



„Við krefjumst jafnréttis,“ hrópuðu stúlkur í Hagaskóla í siguratriði sínu á Skrekk, árlegri hæfileikakeppni grunnskólanna í Reykjavík. „Þetta var ótrúlega kraftmikið og í rökréttu framhaldi af þessum byltingum á samfélagsmiðlum nema að stelpurnar í Hagaskóla gerðu þetta algjörlega að sínu,“ segir Dagur B. Eggertsson borgarstjóri. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Lífeyrissjóðir vilja skrá Arion á markað

Þrjú stærstu lífeyrissjóðir landsins funda með slitastjórn Kaupþings um kaup á Arion banka. Aðrir lífeyrissjóðir bíða á hliðarlínunni.

VIÐSKIPTI Fulltrúar þriggja stærstu lífeyrissjóða landsins, LSR, Gildis og Lífeyrissjóðs verslunarmanna, funduðu í gærmorgun með slitastjórn Kaupþings þar sem þeir lýstu yfir áhuga á að hefja viðræður um kaup á Arion banka.

Samkvæmt stöðugleikaskilyrðunum skal Kaupþing stefna að sölu á 87 prósentu hlut sínum í Arion banka fyrir árslok 2016, svo lengi sem viðunandi verð fái. Bókfært virði hlutarins nemur 152 milljörðum króna.

Árni Guðmundsson, framkvæmdastjóri Gildis lífeyrissjóðs, segir þeim hafa verið vel tekið og slitastjórnin hafi áhuga á að halda viðræðunum áfram. Hann býst við að fundað verði á ný í næstu viku. Ekki sé farið að ræða neinar verðhugmyndir.

Lífeyrissjóðirnir stefna að því að í kjölfar kaupanna, ef af verður, verði Arion banki skráður á markað. „Hugsunin á bak við þetta er að það verði bara lífeyrissjóðir í fyrstu atrennu en

almennigur og þá aðrir fjárfestar í framhaldinu. En þetta á allt eftir að móta frekar þegar við áttum okkur á því hvort við fáum þær undirtektir sem við þurfum,“ segir Árni.

Ekki hefur komið til tals að fá erlenda fjárfesta með í viðræðurnar. Árni útilokar hins vegar ekki að af því verði. Þá hefur öðrum lífeyrissjóðum verið greint frá áformunum.

„Ef af samningi verður, þá verður öllum lífeyrissjóðum boðið að taka

Hugsunin á bak við þetta er að það verði bara lífeyrissjóðir í fyrstu atrennu.

Árni Guðmundsson, framkvæmdastjóri Gildis lífeyrissjóðs

þátt,“ segir Haukur Hafsteinsson, framkvæmdastjóri LSR. Lífeyrissjóðirnir hafi ekki áhuga á að fara með virkan

eignarhlut í fjarmálafyrirtæki þannig að eignarhlutur hvers yrði alltaf undir tíu prósentum.

Ljóst er að um talsverða fjárfestingu yrði að ræða fyrir lífeyrissjóðina. Sjóðir sem eru á eftir LSR, Gildi og Lífeyrissjóði verslunarmanna að stærð áttu um síðustu áramót ríflega 150 milljarða eign hver. Því gæti tæplega tíu prósentu eignarhlutur í Arion banka numið tíu prósentum af heildareignum minni Ísjóða. –ih

Hollande heitir hefndum

FRAKKLAND „Við munum nota allan mátt okkar, innan ramma laganna, til þess að sigrast á hryðjuverkamönnum,“ sagði François Hollande í ávarpi á saminuðu þingi í gær.

Frakkar munu herða árásir sínar á Daesh-samtökin í Sýrlandi og senda flugmóðurskipið Charles de Gaulle á vettvang.

Hollande mun á næstu dögum leita eftir aðstoð Rússa og Bandaríkjamanna vegna þessa.

Fréttamaður Stöðvar 2, sem staddur er í París, segir lífið þar ganga sinn vanagang þrátt fyrir að borgarbar syrgi enn. – gb, srs / sjá síðu 8



HARPA

Gleði og

FRÍÐARJÓL

Jólatónleikar Pálma Gunnarssonar
ásamt Ragnheiði Gröndal í Eldborg Hörpu
19. desember kl. 21:00

Miðasala á harpa.is, tix.is og í síma 528 5050

DÆGURFLUGAN



Landssöfnun Samhjalpar

TAKTU ÞÁTT!

SÍMI 905-2002 TIL AÐ GEFA 2.000 KR.
SÍMI 905-2004 TIL AÐ GEFA 4.000 KR.
SÍMI 905-2006 TIL AÐ GEFA 6.000 KR.
SÍMI 905-2010 TIL AÐ GEFA 10.000 KR.

Samhjalp
www.samhjalp.is

Fréttablaðið í dag

LÍFIÐ Varnarmaður var með „Skólarapp“ á heilanum í stremnum landsleik, að því er fram kemur í nýrri bók Björns Braga Arnarssonar. 28-30

SKOÐUN Ísland hefur alla burði til að verða eftirsóknarverður valkostur fyrir ungt fólk, segir Katrín Jakobsdóttir, formaður VG. 12-13

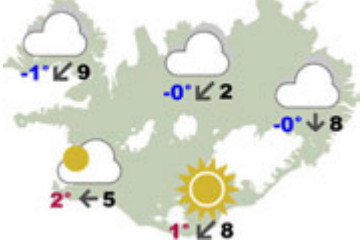
SPORT Tvær hliðar íslenska landsliðsins í knattspyrnu. 14

MENNING Leiðbeint um gerð ofureinfaldrar Snickers-eplaköku. 25

PLÚS SÉRBLAÐ • FÓLK

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Ákveðin norðaustanátt í dag. Éi á Norður- og Austurlandi, en víðast þurrst annars staðar. Frost yfirleitt 0 til 5 stig, en mildara syðst.

SJÁ SÍÐU 18



Landvernd vill að athugasemdir um lagningu rafliða verði teknar til greina í áætlanagerð. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Landsnet lagði Landvernd fyrir dómi

DÓMSMÁL Landvernd þurfti að lúta í lægra haldi fyrir Landsneti hf. í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær morgun. Kröfur Landverndar sneru að því að viðurkennt yrði að áætlun Landsnets um uppbyggingu flutningskerfis raforku yrði úrskurðuð ólögmæt.

Þá vildi Landvernd fá viðurkennt að við gerð áætlana um uppbyggingu flutningskerfa yrði að hafa til hliðsjónar athugasemdir sem hefðu borist við slíka áætlun og umhverfisskýrslu en jafnframt meta lagningu jarðstrengs sem valkost.

Landsnet hf. lagði fram frávisunarkröfu fyrr í sumar sem ekki var tekin til greina. Því fagnar Landvernd en þetta er í fyrsta sinn, að því er komist er næst, sem aðild umhverfissamtaka er viðurkennd að máli sem þessu.

Magnús Óskarsson, lögmaður Landverndar, segir að þrátt fyrir að málið hafi tapast nú hafi viðurkenning á aðild umhverfissamtakanna að málinu verið áfangasigur. „Umbjóðandi minn, Landvernd, fagnar því að Héraðsdómur Reykjavíkur hafi viðurkennt rétt umhverfisverndarsamtaka til að fá mál umhverfisverndarsamtaka tekin fyrir efnislega fyrir dómi,“ segir Magnús. – snæ

Bubbi og Guðjón



Guðjón Friðriksson sagnfræðingur fékk í gær verðlaun Jónasar Hallgrímssonar á degi íslenskrar tungu. „Það má telja víst að Jónas Hallgrímsson hefði kunnað að meta þannig stílbrogð,“ segir í umfjöllun nefndarinnar um ýmis verk Guðjóns. Illugi Gunnarsson, mennta- og menningarmálaráðherra, veitti Guðjóni verðlaunin í Bókasafni Mosfellsbæjar. Auk Guðjóns hlaut Bubbi Morthens sérstaka viðurkenningu fyrir stuðning við íslenska tungu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þvinga þing til evrumræðu

FINNLAND Finnsla þingið mun á næsta ári ræða mögulega útgöngu úr myntsamstarfi Evrópusambandsins og hætta notkun evrunnar. Þó er búist við að niðurstaðan verði sú að Finnland haldi áfram að nota evruna.

Það voru ekki þingmenn sjálfir sem áttu upptökin að umræðunni. Samkvæmt finnskum lögum er hægt að þvinga þingið til að ræða ákveðið mál sé nægum fjölda undirskrifta safnað, það er 50 þúsundum.

Hagvöxtur í Finnlandi hefur verið litill undanfarin ár og þess vegna telja sumir Finnar að ástandið yrði betra hefðu þeir eigin gjaldmiðil. Vaxtastýring yrði auðveldari auk þess sem hægt yrði að fella gengið. Finnskar vörur yrðu þá ódýrari á evrusvæðinu og það gæti örvað hagvöxt.

Samkvæmt nýrri skoðanakönnun eru yfir 60 prósent Finna fylgjandi notkun evru, að því er segir á vef Jótlandsþóstsins. – ibs

Sjávarlóð jafnvel breytt í opið svæði eftir deilur

Fyrrverandi eigendur sjávarlóðar á Álftanesi fá 2,5 milljónir fyrir hönnun sem ekki nýttist eftir skipulagsbreytingar sem síðar voru þó ógiltar. Bærinn íhugar að kaupa lóðina og breyta í útivistarsvæði, meðal annars vegna „hremminga“ á staðnum.

STJÓRNSÝSLA Garðabær hefur samið við fyrrverandi eigendur lóðarinnar Miðskóga 8 á Álftanesi um greiðslur fyrir hönnunar- og skipulagsvinnu vegna breytinga sem þáverandi bæjarstjórn Álftaness lét gera á lóðinni.

„Greiðslan er innt af hendi án nokkurrar viðurkenningar á bótaskyldu Garðabæjar vegna Sveitarfélagsins Álftaness,“ segir í samkomulaginu sem bæjarráð Garðabæjar samþykkti. Það gerir ráð fyrir að lóðareigendurnir fyrrverandi fái 2,5 milljónir króna.

Hatrammar deilur voru lengi um umrædda lóð. Ágreiningur var um eignarhald en um og upp úr miðjum síðasta áratug var fyrst og fremst tekist á um hvort Miðskógar 8 væri í raun byggingarlóð. Hún er við sjávarsíðuna framman við einbýlishús Kristjáns Sveinbjörnssonar, sem var forseti bæjarstjórnar Álftaness þegar deilan stóð hæst. Lóðinni var meðal annars breytt í leiksvæði í skipulagi bæjarins um tíma en úrskurðarnefnd skipulags- og byggingarmála ógilti síðar þá ákvörðun bæjarstjórnarinnar.

Í desember 2008 sagði Kristján af sér sem forseti bæjarstjórnar að kröfu félaga sinna eftir að hann var bendlaður við nafnlausan óhróður um lóðareigandann á spjallsvæði sveitarfélagsins. Upp komst um Kristján með sköðun á upptökum úr eftirlitsmyndavélum við tölvuver Grand Hótelis í Reykjavík. Þangað hafði lögregla rakið sendinguna inn á spjallsvæðið. Hann var dæmdur til greiðslu bóta og málskostnaðar í Héraðsdómi Reykjaness og óhróðurinn gerður ómerkur.

Miðskógar 8 hafa frá því í árslok



Áratuga deilur um eignarhald og síðan skipulagsmál hafa staðið um sjávarlóðina Miðskóga 8 á Álftanesi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Hús fremst á þessari tölvugerðu mynd, framman við hús fyrrverandi forseta bæjarstjórnar Álftaness, varð ekki að veruleika. MYND/EON ARKITEKTAR

Og svo eru þessar hremmingar sem hafa orðið þarna í nágrenninu.

Guðjón E. Friðriksson
bæjarritari í Garðabæ

2013 verið í eigu ÍSB fasteigna sem er dótturfélag Íslandsbanka. Á árinu 2012 var lóðin auglýst til sölu á 15 milljónir króna og sögð vera „1.469,6 fermetra sjávarlóð undir einbýlishúsi á frábærum stað“.

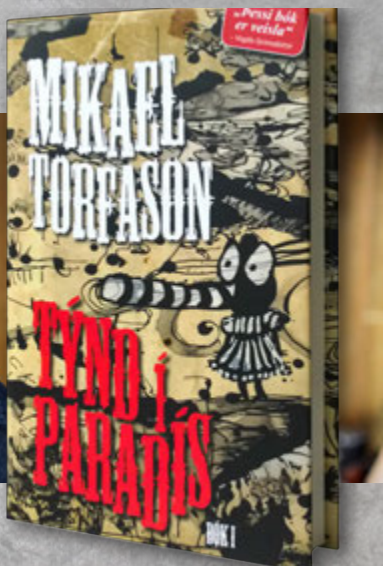
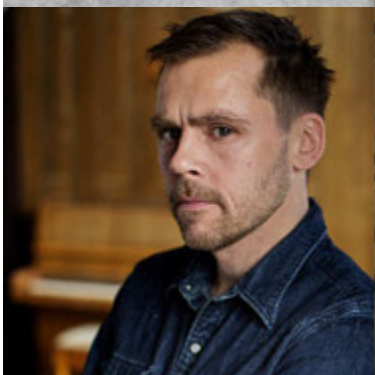
Að sögn Guðjóns E. Friðrikssonar, bæjarritara í Garðabæ, er enn bygg-

ingarréttur á Miðskógum 8. Hins vegar hafi óformlegt samband verið haft við núverandi eiganda með kaup bæjarins á lóðinni í huga, hugsanlega með því að bjóða aðra lóð í skiptum.

„Þá hófum við það bara í hendi okkar hvað verður úr með hana – hvort það verði reynt að laga hana betur að landinu eða jafnvel gert þarna opið svæði því það er álitamál hversu heppilegt svæðið er til byggingar, það er að segja hvort landið sé einfaldlega nægjanlegt. Og svo eru þessar hremmingar sem hafa orðið þarna í nágrenninu,“ segir bæjarritarinn. gar@frettabladid.is

„Þessi bók er veisla“

Vigdís Grímsdóttir



sögur
LITABÁNA

Audi
Vorsprung durch Technik



Audi A3 e-tron

Sameinar tvo heima.

Audi A3 e-tron sameinar helstu kosti raf- og bensínbíla. Raforkan ein og sér dugar í flestar ferðir innanbæjar, eða allt að 50 kílómetra. Í lengri ferðum gengur sparneytin bensínvél til liðs við e-tron rafdrifið svo samanlögð akstursdrægni er 940 kílómetrar. Með Audi A3 e-tron eru þér allir vegir færir.

A3 Sportback e-tron, 204 hö, 7,6 sek 0-100 km/klst.,
eyðsla: 1,5 l. í blönduðum akstri.
Verð frá 5.190.000 kr.



HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · sími 590 5000 · www.audi.is

Varar við því að alið verði á ótta í kjölfar hryðjuverkaárása í París

STJÓRN MÁL Viðbrögð við árásum á borð við þær sem gerðar voru í París á föstudag mega ekki ala á ótta í okkar samfélagi. Þetta sagði Ólöf Nordal innanríkisráðherra í umræðum um hryðjuverkaógn í óundirbúnum fyrirspurnartíma á Alþingi í gær.

Árni Páll Arnason, formaður Samfylkingarinnar, sem hóf umræðuna, sagði að stíga þyrfti varlega til jarðar hvað aukna löggæsluþörf varðaði. „Við skulum bregðast við aukinni löggæsluþörf ef hún er

Mjög mikilvægt er að gera ekki lítið úr störfum lögreglu í hverju landi fyrir sig.

Ólöf Nordal
innanríkisráðherra



fyrir hendi en ekki búa hana til á grundvelli afbakaðra staðreynda,” sagði hann.

Ólöf sagði að eina leiðin til að takast á við ógn af þessum toga væri samstillt átak. „Um leið og við tölum um það hversu mikilvægt það er að frelsi okkar sé tryggt þá þurfa ákveðnir hlutir að vera í lagi til að svo sé. Það er enginn vafi á því að löggæsla í hverju landi skiptir máli,” sagði hún. „Mjög mikilvægt er að gera ekki lítið úr störfum lögreglu í hverju landi fyrir sig.“

Þá kallaði Birgitta Jónsdóttir, þingmaður Pírata, eftir skýringu frá Sigmundi Davíð Gunnlaugssyni forsætisráðherra um yfirlýsingar hans í útvarpi þar sem hann sagði að á meðal flóttamanna leyndust glæpamenn en að stjórnmalámennt þyrðu vart að ræða það af ótta við pólitískan rétttrúnað.

Forsætisráðherra sagði margar öryggisþjónustur í Evrópu hafa bent á að samtök á borð við ISIS hafi nýtt sér neyð flóttamanna til að smygla vígamönnum inn um

landamæri Evrópu. Hluti af lausn vandans væri að ræða málin út frá staðreyndum. „Ef við viljum halda aftur af öfgahreyfingum á Íslandi og annars staðar er besta leiðin sú að ræða hlutina eins og þeir raunverulega eru, annars erum við að hætta á að fólk leiti á vit öfgahreyfinga,” sagði hann.

Samkomulag liggur fyrir á milli þingflokka á Alþingi um að sérstakar umræður fari fram um hryðjuverkin í París á þingfundi í dag. – srs

Segir flugfélagið hafa brugðist

LÖGREGLUMÁL Snorri Magnússon, formaður Landssambands lögreglumannna, segir flugfélag sem hann ferðaðist með hafa brugðist þegar hann ferðaðist innan Schengen með Glockskammbyssu.



Snorri Magnússon

Skammbyssan var með 45 skotum í þremur fullhlöðnum magasinum og ferðaðist Snorri með hana í handfarangrisinum.

Snorri segist hafa verið við störf fyrir Sameinuðu þjóðirnar og verið í fullum rétti. Hann hafi þannig ekki brotið vopnalög eða öryggisreglur. Hann hafi haft öll tilskilin leyfi og gert hlutadeigandi grein fyrir því að hann væri með skammbyssu. Viðbrögð flugfélagsins hafi hins vegar ekki verið í samræmi við reglur.

„En það sem ég er að benda á með þessu er þessi staðreynd, að regluverkið er flott og fint en ef það er ekki til mannskapur eða fjármunir og annað til að fylgja því eftir, þá klikka hlutirnir.“ – kbg

Gagnrýndi fjölmiðla

DÓMSMÁL Lárus Welding, fyrrverandi forstjóri Glitnis, gagnrýndi bæði fjölmiðla og embætti sérstaks saksóknara í ræðu sem hann hélt við upphaf aðalmeðferðar í STÍM-málinu svokallaða í Héraðsdómi Reykjavíkur í dag.

„Enginn áhugi hefur verið á okkar hlið í fjölmiðlum,” sagði hann og bætti við að sérstakur saksóknari hefði hins vegar notið stuðnings fjölmiðla.

Í málinu er Lárus ákærður ásamt þeim Jóhannesi Baldurssyni, einum stjórnenda bankans, og Þorvaldi Lúðvík Sigurjónssyni, fyrrverandi forstjóra Saga Capital, fyrir lánveitingar Glitnis til hlutabréfakaupa í Glitni og FL Group. Mennirnir neita allir sök. – kbg, skh

Sanddæluskipið Perla reis úr sæ

Byrjað var að dæla sjó úr sanddæluskipinu Perlu í gær. Um fimmleytið var stórhylti skipsins kominn úr kafi. Verkinu var nánast lokið á niunda tímanum. Skipið var á kafi í höfninni í nákvæmlega hálfan mánuð.

BJÖRGUN Unnið var að því lungann úr gærdeginum að dæla sjó úr sanddæluskipinu Perlu sem sókk í Reykjavíkurhöfn í byrjun nóvember. Verkinu var svo gott sem lokið á niunda tímanum í gærkvöldi.

„Skipið er í rauninni komið upp og þeir eru bara að dæla betur úr því,” sagði Jón Þorvaldsson, aðstoðarhafnarstjóri Faxaflóahafna, í samtali við Fréttablaðið rétt eftir klukkan átta. „Ég á von á því að þessu ljúki bara á næsta klukkutíma eða svo. Annars er skipið orðið nokkuð öruggt.“

Byrjað var að dæla upp úr skipinu um tvöleytið í gær. Verkefnið gekk hægt fyrstu tímana. En svo allt í einu fór stefnið upp og um klukkan fimm var stór hluti af skipinu kominn úr kafi. Tugir manna voru niðri á höfn rétt fyrir kvöldmat í gær þegar Fréttablaðið kom þar við. Auk þeirra sem unnu að því að dæla úr skipinu var nokkur hópur fólks sem fylgdist með björgunaraðgerðum úr fjarlægð. Þá voru þar fjölmargir slökkviliðsmenn sem gættu að mengunarförnum.

„Við erum með menn í tengslum við hugsanlega oliuleka. Við erum með olíugirðingar, flotgirðingar, til að taka olíu ef það skyldi leka,” sagði Ólafur Ingi Grettisson, varðstjóri hjá slökkviliðinu, í samtali við Fréttablaðið. „Við höfum lítið sem ekkert fengið af olíu þarna þannig að það virðist hafa gengið ágætlega varðandi þann þáttinn.“

Á áttunda tímanum var dregið verulega úr eftirliti slökkviliðsins og stóðu tveir menn vaktina fram eftir kvöldi. „Það var lítið svo á að mesti áhættuþátturinn gagnvart okkar verkþætti hefði minnkað,” sagði Ólafur Ingi.

Perla var að koma úr slipp mándaginn 2. nóvember þegar skyndilegur leki kom að skipinu. Skipinu



Dæling úr skipinu hófst um tvö leytið í gær og klukkan sex var stærstur hluti skipsins kominn upp. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

var komið fyrir fremst við Ægisgarð þar sem það fylltist af sjó og sókk á um það bil 30 mínútum. Um 12 þúsund lítrar af olíu voru í skipinu og 800 lítrar af glussa. Starfsmenn Björgunar og Kjöfnarþjónustunnar hófust samdægurs handa við að loka skipinu. Bæði til að koma í veg fyrir að olía lækji úr skipinu en jafnframt til að undirbúa að hægt yrði að lyfta því.

Undirbúningnum var haldið áfram daginn eftir og miðvikudaginn 4. nóvember var svo farið að dæla úr skipinu. Vinnan gekk vel þann daginn þar til rúður brotnuðu í brúnni og ákveðið var að leyfa skipinu að sökkva á ný. Áfram var reynt daginn eftir en þær tilraunir skiluðu heldur ekki árangri. Með öflugri aðgerðaráætlun og útbúnaði gengu áætlanir í gær eftir. jonhakon@frettabladid.is

12

þúsund lítrar af olíu voru í sanddæluskipinu Perlu sem sókk í Reykjavíkurhöfn 2. nóvember síðastliðinn.

BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS

BÚÐU ÞIG UNDIR VETURINN



498
kr. 5 l

Rúðuvökvi
Frostþol -9°C, 5 lítrar



198
kr. stk.

Rúðuskafa

698
kr. pk.

Mannbroddar
2 stk. í pakka



BONUS

EKKERT BRUÐL!

Komdu og reynsluaktu nýjum bíl

ÞAR SEM ÚRVALIÐ ER MEST

Láttu sölumenn okkar stjarna við þig og fáðu reynsluakstursbílinn jafnvel lánaðan heim að kvöldi.

KAUPAUKI VELDU KAUPAUKA SEM HENTAR ÞÉR

• BÍLALEIGUBÍLL Í ALLT AÐ 15 DAGA**

• HEIMAHLEÐSLUSTÖÐ, HLEÐUR Á 4 TÍMUM

• VETRARDEKK

NISSAN LEAF RAFBÍLL MEÐ KAUPAUKA

VERÐ: 3.990.000 KR.

NÚ ER TÆKIFÆRIÐ AÐ TRYGGJA
SÉR NÝJAN NISSAN LEAF MEÐ
VEGLEGUM KAUPAUKA AÐ EIGIN VALI



RENAULT CLIO

FALLEGUR BÍLL Á FLOTTU VERÐI

DÍSIL, SJÁLFSK. EYÐSLA 3,7 L/100 KM*

VERÐ: 2.990.000 KR.



NISSAN PULSAR

HLAÐINN SKEMMTILEGUM NÝJUNGUM

VISIA, DÍSIL, EYÐSLA 3,7 L/100 KM*

VERÐ: 3.290.000 KR.



RENAULT MEGANE LIMITED

VEGLEGUR AUKAHLUTAPAKKI

Aukahlutapakki innifalinn í verði: 17" álfelgur / lykjalaustr
aðgengi / skyggðar rúður / tölvustýrð tveggja
svæða loftkæling / limited innrétting
og aðfellanlegir speglar.

DÍSIL, BEINSKIPTUR, EYÐSLA 3,5 L/100 KM*

DÍSIL SJÁLFSKIPTUR EYÐSLA 4,2 L/100 KM*

VERÐ FRÁ: 3.490.000 KR.



NISSAN QASHQAI

VINSÆLASTI SPORTJEPPI LANDSINS

ACENTA, DÍSIL, EYÐSLA 3,8 L/100 KM*

VERÐ: 3.990.000 KR.

ACENTA, DÍSIL, SJÁLFSK., EYÐSLA 4,9 L/100 KM*

VERÐ: 4.590.000 KR.



REYNSLUAKSTURSLEIKUR BL

ÞÚ GETUR UNNIÐ 55" SAMSUNG SJÓNVARP

Allir sem fara í reynsluakstur á nýjum bíl til jóla verða skráðir
í lukkupott og eiga möguleika á að vinna glæsilegt
55" Samsung Smart sjónvarp.



B|L

BL ehf

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



Landsvirkjun

STÆKKUN BÚRFELLSVIRKJUNAR Útboð nr. 20198 Byggingarvinna

Landsvirkjun óskar eftir tilboðum í byggingarvinnu við stækkun Búrfellsvirkjunar samkvæmt útboðsgögnum nr. 20198.

Helstu verkþættir eru eftirfarandi:

Aðrennslisskurður

Um er að ræða gröft á um 400 m löngum aðrennslisskurði.

Helstu magnþölur eru áætlaðar:

Laus gröftur	16 000 m ³
Sprengigröftur	79 000 m ³
Sprautusteypa	1 000 m ³

Inntaksmannvirki

Verkþátturinn fellst í byggingu inntaksmannvirkis ásamt stjórnhúsi og undirstöðum fyrir spennu.

Helstu magnþölur eru áætlaðar:

Sprengigröftur	3 000 m ³
Mót	2 500 m ²
Bendistál	176 000 kg
Steinsteypa	2 500 m ³

Jarðgangagerð

Verkhlutinn fellst í að sprengja og styrkja 65 m langt stöðvarhús neðanjarðar, 270 m löng aðkomugöng og 440 m löng skeifulaga frárennslisgöng. Einnig fellst í verkefninu borun 120 m lóðréttra, hringlaga þrýstinganga með þvermál 5,9 m og 110 m lóðréttra hringlaga strengganga með þvermál 4,6 m.

Helstu magnþölur eru áætlaðar:

Laus gröftur	5 000 m ³
Sprengigröftur	9 000 m ³
Gangagröftur	99 000 m ³
Sprautusteypa	4 100 m ³

Stöðvarhús

Verkþátturinn felst í uppsteypu og frágangi á stöðvarhúsi neðanjarðar ásamt anddyri aðkomuganga. Aðrir verkþættir eru m.a. útvegur og uppsetning á öllum húskerfum auk gerð aðkomuvega, landmótun og lóðafrágangur.

Helstu magnþölur eru áætlaðar:

Mót	7 100 m ²
Bendistál	670 000 kg
Steinsteypa	9 400 m ³

Frárennslisskurður

Verkhlutinn felst í greftri á um 2,2 km löngum frárennslisskurði.

Helstu magnþölur eru áætlaðar:

Gröftur	631 000 m ³
Sprengigröftur	74 000 m ³
Sprautusteypa	1 000 m ³

Framkvæmdum skal að fullu lokið haustið 2018.

Útboðsgögn eru aðgengileg á útboðsvef Landsvirkjunar, <http://utbod.lv.is>

Tilboðum skal skila til Landsvirkjunar, Háaleitisbraut 68, 103 Reykjavík, fyrir klukkan 12:00 fimmtudaginn 21. janúar 2016 þar sem þau verða opnuð kl. 14:00 sama dag og lesin upp að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Borgarstjóri heldur ræðu



Forsvarsmenn ekki færri en 103 fyrirtækja og stofnana skrifuðu undir yfirlýsingu um aðgerðir í loftslagsmálum í Höfða í gær. Þau setja sér markmið og fylgja þeim eftir með aðgerðum sem draga úr losun gróðurhúsalofttegunda og minnka myndun úrgangs. Reykjavíkurborg og Festa, miðstöð um samfélagsábyrgð fyrirtækja, efndu til þessa samstarfs og markar undirskriftin formlegt upphaf verkefnisins. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Á sakaskrá vegna 0,03 gramma af kannabis

Kolbrún Benediktsdóttir saksóknari veltir vöngum yfir refsingum vegna fikniefnabrot á málþingi um kannabis. Smávægileg brot eru skráð í sakaskrá í þrjú ár.

DÓMSMÁL Taka þarf til endurskoðunar refsingar vegna fikniefnabrot, að mati Kolbrúnar Benediktsdóttur, saksóknara hjá embætti ríkissaksóknara. Kolbrún fjallaði fyrir helgi um löggjöf og refsingar fyrir fikniefnabrot á málþingi um fræðslu og forvarnir gegn kannabis.

Á málþinginu velti hún upp þeirri spurningu hvort minnstu brot vegna vörslu fikniefna ætti að tilgreina í sakavottorði.

Í dag fer dómur eða viðurlagaákvörðun fyrir vörslu fikniefna inn á sakaskrá sama hversu brotið er lítið. Hafi máli lokið með sekt er það tilgreint í sakavottorði í þrjú ár.

„Menn eru mjög uppteknir af sakavottorðinu, það er eins og við megum bara ekki sækja um vinnu eða fara til útlanda án þess að framvísa sakavottorði. Ég hef ekki verið beðin um að framvísa sakavottorði neins staðar,“ sagði Kolbrún og sagði helst óskað eftir sakavottorðum á grundvelli barnaverndarlaga.

„En eiga þessi brot að koma fram á sakavottorði? Er eðlilegt að 50 þúsund króna sekt vegna vörslu efna sem menn eru teknir með,

sem eru ef til vill bara 0,03 grömm af kannabis, komi fram í sakavottorði? Þá er ekki verið að finna nema leifar af efni hjá viðkomandi. Þetta er samt brot og það er sektað fyrir það. Þá veltir maður því fyrir sér hvort það sé eðlilegt að setja slíkt inn,“ sagði Kolbrún og bar slík brot saman við umferðarlagasektir en þar er ákveðið lágmark á sektum áður en til þess kemur að greina frá viðurlagaákvörðun í sakavottorði. „Það eru bara sektir hærri en hundrad þúsund krónur sem skráðar eru í sakavottorð.“

Kolbrún segir ekki eðlilegt að embættismenn taki ákvörðun um að afnema slíkar skráningar. „Ég held að það sé mjög eðlilegt að þetta sé pólitísk ákvörðun.“

Kolbrún ræddi einnig almennt um refsiramma fikniefnabrot og rifjaði upp umdeildan dóm þar sem burðardýr fékk ellefu ára fangelsisdóm. „Það fór eiginlega allt á hliðina. Það er mikil gerjun í þessari umræðu og ég held að það sé mjög jákvætt. Vonandi verða íslensk stjórnvöld með í þeirri umræðu. Ég held að það sé alveg nauðsynlegt.“

Hún ræddi einnig um ýmis vand-

Er eðlilegt að 50 þúsund króna sekt vegna vörslu efna sem menn eru teknir með, sem eru ef til vill bara 0,03 grömm af kannabis, komi fram á sakavottorði?

Kolbrún Benediktsdóttir saksóknari



kvæði í sambandi við refsingar fyrir fikniefnabrot. Ekki sé refsivert að flytja ný fikniefni til landsins. „Það þarf sífellt að vera að bæta inn á þessa lista nýjum og nýjum fikniefnum.“

Við höfum lent í því að innflutningur á þessum efnum, sem eru ný og eru ekki á þessum listum, er ekki refsiverður,“ segir Kolbrún.

kristjanabjorg@frettabladid.is

Artek húsgögn og gjafavörur

30% afsláttur*

artek



Hönnun: Alvar Aalto



* Gildir til jóla eða á meðan birgðir endast.



Gjafavörurnar fást í verslunum
Pennans Eymundsson Laugavegi 77,
Smáralind, Leifstöð og í
Húsgagnaverslun Pennans Skeifunni 10.



Eymundsson

Sími 540 2000
www.penninn.is



Heitir því að uppræta Íslamska ríkið

Frakkar herða árásir sínar á Daesh-samtökin í Sýrlandi og senda flugmóðurskipið Charles de Gaulle á vettvang. Frakklandsforseti heitir því að uppræta hryðjuverk. Bandaríkjaforseti styður Frakka en segir ekki koma til greina að senda bandaríska hermenn á vettvang.

FRAKKLAND François Hollande, forseti Frakklands, heitir því að leggja í rúst Daesh-samtökin, sem nefna sig Íslamskt ríki.

„Við munum nota allan mátt okkar, innan ramma laganna, til þess að sigrast á hryðjuverkamönnum,“ sagði hann í ávarpi sínu á sameinuðu þingi í gær. „Við munum uppræta hryðjuverk þannig að Frakkland geti áfram verið í forystu, vegna þess að franskir ríkisborgarar vilja geta haldið áfram að lifa lausir við ótta.“

Hann sagði að Frakkar myndu efla til muna hernað sinn gegn Daesh í Sýrlandi og Írak. Liður í því er meðal annars að senda franska flugmóðurskipið Charles de Gaulle á vettvang, en stefnt er að því að skipið sigli af stað frá Frakklandi á morgun.

Franska lögreglan fullyrðir að 27 ára gamall Belgíumaður, Abdelhamid Abaaoud, hafi skipulagt árásirnar á Paris. Hann ólst upp hverfinu Molenbeek í Brussel, en er nú talinn vera í Sýrlandi.

Í sama hverfi í Brussel bjó einnig Salah Abdeslam, einn árásmannanna í Paris og sá eini þeirra sem slapp lifandi svo vitað sé. Lögregla leitar hans ákaft, en hann var stöðvaður stuttlega við landamærin á leið sinni frá Paris til Belgíu eftir að árásirnar voru gerðar. Hann var þá látinn laus eftir stutta yfirheyrslu.

Fyrstu viðbrögð franska hersins við árásumum á föstudagskvöld voru þau að gera loftárásir á borgina Rakka í Sýrlandi, en þar hefur verið höfuðvigi Íslamska ríkisins, Daesh.

Þá segist Hollande ætla að hitta á næstu dögum bæði Barack Obama Bandaríkjaforseta og Vladimir Pútín Rússlandsforseta til að ræða frekari aðgerðir gegn Daesh.

Barack Obama Bandaríkjaforseti hefur lýst yfir stuðningi við aðgerðir Frakka. Hann segir þó ekki koma til greina að senda bandaríska hermenn til Sýrlands eða Íraks.

„Segjum svo að við myndum senda 50 þúsund hermenn til Sýrlands,“

129

létu lífið í hryðjuverkaárásunum í Paris í Frakklandi.

sagði hann á leiðtogafundi 20 stærstu iðnríkja heims í Tyrklandi. „Hvað gerist þá ef gerð er hryðjuverkaárás sem á rætur að rekja til Jemens? Sendum við þá hermenn þangað? Eða til Líbíu?“

Í krafti laga um neyðarástand, sem sett voru strax um helgina, hefur franska lögreglan gert húsléit á nærri 170 stöðum víðs vegar um Frakkland.

Lögreglan hefur handtekið 23 og 104 að auki eru í stofufangelsi grundaðir um tengsl við hryðjuverkasamtök. Þá hefur lögreglan gert upptæka tugi skotvopna í þessum aðgerðum, ásamt tölvubúnaði og farsímum.

Hollande Frakklandsforseti hyggst nú fá heimild þingsins til að framleggja neyðarástand í landinu um þrjá mánuði.

Fingraför eins árásmannanna sýna að hann hafi komið til Evrópu snemma í síðasta mánuði með flóttafólki til Grikklands. Staðfesting á þessu fékkst frá grískum yfirvöldum.

Alls létust 129 manns í árásumum og hundruð slösuðust. Daesh-samtökin hafa lýst yfir ábyrgð á verknaðinum.

Þorbjörn Þórðarson, fréttamaður Stöðvar tvö, er í Paris. Hann segir að þrátt fyrir árásirnar virðist líf Parísarbúa ganga sinn vanagang.

„Allir Parísarþúar sem ég hef hitt og hef rætt við hér í borginni eru staðráðnir í því að láta hryðjuverkin á föstudag ekki hafa áhrif á sitt daglega líf,“ segir hann, óttinn fái ekki að taka völdin.

Þá skynjar hann að Parísarþúar séu þó enn í sorgarferli og vita ekki hvaða langtímaáhrif árásirnar gætu haft á franskt samfélag. gudsteinn@frettabladid.is, stefanrafn@frettabladid.is



Fólk kom saman í Paris og víða um heim á hádegi í gær til að minnast með mínútalangri þögn þeirra sem létu lífið í árásumum á föstudagskvöld. NORDICPHOTOS/AFP

Íslamska ríkið og skammstafanirnar

Skammstafanirnar ISIS, ISIL og IS hafa allar verið notaðar um hreyfingu herskára islamista, sem hafa hreiðrað um sig í Sýrlandi, Írak og víðar.

Allt eru þetta enskar skammstafanir, sem standa fyrir The Islamic State of Iraq and Syria (ISIS), The Islamic State of Iraq and the Levant (ISIL), eða bara The Islamic State (IS).

L-ið stendur þarna fyrir Levant, sem er upphaflega franskt orð og stundum var haft um landsvæðið fyrir botni Miðjarðarhafs, einkum Líbanon, Ísrael og Sýrland. S-ið stendur fyrir Sýrland en strangt til tekið er með arabíska orðinu Sham átt við stærra svæði fyrir botni Mið-

jarðarhafs. Sömu skammstafanir eru notaðar á þýsku, og standa þá fyrir Islamischer Staat (IS), Islamischer Staat im Irak und Syrien (ISIS) og Islamischer Staat im Irak und in der Levante, en á frönsku er talað um El (L'Etat islamique) eða EIL (L'Etat islamique en Irak et au Levant.)

Á íslensku væri því eðlilegast að nota skammstafanirnar ÍR (Íslamska ríkið) eða ÍRÍS (Íslamska ríkið í Írak og Sýrlandi). Sjálf notast samtökin nú orðið bara við heitið Íslamskt ríki (ÍR), en sleppa því að kenna sig við Írak eða Sýrland.

Ban Ki-moon, framkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna, hefur svo

kallað þessi samtök „ó-íslamska ó-ríkið“, enda njóta þau engan veginn viðurkenningar sem islömsk hreyfing í neinum skilningi, hvað þá að eiga minnsta tilkall til þess að kallast ríki.

Á arabísku máli nefndu þessi samtök sig lengi vel al-Dawla al-Islamiya fil 'Iraq wal-Sham (Íslamska ríkið í Írak og Sýrlandi), en hafa fyrir nokkru stýtt það í al-Dawla al-Islamiya (Íslamska ríkið).

Arabíska skammstöfunin er Da-ish, eða Daís. Þessi arabíska skammstöfun er víða notuð, en þykir niðrandi vegna þess að hún minnir á arabísk orð sem þýða „stappa“, „kremja“ eða „skrubba“.

RUDY PROJECT

Íþróttagleraugu fást hjá okkur. Fáanleg með og án styrkleika.



Frá þjóðaratkvæðagreiðslunni í maí. NORDICPHOTOS/AFP

Hjónabönd samkynja fólks orðin lögleg

ÍRLAND Einstaklingum af sama kyni er nú leyfilegt að ganga í hjónaband á Írlandi eftir að löggjöf þess efnis tók gildi í gær.

Írar gengu að kjörborðinu í maí síðastliðnum og samþykktu að gera hjónabönd samkynja fólks lögleg. Írland var fyrsta ríkið í heiminum til að samþykkja löggjöf af þeim toga í þjóðaratkvæðagreiðslu.

Enn liggur ekki fyrir hvaða par var fyrst til að láta gefa sig saman í krafti nýrrar löggjafar en hún felur það í sér að írsk þör sem létu gefa sig saman utan Írlands fá vígslu sína viðurkennda á Írlandi.

Löggjöfin nær þó einungis til borgaralegra vígslna en trúfélögum er ekki skylt að gefa samkynja fólk saman. Til að mynda börðust kaþólska kirkjan og aðrir kristnir söfnuðir gegn löggjöfinni í kjölfar þjóðaratkvæðagreiðslunnar í maí. – srs

MJÓDDIN
Sími 587 2123

FJÖRÐUR
Sími 555 4789

SELFOSS
Sími 482 3949

augastaður
Gleraugnaverslunin þín



THE MORE YOU USE IT
THE BETTER IT LOOKS

Nýr seguldrifinn blandari frá KitchenAid

KitchenAid
FOR THE WAY IT'S MADE



Einar Farestveit & Co.hf.

Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

www.hollfasteignasala.is

**TIL SÖLU!**

Hafið samband til að bóka skoðun

Melalind 2

201 Kópavogur

Verð: 36.900.000

Hóll sími 450-0000 kynnir: Stórglæsileg 104fm 3ja herbergja íbúð á annarri hæð, auk bílskúrs, í fallegu, snyrtilegu, lágreistu fjölbýli. Alls 130fm. Vandaðar samstæðar innréttingar, frábært útsýni!



HEYRDU Í OKKUR

450 0000

Þjónustu- og viðskiptamiðlunin Hóll ehf.
Engjateigur 9 | 105 Reykjavík



Skólameistari ME og rektor MH segja þessa sem verið hafa til vandræða hafa skánað með árunum. FRÉTTABLAÐID/STEFÁN

Ræða druslustimplun í slúðurblaði skólans

Formaður NFME segir slúðurblað skólans, Pésann, vera barn síns tíma. Nemendur í MH hafa fengið áminningar vegna alvarlegra aðdróttana og eineltis í Fréttapésa skólans. Stúlkur eru ekki síður aðgangsharðar við stúlkur en strákar.

STÖÐ 3
+ENDALAUST TAL
+1 GB Í GSM
1.990 kr.
til 31. desember*

3

FÁÐU STÖÐ 3
Á BETRA VERÐI
Í VETUR

Fáðu þér áskrift í
síma 1817 eða á 365.is

365

*Gildir fyrir eina áskrift. Viðskiptavinir sem taka þessu tilboði fyrir 31. desember halda þessum kjörum í eitt ár.

RAX púðaver

með 15 mismunandi ljósmyndum eftir Ragnar Axelsson



Ragnar Axelsson hefur í gegnum tíðina tekið mikinn fjölda ljósmynda, bæði í lit og svarthvítu sem hafa birst í blöðum og tímaritum um allan heim, þar á meðal LIFE, TIME og National Geographic.

HAGKAUP

Skemmtilegast að versla

SKÓLAMÁL „Mér finnst þetta algjörlega vera barn síns tíma og ég, sem formaður, vil leggja þetta niður,“ segir Rebekka Karlsdóttir, formaður Nemendafélags Menntaskólans á Egilsstöðum. Í dag verður haldið málþing á vegum nemendafélagsins um Pésann, slúðurblað skólans.

Í umfjöllun Fréttablaðsins um helgina um druslustimplun var viðtal við Álfheiði Mörtu Kjartansdóttur, 22 ára konu sem var tekin fyrir í Fréttapésa, slúðurriti Menntaskólans við Hamrahlið, og stimpluð drusla. Sögusagnir fóru af stað og hún náði ekki að hrista þær af sér alla framhaldsskólagönguna. Hún glímir enn við sálrænar afleiðingar eineltisins, svo sem kvíða og óþarfa varkárni í samskiptum og hegðun.

Rebekka segir að þótt Pési ME-inga hafi skánað með árunum sé enn verið að lista upp hvaða nemendur kysstust eða hverjir séu að slá sér upp. „Mér finnst enginn hafa rétt til þess að skrásetja þetta. Það fer mikill tími og vinna í að gefa út eitthvað svona ómerkilegt sem fer svo út um allan fjórðunginn.“

Hún segir að eldri nemendur, sem eitt sinn sáu ekkert athugavert við Pésann, muni tala á málþinginu því til stuðnings að Pésinn verði lagður niður í núverandi mynd. „Með þessu málþingi viljum við fyrst og fremst fá að heyra ólíkar skoðanir því ég vil ekki vera formaðirinn sem er bara einhver einræðisherra. Svo reikna ég með því að þetta verði tekið upp hjá stjórn nemendafélagsins og í

Mér finnst enginn hafa rétt til þess að skrásetja þetta. Það fer mikill tími og vinna í að gefa út eitthvað svona ómerkilegt sem fer svo út um allan fjórðunginn.



Rebekka Karlsdóttir, formaður Nemendafélags Menntaskólans á Egilsstöðum

framhaldinu tekin ákvörðun,“ segir Rebekka.

Helgi Ómar Bragason, skólameistari Menntaskólans á Egilsstöðum, segir Pésann hafa verið vandræðapésa um árabil. Ófugt við ritnefndir Fréttapésans í MH séu ritnefndir Pésans oftast skipaðar stúlkum. Þær séu þó ekkert vægari við kynsystur sínar en strákar.

Lárus H. Bjarnason, rektor MH, hefur tilfinningu fyrir því að Fréttapésinn sé vægari nú en áður. Hann man vel eftir atvikinunni sem lýst er í helgarumfjöllun Fréttablaðsins. „Þetta getur gerst vegna þess að það er auðvitað ritfrelsi í landinu en við höfum bent nemendum á ábyrgð þeirra á útgefnu efni.“

Hann segir að nemendurnir sem hafi skrifað umræddan Fréttapésa hafi fengið stranga áminningu. snaeros@frettabladid.is

Farsímasala eykst stórum

VERSLUN Söluvelta farsíma jókst um 77,5 prósent í október miðað við sama mánuð í fyrra, að því er Rannsóknarsetur verslunarinnar segir. Þá hefur salan síðustu tólf mánuðii verið 30 prósentum meiri en á tólf mánaða tímabili þar á undan.

Sala húsgagna jókst um meira en þriðjung í október í samanburði við október í fyrra. Þar af jókst velta sérverslana með rúm um 74 prósent. Þá varð líka aukning í sölu raftækja.

Almennt eykst sala á sérvöru. Skýrt dæmi um það er aukning í sölu raftækja. Í október var meira



Landinn virðist hafa hug á að endurnýja hjá sér snjallsíma fyrir júl.

FRÉTTABLAÐID/ERNIR

en þriðjungsaukning í sölu minni raftækja á borð við hljómflytningstæki. – kbq



STÆRÐ 6"

16.900 m/vsk

3.900 m/vsk

6.900 m/vsk

14.900 m/vsk

5.900 m/vsk

8.900 m/vsk

OLÍUSÍUSETT 16 STK

Passar fyrir 16 stærðir af olíusíum.
66 - 108mm 3 arma olíusútöng fylgir
65 - 120mm

vnr IBTGAI1601

9.900 m/vsk

Okkar besta verð



FELGUTOPPASETT 3 STK

Stærðir:
17, 19, og 21mm
Sterk plasttaska

vnr IBTGDAI0301

2.690 m/vsk

Fullt verð 3.480



7 SKÚFFUR

283 verkfæri

177.750 m/vsk



TILBOD

TOPPLYKLASETT 94 STK

1/4" 4 - 14 mm
1/2" 10 - 32 mm
Bitar og fl.
Sterk plasttaska

vnr IBTGCAI094R

16.900 m/vsk

Fullt verð 22.073



5 SKÚFFUR

157 verkfæri

129.900 m/vsk



VERKFÆRASETT 96 STK

Toppar 1/4" - 1/2" 4 - 32 mm
Toppar, lykjar, skrúfjárn, töng
Nippillyklar og fl.
Sterk plasttaska

vnr IBTGAI09601

21.900 m/vsk

Fullt verð 35.909



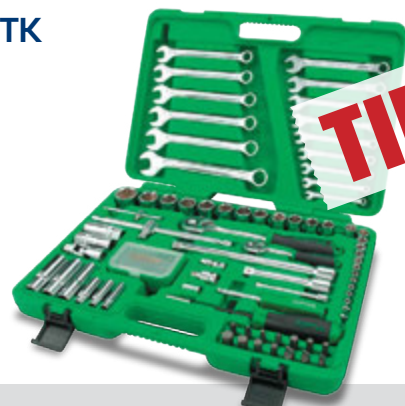
VERKFÆRASETT 106 STK

Toppar 1/4 - 1/2" 4 - 32 mm
Fastir lykjar 6 - 22mm
Kertatoppar, bitasett og fl.
Sterk plasttaska

vnr IBTGCAI106B

20.900 m/vsk

Fullt verð 32.535



TILBOD

VERKFÆRASETT 151 STK

Toppar 1/4 - 3/8 - 1/2"
Stærðir 4 - 32 mm
Djúpir toppar, bitar og fl.
Sterk plasttaska

vnr IBTGCAI151R

29.900 m/vsk

Fullt verð 39.688



NÝ VERSLUN
Skútuvoði 1, Reykjavík

SKOÐUN

Samstaðan



Fanney Birna Jónsdóttir

fanney@frettabladid.is

Skelfilegar árásir voru gerðar í París á föstudag. Fjöldi manna lét lífið og enn fleiri særðust. Stutt er liðið frá árásum og því ekki ljóst hvaða afleiðingar þær munu hafa fyrir bæði hinn vestræna heim sem og Miðausturlönd.

Margir eru hræddir og það skiljanlega. Markmið hryðjuverka er að valda ótta og glundróða. Enginn veit hvenær næsta árás verður gerð eða hvar. Íslendingar eru líka hræddir. Þótt ólíklegt verði að telja að samtök líkt og þau sem lýst hafa yfir ábyrgð á ódæðunum sjái hag sinn í því að teygja sig á okkar fjarlægju eyju getur enginn vitað slíkt með vissu. Íslendingar eru einnig hræddir, ekki um sjálfa sig, heldur um ættingja, vini og almenna borgara í nágrennlöndum sínum. Þótt þeir Parísarbúar sem létust hafi verið ókunnugt fólk er samkenndin hérlandis áþreifanleg.

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra hefur tjáð sig um árásirnar í fjölmiðlum um helgina. Strax í kjölfar þeirra sendi hann, líkt og flestir aðrir þjóðarleiðtogar, fallega samúðarkveðju frá þjóðinni og ríkisstjórninni til Frakklands. Í gær ræddi Sigmundur árásirnar á almennum nótum á Bylgjunni. Þar kom fram að hann teldi kollega sína smeyka við „umræðuna“. Þeir séu smeykir við að snúið verði út úr fyrir þeim í fjölmiðlum og vegna pólitískis rétttrúnaðar sé ekki hægt að ræða þessi mál eins og þarf. Sigmundur sagði tugþúsundir flóttamanna streyma til Evrópu á degi hverjum: „Þá segir það sig sjálf að þar á milli getur leynst hættulegt fólk. Eins og sést hefur núna. En menn hafa ekki viljað segja þetta vegna þess hvernig þetta kynni að vera túlkað,“ sagði Sigmundur. Hann bætti því við síðar að nú liggi fyrir að þessi samtök hafi nýtt sér neyð fólks til að smygla inn fjölda fólks til Evrópu.

Eflitið er fram hjá hversu undarlegt það er að þjóðarleiðtogar veigri sér við að tjá skoðanir sínar af ótta við hvernig þær verði túlkaðar þá er margt í máli ráðherra sem vekur ugg. Það vekur ugg hversu óábyrgt það er að fullyrða nokkuð um það á þessu stigi hver uppruni árásmannanna er eða hvort þeir hafi komið sem flóttamenn til Evrópu. Enn meiri ugg vekja þó fullyrðingar um að ISIS hafi smyglað fjölda fólks – væntanlega hryðjuverkamönnum – til Evrópu með flóttamönnum. Ekkert hefur komið fram sem bendir til þess að þessi fullyrðing sé rétt og það er beinlínis vítavert að ala enn frekar á ótta vegna þessara skelfilegu atburða.

Það sem Sigmundur – og aðrir þjóðarleiðtogar – ættu í raun að veigra sér við er að ala á ótta og fordómum með illa ígrunduðum fullyrðingum. Þeir ættu að sleppa því að setja þessa hræðilegu atburði í samhengi við neyð fólksins sem er nú að flýja þau öfl sem stóðu fyrir þeim.

Það sem Sigmundur og kollegar hans ættu að gera er að tala um samstöðu gegn þeirri skefjalausu illsku og mannfyrirlitningu sem er nú hætt að láta sér nægja manndráp, nauðganir og pyntingar heima fyrir og hefur hafið útrás til hins vestræna heims.

Samstöðu allra; burtséð frá trúarbrögðum, litarafni eða skoðunum almennt. Burtséð frá því hvort viðkomandi fæddist í hinum vestræna heimi eða kom þangað á heimagerðum fleka. Illskan spyr nefnilega ekki um þessa hluti – ekkert frekar en landamæri.



Það vekur ugg hversu óábyrgt það er að fullyrða nokkuð um það á þessu stigi hver uppruni árásmannanna er eða hvort þeir hafi komið sem flóttamenn til Evrópu.

Halldór



Frá degi til dags

Tímamismunurinn

Vöðaverkin í París síðastliðið föstudagskvöld, þegar á annað hundrað einstaklingar létu lífið í árásum öfgamanna, sitja enn þungt í hugum vesturlandabúa. Brugðu margir á það ráð að hafa mínútuþögn klukkan ellefu í gærmorgun, á sama tíma og François Hollande Frakklandsforseti leiddi þjóð sína í þögn. Eitthvað hefur skolest til í forsætisráðuneytinu hér uppi á Íslandi og menn þar innandyra ekki áttað sig á tímamismun milli Parísar og Reykjavíkur. Mínútuþögnin þeirra varð því óvart klukkustund á eftir umheiminum, eða á hádegi að íslenskum tíma. Þessi mistök hefðu ekki orðið hefðum við breytt klukkunni.

Verklaus ríkisstjórn

Ekkert bólar á þingmálum ríkisstjórnar inn á Alþingi. Af þeim 127 þingmálum sem ráðherrar ætla sér að koma með fyrir nóvemberlok hafa aðeins um 30 komið til þings. Bæði stjórn og stjórnarandstaða hafa furðað sig á þessum vinnubrögðum. Á meðan er lítið að gera í þinginu. Þingfundur í gær var fundur fyrirspurnanna. Aðeins eru örfáir þingdagar þar til þingið fer í jólafrí. Eins og staðan er núna slagar þessi ríkisstjórn upp í að vera sú latasta sem hefur setið lengi. Er ekki æskilegra að ríkisstjórn gangi í þau verk sem þarf að vinna? sveinn@frettabladid.is

Framtíðarsamfélag



Katrín Jakobsdóttir formaður VG

Um þessar mundir flytja fleiri Íslendingar burt en til landsins. Auðvitað hefur það verið meðvitað markmið okkar í alþjóðlegu samstarfi að Íslendingar geti sótt sér menntun, þekkingu og reynslu um allan heim. Tölur um búferlaflutninga vekja hins vegar ýmsar spurningar um það hvort okkur er að takast að skapa samfélag hér á landi sem fólk vill gera að heimili sínu og auðga með reynslu sinni, þekkingu og menntun.

Líklega var óumflýjanlegt að ungt fólk leitaði út fyrir landsteinana fyrst eftir hrún. Sú þróun snerist hins vegar við enda ríkisstjórn Vinstri-grænna og Samfylkingarinnar meðvitað um að hún væri óviðunandi til lengri tíma. Þess vegna var m.a. ráðist í fjárfestingaáætlun til að fjölga fjölbreyttum atvinnutækifærum. Stefnan var sett á að lengja fæðingarorlof, að hluti námslána myndi breytast í styrk og fleira. Því miður féll núverandi ríkisstjórn frá þessum markmiðum.

Núverandi ríkisstjórn getur hins vegar ekki kosið að líta fram hjá þeirri þróun sem við sjáum núna. Á landsfundi Vinstri-grænna á dögunum var samþykkt sérstök stefna í málefnum ungs fólks. Hún felur m.a. í sér að boðið verði upp á húsnæði á viðráðanlegu verði, menntun verði aðgengileg öllum, námslánakerfi verði þannig að verulegur og vaxandi hluti lánanna verði styrkur, fæðingarorlof verði að minnsta kosti tólf mánuðir og leikskólinn taki við að því loknu án gjaldtöku. Sálfræðiþjónusta verði aðgengileg án endurgjalds á öllum skólastigum og lýðræðisþátttaka verði höfð að leiðarljósi við alla samfélagsþróun. Almenningsgöngur verði raunverulegur valkostur fyrir alla sem ekki vilja eyða formúnum í að eiga bíl. Og síðast en ekki síst verði öflugt netsamband tryggt um allt land.

Ísland hefur alla burði til að verða eftirsóknarverður valkostur fyrir ungt fólk. Við eigum að kappkosta að byggja hér öflugt samfélag, þekkingarsamfélag, jafnaðarsamfélag og skapandi samfélag og snúa þannig vörn í sókn. Þar eigum við í samkeppni við umheiminn en ekki hvert annað og því verðum við að ná saman um markmið sem skila árangri. Við Vinstri-græn erum tilbúin að leggja okkar af mörkum í þá vinnu.



Ísland hefur alla burði til að verða eftirsóknarverður valkostur fyrir ungt fólk.

Stefán Máni
eins og hann gerist bestur!

„Hrikalega vel plottuð og skemmtilega uppbyggð.“

Balvin Z leikstjóri

sögur
UTGÁFA

Fjársöfnun Bláa naglans í þágu krabbameinsgreininga með blóðprufum



Jón Jóhannes Jónsson
yfirlæknir erfða- og sameinda-læknisfræðideildar Landspítala, prófessor og forstöðumaður lífna- og sameindalífraðasviðs Læknadeildar HÍ

Erfðasjúkdómar og erfðavandamál eru margvísleg og geta valdið alvarlegum sköpulagsgöllum, efnaskiptatrufunum og þroskahömlun. Talið er að um 5-8% allra einstaklinga fái sjaldgæfan sjúkdóm á ævinni og oftast er sá sjúkdómur með erfðaorsök. Erfða- og sameindalæknisfræðideild á Landspítala (ESD) er með sérhæfðar rannsóknarstofur og göngudeild í erfðaræðgjöf til að veita alhliða erfðaheilbrigðisþjónustu fyrir allt Ísland.

Ein algengasta ástæða þess að fólk leitar erfðaræðgjafar er mögulegt arfgengt krabbamein. Blái naglinn vinnur að forvörnum gegn krabbameini og styður með söfnunum rannsóknir, m.a. á blóðruháls- og ristilkrabbameini. ESD og Blái naglinn eru í samstarfi um uppbyggingu rannsóknaraðstöðu á ESD til að greina kjarnsýrur, bæði DNA og RNA, í líkamsvökum. Markmið þeirrar samvinnu er að vera í farar-

broddi í þróun þessara mælinga og innleiðingu þeirra í heilbrigðisþjónustu.

Æxlisvísar eru efni sem losna úr æxlum út í blóð og aðra líkamsvökva. Mælingar á magni æxlisvísa er hægt að nota við greiningu og meðferð á krabbameinum. Æxlisvísar, sem nú eru notaðir, eru prótein sem mælast í lágum styrk í líkamsvökum heilbrigðra en hækka í vissum krabbameinum. Magn þeirra í blóði er í samhengi við stærð æxlisins. Núverandi æxlisvísar hafa ýmsar takmarkanir og þeir koma mest að notum við að meta svörum við meðferð sumra krabbameina.

Kjarnsýrurnar DNA og RNA eru upplýsingasameindir í frumum líkamans sem stjórna því hvernig mannlíkaminn er byggður og hvernig hann starfar. DNA- og RNA-sameindir losna út í líkamsvökva frá deyjandi frumum af ýmsum ástæðum, meðal annars við ýmsa sjúkdóma. Mikill áhugi er á því að nota mælingar á DNA- og RNA-sameindum í líkamsvökum til að greina krabbamein. Það er hægt vegna þess að í æxlisfrumum eru áunnar breytingar í DNA-erfðaeftirinu, sem leiða til krabbameinsmyndunar eða eru afleiðing æxlisvaxtar. Breytingarnar geta verið sértækar fyrir ákveðin krabbamein eða flokk krabbameina. DNA-sameindir með slíkar sértækar breytingar losna út í líkamsvökva þar sem hægt er að greina þær.

Spennandi notkunarsvið

Mælingar með þessari tækni eru að koma í notkun en frekari rannsóknir og þróun eru nauðsynlegar. Tvö metnaðarfull notkunarsvið í framtíðinni eru sérstaklega spennandi. Annað er að áunnar stökkbreytingar geta verið mismunandi á mismunandi stöðum í æxlum og eins getur verið munur á upprunalegum æxlum og meinvörpum. Vonir standa til þess að einföld sýnataka með blóðprufu, í sumum tilvikum í stað vefjasýnis sem tekið væri með skurðaðgerð, gæti greint þessar stökkbreytingar og þannig hjálpað til við ákvörðun um meðferð. Hitt notkunarsviðið er skimun fyrir krabbameinum og möguleg greining þeirra á meðan æxli væru enn lítil og áður en einkenni kæmu fram eða breytingar myndu sjást með myndrannsóknum. Það myndi auka mjög möguleika á lækningu. Frumforsenda slíkrar skimunar er að æxli hafa verið að vaxa í mörg ár áður en þau greinast og hafa væntanlega gefið frá sér afbrigðilegar DNA- og RNA-sameindir út í blóðið á meðan.

Til þess að þetta væri hægt, þarf meiri þekkingu á DNA- og RNA-sameindum í blóði og betur staðlaðar mæliaðferðir. Rannsóknarstofa ESD myndi vera í samstarfi við aðra hagsmunaaðila m.a. lækna, grunnvísindamenn og faraldsfræðinga um rannsóknir og þróun á þessari tækni.

Frekari upplýsingar um söfnunina er vefsíðunni krabbameinsleit.is.



Fiðlan hans Björns



Bjarki Bjarnason
rithöfundur



Það er brýnt að þessum slysalegu áformum verði afstýrt og benda má á að nú fer fram undirskriftasöfnun gegn þeim á Netinu.

Grein þessari fylgir ljósmynd af fiðlu Björns Ólafssonar en hann var í fyrsta hópnunum sem útskrifaðist frá Tónlistarskólunum í Reykjavík, árið 1934. Björn var afburða listamaður, hans beið mikill frami erlendis þegar örlögin gripu í taumana og hann vann allan sinn starfsaldur á Íslandi.

Fiðlan hans Björns er einn af þeim merkisgripum sem varðveittir eru á Tónlistarsafni Íslands í Kópavogi sem tók til starfa árið 2009, eftir að samningur hafði verið undirritaður milli bæjarins og ráðuneytis menntamála. Innan veggja þess hafa Bjarki Sveinbjörnsson og Jón Hrólfur Sigurjónsson unnið einstakt frumkvöðla starf á sviði íslenskrar tónlistarsögu með söfnun heimilda og gripa, mótöku gesta og sýningarhaldi; meðal annars hefur Tónlistarsafnið byggt upp gagnagrunn um íslenskan tón-

listar- og menningararf, ismus.is, í samvinnu við Árnastofnun.

En nú kveður skyndilega við nýjan tón: Kópavogsbær hyggst leggja niður annað stöðugildi safnsins og húsa-kosturinn fer sömu leið. Þar með verður Tónlistarsafn Íslands í raun og veru lagt niður, með eitt stöðugildi og enga sýningaraðstöðu eru dagar þess taldir. Hvað skyldi verða um fiðluna hans Björns ef þessar undarlegu hugmyndir verða að veruleika?

Það er brýnt að þessum slysalegu áformum verði afstýrt og benda má á að nú fer fram undirskriftasöfnun gegn þeim á Netinu. Nauðsynlegt er að ríkisvaldið og Kópavogsbær taki höndum saman við að leysa málið; framtíð Tónlistarsafns Íslands er ekki einkamál ríkis og Kópavogsbæjar, hún snertir menningararf og sögu okkar allra.



Nýr Caddy!

Nýr Volkswagen Caddy

Við kynnum til leiks fjórðu kynslóð af vinsælasta atvinnubíla á Íslandi undanfarin ár. Enn meiri staðalbúnaður, aukið öryggi og öflugri vélar eru aðeins nokkur atriði sem gera hinn nýja Caddy svo aðlaðandi. Nú kemur Caddy líka í fimm og sjö manna fjölskylduútfærslu með nálgunarvara og loftþúðum fyrir ökumanns- og farþegarými.

Við bjóðum þér að líta við í **sýningarsal VW Atvinnubíla** og kynnast honum betur.

Nýr Volkswagen Caddy kostar frá: **2.760.000 kr.** (án vsk. 2.225.806 kr.)

HEKLA býður gott úrval atvinnubíla og góða þjónustu.



Atvinnubílar



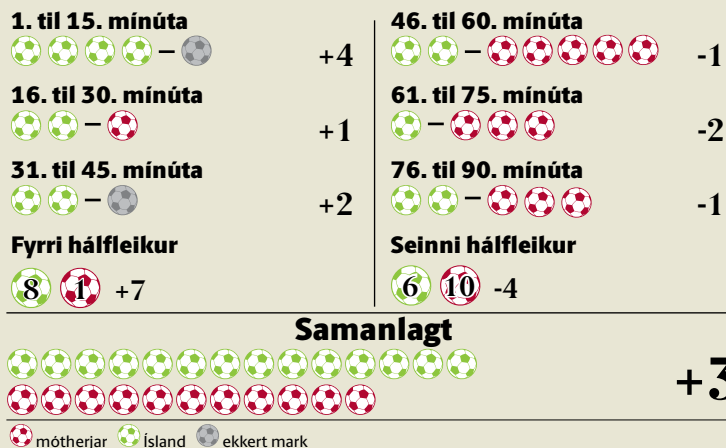


Markatala íslenska landsliðsins í síðustu 3 leikjum



Alfreð Finnbogason skoraði eina markið sem íslenska landsliðið hefur skorað í seinni hálfleik í síðustu fjórum landsleikjum. FRÉTTABLAÐIÐ/ADAM JASTRZEBOWSKI

Skipting marka karlalandsliðsins á árinu 2015



Tvær hliðar strákanna okkar

Íslenska karlalandsliðið í fótbolta hefur ekki unnið leik síðan liðið komst á EM og slök frammistaða í seinni hálfleik síðustu leikja á mikinn þátt í því.

FÓTBOLTI Íslenska karlalandsliðið í fótbolta leikur lokaleik sinn á sögulegu ári í kvöld þegar liðið mætir Slóvakíu í vináttulandsleik á Stadión pod Dubnom í Zilina. Þetta verður ellefti landsleikur á árinu sem íslenska karlalandsliðið tryggði sér sæti í úrslitakeppni stórmóts í fyrsta sinn.

Stóra stundin rann upp á Laugardalsvöllinum sunnudagskvöldið 6. september síðastliðinn þegar markalaust jafntefli á móti Kasakstan kom karla-liði Íslands á EM í fyrsta sinn. Íslenska landsliðið var þá taplaust í sjö leikjum ársins og var að halda hreinu í þriðja sinn í fjórum leikjum undankeppninnar á árinu 2015. Íslensku strákarnir fögnuðu vel í leikslok en þeir hafa ekki fagnað síðan.

Íslenska landsliðið hefur ekki unnið í þremur leikjum í röð og tveir þeir síðustu hafa tapast. Allir eiga það sameiginlegt að góð staða í hálfleik hefur runnið út í sandinn í þeim seinni. Íslenska liðið sem fékk aðeins á sig í eitt mark í fyrstu fjórum mótssleikjum sínum á árinu 2015 hefur fengið á sig sjö mörk í seinni hálfleik á þessum þremur leikjum á móti Lettlandi (2), Tyrklandi (1) og Póllandi (4).

Ísland var 2-0 yfir í hálfleik á heimavelli á móti Lettlandi en missti þann leik niður í jafntefli. Liðið fékk á sig sigurmark í lokin í lokaleik undankeppninnar úti í Tyrklandi og Pólverjar skorðu síðan fjögur mörk á síðustu 40 mínútunum leik liðanna í Varsjá á föstudaginn.

Landsliðsþjálfararnir Heimir Hallgrímsson og Lars Lagerbäck hafa lagt áherslu á að breikka landsliðshópinn í þessum vináttulandsleikjum við

Pólverja og Slóvaka en tefla engu að síður fram mjög sterkum liðum í þeim báðum. Það breytir þó ekki því að íslenska liðið hefur opnað sig í seinni hálfleikjunum beggja þessara leikja.

Það fylgir þó stöðunni að hér gæti munað miklu um landsliðsfyrirliðann Aron Einar Gunnarsson, sem er að margra mati mikilvægasti leikmaður íslenska liðsins. Brimbrjóturinn á íslensku miðjunni stöðvar ófáar hraðar sóknir mótherjanna og hann var hvorki inni á völlum þegar liðið fékk á sig tvö mörk í seinni hálfleik á móti Lettum (leikbann) né þegar íslenska vörnin fékk á sig fjögur mörk í seinni á móti Pólverjum (fór afvelli í hálfleik).

Það mætti því kannski frekar bera saman gengi liðsins þegar Aron Einar er inná og þegar hans nýtur ekki við. Frammistaða liðsins í fyrri hálfleik er aftur á móti til mikillar fyrirmyndar og einbeitingu landsliðsmanna í upphafi leikja.

Heilt yfir hefur íslenska liðið verið magnað í fyrri hálfleikjum tíu fyrstu landsleikja ársins enda markatalan fyrstu 45 mínútur leikjanna 8-1 íslenska liðinu í vil. Eina markið sem Ísland hefur fengið á sig í fyrri hálfleik á árinu skorðuðu Kanadamenn úr vítaspyrnu í vináttuleik þjóðanna í Orlando í janúarmánuði.

Aron Einar Gunnarsson getur ekki tekið þátt í leiknum í dag vegna meiðsla og það mun reyna á íslensku miðjuna að verja varnarlinuna í kvöld. Það hlýtur að vera mikilvægt fyrir strákana að enda sögulegt ár á skemmtilegan hátt. Góður varnarleikur í seinni hálfleik gæti þar gert útslagið. ooj@frettabladid.is

Úrslit

Undankeppni EM 2016, umspil

Írland 2-0 Bosnía
Jonathan Walters skoraði bæði mörkin. Írland komst áfram á EM, 3-1, samanlagt..

Ólisdeild karla

ÍBV - Grótta 26-31
Markahæstir: Einar Sverrisson 7, Kári Kristján Kristjánsson 6 - Viggó Kristjánsson 11, Daði Laxdal Gautason 6.

Haukar - Akureyri 29-19
Markahæstir: Adam Haukur Baumruk 11, Einar Pétur Pétursson 5 - Andri Snær Stefánsson 8, Bergvin Þór Gíslason 4.

Valur - Fram 19-22
Markahæstir: Vignir Stefánsson 6, Orri Freyr Gíslason 4 - Óðinn Þór Rikharðsson 4, Þorgrímur Smári Ólafsson 4.

Víkingur - ÍR 23-23
Markahæstir: Karolis Stropus 8, Daniel Einarsson 4 - Ingi Rafn Róbertsson 8, Davíð Georgsson 7, Sturla Ásgeirsson 6.

FH - Afturelding 25-29
Markahæstir: Ásbjörn Friðriksson 8, Einar Rafn Eiddsson 7/3 - Jóhann Jóhannsson 6, Gunnar Þórsson 5/4.

Staðan

Efst		Neðst	
Haukar	20	Grótta	12
Valur	20	FH	10
Fram	18	ÍR	9
Afturelding	14	Akureyri	8
ÍBV	12	Víkingur	3

BIRGIR LEIFUR Í ERFIÐRI STÖÐU Birgir Leifur Hafþórsson, atvinnukylfingur úr GKG, lék á einu höggi yfir pari á þriðja keppnisdegi lokaúrtökumótsins fyrir Evrópumótaröðina í gær.

Birgir Leifur er samtals á fimm höggum yfir pari eftir þrjú hringi, en hann spilaði fyrsta hringinn á 74 höggum, annan hringinn á 72 höggum og svo hringinn í dag á 73 höggum.

Er keppni lauk í gær var Birgir Leifur í 115. sæti af 156 kylfingum. Fjórdi hringurinn verður spilaður í dag en eftir hann verður skorið niður. Aðeins 70 kylfingar komast áfram og spila úrslitahringina tvo.

Birgir Leifur þarf að fara á kostum í dag, en hann er um sex höggum frá því að vera á meðal 70 efstu.

Takist Birgi Leif það verður hann svo að vera á meðal 25 efstu til að fá þátttökurétt á Evrópumótaröðinni sem er næststerkasta atvinnumótaröð heims..



Það er örhlitið öðruvísi að labba inn á bar þegar Joe Hart heldur hurðinni opinna fyrir manni.

Jón Júlíus Karlsson
[@JonJKarlsson](mailto:JonJKarlsson)

Í dag

19.35 Danmörk - Svíþjóð	Sport
20.00 Slóvenía - Úkraína	Sport 3
19.30 Selfoss - HK	Selfoss
19.30 Afturelding - Fyllkir	N1-höllin
19.30 ÍR - KA/Pór	Austurberg
19.30 Stjarnan - FH	TM-höllin
20.00 Fjölnir - Valur	Dalhus

Vandað sjónvarpsefni og fjarskipti á frábæru verði

FÁRÁNLEGA FLOTTUR PAKKI

Sex sjónvarpsstöðvar, internet, heimasími, Stöð 2 Marapón og aðild að Vild.*

365.is
Sími 1817

Með því að greiða 1.990 kr. aukalega færðu endalaust tal og 1 GB í GSM.

FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT á 365.is

SKEMMTIPAKKINN

9.290 kr.
Aðeins 310 kr. á dag

20 GB í interneti og 100 mín. í heimasíma á 0 kr. Greitt er 9,7 kr. upphafsgjald þegar hringt er úr heimasíma. Nánari upplýsingar á 365.is

FÓLK

KYNNINGARBLAD



Tónlist sem meðferð
Fremur lítil vitneskja er um músík-
meðferð hér á landi. Meðferðin
byggist á því að nota tónlist til að
túlka mannlega þætti sem ekki er
hægt að tjá á annan hátt.
SÍÐA 2

Ókeypis lyfjaskömmun í Borgar Apóteki !

Skömmunargjöld f. 4 vikna lyfjatiltekt

Lyfja (Lyfjalausnir)	1.537
Lyf & Heilsa (SA lyfjaskömmun)	1.000
Lyfjaver	600
Borgar Apótek	0

Borgar Apótek

Borgartúni 28, sími 553 8331

– Þín vegna



GÓÐ VÖRN Ef ónæmiskerfið er í ólagi getur fólk orðið viðkvæmara fyrir sýkingum og það tekur veikindin lengri tíma að ganga yfir.

ÖFLUG FLENSUFÆLA

GENGUR VEL KYNNIR Þegar tekur að kólna í veðri fara flensur og pestir á stjá. Þá er kominn tími til að styrkja ónæmiskerfið. Immune Support er sannarlega ein með öllu. Það inniheldur öll helstu bætiefnin fyrir ónæmiskerfið.

Þegar sýkingar herja á líkamann skiptir virkni ónæmiskerfisins sköpum varðandi framgang þeirra. Heilbriggt ónæmiskerfi er það sem við þurfum til að hjálpa líkamanum að verða heill á ný og getur það bæði komið í veg fyrir veikindi eða stýtt þann tíma sem við erum sýkt. Ef ónæmiskerfið er hins vegar á einhvern hátt í ólagi, verður viðkomandi einstaklingur oftast fyrir sýkingum en aðrir og veikindin taka lengri tíma," segir Hrönn Hjálmarsdóttir heilsumarkþjálfari.

Að sögn Hrannar er hægt að styrkja ónæmiskerfið á margan hátt. „Bæði með því að sofa vel, borða hollan mat, hreyfa sig og svo með því að taka inn bætiefni.“

IMMUNE SUPPORT INNIHELDUR:

Hvítlauk

Flestir kannast við lækningamátt hvítlauksins. Hvítlaukur er talinn styrkja ónæmiskerfið og stuðla að vörnum gegn umgangspæstum. Louis Pasteur hafði þegar árið 1858 sannað bakteriu-drepani eiginleika hvítlauksins.

D-vítamín

D-vítamín er oft kallað sólskinsvítamínið. Hér á norðurhveli jarðar er nauð-

synlegt að taka inn D-vítamín á veturna til að fá nægilegt magn því erfitt getur reynst að vinna nóg úr fæðunni.

C-vítamín

Sennilega eitt mest notaða vítamínið gegn flensu og kvefi. Fjöldi rannsókna sýnir að stærri skammtar draga úr ein-
kennum kvefs og stytta meðgöngutíma þess.

A-vítamín

A-vítamín er sérlega gott fyrir húðina en húðin er fyrsta vörn líkamans. A-vítamínskortur getur aukið líkur á sýkingum.

Sink

Jafnvel lágmarkssinkskortur getur haft slæm áhrif á ónæmiskerfið.

Selen

Sýnt hefur verið fram á að 100 mcg af seleni á dag geti minnkað líkur á sýkingum, sérstaklega ef það er tekið með sinki.

Elderberry

Elderberry hefur lengi verið notað til að styrkja ónæmiskerfið, sérstaklega gegn vírusum.

Beta-Glucans

Er talið styrkja ónæmiskerfið með því að virkja náttúrulegar varnir þess.

SÖLUSTADIR:

Hagkaup, Garðsapótek, Apótek Garðabæjar, Árbæjarapótek, Lyfsalinn, Lyfja, Apótekarinn, Heilsuhúsið, Apótekið, Borgarapótek, Apótek Suðurnesja, Reykjavíkurarapótek, Urðarapótek, Fjarðarkaup, Heilsuhorn Blómavals, Lyfjaver/Heilsuver, Apótek Vesturlands og hjá Heimkaup.



NDS Probiotics

Nutrient Delivery System

Hágæða frostþurrkaðir meltingargerlar fyrir góða þarmaflóru



Loksins á Íslandi

NDS gerlar sem fagfólk mælir með

þ.á.m danskir næringarþerapistar og hin þekktu Eva Lydeking-Olsen.

Margar blöndur í boði fyrir börn og fulloröna

* Um er að ræða 9 tegundir af mismunandi gerla blöndum, leita má upplýsinga hjá söluaðila um gerla sem henta þínum þörfum



Fæst í Heilsuhúsinu Kringlunni

REYKJAVÍK SÍÐDEGIS ER Í LOFTINU

VIRKA DAGA MILLI KL. 16:00 - 18:30

STÖÐ 3
+ENDALAUST TAL
+1 GB Í GSM
1.990 kr.
til 31. desember*

3

FÁÐU STÖÐ 3
Á BETRA VERÐI
Í VETUR

Fáðu þér áskrift í
síma 1817 eða á 365.is

365

*Gildir fyrir eina áskrift. Viðskiptavinir sem taka þessu tilboði fyrir 31. desember halda þessum kjörum í eitt ár.

BYLGJAN

989

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

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir** | Söluver: **Bryndis Hauksdóttir**, bryndis@365.is, s. 512 5434
Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429

40.000



fréttabyrstir notendur

Smelltu þér á Fréttablaðsappið og lestu blaðið hvar sem er og hvenær sem er.

Fáðu Fréttablaðið ókeypis í spjaldtölvuna og snjallsímann með Fréttablaðsappinu.

Nálgastu appið á visir.is/fbl eða beint í gegnum:








FRÉTTABLAÐIÐ



MÚSÍKMEÐFERÐARFRÆÐINGUR Sara Hrund Signýjardóttir segir músíkmeðferð miða að því að hafa jákvæðar breytingar á andlega, líkamlega, hugræna og/eða félagslega hæfni þeirra sem hana hljóta. MYND/GVA

TÓNLISTIN ER TJÁNINGARTÆKI

JÁKVÆÐAR BREYTINGAR Músíkmeðferð er meðferðarúrræði sem er ólíkt öðrum því að í gegnum tónlist, í hvaða formi sem hún er, er hægt að túlka svo marga mannlega þætti sem ekki er hægt að tjá á neinn annan hátt.

Músíkmeðferð miðar að því að hafa jákvæðar breytingar á andlega, líkamlega, hugræna og/eða félagslega hæfni. Fyrir fólk með þunglyndi, geðklofa og fleiri geðsjúkdóma hefur músíkmeðferð reynst vel til að hjálpa því við að ná sambandi við og nema tilfinningar. Það er og hefur verið frekar lítil vitneskja um músíkmeðferð hér á landi að sögn Söru Hrundar Signýjardóttur músíkmeðferðarfræðings en aðeins níu einstaklingar hér á landi hafa menntað sig í faginu. „Músíkmeðferð er skipulögð notkun tóna, hljóða og hreyfinga sem beitt er til að auka vellíðan eða endurnýja, viðhalda og þróa andlega og líkamlega heilsu eða getu. Sérstök tón- og hljóðáreiti, eða eiginleikar og eðlisþættir í tónum og hljóðum, og tengsl sem myndast í tónlistarreynslunni eru notuð af sérfræðingi í þeim tilgangi að ná settum markmiðum í meðferð, kennslu og endurhæfingu fólks sem á við líkamleg, andleg og félagsleg vandamál eða fötlun að stríða. Músíkmeðferðarfræðingar meta og greina andlega og líkamlega heilsu, félagslega færni og hugræna eiginleika í gegnum tjáningu og viðbrögð skjólstæðinga sinna í músík. Þeir þættir sem unnið er með í músíkmeðferð eru því ekki endilega tónlistarlegs eðlis, heldur líðan þeirra og geta sem meðferð hljóta hverju sinni,“ segir Sara.

VIRKAR OG VIÐTAKANDI AÐFERÐIR

„Músíkmeðferðarfræðingar vinna oft með börnum sem eru með fatlanir, fjölfatlanir, einhverfu eða einhvers konar þroskaskerðingar. Oft eru þetta börn sem eiga í erfiðleikum með að tjá sig með orðum eða hafa ekki getuna í það, og þá getur músíkmeðferð verið gagnleg fyrir þau. Rannsóknir hafa sýnt fram á marktækan árangur á samskiptagetu þeirra sem eru með einhverfu.“

Einnig starfa músíkmeðferðarfræðingar inni á geðsviðum og segir Sara þetta vera ein tvö stærstu starfssvið þeirra, geðsviðið og starf með börnum. Í músíkmeðferðinni eru aðallega tvær aðferðir notaðar og skiptast þær í virkar og viðtakandi aðferðir. Virku aðferðirnar eru tónlistariðkun, söngur og leikur á þekktri tónlist eða sem spuni. Tónsmíðar og lagasmíðar falla einnig undir virkar aðferðir. „Virka meðferðin er algengari en viðtakandi meðferð. Virka meðferðin felst í því að skjólstæðingurinn er með einhverjum hætti þátttakandi í tónlistarsköpuninni. Tónlistin verður tjáningartæki, en ekki afþreying eða einhvers konar skemmtun, sem er algengur misskilningur þeirra sem ekki vita hvað

við gerum. Þetta er mestmegnis spuni sem virkar að hluta til eins og samtal.“

SKÝR MARKMIÐ

Sara segir að eins og í þekktari meðferðarúrræðum séu sett meðferðarmarkmið. Hún tekur dæmi um fatlað barn sem verið er að reyna að kenna að halda á glasi. „Meðferðin gengur þá út á að læra að halda utan um áhöld, sem notuð eru við tónlistariðkunina, sem líkjast glasi, og á meðan lærdómurinn fer fram kemur til dæmis ánægjan inn sem felst í því að búa til tónlist og vera í samspieli við aðra manneskju. Þá skiptir einmitt gríðarlegu máli að meðferðaraðilinn viti hvernig þessum markmiðum er náð og með hvaða hætti tónlistin og hljóðfærin eru notuð í því samhengi.“

Viðtakandi aðferðir eru hlustun, ýmist virk hlustun með þau markmið að kalla fram tilfinningar og sýnir til að vinna með í meðferðinni, eða hlustun sem slökun. „Þegar viðtakandi aðferð er notuð er tónlistin yfirleitt skipulögð fyrirfram og notuð tónlist sem vitað er, samkvæmt rannsóknunum, að hafi ákveðin áhrif. Skjólstæðingurinn tekur þá þátt með meðvitaðri hlustun og unnið er úr hlustunarreynslunni eftir að tónlistinni lýkur, og þá yfirleitt með samtali eða öðrum tjáningarleiðum svo sem teikningum,“ segir Sara.

LÖGGILDING NAUÐSYNLEG

Framtíðarmöguleika fagsins segir Sara felast í því að fá löggildingu. „Þegar hún fæst er hægt að setja niður raunhæf markmið. Við löggildingu erum við öruggari um að fólk fái þá músíkmeðferð sem vitað er að sé í lagi. Músíkmeðferðarfræðingar eru að vinna á stöðum þar sem fólk getur verið í alvarlegu ástandi eða alvarlega veikt, til dæmis inni á bráðageðsviði og þá skiptir miklu máli að hafa þekkingu og reynslu sem gerir það að verkum að viðkomandi meðferðaraðili sé á sömu faglegu línu og aðrir fagaðilar þar inni. Þannig að þetta snýst fyrst og fremst um öryggi þeirra sem koma í meðferð. Einnig er brýnt að fagið sjálft hljóti þá viðurkenningu sem löngu er orðin tímabær og verði löggiltur hluti heilbrigðiskerfisins, og geti þar með fengið tilvísanir í meðferð, verið hluti af ólíkum endurmenntunarúrræðum sem í boði eru og sótt námskeið og ráðstefnur sem einungis eru fyrir löggiltar heilbrigðisstettir. Landlæknisembættið lagði til fyrir um áratug að músíkmeðferðarfræðingar fengju löggildingu en ráðuneytið neitaði,“ útskýrir Sara.

■ ljlabjork@365.is



Vild

Skráðu þig á **365.is**

Sjálfvirka fríðindakerfið

SKRÁÐU ÞIG Í VILD

Engir punktar, engin aukakort og ekkert vesen

 20% AFSLÁTTUR	 20% AFSLÁTTUR	 15% AFSLÁTTUR	 15% AFSLÁTTUR
 10% AFSLÁTTUR	 7 KR. AFSLÁTTUR	 7 KR. AFSLÁTTUR	

TILBOÐ

MIKIÐ ÚRVAL AF
SÉRVÖLDUM STEINUM!
Gildir aðeins í takmarkaðan tíma!

GRANÍTHÖLLIN SELUR GRANÍTSTEINA,
VERIÐ VELKOMIN TIL OKKAR AÐ BÆJARHRAUNI 26, HAFNARFIRÐI.

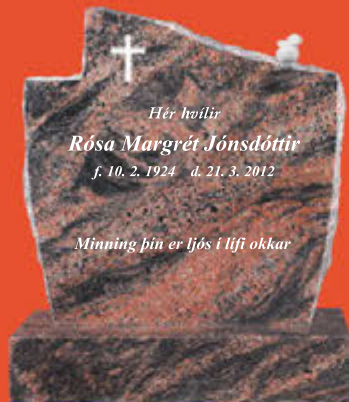


(B: 50cm H: 45cm)

Legsteinn nr. 116

Ígrafin áletrun, ígrafin mynd og frí uppsetning*

Verð kr. 139.000,-
Verð áður kr. 217.650,-



(B: 48cm H: 50cm)

Legsteinn nr. 2041

Ígrafin áletrun, ígrafin mynd, spörfugl og frí uppsetning*

Verð kr. 149.000,-
Verð áður kr. 227.050,-



(B: 48cm H: 50cm)

Legsteinn nr. 2042

Ígrafin áletrun, ígrafin mynd, spörfugl og frí uppsetning*

Verð kr. 149.000,-
Verð áður kr. 227.050,-



Litur: China Grey (B: 75cm H: 65cm)

Legsteinn nr. 104

Ígrafin áletrun, ígrafin mynd og frí uppsetning*

Verð kr. 199.900,-
Verð áður kr. 264.900,-

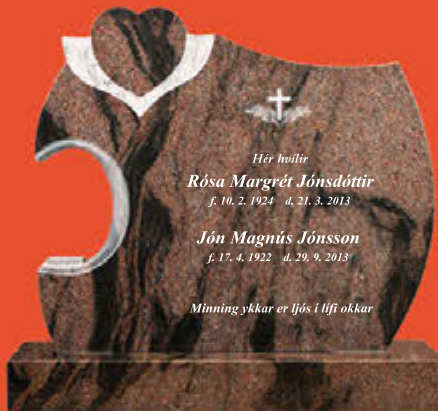


Litur: Sh. Black (B: 70cm H: 80cm)

Legsteinn nr. 117

Ígrafin áletrun, ígrafin mynd og frí uppsetning*

Verð kr. 236.000,-
Verð áður kr. 295.900,-



Litur: Aurora (B: 75cm H: 65cm)

Legsteinn nr. 107

Ígrafin áletrun, ígrafin mynd og frí uppsetning*

Verð kr. 239.000,-
Verð áður kr. 293.900,-



Litur: Vizag Blue (B: 60cm H: 60cm)

Legsteinn nr. 100-2

Ígrafin áletrun, ígrafin mynd og frí uppsetning*

Verð kr. 339.000,-
Verð áður kr. 429.900,-

Parf að endurnýja letrið?

Graníthöllin tekur að sér að hreinsa og endurmála letur á legsteinum. Einnig tökum við að okkur að rétta af legsteinum sem eru farnir að halla.

Hafðu samband við sölumenn okkar og við gerum þér tilboð í verkið.



 Bæjarhrauni 26, 220 Hafnarfirði

 www.granithollin.is

 555-3888

Graníthöllin
Legsteinar

Bílalíf



VERÐ AÐEINS 490P !!!!
MERCEDES-BENZ SPRINTER 412D 17 MANNNA. Árgærd 1998, DÍSEL, 5 gírar. VERÐ AÐEINS 490P.KR. 100% LÁN MÖGULEGT Rnr.127037. TIL SÝNIS OG SÖLU HJÁ BÍLALÍF BÍLASÖLU - SÍMI 562-1717



LEÐUR, LÚGA O.FL....
NISSAN X-TRAIL ELEGANCE. Árgærd 2005, ekinn aðeins 111þ. km., sjálfskiptur. leður. lúga o.fl. Þvílíkt dekureintak! Verð 1.490.000. Rnr.352784. Til sýnis og sölu á Bílalíf.



SJÁLFSKIPTUR - EK.39P. KM.!!!
HYUNDAI I20 classic. Árgærd 2012, ekinn aðeins 39þ.km., sjálfskiptur. Einn eigandi. Flott eintak! Verð 1.990þ.!!! Rnr.127091. Til sýnis og sölu á Bílalíf, Kletthálsi 2, s:562-1717

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

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR



HYUNDAI I40 wagon style. Árgærd 2012, ekinn 43 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.190.000. Rnr.991019. TILBOÐ kr: 3.990.000,-



MERCEDES-BENZ A 200 CDI 4matic. Árgærd 2015, ekinn 4 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.590.000. Rnr.161444.



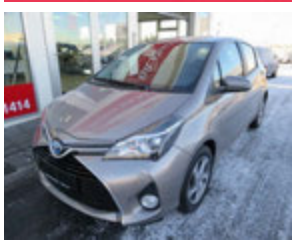
Kia Sorento EX classic . Árgærd 2014, ekinn 44 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.990.000. Rnr.280064. 6 ár eftir af verkefmiðjuabýrgð.



AUDI A4 avant. Árgærd 2013, ekinn 36 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.590.000. Rnr.210580.

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

STÓRA BÍLASALAN



Toyota Yaris Hybrid - Nýir bílar Árgærdir 2015. Sjálfskiptir. Rafmagns/Bensín. Eigum bíla á staðnum. Verð aðeins 2.890.000kr. Raðnr 135146. Sjá nánar á www.stora.is



Toyota Avensis TS Active - Nýir bílar Árgærdir 2015. Beinsk. Dísel. Station. Bakkmyndavél o.m.fl. Eigum bíla á staðnum. Verð aðeins 4.690.000kr. Raðnr 135149. Sjá á www.stora.is

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

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

100 bílar.is



Hyundai i 30 Classic 2, 5/2014, ek 55 þús km, dísel, beinsk, Ásett verð 2690 þús, tilboðsverð 2390 þús, er á staðnum raðnr 151959.

100 bílar ehf
Í miðbæ Mosfellsbæjar,
Sími: 517 9999
Opið 10-18.00 virka daga. Lokað á laugard.
www.100bilar.is

Bílar til sölu



BMW 520d. árg. 11/2011. ek. 110 þús. sjálfsk. Hlaðinn aukabúnaði. tilboðsverð 5 mkr. s: 773-4057



VOLVO XC90 DIESEL Árg 2010 hlaðinn búnaði, ek.ca 110 þús., skk, 7 manna, leður, skoða skipti, verð 6.9m. s. 8477663

Bílar óskast

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

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

Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólbarðar



FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ
Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.

Varahlutir

JAPANSKAR VÉLAR EHF. BÍLAPARTASALA

Erum að rífa flestar teg. frá Asíu og evrópu árg. '99-13. Kaupum flestar teg. bíla. Opið 8-18 virka Dalshraun 26, 220 hfj. S. 565 3400 & 893 2284. www.japanskarvelar.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT



Ekkert SUDA

bzzzzzz

Hljóðlátu baðvifturnar

Pakblásarar

Tilboð frá kr 29.990

Rör og tengi

Öll rör og tengi fyrir viftur

Hljóðlátur

100 mm

Tilboð frá kr 29.990

Hitavír

Í þakrennur, frostvörn eða vatnslagnir.

Tilboð frá kr 1.450

Rörablásari

Tilboð frá kr 12.990

Loftviftur

Tilboð frá kr 22.900

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

viftur.is

-andaðu léttar

ÞJÓNUSTA

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

Málarar
REGNBOGALITIR
Málningarþjónusta, vönduð vinnubrögð og snyrtimennska. Sími 891 9890 malarar@simnet.is

INNIMÁLUN
Get bætt við mig verkum innandyrna í vetur. Vönduð vinnubrögð, fag og snyrtimennska í fyrirtæki. Ágúst S.G. Málarameistari S: 699-4464 og 695-4464. asgmalun@gmail.com

Búslóðaflutningar
Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðaflutningur. Mikael. S: 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

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

Rafinn ehf. Löggiltur rafverktaki, tek að mér töfluskípti og almenn rafvirkjastörf. Uppl. í s. 557 4020/892 3429

Húsviðhald

VANTAR ÞIG IÐNAÐARMENN?

JÁ IÐNAÐARMENN

Við þjónustum þig með litil sem stór verk.
Tímavinna eða tilboð.
Sími 544-4444 / 777-3600
www.jaiidnarmenn.is

Parketslípun
sólfallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is
www.golflist.is

Gólflist

99% KYKFRÍTT

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.
ÓDINGSÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Bergstaðastræti 50 - 3ja herbergja með suðursvölum.

Eignin verður til sýnis frá kl. 17.15 - 18.00

OPIÐ HÚS

Virkilega falleg og vel skipulögð 78,1 fm. íbúð á 1. hæð með suðursvölum á þessum eftirsóttasta stað í Þingholti. Rúmgóð stofa. Eldhús með góðum borðkrók. Nýleg gólfefni. Geymsla innan íbúðar. Múrviðgerðir á húsinu voru kláraðar árið 2012 og húsið málað í framhaldinu. Verð 36,9 millj. Verið velkomin.

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN
Getum bætt við okkur verkum í flísalögnum, múrverki og múrviðgerðum.
Áratuga reynsla og vönduð vinnubrögð
Tímavinna og tilboð
Strúctor byggingaþjónusta ehf. S. 893 6994

Nudd
NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 695 9434, Zanna.

Trésmíði
INNRETTINGAR.IS
Sérsmíðum innretningar eftir þínum þörfum. Sérsmíði ehf s. 587 0777.

Viðgerðir
Heimilistæki - Viðgerðarþjónusta. Sækjum og skilum. Casa-Raf ehf S. 845 5976

Önnur þjónusta



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

KEYPT & SELT

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is s. 552-4910.

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupungull.is
Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)
Upplýsingar í síma 661 7000

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

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

WWW.LEIGUHERBERGI.IS
Dalshraun 13 Hafnarfirði
Funahöfða 17a-19, Reykjavík
Smíðjuvegi 68-72 Kópavogi
VERÐ FRÁ 55.000 á mán. Rent a room price from 55.000 kr. per month.
gsm 777 1313
leiga@leiguherbergi.is

TIL LEIGU Á AÐEINS 1000 KR FM!
129 - 5000 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

GÓÐ FJÁRFESTING
Til sölu mjög góð 50 m2 atvinnubíll í Steinhelli 14, Hfn. Góð lán - auðveld kaup. Verð frá: 9,9 m S: 661-6800

Geymsluhúsnæði
GEYMSLUR.COM
Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskilóð í Reykjavík. S. 555 3464

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR WWW.GEYMSLAEITT.IS
Og ódyrt eftir það. Staðir 1 til 17 m2. Nýtt, upphitað og vaktað geymslurými. Verð frá 2900kr.mán. SÆKJUM OG SENDUM. S: 615-5005

GEYMSLULAUSNIR.IS
Upphitað og vaktað geymslurými. Verð frá 2900kr.mán. SÆKJUM OG SENDUM. S: 615-5005

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS
Búslóðageymsla Olivers frá 3000 kr mán. Langtímasamningur í boði. S. 567 4046 & 892 0808.

ATVINNA

Atvinna í boði

Blaðberi óskast til að bera út Morgunblaðið í ytri Njarðvík og innri Njarðvík. Uppl. gefur Krístrún í s. 862 0382

LEBOWSKI BAR
Óskar eftir að ráða fólk í sal í kvöld og helgarvinnu í vetur. Hentar mjög vel fyrir skólafélög. Einnig vantar okkur vana barþjóna á helgarvaktir. Aldurstakmark er 20 ára.
Umsóknir ásamt mynd sendist á info@lebowskibar.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?
Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu og geta hafið störf nú þegar.
Proventus starfsmannaþjónusta - Proventus.is S. 782-8800

Tek að mér þríf á einkaheimilum. Öll almenn heimilisþríf í boði. Vönduð vinnubrögð. Aneta s: 7854272

TILKYNNINGAR

Einkamáll

NUDD?
Ert þú nuddkona? Auglýstu þjónustu þína hjá Íslendingum.eu. Sláðu inn "Nudd.eu" fyrir nánari upplýsingar.

KK/KK + KK
Tveir karlmenn, þar, vilja kynna KK eða KK+KK pari. Rauða Torgið, s. 905-2000 eða 535-9920, augl.nr. 8865

KK leitar kynna við heitan KK. Rauða Torgið, s. 905-2000 eða 535-9920, augl.nr. 8473

Íslensk nuddkona býður upp á gott nudd. Rauða Torgið, s. 905-2000 eða 535-9920, augl.nr. 8613

sauna.is
Fjárfesting í vellíðan

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR
ERUM MEÐ VANA SMÍÐI, VERKAMENN, MÚRARA OG PÍPARA SEM ERU KLÁRIR Í MIKLA VINNU.
HANDAFL EHF S. 777 2 333

Greiðsluáskorun

Innheimtumenn ríkissjóðs skora hér með á gjaldendur eftirtalinna gjalda að gera skil nú þegar eða í síðasta lagi innan 15 daga frá dagsetningu áskorunar þessarar:

Gjöldin eru: Staðgreiðsla tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds sem fallið hefur í eindaga til og með 16. nóvember 2015, virðisaukaskattur sem fallið hefur í eindaga til og með 5. nóvember 2015 og önnur gjaldfallin álgð gjöld og ógreiddar hækkningar er fallið hafa í eindaga til og með 16. nóvember 2015, á staðgreiðslu tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds, virðisaukaskatti, virðisaukaskatti í tolli, vanskilum launagreiðenda á gjöldum í og utan staðgreiðslu, fjármagnstekjuskatti á skilaskylda aðila, áfengisgjaldi, bifreiðagjaldi, úrvinnslugjaldi, olíugjaldi, kílómetragjaldi, gistináttaskatti, fjársýsluskatti, skráningargjaldi vegna lögskráningar sjómanna, vinnueftirlitsgjaldi, vörugjaldi af innlendra framleiðslu, vörugjaldi af ökutækjum, eftirlitsgjöldum, aðflutningsgjöldum, skilagjaldi á umbúðir, fasteignagjöldum, skipulagsgjaldi, skipagjöldum, fískjúkdómagjaldi, jarðarafgjaldi, sektum skattransóknarstjóra, ofgreiddri uppbót á eftirlaun, eftirlitsgjaldi Fjármálaeftirlitsins, árgjaldi handhafa markaðsleyfis, veiðigjaldi og álgðum þing- og sveitarsjóðsgjöldum, sem eru:

Tekjuskattur og útsvar ásamt álagi á ógreiddan tekjuskatt og útsvar, útvarpsgjald, gjald í framkvæmdasjóð aldraðra, slysa-tryggingagjald vegna heimilisstarfa, auðlegðarskattur og viðbótar auðlegðarskattur, fjármagnstekjuskattur ásamt álagi á ógreiddan fjármagnstekjuskatt, ógreiddur tekjuskattur af reiknuðu endurgjaldi ásamt álagi, búnaðargjald, sérstakur fjársýsluskattur, sérstakur skattur á fjármálaþrífarkæmi, jöfnunargjald alþjónustu, ofgreiddar barnabætur og ofgreiddar vaxtabætur.

Fjárnáms verður krafist án frekari fyrirvara að þeim tíma liðnum fyrir vangoldnum eftirstöðvum gjaldanna ásamt dráttarvöxtum og öllum kostnaði, sem af innheimtu skuldarinnar kann að leiða, á kostnað gjaldenda.

Athygli skal vakin á því að auk óþæginda hefur fjárnám í för með sér verulegan kostnað fyrir gjaldanda. Fjárnámsgjald í ríkissjóð er allt að 19.100 kr. fyrir hvert fjárnám. Þinglýsingargjald er 2.000 kr. auk útlagðs kostnaðar eftir atvikum. Eru gjaldendur hvattir til að gera full skil sem fyrst til að forðast óþægindi og kostnað.

Þá mega þeir gjaldendur, sem skulda staðgreiðslu, staðgreiðslu tryggingagjalds, vörugjald, afdreginn fjármagnstekjuskatt, áfengisgjald, fjársýsluskatt, gistináttaskatt og virðisaukaskatt, búast við því að starfsemi þeirra verði stöðvuð án frekari fyrirvara, þeir gjaldendur er skulda bifreiðagjöld og kílómetragjald mega eiga von á að skráningarnúmer verði tekin af ökutækjum þeirra án frekari fyrirvara og þeir gjaldendur sem skulda gjöld þar sem lögveð fylgir mega búast við að send verði út sérstök greiðsluáskorun fyrir gjaldföllnum kröfum. Greiðsluáskorunin hefur ekki áhrif á þessi innheimtuúrræði þannig að fyrrgreindur 15 daga frestur frá dagsetningu áskorunar þessarar gildir ekki í þessum tilvikum.

Reykjavík, 17. nóvember 2015

Tollstjóri
Sýslumaðurinn á Vesturlandi
Sýslumaðurinn á Vestfirðum

Sýslumaðurinn á Norðurlandi vestra
Sýslumaðurinn á Norðurlandi eystra
Sýslumaðurinn á Austurlandi

Sýslumaðurinn á Suðurlandi
Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum
Sýslumaðurinn á Suðurnesjum

TÍMAMÓT

Merkisatburðir

1913 Morgunblaðið birtir fyrstu íslensku fréttamyndirnar, sem eru dúkristur, gerðar vegna morðmáls í Dúkskoti í Reykjavík.

1938 Vikan kemur út í fyrsta sinn, fyrsti ritstjóri hennar er Sigurður Benediktsson.

1939 Starfsmannafélag ríkisstofnana, SFR, er stofnað.

1940 Akureyrarkirkja er vígð og er þá stærsta guðshús íslensku þjóðkirkjunnar.

1946 Þrjú hús gjöreyðileggjast og mörg skemmast mikið í bruna í Þingholtunum í Reykjavík.

1974 Viktor Borge, danskur pianóleikari og háðfugl, kemur fram á tónleikum með Sinfóníu-hljómsveit Íslands.

1983 Mikligarður, stærsta verslun landsins, er opnuð í Reykjavík í Holtagarðum við Sund.

1984 Jón Baldvin Hannibalsson er kjörinn formaður Alþýðuflokksins.

1988 Linda Pétursdóttir, 18 ára fjölbrautaskólanemi frá Vopnafirði, er kosin Ungfrú heimur. Hún hlýtur einnig titilinn Ungfrú Evrópa.



Systir okkar, mágkona og frænka,
Sigríður Helga Þorbjarnardóttir
líffræðingur,

lést á líknardeild Landspítalans sunnudagskvöldið
15. nóvember. Útför hennar verður auglýst síðar.

Guðmundur og Auðbjörg
Njáll og Jóna
Laufey og Jón
Guðbjörg og Jónas
Guðrún og Guðmundur
og fjölskylda.



Elskuleg móðir okkar, systir og amma,
Finnborg Bettý Gísladóttir

andaðist þann 13. nóvember
síðastliðinn.

Útför hennar fer fram frá Áskirkju
föstudaginn 20. nóvember kl. 11.00.

Fyrir hönd aðstandenda,
Róbert Fragapane
Tómas Hermannsson



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Steingerður Sólveig
Jónsdóttir

Grænavatni, Mývatnssveit,

lést fimmtudaginn 12. nóvember
á dvalarheimilinu Lögmanshlíð.
Jarðarförin verður auglýst síðar.

Jónas Helgason
Haraldur Helgason
Þórður Helgason
Arni Hrólfur Helgason

Guðrún Bjarnadóttir
Freyja Kristín Leifsdóttir
Helga Þyri Bragadóttir
Kristín List Malmberg
ömmubörn og langömmubörn.

*Við erum til staðar
þegar þú þarft á
okkur að halda*

MEÐ VIRÐINGU
OG KÆRLEIK Í 66 ÁR



Útfarar- og lögfræðisþjónusta
www.utför.is



Thelma lætur sér ekkert óviðkomandi sem fellur undir vestfirsku list og menningu. MYND/ÚR EINKASAFNI

Sigvaldi Kaldalóns og músafjölskylda í Súðavík

Frumnýning leikritsins Draugasaga í Sævangi og hljóðbók um músafjölskyldu í Súðavík eru meðal umfjöllunarefnis í tímaritinu List á Vestfjörðum sem nú kemur út með nýju sniði.

„Við höfum gert róttækar breytingar á ritinu, breytt stefnu þess og fjölgað útgáfudögum,“ segir Thelma Hjaltadóttir, ritstjóri tímaritsins List á Vestfjörðum sem nú er nýkomið út í breyttri mynd. Hún segir blaðinu dreift frítt í hvert hús á Vestfjörðum. En um hvað er hún að skrifa?

„Bara til að nefna einhver dæmi sem lýsa breiddinni þá er sagt frá leikriti sem nýbúið er að frumsýna á Ströndum, það kallast Draugasaga og er eftir Strandamann, við segjum frá sjónvarpsþáttum sem byggðir eru á sögu Sigvalda Kaldalóns, læknis og tónskálds í Ísafjardardjúpi á öndverðri síðustu öld, sem kvikmyndafélagið Í einni sæng er með í smíðum. Svo er tónlistarmaðurinn Skundi að gefa út hljóðbók um músafjölskyldu í Súðavík og henni gefum við gæm. Við erum með viðtal við Ragnheiði Gröndal söngkonu og Fjallabræður segja sköndna sögu í kringum nafngift nýja disksins þeirra. Svona mætti lengi telja.“

List á Vestfjörðum er gefið út af félagi vestfirskra listamanna og stjórnin er jafnframt í ritnefnd. „Þetta er fyrsta blaðið sem ég ritstýri,“ segir Thelma sem um árabíl starfaði sem blaðamaður á BB. Ritinu er dreift frítt í hvert hús í fjórðungnum og einnig er það komið inn á netið. Slóðin er:

http://issuu.com/gunnibje/docs/lav_2015-2016_umbort_issu

Fram að þessu hefur ritið List á Vestfjörðum verið gefið út einu sinni á ári og þá í annálstil en nú er það í fréttastíl og á að koma út þrisvar yfir árið, að sögn Thelmu. Hún segir allan Vestfjarðakjálkann undir og allt efni sem fellur undir menningu og biðlar til listamanna og annarra velunnara listarinnar á svæðinu að vera duglegir við að senda henni efni og ábendingar. „Blaðið leggur áherslu á það sem er að gerast á hverjum árstíma fyrir sig. Tilgangurinn er auðvitað að vekja athygli á hversu fjölbreytt og auðug menningarflóran er hér fyrir vestan.“ gun@frettabladid.is



Kápan á hinu nýutkomna riti.



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

Guðrún Ólafía
Sigurjónsdóttir

frá Raftholti,
Viðivöllum 3, Selfossi,

lést í faðmi fjölskyldunnar á dvalarheimilinu Lundi
föstudaginn 13. nóvember. Útför hennar fer fram frá
Marteinstungukirkju laugardaginn 21. nóvember kl. 14.
Hjartans þakkir fær starfsfólk Lunda
fyrir góða umönnun og hlýju.

Ársæll Teitsson

Kristín Ágústa Ársælsdóttir
Sigurjón Ársælsdóttir
Sigríður Ársælsdóttir

Tryggvi Rúnar Pálsson
Guðrún Þóra Garðarsdóttir
Þórarinn Arngrímsson
og barnabörn.



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda
samúð og hlýhug við fráfall og útför
eiginmanns míns, föður okkar,
tengdaföður, afa og langafa,

Sveins Kristjánssonar

kennara,
Blásöllum 22.

Sérstakar þakkir sendum við starfsfólki Landspítala,
líknardeildar og Skógarbæjar fyrir frábæra umönnun,
vinsemi og hlýhug.

Aðalheiður Edilonsdóttir

Kristján G. Sveinsson
Edda Lilja Sveinsdóttir
Ingibjörg A. Sveinsdóttir
Stefán Jökull Sveinsson
Kolbrún Sveinsdóttir

Sigríður Hjörleifsdóttir
Páll Arnason
Þröstur Magnússon
Sjöfn Sigurgísladóttir

afabörn og langafabörn.

JÓLAGJAFIR FYRIR ÚTIVISTARFÓLK



VICTORINOX
SWISS ARMY

COAST
LIGHTS • KNIVES • MULTI-TOOLS
LÍFSTÍÐAR AÐBYRGÐ

ORTLIEB WATERPROOF



LED lyklakippuljós
kr. 990,-



Fjölnotatól m/LED ljósi
kr. 7.900,-



Fjölnotatól m/ hníf
og 2x LED ljósum
kr. 8.900,-



Ghost II
kr. 3.400,-



Tactical Liner
kr. 3.400,-



Dark Force
kr. 5.900,-



HL3 LED höfuðljós
kr. 4.700,-



HL5 LED höfuðljós
kr. 5.600,-



HL7 LED höfuðljós
kr. 9.900,-



HL8 LED höfuðljós
kr. 16.900,-



G40 LED vasaljós
kr. 4.900,-



HP7 LED vasaljós
kr. 11.900,-



Escort
kr. 2.400,-



Classic m/isl. fána
kr. 4.300,-



Trawler
kr. 3.200,-



Bantam
kr. 3.200,-



Waiter m/isl. fána
kr. 4.400,-



Tourist
kr. 4.900,-



Vatnsheld ípadhlíf
kr. 12.990,-



Spartan Camo
kr. 6.200,-



Sentinel
kr. 6.400,-



Camper
kr. 6.400,-



Climber
kr. 7.900,-



Fisherman
kr. 9.500,-



Rescue Tool
kr. 18.900,-



Vatnsheld símahlíf
kr. 5.900,-



Back Roller City
Hjólátöskur
kr. 16.900,-



Back Roller Classic
Hjólátöskur
kr. 22.900,-



Back Roller Urban
Hjólátaska
kr. 14.900,-



Ultimate 6
Stýristaska
kr. 14.900,-



Messenger
Bakpoki
kr. 20.900,-



Velocity
Bakpoki
kr. 18.900,-



Rack Pack 31 lítra
Ferðataska
kr. 13.700,-



Margar gerðir og
stærðir af sjópökum
frá kr. 2.600 til 12.900,-



Hip Pack 3 lítra
Mittistaska
kr. 16.900,-



Sjúkrapoki 3
kr. 10.900,-



Supersport 8.5
kuldastígvél
kr. 24.990,-



Supersport 12.5
kuldastígvél
kr. 25.990,-



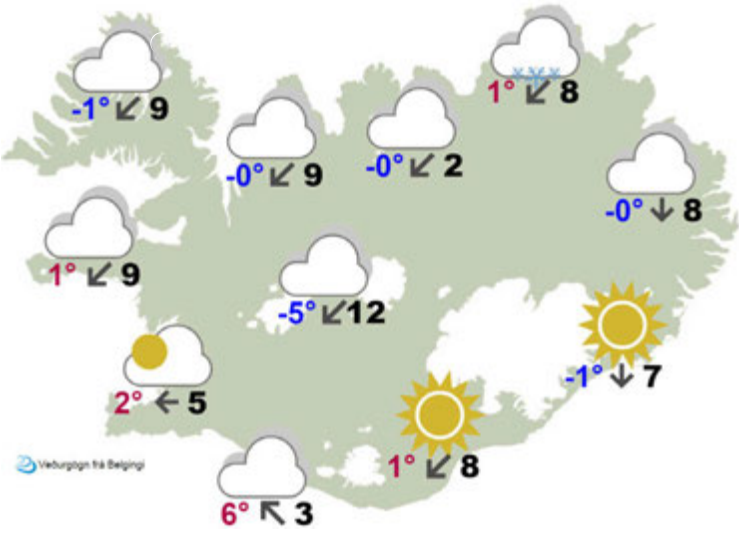
Puddle barnastígvél
kr. 7.900,-

FJALLI.IS

Í húsi Hirzlunnar - Smiðsbúð 6, Garðabæ - s.564-5040
Meira vöruúrval og ýtarlegri upplýsingar á www.fjalli.is

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Þriðjudagur



Ákveðin norðaustanátt í dag. El á Norður- og Austurlandi, en víðast þurrst annars staðar. Frost yfirleitt 0 til 5 stig, en mildara syðst.

Miðvikudagur

Reykjavík ☀️ -1° ← 8	Ísafjörður ☁️ -6° ↙ 9	Akureyri ☀️ -8° ↗ 4
Egilsstaðir ☁️ -5° ↘ 5	Kirkjubæjarkl. ☁️ -3° ↓ 6	Hveravellir ☀️ -12° ↙ 5

Fimmtudagur

Reykjavík ☀️ -5° ↙ 4	Ísafjörður ☀️ -10° ↑ 4	Akureyri ☁️ -10° → 3
Egilsstaðir ☀️ -13° ↗ 4	Kirkjubæjarkl. ☁️ -5° ↙ 3	Hveravellir ☀️ -15° ↓ 4

Þrautir

Krossgáta

- LÁRÉTT**
- 2 margs konar
 - 6 í röð
 - 8 sjór
 - 9 kvk. nafn
 - 11 númer
 - 12 tími
 - 14 þrátta
 - 16 tímabil
 - 17 angan
 - 18 borg
 - 20 hljóm
 - 21 málmur
- LÓDRÉTT**
- 1 samtals
 - 3 tveir eins
 - 4 skordýr
 - 5 dýrahljóð
 - 7 andstaða
 - 10 eyrir
 - 13 neitun
 - 15 formóðir
 - 16 tímabils
 - 19 í röð

1		2	3	4	5
6	7		8		
9		10		11	
12			13		
	14				15
16			17		
18		19			20
21					

LÁRÉTT: 2. ymsu. 6. lím. 8. mar. 9. lóa. 11. nr. 12. stund. 14. þerfa. 16. ar. 17. lím. 18. róm. 20. om. 21. slnk. LÓDRÉTT: 1. alls. 3. mm. 4. sandfól. 5. ur. 7. móþrói. 10. aur. 13. neí. 15. amma. 16. árs. 19. nr.

Skák Gunnar Björnsson

Levon Aronian (2.781) átti leik gegn heimsmeistararum Magnus Carlsen (2.850) í 3. umferð Evrópu-móts landsliða



Svartur á leik

25. ... Ha2! 26. Hxa2 (26. ... Dxa7 Hxa1 er alveg vonlaust) 26. ... Bxg1 27. Kxg1 Dc1! (enn sterkara en 27. ... Dxd8 28. Kf2 Dxd1) og svartur vann skömmu síðar. Ekki góð byrjun hjá heimsmeistararum www.skak.is: Fimmta umferð í dag.

Sudoku

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

ÞUNG

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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri niú 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.

Lausn síðustu sudokú

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

Myndasögur

PONDUS



Eftir Frode Øverli

GELGJAN



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SJÁUMST Í KRINGLUNNA

DUNKIN' DONUTS

Facebook, Instagram, Twitter icons and DunkinDonuts.is

Vandað sjónvarpsefni og fjarskipti á frábæru verði

FÁRÁNLEGA FLOTTUR PAKKI

365

365.is
Sími 1817

8" SPJALDTÖLVA Í JÓLAPAKKANN!

FRÁBÆR
BARNAGJÖF

14.995

nextbook



VINSÆLASTA SPJALDTÖLVAN OKKAR FYRIR BÖRNIN

Nextbook spjaldtölvan er skemmtileg jólagjöf fyrir börn. Í spjaldtölvunni geta þau leikið sér í þúsundum leikja og fræðsluforrita, horft á bíómyndir, tekið ljósmyndir, lesið barnabækur eða hlustað á tónlist.

Eiguleg jólagjöf í traustri 2 ára ábyrgð.



Fjögurra kjarna örgjörvi



Android 4.4 Kit Kat



Myndavél að framan og aftan

tl.is



**TÖLVA
LISTINN**

REYKJAVÍK
SUÐURLANDBRAUT 26
Sími 414 1700

AKUREYRI
GLERÁRGÖTU 30
Sími 414 1730

HÚSAVÍK
GARÐARSBRAUT 18A
Sími 464 1600

EGILSSTAÐIR
KAUPVANGI 6
Sími 414 1735

KEFLAVÍK
HAFNARGÖTU 90
Sími 414 1740

SELFOSS
AUSTURVEGI 34
Sími 414 1745

AKRANÉS
ÞJÓÐBRAUT 1
Sími 431 3333

LAUGARÁS BÍÓ

miði.is **Coca-Cola**

POWERSÝNING KL. 10

SPECTRE
SÝND Í 4K!

HanaSlagur

TILBOÐ KL 1:50

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
SPECTRE	4, 7, 10(P)
HANASLAGUR	1:50, 3:50
JEM AND THE HOLOGRAMS	5
CRIMSON PEAK	10:30
EVEREST	8
SICARIO	8, 10:30
HOTEL TRANSYLVANIA 2	1:50, 6
PAN	2

SAMBÍÓIÐ NÁÐU Í SAMBÍÓ APPID ÞAD MARGBORGAR SIG

FRÁBÆR GRÍNMYND PAR SEM SKÁTARNIR SÝNA AÐ PEIR ERU ÁVALLT VIÐBÚNIR

VIN DIESEL ÓLAFUR DARRI

Frá þeim sömu og færðu okkur Pitch Perfect.

SCOUTS GUIDE TO THE ZOMBIE APOCALYPSE 16

THE LAST WITCH HUNTER 12

JEM AND THE HOLOGRAMS 6

EVEREST 12

PAN 6

LEGEND 16

BLACK MASS 16

LAUGARÁS	ÁLFABAKKA	EGILSHÖLL	KEFLAVÍK	AKUREYRI
SCOUTS GUIDE KL. 5:50 - 8 - 10:10	SCOUTS GUIDE KL. 8 - 10:30	SCOUTS GUIDE KL. 8 - 10:30	SCOUTS GUIDE KL. 8 - 10:10	SCOUTS GUIDE KL. 8 - 10:10
SCOUTS GUIDE VIP KL. 5:50 - 8 - 10:10	THE LAST WITCH HUNTER KL. 5:40 - 8 - 10:10	THE LAST WITCH HUNTER KL. 5:40 - 8 - 10:10	JEM AND THE HOLOGRAMS KL. 8	JEM AND THE HOLOGRAMS KL. 8
THE LAST WITCH HUNTER KL. 5:30 - 8 - 10:20	PAN KL. 5:30	PAN KL. 5:30	THE LAST WITCH HUNTER KL. 10:30	THE LAST WITCH HUNTER KL. 10:30
PAN KL. 5:30	CRIMSON PEAK KL. 10:35	CRIMSON PEAK KL. 10:35	THE LAST WITCH HUNTER KL. 8 - 10:20	THE LAST WITCH HUNTER KL. 8 - 10:20
PAN KL. 5:30	LEGEND KL. 8 - 10:20	LEGEND KL. 8 - 10:20	EVEREST KL. 5:20	EVEREST KL. 5:20
PAN KL. 8 - 10:30	EVEREST 2D KL. 5:20	EVEREST 2D KL. 5:20	EVEREST Q&A 3D KL. 7	EVEREST Q&A 3D KL. 7
LEGEND KL. 10:40	EVEREST 2D KL. 8	EVEREST 2D KL. 8	SCOUTS GUIDE KL. 8 - 10:10	SCOUTS GUIDE KL. 8 - 10:10
BLACK MASS KL. 8	EVEREST 2D KL. 5:30 - 8 - 10:30	EVEREST 2D KL. 5:30 - 8 - 10:30	JEM AND THE HOLOGRAMS KL. 8	JEM AND THE HOLOGRAMS KL. 8
EVEREST 2D KL. 5:30 - 8 - 10:30	JEM AND THE HOLOGRAMS KL. 5:30 - 8 - 10:30	JEM AND THE HOLOGRAMS KL. 5:30 - 8 - 10:30	THE LAST WITCH HUNTER KL. 10:30	THE LAST WITCH HUNTER KL. 10:30
BLACK MASS KL. 8	THE LAST WITCH HUNTER KL. 8 - 10:20	THE LAST WITCH HUNTER KL. 8 - 10:20	THE LAST WITCH HUNTER KL. 8 - 10:20	THE LAST WITCH HUNTER KL. 8 - 10:20
BLACK MASS KL. 10:30	PAN KL. 5:30	PAN KL. 5:30	PAN KL. 5:30	PAN KL. 5:30
THE INTERN KL. 5:30 - 8	BLACK MASS KL. 10:30	BLACK MASS KL. 10:30	BLACK MASS KL. 10:30	BLACK MASS KL. 10:30
THE INTERN KL. 5:30 - 8	THE INTERN KL. 5:30 - 8	THE INTERN KL. 5:30 - 8	THE LAST WITCH HUNTER KL. 10:30	THE LAST WITCH HUNTER KL. 10:30
	THE INTERN KL. 5:30 - 8	THE INTERN KL. 5:30 - 8	THE LAST WITCH HUNTER KL. 10:30	THE LAST WITCH HUNTER KL. 10:30

SMÁRA BÍÓ HÁSKÓLA BÍÓ

steve jobs

SPECTRE

HanaSlagur

BURN

DHEEPAN

KLOVN FOREVER

Sýningartímar á eMiði.is, miði.is og smarabio.is

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

17. NÓVEMBER 2015

Tónlist

Hvað? Kvikmynd
Hvenær? 20.00
Hvar? Mengi
Guðbjörg Hlín Guðmundsdóttir fiðluleikari og Eiríkur Orri Ólafsson trompetleikari leiða saman hesta sína í verkefninu Kvikmyndi. Þar er blandað saman hreyfimyndum og lifandi tónlist á ýmsan hátt. Viðfangsefni spanna Bach, ímprovíseraða tónlist, fundin vídeó, gömul tónlistarmyndbönd með nýrri tónlist og frumflutning á vídeóverkum eftir Helgu Björgu Gylfadóttur, Rakel Jónsdóttur og Guðbjörgu Hlín Guðmundsdóttur. Meðreiðarsveinar í þessari háskaför eru hinir snarráðu Hilmar Jensson gítarleikari og Grímur Helgason klarinettuleikari.



Haustrónleikar Lúðrasveitar Reykjavíkur verða í Hörpu í kvöld.

Hvað? KexJazz - Herak, Vanoucek & Thor
Hvenær? 20.30
Hvar? KEX hostel
Íslensk/slóvakíska tríóið Herak, Vanoucek & Thor á Kexi hosteli. Tónleikarnir eru liður í tónleikarferð þeirra um Tékkland, Slóvakíu og Ísland. Herak, Vanoucek & Thor er djasstríó skipað tveimur hljóðfæraleikurum frá Slóvakíu og einum frá Íslandi, þeim Míro Herak víbrafónleikara, Michal

Vanoucek píanóleikara og Andrésí Þór gítarleikara. Þeir kynntust árið 2000 þegar þeir voru í námi við Konunglega konservatoríð í Hollandi. Nýlega kviknaði áhugi þeirra á því að spila saman og rifja upp gömul kynni en einnig að setja saman tríó með sjaldgæfri hljóðfærasamsetningu. Þessi óvenjulega hljóðfærasamsetning býður upp á marga möguleika þar sem píanó, víbrafónn og gítar eru allt hljómahljóðfæri, en skipanin

kallar einnig á nýjar áskoranir þess eðlis að láta hljóðfærin hljóma sem eina heild og býður upp á áhugaverða liti, hrynjandi og hljómræna möguleika. Aðgangur á tónleikana er ókeypis.

setningum. Lúðrasveitina skipa bæði áhuga- og atvinnutónlistarmenn auk þess sem í hópnum er að finna nokkur tónskáld.

Hvað? Haustrónleikar Lúðrasveitar Reykjavíkur
Hvenær? 19.30
Hvar? Kaldalón, Hörpu Lúðrasveit Reykjavíkur heldur sína árlegu haustrónleika í Kaldalónssal Hörpu. Á efnisskrá tónleikanna er fjölbreytt úrval verka eftir íslenska og erlenda höfundar, bæði klassísk lúðrasveitarverk og tónlist í léttari kantinum í lúðrasveitarút-



Bogomil Font kemur fram á Styrktar-tónleikum á Húrra í kvöls.

Send ljós þitt og trúfesti þína, þau skulu leiða mig...

www.versdagsins.is

BÍÓ PARADÍS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

Valley of Love IS SUB. _____ 18:00	Macbeth IS SUB. _____ 20:00
Stúlkurnar á Kleppi. _____ 18:00	Virgin Mountain ENG SUB. _____ 20:00
Rams / Hráttar ENG SUB. _____ 18:00	Pawn Sacrifice IS SUB. _____ 22:00
Glænýja Testamentið IS SUB _____ 20:00, 22:15	Love 3d. _____ 22:15

GUD ER TIL HANN BYGGI BRUSSEL

GLÆNÝJA TESTAMENTIÐ

Einföld Snickers-eplakaka sem allir ættu að geta gert

Þessi ofureinfalda Snickers-eplakaka er eitthvað sem allir ættu að geta gert. Uppskriftin er fengin af síðunni blaka.is og höfundur hennar er Lilja Katrín Gunnarsdóttir.

Mulningur

1/2 bolli Kornax-hveiti

1/2 bolli haframjöl

1/2 bolli púðursykur

1/2 tsk. lyftiduft

smá salt

75 g kalt smjör, skorið í teninga

Hitið ofninn í 180°C. Blandið öllum hráefnum í mulninginn

Á tónleikunum verða flutt verk eftir Þóri Hermann Óskarsson klarinettuleikara og Daníel Þröst Sigurðsson trompetleikara.

Hvað? Styrktartónleikar fyrir Juraj Hvenær? 20.00

Hvar? Húrra Styrktartónleikar fyrir slóvakíska blaðamanninn Juraj Kušnierik verða haldnir á Húrra í kvöld. Juraj liggur þungt haldinn á Landspítalanum eftir að hafa fengið hjartaáfall á sunnudaginn í síðustu viku þegar hann heimsótti landið og Iceland Airwaves-tónlistarhátíðina eins og hann hefur gert mörg undanfarin ár. Juraj hefur um árabíl verið einstakur áhugamaður um íslenskt tónlistarlíf og lagt þung lóð á vogarskálarnar við kynningu á íslenskrum tónlist í heimalandi sínu og víðar.

Í gegnum vinnu sína og ástríðu hefur hinn einstaki Juraj myndað sterk vinabönd við fjölda íslenskra tónlistarmanna sem nú vilja þakka fyrir sig með því að halda tónleika til styrktar Juraj og fjölskyldu hans á þessum erfiðu tímum. Þeir sem koma fram á tónleikunum eru: Bogomil Font og Flis, Kippi Kaninus, Milkywhale, Sin Fang, Sóley, FM Belfast DJs og Ghostigital DJs.

Fyrirlestrar

Hvað? GraN verkefnið - grafískur 3æringur

Hvenær? 17.00

Hvar? Listasafnið á Akureyri Haraldur Ingi Haraldsson, verkefnastjóri Listasafnsins á Akureyri, heldur fyrirlestur undir yfirskriftinni GraN verkefnið - grafískur 3æringur. Í fyrirlesturinum fjallar hann um verkefnið Grafík Nordika og þá norrænu samvinnu sem liggur að baki sýningunni GraN 2015 sem nú stendur yfir í Listasafninu á Akureyri, en þar má sjá tæplega 100 verk 24 grafíklistamanna frá öllum Norðurlöndunum. Auk þess mun Haraldur Ingi tala um skipulagningu á frekara norrænu samstarfi.

Hvað? Bókmenntaspjall

Hvenær? 20.00.

Hvar? Hannesarholt, Grundarstig 10

Þórunn Sigurðardóttir bókmenntafræðingur segir frá nýttkominni bók sinni, Heiður og huggun. Erfiljóð, harmljóð og huggunarkvæði á 17. öld. Tækifæriskvæði eins og erfiljóð, harmljóð og huggunarkvæði voru mjög vinsæl á meðal hinnar menntuðu elítu í Evrópu á 17. öld. Í íslenskum handritum eru varðveitt gríðarlega mörg slík kvæði, sem fæst hafa verið prentuð, og af þeim sökum hefur lítið verið fjallað um þessar kvæðagreinar í íslenskrum bókmenntasögu. Í bókinni er fjallað um edli og einkenni þessara bókmenntagreina, úr hverju þær eru sprottnar og hvert hlutverk þeirra var í samfélagi aldarinnar, félagslegt jafnt sem sálrænt. Þá eru gefin út nokkur kvæði sem aldrei hafa áður birst á prenti.

saman þar til blandan er orðin að grófri mylsnu. Kælið í ísskáp á meðan þið búið til fyllinguna.

Eplablanda

3-4 stór epli (afhýdd, skorið í litla bita)

3 msk. brætt smjör

2 msk. Kornax-hveiti

1 msk. sítrónusafi

1 tsk. vanilludropar

3 msk. mjólk

¼ bolli púðursykur

1/2 tsk. kanill

Smá salt

3 Snickers (söxuð)

Blandið hveiti og smjöri vel saman í skál. Hrærið því næst sítrónusafa og vanilludropum vel saman við. Bætið púðursykri, kanil og salti saman við og hellið þessari blöndu yfir eplin og hrærið svo hún hylji eplin. Hellið eplablöndunni í eldfast mót. Raðið Snickers-bitunum yfir blönduna. Dreifið mulningnum yfir. Bakið í 30 til 35 mínútur. Leyfið kökunni að kólna í að minnsta kosti 10 mínútur áður en þið berid hana fram – að sjálfsögðu með rjóma eða vanilluis.



Ljúffeng og góð. MYND/LILJA KATRÍN



Snickers-eplakaka með rjóma.

Dökkt SÚKKULAÐI og vanilla



Nýtt og syndsamlega gott, kolvetnaskert skyr með dökku súkkulaði og vanillubragði. Ljúffengt og hollt.

Skyr.is

Kolvetnaskert

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 The Middle
08.30 Junior Masterchef Australia
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.20 The Night Shift
11.05 Lying Game
11.50 Suits
12.35 Nágrannar
13.00 American Idol
14.20 American Idol
15.40 Mr. Selfridge
16.30 The Amazing Race
17.15 Bold and the Beautiful
17.40 Nágrannar
18.05 Simpson-fjölskyldan
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.55 Ísland í dag
19.25 The Great Christmas Light Fight Skemmtilegir og spennandi þættir um nokkrar bandarískar fjölskyldur sem etja kappi í hörkuspennandi skreytingakeppni en fjölskyldurnar leggja sig allar fram við að jólaskeyta heimilin sín á sem frumlegastan hátt.
20.05 The Big Bang Theory
20.30 Empire Önnur þáttaröðin um tónlistarmógúlinn Lucious Lyon og fjölskyldu hans sem lifir og hrærist í tónlistarbransanum.
21.15 Public Morals
22.00 Legends Önnur röðin af þessum spennandi þáttum sem byggðir eru á sögu eftir spennusagnameistarann Robert Littell..
22.45 Last Week Tonight with John Oliver
23.15 Covert Affairs
00.00 Grey's Anatomy
00.45 Blindspot
01.30 Bones 10
02.15 Mistresses
03.00 Backstrom
03.45 Kill List
05.20 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

07.30 Írland - Bosnía
12.50 Stjarnan - Snæfell
14.20 Meistaradeild Evrópu - fréttabáttur
14.45 Celje - Vezsprém
16.05 Barcelona - Vardar
17.25 Markabáttur Meistaradeildar Evrópu í handbolta
17.55 Írland - Bosnía
19.35 Danmörk - Svíþjóð BEINT
21.50 ÍR - Haukar
23.30 Körfuboltakvöld
00.50 Slóvenía - Úkraína

SPORT 2

13.30 Premier League World
14.00 Arsenal - Tottenham
15.40 Man. Utd. - WBA
17.20 Man. Utd. - Newcastle
19.10 Michael Owen
19.40 PL Classic Matches. Liverpool - Manchester Utd
20.10 Manstu
20.45 Messan
22.00 Chelsea - Wigan
23.50 Arsenal - Tottenham

GOLFSTÖÐIN

08.05 Champions Tour Highlights
09.00 PGA Tour 2015 - Highlights
09.55 World Golf Championship
12.10 Inside the PGA Tour
12.35 HSBC Champions
17.35 Golfing World
18.25 PGA Tour 2015 - Highlights
19.20 Golfing World
20.10 Presidents Cup
22.15 Presidents Cup Highlights
23.10 Golfing World

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

STÖÐ 3

18.40 Ground Floor
19.05 Schitt's Creek
19.25 Cristela
19.50 Project Runway
21.20 Pretty Little Liars
22.05 Witches of East End
22.50 Mayday. Disasters
23.35 Last Ship
00.20 Cristela
00.40 Project Runway
01.25 Pretty Little Liars
02.50 Witches of East End
03.30 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Dóra könnuður
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.45 Doddi litli og Eyrnastór
07.55 Leyndarmál visindanna
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveins
08.49 Rasmus Klumpur og félagar
08.55 UKI
09.00 Ævintýri Tinna
09.23 Brunabílarnir
09.47 Latibær
10.00 Ljótí andarunginn og ég
10.25 Lukku-Láki
10.47 Ævintýraferðin
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.45 Doddi litli og Eyrnastór
11.55 Leyndarmál visindanna
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveins
12.49 Rasmus Klumpur og félagar
12.55 UKI
13.00 Ævintýri Tinna
13.23 Brunabílarnir
13.47 Latibær
14.00 Ljótí andarunginn og ég
14.22 Lukku-Láki
14.44 Ævintýraferðin
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.45 Doddi litli og Eyrnastór
15.55 Leyndarmál visindanna
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveins
16.49 Rasmus Klumpur og félagar
16.55 UKI
17.00 Ævintýri Tinna
17.23 Brunabílarnir
17.47 Latibær
18.00 Ljótí andarunginn og ég
18.22 Lukku-Láki
18.44 Ævintýraferðin
19:00 Stuart Little 2

Dóra könnuður, kl. 07.00, 11.00 og 15.00



GULLSTÖÐIN

17.50 The Big Bang Theory
18.10 Friends
18.35 New Girl
19.00 Modern Family
19.25 Veggfóður
20.10 Hið blómlega bú
20.45 Dallas
21.30 Klovn
22.00 Fringe
22.40 Chuck
23.25 Cold Case
00.10 Hið blómlega bú
00.45 Dallas
01.30 Klovn
01.55 Fringe
02.40 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

11.05 When the Game Stands Tall
13.00 The Switch
14.45 The Other Woman
16.30 When the Game Stands Tall
18.25 The Switch
20.10 The Other Woman
22.00 Our Idiot Brother Gamanmynd frá 2011 með Paul Rudd, Elizabeth Banks, Zooey Deschanel og Emily Mortimer í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um Ned sem hefur sérstaka hæfileika í því að koma sér í vandræði hvar og hvenær sem er og þannig endar hann í fangelsi. Nú er hann laus og þá er gott að eiga góða að, móður og þrjár systur, sem koma honum til hjálpar eftir fangelsisvistina með því að leyfa honum að gista á meðan hann er að koma fótunum undir sig á nýjan leik.
23.35 A Haunted House
01.00 The Food Guide to Love
02.30 Our Idiot Brother

RÚV

17.00 Séra Brown
17.45 Táknafréttir
17.55 Hopp og hi Sessami
18.19 Millý spy
18.26 Sanjay og Craig
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
20.15 Íþróttalífið
20.40 Castle
21.25 Líf með flogaveiki Á Íslandi greinast um 120 einstaklingar með flogaveiki á ári og áætlað er að um 1.500 manns séu með virka flogaveiki á hverjum tíma. Í þessari nýju íslensku fræðslumynd ræða læknar um orsakir, afbrigði og meðferðarúræði við þessum margslungna sjúkdómi.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðufréttir
22.20 Evrópumót landsliða í skák
22.35 Flóttafólkið Glæný bresk spennuþáttaröð. Maður ber að dyrum á afskekktu sveitaheimili og kveðst vera flóttamaður í leit að skjóli. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.
23.25 Brúin
00.25 Kastljós
01.05 Fréttir
01.20 Dagskrárlök

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 Design Star
09.50 Million Dollar Listing
10.35 Pepsi MAX tónlist
13.25 Cheers
13.50 Dr. Phil
14.30 Skrekur 2015
16.25 Eureka
17.05 Survivor
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Late Late Show
19.50 Black-ish
20.15 Jane the Virgin
21.00 Madam Secretary
21.45 Wicked City
22.30 The Tonight Show
23.10 The Late Late Show
23.50 American Odyssey
00.35 Code Black
01.20 Quantico
02.05 Madam Secretary
02.50 Wicked City
03.35 The Tonight Show
04.15 The Late Late Show



19:25

THE GREAT CHRISTMAS LIGHT FIGHT

Skemmtilegir og spennandi þættir um nokkrar bandarískar fjölskyldur sem etja kappi í hörkuspennandi skreytingakeppni en fjölskyldurnar leggja sig allar fram við að jólaskeyta heimilin sín á sem frumlegastan hátt.

FRÁBÆR
ÞRIÐJUDAGUR

Fáðu þér áskrift á 365.is

365

20:40

EMPIRE

Önnur þáttaröðin um tónlistarmógúlinn Lucious Lyon og fjölskyldu hans sem lifir og hrærist í tónlistarbransanum þar sem samkeppnin er afar hörð.



21:25

PUBLIC MORALS

Sögusviðið er New York á sjöunda áratugnum og fjallað er um líf og störf rannsóknarlögreglumanna í sérstakri siðadeild sem fara stundum vafasamar leiðir.



22:10

LEGENDS

Hörkuspennandi þættir um Martin Óðum sem starfar fyrir bandarísku alríkislögregluna FBI.



22:00

OUR IDIOT BROTHER

Ned hefur sérstaka hæfileika í því að koma sér í vandræði hvar og hvenær sem er og eftir fangelsisvist er gott að eiga góða fjölskyldu að!



19:05

SCHITT'S CREEK

Geggjaðir gamanþættir um fjölskyldu sem hefur lifað í miklum vellystingum en upp komast svik um síðir!



21:30

KLOVN

Óborganlegir gamanþættir með þeim félögum Casper Christensen og Frank Havn. Þættirnir eru sýndir frá mánudegi til fimmtudags á Gullinu klukkan 21.30.



©2015 Home Box Office, Inc. All rights reserved. HBO® and all related programs are the property of Home Box Office, Inc.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 310 kr. á dag.

365.is

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

PAMPERS GÆÐABLEYJUR Á FRÁBÆRU VERÐI

Botnverð á Pampers bleyjum í Iceland



Pampers

ÓTRÚLEGT
VERÐ

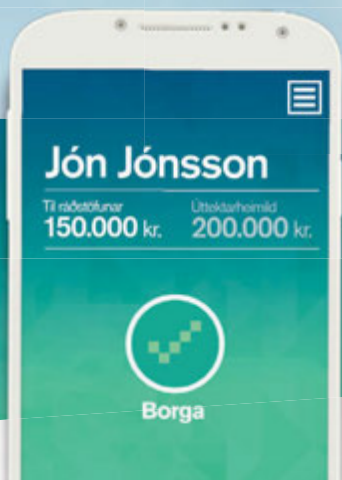
TILBOÐ Á BLEYJUM
1199 kr.
pakkinn

PAMPERS
ALLAR STÆRÐIR - STÓRIR PAKKAR



BLAUTÞURRKUR
199 kr.
pakkinn

PAMPERS
GÆÐABLAUTÞURRKUR



Borgaðu með símanum á einfaldan og öruggan máta með Netgíró.
Við sendum þér reikning í netbankann og þú færð allt að 14 daga vaxtalausn greiðslufrest.
Skráðu þig á www.netgiro.is

 **Netgíró**
Betri leið til að borga

Úrval er breytilegt eftir verslunum



OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

LÍFIÐ

Home Alone sett í búning samtímans



25 ár voru í gær liðin frá því að kvikmyndin Home Alone kom út. Í tilfni af því var hún sýnd aftur í kvikmyndahúsum í Bandaríkjunum, bók var gefin út og sérstök tilboð voru á pitsu-stöðum vestanhafs.



Þrátt fyrir að Home Alone hafi komið út 16. nóvember, varð hún tekjuhæsta kvikmyndin árið 1990. Hún sló út stórmyndirnar Ghost og Dances with Wolves.

TILVALIN JÓLAGJÖF



HEILSUINNISKÓR

Innskór sem laga sig að fætinum og dreifa þyngd jafnt um hann.

3.900 KR.



FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

**Betra
BAK**

VORU-HUSA

SÍÐUSTU DAGARI!

ALLT AÐ KLÁRAST

FRÉNSUN!

ALLT AÐ TAKMARKAÐ MAGN

80% AFSLÁTTUR!

rekkjan

HEILSURÚM

Aldarfjórðungur er nú liðinn frá því að McCallister-fjölskyldan fór í ferðalag og gleymdi hinum átta ára Kevin uppi á háalofti. Sá stutti þurfti svo að beita öllum brögðum til þess að hrekja seinheppna innbrotspjófa á brott, með spaugilegum hætti. Söguþráðinn þekkja flestir, enda Home Alone sigild mynd sem margir horfa reglulega á þegar nær dregur jólum. Í tilefni af þessu 25 ára afmæli myndarinnar fóru fjölmiðlar vestanhafs ofan í kjöllinn á vinsældum hennar og einhverjir ímynduðu sér hvernig myndin yrði ef hún kæmi út í dag.

Draumar verða uppfylltir

Fjölmiðillinn Vox birti í gær úttekt á vinsældunum og rakti blaðamaður miðilsins nokkrar ástæður þeirra. Myndin var sú vinsælasta árið 1990, þrátt fyrir að hafa komið út í nóvember. Stórmyndir á borð við Dances With Wolves komu út sama ár. Ein af ástæðum vinsældanna er að börn (og fullorðnir) geta speglað sig í Kevin, sem hélt um stund að hann hefði látið fjölskyldu sína hverfa, eftir að vera skammaður. Hann borðaði súkkulaðiis í kvöldmat, var á sleða í húsinu og mátti fara inn í herbergi bróður síns.

Kevin er skammaður, fjölskyldu-meðlimir gera lítið úr honum og að lokum gleymist hann á háaloftinu. Honum tekst þó að sýna að hann getur lifað á eigin spýtur; lærir að þvo og kaupa inn. Og í leiðinni getur hann hrakið á brott innbrotspjófa. Hann verður miklu sterkari þegar fjölskyldan er ekki á staðnum. Þetta er eflaust eitthvað sem börn og í raun allir ættu að geta tengt við á einhvern hátt.

Home Alone

Blaðamaður vefjarins Entertainment Weekly tók saman hugmyndir um hvernig þetta klassiska handrit myndi líta út ef sagan ætti sér stað á sögusviði nútímans; í tæknivæddari heimi árið 2015. Hér má sjá þýðingu á hluta listans:

Kevin myndi horfa á Breaking Bad eða Narcos í beit

Í stað þess að horfa á gamlar VHS-spólur um gamla „gangstera“ myndi Kevin væntanlega kveikja á Netflix og horfa á þætti á borð við Breaking Bad og Narcos í beit.

McCallister-fjölskyldan myndi ferðast á stað með engu síma-sambandi

Í myndinni fer fjölskyldan til Parísar og getur ekki náð í Kevin vegna þess að símalínur í hverfinu rofna. Ef myndin ætti að gerast í nútímanum þyrfti fjölskyldan að fara á einhvern stað þar sem ekkert farsímasamband væri til staðar.

Innbrotspjófarnir myndu fylgjast með á netinu

The Wet Bandits, innbrotspjófarnir í myndinni, myndu – ef hún gerðist nú á dögum – fylgjast með húsunum sem þeir ætluðu að brjótast inn í með tækni netsins. Þeir gætu fylgst með fjölskyldunum í hverfinu á Facebook og Twitter.

Kevin myndi plata þá í gegnum Instagram

Í stað þess að setja upp leikþátt í stofunni, með ginum og pappaspjöldum, myndi Kevin nota forrit á

Tekjuhæsta kvikmyndin árið 1990

286 milljónir dala komu í kassann þann tíma sem hún var sýnd árið 1990, frá 16. nóvember til ársloka.

15 milljónir dala kostaði að framleiða myndina.

Á núvirdi eru þetta um 38 milljarðar sem myndin tók inn í miðasölu.

borð við Photoshop og setja myndir af fjölskyldunni á Instagram, þannig að innbrotspjófarnir myndu halda að allir væru heima.

Fjölskyldan myndi sofa yfir sig því enginn hlóð símann sinn

Ein af ástæðum þessi að Kevin gleymdist uppi á háalofti var sú að fjölskyldan svaf yfir sig eftir að slokknaði á vekjaraklukkunni í rafmagnsleysi. Árið 2015 notast allir við vekjaraklukkur í símanum sínum og því hefðu allir þurft að gleyma að hlaða símann sinn, ef myndin ætti að gerast nú á dögum.

Kevin myndi nota dróna

Auk þess að nota straujárn, fiður, tjöru og fleira, myndi Kevin nota dróna til þess að hrekja hina seinheppnu innbrotspjófa. Nú á dögum eru átta ára börn mjög tæknivædd og því líklegt að drónar og fleiri tæknilegir hlutir yrðu vel til þess fallnir að verja heimilið. kjartanatl@365.is

Made in Iceland

BIOEFFECT

BIOEFFECT VÖRUR SEM VIRKA



20% AFSLÁTTUR af BIOEFFECT vörum

Í Lyfjum & heilsu dagana
17.-18. nóvember

www.bioeffect.is

 **Lyf & heilsa**
Við hlustum!

Kjartan Atli
Kjartansson

kjartanatli@365.is



Við fengum alveg ótrúlega mikið af skemmtilegum sögum frá strákunum,“ segir Björn Bragi Arnarsson fjölmiðlamaður, sem gefur nú út sína fyrstu bók. Bókin ber titilinn Áfram Ísland – leiðin í lokakeppni EM 2016 og strákarnir sem gerðu drauminn að veruleika. Í bókinni ræðir Björn Bragi við leikmenn íslenska landsliðsins, auk þjálfaranna tveggja. Hann ræðir einnig við mæður leikmanna og birtir skemmtilega fróðleiksmola sem hafa ekki áður komið fram.

Ragnar og Skólarapp

Eitt af því sem kemur fram í bókinni er að Ragnar Sigurðsson, varnarmaðurinn sterki, hafi verið með lagið Skólarapp á heilanum allan tímann sem liðið lék strembinn útleik gegn Hollendingum á Amsterdam Arena. „Ég var með lagið Skólarapp á heilanum allan leikinn. Ég var að verða geðveikur,“ segir hann í viðtali sem birtist í bókinni og bætir við: „Ég var búinn að vera að syngja þetta á hótelinu og menn í kringum mig voru líka að fá þetta á heilann. Svo erum við komnir í leikinn og ég man ekki á hvaða mínútu það var sem ég byrja að syngja í huganum: Rapp, skólarapp!“ Ragnar tekur þó fram í viðtalinu að einbeitingin hafi ekki beðið hnekki í leiknum, eins og sjá mátti. Ragnar átti stjórnuleik. „Einbeitingin er allt. Sérstaklega í stöðunni sem ég spila.“



Hér eru þeir Hilmar Gunnarsson og Björn Bragi Arnarsson, sem gefa bókina út. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

Nútímatækni notuð

Landsliðsmennirnir búa víða um heim, meðal annars í Kína. Björn Bragi segir tímamismuninn hafa gert ferlið á bak við bókina ansi skrautlegt. „Þessir menn eru auðvitað að spila úti um allan heim og það var gott að geta nýtt nútímatækni við upplýsingaöflun. Á einum tímamarki vorum við með einn leikmann í símanum, annan í Facebook-spjalli, þriðja á WhatsApp og þann fjórða á Snapchat. Tímamismunurinn gerði ferlið líka svolítið sérstakt á köflum. Það er ekki á hverjum degi sem maður spjallar við viðmælanda klukkan þrjú á nóttunni, en þegar menn eins og Eiður Smári og Viðar Örn búa í Kína er það lítið mál. Þá er klukkan nú um morgun hjá þeim,“ segir hann.



Með Skólarapp á heilanum gegn Hollandi

Björn Bragi Arnarsson er höfundur nýrrar bókar um Evrópuævintýri íslenska landsliðsins í knattspyrnu. Björn Bragi sýnir nýjar hliðar á strákunum sem hleyptu honum nálægt sér.

HUGMYNDIN KVIKNAÐI AF ÞVI AÐ OKKUR LANGAÐI AÐ HALDA ÖLLU Á BAK VIÐ ÞETTA ÆVINTÝRI TIL HAGA AUK ÞESS SEM VIÐ VILDUM HEIDRA LIÐIÐ OG ÞÁ SEM AÐ ÞVI KOMA FYRIR ÞETTA MAGNAÐA AFREK.

Tilbúinir að opna sig

Björn Bragi gefur bókina út ásamt Hilmar Gunnarssyni, sem sér einnig um útlit og hönnun bókarinnar. Í henni eru myndir úr undankeppninni eftir Hafliða Breiðfjörð sem fylgdi landsliðinu í undankeppninni. Björn Bragi segir ferlið hafa verið ótrúlega spennandi og skemmtilegt:

„Það var virkilega skemmtilegt að vinna þessa bók. Strákarnir hleyptu

mér nálægt sér og voru mjög opnir í viðtölunum. Ég hafði sérstaklega gaman af því að fræðast um alla mannlegu þættina, til dæmis hvað það er sem móttíverar þá og hvernig þeir takast á við stress. Ég fékk að heyra ógrynni af skemmtilegum sögum sem birtast í bókinni, bæði sem eiga sér stað innan og utan vallar. Bókin fór í prentun tveimur vikum eftir síðasta leik undankeppninnar. Við þurftum því að vinna

myrkranna á milli á lokaspættinum.“

Björn Bragi segir sér hafa fundist mikilvægt að gera þessa bók. „Við sem að henni komum erum auðvitað miklir stuðningsmenn landsliðsins eins og væntanlega flestir Íslendingar. Hugmyndin kviknaði af því að okkur langaði að halda öllu á bak við þetta ævintýri til haga auk þess sem við vildum heiðra liðið og þá sem að því koma fyrir þetta magnaða afrek.“

Landssöfnun Samhjálp



„Sem betur fer get ég borgað til baka, þú getur líka lagt þitt af mörkum.“
GUÐRÚN MARÍA JÓNSDÓTTIR

VIÐ ERUM STOLTIR BAKHJARLAR HLADGERÐARKOTS



BYGGJUM UPP MEÐFERÐARHEIMILI Í HLADGERÐARKOTI

TAKTU ÞÁTT!

HRINGDU NÚNA Í SÍMA 905-2002 TIL AÐ GEFA 2.000 KR.

HRINGDU NÚNA Í SÍMA 905-2004 TIL AÐ GEFA 4.000 KR.

HRINGDU NÚNA Í SÍMA 905-2006 TIL AÐ GEFA 6.000 KR.

HRINGDU NÚNA Í SÍMA 905-2010 TIL AÐ GEFA 10.000 KR.

HRINGDU Í SÍMA 800 5000 EF ÞÚ VILT GEFA BEINT.

ÞÚ GETUR MILLIFÆRT BEINT INN Á SÖFNUNARREIKNING
KENNITALA 551173-0389 BANKAREIKNINGUR 0322-26-58000



samhjalp@samhjalp.is

Sími 561 1000 • www.samhjalp.is

KFC

HANN
ER KOMINN
AFTUR!

BIG TOWER BACON BORGARI



MMMM
MMMMM
MMMM...
BEIIIIIKON!

BIG BACON

Original kjúklingabringa
beikon, kartöfluskífa,
pipar majónes, tómatsósa,
ostur og iceberg-salat.

1.099 KR.

Big Bacon,
franskar, 3 Hot
Wings, gos og
Prins súkkulaði.

1.899 KR.



**SVOOO
GOTT**



Bakpankar

Erlu Bjargar Gunnarsdóttur



Litlar sálir

Þegar ég var 11 ára byrjaði ég í nýjum skóla og var skítstressuð. Reif kjaft og var með stæla til að fela það. Eins og maður gerir. Það var önnur stelpa að byrja í bekknum um leið og ég. Hún var með undarlega hárgreiðslu og í öðruvisi fötum. Pollróleg og yfirveguð. Það gerði hana ótrúlega spennandi og svo var hún fjandi falleg. Sorakjafsturinn á litla gerpinu varð máttlaus og féll í skuggann af þessari spékoppagyðju.

Það er nefnilega tækifæri falið í að vera nýja stelpan. Allar stelpurnar vilja vera memm. Strákarnir henda óvenju mörgum snjóboltum í mann. Fáránlega skemmtilegt! En það var eyðilaggt fyrir mér. Hún fékk alla snjóboltana. Í hormónaleikjunum í frímínútum eltust allir strákarnir við hana og eftir viku voru flestir búnir að ná að klína klístruðum kossi á kinnina á henni. Henni fannst það ógeðslegt. En ég varð öfundsjúk. Og svo varð ég grimm. Og við vorum það allar.

Þá byrjaði það. Spékoppagyðjan er dræsa! Strákasleikja sem kyssir alla. Við baktöluðum hana í stöppu. Og strákarnir heyrðu það. Og loksins varð glatað að vera skotinn í henni. Strákarnir fundu sniðug uppnefni. Ég hló þannig að mig verkjaði í maga. Og hjarta. Svo fór ég heim með henni eftir skóla að borða ristað brauð. Strákarnir voru vondir við hana. En við stelpurnar vorum skrimslin.

Um helgina las ég viðtal við stúlku sem var kölluð sjálfalinn alla menntaskólagönguna. Því hún kyssti þrjá stráka á einni helgi og skóla-bræður hennar skrifuðu um það í fréttapésa. Ég hélt í alvöru að eftir margra ára opna umræðu væri búið að grafa drusluna. Að krakkar í dag væru klárari og meira töff. En „helvítis druslan“ lifir greinilega góðu lífi og er enn eitt beittasta vopnið í búri öfundsjúkra kvenna og óöruggra karla sem kunna ekki að vera myndir án þess að niðast á öðrum.

Frábært verð á stillanlegum rúmum

Gerðu gæða- og verðsamanburð



REVERIE rúmin eru einnig fáanleg með **BODY PRINT** heilsudýnum Kynntu þér málið!



REVERIE stillanleg hjónarúm með Memory heilsudýnum 2x80x200 cm
Verð frá kr. 399.900.-



BodyPrint / IQ-Care

Svæðisskipt þrýstjöfnunardýna sem veitir fullkominn stuðning. Einnig úrval af heilsukoddum

Reverie

Vönduð stillanleg heilsurúm með okkar bestu heilsudýnum

- Tvíhert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og kraftmiklir mótórar
- Lyftiget 2x611 kg. hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færast ekki í sundur.

Kiktu á www.reverie.com



Hvildarsófar og hvíldarstólar með og án rafmagsstillingar

Hvíldarstólar verð frá **kr. 89.900.-**

Rafdrifnir hvíldarsófar verð frá **kr. 219.900.-**

Ótrúlegt verð á millistífrí heilsudýnu með PU leðurbotni og eikarfötum stgr.

Stærð	Verð
80x200	67.400 kr.
90x200	72.400 kr.
100x200	75.400 kr.
120x200	82.400 kr.
140x200	92.400 kr.
160x200	107.400 kr.
180x200	117.400 kr.



Frábær hönnun

- Hægt er að fá aukabúnað til að nota iPad, iPhone, iPod Touch eða Android snjalltæki sem fjarstýringu.

- Glæsileg fjarstýring með standi.
- Tvær innstungur á baki til að hlaða farsíma, fartölvu o.fl.
- Einnig hægt að tengja borðlampa o.fl.



20% afsláttur af lökum og hlífðardýnum við dýnukaup.



Landssöfnun Samhjalpar

TAKTU ÞÁTT!

- SÍMI 905-2002 TIL AÐ GEFA **2.000 KR.**
SÍMI 905-2004 TIL AÐ GEFA **4.000 KR.**
SÍMI 905-2006 TIL AÐ GEFA **6.000 KR.**
SÍMI 905-2010 TIL AÐ GEFA **10.000 KR.**

Samhjalp
www.samhjalp.is



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

*3.5% lántökugjald

12 mán.
vaxtalausar greiðslur*

Svefn & heilsa

Fimm stjörnu verslun

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

www.svefn.is