SKOÐUN Sif Sigmarsdóttir skrifar um forystusauði og leikreglur fyrir plebba. **19**

MENNING Kriðpleir sýnir leikverk með lausn á máli Jóns Hreggviðssonar. **34**

LÍFIÐ Erna Einarsdóttir hannar teppi fyrir danskt tískumerki. **54**

SPORT Arnór Atlason segir að sér líði mun betur í Frakklandi í ár. **48**

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Föstudagur
28. nóvember 2014
280. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

LÍFIÐ

Ég kem hreint og beint fram

Þórunn Ívarsdóttir er einn vinsælasti lífsstílsbloggari landsins. Hún segir Lífinu frá hugarfóstri sem varð að draumastarfinu, ástinni sem togaði hana aftur heim og svarar gagnrýni um staðalímyndir.

FRÉTTIR

Átta virkjanakostir í nýtingarflokk Til stendur að færa sjö virkjanakosti, auk Hvammsvirkjunar, í nýtingarflokk úr biðflokki. **4**

Kvensjúkdómalæknir á leikskóla Úkraínsk kona hefur búið hér á landi í ellefu ár án þess að fá starf sem hæfir menntun hennar. **6**

Innanlandsflugvellir fjárþurfi Rekstrarfé annarra flugvalla en Keflavíkur hefur dregist saman að raunvirði um 420 milljónir. **12**

18

Bolungarvík	7°	SA	13
Akureyri	4°	SA	5
Egilsstaðir	4°	SA	5
Kirkjubæjarkl.	8°	SA	7
Reykjavík	8°	SA	12

HVESSIR Heldur vaxandi suðaustanátt með rigningu sunnan og vestan til í dag en hægari og þurrt NA-til. Hiti víðast 3-10 stig, mildast syðst. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk

ÓSLÓARTRÉÐ Á AUSTURVELLI Starfsmenn Reykjavíkurborgar voru í óðaönn við að reisa jólatréð á Austurvelli í gær. Eins og áður er jólatréð gjöf frá íbúum Óslóarborgar. FRÉTTBLAÐIÐ/ERNIR

Sérstakur sakaður um gerviverktöku

Sérstakur saksóknari hefur greitt rúmlega 640 milljónir í greiðslur til verktaka á fimm ára tímabili. Einstaklingar sem fengu greiddar verktakagreiðslur höfðu aðstöðu hjá Sérstökum saksóknara. Hæstaréttarlögmaður segir það gerviverktöku.

STJÓRNSÝSLU Embætti sérstaks saksóknara hefur varið rúmlega 640 milljónum króna í greiðslur til verktaka frá árinu 2009. Þetta kemur fram í svari Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar dómsmálaráðherra við fyrirspurn Össurar Skarphéðinssonar, þingmanns Samfylkingarinnar, um verktakakostnað embættisins.

Hæstu verktakagreiðslur sem Embætti sérstaks saksóknara innti af hendi voru til félagsins Scisco ehf. sem sér um endurskoðun, eða alls um 128,8 milljónir króna frá árinu 2011. Þá fékk Eva Joly, þingmaður á Evrópuþinginu, 10,9 milljónir fyrir sérfræðiráðgjöf á árinu 2010.

Sigurður Tómas Magnússon, lagaprófessor við Háskólann í Reykjavík, fékk af einstaklingum hæstu verktakagreiðslurnar eða 51,4 milljónir króna fyrir lögfræðiráðgjöf. Sigurður var einnig í fullu starfi samhliða vinnu sinni fyrir Sérstakan saksóknara. Jón H. B. Snorrason, aðstoðarlögreglustjóri hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, fékk 18,3 milljónir.

ÓLAFUR PÓR HAUKSSON

SIGURÐUR G. GUÐJÓNSSON

Ólafur Þ. Hauksson, sérstakur saksóknari, segir að verktakar hafi fengið aðstöðu hjá embættinu til að sinna verkefnum sínum. Þeim hafi ýmist verið sinnt á kvöldin, um helgar eða á dagvinnutíma.

Sigurður G. Guðjónsson hæstaréttarlögmaður segir að miðað við þá reynslu sem hann hefur af meðferð skattamála þá hafi Ríkisskattstjóri gengið mjög hart fram í því að ef starfsmenn hafa aðstöðu hjá vinnuveitanda, tölvur, aðgang að kaffistofu og svo framvegis, þá hafa þeir verið taldir starfsmenn. „Ég sé engan mun á Jóni H. B. Snorrasyni, Sigurði Tómasi Magnússyni og öðrum í því samhengi," segir Sigurður.

- fbj, jhh / sjá síðu 8

Einstakt læknaafrek unnið:

Hjartað hnoðað í höndunum

HEILBRIGÐISMÁL Það gengur kraftaverki næst að maður sem stunginn var í hjartað á Hverfisgötu á sunnudagskvöld hafi lifað árásina af. Hjarta mannsins stöðvaðist og á Landspítalanum var brjóstkassi hans opnaður. Læknir á spítalanum hnoðaði hjartað í höndunum til að koma af stað blóðflæði frá hjarta til heila. Hinn slasaði er enn á gjörgæslu en kominn til meðvitundar. - vh / sjá síðu 2

BARA Í DAG – FÖSTUDAGINN 28. NÓVEMBER
OPIÐ TIL KLUKKAN 22⁰⁰

SPURNING DAGSINS

Inga, hver er uppskriftin að góðri uppskriftabók?

„Eitt kíló sköpunargáfa, hálfur lítri gleði, 300 grömm þekking. Hrærið vel saman.“

Hjónin Inga Elsa Bergþórsdóttir og Gísli Egill Hrafnson vinna að stórri bók fyrir Frakklandsmarkað um norræna matargerð og menningu. Þau hafa áður gert fjórar matreiðslubækur.

Einn af stærstu viðskiptavinum Kaupþings vill hundruð milljarða frá þrotabúinu og Grant Thornton:

Vincent Tchenguiz stefnir Kaupþingi

DÓMSMÁL Bresk-íranski fasteignamógúllinn Vincent Tchenguiz hefur höfðað 2,2 milljarða punda skaðabótamál á hendur endurskoðunarfyrirtækinu Grant Thornton, slitastjórn Kaupþings, Jóhannesi Rúnari Jóhannssyni, meðlimi slitastjórnarinnar, og fleiri aðilum.

Málið er höfðað fyrir breskum dómstólum vegna tjóns sem hann varð fyrir í tengslum við rannsókn bresku efnahagsbrotadeildarinnar Serious Fraud Office á honum vegna meintra efnahagsbrota. Mál SFO var fellt niður.

Tchenguiz telur að Grant Thornton, Kaupþing og starfsmenn þeirra beri ábyrgð á tilhæfulausri rannsókn á hendur sér. Serious Fraud Office þurfti í júlí síðastliðnum að biðja Tchenguiz opinberlega afsökunar og greiða honum 3 milljónir punda í miskabætur.

Auk áðurnefndra aðila hefur Tchenguiz höfðað mál á hendur Stephen Akers og Hossein Hamedani sem eru hluthafar og starfsmenn Grant Thornton. Þeir sátu í skilanefnd Kaupþings banka.

Málsókn Tchenguiz byggir á því að þessir aðilar hafi unnið saman að því að fá SFO til að rannsaka sig í þeirri von að það leiddi til ógildingar á 1,6 milljarða punda kröfu hans á Kaupþing banka. - ak

VINCENT TCHENGUIZ Bræðurnir Vincent og Robert Tchenguiz voru á meðal stærstu viðskiptavina Kaupþings.
FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

HEIMSÓKNIN UNDIRBÚIN Frans páfi mun heimsækja Tyrkland í fyrsta skipti á morgun. Heimsóknin stendur fram á sunnudag.
NORDICPHOTOS/AFP

Kristnir menn í Tyrklandi bíða páfans með eftirvæntingu:

Frans páfi heimsækir Tyrkland

TYRKLAND Tyrkir undirbjuggu í gær heimsókn Frans páfa til landsins. Páfinn er væntanlegur þangað í dag og verður staddur þar fram á sunnudag. Meirihluti Tyrkja eru múslímar, en páfi hefur nokkrum sinnum heimsótt landið, síðast fyrir átta árum þegar Benedikt sextándi kom þangað. Jóhannes Páll II. heimsótti landið tvisvar og líka Páll VI. árið 1967. - jhh

Tókst á ögurstundu að stöðva hjartablæðingu

Skjót viðbrögð lækna og hjúkrunarfólks björguðu lífi manns eftir að hann var stunginn í hjartað á Hverfisgötu. Læknir hnoðaði hjarta mannsins í höndunum.

HEILBRIGÐISMÁL Kraftaverki líkast þykir að maðurinn sem stunginn var í hjartað á Hverfisgötu á sunnudagskvöld hafi lifað árásina af. Skjót handtök lækna urðu til þess að bjarga manninum sem nú er kominn á ágætis bataveg samkvæmt heimildum Fréttablaðsins. Maðurinn er enn á gjörgæslu en kominn til meðvitundar.

Þrír menn eru í gæsluvarðhaldi vegna árásarinnar. Mennirnir eru allir frá Póllandi en hafa verið búsettir hér á landi í nokkur ár. Fjórir voru handteknir á vettvangi en tveimur þeirra var sleppt að yfirheyrslum loknum. Auglýst var eftir fimmta manninum í fjölmiðlum fyrr í vikunni. Hann fannst á þriðjudag og situr nú í gæsluvarðhaldi vegna málsins.

Hnífurinn skildi eftir gat í hjartanu sem varð til þess að mikið blæddi úr því. Þegar sjúkrabíll og lögregla komu á vettvang var strax hringt í hjarta- og lungnaskurðlækninn, Tómas Guðbjartsson, sem var á bakvakt á spítalanum þetta kvöld. Þegar sjúkrabíllinn kom á spítala með manninn var Tómas þar ásamt Helga Kjartani Sigurðssyni skurðlækni til þess að gera að sárum hins særða. Hvorki Tómas né Helgi Kjartan vildu tjá sig um málið þegar Fréttablaðið hafði samband við þá.

Heimildir Fréttablaðsins herma að stuttu eftir að maðurinn var fluttur á spítalann hafi hjarta hans stöðvast. Þurfti því að opna brjóstkassann og hnoða hjartað með beinu hnoði sem þýðir að læknirinn hnoðar hjartað í höndunum. Það er gert til þess að koma af stað blóðflæði frá hjarta til heila. Það heppnaðist og í kjölfarið var gert við gatið á hjartanu. Á meðan var læknirinn með fingur í gatinu til þess að koma í veg fyrir að hjartað dældi út meira blóði.

Aðgerðin heppnaðist vel, maðurinn var í lífshættu fyrst á eftir en er nú á batavegi. Vakthafandi læknir á gjörgæsludeild staðfesti í gær að hann væri kominn úr öndunarvél og til meðvitundar. Hugsanlega verður hann fluttur yfir á aðra deild í dag.

Hilmar Kjartansson, yfirlæknir bráðamóttökunnar, segist ekki geta tjáð sig um einstaka mál vegna trúnaðar við sjúklinga en staðfestir þó að mikið þrekvirki hafi verið unnið þarna. Allt hafi gengið upp og allir sem komu að málinu hafi staðið sig með sóma. „Við erum stolt af starfseminni og samstarfinu við alla sem komu að málinu,“ segir Hilmar.

viktoria@frettabladid.is

FRÁ VETTVANGI ÁRÁSARINNAR Maðurinn var stunginn í hjartað á Hverfisgötu. Þrír eru í gæsluvarðhaldi vegna málsins.
MYND/PORGEIR ÓLAFSSON

KALLAÐUR Á VAKTINA Tómas Guðbjartsson, hjarta- og lungnaskurðlæknir, gerði að sárum mannsins ásamt Helga Kjartani Sigurðssyni. Sannkallað þrekvirki var unnið og allt gekk upp.
FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Fengu tilboð í fyrirtækið:

Promens yrði áfram á Dalvík

VIÐSKIPTI Hermann M. Þórisson, stjórnarformaður Promens, segir að starfsstöð fyrirtækisins á Dalvík verði ekki lokað fari svo að bindandi kauptilboði breska fyrirtækisins RPC Group plc í allt hlutafé Promens verði tekið.

„Tilboðsgjafinn er mjög spenntur fyrir starfseminni á Dalvík og þeirri framleiðslu sem þar fer fram,“ segir Hermann.

Promens er í eigu Framtakssjóðs Íslands og Landsbankans en fyrirtækjunum hefur borist tilboð frá RPC sem felur í sér að heildarvirði félagsins sé 61,6 milljarðar króna og að virði hlutafjár þess sé 36,5 milljarðar. - hg

Samkomulag flokkanna:

Skotar ráði tekjuskatti

SKOTLAND, AP Skoska þingið á að fá völd til þess að ákveða tekjuskattsprósentu í Skotlandi. Samkomulag tókst um þetta í gær í þingnefnd skoska heimastjórnarþingsins.

Smith-nefndin svonefnda fékk það hlutverk að leggja línurnar í sjálfstæðismálinu, eftir að Skotar felldu í þjóðaratkvæðagreiðslu í haust að segja sig úr lögum við Bretland.

Nefndina skipa fulltrúar allra flokka á skoska þinginu. Samkomulag náðist eftir að Verkamannaflokkurinn féll frá andstöðu sinni við að skoska heimastjórnin fái ákvörðunarvald um tekjuskattsprósentuna. - gb

Björgólfur bendir í bók sinni á að peninga sinna hafi hann aflað í útlöndum:

Segist ekki í flokki útrásarvíkinga

VIÐSKIPTI Í nýrri bók sinni hafnar Björgólfur Thor Björgólfsson fjárfestir því að vera settur í flokk með „útrásarvíkingunum“ íslensku.

Hluta af óvæginni umræðu og ákveðinni hörku sem mætti Björgólfi Thor hér á landi eftir hrun segir hann skýrast af því að hann hafi verið flokkaður með „útrásarvíkingum“ sem fjárfest hafi í erlendum eignum með ódýru fjármagni frá íslensku bönkunum. „Hugtakið, sem notað var í fjölmiðlum á góðlátlegan hátt fyrir hrun, varð að skammaryrði eftir hrun, þægilegt uppnefni sem allir gátu beint reiði sinni að,“ segir hann í bók sinni, Billions to Bust – and Back.

„Ég hafna því að vera settur í flokk með slíkum viðskiptamönnum. Ég hef búið erlendis í 26 ár, meira en hálfa ævina. Ég á enga íslenska sjóði til að fjárfesta erlendis,“ segir Björgólfur Thor og bendir á hann hafi aflað fjármuna sinna erlendis, en gert þau mistök að moka stórum hluta þeirra heim til Íslands. „Aðrir hófu viðskipti sín á Íslandi og skuldsettu eignir sínar heima fyrir til þess að kaupa fyrirtæki í útlöndum. Ég fór hina leiðina að þessu og kom með peninga inn í landið.“

Björgólfur Thor bendir á að þegar hann hafi selt fyrirtæki sín í Rússlandi, Búlgaríu og Tékklandi hafi hann fengið greitt með reiðufé. „Þeir peningar fóru í að borga fyrir Actavis og var spýtt inn í íslenskt fjármálakerfi. Ég seldi ekki einn einasta hlut í Landsbankanum, Actavis eða Straumi, fjárfestingabankanum þar sem ég var stjórnarformaður.“ - óká

HRUNDAGARNIR Björgólfur Thor Björgólfsson fór á fund Geirs H. Haarde forsætisráðherra ásamt bankastjórum Landsbankans seint um kvöld 29. september 2008 eftir að Glitnir hafði verið þjóðnýttur. Skömmu síðar féll Landsbankinn líka.
FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

REYKJAVÍK | AKUREYRI | REYKJAVÍK | AKUREYRI | REYKJAVÍK | AKUREYRI

AF ÖLLUM VÖRUM
25%*
BARA Í DAG

BLACK FRIDAY

SVARTUR FÖSTUDAGUR

BARA Í DAG – FÖSTUDAGINN 28. NÓVEMBER

OPIÐ
TIL KLUKKAN
22[00]

HÚSGAGNAHÖLLIN
– REYKJAVÍK OG AKUREYRI –

* Gildir ekki ofan á önnur tilboð, t.d. ef vara er fyrir á jólatilboði.

HÚSGAGNAHÖLLIN · Bíldshöfða 20 • Reykjavík OG Dalsbraut 1 • Akureyri SÍMI 558 1100

Átta virkjanakostir í nýtingarflokk

Formaður atvinnuveganefndar tilkynnti á fundi nefndarinnar gær að auk Hvammsvirkjunar yrðu sjö nýir virkjanakostir færðir úr biðflokki í nýtingarflokk. Stjórnarandstaðan segir komið aftan að sér og farið á svig við lög um rammaáætlun og vinnu verkefnastjórnar.

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

UMHVERFISMÁL Meirihluti atvinnuveganefndar tilkynnti á fundi nefndarinnar í gær að hann hygðist færa átta virkjanakosti úr biðflokki rammaáætlunar í nýtingarflokk.

Tillagan var hvorki á dagskrá nefndarinnar né lögð fram skriflega. Þá yrði hagsmunaðilum gefin vika til að veita tillögunni umsögn.

Í mars á þessu ári lagði verkefnisstjórn 3. áfanga áætlunar um vernd og orkunýtingu landsvæða (rammaáætlunar) til að Hvammsvirkjun færi í orkunýtingarflokk. Í tillögu meirihlutans er sjö kostum til viðbótar bætt við; Urriðafossi og Holtavirkjun sem eru í Þjórsá, Hagavatni og Hólmsá og að auki hálendisvirkjununum; Skrokköldu og Hágöngum, sem eru tveir virkjanakostir.

Stjórnarandstaðan brást harkalega við undir liðnum fundarstjórn forseta, talaði um valdníðslu og sagði friðinn um rammaáætlun rofinn. Hún kallaði ítrekað eftir því að forseti þingsins gripi í taumana, hlé yrði gert á þingfundi og fundað með þingflokksformönnum um að tillagan fengi þinglega meðferð.

Jón Gunnarsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins og formaður atvinnuveganefndar, segir tillöguna ekki eiga að koma stjórnarandstöðunni á óvart.

„Þessir átta virkjanakostir áttu að vera í nýtingarflokki en voru við málsmeðferð ráðherra í síðustu ríkisstjórn færðir í biðflokk.“

Jón segir atvinnuveganefnd hafa haft þessar tillögur til málsmeðferðar lengi, nefndin væri búin að fá til sín tugi gesta og umsagna og þau atriði sem út af standa vegna afgreiðslu þeirra eigi ekki heima á vettvangi rammaáætlunar, heldur heyri þau undir umhverfismat framkvæmda.

„Öll þessi atriði á eftir að skoða ef og þegar umhverfismat fer fram um þessa virkjanakosti. Í rammaáætlun á að fara yfir hvaða kostir eru álitlegir til frekari skoðunar, þetta er engin ákvörðun um að á þessum stöðum verði virkjað,“ segir Jón.

JÓN GUNNARSSON

KATRÍN JAKOBSDÓTTIR

Aðspurður um af hverju málið beri svo bratt að sem raun ber vitni segir Jón að minnihluta nefndarinnar hafi margoft verið greint frá þessum fyrirætlunum meirihlutans.

„Það var bara orðið tímabært að greina frá því að meirihlutinn hafi það í hyggju að fjölga kostum í nýtingarflokki. Þetta er ekkert sem er að gerast með neinum annarlegum vinnubrögðum, þetta er búið að eiga sér þó nokkurn aðdraganda.“

Katrín Jakobsdóttir, formaður Vinstri grænna, segir meirihlutann vera að kippa inn sjö nýjum kostum þvert á tillögur verkefnastjórnarinnar.

„Verkefnastjórnin er bara búin að skila inn tillögu um Hvammsvirkjun og í greinargerð um hana segir að það vanti gögn til að taka ákvörðun um hina kostina.“

Katrín segir það alvarlegt mál að meirihluti atvinnuveganefndar ætli sér að ganga þvert á lög um rammaáætlun.

„Þegar lögin um rammaáætlun voru samþykkt þá byggðu þau á heildstæðri hugmyndafræði um sjálfbæra þróun. Þær virkjanir sem færðar voru úr nýtingarflokki í biðflokk byggðu á umsögnum sem bárust um málið og gefinn var talsvert lengri tími en ein vika til að veita þær umsagnir. Samkvæmt lögunum ber þinginu að senda málið í umsagnarferli eftir að það kemur frá verkefnisstjórn.“

Meðal þess sem þeir stjórnarþingmenn sem til máls tóku vísuðu í máli sínu til stuðnings var bók Össurar Skarphéðinssonar, Ár drekans, sem kom út í fyrra. Í henni greindi Össur frá því hvernig samið var um það milli Samfylkingar og Vinstri grænna að færa Þjórsárvirkjanir úr nýtingarflokki á móti því að umsóknarferli um aðild að Evrópusambandinu yrði haldið áfram.

URRIÐAFOSS Einn þriggja virkjunarkosta í Þjórsá sem hafa valdið miklum deilum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

„Það er mjög alvarlegt ef ekki er hægt að treysta því að þessi ríkisstjórn sé tilbúin að standa með lögum sem hér hafa verið samþykkt með öllum greiddum atkvæðum fyrir örfáum árum og fela í sér tilraun til sátta í erfiðasta deilumáli þjóðarinnar undanfarna áratugi. Það er ótrúlegt að upplifa þetta.“

Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingar

„Svo tala menn líka um hræsni. Sömu menn sækja um leiðréttingu og eru á móti henni og svo framvegis. Það er hræsni.“

Gunnar Bragi Sveinsson, utanríkisráðherra

„Það er athyglisvert að svona stór orð skuli nú falla af vörum stjórnarandstæðinga sem studdu síðustu ríkisstjórn. Þeir hafa greinilega ekki lesið bók háttvirts þingmanns Össurar Skarphéðinssonar sem gerir því góð skil hvernig nákvæmlega þetta mál var andlag hrossakaupa fyrri ríkisstjórnar. Já, það er alveg svakalegur lestur.“

Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokks

„Mér finnst þetta vera svo ruddaleg vinnubrögð að ég treysti því að forseti grípi hér inn í.“

Lilja Rafney Magnúsdóttir, Vinstri grænum

„Það er þannig í valdatíð þessarar ríkisstjórnar að sífellt eru að koma inn mál eins og sprengjur. Flaustурslega fljóta þau hingað inn í þingið án þess að nokkur stefna virðist liggja að baki.“

Sigríður Ingibjörg Ingadóttir, Samfylkingu

„Það hlýtur öllum að vera ljóst að þessi tillaga formanns atvinnuveganefndar er stríðshanski, alger stríðshanski, inn á þetta svið umhverfismálanna.“

Steingrímur J. Sigfússon, Vinstri grænum

„Það kemur nefnilega í ljós í þessu máli að það er bara kjaftæði sem stendur í því plaggi [samstarfsyfirlýsingu ríkisstjórnarinnar], það er algert kjaftæði.“

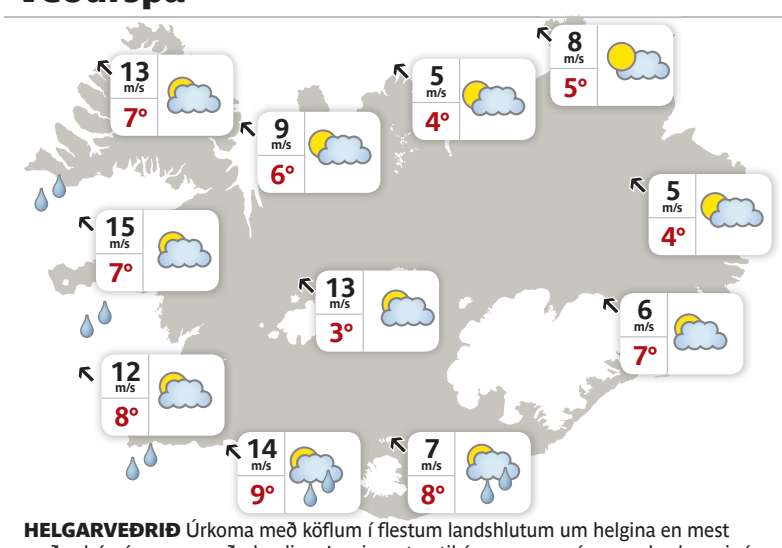
Róbert Marshall, Bjartri framtíð

Úr bókinni „Ár drekans“ eftir Össur Skarphéðinsson

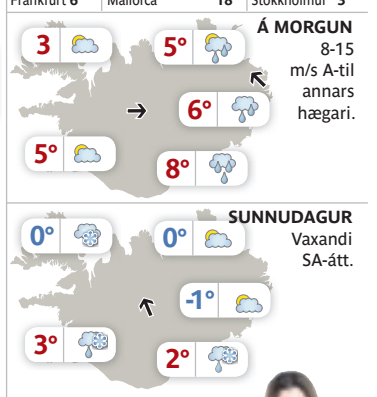
Í bókinni Ár drekans sem Össur Skarphéðinsson fyrrverandi utanríkisráðherra gaf út fyrir síðustu jól greinir hann frá því hvernig Samfylkingin notaði virkjanir í Neðri-Þjórsá sem skiptimynt í pólitískum hrossakaupum við Vinstri græna í því skyni að halda áfram umsóknarferli um aðild að Evrópusambandinu. Svandís Svavarsdóttir, þáverandi umhverfisráðherra, vildi að Þjórsárvirkjanir yrðu færðar úr nýtingarflokki yfir í biðflokk „vegna nýrra röksemda um laxastofna árinnar“. Össur, sem er doktor í lífeðlisfræði laxfiska, kveðst hafa verið heldur hlynntur virkjunum í Þjórsá, nema Norðlingaölduveitu. Hann segir það hafa verið afspyrnuvonda samningatækni að fallast á kröfur VG um að fresta öllum Þjórsárvirkjunum. „Hefðbundinn ráðherrafundur sem byrjar í friðsemd snýst upp í hvassar hnippingar milli mín og Jóhönnu Sigurðardóttur út af Rammanum og ESB,“ skrifar Össur um fund ráðherra Samfylkingarinnar þann 5. mars 2012 og segir að Jóhanna Sigurðardóttir forsætisráðherra og Oddný Harðardóttir iðnaðarráðherra hafi lokið samningi við Vinstri græna og niðurstaðan falið í sér frestun á virkjunum í Hágöngum og Skrokköldu og að rök um laxastofna eigi að útskýra frestun Þjórsár.

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi



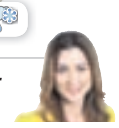
Alicante	17°	Friedrichshafen	12°	New York	3°
Aþena	13°	Gautaborg	5°	Orlando	16°
Basel	11°	Kaupmannahöfn	5°	Ósló	1°
Berlín	2°	Las Palmas	24°	París	13°
Billund	6°	London	13°	San Francisco	14°
Frankfurt	6°	Mallorca	18°	Stokkhólmur	3°



Á MORGUN 8-15 m/s A-til annars hægari.

SUNNUDAGUR Vaxandi SA-átt.

HELGARVEÐRIÐ Úrkoma með köflum í flestum landshlutum um helgina en mest verður hún á sunnanverðu landinu. Lægir vestan til á morgun en á sunnudag hvessir á ný með vonskuveðri víða seint og á mánudag.



Elísabet Margeirsdóttir 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

TAX FREE DAGAR

AFNEMUM
VIRÐISAUKASKATT*
AF **ÖLLUM**
SKÓM OG
BARNAFATNAÐI
28.-30. NÓVEMBER

*Jafngildir 20,32% verðlækkun. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 25,5% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin 20,32% er alfarið á kostnað Hagkaups.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

VEISTU SVARIÐ?

1. Hversu mikið hefur útflutningur á lambakjöti til Rússlands aukist á einu ári?
2. Hvað eru mörg ár liðin frá fæðingu sagnameistarans Sturlu Þórðarsonar?
3. Hvað runnu mörg tonn af vistvænu eldsneyti á tanka íslenskra skipa á síðasta ári?

SVÖR:
1. Sexfaldast. **2.** Átta hundruð ár. **3.** 90 tonn.

Leikskólastjórar í Kópavogi segja vanta faglærða og að staðan sé alvarleg:

Óhæfir sækja um í leikskólum

SVEITARSTJÓRNIR „Erfiðlega hefur gengið að manna leikskólana að fullu, óhæfir umsækjendur og ástandið í leikskólunum því oft óviðunandi," segir í fundargerð leikskólastjóra í Kópavogi.

„Vantar mun fleiri faglærða og staðan í mörgum leikskólum alvarleg," vísuðu fulltrúar Samfylkingarinnar í leikskólastjórana í bókun í bæjarstjórn. Þrátt fyrir þetta virtust engir peningar eyrnamerktir starfsmannamálum í leikskólum og úrbótum þar að lútandi í fjárhagsáætlun bæjarins. Boðuðu þeir tillögur til úrbóta.

Fulltrúar meirihluta Sjálfstæðisflokks og Bjartrar framtíðar bentu hins vegar á samþykkta sóknaráætlun um að laða að nýja leikskólakennara, halda góðum kennurum í störfum hjá bænum og fjölga nemendum í leikskólafræðum. „Til verkefnisins verða lagðar 36,1 milljón á árinu 2015. Þá var verið að samþykkja samninga fyrir ófaglærða á leikskólum með sérstökum hækkunum umfram önnur sveitarfélög." - gar

ÁSA RICHARDSDÓTTIR Oddviti Samfylkingarinnar sem boðar tillögu til úrbóta í leikskólamálum í Kópavogi.

Rekstur Reykjavíkur í plús:

Ellefu milljarða afgangur

SVEITASTJÓRNARMÁL Rekstrarniðurstaða Reykjavíkurborgar á fyrstu níu mánuðum var jákvæð upp á rúma ellefu milljarða, samkvæmt óendurskoðuðum árshlutareikningi.

Þetta er betri afkoma en gert hafði verið ráð fyrir. Rekja má þessa niðurstöðu annars vegar til tekjufærslu matbreytinga fjárfestingaeigna hjá Félagsbústöðum og hins vegar til áhrifa fjármagnsgjalda hjá Orkuveitu Reykjavíkur. - joe

REYKJAVÍK 100 íbúða fjölgun á ári til 2019. FRÉTTABLAÐIÐ/HAG

500 nýjar íbúðir í Reykjavík:

Félagslegt húsnæði stóraukið

BORGARMÁL Borgarráð hefur samþykkt tillögu Dags B. Eggertssonar borgarstjóra um að Félagsbústöðum verði heimilað að fjölga félagslegum leiguíbúðum borgarinnar um 500 á næstu fimm árum, árin 2015-2019. Fjárfestingin mun nema um 13,5 milljörðum króna.

Íbúðunum verður fjölgað með byggingu eða kaupum. Gert er ráð fyrir að fjöldi almennra félagslegra leiguíbúða í eigu félagsins verði um 1.815 í árslok 2014. Eignasafnið talið í fjölda íbúða mun stækka um 28% til ársloka 2019. - shá

Hliðaráhrif framkvæmda:

Flóð á flugvelli rakið til hafnar

ÖRYGGISMÁL Rigningarvatn flæddi inn á flughlað Norðfjarðarflugvallar í miklu vatnsveðri fyrr í þessum mánuði. Breytingum á Norðfjarðarhöfn virðist um að kenna, en vatnsstaða við völlinn virðist hafa hækkað eftir framkvæmdir við höfnina.

Austurfrétt greinir frá málinu og minnisblaði verkfræðistofunnar Mannvits þar sem kemur fram að breytingar á árfarvegi við flugstöðina virðist hafa valdið því að meiri tregða sé á vatnsrennsli sem líklega valdi hærri vatnsstöðu norðan flugbrautarinnar. - shá

Kvensjúkdómalæknir í vinnu á leikskóla í átta ár

Kona sem er fædd í Úkraínu hefur búið hérlendis í ellefu ár án þess að fá starf sem hæfir menntun hennar. Hún vinnur á leikskóla og maðurinn hennar sem er menntaður í skurðlækningum vinnur í eldhúsi á spítala.

FÓLK Liana Belinska, sem er menntaður kvensjúkdómalæknir, hefur búið á Íslandi í ellefu ár án þess að fá starf sem hæfir menntun hennar. Hún vinnur á leikskóla en vonast til þess að geta einn daginn starfað við það sem hún menntaði sig til í heimalandinu, Úkraínu.

Liana og eiginmaður hennar, sem er menntaður skurðlæknir, fluttu til Íslands árið 2003. Þau höfðu bæði starfað við kennslu á kennslusjúkrahúsi að loknu sérfræðinámi í læknisfræði. „Ég var í góðri stöðu sem deildarstjóri kvensjúkdómadeildar en hún var ólaunuð," segir Liana.

Aðstæður í heimalandinu voru ekki góðar og lítil von um bjarta framtíð. Eiginmaður hennar fór til London þar sem hann fór að vinna í byggingarvinnu til þess að sjá fyrir Liönu og ungum syni þeirra. Eftir um tvö ár í London heyrði eiginmaðurinn af Íslandi og ákvað að heimsækja landið. Honum leist vel á og sá fyrir sér að fjölskyldan gæti átt góða framtíð hér saman. „Við komum að heimsækja hann og vorum hér í þrjá mánuði fyrst. Ég sótti um í íslensku fyrir útlendinga í háskólanum, komst inn og þá ákváðum við að flytja hingað," segir hún.

Liana segir þau strax hafa lagt mikla áherslu á að samlagast íslensku samfélagi sem best. „Ég las mikið af bókum og horfði á íslenskt sjónvarpsefni." Hún náði góðum tökum á íslenskunni og stuttu eftir að hún útskrifaðist úr háskólanum sá hún auglýsta stöðu aðstoðarlæknis sem hún ákvað að prófa að sækja um.

HELDUR Í VONINA Liana hefur búið á Íslandi í þrettán ár. Hún er menntaður kvensjúkdómalæknir en hefur ekki fengið vinnu sem hæfir menntun hennar og vinnur á leikskóla. Henni finnst vinnan skemmtileg en heldur í vonina um að geta einn daginn starfað við fag sitt hérlendis. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

„Ég var boðuð í viðtal og átti að fá að vinna launalaust á bráðamóttökunni í eitt ár til þess að læra inn á hvernig þetta virkar allt hér. Ég var alveg til í það en á þeim tíma hélt ég að ég væri að fá búsetuleyfi. Það var þannig að ef maður kláraði BA í íslensku þá fékk maður búsetuleyfi. Síðan fer ég í sumarfrí til Úkraínu og þegar ég kem heim bíður mín bréf frá Útlendingastofnun um að ég hafi ekki fengið leyfið. Þá var búið að breyta lögunum og ég þurfti að fara að vinna og borga skatta til þess að geta átt rétt á leyfinu."

> **Þeir vilja hins vegar að ég taki klásusinn til þess að komast inn og mér finnst það ósanngjarnt.**
>
> *Liana Belinska, kvensjúkdómalæknir*

Hún varð því að hætta við starfsnámið á spítalanum og réð sig til vinnu á leikskólanum sem sonur hennar hafði verið á þegar þau komu fyrst til landsins. Þar vinnur hún enn þann dag í dag en eiginmaður hennar starfar í vörumóttöku og eldhúsi á Landspítalanum. Hún segist þekkja nokkra lækna- og viðskiptamenntaða innflytjendur sem hefur einnig gengið illa að fá menntun sína metna.

Sjálf hefur hún margoft reynt að fá menntun sína metna en lítið orðið ágengt. „Ég fékk þau svör fyrir ári að ég þyrfti að taka síðustu þrjú árin í læknisfræðinni. Ég er alveg til í það. Þeir vilja hins vegar að ég taki klásusinn til þess að komast inn og mér finnst það ósanngjarnt," segir Liana. „Þar er ekki verið að spyrja um hluti tengda læknisfræði. Ég er búin með sex ára nám í þessu og finnst ég ekki eiga að þurfa að taka þetta próf til þess að geta tekið síðustu þrjú árin aftur."

Liana sendi bréf til læknadeildarinnar í ágúst til þess að reyna að komast hjá því að taka inngangsprófið en hefur ekki enn fengið svör. Hún segist þó ekki hafa misst vonina og vonast til þess að einhvern tímann geti hún starfað hér sem læknir. „Ég finn það alveg að mig langar að gera meira. Ég var að hugsa um daginn að kannski væri ég bara orðin alltof gömul til þess að fara að vinna við þetta. Ég var þrítug þegar ég kom hingað og er 42 ára núna. Ef ég klára þessi þrjú ár þá er ég um 45 ára þegar ég byrja að vinna og þá á ég alveg 22 ár eftir af starfsævinni þannig að það gæti alveg gengið," segir hún.

viktoria@frettabladid.is

Fylgstu með á Facebook Lindex Iceland

#WantIt
Skyrta,
1995

LINDEX

Tugir milljóna í verktakagreiðslur en í 100% starfi annars staðar á sama tíma

Sérstakur saksóknari greiddi tveimur verktökum tæplega 70 milljónir króna á fimm árum. Mennirnir tveir voru í fullu starfi hjá ríkinu á sama tíma. Hæstaréttarlögmaður segir þetta gerviverktöku. Embætti ríkisskattstjóra segir ekkert vera athugavert við framkvæmdina.

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Embætti sérstaks saksóknara hefur varið rúmlega 640 milljónum króna í greiðslur til verktaka frá árinu 2009. Þetta kemur fram í svari dómsmálaráðherra við fyrirspurn Össurar Skarphéðinssonar, þingmanns Samfylkingarinnar, um verktakakostnað embættisins.

Í svarinu kemur fram að árið 2009 námu verktakagreiðslurnar 40,4 milljónum króna, 162,1 milljónum árið 2010, 140,6 milljónum árið 2011, 165,9 milljónum árið 2012, 108,5 milljónum árið 2013 en 23,2 milljónum fyrstu níu mánuði þessa árs.

Á meðal þeirra sem hlotið hafa greiðslur frá embættinu er Jón H. B. Snorrason, aðstoðarlögreglustjóri á höfuðborgarsvæðinu. Hann hefur á þessu tímabili fengið greiðslur sem nema rúmum 18 milljónum króna. Á sama tíma var Jón í fullu starfi hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu.

Í samtali við Viðskiptablaðið segir Jón að ekkert hafi verið óeðlilegt við störf hans fyrir Embætti sérstaks saksóknara. Hann hafi sinnt störfum sínum ýmist hjá embættinu, heima hjá sér eða hjá lögreglustjóranum á höfuðborgarsvæðinu. Þá hafi hann sinnt þessum störfum utan vinnutíma hjá lögreglunni, á kvöldin og um helgar. Þetta hafi komið niður á vinnu hans hjá lögreglunni en þá hafi vinnutími hans þar lengst á móti.

Sigurður Tómas Magnússon, lagaprófessor við Háskólann í Reykjavík, fékk af einstaklingum hæstu verktakagreiðslurnar eða 51,4 milljónir króna fyrir lögfræðiráðgjöf. Sigurður var einnig í fullu starfi samhliða vinnu sinni fyrir Sérstakan saksóknara.

Í samtali við Fréttablaðið segir Ólafur Þór Hauksson, sérstakur saksóknari, að hann telji að þessar greiðslur hefðu verið hærri hefðu þessir menn, ásamt fleirum, verið á launaskrá.

Ólafur segir fyrirkomulagið hafa verið með þeim hætti að verktakarnir skili til embættisins tímaskýrslum. „Þannig að við staðreynum þá vinnu sem þeir vinna fyrir okkur.“ Aðspurður hvernig menn geti sinnt svona mikilli vinnu samhliða 100 prósent störfum annars staðar fyrir ríkið segist hann ekki getað svarað fyrir aðra.

Ólafur segir verktakana hafa fengið aðstöðu hjá embættinu til að sinna verkefnum sínum og spurður hvenær þeim hafi verið sinnt, á kvöldin, um helgar eða á dagvinnutíma segir Ólafur: „Þetta er blanda af öllu saman, bæði á daginn og kvöldin. Þetta verða oft miklar tarnir og þá er unnið flesta tíma sólarhringsins.“

100 MILLJÓNIR Á ÁRI Embætti sérstaks saksóknara hefur varið rúmlega 640 milljónum í verktakagreiðslur. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

ÓLAFUR ÞÓR HAUKSSON

Sigurður G. Guðjónsson hæstaréttarlögmaður velti því fyrir sér á Facebook-síðu sinni hvernig opinberir starfsmenn sem fá launagreiðslur frá ríkinu geti verið verktakar hjá annarri opinberri stofnun. Í samtali við Fréttablaðið segir hann þessa framkvæmd vera svokallaða „gerviverktöku“.

„Miðað við þá reynslu sem ég hef af meðferð skattamála þá hefur Ríkisskattstjóri gengið mjög hart fram í því að ef starfsmenn hafa aðstöðu hjá vinnuveitanda, tölvur, aðgang að kaffistofu og svo framvegis þá hafa þeir verið taldir starfsmenn. Ég sé engan mun á Jóni H. B. Snorrasyni, Sigurði Tómasi Magnússyni og öðrum í því samhengi,“ segir Sigurður.

Samkvæmt upplýsingum frá Ríkisskattstjóra er hins vegar ekkert að þessari framkvæmd í skattalegu tilliti. Þannig séu mörg fordæmi fyrir því að menn séu í launuðum störfum og taki að sér svipuð störf þótt það sé gert í verktöku.

Hæstu verktakagreiðslur sem Embætti sérstaks saksóknara innti af hendi voru til félagsins Scisco ehf. sem sér um endurskoðun, eða alls um 128,8 milljónir króna frá árinu 2011. Þá fékk Eva Joly, þingmaður á Evrópuþinginu, 10,9 milljónir fyrir sérfræðiráðgjöf á árinu 2010.

Hæstu greiðslurnar

- Scisco **128,8 milljónir** (fyrir endurskoðun)
- Lynx Advokatfirma **AS 81,3 milljónir** (lögfræði og endurskoðun)
- Sigurður Tómas Magnússon **51,4 milljónir** (lögfræðiráðgjöf)
- Opin kerfi **48,3 milljónir** (hugbúnaðarþjónusta)
- HSNO **40,2 milljónir** (endurskoðun)
- Krogerus Attorneys **30,3 milljónir** (lögfræðiráðgjöf)
- Frank A. Attwood **24,4 milljónir** (endurskoðun)
- Jón H. B. Snorrason **18,3 milljónir** (lögfræðiráðgjöf)
- Ernst & Young **18,2 milljónir** (endurskoðun)
- VSÓ Ráðgjöf **17,1 milljónir** (verkefnisstjórnun)
- Nortek **16,4 milljónir** (öryggiskerfi)
- Cofisys–Conseil finance systèmes **13,8 milljónir** (sérfræðiaðstoð og endurskoðun)
- Eva Joly **10,9 milljónir** (sérfræðiráðgjöf)

Char-Broil TRU INFRARED

30% AFSLÁTTUR AF ÓSAMSETTUM GRILLUM

20% AFSLÁTTUR AF SAMSETTUM GRILLUM

TRU INFRARED: ENGAR ELDTUNGUR · MINNI GASNOTKUN · STYTTRI ELDUNARTÍMI · Í ALLRI VEÐRÁTTU · BETRI STJÓRN Á HITA · SAFARÍKARI MATUR · 100% JAFN HITI

Grillað allt árið!

Verðlaunagrillin frá Char-Broil eru nú á sérstökum aðventuafslætti. 20% afsláttur af samsettum grillum sem eru send heim* og 30% afsláttur af ósamsettum grillum. Grillin frá Char-Broil eru með TRU-Infrared tækni sem gerir þér kleift að grilla í hvaða veðráttu sem er, líka á veturna.

Þú færð gæðagasgrill frá Char-Broil í Rekstrarlandi og í völdum afgreiðslustöðum Olís um allt land.

CHAR-BROIL GASGRILL
Grillflötur 470x470 mm
2 brennarar
Ósamsett 55.930 kr.
Verð áður 79.900 kr.

CHAR-BROIL GASGRILL
Grillflötur 670x470 mm
3 brennarar
Ósamsett 90.930 kr.
Verð áður 129.900 kr.

CHAR-BROIL GASGRILL
Grillflötur 790x470 mm
4 brennarar
Ósamsett 111.930 kr.
Verð áður 159.900 kr.

CHAR-BROIL BISTRO 240
Grillflötur 44 cm í þvermál
1 brennari
Ósamsett 34.930 kr.
Verð áður 49.900 kr.

REKSTRARLAND
- léttir þér lífið

Boðið er upp á léttgreiðslur í allt að 6 mánuði.

*Heimkeyrsla innan höfuðborgarsvæðisins á virkum dögum milli kl. 9-18.

FÆST Í ÚTIBÚUM REKSTRARLANDS OG OLÍS: Ólafsvík, Njarðvík, Akureyri, Reyðarfirði, Selfossi, Stykkishólmi, Siglufirði.

Rekstrarland er byggt á fyrrum rekstrarvörudeild Olís og er dótturfyrirtæki Olíuverzlunar Íslands hf.

www.rekstrarland.is

Mörkinni 4 | 108 Reykjavík | Sími 515 1100

PIPAR\TBWA • SÍA • 144270

Ný epli hjá Epli

Solo²

Verð **37.990.-**

Solo2 heyrnartólin eru kraftmikil, tær og færa þig nær þeim gæðum sem tónlistar-maðurinn vill að þú upplifir.

Litir

Studio 2.0

Verð frá **59.990.-**

Njóttu tónlistarinnar í ró og næði með ANC tækninni (Adaptive Noise Canceling) frá Beats. Þegar þú hlustar á tónlist þá útilokar ANC-tæknin umhverfishljóð eftir mismunandi hávaða og aðstæðum í umhverfinu.

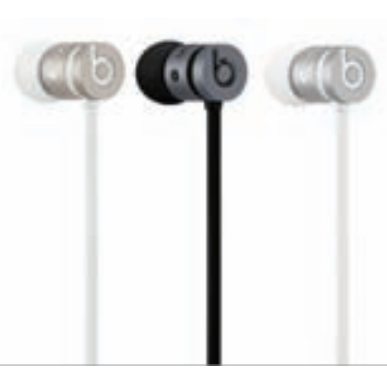
Litir

UrBeats

Verð **18.990.-**

UrBeats In-Ear heyrnartól, fást í iPhone litunum.

Litir



beats by dr. dre®

Verslanir á Laugavegi 182 og í Smáralind • sími 512 1300 • epli.is

EPLI

SKRAUTFUGL Bindi breyttust í skrautfugla sem setja sérstakan svip á basarinn í ár.

Jólabasar Grensásdeildar:

Bifhjólatöffarar baka vöfflur

SAMFÉLAG Vöfflur Bifhjólasamtaka lýðveldisins verða til sölu á morgun, laugardag, á jólabasar Hollvinasamtaka Grensásdeildar ásamt margvíslegu öðru góðgæti, jólaskrauti og handunnum vörum.

Skrautfuglar setja sérstakan svip á basarinn í ár en þeir eru saumaðir úr skrautlegustu efnum sem fundust á hverju heimili Hollvina. Í fréttatilkynningu samtakanna segir að hætt sé við að sumir eiginmenn kannist við uppáhaldsbindið sitt í nýju hlutverki. Basarinn verður í Grensáskirkju kl. 13. - ibs

Formaður fjárlaganefndar tjáir sig ekki um hvort skattrannsóknarstjóri fái óbreytta upphæð:

Ákvörðun um auknar greiðslur til skoðunar

SKATTUR „Það var ákveðið að taka af embætti skattrannsóknarstjóra eingreiðslu úr ríkissjóði síðustu tveggja til þriggja ára sem veitt var ár hvert þegar byrjað var að fara í frekari skattrannsóknir. Ekki var lengur talin þörf á þessu viðbótarframlagi nú. En það er með þessa stofnun eins og margar aðrar að þær vilja halda í einskiptisgreiðslur sem þær hafa fengið.“ Þannig útskýrir Vigdís Hauksdóttir, formaður fjárlaganefndar Alþingis, 40 milljóna króna lækkun á fjárheimildum til skattrannsóknarstjóra á fjárlögum næsta árs.

Hún tekur það þó fram að fjárlagavinnu sé ekki lokið þegar hún er spurð að því hvort það skjóti ekki skökku við að lækka fjárheimildir til embættisins þegar settur hefur verið á laggirnar starfshópur á vegum fjármálaráðuneytisins sem skoða á hvort lagalegar hindranir séu á kaupum á gögnum úr skattaskjólum og hvort veita eigi sakaruppgjöf vegna skattaundanskota gegn því að menn gefi sig fram. Niðurstöður starfshópsins gætu leitt til þess að skattrannsóknarstjóra bærust miklu fleiri gögn til rannsóknar.

VIGDÍS HAUKSDÓTTIR

Skattrannsóknarstjóri, Bryndís Kristjánsdóttir, lýsti í viðtali við Fréttablaðið í gær yfir áhyggjum af því hvernig vinna ætti úr gögnum sem embættinu bærust lækkuðu fjárframlögin. Yrðu ekki breytingar á fjárheimildunum blasti við uppsögn fimm til sex starfsmanna nú í desember. Bryndís tók jafnframt fram að ekki væri ljóst á hvaða verkefnum fækkunin kæmi niður.

„Fjárlaganefnd hefur ekki tekið ákvörðun um hvort auka eigi greiðslur til skattrannsóknarstjóra eða hvort þetta verði látið standa óbreytt samkvæmt frumvarpinu. Fjárlagavinnan stendur fram á þriðjudag. Ég vil að meirihlutinn taki sameiginlega ákvörðun um þetta mál og ætla þess vegna ekki að tjá mig um hvort það sé eðlilegt að embættið fái meira fé.“ - ibs

SKATTASKJÓL Langflest skattaskjólsmál tengjast Lúxemborg. Skattrannsóknarstjóri hefur áhyggjur af því hvernig vinna á úr gögnum sem embættinu berast lækki fjárframlög til þess.

FLJÚGÐU SUÐUR Á BÓGINN Í VETUR

Fleiri ferðir til enn fleiri staða frá Íslandi:
Belfast, Bristol, Basel, Edinborg, Genf, London Gatwick, London Luton og Manchester

frá €48,99* á mann aðra leið, miðað við að tveir ferðist saman

This is generation easyJet

europe by easyJet

*Farþegar sem ferðast á sömu bókun. Verð byggt á 742 lausum sætum fyrir €48,99 eða lægra þann 21. nóvember 2014. Fyrir ferðir á tímabilinu 21. nóvember 2014 – 30. júní 2015. Við fljúgum frá Keflavíkurflugvelli (KEF). Við hefjum flug til Belfast (BFS) 12. desember 2014. Viðbótargjöld fyrir kreditkortagreiðslur og farangur. Sjá easyJet.com

ÓLAFUR ÁGÚST ANDRÉSSON Kjörræðismaður Rússlands á Íslandi.

Útnefning utanríkisráðherra:

Ræðismaður á Sauðárkróki

STJÓRNSÝSLA Ólafur Ágúst Andrésson hefur fengið viðurkenningu utanríkisráðuneytisins sem kjörræðismaður Rússlands með ræðismannstign á Íslandi.

„Hann hefur aðsetur að Birkihlíð 1, Sauðárkróki,“ segir um málið í fundargerð byggðaráðs Skagafjarðar þar sem útnefningin var á dagskrá í gær. Ólafur Ágúst er forstöðumaður kjötafurðastöðvar Kaupfélags Skagfirðinga, sem flytur afurðir sínar til Rússlands. - gar

GLEÐIGJAFI Nemendur fá kennslutímann bættan. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Framlögin standa óbreytt:

Nemendur fá verkfallið bætt

MENNTAMÁL Reykjavíkurborg hyggst bæta nemendum tónlistarskóla upp þann kennslutíma sem þeir fóru á mis við vegna verkfalls tónlistarkennara. Þessi áform eru í vinnslu í samvinnu við tónlistarskólana.

Borgarráð samþykkti tillögu þessa efnis frá skóla- og frístundasviði um að framlög til skólanna verði óbreytt um næstu mánaðamót, þrátt fyrir verkfallið.

Samið verður sérstaklega við hvern tónlistarskóla um hvernig bæta megi nemendum upp þá kennslu sem þeir misstu af í verkfallinu. - shá

CHEVROLET

10% ÚTBORGUN INN Á NÝJAN CHEVROLET

AÐEINS 10% ÚTBORGUN:
549.000 KR.
VERÐ FRÁ: 5.490.000 KR.

CAPTIVA - SJÖ SÆTA, FJÓRHJÓLADRIFINN JEPPI

Það er engin tilviljun að Captiva er einn söluhæsti sportjeppinn á Íslandi. Fólk veit nefnilega að hann er hlaðinn staðalbúnaði og við getum boðið hann á betra verði en býðst á sambærilegum bílum í sama flokki.

AÐEINS 10% ÚTBORGUN:
179.000 KR.
VERÐ FRÁ: 1.790.000 KR.

CHEVROLET SPARK

Spark er skynsamlegt sparnaðarráð sem verður að veruleika í minni útgjöldum heimilisins. Hann er sparneytinn, umhverfisvænn og fæst á afar hagstæðu verði.

AÐEINS 10% ÚTBORGUN:
299.000 KR.
VERÐ FRÁ: 2.990.000 KR.

CHEVROLET CRUZE

Glæsilegur Cruze með staðalbúnaði sem setur ný viðmið. Hann er einn sá fallegasti á götunum í dag og er betur búinn en margir mun dýrari bílar.

AÐEINS 10% ÚTBORGUN:
439.000 KR.
VERÐ FRÁ: 4.390.000 KR.

CHEVROLET TRAX

Trax þjónar kröfum nútímafólks með fjölbreyttan lífsstíl. Komdu og mátaðu þig við ríkulega búinn, sparneytinn og sprækan Trax - þið eigið örugglega margt sameiginlegt.

Lykill

Bílabúð Benna og Lykill gera þér kleift að eignast nýjan Chevrolet á þægilegan máta. Útborgun er að lágmarki 10% af verði bílsins og Lykill lánar þér afganginn til allt að sjö ára. Þú velur þér nýjan bíl hjá Bílabúð Benna og sölumenn sjá um að ganga frá láninu. Lánshlutfall ræðst af lánshæfis- og/eða greiðslumati hvers umsækjanda og getur hæst orðið 90%. Skylt er að kaskótryggja bifreiðina á lánstímanum.

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
Tangarhöfða 8
Sími: 590 2000

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Akureyri
Glerárgötu 36
Sími: 461 3636

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

Dómstóll sker úr um hvort gjald fyrir flýtiafgreiðslu lánshæfismats teljist til heildarlántökukostnaðar:

Smálánafyrirtæki hyggjast áfrýja úrskurði

NEYTENDUR Kredia ehf. og Smálán ehf. munu ekki breyta þjónustu sinni í kjölfar niðurstöðu áfrýjunarnefndar neytendamála. Staðfestur var úrskurður Neytendastofu þess efnis að gjald fyrir flýtiafgreiðslu lánshæfismats skyldi teljast til heildarlántökukostnaðar en ekki viðbótarkostnaðar. Í samhljóða yfirlýsingum sem þau sendu frá sér segjast þau munu halda áfram að bjóða upp á þjónustuna þar til niðurstaða dómstóla liggi fyrir.

Í tilkynningunni segir að fyrirtækin telji niðurstöðu áfrýjunarnefndarinnar í andstöðu við lög um neytendalán. Hingað til hafi verið boðið upp á þessa tegund lána sem séu eftirsótt af hópi fólks og henti vel við ákveðnar aðstæður. Fyrirtækin muni ekki bregðast þessum hópi fólks og ætla því að halda áfram að bjóða upp á þessi lán nema dómstólar dæmi þau ólögleg.

Fyrirtækin bjóða upp á vaxtalaus smálán að loknu lánshæfismati sem taki rúma viku. Lántaka stendur hins vegar til boða flýtiafgreiðsla á lánshæfismatinu en slík afgreiðsla tekur aðeins um klukkustund og er tæplega nífalt dýrari en venjulegt lánshæfismat.

Ekki er ljóst hve margir lántakar hafa nýtt sér flýtiafgreiðsluna en sé gjaldið ólöglegt gætu einhverjir átt rétt á endurgreiðslu. Ekki náðist í Leif A. Haraldsson, framkvæmdastjóra fyrirtækjanna, við vinnslu fréttarinnar. - joe

SMÁLÁN Fyrirtækin vilja að flýtigjaldið teljist til viðbótarkostnaðar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Vantar 400 milljónir fyrir rekstur innanlandsflugvalla

Rekstrarfé annarra flugvalla en Keflavíkur hefur dregist saman að raunvirði um 420 milljónir. Fé til viðhalds og stofnkostnaðar hefur lækkað um 90 prósent eftir hrun. Rúmlega þriggja milljarða hagnaður er á rekstri Isavia.

SAMGÖNGUR Framlög ríkisins til rekstrar og viðhalds innanlandsflugvalla hefur farið lækkandi að raunvirði. Uppreiknuð lækkun miðað við vísitölu nemur um 425 milljónum króna. Á sama tíma er framkvæmt fyrir yfir tíu milljarða á Keflavíkurflugvelli síðustu ár og Isavia ohf., félag í eigu ríkisins sem annast rekstur og uppbyggingu allra flugvalla á Íslandi, skilaði 3,2 milljarða hagnaði á síðasta ári.

Friðþór Eydal, talsmaður Isavia, segir það vera líkt og að bera saman epli og appelsínur, þegar Keflavíkurflugvöllur er borinn saman við aðra flugvelli. Hann segir heldur ekki hægt að taka hagnað af rekstri Isavia og nota hann í uppbyggingu flugvalla vítt og breitt um landið. „Það er enginn afgangur af rekstri Keflavíkurflugvallar og hefur ekki verið á síðustu árum þegar tillit hefur verið tekið til fjárfestingar til að mæta síaukinni kröfu um þjónustu og aukinni umferð farþega um Keflavíkurflugvöll," segir Friðþór. „Hagnaður Isavia á árinu 2013 verður að fara í það að búa í haginn fyrir stækkun og endurbætur á Keflavíkurflugvelli til að mæta þessari síauknu umferð."

Framlag til viðhalds og stofnkostnaðar innanlandsflugvalla var um 2 milljarðar árið 2008. Eftir hrun hafa fjárframlög lækkað gríðarlega og eru aðeins um 300 milljónir árlega.

Arnheiður Jóhannsdóttir, framkvæmdastjóri Markaðsstofu Norðurlands, gagnrýnir þessa ráðstöfun og telur hið opinbera þurfa að breyta skipulagi sínu til að hægt sé að færa hagnað Keflavíkurflugvallar á aðra flugvelli líkt og gert er í Noregi. „Gagnrýnin sem að okkur snýr er að Keflavíkurflugvöllur er rekinn í hagnaðarskyni og sá hagnaður er notaður þar til uppbyggingar en ekki á öðrum flugvöllum til að dreifa ferðamönnum og minnka álagið á SV-hornið."

Arnheiður telur aðra flugvelli geta sinnt innanlandsflugi með Keflavík. „Aðrir flugvellir sem geta sinnt innanlandsflugi eru reknir samkvæmt þjónustusamningi við ríkið sem veitir framlög til rekstrar. Í samræmi við önnur framlög hins opinbera eru þau í lágmarki og ekki nægjanleg til viðhalds á flugvöllum landsins og ekkert fjármagn fer í markaðssetningu annarra flugvalla en Keflavíkur."

Arnheiður telur uppbyggingu annars flugvallar vera í takt við stefnu stjórnvalda. „Þetta er í takt við uppbyggingu starfa á landsbyggðinni og í takt við það að dreifa ferðamönnum um landið. Einnig að efla atvinnulíf um allt land." sveinn@frettabladid.is

EINN MILLILANDAFLUGVÖLLUR Isavia mætir auknum farþegafjölda til Íslands með því að stækka Leifsstöð. Ekki er hugað að því að færa hluta millilandaflugs annað.

FRAMLÖG HINS OPINBERA TIL REKSTURS INNANLANDSFLUGVALLA

Framlög að nafnvirði hvers árs í m.kr.

	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Framlag til rekstrar	1.254,8	1.142,5	1.122,0	1.082,7	1.156,0	1.258,0	1.283,2
Framlag til viðhalds og stofnkostn.	2.091,8	323,1	323,1	287,0	382,0	300,0	149,0
Samtals	**3.346,6**	**1.465,6**	**1.445,1**	**1.369,7**	**1.538,0**	**1.558,0**	**1.432,2**

FRIÐÞÓR EYDAL

ARNHEIÐUR JÓHANNSDÓTTIR

Fagna áformum um hleðslustöðvar fyrir rafbíla:

Sendu umsókn vegna Costco til borgarráðs

REYKJAVÍK Sex borgarfulltrúar í umhverfis- og skipulagsráði Reykjavíkur samþykktu á miðvikudag að vísa umsókn Korputorgs ehf. um breytingar á deiliskipulagi lóðar verslunarmiðstöðvarinnar til borgarráðs.

Breytingarnar tengjast áformum bandarísku smásölukeðjunnar Costco um að opna fjölorkustöð og verslun við Korputorg.

„Ráðið myndi fagna áætlunum Costco um að koma fyrir 16 nýjum hraðhleðslustöðvum fyrir rafbíla og með tilkomu sinni auka heilbrigða samkeppni á markaði," segir á fréttaveitunni graenavik.tumblr.com sem borgarfulltrúar meirihlutans í umhverfis- og skipulagsráði opnuðu nýverið.

COSTCO Enn hafa engar ákvarðanir verið teknar um komu smásölukeðjunnar til landsins. NORDICPHOTOS/AFP

„Skilyrði fyrir samþykktinni er að allavega helmingur stöðvarinnar sé fyrir endurnýjanlega orkugjafa," segir á fréttaveitunni. - hg

Sól sumar &skíði

Flugsæti
Aðra leið m/sköttum
á primeraair.com

Alicante
Frá kr. 14.990

Barcelona
Frá kr. 14.900

Bodrum
Frá kr. 29.990

Krít
Frá kr. 29.990

Las Palmas
Frá kr. 24.900

Malaga
Frá kr. 19.900

Mallorca
Frá kr. 24.990

Salzburg
Frá kr. 14.990

Tenerife
Frá kr. 19.990

Primera Air

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

Jól og áramót með Sinfóníunni

Tryggðu þér miða á hátíðartónleika

JÓNSSON & LE'MACKS • jl.is • SÍA

Aðalstyrktaraðili: GAMMA

@icelandsymphony #sinfó

Aðventutónleikar

Fim. **4. des.** » 19:30

Tónlist eftir Johann Sebastian Bach lætur engan ósnortinn þar sem gullfallegar laglínur koma öllum í sannkallað hátíðarskap. Einleikshlutverkin eru í höndum konsertmeistara Sinfóníuhljómsveitarinnar, Sigrúnar Eðvaldsdóttur og Nicola Lolli. Hátíðlegir tónleikar á aðventu þar sem jólastemning ræður ríkjum.

Johann Sebastian Bach
Hljómveitarsvíta nr. 1
Konsert fyrir tvær fiðlur í d-moll
Brandenborgarkonsert nr. 1
Hljómsveitarsvíta nr. 3

Dirk Vermeulen *hljómsveitarstjóri*
Sigrún Eðvaldsdóttur og
Nicola Lolli *einleikarar*

Jólatónleikar

Lau. **13. des.** » 14:00, 16:00

Sun. **14. des.** » 14:00, 16:00

Jólatónleikar Sinfóníuhljómsveitarinnar hafa notið gífurlegra vinsælda og eru fastur liður í jólahaldi margra fjölskyldna á Íslandi. Í ár, sem endranær, verður hátíðleikinn í fyrirrúmi þar sem sígild jólalög og hátíðleg tónlist er í forgrunni. Kynnir er trúðurinn Barbara.

Bernharður Wilkinson *hljómsveitarstjóri*
Hulda Björk Garðarsdóttir og
Kolbrún Völkudóttir *einsöngvarar*
Einleikarar, ballettdansarar, bjöllukór og barnakórar.

Vínartónleikar 2015

Fim. **8. jan.** » 19:30

Fös. **9. jan.** » 19:30

Lau. **10. jan.** » 16:00, 19:30

Árlegir Vínartónleikar hljómsveitarinnar þykja ómissandi upphaf á nýju ári. Að vanda hljómar sígild vínartónlist; fjörugir polkar, vínarljóð og aríur úr vinsælum óperettum að ógleymdum sjálfum svellandi Vínarvalsinum. Þetta eru vinsælustu tónleikar hljómsveitarinnar þar sem glæsileiki og gleðværð eru ríkjandi.

David Danzmayr *hljómsveitarstjóri*
Dísella Lárusdóttir og
Garðar Thor Cortes *einsöngvarar*

Miðasala » www.sinfonia.is » www.harpa.is » Miðasala í anddyri Hörpu » Sími: 528 5050 » Opið 9-18 virka daga og 10-18 um helgar

BLACK FRIDAY

MISSTU EKKI AF FRÁBÆRUM TILBOÐUM Í RÚMFATALAGERNUM!

SPARIÐ 50%

FULLT VERÐ: 2.995

1.495

STAFFAN HERRASOKKAR
Góðir herrasokkar. Stærðir: 40-46.
Vnr. 5862400

høie
OF SCANDINAVIA

SÆNG + KODDI

FULLT VERÐ: 12.950

4.995

OPAL SÆNG OG KODDI
Sæng og koddi saman í setti á frábæru verði. Góð thermosæng fyllt með 1210 gr. af holtrefjum. Stærð: 140 x 220 sm. Koddi fylltur með 600 gr. af holtrefjum. Stærð: 50 x 70 sm. Vnr. 31002072

SPARIÐ 61%

X-LÖNG SÆNG

VALITOR KORTALÁN VISA
ALLT AÐ 36 MÁNUÐIR

SPARIÐ 20%

1 STK. FULLT VERÐ: 99.950

79.950

DREAMZONE™

YFIRDÝNA INNIFALIN

GOLD E1 SKANDINAVÍSKT RAFMAGNSRÚM
Gott rafmagnsrúm á frábæru verði. Stillingar fyrir bak og fætur. 5 sm. þykk yfirdýna. Áklæði á yfirdýnu er hægt að taka af og þvo við 60°C. Springdýna með 250/m² pokagormum og 5 þægindasvæðum sem veitir betri stuðning. Dýnan er með svampi í efra lagi og er stíf. Falleg, bólstruð rúmumgjörð. Fjarstýring fylgir með. *Verð með fótum.* Vnr. 3540832-0

SPARIÐ 70%

STÆKKUNARLAMPI
Frábært hjálpartæki! Flott fyrir þá sem stunda fluguhnýtingar, útsaum eða fyrir safnarana. Nýtist einnig vel fyrir eldri lesendur sem þurfa góða birtu og stækkunargler við lestur.
Vnr. 308-11-1017

FULLT VERÐ: 2.995

895

SPARIÐ 50%

NÚ VERÐ FRÁ:

495

SPARIÐ 33%

FULLT VERÐ: 1.495

995

ASADI SANDALAR
Stærðir: 36-46.
Vnr. 6389355

LEAVES GÓLFMOTTUR
Stærðir: 44 x 67 sm.
995 nú **495**
67 x 160 sm.
2.995 nú **1.495**
Nokkrir litir fáanlegir.
Vnr. 5845800, 5845900

SPARIÐ 50%

FULLT VERÐ: 1.995

995

BOX ONE PLASTKASSI
40 lítra plastkassi með smelltu loki.
Vnr. 5710255101104

SPARIÐ 50%

FULLT VERÐ: 4.995

2.495

GUDME FATASLÁ
Stillanleg hæð.
Stærð: B81 x H89/160 x D44 sm.
Vnr. 3811204

SPARIÐ 50%

FULLT VERÐ: 995

499

PÚÐAR
Nokkrar gerðir á frábæru tilboði! Stærð: 40 x 40 sm.
Vnr. 550-20060

SPARIÐ 40%

TUNGUSVEFNSÓFI

FULLT VERÐ: 159.950

95.950

BOSTON TUNGUSVEFNSÓFI
Flottur tungusófi úr svörtu PU efni. Stærð: B215 x D89 x H91 sm.
Í svefnstöðu: 180 x 153 sm.
Vnr. 8880000776

SPARIÐ 50%

SCREEN

NÚ VERÐ FRÁ:

3.495

ANNABELLE SCREENGARDÍNUR
Góðar screengardínur á frábæru verði!
Litur: Svartur. Stærðir: 80 x 170 sm. **6.995** nú **3.495**
100 x 170 sm. **8.995** nú **4.495** 110 x 170 sm. **9.995** nú **4.995**
120 x 170 sm. **10.950** nú **5.475** 140 x 170 sm. **11.950** nú **5.975**
150 x 170 sm. **12.950** nú **6.475** 160 x 170 sm. **13.950** nú **6.975**
180 x 170 sm. **14.950** nú **7.475** 90 x 250 sm. **10.950** nú **5.475**
Vnr. 524-13-1009

SPARIÐ 30%

ÖLL BARNASÆNGURVER Á 30% AFSLÆTTI

BLACK FRIDAY
SPARIÐ ALLT AÐ
70%

NÚ VERÐ FRÁ:

1.185

ÖLL BARNASÆNGUR-VERASETT
Frábært tilboð aðeins þennan eina dag!

SPARIÐ ALLT AÐ 50%

NÚ VERÐ FRÁ:

495

BODEN HANDKLÆÐI
Fást í fallegum litum. Lítil **995** nú **495**
Stór **1.995** nú **1.195** Vnr. 2123200, 2318000

SPARIÐ 50%

FULLT VERÐ: 995

495

ELDFÖST MÓT
Góð eldföst mót á frábæru tilboði! Margar gerðir.
Vnr. 433100000

SPARIÐ 50%

FULLT VERÐ: 19.950

9.995

GOLD E1 YFIRDÝNA
Stærð: 90 x 200 sm.
Vnr. 3440832

SPARIÐ 50%

FULLT VERÐ: 19.950

9.950

HOBRO SKRIFBORÐSSTÓLL
Skrifborðsstóll með stiglausri stillingu á baki og sessu. Fáanlegur í hvítum og svörtum lit. Vnr. 716-13-1001

SPARIÐ 30%

ÖLL RÚMTEPPI Á 30% AFSLÆTTI

NÚ VERÐ FRÁ:

1.395

ÖLL RÚMTEPPI
Frábært tilboð aðeins þennan eina dag!

SPARIÐ 40%

SPAGETTÍ-GARDÍNUR
Flottar spagettí-gardínur. Fást í svörtu og hvítu. Stærð: 140 x 245 sm. 1 vængur í pakka.
Vnr. 504-11-1057

FULLT VERÐ: 2.495

1.495

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

www.rumfatalagerinn.is

Danski fjárfestirinn Lars Grundtvig segir Íslendinga fæla frá sér vini sína með framkomu við erlenda fjárfesta:

Vísar skorti á kæruferli til Umboðsmanns Alþingis

VIÐSKIPTI Danski fjárfestirinn Lars Grundtvig ætlar að kæra til Umboðsmanns Alþingis verklag tengt undanþágum frá gjaldeyrishöftum.

Fram kemur í bréfi Grundtvigs til fjármálaráðherra undir lok október að hann furði sig á svari ráðuneytisins um að ekki sé hægt að kæra þangað ákvörðun Seðlabankans um að hafna umsókn hans um undanþágu frá gjaldeyrishöftum. Áður hefur komið fram að Grundtvig segist þurfa undanþágu vegna breytinga á erfðalögum í Danmörku. „Í þessari stöðu verður kvörtun send Umboðsmanni. Síðan kemur í ljós hvort þjóð þinni er stjórnað af lögum eður ei," segir Grundtvig í bréfi sínu til fjármálaráðherra. Hann bendir á að ekki sæmi þjóðinni að „halda áfram að stela eignum" annarra. Það komi síðar í bakið á mönnum. „Land þitt gerir sitt ýtrasta til að tapa vinum sínum."

Þegar fimm mánuðir voru liðnir frá því að Grundtvig sótti um undanþágu, í janúar síðastliðnum, skrifaði hann Seðlabankastjóra bréf með samantekt á máli sínu. Þar segist hann vonast eftir svörum fljótlega. Hinn valkosturinn sé að leita svara í gegnum þingmann sinn á Evrópuþinginu. Það sé hins vegar neyðarúrræði. Morten Løkkegaard, Evrópuþingmaður danska hægriflokksins Venstre, lagði fram fyrirspurn á þinginu 19. febrúar. Þá spurði hann framkvæmdastjórn ESB um áhrif gjaldeyrishaftanna á EES-samninginn og hvort hún hygðist gera breytingar á samningnum vegna brota Íslands á ákvæði um frjálst flæði fjármagns. Eins spurði hann hvort framkvæmdastjórnin teldi sig gæta hagsmuna fyrirtækja innan ESB sem hefðu þá verið föst með fé á Íslandi í hálfan áratug vegna haftanna.

LARS GRUNDTVIG

MORTEN LØKKEGAARD

Í svari framkvæmdastjórnarinnar í apríl eru höftin enn sögð samrýmast EES-samningnum. Draga ætti úr þeim hægt og rólega.

- óká

MÁR GUÐMUNDSSON

RAFLÍNUR Alþingi ræðir ný raforkulög. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Minnihlutinn í Kópavogi:

Mega sjá gögn en ekki fá þau

KÓPVOGUR Fulltrúar minnihlutans í bæjarráði Kópavogs fá ekki áætlanir sem sviðsstjórar og forsvarsmenn stofnana lögðu fram við gerð fjárhagsáætlunar 2015.

Fulltrúar meirihlutans segja áætlanir sviðsstjóranna koma fram í fjárhagsáætlun. „Þá er það ítrekað að bæjarfulltrúum hefur verið boðið að hitta sviðsstjóra og bæjarstjóra og fara yfir málin með frekari skýringum og er það áréttað hér." - gar

Akureyringar um frumvarp:

Veikir stöðu sveitarfélaga

ORKUMÁL Skipulagsnefnd Akureyrar segir stöðu sveitarfélaga gagnvart skipulagi flutningskerfa raforku veikta með því að binda hendur þeirra í kerfisáætlun. Þetta kemur fram í umsögn um frumvarp um breytingar á raforkulögum.

„Enginn sveigjanleiki er fyrir hendi í núverandi drögum gagnvart sveitarfélögum varðandi samræmingu skipulagsáætlana vegna verkefna í staðfestri tíu ára kerfisáætlun. Það vekur upp spurningar um hversu réttlætanlegt það sé að gera sveitarstjórnir fortakslaust skyldugar til að taka upp þau verkefni sem tilgreind eru í kerfisáætlun." - gar

Þrýstingur á Google vex

Þingmenn á Evrópuþinginu samþykktu í gær ályktun um að netrisinn Google þurfi að aðgreina leitarþjónustu sína frá annarri þjónustu. Samkeppniseftirlit ESB er einnig að kanna hvort Google misnoti yfirburði sína.

EVRÓPUSAMBANDIÐ Stofnanir Evrópusambandsins eru í vaxandi mæli farnar að skipta sér af starfsemi bandaríska netrisans Google. Í gær samþykktu þingmenn Evrópuþingsins ályktun um að leitarþjónusta Google verði aðskilin frá annarri þjónustu fyrirtækisins.

Ályktunin er ekki bindandi, en var samþykkt með 384 atkvæðum gegn 174. Við atkvæðagreiðsluna í gær sátu 56 þingmenn hjá.

Þá hefur rannsókn á Google verið í gangi í fjögur ár á vegum samkeppniseftirlits Evrópusambandsins, og snýst sú rannsókn um það hvort Google misnoti sér yfirburðastöðu sína sem helsta leitarvél á vefnum. Til dæmis gæti Google þess að önnur þjónusta fyrirtækisins, eins og til dæmis kortavefur Google, lendi efst eða ofarlega á lista þegar fólk leitar að slíku.

„Þegar fyrirtæki er nánast með einokunarstöðu þá þarf það hreinlega að sætta sig við að geta ekki boðið upp á allt í einu," segir þýski Evrópuþingmaðurinn Jan Philipp Albrecht, úr flokki Græningja, í viðtali við þýska sjónvarpið ARD.

Fyrr á árinu kvað Evrópudómstóllinn upp þann úrskurð að Google beri að verða við óskum um að niðrandi efni um einstaklinga á netinu „gleymist" fari viðkomandi einstaklingar fram á það. Á miðvikudaginn lýsti svo persónuvernd Evrópusambandsins því yfir að þessi „réttur til að gleymast" eigi ekki einungis að gilda um efni á landsvefjum Google heldur einnig um efni á almenna vefnum Google.com.

Bandarísk stjórnvöld hafa varað Evrópuþingið við afskiptum af rekstri Google. Fastafulltrúar Bandaríkjanna sendu fyrr í vikunni frá sér yfirlýsingu, þar sem þeir segjast hafa áhyggjur af því að evrópskir stjórnmálamenn reyni að hafa áhrif á rannsókn samkeppniseftirlitsins.

Þingmenn Evrópuþingsins hafa hins vegar sagt mikilvægt að leitarþjónusta Google verði óhlutdræg og gagnsæ. Neytendur eigi að fá aðgang að leitaraðferðum Google, og reyndar annarra leitarvéla einnig. Gæta verði þess að leitarvélar séu ekki í reynd auglýsingaþjónusta fyrir tilteknar vörur.

Þessi afskipti stofnana Evrópusambandsins af starfsemi Google minna reyndar töluvert á afskipti Evrópusambandsins af tölvurisanum Microsoft, sem á endanum neyddist til að aðskilja að mestu netvafra sinn, Internet Explorer, frá Windows-kerfinu.

gudsteinn@frettabladid.is

YFIRBURÐASTAÐA Leitarvél Google mótar mjög netnotkun fjölda fólks. NORDICPHOTOS/AFP

„Þegar fyrirtæki er nánast með einokunarstöðu þá þarf það hreinlega að sætta sig við að geta ekki boðið upp á allt í einu.

Evrópuþingmaðurinn Jan Philipp Albrecht

Grænlendingar kjósa sér þing í dag, aðeins hálfu öðru ári eftir síðustu kosningar:

Siumut að ná sér á strik á lokasprettinum

GRÆNLAND Sósíaldemókrataflokkurinn Siumut hefur verið að vinna fylgi á síðustu dögum samkvæmt skoðanakönnunum, og virðist ætla að verða stærsti flokkurinn eftir kosningarnar í dag.

Í skoðanakönnun frá því á miðvikudag er honum spáð 36,7 prósentum atkvæða, sem að vísu er töluvert fylgistap frá síðustu kosningum þegar flokkurinn fékk 43,2 prósent atkvæða.

Siumut kæmist þar með aftur í lykilstöðu við stjórnarmyndun, þrátt fyrir að spillingarmál hafi valdið falli fráfarandi stjórnar flokksins.

Vinstriflokkurinn Inuit Ataqatigiit hefur að sama skapi dalað nokkuð í skoðanakosningum undanfarið og stendur nú á svipuðum stað og í síðustu kosningum, með 34,5 prósent atkvæða.

Aðeins hálft annað ár er frá því Grænlendingar kusu sér síðast þing.

Aleqa Hammond, forsætisráðherra fráfarandi stjórnar og leiðtogi Siumut, neyddist til að segja af sér í byrjun október. Hún hafði þá viðurkennt að hafa notað opinbert fé til þess að greiða flugmiða og hótelgistingu fyrir sig og fjölskyldu sína.

Efnahagsvandræði og efnahagsóvissa hafa hrjáð Grænlendinga undanfarin misseri. Horfin að stóru leyti er sú mikla bjartsýni, sem ríkti fyrir fáum árum, um að Grænlendingar gætu á skömmum tíma aflað sér nægilegra tekna til þess að standa sjálfir undir rekstri sjálfstæðs ríkis.

Tekjurnar áttu að koma af námurekstri, með fjármögnun erlendra stórfyrirtækja. Þessu tengist eitt umdeildasta málið fyrir þessar kosningar, sem er bann við úrannámurekstri. Fráfarandi ríkisstjórn nam þetta bann úr gildi. - gb

ALEQA HAMMOND Forsætisráðherra fráfarandi stjórnar sagði af sér vegna spillingarmáls. NORDICPHOTOS/AFP

Latabæjarspilið

Líf og fjör fyrir alla fjölskylduna

Jólaspilið í ár, komið í verslanir um land allt

MYNDFORM

SKOÐUN

Hækka verður þak fæðingarorlofsgreiðslna:

Vítahringur rofinn

Feðrum sem taka sér fæðingarorlof hefur fækkað ár frá ári frá hruni. Fréttablaðið greindi frá því á miðvikudag að 78 prósent feðra taki sér nú orlofið sem þeir eiga rétt á við fæðingu barns, en árið 2008 var hlutfallið 91 prósent. Þetta er lægsta hlutfall sem sést hefur hér í áratug. Fram að hruni hafði orlofstaka feðranna aukist jafnt og þétt.

Leó Þorleifsson, forstöðumaður Fæðingarorlofssjóðs, skýrir þróunina með lagabreytingum sem ráðist var í eftir hrun og þá fyrst og fremst lækkun á hámarksgreiðslum úr sjóðnum. Eftir hrunið var þakið á greiðslum úr orlofssjóðnum lækkað úr 535 þúsund krónum og stendur nú í 370 þúsund. Ólöf Garðarsdóttir prófessor og Heiða María Sigurðardóttir, doktor í sálfræði, skoðuðu áhrif lækkunar á fæðingarorlof feðra til ársins 2011. Þær fundu út að lækkun þaksins hafði áhrif á alla tekjuhópa, en þó fjárhagslega mest á þá tekjuhæstu. Í greiningum sem gerðar hafa verið á fæðingarorlofi feðra hjá velferðarráðuneytinu kemur hins vegar í ljós að tekjuháir feður eru líklegri til að taka fæðingarorlof en þeir tekjulægri, þó að það hafi meiri fjárhagsleg áhrif fyrir þá tekjuhærri.

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

„Þær skýringar sem hefur verið velt upp hafa verið á þá leið að ástand á vinnumarkaði hamli þeim til töku fæðingarorlofs. Tekjulágir feður ríghaldi í þau störf sem þeir hafa og séu ekki eins öruggir og áður um starf sitt," sagði Eygló Harðardóttir félagsmálaráðherra í samtali við Fréttablaðið.

Fyrir tilkomu laga um fæðingarorlof var staða kynjanna á atvinnumarkaði gríðarlega skökk. Karlar áttu ekki rétt á fæðingarorlofi og féll það því í skaut kvenna að vera heima með börnum eftir barnsburð. Það gerði að verkum að konur voru sjálfkrafa álitnar „óáreiðanlegur" starfskraftur, enda báru þær meginábyrgð á heimilishaldi og barnauppeldi. Af þessu leiddi síðan eðli málsins samkvæmt kynbundinn launamunur. Eitt af markmiðum með breytingum á fæðingarorlofinu sem gerðar voru árið 2000 með setningu nýrra laga, var að jafna þessa stöðu; gera bæði konum og körlum kleift að samræma fjölskyldu- og atvinnulíf og þannig tekið jafna ábyrgð á uppeldi barna sinna. Setning laganna hafði strax áhrif; eftir því sem fleiri karlar öxluðu ábyrgð á uppeldi barna sinna með hjálp laganna varð hið forpokaða viðhorf um konur sem „óáreiðanlegan" starfskraft sífellt veikara. Og þar sem karlar voru nú sami „óáreiðanlegi" starfskrafturinn þá eygðu margir von um að kynbundinn launamunur heyrði brátt sögunni til. Með lækkun greiðslnanna og þeirri þróun sem fylgdi í kjölfarið hefur vítahringur launamunar verið opnaður upp á gátt á ný. Í versta falli mun sú jákvæða þróun sem orðið hefur á launamuninum snúast við, í besta falli standa í stað. Það er óásættanlegt.

Eygló hefur í ráðuneyti sínu sett á legg starfshóp til að fara yfir fæðingarorlofsmálin í heild sinni og skoða sérstaklega hvort mikilvægara sé að lengja orlofið eða hækka hámarksgreiðslurnar. Það er vel. Hins vegar er augljóst að byrja verður á því að hækka greiðslur úr sjóðnum. Feður sem taka sér einfaldlega ekki fæðingarorlof munu þaðan af síður taka sér lengra fæðingarorlof standi það til boða. Með því að hækka greiðslurnar tekst ekki aðeins að rjúfa vítahring launamunar, heldur að ná hinu markmiði fæðingarorlofslaganna; að tryggja barni samvistir við báða foreldra sína.

FRÁ DEGI TIL DAGS

Karl segist standa vörð

Karl Garðarsson alþingismaður mun standa vörð um skattrannsóknarstjóra, en eins og Fréttablaðið greindi frá í gær þarf að fækka starfsfólki að óbreyttum fjárheimildum. „Vona að skattrannsóknarstjóri fari ekki að grípa til uppsagna fyrr en fjárlög hafa verið samþykkt, en samkvæmt forsíðu Fréttablaðsins er talað um niðurskurð sem orðinn hlut. Hef lagt áherslu á það í fjárlaganefnd að framlög til embættisins verði ekki skert, enda hef ég margoft sagt að peningar til skattrannsóknarstjóra skili sér margfalt til baka. Sú barátta heldur áfram," skrifar þingmaðurinn. Karl bendir á fjárhagslegan ávinning af skattrannsóknum, sem er um 60 milljarðar á fáum árum.

Ávinningurinn fyrir sunnan

Ásthildur Sturludóttir, bæjarstjóri Vesturbyggðar, skrifar á Facebook um atvinnuuppbyggingu á landsbyggðinni og hvert mestur ávinningurinn fer: „Ég er mjög hugsi yfir þeirri þróun sem er víða á landsbyggðinni þar sem atvinnuuppbygging er í gangi. Mörg af nýju fyrirtækjunum eru ekki með stjórnunarteymi á staðnum. Þeir búa í Reykjavík eða í útlöndum og ætla ekki að taka þátt í samfélagsuppbyggingunni. Verkafólkið er héðan eða frá starfsmannaleigum erlendis. Þannig að lítið verður eftir af arðinum af fyrirtækjunum í litlu samfélögunum. Hvernig má breyta þessari þróun?" Eflaust er sárt fyrir bæjarstjórann og samfélagið verða af miklum tekjum vegna þessa.

Tálga innan úr RÚV

„Það er bara eitt í boði. Fara í niðurskurð og hagræðingu. Tálga allt innan úr RÚV." Þannig mælti formaður fjárlaganefndar, Vigdís Hauksdóttir, á Bylgjunni fyrir fáum vikum, þegar hún talaði um fjárhagsvanda RÚV. Stjórnmálamenn hafa talað um að að þrengja verði að rekstrinum. Nú hefur fjárlaganefnd afráðið að RÚV fái 400 milljónir til viðbótar, af almannafé, vegna vandans sem við er að glíma. „Fjárlaganefnd hefur verið í björgunaraðgerðum þegar allt er komið í óefni, allavega síðan ég tók við sem formaður ... Þetta er agaleysi að mínu mati sem er einkennandi fyrir ríkisreksturinn undanfarna áratugi, í fleirtölu," sagði Vigdís. sme@frettabladid.is

HALLDÓR

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

Önnur orðsending til íslenskra karlmanna

KYNBUNDIÐ OFBELDI

Brynhildur Heiðar- og Ómarsdóttir
bókmenntafræðingur og framkvæmdastýra Kvenréttindafélags Íslands

Fyrir réttu ári skrifaði vinkona mín og stjórnarkona í Kvenréttindafélagi Íslands, Hrafnhildur Ragnarsdóttir, opið bréf í tilefni af alþjóðlegu sextán daga átaki gegn kynbundnu ofbeldi. Greinin bar yfirskriftina „Orðsending til íslenskra karlmanna" og olli töluverðu fjaðrafoki.

Nei, segjum hlutina eins og þeir eru. Gerður var aðsúgur að Hrafnhildi. Mörg hundruð athugasemdir voru skrifaðar á hina og þessa miðla um að hún gengi ekki heil til skógar, að hún væri öfgafullur kvenforréttindasinni, að hún ætti nú bara að þegja og gera sér grein fyrir því að karlar séu mun meiri fórnarlömb ofbeldis en konur. Ofsóknirnar áttu sér ekki einungis stað á veraldarvefnum. Hún fékk send persónuleg skilaboð og hringt var í vinkonur hennar til að reyna að komast að því hvar hún ætti heima.

Hvað sagði Hrafnhildur sem kom við kaunin á svona mörgum? Hún sagðist ávallt vera vör um sig, passa sig á því hvernig hún klæddi sig, hvert hún færi og með hverjum, allt til að minnka líkurnar á kynferðisofbeldi. Hún lýsti þeim ótta og óöryggi sem flestar, ef ekki allar, konur upplifa og sagði þetta skerða frelsi kvenna.

Og Hrafnhildur dirfðist að gera eitthvað sem konur virðast ekki mega gera. Hún kallaði menninguna sem fóstrar ofbeldi karla gegn konum ógnarstjórn, ávarpaði karlmenn og benti þeim á ábyrgð þeirra að breyta þessari menningu.

Vitið þið hvað. Ég, Brynhildur Heiðar- og Ómarsdóttir, tek undir með Hrafnhildi í einu og öllu.

Það er ógnarstjórn að búa í samfélagi þar sem 87% lögregluþjóna eru karlar. Það er ógnarstjórn að búa í samfélagi þar sem á sama tíma og 248 mæta í Neyðarmóttöku vegna nauðgunar og 1.086 leita aðstoðar hjá Stígamótum eru aðeins 189 kynferðisbrot tilkynnt til lögreglu, 88 málum vísað til ríkissaksóknara, 31 ákæra gefin út og 23 sakfellingardómar felldir. Og það er ógnarstjórn að búa í samfélagi þar sem 42% kvenna hafa orðið fyrir ofbeldi af hálfu karla, þar sem 24% kvenna hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi af hálfu karla, þar sem 4% kvenna hafa orðið fyrir ofbeldi af hálfu karla á undangengnum 12 mánuðum.

Kæru karlmenn, leggist á eitt með okkur konum að uppræta þessa ógnarstjórn svo við getum saman skapað betra samfélag.

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*

Leikreglur eru fyrir plebba

Í DAG
Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

Þegar ég geng eftir verslunargötunni í hverfinu mínu hér í London líður mér alltaf eins og ég tipli um siðferðilegt jarðsprengjusvæði – á hverri stundu getur sprengja sprungið sem tætir í mér samviskuna. Þau fara ekki fram hjá manni, þau eru yfirleitt klædd í skærgul vesti, svona eins og mótorhjólalöggan og götusópararnir. Þegar ég sé þau gef ég í og forðast augnsamband.

„Hæ.“

Ég reyni að komast fram hjá en vestið stígur í veg fyrir mig.

„Finnst þér hræðilegt að til séu börn sem fá ekkert að borða?“

„Eh, um…“

„Stundar þú endurvinnslu? Þykir þér vænt um dýr? Hefurðu áhyggjur af gróðurhúsaáhrifunum?“

„Sorrí, ég bara hef ekki tíma í þetta.“ Ég finn hvernig fordæmingin borast inn í hnakkann á mér þar sem ég geng í burtu.

Vestisklæddu siðferðissprengjurnar eru útsendarar hjálparsamtaka – Amnesty, Greenpeace – sem sitja fyrir fólki á förnum vegi um alla London. Ef maður léði þeim öllum eyra kæmist maður aldrei leiðar sinnar. En það er ekki þar með sagt að ég kveljist ekki yfir eigin kaldlyndi það sem eftir er dags er ég hunsa beiðnir um að fæða sveltandi barn eða bjarga hnignandi plánetu. Það kemur hins vegar í ljós að hræsni leynist á ótrúlegustu stöðum.

Fitugt hár og heilagleiki

Í sumar bárust fréttir af því að einn æðstu stjórnenda Greenpeace ferðaðist í vinnuna – trommusláttur … nei, ekki gangandi, ekki með almenningssamgöngum, ekki á hjóli. Pascal Husting, yfirmaður alþjóðadeildar Grænfriðunga, ferðast í vinnuna með flugvél.

Grænfriðungar fordæma flugsamgöngur harðlega en á heimasíðu þeirra segir að „flug sé ein helsta ástæða þess að við erum að tapa baráttunni við gróðurhúsaáhrifin“. Það er vel hægt að taka lest milli Lúxemborgar og Amsterdam eins og Grænfriðungar hvetja fólk til að gera frekar en að fljúga. En það er ekki sama Jón og séra Jón. Husting sagði lestina of tímafreka fyrir sig. Næst þegar ég var stöðvuð úti á götu af Grænfriðungi með dredda og yfirlætisglott þurfti ég að hafa mig alla við að læsa ekki klónum í fitugt hárið á honum og má heilagleikann framan úr honum með hnefanum.

Svamlað í hræsni

„Gerið ekki það sem ég geri heldur það sem ég segi,“ virðist algengt viðkvæði hjá hvers kyns forystusauðum. Er það síður en svo nýtt af nálinni. Á sama tíma og Grænfriðungurinn Husting svamlaði í eigin hræsni eins og ósynt barn var sýnd heimildarmynd í bresku sjónvarpi sem varpaði nýju ljósi á annan skúrk. Um var að ræða einn mesta skúrk sögunnar, Adolf Hitler.

Stórfelld illvirki Hitlers hefðu aldrei komist til framkvæmda ef ekki hefði verið fyrir þýskt skattfé. En lagði Hitler sitt af mörkum? Nei. Hitler kærði sig ekki um að borga skatt. Skjöl sýna að hann rakaði saman auði sem hann faldi fyrir þýsku þjóðinni í svissneskum bönkum. Sagnfræðingar tóku sig nýverið til og þefuðu uppi hin týndu auðæfi einræðisherrans. Komust þeir að því að Hitler hafði tekist að skjóta undan 1,1 milljón ríkismarka eða 700 milljörðum króna að núvirði.

Tvískipt veröld

Eins og frægt er orðið birtist í fjölmiðli í síðustu viku viðtal við Sigmund Davíð Gunnlaugsson, forsætisráðherra, undir fyrirsögninni: „Þjóðin læri af lekamálinu“. Lærdómurinn var þó ekki sá sem maður hefði haldið. Hann laut ekki að mikilvægi þess að allir fari að lögum og almennum leikreglum. Hann var heldur ekki mikilvægi þess að mannréttindi væru virt eða að ráðamenn og aðstoðarmenn þeirra misnotuðu ekki aðstöðu sína og vald.

Ég sá fyrir nokkrum árum ónefndan íslenskan ráðherra dómsmála og löggæslu tala í farsíma undir stýri eins og ekkert væri eðlilegra. Uppátækið fangar inntak þess lærdóms sem Sigmundur Davíð vill að við lærum af lekamálinu. „Hanna Birna hefur þurft að þola mjög mikið,“ sagði forsætisráðherra. „Það hefur reyndar verið alveg ótrúlegt að fylgjast með því hvað komið hefur verið fram af mikilli grimmd gagnvart Hönnu Birnu.“ Rétt eins og aðal Grænfriðungurinn pælir ekki í kolefnisfótspori sínu og Hitler borgaði ekki skatta er lærdómurinn af lekamálinu samkvæmt forsætisráðherra þessi: Það er bara sauðsvartur almúginn sem þarf að fara að reglum. Plebbarnir. Þau sem eru eitthvert númer, áhrifafólk, þau sem leggja línurnar, búa til leikreglurnar eða setja lögin eru undanskilin. Þeir sem voga sér að halda öðru fram í ræðu eða riti eiga einfaldlega að halda kjafti.

Veröldin skiptist í tvennt. Veröldin er við og þau. Við förum með dósir í Sorpu á hjóli, þau spúa yfir okkur flugvélakoltvísýringi á dagpeningum. Við borgum skatt, þau fá sér góðan endurskoðanda. Við borgum af skuldum, þau fá niðurfellt. Við tökum afleiðingum gjörða okkar, þau mála sig sem fórnarlömb. Er það furða að fólk sé komið með nóg?

> Það er bara sauðsvartur almúginn sem þarf að fara að reglum. Plebbarnir. Þau sem eru eitthvert númer, áhrifafólk, þau sem leggja línurnar, búa til leikreglurnar eða setja lögin eru undanskilin. Þeir sem voga sér að halda öðru fram í ræðu eða riti eiga einfaldlega að halda kjafti.

Myndaðu meira

Með frábærri 5MP „selfie“ myndavél

Lumia 735

5MP gleiðlinsa á framhlið símans

Nýjasti Windows 8.1 hugbúnaðurinn

Yfir 350.000 öpp, m.a. fyrir Instagram, Twitter, Vine og Snapchat

Þráðlaus hleðsla

Gorilla glass III skjávörn

LUMIA 530 LUMIA 635 LUMIA 735 LUMIA 830

Kynntu þér úrval Lumia síma hjá söluaðilum um allt land.
Opin kerfi er umboðs- og þjónustuaðili Lumia á Íslandi.

JÓLABÆKURNAR

4.499KR

4.299KR

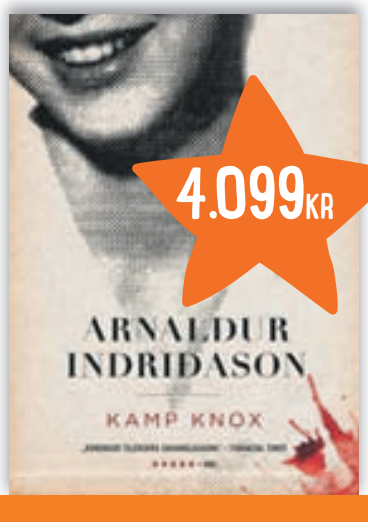
4.299KR

3.224KR
UPPHAFLEGT VERÐ 4.299KR
25% AFSLÁTTUR

2.799KR

30% AFSLÁTTUR
4.549KR
UPPHAFLEGT VERÐ 6.499KR

30% AFSLÁTTUR
2.086KR
UPPHAFLEGT VERÐ 2.980KR



4.099KR

30% AFSLÁTTUR
4.549KR
UPPHAFLEGT VERÐ 6.499KR

30% AFSLÁTTUR
3.989KR
UPPHAFLEGT VERÐ 5.699KR

30% AFSLÁTTUR
3.989KR
UPPHAFLEGT VERÐ 5.699KR

30% AFSLÁTTUR
2.449KR
UPPHAFLEGT VERÐ 3.499KR

30% AFSLÁTTUR
4.396KR
UPPHAFLEGT VERÐ 6.280KR

2.999KR

Gildir 28.-30. 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

30% AFSLÁTTUR

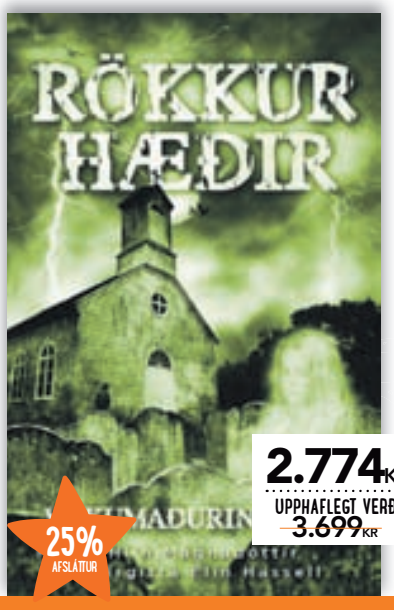
4.549KR
UPPHAFLEGT VERÐ 6.499KR

25% AFSLÁTTUR

3.974KR
UPPHAFLEGT VERÐ 5.299KR

30% AFSLÁTTUR

3.359KR
UPPHAFLEGT VERÐ 4.549KR



25% AFSLÁTTUR

2.774KR
UPPHAFLEGT VERÐ 3.699KR

30% AFSLÁTTUR

4.549KR
UPPHAFLEGT VERÐ 6.499KR

30% AFSLÁTTUR

3.009KR
UPPHAFLEGT VERÐ 4.299KR

30% AFSLÁTTUR

5.529KR
UPPHAFLEGT VERÐ 7.899KR

30% AFSLÁTTUR

4.199KR
UPPHAFLEGT VERÐ 5.999KR

25% AFSLÁTTUR

5.924KR
UPPHAFLEGT VERÐ 7.899KR

25% AFSLÁTTUR

2.924KR
UPPHAFLEGT VERÐ 3.899KR

30% AFSLÁTTUR

2.588KR
UPPHAFLEGT VERÐ 3.699KR

30% AFSLÁTTUR

2.788KR
UPPHAFLEGT VERÐ 3.999KR

30% AFSLÁTTUR

2.799KR
UPPHAFLEGT VERÐ 3.999KR

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Kófsveittir og skjálfandi hestar á kerrum

DÝRAVERND

Hallgerður Hauksdóttir
formaður Dýraverndarsambands Íslands

➜ Samtal um góða meðferð á dýrum á alltaf rétt á sér.

Það er áhyggjuefni að á hverju ári berast fréttir af hestakerrum með hestum innanborðs sem velta, eða slitna aftan úr bílum, að hestar detti úr kerrum, að þeir drepist og slasist. Hér er dæmi um raunverulega fregn úr fjölmiðlum; „Stór hestakerra, sem dregin var af jeppabifreið, valt síðdegis í dag. Eitt af fjórum hrossum sem voru í kerrunni drapst þegar það varð undir kerrunni. Hin þrjú hrossin voru teymd heim að bæ. Að sögn sjónarvotta voru þau eitthvað blóðug …“

Hestakerrur eru einfaldlega skráðar sem eftirvagnar og skoðaðar sem slíkar, svo sem bremsubúnaður og burðarþol. Um skráða eftirvagna gildir að aka má með þá á 80 km hraða að hámarki. Þegar lifandi dýr er flutt ættu menn auðvitað að aka sérstaklega varlega. Svo refsisöm er umferðin, að ef ekið er á löglegum hraða þá er stundum flautað af öðrum vegfarendum. En það eru fyrst og fremst hestarnir sem líða, þegar hinn óþolinmóði flautar á hinn ábyrga. Hinn almenni ökumaður verður að gera ráð fyrir hestakerrum og farþegum þeirra.

Mál okkar allra

Iðulega er hins vegar ekið á „venjulegum umferðarhraða“ með hestakerrur í eftirdragi, sem er allt of hratt. Slíkt tillitsleysi veldur hestunum vanlíðan en þeir geta einnig meiðst inni í kerrunum við óvarlegan akstur. Andlega álagið skiptir máli, enda eru hestar skyni gæddar verur. Hér á aldrei að hafa í flimtingum að „þeir verði bara að venjast þessu“ og aka svo á fullri ferð, með beygjur og bremsun í stíl. Því miður virðist það oft gert – af hestamönnum. Skýtur þetta ekki skökku við? Eitt sérlega ógeðfellt dæmi frá því í ágúst síðastliðnum greinir frá því að hestur datt af kerru á leið til slátrunar á Suðurlandi. Hann fótbrotnaði. Honum var komið aftur upp á kerruna og keyrður þannig í sláturhúsið. Dýraverndarsamband Íslands hefur að sjálfsögðu óskað eftir athugun á þessu máli til MAST. Hér er margt að athuga: hvernig hestinum var komið fyrir á kerrunni þannig að hann „datt“ bara af henni, hvernig stendur á því að honum var dröslað fótbrotnum aftur upp á kerruna – að því er virðist með aðstoð lögreglu – og að lokum vísað til ábyrgðar sláturhússins sem tekur við slösuðu dýri til aflífunar. Kuldalega var hann kvaddur þessi hestur, en auðvitað átti að aflífa hann á staðnum til að losa hann við frekari þjáningar eftir slysið.

Það er kominn tími til að endurskoða hvernig hestamenning okkar hefur þróast um þessi mál. Þau okkar sem ábyrg erum: hnippum í hina sem hafa ekki áttað sig á þessu. Samtal um góða meðferð á dýrum á alltaf rétt á sér. Þetta er mál okkar allra, hestamanna og líka annarra.

Hestar eru fluttir landshorna á milli í hestakerrum í hundraðatali ár hvert. Þeir hafa ekki forsendur til að skilja hvað er að gerast með sama hætti og við – en þeir þurfa samt að venjast því. Helst á eðlilegum forsendum.

Veltið fyrir ykkur af hverju hestar koma stundum kófsveittir og skjálfandi út úr kerrum eftir flutning.

Hvað er umhverfisvæn lausn?

UMHVERFISMÁL

Helgi Lárusson
framkvæmdastjóri Endurvinnslunnar hf.

Góð grein birtist fyrir stuttu eftir Sigurð Oddsson, þar sem hann velti fyrir sér hvort plastpokar væru umhverfisvænar umbúðir. Greinin var málefnaleg og fróðleg. Vonandi sjáum við fleiri slíkar greinar um umhverfismál.

Vandi í umræðunni um plastpoka er sá að erfitt er að meta umhverfisáhrif þess sem við gerum. Þetta er flókin umræða og margir vinklar á henni. Það að skipta út plastpokum kallar á ýmis vandamál og víst er að lausnin muni að einhverju leyti hafa skaðleg áhrif á umhverfið. Margar fróðlegar greinar hafa verið skrifaðar um umhverfisáhrif þess að skipta út plastpokum. Allar koma þær að einhverjum vandamálum og niðurstaðan hvergi afgerandi. Á að skylda plastpoka sem er hægt að endurvinna eins og plastpoka úr HDPE? Þeir brotna seint niður í náttúrunni og því fylgir að nauðsynlegt er þá að setja upp gott kerfi til að tryggja endurvinnslu. Á að nota bréfpoka? Eins og í grein Sigurðar sem vitnað er í eru þar ýmis ljón í veginum. Á þá að fara í náttúruvæna plastpoka (biodegradable)? Hvað er náttúruvænn poki? Hvað er hann lengi að brotna niður í umhverfinu? Hvernig á að endurvinna slíka poka?

Vandamál eins og þau sem eru í burðarpokum eru til staðar í flestum efnisflokkum. Alls staðar í heiminum er umræða um hvernig megi minnka urðun og brennslu sorps með endurvinnslu. Hér á landi er sem betur fer ýmislegt að gerast og má þar nefna bláu tunnuna sem allir þekkja. Hvað á gera næst? Hvaða aðgerð hefur jákvæð áhrif á umhverfið. Er það næsta að banna plastpoka?

Hugsanleg lausn

Skal hér bent á eina lausn sem hugsanlega getur hjálpað til að svara þessum spurningum. Hún felst í vistferilsgreiningu (life cycle assessment). Með slíkri greiningu er leitast við að meta umhverfisáhrif vöru eða þjónustu á líftíma hennar. Er hún skoðuð út frá vinnslu hráefna, framleiðslu, notkun og förgun miðað við ákveðnar forsendur. Nú nýlega gerðu Endurvinnslan og Úrvinnslusjóður slíka greiningu á endurvinnslu glers en einnig hafa verið gerðar fleiri fróðlegar úttektir með slíkri greiningu, meðal annars vistferilsgreining á pappírs- og plastumbúðum í heimilissorpi á Íslandi. Niðurstaða slíkrar greiningar leitast við að mæla áhrif þess á vistkerfi að gera hluti á ákveðinn hátt. Niðurstaðan mælir áhrif ákveðins ferils á eyðingu ósonlags, svifryk, súrt regn o.fl. Út frá því mætti skoða hvort hægt sé að bæta feril eða breyta honum. Þar með mætti spara t.d. kg af CO_2-útblæstri, hráefni sem er takmörkuð auðlind, orku o.fl. Slík greining er því tilraun vísindanna til að mæla hugsanlegan ávinning af einum ferli umfram annan. Slík greining gæti því gefið haldgóða vísbendingu um hvaða leið væri vænlegust t.d. í plastpokamálinu. Að sjálfsögðu kallar slík greining á ýmsar spurningar eins og hvað má umhverfisávinningur kosta? Látum því ósvarað hér.

Sæstrengur til Bretlands – vangaveltur um grein Jóns Steinssonar

ORKUMÁL

Skúli Jóhannsson
verkfræðingur

➜ Lítið vit væri til dæmis í að slökkva á Búrfellsvirkjun og hleypa rennsli Tungnaár og Efri-Þjórsár fram hjá virkjuninni á yfirfalli meðan raforka væri flutt inn frá Bretlandi.

Í Fréttablaðinu 14. nóvember 2014 birtist grein um sæstreng og náttúru Íslands eftir Jón Steinsson, dósent í hagfræði við Columbia-háskólann í New York.

Umframorka

Jón gerir að umtalsefni þá staðhæfingu, sem er upprunnin hjá Landsvirkjun, að umframorka upp á 2.000 GWst/ári sé tiltæk í raforkukerfinu á Íslandi. Ekki hefur þetta verið sundurgreint og því þarf að geta í eyðurnar með það hvaðan þessi orka kemur. Einn möguleiki væri að sundurgreina hana með eftirfarandi hætti:

- Breytileiki í rennsli við vatnsaflsvirkjanir: 600 GWst/ári. (Heimild Gamma skýrslan 2011.)
- Ótekin orka: 500 GWst/ári. (Heimild Ársfundur LV 2014, Óli Grétar Sveinsson. Mér er ekki ljóst hvernig þetta mun binda LV og hamla sölu til annarra, en þar skiptir máli hversu hratt viðskiptavinur sem er í þeirri stöðu að hafa aðgang að ótekinni orku getur hækkað úttekt sína ef hann óskar eftir því.)
- Ónýtt orka: 400 GWst/ári (Afgangsstærð þannig að summan verði 2.000 GWh/ári. Framleiðslugeta umfram eftirspurn, sem hægt væri að laga með aukinni sölu t.d. við fjölgun viðskiptavina.)
- Stækkun virkjana: 500 GWst/ári (Þetta er lausleg áætlun hjá mér. Um er að ræða sérstakar virkjunarframkvæmdir sem áætlað er að kosti um 600 MUSD, skv. Óla Grétari Sveinssyni 2014. Þessi orka er ekki innifalin í núverandi kerfi og mér er ekki ljóst af hverju menn flokka þetta sem umframorku í kerfinu. Þetta eru sjálfstæðar orkuaukandi aðgerðir.)

Fyrir alla þessa liði þarf að skilgreina breytileika t.d. milli ára og væntanlegan uppitíma. Ég er ekki sammála matinu og tel vafasamt að leggja þessa orku fram til jafns við orkugetu vatnsafls- og jarðvarmavirkjana.

Innflutningur raforku

Jón segir: „Hitt sem dregur mjög úr umfangi þeirra virkjana sem ráðast þarf í samfara sæstreng er að sæstrengurinn gerir okkur kleift að flytja inn ódýra raforku á næturnar. […] Rafmagn fæst nánast ókeypis að nóttu til á Bretlandi.“ Þetta gerist nú æði sjaldan. Ég hef reiknað út inn- og útflutning á raforku um sæstrenginn og komst að þeirri niðurstöðu að með 800-1.000 MW sæstreng þá verði aldrei um innflutning til Íslands að ræða.

Jón stingur upp á að: „Við gætum því slökkt á stórum hluta af vatnsaflsvirkjunum Landsvirkjunar á nóttunni og keyrt álverin og götuljósin á nánast ókeypis innfluttri raforku. Vatn myndi þá safnast upp á næturnar í uppistöðulónunum okkar og við gætum síðan keyrt vatnsaflsvirkjanirnar sem nú þegar eru til staðar af meira afli á daginn.“

Langt er frá því að miðlunarlón séu til staðar til að taka við öllu rennsli til vatnsaflsvirkjana eins og kunnugt er. Lítið vit væri til dæmis í að slökkva á Búrfellsvirkjun og hleypa rennsli Tungnaár og Efri-Þjórsár fram hjá virkjuninni á yfirfalli meðan raforka væri flutt inn frá Bretlandi. Þó ætti að vera hægt að koma þessu fyrir með Kárahnjúkavirkjun á veturna í vatnsrýrum árum á Austurlandi. Þá þarf að vera búið að ráða bót á takmörkunum í flutningskerfinu til og frá virkjuninni og afltakmarkanir í virkjuninni munu gera svona rekstur óþjálan. En hvílíkt tap yrði í þeim viðskiptum, að kaupa raforku á uppboðsmarkaði í Bretlandi og flytja hana um sæstreng til að keyra álverksmiðju á Reyðarfirði! Götuljósin hafa ekki svo mikið vægi í þessu samhengi.

Ívilnanir á Bretlandi

Það liggur fyrir að ef verslað verður með raforku um sæstreng frá Íslandi á uppboðsmarkaði á Bretlandi, eins og Jón er reyndar að gera ráð fyrir, þá verður sæstrengsdæmið óhagkvæmt. Menn hafa verið að stefna á útflutning til Bretlands með langtímasamningum og verulegum ívilnunum frá hendi Breta. Um það er mikil óvissa, en viðræður milli Íslendinga og Breta liggja niðri um þessar mundir.

Sýndarmennska Landhelgisgæslunnar sem fyrr höfð í hávegum

EFNAHAGSMÁL

Vilhelm Jónsson
fjárfestir

➜ Síðasta upphlaup Landhelgisgæslunnar með vélbyssukaupum sínum og yfirklóri er helst til þess fallið að auka enn frekar á ótrúverðugleika stofnunarinnar.

Það getur tæplega verið ásættanlegt að allt að 8 til 10 milljarða varðskip, framreiknað þegar tekið er tillit til ýmiss kostnaðar sem hefur hlaðist upp undangengin ár, sé bundið við bryggju yfir 300 daga á ári. Á sama tíma er heilbrigðiskerfið á vonarvöl og embættismenn þjóðarinnar ráðþrota varðandi hvar skuli leita eftir fjármagni til að halda því gangandi og telja sig velta þar hverjum steini til hagræðingar. Eðlilegast væri að selja skipið og hætta þessum flottræfilshætti sem er viðhafður og reyndar hvert sem litið er.

Síðasta upphlaup Landhelgisgæslunnar með vélbyssukaupum sínum og yfirklóri er helst til þess fallið að auka enn frekar á ótrúverðugleika stofnunarinnar. Einnig má velta fyrir sér hvort hæfileiki og geta sé til staðar að meðhöndla slík vopn í ljósi fyrri atburða sem einkenndust af tómri taugaveiklun og yfirborðsmennsku. Af fenginni reynslu er ekki óraunhæft að ætla að yfirvöld og gæslan telji enn frekar ráðlegt að falast eftir öðrum þungavopnum til að fullnægja yfirborðskennd sinni. Þjóðerniskennd og sýndarmennska sem er viðhöfð er aðeins til þess fallin að brjóta enn frekar niður trúverðugleika Íslendinga sem er svo sem ekki mikill fyrir.

Með breyttri forgangsröðun á fjármunum má bjarga mun fleiri mannslífum, þ.m.t. sjómönnum, enda veikjast þeir líka. Það þarf engan stærðfræðing til að átta sig á að ef það væri lagt í Landspítalann t.d. hálfvirði af andvirði varðskipsins myndi það bjarga margfalt fleiri mannslífum. Eðlilegast er að taka meiri hagsmuni fram yfir minni og skipta skipinu út til að hagræða og ná auknum sparnaði. Því er öfugt farið nú á tímum frá fyrriparti síðustu aldar þar sem skipaflotinn var vanbúinn og ótraustur og ekki í neinni líkingu við það sem hefur viðgengist síðustu áratugi.

Það má alveg halda úti á mun ódýrari hátt skipi sem þjónar að mestu leyti sama tilgangi ef ekki meiri án þess að um margra milljarða freigátu sé að ræða sem er þar að auki alltof dýr í rekstri. Það er góðra gjalda vert að eiga öflugt björgunar- og dráttarskip, sér í lagi sé fjárhagsleg geta og burðir til þess, engu að síður er tæplega hægt að réttlæta þennan skrípaleik sem raun ber vitni. Þessa fáu daga á ári sem skipið fer úr höfn er það sjaldnast til annars fallið en að liggja í einhverjum fjarðarkjafti til að spara olíu eða bundið við bryggju. Það hefur sýnt sig ítrekað, t.d. í byrjun árs þegar það fór úr heimahöfn og lá síðan vikum saman í Fjarðabyggð svo dæmi sé tekið.

Því er ekkert öfugt farið hjá hinu opinbera frekar en heimilum og fyrirtækjum sem eiga í fjárhagserfiðleikum, að hagræða þurfi til að draga úr skuldum, ekki síst þar sem skipið er óstarfhæft allt að 11 mánuði á ári. Landhelgisgæslan státar sig af að eiga eitt öflugasta varðskip á Norður-Atlantshafinu þó svo að almenningur sé að sligast undan fjárskuldbindingum sínum og sköttum.

Dómgreindarleysi

Dómgreindarleysi Landhelgisgæslunnar virðist vera algert, t.d. þegar þeir drógu brennandi ryðkláf (Fernanda) fram og aftur með suðurströndinni og inn í Hafnarfjarðarhöfn og aftur út á Faxaflóa með tilheyrandi ráðleysi og skömm. Það má einnig vitna í þegar flutningaskipið Green Freezer tók niðri á sandrifi í Fáskrúðsfirði í haust að frekar skyldi beðið eftir að búið yrði að öngla fyrir olíu og áhöfn á freigátuna svo að forkólfar Landhelgisgæslunnar gætu baðað sig í fjölmiðlum ásamt því að blása út sína milljóna dráttar-toggetu, að minnsta kosti úr ríkissjóði. Úthafsskip Samherja, Vilhelm Þorsteinsson, sem var á staðnum hefði getað séð um að draga skipið út á mun einfaldari og kostnaðarminni hátt þó svo að sú aðstoð hafi verið afþökkuð.

Stjórnvöld þurfa að fara að hafa pólitískan kjark og getu til að láta af óábyrgum hætti sem hefur viðgengist undanfarin ár og fara að átta sig á að þjóðarskuldirnar verða ekki aftur og aftur afskrifaðar til að viðhalda þessum flottræfilshætti áfram, og var réttlætt sem um góðæri væri að ræða af æðstu mönnum þjóðarinnar. Á venjulegu mannamáli mætti helst lýsa uppbyggingu undanganginna ára með beinum og óbeinum hætti sem þjófnaði í ljósi afskrifta sem hafa átt sér stað þar sem ábyrgðarleysið var algert.

Alltof margir stjórnmálamenn virðast ekki vera í neinum takti við efnahagsástand þjóðarinnar. Þegar ríkissjóður á í hlut er forgangsröðunin látin stjórnast af tómu yfirlæti og sérhagsmunagæslu ekki síst til að komast til áhrifa og að það eigi bara að spara annars staðar en í eigin gæluverkefnum.

Þessi pistill hefur ekkert með það að gera að dregið verði úr öryggi íslenskra sjómanna.

BLACK FRIDAY
ÓTRÚLEG TILBOÐ BARA Í DAG

30% AFSLÁTTUR Á HAAG SÓFANUM FYRIR FYRSTU FIMM VIÐSKIPTAVININA = 139.930,-

20% AFSLÁTTUR
ÚT DAGINN
159.920,-

3 FYRIR 2
AF SMÁVÖRU

the PIER

Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880

Erum á Facebook

ANTON & BERGUR

Útvarpið okkar

RÚV

Kristín Aðalsteinsdóttir
fv. prófessor

➜ Í gegnum þennan sterka miðil getur fólk fengið tilfinningu fyrir því að það sé hluti af heild. Það er ekki lítill ávinningur.

Ég var átta ára þegar ég heyrði Helenu Eyjólfs fyrst syngja í útvarpinu. Ég stóð upp við útvarpið og grét af hrifningu. Ég man líka eftir fréttatímum í sveitinni á sumrin þegar ég var barn. Þá varð að ríkja þögn. Á kvöldin var þar sérstaklega hlustað á sögulegan fróðleik. Þannig ólst ég upp við virðingu fyrir útvarpinu og fann mikilvægi þess. Ríkisútvarpið skiptir mig enn þá miklu máli.

Á síðasta vori ákvað ég að hætta í föstu starfi. Ákvörðunin var afgerandi en ég hugsaði lítið út í hvað þetta skref hefði í för með sér. Breytingin hefur komið skemmtilega á óvart. Ég get verið meira ein með sjálfri mér en áður og get valið hvað ég geri og geri ekki. Þvílíkt frelsi; ég get sinnt sjálfboðastarfi, skrifað, haldið fyrirlestra, hlustað á erindi, sótt menningarviðburði, gengið og synt en staldra núna við það sem hefur gefið mér sérstaklega mikla ánægju síðustu mánuði.

Útvarp allra landsmanna

Með morgunkaffinu renni ég yfir dagskrá RÚV, Rás 1 og punkta hjá mér á hvað ég vil hlusta þann daginn. Ég vil hlusta á viðræðuþætti um líf fólks vegna þeirra margvíslegu sjónarmiða sem fram koma. Þátturinn hennar Sigurlaugar Jónasdóttur, „Segðu mér“, er dæmi um slíkan þátt. Ýmsir aðrir viðræðuþættir um málefni líðandi stundar geta aukið skilning og jafnvel umburðarlyndi. Bókmenntaþættirnir hennar Jórunnar Sigurðardóttur eru óborganlegir svo ég tali ekki um þættina Samfélagið og Víðsjá þar sem umfjöllunarefnin virðast óþrjótandi. Ekki kemur til greina að missa af sögulegum fróðleik Illuga Jökulssonar þar sem hann geysist víða. Inn á milli er hvað eftir annað boðið upp á bráðmerkilegt efni eins og gagnrýnin umfjöllun Hjalta Hugasonar um trú, menningu og samfélag bar merki um fyrir stuttu. Þvílík dagskrá, þvílíkt val. Ég hef áhuga á þjóðlegum fróðleik og val mitt á útvarpsefni litast af því. Þess vegna hlustaði ég oft á „Sagnaslóð“, en hvað varð um þáttinn?

Á hátíðarstundum er talað um að Ríkisútvarpið sé útvarp allra landsmanna. Þannig á það líka að vera. Samtímis er stór hluti þjóðarinnar að hlusta á útvarpið; bændur um land allt, sjómenn á hafi úti, fólk í borg, bæjum og þorpum, ungir sem aldnir. Í gegnum þennan sterka miðil getur fólk fengið tilfinningu fyrir því að það sé hluti af heild. Það er ekki lítill ávinningur. Þess vegna er einnig nauðsynlegt að muna eftir fólkinu um allt land við dagskrárgerðina. Á því hefur verið nokkur meinbugur eftir að svæðisstöðvarnar nánast hurfu. Það er ljóst í mínum huga að Ríkisútvarpið hefur gríðarlega miklu hlutverki að gegna og það hlutverk þarf að vernda.

Alþýðuhetjan

SAMFÉLAG

Jökull Jörgensen
tónlistarmaður

➜ Þetta var hetja hafsins, hinn íslenski sjómaður. Úrræðagóður á ögurstund, sterkur og fagur. Faðir okkar allra. Hann, ásamt íslenska bóndanum, hefur séð þjóðinni fyrir lífsbjörginni um aldir.

Ég fór í síðdegiskaffi til frænku minnar um daginn. Hún er af gamla skólanum og heimilið hennar ber vott um ráðvendni og nægjusemi.

Dánarfregnir og jarðarfarir glumdu úr útvarpinu sem var hátt stillt. Það var heitt í íbúðinni og heitt kaffið kældi ekki beint.

Á veggnum á móti mér hékk eftirprentun af frægri mynd. Hún sýndi eldri mann með trausta andlitsdrætti, munnurinn einbeittur og augun blá eins og himinninn og hafið. Hann var í sjógalla með sjóhatt á höfði.

Þetta var hetja hafsins, hinn íslenski sjómaður. Úrræðagóður á ögurstund, sterkur og fagur.

Faðir okkar allra.

Hann, ásamt íslenska bóndanum, hefur séð þjóðinni fyrir lífsbjörginni um aldir.

Íslendingum er það nauðsyn eins og öðrum þjóðum að eiga sínar alþýðuhetjur. Hjá okkur voru það náttúrulega fornhetjurnar og svo nær í tíma sjómennirnir, farsælir bændur og verkalýðshetjur sem börðust fyrir rétti láglaunafólks.

En nú er öldin önnur.

Við höfum ekki tíma fyrir svona gamaldags hetjur, enda ná bændur og sjómenn engan veginn að halda í við þær kröfur sem við setjum sem búsetuskilyrði í þessu landi.

Verkalýðshetjan er löngu útdautt fyrirbæri.

Nýjar hetjur

Við getum þó glaðst yfir því að í stað gömlu lummulegu alþýðuhetjanna eru komnar nýjar hetjur fram á sjónarsviðið.

Ein þeirra er ung og smart og á peninga, mikla peninga. Þeir vinna oft í bankageiranum við að passa og ávaxta sparnað fólksins!

Svo eru það slóttugir athafnamenn sem með athöfnum sínum skilja eftir sig sviðna jörð í gjaldþrotum og afskriftum sem þýðir að þeir láta þjóðina borga skuldir sínar.

Þar sem við Íslendingar erum gráðugir, nýjungagjarnir og slakir í prinsippum er upplagt að líta svo á að bankastrákar og athafnaglæpamenn geti leitt þjóðina til meiri vegsemda.

Við snobbum fyrir svikulu viðskiptamódeli jöfranna

Orðið „útrás“ er kallmerki þjóðarinnar. Öll erum við að ráðast út.

Við leggjum undir okkur önnur lönd, við kaupum allt og erum frek og hávaðasöm rétt eins og víkingarnir, forfeður okkar.

Hinar nýju frelsishetjur, hið nýja afl ráðskast með stjórnmálamennina og jafnvel hið háa Alþingi.

Hornsteininn, klettinn, sem þjóðin á að geta treyst.

Við stöndum opinmynnt í undirokaðri forheimskun og dáumst að peningamönnunum.

Dagblöð og slúðurblöð keppast við að birta lífsreynsluviðtöl sem reynast heldur bragðlítil enda viðmælendurnir vart búnir að slíta barnsskónum.

Þeir eru svo ótrúverðugir að fólk finnur til ógleði yfir öllu saman.

Það versta við nýríkidæmi Íslendinga er að okkur skortir alla hefð fyrir ríkidæmi.

Við högum okkur þess vegna eins og ofdekraðir krakkar með fulla vasa af sælgæti. Félagshyggja og náungakærleikur eru tabú. Allir berjast um á hæl og hnakka við að komast að kjötkötlunum og skiptir þá engu hverjir troðast undir í þeim hildarleik.

Að sama skapi slitnar tenging milljarðamæringanna við fólkið sem byggir landið. Peningum fylgir vald eins og allir vita og þess vegna ráða nýju frelsishetjurnar gífurlega miklu um það hvernig hinn hefðbundni Íslendingur lifir. Stærstur hluti hinnar svokölluðu millistéttar er að hverfa eða samsama sig lágstéttinni. Eftir stendur yfirstétt sem hefur allt; peninga og völd.

Lágstéttin er valdalaus og algjörlega ofurseld valdhroka hinna.

Mér varð litið á dagblað sem lá á eldhúsborðinu hjá frænku minni. Við mér blasti glottandi bankastrákur um þrítugt á forsíðunni. Hann hafði eignast nokkra milljarða. Hann eignaðist þá á nokkrum dögum af því að hann var svo duglegur í vinnunni sinni.

Frænka mín hefur þrælað alla sína daga og hefur nú aðeins ellilífeyrinn sinn sem skammtar naumt.

Enginn talar um að hún hafi verið dugleg!

Gott fyrir heimilið

Á MÚRBÚÐARVERÐI

Kaffivél með Thermo hitakönnu 10-12 bolla, 900w

2.490,-

Spandy heimilisryksugan
- 1600W
- mikill sogkraftur > 18KPA
- margnota poki

6.690,-

Öflugur djús/ávaxtablandari með 1,3 l glerkönnu

3.990,-

Blandari og matvinnsluvél

4.990,-

Drive ryksuga í bílskúrinn
- 1200W
- 20 lítra
- sogkraftur > 16KPA
- fjöldi fylgihluta

7.490,-

Cyclon ryksuga Model-LD801
- 2200W
- 3 lítrar
- Sogkraftur > 19KPA
- raf snúra 4,8 metra

9.890,-

Rafmagnshitablásari 2Kw

2.190,-

Góður í kuldanum

Hentugt til jólagjafa!

Töfrasproti – Blandari

1.890,-

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18

MÚRBÚÐIN

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!

314 kr.

MEÐALSTÓR EGG 10 STK.
verð áður 415 kr.

224 kr.

KORNAX HVEITI 2 KG
verð áður 278 kr.

frá 140 kr./pk.

HAGVER HNETUR, ÝMSAR GERÐIR
verð áður frá 187 kr./pk.

168 kr.

frá 149 kr./pk.

H-BERG KÓKOSMJÖL FÍNT 250G
verð áður 224 kr.

H-BERG HNETUR, ÝMSAR GERÐIR
verð áður frá 198 kr./pk.

266 kr.

FREYJU SÚKKULAÐIBITAR
verð áður 355 kr.

216 kr.

FREYJU SPÆNIR DÖKKIR
verð áður frá 234 kr.

283 kr.

149 kr.

HAGVER 500G KÓKOSMJÖL FÍNT
verð áður 377 kr.

HAGVER 250G KÓKOSMJÖL GRÓFT
verð áður 198 kr.

472 kr.

VENDELBO JARÐABERJAMARMELAÐI
verð áður 629 kr.

178 kr.

185 kr.

SÍRÍUS 56%
verð áður 221 kr.

SÍRÍUS 70%
verð áður 218 kr.

280 kr.

SÍRÍUS KONSUM SPÆNIR
verð áður 338 kr.

974 kr.

1.236 kr./stk.

NOW VANILLA EXTRACT
verð áður 1.298 kr.

NOW STEVIA 4 GERÐIR
verð áður 1.648 kr./stk.

239 kr.

SÍRÍUS RJÓMASÚKKULAÐI 180G
verð áður 299 kr.

359 kr.

CADBURYS KAKÓ 250G
verð áður 479 kr.

111 kr./stk.

NÓA DÖKKUR EÐA LJÓS HJÚPUR
verð áður 132 kr./stk.

209 kr.

199 kr.

SÍRÍUS HVÍTIR KONSUM DROPAR
verð áður 278 kr.

SÍRÍUS KONSUM DROPAR
verð áður 265 kr.

149 kr.

BÖKUNARPAPPÍR 33X54 CM
verð áður 199 kr.

VISA

FK VIÐSKIPTAMANNAKORT - Tilvalið gjafakort

OPIÐ mánudaga - miðvikudaga frá 09:00 - 18:00 / fimmtudaga 09:00 - 18:30
föstudaga 09:00 - 19:00 / laugardaga 10:00 - 16:00 / lokað sunnudaga. **www.fjardarkaup.is**

384 kr.

HH KÓKOSFLÖGUR LÍF.
verð áður 512 kr.

374 kr.

596 kr.

956 kr.

509 kr.

HH SPELTMJÖL FÍNT
verð áður 498 kr.

HH DÖÐLUR 500G STEINLAUSAR
verð áður 794 kr.

HH KÓKOSHNETUOLÍA
verð áður 1.274 kr.

HH AKASÍUHUNANG
verð áður 678 kr.

189 kr.

FREYJU SUÐUSÚKKULAÐI 200G
verð áður 252 kr.

299 kr.

DAN SUKKER STRÁSYKUR 1 KG
verð áður 398 kr.

329 kr.

PILLSBURY HVEITI 2,26KG
verð áður 438 kr.

224 kr.

DAN SUKKER FLÓRSYKUR 500G
verð áður 288 kr.

243 kr.

LYLES SYRUP 454G
verð áður 324 kr.

186 kr.

ROYAL LYFTIDUFT
verð áður 248 kr.

206 kr./stk.

ODENSE LJÓS EÐA DÖKKUR HJÚPUR
verð áður 275 kr./stk.

629 kr.

1.016 kr.

ODENSE BAGERMARZIPAN
verð áður 838 kr.

ODENSE MARZIPAN REN
verð áður 1.355 kr.

699 kr.

MÖMMU RABABARASULTA
verð áður 810 kr.

281 kr.

KÖTLU FLÓRSYKUR
verð áður 375 kr.

550 kr.

KÖTLU PÚÐURSYKUR 1 KG
verð áður 695 kr.

frá 134 kr./stk.

KÖTLU DROPAR
verð áður frá 157 kr.

frá 116 kr./stk.

FLÓRA KRYDD
verð áður frá 155 kr./stk.

FYLGSTU MEÐ OKKUR Á FACEBOOK

FK
FJARÐARKAUP

MERKISATBURÐIR

1520 Magellan kemur að Kyrrahafi.

1700 Núgildandi tímatal (gregoríanskt) tekur gildi.

1905 Sinn Fein er stofnað á Írlandi.

1990 Margrét Thatcher segir formlega af sér og yfirgefur Downingstræti 10 í síðasta sinn.

1994 Norðmenn neita í annað sinn í þjóðaratkvæðagreiðslu að sækja um aðild að Evrópusambandinu.

1994 Fjöldamorðinginn Jeffrey Dahmer er myrtur í fangelsi.

1998 Á annað þúsund manns sækja fund í Háskólabíói þar sem mótmælt er áformum um stórvirkjanir á hálendinu.

†

Frænka okkar,

JÓNA Þ. GUÐMUNDSDÓTTIR
frá Bakka, Seltjarnarnesi,
síðast til heimilis að Skólabraut 5,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir 23. nóvember. Útförin fer fram frá Seltjarnarneskirkju þriðjudaginn 2. desember kl. 13.00.

Kristín Kjartansdóttir
Guðrún Kjartansdóttir
Auður Kjartansdóttir

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför eiginmanns míns, föður, afa og langafa,

EGGERTS JÓNSSONAR
Vættagili 1, Akureyri.

Sérstakar þakkir til starfsfólks á Reynihlíð fyrir hlýja og góða umönnun, einnig fá félagar í Karlakór Akureyrar-Geysi, Óskar Pétursson og aðrir sem veittu okkur aðstoð við útför hans kærar þakkir. Guð blessi ykkur öll.

Ragna G. Jóhannesdóttir
Anna Margrét Eggertsdóttir
Jónas Freyr Sigurbjörnsson
Hanna María Jónasdóttir

†

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð, hlýhug og vináttu við andlát og útför móður minnar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

SIGURBJARGAR NIELSEN
Kirkjubraut 5, Seltjarnarnesi.

Margrét Bragadóttir
Sigurbjörg Dagmar Hjaltadóttir
Ingunn Anna Hjaltadóttir
Hildur Vala Hjaltadóttir
Bragi Þór og Kári Freyr

Hjalti Valur Helgason
Jón Sigurður Ingason
Tryggvi Steinn Helgason
Einar Örn Hannesson

†

Ástkær eiginkona, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

DRÍFA JÓNSDÓTTIR
frá Klukkufelli, Reykhólahreppi
í Austur-Barðastrandasýslu,
búsett að Jöklafold 4, Reykjavík,

lést að kvöldi 24. nóvember sl. á líknardeild LHS í Kópavogi. Útför hennar fer fram frá kirkju Óháða safnaðarins við Háteigsveg fimmtudaginn 4. desember kl. 13.00. Sérstakar þakkir til alls starfsfólks líknardeildarinnar fyrir umhyggju og hlýju.

Haukur Sölvason
Valgerður Karlsdóttir
Sigríður Bjarney Karlsdóttir
Ethel Karlsdóttir
Karl Magnús Karlsson
Andri Karlsson
Freyr Karlsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Atli Ólafsson
Páll Geir Traustason

Eygló Ingólfsdóttir
Guðný Eyþórsdóttir
Solveig María Kristinsdóttir

PETTA GERÐIST: 28. NÓVEMBER 1919

Fyrsta konan kjörin á breska þingið

Á þessum degi árið 1919 var Nancy Astor kosin til þings með töluverðum yfirburðum. Hún varð þar með fyrsta konan sem sat í neðri deild breska þingsins. Lafði Astor tók sæti eiginmanns síns, Waldorfs Astor, í neðri deildinni þegar hann fluttist yfir í lávarðadeildina.

Lafði Astor fæddist í Virgíníuríki í Bandaríkjunum árið 1879. Hún var dóttir hermanns sem síðar varð moldríkur tóbakssölumaður. Hún giftist árið 1897 og eignaðist einn son en skildi sex árum síðar og hélt þá til Englands. Þar kynntist hún Waldorf Astor og þau gengu í það heilaga árið 1906. Þegar faðir Waldorfs lést tók hann við sæti hans í lávarðadeildinni. Nancy ákvað þá að sækjast eftir sæti eiginmanns síns í neðri deildinni en Waldorf hafði verið kosinn til þess árið 1910. Hún rak tilkomumikla og áberandi kosningabaráttu sem vakti athygli um allt land og fór svo að lokum að hún hlaut yfirburðakosningu á þingið. Nancy Astor var vinsæl og sat á þingi allt til ársins 1945 þegar hún settist í helgan stein.

NANCY ASTOR Astor var kosin til þings með töluverðum yfirburðum.

JÓNAS SIGURÐSSON Hljómsveitin fer í pásu eftir helgi til að semja nýtt efni. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Gaman að troða upp í Bæjarbíói í Hafnarfirði

Jónas Sigurðsson kemur fram með hljómsveit sinni, Ritvélum framtíðarinnar, í kvöld.

„Ég er mjög ánægður og spenntur að spila þarna, þessi salur í Bæjarbíói er mjög sérstakur," segir tónlistarmaðurinn Jónas Sigurðsson, sem treður upp í Bæjarbíói í kvöld ásamt hljómsveit sinni, Ritvélum framtíðarinnar. „Þetta er eitt af þeim fáu sögulegu rýmum sem eru enn þá mjög upprunaleg einhvern veginn, það er rosalega góð stemning þarna.

Það er svolítið sterkt „lókal" og menning í Hafnarfirði, þess vegna var ég svona spenntur þegar ég frétti að Bæjarbíó væri að fara aftur í gang. Það er gaman að vera hluti af því," segir Jónas. Hann stimplaði sig inn í íslenskt tónlistarlíf árið 2007 með sinni fyrstu sólóplötu en síðan þá hefur hann komið víða að, meðal annars í hljómsveitinni Dröngum.

„Við höfum verið að spila mikið á þessu ári og er bandið orðið ansi formað í lögunum. Eftir þessa helgi förum við í smá pásu og verðum komnir með nýtt efni sem við spilum á næsta ári," segir Jónas, sem gerði einnig tónlistina og hljóðheiminn fyrir leikritið Útlenska drenginn sem er nú sýnt í Tjarnarbíói. Fyrir verkið gerði hann lag með rapparanum Kött Grá Pjé. „Hann er algjör snillingur og ég var mjög ánægður með útkomuna," segir Jónas.

„Við höfum verið að spila mikið á þessu ári og er bandið orðið ansi formað í lögunum.

Tónleikarnir hefjast klukkan 22.00 og kostar 2.000 krónur inn.

thorduringi@frettabladid.is

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

LJÓSIN TENDRUÐ

Ljósin á Óslóartrénu á Austurvelli verða tendruð í 63. sinn á sunnudaginn klukkan 15.30. Jólastjörnurnar Helgi Björnsson og Sigríður Thorlacius syngja jólin inn ásamt einvala liði tónlistamanna. Heyrst hefur að Giljagaur, Gluggagægir og Stúfur komi við.

NUBY VERNDAR BARNIÐ ÞITT

ATC KYNNIR *Nuby All Natural er náttúruleg barnalína sem verndar barnið þitt. Nuby hefur með áralangri reynslu nú þróað náttúrulega línu af hreinsi- og snyrtivörum sem sérstaklega eru ætlaðar ungbörnun. Allar þessar vörur innihalda náttúruefnið Citroganix sem sótthreinsar og verndar viðkvæma húð.*

Nuby All Natural eru hreinlætis- og snyrtivörur fyrir móður og barn. Vörurnar eru án allra eiturefna og eru algjörlega náttúrulegar. Allar vörurnar innihalda nýtt efni sem nefnist Citroganix en það er unnið úr murcia-appelsínum. Citroganix virkar gegn bakteríum, sýklum, sveppum og frumdýrum. Citroganix er alkóhólfrítt, án parabena, án phenozyethanols og talkfrítt.

NUBY BOSSAKREM
Nuby Citroganix-bossakremið er með 15% sinkoxíði. Sink hjálpar til við að vernda viðkvæma bossa gegn þvagi, hægðum og núningi frá bleiu. Nuby-bossakremið ver húðina gegn bakteríum og gerlum sem valda bleiuútbrotum og Candida-sveppasýkingu. Verndar, veitir raka og róar.

NUBY BLAUTÞURRKUR
Nuby Citroganix-blautþurrkurnar eru rakagefandi, róandi og hjálpa til við að vernda barnið gegn bleiuútbrotum. Þær veita sömu vernd og bossakremið.

NUBY BRJÓSTAKREM
Nuby Citroganix Lanolin-mýkingakrem fyrir konur með barn á brjósti. Lanolin gefur mikinn raka og myndar verndandi himnu sem græðir sprungnar geirvörtur. Hefur sótthreinsandi eiginleika gegn bakteríum sem hjálpar til við að fá geirvörturnar til að gróa hraðar.

NUBY TANNTÖKUGEL
Nuby Citroganix-tanntökugelið er alveg náttúruleg vara og dregur skjótt úr sársauka sem einkennir stundum tanntöku hjá litlum krílum.

NUBY GÓM- OG TANNHREINSIR
Nuby-góm- og tanngelhreinsir fyrir börn er fullkomlega náttúrulegur. Hreinsigelið er sérstaklega gert til að hreinsa góma og tennur ungbarna frá 4-24 mánaða á öruggan og náttúrulegan hátt. Með gelinu kemur mjúkur nuddbursti til að nota við hreinsunina. Gelið er flúorlaust, það róar viðkvæma góma og hefur sótthreinsandi eiginleika gegn bakteríum sem valda tannskemmdum.

NUBY TANNKREM
Nuby Citroganix-barnatannkremið er flúorlaust, náttúrulegt tannkrem, sérstaklega hannað fyrir börn frá 24 mánaða aldri. Óhætt er að kyngja tannkreminu, það róar viðkvæma góma og hefur 99,9% sótthreinsandi eiginleika gegn bakteríum sem valda tannskemmdum.

UPPLÝSINGAR
Nánar um Nuby og sölustaði: facebook.com/Nuby.Barnavorur

OptiBac probiotics
Góð melting styrkir ónæmiskerfið
Stjórnaðu bakteríu-flórunni með OptiBac

Fæst í apótekum og heilsubúðum

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar**
Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal**
Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**
Sölumenn:
Bryndís Hauksdóttir,
bryndis@365.is, s. 512 5434
Kolbeinn Kolbeinsson,
kkolbeins@365.is, s. 512 5447

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

LITFAGURT Búsáhöld og falleg hönnun fyrir eldhúsið.

PRINSESSUR OG GEIMFARAR Virkilega skemmtileg rúmföt fyrir börnin með skemmtilegum myndum.

BARNASKÓR Litfagrir barnaskór í mörgum litum.

FYRIR HEIMILIÐ Fallegir munir fyrir heimilið fást á jólamarkaðinum, þar á meðal þessir fallegu vasar og kertastjakar.

Undirbúningur jólanna er hafinn!
LÉTT BYLGJAN 967
- JÓLASTÖÐIN ÞÍN!

SKEMMTILEGUR JÓLAMARKAÐUR

VERSLAÐ FYRIR JÓLIN *Nokkrar netverslanir halda sameiginlegan jólamarkað um helgina í Reykjavík. Þar verður boðið upp á fjölbreytt úrval vara fyrir heimili og börn auk snyrtivara. Markaðurinn stendur yfir í þrjá daga.*

Jólamarkaður netverslana verður haldinn í þriðja sinn um helgina og með öðru sniði en venjulega þar sem hann stendur nú yfir í þrjá daga, frá sunnudegi fram til þriðjudags. Fimm netverslanir kynna og selja þar fjölbreytt úrval af vörum og ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi að sögn Rakelar Hlínar Bergsdóttir, eins skipuleggjanda markaðarins. „Jólamarkaðurinn í ár verður nokkurs konar „pop-up“-búð þar sem fólki gefst tækifæri á að skoða og kaupa vörur frá okkur. Við munum bjóða upp á fjölbreytt úrval vara fyrir heimilið og börn auk snyrtivara. Við leggjum mikið upp úr jólalegri stemningu enda hefst markaðurinn á fyrsta sunnudegi í aðventu.“ Netverslanirnar fimm eru Petit.is, Nola.is, Snúran.is, Esjadekor.is og Krúnk Living.

Viðtökur almennings við fyrri mörkuðum fóru fram úr björtustu vonum skipuleggjenda. „Við finnum svo vel hvað fólk hefur gaman af því að sækja svona markaði og sjá vörurnar með eigin augum. Það er augljóst að margir hafa legið yfir netsíðunum okkar og vita alveg nákvæmlega hvað þeir ætla að skoða. Svo er líka svo gaman að hitta viðskiptavini okkar auglitis til auglitis.“

Rakel segir að alltaf séu einhverjir sem treysti sér ekki til að panta vörur á netinu án þess að hafa séð þær. „Þannig eru svona markaðir frábært tækifæri til að koma og skoða vörur og tala við okkur um leið. Við finnum líka að þegar fólk hefur komið og séð vöruna þá verslar það næst á netinu.“

GESTGJAFARNIR Hópurinn sem stendur á bak við netverslanirnar fimm sem halda jólamarkað um helgina. MYND/VILHELM

Hún segir markaðinn einnig gott tækifæri fyrir þá sem vilja vera snemma í jólainnkaupunum og njóta þess að slaka á með fjölskyldunni yfir aðventuna. „Það eru ekki allir sem gera skyndikaup heldur þurfa umhugsunarfrest. Þannig eru netverslanir okkar góður kostur en þær bjóða allar upp á frábæra þjónustu með afhendingu samdægurs ef fólk sækir vöruna. Annars fær það vöruna senda heim innan tveggja daga.“

Til að auka enn frekar jólastemninguna verða Te & kaffi, Miriam Candles og Hafliði Ragnarsson frá Mosfellsbakaríi á staðnum. „Hægt verður að kaupa jólakaffi og smakka og kaupa gómsætt konfekt frá Hafliða. Svo er það rúsínan í pylsuendanum; happadrætti þar sem hver verslun gefur vinninga að verðmæti 10.000 kr.“

MARKAÐUR

Jólamarkaður netverslana verður haldinn í Ferðafélagssalnum í Mörkinni í Reykjavík. Opið verður á sunnudag frá kl. 12-18 og á mánudag og þriðjudag frá kl. 17-21. Nánari upplýsingar má finna á Facebook undir Jólamarkaður netverslana.

Lífið

FÖSTUDAGUR
28. NÓVEMBER 2014

Heilsuvísir
HVAÐ SEGJA NEGLURNAR UM ÞÍNA HEILSU? 2

Aðalheiður Sigurðardóttir
MIÐLAR DÝR-MÆTRI REYNSLU UM EINHVERFU 6

Telma Magnúsdóttir
HANNAR HÁLSMEN Í LÍKI FUGLSEGGJA 12

Þórunn Ívarsdóttir

BÝR TIL DRAUMAHEIM Á NETINU

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

LAGALISTI FYRIR HÁMARKS-ÁRANGUR

Ívar Guðmundsson er einn ástsælasti útvarpsmaður landsins auk þess að vera frábær einkaþjálfari og annar hluti af Hámarks-teyminu. Hérna er lagalisti frá honum sem er upplagður í eyrun þegar þú rífur í lóðin.

- **TAKE ME TO CHURCH** *HOZIER*
- **HOME** *DOTAN*
- **PRAYER IN C, ROBIN SCHULZ RADIO EDIT** *LILLY WOOD AND THE PRICK*
- **STORMURINN** *ÁSGEIR TRAUSTI*
- **THIS IS HOW WE DO IT** *KATY PERRY*
- **NÝR MAÐUR** *NÝDÖNSK*
- **RATHER BE** *(FEAT. JESS GLYNNE) CLEAND BANDIT*
- **AM I WRONG** *NICO & VINZ*
- **WAKE ME UP** *AVICII*
- **CAN'T HOLD US** *RAY DALTON / MACKLEMORE & RYAN LEWIS*

HVAÐ SEGJA NEGLURNAR UM ÞIG OG HEILSUNA?

Mun meira er hægt að lesa úr útliti naglanna en einungis einkenni persónuleika.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Neglurnar endurspegla mun meira en við áttum okkur á við fyrstu sýn.

Neglurnar segja mikið um karakter fólks og gefa oft meira til kynna en mann grunar við fyrstu sýn. Eru neglurnar vel snyrtar, nagaðar eða langar og fallegar? Hvað lit notar viðkomandi á neglurnar? Eru þær eldrauðar, svartar eða náttúrulegar? Úr öllum þessum upplýsingum vinnum við og mótum okkur skoðun á viðkomandi manneskju. Neglurnar segja okkur aftur á móti frá fleiru en einungis persónueinkennum. Þær gefa okkur til kynna ýmiss konar heilsufarsleg umhugsunarefni.

Brothættar neglur

Ef þú getur auðveldlega brotið og beygt neglurnar þínar eða ef að þær klofna í grið og erg gefur það vísbendingu um að þú sért búin að ofgera nöglunum í fínlegheitum. Þig gæti líka skort A-vítamín en það hjálpar líkamanum að vinna úr prótínum, aðaluppbyggingarefni naglanna. Einnig gæti þetta verið C-vítamínskortur eða bíótínskortur en það styrkir neglur og eykur vöxt þeirra.

Slakaðu á naglalakkinu í smátíma og leyfðu nöglunum að jafna sig og athugaðu hvort að ofannefndur vítamínskortur geti staðist.

Gular neglur

Það fyrsta sem manni dettur í hug þegar maður sér gular neglur er áralangt ástarsamband fingranna við sígarettur. Það á þó ekki alltaf við því neglur geta verið gular sökum sveppasýkingar eða annars konar húðsjúkdóms. Ef um sjúkdóm eða sýkingu er að ræða er lausnin að leita til læknis og fá tiltekin lyf við því. Sé guli liturinn aftur á móti ekki af þeim sökum má reyna að dýfa þeim í hreinsi fyrir gervitennur, já, þú last rétt, þessi sem hvíttar gervitennur. Þetta virkar!

Bláar neglur

Blár litur naglanna er oft tengdur við lélegt súrefnisflæði eða vandamál í lungum og þá sérstaklega ef fingurnir eru að auki alltaf kaldir. Sumir hafa þó einfaldlega hægara blóðflæði en aðrir og gæti það einnig verið ástæðan. Það borgar sig að fá það staðfest hjá lækni ef neglurnar eru bláar að lit til lengri tíma.

Hvítir blettir

Yfirleitt eru hvítir blettir á yfirborði naglarinnar ekkert til þess að hafa áhyggjur af. Líklegasta skýringin er sú að nöglin hafi rekist í. Hvíta blettinn má þá skýra út sem léttan marblett. Ef bletturinn hangir á nöglinni svo vikum skiptir er mál að leita til læknis og skoða hann frekar.

„Eru neglurnar vel snyrtar, nagaðar eða langar og fallegar? Hvaða lit notar viðkomandi á neglurnar? Eru þær eldrauðar, svartar eða náttúrulegar?"

Rauðrófukristall

Betra blóðflæði betri heilsa
Blóðrásin flytur súrefni og næringarefni til frumna líkamans

Eftir fertugt framleiðir líkaminn **50%** minna **Nitric Oxide.** SUPER**BEETS** örvar **Nitric Oxide** framleiðslu strax. Betra blóðflæði, allt að ***30%*** æðaútvíkkun, ***30%*** meiri súrefnisupptaka, réttur blóðsykur, ***20%*** meira þrek orka og úthald.

Nitric Oxide hefur áhrif á og bætir: Blóðþrýsting, kólesteról, hjarta- æða- og taugakerfi, þvagblöðru, lifur, nýru, ofnæmiskerfi, astma, lungnaþembu.
Bætt ris hjá körlum, aukin kynörvun kvenna.

Nánari upplýsingar www.SUPERBEETS.is

Umboð: vitex ehf

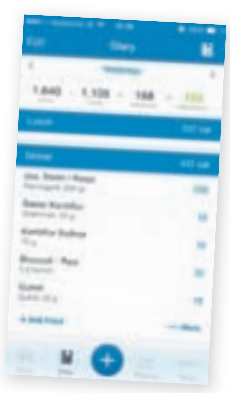
Nitric Oxide stjórnar blóðflæði líkamanns. Nitric Oxide er uppistaðan í rislyfjum ***Fæst í Apótekum og heilsubúðum***

VISSIR ÞÚ...

- að þrjú algengustu tungumálin í heiminum eru kínverska, spænska og enska?
- að kóalabirnir sofa að meðaltali 18 klukkustundir á sólarhring?
- að kvikmyndin Wayne's World var tekin upp á tveimur vikum?
- að Madonna og Michael Jackson fæddust bæði árið 1958?
- að rafmagnstannburstinn var fundinn upp árið 1939?

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

GÓÐUM VINI Í SÍMANN



My fitness pal er frábært forrit sem tekur saman þær hitaeiningar sem þú neytir. Gagnagrunnurinn er gríðarlega stór og mikið er af íslenskum matvælum. Þarna er hægt að setja sér markmið og halda jafnvægi á milli mataræðis og líkamsræktarinnar.

Lífið
www.visir.is/lifid

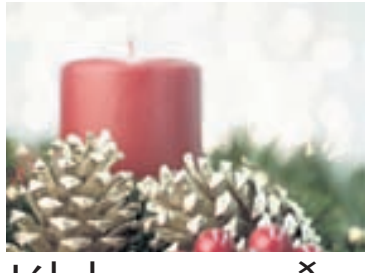
ÚTGÁFUFÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Erla Björg Gunnarsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd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

FARMERS & FRIENDS VERZLUN - HÓLMASLÓÐ 2 - GRANDI - 101 REYKJAVÍK - S 552 1960

WWW.FARMERSMARKET.IS

Heilsuvísir

HOLLRÁÐ HELGARINNAR



Jólakransagerð

Hefurðu búið til þinn eigin jólakrans? Eða er það árlegur viðburður? Á sunnudaginn er fyrsti í aðventu og þá er kveikt á spádómskertinu. Það er fátt jólalegra en heimatilbúinn jólakrans úr ekta greni.

STREITURÁÐ VIKUNNAR

Streitumeðvitund

Þeir sem eru meðvitaðir um neikvæð áhrif hennar og hugleiða betur varnir gegn neikvæðri streitu eru líklegri til að skapa sér betri lífsstíl og finna hamingjuna.

Heimild: www.stress.is

ANDLITIÐ ENDURSPEGLAR INNRA HEILBRIGÐI

Þó svo að hormónar og umhverfisáhrif spili einn stærsta þáttinn í útliti húðarinnar hafa mataræði og líkamsrækt mikil áhrif. Allt snýst þetta um að halda góðu jafnvægi á milli þessara þátta.

Hér eru sjö matartegundir sem að þú ættir að leggja í vana þinn að borða meira af viljir þú fá skínandi fallega og hraustlega húð.

Feitur fiskur

Feitur fiskur, eins og bleikja, lax eða ferskur túnfiskur, er ríkur af bíótíni sem hjálpar til við framleiðslu keratíns sem er aðalbyggingarefni húðarinnar og líka nagla og hárs. Fiskurinn inniheldur einnig ómega 3-fitusýrur sem draga úr bólgum í líkamanum.

Chia-fræ

Chia-fræin eru rík af ómega 3-fitusýrum sem draga úr bólgum í líkamanum eins og fyrr segir. Ómega 3-fitusýrurnar eru líka „góð fita“ og halda húðinni mjúkri. Fræin eru líka rík af E-vítamíni og sinki, en þau næringarefni hjálpa til við að halda unglegu útliti húðarinnar.

Sætar kartöflur

Sætar kartöflur innihalda margfalt meira C-vítamín en appelsínur. C-vítamín styrkir frumur og berst á móti bakteríum. Í sætum kartöflum er líka mikið magn af karótíni sem styrkir húðina gegn baráttunni við öldrunareinkenni.

Möndlur

Möndlur eru stútfullar af trefjum og E-vítamíni. E-vítamín vinnur gegn öldrunareinkennum og er talið vinna gegn skemmdum af völdum sólbruna. Trefjar styrkja meltingarkerfi líkamanns og hjálpa til við að hreinsa út eiturefni og lækka blóðfitu í líkamanum og hjálpa þannig til við að styrkja húðina.

Sólblómafræ

Þessi litlu bragðgóðu fræ innihalda E-vítamín eins og möndlurnar. E-vítamín hjálpar einnig til við baráttuna gegn sindurefnum og þar af leiðandi fínum línum. Þau eru líka rík af magnesíum og sinki en þau steinefni koma jafnvægi á olíuframleiðslu húðarinnar. Hér má finna uppskrift af snakki með sólblómafræjum.

Falleg húð er óháð aldri.

Flókin kolvetni

Mikið unnin matvæli svo sem hvítur sykur og hveiti geta aukið bólgumyndun í líkamanum og valdið bólum. Venjið ykkur á að borða flóknari kolvetni eins og baunir, hýðisgrjón og grófari hveititegundir.

Ferskur appelsínusafi

Nýkreistur appelsínusafi er stútfullur af C-vítamíni sem vinnur gegn öldrun húðarinnar og styrkir ónæmiskerfið. Hann hjálpar einnig við myndun kollagens sem eru ensím og aðaluppbyggingarefni líkamans.

JÓL ÁN AUKAKÍLÓA
- Frábær árangur -

CC Flax

Frábært fyrir konur á öllum aldri
stuðlar að hormónajafnvægi og þyngdartapi

Mulin lignans hörfræ - sérræktuð
Trönuberjafræ
Haf-kalkþörungar
Omega 3

Frábær árangur við tilfinningasveiflum, pirringi, hita- og svitakófi, svefnvanda og húðþurrk. Til að grennast og halda kjörþyngd. Vinnur fljótt á bjúg og vökvasöfnun, styrking gegn þvagfærasýkingu.* Ríkt af Omega-3 - ALA og trefjum.

Rannsóknir sýna 8,5 kg minni fitumassa
Rannsóknir hafa sýnt að konur sem hafa mikið lignans í blóðinu eru að meðaltali með 8,5 kg minni fitumassa en þær konur sem skortir eða hafa lítið lignans.**
Rannsóknir sýna að asíukonur hafa yfirleitt mikið lignans í blóðinu, gott hormónatengt heilbrigði og offita þekkist vart.

* Howel AB Journal of the American Medical Associaton june 2002 287:3082
** British Journal of Nutrition(2009), 102: 195-200 Cambridge University.

100% NATURAL NOT SYNTHETIC

1 kúfuð teskeið á dag - 40 daga skammtur

Fæst í apótekum, heilsubúðum og helstu stórmörkuðum. www.celsus.is

HR. ALEINN HEIMA

Þegar ég var korteri frá kynþroskaskeiðinu þá var ég hrifin af Macaulay Culkin. Það væri varla í frásögur færandi nema fyrir þær sakir að hann var stór Hollywood-stjarna og ég var nemandi í grunnskóla í Keflavík. Mín helsta von til þess að hitta hann væri ef hann væri í Disney-garðinum í næsta fjölskyldufríinu mínu eða ef hann þyrfti að heimsækja hernaðarsvæði Bandaríkjamanna í Keflavík. Þetta rifjast allt saman upp fyrir mér árlega er jólin nálgast og ég á heilaga stund alein heima, með honum, Hr. Aleinn heima.

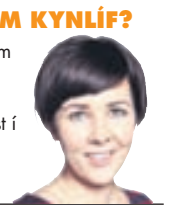
Ég var gersamlega fallin. Ég krotaði nafn hans á dulmáli á handarbakið (ég átti reyndar erfitt með að stafa það rétt svo ég kallaði hann bara Kevin) og klippti út myndir af honum í Æskunni og límdi við rúmið mitt. Einu sinni hvíslaði besta vinkona mín að mér að bekkjarbróðir okkar væri skotin í mér og spurði mig hvort ég vildi byrja með honum í næstu frímínútum. (Munið þið ekki eftir þessu boðberakerfi í upphafi sambanda?) Ég horfði á hana með blöndu af hryllingi og hneykslan. „Þú veist að ég er að spara mig fyrir Kevin, hann gæti komið til Keflavíkur og þá ætla ég ekki að eiga kærasta.“ Ekki nóg með að ég væri sannfærð um að hann myndi koma til Keflavíkur heldur var ég viss um að okkur væri ætlað að vera saman. Hann myndi liggja kylliflatur fyrir mér þegar hann sæi mig. Alveg eins og í bíómyndunum þá myndi sólin falla á mitt venjulega andlit og gerbreyta því í töfrandi prinsessu sem hann gæti ekki annað en… faðmað. Ég var ekki komin lengra en svo í kynferðislegri útfærslu. Þegar við værum orðin par þá ætlaði ég að kynna hann fyrir öllum vinum mínum og svo myndum við fá okkur franskar og sjeik.

Árin liðu en aldrei kom Kevin til Keflavíkur. Nema þá bara á skjáinn þar sem hann æpti svo eftirminnilega. Það var svo í brúðkaupsferðalaginu mínu um Kalifornía sem leiðir okkar lágu loksins saman. Þvílík tímasetning! Við hjónin sátum á þekktum veitingastað og maðurinn minn kippti í mig og spurði hvort strákarnir á næsta borði væru ekki eitthvað kunnuglegir. Ég trúði ekki mínum eigin augum. Þarna var hann, útúrsjúskaður ofvaxinn Kevin sem hafði bara ekkert elst vel. Hjartað tók ekki lengur aukaslag fyrir hann. Svona var þá í pottinn búið, hjartað hafði elst og smekkur þess breyst. Kevin var ekki lengur til. Ætli ég hafi ekki litið út eins og sturlaður aðdáandi er ég reyndi að segja honum þetta allt með augnaráðinu einu saman en það verður að hafa það, barnshjartað þurfti að fá sína kveðjustund. Við munum þó alltaf eiga okkar einhliða rómans í nóvember og desember á ári hverju.

Hann myndi liggja kylliflatur fyrir mér þegar hann sæi mig. Alveg eins og í bíómyndunum þá myndi sólin falla á mitt venjulega andlit og gerbreyta því í töfrandi prinsessu.

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



Lestur er bestur!

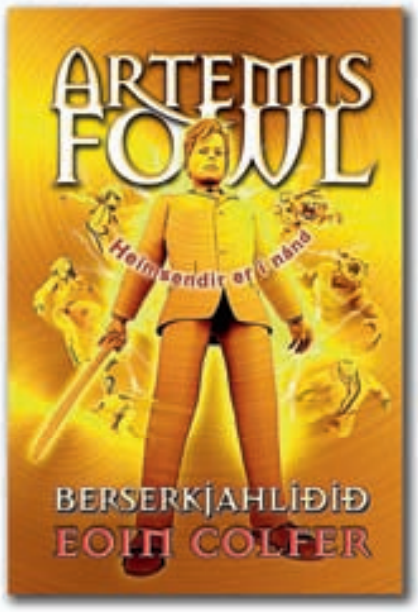
IÐA

Tilboðin gilda til og með 5. desember.

Gula spjaldið í Gautaborg
verð áður: 4.390 kr.
verð nú: 3.490 kr.

Demantaráðgátan
verð áður: 3.690 kr.
verð nú: 2.990 kr.

Töfradísin
verð áður: 4.490 kr.
verð nú: 3.690 kr.



Artemis Fowl - Berserkjahliðið
verð áður: 4.390 kr.
verð nú: 3.490 kr.

Tommi Teits
verð áður: 3.990 kr.
verð nú: 3.290 kr.

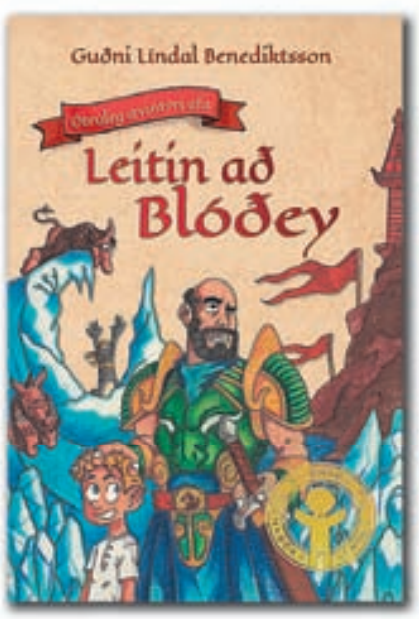
Maðurinn sem hataði börn
verð áður: 3.490 kr.
verð nú: 2.890 kr.

Óreiða
verð áður: 3.990 kr.
verð nú: 3.290 kr.

Síðasti galdrameistarinn
verð áður: 4.290 kr.
verð nú: 3.490 kr.

Hafnfirðingabrandarinn
verð áður: 4.390 kr.
verð nú: 3.490 kr.

Freyju saga - Djásn
verð áður: 4.390 kr.
verð nú: 3.490 kr.



Leitin að Blóðey
verð áður: 3.990 kr.
verð nú: 3.290 kr.

Vísindabók Villa 2
verð áður: 4.990 kr.
verð nú: 3.990 kr.

Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík

EINHVERFIR ERU EINSTAKIR

Dóttir AÐALHEIÐAR SIGURÐARDÓTTUR greindist með einhverfu fyrir tveimur árum, þá átta ára gömul. Eftir að hafa sökkt sér í heim einhverfra miðlar hún nú dýrmætri reynslu til þeirra sem á þurfa að halda með því að opna vefsvæði með fræðsluefni.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Aðalheiður Sigurðardóttir er móðir Malínar, 10 ára stelpu sem við fyrstu sýn sker sig ekki úr staðalímynd annarra stúlkna á sama aldri. Hún er falleg og lífsglöð. Hugarheimur hennar og fötlun er öðrum ósýnileg og oft og tíðum óskiljanleg. „Malín var oft aðeins öðruvísi en jafnaldrar hennar og passaði ekki alltaf inn í formið sem samfélagið okkar hefur búið til. Hún var þriggja ára þegar ég fyrst leitaði mér upplýsinga um einhverfu á netinu. Við höfðum þá tekið þátt í þjóðhátíðarhöldum á Akranesi og eins og svo oft áður hafði Malín forðast að vera í kringum hina krakkana og útbúið sinn eigin leik í einu horninu þar sem hún lék sér alsæl. En á netinu birtist mér staðalímynd einhverfunnar af drengnum sem m.a. á erfitt með tjáskipti, sýnir ekki augnsamband og vill ekki snertingu. Mér fannst litla stúlkan mín ekki falla undir þessa lýsingu. Hún sem elskaði svo mikið, lék sér svo fjölbreytt og af miklum innileika, talaði án afláts og elskaði að knúsast. Ég vissi bara ekki betur, ég vissi ekki hversu víðfeðmt einhverfurófið í rauninni er og fyrsta lit á internetið gaf það ekki nægilega vel til kynna. Þó vissi ég alltaf að hún væri öðruvísi og reyndi með öllum hætti að skilja erfiða hegðun hennar á stundum og félagsfælni," segir Aðalheiður.

Upplifði sorg og gleði

Í desember 2012 þegar Malín var átta ára gömul fékk fjölskyldan loksins staðfestingu á því sem þau hafði grunað, Malín var greind á einhverfurófinu eftir áralangt greiningarferli. „Við upplifðum sorg að fá þessar fréttir, allir foreldrar gera sér væntingar og vonir um framtíð barnsins. Maður óskar þess að þeim líði vel og þau þurfi ekki að kljást við erfiðleika. En á sama tíma var það gríðarlegur léttir að fá svör við öllum þeim spurningum sem við höfðum velt fyrir okkur síðastliðin ár. Við vorum komin með útgangspunkt sem hægt var að vinna út frá og það var mjög góð tilfinning," segir hún.

Í kjölfar greiningarinnar áttu einhverfuheilkennin hug og hjarta Aðalheiðar og ákvað hún að taka sér frí frá vinnu til þess að einbeita sér að því að kynnast heimi einhverfunnar.

„Ég er menntaður viðskiptafræðingur, kláraði meistaranám í alþjóðaviðskiptum og vann við markaðsmál og stjórnun en eftir að Malín greindist ákvað ég að taka mér frí til þess að kynna mér þann heim sem dóttir mín lifir í. Ég drakk í mig fróðleik bæði úr bókum og á ýmiss konar námskeiðum sem í boði voru og smám saman öðlaðist ég aukna innsýn í hennar áskoranir og reyndi eftir fremsta megni að miðla því til fólksins í kringum okkur svo hún fengi þann skilning sem hún þarfnast til þess að dafna og líða vel í eigin skinni." Út frá þessari fræðslu sem Aðalheiður hafði sótt og sankað að sér ákvað hún að skrifa bók þar sem hún útskýrir hugarheim Malínar svo að aðrir fái tækifæri til þess að kynnast dóttur hennar betur. „Á hverri síðu er fjallað um eina áskorun, hún útskýrð og leiðbeint um hvernig lesandinn geti mögulega hjálpað til. Það að bókin hafi verið fljótlesin, skrifuð á mannamáli og útskýrði akkúrat hana, hefur hjálpað okkar nærumhverfi ótrúlega mikið í að skilja og sýna þolinmæði og samkennd," segir Aðalheiður.

Ég er Unik

Bókin fékk góðan hljómgrunn og í framhaldinu sá Aðalheiður þörfina fyrir fleiri, jafnt börn sem fullorðna, að fá sína útgáfu af slíkri bók. Það var þá sem hugmyndin að heimasíðunni Ég er Unik kom fram.

„Vefsíðan Ég er Unik mun gera einhverfum sjálfum og aðstandendum einhverfra barna kleift að skrá sig inn, velja úr safni forskrifaðra áskorana og styrkleikum og búa til sitt persónulega fræðsluefni sem þau geta svo miðlað til þeirra sem skipta einstaklinginn máli," segir Aðalheiður og bætir við að með því að opna umræðuna um þá ósýnilegu fötlun sem einhverfan er þá öðlast fólk í kringum einstaklinginn þekkinguna sem það þarf til þess að taka tillit, skilja og leiðbeina viðkomandi.

„Það krefst mikillar helgunar að fara yfir fræðsluefni um einhverfu og finna þau atriði sem eiga við um barnið þitt eða þig sjálfan. Foreldrar vinna þá vinnu og sjá oftar en ekki um að fræða fólkið í kringum sig og við einfaldlega verðum þreytt á að útskýra hlutina aftur og aftur. Einhverfir sjálfir eiga oft erfitt með að tjá sig og því væri tilvalin lausn fyrir þá að geta afhent persónulegt fræðsluefni þeim sem þeir óska skilnings frá," segir Aðalheiður og bætir við að vefsíðan sé ekki einungis fyrir þá sem eru með einhverfu, heldur alla þá sem upplifa að þeir hafi annars konar áskoranir sem þeir vilja útskýra, fá skilning fyrir og ekki síst viðurkenningu.

Til þess að vefsíðan Ég er Unik verði að veruleika hefur Aðalheiður hafið söfnun á Karolinafund til þess að greiða fyrir gerð heimasíðunnar. Áhugasamir geta farið inn á vefsíðuna www.karolinafund.com, fundið verkefnið Ég er Unik og lagt því lið. Þar má jafnframt sjá kynningarmyndband um verkefnið.

Mæðgurnar Aðalheiður Sigurðardóttir og Malín.

F&F

Kringlunni

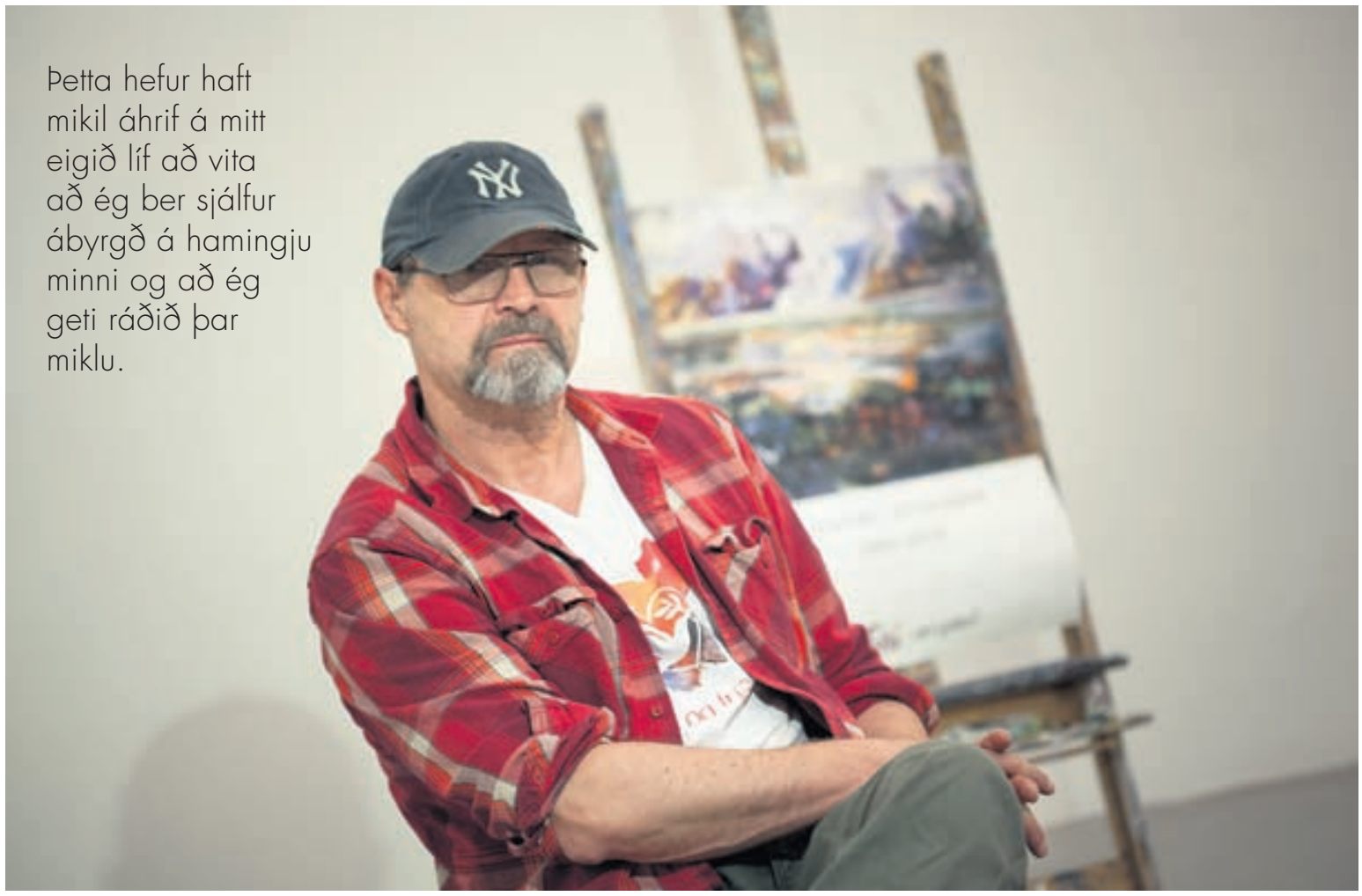
Úlpa
12.990

Tilvalin gjöf

HUGARFARIÐ RÆÐUR **HAMINGJUNNI**

Myndlistamaðurinn Þorlákur Morthens, eða TOLLI, er án efa einn vinsælasti og ötulasti listamaður landsins. Nýverið gaf hann út sína þriðju bók samhliða uppbyggingu á nýjum sýningarsal og vinnustofu úti á Granda sem hann opnar á næstu dögum.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins



Þetta hefur haft mikil áhrif á mitt eigið líf að vita að ég ber sjálfur ábyrgð á hamingju minni og að ég geti ráðið þar miklu.

Þeir eru ekki margir listamennirnir sem standa jafnt að vígi í myndlistinni og ritstörfum en Þorlákur Morthens, betur þekktur sem Tolli, er einn af þeim og segir það aldrei hafa vafist fyrir sér að skálda, skapa eða framkvæma heldur frekar að sortera úr því sem flæði til hans. Flæðið á hann að miklu leyti hugarfari sínu að þakka enda ráði það mestu um hamingju okkar.

„Hugarfarið er það sem ræður mestu um hamingju okkar, það er hvernig við bregðumst við því sem við upplifum til góðs og ills, þessi afstaða okkar er álitin ráða 90% af þjáningu okkar sem stafar af núningsfleti okkar við lífið en það góða er að við getum með afstöðu og iðkun haft áhrif á hugarfarið.“

„Þetta hefur haft mikil áhrif á mitt eigið líf að vita að ég ber sjálfur ábyrgð á hamingju minni og að ég geti ráðið þar miklu, fyrst og fremst með því að þjálfa með mér sjálfskærleik og láta gott af mér leiða,“ segir Tolli og bætir við að hugleiðsla með þessu markmiði hafi haft mikil áhrif á líf hans til hins betra sem og gott mataræði, hreyfing og kærleiksríkt fjölskyldulíf.

Ástarjátning til móður jarðar

Nýverið gaf okkar maður út bókina Ást og friður en hún er samansafn hugleiðinga og upplifana Tolla á náttúrunni, árstíðum og litbrigðum jarðar. „Þetta er bók um hamingjuleitina sem oftar en ekki liggur í augum uppi ef að er gáð, í sögnum mínum er að finna sögur af gæludýrum og öðrum dýrum sem birtast manni þegar maður virðir fyrir sér náttúruna af athygli,“ segir Tolli og bætir við að bókin endurspegli einnig lífsviðhorf sín um ást til móður jarðar auk samkenndar og kærleiks. Ást og friður er þriðja bók Tolla en áður hefur hann gefið út bækurnar Hugarró, sem segir frá sögu búddismans á fallegan og skýran hátt, og Kærleikshandbókina sem fjallar um kærleikann, hvernig hann hefur þróast og hugleiðsluæfingar sem þjálfa kærleik til okkar sjálfra sem og annarra.

Fylgja draumum sínum

Tolli hefur starfað sem myndlistarmaður í tæplega þrjátíu ár og alltaf náð að halda jöfnum vinsældum þrátt fyrir tískustefnur og strauma. „Ég hef starfað og lifað sem myndlistarmaður frá 1985 og hef haft gaman af því allan tímann, átt gott samstarf við fólkið í landinu og er í góðu kallfæri við samfélagið utan þess að ég sýni mikið erlendis,“ segir hann. Í upphafi vetrar opnuðu Tolli og Isis, eiginkona hans, listagallerí í skemmtilegu húsnæði neðarlega á Laugaveginum. Reksturinn gekk vonum framar svo að þau hjónin ákváðu að kaupa og standsetja húsnæði á Hólmaslóð úti á Granda en þar munu þau vera með gallerí og vinnustofu. „Þetta er um 150 fermetrar með nær 5 metra lofthæð, stórum gluggum í hverfi sem er klárlega eitt áhugaverðasta hverfi borgarinnar í dag, gamla höfnin með ævintýralegu umhverfi sem er í stöðugri þróun, þarna er allt, söfn, kaffihús, veitingastaðir, gallerí og vinnustofur, tónleikasalir og alltaf eitthvað nýtt að skjóta upp kollinum þarna út frá,“ segir Tolli.

Mikil spenna ríkir hjá fjölskyldunni og verður gaman að fylgjast með henni fylgja draumum sínum á nýjum stað í borginni.

5 GÓÐ RÁÐ FYRIR STREITUMINNA LÍF

Streita er næstum óumflýjanleg í nútímasamfélagi. Það þýðir þó ekki að það sé ekki hægt að ráða við hana. Hér eru fimm góð ráð við streitu.

1. **Sættu þig við það sem þú getur ekki breytt.** Eða með öðrum orðum, ekki stressa þig yfir litlu hlutunum sem skipta í raun engu máli. Reyndu að pirra þig ekki á hlutum sem þú hefur enga stjórn á, það gagnast engum og þá sérstaklega ekki þér. Þú getur til dæmis ekki haft neina stjórn á því hvernig veðrið er úti eða hvort umferðin sé þung. Reyndu frekar að njóta augnabliksins, slaka á og segja þér að þetta skipti engu máli í stóra samhenginu.

2. **Farðu í göngutúr.** Göngutúrar eru frábær leið til þess að minnka streitu og kvíða. Þegar við göngum kemur hreyfing á vöðvana og blóðflæðið fer á stað. Við það losnar um boðefnið endorfín sem lætur okkur finna fyrir vellíðan og styrkir um leið ónæmiskerfið. Göngutúrar geta líka verið góð leið til þess að fara aðeins frá vandamálunum og hreinsa hugann. Þá er jafnvel auðveldara að takast á við það sem um ræðir eftir göngutúrinn.

3. **Settu fólki mörk.** Sumir eiga erfitt með að segja nei við aðra og taka allt of mikið að sér sem endar með mikilli streitu. Stundum er allt í lagi að setja sjálfan sig í fyrsta sæti. Ef þú hefur ekki tíma til þess að gera eitthvað sem fólk biður þig um æfðu þig þá í að segja nei. Þú veist best hvað þú ræður við og það er allt í lagi að geta ekki gert allt fyrir alla.

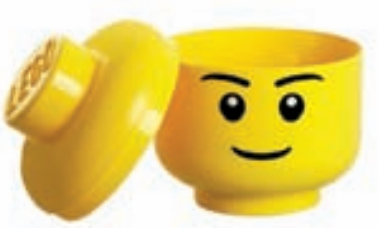
4. **Finndu slökun sem hentar þér.** Rannsóknir hafa sýnt að þeir sem stunda einhvers konar slökunaraðferðir

eins og hugleiðslu eða jóga finna fyrir minni streitu og líkami þeirra er betur í stakk búinn til þess að berjast gegn sjúkdómum en þeirra sem taka sér ekki tíma reglulega í slökun. Rannsóknir hafa líka sýnt að þeir sem stunda slökun séu með lægri blóðþrýsting, betra blóðflæði og betra ónæmiskerfi.

5. **Borðaðu betur, sofðu meira.** Lélegt mataræði og ónógur svefn getur haft í för með sér hækkun á streituhormónum í líkamanum. Með því að borða heilsusamlegan mat eins og grænmeti, ávexti, trefjar og holla fitu gefurðu líkamanum orku og næringu til þess að berjast gegn streitu. Góður nætursvefn getur einnig gert kraftaverk fyrir andlega líðan þína og hæfni til þess að takast á við öll þau vandamál sem koma upp yfir daginn.

JÓLA DAGATAL

epal



119.800,-
afmælistilboðsverð á Y stól

15%
afsláttur af öllum ljósum til áramóta

12 19

Yfir 6.000 vörur á vefverslun epal – www.epal.is · Harpa · Skeifan 6 · 5687733

Þórunn Ívarsdóttir er einn vinsælasti lífsstíls-bloggari landsins.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

ÉG TRÚI ÞVÍ INNST INNI AÐ ÉG SÉ GÓÐ FYRIRMYND

ÞÓRUNN ÍVARSDÓTTIR er einn vinsælasti lífsstílsbloggari landsins. Hún fékk þá flugu í höfuðið þegar hún var í fatahönnunarnámi í Los Angeles að byrja að blogga um líf sitt þar. Bloggið fór á flug og er nú orðið hennar aðalatvinna og stærsta áhugamál. Þórunn lifði spennandi lífi í Bandaríkjunum en að lokum var það ástin sem dró hana aftur heim til Íslands.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Svokölluð lífsstílsblogg hafa tröllriðið netheimum undanfarin ár og virðist ekkert lát vera á vinsældum þeirra. Flest eiga þau það sameiginlegt að gefa lesendum góð og hvetjandi ráð um tísku, förðun, heilsu og mataræði. Þórunn Ívarsdóttir heldur úti einu langlífasta og vinsælasta lífsstílsblogginu um þessar mundir. Bloggi sem eitt sinn var bara hugarfóstur en er í dag orðin aðalatvinna hennar.

Persónulegur stílisti Chicago

Þórunn er fædd og uppalin í Kópavoginum en fluttist síðar búferlum í Garðabæinn þar sem hún útskrifaðist af textíl- og fatahönnunarbraut í Fjölbrautaskólanum þar í bæ. „Ég hef alltaf verið í einhverju hönnunartengdu frá að ég man eftir mér og eftir námið í Fjölbrautaskóla Garðabæjar ákvað ég að fara í frekara nám erlendis í fatahönnun," segir Þórunn. Leið okkar konu lá svo til hinnar sólríku Kaliforníu, nánar tiltekið Los Angeles, en þar útskrifaðist hún sem fatahönnuður úr Fashion Institute of Design and Merchandising sumarið 2012. Meðfram náminu stofnuðu Þórunn og Anna Vala, frænka hennar, lífsstílsblogg sem blogg Þórunnar byggir á í dag.

„Ég stofnaði bloggið ásamt frænku minni sem var sömuleiðis í námi við skólann úti. Það var upphaflega tól til þess að segja fólkinu heima frá því sem við vorum að gera. Á þeim tíma var ég í skemmtilegum „internship" hjá fyrirtæki sem hannar skartgripalínur fyrir Kim Kardashian og Nicole Ritchie. Íslenskum stelpum fannst gaman að fylgjast með og sagði ég oft frá vinnuvikunni minni og verkefnum. Fljótlega fór ég að fá fyrirspurnir um hitt og þetta. Það var þá sem að ég áttaði mig á því að þetta væri vettvangur fyrir mig til að deila hinum ýmsu ráðum og sniðugum hugmyndum."

Anna Vala flutti heim til Íslands snemma árs 2012 en þá voru þær frænkur nýbúnar að setja síðuna á laggirnar og ákvað Þórunn að halda áfram að blogga. „Ég var að bíða eftir atvinnuleyfi í Bandaríkjunum og var nýútskrifuð. Á þessum tíma var ég komin með þó nokkur atvinnutilboð og þar á meðal var staða aðstoðarhönnuðar hjá Forever 21. Þar sem ég var frá Íslandi voru ýmis atriði tengd atvinnuleyfinu sem flæktu ráðningar mínar þar þannig að ég hætti við að taka því starfi en tók starfi hjá Nasty Gal sem er stærsti „online retailer" í heimi," segir Þórunn. Á meðan á dvöl hennar stóð í Bandaríkjunum var hún á sífelldu flakki enda margt og mikið sem þarf að upplifa og sjá á sem stystum tíma. Hún kom meðal ann-

> Á þeim tíma var ég í skemmtilegum „internship" hjá fyrirtæki sem hannar skartgripalínur fyrir Kim Kardashian.

ars við í Chicago en þar fékk Þórunn tækifæri sem hún gat ekki hafnað. „Mér bauðst vinna sem persónulegur stílisti á flottustu verslunargötu Chicago, Michigan Avenue. Ég ákvað að taka því starfi en var þó komin með hugann heim þó svo að ég hafi ekki verið búin að ákveða hvenær ég myndi láta af því verða að flytja aftur til Íslands," segir Þórunn og brosir leyndardómsfull.

Örlögin tóku í taumana

Jólin 2012 kom Þórunn heim til Íslands í frí og ætlaði sér að dvelja í mánuð en örlögin tóku í taumana og stuttu síðar var hún flutt heim fyrir fullt og allt. „Ég kynntist Harry fyrst árið 2010 í gegnum sameiginlegan vin. Ég hafði týnt bíllyklunum mínum og á þessum tíma var hann að vinna hjá Toyota. Hann reddaði mér lyklum af bílnum og það var þá sem eitthvað gerðist. Ég var reyndar í námi úti í Los Angeles á þessum tíma en ég vissi alltaf innst inni að ég myndi enda með Harry. Það var því auðveld ákvörðun að flytja aftur heim þegar við hittumst aftur tveimur árum síðar," segir Þórunn og brosir geislandi.

Þórunn og Harry búa í fallegri íbúð í Bryggjuhverfinu í Grafarvoginum en þau eiga sér veraldlegan draum um hið fullkomna framtíðarheimili. „Langstærsti veraldlegi draumur minn er að eiga hvítt háreist hús á Laufásveginum með frönskum gluggum og fiskibeinaparketi. Þar sé ég fyrir mér að stofna litla fjölskyldu með Harry og Cosmo, hundinum okkar," segir Þórunn dreymin og miðað við drifkraftinn í okkar konu eru meiri líkur en minni á að þessi draumur hennar rætist.

Dagbók um eigið líf

Mikið hefur verið rætt um neikvæðar staðalímyndir kvenna í þjóðfélaginu á síðustu misserum og hafa margir sem fjalla um lífsstíl á verið settir undir sama hatt. Þórunn fékk nasaþefinn af þeirri gagnrýni og sá sig knúna til þess að svara því á blogginu sínu. „Ég trúi því innst inni að ég sé góð fyrirmynd fyrir mína lesendur og geri mér fullkomna grein fyrir því að síðuna mína lesa bæði ungar stelpur og fullorðnar konur. Ég kem hreint og beint fram og sýni allar mínar hliðar. Ætlun mín með síðunni er að hún sé staður þar sem þú kemst í burtu frá amstri dagsins, getur skoðað fallegar myndir og lesið stutta og hnitmiðaða texta um allt það nýjasta í tískunni, ræktinni og snyrtivöruheiminum," segir Þórunn og bætir við að bloggið sé eins konar dagbók um hennar eigið líf og persónulegt tól til þess að koma hugmyndum og hugsunum í farveg.

Sífellt fleiri bætast í lesendahóp Þórunnar og eru þeir orðnir mörg þúsund, lesendurnir sem koma við á síðunni vikulega. „Lesendur reka mig áfram og minna mig alveg á ef það hefur ekki komið færsla og ég veit að sumir bíða spenntir við tölvuskjáinn," segir hún. Það er greinilega pressa á Þórunni að finna sífellt upp á einhverju nýju til að svala þorsta lesenda en kemur það aldrei fyrir að hún fái hreinlega ritstíflu? „Það gerist ótrúlega sjaldan að mig vanti hugmyndir en ef ég er alveg hugmyndasnauð hef ég það fyrir reglu að fara bara að gera eitthvað annað. Bloggfærslur verða aldrei góðar ef maður reynir að kreista þær út, góðar færslur koma náttúrulega og um hluti sem vekja áhuga minn," segir Þórunn og er sjálfsagt farið að klæja í puttana að skrifa næstu færslu enda af nægu að taka á þessum árstíma.

Meðfram því að halda úti einu vinsælasta lífsstílsbloggi landsins vinnur Þórunn í hlutastarfi í fataversluninni Vilu auk þess sem að hún stundar nám í viðskiptafræði í Háskóla Íslands. Það er því borðleggjandi að það er fátt sem stöðvar þennan farsæla lífsstílsbloggara.

Ég var reyndar í námi út í Los Angeles á þessum tíma en ég vissi alltaf innst inni að ég myndi enda með Harry. Það var því auðveld ákvörðun að flytja aftur heim.

MYNDAALBÚMIÐ

Þórunn hafði snemma áhuga á tísku. Cosmo, hundur Þórunnar. Þórunn og Harry, kærastinn hennar.

METSÖLULISTI IÐU

IÐA

19.11.14 - 26.11.14

1

Í lok dags - vinnubók
Birna Björgvinsdóttir

2

Skuggamyndir - smásögur
Rithringur.is

3

Sonnettugeigur
Valdimar Tómasson

4

Orðbragð
Bragi Valdimar Skúlason & Brynja Þorgeirsdóttir

5

Orð að sönnu
Jón G. Friðjónsson

6

30 uppgötvanir sem breyttu sögunni
Kolbeinn Óttarsson Proppé

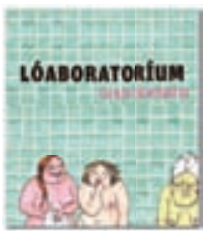
7

Dancing Horizon
Sigurður Guðmundsson
.

8

Englaryk
Guðrún Eva Mínervudóttir

9



Lóaboratoríum
Lóa Hlín Hjálmtýsdóttir

10

Bjór - umhverfis jörðina á 120 bjórum
Stefán Pálsson

Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík

Hálsmenið kemur í litlu hreiðri í kassanum.

HVERT EGG ER EINSTAKT

TELMA MAGNÚSDÓTTIR er ferðamálafræðingur sem fann sig í skartgripahönnun. Merkið hennar, Varpið, heldur upp á þriggja ára afmæli sitt um þessar mundir og nýjasta línan, Snjótittlingavarpið, var frumsýnt á Handverki og hönnun í haust.

Telma Magnúsdóttir er hönnuður Varpsins, skartgripalínu þar sem hún vinnur með fuglaegg. Hugmyndin kviknaði fyrir þremur árum þegar Telma var í fæðingarorlofi. „Við vinkonurnar höldum alltaf litlu jól og við höfum haft það sem hefð að koma með heimagerða jólagjöf. Mér hafa alltaf fundist egg svo heillandi, þau eru upphaf að svo mörgu og það gerir þau svo dýrmæt. Ég ákvað að prófa að gera eitt og það heppnaðist svona vel og þetta vatt upp á sig," segir Telma. Hún byrjaði á því að gera kríuegg. Eggin eru öll handgerð frá grunni svo engin tvö eru eins að stærð, gerð, lit og mynstri, rétt eins og þau eru í náttúrunni. Telma gerir þau úr leir og málar svo náttúrulegt munstur eggjanna á leirinn. „Eggin eru eins mismunandi og þau eru mörg og egg í hreiðri undan sama fugli geta verið svo mismunandi. Ég reyni að skoða munstrin og fjölbreytileikann hjá hverjum fugli og gera þannig hvert egg einstakt," segir hún. Fjórða línan hennar, Snjótittlingavarpið, var frumsýnd í haust, en fyrri línur hennar, Kríuvarpið, Rjúpnavarpið og Teistuvarpið, hafa notið mikilla vinsælda. „Ég hef líka tekið við sérpöntunum og mér finnst það ótrúlega skemmtilegt. Þetta er svo falleg og skemmtileg gjöf," segir Telma, en eggin koma í öskju með litlu hreiðri og er kassinn litaður að innan með litum fuglsins. Hægt er að nálgast Varpið í verslununum Epal og Kraum, en einnig verður línan fáanleg í versluninni Baugar & bein í Hafnarfirði sem opnar í næstu viku.

Telma Magnúsdóttir, hönnuður Varpsins.

NÝR HÖNNUÐUR HJÁ MULBERRY

Breska tískumerkið Mulberry tilkynnti í vikunni nýjan aðalhönnuð merkisins, Johnny Coca sem áður starfaði fyrir merkið Céline.

Í júlí á næsta ári mun nýr yfirhönnuður taka við stjórninni hjá breska merkinu Mulberry. Sá heppni heitir Johnny Coca, en hann var áður yfirhönnuður hjá Céline. Hann er lærður arkitekt og hönnuður frá École des Beaux-Arts og École Boulle í París. Áður en hann fór til Céline starfaði hann hjá Bally og Louis Vuitton. Fráfarandi yfirhönnuður Mulberry, Emma Hill, hóf störf þar árið 2007. Hún átti mikinn þátt í því að koma þessu klassíska breska merki, sem þekktast var fyrir skjalatöskur og seðlaveski, í hátísku.

Eggin eru misstór eftir tegundum.

MARTA JONSSON

ÍSLENSK HÖNNUN
HÁGÆÐA LEÐURSKÓR

MARTA JONSSON
LAUGAVEGI 51
s. 553 0816
KRINGLUNNI
S. 553 0809

25.995,-

24.995,-

25.995,-

24.995,-

24.990,-

24.995,-

24.995,-

19.995,-

29.995,-

35.800,-

22.995,-

23.900,-

22.900,-

25.995,-

36.995,-

22.995,-

24.995,-

S. 553 0816 | www.martajonsson.com | Póstsendum

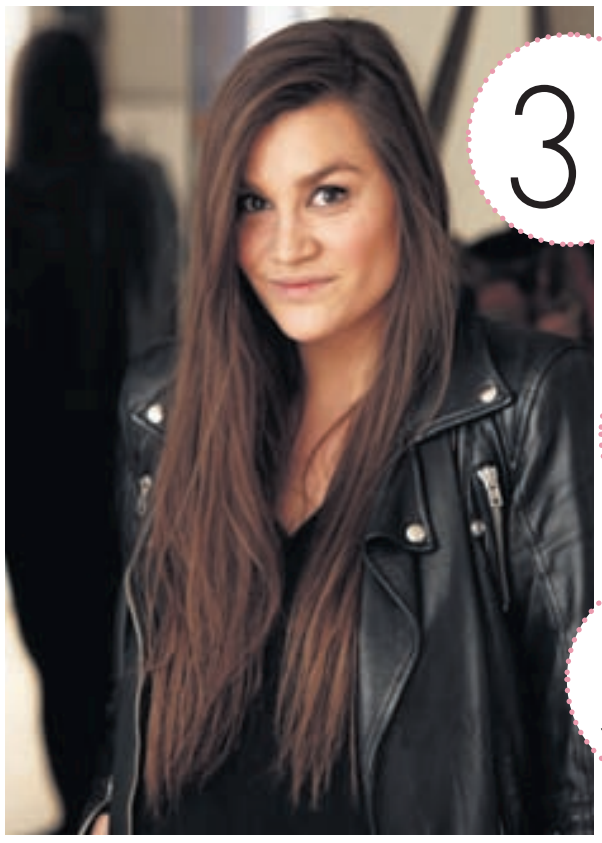
FATASKÁPURINN

SYLVÍA CLOTHIER RÚDOLFSDÓTTIR

Rekstrarstjóri 17

„Minn er klassískur, afslappaður og örlítið rokkaður en síðasta árið hefur hann þó alveg óvart orðið töluvert dömulegri en áður. Ég er löngu hætt að velja magn fram yfir gæði og ég vel að kaupa mér vandaðri flíkur sem mér finnst klæða mig vel og ég get notað óspart."

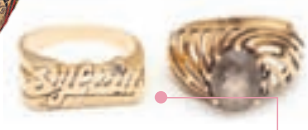
Þessa fallegu kápu keypti ég mér í Kultur, ég gjörsamlega féll fyrir henni þegar ég sá hana og ekki skemmir hvað hún klæðir mig ægilega vel.



1 Þennan pels keypti ég mér nýlega í Galleri 17 eftir langa leit að úlpu, ég á enga úlpu en ég á ófáa jakka. Eftir að hafa gefist upp á úlpuleitinni sá ég að það var ekkert annað í stöðunni en að kaupa sér nýjan pels fyrir veturinn. Mér verður sko ekki kalt í þessum rebba.

2 Þessar gallabuxur eru það nýjasta í fataskápnum mínum, keypti þær í síðustu viku í Galleri 17 og hef verið í þeim nánast upp á hvern dag síðan. Þær eru frá danska merkinu 5units, þær eru háar upp í mittið og sérstaklega þægilegar.

3 Ég keypti þessa tösku fyrir nokkrum árum í Urban Outfitters, skelli henni reglulega á mig enda skemmtilega litrík og sæt.



4 Ég nota ekki mikið skartgripi en mér þykir ægilega vænt um þessa tvo hringa. Ég set þá upp við sérstök tilefni eins og á afmælinu mínu og á jólunum. Annan hringinn átti hin yndislega amma Atlanta í Færeyjum og Sylvíu-hringinn fékk ég í tvítugsafmælisgjöf frá foreldrum mínum. Mig hefur reyndar alltaf langað í svona Sylvíu-hálsmenn líka og ég er enn þá að vona að þau gefi mér svoleiðis í þrítugsafmælisgjöf (sem nálgast óðfluga).

5 Þessir skór eru frá ítalska skómerkinu Stradegia. Ég keypti þá í Evu í byrjun vetrar og þeir eru í algjöru uppáhaldi hjá mér núna, sérstaklega þar sem mér finnst þeir passa við allt.

10 SPURNINGAR

Unnsteinn Manuel Stefánsson tónlistarmaður

MEÐ ÞROSKA Á VIÐ 15 ÁRA UNGLING

1. **Þegar ég var 12 ára** sagði kennarinn minn á foreldrafundi að ég væri með þroska á við 15 ára ungling.

2. **En núna er ég** enn þá með þroska á við 15 ára ungling.

3. **Ég mun eflaust aldrei skilja fólk** sem hatar fólk *hóst* Framsókn í RVK *hóst*.

4. **Ég hef ekki sérstakan áhuga á** neinu sem er ekki skemmtilegt.

5. **Konur eru** frábærar, þær fæða barn. Hvað gerir karlinn á meðan? Fær sér hamborgaratilboð?

6. **Ég hef lært að maður á alls ekki að** segja allt sem maður er að hugsa. Miklu frekar að syngja það.

7. **Ég fæ samviskubit þegar** ég þarf að skilja Lunu eftir eina.

8. **Ég slekk á sjónvarpinu þegar ég** fer í mat til pabba. Þó að ég vilji horfa áfram, bara til að vera kúl.

9. **Um þessar mundir er ég mjög upptekinn af** Hæpinu.

10. **Ég vildi óska þess að fleiri vissu af** FabLab í Breiðholti. Google it!

AUGLÝSING: ICECARE KYNNIR

VAKNA ÚTSOFINN OG VEL HVÍLDUR

Brizo er fæðubótarefni sem er ætlað að létta á óþægilegum einkennum frá neðri þvagfærum vegna stækkunar á blöðruhálskirtli, sem er algengur fylgikvilli þegar karlmenn eldast og kallast góðkynja stækkun á blöðruhálskirtli.

ÓÞÆGILEGT Þegar menn eldast geta þeir fundið fyrir óþægilegum einkennum frá neðri þvagfærum.

Ég er 65 ára og undanfarin ár hef ég þurft að hafa þvaglát allt að þrisvar á nóttu. Þetta hvimleiða vandamál var alltaf að ágerast, það olli mér vanlíðan og ég náði ekki að hvílast eins og ég þurfti," segir Finnur Eiríksson. „Eftir að ég fór að taka inn Brizo-hylkin hefur líðan mín gjörbreyst. Ég þarf miklu sjaldnar að vakna á nóttunni og er því úthvíldur að morgni. Sviðinn sem einnig angraði mig er nánast horfinn. Ég mæli hiklaust með Brizo fyrir karlmenn á mínum aldri sem eiga við þetta vandamál að etja," segir Finnur.

ÁNÆGÐUR Skúli Sigurðsson er ánægður með hvað Brizo virkar vel. MYND/GVA

BETRI LÍÐAN Finnur Eiríksson hefur sofið miklu betur eftir að hann fór að taka Brizo. MYND/VILHELM

Virkar vel

Skúli Sigurðsson tekur í sama streng. „Ég hef notað Brizo í nokkra mánuði og er ánægður með hversu vel það virkar á mig. Ég er 66 ára og var farinn að finna fyrir því að ég þurfti að kasta oft af mér þvagi og náði sjaldnast að tæma blöðruna. Mér fannst þetta mjög óþægilegt. Samt vildi ég ekki nota lyf, frekar eitthvað náttúrulegt. Mér bauðst fyrir nokkrum mánuðum að prófa einn mánuð af Brizo og fann strax að það létti á þrýstingi á þvagrásinni. Nú hef ég notað Brizo í nokkra mánuði samfleytt og er mjög ánægður með hvernig mér líður af því. Ég hef fulla trú á svona náttúrulegum lausnum í staðinn fyrir lyf," segir Skúli.

- Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.
- Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is.

IceCare
Þín heilsa

STUÐLAR AÐ LÍFLEGRA HÁRI

Frábærar töflur sem hægt er að mæla hiklaust með. Aðeins ein tafla af Hair Volume á dag og hárið verður líflegra og þykkara.

Selma Björk Grétarsdóttir var farin að taka eftir að hár hennar hafði þynnst og var orðið mjög þurrt og slitið. „Ég ákvað að prófa Hair Volume sem ég hafði séð auglýst og fljótlega sá ég að hárið varð miklu líflegra. Mér finnst einnig vera kominn gljái á hárið og finn að það hefur þykknað þótt ég sé einungis búin að taka Hair Volume í tvo mánuði. Ég hef litað hárið reglulega og þarf því að gæta þess að það þorni ekki of mikið. Ég get hiklaust mælt með Hair Volume fyrir þær sem eru í sömu stöðu og ég," segir Selma.

HÁRIÐ VARÐ LÍFLEGRA Selma Björk sá mikinn mun á hári sínu eftir að hafa tekið Hair Volume í tvo mánuði. MYND/VILHELM

Fékk hárlos

„Ég fór í aðgerð og þurfti að nota lyf í kjölfarið, sem varð til þess að hárið á mér varð líflaust og rytjulegt. Einnig var ég með töluvert hárlos vegna lyfjanna og þurfti ég til dæmis að tæma niðurfallið í sturtunni eftir hvert skipti í sturtu, svo mikið var hárlosið.

Ég byrjaði að nota Hair Volume í ágúst. Ég og hárgreiðslukonan mín höfum tekið eftir því hve miklu líflegra hárið er, það glansar meira og hárvöxturinn hefur aukist mikið. Annar hárvöxtur á líkamanum hefur samt ekki aukist og finnst mér það mikill munur. Ég tók líka eftir því að neglurnar eru sterkari og húðin mun betri, þannig að það er svo margt gott við að nota Hair Volume-töflurnar. Frábærar töflur sem ég mæli hiklaust með," segir Margrét Viðarsdóttir.

HAIR VOLUME Eflir hárvöxt, styrkir og þykkir hárið. Innihald: elfting (horsetail extract), eplaextrakt, hirsi (millet extract), amínósýrur L-cysteine og L-methinonine, bíótín, pantótenatsýra, sink og kopar.

Ný uppfinning

Hair Volume er nýjung á markaðnum. Hair Volume er eina varan sem inniheldur náttúrulega vaxtarvakann procyanidin-B2 sem unninn er úr eplum. Töflurnar næra rætur hársins með bíótíni sem hvetur hárvöxt og umfang hársins og kopar sem viðheldur eðlilegum lit – hjálpar til við að koma í veg fyrir grá hár. Töflurnar innihalda líka þykkni úr hirsi, kísli og B-vítamínum.

ÞVÍLÍKUR LÉTTIR

Bio-Kult Pro-Cyan inniheldur þrívirka formúlu sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest. Trönuber hindra að E. coli-bakterían nái fótfestu í slímhúð þvagrásar og skola bakteríunni út með þvaginu.

Birgitta Sveinbjörnsdóttir þjáðist af gigt sem hafði mikil áhrif á heilsufar hennar og líðan. Vegna aukaverkana af lyfjum sem hún þurfti að taka inn fór hún að fá endurteknar þvagfærasýkingar. „Ég þurfti reglulega að taka inn sýklalyf. Ég hafði í mörg ár reynt að nota náttúrulegar leiðir til að losna við sýklalyfin en ekkert virkaði. Ég breytti mataræðinu og lífsstílnum og prófaði ýmsar vörur sem áttu að virka gegn þvagfærasýkingum en allt kom fyrir ekki. Ég fékk alltaf endurteknar þvagfærasýkingar," segir hún.

„Vinkona mín sem er læknir benti mér á að nota Bio-Kult Pro-Cyan gegn þvagfærasýkingunni. Það var ótrúlegt að upplifa loksins eitthvað sem virkaði án þess að nota sýklalyf. Þvílíkur léttir eftir öll þessi ár. Ef ég gleymi að taka Bio-Kult-hylkin finn ég að þvagfærasýkingin læðist að, þannig að ég passa vel upp á að það gerist ekki. Ég tek tvö hylki á dag alla daga. Ég hef líka notað Bio-Kult Original, þetta gula, til að styrkja magaflóruna betur og það hefur einnig hjálpað mér til að styrkja meltinguna."

BETRI HEILSA Birgitta þjáðist af gigt og þurfti að taka sýklalyf reglulega vegna þvagfærasýkingar. Hún segir að það hafi lagast eftir að hún byrjaði að taka Bio-Kult Pro-Cyan. MYND/GVA

Heilsuvísir

HVAÐ ER BEINHIMNUBÓLGA?

Beinhimnubólga hrjáir marga þá sem stunda líkamsrækt af einhverju tagi. En af hverju fáum við hana og hvað er hægt að gera?

Nanna Árnadóttir
íþróttafræðingur

Þegar talað er um beinhimnubólgu er í raun verið að nota samheiti yfir þrjú mismunandi einkenni. Algengast er að ástæða einkenna sé bólga og erting í himnunni sem umlykur beinin á sköflungnum og aðliggjandi vöðvafestingum. Áður en gert er ráð fyrir því að einkennin stafi af þessum orsökum er þó mikilvægt að útiloka það að um álagsbrot í sköflungnum eða um þrengsli í vöðvahólfum í fótleggnum sé að ræða.

Beinhimnubólga getur stafað af mörgum mismunandi ástæðum. Algengt er að þeir sem hlaupa mikið og stunda íþróttir þar sem mikið er um hopp fái þessi einkenni sem og ef um of mikið æfingaálag eða miklar breytingar í æfingaálagi er að ræða. Rangur eða mikið slitinn skóbúnaður, röng staða fóta (þ.e. plattfótur), vöðvastífni í fótleggjum, ósamræmi í vöðvastyrk fótleggja, ofþyngd og hart undirlag geta einnig verið áhættuþættir beinhimnubólgu.

Einkenni beinhimnubólgu er verkur við neðri hluta sköflungs sem finnst við hreyfingu en hverfur við hvíld. Oft er hægt að finna fyrir og sjá bólgu yfir sköflungnum. Ef þessi einkenni gera vart við sig er mikilvægt að hefja strax aðgerðir til þess að minnka og koma í veg fyrir verkinn. Ef ekkert er gert í málinu getur verkurinn orðið einnig að þrálátum þreytuverk sem erfitt er að meðhöndla.

Meðferð við beinhimnubólgu er tiltölulega einföld. Hvíld er mjög mikilvæg og ekki skal æfa í gegnum sársaukann. Ef verkurinn gerir einungis vart við sig við ákveðnar æfingar skal breyta æfingaáætlun eða álagi. Forðast skal að hlaupa á mjög hörðu eða ósléttu undirlagi. Ef verkurinn kemur fram við allar æfingar skal hvíla þar til verkurinn framkallast ekki við álag og eymslin yfir sköflungnum eru horfin. Mikilvægt er að velja skóbúnað sem hentar fótgerð hvers og eins. Hægt er að leita ráða með skógerðir hjá sérfræðingum í göngugreiningu. Gott er að vera með hita yfir sköflungnum á æfingum og þrýstisokka eða legghlífar sem auka blóðflæðið í vöðvunum. Einnig getur reynst hjálplegt að kæla sköflunginn strax eftir æfingu eða hita og kæla svæðið til skiptis.

Mikilvægt er að nota réttan skóbúnað.

Hægt er að minnka líkurnar á því að fá beinhimnubólgu með því að fara eftir eftirtöldum ráðum

- **Mikilvægt er að hita vel upp fyrir allar æfingar.**
- **Auka æfingaálag jafnt og þétt og fara ekki of geyst af stað þegar byrjað er að hreyfa sig.**
- **Ef undirlag í æfingum er breytilegt skal passa að breytingin eigi sér stað rólega og yfir einhvern tíma.**
- **Passa skal að nota réttan skóbúnað eftir æfingum, ekki hlaupa í æfingaskóm heldur þar til gerðum hlaupaskóm.**
- **Athuga skal með innlegg ef staða fóta er röng.**

Hugsaðu vel um húðina yfir vetrartímann.

HEIMATILBÚINN MASKI FYRIR ÞURRA HÚÐ

Þennan maska er einfalt að gera, lárperan er mjög rakagefandi og því er hann upplagður til þess að róa þurra húð yfir vetratímann.

2 matskeiðar aloe vera-gel
½ þroskuð lárpera
1 matskeið fljótandi hunang
1 teskeið möndluolía
1½ matskeið haframjöl

Stappið lárperuna niður með gaffli þangað til hún er án allra kekkja. Blandið hinum hráefnunum vel saman við með skeið. Berið á hreint andlit og látið vera á í 15 mínútur. Hreinsið af með volgu vatni og þvottapoka.

AUGLÝSING: JÓNÍNA BEN KYNNIR

DETOX HEILSUMEÐFERÐ JÓNÍNU BEN

Eitthvað fyrir alla – heilsan í fyrsta sæti **er meðferð fyrir þá sem vilja bæta heilsu sína og finna árangur fljótt. Heilsumeðferð Jónínu hefur verið starfrækt í tíu ár. Meðferðin er einstaklingsmiðuð og hefur skilað fólki mun betri heilsu á skömmum tíma.**

Heilsumeðferðin sem Jónína fylgir hefur verið þróuð og notuð af pólsku læknunum **dr. Dabrowska** og **dr. Lemienzky**. Þeir hafa áratuga reynslu af því sem kallast hreinsandi, læknisfræðileg fasta. „Heilsumeðferðin er einstaklingsmiðuð. Hún hefur skilað einstaklega góðum árangri," útskýrir Jónína. „Meðferðin miðar að því að virkja sjálfslækningarkerfi líkamans með föstu. Með föstunni eru skapaðar þannig aðstæður að líkaminn heilar sig sjálfur og vinnur bug á ýmsum kvillum sem eru fyrir hendi."

Jónína hefur getið sér gríðarlega gott orð fyrir Detox heilsumeðferðir sínar á Íslandi og í Póllandi. Jónína er lærður **íþróttafræðingur** frá McGill-háskóla í Montreal í Kanada. Einnig á hún að baki tveggja ára nám í hagfræði frá Bifröst. Jónína hefur ferðast víða um heim til að afla sér upplýsinga og fræðslu um sjúkdóma og leiðir til þess að hreinsa og heila líkamann, sálina og andann.

Eiginmaður hennar, **Gunnar Þorsteinsson**, vinnur náið með henni. Hann veitir fólki andlegan stuðning auk þess sem hann býður upp á kristilegar samkomur sem fólk getur sótt, óski það eftir, á meðan á heilsumeðferðinni stendur.

Jónína Ben er með vinsæl heilsunámskeið, meðferðin er einstaklingsmiðuð og hefur skilað einstaklega góðum árangri. MYND/ERNIR

Hrefna Björg Óskarsdóttir skrifar:
„Vá, hvað mig langar aftur. Heilsumeðferðin er það allra besta sem ég hef gert fyrir sjálfa mig. Meðferðin, fyrirlestrarnir, umhverfið, félagsskapurinn, aðstaðan, nuddið, dekrið, gönguferðirnar, leikfimin, allt saman til fyrirmyndar. Ég er laus við verkina, ég fer eftir því sem mér var kennt og árangurinn lætur ekki á sér standa. Kílóin hverfa jafnt og þétt, brúnin lyftist og lífið er léttara. Ég mæli með þessari meðferð fyrir hvern sem er, bókið ykkur sem fyrst. Jónína er hafsjór af fróðleik um líkamann og hvernig best er að koma honum í form og lætur sér annt um hvern og einn. Hugið að heilsunni, gerið það strax því hún verður ekki metin til fjár."

Hótelið í Póllandi þar sem heilsumeðferðin fer fram. Umhverfi hótelsins er einstaklega fallegt.

Hollur og góður veislumatur er á borðum alla daga.

Næstu námskeið á Hótel Örk verða í janúar.

HÓTEL ÖRK – HVERAGERÐI

Næstu meðferðir á Hótel Örk 2015 verða:

- 4.–18. janúar
- 23. janúar–6. febrúar
- 11.–25. apríl

PÓLLAND 2015

Árið 2015 verða meðferðir á því frábæra hóteli Wichrowe Wzgórze http://en.wichrowe.info. Þar er aðstaðan með besta móti og umhverfið einstakt.

Heilsumeðferðir í Póllandi árið 2015 eru áætlaðar eftirfarandi:

- 14.–28. mars
- 27. mars–10. apríl
- 24. maí–7. júní
- 15.–29. júlí
- 6.–20. september

BÓKA MEÐFERÐ

Staðfestingargjaldið er 70.000 kr. fyrir fulla meðferð (afbókunargjald er 15.000 kr.), 30.000 kr. fyrir styttri tíma (afbókunargjald er 10.000 kr.). Greiða þarf staðfestingargjald til þess að taka frá herbergi.

Greitt er inn á reikning 0111-26-502603, kt. 260357-3879.

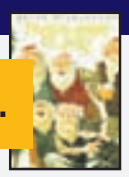
Viðskiptavinir sjá sjálfir um að bóka flug til Gdansk. Hægt er að bóka í síma 505 0300 eða á netinu. Mælt er með flugi til Kaupmannahafnar og þaðan með SAS til Gdansk.

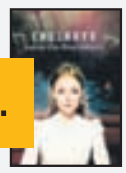
Nánari upplýsingar veitir Jónína Ben í síma 822 4844 eða á netfangið joninaben@nordichealth.is.

METSÖLULISTI
Bókabúðar Máls og menningar

1.

Árleysi árs og alda
Bjarki Karlsson

2.

Þrettán dagar til jóla
Brian Pilkington

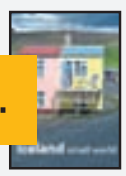
3.

Englaryk
Guðrún Eva Mínervudóttir

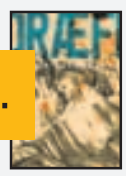
4.

Kamp Knox
Arnaldur Indriðason

5.

Tímarit Máls og menningar
Ýmsir

6.

Iceland small world
Sigurgeir Sigurgeirsson

7.

Öræfi
Ófeigur Sigurðsson

8.

Reykjavík sem aldrei varð
Anna Dröfn og Guðni Valberg

9.

Í köldu stríði
Styrmir Gunnarsson

10.

Þegar litirnir fengu nóg
Drew Daywalt

19. - 25. nóvember 2014

BÓKABÚÐ MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

Holl og bragðgóð sítrónukaka sem svíkur engan.

SÍTRÓNUKAKA SEM SLÆR Í GEGN

SOLLA EIRÍKS bjó til þessa ljúffengu sítrónuköku sem svíkur engan í síðasta þætti Heilsugengisins sem sýndur er á Stöð 2 á fimmtudögum. Þessa köku tileinkaði hún Völu Matt, samstarfskonu sinni og vinkonu.

BOTN

100 g kókosmjöl
100 g hnetur, t.d. pekan eða möndlur eða bara...
30 g hreint kakóduft
250 g döðlur

Byrjið á að setja hnetur, kókosmjöl, kakóduft og salt í matvinnsluvél og blandið vel saman. Bætið döðlunum út í og blandið þar til þetta klístrast vel saman.

FYLLING

3 dl kasjúhnetur, lagðar í bleyti í 1-2 klst.
½ dl xylosweet
½ dl sæta að eigin vali, t.d. hlynsíróp
¾ dl kókosolía, brædd
1 dl sítrónusafi
1 msk. rifinn sítrónubörkur
2 tsk. vanilla
Smá sjávarsalt

Allt sett í blandara og blandað þar til silkimjúkt og kornlaust.

SÚKKULAÐI

½ dl kakóduft
¼ dl sæta, t.d. sunroot sweetener
¼ dl kakósmjör
¼ dl kókosolía

Sett í skál og hrært saman með gaffli. Setjið botninn í botninn á muffinsformi og hellið fyllingunni yfir. Hellið síðan súkkulaðinu yfir og frystið í 3 klukkustundir. Best er að geyma kökurnar í frysti.

FÖSTUDAGSÞEYTINGUR

Margir reyna að takmarka neyslu sína á unnum sykri og fyrir suma er það alls ekkert einfalt mál. Freistingarnar eru á hverju strái og það getur verið erfitt að halda sig frá sælgæti og ís þegar neysla þess er komin upp í vana. Þá er gott að hafa eitthvað hollara til að grípa í til þess að slá á sykurlöngunina. Þessi drykkur er mjög gómsætur og er einnig fullur af næringu og orku.

1 banani
2-3 bollar möndlumjólk (án sykurs og sætuefna)
1 matskeið gróft hnetusmjör
1 lúka frosið mangó
3 jarðarber
1 teskeið vanilluextrakt

Hlátur er allra meina bót.

HLÁTURINN LENGIR LÍFIÐ

Hlátur er áhugavert fyrirbæri og mjög vinsælt rannsóknarefni. Góður og kröftugur hlátur er smitandi og stuðlar að líkamlegri og andlegri vellíðan.

Hlátur losar um spennu og kemur vöðvunum á hreyfingu. Hann virkar sem vörn gegn sjúkdómum og verkjum auk þess sem hann hjálpar fólki að tengjast tilfinningaböndum. Það besta við hlátur sem meðal er að hann er skemmtilegur, ókeypis og auðvelt að nálgast hann.

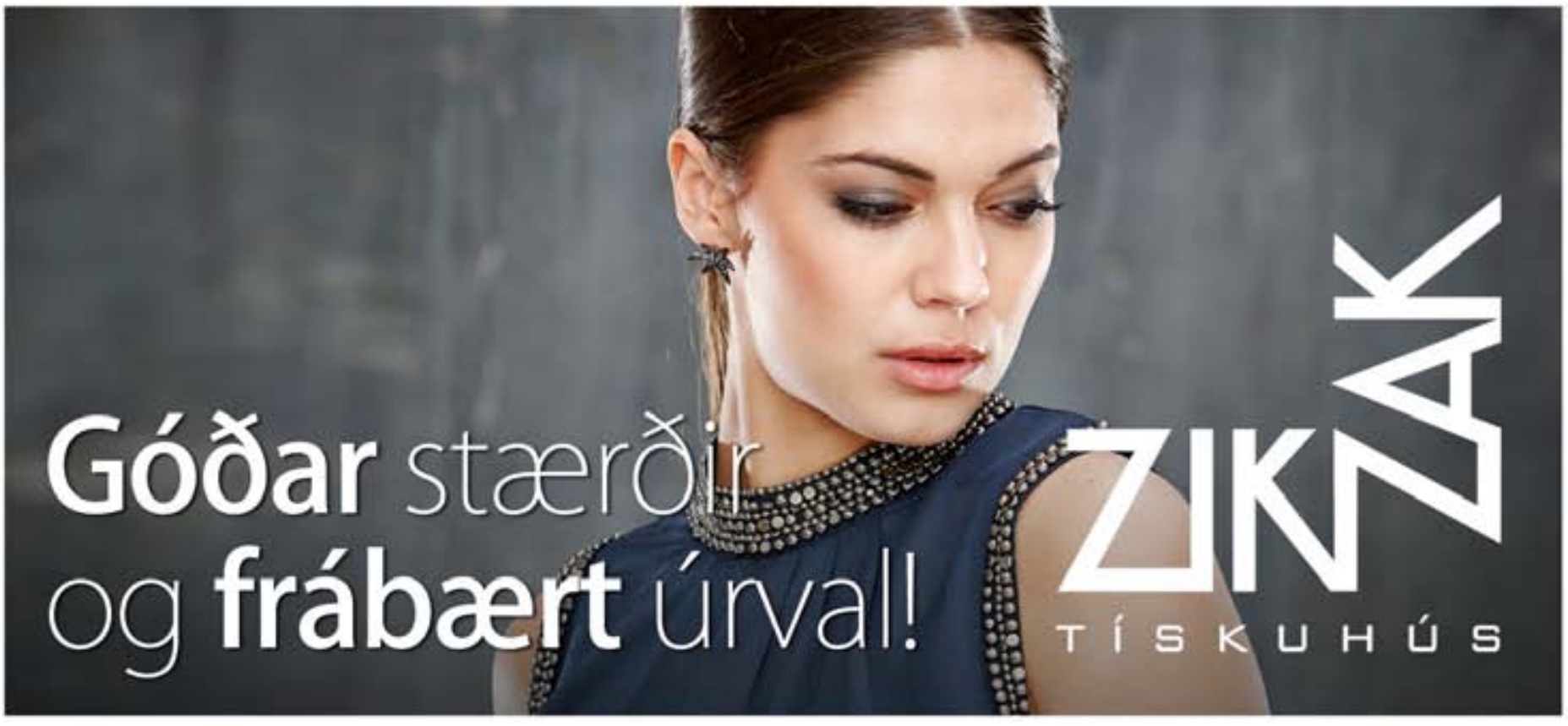
Hér koma nokkur dæmi um heilsubætandi áhrif hláturs á líkamann

Hlátur slakar á öllum líkamanum. Góður og kröftugur hlátur vinnur á líkamlegri spennu og streitu og hjálpar vöðvunum að slaka á í dágóðan tíma á eftir.

Hlátur eflir ónæmiskerfið. Hlátur dregur úr framleiðslu stresshormóna og eykur framleiðslu hvítra blóðkorna sem styrkja varnir líkamans.

Hlátur dregur úr streitu og verkjum. Hlátur stuðlar að losun endorfíns í heilanum, en það er það boðefni sem lætur okkur finna fyrir vellíðan og hjálpar til við að draga úr verkjum.

Hlátur verndar hjartað. Rannsóknir hafa sýnt fram á að hlátur geti minnkað bólgur í æðum, aukið blóðflæði, lækkað blóðþrýsting og hækkað magn góðs kólesteróls í blóði.



Fylgstu með Tískuhúsi Zik Zak á Facebook

1. hæð Kringlunnar

Hægt er að panta í síma: 551-1314

Instagram

Nutrition stripped

instagram.com/nutrition-stripped

Vönduð síða sem McKel Hill frá Nashville í Bandaríkjunum á heiðurinn af. Hún setur inn myndir af ferskum grænmetismat og djúsum og vill sýna fram á að grænmetisætur borði ekki bara kálblöð og gulrætur. Það sem er einstakt við síðuna hennar er að hún setur fram mikinn fróðleik um næringargildi hráefnanna sem hún notar í réttina og heilsufarslegan ávinning af þeim.

facebook

Creators of Desire

facebook.com/creatorsofdesire/

Creators of Desire sameinar tíu vinsæla tískubloggara á einni síðu sem bjóða þar upp á hafsjó af tískuinnblæstri. Á Facebook-síðu þeirra eru birtar myndir frá öllum bloggurum og því úr nægu að velja fyrir þá sem vantar hugmyndir að nýjum stíl eða klæðnaði. Bloggararnir eru allir með puttann á púlsinum hvað trend varðar og því tilvalin Facebook-síða fyrir alla tískuunnendur.

Pinterest

Kimberly Pesch, Eat Sleep Wear

pinterest.com/eatsleepwear/

Kimberly Pesch er grafískur hönnuður, tískubloggari og mikil áhugakona um bollakökur. Á Pinterest-síðu hennar, Eat Sleep Wear, er helst að finna tísku og fallegan fatnað, grafísk hönnunarverk, innanhússhönnun, hugmyndir að jólagjöfum og fallegan mat. Hún deilir einnig myndum af sjálfri sér og sínum eigin stíl sem er nútímalegur og einfaldur. Síða sem hægt er að gleyma sér á tímunum saman.

BLOGGARINN DÖKKA HLIÐIN

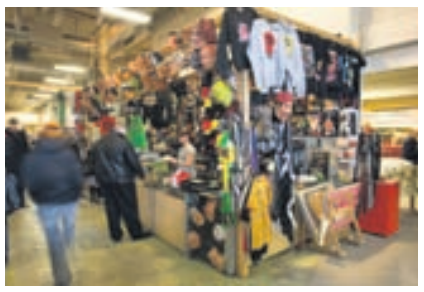
Cindy Van Der Heyden

www.codds.com

Cindy Van Der Heyden er eigandi síðunnar Come Over to the Dark Side We Have Candy eða codds eins og hún kallar hana. Hún er rúmlega tvítug, frá Hollandi og á síðunni er að finna allt um hennar persónulega stíl, fatnað og það sem veitir henni innblástur. Hún er sérstaklega hrifin af svörtu, leðri, skóm frá frægum hönnuðum, dökkri augnmálningu og úfnu hári. Það hefur verið fjallað um tískublogg hennar í mörgum af frægustu tímaritum heims eins og til dæmis Elle Magazine, Grazia, New York Times og Cosmopolitan. Stílhreint, dökkt og fallegt blogg sem gaman er að fylgjast með.

KOLAPORTIÐ

Einstök stemning í 25 ár



Opið laugardaga og sunnudaga frá kl. 11-17

kolaportid.is

Black friday

Svartur föstudagur og laugardagur

Jólakjólar
7.990 kr.
Margar gerðir

Skokkar
nú 9.990 kr.
Áður 14.990 kr.

Fyrstu 10 peysukápurnar
9.990 kr.
Fullt verð 15.990 kr

Peysur
nú 5.000 kr.
Áður 12.990

Jólapeysur
4.490 kr.
Margar gerðir

Mussur
nú 8.990 kr.
Áður 12.990 kr.

FLASH

Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Fleiri myndir á Facebook

smáauglýsingar

FRÉTTABLAÐIÐ

smaar@frettabladid.is / visir.is

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

Allar smáauglýsingar vikunnar á **visir.is**

BÍLAR & FARARTÆKI

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

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

SUZUKI Grand vitara premium+ (cruise, a/c, álfelgur). Árgerð 2011, ekinn 39 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.890.000. Rnr.210573.

MERCEDES-BENZ GLK 250 bluetec 4matic . Árgerð 2014, ekinn 11 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.890.000. Rnr.161250.

Kia Sorento. Árgerð 2006, ekinn 149 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.490.000. Rnr.990894.

BMW 318i station. Árgerð 2010, ekinn 59 Þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 3.590.000. Rnr.991056.

Kia Rio. Árgerð 2013, ekinn 83 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 1.990.000. Rnr.991051. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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

STÓRA BÍLASALAN

Hyundai i30 Árgerð 2013. Ekinn 61þ. km. Beinsk. Bensín. Flottur bíll. Er á staðnum. Er á frábæru tilboðsverði aðeins 2.090.000kr. Raðnr 156769. Sjá á www.stora.is

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

ÍSBAND.IS BÍLAINNFLUTNINGUR

NÝ A-LINER SOFA BED
ÚTSALA, A-liner Classic Sofa Bed, Íssskápur, Truma, álfelgur, hár og flottur vagn, ATH aðeins 2 stk í boði, Verð 2.690.000kr , Er á staðnum hjá okkur,

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

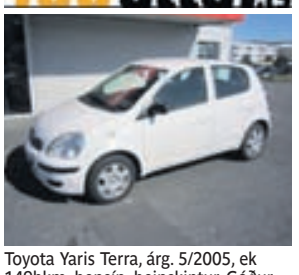
bíll.is
bestir í bílum...

46" FJALLAGEIT
NISSAN Patrol gr 46". Árg 2007, ekinn 126 Þ.KM bíll með öllum búnaði lógír læstur aukatankar talstöð Bíll í algjörum sérflokki Verð 7.880.000. Rnr.137812. s 6952015

SPARÍBAUKURINN
AUDI A3 sportback. Árgerð 2012, ekinn 49 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.480.000. Rnr.137904. s 6952015

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

100 bílar bílasala .is



Toyota Yaris Terra, árg. 5/2005, ek 149þkm, bensín, beinskiptur, Góður bíll og gott eintak, Ásett verð 780þ.kr, Er á staðnum hjá okkur,

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

J.R.BÍLASALAN
BÍLDSHÖFÐA 3, 110 REYKJAVÍK
S: 567-0333 www.jrbilar.is

SUBARU Justy s. Árgerð 2008, ekinn 152 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 980.000. Rnr.156787.

TOYOTA Rav4 langur 4wd. Árgerð 2004, ekinn 230 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 850.000. Rnr.156805.

JR Bílasala
Bíldshöfði 3, 110 Rvk
Sími: 567 0333
Okkur vantar bíla á skrá og í stæði
www.jrbilar.is

Bílar til sölu

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.

Isuzu Trooper Dísel, 1999, 7 manna. Topp eintak, 35" breyttur, ekinn aðeins 244þ. Skoðaður ,15. Verð 550þ. Uppl. í s. 820 5181.

Honda CRV árg. ,06, ek. 97þ. Sumar og vetrard. S. 1.350. S. 616 2597.

TILBOÐ 250PÚS !
Nissan Terrano árg ,98, ek. 270 þús, ssk, sko ,15, krókur. Mikið endunýjaður. Ný heilsársdekk. Verð 250þús S. 891 9847

ÉG LEITA SÁLUFÉLAGA
Maður á besta aldri leitar að sálufélaga. Viðkomandi má ekki gefa frá sér mikinn hávaða og umfram allt eyða litlu. Stórt skott er kostur. Áhugasamir hafið samband.
salufelagi.is

ERT ÞÚ SÁLUFÉLAGINN SEM ÉG ER AÐ LEITA AÐ?
Ég er nýkominn í bæinn, opinn og skemmtilegur. Ég er kraftmikill og mikið fyrir útivist og nýjustu tækni. Keyrum þetta í gang!
salufelagi.is

250-499 þús.

Honda Civic Sedan 1998, sjálfskiptur, skoðaður ,15, nýjir bremsudiskar og bremsur, sumardekk, nagladekk og fl. Ekinn 228þ. Góður bíll. Verð 340þ. Uppl. í s. 820 5181.

Bílar óskast

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

0-600 STAÐGREITT
Vantar bíl á verðinu 0-600. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 857 9326.

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hópferðabílar

Bova 70 manna árg. 1997. Ný vél og ný klæddur að innan. S: 892 3102

Varahlutir

VAKA

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

uppboð

Uppboð á vinnuvélum.

Vinnuvélar á lausafjáruppboði laugardaginn
29. nóvember nk. kl. 12.00

Á laugardaginn mun fara fram lausafjáruppboð á vegum Sýslumannsins í Reykjavík þar sem meðal annars verða boðin upp vinnuvélar sem Lýsing hf. hefur vörslusvipt á grundvelli dóms Hæstaréttar.
Uppboðið mun fara fram í aðstöðu Vöku, Skútuvogi 8, Reykjavík.
Eftirtaldar vinnuvélar verða boðin upp:

		fast númer.	árg.	notkun.
Cat 325 D	Beltagrafa	EB-1260	2006	3.810 H
Hitachi ZX 140 + Rótortilt	Hjólavél	EA-0543	2008	5.513 H
Hitac hi ZX 140 W + Rótortilt	Hjóavél	EA- 0536	2008	5.455 H
Cat M3 16C	Hjólavél	EA-0415	2006	3.806 H
Volvo FH16	Dráttarbíll	KTT-61	2008	116.351 km
Iveco Trakker	Vörubíll 8x4 öxla	LUA-83	2010	112.398 km
Langendorf	malarvagn	SA-967	2007	1000
Molstein	vélavagn	IB-108	2005	106
Komatcu D61PX - 15	jarðýta	GB-0686	2008	1.918 H
Toyota Land Cruiser 120	jeppi	LY-877	2004	196.578 km
Hinowa HP 1500	Beltavagn	IM--1615	2008	348

Partalistinn.is

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. Þar á meðal pústviðgerðir, bremsur og allar viðgerðir. Uppl. s. 555 6020.

bílaland
- NOTAÐIR BÍLAR -
www.bilaland.is

RENAULT Kangoo. Nýskr. 12/13, ekinn 43 Þ.KM, dísel, 5 gírar. **Verð 2.890.000.** Rnr.281263.

SUBARU Legacy Sport wagon. Nýskr. 05/07, ekinn 159 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.690.000.** Rnr.120534.

NISSAN Murano 3.5. Nýskr. 07/06, ekinn 110 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.990.000.** Rnr.282227.

HYUNDAI I20 Classic. Nýskr. 06/13, ekinn 55 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 1.890.000.** Rnr.282257.

BMW 3 320i. Nýskr. 04/07, ekinn 65 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 2.690.000.** Rnr.131393.

NISSAN Qashqai SE. Nýskr. 04/11, ekinn 120 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 3.140.000** **Tilboðsverð 2.590.000.** Rnr.131062.

HYUNDAI Santa Fe II CRDi. Nýskr. 06/06, ekinn 132 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 2.590.000.** Rnr.131326.

Kletthálsi 11
525 8000
www.bilaland.is

PJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Hreingerningar

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

Bókhald

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

Málarar

Málarameistari getur tekið að sér verkefni tilboð eða tímavinna. Greiðsludreifing í boði. Uppl. í s. 6619046.

Búslóðaflutningar

SENDIBILL.IS
Búslóðaflutningar, pínóflutningar, gerum tilboð í búslóðaflutninga út á land. Almenn sendibílaþjónusta. S. 772 3222

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

Húsaviðhald

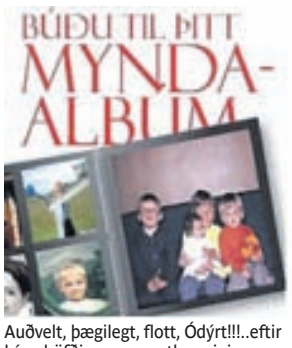
Rafvirkjun

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

KEYPT & SELT

Til sölu

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



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

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

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

MARKAÐURINN OKKAR Á HORNI NORÐURSTÍGS OG TRYGGVAGÖTU
Hjá okkur finnur þú allt á milli himins og jarðar! Opið alla daga frá 14-17

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.

Til bygginga

TIL BYGGINGA:
Til sölu 40 og 80mm notuð þaksteinull (pressuð) sem fjarlæg var úr þaki fyrr á þessu ári. Einhver bleyta gæti verið í ullinni og hluti hennar er tilskorinn. Upplagt til einangrunar atvinnuhúsnæðis -selst ódýrt. Uppl. í s. 660 3364.

HEILSA

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

HÚSNÆÐI

Atvinnuhúsnæði

140 fm atvinnuhúsnæði á Ártúnshöfða til leigu 70 fm milli loft, stór innkeyrsluhurð og úti stæði. Laust strax. Uppl. í síma 5681075 eða 8991075.

Geymsluhúsnæði

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

KvikkFix

VILJUM RÁÐA FÓLK Í EFTIRFARANDI STÖRF:
a) á verkstæði í smur, dekk ofl.

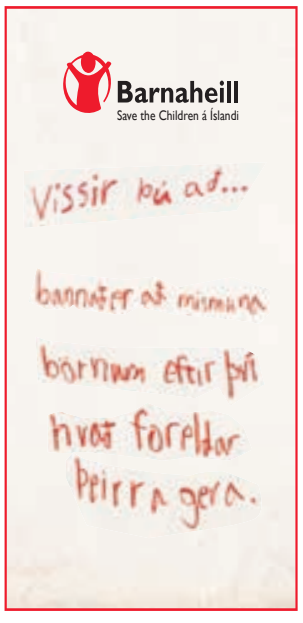
b) í móttöku. 1/2 starf með sveigjanlegum tíma.
Áhugasamir sendi umsóknir á KvikkFix@Kvikkfix.is fyrir 10 desember.

BAKARÍ / AÐSTOÐAMAÐUR
Óskum eftir vönum og duglegum aðstoðarmanni eða bakara. Krefjandi vinna.
Uppl. gefur Hilmir í s. 663 0015

TILKYNNINGAR

Einkamál

ERT ÞÚ AÐ LEITA AÐ SÁLUFÉLAGA?
Hvað á að gera um helgina? Var að koma til landsins. Væri til í að hitta nýtt og spennandi fólk, með langtímasamband í huga. Eða í það minnsta til sjö ára.
salufelagi.is



til sölu

tilkynningar

Aflamark Byggðastofnunar – boð um samstarf á Flateyri

Á grundvelli bráðabirgðaákvæðis XIII í lögum nr.116/2006, um stjórn fiskveiða, með síðari breytingum, auglýsir Byggðastofnun eftir samstarfsaðilum um nýtingu viðbótaraflaheimilda á **Flateyri í Ísafjarðarbæ, allt að 300 þorskígildistonnum.**

Nánari lýsingu á verkefninu er að finna á vef Byggðastofnunar **www.byggdastofnun.is.**

Umsóknir skal senda til Byggðastofnunar, á netfangið postur@byggdastofnun.is fyrir kl. 10:00 mánudaginn 15. desember n.k. Nánari upplýsingar veitir Sigurður Árnason sérfræðingur á þróunarsviði.

BYGGÐASTOFNUN
Sími: 455 54 00 Fax: 455 54 99
postur@byggdastofnun.is
byggdastofnun.is

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingar á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Tryggvagata 13
Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Kvosarinnar vegna lóðarinnar nr. 13. við Tryggvagötu. Í breytingunni felst m.a. að heimilt verði að fara út fyrir byggingarreit með svalir suðaustanmegin og svalir/útsýnisglugga norðaustanmegin, kvöð er felld niður um inndregna 1. hæð/jarðhæð að norðaustanverðu, útbyggingar norðaustanmegin og að heimilt verði að byggja þakhæð alveg að Tryggvagötu 15.
Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Gufunes
Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Gufuness. Í breytingunni felst stækkun á byggingarreit fyrir aðstöðuhús, gera bráðabirgðabyggingareit fyrir móttökuhús, breyting á afmörkun afnotareits skemmtigarðs, færslu á aðkomuveg ásamt breytingu og fækkun á bílastæðum.
Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Frakkastígsreitur, reitur 1.172.1
Tillaga að breytingu á deiliskipulagi reits 1.172.1, Frakkastígsreits, vegna lóðarinnar nr. 8 við Frakkastíg. Í breytingunni felst breyting á byggingarreit og færslu á byggingarmagni innan lóðar.
Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar liggja frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 **frá 28. nóvember 2014 til og með 9. janúar 2015**. Einnig má sjá tillögurnar á vefsíðunni, ***www.reykjavik.is***, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið *skipulag@reykjavik.is*, eigi síðar en 9. janúar 2015. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 28. nóvember 2014
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

BORGARTÚNI 12-14 - 105 REYKJAVÍK - SÍMI 411 1111 - MYNDSENDIR 411 3071

skemmtanir

KL. 19:50

Logi

Gestir Loga að þessu sinni verða þau Jónína Leósdóttir rithöfundur, Sindri Sindrason sjónvarpsmaður og Steinþór Hróar Steinþórsson, öðru nafni Steindi Jr.

Skemmtilegt föstudagskvöld

KL. 20:40

NCIS: New Orleans

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

KL. 21:25

Louie

Höfundur þáttanna ásamt því að leika aðalhlutverkið er einn þekktasti uppistandari Bandaríkjanna, Louie C.K.

KL. 23:55

Silence Of The Lambs

Þrælmögnuð mynd frá 1991 sem hlaut alls fimm Óskarsverðlaun með Anthony Hopkins og Jodie Foster í aðalhlutverkum.

KL. 20:25

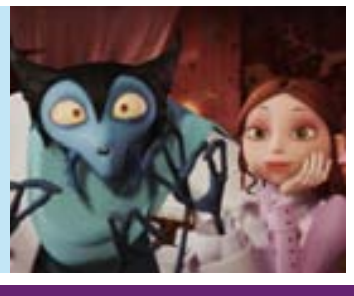
Enough Said

Dramatísk gamanmynd um fráskilda konu sem kynnist manni sem er fyrrverandi maður nýju vinkonu hennar.

KL. 21:00

The Mentalist

Patrick Jane, sjálfstætt ráðgjafi rannsóknarlögreglunnar í Kaliforníu nær að leysa hin ótrúlegustu mál með skyggnigáfu sinni.



Krakkastöðin | **KL. 19:00**

Skrímsli í París

Bráðskemmtileg teiknimynd sem gerist í París árið 1910 og fjallar um skrímsli sem sem er alls ekki eins vont og skrímsli á að vera.

Fáðu þér áskrift! 365.is

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

PUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

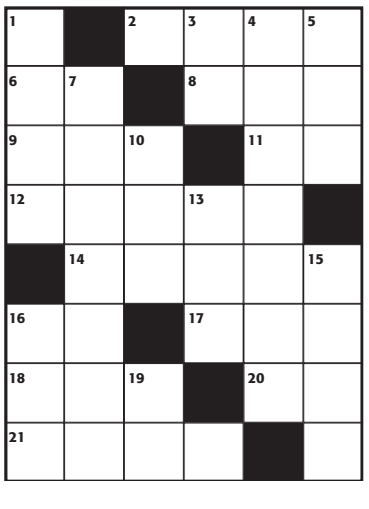
GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Það er fyndið hversu margir elska þá sem eru dánir. Þegar þú ert dáinn þá ertu kominn í mjúkinn fyrir lífstíð.“

Jimi Hendrix



KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. gljáhúð, **6.** mannþyrping, **8.** púka, **9.** þrot, **11.** ógrynni, **12.** gróðabrall, **14.** talía, **16.** býli, **17.** hlaup, **18.** umhyggja, **20.** nesoddi, **21.** ríki.

LÓÐRÉTT

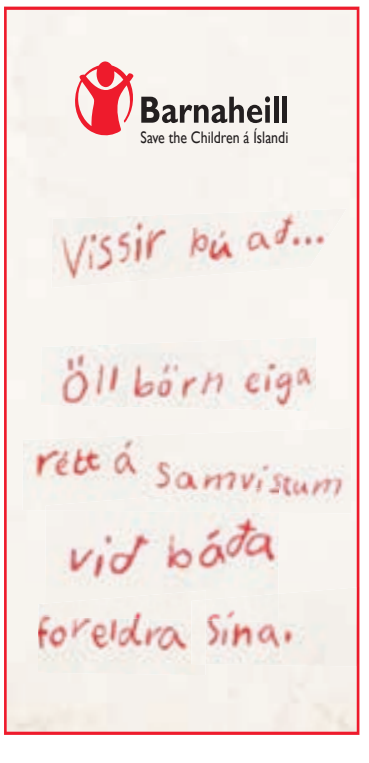
1. bumba, **3.** í röð, **4.** leikur, **5.** kóf, **7.** biðja innilega, **10.** samræða, **13.** verkfæri, **15.** hestur, **16.** ófarnaður, **19.** ónefndur.

LAUSN

LÁRÉTT: **2.** lakk, **6.** ös, **8.** ára, **9.** mát, **11.** of, **12.** brask, **14.** blökk, **16.** bæ, **17.** gel, **18.** önn, **20.** tá, **21.** land.

LÓÐRÉTT: **1.** vömb, **3.** að, **4.** krokket, **5.** kaf, **7.** sárbæna, **10.** tal, **13.** sög, **15.** klár, **16.** böl, **19.** nn.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi



GALDRASKJÓÐA
GURRÍAR

GUÐRÍÐUR HARALDSDÓTTIR

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

Til gamans og dægrastyttingar

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

Kínversku stjörnumerkin

ORKA HVERS ÁRS

Rauði þráður örlaganna

„Talið er gott að bera rautt armband úr samanvöfðum þráðum sem mikilvægt tákn um þau sterku bönd sem binda þig við ástvini þína núna, og þá sem þú átt enn eftir að hitta.“

Steinar og orka þeirra

AKVAMARÍN
BLÓÐSTEINN
CARNELIAN
HEMATÍTE
ROSAKVARS
TÍRKÍS
TÍGRISAUGA
LAPIS LAZULI
AMETHYST
SÍTRÍN
MALAKÍT
LABRADORÍT

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

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Veislumatur á 30 mínútum

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

Íslenskur
Holdakalkúnn

NÝ UPPSKERA

Sítrónur frá Spáni

Beint frá USA **Sætar kartöflur**

KJARNAFÆÐI

Kjarnafæði **HAMBORGARHRYGGUR**
nýreyktur og úrbeinaður

Rjúpur FRÁ SKOTLANDI

Frosin RJÚPA frá Skotlandi

Skoskar frosnar **rjúpnabringur fjórar í pakka**

Bónus **Ferskur grísabógur**

Ali Bayonneskinka
úr læri 1.flokkur

KALKÚNABRINGA
Þýsk frosin

TÓLF FERSK STJÖRNUEGG
12 stór egg
Verð áður 559 kr.
498
kr. 12 stk.

VERÐTILBOÐIN Í ÞESSARI AUGL.
Gilda til 30.nóv. 2014

BÓNUS EKKERT BRUÐL

VERÐTILBOÐIN Í ÞESSARI AUGL.
Gilda til 30.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 •

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Gjafakort Bónus
er gjöf sem kemur að góðum notum fyrir alla

SPARAÐU TÍMA OG FYRIRHÖFN. GEFÐU **GJAFAKORT BÓNUS**

Bónusgjafakortið fæst nú til afgreiðslu í öllum verslunum Bónus

Jólapappír 10 m. rúlla

Nóa **Konfekt** 940g kassi

Mackintosh **Quality Street 2 kg.**

Bónus **Rúsínur** 500g

FERSKAR DÖÐLUR
498 kr. kassinn 600g

Bónus **Svartur lakkrís** 500g

Góa-Bónus **Konfekt 1 kg.**

EuroShopper **Hvítt hveiti 1.kg.**

Heima **Suðusúkkulaði** 300g

Heima **Smjörlíki 500g**

Prince og Coke..

Cokekippa 4 x 1.5 ltr.
+ fjórar 500ml dósir
Víking hátíðarblanda

ORA **Jólasíld 630g**

BÓNUS EKKERT BRUÐL

VERÐTILBOÐIN Í ÞESSARI AUGL.
Gilda til 30.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 •

Tvær sýningar á mynd eftir Lauren Greenfield:

Drottning Versala í Ljósmyndasafninu

Í tilefni af sýningunni Stelpumenning verður heimildarkvikmyndin Drottning Versala eftir Lauren Greenfield sýnd í Ljósmyndasafni Reykjavíkur klukkan 13.30 bæði á laugardag, 29. nóvember, og sunnudag, 30. nóvember. Takmarkaður sætafjöldi.

LAUREN GREENFIELD

FRÉTTABLAÐIÐ
ER HELGARBLAÐIÐ

GEFST EKKI UPP

Dóra Bjarnason ætlar að gera allt sem í hennar valdi stendur til að útvega Benedikt, fjölfötluðum syni sínum, þá aðstoð sem hann þarf en hún óttast um velferð hans eftir því sem hún eldist.

Hanna upplifun

Hjónin **Hafsteinn Júlíusson** og **Karitas Sveinsdóttir** starfa við að skapa rétt andrúmsloft hjá fyrirtækjum.

Kvennaveldi í Borgarbyggð

Kolfinna Jóhannesdóttir, Signý Óskarsdóttir og **Guðrún Björg Aðalsteinsdóttir** tóku allar nýlega við stjórnunarstöðum í sveitarfélaginu.

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

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

KRIÐPLEIR Ragnar Ísleifur, Friðgeir og Árni leika sömu persónur og í tveimur fyrri verkum hópsins. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Vilja hasla sér völl og öðlast vinsældir

Leikhópurinn Kriðpleir frumsýnir í kvöld leikverkið Síðbúin rannsókn – endurupptaka á máli Jóns Hreggviðssonar. Verkið samanstendur af hálfkláraðri kvikmynd og leiksýningu þar sem persónur úr fyrri sýningum hópsins eru í forgrunni.

Við teljum okkur vera búna að finna sannleikann í máli Jóns Hreggviðssonar, sem Laxness lét liggja í lausu lofti," segir Friðgeir Einarsson, einn meðlima leikhópsins Kriðpleirs sem frumsýnir í kvöld verkið Síðbúin rannsókn – endurupptaka á máli Jóns Hreggviðssonar. „En við viljum að sjálfsögðu halda því leyndu að svo stöddu hvort hann var sekur eða saklaus."

Jón Hreggviðsson sem Halldór Laxness segir frá í Íslandsklukkunni er ein frægasta persóna íslenskra bókmennta svo þeir Kriðpleirsmenn, sem ásamt Friðgeiri eru Ragnar Ísleifur Bragason og Árni Vilhjálmsson, ráðast ekki á garðinn þar sem hann er lægstur. Hvernig unnu þeir verkið? „Við fórum á söguslóðir, vettvang glæpsins samkvæmt Laxness, og skoðuðum hann. Fundum staðinn þar sem við teljum langlíklegast að þetta hafi átt sér stað og rannsökuðum hann svona eins og í góðri glæpamynd," segir Friðgeir. „Vorum með myndatökuvélar með okkur og útgangspunkturinn í verkinu er kvikmyndagerðarmenn sem eru að búa til kvikmynd um glæpinn og líf Jóns Hreggviðssonar en ná ekki að klára hana. Leiksýningin er þeirra tilraun til að brúa bilið og fylla upp í eyðurnar í myndinni."

Leiksýningin fer fram í bíói og stór hluti sýningarinnar er í formi kvikmyndarinnar sem persónurnar eru með í bígerð. Það var Janus Bragi Jakobsson sem sá um kvikmyndagerðina, leikmyndin er eftir Tinnu Ottesen en verkið eftir Bjarna Jónsson. Persónurnar eru þær sömu og í tveimur fyrri sýningum leikhópsins, hverjir eru það? „Þetta eru þrír karlar sem búa í hliðstæðum veruleika við okkar, þannig að þeirra líf þróast samhliða okkar lífi," útskýrir Friðgeir. „Þeir eru svolítið líkir okkur að því leyti að þeir eru alltaf að reyna að slá í gegn, verða hetjur og hasla sér völl með tilheyrandi vinsældum. Þeir sjá fram á að með því að leysa þetta fræga sakamál geti þeir loksins komist til virðingar bæði í fræða- og listasamfélaginu og orðið ríkir og frægir."

Friðgeir hefur oftast skrifað verk sín sjálfur, hvernig kom Bjarni í spilið? „Bjarni kom að dramatúrgíu og textavinnu í báðum fyrri verkum okkar, Blokkinni og Tiny Guy. Hann er búinn að vera að vinna með þennan efnivið í nokkur ár og viða að sér föngum um Jón Hreggviðsson. Á einhverjum tímapunkti komst hann að þeirri niðurstöðu að það væri langbest að þessir kallar myndu koma sögunni til skila og við skulum segja að þeir hafi svo ríka réttlætiskennd að þeir hafi ólmir viljað taka þetta að sér."

Þeir eru svolítið líkir okkur að því leyti að þeir eru alltaf að reyna að slá í gegn, verða hetjur og hasla sér völl með tilheyrandi vinsældum.

Sýningar fara fram í Bíói Paradís, er ekki erfitt að koma leiksýningu fyrir þar? „Við sýnum í sal tvö og höfum með okkur alls kyns dót til að laga bíóið að leikhúsinu enda fannst okkur Bíó Paradís hinn hárrétti vettvangur til að frumsýna þetta efni."

Frumsýningin verður klukkan 20 í kvöld, önnur sýning á morgun klukkan 18 en sú sýning fer fram á ensku, og síðan hafa verið skipulagðar fjórar sýningar í viðbót tvær næstu helgar. fridrikab@frettabladid.is

Árstíðir komnar frá Kasakstan, Kína og Mongólíu til Akureyrar

Hljómsveitirnar Árstíðir og Sinfóníuhljómsveit Norðurlands sameina krafta sína á aðventutónleikum í Hofi á morgun og flytja jólalög sem eru þeim kær.

„Okkur líkar alltaf vel að koma fram á Akureyri," segir Daníel Auðunsson, pianóleikari í hljómsveitinni Árstíðum, þar sem hann er nýstiginn út úr flugvél á Akureyrarvelli. Hann segir þá félaga hafa verið beðna að spila og syngja með Sinfóníuhljómsveit Norðurlands á morgun í Hofi. „Músíkin okkar hentar ágætlega fyrir það og við erum líka nýkomnir frá Rússlandi þar sem við tókum tvö sinfóníugigg, annað þeirra í Síberíu. Þannig að við höfum æfingu í að koma fram með sinfóníuhljómsveitum og ég gæti trúað að leiðir okkar eigi eftir að liggja meira í þá átt," lýsir hann. Daníel segir sveitina hafa spilað í risatónleikahöllum í gömlum gúlag-borgum sem liggja að Kasakstan, Kína og Mongólíu, auk Moskvu og Sankti Pétursborgar.

Tónleikarnir á morgun, laugardag, hefjast klukkan 18 í Hofi. Þar verða flutt jólalög ásamt bæði eldri og nýrri lögum Árstíða, meðal annars af nýútkominni breiðskífu þeirra, Hvel, og á tónleikunum stekkur Hallgrímur Jónas Jensson sellóleikari inn í bandið með þeim. Öllum flutningnum stjórnar svo Guðmundur Óli Gunnarsson, stjórnandi Sinfóníuhljómsveitar Norðurlands. gun@frettabladid.is

ÁRSTÍÐIR Daníel, Karl Aldinsteinn Pestka, Ragnar Ólafsson og Gunnar Már Jakobsson. MYND/MATTHEW EISMAN

GÆÐAKONUR - STEINUNN SIGURÐARDÓTTIR

„FRÁBÆRT LISTAVERK“

„Ögrandi og skemmtileg.“

„Rótar í kynhlutverkum á róttækan hátt .... Hún sér kynhneigðina sem fljótandi.“

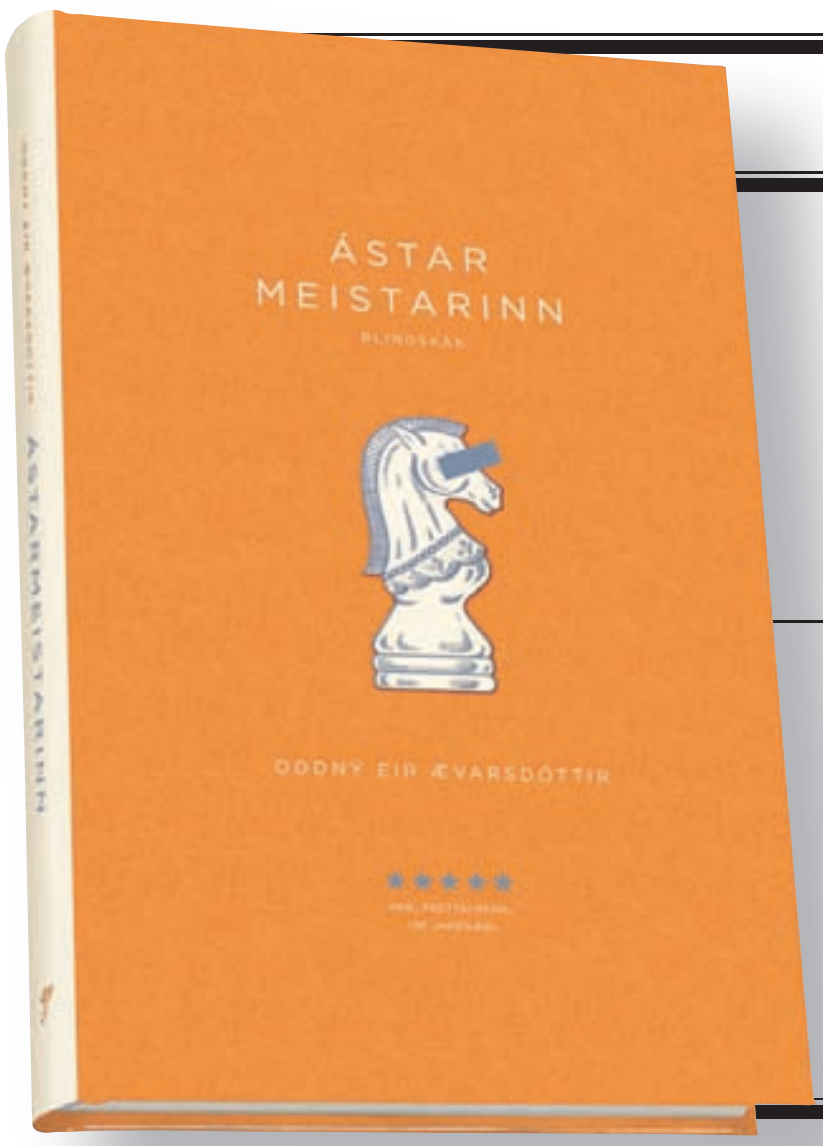
ANNADÍS GRÉTA RÚDOLFSDÓTTIR OG TORFI TULINÍUS, BÓK VIKUNNAR, RÁS 1

★★★★

ÁSDÍS SIGMUNDSDÓTTIR, FRÉTTABLAÐIÐ

ÁSTARMEISTARINN - ODDNÝ EIR ÆVARSDÓTTIR

„FANTALEGA SKEMMTILEG“



★★★★

„Frumleg og fersk ástarsaga sem opnar lesandanum nýjar víddir.“

FRIÐRIKA BENÓNÝSDÓTTIR, FRÉTTABLAÐIÐ

BJARTUR

NAMO REYKJAVÍK

Hrífandi söngur, grár fiðluleikur

TÓNLIST ★★★☆☆

Secretos. Spanish Music For Voice, Violin and Guitar.
Guðrún Jóhanna Ólafsdóttir, Roncesvalles Duo
ABU RECORDS

Guðrún Jóhanna Ólafsdóttir mezzósópran hefur verið búsett á Spáni um árabil og þekkir spænska tónlist betur en aðrir söngvarar hér á landi. Hún hefur auðgað íslenskt menningarlíf svo um munar með slíkri tónlist, sem er annars aldrei á dagskránni á tónleikum, nema þegar gítarleikarar stíga á svið.

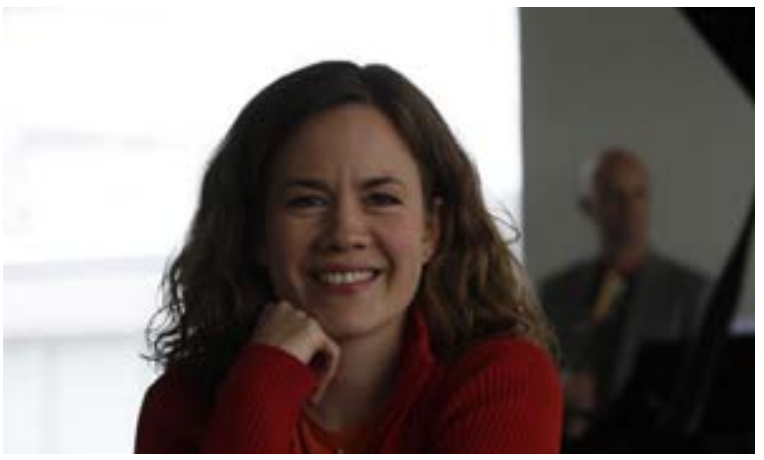
Á geisladiskinum sem hér um ræðir er að finna spænska tónlist frá ýmsum áttum. Eitt verkið, Navarra Lullaby, er að vísu eftir breskt tónskáld, John Barber, en það er þó í spænskum anda.

Eiginmaður Guðrúnar er gítarleikari, Francisco Javier Jáuregui. Hann leikur með henni og ekki bara það, hann útsetur líka nokkur lög. Útsetningarnar eru flottar, litríkar og líflegar. Gítarleikurinn er jafnframt kraftmikill, safaríkur og grípandi, akkúrat eins og spænsk tónlist á að hljóma. Söngur Guðrúnar er sömuleiðis hrífandi fagur, einlægur og fullur af skáldskap. Tónlistin er heillandi í meðförum hennar.

Aðra sögu er að segja um fiðluleik Elenu Jáuregui. Hann er býsna varfærnislegur og stífur. Það er engin ástríða í honum. Sem betur fer er fiðluleikarinn ekki í stóru hlutverki, en engu að síður lýtir hann heildarsvipinn á geisladisknum. Það er synd, því allt hitt er svo gott og hefði vel getað slegið í gegn.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Ef fiðluleikurinn væri betri væri þetta frábær geisladiskur.



GUÐRÚN JÓHANNA ÓLAFSDÓTTIR „Söngur Guðrúnar er sömuleiðis hrífandi fagur, einlægur og fullur af skáldskap," segir Jónas Sen.

EITT AF SKÁLDUNUM Guðbergur ætlar að lesa úr bókinni Þrír sneru aftur.
FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Fjögur skáld lesa úr verkum sínum á Gljúfrasteini

Hefð hefur skapast fyrir því á Gljúfrasteini að bjóða rithöfundum og þýðendum að lesa upp úr nýútkomnum verkum sínum á safninu í aðdraganda jóla. Nú á sunnudaginn, 30. nóvember, ríða þeir fyrstu á vaðið þetta árið og hefst lesturinn klukkan 16, stundvíslega.

Guðbergur Bergsson, Guðrún Guðlaugsdóttir, Hjörtur Marteinsson og Sigurbjörg Þrastardóttir hafa öll sent frá sér ný skáldverk á árinu, Guðbergur skáldsöguna Þrír sneru aftur, Guðrún glæpasöguna Beinahúsið, Hjörtur ljóðabókina Alzheimer tilbrigðin og Sigurbjörg ljóðabókina Kátt skinn (og gloría).

Sextán höfundar og þýðendur koma fram á Gljúfrasteini á þessari aðventu í allt og lesa upp úr verkum af ýmsum toga; ljóðum, skáldsögum, smáprósum og þýddum verkum.

Aðgangur er ókeypis og allir hjartanlega velkomnir meðan húsrúm leyfir.

FLYTJENDUR Kammerkór Egilsstaðakirkju er á meðal þeirra sem sjá um flutninginn.
MYND/SKARPHÉÐINN PÓRISSON

Létt og lágstemmt þó að tónarnir séu háir

Kammerkór og kór Egilsstaðakirkju ásamt einsöngvurum og hljómsveit flytja kantötur úr Jólaóratoríu Bach á sunnudaginn í Egilsstaðakirkju og á Eskifirði.

„Þetta verður mjög skemmtilegt og flott, ég get alveg lofað því. Heilmikill söngur," segir Þorbjörn Rúnarsson tenór um tvenna stórtónleika á Austurlandi á sunnudaginn. Þá flytja hátt í 60 manns þrjár kantötur úr Jólaóratoríu J.S. Bach, fyrst í Egilsstaðakirkju og síðan á Eskifirði.

Það eru Kammerkór- og Kór Egilsstaðakirkju ásamt einsöngvurunum Þorbirni, Andreu Kissne Revfalvi sópran, Erlu Dóru Vogler mezzósópran og József Gabrieli-Kiss bassa sem sjá um flutninginn, með hljómsveit. Stjórnandi er Torvald Gjerde.

Þorbjörn bjó á Egilsstöðum í 18 ár og söng með Kammerkór Egilsstaðakirkju frá stofnun hans. Hann býst við að syngja með kórnum núna líka, auk einsöngsins þar sem hann verður í hlutverki guðspjallamannsins eins og nokkrum sinnum áður, bæði meðan hann bjó á Egilsstöðum, í Langholtskirkju og í Færeyjum. „Þetta er ekkert boldangs tenórhlutverk í ítölskum stíl, heldur létt og lágstemmt þó að tónarnir séu háir," lýsir hann.

Tónleikarnir verða klukkan 16 á sunnudag í Egilsstaðakirkju og klukkan 20 í Tónlistarmiðstöð Austurlands á Eskifirði. **- gun**

Spaugsemi úr norrænum sagnaarfi

BÆKUR ★★★★☆

Síðasti galdrameistarinn
Ármann Jakobsson
JPV

Ármann Jakobsson hefur nú sent frá sér sína fyrstu barnabók, sem ber titilinn Síðasti galdrameistarinn. Ármann er prófessor við íslensku- og menningardeild Háskóla Íslands, en sérsvið hans eru miðaldabókmenntir.

Hann sækir enda í norrænan sagnaarf við ritun sögunnar sem hér um ræðir. Sagan segir frá Kára nokkrum, sem óvænt neyðist til að taka við sem opinber galdrameistari ríkisins. Það kemur bæði til vegna misskilnings og lyga ættingja hans, en síðasti galdrameistarinn, frændi Kára, lést í bardaga við dreka. Ástæðuna má rekja til eigin hégóma, en hann var hættur að ganga með gleraugu til að ganga í augun á kvenþjóðinni. Þetta er gott dæmi um undirliggjandi húmor í bókinni, en bókin er virkilega fyndin – og á svo yndislega lúmskan hátt.

En aftur að Kára. Hann neyðist sem sagt til að taka við sem galdrameistari – en það er sérstaklega óheppilegt í ljósi þess að hann kann alls ekki að galdra.

Upphefst þá skondin saga af því hvernig hann reynir að blekkja konunginn og hirðina alla og komast hjá því að viðurkenna að hann kann alls ekki að galdra. Sögusviðið er Skandinavía og sögutíminn er snemma á miðöldum.

Ármann er sem fyrr segir prófessor við íslensku- og menningardeild Háskóla Íslands enda er málfar áberandi gott. Þetta er bók sem ætti að hvetja börn til að lesa því hún ætti að auka orðaforðann til muna. Ég ætla að lesa hana aftur bara með það í huga að læra af henni málfarslega séð.

ÁRMANN JAKOBSSON „Þetta er bók sem ætti að hvetja börn til að lesa því hún ætti að auka orðaforðann til muna," segir Halla Þórlaug.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Sagan minnir á þjóðsögu, Kári þarf að leysa þrjár þrautir og stór hluti bókarinnar fjallar um það ævintýri. Undirliggjandi umfjöllunarefni er þó samfélagið og fjallar höfundur um ýmiss konar misrétti þess, til dæmis kynjamisrétti, fordóma og misskiptingu auðs í samfélaginu.

Persónusköpun er góð og þrátt fyrir að bæði aðalpersónan og aðstoðarmaður hans séu strákar þá kemur sterk kvenpersóna fljótlega fram sem hefur mikil áhrif á framvindu sögunnar. Drengirnir tveir eru raunar mjög hissa á þessari stúlku og tala mikið um hvað hún sé óvenjuleg stelpa, sem bæði pirrar femínískar taugar lesandans og vekur hann til umhugsunar um leið, sérstaklega þegar stúlkan segir að yfirleitt hafi það verið sagt um hana í neikvæðum tón. Það er margt undirliggjandi í sögunni um Kára sem hugsanlega er hulið yngstu lesendunum en mætti nýta sem umræðuefni.

Halla Þórlaug Óskarsdóttir

NIÐURSTAÐA: Bráðfyndin saga sem byggir á norrænum sagnaarfi en fjallar ekki síður um nútímasamfélag.

Sunnudagsleiðsögn um valin verk

Þrír góðir gestir sækja Listasafn Íslands heim klukkan 14 á sunnudaginn og fræða gesti um verk á sýningunni Valin verk úr safneign Listasafnsins.

Sunnudagsleiðsögn verður um sýninguna Valin verk í eigu Listasafns Íslands á sunnudaginn klukkan 14 þar sem þrír gestir ræða valin verk.

Gestirnir eru Sigurður Pétursson, lektor emeritus, sem mun fjalla um Ganýmedes, höggmynd Bertels Thorvaldsen, Margrét Eggertsdóttir, rannsóknarprófessor við Árnastofnun, sem fjallar um myndskreytingar Barböru Árnason við Passíusálma Hallgríms Péturssonar, en tvær þeirra eru nú til sýnis í safninu, og Tinna Gunnlaugsdóttir þjóðleikhússtjóri, sem mun fjalla um gjöf Listasafnsfélagsins á verkinu Málverk eftir Auguste Herbin til Listasafns Íslands, sem einnig er til sýnis í safninu.

Einnig verður gengið um sýninguna og sagt stuttlega frá safneign Listasafns Íslands. **- fsb**

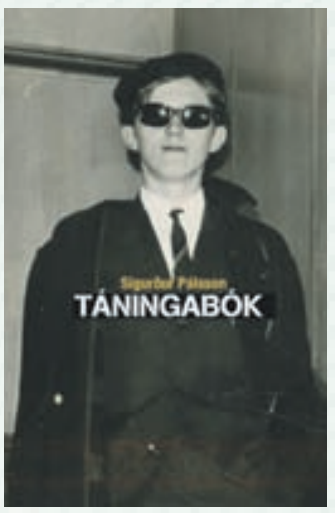
GANÝMEDES Eitt þeirra verka sem fjallað verður um er Ganýmedes eftir Bertel Thorvaldsen. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

GÓÐ BÓK, GÓÐ JÓL

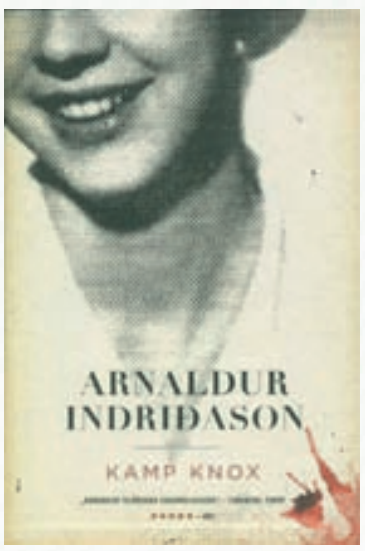
KOK
Vildarverð: 4.499.-

KATA
Vildarverð: 4.999.-

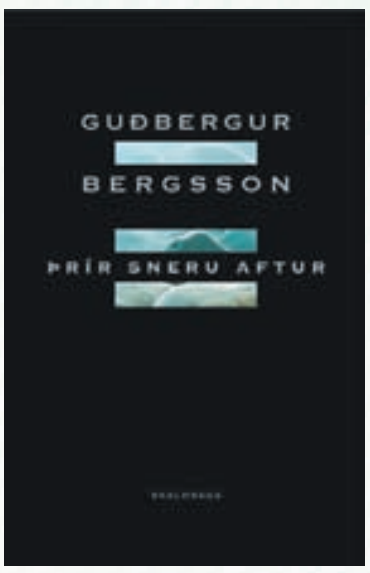
Englaryk
Vildarverð: 5.799.-



Táningabók
Vildarverð: 5.799.-

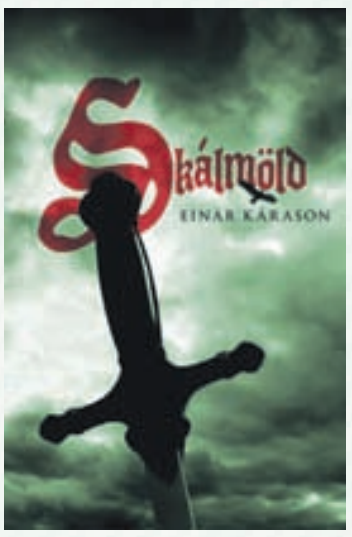


Kamp Knox
Verð: 5.669.-



Þrír sneru aftur
Vildarverð: 5.669.-

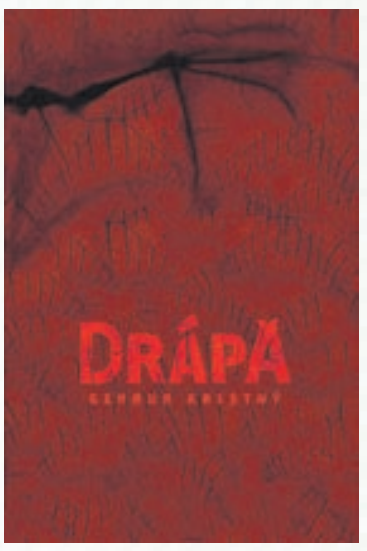
Bara ef...
Vildarverð: 5.799.-



Skálmöld
Vildarverð: 4.999.-

Veraldarsaga mín
Vildarverð: 4.999.-

Vonarlandið
Vildarverð: 5.669.-



Drápa
Vildarverð: 4.499.-

Öræfi
Vildarverð: 5.799.-

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 - Bárugötu 2
Flugstöð Leifs Eiríkssonar

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboða er frá 28. nóvember, til og með 30. nóvember. Vildarverð gilda fyrir vildarklúbbsmeðilmi Eymundsson. Birt með fyrirvara um prentvillur.

FÖSTUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

28. NÓVEMBER 2014

Tónleikar

12.10 Íslenski flautukórinn og Listasafn Íslands standa fyrir hádegistónleikaröð í Listasafni Íslands. Síðasta föstudag hvers mánaðar er boðið upp á fjölbreytta tónlist til þess að vinda ofan af vinnuvikunni, stilla hugann af fyrir helgina og endurræsa skilningarvitin. Að tónleikunum loknum býður Kaffistofa listasafnsins upp á hádegisverðartilboð. Á tónleikunum, sem bera yfirskriftina Sanctuary eða Griðastaður með vísun í málverkið Sanctuary eftir Jón Óskar, verður flutt frönsk tónlist eftir þá C. Saint-Saëns, G. Fauré og F. Poulenc. Aðgangur er ókeypis.

12.15 Klassík í hádeginu í Gerðubergi. Nína Margrét Grímsdóttir píanóleikari er sem fyrr listrænn stjórnandi. Að þessu sinni bera tónleikarnir yfirskriftina Aríur Ingibjargar og mun Ingibjörg Guðjónsdóttir sópran flytja

úrval af uppáhaldsaríum sínum og óperuaðdáenda um allan heim. Á efnisskránni eru meðal annars verk eftir Händel, Puccini og Mozart.

20.00 Hljómsveitin Ylja heldur útgáfutónleika í Kaldalóni í Hörpu í kvöld. Tilefnið er nýútkomna platan Commotion. Miðaverð er 2.900 krónur en 20% afsláttur fyrir námsmenn, eldri borgara, öryrkja og þá sem kunna að hafa minna á milli handanna en hægt er að nálgast leiðbeiningar um afslátt á Fésbókarsíðu tónleikanna.

20.30 Mark Kozelek, betur þekktur sem Sun Kil Moon, treður upp í Fríkirkjunni í kvöld. War on Drugs aðdáendur velkomnir.

21.00 Hljómsveitin Kongó treður upp á Hressingarskálanum í kvöld.

21.00 Maríus Sverrisson og félagar koma fram á Café Rósenberg í kvöld. Þeir munu spila allt frá þjóðlagatónlist og power-ballöðum yfir í karabískar melódíur.

21.00 Jónas Sigurðsson & Ritvélar framtíðarinnar troða upp í Bæjarbíói. 2.000 krónur inn.

22.00 Ghostigital, Pink Street Boys og Kælan mikla halda tónleika á Húrra.

23.00 Pálmi Hjaltason leikur og syngur á Ob-La-Dí-Ob-La-Da í kvöld.

Bókmenntir

17.30 Meðgönguljóð kynna til leiks tvö ný ljóðskáld í útgáfuhófi í Bókabúð Máls og menningar í dag. Bergþóra Einarsdóttir og Kristófer Páll Viðarsson gefa út sínar fyrstu bækur sem bera titlana Sjósuða og Feigðarórar. Höfundar munu lesa úr verkum sínum auk þess sem boðið verður upp á léttar veitingar.

20.30 Rithöfundalest(ur) í Miklagarði á Vopnafirði.

Leiklist

20.00 Meðlimir leikhópsins Kriðpleir hafa ákveðið að taka upp hanskann fyrir Jón Hreggviðsson. Nú verður loksins komist til botns í þessu máli. SÍÐBÚIN RANNSÓKN er glænýr gamanleikur sem varpar nýju ljósi á fortíðina og veltir upp mikilvægum spurningum um sannleikann, skáldskapinn og Kiljan. Frumsýnt í Bíó Paradís í kvöld. Fram koma Friðgeir Einarsson, Ragnar Ísleifur Bragason og Árni Vilhjálmsson.

Málþing

16.00 Myndlistarráð stendur fyrir málþingi um starfsumhverfi myndlistar í Hafnarhúsinu í dag. Þar verður meðal annars kynnt skýrsla sem ráðið hefur látið vinna og fjallar um leiðir til að efla starfsumhverfi íslenskrar myndlistar. Í því felst meðal annars að stofnað verði miðstöð íslenskrar myndlistar sem yrði sambærileg við miðstöðvar annarra listgreina sem settar hafa verið á laggirnar á undanförnum árum. Dagskrá þingsins hefst með ávarpi ráðuneytisstjóra mennta- og menningarmálaráðuneytis, Ástu Magnúsdóttur. síðan verða flutt stutt erindi og skýrsla myndlistarráðs kynnt. Dagskránni lýkur með umræðum.

Dans

20.00 Nadja Horton mun flytja dansverk sitt Radio Dance í Tjarnarbíói sem hluti af Danshátíð Reykjavíkur í kvöld.

Tónlist

20.00 DJ Styrmir Dansson þeytir skífum á Húrra í kvöld.

21.00 Trúbadorinn Roland kemur fram á English Pub í kvöld og síðan taka Alexander og Guðmann við.

21.00 DJ Yolo spilar vel valin lög á Frederiksen Ale House í kvöld.

21.00 Föstudagsgleði í Stúdentakjallaranum. DJ Sura þeytir skífum. Tilboð á barnum.

22.00 DJ Kohip frá Noregi og Terrordisco skemmta lýðnum á Kaffibarnum í kvöld.

22.00 DJ Orang Voltane og Pedro Pilatus þeyta skífum á Prikinu í kvöld.

23.00 Pabbahelgi á Dollý. Gísli Galdur og Benni B-Ruff bjóða upp á góða tónlist og stemningu.

Fyrirlestrar

20.00 Halldór Haraldsson heldur fyrirlestur sem hann nefnir Hugleiðingar um tímann í húsi Lífspekifélagsins að Ingólfsstræti 22. Hann mun fjalla um ýmsar vísindalegar, heimspekilegar og andlegar hugmyndir manna um tímann.

Myndlist

18.00 Kristína Berman afhjúpar innsetningu sína Moment of peace – Stundarfriður í Tjarnarbíói í kvöld. Kristína skapar sérstaka upplifun þegar hún umbreytir herbergi í Tjarnarbíói með leikmynd/innsetningu. Markmiðið er að skapa annan heim inni í herberginu, þar sem allt gæti gerst. Vinnustofan er opin og geta gestir komið og spjallað við Kristínu að störfum þegar hún er að vinna að uppsetningunni. Eftir opnun verksins er alltaf hægt að skoða það þegar Tjarnarbíó er opið.

19.00 Sýning Andreu Krupp PLACE / PROCESS opnar í Listhúsi Galleríi á Ólafsfirði í kvöld.

Markaðir

17.00 Mengi býður gesti velkomna að fagna aðventunni í verslun Mengis í dag. Nýjar vörur og léttar veitingar í boði.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is og einnig er hægt að skrá þá inni á visir.is.

Við elskum jólin

TAX FREE

ALLAR JÓLAVÖRUR*

JÓLASERÍUR • JÓLALJÓS
AÐVENTUSKREYTINGAR • KERTI
JÓLASKRAUT • AÐVENTULJÓS
AÐVENTUKRANSAR • GRENI
OG ALLT FYRIR AÐVENTUNA!

OPIÐ TIL 21:00
SKÚTUVOGI ALLA DAGA TIL JÓLA

KAFFI GARÐUR

JÓLAHLAÐBORÐ SKÚTUVOGI

Virkadaga kl. 17-20 • Helgar kl. 12-15 og 17-20

Aðeins **1.980kr**

Börn 10 ára og yngri aðeins **500kr**

blómaval

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI
SÍÐAN 1956

LÆGSTA LÁGA VERÐ HÚSASMIÐJUNNAR

*Tax free gildir ekki af vörum merktum „Lægsta lága verð Húsasmiðjunnar“ Tax Free tilboð jafngildir 20,32% afslætti af almennum vörum. Að sjálfsögðu stendur Húsasmiðjan skil á virðisaukaskatti til ríkissjóðs.

LÍFIÐ

FACEBOOK STATUSAR VIKUNNAR

Út að hlaupa – svo konfektnámskeið. The circle of life!

Tobba Marinósdóttir

Ég veit ekki með ykkur en ég væri frekar til í að vera heimilislaus en að vera í Creed.

Haukur Viðar Alfreðsson

Innsta Gramm. Ný plötubúð?

Jón Ólafsson

Á að hafa aldraða kengúru í kvöldmatinn?

Steinunn Ólína Jónsdóttir

True beauty in a woman is reflected in the caring that she lovingly gives, the passion that she shows. – Audrey Hepburn #tilallrakvenna

Ebba G. Guðmundsdóttir

ÆVINTÝRAKONA Snædís er kulvís en vonar að búnaðurinn haldi á sér hita. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Kjólaklæðskeri vill ferðast á hundasleða

Snædís Ylfa Ólafsdóttir sækist eftir þátttöku í fjögurra daga hundasleðaleiðangri í desember.

„Ég rakst á keppnina fyrir tilviljun og fann strax að þetta var eitthvað sem mig langaði ótrúlega mikið að gera," segir Snædís Ylfa Ólafsdóttir, sem sækist eftir að taka þátt í 300 km hundasleðaleiðangri Fjällräven Polar.

„Þessi ferð er svolítið til þess að sýna að venjulegt fólk geti farið í svona ferðir með réttum útbúnaði og leiðsögn," segir Snædís en hún hefur enga reynslu af hundasleðum.

Hver þátttakandi fær sleða, sex hunda, útbúnað og einnig verður leiðsögumaður með í för.

„Þetta gerir enginn, hver fer í hundasleðaleiðangur til Norður-Noregs? Þetta er líka svo ólíkt öllu öðru sem ég hef gert," segir Snædís sem er menntaður kjólaklæðskeri og að læra landfræði.

Ferðin tekur fjóra daga og farið verður frá Noregi, yfir landamæri Svíþjóðar og að landamærum Finnlands. Hún segist mega búast við því að kuldinn fari niður í fjörutíu stiga frost.

300 kílómetrar er vegalengdin sem hundaleiðangurinn leggur að baki.

„Mér er alltaf kalt og það hentar mér illa að búa á Íslandi. Ég verð bara að treysta á það að þessi búnaður komi til með að halda á mér hita," segir hún glöð í bragði.

Snædís er sem stendur í níunda sæti af 110, en aðeins tveir úr hennar flokki vinna sér inn þátttökurétt í leiðangrinum sem byrjar tólfta desember. Hægt er að kjósa Snædísi á vefsíðunni fjallravenpolar.com. - gló

Styrkir sjálfsmynd ungra stúlkna

Kristín Tómasdóttir hefur haldið vinsæl sjálfsstyrkingarnámskeið fyrir stelpur undanfarið eitt og hálft ár.

Kristín Tómasdóttir hefur undanfarið eitt og hálft ár haldið sjálfstyrkingarnámskeið fyrir stelpur á aldrinum 10-12 ára og 13-15 ára. „Námskeiðin byggja á bókunum mínum og ég er alltaf með þrjú markmið. Kenna stelpum hvað orðið sjálfsmynd þýðir, hvernig þær geta þekkt sína sjálfsmynd og þær leiðir sem þær geta notað til þess að hafa jákvæð áhrif á eigin sjálfsmynd." Kristín hefur gefið út bækurnar Stelpur, Stelpur A-Ö, Stelpur geta allt og bókina Strákar ásamt Bjarna Fritzsyni.

„Ástæðan fyrir námskeiðunum er sú að mig langar til þess að breyta því að stelpur eru að mælast með lægri sjálfsmynd en þær hafa innistæðu fyrir." En námskeiðin hefur Kristín haldið víða um land og þeim verið vel tekið.

„Á námskeiðunum vinn ég með stelpunum í hóp. Ég notast við bækurnar mínar, verkefni og leiki."

Kristín segir eftirspurnina vera mikla. „Það er mikil eftirspurn sem sýnir hvað það er mikil þörf og hvað foreldrar eru meðvitaðir um þörfina," segir Kristín.

Næsta sjálfstyrkingarnámskeið Kristínar er í Reykjavík miðvikudagana 10. og 17. desember og er fyrir 13-15 ára stelpur. - gló

KRISTÍN Byggir námskeiðin að hluta á bókum sínum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ástæðan fyrir námskeiðunum er sú að mig langar til þess að breyta því að stelpur eru að mælast með lægri sjálfsmynd en þær hafa innistæðu fyrir.

GAMAN Gestir opnunarhátíðarinnar tóku virkan þátt í dansgjörningnum og skemmtu sér vel. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Dansgjörningur vakti lukku á meðal gesta

Opnunarhátíð Reykjavík Dancefestival var haldin í húsakynnum Reykjavík Fashion Academy á miðvikudagskvöld og tóku gestir opnunarinnar þátt í dansgjörningi sem vakti mikla lukku. Þema hátíðarinnar er poppmenning og hvernig hún endurspeglast í dansinum. Hátíðin er haldin í fjórða sinn á þessu ári.

Saga, Elín, Fríða og Ragnheiður.

Gestir tóku þátt í opnunargjörningi hátíðarinnar.

Sigurður Arent, Atli Bollason og Steinar Helgi Arnsteinsson.

Snædís og Sólveig.

Viktoría Blöndal og leikarahjónin Hannes Óli Ágústsson og Aðalbjörg Þóra Árnadóttir.

Berglind Pétursdóttir ásamt syni sínum, Kára Halldórssyni, Védís Kjartansdóttir og Ævar Örn Benediktsson.

tanni

VANDAÐAR VÖRUR Á RUGL VERÐI

RÝMINGARSALA

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: **500,-**

Gjafavara

Verð frá: **300,-**

Höfðabakki 9

Opið: Virka daga frá kl. 9:00 - 18:00
Laugard. frá kl. 11:00 - 17:00
Sunnud. frá kl. 13:00 - 17:00

tanni

russell

Beechfield ORIGINAL HEADWEAR

Flugfreyjukórinn verður á flugi í flutningi sínum

Hinir árlegu aðventutónleikar Flugfreyjukórs Icelandair verða haldnir annan desember. Einnig verður farið á sannkallað jólaflakk.

Flugfreyjukór Icelandair hefur undanfarin ár efnt til aðventutónleika. Í ár verða tvær einsöngkonur úr hópi flugfreyjanna, þær Jana María Guðmundsdóttir og Heiða Ólafsdóttir. Einnig tekur Lögreglukór Reykjavíkur þátt í flutningnum.

„Á tónleikunum erum við með bland í poka, hátíðlegt, létt og skemmtilegt. Svo kryddar Lögreglukórinn þetta með okkur. Það er rosalega gaman að fá flottar karlaraddir blandaðar saman við," segir Jarþrúður Guðnadóttir, formaður kórsins.

Flugfreyjukórinn kemur fram í hátíðarbúningi Icelandair. „Það verða allir uppdubbaðir í búningnum og voða fínir. Flugfreyjukór er ekki flugfreyjukór nema hann syngi í búningi."

Auk tónleikanna fer kórinn á svokallað jólaflakk þar sem hann syngur fyrir starfsfólk Icelandair á hinum og þessum stöðum. Kórinn endar svo flakkið í Leifsstöð þar sem meðal annars er sungið fyrir farþega sem eru að fara í tengiflug og til Evrópu.

„Við stefnum á það og góða lendingu líka," segir Jarþrúður glöð í bragði þegar hún er spurð að því hvort kórinn muni ekki fara á flug í flutningnum.

Það verða allir uppdubbaðir í búningnum og voða fínir.

Kórstjóri Flugfreyjukórs Icelandair er Magnús Kjartansson. Aðventutónleikarnir verða annan desember í Grafarvogskirkju, tónleikarnir eru ókeypis og eru allir boðnir velkomnir. - glóð

SÖNGELSKAR Flugfreyjurnar verða íklæddar hátíðarbúningi Icelandair á aðventutónleikunum. MYND/GUNNLAUGUR RÖGNVALDSSON

Stuðmenn kveðja Sjallann á laugardag

Hljómsveitin mætir fullmönnuð til Akureyrar.

STUÐMENN Hljómsveitin vinsæla spilar í Sjallanum í hinsta sinn á laugardaginn. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Stuðmenn eru á leiðinni til Akureyrar í fyrsta skipti í tíu ár fullmannaðir með allar kanónurnar til þess að kveðja með stæl lífseigasta skemmtihús Íslands, Sjallann, sem leggur upp laupana um áramótin.

„Fyrsta giggið okkar þarna var '75. Þetta er að verða 40 ára sameiginleg saga," segir Stuðmaðurinn Jakob Frímann Magnússon. „Það verður stór samkoma á laugardaginn, sett af bæjarstjóra og bæjarstjórn. Við fáum Kristján Jóhannsson til að stíga á stokk, ekki bara stokk heldur Helenustokk," bætir hann við. Einnig verður sýnd heimildarmyndin umhverfis Sjallann á átta mínútum.

Samkoman hefst í Sjallanum klukkan 21 með hanastéli, fögrum orðum og tónum. Eftir það verða Stuðmenn með Tívolí-tónleika klukkan 22 og að þeim loknum bjóða þeir upp á „greatest hits" til heiðurs Sjallanum það sem eftir lifir kvölds. Þegar þeir ljúka sinni dagskrá taka plötusnúðar við og spanna sögu Sjallans með því að spila vinsælustu lögin sem hafa hljómað í húsinu. - fb

Best á Norðurlöndum

Gagnrýnandi Adresseavisen í Noregi hrifinn af Yrsu.

Yrsa Sigurðardóttir er besti glæpasagnahöfundur Norðurlanda, að mati Ørjan Greiff Johnsen, gagnrýnanda Adresseavisen í Noregi.

Í dagblaðinu bendir Johnsen lesendum á að lesa bók Yrsu, Kulda, sem kom út fyrr á árinu þar í landi. Þá birti hann gagnrýni um bókina þar sem sagði: „Hrikalega góð. Höfundurinn skrifar frábærlega, persónurnar eru blæbrigðaríkar og hún notfærir sér hina hrjóstrugu íslensku náttúru til hins ýtrasta: kuldalega, myrka og ískaldan vindinn. Allt rennur þetta saman í glæpasögu sem er svo spennandi að hún á sér fáar hliðstæður." - fb

YRSA Gagnrýnandi Adresseavisen í Noregi er yfir sig hrifinn af Yrsu Sigurðardóttur. MYND/SIGURJÓN RAGNAR

JÓHANNA OG SIGURBJÖRG Jóhanna Jakobsdóttir (til hægri) og Sigurbjörg Bergsdóttir eiga fyrirtækið Ekta Ísland en Sigurbjörg starfar einnig hjá fjölskyldumiðstöðinni Lausnin. Þær leikstýrðu Fellum grímuna ásamt Baldvini Z. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Við erum öll mannleg

Fyrirtækið Ekta Ísland hefur gert stuttmyndina Fellum grímuna. Þar stíga þjóðþekktir einstaklingar fram og segja frá vandamálum sem þeir glíma við.

Hið nýstofnaða fyrirtæki Ekta Ísland, sem er í eigu Jóhönnu Jakobsdóttur og Sigurbjargar Bergsdóttur, hefur gert stuttmyndina Fellum grímuna.

Um er að ræða forvarnarverkefni sem miðar að því að varpa ljósi á þá staðreynd að öll erum við skemmtilega mannleg og enginn er fullkominn. Hins vegar reynir fólk oft að halda uppi falskri ímynd en allt slíkt getur orðið áberandi í litlu þjóðfélagi eins og við búum í á Íslandi.

Þjóðþekktir einstaklingar, þar á meðal Ólafur Stefánsson, Anníe Mist, Gunnar Nelson, Páll Óskar, Ari Eldjárn, Þórunn Antonía, Yesmine Olsson og Edda Björgvinsdóttir stíga fram í myndinni og tala um það sem þeir glíma við, svo sem kvíða, meðvirkni og fullkomnunaráráttu.

„Ég á sautján ára ungling og hugmyndin spratt upp út frá því, svo ákváðum við Jóhanna bara að láta þetta gerast," segir Sigurbjörg. „Í grunninn þá eru allir að glíma við þessa ímynd, að þurfa að vera einhvern veginn. Fólk heldur oft að þeir sem eru að ná árangri skauti bara í gegnum lífið en því fer fjarri," segir hún og bætir við að það sé mikill kvíði í íslensku samfélagi. „Ef myndin okkar getur hjálpað fólki að vera sáttara í eigin skinni þá erum við ánægðar."

Að sögn Jóhönnu og Sigurbjargar var ekkert mál að fá fólk til að taka þátt. „Þau voru alveg til fyrirmyndar. Það voru allir afskaplega opnir og fúsir til þess að styrkja þetta verkefni. Þessi einlægni skín í gegn í myndinni," segir Jóhanna og bætir við að verkefni sem þetta hafi ekki verið gert áður hér á landi. Myndin verður frumsýnd í byrjun næsta árs. Áhugasömum er bent á að skoða Facebook-síðu Ekta Íslands.

Baldvin Z leikstýrði Fellum grímuna í samvinnu við Jóhönnu og Sigurbjörgu en þær framleiddu myndina einnig. Baldvin hefur getið sér gott orð fyrir myndirnar Vonarstræti og Órói. „Hann er stórkostlegt eintak af mannveru. Við erum yfirmáta þakklátar fyrir að hafa fengið að vinna með honum." freyr@frettabladid.is

Gera grín að íslensku samfélagi

Í myndinni eru þrír gamansketsar sem gera góðlátlegt grín að íslensku samfélagi og gefa henni skemmtilegt yfirbragð þrátt fyrir alvarlegan undirtón og mikilvægan boðskap. Handrit og leikstjórn þeirra var í höndum Arnórs Pálma, sem leikstýrði þáttunum Hæ Gosa. Tónlistin í Fellum grímuna er eftir Agga Friðbertsson og Sigrúnu Stellu Bessason. Að auki er Árelía Eydís Guðmundsdóttir prófessor með mikilvægt innlegg í myndinni um íslenskt samfélag.

→ Þjóðþekkt fólk tekur þátt í myndinni

- Anna Svava Knútsdóttir
- Anníe Mist Þórisdóttir
- Ari Eldjárn
- Arnar Grant
- Auðunn Blöndal
- Edda Björgvinsdóttir
- Emmsjé Gauti
- Gísli Rúnar Jónsson
- Gunnar Nelson
- Ingvar E. Sigurðsson
- Katla Margrét Þorgeirsdóttir
- Ólafur Stefánsson
- Páll Óskar
- Rakel Dögg Bragadóttir
- Solla Eiríksdóttir
- Sverrir Þór Sverrisson
- Steindi jr.
- Yesmine Olsson
- Þóra Karítas Árnadóttir
- Þórunn Antonía Magnúsdóttir

FORRÉTTINDI AÐ TAKA ÞÁTT Í VERKEFNINU

„Fyrir mig eru mikil forréttindi að geta tekið þátt í verkefnum eins og þessu," segir leikstjórinn Baldvin Z.

„Ég gerði þetta líka fyrir Fáðu já-verkefnið, þar sem ég er fenginn inn til þess að hjálpa við framleiðslu og leikstjórn og koma verkefnum eins og þessum á koppinn. Það sem gerir þessi verkefni einstaklega skemmtileg fyrir mig er að þau sem standa bak við verkefnið eru að þessu af svo mikilli ástríðu að það sem ég þarf að gera er að fá þau til þess að fá sjálfstraustið til þess að standa á eigin fótum," segir hann.

„Það tók ekki Jóhönnu og Sigurbjörgu nema nokkrar mínútur að selja mér þessa hugmynd. Þetta viðfangsefni hefur aldrei verið sett eins sterkt í fókus áður eins og þær setja þetta fram. Ég hlustaði á þær og þær voru alveg með á hreinu hvað þær vildu gera, þannig að við rukum af stað í þetta. Þessi mynd er líka fyrir alla, þá sérstaklega unglinga, sem lifa í mjög flóknum heimi þar sem gagnrýni annarra hefur allt of mikil áhrif á hvernig þú hagar þér og ekki eru samskiptamiðlarnir að hjálpa til þar," bætir leikstjórinn við. „Fellum grímuna er í raun og veru verkefni sem hefði átt að vera búið að framleiða fyrir langa löngu. Við nefnilega setjum öll upp grímur í okkar daglega lífi. Við búum okkur til skoðanir á fólki út frá þeim grímum en nú er kominn tími til að fella þær niður og lifa lífinu út frá okkar forsendum, ekki annarra."

DEBENHAMS

GERÐU GÓÐ KAUP

„BLACK FRIDAY"

*fimmtudag og föstudag!**

AF ÖLLUM SNYRTIVÖRU-GJAFAKÖSSUM*

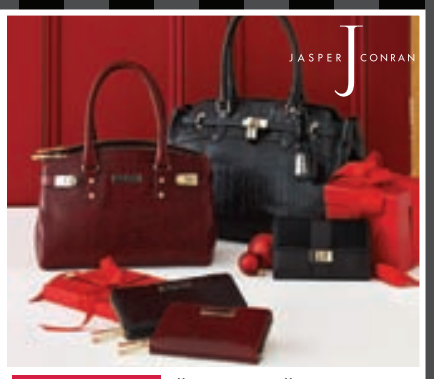
20% AFSLÁTTUR

*Gildir ekki af vörum frá MAC

40% AFSLÁTTUR AF: SNOWFLEECE NÁTTSLOPPUM FYRIR DÖMUR

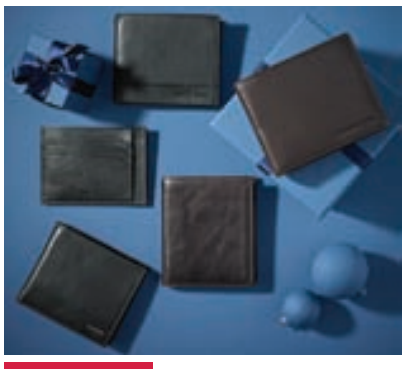
redherring

40% AFSLÁTTUR AF: RED HERRING STÍGVÉLUM FYRIR DÖMUR



40% AFSLÁTTUR AF: ÖLLUM DÖMU TÖSKUM & SEÐLA-VESKUM FRÁ JASPER CONRAN & FIORELLI

40% AFSLÁTTUR AF: PEYSUM FYRIR HERRA FRÁ JEFF BANKS



40% AFSLÁTTUR AF: ÖLLUM SEÐLAVESKUM FYRIR HERRA

40% AFSLÁTTUR AF: ÖLLUM HERRAINNISKÓM

JASPER CONRAN RJR.

40% AFSLÁTTUR AF: ÖLLUM BARNAÚLPUM FRÁ JASPER CONRAN & ROCHA

principles BEN de LISI STAR BY julienmacdonald

40% AFSLÁTTUR AF: ÖLLUM KJÓLUM FRÁ PRINCIPLES & JULIEN MACDONALD

THE COLLECTION DEBENHAMS

40% AFSLÁTTUR AF: ÚRVALI AF DÖMUPEYSUM FRÁ COLLECTION

THE COLLECTION DEBENHAMS

40% AFSLÁTTUR AF: „COL SB MAC" RYKFRÖKKUM FRÁ COLLECTION

40% AFSLÁTTUR AF: ÚRVALI AF INNISKÓM FYRIR DÖMUR

& fullt af öðrum tilboðum!

*Öll tilboð gilda í dag og á morugn (fimmtudag og föstudag) á meðan birgðir endast.

Finndu okkur á facebook

Gerðu lífið skemmtilegra

OPIÐ Í DAG FRÁ 11:00 TIL 19:00

DEBENHAMS SMÁRALIND

KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

Bjuggu til myndasögu um plöntuna á ganginum

Systurnar Elísabet Rún og Elín Edda Þorsteinsdætur gerðu teiknimyndasögubók sem kom út nýlega. Geirþrúður Flóra kemur við sögu.

Systurnar Elísabet Rún og Elín Edda Þorsteinsdætur gáfu á dögunum út bókina Plantan á ganginum, en hún er samvinnuverkefni þeirra systra.

„Þetta byrjaði sumarið 2012 en hvorug okkar var komin með vinnu. Okkur langaði að gera eitthvert skemmtilegt verkefni saman og enduðum á því að gefa út vefmyndasögu á Tumblr-vefnum," segir Elísabet, en í fyrstu birtu þær um þrjá ramma úr sögunni á dag. „Svo sáum við bara að teikningarnar okkar myndu koma mun betur út á prenti, þannig að við ákváðum að gera bók," bætir hún við.

Sagan fjallar um Geirþrúði Flóru, konu sem býr í miðbæ Reykjavíkur og hefur helgað líf sitt plöntum og blómum. „Það má eiginlega segja að hún sé búin að einangra sig svolítið og kjósi heldur að umgangast plöntur en fólk," segir Elísabet. Dag einn ákveður Geirþrúður að setja eina af plöntunum sínum fram á gang, en við það fer af stað atburðarás sem mun vægast sagt hafa áhrif

> Sagan fjallar um Geirþrúði Flóru, konu sem býr í miðbæ Reykjavíkur og hefur helgað líf sitt plöntum og blómum.

á líf hennar. „Það er eiginlega ekki hægt að segja meira, en hún fjallar um vináttuna og það að vera öðruvísi," segir Elín. Síður úr bókinni eru til sýnis í myndasögudeild Borgarbókasafnsins og stendur sýningin yfir fram í janúar. - asi

SYSTUR Sýningin á síðum bókarinnar á Borgarbókasafninu er opin fram í janúar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

HLUTI AF VERKEFNUM Verkefni nemendanna eru jafn ólík og þau eru mörg. AÐSEND MYND

Miklir möguleikar í íslenska skóginum

Nemendur á lokaári vöruhönnunar LHÍ unnu verkefni í samstarfi við Skógræktarfélag Reykjavíkur.

Nemendur á lokaári vöruhönnunardeildar Listaháskóla Íslands opna sýninguna Wood You í kjallara skólans í Þverholti.

Verkefnið var unnið í samstarfi við Skógræktarfélag Reykjavíkur í Heiðmörk en þema verkefnisins var íslenskur viður. Einn nemendanna, Gael Corto Arcadio Jabali, segir sína upplifun af verkefninu hafa umfram allt verið félagslega. „Ég er alinn upp í Frakklandi þar sem er ekki bara litið á skóginn sem hluta af náttúrunni heldur sem hluta af iðnaðinum líka og einnig leikur hann svo stórt hlutverk í menningunni," segir Corto, en segir jafnframt að hans upplifun endurspegli ekki upplifun hópsins.

„Mér fannst mikilvægt að reyna að búa til eitthvað sem tengir fólk við skóginn og við íslenska menningu. Það var virkilega áhugavert að fá að kynnast skóginum hér svona náið og vinna svona nálægt hráefninu. Skógrækt Reykjavíkur á hrós skilið fyrir þá vinnu sem þeir eru að vinna og hversu vel þeir tóku á móti okkur. Þetta er hráefni sem við Íslendingar megum klárlega nota meira í iðnað hér heima og hefur mikla möguleika á því að stækka," segir hann. Sýningin verður opnuð í dag klukkan 14 og verður opin fram eftir degi og yfir helgina.

„Hluti af sýningunni er opnun heimasíðunnar okkar, www.wood-you.com, en þar er hægt að skoða öll verkefnin okkar ásamt myndböndum," segir Corto. - asi

Mistökin geta kennt manni eitt og annað

Gísli Gunnarsson Bachmann heldur fyrirlestur í Háskólabíói um hófsemi og aukin lífsgæði. Hann hefur lagt stund á jóga, bardagalistir og taó-heimspeki.

Gísli Gunnarsson Bachmann hefur undanfarin ár ferðast víða, um Asíu, Norður-Evrópu og Bandaríkin. Á ferðum sínum hefur hann meðal annars lagt stund á jóga, bardagalistir og taó-heimspeki.

„Upphaflegi draumurinn var að fara til Taílands að læra bardagalistir. Ég vildi ekki fylgja því sem aðrir voru að segja mér að gera, ekki það að ég væri „rebel", þetta snerist frekar um að hlusta á sjálfan mig." En úr varð að hann fór til Taílands og lærði muay thai.

Eftir sex mánaða dvöl í Taílandi lá leið Gísla til Indlands þar sem hann fór í jógakennaranám sem hafði mikil áhrif á hann. „Námið breytti töluvert lífi mínu og ég kynntist öðrum hugmyndum en þekkjast í okkar vestræna samfélagi, að maður eigi að fylgja ákveðinni uppskrift og elta þær hugmyndir sem aðrir eru búnir að skapa fyrir mann."

Jógakennaranámið opnaði nýjan hugarheim. „Jógaheimspekin opnaði fyrir mér þann heim að það gerist ekkert mjög slæmt ef manni mistekst. Mistökin kenna manni eitt og annað."

Eftir dvölina á Indlandi sneri Gísli aftur heim til Íslands þar sem hann vann meðal annars fyrir sér sem jógakennari og safnaði fyrir næstu ferð.

Þá lá leiðin til Austurríkis þar sem hann lærði skíða- og snjóbrettakennarann.

Nú er hann nýkominn frá Kína þar sem hann lærði taó-heimspeki, bardagalistir og kínverskt punktakerfisnudd. Hinn 7. desember næstkomandi flytur Gísli fyrirlesturinn Hófsemi og aukin lífsgleði. Í fyrirlestrinum útskýrir hann þá hugmyndafræði sem hann hefur viðað að sér á ferðalögum sínum.

EINBEITTUR Gísli hefur meðal annars lagt stund á shaolin kung fu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Ég ætla meðal annars að tala um frelsið sem fylgir því að taka niður grímuna sem við göngum með dags daglega," segir Gísli og bætir við: „Gríman sem maður setur upp er oft vörnin okkar, en hún verður oftast nær að tilbúnum karakter sem með tímanum verður erfiðara og erfiðara að stíga út úr."

Gísli stefnir á að halda áfram að læra og ferðast. „Ég er að fara til Austurríkis aftur að kenna eftir jól. Ég kynntist frábærum strákum í Kína og við ætlum að hittast í Indónesíu næsta sumar, æfa saman og læra hver af öðrum."

> **Ég vildi ekki fylgja því sem aðrir voru að segja mér að gera, ekki það að ég væri „rebel", þetta snerist frekar um að hlusta á sjálfan mig.**

Fyrirlesturinn verður fluttur í Háskólabíói 7. desember klukkan fjögur og fer miðasala fram á midi.is. gydaloa@frettabladid.is

Gagnrýndi yfirvöld

Rapparinn Killer Mike hellti úr skálum reiði sinnar á þriðjudag.

Rapparinn og verðandi Íslandsvinurinn Killer Mike var gráti næst í byrjun tónleika sinna og El-P í St. Louis á þriðjudaginn eftir að tilkynnt var að lögreglumaðurinn Darren Wilson yrði ekki ákærður fyrir að hafa skotið hinn 18 ára Michael Brown til bana. Sá var óvopnaður og ríkir nú mikil reiði þar vestra vegna framferðis lögregluyfirvalda.

„Í kvöld var eins og sparkað væri í magann á mér þegar ég heyrði úrskurð dómarans," sagði Mike, sem myndar tvíeykið Run the Jewels ásamt rapparanum og taktsmiðnum El-P. „Þið spörkuðuð í mig í dag af því að ég á syni sem eru 20 ára og 12 ára, og ég hræðist svo innilega fyrir þeirra hönd."

Mike, sem mun troða upp með El-P á All Tomorrow's Parties í Keflavík í júlí, hefur á seinustu

KILLER MIKE Rapparinn hefur látið mikið í sér heyra vegna framferðis lögreglu. NORDICPHOTOS/GETTY

árum látið mikið til sín heyra út af rasisma innan bandarísku lögreglunnar. „Þetta snýst um fátækt, þetta snýst um græðgi og þetta snýst um stríðsvél. Þetta snýst um stríðsvél sem notar ykkur. Ef ég dey á morgun eða hinn, þá vil ég aðeins að þið vitið að þetta snýst um okkur gegn helvítis vélinni!" - þij

Áhrifamikil ungversk kvikmynd

★★★★☆

White God (Fehér Isten)

Leikstjóri: Kornél Mundruczó

AÐALLEIKARAR: ZSÓFIA PSOTTA, SÁNDOR ZSÓTÉR OG LILI HORVÁTH

Ungverska myndin White God er framlag Ungverjalands til Óskarsverðlaunanna 2015 og er það vel skiljanlegt.

White God segir sögu Lili, ungrar stúlku sem flyst tímabundið til föður síns. Með henni í för er hundurinn Hagen, hennar besti vinur. Með komu Hagen inn á heimilið reynir á samband feðginanna og fljótt fer af stað undarleg og ófyrirsjáanleg atburðarrás.

Myndin fjallar á áleitinn hátt um samband mannsins og besta vinar hans. Valdatengsl og stigveldi, sem ekki eiga bara við í sambandi hinna ofangreindu dýrategunda, eru skýrð og sett í

WHITE GOD Saga af ungri stúlku og besta vini hennar.

einfaldara form. Afleiðingarnar eru hrollvekjandi og inn í þær fléttast samband feðginanna.

Áhugaverð mynd sem skilur talsvert eftir sig. Mörg atriði í myndinni eru stórbrotin og áhrifamikil. Sérstaklega atriðin þar sem hundruð hunda sameinast og skapa samtímis fallegt og ógnvekjandi sjónarspil. Samband Lili og Hagen er fallegt sem og þróun sambands feðginanna.

Gyða Lóa Ólafsdóttir

NIÐURSTAÐA: White God er skrítin, en á góðan hátt. Á köflum hrollvekjandi og á sumum stöðum minnir hún á fuglana hans Hitchcocks.

ÚR SVEIT Í BORG

Rúmlega **550** forvitnilegar ljósmyndir

Einstaklega fróðlegt og skemmtilegt rit eftir Eggert Þór Bernharðsson, höfund *Undir bárujárnsboga*.

JPV ÚTGÁFA

www.forlagid.is | Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39

LAUGARÁS BÍÓ
midi.is
Miðasala og nánari upplýsingar
Coca-Cola LAUGARÁSBÍÓI
POWERSÝNING KL. 10:00
MÖRGÆSIRNAR
DUMB & DUMBER TO
Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.
NIGHTCRAWLER
LAUGARÁSBÍÓ Sýningartímar
HUNGER GAMES: MOCKINGJAY 4, 7, 10(P)
MÖRGÆSIRNAR 2D 4, 6
DUMB & DUMBER TO 5, 8, 10:20
NIGHTCRAWLER 8, 10:30
5% Sími: 553-2075 www.laugarasbio.is

SAMbio.is
STÓRSKEMMTILEG GAMANMYND MEÐ JASON BATEMAN, TINU FEY OG JANE FONDA Í AÐALHLUTVERKUM.
THIS IS WHERE I LEAVE YOU
"BRAINY, BARMY AND BEAUTIFUL TO BEHOLD" "THIS IS NOLAN AT HIS HIGHEST-FUNCTIONING" EMPIRE
"MUST-SEE MASTERPIECE, ONE OF THE MOST EXHILARATING FILM EXPERIENCES SO FAR THIS CENTURY." NEW YORK POST
"TILFINNINGARÚSSIBANI SEM BESTI NÝTUR SÍN Á STÓRU BÍÓTJALDI. ÓTRÚLEG UPPLIFUN" T.V. SÉÐ & HEYRT
"PARALLELS TO STANLEY KUBRICK'S '2001: A SPACE ODYSSEY'" TIME OUT LONDON
INTERSTELLAR
FRÁ CHRISTOPHER NOLAN, MANNINUM SEM FÆRÐI OKKUR INCEPTION OG DARK KNIGHT ÞRÍLEIKINN KEMUR SANNKALLAÐ MEISTARAVERK
Mynd eftir Þorfinn Guðnason
VIKINGO
Hani sköburstarans • Íslenskur bóndasonur • Fregasta bardagakynið
„Sleppið hönnunum! Látum leikinn hefjast!"
MÖRGÆSIRNAR
SÝND MEÐ ÍSLENSKU TALI Í 2D OG 3D
THE RAILWAY MAN
DUMB & DUMBER TO

ÁLFABAKKA
THIS IS WHERE I LEAVE YOU kl. 8 - 10:20
MÖRGÆSIRNAR FRÁ MADAGASCAR ísl.tal 2D: kl. 3:30 - 5:50
MÖRGÆSIRNAR FRÁ MADAGASCAR ísl.tal 3D: kl. 4:10 - 6:20
DUMB AND DUMBER TO kl. 3:40 - 5:40 - 8 - 10:20
INTERSTELLAR kl. 5:40 - 8:30 - 9:30
INTERSTELLAR VIP kl. 5 - 8:30
ALGJÖR SVEPPI kl. 3:20 - 5:40
JOHN WICK kl. 8 - 10:20
TÖFRAHÚSIÐ ísl.tal kl. 3:40
AKUREYRI
THIS IS WHERE I LEAVE YOU kl. 8
VIKINGO kl. 10:20
THE RAILWAY MAN kl. 5:40
INTERSTELLAR kl. 8:30
ALGJÖR SVEPPI kl. 6
EGILSHÖLL
THIS IS WHERE I LEAVE YOU kl. 5:40 - 8 - 10:20
INTERSTELLAR 4K kl. 8
INTERSTELLAR kl. 6:30 - 10
MÖRGÆSIRNAR FRÁ MADAGASCAR ísl.tal 3D: kl. 5:50
THE RAILWAY MAN kl. 8 - 10:30
ALGJÖR SVEPPI kl. 5:40
KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI
VIKINGO kl. 6 - 8 - 10
THE RAILWAY MAN kl. 8 - 10:20
INTERSTELLAR kl. 5:30 - 9
AFINN kl. 5:40
KEFLAVÍK
VIKINGO kl. 10:20
THIS IS WHERE I LEAVE YOU kl. 10:30
MÖRGÆSIRNAR FRÁ MADAGASCAR ísl.tal 3D: kl. 5:50
THE HUNGER GAMES kl. 5:30 - 8
DUMB AND DUMBER TO kl. 8
SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR.750 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1000 Á GRÆNT

SMÁRA BÍÓ HÁSKÓLA BÍÓ
MOCKINGJAY
DUMB AND DUMBER TO
MÖRGÆSIRNAR
SMÁRA BÍÓ 5%
MOCKINGJAY kl. 5 - 8 - 9 - 10.45
MOCKINGJAY LÚXUS kl. 5 - 8 - 10.45
MÖRGÆSIR ÍSL TAL 2D kl. 3.15 - 5.30
MÖRGÆSIR ÍSL TAL 3D kl. 3.15 - 5.30
MÖRGÆSIR ENSKT TAL 2D kl. 8
DUMB AND DUMBER kl. 3.30 - 6 - 8 - 10.30
GONE GIRL kl. 10.15
HÁSKÓLA BÍÓ 5%
MOCKINGJAY kl. 6 - 9 - 10.30
DUMB AND DUMBER kl. 5.30 - 8 - 10.30
MÖRGÆSIR ÍSL TAL 2D kl. 5.15
MÖRGÆSIR ÍSL TAL 3D kl. 5.30
ST. VINCENT kl. 8
NIGHTCRAWLER kl. 8
GRAFIR OG BEIN kl. 10.30
FJÖLSKYLDUPAKKINN GILDIR EF 2 BÖRN EÐA FLEIRI Á ALDRINUM 2-12 ÁRA ERU Í HÓPNUM
Barnafjölskyldur fá alla miða á barnaverði
Miðasala á: Miði

Perrakarlar í skugga nafnleyndar

BAKÞANKAR
Viktoríu Hermannsdóttur

Ung kona sem ég þekki sendi fyrrverandi kærastanum sínum einu sinni nektarmynd af sér. Saklausa nektarmynd ætlaða honum einum, kærasta hennar til nokkurra ára. Stuttu seinna hættu þau saman og illdeilur voru á milli þeirra. Kærastinn fyrrverandi notaði nektarmyndina gegn henni og sagðist ætla að senda hana á vini sína til þess að hefna sín á henni. Sem hann og gerði. Vinirnir sendu áfram á sína vini og einhver þeirra setti myndina inn á vefsíðu þar sem perrakarlar deila nektarmyndum sín á milli af stúlkum sem yfirleitt tengjast þeim ekki neitt.

FJÖLMARGAR svona íslenskar vefsíður eru til og oft hefur verið fjallað um þær í fjölmiðlum. Þar skiptast íslenskir perrakarlar á myndum af nafngreindum íslenskum stelpum. Myndir sem þeir fá í leyfisleysi eða hreinlega stela. Þeim finnst það svo lítið mál að þeir meira að segja óska eftir myndum af stelpum undir lögaldri. Inni á einni svona síðu er óskað eftir mynd af stelpu sem ég þekki og er fimmtán ára gömul. Ég veit ekki hvað þeir sem óskuðu eftir henni eru gamlir en þeim þykir akkúrat ekkert að því að biðja um myndir af stúlku sem þekkir þá ekki neitt, hefur aldrei samþykkt það að þeir sjái hana nakta, hvað þá skoði eða dreifi myndum af henni.

EF SÍÐUNNI er lokað þá kemur bara upp önnur í staðinn og litlu perrakarlarnir halda áfram í skugga nafnleyndar að dreifa myndum. Löggan getur ekkert gert því síðurnar eru vistaðar erlendis. Perrakarlarnir fá því að starfa algjörlega óáreittir og skammast sín ekki einu sinni.

ÆTLI ÞESSIR perrakarlar staldri einhvern tímann við og hugsi hvernig stelpunum á myndinni líði vitandi af því að persónulegar myndir af þeim séu í dreifingu, perrakarla á milli, á internetinu? Ætli þeir spái í því hvaða áhrif þetta hefur á þær? Að þurfa stöðugt að óttast hverjir hafi séð þessar myndir af þeim? Myndir sem aldrei voru ætlaðar til dreifingar. Eflaust er þeim alveg sama enda bara að svala sínum ógeðsfýsnum og halda áfram að dreifa myndum sem þeir hafa engan rétt á að eiga né dreifa. Óskandi væri að þessir menn myndu læra að skammast sín.

UNIIMOG
„Það er ákveðið andleysi sem einkennir lagasmíðarnar."

Þetta er ...fínt

TÓNLIST ★★☆☆☆

Yfir hafið
Uniimog
SENA

Uniimog er hliðarverkefni þeirra Þorsteins Einarssonar og Guðmundar Kristins Jónssonar, sem eru líklega þekktastir fyrir að vera meðlimir reggísveitarinnar Hjálma. Þeir félagar hafa undanfarin misseri verið uppteknir á tónleikaferðalagi um víða veröld með Ásgeiri Trausta, yngri bróður Þorsteins. Breiðskífan Yfir hafið er sú fyrsta sem gefin er út undir nafni Uniimog og er afrakstur spilerísstundanna milli stríðanna á tónleikaferðalaginu.

Þorsteinn og Guðmundur þurftu ekki að leita langt eftir liðsauka í stúdíói, þeirra nánustu vinir og vandamenn eru nokkurn veginn sú klíka sem hefur staðið á bak við alla vinsæla tónlist á Íslandi undanfarinn áratug. Meira að segja Ásgeir Trausti leggur þeim lið á plötunni en auk hans má minnast á aðstoðarkokka á borð við Sigurð Guðmundsson, Samúel Jón Samúelsson, Kristin Snæ Agnarsson, Óskar Guðjónsson og fleiri lumbersexual menn sem gætu leikið í Geysisauglýsingum.

Helsti kostur plötunnar er fyrst og fremst góður andi sem virðist svífa yfir henni. Maður fær á tilfinninguna að upptökur hafi verið skemmtilegar, þarna eru gamlir vinir að hittast til að skemmta sér og djamma saman. Sem á reyndar við um flest sem þessi hópur sendir frá sér, það verður bókstaflega allt að gulli sem hann snertir.

Það á nú þegar við um að minnsta kosti tvö lög á plötunni Yfir hafið. Titillag plötunnar hefur fengið mikla spilun á útvarpsstöðvum og það sama má segja um lagið Adam átti 7. Þau lög eru reyndar þokkalega einkennandi fyrir plötuna, létt popp með stöku diskótakti og takkafikti. Lögin á plötunni, sem eru öll nema eitt eftir Þorstein, eru því ákveðin tilraun í einhverju framandi – að minnsta kosti einhverju öðru en reggí, eins öfugsnúið og það hljómar.

Og þetta er allt saman bara ... fínt. Þetta er ágætt. Þetta truflar engan. Þetta er tónlist sem hljómar á Bylgjunni og þú heyrir hana í Bónus án þess þó að heyra hana. Það er ákveðið andleysi sem einkennir lagasmíðarnar. Sérstaklega í þeim tveimur lögum sem hafa fengið mesta spilun, einhvers konar „adult contemporary" tónlist sem David Guetta komst með puttana í og skildi eftir synþaflóð í miðjunni. Diskósándið nær helst flugi í laginu „Segðu já" en þar er ágætis italo-taktur í gangi.

Bestu lög plötunnar eru jafnframt þau lágstemmdustu. Í „Eins og þú" fær falsetturödd Þorsteins virkilega að njóta sín og þar er einnig að finna langframbærilegasta texta plötunnar. „Hegðun skýja um vetur" er angurvær ballaða sem gæti allt eins verið eftir franska dúettinn Air (á góðan hátt). Síðasta lag plötunnar, „Vetrarhríð", er fínn svanasöngur þar sem flutt er ljóð Braga Björnssonar frá Surtsstöðum. „Íslenska" þjóðlagaformið leikur greinilega í höndum Uniimog.

Björn Teitsson

NIÐURSTAÐA: Hnökralaus flutningur á lagasmíðum sem einkennast því miður af meðalmennsku. Diskó er feitasta listformið og framkoman við diskóið á að vera eftir því. Fínir sprettir inn á milli en þessir piltar geta betur.

SÍÐBÚIN RANNSÓKN
BÍÓ ★ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20
Whiplash 18.00, 20.00
White God 17.30
Turist 17.45
Turist (Eng Sub) 20.00
Síðbúin rannsókn 20.00
Clouds of Sils Maria 22.15
Borgríki 2 (Eng Sub) 22.15
20.000 days on Earth 22.15
WHIPLASH

JÓLAGJÖFIN Í ÁR!

8" SPJALDTÖLVA Í JÓLAPAKKANN FYRIR AÐEINS 14.990 !

Spjaldtölvur eru vinsælasta jólagjöfin hjá okkur fyrir börn. Skemmtilegar í leikina, sjónvarpið, biómyndirnar, netið og tónlistina.

JÓLATILBOÐ

14.990

FULLT VERÐ 19.990

nextbook NEX-NX008HD8G

Skemmtilega hönnuð og meðfærileg 8" Nextbook spjaldtölva með 1.5GHz Dual Core Cortex A9 örgjörva. Kristaltær snertiskjár með 1024x768 punkta upplausn í 4:3 hlutföllum. 1GB DDR3 vinnsluminni og 8GB Flash minni sem má stækka í 40GB með MicroSD minniskorti. Android 4.1 Jelly Bean stýrikerfið, myndavél að framan og aftan.

Frábær jólagjöf fyrir börnin
Það er fátt sem börnum finnst skemmtilegra en að leika sér í skemmtilegum leik í spjaldtölvu. Hægt er að nálgast þúsundir ókeypis leikja og fræðsluforrita í gegnum Google Play.

Hentug barnastærð
8" passar mjög vel í litlar hendur og er góð millistærð á milli farsímastærðar og fullvaxinnar 10" spjaldtölvu. Hún er létt og meðfærileg til að taka með hvert sem er.

Sjónvarpið í spjaldtölvunni
Með Sjónvarpi Símans eða OZ opnast nýjir möguleikar við að streyma sjónvarpsefni í spjaldtölvurnar. Börnin geta horft á sína uppáhaldsþætti hvar sem er án þess að vera bundin við sjónvarpsskjáinn.

Dual Core örgjörvi
Tveggja kjarna Cortex A9 örgjörvi sem skilar hraðri vinnslu með 1GB vinnsluminni.

Allt að 40GB minni
Kemur með 8GB innbyggðu Flash minni sem hægt er að stækka í 40GB með 32GB MicroSD minniskorti.

Kristaltær fjölsnertiskjár
Næmur og hraðvirkur skjár með 1024x768 punkta upplausn. 4:3 skjáhlutföll.

Myndavél að framan og aftan
Tvær myndavélar til að taka ljósmyndir eða myndbönd. 2MP að aftan og VGA upplausn að framan.

Android 4.1 Jelly Bean
Notendavænt stýrikerfi með aðgang að þúsundum ókeypis og hagkvæmra smáforrita með Google Play.

2 ára traust ábyrgð
Tölvulistinn hefur í yfir 20 ár rekið sitt eigið þjónustuverkstæði og veitt ábyrgðarþjónustu sem hægt er að treysta.

ALLT SPJALDTÖLVUÚRVALIÐ FYRIR JÓLIN Á TL.IS

BORGAÐU JÓLAREIKNINGINN 2. FEBRÚAR
Netgíró
Betri leið til að borga

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 431 333	Sími 414 1750

Birkir Már semur á þriðjudag

FÓTBOLTI Landsliðsmaðurinn Birkir Már Sævarsson mun ekki taka slaginn með Brann í norsku B-deildinni á næstu leiktíð.

Hann er á förum frá félaginu eftir farsælan feril sem fékk miður góðan endi er liðið tapaði fyrir smáliði Mjöndalen í umspili um laust sæti í efstu deild að ári. Það tap var mikið áfall fyrir félagið sem er eitt það stærsta í Noregi.

Birkir Már er á förum til sænska félagsins Hammarby sem tryggði sér sæti í efstu deild á dögunum. Liðið ætlar að festa sig í sessi þar.

„Ég reikna með því að þetta gangi eftir enda ekki margir lausir endar sem á eftir að ganga frá," segir Ólafur Garðarsson, umboðsmaður Birkis Más.

Birkir Már mun mæta til félagsins í læknisskoðun á þriðjudag og gangi allt að óskum mun hann í kjölfarið skrifa undir samning við félagið. - hbg

Stórveldin berjast um Pálma Rafn

FÓTBOLTI Pálmi Rafn Pálmason, miðjumaður Lilleström í Noregi, er á heimleið og getur nánast valið sér með hverjum hann spilar. KA, Valur, FH og KR vilja öll fá hann í sínar raðir og fá öll fund með leikmanninum.

Pálmi Rafn hitti KR-inga í gær, samkvæmt heimildum Fréttablaðsins, og fer svo á fund með FH-ingum í dag. Síðast þegar FH og KR börðust um leikmann, fyrr í vetur, hafði Hafnarfjarðarliðið betur í baráttunni um Finn Orra Margeirsson.

KR-ingar þurfa á Pálma Rafni að halda, en liðið er búið að missa Baldur Sigurðsson af miðsvæðinu og líkur eru á að Farid Zato yfirgefi Vesturbæinn. Eini byrjunarliðsmaðurinn sem KR er búið að fá til sín er danski miðvörðurinn Rasmus Steen Christiansen. FH-ingar eru búnir að fá Finn Orra og Þórarin Inga Valdimarsson sem þeir keyptu frá ÍBV fyrr í vikunni.

Pálmi Rafn spilaði síðast hér heima með Val áður en hann hélt til Noregs og fær Hlíðarendafélagið fund með Húsvíkingnum. Valsmenn hafa verið rólegir á félagaskiptamarkaðnum og aðeins fengið til sín Baldvin Sturluson. - tom

Á HEIMLEIÐ Allt útlit er fyrir að Pálmi Rafn spili á Íslandi næsta sumar.

ÚRSLIT

UNDANKEPPNI HM 2015

ÍTALÍA - ÍSLAND 17-26 (8-13)

Mörk Íslands: Karen Knútsdóttir 9, Þórey Rósa Stefánsdóttir 3, Ásta Birna Gunnarsdóttir 3, Arna Sif Pálsdóttir 2, Rut Jónsdóttir 2, Hildigunnur Einarsdóttir 2, Ramune Pekarskyte 2, Þórey Anna Ásgeirsdóttir 1, Birna Berg Haraldsdóttir 1, Sunna Jónsdóttir 1.

Varin skot: Florentina Stanciu 24.

OLÍSDEILD KARLA

ÍR - FH 29-27 (18-16)

Mörk ÍR (skot): Björgvin Hólmgeirsson 12/5 (17/5), Sturla Ásgeirsson 5 (12), Davíð Georgsson 4 (9), Jón Heiðar Gunnarsson 2 (2), Bjarni Fritzson 2 (2), Arnar Birkir Hálfdánsson 2 (9), Aron Örn Ægisson 1 (1), Sigurjón Friðbjörn Björnsson 1 (2).

Varin skot: Arnór Freyr Stefánsson 16 (33, 48%), Svavar Már Ólafsson 1 (11, 9%),

Mörk FH (skot): Ragnar Jóhannsson 9 (16), Benedikt Reynir Kristinsson 5 (8), Ásbjörn Friðriksson 4 (8), Andri Hrafn Hallsson 3 (3), Ísak Rafnsson 3 (8), Magnús Óli Magnússon 2 (8), Daníel Matthíasson 1 (2).

Varin skot: Brynjar Darri Baldursson 13 (23/2, 57%), Ágúst Elí Björgvinsson 8 (27/3, 30%).

STJARNAN - HAUKAR 29-25 (17-13)

Mörk Stjörnunnar (skot): Þórir Ólafsson 9/4 (11/5), Andri Hjartar Grétarsson 8 (11), Egill Magnússon 6 (11), Víglundur Jarl Þórsson 3 (4), Hilmar Pálsson 1 (1), Starri Friðriksson 1 (2), Hrannar Bragi Eyjólfsson 1 (3).

Varin skot: Björn I. Friðþjófsson 20/2 (45/3, 44%).

Mörk Hauka (skot): Adam Haukur Baumruk 8 (12/1), Árni Steinn Steinþórsson 7 (14), Tjörvi Þorgeirsson 3 (6), Þröstur Þráinsson 3 (7/1), Heimir Óli Heimisson 2 (3), Leonharð Harðarson 1/1 (1/1), Janus Daði Smárason 1 (5/1).

Varin skot: Grétar Ari Guðjónsson 4 (19/1, 21%), Giedrius Morkunas 2/1 (16/4, 13%).

AFTURELDING - FRAM 25-27 (11-11)

Mörk Aftureldingar: Jóhann Jóhannsson 8, Ágúst Birgisson 4, Jóhann Gunnar Einarsson 4, Böðvar Páll Ásgeirsson 3, Árni Bragi Eyjólfsson 2, Örn Ingi Bjarkason 2, Elvar Ásgeirsson 1, Kristinn Elísberg Bjarkason 1.

Mörk Fram: Stefán Baldvin Stefánsson 6, Garðar Benedikt Sigurjónsson 5, Ólafur J. Magnússon 4, Sigurður Örn Þorsteinsson 3, Kristinn Björgúlfsson 3, Ólafur Ægir Ólafsson 2, Þröstur Bjarkason 2, Ragnar Þór Kjartansson 1, Arnar Fr. Ársælsson 1.

DOMINO'S-DEILD KARLA

SNÆFELL - ÍR 98-95 (38-34, 77-77, 87-87)

Snæfell: Christopher Woods 35/23 fráköst, Austin Magnus Bracey 30, Stefán Karel Torfason 14/9 fráköst, Pálmi Freyr Sigurgeirsson 8/12 fráköst/5 stoðsendingar, Sveinn Arnar Davíðsson 6, Snjólfur Björnsson 4, Jóhann Kristófer Sævarsson 1..

ÍR: Trey Hampton 38/16 fráköst/5 stolnir/4 varin skot, Matthías Orri Sigurðarson 27/4 fráköst, Sveinbjörn Claessen 9/6 fráköst/5 stoðsendingar, Kristján Pétur Andrésson 7/12 fráköst, Vilhjálmur Theodór Jónsson 6, Christopher Gardingo 5, Ragnar Örn Bragason 3/6 fráköst.

SKALLAGRÍMUR - KR 82-113 (37-64)

Skallagrímur: Sigtryggur Arnar Björnsson 25, Tracy Smith Jr. 20/11 fráköst, Davíð Ásgeirsson 19, Daði Berg Grétarsson 7, Einar Ólafsson 4, Páll Axel Vilbergsson 4/5 fráköst, Davíð Guðmundsson 3.

KR: Michael Craion 27/9 fráköst, Björn Kristjánsson 20, Darri Hilmarsson 19/5 fráköst, Pavel Ermolinskij 15/12 fráköst/16 stoðsendingar, Helgi Már Magnússon 14/6 stoðsendingar, Brynjar Þór Björnsson 7, Finnur Atli Magnússon 5, Þórir Guðmundur Þorbjarnarson 2, Jón Hrafn Baldvinsson 2, Högni Fjalarsson 2.

STJARNAN - ÞÓR Þ. 85-79 (41-39)

Stig Stjörnunnar: Justin Shouse 19, Marvin Valdimarsson 18, Dagur Kár Jónsson 16, Jarrid Frye 15, Tómas Þórður Hilmarsson 6, Sigurður Dagur Sturluson 4, Jón Orri Kristjánsson 4, Ágúst Angantýsson 2, Jón Sverrisson 1.

Stig Þórs: Vincent Senford 23, Nemanja Sovic 19, Tómas Heiðar Tómasson 16, Þorsteinn Már Ragnarsson 6, Emil Karel Einarsson 4, Oddur Ólafsson 4, Grétar Ingi Erlendsson 4, Baldur Þór Ragnarsson 3.

visir.is

Meira um leiki gærkvöldsins

Mesta mótlætið á ferlinum

Arnór Atlason hefur verið að spila vel fyrir eitt af toppliðum Frakklands, St. Raphael, í vetur. Tímabilið í fyrra reyndi mikið á hann. Hann segir Ísland eiga skilið að fara á HM í Katar eftir gott EM í Danmörku.

HANDBOLTI „Þetta er rosalega jafnt og má ekki mikið gerast til að við föllum niður um mörg sæti," segir landsliðsmaðurinn Arnór Atlason en lið hans í Frakklandi, St. Raphael, er að gera það afar gott. Það var í öðru sæti í gær en gæti hafa fallið niður um eitt sæti eftir að Fréttablaðið fór í prentun.

„Markmið liðsins eru enn þau sömu og það er að komast í Evrópukeppni á næsta tímabili. Þá þurfum við að vera í einu af fimm efstu sætunum í deildinni. Það er markmiðið að vera komnir í góða stöðu þegar við förum í jólafrí," segir Arnór en fram undan eru leikir gegn liðum Ásgeirs Arnar Hallgrímssonar og Ragnars Óskarssonar.

„Það hefur vantað stöðugleika í okkar lið. Við unnum kannski stóru liðin eins og PSG í fyrra en síðan tókst okkur auðveldlega að tapa fyrir liðunum í neðri hlutanum. Nú höfum við frekar tapað fyrir betri liðunum og klárað hin. Ég myndi segja að við værum nokkurn veginn á pari."

HAMINGJUSAMUR Það gengur vel í boltanum hjá Arnóri Atlasyni þessa dagana og hann stefnir á að mæta mjög sterkur til leiks á HM í Katar í janúar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Spilar miklu meira

Eftir frekar erfiða síðustu leiktíð hefur gengið betur hjá Arnóri í vetur. Hann er fjórði markahæsti leikmaður liðsins með 31 mark og er að spila mun meira en áður.

„Þetta er tvennt ólíkt. Þetta var erfitt í fyrra en nú er ég með stórt hlutverk. Spila um 50 mínútur í leik og mest vinstra megin fyrir utan. Ég hef einnig verið á miðjunni og svo þurft að leysa skyttustöðuna hægra megin út af meiðslum annarra leikmanna. Svo er ég heill heilsu og er mest ánægður með það. Síðustu vikur hafa verið góðar og ég er jákvæður," segir Arnór en hann lenti í meiðslum í desember í fyrra og var í kapphlaupi við að ná EM.

„Það er allt önnur staða á mér núna en í fyrra. Það er himinn og haf á milli. Ég er í allt öðru formi núna. Tímabilið í fyrra var mesta mótlætið sem ég hef lent í. Það var mjög erfitt. Ég get alveg viðurkennt það. Við fengum nýjan þjálfara og liðið hafði gott af því að fá nýja strauma."

Arnór og félagar afrekuðu þó að leggja stórlið PSG, sem Róbert Gunnarsson leikur með, en flestir bjuggust við því að liðið myndi valta yfir deildina enda með ógnarsterkt lið. PSG var aftur á móti búið að tapa þremur leikjum í fyrstu tíu umferðunum.

„Auðvitað á þetta lið ekki að tapa leik. Ég held að það séu allir sammála um það. Ég veit ekki hvað er að en þar sem þeir koma er stórleikur hvers árs hjá hinu liðinu. Þannig að það er allt gefið til þess að leggja þá. Þeir eru samt ekki langt á eftir og eiga leik eftir gegn toppliðinu þannig að liðið gæti farið að nálgast toppinn."

Eigum skilið að fara á HM

Eins og öllum Íslendingum ætti að vera kunnugt um þá komst Ísland inn á HM í Katar en varð þó að nota bakdyrnar. Það truflar skyttuna ekkert.

„Mér finnst stórkostlegt að við séum á leið á mótið. Mér finnst það gleymast aðeins í umfjölluninni að við erum að fá sætið fyrir frábæran árangur á EM í janúar. Við lentum í fimmta sæti þar og þess vegna komumst við inn. Það var enginn að velja okkur inn. Við erum að fara af því við náðum fínum árangri. Við þurfum ekki að skammast okkar fyrir neitt," segir Akureyringurinn en Ísland missti upphaflega af farseðlinum til Katar er það tapaði óvænt í umspili gegn Bosníu.

> **Það er allt önnur staða á mér núna en í fyrra. Það er himinn og haf á milli.**
>
> *Arnór Atlason*

„Það er verst hvað maður var búinn að eyða miklum tíma í að svekkja sig á þessum Bosníuleikjum. Það fór alveg með sumarfríið. Svo skiptu þeir bara engu máli," segir Arnór léttur.

henry@frettabladid.is

Stelpurnar eiga skilið að höllin verði fyllt

Stelpurnar okkar í góðri stöðu eftir sannfærandi níu marka sigur á Ítalíu í forkeppni HM 2015.

HANDBOLTI „Þetta eru flottar fyrirmyndir sem við eigum. Þrettán leikmenn í landsliðinu spila sem atvinnumenn og ég hvet foreldra til að taka börnin með sér í Laugardalshöllina á sunnudag og hvetja stelpurnar til dáða. Þær eiga það skilið að höllin verði fyllt," segir landsliðsþjálfarinn Ágúst Þór Jóhannsson en Ísland vann í gær sannfærandi níu marka sigur á Ítalíu í forkeppni HM 2015.

Sigurinn setur stelpurnar í góða stöðu fyrir framhaldið en liðin mætast sem fyrr segir í Laugardalshöllinni á sunnudag. Íslenskur sigur í þeim leik þýðir að stelpurnar þurfa bara eitt stig í leikjunum tveimur gegn Makedóníu í næsta mánuði til að tryggja sér sigur í riðlinum og þar með sæti í umspilskeppninni næsta vor, þar sem það ræðst hvaða lið vinna sér þátttökurétt í úrslitakeppni HM 2015 sem haldin verður í Danmörku.

„Við byrjuðum þennan leik af miklum krafti og varnarleikurinn var til fyrirmyndar og markvarslan sömuleiðis," sagði Ágúst um sigurinn í gær en Florentina Stanciu fór mikinn í marki Íslands og varði 24 skot.

„Það var mikill kraftur í okkur allan leikinn. Við spiluðum á þrettán leikmönnum og héldum uppi hraðanum allar 60 mínúturnar enda vissum við að markatalan gæti skipt máli. Stelpurnar fá því hrós fyrir frábæra frammistöðu enda fer stórsigrum alltaf fækkandi í alþjóðlegum handbolta og það er langt í frá sjálfgefið að fara hingað til Ítalíu og vinna níu marka sigur," sagði Ágúst að lokum. - esá

GÓÐUR SIGUR Hildigunnur Einarsdóttir og Ramune Pekarskyte voru á meðal markaskorara Íslands í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

BLACK FRIDAY

Allt að 50% afsláttur

Vagabond
Verð áður: 24.995 kr
Verð nú: 14.997 kr
Kaupfélagið
-40%

Six Mix
Verð áður: 18.995 kr
Verð nú: 9.497 kr
Skór.is
-50%

Lightspeed Racer
Verð áður: 19.995 kr
Verð nú: 11.997 kr
AIR
-40%

Duffy
Verð áður: 14.995 kr
Verð nú: 8.995 kr
Kaupfélagið
-40%

Nike Air Max
Verð áður: 24.995 kr
Verð nú: 14.997 kr
Skór.is
-40%

Nike Free TR Fit
Verð áður: 24.995 kr
Verð nú: 17.496 kr
AIR
-30%

Gildir bara
í dag
föstudaginn
28. nóv

Vagabond
Verð áður: 24.995 kr
Verð nú: 16.995 kr
Steinar Waage
-30%

Lloyd Plain
Verð áður: 29.995 kr
Verð nú: 19.995 kr
Steinar Waage
-30%

skór.is
KRINGLAN + SMÁRALIND

Kaupfélagið
Kringlan - Smáralind

STEINAR WAAGE
SKÓVERSLUN
KRINGLAN - SMÁRALIND

AIR
Smáralind

Fimm Íslendingalið féllu í Svíþjóð og Noregi

Þrjú lið sem Íslendingar spila fyrir í Noregi féllu úr úrvalsdeild og tvö í Svíþjóð. Það þriðja slapp fyrir horn.

FÓTBOLTI Birkir Már Sævarsson, landsliðsmaður í fótbolta, og liðsfélagar hans í norska stórliðinu Brann féllu úr úrvalsdeildinni þar í landi í fyrrakvöld þegar það tapaði fyrir smáliðinu Mjöndalen í umspili um síðasta lausa sætið. Þar með lauk keppnistíðinni í efstu deildum Noregs og Svíþjóðar formlega og var Birkir ekki eini Íslendingurinn sem féll. Í heildina féllu fimm „Íslendingalið" úr úrvalsdeildum Noregs og Svíþjóðar.

Tvö lið féllu í Svíþjóð; Mjällby með Guðmann Þórisson innanborðs og Brommapojkarna sem Kristinn Jónsson spilaði með. Guðmann ætlar að vera áfram en Kristinn vill losna frá félaginu.

Þriðja Íslendingaliðið, Gefle, sem KR-ingurinn Skúli Jón Friðgeirsson spilar með, hafnaði svo í þriðja neðsta sæti deildarinnar og fór í umspil gegn 1. deildar liðinu Ljungskile. Þar hafði Gefle betur.

Í Noregi fóru aftur á móti þrjú Íslendingalið niður. Sandnes Ulf, með þá Hannes Þór Halldórsson, Hannes Þ. Sigurðsson og Eið Aron Sigurbjörnsson innanborðs, hafnaði í neðsta sæti deildarinnar og Hjörtur Logi Valgarðsson og hans menn í Sogndal fylgdu. Það var svo á þriðjudaginn sem Brann féll og varð þar með fimmta Íslendingaliðið sem kvaddi úrvalsdeildir Noregs og Svíþjóðar.

Ekki fara allir Íslendingarnir þó með liðunum niður. Hannes Þór Halldórsson er eftirsóttur af betri liðum og Birkir Már er á leið til Hammarby eins og kemur fram hér í Fréttablaðinu. Sem fyrr segir ætla bæði Kristinn og Guðmann að kveðja fallliðin í Svíþjóð.

Einhverjir af þeim gætu fengið símtal frá smáliðinu Mjöndalen, en þjálfari þess segist hafa fylgst grannt með Íslendingum og Svíum.

„Við höfum verið að skoða leikmenn í Svíþjóð og á Íslandi í allt haust og höfum góða mynd af markaðnum þar. Ekki láta ykkur koma á óvart ef íslenskur eða sænskur leikmaður á flott tímabil með liðinu næsta sumar," sagði Vegard Hansen, þjálfari liðsins, við Dagbladet. - tom

HJÖRTUR LOGI Einn þeirra Íslendinga sem féllu í haust. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

REAL SOCIEDAD – ELCHE

Strákarnir okkar á sportstöðvunum

SWANSEA – CRYSTAL PALACE

KIEL – GUMMERSBACH

Fáðu þér áskrift! 365.IS

TÆP 46 STIG Í LEIK Þeir Klay Thompson og Stephen Curry er að spila saman sitt fjórða tímabil og hafa aldrei verið betri en einmitt nú. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Skotbræðurnir í NBA

Golden State Warriors er eitt besta lið NBA enda ráða fá lið í dag við bakvarðaparið Stephen Curry og Klay Thompson sem eru báðir í hópi stigahæstu manna.

KÖRFUBOLTI Skotbræðurnir í Golden State Warriors eru og hafa verið heitasta bakvarðaparið í NBA-deildinni undanfarin ár og þeir eru báðir svo miklar skyttur að það er fyrir löngu búið að líma á þá gælunafnið „The Splash Brothers". Þriðja tímabilið í röð eru þeir báðir að hækka stigaskor sitt og með sama áframhaldi munu þeir stimpla sig inn í hóp áhugaverðustu bakvarðapara allra tíma. Stephen Curry er tveimur árum eldri (26 ára) og var valinn sjöundi af Golden State í nýliðavalinu 2009. Klay Thompson er fæddur 1990 og var valinn ellefti í nýliðavalinu 2011. Báðir spiluðu þeir þrjú ár í háskóla, Curry með Davidson og Thompson með Washington State.

Stephen Curry hefur jafnan fengið meiri athygli enda verðandi súperstjarna í deildinni en það er ekki minna spunnið í félaga hans í bakvarðasveitinni.

Ætluðu að skipta á Klay og Love

Í sumar stefndi í það að leiðir væri að skilja hjá þeim Stephen Curry og Klay Thompson þar sem Golden State Warriors var að bjóða Klay Thompson í skiptum fyrir Kevin Love. Ekkert varð af því enda fór Love á endanum til Cleveland Cavaliers.

Klay Thompson sýndi mikinn andlegan styrk, lét það alveg eiga sig að fara í fýlu og mætti þess í stað inn í nýtt tímabil með hárrétt hugarfar. Hann var tilbúinn að taka næsta skref og sanna mikilvægi sitt enn frekar innan Golden State-liðsins. Sumarið var nýtt vel en Stephen Curry og Klay Thompson hjálpuðu þá Bandaríkjamönnum að vinna gull á HM í körfu á Spáni í september. Þeir voru báðir með meira en tíu stig að meðaltali í leik og Klay Thompson skoraði meira.

Það hafði heldur ekki slæm áhrif á þessa frábæru skotmenn að Steve Kerr tæki við þjálfun liðsins. Steve Kerr var einn þekktasti skotmaður NBA-deildarinnar á níunda og tíunda áratugnum auk þess að vera margfaldur NBA-meistari með Chicago Bulls og San Antonio Spurs.

Golden State Warriors hefur byrjað tímabilið frábærlega undir stjórn Kerr en liðið er á sjö leikja sigurgöngu og hefur unnið 12 af 14 leikjum tímabilsins. Skotbræðurnir eru að skora 45,9 stig að meðtaltali í leik eða rúmum þremur stigum meira í leik en á síðasta tímabili.

Enginn með fleiri þrista

Stephen Curry er sem stendur fimmti stigahæsti leikmaður NBA-deildarinnar með 24,2 stig í leik og Klay Thompson er aðeins þremur sætum neðar með 21,7 stig í leik. Enginn leikmaður deildarinnar hefur skorað fleiri þrista en Curry (3,5 í leik) og aðeins fjórir hafa skorað fleiri þriggja stiga körfur en Klay Thompson. Með öðrum orðum; það má ekki skilja þessa tvo eftir fría.

Klay Thompson er ekki aðeins að skora meira því hann er einnig að hækka alla helstu tölfræðina hjá sér og er sem dæmi farinn að gefa 3,2 stoðsendingar að meðaltali í leik eða heilli stoðsendingu meira en á síðasta tímabili.

Stephen Curry er ekki aðeins frábær skytta því hann er einnig afbragsleikstjórnandi með 7,7 stoðsendingar að meðaltali í leik. Í raun hefur hann verið í algjörum sérflokki í 30/15-leikjum í NBA-deildinni undanfarin tvö tímabil en það eru leikir með 30 stigum eða meira og 15 stoðsendingum eða meira. Curry hefur náð fimm slíkum ofurleikjum á þessum tíma en restin af deildinni er með fjóra slíka samanlagt.

Thompson efstur í plús og mínus

Það er helst varnarleikurinn sem er ekki sterkasta hlið Stephens Curry en þar fær Klay Thompson hins vegar fína einkunn. Thompson hefur líka þróað leik sinn enn frekar í vetur og að keyra á körfuna með mjög góðum árangri. Það munar líka mikið um að hafa Thompson inni á vellinum enda er hann efstur í deildinni í Plús og mínus því Golden State er að vinna með 18,5 stigum að meðaltali þegar hann er inni á vellinum. Stephen Curry er reyndar ekki langt undan enda kemur hann næstur honum í öðru sætinu.

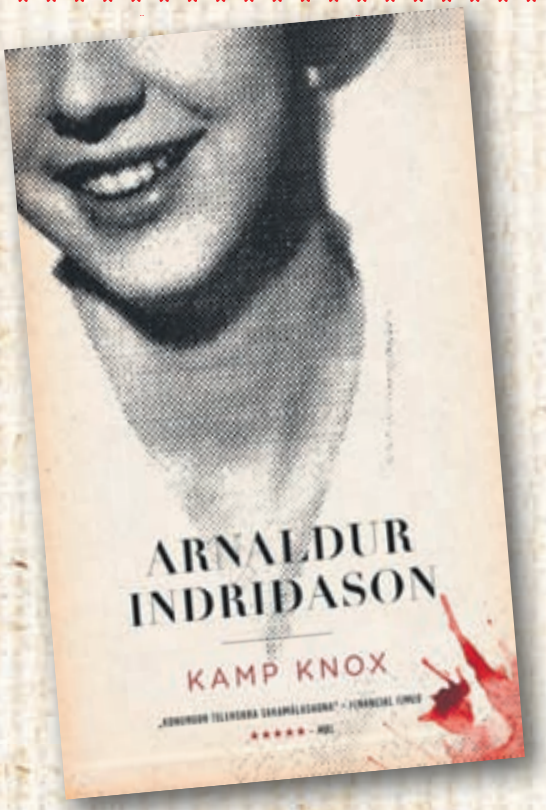
Golden State er þessa stundina með þriðja besta sigurhlutfallið í deildinni á eftir Memphis Grizzlies og Toronto Raptors. Tapleikirnir eru tveir og þeir komu með tveggja daga millibili í byrjun nóvember á móti Phoenix Suns og San Antonio Spurs. Framhaldið verður mjög spennandi.

Golden State hefur komist í úrslitakeppnina undanfarin tvö tímabil en vann aðeins eina seríu (1. umferð á móti Denver 2013) samanlagt bæði árin. Skotbræðurnir bjóða upp á góða skemmtun í hverjum leik (fastagestir á TNT á fimmtudögum í desember) en það á enn eftir að koma í ljós hvort þeir geta skotið liði sínu eitthvað lengra í úrslitakeppninni. ooj@frettabladid.is

SKOTBRÆÐUR Í TÖLUM

HÆKKA MEÐALSKORIÐ PRIÐJA TÍMABILIÐ Í RÖÐ

2011-12	**27,2 STIG Í LEIK**
Stephen Curry	14,7 stig í leik
Klay Thompson	12,5 stig í leik
2012-13	**39,5 STIG Í LEIK**
Stephen Curry	22,9 stig í leik
Klay Thompson	16,6 stig í leik
2013-14	**42,4 STIG Í LEIK**
Stephen Curry	24,0 stig í leik
Klay Thompson	18,4 stig í leik
2014-15	**45,9 STIG Í LEIK**
Stephen Curry	24,2 stig í leik
Klay Thompson	21,7 stig í leik



KAMP KNOX
ARNALDUR INDRIÐASON
3.899 KR

MMM
MATREIÐSLUBÓK MÖRTU MARÍU
3.599 KR

FRÁBÆRT ÚRVAL BÓKATITLA!

SAGA ÞEIRRA...
HELGA GUÐRÚN JOHNSON
4.354 KR

KATA
STEINAR BRAGI
4.419 KR

ÖRÆFI
ÓFEIGUR SIGURÐSSON
4.224 KR

VONARLANDIÐ
KRISTÍN STEINSDÓTTIR
4.220 KR

VÍSINDABÓK VILLA 2
VILHELM ANTON JÓNSSON
3.249 KR

HJÁLP
ÞORGRÍMUR ÞRÁINSSON
2.969 KR

BERSERKJAHLIÐIÐ
EOIN COLFER
2.859 KR

GULA SPJALDIÐ...
GUNNAR HELGASON
2.991 KR

netto bækur
Kræsingar & kostakjör

Tilboðin gilda 28. - 30. nóv. 2014

www.netto.is
Mjódd · Salavegur · Hverafold · Grandi · Höfn · Grindavík
Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss · Akureyri

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 20.40
Logi

Laufléttur og bráðskemmtilegur þáttur þar sem Logi Bergmann fer á kostum sem þáttastjórnandi. Hann fær til sín vel valda og skemmtilega viðmælendur og auk þess verður boðið upp á frábær tónlistaratriði og ýmsar óvæntar uppákomur.

Í KVÖLD

The Mentalist
GULL KL. 21.00

Sjötta þáttaröðin um Patrick Jane sem er sjálfstætt starfandi ráðgjafi rannsóknarlögreglunnar í Kaliforníu. Hann á að baki glæsilegan feril við að leysa flókin glæpamál með því að nota hárbeitta athyglisgáfu sína.

Modern Family
GULL KL. 19.25

Fimmta þáttaröðin af þessum sprenghlægilegu og sívinsælu gamanþáttum sem hlotið hafa einróma lof gagnrýnenda víða um heim.

Me, Myself and Irene
BÍÓ KL. 18.30

Skemmtileg bíómynd með Jim Carrey í aðalhlutverki. Charlie Baileygates er lögreglumaður á Rhode Island. Að öllu jöfnu er hann samviskusamur fjölskyldufaðir en þegar hann gleymir að taka meðalið sitt eru vandræði á næsta leiti.

FM 957 kl. 16.00
FM95Blö

Auðunn Blöndal hitar upp fyrir helgina á FM957.

habitat
HABITAT | Kauptúni | Sími 564 4400
Opið mánudaga til laugardaga kl. 11-18
og sunnudaga kl. 13 -18

SVARTUR föstudagur
laugardagur og sunnudagur

3

FRÁBÆRIR VERSLUNARDAGAR

- 20%
af öllum vörum frá Habitat
og jafnvel meira af sumum vörum

STÖÐ 2

06.50 Myndbönd
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 Journey 2: The Mysterious Island
14.30 Home Alone 2
16.30 New Girl
16.50 Bold and the Beautiful
17.12 Nágrannar
17.37 Simpson-fjölskyldan
18.03 Töfrahetjurnar Frábærir fjölskylduþættir með þeim Einari Mikael töframanni og Viktoríu töfrakonu.
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag Umsjónarmenn fara yfir helstu tíðindi dagsins úr pólitíkinni, menningunni og mannlífinu. Ítarlegur íþróttapakki og veðurfréttir.
19.16 Veður
19.25 Simpson-fjölskyldan
19.50 Logi
20.40 NCIS: New Orleans
21.25 Louie
21.55 Riddick
23.55 Silence of the Lambs
01.50 The Descendants
03.40 Braveheart

SPORT *besta sætið*

11.40 CSKA Moscow - AS Roma
13.20 Zenit - Benfica
15.00 Pýsku mörkin Farið yfir mörkin og helstu úrslit í þýska handboltanum.
15.30 Wolfsburg - Everton
17.10 KR - Haukar
18.40 Meistaradeild Evrópu – fréttaþáttur
19.40 Real Sociedad - Elche Bein útsending frá leik Real Sociedad og Elche í spænsku úrvalsdeildinni.
21.40 Evrópudeildarmörkin
22.30 Tottenham - Partizan Belgrade
01.50 UFC Now 2014

SPORT 2 *enski boltinn*

11.20 Crystal Palace - Liverpool
13.05 Newcastle - QPR
14.50 Messan
16.05 Man. City - Swansea
17.45 Everton - West Ham
19.30 Premier League World 2014
20.00 Match Pack
20.30 Enska úrvalsdeildin - upphitun
21.00 Messan
21.40 Arsenal - Man. Utd.
23.30 Aston Villa - Southampton
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 Einn vinsælasti skemmtiþáttur veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn.
21.20 Grimm
22.05 Constantine
22.45 Ground Floor
23.10 Longmire
23.55 The Carrie Diaries
01.00 X-factor UK
01.45 Grimm
02.25 Constantine
03.10 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** Skrímsli í París **20.30** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

17.55 Strákarnir Sveppi, Auddi og Pétur halda uppteknum hætti og sprella sem aldrei fyrr með óborganlegum uppátækjum.
18.20 Friends
18.45 Arrested Development Fjórða þáttaröðin um hina stórskrýtnu en dásamlega fyndnu Bluth-fjölskyldu.
19.25 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 Sjöunda röð þessara skemmtilegu gamanþátta sem fjalla um fjóra vini sem reka saman bar.
23.55 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

11.30 Here Comes the Boom
13.15 Me, Myself and Irene
15.10 Enough Said
16.45 Here Comes the Boom
18.30 Me, Myself and Irene
20.25 Enough Said
22.00 G.I. Joe Retaliation
23.50 Incredible Burt Wonderstone
02.45 G.I. Joe Retaliation

RÚV

15.40 Ástareldur
16.30 Ástareldur
17.20 Kungfú Panda
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 1994-2003 Niðurstaða símakosningar um hvaða lag af þeim fimm óskalögum sem flutt voru í Óskalögum þjóðarinnar síðasta laugardag varð hlutskarpast.
20.10 Útsvar *(Fljótsdalshérað - Ölfus)*
21.20 Benny og Joon Rómantísk gamanmynd um unga stúlku sem glímir við andleg veikindi og mann sem virðist fastur í trúðslegum hlutverkaleik. Þegar þau fella hugi saman hefst barátta fyrir því að fá sambandið viðurkennt innan fjölskyldu hennar.
23.00 Arne Dahl – Upp á hæstu hæðir *(1:2)*
00.30 Til bjargar leikhúsinu
02.25 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
15.10 The Tonight Show
16.00 Survivor
16.45 Growing Up Fisher
17.10 Parks & Recreation
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
22.00 The Voice
22.45 The Tonight Show Spjallþáttasnillingurinn Jimmy Fallon hefur tekið við keflinu af Jay Leno og stýrir nú hinum geysivinsælu Tonight show þar sem hann hefur slegið öll áhorfsmet.
23.35 Under the Dome
00.25 Betrayal
01.15 The Tonight Show
02.00 The Tonight Show
02.50 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.20 Golfing World 2014
09.10 LPGA Tour 2014
12.35 Ryder Cup 2014 – Official Film
13.50 Golfing World 2014
14.40 PGA Tour 2014
17.20 Golfing World 2014
18.10 2014 Augusta Masters
23.10 Golfing World 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

KRÓNAN

– fyrst og fremst ódýr!

GJAFAKORT KRÓNUNNAR

Jólagjöfin sem nýtist öllum

GJAFA KORT

KRÓNAN

Gjafakortin frá okkur eru afgreidd í fallegum umslögum og eru hagnýt gjöf fyrir alla!

Pantaðu gjafakortið á Kronan.is

Jóladagatal

Nýtt tilboð alla daga til jóla

Ótrúlegt verð!

AÐEINS Í DAG 28. NÓVEMBER

499 kr. kg

Grísabógur, frosinn

Fylgstu með nýjum tilboðum daglega á kronan.is og sparaðu stórt alla daga til jóla

Þú getur unnið glæsilega vinninga ef þú verslar vörur frá Garnier

Skilaðu kassastrimlinum í næstu verslun

Garnier
Optical blur primer, 30 ml 1579 kr.
Miracle cream, 50 ml 1679 kr.
Caffeini eye roll on, 15 ml 1479 kr.

1499 kr. stk.

Garnier BB andlitskrem, 50 ml

Take care. GARNIER

Garnier
Micellar cleansing water, 400 ml 1149 kr.
Eye makeup remover 2in1, 125 ml 799 kr.
Hreinsiklútar, 25 stk. 799 kr.

949 kr. stk.

Garnier 24 stunda andlitskrem, fyrir venjulega eða þurra húð, 50 ml

1149 kr. stk.

Garnier Pure Active andlitskrem, Scrub, Make up remover, Skin tonic lotion eða Skin pure clean 3in1

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

Krónan Árbæ · Krónan Bíldshöfða · Krónan Breiðholti · Krónan Granda · Krónan Hvaleyrarbraut · Krónan Lindum · Krónan Mosfellsbæ · Krónan Reykjavíkurvegi · Krónan Vallakór · Krónan Akranesi · Krónan Reyðarfirði · Krónan Selfossi · Krónan Vestmannaeyjum

FÖSTUDAGSLAGIÐ

Til ungdommen með Sissel Kyrkjebø. Það fær mann til að hugsa.

Saga Garðarsdóttir, leikkona og grínisti.

Benjamín dúfa flýgur út fyrir landsteinana

Erlingur Jack, framleiðandi Grafa og beina, varð sér úti um kvikmyndaréttinn á Benjamín dúfu í Bandaríkjunum.

„Í stórum dráttum þá hringdi ég í Friðrik Erlingsson rithöfund og dundaði mér í smá tíma við að færa þetta yfir á ensku," segir kvikmyndagerðarmaðurinn Erlingur Jack Guðmundsson, sem hefur orðið sér úti um réttinn á Benjamín dúfu í Bandaríkjunum. Hann framleiddi einmitt hrollvekjuna Grafir og bein.

„Mig langaði að gera mynd úti á einhverjum tímapunkti og fannst það kjörið verkefni þar sem flestir leikararnir eru krakkar og þú þarft ekki einhverja stóra stjörnu." Að sögn Erlings tók Friðrik vel í hugmyndina þannig að Erlingur sendi bókina út til framleiðandans Susan Kirr, sem kom meðal annars að myndunum A Scanner Darkly og The Tree of Life. „Hún las bókina yfir eina helgi og var strax til í þetta. Hún fékk Brandon Dickerson til að vinna í handritinu, sem hann mun skila af sér á allra næstu dögum. Hann hefur skrifað mikið fyrir Disney og gerði líka myndina Sironia."

Erlingur vonast til að geta farið í tökur á næsta ári og að það væri ekki verra að fá íslenskan leikstjóra í þokkabót.

„Það er allavega komið 30 prósenta fjármagn frá Texas og ég leita nú að fjárfestum á Íslandi sem eru til í eitthvað ævintýri," segir Erlingur og bætir við að handritið líti afar vel út. „Þetta er Ameríkuvætt aðeins en ekkert alltof mikið, þetta er enn þá sama sagan, sem er jákvætt. Nema hvað hún gerist í Texas og á ensku," segir hann hlæjandi.

- þij

AÐEINS AMERÍKUVÆTT Erlingi líst vel á handritið að kvikmyndinni Benjamín Dúfu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

iPhone viðgerðir

iSíminn
Skipholti 21

Hannar teppi fyrir danskt tískumerki

Erna Einarsdóttir fatahönnuður var valin til þess að hanna teppi fyrir No Nationality sem er eitt mest vaxandi herrafatamerkið í Danmörku í dag.

Erna Einarsdóttir, yfirhönnuður hjá Geysi, var valin til þess að hanna ullarteppi í samvinnu við eitt vinsælasta danska tískumerkið í dag, No Nationality (NN.07).

„Í fyrra kom fólk frá fyrirtækinu í heimsókn til Íslands til að vinna að vetrarlínunni þeirra, en síðasta vetrarlína þeirra var innblásin af Reykjavík. Þau skoðuðu verslunina hjá okkur og sáu hvað við vorum að gera og í framhaldinu sóttust þau eftir samstarfi við okkur," segir Erna.

No Nationality leggur mikið upp úr heildarútliti og upplifun merkisins og segir hún að heimsókn þeirra í Geysi hafi haft mikil áhrif á val fyrirtækisins. „Teppið er svolítið okkar sérstaða þar sem við höfum gert teppi fyrir Geysi, en liturinn og hvítu mjóu línurnar í munstrinu koma frá þeim, þar sem það er svona þeirra einkenni. En þetta var samstarf þar sem báðir aðilar lögðu sitt til," segir Erna, sem hafði þó yfirumsjón með því að velja litinn á teppinu. No Nationality er með stærri herrafatamerkjum í Danmörku og opnaði á dögunum fyrstu flaggskipsverslun sína í miðbæ Kaupmannahafnar. Á hverju ári velja þau fyrirtæki eða verslun sem þeim finnst áhugaverð og fá þau með í samstarf.

Teppið er unnið úr 100 prósent íslenskri ull og er hluti af jólalínu No Nationality. „Það er bara ótrúlega gaman að íslensku merki sé sýnd þessi athygli og staðfestir bara að Ísland og íslenska ullin er svolítið í tísku. Það er mikill heiður fyrir mig og okkur hjá Geysi að þeir hafi óskað eftir samstarfi við okkur og vilji fá okkar ímynd lánaða á sína vöru," segir Erna.

MIKILL HEIÐUR Erna segir það mikinn heiður fyrir sig og Geysi að hafa verið valin í samstarfið við No Nationality. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Teppið verður fáanlegt í nýrri verslun No Nationality í Kaupmannahöfn og í Illums Bolighus, auk þess sem það fæst í Geysi. Þá hefur fjöldi annarra verslana í Skandinavíu, sem selja vörur NN.07, óskað eftir að fá teppið til sölu. „Teppið verður einungis framleitt fyrir þessa einu línu og verður í takmörkuðu upplagi," segir Erna. Að auki verður það fáanlegt í netversluninni Mr Porter, sem er dóttursíða hátískunetverslunarinnar Net a Porter.

„Það er mikill heiður fyrir mig og okkur hjá Geysi að þeir hafi óskað eftir samstarfi við okkur og vilji fá okkar ímynd lánaða á sína vöru.

adda@frettabladid.is

Smíðar hringa úr gömlum krónum

Viktor Andri Halldórsson skipstjóranemi smíðar hringa úr gömlum krónum.

„Það þarf mikla þrjósku í þetta," segir Viktor Andri Halldórsson, 19 ára nemi í skipstjórnun sem smíðar hringa úr gömlum krónupeningum í frístundum. „Fjölskyldan mín á svo mikið af gamalli einnar krónu mynt og ég rakst á þessa hugmynd á netinu einn daginn. Ég prófaði mig svo bara áfram, en þetta er mikil vinna," segir Viktor, en til að vinna hringinn þarf að hita krónupeninginn, slá hann til, kæla aftur og pússa hann.

„Þessi peningur er 98 prósent kopar, sex prósent ál og tvö prósent nikkel þannig að ég þurfti að finna góða leið til þess að vinna þetta efni og hef bara aflað mér upplýsinga á netinu," segir hann. Aðra mynt segir hann erfiðari viðureignar. „Ég hef prófað mig áfram með norska og danska mynt, íslenska hundraðkallinn og evruna, en þau voru erfiðust," segir Viktor. Hann hefur fengið gríðarlega góð viðbrögð við hringunum og hefur meðal annars sent nokkrar pantanir til útlanda.

HANDLAGINN Viktor Andri sýnir hér hvernig hann hitar krónuna áður en hann slær hana til. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Margir eru að panta í gjafir út, aðallega Íslendingar. Svo var gamall bandarískur hermaður sem pantaði, en hann var að vinna í Keflavík og þótti vænt um að fá íslensku krónuna," segir hann.

- asi

FALLEGIR HRINGAR Munstrið á krónupeningnum fær að njóta sín vel á hringnum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

GEFÐU GLEÐI Á JÓLUNUM

Frábært úrval jólagjafa

Þú styrkir barn í stríðshrjáðu landi til náms með hverri gjöf sem þú kaupir.

WAR child

1 **Gjafakassi 4690 kr.**
Coconut, Argan Oil, Honey, Mango, Olive, Pink Grapefruit, Shea og Strawberry

2 **Jólailmur 4390 kr.**
Cranberry og Vanilla

3 **Jólailmur 4390 kr.**
Glazed Apple

4 **Innihaldsrík spiladós 7990 kr.**
Strawberry og Shea

5 **Gjafataska 3390 kr.**
Coconut, Argan Oil, Honey, Mango, Olive, Pink Grapefruit, Satsuma, Shea og Strawberry

6 **Ísbirnir 2590 kr.**
Strawberry, Mango og Shea

7 **Litlir gjafakassar 2490 kr.**
White Musk, White Musk Libertine og White Musk Smoky Rose

8 **Augnfarðapalletta 3990 kr.**
Val um tvær ólíkar litasamsetningar

9 **Stór gjafakassi 7790 kr.**
Coconut, Argan Oil, Honey, Olive, Pink Grapefruit, Shea og Strawberry

10 **Gjafakassar fyrir herra 3690 kr.**
White Musk Sport, Activist og White Musk

THE BODY SHOP®

KRINGLUNNI • SMÁRALIND • GLERÁRTORGI

Sendum í póstkröfu, sé þess óskað sími 564 6552

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

Stormurinn styrktur

Sigurður Þ. Ragnarsson, betur þekktur sem Siggi stormur, hefur fengið 600 þúsund króna styrk frá Hafnarfjarðarbæ til framleiðslu á sjónvarpsþáttunum Stormað um Hafnarfjörð. Þættirnir verða sýndir á ÍNN og mun Siggi því halda áfram að storma út um allar trissur.

„Ég gerði einu sinni reynsluþætti þar sem ég stormaði um Hafnarfjörð, sem var þá eina sveitarfélag landsins sem hafði sinn einkaþátt. Það kom svona vel út að það hefur verið ákveðið að þættirnir verði áfram enda fengu þeir góð viðbrögð bæði innan bæjarins sem utan.“

- hg

Skrifar fyrir hvíta tjaldið

Ingibjörg Reynisdóttir hlaut á dögunum handritsstyrk frá Kvikmyndamiðstöð Íslands.

Styrkinn fékk hún vegna kvikmyndar sem byggð er á bókinni Rogastanz en sjálf er Ingibjörg höfundur bókarinnar sem gefin var út í lok október.

Ekki er þetta fyrsta kvikmyndin sem hún skrifar handrit fyrir, en hún skrifaði einnig handritið að kvikmyndinni Óróa sem kom út árið 2010 og fékk góðar viðtökur.

Handritið að Óróa var einnig byggt á bókum Ingibjargar, Strákarnir með strípurnar og Rótleysi, rokk og rómantík. - gló

Mest lesið VÍSIR

1. Ekki refsað fyrir að saka yfirmann sinn um endurteknar nauðganir
2. Birta myndband af því þegar lögreglan skaut 12 ára dreng til bana
3. Birta myndir frá manni sem var drepinn af birni
4. Dauðsfallið á Hvammstanga: Rannsókn lögreglu lokið
5. Tímaspursmál hvenær þarf að neita krabbameinssjúklingum um ný lyf

gaxa

Taktu skrefið og vertu reyklaus með Gaxa rafrettunni

Ego startpakki
Nettilboð
3.980,-kr

www.gaxa.is

Betra BAK

SVARTUR FÖSTUDAGUR

Black FRIDAY

25%*

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM
EINUNGIS Í DAG – 28. NÓVEMBER
OPIÐ TIL KLUKKAN 22⁰⁰

* Gildir ekki ofan á önnur tilboð, t.d. ef vara er fyrir á jólatilboði.

Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
Opið í dag föstudaginn 28. nóvember til kl. 22⁰⁰
Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100 og Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566 betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is