstarfið hefur gengið ótrúlega vel og salan gengið vonum framar hjá þeim. Þeir selja líka allt á netinu sem hjálpar enn frekar.“ Verslun ABC Home er á Broadway í New York. Hún er engin smásmíði enda á sex hæðum sem hver um sig er 1.500 fermetrar að stærð.

Bjarni segir marga viðskiptavini ABC Home hafa komið til Íslands til að hitta sig og kaupa beint af honum. „Það hefur verið mjög skemmtilegt að kynnast fólki á þennan máta og eiga slíka vini þegar maður síðan kemur til New York. Slíkar heimsóknir hafa aukist undanfarin ár.“

Bjarni vann að því um margra ára skeið að koma sér á framfæri í Danmörku með góðum árangri og er hann til dæmis einn þeirra listamanna sem prýða nýja bók um danskt keramik í 100 ár. „Það er búin að vera mikil eftirspurn eftir verkunum mínum þar og hef ég varla undan. Síðan stefni ég á norska markaðinn á næsta ári.“

Jólamarkaðurinn verður haldinn að Hrauntungu 20 í Hafnarfirði og verður opinn í dag föstudag milli kl. 16 og 20 og milli kl. 11 og 17 bæði laugardag og sunnudag. Nánari upplýsingar má finna á Facebook undir Bjarni Sigurdsson Ceramics Designer.

VINSÆLT Ísland í þremur pörtum hefur verið vinsælt frá bankahruni. MYND/ERNIR

ÞRJÁR ÚTGÁFUR Þrír vasar unnir úr sömu glerungunum en útfærðir á ólíkan máta. MYND/ERNIR

FALLEGIR Þrír vasar úr glerungi í mismunandi litum. MYND/ERNIR

NÓG AÐ GERA „Það er búin að vera mikil eftirspurn eftir verkunum mínum þar og hef ég varla undan,“ segir Bjarni Viðar Sigurðsson. Hann heldur árlegan jólamarkað um helgina. MYND/ERNIR

CLEAN-9: 9 DAGA HREINSUN

FOREVER LIVING KYNNIR *Ragna Björg Þórisdóttir fer reglulega í Clean-9: 9 daga hreinsun. Í hvert sinn fær hún meiri orku, húðin verður betri og verkir minnka.*

Ég kynntist Forever Living fyrir tíu árum. Í upphafi vakti Aloe vera-safinn athygli mína vegna þess að hann er lífrænt ræktaður og ekki hitaður eða soðinn. Þannig varðveitast næringarefni og ensím mun betur. Fljótlega prófaði ég Clean-9 hreinsunina þar sem uppistaðan er Aloe vera-safinn og fann um leið hvað hann hafði góð áhrif á mig. Síðan hef ég notað Clean-9 á hverju ári og stundum tvisvar á ári.

Ég fer í þessa hreinsun því ég veit að það er gott að hvíla líkamann og komast út úr vítahring óhollustu og vita um leið að maður er að setja ofan í sig mikið af góðri næringu. Ég finn alltaf að ég fæ meiri orku og húðin verður betri. Einnig minnka verkir í líkamanum og í vöðvunum. Hugsunin verður skýrari, ég sef betur og verð glaðari. Þetta er góð leið til að breyta um lífsstíl og missa nokkur kíló í leiðinni.

Þótt ég sé ekki á Clean-9 þá drekk ég alltaf Aloe vera-safann á hverjum morgni og hef gert í tíu ár og finn hvað hann er hreinsandi og græðandi. Hann er góður fyrir meltinguna, ónæmiskerfið, slímhúð, húð og alla líkamsstarfsemina.

HEFUR GÓÐA REYNSLU AF VÖRUNUM FRÁ FOREVER LIVING Gott til að komast út úr vítahring óhollustu.

Lífið

FÖSTUDAGUR
21. NÓVEMBER 2014

Edda Jónsdóttir
RAUNHÆF MARKMIÐASETNING ER MÁLIÐ 4

Nanna Árnadóttir
HVATNING OG SKEMMTILEGRI LÍKAMSRÆKT 10

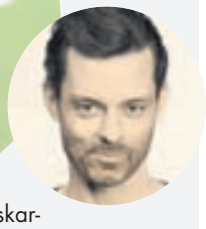
Tíska
TREFLAR ERU NAUÐSYN Í VETUR 14

Alexandra Sif Nikulásdóttir

LÍKAMINN SAGÐI STOPP

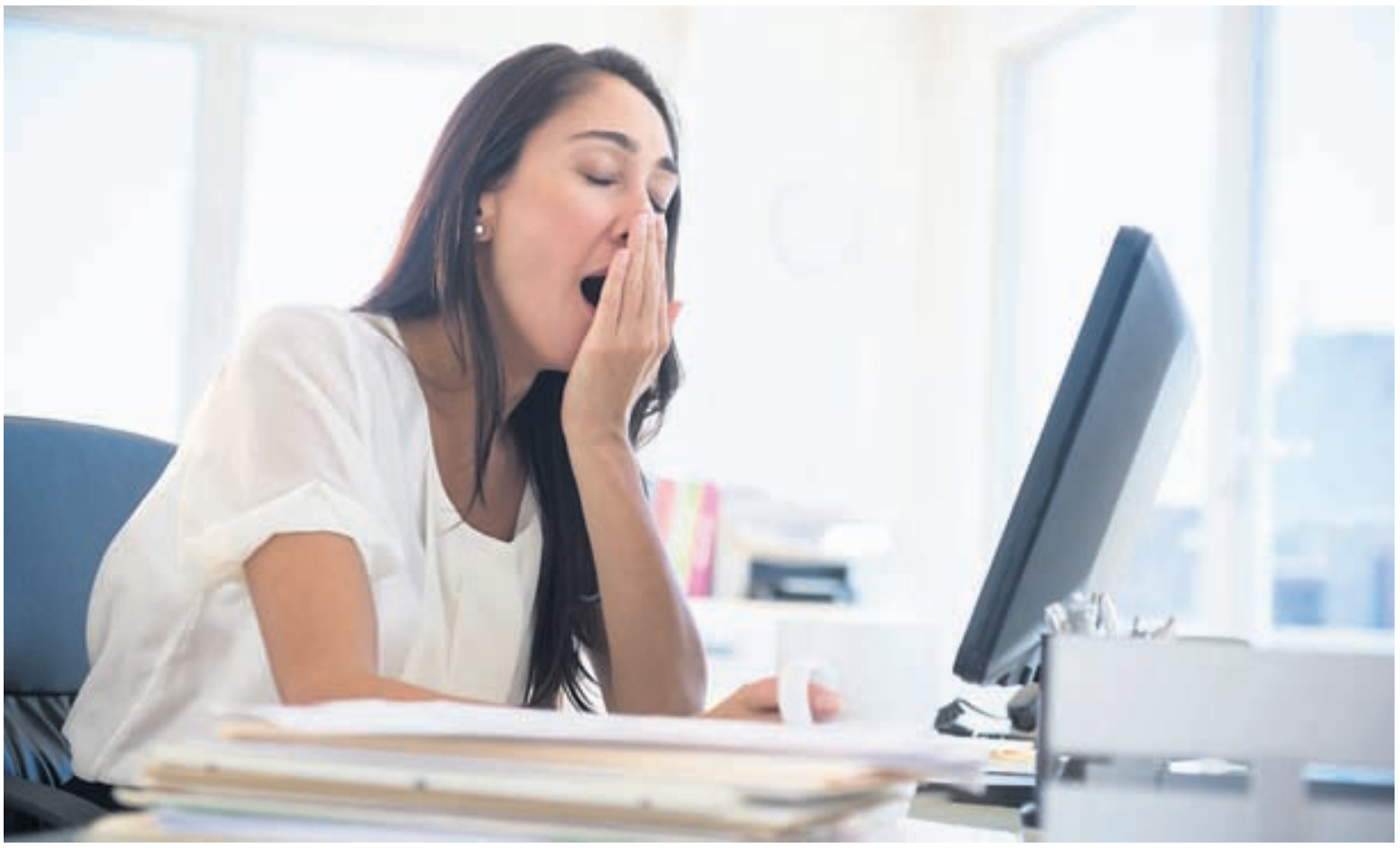
FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

DJ MARGEIR FYRIR HEILSUVÍSI



Plötusnúðurinn Dj Margeir er einn af vinsælustu plötusnúðum landsins. Hann er búinn að taka saman framúrskarandi lagalista fyrir Heilsuvísi. Lögin á listanum eiga það sameiginlegt að snúast um hreyfingu á einn eða annan hátt.

- **BEFORE I MOVE OFF** *MOUNT KIMBIE*
- **RUN** *AIR*
- **MOVE BODY, MOVE FORWARD** *PAOLO ROCCO*
- **THE PAP – RALF GUM MAIN MIX** *RALF GUM, MONIQUE BINGHAM*
- **RUN HITLER COMES, TONY RODRUGUEZ REMIX** *JOAN LE FRAIS, TONY RODRIGUES*
- **WITNESS THE FITNESS, ORIGINAL MIX** *KARIM*
- **THE DOPE** *ALEXKID*
- **SEND ME HIGH, KAYTRONIK'S HYDROMENTAR MIX** *KAYTRONIK, SY SEZ, PHOENIX PEARLE*
- **GET IT RIGHT (FEAT. SHAWNEE TAYLOR), CLUB MIX EDIT** *HARRY ROMERO, JOESKI, SHAWNEE TAYLOR*
- **MOVE YOUR BODY, THE HOUSE MUSIC ANTHEM** *MARSHALL JEFFERSON, ON THE HOUSE*



Meðalmanneskja situr í allt að 15 klukkustundir á dag. NORDICPHOTOS/GETTY

STATTU UPP ÚR STÓLNUM

Kyrrseta er ein helsta heilsufarsógn nútímamannsins og getur aukið líkur á lífstílssjúkdómum.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Þó nokkur athygli hefur beinst að kyrrsetu undanfarin misseri og virðist sem sífellt sé að koma betur í ljós hversu slæm áhrif hún hefur á andlega og líkamlega heilsu okkar.

Kyrrseta getur aukið líkur á hjarta- og kransæðasjúkdómum, heilablóðfalli og sykursýki 2, svo ekki sé minnst á geðraskanir eins og þunglyndi og kvíða. Ef við skoðum meðalmanneskju sem vinnur á skrifstofu þá situr hún í að minnsta kosti átta klukkustundir á dag og það fyrir framan tölvuskjá, sem er svo kapítuli út af fyrir sig. Hún skríður heim eftir vinnu, eldar, klárar önnur heimilisstörf og leggst svo jafnvel fyrir framan sjónvarpið. Að því loknu leggst hún til hvílu í að meðaltali átta klukkustundir. Svona líða dagarnir, vikurnar og mánuðirnir.

Ef þú skellir þér svo í ræktina tvisvar til þrisvar í viku þá er sá tími bara brotabrot á móti þeim stundum sem þú situr.

Til þess að brjóta upp þennan leiðindavana og taka heilsuna föstum tökum eru hér nokkur atriði sem gott er að hafa í huga þegar tekist er á við breytingar til batnaðar:

1. Gerðu þér grein fyrir því hvað þú situr mikið og reyndu að stytta þann tíma.
2. Notaðu hluta af hádegishléinu til þess að fara út að ganga eða fara í ræktina, jafnvel þó að það sé ekki nema í stutta stund þá hefur það heilmikið að segja og skiptir máli. Fáðu vinnufélaga með þér.
3. Stattu reglulega upp frá tölvunni, náðu þér í vatn, farðu út í nokkrar mínútur og fáðu þér ferskt loft, teygðu þig.
4. Fáðu fjölskylduna með þér í þrjátíu mínútna göngutúr strax eftir matinn. Fjölskyldan verður samstundis ferskari og samrýndari.

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

UPPLESTRI OG UPPÁKOMU

Á sunnudaginn er upplagt að fara með börnin á Kex Hostel og hlusta á Guðna Líndal Benediktsson þar.

Hann mun lesa upp úr bók sinni Leitin að Blóðey, sem nýverið vann til barnabókaverðlauna. Hinn geysisnjalli og hoppandi hressi Ævar vísindamaður verður líka á staðnum og mun vera með óvænta og skemmtilega uppákomu. Aðgangur er ókeypis og byrjar dagskráin kl.13.

Lífið
www.visir.is/lifid
ÚTGÁFUFÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Erla Björg Gunnarsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Valgarður Gíslason**

NÁTTÚRULEGA ÚTLITIÐ FULLKOMNAÐ

NÝTT Skin Weightless Powder Foundation

Innblásið af ásýnd og tilfinningu
fullkominnar húðar.
Mjúkt eins og cashmere.
Þétt og slétt áferð.
Olíulaus formúla sem endist
óaðfinnanleg allan daginn.
Fáanleg í 20 litatónum.

20% afsláttur
af öllum vörum frá Bobbi Brown
föstudag og laugardag.

BOBBI BROWN

bobbibrowncosmetics.com

Lyf & heilsa
Kringlunni

www.lyfogheilsa.is

Lyf & heilsa
Við hlustum!

HOLLRÁÐ HELGARINNAR

Jólagjafalistinn

Nú er hárrétti tíminn til að huga að jólagjöfum og skrifa lista yfir það sem þig langar að gefa þínum nánustu. Ekki vera á síðustu stundu og kaupa bara eitthvað í jólapakkann í ár. Það er miklu skemmtilegra að fá úthugsaðar jólagjafir.

STREITURÁÐ VIKUNNAR

Bless jólastress

Frægur ytri streituvaldur er þrýstingurinn frá umhverfinu um hvað þú átt að kaupa eða gera. Þetta á svo sannarlega við í auglýsingaflóðinu í aðdraganda jólanna. Taktu völdin. Ekki láta þetta stjórna lífi þínu eða valda þér streitu.

SETUR ÞÚ RAUNHÆF **MARKMIÐ**?

Þó að fjölmargir strengi áramótaheit hafa rannsóknir sýnt að aðeins 5 prósent fólks skrifa niður markmið sín. Það er til mikils að vinna því að 95 prósent þeirra markmiða sem skrifuð eru niður verða að veruleika. Ef þú vilt ná árangri skaltu byrja á að skrifa niður markmiðin þín.

Edda Jónsdóttir
leiðtogamarkþjálfi CPC
og stofnandi EddaCoaching

SMART MARKMIÐ

Samkvæmt Smart-reglunni þurfa markmiðin að vera:

Skýr
Mælanleg
Alvöru
Raunhæf
Tímasett

Ég hef stundum líkt markmiðasetningu við það að draga draumana ofan úr skýjunum, horfast í augu við þá og segja: „Draumur, nú skaltu verða að veruleika!“

Tökum dæmi um konu sem hefur strengt þess heit á gamlárskvöld síðastliðin tvö ár að „fara nú að leggja fyrir“. Hún hefur aldrei skrifað niður markmið sitt og ekki náð miklum árangri. Smart-markmiðið hennar gæti litið svona út:

Markmið mitt er að vera búin að leggja fyrir sex hundruð þúsund krónur fyrir lok ársins 2015 (skýrt). Ég ætla að byrja í janúar (alvöru) og leggja fyrir fimmtíu þúsund krónur, 5. hvers mánaðar (mælanlegt, tímasett). Þann 5. desember 2015 verð ég búin að ná markmiðinu að leggja fyrir sex hundruð þúsund krónur (raunhæft). Með þessari aðferð eru nú 95 prósenta líkur á að hún nái markmiði sínu á tilsettum tíma.

Hvort sem markmið þín snúa að fjármálum, heilsu, frama, búsetu, samskiptum, áhugamálum, andlegu lífi eða framlagi þínu til samfélagsins, gildir sama aðferð. Byrjaðu á að skilgreina hvað þú vilt. Búðu svo til raunhæfa og tímasetta áætlun.

NOKKUR GÓÐ RÁÐ FYRIR ÞÁ SEM VILJA NÁ ÁRANGRI

- Veldu að vera í kringum fólk sem gefur þér byr undir báða vængi.
- Hafðu trú á því sem þú ætlar þér. Mundu það sem Henry Ford sagði: „Hvort sem þú trúir því að þú getir eða getir ekki – þá hefurðu rétt fyrir þér.“
- Verðlaunaðu þig – líka fyrir áfangasigrana. Það er ekki síður mikilvægt að njóta ferðarinnar en áfangastaðarins.
- Mundu eftir þakklætinu og treystu á innsæið.

Bio-Kult
Öflug blanda mjólkursýrugerla sem bæta meltinguna

“Bylting á heilsunni og hundurinn fær líka Bio Kult ”
Þórunn G. Þórarinsdóttir

“Fann mikinn mun á meltingunni”
Margrét Kaldalóns

“Mæli með Bio Kult við mína skjólstæðinga”
Sigríður Jónsdóttir

ER LANGTÍMANOTKUN Á TITRARA HÆTTULEG?

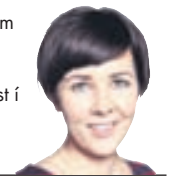
Sæl Sigga. Til að byrja með langar mig að þakka fyrir frábæra og fræðandi pistla í Fréttablaðinu um ýmislegt tengt kynlífi. Hefur verið margt fróðlegt þótt ég sé ekki unglingur lengur. En hér koma mínar pælingar. Það er miserfitt fyrir konur að fá fullnægingu og finnst mér það vera frekar auðvelt hjá þeim sem ég þekki og heyri í kringum mig. Þetta hefur alltaf verið vesen fyrir mig og fékk fyrst fullnægingu 23 ára með titrandi eggi. Hef aldrei fengið fullnægingu í kynlífi þrátt fyrir að hafa verið í einu löngu sambandi með manni og vildi ég ekki mikið leyfa honum að sleikja mig eða nota neitt á mig. Hef sem sagt hvorki fengið sníps- né leggangafullnægingu í kynlífi. Get fengið fullnægingu sjálf en bara með titrandi eggi. Gæti ekki fengið með fingrunum einum saman þar sem er svo mikill kraftur í egginu að ég held að það sé ekki hægt með því að sleikja eða putta mig. Hefur allavega ekki gerst hingað til. Geta egg eða víbratorar skemmt næmni í píkunni? Eru sumir sem geta ekki fengið fullnægingu eða er þetta bara klaufaskapur í mér? Takk, takk.

Kynlíf snýst um að þekkja inn á eigin líkama auk þess að vera með bólfélaga sem þú treystir.

SVAR: Sæl og kærar þakkir fyrir hólið. Ég ráðfærði mig við einn af okkar færustu kvensjúkdómalæknum sem sagði að titrari (egg) ætti ekki að skaða næmni píkunnar eða draga úr henni. Það er allt í lagi að nota egg og aðra titrara í kynlífi með öðrum einstaklingum og eru töluvert margir sem gera einmitt það. Þú segist hafa fengið fullnægingu í sjálfsfróun sem segir mér að þú getir fengið fullnægingu. Þú segir líka að þú hafir ekki prófað munnmök eða notað kynlífstæki í kynlífi með bólfélaga en bæði gæti verið ánægjulegt og er algeng leið fyrir konur til að fá fullnægingu. Það er minnihluti kvenna sem greinir frá því að geta fengið fullnægingu í samförum við lim án þess að örva snípinn, hvort sem er með höndum eða titrara. Þú ert því ekki skrítin heldur virkar píkan bara svona, snípurinn þarf örvun. Ég hugsa heldur ekki að þú sért klaufi en þú gætir þurft að skoða hvernig þér líður í kynlífi og hverjar hugsanirnar eru þegar þú stundar sjálfsfróun með egginu. Kynlíf byrjar í höfðinu á þér og því er gott að geta leyft sér að fara á vit fantasíanna þegar kynlíf er stundað, hvort sem er ein eða með bólfélaga. Eins að fylgjast með hvað þér þykir gott þegar þú stundar sjálfsfróun. Þetta er spurning um ákveðna æfingu til að þekkja inn á eigin líkama auk þess að vera með bólfélaga sem þú treystir og líður vel með. Kynlíf snýst um að læra á líkama hvort annars en þá er gott að byrja á því að þekkja sinn eigin áður en maður kennir öðrum á hann.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

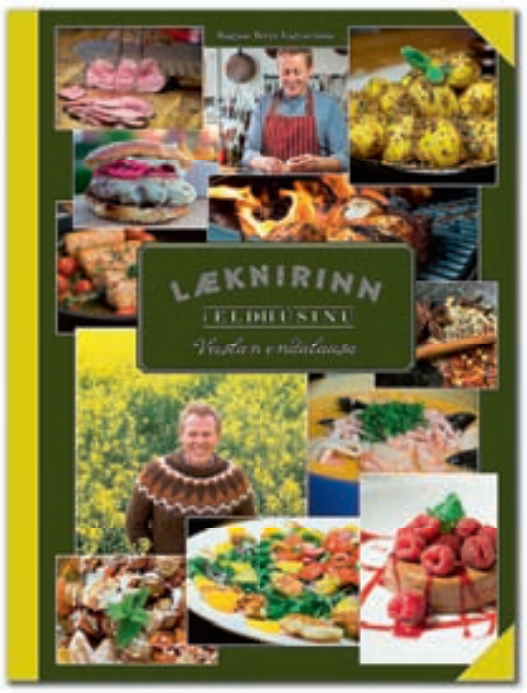
Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggu Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu.
sigga@siggadogg.is



Varúð - jólin nálgast!

IÐA

Tilboðin gilda til og með 28. nóvember.



Læknirinn í eldhúsinu - veislan endalausa
verð áður: 7.999 kr.
verð nú: 6.499 kr.

Rogastanz
verð áður: 5.999 kr.
verð nú: 4.499 kr.

Svarthvítir dagar
verð áður: 5.999 kr,
verð nú: 4.499 kr.

Litlu dauðarnir
verð áður: 6.499 kr.
verð nú: 4.999 kr.

Háski í hafi II
verð áður: 5.999 kr.
verð nú: 4.499 kr.

Stundarfró
verð áður: 5.999 kr.
verð nú: 4.499 kr.

Nýr bókaflokkur fyrir fróðleiksfúsa á öllum aldri! Kynningarverð: 2.699 kr./stk.

Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík

BÚÐU HÚÐINA UNDIR VETURINN

Nú er rétti tíminn til að undirbúa húðina fyrir veturinn.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Eftir því sem dagarnir verða styttri og kaldari verður húðin viðkvæmari, fölari og þurrari. Á þessum árstíma er nauðsynlegt að endurskoða umhirðu húðarinnar og skipta um snyrtivörur í skápnum. Hérna koma nokkur góð ráð til þess að halda húðinni í góðu jafnvægi á næstkomandi mánuðum.

Mildur hreinsir

Það er misjafnt hvaða vörur einstaklingar nota til þess að hreinsa húðina, en þar sem hún verður viðkvæmari í kulda er heillaráð að fá sér kremkenndan og rakagefandi hreinsi.

Skrúbbaðu

Þegar kólnar úti hægir örlítið á líkamsstarfsemi og húðin verður ekki eins dugleg að endurnýja sig. Það gæti leitt til þess að dauðar húðfrumur hangi lengur á húðinni en óskað er. Gott ráð við þessu er að nota mildan skrúbb tvisvar í viku eða mildan húðhreinsibursta á hverju kvöldi. Þegar dauðar húðfrumur eru fjarlægðar eiga næringarefnin í kremunum greiðari leið inn í húðina.

Kremaðu þig upp

Ekki er mælt með því að nota sama kremið allt árið um kring. Húðin verður töluvert þurrari yfir vetratímann hérna á okkar ylhýra Íslandi. Veldu feitari og rakameiri krem á veturna. Til dæmis er ekki verra ef kremið inniheldur hyaluoronic-sýru en hún bindur vatn og raka í húðinni.

Sólarvörn

Þó svo að sólin sé fáséð yfir vetrartímann þá er þó gott að hafa í huga að nota sólarvörn þegar hún loksins lætur á sér kræla. Allra best er að nota rakakrem sem inniheldur sólarvörn. Þeir sem að stunda skíði af kappi ættu sérstaklega að hafa þetta í huga.

Næturvinna

Húðin þarf sérstaklega mikla umhyggju yfir vetrartímann og þá er gott að vera með góð næturkrem. Ekki er verra ef þau innihalda retinol, en það eykur framleiðslu á kollageni og elastíni sem eru byggingarefni húðarinnar og auka teygjanleikann. Til eru margar tegundir af rakamaska sem má sofa með og næra húðina yfir nótt.

NORDICPHOTOS/GETTY

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN
Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Hafðu fjölpóstinn þinn inni í Fréttablaðinu.
Það er áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448
eða í tölvupóstfangi fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

*Prentmiðlakönnun Capacent október–desember 2012 – höfuðborgarsvæði 25-54 ára

HEIMATILBÚNIR HÁRMASKAR

Hárið eins og húðin tekur breytingum yfir vetrartímann. Hérna eru þrír frábærir hármaskar sem hægt er að útbúa heima.

NORDICPHOTOS/GETTY

Hármaski fyrir þurrt hár

Lárperur er frábær rakagjafi og eggjarauðan vítamínbomba fyrir hárið.

½ lárpera, maukuð
1 eggjarauða

Blandið lárperunni og eggjarauðunni vel saman og setjið í allt hárið. Best er að setja hárið undir sturtuhettu svo að rakinn haldist í því. Látið standa í 15-20 mínútur og þvoið vel úr með sjampói. Nærið hárið með góðri hárnæringu í lokin.

Hármaski fyrir fíngert hár

Bananar innihalda steinefni sem styrkja hárið án þess að þyngja það og hunangið nærir það að innan sem utan.

1 banani, mjög þroskaður
1 msk. hunang

Blandið hráefninu mjög vel saman og setjið í hárið. Látið standa í 15-20 mínútur og skolið úr. Þvoið ykkur með sjampói og hárnæringu eins og vanalega.

Rakamaski fyrir allar hártegundir

Kókosolía er til margs nýtileg og frábær sem léttur rakamaski fyrir hárið.

2 msk. kókosolía
1 msk. ólífuolía

Blandið olíunum saman og setjið í hárið. Látið þær standa í hárinu í 15-30 mínútur og þvoið úr með sjampói. Nærið hárið með góðri hárnæringu.

JÓLAGJÖFIN ER GJAFABRÉF Á KOL

Tilvalin gjöf fyrir sælkerann

Pantaðu gjafabréf í síma 517 7474 eða á info@kolrestaurant.is.
Hægt er að sækja til okkar eða fá sent í pósti.

KOL RESTAURANT · SKÓLAVÖRÐUSTÍGUR 40 · SÍMI 517 7474 · KOLRESTAURANT.IS

MIKILVÆGAST AÐ VERA EINLÆG

ALEXANDRA SIF NIKULÁSDÓTTIR, jafnan þekkt sem Ale, er 26 ára fitnesskeppandi og þjálfari hjá Betri árangri og förðunarfræðingur. Fyrir fjórum árum fékk hún, spaghettíreimin eins og hún kallaði sig, þá flugu í höfuðið að keppa í fitness. Síðan þá eru nokkrir titlar í höfn, en leiðin að þeim hefur ekki verið greið. Veikindi, baktal og sjálfstraustið settu strik í reikninginn.

Adda Soffía Ingvarsdóttir
Blaðamaður

Ég var smá þykk sem barn og vil ég kenna Maryland-kexpökkum um það, þrátt fyrir það hef ég alltaf elskað að hreyfa mig og æfði á listskauta þegar ég var yngri," segir Alexandra, en þegar hún kynntist fyrrverandi kærasta sínum urðu pitsurnar og ísbíltúrarnir sífellt fleiri og að lokum þurfti hún að hugsa sinn gang.

Ræktin var tekin af fullum krafti, en sökum þekkingarleysis hékk hún bara í brennslutækjunum. „Ég var orðin mjög grönn og komin með pönnukökurass sem ég var svo sannarlega ekki að fíla," segir Ale og hlær.

Vinkona hennar hafði skráð sig í fitness og Ale langaði mikið að keppa líka, en hafði enga trú á því að hún gæti það.

Það var svo haustið 2010 að hún skráði sig í þjálfun hjá Katrínu Evu Auðunsdóttur, sem nýbúin var að stofna þjálfunina Betri árangur ásamt manni sínum, Magnúsi Bess Júlíussyni vaxtarræktarmanni. „Ég labbaði inn til Katrínar, hokin og mjó með spaghettíhendur og sjálfstraustið ekki upp á marga fiska.

Hún mældi mig og leist svo vel á mig að hún vildi að ég keppti strax eftir tvo mánuði. Ég hafði ekki mikla trú á mér, en fyrst Katrín hafði það ákvað ég að slá til og byrjaði því að undirbúa mig um leið og ég labbaði út," segir Ale, og segir fyrstu keppnina hafa verið mikla reynslu fyrir sig. Eftir mótið varð ekki aftur snúið og stefnan tekin á mót erlendis. „Ég byrjaði bara að borða og lyfta eins og sannur ræktardurgur, með hjálp frá fyrrverandi kærasta mínum, því ég vissi ekkert hvað ég var að gera. Í mars fór ég út og keppti á Arnold-classic og var fyrsta íslenska stelpan sem keppti erlendis í bikiníflokki." Þá voru pósurnar hér heima enn eins og áður þekktist í fitnessinu, en úti hafði bikiníflokkurinn þróast. „Það var bara eitt í stöðunni; að læra þessar danspósur af netinu. Ég skil ekki enn hvernig mér tókst þetta," segir Ale.

> Ég byrjaði bara að borða og lyfta eins og sannur ræktardurgur.

Bulk og baktal

Eftir mótið úti fóru hlutirnir að gerast. Ale fékk auglýsingasamning og sat fyrir í auglýsingum fyrir fæðubótarefni. Haustið 2011 lærði hún til einkaþjálfara, þar sem áhuginn á líkamsrækt jókst sífellt. Í október keppti hún á Arnold Europe, sem haldið var í fyrsta sinn. „Það kom til mín ljósmyndari og hafði orð á því að ég væri eiginlega of kjötmikil fyrir þennan bikiníflokk.

Ég bar þetta undir Katrínu og við í sameiningu ákváðum að ég myndi keppa tæpum tveimur mánuðum síðar á Bikarmeistaramótinu í fitnessflokki," segir Ale, sem tók sig taki og sigraði, aðeins einu ári eftir að hún keppti í fyrsta sinn. Í mars 2012 var stefnan tekin aftur á Bandaríkin, en í þetta sinn í fitnessflokkinn. „Við sáum það strax að ég þyrfti að bæta vel af kjöti á mig ef ég ætlaði að halda mér í þessum flokki, enda er ég þannig gerð að líkami minn heldur illa í vöðvamassa," segir hún. Strax eftir keppnina gjörbreytti hún mataræði sínu. „Ég er þannig að ef þú réttir mér plan þá fer ég 150 prósent eftir því," segir hún, en planið hljóðaði upp á 3.000 kaloríur á dag af hreinum mat og að lyfta mikið og lyfta þungu. Markmiðið var að þyngjast um tíu kíló en vegna mikils metnaðar urðu kílóin tuttugu. Það var mót í október og hafði hún þrettán vikur til þess að ná kílóunum af sér. „Ég var hætt að þekkja mig í spegli, ég sá bara einhverja aðra manneskju því ég var vön að vera grennri." Þegar Ale var þyngst, voru það orð annarra sem þyngdu hana hvað mest. „Fólk var að segja alls kyns ógeðslega hluti um mig; að ég væri orðin ógeðsleg og hefði fest í nammiskálinni," segir hún. Að taka svona „bulk" og þyngja sig mikið er afskaplega sjaldgæft hjá stelpum. „Það höfðu ekki margir trú á mér, en ég leit á þetta sem hvert annað verkefni sem ég ætlaði að klára," segir hún.

Líkaminn sagði stopp

Eftir að hafa þyngt sig um tuttugu kíló, skorið ótal oft niður og keppt í fitnessflokki í tvö ár sagði líkaminn stopp, líklega vegna of mikils álags á öllum sviðum.

„Ég er víst mannleg þótt ég sé eins og vélmenni í minni íþrótt og að vera svona metnaðarfull getur líka haft sína ókosti," segir Ale. Í byrjun árs var hún stödd í útlöndum þegar hún veiktist heiftarlega og fékk slæma sýkingu og í kjölfarið léttist hún mikið. Kvöld eitt í vor var hún stödd í afmæli þegar hún fékk fyrsta magakastið. „Ég hélt að þetta væri matareitrun, ég kastaði upp og var að drepast úr verkjum. Næstu mánuði fékk ég þessi köst reglulega og í kjölfarið hrundu kílóin af mér. Þetta var orðið það slæmt að ég þorði ekki að borða neitt nema hafrakökur, frostpinna og kók í dós, því ég hélt engu niðri. Þetta var mjög vont fyrir manneskju eins og mig, sem er vön að borða mikið, hollt og reglulega og hreyfa sig dagsdaglega," segir Ale, en í kjölfarið fór hún í fjölda speglana og ofnæmisprófana. „Það hefur ekkert fundist að mér, en ég tók út sterkan mat og fleira og ég finn að mér líður mun betur." Kjaftasögurnar létu enn á ný á sér kræla og í þetta sinn átti Ale að vera með anorexíu. „Þetta var farið að reyna mikið á andlegu hliðina, bæði veikindin og umtalið," segir hún, en hún segist í lok sumars hafa tekið meðvitaða ákvörðun um að snúa þessu sér í hag. „Ég lagði mikið á mig til þess að þyngja mig og þarna var sú vinna farin til einskis, en í stað þess að svekkja mig á því nýtti ég mér það og fór í flokkinn fyrir neðan. Vinkona mín spyr mig oft hvort ég ætla ekki að hætta þessu, en á meðan ég hef gaman af þessu held ég áfram."

> Ég er ekki alveg sú manngerð sem setur inn rassamyndir af sér og einhverju í þeim fíling, heldur legg ég mest upp úr því að kenna öðrum, því það er það sem gefur hjartanu svo mikið og mér þykir vænst um.

Lærði að elska sjálfa sig

Ale segir íþróttina hafa breyst mikið frá því hún byrjaði fyrst. „Fyrir mér er mikilvægt að vera einlæg í því sem ég er að gera og vera samkvæm sjálfri mér. Ég vil að það sé borin virðing fyrir mér sem manneskju og fyrir því sem ég er að gera," segir hún. Umræðan um íþróttina hefur oftar en ekki verið neikvæð og niðurlægjandi. Hún segir fitness vera fyrst og fremst keppni í aga og því miður séu ekki allir nógu sterkir til þess að þola þetta. „Það magnaðasta við að keppa er þessi sjálfsskoðun. Á þessum tíma hef ég lært svo mikið um sjálfa mig og lært að elska sjálfa mig, og það finnst mér ómetanlegt," segir Ale. Í dag heldur hún úti síðum á Facebook, bloggi og Instagram þar sem hún deilir góðum ráðum og uppskriftum.

„Ég er ekki alveg sú manngerð sem setur inn rassamyndir af sér og einhverju í þeim fíling, heldur legg ég mest upp úr því að kenna öðrum, því það er það sem gefur hjartanu svo mikið og mér þykir vænst um."

MYNDAALBÚMIÐ

Með Katrínu Evu Bess, þjálfaranum mínum og bestu vinkonu.

Ég og hinn helmingurinn minn, litla en samt stóra systir mín.

Miklir og stórir sigrar, líkamlega og andlega.

Fyrir og eftir „bulk-season",20 kíló plús.

HVAÐ FER MIKIL ORKA Í HEIMILISTÆKIN?

Prófaðu reiknivélina á www.on.is og sjáðu hvað spjaldtölvan, leikjatölvan og sjónvarpið nota mikið rafmagn.

Við erum heppin að náttúran skuli sjá okkur fyrir meira en nóg af orku til að létta okkur lífið svo um munar. Forsenda þess að við getum farið vel með auðlindirnar og lækkað kostnað er að vita hvað er í gangi og hversu mikla orku raftækin nota að staðaldri. Á on.is er handhæg reiknivél sem auðveldar þér að sundurliða orkunotkun heimilisins og meta kostnaðinn í heild og við einstaka þætti.

Orka náttúrunnar framleiðir og selur rafmagn til allra landsmanna á samkeppnishæfu verði. Við viljum nýta auðlindir af ábyrgð og nærgætni og bæta lífsgæðin í nútíð og framtíð.

ORKA NÁTTÚRUNNAR
Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík · Sími 591 2700 · www.on.is · on@on.is

on
ORKA NÁTTÚRUNNAR

METSÖLULISTI IÐU

IÐA

12.11.14 - 19.11.14

1

Reykjavík sem ekki varð
Anna Dröfn Ágústsdóttir & Guðni Valberg

2

Þrettán dagar til jóla
Brian Pilkington

3

Mörður
Bjarni Harðarson

4

Ástríkur og víkingarnir
Goscinny & Uderzo

5

Kamp Knox
Arnaldur Indriðason

6

Vonarlandið
Kristín Steinsdóttir

7

Lífríki Íslands
Snorri Baldursson

8

Galdraskræða
Skuggi

9

Gæðakonur
Steinunn Sigurðardóttir

10

Táningabók
Sigurður Pálsson

Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík

SKÚFFUKAKA MEÐ SALTRI KARAMELLU GLEÐUR SÁL OG LÍKAMA

Söng- og leikkonan Bryndís Ásmundsdóttir er með fjölhæfari skemmtikröftum landsins en hún er jafnvíg á leiklist og söng auk þess sem hún er með vinsælli skemmtanastjórum landsins. Lífið er þó ekki allt af dans á rósum hjá þessari fjölhæfu konu en hún upplifði andlegt og líkamlegt gjaldþrot fyrir stuttu. Hún tók þá ákvörðun að fara inn á Heilsustofnunina í Hveragerði með því markmiði að breyta gjörsamlega um lífsstíl sem henni tókst. Bryndís kom í heimsókn til Heilsugengisins á Stöð 2 í gærkvöldi og sagði sína sögu. Solla Eiríks töfraði fram þessa girnilegu skúffuköku sem gleður sál og líkama.

Skúffukaka

150 g dökkt súkkulaði
150 g kókosolía, má líka nota smjör
3 egg
250 g kókospálmasykur
1 tsk. lífrænir vanilludropar
100 g spelt eða glútenlaust mjöl
1 dl valhnetur, smátt saxaðar

Sölt karamella

2 msk. möndlusmjör
1/3 dl kókosolía
2/3 dl sæta, til dæmis hlynsíróp eða kókospálmasykur
1 tsk. salt

Allt sett í blandara og blandað vel saman.

Bræðið súkkulaði og olíu saman yfir vatnsbaði og kælið stutta stund. Hrærið eggjunum saman við ásamt sykrinum, vanilludropum og speltinu. Hellið deiginu í skúffukökuform, hellið karamellunni yfir ásamt valhnetunum og bakið í 22 mínútur við 165°C.

Hvatning í ræktinni er mikilvæg.

FRÉTTABLAÐIÐ/NORDICPHOTOS

GERÐU LÍKAMSRÆKTINA ENN SKEMMTILEGRI

Í dagsins amstri getur verið hægara sagt en gert að koma sér út úr húsi til þess að fara að hreyfa sig. Hér á eftir fylgja einföld ráð til hvetja þig áfram í líkamsræktinni og gera hana enn skemmtilegri en áður.

Nanna Árnadóttir
íþróttafræðingur

1 Æfðu með félaga og ákveðið fyrir fram hvenær á að æfa Þegar maður þarf að mæta með einhverjum öðrum eru mun meiri líkur á að maður drífi sig út. Æfið með félaga sem er í svipuðu líkamlegu ásigkomulagi og farið eftir sömu æfingaáætlun. Með því móti getið þið hvatt hvort annað áfram í æfingunum.

2 Passaðu upp á að fá góða og nægilega mikla næringu Til þess að geta hreyft okkur þurfum við góða orku. Líttu á líkama þinn sem vél sem þarf eldsneyti til þess að virka. Þegar vélin gengur hraðar þarf hún meira eldsneyti. Miðaðu við það að fá þér góða máltíð með flóknum kolvetnum um það bil tveimur klukkustundum fyrir æfingu. Það getur verið til dæmis sneið af grófu brauði með hnetusmjöri og banana eða einn góður smoothie. Næringin eftir æfinguna skiptir ekki síður máli en þá er best að fá sér eitthvað prótín- og kolvetnaríkt eins og kjúkling og sætar kartöflur. Passaðu líka upp á að fá nægilega mikinn vökva, þorstinn getur hægt á okkur.

3 Búðu til lagalista með uppáhaldslögunum þínum Ef þú getur tengt hreyfinguna við lög sem þér finnst skemmtileg verður æfingin að öllum líkindum auðveldari. Þér leiðist síður, lögin rífa þig upp og halda orkunni uppi og þú hefur einhvern takt til að fara eftir.

4 Breyttu rútínunni Ef þú ferð alltaf eftir nákvæmlega sömu rútínunni í ræktinni er hætt við því að þú getir fengið leiða á henni. Breyttu þá bara aðeins til. Lyftu aðeins þyngri lóðum eða breyttu endurtekningu og settafjölda. Gerðu æfingar sem beinast að fleiri en einum liðamótum. Taktu skorpuþjálfun. Farðu í skemmtilegan og fjörugan hóptíma. Fáðu þér einkaþjálfara. Líkaminn er ansi fljótur að aðlagast hreyfingu, því þurfa reglulegar breytingar í æfingaáætlun að eiga sér stað til þess að halda áfram að örva vöðvaþræðina. Breyting merkir framför!

5 Fáðu þér skrefamæli Skrefamælar eru frábær tæki til þess að hvetja mann til þess að hreyfa sig. Mælt er með því að taka 10.000 skref á dag til þess að viðhalda líkamlegri hreysti. Það er ótrúlega áhugavert að sjá hversu fá skref maður í rauninni tekur í daglegu lífi þegar maður hreyfir sig frá skrifstofustólnum yfir í bílinn og svo yfir í sófann heima. Skrefamælarnir fá mann til þess að standa upp, ganga út í búð í stað þess að fara á bílnum, velja stigann fram yfir lyftuna og á rólegum dögum að fara að minnsta kosti í göngutúr.

„Ef þú ferð alltaf eftir nákvæmlega sömu rútínunni er hætt við því að þú getir fengið leiða."

„Mælt er með því að taka 10.000 skref á dag til þess að viðhalda líkamlegri hreysti."

„Passaðu líka upp á að fá nægilega mikinn vökva, þorstinn getur hægt á okkur."

AUGLÝSING: HEILSURÉTTIR FJÖLSKYLDUNNAR KYNNA

Berglind og Sigurður reka hollustuveitingastaðinn Gott í Vestmannaeyjum, sem þau opnuðu í lok maí. Staðurinn hefur gengið afar vel. MYND/KRISTBJÖRG SIGURJÓNSDÓTTIR

HEILSURÉTTIR FJÖLSKYLDUNNAR TILBÚNIR Í OFNINN

Hjónin Berglind Sigmarsdóttir og Sigurður Gíslason skrifuðu hinar gríðarvinsælu matreiðslubækur Heilsuréttir fjölskyldunnar, sem komu út árin 2012 og 2013. Þau hafa nú sett tilbúna rétti á markað sem aðeins þarf að hita upp.

Í hraða nútímasamfélags er fólk alltaf að leita að þægilegum lausnum. Heilsuréttir fjölskyldunnar eru því tilvaldir fyrir marga en þeim þarf aðeins að stinga inn í ofn og hita og þá eru þeir tilbúnir. „Við gáfum út tvær metsölubækur, Heilsurétti fjölskyldunnar, sem við skrifuðum í kjölfar þess að fjölskyldan breytti um mataræði vegna sjúkdóms sonar okkar," segir Berglind Sigmarsdóttir, heilsugúrú og höfundur bókanna. Hún skrifaði bækurnar ásamt manni sínum, Sigurði Gíslasyni matreiðslumeistara. „Bókunum var mjög vel tekið og fólk var ánægt með þær. Við komumst að því eftir að hafa breytt mataræði okkar að það er best að borða sem minnst unninn mat og gott að elda frá grunni, eins og eiginlega allir vita í dag. Ég hins vegar rak mig á að það var óraunhæft að allir hefðu tíma eftir langan vinnudag að fara inn í eldhús og eyða þar löngum tíma í að gera allar sósur og allt sem þarf í heilsurétt frá grunni og nota engan pakkamat. Við vildum því taka drauminn aðeins lengra og fórum að framleiða mat fyrir fólk sem væri eins og hann væri gerður í eldhúsinu heima."

Engin aukaefni í réttunum

Heilsuréttir fjölskyldunnar eru komnir á markað og eru þrjár mismunandi tegundir í boði; grænmetislasagna, indverskar grænmetisbollur og gulrótarbuff. „Í réttunum eru engin aukaefni, engin rotvarnarefni, litarefni eða fylliefni. Margir vilja mat án viðbætts sykurs og aðrir vilja glútenlaust fæði. Við reynum að hafa matinn lausan við flest það sem fólk er með ofnæmi og óþol fyrir þannig að það geti nálgast hreinan mat sem er tilbúinn og þarf bara að hita upp. Grænmetislasagnað okkar er að vísu með heilhveitiblöðum og þá með glúteni í en við slepptum ostinum þannig að þeir sem vilja mjólkurvörulaust fæði geta fengið sér það. Þeir sem vilja ost geta keypt sér poka af rifnum osti um leið og þeir kaupa lasanjað og stráð ostinum yfir áður en rétturinn fer inn í ofn," útskýrir Berglind og brosir. Indversku grænmetisbollurnar eru með jógúrtsósu og döðlumauki þannig að það eina sem þarf að gera við þann rétt er að hita hann upp, þá er hann tilbúinn með sósu og tilheyrandi.

Verð í lágmarki

Berglind segir ferlið við framleiðslu réttanna hafa tekið langan tíma. „Það er miklu auðveldara að nota þessi aukaefni sem eru notuð svo mikið í dag. Það er hagkvæmara fyrir fyrirtækin og maturinn endist lengur í búðum. Við notum til dæmis kraft sem er gerlaus og krydd sem eru laus við msg og það tekur tíma að finna slíkt í stórum umbúðum eins og við þurfum. Við gerum miklar kröfur og það er heilmikið ferli að standa undir þeim," bætir Berglind við.

Hún segir verði réttanna vera haldið í lágmarki og að þeir séu alls ekki dýrir miðað við gæði. „Við notum mikið af grænmeti í réttina okkar, það er ekki bara ein og ein grein á stangli í þeim, maður finnur virkilega fyrir grænmetinu í réttunum. Við notum líka mikið af heilnæmu kryddi sem eru góð fyrir líkamann, til dæmis túrmerik. Við þróuðum alla réttina sjálf, við ákveðum allt innihald þeirra og pöntum hráefnið. Svo eru þeir framleiddir eftir okkar kröfum."

Hafa slegið í gegn

Á dagskrá er að setja fleiri rétti frá Heilsuréttum fjölskyldunnar á markað og fá meiri fjölbreytni í línuna. „Við erum með ákveðnar hugmyndir um það sem við viljum bæta við en þessir réttir sem komnir eru á markað hafa algjörlega slegið í gegn og margir sem hafa greinilega beðið eftir því að fá hreinan mat, bragðgóða rétti fulla af næringarefnum sem auðveldlega er hægt að skella í ofninn," segir Berglind.

Réttirnir fást í flestum verslunum á höfuðborgarsvæðinu og úti á landi.

FATASKÁPURINN
BÓAS KRISTJÁNSSON

Fatahönnuðurinn Bóas byrjaði að hanna föt á sjálfan sig og gengur nánast eingöngu í eigin hönnun.

„Stíllinn minn er minímalískur og dökkur, ég reyni að velja mér „functional" klæðnað. Kringumstæðurnar sem maður er í á hverjum degi geta verið mjög ólíkar og með ólíku fólki. Þess vegna finnst mér dökkt og einfalt henta vel. Ég vil helst geta farið á Prikið, í matarboð og síðan á klúbb án þess að þurfa að pæla í hvort það sem ég er í virkar eða ekki."

1 Elska þennan regnjakka. Líka úr vor 2014. Keypti þetta efni til að prenta á það en fannst filingurinn í að hafa hvítt hálfgagnsætt bara svo skemmtilegur.

2 Nytsamlegasta flík sem ég hef gert. Hef gengið í einhvers konar útgáfu af þessu á hverjum degi í fimm ár. Gæti ekki verið án hennar.

3 Besta flík sem ég hef hannað. Úr fyrstu línunni minni. Hreindýraleður og þæft prjónaefni. Japönsk „inspiration".

4 Hörskyrta úr vor 2014 línunni minni. Mikill sniðapervertismi. Raglanaxlir eins og á regnjakkanum. Sið að framan fyrir „layering effect". Hægt að hneppa í kvartsídd. Hentar fyrir akademíkerinn jafnt sem plötusnúðinn.

5 Uppáhaldsflíkin mín. Biker-jakki úr laxaroði. Gataður og hálffóðraður. Líka vor 2014.

Ungfrúin góða

Einstök, falleg og öðruvísi - í hjarta miðbæjarins

Íslensk hönnun

Leðurtöskur, fatnaður og fylgihlutir
ásamt fallegri gjafavöru og heimilisprýði

Hallveigarstíg 10a - 101 Reykjavík
sími 551 2112 - www.ungfruingoda.is

10 SPURNINGAR

Sóley Kristjánsdóttir, vörumerkjastjóri Ölgerðarinnar og plötusnúður

MUN ALLTAF LÍÐA EINS OG UNGLINGI

1. **Þegar ég var ung** lá mér mikið á að verða fullorðin.

2. **En núna er ég fullorðin** en mun líklegast alltaf líða eins og unglingi.

3. **Ég mun eflaust aldrei skilja** fólk sem hendir rusli á göturnar.

4. **Ég hef ekki sérstakan áhuga á** íþróttum og á sérlega erfitt með að halda athygli yfir fótbolta og golfi.

5. **Karlmenn eru stundum** eins og allt önnur tegund.

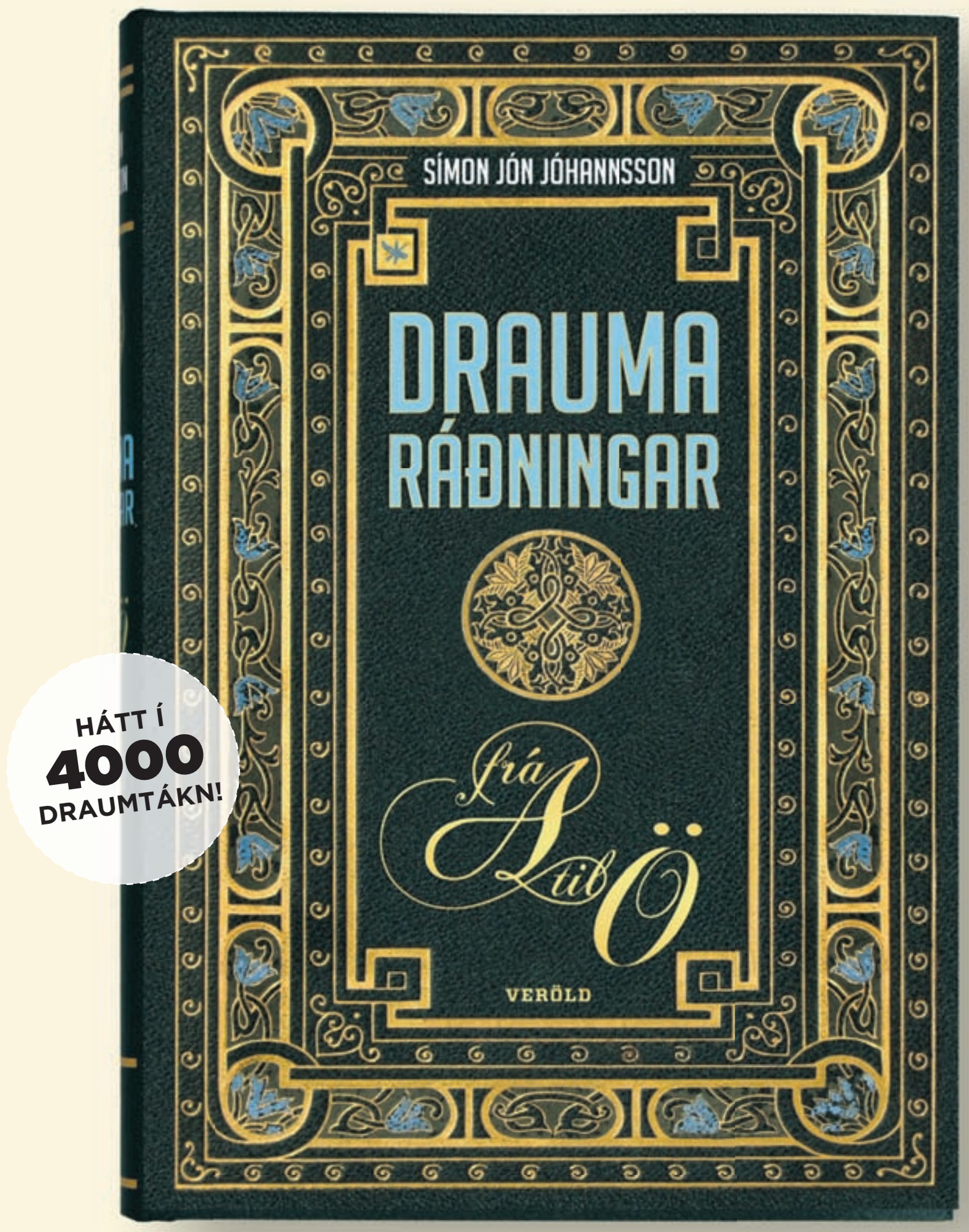
6. **Ég hef lært að maður á alls ekki að** vanmeta Ísland og hvað það er auðvelt að rækta hér grænmeti og kryddjurtir.

7. **Ég fæ samviskubit þegar það** líður of langt á milli þess að fara í bústaðinn eða út á land. Það er svo gott að komast út úr bænum og endurhlaða sig.

8. **Ég slekk á sjónvarpinu þegar** ég er ein heima.

9. **Um þessar mundir er ég** mjög upptekin af því að njóta þess að gera handavinnu. Mér finnst veturinn svo kósý og það er gaman að prjóna, hekla og gera krosssaum og mér fer hratt fram með æfingunni. Svo finnst mér heimagerðir hlutir svo spennandi.

10. **Ég vildi óska þess að** fleiri vissu af nauðsyn þess að fara betur með þessa blessuðu jörð. Það á eiginlega við um allt sem mannskepnan kemur nálægt. Það er ótrúlegt hvað okkur tekst að taka meira en við skilum til baka og hvað okkur tekst að skila miklu rusli og gera óafturkræfa hluti.



HÁTT Í
4000
DRAUMTÁKN!

HVAÐ MERKJA DRAUMAR ÞÍNIR?

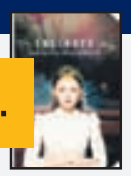
Nýtt og aðgengilegt uppflettirit um efni sem allir hafa áhuga á og leiða hugann að. Bókin er í senn fræðandi og skemmtileg og höfðar jafnt til yngri sem eldri lesenda er áhuga hafa á draumspeki. Hér eru ráðningar á hátt í fjögur þúsund draumtáknum sem raðað er í stafrófsröð. **Ómissandi bók!**

VERÖLD

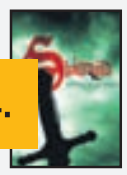
DYNAMO REYKJAVÍK

METSÖLULISTI
Bókabúðar Máls og menningar

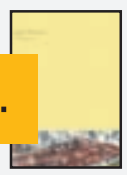
1.
Maðurinnn sem hataði börn
Þórarinn Leifsson

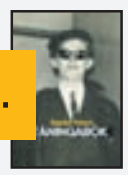
2. 
Englaryk
Guðrún Eva Mínervudóttir

3.
Reykjavík sem ekki varð
Anna Dröfn og Guðni Valberg

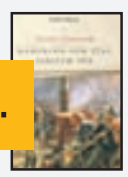
4. 
Skálmöld
Einar Kárason

5.
My pussy is hungry
Hugleikur Dagsson

6. 
Koparakur
Gyrðir Elíasson

7. 
Táningabók
Sigurður Pálsson

8.
Núvitund
Chade-Meng Tan

9. 
Hans Jónatan
– maðurinn sem stal sjálfum sér
Gísli Pálsson

10.

Yahya Hassan – Ijóð
Yahya Hassan

12.-18. nóvember 2014

BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

HRESSANDI MORGUNSAFI

Hressandi og hreinsandi safi með örlitlu sætu bragði frá eplunum. Frábær leið til þess að byrja daginn.

Uppskrift fyrir tvo:

2 græn epli
4 sellerístilkar
1 gúrka
6 grænkálsblöð
½ sítróna
1 biti engifer (eftir smekk)

Þvoið og skerið hráefnin niður í hæfilega stóra bita áður en þau eru sett í safapressu. Hrærið í drykknum með skeið í lokin. Bætið tveimur ísmolum í til þess að fá enn ferskari safa.

TÍSKA FÍNIR TREFLAR FYRIR VETURINN

Treflar eru sígildir, hlýir og góðir og passa við flestan vetrarfatnað. Þeir eru nánast alltaf í tísku hérlendis, enda oftast veður fyrir trefil. Þeir hafa líka verið afar vinsælir í götutískunni erlendis, í öllum stærðum og gerðum.

Fyrirsætan Milana Kruz með trefil frá Rag and Bone.

Glæsilegur trefill frá Roberto Cavalli.

Fyrirsætan Zoe Huxford með trefil frá M og S.

Fallegur vintage-trefill.

Tískubloggarinn Rea Papathanasiou með trefil úr Zara.

Fyrirsætan Wu I Hua í París.

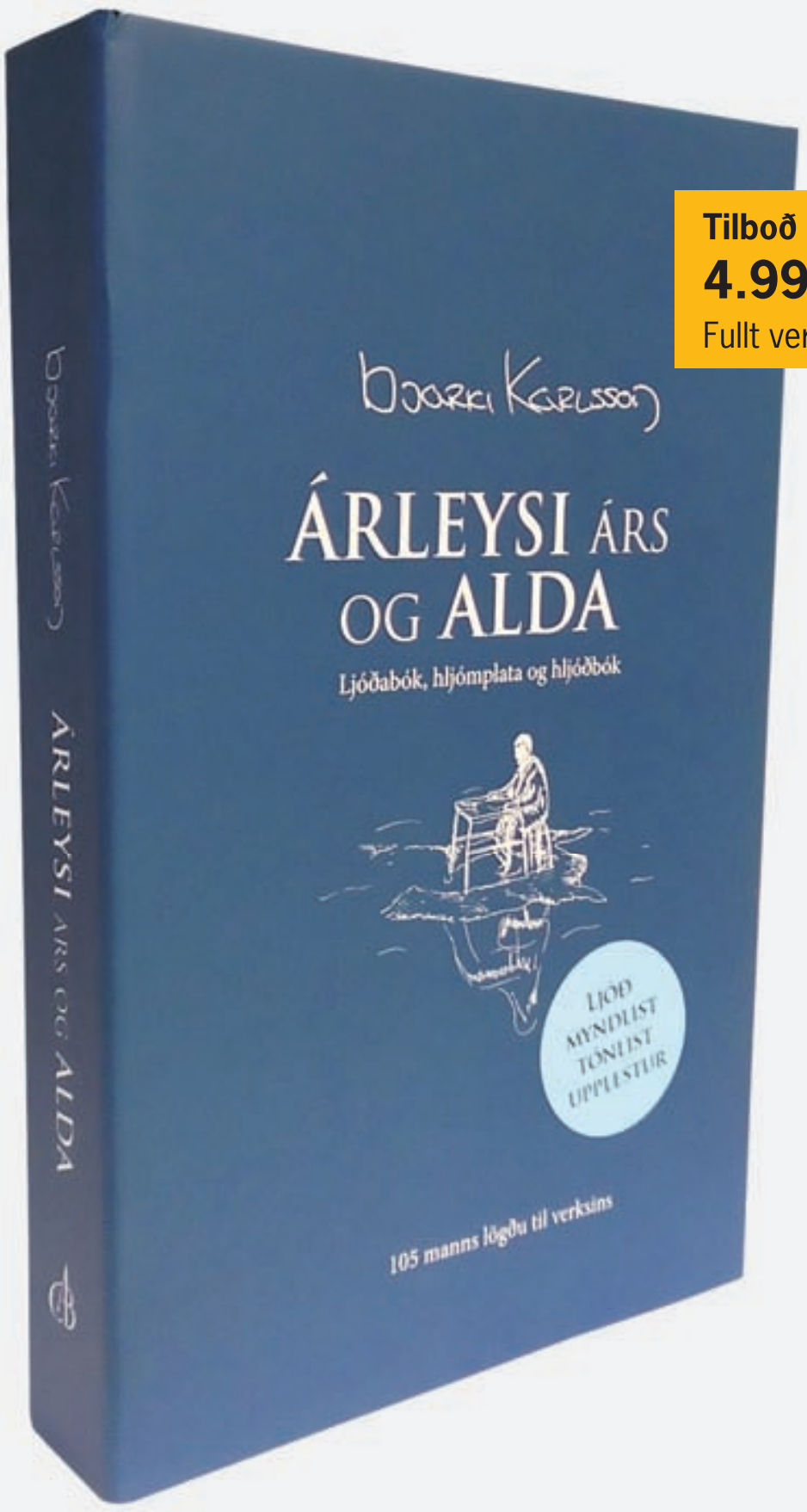
Victoria Higgs með trefil frá Prada.

Stílistinn Irina Linovich með fallegan trefil.

Tískubloggarinn Mathilde Margail með trefil frá Zara.

Flott með trefil í London.

ÁRLEYSI ÁRS OG ALDA



Tilboð
4.999,-
Fullt verð 5.999,-

Árleysi árs og alda eftir Bjarka Karlsson er fagurlega myndskreytt viðhafnarútgáfa af hinni vinsælu bók, *Árleysi alda* sem kom út í fyrra.

Þessi viðhafnarútgáfa inniheldur auk bókarinnar, hljóðbók og 21 lags hljómdisk með ljóðum úr bókinni. Skálmöld, Megas, Ásgerður Júníusdóttir, Erpur og fleiri fara þar á kostum.

BÓKABÚÐ MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00
facebook.com/malogmenning
Tilboð gildir til og með 25. nóvember 2014

twitter

Blair Breitenstein
twitter.com/BlondeLasagna

Blair Breitenstein er tískuteiknari sem hefur ferðast um heiminn og teiknað tískuteikningar. Hún hefur teiknað á hverjum einasta degi í þrjú ár og er stanslaust að prófa sig áfram með nýja miðla. Hún fær innblástur frá hátískuljósmyndum, öðrum tískuteiknurum og listamönnum. Skemmtilegur listamaður hér á ferð sem vert er að fylgjast með.

Instagram

Andy Torres
instagram.com/stylescrapbook

Andy Torres stofnaði Style-Scrapbook fyrir sjö árum vegna þess að hana langaði til að deila draumum sínum og markmiðum með öðrum. Hún er fædd og uppalin í Mexíkó en fluttist til Hollands fyrir átta árum og þá hófst tískuferill hennar. Hún hefur fengið mörg tækifæri í gegnum bloggið sitt og er nú farin að vinna fyrir GLAMOUR magazine í Hollandi. Á Instagram-síðu sinni deilir hún myndum af tísku og daglega lífinu með fylgjendum sínum.

tumblr.

Pretty yumyums
prettyyumyums.tumblr.com

Tumblr-síða tileinkuð fallegum mat. Fullt af girnilegum uppskriftum af alls konar sætindum og brauði. Það er ekki annað hægt en að fara beint í baksturinn eftir að hafa skoðað þessar fallegu ljósmyndir af þessum dásamlega mat.

BLOGGARINN LEIKKONA SEM ELSKAR TÍSKU

Grasie Mercedes

www.grasiemercedes.com

STYLE ME GRASIE er bloggsíða Grasie Mercedes, leikkonu frá New York. Hún flutti til Los Angeles til þess að elta draum sinn um leiklist og tísku. Hún hóf ferilinn sem stílisti fyrir tískufyrirtæki og einstaklinga á meðan hún reyndi fyrir sér sem leikkona. Hún byrjaði leiklistarferilinn í auglýsingum en fékk svo með tímanum bitastæðari hlutverk í þáttum og kvikmyndum. Bloggið hennar er á persónulegu nótunum. Þar birtir hún myndir úr vinnunni, daglegu lífi og af sínum litríka stíl. Grasie heldur því fram að tíska eigi hvorki að vera ógnandi né alvarleg. Hún eigi að vera skemmtileg og tilraunakennd og að allir geti verið glaðir og glæsilegir.

Heilsuréttir fjölskyldunnar

Nýir hollusturéttir við allra hæfi

Eftir að bækurnar okkar **Heilsuréttir fjölskyldunnar** og **Nýir heilsuréttir** komu út kom í ljós að fólk hefur því miður ekki alltaf tíma til þess að elda næringarríkan mat frá grunni eins og það vildi gera, m.a. til þess að forðast aukaefni og of mikinn sykur. Þannig að fljótlega varð okkar næsta verkefni að búa til heilsurétti án aukaefna, viðbætts sykurs, eins og maturinn væri í raun matreiddur í eldhúsinu heima, en samt hægt að kaupa tilbúna úti í búð. Við höfum útbúið þrjá nýja heilsurétti, **Grænmetislagsagna, Gulrótarbuff** og **Indverskar grænmetisbollur**. Bragðgóðir réttir, fullir af þarflegum næringarefnum.

Bestu kveðjur, Berglind og Siggi.

KOLAPORTIÐ

Einstök stemning í 25 ár

Opið laugardaga og sunnudaga frá kl. 11-17

kolaportid.is

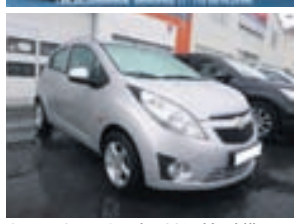
smáauglýsingar

FRÉTTABLAÐIÐ

smaar@frettabladid.is / visir.is

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá **9-17**

Allar smáauglýsingar vikunnar á **visir.is**



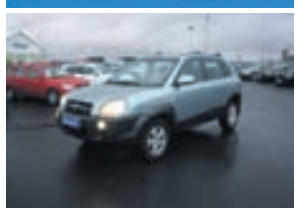
CHEVROLET Spark 100% lánakjör . Árgerð 2010, ekinn 87 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 995.000. Rnr.192505.100% lánakjör Bílabankinn 588-0700

TOYOTA Avensis wagon sol diesel . Árgerð 2014, ekinn 36 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 4.340.000. Rnr.192595. bílabankinn 588-0700

TOYOTA Tundra crewmax limited. Árgerð 2007, ekinn 130 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.790.000. Rnr.155416. allt að 100% lánakjör Bílabankinn 588-0700

Bílabankinn
Eirhöfði 11, 110 Reykjavík
Sími: 588 0700
Opið á laugardögum 12-16
www.bilabankinn.is

Bílalíf



TILBOÐ 990.000.-

HYUNDAI TUCSON 4X4 DÍSEL. Árg.'06,ek.169.þ km,6 gíra,einn eigandi,góð smurbók,er á staðnum,100 % LÁN MÖGULEGT. Rnr.105106. S:562-1717.

SJÁLFSKIPTUR - EK.67Þ. KM!!!

HYUNDAI Getz gls. Árg. 2004, ek. aðeins 67þ.km! sjálfskiptur. Einn eigandi - brillíant eintak! Verð 990þ. Rnr.125945. Er á staðnum - Bílalíf.

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

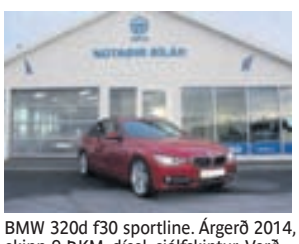
PLANIÐ bílasala

MAZDA 5. Árgerð 2007, ekinn 108 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.890.000. Rnr.301065. Á staðnum.

Bílasalan Planið
Korputorgi, Reykjavík
Sími: 517 0000
Opið virka daga mán - fös 10-18.
Lokað á laugardögum.
www.planid.is

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

HONDA Jazz elegance. Árgerð 2012, ekinn 48 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.290.000. Rnr.991066.



BMW 320d f30 sportline. Árgerð 2014, ekinn 9 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.590.000. Rnr.990959.

MERCEDES-BENZ GL 450 4matic. Árgerð 2006, ekinn 122 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.290.000. Rnr.990897.

Kia Picanto LX 1.0 beinsk.. Árgerð 2013, ekinn 12 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.790.000. Rnr.991043. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

FORD Explorer eddie bauer 4wd. Árgerð 2002, ekinn 194 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 990.000. Rnr.141316.

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

STÓRA BÍLASALAN

Toyota Yaris Hybrid - Nýir bílar Árgerðir 2014. Sjálfsk. Eigum til á lager bíla. Verð frá 2.990.000kr. Raðnúmer 156735. Sjá nánar á www.stora.is

Nissan Patrol GR Árgerð 2008. Ekinn 92þ.km. Sjálfsk. 5 manna. Gott viðhald. Er á staðnum. Tilboðsverð aðeins 2.990þ.kr stgr. Raðnr 156171. Sjá nánar á www.stora.is

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

LITLA bílasalan
www.litla.is 587 7777

AUDI A4 sedan 130 hö.. Árgerð 2004, ekinn 124 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.170.000.stgr ásett 1470 þús. Rnr.210217.

VOLVO S60 turbo 20v. Árgerð 2004, ekinn 150 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.290.000.stgr Rnr.210503.

SKODA Octavia ambiente. Árgerð 2006, ekinn 114 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.090.000. Rnr.114391.

Diesel RENAULT Megane diesel. Árgerð 2007, ekinn 125 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 990.000. Rnr.210500.

M.BENZ A a140. Árgerð 2001, ekinn 130 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 590.000. Rnr.149428.100% kortalán

KIA Ceed ex 1.6 diesel. Árgerð 2007, ekinn 154 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 1.490.000. Rnr.210269.

FORD Mondeo ghia station. Árgerð 2004, ekinn 130 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 790.000. Rnr.149056. 100% kortalán

DODGE Durango slt+. Árgerð 2001, ekinn 124 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 890.000. Rnr.113150.

Litla bílasalan
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 587 7777
www.litla.is

ÍSBAND.IS
BÍLAINNFLUTNINGUR

2014 NÝJIR CHRYSLER TOWN & COUNTRY LIMITED

Flottasti fjölskyldubíllinn, V6 290hö, eyðsla í blönduðum akstri 11.8, Með öllum lúxus, 2x Blueray DVD afurí, Rafmagn í hurðum omfl, ATH 2 eftir, Tilboðsverð aðeins 7.990þkr, Eru í salnum,

Íslensk-Bandaríska ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 534 4433
Opið virka daga 10-18.00 og lau 11-15
http://www.isband.is

100 bílar bílasala

VANTAR ALLAR GERÐIR BÍLA Á SKRÁ OG Á STAÐINN!!, Komdu til okkar, sendu okkur mail á 100bilar@100bilar.is eða hringdu í síma 5179999, Skráðu bílinn frítt hjá okkur. Kíktu á www.100bilar.is

100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.00, Lau 11-15
www.100bilar.is

Bílar til sölu

Nýskoðaður Mercedes C Dísel NÝTT MÓDEL! 1300km á tanknum! 0-100 8,5s s. 8446562

Mitsubishi árg. ,02, 1,6 vél. Ek. 149þ. Sk., 5 gíra. S. 616 2597.

Seldur.is

KAUPUM BÍLA
HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ

Við staðgreiðum bílinn þinn og þú getur þar með fengið staðgreiðsluafslátt af nýja bílnum. Sendu okkur upplýsingar í gegnum www.seldur.is og við sendum þér staðgreiðslutilboð.

Renault Trafic Black Edition, 9 manna, árg ,13, ek. 60 þús. Rafmagnskiptur. Verð 5.990.000. Uppl. í s. 775 5390

Skoda Superb. 2012, ek. 100þ.km. 170 hö. sjálfsk. leður. Verð 4.000.000 Uppl. í s. 775 5390

RENAULT KANGOO EXPRESS Árg ,05, Ek. 107 þ.km. Verð 750.000. Uppl. í s. 848 3256

0-250 þús.

Toyota Corolla 5 dyra, 5 gíra, ný nagladekk, nýskoðaður, ekinn 243þ. Nýleg tímareim. Verð 250þ. Góður bíll. Uppl. í s. 820 5181.

250-499 þús.

Honda Civic Sedan 1998, sjálfskiptur, skoðaður ,15, nýjir bremsudiskar og bremsur, legur, spindlar og fl. Ekinn 228þ. Góður bíll. Verð 290þ. Uppl. í s. 820 5181.

500-999 þús.

GÓÐUR SPARIBAUKUR Á 650 PÚS!

NISSAN MICRA 2005 ek.142 þús, 5 dyra, beinsk, sk.15 tímakeðja, heill og góður bíll sem eyðir litlu (ca 5ltr/100) ásett verð 790 þús TILBOÐ 650 PÚS möguleiki á visaláni í 36 man s.841 8955

Bílar óskast

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ MILLJÓN STGR!!

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

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

Sendibílar

568 5000 NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólbarðar

Toyo harðskeljadekk. Ekin um 1500km, stærð 225-70 r15. Uppl í s.5876169 eða s.8616169

Vinnuvélar

MC CAULEY VÉLVAGN

MC CAULEY þriggja öxla, árg. 2008, 15 þús. km, heildarþ. 25t., burður 18,9t., ABS, loftpuðar, loft slyskjur, breykanlegur. Ásett verð 5,9milj.+VSK. Upplýsingar, Tobbi í s. 862 4991 eða tobbi57@simnet.is

bílaland
- NOTAÐIR BÍLAR -
www.bilaland.is

NISSAN Note Visia. Nýskr. 02/12, ekinn 65 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 1.890.000** Tilboðsverð 1.480.000. Rnr.280954.

SUBARU Forester Plus. Nýskr. 11/06, ekinn 80 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.690.000.** Rnr.142562.

OPEL Antara Cosmo. Nýskr. 06/09, ekinn 71 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 2.690.000.** Rnr.142587.

NISSAN Double Cab 4wd. Nýskr. 03/04, ekinn 167 Þ.KM, dísel, 5 gírar. **Verð 1.390.000.** Rnr.131345.

HONDA CRV. Nýskr. 09/05, ekinn 165 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.590.000.** Rnr.120373.

FORD F150 Super Cab 4wd. Árgerð 2004, ekinn 163 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.490.000.** Rnr.142480.

TOYOTA Yaris Terra. Nýskr. 07/03, ekinn 107 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 950.000.** 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.282069.

Kletthálsi 11
525 8000
www.bilaland.is

MAN T31 M/ KRÓKHEYSI

MAN T31 árg. 2000 ekin 265 þús. Bíll í góðu ástandi, gott viðhald, dekk lítið slitin, heildarþ. 19t. burður 10t. krókheysi, vélapallur 6m, loftknúin rampur og efnispallur. Ásett verð 4,2milj.+VSK. Upplýsingar, Tobbi í s. 862 4991 eða tobbi57@simnet.is

Varahlutir

Partalistinn.is

VAKA

FELGUR

Nýjar og notaðar felgur í miklu úrvali. VAKA S:567 6700.

SMÁPARTAR.IS

Eigum orðið mikið úrval notaðra og nýja varahluta í margar gerðir bíla. Tökum einnig að okkur viðgerðir. Upplýsingar á Smápartar.is eða í síma 5675040-7785040

Viðgerðir

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI

Get bætt á mig öllum teg. bíla til viðgerða. Par á meðal pústviðgerðir, bremsur og allar viðgerðir. Uppl. s. 555 6020.

ÞJÓNUSTA

Píputagnir

FAGLÆRÐIR PÍPARAR

Tökum að okkur viðhald og nýlagnir, vönduð vinnubrögð mikil reynsla. Píputagnaþjónusta Reykjavíkur S: 770 4499.

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 662 4010 www.vy.is

Búslóðaflutningar

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

SENDIBILL.IS

Búslóðaflutningar, píanóflutningar, gerum tilboð í búslóðaflutninga út á land. Almenn sendibílaþjónusta. S. 772 3222

Garðyrkja

JÓLATRÉ Í POTTI

Skógræktarfélag Mosfellsbæjar er að selja lifandi jólatré í potti. Tilvalið til skreytinga utandyra fyrir jólin. www.skogmos.net og S:866-4806 og 867-2516

Bókhald

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

Húsaviðhald

TRÉSMÍÐI
ÖLL ALMENN TRÉSMÍÐA-VINNA INNAN SEM UTAN.
20 ÁRA REYNSLA.
TILBOÐ/TÍMAVINNA
UPPL. HJÁ GUÐMUNDI
Í S. 895 6820
ALPARSLF@HOTMAIL.COM

Laga ryð á þökum, hreinsa þakrennur, og tek að mér ýmis smærri verk. Uppl. s. 8478704. manninn@hotmail.com.

E. SIGURÐSSON EHF / BYGGINGAVERKTAKAR

Getum bætt við okkur stórum sem smáum verkefnum. S. 691 8842 & 771 9713

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

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

FRÁBÆRT VERÐ Á LOPAGARNI

Álafosslopi 429 kr. Léttlopi 259 kr. Plötulopi 399 kr. Gefjun.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is

s. 552-4910.

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/öryrkja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

Heilsuvörur

Taktu þér tak! Með HERBALIFE nærðu árangri. Erla Bjartmarz S. 899 4183 www.eco.is Ný netverslun: www.betriheilsa.is/erla

Nudd

TANTRA NUDD

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

Tilkynningar

Tökum að okkur drenlagnir, hellulagnir og aðra jarðvinnu. Grjótavík ehf. Uppl. í s. 893 0173

Einkamál

Geymsluhúsnæði

GEYMSLULAUSNIR.IS

Búslóðageymsla og flutningar. Gott verð, sækjum og sendum. S. 615-5005.

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sér geymslur frá 3.900. 1 til 17m2. Aðgangur kl. 8-22 alla daga. Ný sérhönnuð geymsluhús, upphitað og vaktað. S: 564-6500.

GEYMSLUR.COM

Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

Húsnæði í boði

Herbergi til leigu í 101 rvk Upplýsingar í síma 6611912 Rooms for rent 101 rvk Information in 6611912

Atvinna í boði

Vantar bifvélavirkja eða menn vana bíla og vélaviðgerðum. Mikil vinna framundan. Upplýsingar gefur Dagbjartur í síma 6601075. BSA hf, Akureyri

APOTEK RESTAURANT

APOTEK RESTAURANT ÓSKAR EFTIR ÞJÓNUM

Við erum að leita eftir hressum og metnaðarfullum þjónum í hlutastarf. Reynsla af þjónustu er æskileg.

Sendu ferilskrá á apotek@apotekrestaurant.is eða hringdu í síma 697-5739 fyrir frekari upplýsingar.

gjafakort

til sölu

fasteignir

JÖFUR 534 1020
ATVINNUHÚSNÆÐI Ármúla 7, Reykjavík - www.jofur.is

TIL LEIGU/SÖLU Faxafen 10, 108 Reykjavík

668,4 fm. skrifstofu-/kennsluhúsnæði á jarðhæð

Húsnæðið skiptist í 6 stór vinnurými/skólastofur, 2 stór fundarherbergi, eitt tæknirými, rúmgott anddyri, stórt opið rými með móttökuborði, rúmgóða kaffistofu með innréttingu, Wc, þ.a. eitt með aðstöðu fyrir fatlaða auk sturtu. **HÆGT ER AÐ BREYTA RÝMINU Í VERSLUNARHÚSNÆÐI**. Laust strax!

Allar nánari upplýsingar veitir:

Helgi Már Karlsson
Löggiltur leigumiðlari / Löggiltur fasteignasali
534 1024 / 897 7086
hmk@jofur.is

skemmtanir

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

LEIKIR HELGARINNAR
Laugardagur 22. nóv
14:50 Chelsea - W.Bromwich Albion
14:50 Man.City - Swansea City
17:20 Arsenal - Man.United

Sunnudagur 9. nóv
13:20 Crystal Palace - Liverpool
15:50Hull City - Tottenham

HLJÓMSVEITIN KLETTAR

RÚNAR ÞÓR, RÚNAR VILBERGS, SIGGI ÁRNA OG BJÖRGVIN GÍSLA SPILA UM HELGINA.

Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina

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

tilkynningar

Auglýsing um afgreiðslu bæjarráðs Kópavogs á auglýstri tillögu að deiliskipulagi

Smárinn vestan Reykjanesbrautar. Skipulagslýsing.

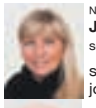
Vakin er athygli á því að nú stendur yfir í samræmi við 3. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, kynning á skipulagslýsingu fyrir gerð deiliskipulags í Smáranum vestan Reykjanesbrautar. Nánar tiltekið afmarkast fyrirhugað deiliskipulagssvæði af Smárahvammsvegi í vestur, Fífuhvammsvegi í norður, Reykjanesbraut í austur og Hæðasmára í suður. Skipulagslýsingin er sett fram í greinargerð dags. 20. október 2014 með upplýsingum um forsendur og fyrirliggjandi stefnu, fyrirhugað skipulagsferli svo og um kynningu og samráð við skipulagsgerðina gagnvart íbúum og öðrum hagsmunaaðilum. Skipulagslýsinguna, sem var kynnt á samráðsfundi í Smáraskóla 13. nóvember sl. má sjá á heimasíðu bæjarins, **www.kópavogur.is**

Athugasemdir eða ábendingar skulu hafa borist skriflega skipulags- og byggingardeild Umhverfissviðs, Fannborg 6, 200 Kópavogi eða á tölvupóstfangið **skipulag@kopavogur.is** eigi síðar en kl. 15:00 fimmtudaginn **18. desember 2014.**

Kópavogsbær
kopavogur.is

Laugardag 22.nóvember
frá **kl.14:00-14:30**

Mávahlíð 8



Nánari upplýsingar veitir
Jórunn Skúladóttir
sölufulltrúi
sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

Sérhæð - fyrstu hæð

Falleg sérhæð að stærð 105,6 m²
Þrjú góð svefnherbergi
Opið eldhús í borðstofu
Vinsæl staðsetning

Verð: **37,9 millj.**

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

KL. 20:35

NCIS: New Orleans

Glæný NCIS þáttaröð sem gerist í New Orleans og skartar hinum stórgóða leikara, Scott Bakula.

Frábær föstudagur

KL. 19:50

Logi

Gestir Loga að þessu sinni verða þau Ragnheiður Gröndal, Svavar Knútur og Vernharður Þorleifsson, öðru nafni Venni Power.

KL. 21:20

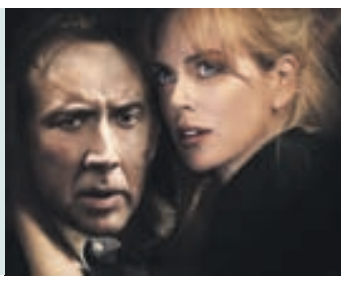
Louie

Aðalhlutverkið leikur einn þekktasti uppistandari Bandaríkjanna, Louie C.K.

KL. 21:50

Trespass

Spennutryllir sem skartar þeim Nicolas Cage og Nicole Kidman í aðalhlutverkum.



KL. 23:55

Arthur Newman

Dramatísk mynd með Colin Firth, Emily Blunt og Anne Heche og fjallar um mann sem sviðsetur dauða sinn til að hefja nýtt líf.

KL. 20:30

X-Factor UK

Einn vinsælasti þáttur veraldar með Simon Cowell og fleiri heimsþekktum dómurum við stjórnvölinn.

Krakkastöðin | **KL. 19:00**

Stúart litli 2

Stórskemmtileg gaman-mynd fyrir unga sem aldna. Stúart litli er einstök mús sem er tekin í fóstur af Little-fjölskyldunni.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

PUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

Prautin 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.

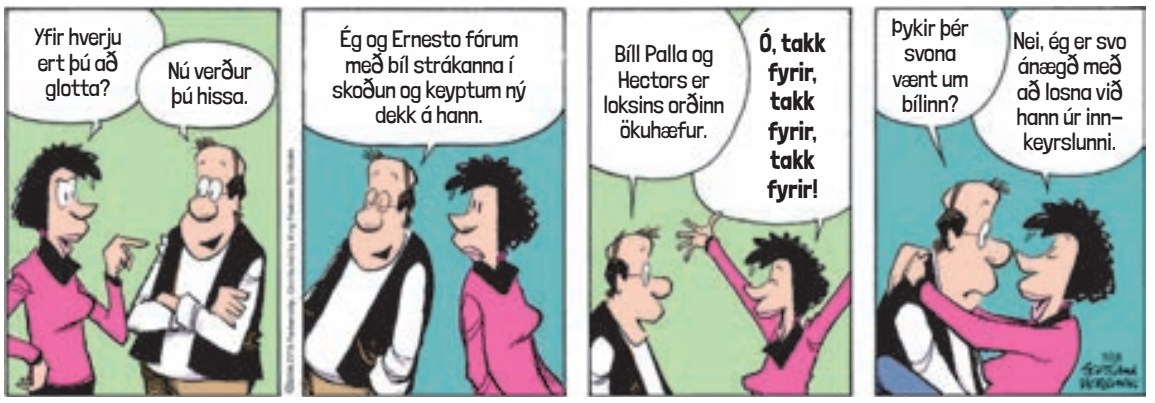
Myndasögur

PONDUS

Eftir Frode Øverli

GELGJAN

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



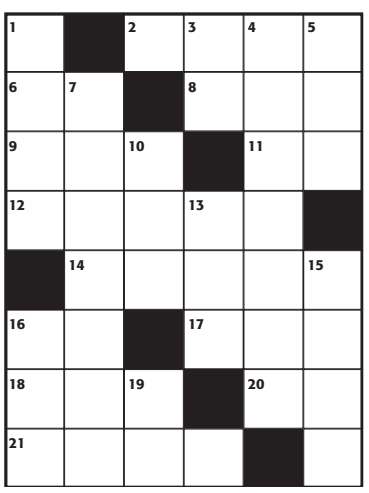
BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Við munum elska þig alveg eins og þú ert ef þú ert fullkomin.“

Alanis Morissette



KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. dúkur, **6.** úr hófi, **8.** skar, **9.** litningar, **11.** stöðug hreyfing, **12.** spönn, **14.** gera þjálla, **16.** bókstafur, **17.** hár, **18.** keyra, **20.** fæddi, **21.** skrifa.

LÓÐRÉTT

1. kjaft, **3.** skammstöfun, **4.** verkfæri, **5.** fiskilína, **7.** geysistórt, **10.** andmæli, **13.** svelg, **15.** samtals, **16.** samstæða, **19.** strit.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. segl, **6.** of, **8.** hró, **9.** gen, **11.** ið, **12.** greip, **14.** liðka, **16.** pí, **17.** ull, **18.** aka, **20.** ól, **21.** rita.

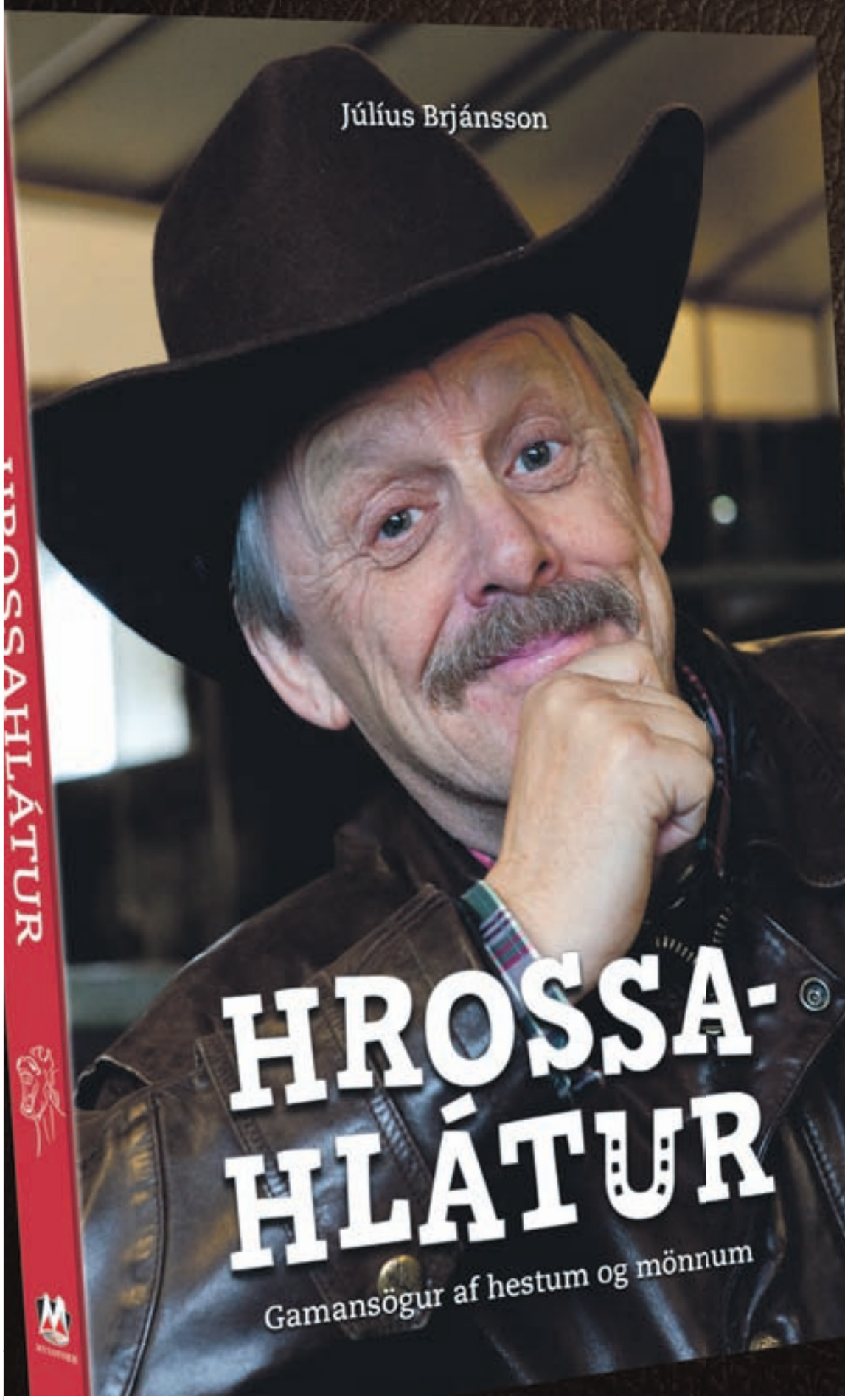
LÓÐRÉTT: 1. gogg, **3.** eh, **4.** griplkló, **5.** lóð, **7.** ferlíki, **10.** nei, **13.** lón, **15.** alls, **16.** par, **19.** at.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

HROSSA-HLÁTUR

Gamansögur af hestum og mönnum



Við fögnum útgáfu bókarinnar **Hrossahlátur** í Eymundsson skólavörðustíg. klukkan 17:00 í dag. **Júlíus Brjánsson** áritar og lesið verður úr bókinni.

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

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

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Faxastíg 36
Flugstöð Leifs Eiríkssonar

Penninn Eymundsson

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

MENNING

Auður talar um Ósjálfrátt

Auður Jónsdóttir ræðir um bók sína Ósjálfrátt sem kom út árið 2012, hreppti Fjöruverðlaunin og var tilnefnd til Bókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs, í stofu 105 á Háskólatorgi milli klukkan 12 og 13 í dag. Aðgangur er ókeypis.

Hahn og Strauss – tónleikar í Hannesarholti

Hörn Hrafnsdóttir mezzosópran og Eva Þyri Hilmarsdóttir píanóleikari halda ljóðatónleika í Hannesarholti.

Tónskáldin Reynaldo Hahn og Richard Strauss eiga bæði stórafmæli á þessu ári. Af því tilefni ætla þær Hörn Hrafnsdóttir mezzosópran, verkfræðingur og aðjúnkt og Eva Þyri Hilmarsdóttir píanóleikari að heiðra minningu þeirra með ljóðatónleikum í Hannesarholti á Grundarstíg 10 á morgun, 22. nóvember, klukkan 14.

Richard Strauss á 150 ára afmæli. Hann var eitt af stóru þýsku tónskáldunum og var þekktastur fyrir óperur sínar og ljóð. Þær stöllur munu flytja nokkur ljóða hans, svo sem Zueignung, Ständchen og Morgen sem eru meðal hans þekktustu verka.

Reynaldo Hahn fæddist fyrir 140 árum. Hann var franskt tónskáld, þótt hann fæddist í Venesúela og ætti heima þar fyrstu þrjú árin. Hahn er þekktastur fyrir ljóð sín og munu þær Hörn og Eva Þyri flytja nokkur af þeim, meðal annars hin undurfögru À Chloris, L'Énamourée og L´Heure exquise. - gun

UNDIRLEIKARINN OG SÖNGKONAN Þær Þyri og Hörn hafa unnið saman um nokkurra ára skeið.

REYKJAVÍK/BAROKK „Við ákváðum að hætta að spila bara niðri í bæ og fara í úthverfin," segir Anna Hugadóttir, ein úr hópnum. MYND/ÓLAFUR KR ÓLAFSSON

Skemmtileg tónlist og hæfir öllum

Kammerhópurinn ReykjavíkBarokk stendur fyrir tónleikum í Fella- og Hólakirkju annað kvöld, sem bera yfirskriftina Barokk í Breiðholtinu.

Efnisskrá tónleikanna Barokk í Breiðholtinu, sem verða í Fella- og Hólakirkju annað kvöld klukkan 20, er ítölsk og þýsk að uppruna. „Þetta er aðgengileg tónlist eftir Corelli, Vivaldi, Buxtehude og Telemann auk þess sem við flytjum líka tónsmíð eftir eina úr hópnum, Kristínu Lárusdóttur," segir Anna Hugadóttir, ein tíu kvenna í kammerhópnum ReykjavíkBarokk.

Tónleikarnir eru haldnir á degi heilagrar Sesselju, verndara tónlistarinnar, og Anna segir þá upptaktinn að stærra og meira verkefni. „Við höfum á stefnuskránni að fara með barokktónlistina á staði sem hún hefur ekki fengið að hljóma á hingað til. Það skiptir okkur miklu máli að sem flestir fái að heyra þessa músík. Hún spannar allan tilfinningaskalann, er skemmtileg og hæfir öllum. Það eru bara svo fáir sem hafa tækifæri til að hlýða á hana spilaða á upprunahljóðfæri með girnisstrengjum og öllu. Því ætlum við að fara í skólana, á elliheimilin og í félagsmiðstöðvarnar og erum að búa til prógramm fyrir vorið."

Hópurinn hefur aðsetur í Fella- og Hólakirkju og Anna segir hann hrifinn af Breiðholtinu, enda sé mikil gróska þar. „Við ákváðum að hætta að spila bara niðri í bæ og fara í úthverfin," segir hún. „Þessi tónlist á heima alls staðar."

gun@frettabladid.is

Reykjavík/Barokk

Kammerhópurinn ReykjavíkBarokk var stofnaður fyrir tveimur árum af sex konum og hefur komið fram á Sumartónleikum í Skálholti, Listahátíð í Reykjavík og Barokksmiðju Hólastiftis. Hann skipa nú Guðný Einarsdóttir, semballeikari og organisti, Judith Pamela Tobin, semballeikari og organisti, Jóhanna Halldórsdóttir altsöngkona, Helga Aðalheiður Jónsdóttir blokkflautuleikari, Diljá Sigursveinsdóttir fiðluleikari, Íris Dögg Gísladóttir fiðluleikari, Anna Hugadóttir víóluleikari og Ólöf Sigursveinsdóttir sellóleikari, Kristín Lárusdóttir á barokkþverflautu traverso og Magnea Árnadóttir á viola da gamba.

SKÖRUNGAR Marta Nordal, leikstjóri Ofsa, og Edda Björg Eyjólfsdóttir, sem leikur örlagavaldinn Þuríði. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Vildu fara gegn augljósum hugmyndum

Leikhópurinn Aldrei óstelandi frumsýnir leikgerð sína á Ofsa eftir Einar Kárason á sunnudagskvöldið. Marta Nordal leikstýrir og þau Jón Atli Jónasson sömdu leikgerðina með hjálp leikhópsins. Hún segir leikritið ansi frábrugðið skáldsögunni.

Við Jón Atli Jónasson unnum leikgerð upp úr skáldsögunni Ofsa eftir Einar Kárason en við erum með ákveðið konsept sem tekur verkið út úr þeim hugmyndum sem við höfðum um það hvernig bæri að sviðsetja þetta verk," segir Marta Nordal, leikstjóri leikhópsins Aldrei óstelandi, sem á sunnudaginn frumsýnir Ofsa í Kassanum. „Þetta er eins og með Macbeth og grísku harmleikina að þú sérð fyrir þér ákveðna hluti þegar þú hugsar um þá á leiksviði. Ofsi er auðvitað líkur Macbeth að innihaldi; Þuríður eggjar manninn sinn til illra verka eins og Lady Macbeth, en við völdum þá leið að hunsa tenginguna og ákváðum í staðinn að leika okkur að leikhúsforminu, leggja áherslu á hljóð frekar en mynd. Þetta eru svo myndrænir atburðir að setja á svið að okkur langaði að fara gegn því og hljóðgera atburðina í stað þess að myndgera þá."

Marta segir að þegar áhorfendur gangi í salinn detti þeim fremur í hug tónleikasett en raunsæ leikmynd og leikararnir séu prúðbúnir að hætti höfðingja sögutímans en þó ekki í fatnaði frá þeim tíma. „Svo kjörnum við söguna þannig að það eru bara fjórir leikarar í sýningunni og þeir leika bara fjóra karaktera og síðan nafnlausan skara. Við erum einungis með þessa fjóra karaktera úr bókinni: Gissur Þorvaldsson, Eyjólf ofsa, Hrafn Oddsson og Þuríði eiginkonu Eyjólfs. Áhersla liggur á þeirra hjónabandi og síðan áhrifum Gissurar á þau og Hrafn."

Edda Björg Eyjólfsdóttir, Friðrik Friðriksson, Oddur Júlíusson og Stefán Hallur Stefánsson leika persónurnar fjórar, Stígur Steinþórsson gerði leikmynd, Helga I. Stefánsdóttir búninga, Lárus Björnsson lýsir og um útsetningu og hönnun tónlistar sér Eggert Pálsson. „Það er bæði sungið og spilað á sviðinu og spiluð tónlist af bandi í sýningunni," segir Marta. „Leikararnir syngja meðal annars kveðskap úr Sturlungu, þannig að þetta er allt mjög þjóðlegt."

Eins og áður sagði sömdu þau Marta, Jón Atli og leikhópurinn leikgerðina í sameiningu, héldu þau sig alveg við texta Einars? „Jón Atli lagði fram leikgerð sem við síðan tókum og unnum á gólfinu," útskýrir Marta. „Hún tók auðvitað miklum breytingum í ferlinu, eins og alltaf gerist. Meginhluti textans er frá Einari en Jón Atli á líka dálítið af honum."

Frumsýningin verður í Kassanum á sunnudaginn og sex aðrar sýningar eru komnar í sölu en Marta segist ekki vita á þessari stundu hversu margar þær verði. „Við erum ásamt Þjóðleikhúsinu að reyna að finna meiri tíma fyrir okkur og vonandi gengur það upp."

„Ofsi er auðvitað líkur Macbeth að innihaldi; Þuríður eggjar manninn sinn til illra verka eins og Lady Macbeth.

fridrikab@frettabladid.is

HEILSUHÚSIÐ
35 ÁRA

ÞÚ FÆRÐ JÓLAGJAFIRNAR Í HEILSUHÚSINU

Við erum 35 ára og af því tilefni höldum við afmælisveislu allan desember og þér er boðið.

Kynntu þér nýju heimasíðuna, netverslunina, endurbætta verslun í Kringlunni og fjöldan allan af afmælistilboðum.

Við hlökkum til að sjá þig!

35% AFMÆLISTILBOÐ

Guli miðinn
Guli miðinn er á 35% afmælisafslætti til jóla!

Ný og glæsileg afmælistilboð í hverri viku til jóla!

Komdu og gerðu frábær kaup!

Ný heimasíða er komin í loftið.
Sjón er sögu ríkari. heilsuhusid.is

Ný netverslun er komin í loftið.
Pantaðu þínar vörur á heilsuhusid.is

Enn betri verslun í Kringlunni!
Við erum búin að bæta og breyta og erum í afmælisskapi.

Komdu í heimsókn!

SVARIÐ BÝR Í NÁTTÚRUNNI

Heilsuhúsið
1979

LAUGAVEGI LÁGMÚLA KRINGLUNNI SMÁRATORGI SELFOSSI AKUREYRI NETVERSLUN HEILSUHUSID.IS

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

RTATÍMABIL **NÝTT KORTATÍMABIL** NÝTT KORTATÍMABIL **NÝTT KORTATÍMABIL**

Heima **Suðusúkkulaði** 300g

Heima **Smjörlíki 500g**

Bónus **Hvítt súkkulaði** 200g

Hansa teljós 50 stk. brunatími 4 klst.

12 FERSK STJÖRNUEGG

Stjörnuegg **12 stór egg 816g**

GÓU-BÓNUS KONFEKT

BÓNUS BRAUÐIN GOTT VERÐ

Bónus **Kornbrauð** 1 kg.

Bónus **Normalbrauð nýbakað** 650g

KERTIN Í BÓNUS

KUBBAKERTI
12x6 cm **259** kr.stk.
12x7 cm **359** kr.stk.
18x7 cm **398** kr.stk.

Ást og friður.
Smáprósabókin hans Tolla ást og friður full af mannlegri hlýju, húmor og djúpri visku. Verð 3598 kr

Tolli

ARIEL ÞVOTTAEFNI
85 þvottar
+ *ARIEL* þvottahylki
19 stk í kaupbæti

Verðtilboðin í þessari augl.
Gilda til 23.nóv. 2014

BÓNUS EKKERT BRUÐL

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

KJARNAFÆÐI

Kjarnafæði **HAMBORGARHRYGGUR**
nýreyktur og úrbeinaður

Rjúpur
FRÁ SKOTLANDI

Frosin RJÚPA frá Skotlandi

CRISPY DUCK: Beinlaus forelduð/steikt önd og 24 pönnukökur og sósa. Asíuveisla fyrir þrjá til fjóra

Íslandsnaut **100% íslenskt ungnautahakk**

Íslandsnaut fersk **Ungnautapiparsteik**

Íslandsnaut **Ferskt ungnautasnitsel**

Íslandsnaut **Ferskt ungnautagúllas**

Ali Bayonneskinka
úr læri 1.flokkur

Bónus **Ferskar kjúklingabringur**

KJARNAFÆÐI

Kjarnafæði **Grísbógur reyktur**

Tilbúin
Þarf aðeins að hita

Ali elduð spareribs (grísarif) *Tilbúin, þarf aðeins að hita*

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Verðtilboðin í þessari augl.
Gilda til 23.nóv. 2014

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

FÖSTUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

21. NÓVEMBER

Tónleikar

12.00 Í dag flytur Íslenski sönglistahópurinn trúarleg a cappella tónverk frá ýmsum tímum, á hádegistónleikum í Laugarneskirkju. Tónleikarnir taka um hálfa klukkustund. Aðgangseyrir er 1.500 krónur.

20.30 Af fingrum fram með Jóni Ólafssyni og gestum í Salnum í Kópavogi fer fram í kvöld. Sigríður Thorlacíus, söngkona hljómsveitarinnar Hjaltalín, mætir með söngmöppuna sína í Salinn til Jóns Ólafssonar ásamt Guðmundi Óskari bassaleikara og flytur lög af ýmsum toga auk þess að ryðja frá sér limrum og lausavísum eins og henni einni er lagið.

21.00 Hljómsveitirnar Electric Elephant og Lucy in Blue troða upp á Gauknum í kvöld.

21.00 Hljómsveitin Mr. Mookie treður upp á Hressingarskálanum í kvöld.

21.00 Svavar Knútur syngur og spilar á Café Rósenberg í kvöld.

21.00 Margrét Eir og Páll Rósinkranz troða upp í Duushúsi í Reykjanesbæ. Miðar frá 2.500 krónum.

21.00 Ólafur Björn Ólafsson, einnig þekktur sem Óbó, flytur verk sín í Mengi í kvöld. 2.000 krónur inn.

21.00 Todmobile spilar í Bíóhöllinni á Akranesi í kvöld og allur ágóði af miðasölu rennur til kaupa á tölvusneiðmyndatæki. Vinir Hallarinnar, starfsfólk Bíóhallarinnar og velunnarar hafa ákveðið að styðja við söfnun Vesturlandsvaktarinnar vegna kaupa á nýju tölvusneiðmyndatæki fyrir HVE. Todmobile munu leika sínu gömlu slagara í bland við nýtt efni.

22.00 Í tilefni af útgáfu sinnar fyrstu plötu, Aphotic Womb, mun hljómsveitin Sinmara efna til útgáfutónleika í kvöld á Gauknum. Naðra og Misþyrming munu sjá um upphitun. Plötur, diskar og bolir verða til sölu á staðnum auk þess sem Vánagandr mun hafa meðferðis hljóðsnældur með Nöðru, Misþyrmingu og fleiri sveitum. 1.500 krónur inn.

22.00 Pönksveitirnar Saktmóðigur og Pungsig troða upp á Bar 11 í kvöld.

23.00 Sváfnir Sigurðarson og gestir leika og syngja á Ob-La-Dí-Ob-La-Da í kvöld.

Leiklist

20.00 Nýtt íslenskt barna- og unglingaleikrit, Útlenski drengurinn í leikstjórn Vigdísar Jakobsdóttur, er sýnt í Tjarnarbíói í kvöld.

Sýningar

21.00 DJ Steindór Jónsson og Solaris Sun Glaze spila fyrir dansi á Dollý í kvöld.

Íþróttir

20.15 Fyrsti leikur í Íslandsmóti Einherja í ameríkskum fótbolta verður haldinn í kvöld í boði Eimskips. Leikurinn, sem er sá fyrsti í þriggja leikja rimmu, mun fara fram í íþróttahúsinu Kórnum í Kópavogi. Á staðnum er stúka fyrir alla með frábæru útsýni yfir völlinn og kynnir sem útskýrir gang mála hverju sinni. Þess á milli verður stuðinu haldið upp með eðaltónlist.

Hátíðir

17.00 Fatahönnunarfélag Íslands mun halda sína árlegu Uppskeruhátíð föstudaginn í dag. Hátíðin verður haldin á Hannesarholti á Grundarstígi 10. Hinn sænski Roland Hjort, yfirhönnuður og eigandi fatamerkisins WHYRED, mun deila sinni miklu reynslu en fyrirtækið fagnar 15 ára starfsafmæli sínu í ár. Hin færeyska Barbara Í Gongini segir okkur sína sögu af stofnun og rekstri tískufyrirtækis á norrænum slóðum. Þá mun Johan Arnø Kryger kynna samtökin Nordic Fashion Association ásamt því að forsvarsmenn allra Norðurlandanna munu taka þátt í pallborðsumræðum.

Uppákomur

20.00 Hagyrðingamót verður í Skaftfellingabúð, Laugavegi 178, í kvöld. Kristín Jónsdóttir á Hlíð í Lóni, Halldór Þorsteinsson frá Svínafelli í Öræfum og systurnar Heiða Guðný og Fanney Ásgeirsdætur á og frá Ljótarstöðum í Skaftártungu kveðast á. Stjórnandi er Skúli Oddsson frá Mörtungu á Síðu. Að kveðskap loknum verður stiginn dans við harmonikuundirleik sem Kristinn Kjartansson, Stefán Bjarnason, sr. Einar Guðni Jónsson og ef til vill fleiri sjá um. Aðgangseyrir er 2.000 krónur.

Bókmenntir

17.00 Neptún Magazine fagnar útgáfu tölublaðs númer tvö. Fagnað verður á Loft Hostel með veislu og fríum veigum.

Uppistand

21.00 Pétur Jóhann Sigfússon ætlar að skella sér suður með sjó með sýninguna sína Pétur Jóhann óheflaður í kvöld og skemmta í Hljómahöll. Sýningin er tveggja klukkustunda uppistandssýning samin af Pétri sjálfum. Síðustu mánuði hefur hann flakkað um landið með þessa sýningu og fyllt hvert húsið á fætur öðru. 3.900 krónur við hurð.

Tónlist

20.00 Ungmennahúsið Molinn í samvinnu við Sesar A kynnir Rappþuluna 2014. Við hvetjum alla rappbræður og -systur til að draga fram þulurnar og skrá sig til þátttöku. Titill og veglegir vinningar bíða verðandi rappmeistara. Allar frekari upplýsingar má nálgast á heimasíðu Molans, www.molinn.is.

20.00 DJ Kári leikur fyrir dansi á efri hæð Paloma.

21.00 DJ Anna Brá spilar á Lebowski Bar í kvöld.

21.00 DJ Sim Sima spilar reggí á Frederiksen Ale House í kvöld.

21.00 Trúbadorarnir Steini og Eiki spila á English Pub og síðan spilar enginn annar en Ellert.

22.00 DJ Sunna Ben og Logi Pedro spila á Prikinu í kvöld.

22.00 DJ Dillalude og Intro Beats spila á Kaffibarnum í kvöld.

Leiðsögn

16.00 Í dag boðið upp á glæpasagnagönguna Blóðslóð um miðbæ Reykjavíkur. Gangan fer fram á ensku og leggur upp frá Norræna húsinu. Enginn aðgangseyrir og allir velkomnir. Kl. 17 þann sama dag verður síðan boðið upp á glæpasagnasmiðju í umsjón írska rithöfundarins William Ryan á Borgarbókasafni. Þátttökugjald í smiðjuna er 3.000 krónur. Enn eru laus sæti og geta áhugasamir skráð sig með pósti til Úlfhildar Dagsdóttur, ulfhildur.dagsdottir@reykjavik.is.

Fyrirlestrar

12.00 Kristín Tómasdóttir heldur fyrirlesturinn Stelpumenning á Íslandi. Í fyrirlestri sínum mun Kristín fjalla um sýn sína á ljósmyndasýninguna Stelpumenning eftir Lauren Greenfield sem stendur yfir í safninu um þessar mundir. Kristín mun tengja efni sýningarinnar við sína upplifun af stelpumenningu á Íslandi út frá bókum sínum og sjálfstyrkingarnámskeiðum sem hún hefur haldið fyrir stelpur á aldrinum 10-15 ára.

20.00 Jón Ellert Benediktsson heldur fyrirlestur um dulspekinginn og guðfræðinginn Jakob Böme í húsi Lífspekifélagsins að Ingólfsstræti 22.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

Internet og heimasími fylgir sjónvarpsáskrift í þrjú ár!

Of gott til að vera satt?

Af hverju að greiða fyrir internet og heimasíma?

SEX ÍSLENSKAR SJÓNVARPSSTÖÐVAR FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA.

Stöð 2
Fréttir, vönduð íslensk dagskrárgerð, þættir frumsýndir daglega og spennandi bíómyndir fyrir alla aldurshópa.

Gullstöðin
Sígildir innlendir og erlendir þættir. Allt það besta!

Krakkastöðin
Vandað talsett barnaefni frá morgni til kvölds, teiknimyndir og leiknir þættir.

Stöð 3
Snilldarþættir á hverju kvöldi. Grín, raunveruleikaþættir, spenna og rómantík. Frábær sjónvarpsstöð fyrir hresst fólk á öllum aldri.

Bíóstöðin
Frábærar kvikmyndir allan sólarhringinn, klassískar myndir í bland við nýjar.

Bravó
Tónlist í bland við íslenska dagskrá allan sólarhringinn.

Margfalt meiri skemmtun á aðeins

8.490 kr.

Internet og heimasími 0 kr.

Innifalið er 10GB erlent niðurhal og 100 mínútur í heimasíma. Þriggja mánaða uppsagnarfrestur er á Skemmtipakkanum. Greiða þarf 2.610 kr. aðgangsgjald.

Fáðu þér áskrift! 365.is

Lemon

#LEMONICELAND

Jólin á Lemon

Jólaskinkan
Jólaskinka, pestó, eplasalsa, eldpipar, mangó og spínat

Ef ég nenni
Mandarínur, ástríðuávöxtur og ananas

Sweet Chilli Turkey
Kalkúnn, pestó, sæt chillisulta, eldpipar og spínat

Jólakötturinn
Epli, engifer og chai

Honey Salmon
Reyktur lax, hunangsdressing, eldpipar og spínat

Christmas Flirt
Epli, jólaskyr og chai

Merry Muffin
Jólamuffins með kanil og berjum

Fáðu Lemon til þín

Hafðu samband á brostu@lemon.is eða í síma 519 5555

LÍFIÐ

Twitter Fyndin tíst vikunnar Fjaðraboltar og pole fitness

Það er fátt meira hressandi eftir erfiða vinnuviku en að skella sér einn Twitter-hring og skoða fyndin tíst Íslendinga. Hér eru nokkur sem kitluðu hláturtaugarnar.

Þorsteinn Guðmunds
@ThorsteinnGud
Held að ég gæti orðið betri í badminton ef ég mætti nota alvöru kjúklingabita en ekki þessa tilgerðarlegu fjaðrabolta.

Unnur Eggertsdóttir
@UnnurEggerts
Sænsk skólasystir: „Why does Iceland suck at Eurovision?“

Hugleikur Dagsson
@hugleikur
When life gives you lemons, squirt lemon juice in life's eyes.

AMG
@adhdkisan
Fyrir ykkur sem fylgist spennt með pole fitness ævintýrinu mínu: ég er með nuddsár í handarkrikunum. That is all.

FRÉTTABLAÐIÐ
ER HELGARBLAÐIÐ

HÁLFGERÐ SYSTKINATENGING

Íslendingar sem eiga það sameiginlegt að vera ættleiddir frá Indónesíu leituðu hver annan uppi og segja Fréttablaðinu frá því þegar þeir hittust fyrst.

Fór í sjálfstæðan rekstur á sextugsaldri

Dóra Garðarsdóttir, kaupkona í Skarthúsinu, fór ung að vinna og nýtur þess að hafa nóg að gera.

Í miklu ati

Þorfinnur Guðnason undirbýr frumsýningu nýjustu myndar sinnar, Víkingó, um leið og hann berst fyrir lífi sínu.

Skaftahlíð 24 | 105 Reykjavík | 512 5000
Auglýsingar 512-5401 | **visir.is**

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

Óvenjuleg og spennandi jólanámskeið

Víða standa til boða skemmtileg og óvenjuleg námskeið sem sérstaklega eru sniðin að þeim tíma sem nú nálgast óðfluga, sjálfri hátíð ljóss og friðar. Námskeiðin sem hér eru talin upp ættu að hjálpa til við það að koma jólaundirbúning á gott skrið og kveikja hinn eina sanna jólaanda í hjörtum þátttakenda.

Jóladögurður

Námskeiðið er kjörið fyrir þá sem langar til þess að slá í gegn á aðfangadagsmorgun eða dagana þar á eftir með flottum dögurði.

Námskeiðið verður undir bandarískum áhrifum en aðaláherslan verður lögð á að maturinn sé hátíðlegur, fallegur og ekki síst bragðgóður. Á meðan á námskeiðinu stendur verður meðal annars dreypt á heitu jólaglöggi.

Staður: Salt eldhús, Þórunnartún 2
Dags.: 23. nóvember og 7. desember
Klukkan: 11.00

Brjóstsykurgerð

Hvern hefur ekki langað til þess að læra að búa til brjóstsykur? Þátttakendur geta valið um nokkrar ólíkar bragðtegundir og litað brjóstsykurinn í jólalitum og þannig gert molana að sínum. Börn eru velkomin með foreldrum og tilvalið að taka laugardag í það að skapa dísætar minningar fyrir jólin.

Staður: Heimilisiðnaðarfélag Íslands, Nethyl 2e
Dags.: 22. nóvember
Klukkan: 10.00 og 14.00

Vín með jólamatnum

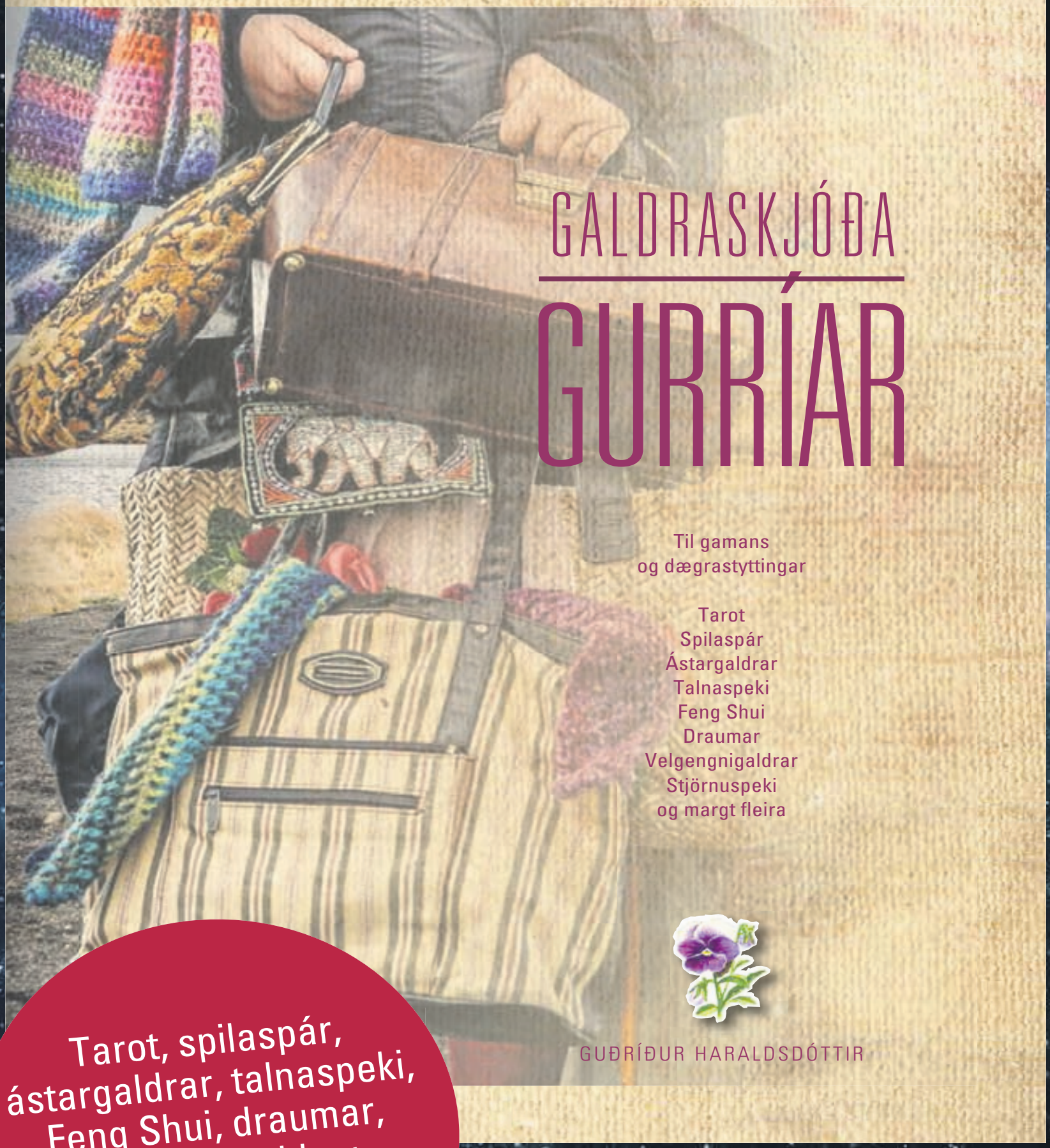
Að ákveða hvaða vín á að vera með jólamatnum getur reynst talsverður höfuðverkur. Hvað passar best með hangikjöti, rjúpu eða hamborgarhrygg? Vínskólinn og Ostabúðin sameina krafta sína og lýsa leið þátttakenda í átt að því hátíðarvíni sem hentar best með stórsteikinni. Smakkað verður á víni og ýmsum jólamat svo þátttakendur ættu ekki að fara svangir heim.

Staður: Ostabúðin, Skólavörðustíg 8
Dags.: 2. og 9. desember
Klukkan: 18.30

Tálgaðir jólasveinar

Jólasveinarnir eru ómissandi hluti af jólunum og hvers vegna ekki að bæta einum tálguðum í safnið? Kennt verður hvernig á að bera sig að við það að tálga einfaldan jólasvein en flinkir tálgarar geta fært sig upp á skaftið og bætt við jólalegum eiginleikum sem henta sveininum.

Staður: Heimilisiðnaðarfélagi Íslands, Nethyl 2e
Dags.: 29. nóvember
Klukkan: 14.00



GALDRASKJÓÐA GURRÍAR

Til gamans
og dægrastyttingar

Tarot
Spilaspár
Ástargaldrar
Talnaspeki
Feng Shui
Draumar
Velgengnigaldrar
Stjörnuspeki
og margt fleira

GUÐRÍÐUR HARALDSDÓTTIR

Tarot, spilaspár,
ástargaldrar, talnaspeki,
Feng Shui, draumar,
velgengnigaldrar,
stjörnuspeki
og margt fleira

Galdraskjóða Gurríar er drekkhlaðin hefðbundnum jafnt sem óhefðbundnum leiðum til að greina, spá og sjá fyrir það sem verður. Til gamans og dægrastyttingar.

BIRTÍNGUR
ÚTGÁFUFÉLAG

Ólafur Elíasson hannar ballett með Jamie xx úr The xx

Samstarfsverkefni Ólafs Elíassonar, Jamie xx og balletthöfundarins Wayne McGregor í undirbúningi fyrir Park Avenue Armory.

Ólafur Elíasson mun sjá um sviðshönnun fyrir nútímaballettinn Tree of Codes, sem er samstarfsverkefni hans, tónlistarmannsins Jamie xx og balletthöfundarins Wayne McGregor. Sýningin mun fara fram í júlí í Park Avenue Armory í New York, en það er risastór salur þar sem listamenn fá tækifæri til að sýna verk á stórum skala.

Verkið er byggt á bókverkinu Tree of Codes eftir bandaríska rithöfundinn Jonathan Safran Foer, en í fréttatilkynningu um verkið segir að það muni „breyta skynjun áhorfenda á dansi í gegnum óhefðbundna sviðsetningu sem minnir á skúlptúr“. Jamie xx er þekktastur sem trommari sveitarinnar The xx, sem tók upp nýjustu plötu sína hér á landi í ár en Wayne McGregor er einn fremsti nútímadanshöfundur heims.

„Augljóslega getur tónlist Jamies ekki verið til án hreyfingar og rýmis,“ segir Ólafur í tilkynningunni. „Augljóslega getur ballettgerð Waynes ekki verið til án hljóðs og rýmis. Augljóslega getur

Augljóslega getur list mín ekki verið til án hljóðs og hreyfingar.

Ólafur Elíasson

list mín ekki verið til án hljóðs og hreyfingar. Augljóslega getur sköpunargáfa breytt heiminum.“

- þij

BREYTIR SKYNJUN ÁHORFENDA Sýningar í Park Avenue Armory eru á afar stórum skala. MYND/ÚR FRÉTTATILKYNNINGU

ODDUR INGI PÓRSSON Oddur var áður í hljómsveitunum Rými og Lokbrá.

Gáskafullt gítarpopp

Oddur Ingi Þórsson gefur út fyrstu sólóplötu sína.

Oddur Ingi Þórsson Hulduson gaf á dögunum út sína fyrstu sólóplötu, HÆ. Oddur var áður í hljómsveitunum Rými og Lokbrá, sem voru virkar um og upp úr aldamótum.

HÆ inniheldur tíu frumsamin lög og texta á íslensku, m.a. lagið Flöskuást sem hljómaði á öldum ljósvakans í fyrra. Meðspilarar Odds á nýju plötunni eru Guðmundur Óskar Guðmundsson og Axel Haraldsson úr Hjaltalín og Valgeir Gestsson úr Jan Mayen.

Upptökur fóru fram í Orgelsmiðjunni. Þar stjórnaði upptökum Sveinn Helgi Halldórsson, sem var útnefndur upptökustjóri ársins á

➜ Oddur var áður í hljómsveitunum Rými og Lokbrá, sem voru virkar um og upp úr aldamótum.

Íslensku tónlistarverðlaununum 2014 fyrir plötu Hjaltalín, Enter 4.

Tónlistin á HÆ er gítarpopp, gáskafullt og tregablandið í senn. Oddur ber sjálfur hitann og þungann af útgáfunni. Hann spilaði á nýliðinni Airwaves-hátíð og hyggur á frekara tónleikahald til að kynna plötuna.

Móses, Smeyginn og uppblásinn plastkarl

Oft og tíðum geyma kvikmyndahúsin sumar af sínum bestu myndum fyrir jólavertíðina. Sú er einmitt raunin í ár því sex áhugaverðar myndir eru væntanlegar.

➜ Mörgæsir í ævintýraleit

Mörgæsirnar frá **Madagascar** (Penguins of Madagascar) er teiknimynd frá DreamWorks. Parna fá mörgæsirnar vinsælu úr Madagascar-myndunum sína eigin bíómynd. Skipper, Kowalski, Rico og Hermann ganga til liðs við njósnasamtökin Norðanvindana sem Agent Classified leiðir til að stöðva áform óþokkans illræmda Octaviusar Brine, sem hyggur á heimsyfirráð.

Frumsýnd **28. nóvember.**

➜ Stórmynd um Móses

Exodus: Gods and Kings er stórmynd Ridleys Scott um Móses með Christian Bale í aðalhlutverkinu. Scott á að baki íburðarmiklar myndir á borð við 1492: Conquest of Paradise, Gladiator, Kingdom of Heaven og Robin Hood og verður því forvitnilegt að sjá hvernig honum tekst upp með þessa. Myndin fjallar um leiðtogann Móses sem rís upp gegn egypska faraónum Ramsesi.

Frumsýnd **12. desember.**

➜ Uppblásinn plastkarl

Teiknimyndin Big Hero 6, sem er byggð á samnefndri teiknimyndablaðaseríu frá Marvel, fjallar um ungan dreng, Hiro Hamada, og vin hans Baymax. Sá er uppblásinn plastkarl sem virkar ekki mjög traustur við fyrstu sýn en leynir heldur betur á sér þegar á reynir. Myndin kemur úr smiðju Walt Disney og hafa miklar vonir verið bundnar við hana.

Frumsýnd **12. desember**

➜ Stuð í safninu

Night at the Museum: Secret of the Tomb er þriðja myndin í þessari ævintýraseríu og ætti öll fjölskyldan að geta horft á hana saman. Sem fyrr fara með aðalhlutverkin Íslandsvinurinn Ben Stiller, Owen Wilson og Robin Williams í einni af sínum síðustu myndum. Á meðal annarra leikara eru Dick Van Dyke og Ben Kingsley.

Frumsýnd **19. desember.**

➜ Stofna eigið fyrirtæki

Í **Horrible Bosses 2** eru félagarnir Nick, Dale og Kurt komnir með upp í kok af því að vinna fyrir aðra og ákveða því að stofna sitt eigið fyrirtæki. En lævís fjárfestir svíkur þá, og þar með er ævintýrið fyrir bí. Þessari framhaldsmynd er ætlað að fylgja eftir vinsældum fyrri myndarinnar sem kom út fyrir þremur árum og sló óvænt í gegn. Með aðalhlutverkið í þessari gamanmynd fara Jason Bateman, Charlie Day og Jason Sudeikis.

Frumsýnd **26. desember.**

➜ Smeyginn leystur úr læðingi

The Hobbit: The Battle of the Five Armies er síðasta myndin um Bilbó Bagga, Þorinn Eikinskjalda og dvergana þrettán. Föruneytið hefur endurheimt heimkynni dverganna frá drekanum Smeygni en hefur óafvitandi leyst úr læðingi eina mestu ógn Miðgarðs. Í bræði sinni lætur hann rigna eldi yfir varnarlausa íbúa Vatnabæjar. Mikil eftirvænting ríkir eftir þessari lokamynd í seríunni og má búast við því að aðsóknin verði góð eins og á þær fyrri.

Frumsýnd **26. desember.**

Tanni

RÝMINGARSALA

VANDAÐAR VÖRUR Á RUGL VERÐI

Tanni hefur verið seldur til Margt smátt, þ.e. helsti rekstur.
Við hreinsum til á lagernum. Þetta og margt, margt fleira.

Komið og gerið frábær jólainnkaup!

Bolir
Verð frá: **500,-**

Háskólapeysur
Verð frá: **1.500,-**

Hettupeysur
Verð frá: **1.900,-**

Jakkar
Verð frá: **4.900,-**

Húfur
Verð frá: **500,-**

Stálhitabrúsar
Verð frá: **1.100,-**

Töskur
Verð frá: **1.600,-**

Gjafavara
Verð frá: **500,-**

Höfðabakka 9

Opið: Virka daga frá kl. 9:00 - 18:00
Laugard. frá kl. 11:00 - 18:00
Sunnud. frá kl. 13:00 - 18:00

russell

netto

Í JÓLASKAPI

VERÐ-SPRENGJA!

SÚPUKJÖT
FRÁBÆRT VERÐ!
598
KR/KG

-35%
HANGIFRAMPARTUR
ÚRBEINAÐUR
1.884
ÁÐUR 2.898 KR/KG

-20%
BJÚGU
NETTÓ 6 STK
718
ÁÐUR 898 KR/KG

KJÚKLINGABRINGUR
JÓLAAPPELSÍNUMARINERING
2.298
KR/KG

KJÚKLINGABRINGUR
Í DANSKRI PIPARMARINERINGU
2.298
KR/KG

RJÚPUBRINGUR
4 STK
1.989
KR/PK

-40%
SVÍNALÆRI
ÚRBEINAÐ MEÐ PURU
1.199
ÁÐUR 1.998 KR/KG

EKKI STRESSA ÞIG Á BAKSTRINUM

FÁÐU ÞÉR TILBÚINAR GÓMSÆTAR SMÁKÖKUR OG NJÓTTU AÐDRAGANDA JÓLANNA

SMÁKÖKUR
ÝMSAR TEGUNDIR
499
KR/BOXIÐ

www.netto.is

| Mjódd · Salavegur · Hverafold · Grandi · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |

KJÚKLINGABRINGUR
900 G FROSIÐ
1.494
ÁÐUR 1.698 KR/PK

-30%
HAMBORGARHRYGGUR
M/BEINI
1.399
ÁÐUR 1.998 KR/KG

DOUX KALKÚNN
HEILL FUGL
999
KR/KG

LAMBAKÓRÓNA
CHAMPAGNA MARINERING
3.598
ÁÐUR 3.998 KR/KG

-42%
KJÚKLINGALUNDIR
700 G FROSIÐ
985
ÁÐUR 1.698 KR/PK

-50%
RAUÐRÓFUR
64
ÁÐUR 128 KR/KG

-50%
RAUÐKÁL
149
ÁÐUR 298 KR/KG

LOFTKÖKUR
TYLSTRUP 200
399
KR/PK

-50%
KLEINUHRINGIR
AMERÍSKIR
95
ÁÐUR 189 KR/STK

COCOFINA
KÓKOSVATN-3 TEG 250 ML
199
ÁÐUR 239 KR/STK

PIPARKÖKUDROPAR
COOP 500G
359
KR/PK

PIPARKÖKUR
300 G
499
KR/PK

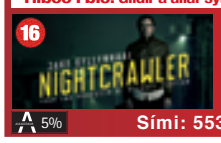
NÝTT KORTA-TÍMABIL

Tilboðin gilda 20.-23. nóv 2014

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

LAUGARÁS BÍÓ
midi.is
Miðasala og nánari upplýsingar
Coca-Cola
Í LAUGARÁSBÍÓI

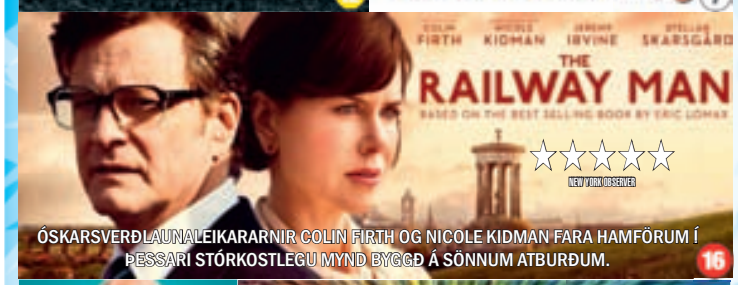
Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.

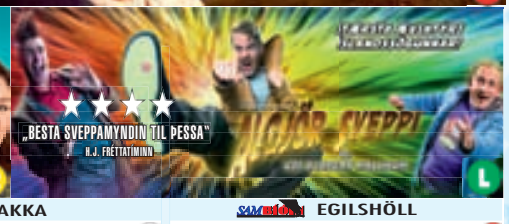


LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
HUNGER GAMES: MOCKINGJAY	4, 7, 10(P)
DUMB & DUMBER TO	5, 5:40, 8, 10:20
NIGHTCRAWLER	8, 10:30
KASSATRÖLLIN 2D	3:40

5% Sími: 553-2075 www.laugarasbio.is

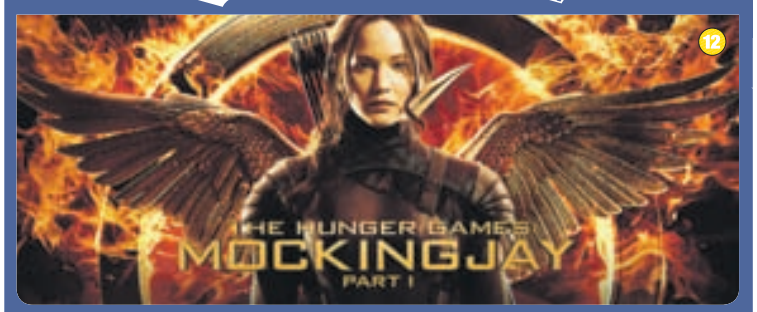
SAMbio.is

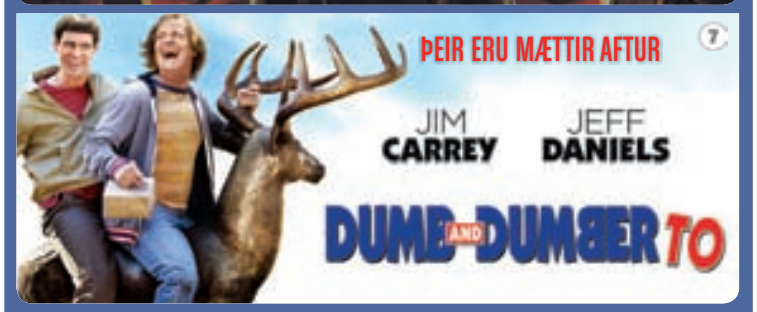




SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA		SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
DUMB AND DUMBER TO	kl. 3:20 - 5:40 - 8 - 10:20	THE RAILWAY MAN	kl. 5:30 - 8 - 10:30
INTERSTELLAR	kl. 6:20 - 8 - 10:20	INTERSTELLAR 4K	kl. 8
INTERSTELLAR VIP	kl. 5 - 8:30	INTERSTELLAR	kl. 6:30 - 10
ALGJÖR SVEPPI	kl. 3:20 - 4 - 5:40 - 8	ST. VINCENT	kl. 8
JOHN WICK	kl. 10:20	ALGJÖR SVEPPI	kl. 5:40
THE REWRITE	kl. 5:40 - 8	JOHN WICK	kl. 5:40 - 10:30
KASSATRÖLLIN ÍSL.TAL 2D:	kl. 5:50	SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
ALEXANDER	kl. 3:40	THE RAILWAY MAN	kl. 8 - 10:20
ANNABELLE	kl. 10:20	INTERSTELLAR	kl. 5:30 - 8 - 9
TÖFRAHÚSIÐ ÍSL.TAL	kl. 4	ALGJÖR SVEPPI	kl. 5:40
SAMBÍÓIN KEFLAVÍK		AFINN	kl. 5:40
THE HUNGER GAMES	kl. 5:30 - 8 - 10:30	SAMBÍÓIN AKUREYRI	
DUMB AND DUMBER TO	kl. 8 - 10:20	THE RAILWAY MAN	kl. 8
ALGJÖR SVEPPI	kl. 5:40	INTERSTELLAR	kl. 5:10 - 8:30 - 10:20
SPARBÍÓ MERKTAR MEÐ APPELSÍNUGULU KR.750		ALGJÖR SVEPPI	kl. 5:40

SMÁRA BÍÓ HÁSKÓLA BÍÓ





5% SMÁRA BÍÓ

MOCKINGJAY PT. 1	KL. 5:15 - 5:45 - 7 - 8 - 8:30 - 10:40 - 23:10	12
MOCKINGJAY PART 1 LÚXUX	KL. 5:15 - 8 - 10:40	12
DUMB AND DUMBER	KL. 4:30 - 5:30 - 8 - 10:20	
GONE GIRL	KL. 10	16
KASSATRÖLLIN ÍSL TAL 2D	KL. 3:30	L

5% HÁSKÓLA BÍÓ

MOCKINGJAY PART 1	KL. 6 - 8 - 9	12
DUMB AND DUMBER	KL. 5:15 - 8 - 10:45	
ST. VINCENT	KL. 5:30 - 10:30	L
NIGHTCRAWLER	KL. 5:15 - 8	16
GRAFIR OG BEIN	KL. 10:30	16

FJÖLSKYLDUPAKKINN GILDIR EF 2 BÖRN EÐA FLEIRI Á ALDRINUM 2-12 ÁRA ERU Í HÓPNUM
Barnafjölskyldur fá alla miða á barnaverði
Miðasala á: Miði

Er ég sæt?

BAKÞANKAR
Lilju Katrínar Gunnarsdóttur

Venjulega Barbie-dúkkan var kynnt til sögunnar í vikunni. Hún heitir Lammily. Að sögn hönnuðarins Nickolay Lamm var markmið hans að sýna hvernig konur líta út í raun og veru.

LAMMILY-DÚKKAN er hraust og í góðu formi. Hún er talsvert þrýstnari en hefðbundin Barbie-dúkka enda geta flestir verið sammála um að hlutföll hennar Barbie séu vægast sagt óraunhæf. Hægt er að kaupa sérstaka límmiða með Lammily og þannig gefa dúkkunni freknur, bólur, appelsínuhúð, slitför, gleraugu, húðflúr, skrámur, marbletti og moskítóbit svo fátt eitt sé nefnt. Þá segir Nickolay þessi að dúkkan máli sig afskaplega lítið og hafi góðan smekk á fatnaði. Og svo við segjum það bara hreint út: Lammily er ekki eins sæt og Barbie.

AÐ hans mati eru þetta allt eiginleikar sem „venjuleg" kona er gædd.

ÉG er í ágætisformi. Ég er ekki með mikið af freknum og hef aldrei verið gjörn á að fá mikið af bólum. Ég mála mig nánast ekkert. Ég er með tvö húðflúr. Ég er örugglega þreföld að stærð ef ég miða við Barbie. Ég er ekki með mörg sjáanleg slitför en vissulega er appelsínuhúðin hress á sínum stað á rassi og lærum. Ég kalla hana kotasælu. Ég hef aldrei fengið moskítóbit og ég hef notað gleraugu síðan ég var fimm ára. Er ég sæt? Það er fyrir aðra að dæma en ég er yfirleitt þokkalega ánægð með mig.

EN ég á líka fullt af vinkonum. Sumum finnst tattú viðbjóður. Aðrar vita varla hvað appelsínuhúð er og enn aðrar eru með óþolandi fullkomna sjón. Margar af þeim mála sig mikið – aðrar ekki neitt. Þær eru hvorki Lammily né Barbie. Eru þær þá ekki „venjulegar" konur?

ÉG á svo bágt með að skilja hvernig Lammily getur kennt dóttur minni hvað „venjuleg" kona er. Af hverju má „venjuleg" kona bara mála sig í hófi? Af hverju þarf hún að vera með gleraugu, slitför og appelsínuhúð?

HEIMUR, nennirðu plís að hætta að segja mér hvernig ég á að vera? Má ég ekki bara vera ég sjálf?

BYGGIÐ Mynd af bygginu sem notað er í dropana og birtist í Marie Claire. MYND/DAVID LUND

Sif Cosmetics í Marie Claire í Suður-Kóreu

Íslenska snyrtivörumerkið Sif Cosmetics heldur áfram útrás sinni og nú til Asíu.

Einn stærsti snyrtivöruframleiðandi á Íslandi, Sif Cosmetics, fékk fjögurra síðna umfjöllun í vinsælasta glanstímaritinu í Kóreu, Marie Claire.

EIRÍKUR SIGURÐSSON
upplýsingafulltrúi Sif Cosmetics

„Þetta er með stærri umfjöllunum sem við höfum fengið í tímaritum erlendis. Þetta er gríðarleg kynning fyrir okkur og enn meiri landkynning í Kóreu," segir Eiríkur Sigurðsson, upplýsingafulltrúi Sif Cosmetics, en fyrirtækið framleiðir BIO-EFFECT-vörurnar vinsælu, sem unnar eru úr frumuvakanum EGF sem er unninn úr byggi.

„Þetta er langt frá því að vera í fyrsta sinn sem við fáum svona stóra umfjöllun erlendis, en Kórea er gríðarlega stór og mikilvægur markaður, svo þetta er frábær auglýsing fyrir okkur," segir Eiríkur, en fyrirtækið hefur undanfarið verið að sækja á Asíumarkað og ætlar sér stóra hluti þar.

Asíubúar hafa lengi verið framarlega í snyrtivöruiðnaðinum og má rekja upphaf BB-kremanna vinsælu til þeirra. Fyrirtækið fagnar fjögurra ára afmæli um þessar mundir. Á þessum stutta tíma hafa mörg þekktustu glanstímarit heims, Vogue og Harper's Baazar meðal annarra, fjallað um vörur þeirra og mátti finna BIO-EFFECT-meðferðina á lista yfir hundrað bestu snyrtivörur ársins hjá því síðarnefnda. Aðspurður hvort Eiríkur hafi þekkt öll þessi glanstímarit áður, neitaði hann því en sagðist vera farinn að þekkja þetta ágætlega núna.

„Þetta er spennandi geiri en mikil samkeppni. Ég hef þurft að læra mikið um þennan heim og kynna mér þessi tímarit sem hingað eru að koma," segir Eiríkur.

adda@frettabladid.is

BÍÓ ★ PARADÍS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20

White God	17.45, 20.00, 22.00
Clouds of Sils Maria	17.30
Turist	17.45
Leviathan	20.00
20.000 days on Earth	22.15
Borgríki 2	23.00

HUMARSÚPA
- NÝLÖGUÐ OG SÚPER GÓÐ

1.600 kr/kg

TILBOÐ
SKELFLETTUR HUMAR
4.900 kr/kg

ÞORSKHNAKKAR
- CHILI LIME

ÚRVALS HELGARSTEIK
2.190 kr/kg

SALTSÍLDARFLÖK
KRYDDSÍLDARFLÖK

BEINT ÚR TUNNUNNI

OPIÐ
ALLA LAUGARDAGA
10 - 15

Fiskikóngurinn
Sogavegi 3
Höfðabakka 1
Sími 587 7755

HAFBERG
fiskbúð sælkerans
Gnoðarvogi 44
Sími 588 8686

Birkir fer frá Brann eftir umspilið

FÓTBOLTI Landsliðsmaðurinn Birkir Már Sævarsson spilar sinn síðasta leik fyrir Brann á miðvikudag. Liðsins bíða tveir leikir í umspili um laust sæti í efstu deild að ári.

„Hans mál eru í góðum farvegi og munu skýrast endanlega eftir umspilið," segir Ólafur Garðarsson, umboðsmaður Birkis.

Eins og Fréttablaðið hefur áður greint frá hefur sænska liðið Hammarby mikinn áhuga á Birki og samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er Birkir á leið þangað. Félagið er búið að tryggja sér sæti í sænsku úrvalsdeildinni.

Birkir Már hefur verið í herbúðum Brann í átta ár og staðið sig vel. Hann fékk þó minna að spila á nýloknu tímabili en áður og við það var hann eðlilega ekki sáttur.

- hbg

Knattspyrnustjörnumenningin og foreldrarnir vandamál

KREFJANDI Kristinn R. Jónsson tók við liði Fram í vetur. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

FÓTBOLTI Kristinn Rúnar Jónsson, nýráðinn þjálfari 1. deildarliðs Fram, ræddi flóttann frá félaginu í viðtali við Guðjón Guðmundsson í kvöldfréttum Stöðvar tvö í gærkvöldi. Fréttablaðið sýndi fram á það í gærmorgun að Framarar væru bókstaflega búnir að missa heilt byrjunarlið eftir að liðið féll úr Pepsi-deildinni og missti þjálfarann sinn yfir í KR.

„Samningagerðin í fyrra var ekki nógu vel gerð hjá Fram. Það er nokkuð ljóst. Það voru uppsagnarákvæði hjá mörgum leikmönnum og Pepsi-deildin heillar mikið," segir Kristinn Rúnar Jónsson í viðtalinu við Guðjón en annað árið í röð gerbreytist Framliðið milli ára. Framarar hreinsuðu þá leikmannahópinn sinn og „hentu" út leikmönnum en að þessu sinni labba flestir leikmannanna út. „Fram fékk unga leikmenn í fyrra og gaf þeim tækifæri. Ungir leikmenn eru bara óþolinmóðir í dag. Menn horfa svolítið á knattspyrnuheiminn sem knattspyrnustjörnur. Ég held að foreldrarnir séu líka farnir að horfa of mikið á þetta þannig að væntingarnar til yngri leikmanna eru allt of miklar," sagði Kristinn Rúnar sem vill meina að knattspyrnustjörnumenningin og foreldrarnir séu verðandi vandamál við framleiðslu á íslenskum knattspyrnumönnum. „Það tekur tíma að verða góður leikmaður og við höfum séð allt of marga efnilega leikmenn verða ekki að neinu," segir Kristinn sem benti líka á það að það væri nóg af leikmönnum eftir í Fram þrátt fyrir þá ellefu sem eru horfnir á braut.

- óój

DOMINOS KARLA

NJARÐVÍK - SNÆFELL 98-83 (49-45)

Atkvæðamestir: Dustin Salisbery 24, Mirko Stefán Virijevic 21/15 frák. Logi Gunnarsson 20/5 fráköst/7 stoðs., Snorri Hrafnkelsson 12, Hjörtur Hrafn Einarsson 12 - Christopher Woods 21, Sigurður Á. Þorvaldsson 21, Austin Magnus Bracey 16, Sveinn Arnar Davíðsson 10, Stefán Karel Torfason 10/10 fráköst.

ÍR - GRINDAVÍK 90-85 (33-53)

Atkvæðamestir: Sveinbjörn Claessen 18, Matthías Orri Sigurðarson 18 Trey Hampton 18, Kristján Pétur Andrésson 12, Hamid Dicko 9 - Oddur Rúnar Kristjánsson 20, Ólafur Ólafsson 17/9 frák./8 stoðs. Ómar Örn Sævarsson 16/12 frák./7 stoðs., Hilmir Kristjánsson 14, Rodney Alexander 11/8 frák.

ÍR-ingar unnu lokaleikhlutann 30-7 og Grindavíkurliðið hefur því tapað fjórum fyrstu útileikjum sínum á tímabilinu.

TINDASTÓLL - KEFLAVÍK 97-74 (44-36)

Atkvæðamestir: Darrel Keith Lewis 26, Myron Dempsey 23/15 fráköst, Pétur Rúnar Birgisson 18/6 frák./8 stoðs., Svavar Atli Birgisson 9 - Guðmundur Jónsson 23 William Thomas Graves VI 18, Þröstur Leó Jóhannsson 11/11 frák.

Nýliðar Tindastóls hafa unnið fjóra leiki í röð og sex af sjö deildarleikjum tímabilsins til þessa.

STJARNAN - FJÖLNIR 93-76 (49-40)

Atkvæðamestir: Justin Shouse 25/7 stoðs. Dagur Kár Jónsson 20, Marvin Valdimarsson 16/7 fráköst, Jarrid Frye 14/11 fráköst, Tómas Þórður Hilmarsson 9/11 fráköst/3 varin - Daron Lee Sims 17/11 fráköst, Róbert Sigurðsson 11, Þorgeir Freyr Gíslason 10 Arnþór Freyr Guðmundsson 9.

OLÍS DEILD KARLA

HAUKAR - FH 22-22 (13-8)

Markahæstir: Þröstur Þráinsson 6/3 (8/3), Einar Pétur Pétursson 4 (6), Árni Steinn Steinþórsson 4 (10), Jón Þorbjörn Jóhannsson 3 (4), Tjörvi Þorgeirsson 3 (4) - Ásbjörn Friðriksson 6/1 (11/3), Ísak Rafnsson 4 (10), Daníel Matthíasson 3 (3), Andri Hrafn Hallsson 3 (4), Ragnar Jóhannsson 3 (10).

Varin skot: Giedrius Morkunas 18/1 (40/2, 45%) - Ágúst Elí Björgvinsson 11 (25/3, 44%), Brynjar Darri Baldursson 2 (10, 20%).

Árni Steinn Steinþórsson hjá Haukum skoraði jöfnunarmarkið 20 sekúndum fyrir leikslok.

ÍBV - AFTURELDING 23-24 (13-13)

Markahæstir: Andri Heimir Friðriksson 7 (10 skot), Guðni Ingvarsson 3 (3), Magnús Stefánsson 3 (3), Einar Sverrisson 3 (5), Grétar Þór Eyþórsson 3 (5), Theodór Sigurbjörnsson 3/3 (6/3) - Jóhann Gunnar Einarsson 6/2 (12/3), Gestur Ólafur Ingvarsson 4 (7), Böðvar Páll Ásgeirsson 4 (11), Örn Ingi Bjarkason 3 (4).

FRAM-ÍR 18-27 (7-13)

Markahæstir: Stefán Baldvin Stefánsson 6 (9 skot), Ólafur Ægir Ólafsson 3 (6), Garðar B. Sigurjónsson 2 (4), Ólafur Jóhann Magnússon 2 (4), Ragnar Þór Kjartansson 2 (5) - Sturla Ásgeirsson 7/4 (7/4), Jón Heiðar Gunnarsson 5 (7), Arnar Birkir Hálfdánsson 4 (8), Björgvin Hólmgeirsson 4/1 (9/3), Brynjar Valgeir Steinarsson 2 (3), Davíð Georgsson 2 (3), Aron Örn Ægisson 2 (3).

OLÍS DEILD KVENNA

FRAM - FH 21-15 (12-8)

Markahæstar: Guðrún Póra Hálfdánsdóttir 4, Elísabet Gunnarsdóttir 4, María Karlsdóttir 4, Ásta Birna Gunnarsdóttir 3, Sigurbjörg Jóhannsdóttir 3 - Aníta Mjöll Ægisdóttir 6.

Verða of einhæfir í bardaga

Alþjóða júdósambandið bannar öllum á heimslista sínum að keppa í öðrum bardagagreinum. Íslenskir júdókappar æfa mikið brasilískt jiu-jitsu. Formaður Mjölnis segir BJJ hjálpa júdóköppum mikið.

BARA JÚDÓ Þormóður Jónsson er á heimslista IJF og má því ekki keppa í neinni annarri bardagaíþrótt. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

JÚDÓ Alþjóða júdósambandið, IJF, sendi öllum aðildarsamböndum sínum, þar á meðal Júdósambandi Íslands, tölvupóst á mánudaginn þar sem ítrekuð er ákvörðun sambandsins um að enginn júdókappi á heimslista megi keppa í öðrum glímugreinum. Póstinn sendir Jean-Luc Rouge, framkvæmdastjóri IJF.

Þetta er mun verra fyrir t.d. bandaríska júdókappa en íslenska því Þormóður Jónsson, Ólympíufari, er sá eini á Íslandi sem er á heimslista. Hann mætti þó ekki taka þátt í Íslandsmeistaramótinu í brasilísku jiu-jitsu (BJJ) sem fram fer í Ármanns-húsinu á sunnudaginn hefði hann áhuga á því.

Ákvörðun sambandsins þýðir tekjuskerðingu fyrir fræga júdókappa á borð við Bandaríkjamanninn Travis Stevens, Ólympíufara, og Brasilíumanninn Leonardo Leite, sigurvegara á Ameríkuleikunum. Þeir keppa reglulega á stórum BJJ-mótum en mega það ekki lengur.

Hjálpar þeim í gólfglímu

Jón Viðar Arnþórsson, formaður bardagaíþróttafélagsins Mjölnis, hafði ekki heyrt fréttirnar þegar Fréttablaðið talaði við hann í gær.

„Þetta er mjög leiðinlegt að heyra. Það eru mikið af júdóköppum sem æfa með okkur og þá mest í BJJ. Það hjálpar þeim mikið í gólfglímunni. Yfirleitt gengur BJJ-mönnum mjög vel þegar þeir keppa á móti júdómönnum," segir Jón Viðar.

Mikið af brögðum hefur verið fjarlægt úr júdóinu undanfarin ár, sérstaklega brögð sem tengjast því að grípa í fætur andstæðingsins. Vilja menn vestanhafs meina að þetta hafi júdósambandið einfaldlega gert til að BJJ-menn nái ekki jafngóðum árangri og raun ber vitni þegar þeir taka þátt í júdómótum.

Jóni Viðari finnst þetta íþróttinni ekki til framdráttar. „Því fleiri reglur sem eru í bardagaíþrótt því vanhæfari verður hún. Þegar búið er að taka út svona mikið af lásum og bæta við öllum þessum reglum geta menn aldrei nýtt hæfileika sína að fullu."

Þótt það virðist anda köldu milli BJJ-heimsins og júdósambandsins í Bandaríkjunum í það minnsta er sagan allt önnur hér heima. „Það er rosa gott samband milli okkar í Mjölni og Ármanns annars vegar og Júdófélags Reykjavíkur hins vegar. Við höfum alltaf verið mjög glaðir að fá þá á æfingar," segir Jón Viðar Arnþórsson.

VILDI AÐRAR BREYTINGAR Bjarni Friðriksson, formaður JR. FRÉTTABLAÐIÐ/HAG

HJÁLPAR TIL Jón Viðar segir BJJ hjálpa júdóköppum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hættulaus brögð tekin út

Bjarni Friðriksson, Ólympíuhetja í júdó og formaður JR, er sammála Jóni Viðari um að óþarfi hafi verið að taka öll þessi brögð út á síðustu árum. „Það er búið að breyta þessu of mikið og taka út ýmislegt sem er algjörlega hættulaust. Það er í raun verið að rétta úr mönnum því inn í þetta voru komin brögð úr alls konar greinum eins og Sambó. Það er bannað að grípa í lappir og bara glíma fyrir neðan belti," segir Bjarni sem fannst hægt að gera öðruvísi breytingar á sportinu.

„Það hefði frekar mátt refsa mönnum fyrir að hanga í vörn og vera of passífir, ekki taka út svona mikið af flottum brögðum," segir Bjarni Friðriksson.

Ekki í anda júdósins

Aðspurður um ákvörðun IJF um að meina júdóköppum á heimslista að keppa í öðrum bardagagreinum segir Bjarni: „Án þess að ég viti það þá held ég að þetta snúist um MMA (blandaðar bardagalistir). Það er ekki í anda júdósins. Í júdó eiga menn að geta komið á æfingu daginn eftir ómeiddir en ekki með brotið nef."

Það verður seint sagt að Bjarni sé hrifinn af MMA, íþróttinni sem Gunnar Nelson hefur náð svo góðum árangri í á heimsvísu undanfarin ár.

„Þetta er bara steypa. Ég veit ekki hvort þetta sé viðhorf IJF en viðhorf mitt er að þetta er ekki heilbrigt. Menn eru kýlandi með hanska bara til að verja hendurnar á sér. Kannski er IJF í einhverri Ólympíuhugsun, en á Ólympíuleikunum er engin grein sem gengur út á það að ganga frá mönnum."

tomas@365.is

Tökum við sætinu á HM ef það býðst

Alþjóðahandknattleikssambandið tekur endanlega ákvörðun í dag um hvaða þjóðir spila á HM í handbolta.

HANDBOLTI „Ég bara veit ekki hvað mun gerast. Maður er alveg hættur að átta sig á þessu," segir Guðmundur B. Ólafsson, formaður Handknattleikssambands Íslands, HSÍ, við Fréttablaðið um fund Alþjóðahandknattleikssambandsins, IHF, í dag þar sem endanlega verður tekin ákvörðun um hvaða þjóðir spila á HM 2015 í Katar.

Eftir farsann í kringum ákvörðun IHF að troða Þjóðverjum bakdyramegin á HM varð uppi annað bíó þegar Barein og Sameinuðu arabísku furstadæmin hættu við þátttöku á mótinu vegna ósættis landanna við Katar. Klæði hafa nú verið borin á vopnin, sendiherrar landanna hafa snúið aftur til Katar og vilja þau nú vera með á HM.

„Það kæmi mér ekkert á óvart ef þessar þjóðir verða teknar aftur inn. Ég veit samt hreinlega ekki hver staðan er. Ég er búinn að spyrjast fyrir um hvað verði lagt upp með en fulltrúar Evrópu sem ég hef talað við vita ekkert," segir Guðmundur.

Formaðurinn segir það tæpt að IHF geti stuðst við sömu reglu og Þjóðverjar komust inn á.

„Vandamálið við þessa reglu sem þeir tóku þá inn á er að hún er svo huglæg. Og nú sitja þeir uppi með þetta að þurfa að breyta viðmiðunum. Það var það sem við vorum að gagnrýna. Það á ekki að vera hægt að búa til reglur sem hafa engin föst viðmið."

Ungverjaland og Serbía eru í raun á undan Íslandi inn fari svo að IHF styðjist við „Þjóðverjaregluna", en hún er svo huglæg að mati Guðmundar að hann var orðinn nokkuð vongóður um að Ísland fengi sætið.

„Áður en Barein og Sameinuðu arabísku furstadæmin komu aftur var ég orðinn frekar vongóður," segir hann.

Það er heldur engin spurning í huga formannsins að Ísland eigi að fá sætið. Ekki gangi upp að hafna því og taka ekki þátt í skrípaleiknum. Ólympíuleikarnir eru í húfi.

„Fyrir mér er það engin spurning að ef þetta sæti býðst þá tökum við það. Þetta er undankeppni fyrir Ólympíuleika og þar viljum við vera. Ég myndi ekki kasta þessu sæti frá mér bara til að vera fúll á móti," segir Guðmundur B. Ólafsson. Búist er við ákvörðun eftir fund IHF fyrir fjögur í dag.

- tom

JÁ TAKK Guðmundur vill fara til Katar út af ÓL 2016. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

SPENNANDI JÓLAPAKKAR!

ASPIRE SWITCH

**Switch er ein af skemmtilegustu fartölvunum okkar fyrir jólin.
Með einum smelli er hægt að breyta henni í 10" spjaldtölvu auk þess að hægt er að snúa skjánum á marga vegu. Fjögurra kjarna Intel Atom örgjörvi og hágæða skjár með IPS skjátækni.
Mjög létt og þægileg til að ferðast með milli staða.
Árs áskrift að Office 365 fylgir með.**

69.990

ACE-NTL4TED008

HÁSKERPUSKJÁR MEÐ 1080P UPPLAUSN

Þunnur og fyrirferðalítill 21,5" skjár með 1080P upplausn í háskerpu . SmartContrast tækni fyrir dýpri svartan lit og SmartControl fyrir stýringar skjásins.

PHILIPS PHS-223V5LSB

26.990

ÞRÁÐLAUS FJÖLNOTAPRENTARI

Allir á heimilinu geta notað sama prentarann yfir þráðlaust net. Prentar, skannar og ljósritar. Notast við stór hylki sem gerir hann hagkvæmari í notkun.

EPSON
EPS-XP322

14.990

10" HÁSKERPU SPJALDTÖLVA MEÐ IPS

Glæsileg hvít MemoPad spjaldtölva frá Asus með öllu því besta. Intel Atom örgjörvi og allt að 10 tíma rafhlöðuending. Háskerpuskjár og IPS skjátækni.

ASUS
ASU-ME302C1A027A

59.990

FYRIRFERÐALÍTIL SMÁTÖLVA

Smátölva sem er aðeins 19cm á lengd og breidd. Mjög fyrirferðalítil og hægt að festa tölvuna aftan á skjá með VESA festingum. Intel Dual Core örgjörvi.

ASUS
ASU-VIVOPCVM40BS036K

59.990

LED Í HVERJUM TAKKA

CORSAIR

Þriðja sending af nýja K70 mekaníska lyklaborðinu frá Corsair var að lenda fyrir jólin. LED lýsing í hverjum takka og hægt að hlaða niður mismunandi ljósastillingum frá öðrum K70 eigendum.

COR-K70RGBMXBR

39.990

ALLT JÓLAÚRVALIÐ Á TL.IS

tl.is

TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	AKRANES	HAFNARFJÖRÐUR
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	GARÐARSBRAUT 18A	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	ÞJÓÐBRAUT 1	REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 464 1600	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	SÍMI 431 3333	Sími 414 1750

Var orðið tímabært að breyta til

Arna Stefanía Guðmundsdóttir ætlar að gerbreyta um stefnu á frjálsíþróttaferlinum. Hún hefur snúið baki við fjölþrautinni í bili og yfirgefið uppeldisfélagið sitt, ÍR. Hún mun nú einbeita sér að hlaupagreinum í FH og stefnir á að keppa á EM 22 ára yngri næsta sumar.

FRJÁLSAR Ein efnilegasta sjöþrautarkona landsins hefur ákveðið að gera stórtækar breytingar á ferli sínum. Aðeins þrjár konur eiga betri árangur en Arna Stefanía Guðmundsdóttir í sjöþraut á Íslandi en þessi nítján ára Breiðhyltingur hefur nú ákveðið að einbeita sér að spretthlaupi, bæði 200 og 400 m, sem og grindahlaupi. Þar að auki ákvað hún að ganga til liðs við FH frá uppeldisfélaginu ÍR.

„Mér fannst þetta góður tímapunktur til að breyta til," segir Arna Stefanía í samtali við Fréttablaðið. „Langstökkið hefur verið í ólagi í fjögur ár og ég hef verið slæm í hásininni sem hefur gert mér erfitt fyrir í hástökkinu. Kúluvarpið hefur svo verið hræðilegt en mér hefur alltaf gengið vel í hlaupunum," segir Arna Stefanía sem er að stíga upp úr meiðslum sem hún varð fyrir á Norðurlandamótinu í sumar. Hún var í forystu í sjöþrautinni þegar hún meiddist á ökkla.

„Samstarfið við Þráin [Hafsteinsson, þjálfara] hefur alltaf gengið vel en þegar ég meiddist í sumar fundum við bæði að það væri betra fyrir mig að breyta til. Ég æfði aðeins með Silju [Úlfarsdóttur] í sumar og leist vel á þjálfarana og aðstöðuna hjá FH. Ég ræddi einnig við Akureyringa en valdi að lokum FH."

Þráinn sagði í viðtali við Fréttablaðið í upphafi mánaðarins að takmarkaður aðgangur að hinni glæsilegu frjálsíþróttahöll í Laugardal væri afar bagalegur fyrir íþróttafélögin í Reykjavík og ekki síst afreksfólk borgarinnar í frjálsíþróttum.

„Það var ekki helsta ástæðan fyrir ákvörðun minni þó það hafi vissulega spilað stórt hlutverk," segir Arna Stefanía en FH hefur mun betra aðgengi að sinni aðstöðu, eins og Þráinn benti á í áðurnefndu viðtali.

Læt reyna á þetta í tvö ár

Arna Stefanía klárar stúdentspróf í vor og stendur því á ákveðnum tímamótum, bæði í skólagöngu og á íþróttaferli.

„Ég hef verið að velta því lengi fyrir mér hvernig ég eigi að skipuleggja næstu ár hjá mér. Ég mun láta reyna á þetta næstu tvö árin hið minnsta en ef það gengur ekki hjá mér getur vel verið að ég fari að einbeita mér að einhverju öðru," segir Arna Stefanía en áður hefur verið bent á að margt efnilegt íþróttafólk ákveði á þessum tímapunkti að helga sig frekar náms- eða starfsferli sínum en að freista þess að gerast afreksmaður í sinni íþrótt.

> **Það segir sig sjálft að það er erfitt að vera hvít kona í spretthlaupum en það er hægt.**
>
> *Arna Stefanía Guðmundsdóttir, frjálsíþróttakona.*

„Það kemur til greina að byrja strax í háskólanámi en ég væri líka til í smá frí til að geta einbeitt mér að íþróttinni. En þá þyrfti ég að vinna með," segir hún og bætir við að hún þyrfti myndarlega styrki til að geta helgað sig frjálsíþróttunum. Hingað til hefur hún meðal annars þurft að stóla á stuðning fjölskyldu sinnar.

„Ég á góða fjölskyldu sem hefur stutt mig. Ég hef til dæmis ekki getað fjármagnað æfingaferðirnar mínar sjálf," segir hún en Arna Stefanía hefur undanfarin ár verið að fara í 2-3 æfingaferðir út fyrir landsteinana. „En ég held að ég fari bara í eina núna."

Mun skemmtilegra að hlaupa

Arna Stefanía missti af HM nítján ára og yngri í sumar vegna áðurnefndra meiðsla en stefnir að því að keppa á EM 22 ára og yngri næsta sumar.

„Ég tel að það sé raunhæft markmið fyrir mig," segir hún þrátt fyrir að alþjóðleg samkeppni sé gríðarlega mikil í spretthlaupum. „Það segir sig sjálft að það er erfitt að vera hvít kona í spretthlaupum en það er hægt. En tilfellið er einfaldlega að mér finnst mun skemmtilegra að hlaupa," segir hún.

Arna Stefanía viðurkennir þó að það sé skrýtin tilhugsun að skipta um félag enda hefur hún æft í ÍR frá átta ára aldri. „Ég þekki þó marga í þessum heimi og veit að ég er ekki að fara að missa neina vini. Ég vona bara að ef fólk er ósátt tali það við mig í stað þess að baktala mig. Auðvitað eru einhverjir ÍR-ingar ósáttir en þá eru þeir ekki að hugsa um hvað þjóni mínum hagsmunum best. Oft er það þannig í þessari íþrótt að maður þarf að hugsa um sjálfan sig."

eirikur@frettabladid.is

Í STARTHOLUNUM Arna Stefanía ætlar að einbeita sér að hlaupagreinum næstu árin. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

LENGST HALDIÐ HREINU Í EINNI UNDANKEPPNI

BIRKIR KRISTINSSON — EM 2000 — 383 MÍNÚTUR
- 54 mínútur á móti Frakklandi (1-1 jafntefli)
- 90 mínútur á móti Armeníu (0-0 jafntefli)
- 90 mínútur á móti Rússlandi (1-0 sigur)
- 90 mínútur á móti Andorra (2-0 sigur)
- 59 mínútur á móti Úkraínu (1-1 jafntefli)

HANNES PÓR HALLDÓRSSON — EM 2016 — 315 MÍNÚTUR
- 90 mínútur á móti Tyrklandi (3-0 sigur)
- 90 mínútur á móti Lettlandi (3-0 sigur)
- 90 mínútur á móti Hollandi (3-0 sigur)
- 45 mínútur á móti Tékklandi (1-2 tap)

ÁRNI GAUTUR ARASON — HM 2002 — 247 MÍNÚTUR
- 76 mínútur á móti Möltu (4-1 sigur)
- 90 mínútur á móti Möltu (3-0)
- 81 mínúta á móti Búlgaríu (1-1)

KRISTJÁN FINNBOGASON — HM 1998 — 231 MÍNÚTA
- 37 mínútur á móti Makedóníu (0-1 tap)
- 90 mínútur á móti Litháen (0-0 jafntefli)
- 90 mínútur á móti Liechtenstein (4-0 sigur)
- 14 mínútur á móti Írlandi (2-4 tap)

Birkir Kristinsson, HM 1994	220 mínútur
Birkir Kristinsson, EM 1996	217 mínútur
Hannes Þór Halldórsson, HM 2014	201 mínúta
Þorsteinn Bjarnason, EM 1984	188 mínútur
Bjarni Sigurðsson, EM 1988	184 mínútur
Árni Gautur Arason, EM 2004	182 mínútur

Metið hans Birkis Kristinssonar lifir enn

Hannes Þór Halldórsson var 68 mínútum frá því að eignast íslenska markvarðarmetið í undankeppni.

FÓTBOLTI Hannes Þór Halldórsson, markvörður íslenska knattspyrnulandsliðsins, náði ekki að ógna meti Birkis Kristinssonar þrátt fyrir að hafa haldið íslenska markinu hreinu í þrjá og hálfan leik í undankeppni EM. Met Birkis frá því í undankeppni EM 2000 stendur því áfram óhaggað.

Hannes Þór var fyrir löngu búinn að bæta sitt persónulega met og komast upp fyrir Árna Gaut Arason og upp í annað sætið þegar hann hélt hreinu gegn bronsliði Hollendinga á Laugardalsvellinum.

Hannes hélt hreinu þar til í uppbótartíma fyrri hálfleiks á móti Tékkum en hann var þá búinn að halda markinu hreinu í 315 mínútur og átti enn 68 mínútur eftir í að jafna met Birkis Kristinssonar frá því í undankeppni EM 2000.

Birkir Kristinsson hélt þá íslenska markinu hreinu í þremur leikjum í röð líkt og Hannes en að auki fékk Birkir ekki á sig mark í 54 mínútur fyrir þessa þriggja leikja törn og þá var ekki skorað hjá honum fyrr en eftir 59 mínútur í fjórða leiknum.

Birkir hélt markinu hreinu í leikjum á móti Armeníu (0-0), Rússlandi (1-0) og Andorra (2-0). Frakkinn Christophe Dugarry var síðastur til að skora hjá honum í 1-1 jafntefli á Laugardalsvellinum og Birkir hélt frá því íslenska markinu hreinu í 383 mínútur eða þar til að Úkraínumaðurinn Vladyslav Vashchuk skoraði í 1-1 jafntefli í Kiev.

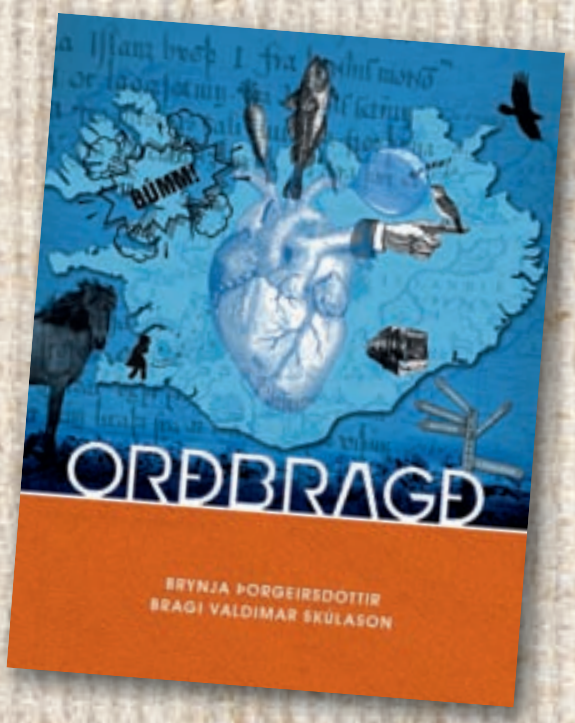
Hér til hliðar má sjá lista yfir þá markmenn sem hafa haldið íslenska markinu lengst hreinu í einni undankeppni HM eða EM. Hannes er þar líka í sjöunda sæti síðan úr síðustu keppni en Birkir á þrjár af sex lengstu törnum íslenskra markvarða með hreint mark á bak við sig. - óój

HANNES PÓR HALLDÓRSSON

UPPHAFIÐ Birkir Kristinsson fagnar hér 1-1 jafntefli á móti Frökkum á Laugardalsvellinum ásamt þeim Þórði Guðjónssyni og Rúnari Kristinssyni. Birkir hélt marki sínu hreinu í næstu þremur mótsleikjum og 59 mínútum betur. FRÉTTABLAÐIÐ/HILMAR ÞÓR

markhönnun ehf

KAMP KNOX
ARNALDUR INDRIÐASON
3.899 KR



ORÐBRAGÐ
BRYNJA ÞORGERIS & BRAGI VALDEMAR
3.599 KR

SPENNANDI BÓKAJÓL

SKÁLMÖLD
EINAR KÁRASON
4.220 KR

KATA
STEINAR BRAGI
4.419 KR

ÖRÆFI
ÓFEIGUR SIGURÐSSON
4.549 KR

VONARLANDIÐ
KRISTÍN STEINSDÓTTIR
4.220 KR

VÍSINDABÓK VILLA 2
VILHELM ANTON JÓNSSON
3.449 KR

MAÐURINN SEM STAL...
GUNNAR HELGASON
4.419 KR

HJÁLP
ÞORGRÍMUR ÞRÁINSSON
3.104 KR

ÍSLENSKT PRJÓN
HELENE MAGNÚSSON
3.299 KR

netto bækur
Kræsingar & kostakjör

Tilboðin gilda 21. - 23. nóv. 2014

www.netto.is
Mjódd · Salavegur · Hverafold · Grandi · Höfn · Grindavík
Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss · Akureyri

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 19.50

Logi

Laufléttur og skemmtilegur þáttur þar sem Logi fer á kostum sem þáttarstjórnandi. Hann fær til sín vel valda og skemmtilega viðmælendur, boðið er upp á frábær tónlistaratriði og ýmsar óvæntar uppákomur.

Í KVÖLD

Simpson-fjölskyldan

STÖÐ 2 KL. 19.20 Tuttugasta og sjötta og jafnframt nýjasta þáttaröð þessa langlífasta gamanþáttar í bandarísku sjónvarpi í dag. Simpson-fjölskyldan er söm við sig og hefur, ef eitthvað er, aldrei verið uppátækjasamari.

The Tonight Show

SKJÁR 1 KL. 22.45 Spjallþáttasnillingurinn Jimmy Fallon hefur tekið við keflinu af Jay Leno og stýrir nú hinum geysivinsæla Tonight show þar sem hann hefur slegið öll áhorfsmet. Hulk-leikarinn Mark Ruffalo kynnir nýjustu mynd sína, Foxcatcher, hjá Jimmy í kvöld.

Pressa

GULLSTÖÐIN KL. 20.15 Rammíslensk spennuþáttaröð í sex hlutum eftir Óskar Jónasson og Sigurjón Kjartansson. Í þáttaröðinni fylgjumst við með Láru, nýgræðingi í blaðamennsku, sem tekur að sér að rannsaka dularfullt mannshvarf, sem brátt breytist í morðrannsókn.

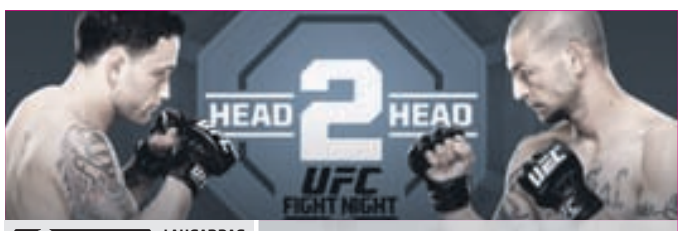
FM 957 kl. 16.00

FM 95Blö

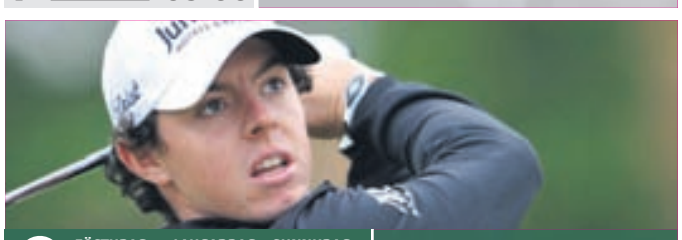
Auðunn Blöndal kemur þér inn í helgina með hressandi tónlist. Hann fær til sín góða gesti sem eru til alls líklegir.

SPORT SUNNUDAG 12:30 Formúla 1 : Abu Dhabi

Frábær helgi framundan!



SPORT LAUGARDAG 03:00 UFC: Edgar vs. Swanson



FÖSTUDAG 08:00 LAUGARDAG 08:00 SUNNUDAG 07:30 DP World Championship

SPORT 2 LAUGARDAG 14:50 Manchester City – Swansea

SPORT 2 LAUGARDAG 17:20 Arsenal – Manchester United

Fáðu þér áskrift! 365.is

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.40 Young Justice
08.05 Wonder Years
08.30 Drop Dead Diva
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.15 Last Man Standing
10.40 White Collar
11.25 Heimsókn
11.45 Junior Masterchef Australia
12.35 Nágrannar
13.00 Say Anything
14.40 The Nutcracker
16.25 New Girl
16.50 Bold and the Beautiful
17.12 Nágrannar
17.37 Simpson-fjölskyldan
18.03 Töfrahetjurnar
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Simpson-fjölskyldan
19.50 Logi
20.35 NCIS: New Orleans
21.20 **Louie** Skemmtilegir gamanþættir um fráskilinn og einstæðan föður sem baslar við að ala dætur sínar upp í New York ásamt því að reyna að koma sér á framfæri sem uppistandari. Höfundur þáttanna ásamt því að leika aðalhlutverkið er einn þekktasti uppistandari Bandaríkjanna, Louie C.K.
21.50 Trespass
23.20 The Burning Plain
01.10 The Expendables
02.50 The Cry of the Owl
04.30 Five Minutes of Heaven
06.00 Simpson-fjölskyldan

SPORT *besta sætið*

12.00 Almeria - Barcelona
13.40 Real Madrid - Rayo
15.20 Moto GP - Valencia
16.35 Tékkland - Ísland
18.15 Leiðin til Frakklands
19.00 Meistaradeild Evrópu
19.30 La Liga Report
20.00 Göppingen - Kiel
21.20 Real Madrid - Liverpool
23.00 Box - Ramirez vs Zuniga

SPORT 2 *enski boltinn*

13.15 England - Slóvenía
14.55 Southampton - Leicester
16.40 Man. Utd. - Crystal Palace
18.20 Belgía - Wales
20.00 Match Pack
20.30 Enska úrvalsdeildin – upphitun
21.00 Messan
21.40 Liverpool - Chelsea
23.25 Swansea - Arsenal
01.10 Messan

INN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Kling Klang **21.30** Eldhús meistaranna

STÖÐ 3

19.00 Raising Hope
19.20 The Carrie Diaries
20.30 X-factor UK
21.15 Grimm
22.00 Constantine
22.45 Ground Floor
23.55 The Carrie Diaries
01.05 X-factor UK
01.50 Grimm
02.35 Constantine
03.20 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Könnuðurinn Dóra **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Rasmus Klumpur og félagar **08.00** Áfram Diego, áfram!**08.24** Svampur Sveins **08.45** Elías**08.55** UKI**09.00** Ofurhundurinn Krypto **09.22** Lína langsokkur**09.43** Ævintýraferðin**09.56** Tommi og Jenni**10.00** Kalli á þakinu**10.25** Latibær **10.47** Hvellur keppnisbíll**11.00** Könnuðurinn Dóra **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.55** Rasmus Klumpur og félagar **12.00** Áfram Diego, áfram!**12.24** Svampur Sveins **12.45** Elías**12.55** UKI **13.00** Ofurhundurinn Krypto **13.22** Lína langsokkur **13.43** Ævintýraferðin**13.56** Tommi og Jenni **14.00** Kalli á þakinu **14.25** Latibær**14.47** Hvellur keppnisbíll**15.00** Könnuðurinn Dóra**15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli og Eyrnastór**15.55** Rasmus Klumpur og félagar **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveins **16.45** Elías**16.55** UKI **17.00** Ofurhundurinn Krypto **17.22** Lína langsokkur**17.43** Ævintýraferðin**17.56** Tommi og Jenni**18.00** Kalli á þakinu**18.25** Latibær**18.47** Hvellur keppnisbíll**19.00** Stuart Little **220.15** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

18.05 Strákarnir
18.35 Friends
19.00 Arrested Development
19.30 Modern Family
19.50 Two and a Half Men
20.15 Pressa
21.00 The Mentalist
21.45 A Touch of Frost
23.30 It's Always Sunny In Philadelphia
23.50 Derek
00.20 Fringe
01.05 Pressa
01.50 The Mentalist
02.30 A Touch of Frost
04.15 It's Always Sunny In Philadelphia
04.35 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

11.15 Won't Back Down
13.15 Fever Pitch
15.00 Rumor Has It
16.35 Won't Back Down
18.35 Fever Pitch
20.20 Rumor Has It
22.00 The Conjuring
23.55 Arthur Newman
01.35 Safe House
03.30 The Conjuring

RÚV

15.40 Ástareldur
16.30 Ástareldur
17.20 Kúlugúbbarnir
17.43 Nína Pataló
17.51 Sanjay og Craig
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Andri á Færeyjaflandri
19.00 Fréttir
19.20 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Hraðfréttir
20.00 Óskalagið 1984 - 1993
20.10 **Útsvar** Bein útsending frá spurningakeppni sveitarfélaga.
21.20 **Hobbitinn: Óvænt ferðalag**
00.05 **Barnaby ræður gátuna – Morðið á golfvellinum**
01.40 **Útvarpsfréttir í dagskrárlok**

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 The Talk
09.45 Pepsi MAX tónlist
14.35 The Tonight Show
15.25 Survivor
16.10 Growing Up Fisher
16.35 Minute To Win It Ísland
17.35 Dr. Phil
18.15 The Talk
19.00 **The Biggest Loser** Skemmtilegir þættir þar sem fólk sem er orðið hættulega þungt snýr við blaðinu og kemur sér í form á ný. Í þessari þáttaröð einbeita þjálfarar sér hins vegar ekki einungis að keppendum, heldur heilu og hálfu bæjarfélögunum sem keppendur koma frá. Nú skulu fleiri fá að vera með.
19.45 The Biggest Loser
20.30 **The Voice** Bandarískur raunveruleikaþáttur þar sem leitað er að hæfileikaríku tónlistarfólki. Í þessari þáttaröð verða Gwen Stefani og Pharrell Williams með þeim Adam Levine og Blake Shelton í dómarasætunum.
22.00 The Voice
22.45 The Tonight Show
23.35 Under the Dome
00.25 Betrayal
01.15 The Tonight Show
02.00 The Tonight Show
02.45 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.00 PGA Tour 2014
13.00 Golfing World 2014
13.50 PGA Tour 2014 - Highlight
14.45 LPGA Tour 2014
16.45 PGA Tour Latinoamerica
17.10 FedExCup Playoffs Official Film
18.10 Golfing World 2014
19.00 PGA Tour 2014

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

TIL 23. NÓVEMBER!

TAX FREE

AFNEMUM VIRÐISAUKASKATTINN* AF ÖLLUM SKÓM

TÖKUM UPP NÝJAR VÖRUR ALLA DAGA • ATH! •

VIÐ EIGUM ÞESSA EKKI Í 47
EN ERUM MEÐ MIKIÐ ÚRVAL AF VÖNDUÐUM SKÓM
FRÁ ÞEKKTUM FRAMLEIÐENDUM Á VERÐUM
SEM GLEÐJA ALLA!

TAX FREE VERÐIN GILDA AF OUTLETVERÐUM OG GETA ÞVÍ NUMIÐ
ALLT AÐ 80% AFSLÆTTI FRÁ UPPHAFLEGU VERÐI VERSLANA!

*Afnám vsk. jafngildir 20,32% afslætti og er afrarið á kostnað Korpu Outlet.

STÆRSTA OUTLET LANDSINS!

KORPU OUTLET

KORPUOUTLET, KORPUTORGI • Opið mánudag til laugardags frá 11 til 18 • Sunnudaga frá 12 til 18 • S. 578 9400

Ráðandi - auglýsingastofa ehf

FÖSTUDAGSLAGIÐ

„Helgarnar eru tími kósýheita og þessa dagana eru klassísk jólalög eins og Let It Snow! með Dean Martin efst á lagalistanum, en ég er að vinna í því að koma mér í jólaskap.“

Kristín Maríella, skartgripahönnuður og doula.

Jólakort í anda Stjörnustríðsmyndanna

Arna María Kristjánsdóttir segir Stjörnustríðskortin slá í gegn hjá þeim sem senda yfirleitt ekki jólakort.

Arna María Kristjánsdóttir hannar og teiknar jólakort í anda Stjörnustríðsmyndanna annað árið í röð. „Mig langaði til þess að byrja að selja eitthvað af myndunum sem ég er að gera og datt í hug að það væri sniðugt að gera jólakort.“

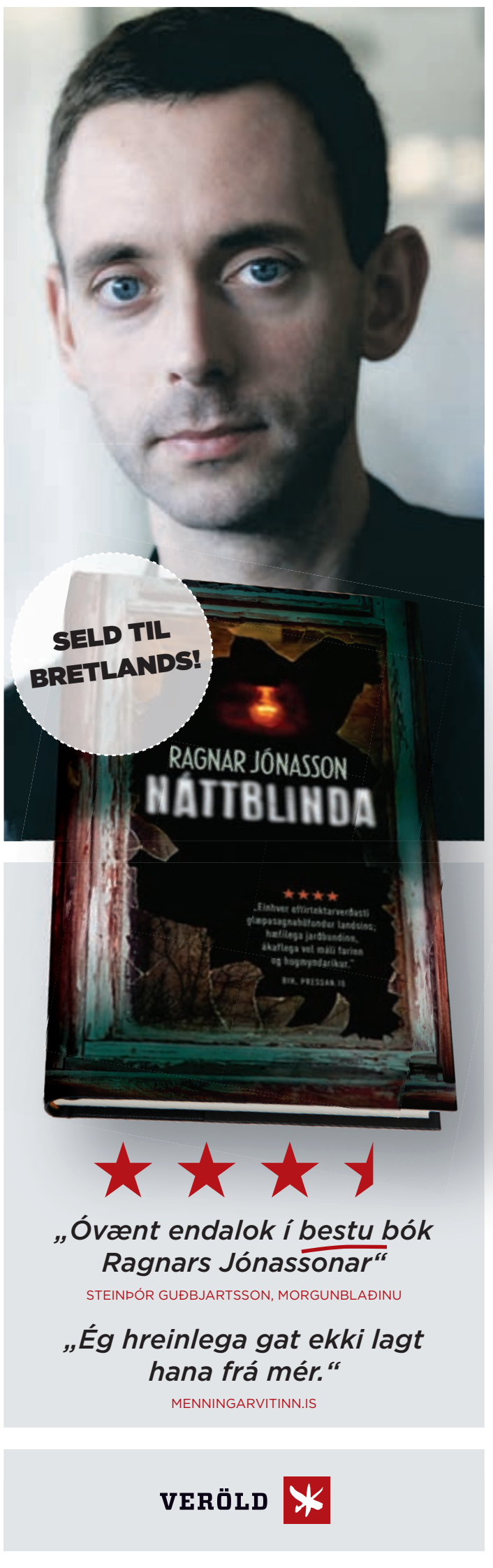
Örnu langaði til þess að gera jólakort sem gætu höfðað til þeirra sem ekki eru vanir að senda jólakort. „Ég er heldur ekki manneskja sem sendir jólakort svo mig langaði til að gera eitthvað sem fengi mig til að vilja senda jólakort,“ segir segir hún.

Sjálf er hún hrifin af vísindaskáldskap og þurfti því ekki að leita langt eftir innblæstrinum. „Fyrstu tvö kortin eru af Svarthöfða og Stormtrooper. Þeir eru sígildir og allir þekkja þá, ég var í smá vandræðum með hvað ég ætti að gera í ár. Ég keypti mér AT-AT Walker-fígúru og ákvað að teikna hann.“

Jólakortunum hefur verið vel tekið. „Fólk sem hefur aldrei sent jólakort hefur ákveðið að prófa. Það er svolítið gaman.“ Arna stefnir á að bæta við nýju Stjörnustríðskorti á hverju ári. Hægt er að kaupa Stjörnustríðs-jólakortin hennar Örnu Maríu á Facebook.com/arnamariak. - glö

Mig langaði til að gera eitthvað sem fengi mig til að vilja senda jólakort.

AT-AT WALKER Fígúran veitti Örnu Maríu innblástur við gerð jólakortanna. MYND/ALEXÍARÓS



Koma út á núlli þrátt fyrir miklar vinsældir

Hugsanlegt er að aðstandendur myndarinnar Algjör Sveppi og Gói bjargar málunum komi út á núlli þrátt fyrir að hún verði mögulega vinsælasta myndin í seríunni.

„Við komum mögulega út á núlli,“ segir Bragi Þór Hinriksson leikstjóri ævintýramyndarinnar Algjör Sveppi og Gói bjargar málunum.

Myndin hefur verið á meðal þeirra vinsælustu á landinu síðan hún var frumsýnd í lok október og hafa 28 þúsund manns séð hana, sem er meira en á aðrar Sveppamyndir eftir svipaðan tíma. Allt stefnir því í að hún muni fari fram úr Algjörum Sveppa og dularfulla hótelherberginu frá árinu 2010 sem er vinsælasta Sveppamyndin til þessa með rúmlega 37 þúsund áhorfendur.

Þrátt fyrir þennan góða árangur er ekkert víst að nýja myndin skili nokkrum hagnaði, að sögn Braga Þórs. Kostnaðaráætlunin hljóðaði upp á sjötíu milljónir króna. „Við fengum svo lágan styrk frá Kvikmyndamiðstöð Íslands og að ég held lægsta styrkinn á árinu,“ segir hann.

Styrkurinn nam fimmtán milljónum króna en Bragi Þór segir að flestar myndir fái á bilinu þrjátíu til sextíu milljónir króna í styrk. „Við höfum aldrei fengið alvöru styrk. Við fengum tólf milljónir fyrir fyrstu myndina, fimmtán fyrir aðra og þrjátíu fyrir mynd númer þrjú en hún var langdýrust af þeim,“ segir hann og á við Algjöran Sveppa og töfrasкápinn sem kostaði 129 milljónir króna. „Plönin okkar eru þannig að við borgum öllum öðrum fyrst og svo fáum við laun sjálfir í lokin, ef það gengur vel.“ Hingað til hefur aðsóknin einmitt verið nógu mikil til þess.

Miðaverð á Algjöran Sveppa og Gói bjargar málunum er á bilinu 950 til 1.500 krónur. Spurður hversu marga áhorfendur þurfi til að Bragi Þór og Sverrir Þór Sverrisson, Sveppi, fái sjálfir laun sem framleiðendur segir hann að í kringum átján þúsund bíógesti þurfi til þess. „Ef við værum að fá undir tíu þúsund manna aðsókn fengjum við engin laun.“

Við framleiðslu myndarinnar hjálpaði til að Bragi Þór og Sveppi fengu miðatekjurnar borgaðar út fyrir fram hjá Sambíóunum. Sá peningur fór allur í framleiðsluna. „Dreifingaraðilinn tekur oft þátt í framleiðslunni á þennan hátt en það er allur gangur á því. Það er yfir höfuð bara erfitt að fjármagna myndir á Íslandi.“

Hvað framhaldið varðar segir Bragi Þór að ekkert hafi verið ákveðið með fleiri Sveppamyndir. „En við stefnum að því að gera bíómyndir í framtíðinni. Það eru margar hugmyndir í farvatninu.“

freyr@frettabladid.is

ALGJÖR SVEPPI OG GÓI BJARGAR MÁLUNUM Nýja Sveppamyndin hefur farið mjög vel af stað í kvikmyndahúsum landsins.

Aðsóknartölur á Sveppamyndirnar

1. Algjör Sveppi og dularfulla hótelherbergið **37.506 gestir (2010)**.
2. Algjör Sveppi og leitin að Villa **32.204 gestir (2009)**.
3. 2011: Algjör Sveppi og töfraskápurinn **30.602 gestir (2011)**.
4. Algjör Sveppi og Gói bjargar málunum **28.000 gestir, enn sem komið er (2014)**.

Plönin okkar eru þannig að við borgum öllum öðrum fyrst og svo fáum við laun sjálfir í lokin, ef það gengur vel.

Bragi Þór Hinriksson

Þrír vildu fá Pharrell á sama tíma

Nokkrir íslenskir tónleikahaldarar bitust innbyrðis um bandaríska popparann.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er langt í frá öruggt að bandaríski tónlistarmaðurinn Pharrell komi hingað til lands í næsta sumar.

Ástæðan fyrir því að kjaftasaga þess efnis komst á kreik er að nokkrir tónleikahaldarar, að minnsta kosti þrír talsins, voru á sama tíma í sambandi við umboðsmann Pharrells í von um að lokka hann til landsins.

Eins og staðan er núna hefur þeim fækkað sem eiga möguleika á að næla í popparann og núna eru að minnsta kosti tveir að eltast við hann. Líklegt má telja að Sena, sem flutti annan bandarískan poppara, Justin Timberlake, til landsins með góðum árangri í sumar, sé á meðal þeirra.

Frá því bankahrunið varð hefur lítið sem ekkert verið um að fleiri en einn tónleikahaldari keppist um að fá sama flytjanda til landsins, hvað þá stórt nafn eins og Pharrell, enda fáir sem hafa fjárhagslega burði til að greiða háa upphæð fyrir fram fyrir slíkt.

Núna virðast vera komnir meiri peningar í spilið og aldrei að vita nema kapphlaup sem þetta verði algengari á næstunni. - fb

PHARRELL Bandarískur popparinn er eftirsóttur á meðal íslenskra tónleikahaldara. NORDICPHOTOS/GETTY

★★★★ S.J. Fréttablaðið

„Frábærlega gert"
GSE, Djöflaeyjan

„Hlátursþerapía"
HA, Djöflaeyjan

★★★★ A.V. DV

BEINT Í ÆÐ

NÝJAR AUKASÝNINGAR!

DREPFYNDIN SÝNING SEM FLÆÐIR BEINT Í ÆÐ

Fim 20/11 kl. 20 UPPSELT	Fös 28/11 Kl. 19 UPPSELT	Lau 6/12 Kl. 20 22. kort	Fös 19/12 Kl. 20 Aukasýn.
Fös 21/11 Kl. 20 UPPSELT	Lau 29/11 Kl. 19 UPPSELT	Sun 7/12 Kl. 20 23. kort	Lau 20/12 Kl. 20 Aukasýn.
Lau 22/11 Kl. 20 UPPSELT	Sun 30/11 Kl. 20 örfá sæti	Fös 12/12 Kl. 20 Aukasýn.	Lau 27/12 Kl. 20 Aukasýn.
Sun 23/11 Kl. 20 UPPSELT	Fim 4/12 Kl. 20 UPPSELT	Lau 13/12 Kl. 20 Aukasýn.	
Fim 27/11 Kl. 20 örfá sæti	Fös 5/12 Kl. 20 21. kort	Sun 14/12 Kl. 20 Aukasýn.	

TM

MIÐASALA - 568 8000 - BORGARLEIKHUS.IS

Borgarleikhúsið

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VÍSIR

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

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

FRÉTTIR AF FÓLKI

Málmhaus til Bandaríkjanna

Kvikmyndin Málmhaus eftir **Ragnar Bragason** verður sýnd í Bandaríkjunum í byrjun næsta árs. Dreifingarfyrirtækið Cinelicious Pics, sem er nýstofnað, mun sjá um að dreifa myndinni í valin kvikmyndahús og á VOD. „Þetta er bara gaman. Hún hefur verið í „upphitun“ hjá þeim, sérsýningar hér og þar um Bandaríkin síðustu vikur,“ segir Ragnar sem er að vonum ánægður með að myndin sé komin á Bandaríkjamarkað. Hann segir að myndinni hafi verið vel tekið þar sem hún hefur verið sýnd. - vh

Fyrsta plata SamSam

Systurnar **Gréta Mjöll** og Hólmfríður Ósk Samúelsdætur, sem skipa ásamt fleirum hljómsveitina SamSam, voru í skýjunum í gær þegar fyrsta plata hljómsveitarinnar kom út. Plötuumslagið prýðir falleg mynd af loftbelg og hjóli en það er myndskreytt af Bergrúnu Írisi Sævarsdóttur. Systurnar, sem hafa sungið saman frá barnæsku, vöktu athygli þegar þær tóku þátt í Söngvakeppni framhaldsskólanna árið 2006 og sungu lagið Ó, María. SamSam heldur útgáfu tónleika sína í Salnum í Kópavogi 27. nóvember. - gló

Mest lesið VÍSIR

1. „Heilsufar myndi stórbatna ef allir fengju sér sítrónu“
2. Sat inni í 39 ár vegna lygi tólf ára drengs
3. Sneri við blaðinu: Fór úr 122 kílóum í 95 kíló
4. Aron Pálmarsson: Nenni ekki á HM sem þriðja eða fjórða varaþjóð
5. Benedikt fær ekki nauðsynlega aðstoð

20,32% AFSLÁTTUR AF TEMPUR OG PLATINIUM STILLANLEGUM RÚMUM

TAX FREE DAGAR

LOKAHELGIN

EKKI MISSA AF ÞESSU

Betra BAK

LEGGUR GRUNN AÐ GÓÐUM DEGI

Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477 • Opið virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16
Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100 og Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566 betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 25.5% virðisaukaskatt af söluverði. 20,32% afslátturinn er alfarið á kostnað Betra Bak.