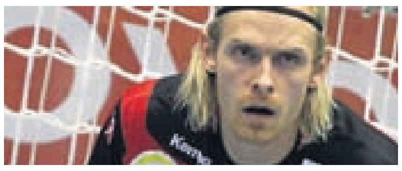
SKOÐUN Jólamaturinn er sérstaklega hitaeiningaríkur og fitandi, skrifar Anna Sigríður Ólafsdóttir. 22.

MENNING Afsteypa Cynthiu Plaster Caster af getnaðarlim Smuttys Smiff á X-inu misheppnaðist. 46



SPORT Björgvin Páll Gústavsson snýr aftur á handboltavöllinn í kvöld eftir tíu vikna fjarveru. 40

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Miðvikudagur
12. desember 2012
292. tölublað 12. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

FRÉTTIR

Sjálfboðaliðar í löggæslu

Álagið á björgunarsveitir landins vex stöðugt. Sjálfboðaliðar í björgunarsveitunum sinna verkefnum sem lögreglan ætti með réttu að gera, segja fagmenn og lögreglumenn. 10

Ekki blóðbankajól Vegna margra frídaga um hátíðarnar biður Blóðbankinn fólk að íhuga að koma við og gefa blóð á aðventunni. 2

Lokað á sóðana Forstjóri Mjólkursamsölunnar segir að hugsanlega verði lokað á framleiðendur sem virða ekki skilmála um hreinlæti. 8

Lærin í lagi EFTA-dómurinn telur að ÁTVR hafi ekki mátt neita að selja áfengi sem var skreytt kvenmannsleggjum og þótti „nautnalegt“. 12

16

Bolungarvík	1°	NA	3
Akureyri	-4°	SSA	2
Egilsstaðir	-6°	SA	3
Kirkjubæjarkl.	-1°	A	5
Reykjavík	2°	SA	7

Nokkuð bjart á norðurhelmingi landsins í dag en þungbúnara syðra. Hæglætisveður að mestu en strekkingur allra syðst. Frostlaust SV- og V-til. 4

2 SÉRBLÖÐ

Fólk | Vímulaus æska

Stríð gegn kennitöluflakki

Steingrímur J. Sigfússon ætlar að grisja íslenska einkahlutafélagaskóginn með miklum breytingum á ýmsum lögum. Stefnt að því að auka ábyrgð þeirra sem eiga og stýra einkahlutafélögum. Tillögur liggja fyrir í vikulok.

VIÐSKIPTI „Það þarf að mínu mati að hreinsa til í þessum einkahlutafélagaskógi. Það þarf að ná því fram að hér séu ekki til þúsundir skúffufélaga þar sem engin sérstök starfsemi er í gangi,“ segir Steingrímur J. Sigfússon, atvinnuvega- og nýsköpunarráðherra.

Starfshópur á vegum ráðuneytis hans á að skila tillögum um aðgerðir til að verjast kennitöluflakki fyrir næstkomandi laugardag. Í hópnum sitja fulltrúar frá Alþýðusambandi Íslands, Viðskiptaráði, Fjármálaeftirlitinu, Ríkisskattstjóra, Hagstofu Íslands og Sérstökum saksóknara.

Í verklýsingu starfshópsins, sem Fréttablaðið hefur undir höndum, segir að meginviðfangsefni hópsins séu róttækar breytingar á starfsumhverfi félaga með takmarkaða ábyrgð.

Á meðal þess sem hópurinn á að gera er að endurskoða stofnskilyrði slíkra félaga, meðal annars varðandi tryggingar fyrir slitameðferð, og skoða ákvæði um lánveitingar þeirra. Þá mun hópurinn líka skila inn tillögum um breytingar á heimildum yfirvalda til að afskrá og slíta félögum sem til dæmis skila ekki ársreikningum og skoða leiðir til að stjórnendur félaga með takmarkaða ábyrgð „axli persónulega ábyrgð“ á þeim.

Verklýsingin er dagsett 23. nóvember og á hópurinn að skila lagabreytingatillögum eigi síðar en 15. desember, eða á laugardag.

Steingrímur segir stjórnvöld ætla sér með þessu að reyna að vinna bug á kennitöluflakki. „Það þarf að taka á slíku og um það er góð samstaða á meðal aðila vinnumarkaðarins. Þessi vinna er líka hluti af stærri skoðun af okkar hálfu þar sem markmiðið er að innleiða betra viðskiptasiðferði á Íslandi. Það er mjög mikilvægt að það séu settar skorður við kennitöluflakki. Það gengur ekki að hér séu þúsundir skúffufélaga þar sem engin sérstök starfsemi er í gangi. Það er hluti af tiltektinni eftir hrunið að laga þetta.“

> **Það gengur ekki að hér séu þúsundir skúffufélaga þar sem engin sérstök starfsemi er í gangi.**
>
> *Steingrímur J. Sigfússon*
> *atvinnuvega- og nýsköpunarráðherra*

Að sögn Steingríms hefur vinna við málið staðið yfir í þó nokkurn tíma og haldnir hafa verið undirbúningsfundir. Hann hyggst leggja fram frumvarp sem byggir á tillögum starfshópsins í síðasta lagi í byrjun næsta árs. Breytingarnar munu meðal annars hafa áhrif á lög um ársreikninga, hlutafélagalög og lög um slitameðferð. - þsj

KENNT Á TÖLVU Spjaldtölvugúrúinn Nik Tuson frá Englandi leit við í Álftanesskóla í gær og sýndi krökkunum helstu möguleika tölvunnar Learnpad 2. Skólinn hefur keypt slíkar tölvur til að kenna stærðfræði á. 6

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Borgarstjórinn á Reddit:

Íhugar að bjóða sig fram á þing

STJÓRNMÁL Jón Gnarr borgarstjóri íhugar að bjóða sig fram til Alþingis í vor. Þetta kom fram á vefsíðunni Reddit.com í gærkvöldi, þar sem Jón svaraði spurningum klukkustundum saman.

JÓN GNARR

Skorað var á Jón að taka þátt í opnum spurningatíma, sem hann gerði í gær. Obama Bandaríkjaforseti gerði slíkt hið sama í ágúst. Jón fékk ótal spurningar, misalvarlegar, meðal annars þá hvort hann hygðist bjóða sig fram til þings. Hann kvaðst enn vera að hugleiða það. „Ég hef velt þessu mikið fyrir mér. Ég held að ég yrði raunar góður forsætisráðherra,“ sagði hann.

Hluti Besta flokks Jóns hyggur á framboð undir merkjum Bjartrar framtíðar en Jón hefur jafnframt verið bendlaður við Píratapartí Birgittu Jónsdóttur. - sh

Julian Assange segir Facebook-notkun Íslendinga öflugra njósnatæki en Stasi:

Uppljóstrararnir fleiri á Íslandi

PERSÓNUVERND Facebook-notkun gerir stærstan hluta Íslendinga að mögulegum uppljóstrurum fyrir stjórnvöld, og er það margfalt þéttara net uppljóstrara en jafnvel Stasi, leyniþjónusta Austur-Þýskalands, státaði af fyrir hrun Berlínarmúrsins. Þetta segir Julian Assange, stofnandi Wikileaks, í nýlegu viðtali við breska dagblaðið Guardian.

Talið er að um tíu prósent Austur-Þjóðverja hafi á einhverjum tímapunkti verið uppljóstrarar fyrir Stasi. Hlutfall Íslendinga sem notar Facebook er hins vegar um 88 prósent. „Þetta fólk gefur skýrslu oftar og í mun meiri smáatriðum en þeir létu sig dreyma um hjá Stasi. Og fær ekki einu sinni borgað fyrir!“ segir Assange.

Hann segir að áður hafi stjórnvöld sem vilja hafa eftirlit með fólkinu þurft að ákveða hverjum ætti að fylgjast með. Nú sé tæknin orðin svo öflug að hægt sé að safna öllum textaskilaboðum, símtölum og tölvupósti til að fletta upp í síðar eða leita í. - bj

88% Íslendinga deila persónuhögum sínum á netinu og fá ekki einu sinni borgað fyrir, segir Assange.

SPURNING DAGSINS

Leópold, óttist þið ekki að tapa koddaslagnum?

„Nei, enda er Markrún drottning íslenskra púða.“

Steinunn Arnardóttir hljóðverkfræðingur hannaði, ásamt Leópold Kristjánssyni arkitekt, púða sem nefnist Markrún. Fyrirmynd púðans er Herðubreið sem oft er nefnd „drottning íslenskra fjalla“.

Stjórnarmenn Eirar afhentu fulltrúum Sérstaks saksóknara gögn:

Sérstakur verst fregna af Eir

LÖGREGLUMÁL Þrír stjórnarmenn Hjúkrunarheimilisins Eirar funduðu í gær með fulltrúum Sérstaks saksóknara og afhentu þeim gögn um rekstur heimilisins síðasta árið.

Stefán Benediktsson, einn stjórnarmannanna, segir um að ræða fundar- og bókhaldsgögn, minnisblöð og tölvupóst sem reki nokkuð vel atburðarás liðins árs eins hún blasti við stjórnarmönnum.

„Við komum í stjórn í fyrra og komumst að því eftir að hafa setið rúmlega ár í stjórn að fyrirtækið er búið að vera að stefna í greiðsluþrot lengi og framkvæmdastjóri vissi það í ágúst í fyrra,“ sagði Stefán í samtali við Vísi í gær.

STEFÁN BENEDIKTSSON

ÓLAFUR ÞÓR HAUKSSON

Fulltrúar saksóknara hafi tekið þeim vel. „Við skýrðum gögnin út fyrir þeim mönnum sem við mættum þarna og afhentum þeim gögnin. Þeir ætla að skoða þau nánar og síðan ætla þeir bara að vera í sambandi við okkur síðar með ráðleggingar um það hvað sé best að gera,“ sagði Stefán Benediktsson við Vísi.

Ólafur Þór Hauksson, sérstakur saksóknari, varðist fregna af málinu í gærkvöldi. „Þetta mál er skoðað eins og annað sem á okkar borð kemur. Það er það eina sem við getum sagt á þessu stigi.“ - sh

Eldsvoðinn á Laugavegi:

Íkveikja ekki talin líkleg

BRUNI Ekki er talið að um íkveikju hafi verið að ræða þegar eldur kom upp á Laugavegi 51 síðastliðinn föstudag. Litlu mátti muna þegar eldurinn braust út og náði ungur maður að bjarga sér út um glugga auk þess sem konu var bjargað af efstu hæð hússins.

Rannsókn lögreglu er ekki lokið en hún er á síðustu metrunum að því er fram kom í fréttum Stöðvar 2 í gærkvöld. Flest þykir benda til rafmagnsbruna og kviknað hafi í út frá ísskáp.

ALLIR VILJA VERA RIDDARAR Jedi-riddarar virðast eiga upp á pallborðið hjá mörgum Bretum ef marka má skráningu í trúfélagshópa í landinu.

Jedi-riddarar fjölmennastir í flokki „annarra“ trúarbragða:

Bretar trúa á Stjörnustríð

ENGLAND Jedi-riddarar eru fjölmennasti trúflokkurinn í Englandi og Wales í flokki „annarra trúarbragða“. Yfir 240 þúsund manns eru skráðir í slíka óskilgreinda trúflokka og eru Jedi-riddarar þar af um 175 þúsund, eða um 72 prósent af heildarfjöldanum.

Í Guardian kemur fram að aðrir fjölmennir hópar í löndunum tveimur eru heiðingjar, spíritistar, efasemdafólk og trúleysingjar.

Konfúsíusarhyggja, indíánatrú frá Norður-Ameríku og realismi eiga hins vegar á brattann að sækja og eru meðal fámennustu trúarbragðahópa á lista Guardian. - sv

Nýr bæjarstjóri á Skaganum:

Regína ráðin til Akranesbæjar

AKRANES Bæjarstjórn Akraness samþykkti í gær að ráða Regínu Ásvaldsdóttur í starf bæjarstjóra. Árni Múli Jónasson hætti í starfinu fyrr í haust.

Regína er framkvæmdastjóri Festu, miðstöðvar um samfélagsábyrgð fyrirtækja. Hún var skrifstofustjóri Reykjavíkurborgar og síðar staðgengill borgarstjóra 2008 til 2011. - sh

REGÍNA ÁSVALDSDÓTTIR

Útboð skilar tíu milljónum:

Íbúar reyna að kaupa Kristjaníu

***DANMÖRK** Íbúar fríríkisins Kristjaníu leggja nú sitt af mörkum til að kaupa hverfið af danska ríkinu. Kaupin eru fjármögnuð með hlutabréfaútboði og hafa þegar selst bréf fyrir tíu milljónir króna að því er segir í Berlingske.*

Betur má þó ef duga skal því að verðið var 76 milljónir samkvæmt samkomulagi við ríkið. Félagið um Kristjaníu fékk lán til kaupanna, með ríkisábyrgð, en afborgunum skal verða lokið árið 2018.

Fríríkið var stofnað í gömlum herbúðum á áttunda áratugnum en þar hefur ríkt frjálslegra viðhorf til lífsins en víðast hvar. - þj

Ný tækni auðveldar Blóðbankanum jólin

Ný tækni við geymslu á blóðflögum auðveldar Blóðbankanum skipulagningu birgðahalds yfir jól og áramót. Yfirlæknir blóðbankans bendir þó á að þótt fólk gleðjist yfir mörgum frídögum yfir hátíðarnar séu jólin í ár „ekki blóðbankajól“.

HEILBRIGÐISMÁL „Fimmtudaginn fyrir jól er okkur mikilvægur,“ segir Sveinn Guðmundsson, yfirlæknir Blóðbankans. Aðeins er hægt að gefa blóð einn dag milli jóla og nýárs.

„Þetta eru ekki blóðbankajól, þótt auðvitað séu þau frábær fyrir launþega,“ segir Sveinn, en áréttar um leið að Blóðbankinn standi almennt vel hvað lager varðar um þessar mundir. Núna séu til um 700 „einingar“ á lager sem sé því að þakka að bankinn hafi notið jafns og góðs stuðnings blóðgjafa í haust. „En við þekkjum það af fyrri raun að erfitt getur verið að halda uppi nægilegum birgðum í aðdraganda hátíðanna og eins yfir hátíðarnar sjálfar.“ Vegna þess hve frídagar séu nú margir fyrir jól og milli jóla og nýárs þurfi Blóðbankinn að reiða sig á góðar heimsóknir. „Það má kannski nota tækifærið og biðja fólk að athuga opnunartíma okkar og gera það að hluta af jólarúntinum að koma við í Blóðbankanum og gefa alvöru jólagjöf.“

Sveinn segir ekki búið að ákveða hvort gripið verði til viðbótaropnunar á föstudegi fyrir jól eða fyrir áramótahelgina, en Blóðbankinn er almennt lokaður á föstudögum. Því verður til dæmis bara opið fyrir blóðgjafa á fimmtudeginum 27. desember milli jóla og nýárs. „Og þá þurfum við að reiða okkur dálítið á að fólk rífi sig upp frá jólasteikinni til að gefa blóð.“

Auk þess að safna rauðkornum þá safnar Blóðbankinn blóðflögum, en endingar- og geymslutími þeirra er mun skemmri. „Áður gátum við geymt þær í fimm daga, en síðasta hálfa árið höfum við verið að taka í notkun nýja aðferð sem eykur öryggi þeirra og getum nú geymt þær í sjö daga. Þetta auðveldar okkur skipulagningu jólahátíðarinnar núna.“ Sveinn segir að kallaðir séu til einstaklingar til að gefa blóðflögur og þurfi þeir þá að liggja á bekk við gjöfina í einn og hálfan tíma. Nýbreytnin felst í því að hreinsa burt sóttkveikjur í ferlinu, ferli sem á ensku nefnist *pathogen inactivation.*

Aðferðin segir Sveinn að hafi verið tekin upp á landsvísu í Sviss fyrir um ári og æ fleiri blóðbankar víða um heim hafi verið að bætast í hópinn. „Þetta eykur öryggi sjúklinga og auðveldar blóðbönkum að halda birgðir af blóðflögum. Miklar sveiflur geta verið í notkun þeirra og mikilvægt að eiga þær ef sjúklingi blæðir hratt eða ef nota þarf þær handa krabbameinssjúklingi í hjartaað-

SAFNAÐ Í BLÓÐBANKANN Sveinn Guðmundsson, yfirlæknir hjá Blóðbankanum, segir að birgðastaða sé góð hjá bankanum og ný tækni hjálpi til við að halda sjó yfir marga frídaga tengda hátíðunum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Óvenjuleg bók — og ógleymanleg!

Óbundið, laust mál Litlatrés, ljóðrænt að tjáningu, myndnotkun og orðavali, er einn samfelldur óður til lífsins, óður til ástarinnar, óður til náttúrunnar, óður til Borgarfjarðar — en jafnframt slóttug lýsing á sárri einsemd og þeim vanda mannsins að finna sér merkingu á ævikvöldinu.

„Þetta er mannbætandi texti.“
~Ísak Harðarson

Tindur www.tindur.is www.facebook.com/litlatre

Andstæðar fylkingar efndu til fjöldafunda víða í Egyptalandi í gær:

Spennan vex með hverjum degi

EGYPTALAND Jafnt andstæðingar sem stuðningsmenn Mohammeds Morsi Egyptalandsforseta flykktust út á götur og torg Kaíró í gær og var óttast að til átaka kæmi. Óeirðalögreglan stóð vörð um forsetahöllina, en fljótlega tókst hópi andstæðinga forsetans að rjúfa raðir lögreglunnar.

Þá gengu hópar herskárra íslamista, sem koma úr röðum Bræðralags múslíma og segjast styðja Morsi forseta, hart fram gegn andstæðingum forsetans. Þeir fóru saman í hópum, ógnuðu fólki og settu upp eins konar fangelsi þar sem þeir yfirheyrðu og misþyrmdu stjórnarandstæðingum sem þeir tóku höndum.

Mikil spenna er í Egyptalandi þessa dagana vegna þjóðaratkvæðagreiðslu um nýja stjórnarskrá, sem haldin verður á laugardaginn. Þá tók Morsi forseti í gær ákvörðun um að fresta um mánuð efnahagsaðgerðum, sem áttu meðal annars að felast í skatta- og gjaldahækkunum. Jafnframt fór Morsi fram á það við Alþjóðagjaldeyrissjóðinn að inngripi hans í egypsk efnahagsmál yrði frestað. - gb

FYRIR UTAN FORSETAHÖLLINA Egypska óeirðalögreglan beið átekta í gær fyrir utan forsetahöllina meðan stjórnarandstæðingar og stuðningsmenn forsetans söfnuðust saman. NORDICPHOTOS/AFP

Verið hjartanlega velkomin í verzlanir okkar. Geysir Skólavörðustíg 16, opið alla daga frá 10 til 22 og til 23.30 á Þorláksmessu og Geysir Haukadal, opið alla daga frá 10 til 18. Sími 519 6000. *Fram að jólum.

GENGIÐ
11.12.2012

Bandaríkjadalur	126,27	126,87
Sterlingspund	202,99	203,97
Evra	163,67	164,59
Dönsk króna	21,937	22,065
Norsk króna	22,313	22,445
Sænsk króna	18,934	19,044
Japanskt jen	1,5299	1,5389
SDR	193,54	194,70

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR
226,1218

Aftonbladet birti gögn sem sýna fyrirætlanir Evrópusambandsins:

Svíar berjast fyrir munntóbaki

SVÍÞJÓÐ Viðskiptaráðherra Svíþjóðar segir að farið verði í allsherjarstríð við ESB ætli sambandið sér að úthýsa munntóbaki með nýrri heilbrigðistilskipun.

Ewa Björling hitti Tonio Borg, yfirmann heilbrigðis- og neytendamála hjá framkvæmdastjórn Evrópusambandsins, fyrir skemmstu þar sem þessi mál voru rædd. Stjórnvöld í Svíþjóð leggja áherslu á að ekkert hafi verið ákveðið í tóbaksmálum enn. Svíar fengu undanþágu vegna munntóbaksins þegar þeir gengu í sambandið. Aftonbladet sagðist í síðustu viku hafa undir höndum skjöl sem sýndu að framkvæmdastjórnin vildi breyta tilskipun þannig að allar tóbaksvörur þurfi að innihalda minnst 85 prósent tóbak. Munntóbakið inniheldur 50 prósent tóbak. Þá vill framkvæmdastjórnin banna að bragði eða lykt sé bætt við tóbakið.

Að sögn Björling neitaði Borg því að framkvæmdastjórnin vildi að meira tóbak yrði í tóbaksvörum.

„Ég get ekki gefið upp hernaðaráætlunina strax. Við þurfum að fá Evrópuþingmenn til að berjast fyrir munntóbaki og beita okkur fyrir þessu á öllum vígstöðvum,“ sagði Björling við TT fréttastofuna. **- þeb**

MUNNTÓBAK Svíar ætla ekki að sleppa tökunum á munntóbakinu sínu.

Dani dæmdur fyrir morð:

Drap og hlutaði bróður í sundur

DANMÖRK Karlmaður á fimmtugsaldri var á dögunum dæmdur í fimmtán ára fangelsi í Eystri-Landsrétti í Danmörku, fyrir að hafa skotið bróður sinn til bana í fyrrasumar.

Morðið var framið í sumarhúsi á Sjálandi, en talið er að bræðrunum hafi orðið sundurorða vegna peningamála. Morðinginn hlutaði svo lík bróður síns í 75 parta hið minnsta og dreifði í kringum sumarhúsið.

- þj

OWEN PATERSON Telur ástæðulaust að óttast erfðabreytt matvæli.
NORDICPHOTOS/AFP

Paterson vill erfðabreytt:

Segir óttann vera tóma dellu

BRETLAND Owen Paterson, umhverfisráðherra Bretlands, segir enga ástæðu til að hafa áhyggjur af áhrifum erfðabreyttra matvæla á heilsufar fólks.

Þvert á móti ættu Bretar og önnur ríki að leggja mikla áherslu á kosti þeirra, sem felist meðal annars í því að minna þurfi að nota af skordýraeitri.

Góð reynsla sé nú þegar komin bæði af erfðabreyttum matvælum og erfðabreyttu dýrafóðri: „Það er ekki einn einasti kjötbiti borinn á borð í Evrópu þar sem naut hefur ekki étið eitthvað af erfðabreyttu fóðri. Þannig að þetta er tóm della,“ segir Paterson. **- gb**

LEIÐRÉTT

Þau mistök urðu í blaðinu á mánudaginn að barnafatamerkið As We Grow var sagt opna nýja verslun á Geirsgötu. Svo er ekki heldur fást íslensku barnafötin í nýrri verslun Mýrarinnar við Geirsgötu. Beðist er velvirðingar á þessum mistökum.

Sáttur við frumvarpið en vill gera breytingar erfiðari

Þjóðréttarfræðingur segir endurbætur felast í frumvarpi um stjórnarskrá og líst vel á það. Vill þó að erfiðara verði að breyta stjórnarskránni. Dómstólar verði að skera úr um hvort eignarréttur hafi myndast um kvóta.

STJÓRNSÝSLA Guðmundur Alfreðsson, þjóðréttarfræðingur í Strassborg, segir að sér lítist að mörgu leyti vel á frumvarp stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar um nýja stjórnarskrá. Þar sé að finna endurbætur á núgildandi stjórnarskrá. Guðmundur var gestur á fundi nefndarinnar í gær og tjáði skoðanir sínar í gegnum síma frá Strassborg.

Sérstaklega var Guðmundur ánægður með mannréttindakafla nýrrar stjórnarskrár sem hann sagði mjög til bóta. Þó lýsti hann þeirri skoðun sinni að stofna bæri sjálfstæða mannréttindastofnun sem hefði á hendi mál tengd þeim málaflokki. Unnið er að slíkri stofnun í innanríkisráðuneytinu, en Guðmundur taldi mikilvægt að hún væri ekki bundin boðvaldi ráðherra.

Guðmundur sagði hins vegar að rauð ljós hefðu kviknað hjá sér þegar kom að tveimur greinum; 111. og 113. Sú fyrri lýtur að framsali ríkisvalds og kveður á um að feli lög í sér verulegt valdaframsal skuli þau sett í þjóðaratkvæði. 113. greinin snýr að breytingum á stjórnarskránni, en það er álit Guðmundar að of auðvelt sé að breyta henni samkvæmt frumvarpinu.

„Almennt er það svo í öllum vestrænum ríkjum að það sé miklu erfiðara að breyta stjórnarskrá en almennum lögum. Það er gert til þess að stjórnarskrá sé kjölfesta og menn láti ekki stjórnast af dægurmálum og tilfinningum samtímans þegar eitthvað mikið gengur yfir.

Í núgildandi stjórnarskrá er það mjög erfitt, óvenjulega erfitt eins og reynslan sannar. Kannski allt of erfitt.“

Guðmundur segir hins vegar að í frumvarpinu sé þetta allt of auðvelt, aðeins þurfi einfalda samþykkt á Alþingi og einfaldan meirihluta í þjóðaratkvæðagreiðslu. Hann hvatti nefndarmenn til að setja þröskulda. Það mætti gera með kröfu um samþykkt aukins meirihluta á Alþingi eða í þjóðaratkvæðagreiðslu, eða um þátttöku í þjóðaratkvæðagreiðslu.

kolbeinn@frettabladid.is

GAGNAFJÖLD Nefndarmenn í stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd þurfa að fara yfir mikið af gögnum varðandi nýja stjórnarskrá. Lögfræðingarnir Páll Þórhallsson og Hafsteinn Þór Hauksson voru einnig gestir á fundinum í gær.
FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

DÓMSTÓLAR VERÐA AÐ DÆMA UM KVÓTA

Guðmundur segir að auðlindaákvæði stjórnarskrárinnar, um að auðlindir séu sameign þjóðarinnar, sé gott og mætti jafnvel vera skýrara. Á endanum verði dómstólar hins vegar að skera úr um hvort nýtingarréttur kvótans sé orðinn einkaeign alfarið eða að hluta. „Ég kann ekki að svara því og það er sama hvað þið skrifið í stjórnarskrá, þá er verið að þjóðnýta þessa eign og borga skaðabætur, þannig að þið hljótið að hafa það bak við eyrað.“

Formaður nefndarinnar, Valgerður Bjarnadóttir, vildi fá þetta á hreint.

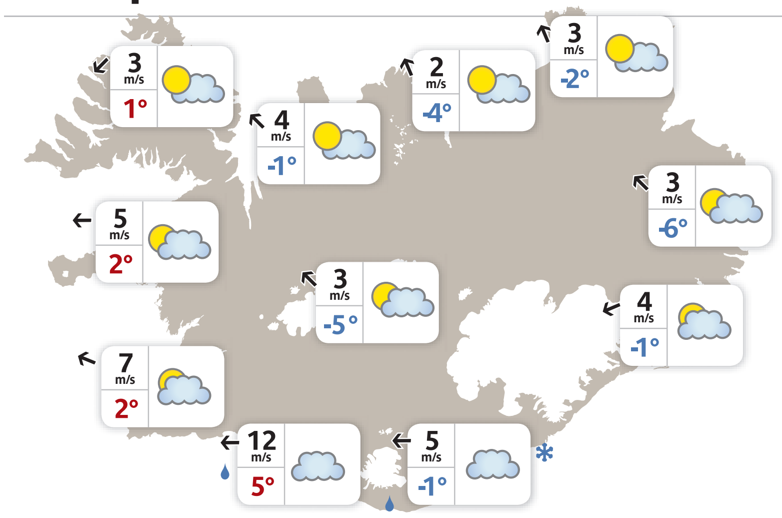
„Er það rétt skilið hjá mér að þú teljir að ákvæði um þjóðareign sé eins gott, ef ég má nota það orð, eins gott og það geti verið, en á endanum verði dómstólar að skera úr um það, alveg sama hvað skrifað er, hvort það sé kominn einhver eignarréttur á kvótann?“

„Það er rétt skilið,“ svaraði Guðmundur.

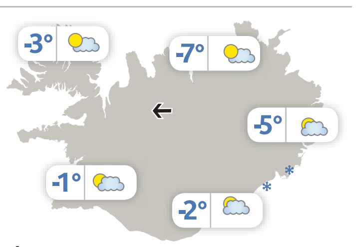
GUÐMUNDUR ALFREÐSSON

Veðurspá

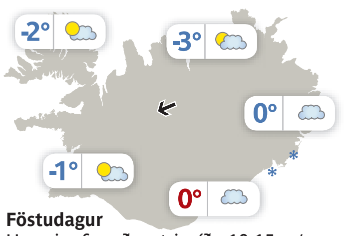
Gildistími korta er um hádegi



LITLAR BREYTINGAR í dag og á morgun en á föstudaginn kemur lægð upp að landinu, vindáttin breytist og búast má við strekkingi víða um land. Þá léttir til suðvestan- og vestanlands en þykknar heldur upp norðaustantil.



Á morgun
Hæglætisveður en strekkingur syðst.



Föstudagur
Hvessir af norðaustri, víða 10-15 m/s, hægari NA-til en hvassara syðst.

Alicante	15°	Berlín	-2°	Friedrichshafen	-4°	Las Palmas	22°	New York	7°	París	1°
Aþena	12°	Billund	-1°	Gautaborg	-2°	London	5°	Orlando	25°	San Francisco	12°
Basel	2°	Frankfurt	-1°	Kaupmannahöfn	-2°	Mallorca	x°	Ósló	-7°	Stokkhólmur	-3°

Soffía Sveinsdóttir
veðurfréttamaður

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS–AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal *jonl@frettabladid.is* **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Guðmundur Steinsson *gudmundurs@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson *hlynur@365.is*, Laila Awad *laila@365.is*, Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir *sigridurdagny@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann *atli.bergmann@365.is*, Benedikt Freyr Jónsson *benediktj@365.is*, Elsa Jensdóttir *elsaj@365.is*, Jóna María Hafsteinsdóttir *jmh@365.is*, Sverrir Birgir Sverrisson *sverrirbs@365.is* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

MM Pajero 3.2 Instyle
Árgerð 2012, dísel
Ekinn 25.000 km, skálfskiptur
Ásett verð:
9.390.000,-

GLÆSILEGT ÚRVAL AF NÝLEGUM GÆÐABÍLUM

Komdu til okkar á **Laugaveg 174** og prófaðu einn af gæðingunum í notuðum bílum. Sölumenn taka vel á móti þér!

Audi A4 2,0TDi
Árgerð 2011, dísel
Ekinn 33.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð:
5.450.000,-

VW Polo 1.4 Comfortl.
Árgerð 2011, bensín
Ekinn 48.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð:
2.290.000,-

VW Jetta Comfortl. 1,6
Árgerð 2009, bensín
Ekinn 65.000 km, beinskiptur
Ásett verð:
2.190.000,-

Skoda Superb
Árgerð 2011, dísel
Ekinn 95.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð:
3.790.000,-

Toyota Land Cruiser 150 GX
Árgerð 2012, dísel
Ekinn 33.500 km, sjálfskiptur
Ásett verð:
9.290.000,-

Suzuki Grand Vitara Premium
Árgerð 2010, bensín
Ekinn 40.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð:
3.590.000,-

Toyota RAV4
Árgerð 2012, bensín
Ekinn 24.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 5.390.000,-
Tilboð **4.990.000,-**

Suzuki Swift 1300 GL 4WD
Árgerð 2011, bensín
Ekinn 44.000 km, beinskiptur
Ásett verð:
2.150.000,-

Toyota Land Cruiser 120 LX
Árgerð 2007, dísel
Ekinn 123.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 4.990.000,-
Tilboð **3.990.000,-**

Kia Sorento III EX Classic 2,2
Árgerð 2011, dísel
Ekinn 37.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð:
6.250.000,-

Toyota Yaris 1000 Terra
Árgerð 2011, bensín
Ekinn 41.500 km, beinskiptur
Ásett verð:
1.990.000,-

Toyota Land Cruiser 100 VX
Árgerð 2006, bensín
Ekinn 128.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 4.390.000,-
Tilboð **3.990.000,-**

HEKLA **NOTAÐIR BÍLAR**

Komdu og skoðaðu úrvalið!
Laugavegi 174 | Sími 590 5040
Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga kl. 12-16

Kíkið inná:
heklanotadirbilar.is

VEISTU SVARIÐ?

1. Hversu mörg félög hafa ekki skilað inn ársreikningi vegna ársins 2011?
2. Hvað heitir bandaríska fyrirtækið sem keypti Íslenska erfðagreiningu?
3. Hversu margar mandarínur borða Íslendingar í kring um hátíðarnar?

SVÖR

1. Um 5000 félög **2.** Amgen **3.** Um 9 milljónir

Samsung-snjallsímar eru vinsælli en iPhone og Nokia samkvæmt nýrri könnun MMR:

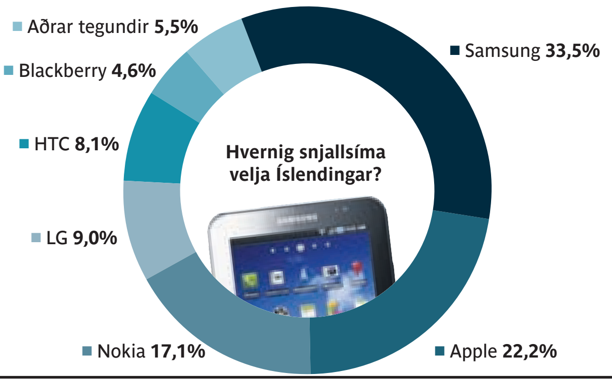
Rúmur helmingur fullorðinna á snjallsíma

KÖNNUN Rúmlega helmingur landsmanna yfir 18 ára aldri, um 54 prósent, á snjallsíma samkvæmt niðurstöðum skoðanakönnunar MMR. Það er veruleg aukning frá því árið 2010 þegar 43 prósent áttu slík tæki.

Markaðshlutdeild Nokia á snjallsímamarkaðinum hefur hrunið á síðustu tveimur árum, samkvæmt könnuninni. Hún var gerð dagana 9. til 12. október, en niðurstöðurnar voru gerðar opinberar í gær. Árið 2010 átti rúmur helmingur snjallsímaeigenda síma frá Nokia, en í dag aðeins um 17 prósent.

Að sama skapi eykst hlutdeild Samsungs verulega, úr 3,8 prósentum 2010 í tæplega 34 prósent nú. Um 22 prósent snjallsíma íslenskra símnotenda eru frá Apple, sem er veruleg aukning frá árinu 2010 þegar 5,6 prósent áttu síma frá fyrirtækinu.

Nokia er hins vegar með algera yfirburði meðal þeirra símnotenda sem ekki nota snjallsíma. Nærri þrír af hverjum fjórum landsmönnum sem eru með venjulega farsíma nota Nokia, og hefur hlutfallið aukist lítillega frá árinu 2010. **- bj**



Spjaldtölvuvæðing hefst í Álftanesskóla

Álftanesskóli hefur fest kaup á spjaldtölvum til kennslu í 4. og 6. bekk. Um er að ræða tilraunaverkefni sem er í samstarfi við Námsgagnastofnun og Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Hægt að stýra efni eftir þörfum hvers nemanda.

MENNTUN Nemendur og kennarar í Álftanesskóla taka nú þátt í skólaþróunarverkefni þar sem notaðar eru spjaldtölvur sem eru sérhannaðar til kennslu og náms. Sveinbjörn Markús Njálsson skólastjóri segir tækið bjóða upp á margvíslega möguleika.

Námsgagnastofnun, Menntavísindasvið Háskóla Íslands og A4, sem er dreifingaraðili tölvanna, standa að verkefninu, auk Álftanesskóla. Í því felst að skólinn kaupir 30 Learnpad 2-spjaldtölvur fyrst um sinn, allt að 60 í heildina, sem notaðar verða í stærðfræðikennslu í 4. og 6. bekk. Alls fylgja 22 forrit hverri vél, sem og tólf rafbækur.

Verkefnið hefst strax á nýju ári og verður tekið út af sérfræðingum Menntavísindasviðs HÍ sem munu skila lokaskýrslu um það sumarið 2014.

Learnpad 2 er framleidd af breska fyrirtækinu Avantis Systems og notar Android-stýrikerfi. Á tölvunni geta nemendur nýtt sér kennsluforrit, meðal annars á Flash-formi eins og notað er á síðu Námsgagnastofnunar, Skólavefnum og Stoðkennaranum, og vafrað á öruggar síður sem kennari hefur skilgreint fyrir fram. Þá geta kennarar hagað efninu sem fer inn á hverja tölvu eftir þörfum viðkomandi nemanda.

Forritin sem fylgja tölvum Álftanesskóla fjalla meðal annars um bókstafi, byrjendastærðfræði, margföldun, brotareikning, liti og form og tónlist. Þar að auki er mögulegt að sækja enn fleiri námsog kennsluforrit á netinu.

„Þessi tækni er einmitt það sem við leituðum að,“ segir Sveinbjörn. „Í Álftanesskóla er að hefjast átak í stærðfræði og við ákváðum að nýta þessa leið sem eflandi og áhugahvetjandi farveg til að efla kunnáttu og læsi nemenda í stærðfræði.“

Sveinbjörn segir vefstjórnargáttina vera einn stærsta kostinn við þessa tækni, en hún gerir kennurum kleift að stýra því efni sem er inni á vél hvers nemendahóps, eða einstaks nemanda.

Ingibjörg Ásgeirsdóttir, forstjóri Námsgagnastofnunar, segir verkefnið afar spennandi. Notkun á stafrænu námsefni á spjaldtölvum geti ýtt undir sjálfstæði nemenda og skapandi nám og kennslu.

„Reynslan verður þó að leiða í ljós hvaða áhrif ný tækni hefur á skólastarf og því er afar mikilvægt að markvisst sé fylgst með tilraunum af þessu tagi svo hægt verði að meta raunveruleg áhrif spjaldtölvunotkunar á skólastarf,“ segir hún.

thorgils@frettabladid.is

NÝJASTA TÆKNI Krakkarnir í Álftanesskóla taka nýrri tækni fagnandi, en tilraunaverkefni með notkun spjaldtölva hefst á nýju ári. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Verðlaunatækni

Learnpad 2 hefur hlotið ýmiss konar viðurkenningar á sínu sviði. Meðal annars er tölvan tilnefnd til verðlauna á hinni árlegu Bett-tæknisýningu í Bretlandi sem er með þeim fjölsóttustu í heimi.

Við ákváðum að nýta þessa leið sem eflandi og áhugahvetjandi farveg til að efla kunnáttu og læsi nemenda í stærðfræði.

Sveinbjörn Markús Njálsson skólastjóri

Seinni umræða um rammaáætlun hófst í gær og stóð fram á nótt á Alþingi:

Telur rammaáætlun hafa mistekist

ALÞINGI Kristján L. Möller, formaður atvinnuveganefndar og þingmaður Samfylkingarinnar, telur að ferli rammaáætlunar um vernd og nýtingu náttúrusvæða, hafi mistekist. Iðnaðarráðherra og umhverfisráðherra, sem unnu þingsályktunartillögu, hafi ekki haft það að leiðarljósi að ná sátt um málið. Það sé orðið pólitískt en ekki faglegt.

Önnur umræða um rammaáætlun hófst í gær, en þó ekki fyrr en þingmenn höfðu tekist á um það um hríð hvort leyfa ætti umræðu fram á kvöld. Sú varð niðurstaðan.

Kristján sagði meðal annars að rök vantaði fyrir því að Hvammsvirkjun og Holtavirkjun í Þjórsá væru færðar úr nýtingar- í biðflokk og hvers vegna í staðinn hefðu virkjanir á Reykjanesskaga verið settar í nýtingarflokk.

„Við þessa vinnu ráðherranna tveggja, þar sem ákveðið var að horfa frá tillögu verkefnastjórnarinnar og búa til nýja tillögu, þar sé gengið of langt í nýtingarflokki á Reykjanesskaga.“

Kristján kvartaði yfir því að ekki væri að finna fagleg rök fyrir þessari ákvörðun og hún væri því pólitísk.

„Það er þess vegna, virðulegi forseti, sem ég tel að okkur sé að mistakast. Það hefur komið fram hjá nokkrum gestum, í umræðum um þetta mál, sem hafa sagt að því miður sé með þessum aðgerðum verið að gera þetta að rammaáætlun virðulegrar ríkisstjórnar. Og ég óttast það, virðulegi forseti, að væntanlegar ríkisstjórnir muni vitna í þetta inngrip þegar þær fara að breyta rammaáætlun.“

Umræða um málið stóð enn þegar blaðið fór í prentun. **- kóp**

Það er þess vegna, virðulegi forseti, sem ég tel að okkur sé að mistakast.

Kristján Möller, formaður atvinnuveganefndar

Samsung gleðipinnar!

500 kr. notkun á mán. í 12 mánuði fylgir þessum síma!

Samsung Galaxy SII
74.990 kr. stgr.
4.590 kr. á mán. í 18 mán.

1.000 kr. notkun á mán. í 12 mánuði fylgir þessum síma!

Samsung Galaxy SIII
109.990 kr. stgr.
6.790 kr. á mán. í 18 mán.

500 kr. notkun á mán. í 6 mánuði fylgir þessum síma!

Samsung Galaxy Ace 2
49.990 kr. stgr.
4.590 kr. á mán. í 12 mán.

500 kr. notkun á mán. í 3 mánuði fylgir þessum síma!

Samsung Galaxy Y
19.990 kr. stgr.
1.890 kr. á mán. í 12 mán.

500 kr. notkun á mán. í 3 mánuði fylgir þessum síma!

Samsung Galaxy Mini 2
29.990 kr. stgr.
2.690 kr. á mán. í 12 mán.

Stærsti skemmtistaður í heimi!

NOVA

Verslanir Nova eru í Kringlunni, Smáralind, Lágmúla, á Selfossi og á Glerártorgi Akureyri
Þjónustuver 519 1919 | **www.nova.is** | **m.nova.is** | Facebook | Twitter

Símnotkun fylgir með 0 kr. Nova í Nova og Eitt verð í alla, áskrift og frelsi. Mánaðarleg afborgun greidd með kreditkorti + 325 kr./mán. greiðslugjald. Það er ódýrara að staðgreiða og þá þarf ekki kreditkort.

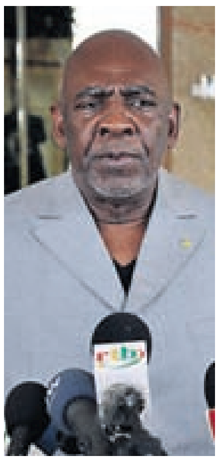
HEIMURINN

Berlusconi í kosningaham

1 **ÍTALÍA** Silvio Berlusconi, fyrrverandi forsætisráðherra Ítalíu, er kominn á fullt skrið í kosningabaráttu fyrir væntanlegar kosningar snemma á næsta ári. Hann sakar arftaka sinn, Mario Monti, um að miða stjórn sína um of við vilja Þjóðverja. Flokkur Berlusconis sagði skilið við stjórn Montis í síðustu viku, en Monti brást við með því að segjast ætla að segja af sér og boða til kosninga um leið og fjárlög næsta árs hafa verið afgreidd á þingi.

Diarra handtekinn

2 **MALÍ** Hermenn handtóku í gær **Cheikh Modibo Diarra**, forsætisráðherra Malí, og skipuðu honum að segja af sér. Hann birtist stuttu síðar í sjónvarpi og tilkynnti um afsögn sína og ríkisstjórnar sinnar. Her landsins gerði byltingu síðastliðið vor eftir að íslamistar náðu völdum í norðurhluta landsins. Nokkru síðar tók Diarra við völdum, en hefur undanfarið ekki alltaf verið sammála hernum.



Hættu við jólaverkfall

3 **SPÁNN** Verkalýðsfélög meirihluta starfsfólks spænska flugfélagsins Iberia afboðuðu í gær sex daga verkfall, sem efna átti til nú stuttu fyrir jól. Þetta var ákveðið til að trufla ekki jólaferðir almennings, þrátt fyrir að uppsagnir 4.500 starfsmanna félaganna séu enn á dagskrá. Verkalýðsfélögin ætla nú að kanna til hvaða aðgerða eigi að grípa til að mótmæla uppsögnum starfsfólksins. Flugfélagið segist nauðbeygt til að segja upp fólkinu svo bjarga megi rekstrinum.

MS herðir eftirlit:

Taka harðar á brotum bænda

LANDBÚNAÐUR Einar Sigurðsson, forstjóri MS, segir að málefni mjólkurbúanna tveggja varpi rýrð á störf fjölmargra íslenskra bænda. „Það er þungt að taka þessari umræðu vegna þess að hlutirnir á Íslandi eru í prýðilegu lagi. Bændurnir eru að skila frá sér hráefni í hæsta gæðaflokki, eins og gæðaprófanir okkar sýna. Þeir standast allan samanburð og vilja halda því þannig.“

EINAR SIGURÐSSON

Á fundi MS og Matvælastofnunar í gær var ákveðið að bæta upplýsingagjöf. Einar segir þannig unnt að grípa fyrr inn í, ef þörf þykir. Það þýðir að mögulega verði lokað á einstaka framleiðendur séu þeir staðnir að því að virða ekki viðskiptaskilmála sína.

„Það er félag bændanna, Mjólkursamsalan, sem tekur þessa ákvörðun vegna þess að þeir vilja koma í veg fyrir að örfáir einstaklingar varpi rýrð á heildina.“ - shá

ALLT Í LAGI? Myndin er tekin á Brúarreykjum 15. nóvember, viku eftir síðustu eftirlitsferð héraðsdýralæknis. „Þá var búið að þrífa og allt var í lagi,“ sagði bóndinn í Fréttablaðinu í gær. Matvælastofnun taldi ekki nóg að gert. MYND/MATVÆLASTOFNUN

Segir skýringu Bjarna bónda vera tómt rugl

Forgangsverk að bæta aðstöðu kúnna á Brúarreykjum, segir framkvæmdastjóri Búnaðarsambands Vesturlands. Ráðunautur hafi viljað svipta búið leyfi í fyrra.

LANDBÚNAÐUR „Hann getur ekki neinum öðrum um kennt en sjálfum sér,“ segir Guðmundur Sigurðsson, framkvæmdastjóri Búnaðarsamtaka Vesturlands, um stöðu bóndans á Brúarreykjum sem sviptur var starfsleyfi fyrir kúabúi sínu.

Bjarni Bærings Bjarnason á Brúarreykjum skýrði í Fréttablaðinu í gær hrikalega stöðu á búi sínu þegar héraðsdýralæknir kom þangað í eftirlit 8. nóvember. Þá stóðu kýrnar, sem eru nítíu í sextíu gripa fjósi, í eigin mykju upp á legg. Sagðist Bjarni hafa verið að aðstoða sjö eða átta kýr við að bera í tvo sólarhringa þar á undan og ekki hafa haft tíma til að hreinsa frá skepnunum.

„Það er bara rugl,“ segir Guðmundur um skýringar Bjarna. „Þetta er ekkert sem gerðist á tveimur sólarhringum, það er alveg á hreinu.“

Að sögn Guðmundar hefur lengi verið ófremdarástand á Brúarreykjum. Fjósið hafi verið í ólestri árum saman. Ráðunautur frá Búnaðarsambandi Vesturlands hafi heimsótt bæinn í fyrra og þá hafa viljað að lokað yrði á reksturinn. „Það var að minnsta kosti ástæða til þess þá. Honum var gefinn frestur en hann gerði ekki neitt og hefur aldrei gert neitt sem hann hefur verið beðinn um að laga.“

Guðmundur segist ekki sjálfur hafa skoðað ástandið á Brúarreykjum. „Ég held að þær hafi fengið nóg að éta en það er náttúrulega ljóst að þeim líður illa,“ segir Guðmundur og vísar til þess hversu yfirgengileg fljótandi mykjan sé. „Kýr þurfa að vera á þurrum legubásum. Yfirleitt er það þannig að legubásarnir eru þurrir og menn setja spæni eða sag undir kýrnar.“

> **Hann gerði ekki neitt og hefur aldrei gert neitt sem hann hefur verið beðinn um að laga.**
>
> *Guðmundur Sigurðsson, framkvæmdastjóri Búnaðarsamtaka Vesturlands.*

Bættur aðbúnaður kúnna á Brúarreykjum er nú til umræðu. Guðmundur segir sveitarfélagið Borgarbyggð þurfa að koma að því máli en að Búnaðarsamtökin muni aðstoða. Þótt gripirnir séu of margir sé bærinn í sláturbanni og því ekki hægt að fækka þeim þannig.

„Ég býst við að fjósið verði hreinsað og lagað þannig að þær geti verið þarna áfram en það þyrfti eitthvað af gripum að fara frá,“ segir Guðmundur sem kveður alveg óljóst hvort einhverjir vilji taka við umframgripunum. Möguleiki sé að farga einhverjum skepnum en það sé þó yfirleitt ekki gert nema þær séu illa haldnar.

Aðspurður fullyrðir Guðmundur að ástandið á Brúarreykjum sé einsdæmi, að minnsta kosti í hans héraði. Dýralæknir skoði fjós reglulega. „Ég er ekki að segja að það sé ekki einhvers staðar slæmt en það er mjög óvíða sem svona kemur upp. Það getur vel verið að einhverjir séu á frestum út af einhverjum tæknilegum atriðum en ekki vegna aðbúnaðar beint. Ég vil segja að yfirgnæfandi meirihluti kúabúa sé í lagi hér.“

gar@frettabladid.is

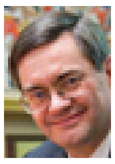
Ítalía og Ísland: fjármálakreppa með og án evru

Málþing í Hátíðarsal Háskóla Íslands í Reykjavík
13. desember 2012 kl. 15:00-17:00

Málþingið er skipulagt af sendiráði Ítalíu, Háskóla Íslands og Seðlabanka Íslands, en markmið þess er að varpa skýrara ljósi á hvernig Ítalía sem aðili að ESB og evrusvæðinu, og Ísland, sem aðili að EES-samningnum og með sinn eigin gjaldmiðil, tókust á við alþjóðlegu efnahags- og fjármálakreppuna, og að setja reynslu þeirra í alþjóðlegt og evrópskt samhengi.

Málshefjendur:

Össur Skarphéðinsson, utanríkisráðherra flytur opnunarávarp.


Franek Rozwadowski, fastafulltrúi Alþjóðagjaldeyrissjóðsins á Íslandi, fjallar um aðlögunarferli Íslands í alþjóðlegu samhengi.

Giannandrea Falchi, framkvæmdastjóri skrifstofu bankastjóra Seðlabanka Ítalíu, ræðir um reynslu evruríkja, með áherslu á Ítalíu.

Þórarinn G. Pétursson, aðalhagfræðingur Seðlabanka Íslands og nefndarmaður í peningastefnunefnd, ræðir um áhrif alþjóðafjármálakreppunnar á Ísland og samanburð við önnur lönd, innan og utan evrusvæðisins.

Gylfi Zoëga, prófessor í hagfræði við Háskóla Íslands og nefndarmaður í peningastefnunefnd, ræðir um þá áskorun sem íslenska hagkerfið stendur enn frammi fyrir.

Málþingið er öllum opið.

FME staðfestir faglega og góða viðskiptahætti Dróma

Við höldum áfram að vinna að úrlausn mála með viðskiptavinum okkar.

Eftir að hafa setið undir háværri umræðu og orðið bitbein í pólitík þá er það okkur ánægjuefni að segja frá því að úttektir Fjármálaeftirlitsins og eftirlitsnefndar efnahags- og viðskiptaráðherra staðfesta að starfsfólk Dróma hafi unnið faglega og í samræmi við góða viðskiptahætti.

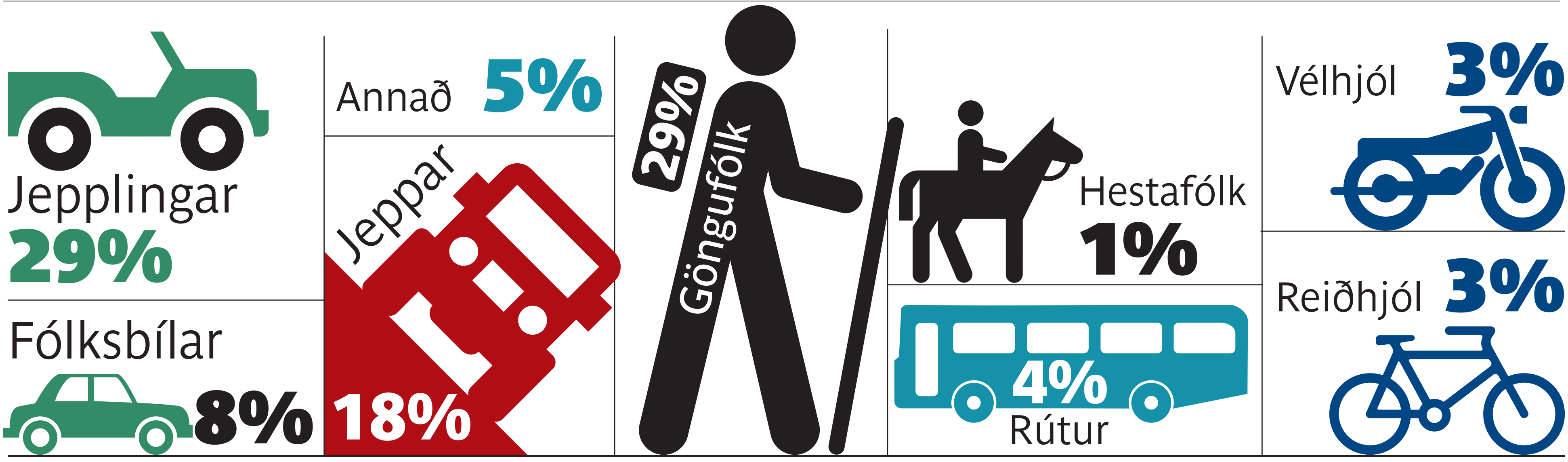
- Engar athugasemdir voru gerðar vegna ábyrgðarskuldbindinga.
- Ekkert gaf til kynna að túlkun Dróma á hvaða lán teldust til ólögmætra gengislána væri þrengri en annarra fjármálafyrirtækja.
- Framkvæmd 110% leiðarinnar kom vel út.
- Verðmat Dróma á eignum gaf raunhæfa mynd af markaðsvirði eigna.
- Svartími við erindum viðskiptavina Dróma reyndist í flestum tilvikum innan eðlilegra tímamarka.

Við bendum viðskiptavinum okkar á að hafa samband í síma 540 5000 eða einfaldlega koma til okkar í þjónustuverið í Lágmúla 6 milli klukkan 10 og 15 alla virka daga. Þá getum við farið yfir málin og fundið þeim eins farsæla úrlausn og kostur er.

Með kveðju,

starfsfólk Dróma

ALMENN AÐSTOÐ OG ÚTKÖLL 2012; 1.917 ATVIK ALLS



Öryggi í höndum sjálfboðaliða

Álagið á 200 manna hálendisvakt Landsbjargar eykst stöðugt. Fjöldi útkalla hefur aukist um tugi prósenta. Sjálfboðaliðar sinna verkefnum sem ættu að vera í verkahring lögreglu, fullyrðir fagfólk og formaður Landssambands lögreglumanna.

Álagið á hálendisvakt Landsbjargar var mun meira í sumar en í fyrra. Suma daga skiptu útköll tugum. Slysahætta hefur aukist með stórauknum fjölda ferðamanna. Sjálfboðaliðar sinna sífellt fleiri verkefnum sem eru í verkahring lögreglu, án þess að hafa til þess heimild.

Að vera til staðar

Hálendisvakt björgunarsveitanna var starfrækt í sjöunda sinn í sumar. Jónas Guðmundsson, verkefnastjóri forvarna ferðamanna hjá Landsbjörg, segir hugsunina að baki vaktinni vera að björgunarlið sé til staðar þegar mestar líkur eru á að fólk lendi í vanda á hálendinu, en að öðrum kosti er langt að sækja aðstoð. Þörfin fyrir hálendisgæsluna hefur aukist mjög á síðustu árum.

Tæplega 200 manns á vakt

Í nýlegri skýrslu Landsbjargar kemur fram að sjálfboðaliðar sem stóðu hálendisvaktina á tveggja mánaða tímabili í sumar voru 191 talsins frá 28 björgunarsveitum. Hóparnir staðsettu sig á fjórum svæðum: norðan Vatnajökuls, á Sprengisandi, á Kili og tveir hópar að Fjallabaki. Fjöldi atvika jókst mikið á milli ára, úr 1.204 í 1.917, sem er 59% aukning.

Gróft má skilgreina verkefnin í tvennt; almenna aðstoð, svo sem leiðbeiningar til ferðamanna varðandi leiðaval og útbúnað svo og minniháttar bilanir og slíkt. Hins vegar eru það útköll þar sem alla jafna hefði þurft aðstoð björgunarsveita úr byggð. Almennar aðstoðarbeiðnir voru 1.495 sem er aukning um 56% frá því í fyrra. Útköllin voru 524 í sumar, samanborið við 244 sumarið 2011, sem er 115% aukning. Stundum skiptu útköllin tugum sama daginn.

Kláruðu ekki máltíð í viku

Útköll vegna slysa og veikinda voru um hundrað eða 20% af heildarfjölda, sem er mikil aukning frá fyrri árum. Flest voru þau vegna göngufólks en einnig ferðamanna á jeppum og minni bílum. Í fyrsta sinn þurfti að aðstoða ferðamenn á langferðabifreiðum.

Jónas segir að hálendisvaktin hafi tekist vel þegar á heildina er litið, þrátt fyrir mikið annríki. „Verkefnin komu upp á öllum tímum sólarhrings og til dæmis náði hópur sem stóð vaktina að Fjallabaki ekki að klára máltíð í heila viku vegna anna.“ Hann segir að með stuðningi góðra manna hafi hálendisvaktin verið efld undanfarin ár með betri búnaði, húsakosti og fjarskiptatækjum. „Afar brýnt er þó að sækja aukið fjármagn í þetta verkefni til að hægt sé að mæta fleiri óhöppum og slysum, sem fylgja fjölgun ferðamanna.“

Taka að sér störf lögreglu

Umhugsunarverð staða er komin upp í björgunarmálum hér á landi og öryggi landsmanna hefur færst æ meira í hendur sjálfboðaliða. Hörður Már Harðarson, formaður Slysavarnafélagsins Landsbjargar, segir að björgunarsveitir hafi á vissan hátt tekið að sér störf lögreglu á landsbyggðinni og þá aðallega í tengslum við lokanir á vegum vegna ófærðar. Má þar nefna Reykjanesbraut, Hellisheiði, Fagradal, Höfðaháls og Holtavörðuheiði. Með fjölgun ferðamanna um landið og átakinu Ísland allt árið hafi verkefnum fjölgað. Margir ferðamanna festi bílaleigubílana á fáförnum vegum og oft sé langt í aðstoð. Sérstaklega í byrjun árs.

„Stórkostleg upplifun á náttúru Íslands getur breyst í martröð á skammri stundu ef ekki er farið með gát. Það á að vera sameiginlegt verkefni samfélagsins að vinna að lausnum til þess að geta tekið á móti fleiri ferðamönnum,“ segir Hörður sem segist óviss um stöðu mála í dag án hálendisvaktarinnar.

Það stefnir í vandræði

Jónas segir að stefnt geti í vandræði. „Stanslaust hefur verið skorið niður hjá opinberum viðbragðsaðilum og þeirri löggæslu sem slysavarna- og björgunarsveitir telja sig styðja við,“ segir Jónas og bætir við að uppbygging ferðamannastaða fylgi ekki fjölgun ferðamanna sem auki líkur á slysum. Að hans mati ofmetur fólk gjarnan eigin getu eða vanmetur aðstæður. „Fræðslu til ferðamanna þarf að efla og allir sem koma að greininni þurfa að vinna saman að því markmiði að ná til sem flestra ferðamanna. Það að upplýsa um aðstæður og rétta ferðahegðun á að vera jafn sjálfsagt og að upplýsa um áhugaverða staði. Hvar annars staðar í heiminum mætti labba á jökul án þess að vera með plan og leiðsögn en á Íslandi?“ spyr Jónas.

Vegaeftirlitið lagt niður

„Þessi staða, að björgunarmál og öryggi landsmanna hafi færst æ meira frá lögreglu til sjálfboðaliða, á sér langa sögu,“ segir Snorri Magnússon, formaður Landssambands lögreglumanna. Á árunum 1979 til 1991 voru fjórar vegaeftirlitsbifreiðar starfræktar hjá lögreglunni í Reykjavík, tvær í nágrenni höfuðborgarsvæðisins og tvær á landsbyggðinni. Á árunum 1992-1995 voru þær tvær og að mestu notaðar í nágrenni Reykjavíkur. Eftir 1995 var vegaeftirlitið sem slíkt lagt niður. Það var vegna samdráttar í fjárveitingum til lögreglunnar í Reykjavík, á tímum aukinna verkefna, og embættin úti á landi voru á þeim tíma betur í stakk búin en áður til að sinna löggæslu á þjóðvegum sinna umdæma.

„Síðan vegaeftirlitið var lagt niður hafa einhver embætti reynt af veikum mætti að halda úti eftirliti, til dæmis á hálendinu, en átt erfitt um vik vegna mannfæðar. Löggæsla er því mestmegnis ekki til staðar víða á vinsælum ferðamannastöðum og björgunarsveitir hafa verið fengnar til að aðstoða lögreglu án þess í raun að hafa löggæsluheimild til þess,“ segir Snorri og nefnir til dæmis stærri útihátíðir, lokun vega vegna eldgosa og óveðurs. „Þetta eru klárlega verkefni lögreglunnar.“

Rýrir trúverðugleika björgunarsveita

Snorri nefnir að hjá Landssambandi lögreglumanna hafi í áraraðir verið bent á að fækkun stöðugilda innan lögreglunnar muni koma niður á löggæslunni, öryggi lögreglumanna og ekki síður öryggi borgaranna. Einnig komi þetta niður á öryggi björgunarsveitafólks og rýri traust almennings til þess ef það er nýtt í verkefni sem klárlega er á hendi lögreglu að sinna. „Björgunarsveitir eiga að fá að sinna sínum verkefnum, að bjarga fólki, bundnar trúnaði gagnvart sínum skjólstæðingi eins og til dæmis sjúkraflutningamenn,“ segir Snorri.

Fækkun innan lögreglunnar hefur kallað á að leitað er í auknum mæli til björgunarsveitanna, segir Snorri. „Í nágrannaríkjum okkar er það á vegum hernaðaryfirvalda auk þjóðvarðliða að aðstoða lögreglu við stórviðburði, almannavá og fleira í þeim dúr.“

Í KAFI Útköll vegna slysa og veikinda voru um hundrað, sem er mikil aukning frá fyrri árum. MYND/LANDSBJÖRG

KOMIN NIÐUR Á LÆGSTU MÖRK Í NIÐURSKURÐI TIL LÖGREGLU

Steingrímur J. Sigfússon, atvinnuvega- og nýsköpunarráðherra, segist gera greinarmun á því hvort björgunarsveitir séu kallaðar til vegna óskipulagðs vandræðaástands, sem lögreglan ætti að sinna, eða skipulagðs starfs eins og hálendisvaktarinnar. En lögreglan hafi vissulega þurft að skera niður, sé fáliðuð og umdæmi víða stór.

„Við erum að horfast í augu við það að vera komin niður í lægstu mörk í þessu eins og fleiru,“ segir Steingrímur og bætir við að stefnan sé að leggja meira til þessara verkefna á komandi árum. Enginn vilji sé í sjálfu sér til að björgunarsveitirnar sinni hálfgerðum löggæslustörfum því þær hafi ekki heimild til þess. Sveitirnar skipti hins vegar miklu máli og þjóðin hafi verið ærlega minnt á það undanfarin ár.

„Við erum einnig að vona núna að hægt sé að klára málin þannig að niðurskurði sé lokið hjá lögreglunni til þess að hún geti haldið óbreyttum umsvifum á næsta ári. Það er nú aðeins í áttina því botninum hefur verið náð og hægt er að spyrna í hann,“ segir Steingrímur.

HÁSKÓLI ÍSLANDS
Greinin er hluti af samstarfsverkefni Fréttablaðsins og nemenda í meistaranámi í blaða- og fréttamennsku við félags- og mannvísindadeild Háskóla Íslands.
Umsjón: Svavar Hávarðsson, svavar@frettabladid.is
Höfundur: Olga Björt Þórðardóttir, olgabjort@olgabjort.com

Allt fyrir jólin í BAUHAUS®

Ótrúlegt úrval af jólavörum og jólaljósum á betra verði!

Jólagladningur...

FYRIR FYRSTU 1000 VIÐSKIPTAVININA SEM KAUPA NORMANNSÞIN MEÐ GULUM MERKIMIÐA
Þegar þú kaupir tréð færðu inneignarnótu að andvirði verði trésins. Inneignarnótuna getur þú notað við vörukaup 2.-15. janúar 2013. Framvísa skal kassakvittun með inneignarnótunni. Hámark 2 stk. pr. viðskiptavin.

NORMANNSÞINUR
125 - 175 cm

2.995,-!

OPNUNARTÍMAR UM JÓLIN

Mánudag	17.12	kl. 8-19
Þriðjudag	18.12	kl. 8-19
Miðvikudag	19.12	kl. 8-19
Fimmtudag	20.12	kl. 8-21
Föstudag	21.12	kl. 8-21
Laugardag	22.12	kl. 9-21
Sunnudag	23.12	kl. 9-21
Mánudag	24.12	kl. 8-12
Þriðjudag	25.12	Lokað
Miðvikudag	26.12	Lokað
Fimmtudag	27.12	kl.10-19

KERTASERÍA
Eins og á jólatrénu með 16 hrímhvítum LED perum. 230 volt. **2.995,-**

KERTASERÍA
Með 25 LED perum. **3.995,-**

JÓLATRÉSFÓTUR BASIC
Einstaklega stöðugur sem tryggir að tréð standi alltaf rétt og sé fast í fætinum. Hentar fyrir tré allt að 2,2 m. Med vatnsgeymslu sem heldur trénu fersku lengur.
5.995,-

Auglýst verð gildir frá föstudeginum 7. desember til og með sunnudagsins 30. desember 2012. Gildir á meðan birgðir endast.

BAUHAUS®

BAUHAUS REYKJAVIK - Lambhagavegur 2-4 - 113 Reykjavik - www.bauhaus.is

Nýtt þing kosið í Rúmeníu:

Victor Ponta vann stórsigur

RÚMENÍA, AP Ríkisstjórnarflokkarnir í Rúmeníu unnu öruggan sigur í þingkosningum um helgina. Vart er þó að búast við því að erjum tveggja helstu stjórnmálaleiðtoga landsins linni.

Bandalag vinstri- og miðjuflokkanna, með Victor Ponta forsætisráðherra í fararbroddi, hlaut nærri sextíu prósent atkvæða, en hægri flokkarnir, sem fylgja Traian Basescu forseta að málum, fengu innan við sautján prósent. - gb

NORDICPHOTOS/AFP

LJÓSADÝRÐ Ljósasýning sýndi úrslitin utan á höllinni sem Ceausescu lét reisa.

Mátti ekki neita sölu á kynferðislegu víni

EFTA-dómstóllinn telur ÁTVR óheimilt að neita að selja áfenga drykki á þeim forsendum að umbúðir þeirra brjóti í bága við almennt velsæmi.

DÓMSMÁL Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins (ÁTVR) er óheimilt að neita að selja vörur á þeim forsendum að umbúðir þeirra séu gildishlaðnar, ómálefnalegar eða brjóti í bága við almennt velsæmi. Þetta er mat EFTA-dómstólsins sem gaf í gær út ráðgefandi álit vegna dómsmáls sem heildsali höfðaði fyrir Héraðsdómi Reykjavíkur.

Forsaga málsins er sú að á árinu 2010 falaðist heildverslunin HOB-vín eftir því að ÁTVR hefði sölu á þremur tegundum áfengisins Tempt Cider frá danska framleiðandanum Royal Unibrew. ÁTVR hafnaði hins vegar að taka vörurnar til sölu þar sem framsetning þeirra þótti kynferðisleg.

Í álitsgerð sem Skúli Bjarnason hæstaréttarlögmaður vann fyrir ÁTVR um málið segir þannig meðal annars að í myndskreytingum varanna sé að finna tilvísanir sem lýsa megi sem „léttúðugum eða nautnalegum“.

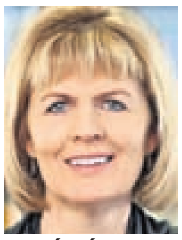
HOB-vín kærði ákvörðunina og óskaði Héraðsdómur Reykjavíkur því eftir ráðgefandi áliti frá EFTA-dómstólnum sem nú liggur fyrir. Taldi dómstóllinn að ÁTVR væri óheimilt að hafna sölu á vörum á grundvelli umbúða þar sem það bryti í bága við tilskipanir Evrópusambandsins.

„Við fögnum þessum dómi sem þó er auðvitað bara ráðgefandi og það þarf því að klára málið,“ segir Sigurður Bernhöft, framkvæmdastjóri HOB-vína, og bætir við: „En það sem við sjáum út úr dóminum heitir í einu orði sagt valdníðsla þó það sé ekki sagt berum orðum.“

Þá segir Sigurður að fari Héraðsdómur Reykjavíkur að ráðum EFTA-dómstólsins muni HOB-vín í kjölfarið óska eftir því að umdeildu vörurnar verði settar í sölu hjá ÁTVR.

ÁTVR hefur á síðustu árum ítrekað neitað að selja vörur á þeim forsendum að merkingar varanna hafi verið vafasamar. Hafa þær ákvarðanir byggt á grein í lögum um verslun með áfengi og tóbak þar sem segir að ÁTVR sé heimilt að hafna vörum sem innihalda gildishlaðnar eða ómálefnalegar upplýsingar, gefa til kynna að áfengi auki getu, eða brjóta á annan hátt í bága við almennt velsæmi.

Sigrún Ósk Sigurðardóttir, aðstoðarforstjóri ÁTVR, segir að í kjölfar dómsins verði breytingar gerðar á verklagi. „Við þurfum að skoða hvað þessi dómur felur í sér og í kjölfarið vinnum við það með ráðuneytinu með hvaða hætti verður brugðist við og gerum þær breytingar sem þörf verður á,“ segir Sigrún. magnusl@frettabladid.is


SIGRÚN ÓSK SIGURÐARDÓTTIR

SIGURÐUR BERNHÖFT

ÁTVR hefur ítrekað neitað að selja vörur

- ➜ Í febrúar árið 2010 neitaði ÁTVR að selja páskabjór brugghússins Ölvisholts sem bar nafnið Heilagur papi á þeim forsendum að trúarlega vísanir á umbúðum bjórsins væru til þess fallnar að brjóta í bága við almennt velsæmi. Málið var kært til umboðsmanns Alþingis sem taldi ÁTVR ekki hafa verið heimilt að neita að selja Heilagan papa.
- ➜ Í febrúar á þessu ári neitaði ÁTVR að taka til sölu rauðvín merkt ensku rokkhljómsveitinni Motörhead með þeim rökum að nafnið væri vísun í amfetamínneyslu og að sveitin syngi um stríð, óábyrgt kynlíf og fíkniefni.
- ➜ Í sama mánuði neitaði ÁTVR að taka bjórinn Svarta dauða í sölu en fundið var að orðunum „Drekkið í friði“ sem mátti finna á flöskunni. Stuttu síðar sneri ÁTVR þeirri ákvörðun þó við.
- ➜ Þá neitaði ÁTVR einnig að taka til sölu bjórinn Páskagull sem Ölgerðin setti á markað fyrir páskana í vor. Litur og myndskreytingar umbúða bjórsins þóttu höfða sérstaklega til barna.

Úttekt þar sem fjallað er um kosti og galla þaks á verðbætur verðtryggðra lána:

Verðbótaþak raunhæfur kostur

EFNAHAGSMÁL Þak á verðbætur verðtryggðra lána gæti verið raunhæfur valkostur til þess að minnka þann þjóðhagslega óstöðugleika sem verðbólguskellur getur valdið og því að búa til skuldavanda hjá heimilum landsins. Þetta er niðurstaða úttektar sem dr. Ásgeir Jónsson, lektor við hagfræðideild Háskóla Íslands, vann fyrir ráðherrahóp um skulda- og greiðsluvanda heimilanna.

Með því að setja þak á verðbætur er skuldara veitt trygging fyrir því að höfuðstóll láns viðkomandi hækki ekki umfram ákveðin mörk. Umframverðbólga færist þá heldur á reikning lánveitanda. Ætti slík trygging að vera sérstaklega gagnleg fyrir þá sem standa veikastir gagnvart verðbólguskotum, til að mynda þeim sem eru að kaupa íbúð í fyrsta sinn.

Lántakandi þyrfti hins vegar að greiða fyrir trygginguna og mætti samkvæmt skýrslunni gera ráð fyrir um 1,5 prósentustiga vaxtaálagi sé miðað við 40 ára lán með 4% verðbótaþaki og núverandi verðbólguvæntingar á markaði.

Í skýrslunni segir að færa megi rök fyrir því að slík lán séu hagstæðari bæði fyrir lántakendur og lánveitendur þar sem minni þörf er á eigin fé við lántöku og minni líkur á vanskilum. Þess vegna geti slíkt lán allt eins notið betri vaxtakjara en almenn verðtryggð lán.

Guðbjartur Hannesson velferðarráðherra segir að ekki hafi enn verið tekin afstaða til þess sem fram kemur í úttektinni en að það verði gert. - mþl

ÚTTEKTIN KYNNT Ásgeir Jónsson (til hægri), lektor í hagfræði, vann úttektina fyrir velferðarráðuneytið þar sem Guðbjartur Hannesson ræður ríkjum.

Því oftar sem þú veifar ÓB-lyklinum á Olís stöðvum í desember, því oftar fer þitt nafn í pottinn. Alla daga í desember verða ótrúlega góð jólatilboð á Olís fyrir handhafa ÓB-lykla. Allir sem kaupa tilboð dagsins á Olís fara í pott. Daglega drögum við út Gull-lykil ÓB sem gefur 20 kr. afslátt í 10 skipti. Jólatilboð dagsins finnur þú á Facebooksíðu ÓB.

Sæktu um lykil núna á ob.is eða á næstu Olís-stöð!

Jóladagatal ÓB

Á aðfangadag drögum við út **200.000 kr.** eldsneytisinneign hjá ÓB.

*ÖLL TILBOÐ VIRKA MEÐ ÓB LYKLINUM

Afslátturinn gildir einnig með Staðgreiðslukorti og Tvennukorti Olís.

PIPAR\TBWA · SÍA · 123232

Eirberg

Háls- og herðanudd

HOM-NMS300BW

Shiatsu nudd með hita.
Dregur úr vöðvaspennu
í hálsi og herðum.

14.750 kr.

Herðanudd – fjölnota

HOM-NSP200

Öflugt hamrandi nudd sem dregur
úr vöðvabólgu. Hentar einnig
á bak, mjaðmir og læri.
Margskonar stillimöguleikar.

16.980 kr.

Nuddsæti Shiatsu MAX

HOM-CBS1000

Bak- og herðanudd sem nær yfir 80%
stærra svæði en hefðbundin nuddsæti.

Shiatsu- og rúllandi nudd fyrir bak.

Víbrandi nudd á mjaðmir og læri.

Infrarauður hiti.

Bólstraður hliðarstuðningur.
Fjarstýring með 14 stillimöguleikum.

Áklæði sem hægt er að þvo.

44.784 kr. Verð áður 55.980

20%
þú sparar 11.196 kr.

20% jólaafsláttur af völdum vörum til sunnudags

Skrifborðslampi með dagsbirtuljósi

LUM-NLDLU

Dagsbirtuljós með LED per-
um sem dregur úr þreytu,
orkuleysi og vanlíðan í
skammdeginu. Ljósmagn
10.000 lux í 22 cm fjarlægð.
4 stillingar fyrir birtumagn.
Mælt er með 30-60 mín.
meðferð á dag. Viðurkennt
sem lækningatæki.

39.750 kr.

20%
þú sparar 2.994 kr.

Fjölnota nuddpúði

HOM-SP49

Shiatsu nudd, titringur og infrarauður hiti.
Hentar vel fyrir bak, herðar og fótleggi.
Fjarstýring með margskonar
stillimöguleikum.

11.976 kr.
Verð áður 14.970

20%
þú sparar 5.996 kr.

Nuddsæti Sænskt nudd

HOM-QRM360H

Ný og endurbætt útgáfa

4 sjálfstæðar nuddrúllur sem
fara upp og niður eftir bakinu.

Djúpt hnoðandi nudd sem
lagar sig að líkamanum.

Infrarauður hiti.

Fjarstýring með
6 stillimöguleikum.

23.984 kr.
Verð áður 29.980

Sólarljósið í skammdeginu

LUM-NBCTE

Vekjaraklukka sem eykur ljós-
magn smátt og smátt í 30 mín.
líkt og við sólarupprás. Ljósið
gefur líkamanum merki um að
draga úr framleiðslu svefn-
hormóna og auka framleiðslu
hormóna sem hjálpa þér að
vakna. Hentar einstaklega
vel í skammdeginu
á Íslandi.

17.750 kr.

Fótavermir

SOE-68022

3 hitastillingar. Hraðhitun.
Hægt að þvo innra byrði.
Slekkur sjálfkrafa á sér
eftir 90 mín.

6.490 kr.

Vita-Flex Nuddtæki

SOE-68009

Víbrandi nudd og infrarauður
hiti. Beygjanlegt handfang
sem auðveldar notkun.
4 mismunandi
nuddhausar fylgja.

5.780 kr.

Vita-Duo Nuddtæki

SOE-68007

Hamrandi nuddtæki með
tveim nuddhausum og
infrarauðum hita. 2 tegundir
af nuddhausum fylgja.

12.480 kr.

Nuddpúði með gelhausum

HOM-SP1000

Einstök tilfinning – mjúkir
gelhausar sem laga sig að
líkamanum. Shiatsu nudd
og titringur. Infrarauður hiti.
Fjarstýring með ýmsum
stillimöguleikum.

15.800 kr.
Verð áður 19.750

NÝTT
með gelhausum

20%
þú sparar 3.950 kr.

Ný sending kemur á föstudag. Pantanir óskast sóttar.

Blóðrásarörvun fyrir fætur

Ný kynslóð

- Minnkar bjúg og bólgu
- Dregur úr verkjum
- Örvar blóðflæði
- Dregur úr fótkulda

Vöðvar í fótleggjum pumpa bláæðablóði upp til hjartans. Tækið örvar pumpukerfi fótleggjanna með því að senda rafboð í gegnum ilina sem veldur vöðvasamdrætti í fótum og fótleggjum. Með öflugum endurteknum vöðvasamdrætti sem fæst með notkun tækisins eykst blóðflæði í fótleggjum.

Hentar vel fyrir einstaklinga með skert blóðflæði, bjúgsöfnun, minnkaða hreyfigetu, vöðva og liðverki, sykursýki og fótapirring.

Mælt er með 30 mín. meðferð, 1-2 á dag.

Tækið býður einnig upp á TENS verkjameðferð sem nota má sér eða samtímis meðferð fyrir fætur.

Verð: 44.950 kr. *Tækið er vottað sem CE class IIa Medical Device*

Mediflow H2O heilsukoddinn

MFL-1210

Einstakur heilsukoddi með vatnsfyllingu.

Klínískar rannsóknir sýna að Mediflow heilsukoddinn er einn besti koddi á markaðnum til að minnka verki í hálsi og auka svefngæði.*

Mjúkur en veitir samt fullkominn stuðning fyrir hálsinn. Efsta lagið er úr mjúkum trefjum. Þar fyrir innan er vatnspúði sem fylltur er með mismiklu vatni til að stilla hæfilegan stuðning fyrir hvern og einn.

Verð: 9.750 kr.

** Lavin RA, Pappagallo M, Kuhiemejer Ky (1997). Cervical pain: a comparison of three pillows. Arch Phys Med Rehabil 78: 193-8.*

Yogasokkar

SIS-34305

Stamir og hlýir sokkar sem henta vel í yoga, pilates og dans.

1.990 kr.

Gigtarhanskar

MEC-10044

Hanskar sem halda hita á höndum og draga úr bólgu. Lipurt efni sem andar vel. Hentar vel fyrir fólk með liðagigt og slitgigt.

9.750 kr.

Nuddrúlla

SIS-310025

Nuddrúllan mýkir upp stífa og auma vöðva eftir æfingar. Íslenskar leiðbeiningar með myndum.

5.470 kr.

Æfingadýna

SIS-2000015

Þykkt 1.5 cm, stærð 180 x 60 cm.

8.990 kr.

A&D blóðþrýstingsmælar

Áreiðanleikaprófaðir. Einfaldir í notkun. Nema hjartsláttaróreglu. Minni fyrir 30-90 síðustu mælingar. Íslenskur leiðarvísir.

verð frá 9.980 kr.

Skrefamælir

AND-UWA101BEC1

Sýnir vegalengd, orkunotkun og tíma. Skynjar hröðun.

6.950 kr.

Rakatæki Mini

AOS-U7146

Taktu rakatækið þitt með hvert sem þú ferð. Lítið og handhægt ultrasonic rakatæki til að nota heima við, í vinnunni eða á ferðalagi. Fyrir allt að 20 m² rými. Passar fyrir allar tegundir af 0.5 l vatnsflöskum. Spennubreytir og aðlaganleg kló svo hægt er að nota tækið hvar sem er í heiminum.

8.450 kr.

Ultrasonic rakatæki stafrænt

AOS-U650

Fjölmargir stillimöguleikar. Innbyggður rakamælir. Heitur og kaldur úði. Vörn gegn bakteríumyndun. Fyrir allt að 60 m² rými. Dregur úr þurrki í augum og öndunarfærum. Til í svörtu og hvítu.

42.750 kr.

Verslun Eirbergs verður opin alla daga til jóla

Virka daga kl. 9:00 - 18:00
Laugardaga kl. 11:00 - 16:00
Sunnudaga kl. 13:00 - 17:00
Minnum einnig á vefverslunina eirberg.is

SKOÐUN

Höft fresta því að tekið sé á vandamálum:

Feluleikur

Flestir sérfræðingar virðast telja það blasa við að krónan muni veikjast umtalsvert við aflléttingu gjaldeyrishaftanna, sem samkvæmt lögum eiga að lyftast í lok næsta árs. Slík veiking myndi hafa áhrif á getu þeirra sem eru með tekjur í íslenskum krónum að ráða við erlendar skuldir sínar. Þar á meðal eru opinber íslensk fyrirtæki, sveitarfélög og auðvitað ríkissjóður. Verð á innfluttum vörum myndi auk þess hækka sem myndi valda aukinni verðbólgu og þar af leiðandi hækkun á öllum verðtryggðum skuldum.

Þórður Snær Júlíusson

thordur@frettabladid.is

Ef fall krónunnar yrði mikið þá er ljóst að margar þær sértæku skuldaaðgerðir sem ráðist hefur verið í eftir bankahrunið, gagnvart einstaklingum og fyrirtækjum, væru fyrir bí. Skuldirnar yrðu aftur orðnar það miklu hærri en eignirnar að hvati til að borga áfram af þeim myndi hverfa. Til viðbótar eru lífeyrisgreiðslur verðtryggðar með lögum og skuldbindingar vegna þeirra myndu hækka umtalsvert. Auk þess myndi byggingakostnaður hækka sem myndi hamla því að framboð íbúðarhúsnæðis héldi í við fyrirsjáanlega eftirspurn.

Auðvitað eru síðan gríðarlega margir milljarðar í eigu útlendinga og Íslendinga sem myndu láta sig hverfa út úr hagkerfinu við fyrsta mögulega tækifæri, ryksuga upp gjaldeyrisvaraforða þjóðarinnar í leiðinni og setja hana í stöðu sem léti síðustu fjögur ár líta út eins og góðæri. Höftin eru því ekki á förum um fyrirsjáanlega framtíð. Það er staðreynd sem við verðum að sætta okkur við.

Jafn ljóst er að nýta þarf þann tíma sem þau hanga uppi til að taka almennilega til í efnahagsmálum þjóðarinnar. Lars Christensen, greinandi hjá Danske Bank, fjallaði um það í viðtali við Fréttablaðið í síðustu viku. Þar sagði hann að skilja þyrfti á milli peningamála og efnahagsmála. Að mati Christensens á „það ekki að vera viðfangsefni peningamála að taka á gjaldfærnisvandamálum heimila, fyrirtækja eða opinberra aðila. Það á að vera viðfangsefni efnahagsmála. Það þarf að taka ákvörðun um hvort viðkomandi aðili sé lífvænlegur og hvort það eigi að leggja honum til meira fé. Það á ekki að halda honum lifandi með peningamálastefnu. Þá yrði uppi svipað ástand og var í Japan í um áratug þar sem uppvakningsbönkum var haldið á lífi í stað þess að tekið væri á undirliggjandi vandamálum þeirra. Ef heimilum, fyrirtækjum og opinberum aðilum er haldið lifandi með gjaldeyrishöftum þá er verið að fela vandann í stað þess að taka á honum. Það græðir enginn á því“.

Þetta er hárrétt hjá Christensen. Það má ekki fela efnahagsleg vandamál með peningamálastefnu. Það verður að vinna í of mikilli skuldsetningu íslenskra fyrirtækja og of mikilli skuldsetningu sumra íslenskra heimila hið fyrsta með sértækum aðgerðum. Kalt hagsmunamat verður að fara fram um hvort það borgi sig að skrifa niður skuldir þeirra frekar eða ganga á veðin sem eru til staðar fyrir skuldunum. Samhliða verður hið opinbera að ganga frá mörgum sinna mála. Það á ekki að nota höftin til að fela þessi vandamál. Þá er alltaf hætta á því að þegar snjóhengjan er loks bráðnuð muni alls kyns heimatilbúin vandræði standa í vegi fyrir því að við getum tekið haftalaust aftur þátt í alþjóðlegum veruleika.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Ari Edwald **RITSTJÓRI:** Ólafur Þ. Stephensen *olafur@frettabladid.is* **AÐSTOÐARRITSTJÓRI:** Steinunn Stefánsdóttir *steinunn@frettabladid.is* Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. Issn 1670-3871

NÁMSKEIÐ

Velkomin í núið

– frá streitu til sáttar

Byggt á Mindfulness-based Cognitive Therapy sem tvinnar saman aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar og sálfræði austrænnar visku.

Námskeiðið er í 8 vikur
á Hilton Reykjavík Nordica kl.17:30 til 19:00.
Innifalið er geisladiskur með árvekniæfingum og handbók

Skráning er hjá Nordica Spa í síma 444 5090
og á http://nordicaspa.is

Verð: 49.000 kr.
Meðlimir Nordica Spa fá 10% afslátt

Næstu námskeið verða:
9. janúar.
Leiðbeinendur verða Anna Dóra Frostadóttir og Guðbjörg Daníelsdóttir sálfræðingar.

27. febrúar.
Leiðbeinendur verða Herdís Finnbogadóttir og Margrét Bárðardóttir sálfræðingar.

Innifalið
1 vika ókeypis aðgangur í alla opna tíma Nordica Spa, gufu og heita potta

Nordica Spa&Gym

FRÁ DEGI TIL DAGS

Ógnarstjórn ætíð möguleiki

Þær eru margar hætturnar sem ber að varast. Ekki er langt síðan yfirmaður í lögreglunni sagði að meiri líkur en minni væru á hryðjuverkaárás í líkingu árásar Breiviks hér á landi á næstu fimm árum. Nú hefur Vigdís Hauksdóttir, þingmaður Framsóknarflokksins, bent á enn stærri ógn. Á fundi stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar í gær þýfgaði hún þjóðréttarfræðing um svar við því hvort ekki þyrfti að setja því skorður hvernig framselt vald ríkisins yrði afturkallað. Sá, Guðmundur Alfreðsson, hafði ekki hugsað málið til enda. „En er það ekki eðlilegt í ljósi þess að við getum alltaf reiknað með því að það komi ógnarstjórn í hverju ríki eftir kreppu …?“ spurði Vigdís. Íslendingar sluppu sem sagt með skrekkinn eftir hrun.

Til bjargar bankanum

Málsvörnin í Vafningsmálinu gengur, meðal annars, út á það að Glitnir hefði mögulega getað hrunið ef hann hefði ekki hjálpað Milestone út úr sínum fjárhagsvandræðum. Um tíu milljarða króna lánið hafi því verið samið, ekki síst til að bjarga bankanum.

Bjarnargreiði

Nú er rétt að taka það fram að ákærandi í málinu gefur lítið fyrir þessa málsvörn, segir það getgátur einar hvað komið hefði fyrir Glitni ef Milestone hefði ekki verið bjargað. En ef hún er nú rétt, þýðir það þá ekki að bankinn hefði hrunið í febrúar 2008 en ekki í október? Hinir bankarnir hefðu væntanlega ekki staðið eftir það og bólan sprungið átta mánuðum fyrr en ella. Og allt það sem gerðist á þeim átta mánuðum hefði aldrei gerst; uppsöfnun á Icesave-reikninga, Al Thani-fléttan og fjöldi annarra mála sem nú eru hjá sérstökum saksóknara.

kolbeinn@frettabladid.is

HALLDÓR

Ísland er ódýrast Norðurlanda

FJÁRMÁL

Jóhanna Sigurðardóttir
forsætisráðherra

Síðastliðinn mánudag fjallaði Ríkissjónvarpið um skýrslu Norrænu ráðherranefndarinnar. Fréttin var um að verðlag hefði hækkað meira hér á landi árin 2005-2011 en í hinum norrænu ríkjunum. Fréttin gaf að mörgu leyti villandi mynd af inntaki skýrslunnar þar sem ekki var fjallað um tvö lykilatriði hennar.

Hið fyrra er sú staðreynd að langstærsti hluti hækkunarinnar varð vegna hrunsins og átti sér stað á árabilinu 2007-2009. Þá hækkaði verð á þeirri vöru og þjónustu sem könnunin nær til um 26%. Meginskýringin er sú að á þessu tímabili hrundi gjaldmiðill okkar og allur innflutningur og aðföng urðu miklu dýrari. Skýrslan sýnir svart á hvítu hversu kostnaðarsamt það er fyrir almenning í landinu að búa við krónuna eins og Samfylkingin hefur lengi bent á. Gengi gjaldmiðilsins hrundi ekki hjá hinum norrænu ríkjunum.

Á valdatíma ríkisstjórnarinnar 2009 til 2011 sést að hækkunin er langtum minni eða um 9,6%. Aftur endurspegla þessar verðhækkanir að miklu leyti verðbólguna sem krónan skapar með óstöðugleika sínum. En hið ánægjulega er að eftir að ríkisstjórn mín tók við hefur tekist að draga verulega úr verðhækkunum.

Seinna atriðið sem ekki er fjallað um í fréttinni er veigameira og breytir í raun algerlega þeirri mynd sem dregin var upp. Í skýrslunni er ágætlega fjallað um það hvernig bera eigi saman verð í mismunandi löndum. Sagt er skýrum stöfum að það eigi að bera verð saman á svokölluðu jafnvirðisgengi sem er iðulega gert þegar lönd eru borin saman. Þá er tekið tillit til mismunandi kaupmáttar gjaldmiðilsins á hverjum stað.

➜ Aftur endurspegla þessar verðhækkanir að miklu leyti verðbólguna sem krónan skapar með óstöðugleika sínum.

Í þessum samanburði er sérstaklega tekið fram í skýrslunni að Ísland sé „ódýrast Norðurlandanna ásamt Finnum þegar kemur að matarkörfunni“. Og sé litið til allrar vöru og þjónustu sem könnunin náði til er „Ísland ódýrast Norðurlandanna“. Á þessar staðreyndir var ekki minnst einu orði í fréttinni.

Að lokum vil ég minnast á enn aðra áhugaverða staðreynd sem kemur fram í þessari ágætu skýrslu Norrænu ráðherranefndarinnar. Hún er sú að á Norðurlöndunum eru skattar sem hlutfall af landsframleiðslu lægstir á Íslandi.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRAR:** Arndís Þorgeirsdóttir *arndis@frettabladid.is,* Kristján Hjálmarsson, *kristjan@frettabladid.is* og Trausti Hafliðason *trausti@frettabladid.is* **HELGAREFNI:** Sigríður Björg Tómasdóttir, ritstjórnarfulltrúi, *sigridur@frettabladid.is* **MENNING:** Bergsteinn Sigurðsson *bergsteinn@frettabladid.is* **DÆGURMÁL:** Kjartan Guðmundsson *kjartan@frettabladid.is* **ÍÞRÓTTIR:** Sigurður Elvar Þórólfsson *seth@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Kolbrún Ingibergsdóttir *kolbrun@frettabladid.is*

Birta eða myrkur!

FJÁRLÖG

Steingrímur J. Sigfússon
atvinnuvega- og nýsköpunarráðherra

„Inni er bjart við yl og söng úti svarta myrkur.“

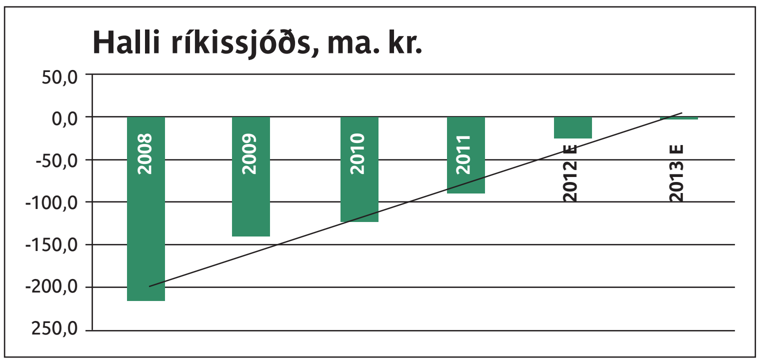
Svo segir í seinni helmingi vísu sem gjarnan er kveðin í gangnakofum á haustin. Til þess er vísað að þrátt fyrir erfiðan dag að baki og svartamyrkur utandyra getur birta og ylur ríkt innandyra í fábreyttum húsakynnum og glöðum hópi. Öðruvísi var þessu farið þegar Alþingi greiddi atkvæði eftir óralanga málþófsumræðu um fjárlagafrumvarp komandi árs. Úti var bjartur dagur eins og best verður á þessum árstíma en innandyra var svartamyrkur í sálartetrum þingmanna Sjálfstæðisflokks og Framsóknar. Í stað þess að gleðjast með okkur hinum og fagna því fjölmarga jákvæða sem frumvarpið boðar, svo ekki sé nú talað um ef það er borið saman við þau sem að baki eru, þá nöldruðu menn yfir svo til hverjum einasta hlut. Að sjálfsögðu er eðlilegt og hollt að stjórnarandstaða tali fyrir sínum sjónarmiðum og gagnrýni það sem hún telur gagnrýni vert. Risið verður hins vegar tæplega lægra á nokkrum málflutningi en þegar mönnum í niðurrifs- og bölmóðsvítahring sínum er fyrirmunað að viðurkenna og fagna því sem vel er og tvímælalaust til bóta.

Tímamót

Að sjálfsögðu markast þetta fjárlagafrumvarp af þeim erfiðleikum sem við erum að koma út úr og glímunni við að vinna á geigvænlegum halla ríkissjóðs sem rauk í hundruð milljarða við hrunið. En góðu fréttirnar sem þetta frumvarp boðar eru einmitt þær að óumflýjanlegum tekjuöflunar- og niðurskurðaraðgerðum sem til þurfti er með þessu frumvarpi í aðalatriðum lokið. Lítum snöggvast á nokkur aðalatriði þessa máls:

1) Frumvarpið boðar tímamót í glímunni við hallarekstur ríkissjóðs.

Eins og meðfylgjandi mynd sýnir þá er hallinn á rekstri ríkissjóðs því sem næst horfinn. Halli upp á 216 milljarða 2008 eða 140 milljarða 2009, um og yfir 10% af VLF er kominn niður í 0,1%-0,2% af VLF eða 2-4 milljarða kr. Tekið hefur verið hratt og markvisst á hallarekstri, skuldasöfnun hefur stöðvast og þar með er undirbyggt að ríkissjóður komist á réttan kjöl og geti tryggt velferð og stöðugleika til framtíðar. Hvergi í okkar heimshluta þar sem ríkissjóðir hafa lent í vanda vegna efnahagskreppu hefur náðst neitt viðlíka árangur í þessum efnum sl. ár eins og á Íslandi. Stjórnarandstöðunni og einkum þó Sjálfstæðisflokknum, sem skildi við allt í rjúkandi rúst fyrir nokkrum árum, er hins vegar fyrirmunað að viðurkenna þennan árangur. Getur hugsast að málþófið hafi í bland átt að þjóna þeim tilgangi að drekkja þeirri staðreynd að ríkisstjórnin og sá meirihluti þingheims sem stutt hefur hinar erfiðu og óumflýjanlegu aðgerðir hafa náð gríðarlegum árangri? Það svo að mikla athygli og virðingu vekur á alþjóðavettvangi.



2) Þó ekkert annað kæmi til en það að hallinn er því sem næst horfinn skv. frumvarpinu væri sannarlega ástæða til að gleðjast. En í frumvarpinu eru fleiri jákvæð skilaboð. Í frumvarpinu er vörn snúið í sókn á mörgum sviðum. Loks, eftir erfið ár, hefur tekist að skapa svigrúm til að auka t.d. verulega fé til tækjakaupa á Landspítalanum og Sjúkrahúsinu á Akureyri. Og svo því sé nú til haga haldið, þá greiddu flestir stjórnarandstöðuþingmenn atkvæði með því. Annað sem var fyrirferðarmikið í breytingartillögum meirihluta fjárlaganefndar var að þar kom inn fjárfestingaráætlun ríkisstjórnarinnar, sem brýtur í blað á fjölmörgum sviðum. Meðal þess sem þar fær brautargengi má nefna;

- 500 m.kr. í framkvæmdasjóð ferðamannastaða og 250 m.kr. til uppbyggingar í þjóðgörðum og á friðlýstum svæðum.
- Stóraukin framlög til kvikmyndasjóðs, þau fara úr 570 m.kr. í 1.040 m.kr.
- Skapandi greinar; 4 nýir sjóðir fá stofnframlög; útflutnings-, myndlistar-, hönnunar- og handverkssjóður og auk þess eru fjárveitingar auknar í aðra sjóði sem fyrir eru.
- Grænn fjárfestingarsjóður fær 500 m.kr. stofnframlag og ýmis græn verkefni fá yfir 400 m. kr. í viðbót.
- Hús íslenskra fræða og náttúruminjasafn fá verulegar fjárveitingar.
- Endurnýjun Herjólfs og úrbætur í Landeyjahöfn fá brautargengi.

Utan við fjárfestingaráætlunina fá ýmis mál verulega úrlausn í frumvarpinu sjálfu eða breytingatillögum við það. Ber þar hvað hæst 2.500 milljón kr. hækkun barnabóta, áframhaldandi áherslu á Norðurslóðamálefni, auknar fjárveitingar til niðurgreiðslu húshitunar á köldum svæðum sem og auknar fjárveitingar til þróunarsamvinnu svo fátt eitt sé nefnt.

➜ Hið góða er að þar ráða hvorki veruleikinn né staðreyndir för heldur herhvötin um að allt skuli vera vont og ómögulegt, hvað sem staðreyndum um hið gagnstæða líður, meðan þeir hafa ekki völdin.

Herhvöt

Fjárlagafrumvarpið boðar því margvísleg tímamót. Hallinn er að hverfa, sársaukafullum niðurskurði og umfangsmiklum tekjuöflunaraðgerðum í aðalatriðum lokið. Hægt er að auka fjárveitingu til brýnna verkefna eins og tækjakaupa á spítölum og lagður er grunnur að framsækinni og grænni atvinnustefnu með fjárfestingaáætlun. Í mínum huga var því mun bjartara yfir atkvæðagreiðslu eftir 2. umræðu fjárlaga nú en verið hefur undanfarin fjögur ár. Í sjálfu sér er lítið við hinu sjálfskipaða svartnættisástandi Sjálfstæðisflokksins að gera. Hið góða er að þar ráða hvorki veruleikinn né staðreyndir för heldur herhvötin um að allt skuli vera vont og ómögulegt, hvað sem staðreyndum um hið gagnstæða líður, meðan þeir hafa ekki völdin.

Sem sagt; „*Nóttin vart mun verða löng/vex mér hjartastyrkur.*“

Mögulegir áhrifaþættir atvika í heilbrigðisþjónustu

HEILBRIGÐISMÁL

Helga Bragadóttir
hjúkrunarfræðingur

Sigrún Gunnarsdóttir
hjúkrunarfræðingur

Í ljósi frétta undanfarna daga um atvik og álag í heilbrigðisþjónustunni, ekki síst á Landspítala, viljum við deila með lesendum vitneskju okkar um mögulega áhrifaþætti atvika (mistaka og nærmistaka) í heilbrigðisþjónustu. Undanfarin ár höfum við í rannsóknum okkar skoðað vinnu og vinnuumhverfi hjúkrunarfræðinga og sjúkraliða. Rannsóknarniðurstöðurnar hafa dregið skýrt fram hversu margflókin sú þjónusta er sem veitt er við rúmbeð sjúklings. Um leið og vinna hjúkrunarfræðinga og sjúkraliða krefst nákvæmni og athygli felur hún í sér álag sem er líkamlegt og ekki síður félagslegt og andlegt. Eitt af því sem einkennir vinnu þessara fagstétta eru tíðar truflanir sem tengjast samskiptum.

Ljóst er að þjónusta sjúklinga verður æ flóknari eftir því sem tækni og framförum í þjónustu fleygir fram. Þessu fylgir flókið samspil margs konar þjónustu og samskipti þeirra fjölmörgu einstaklinga sem koma að þjónustu sjúklinganna. Starf hjúkrunarfræðinga og sjúkraliða er af þessum sökum erilsamt og getur falið í sér truflanir sem ógna öryggi þjónustunnar sem innt er af hendi.

Fjöltefli

Rannsóknir okkar hafa til dæmis sýnt að hjúkrunarfræðingar og sjúkraliðar sem starfa á bráðalegudeildum fara á hverri klukkustund að jafnaði í um 16 ferðir innan deildarinnar vegna ýmissa erinda þeirra á herbergi sjúklinga eða annað og tengist umönnun sjúklinga. Þessi fjöldi ferða endurspeglar eril sem einkennir dagleg störf á bráðalegudeildum á Landspítala í því húsnæði og við þær aðstæður sem þjónustan býr við. Sjúklingar sem þurfa á sjúkrahúsþjónustu að halda hafa flóknar þarfir sem kalla á flókna þjónustu sem útheimtir einbeitingu og alúð. Það eru ekki eingöngu tíðar ferðir milli staða sem flækja vinnu við bráðahjúkrun, heldur einnig sú staðreynd að hver hjúkrunarfræðingur og sjúkraliði er að sinna mörgum sjúklingum í senn og vinna með mörgum aðilum.

Vinnu hjúkrunarfræðinga hefur verið líkt við fjöltefli. Það sem vantar þó inn í þessa samlíkingu er að hjúkrun snýst um lifandi einstaklinga í kviku umhverfi þar sem ástand einstakra sjúklinga getur breyst snögglega og ástand sjúklingahópsins einnig. Ofan á þetta bætist síðan áreiti úr umhverfinu sem er ýmist nauðsynlegt eða ekki.

Miðað við rannsóknarniðurstöður okkar er líklegt að hjúkrunarfræðingar og sjúkraliðar eigi fullt í fangi með að einbeita sér að störfum sínum enda einkennist vinna þeirra einnig af tíðum óvæntum samskiptum sem raska flæði þjónustunnar eða geta beinlínis truflað þjónustuna. Í mörgum tilvikum er um ítrekaðar og margþættar truflanir og tafir að ræða. Dæmi um þetta er að hjúkrunarfræðingur sem er að taka til lyf er snögglega beðinn um að koma til sjúklings þar sem ástand hans hefur breyst skyndilega og á leiðinni til þess sjúklings er hjúkrunarfræðingurinn stöðvaður af samstarfsmanni sem gefur honum upplýsingar um eða óskar eftir sérstakri ráðgjöf vegna annars sjúklings. Truflanir af þessum toga raska verulega flæði verkefna og auka hættu á að eitthvað fari úrskeiðis.

Truflanir

Lyfjagjafir hjúkrunarfræðinga eru eitt af þeim verkefnum sem krefjast mikillar einbeitingar og hjúkrunarfræðingar verja um 17% af vinnutíma sínum til slíkra verkefna. Í niðurstöðum okkar kom í ljós að lyfjavinna hjúkrunarfræðinga er rofin að meðaltali 11 sinnum á hverri vakt. Truflanir af þessum toga geta ógnað nákvæmni vinnubragða og þar með öryggi þjónustunnar. Rannsóknir erlendis hafa sýnt að truflanir við lyfjagjafir geta aukið líkur á mistökum um allt að 12%.

Þegar hjúkrunarfræðingur er truflaður við lyfjagjöf reynir fyrst og fremst á þekkingu og einbeitingu hjúkrunarfræðingsins og færni hans í að greina og forgangsraða verkefnum, auk hinnar verklegu og tæknilegu færni. Öruggt samspil allra þessara þátta er afar mikilvægt í hjúkrun og allri heilbrigðisþjónustu. Í rannsóknum okkar koma fram mýmörg dæmi sem lýsa afar flóknum aðstæðum og flóknum ferlum á bráðalegudeildum þar sem frávik geta varðað gæði þjónustunnar sem og öryggi sjúklinga og starfsfólks.

➜ Sjúklingar sem þurfa á sjúkrahúsþjónustu að halda hafa flóknar þarfir sem kalla á flókna þjónustu sem útheimtir einbeitingu og alúð. Það eru ekki eingöngu tíðar ferðir milli staða sem flækja vinnu við bráðahjúkrun, heldur einnig sú staðreynd að hver hjúkrunarfræðingur og sjúkraliði er að sinna mörgum sjúklingum í senn …

Niðurstöður rannsókna okkar hafa staðfest að styrkja þarf enn frekar fagmennsku í heilbrigðisþjónustunni, þannig að þekking og færni starfsmanna njóti sín og nýtist sem best fyrir velferð sjúklinganna. Vinna á bráðalegudeildum er einnig háð mörgum þáttum í starfsumhverfinu svo sem upplýsingaflæði, húsnæði og annarri aðstöðu auk verklags og menningu. Meðal þessara þátta er margt sem starfsfólk hefur lítil eða engin bein áhrif á.

Í umbótavinnu er því algerlega nauðsynlegt að skoða og greina kerfið í heild sinni, allt frá starfsmanninum og vinnu hans, hans nánasta vinnuumhverfi, lög og reglugerðir, og samstarf hinna ólíku hluta kerfisins. Að draga einn þátt út og einblína á hann varðandi atvik í heilbrigðisþjónustu er eins og að ganga upp að fíl og lýsa eingöngu þeim hluta fílsins sem blasir við beint fyrir framan augu manns. Við skorum á kollega okkar í heilbrigðisvísindum, heilbrigðisstarfsmenn, stjórnendur og ráðamenn þjóðarinnar að falla ekki í þá gryfju að velja þröngt sjónarhorn og lýsa eingöngu þeim hluta kerfisins sem blasir við hverju sinni. Mikilvægt er að víkka sjónarhornið þannig að umræðan varpi ljósi á velferðarkerfið í heild sinni. Brýnt er að takast á við viðfangsefnin á heildrænan hátt, greina alla mögulega áhrifaþætti atvika í heilbrigðisþjónustunni og vinna að úrbótum á þeim grunni.

Íslensk menning á aðventu

MENNING

Helga Rut Guðmundsdóttir
lektor við HÍ í rannsóknarleyfi 2012-2013

Ég er Íslendingur í útlöndum þessa aðventu, eins og oft áður. Í gegnum netið fylgist maður þó með dægurmálaumræðunni á Íslandi og er áhugavert að skoða hana utan frá. Eins og undanfarnar aðventur hefur rykið verið dustað af umræðunni um kirkjuferðir skóla og sýnist sitt hverjum. Umræðan snýst um trúfrelsi en þá gleymist að slíkir siðir snúast ekki um trúarsannfæringu heldur um menningu.

Ég bý í fjölmenningarsamfélagi þar sem ákveðnir trúarhópar eru mjög áberandi bæði hvað hegðun og klæðaburð varðar. Samfélagið er upphaflega kaþólskt og heitir önnur hver gata hér eftir dýrlingi. Maður er daglega minntur á trúar- og menningarlegan bakgrunn svæðisins og ólíkra hópa sem hér búa. Þegar fólk ber trúarlegan bakgrunn utan á sér eða segist vera ákveðinnar trúar þá er það sjaldnast til að játa persónulega trú.

Þetta var ég ekki búin að læra fyrir 18 árum síðan. Ég var í tónlistardeild með fólki sem kom víða að. Þar sem ég var nýbúi misskildi ég ef fólk sagði mér í óspurðum fréttum að þau væru gyðingar, kaþólikkar eða mótmælendur. Ég hélt fyrst að þau væru að opinbera trúarlega sannfæringu sína og fannst það sérstakt en var fljót að átta mig á að þarna vildi fólk í stuttu máli gefa mér innsýn í menningarlegan bakgrunn sinn. Ég held til dæmis ekki að neinn af vinum mínum í kórstjórn hafi verið sérstaklega trúhneigður. En tónlistarbakgrunn mátti skýra með þeirri trúarbragðamenningu sem hafði mótað okkur.

➜ Ég held til dæmis ekki að neinn af vinum mínum í kórstjórn hafi verið sérstaklega trúhneigður. En tónlistarbakgrunn mátti skýra með þeirri trúarbragðamenningu sem hafði mótað okkur.

Ekki trúarofbeldi

Heima á Íslandi hefur trúarbragðamenning kristni mótað samfélag og siði öldum saman. Að skilgreina íslenskt samfélag sem kristið er ekki trúarofbeldi. Að afneita kristnum sið sem hluta af íslenskri menningu er í besta falli undarlegt. Öll okkar menning er undir áhrifum frá kristni eins og menn túlkuðu hana og skildu á hverjum tíma. Við finnum kristin minni í öllum þjóðararfi. Ef við viðurkennum það ekki hvernig getum við þá skilið okkur sjálf?

Nú á aðventu er mikið um tónleikahald þar sem trúarleg tónlist er í hávegum höfð. Fyrir suma hefur þessi tónlist merkingu sem snertir þeirra persónulegu trú. En margir taka þátt einungis tónlistarinnar vegna og tengja ekki trúarlega tónlist við persónulega sannfæringu. Svo vill til að fullt af þeirri tónlist sem við höfum alist upp við og telst til stórvirkja tónbókmenntanna er af trúarlegum toga. Einstaklingar sem hafa valið sér trúlausa afstöðu í lífinu mæta samt í Kringluna eða í kirkju og syngja hástöfum Hallelúja! því tónlist Händels er óviðjafnanleg og tilheyrir menningu okkar. Ég heyri engan velta fyrir sér meintum áhrifum boðskaparins.

Hluti af heilbrigðri sjálfsmynd

Hverjum er frjálst að iðka sína trú eða enga trú. Það er óumdeilt í vestrænu samfélagi. En eins og það að fullorðnast felst í að skilja hvað mótaði mann í æsku þá er það hluti af heilbrigðri sjálfsmynd þjóðar að horfast í augu við hvað mótaði hana öldum saman. Að þykjast ætla að dauðhreinsa íslenskt menntakerfi af meintum trúarlegum áhrifum kristni með því að banna kirkjuferðir á aðventu virkar frekar hjáróma í jólaundirbúningnum. Kirkjuferðir á vegum skóla hljóta að vera uppfræðandi fyrir hvern sem elst upp í íslensku samfélagi. Frekar væri ámælisvert ef íslensk börn hefðu ekki tækifæri einu sinni á ári til að skoða heimkynni gamallar trúarhefðar sem lengi hefur mótað okkar samfélag og siði.

Það er ekkert hættulegt að heimsækja íslenska kirkju, samkunduhús gyðinga eða mosku. En maður lærir margt um eigin trúarmenningu og annarra með slíkum heimsóknum. Því öll erum við sprottin úr einhverri trúarmenningu. Við þurfum bara að viðurkenna það.

RAFVÖRU MARKAÐURINN

LJÓSAKRÓNUR

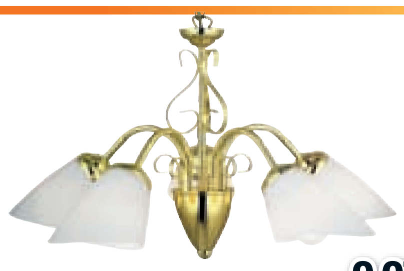
LÁGVÖRUVERÐS-VERSLUN
VIÐ FELLSMÚLA - REYKJAVÍK

19.995
LJÓSAKRÓNA, 5 ARMA

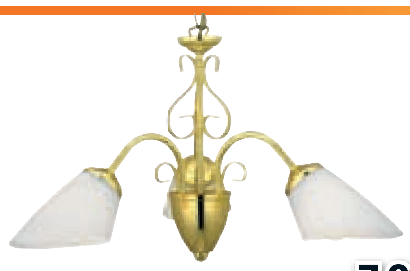
18.495
LJÓSAKRÓNA, 5 ARMA

19.995
LJÓSAKRÓNA, 9 ARMA

11.995
LJÓSAKRÓNA, 5 ARMA



9.975
LJÓSAKRÓNA, 5 ARMA GYLLT



7.995
LJÓSAKRÓNA, 3 ARMA GYLLT

FJÓRIR LITIR
15.995
LJÓSAKRÓNA, 5 ARMA

BLÁTT

BRÚNT

BLEIKT

14.995
LJÓSAKRÓNA, 3 ARMA ANTÍK

14.995
LJÓSAKRÓNA, 3 ARMA STÁL

17.995
LJÓSAKRÓNA, 5 ARMA ANTÍK

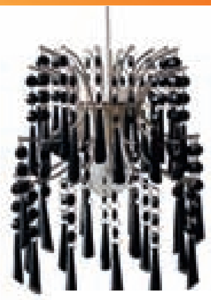
17.995
LJÓSAKRÓNA, 5 ARMA STÁL

14.995
LJÓSAKRÓNA, 3 ARMA ANTÍK

14.995
LJÓSAKRÓNA, 3 ARMA STÁL

18.995
LJÓSAKRÓNA, 5 ARMA ANTÍK

18.995
LJÓSAKRÓNA, 5 ARMA STÁL

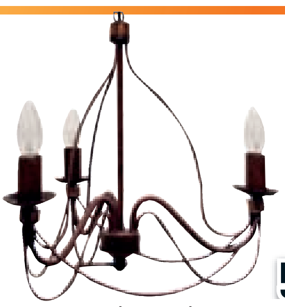


9.995
LJÓSAKRÓNA

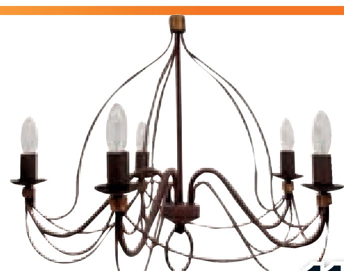
9.995
LJÓSAKRÓNA

14.995
LJÓSAKRÓNA, 8 ARMA, STÁL

11.995
LJÓSAKRÓNA, 5 ARMA, RUST



5.995
LJÓSAKRÓNA, 3 ARMA, RUST



11.995
LJÓSAKRÓNA, 5 ARMA, RUST

Gildistími er tvær vikur. Vörur geta verið uppseldar. Birt með fyrirvara um prentvillur.

RAFVÖRU MARKAÐURINN
VIÐ FELLSMÚLA - 108 REYKJAVÍK - SÍMI: 585 2888

OPIÐ ALLA DAGA
Mán. til fös. kl. 9 - 18
Laugard. kl. 10 - 16
Sunnud. kl. 12 - 16

Samráð um byggingarmál skilar árangri

BYGGINGAR-REGLUGERÐ

Björn Karlsson
forstjóri Mannvirkjastofnunar

Í febrúar síðastliðnum tók gildi ný byggingarreglugerð, en jafnframt var sett bráðabirgðaákvæði þess efnis að heimilt væri að fara eftir ákvæðum eldri reglugerðar, með vissum skilyrðum, fram til 1. janúar 2013. Umhverfis- og auðlindaráðherra lýsti því yfir að þessi tími fram að áramótum yrði notaður til umræðu og samráðs við hagsmunaaðila með það að markmiði að breytingar yrðu gerðar á nýju reglugerðinni nú í árslok.

Í ljósi þess mikla og lærdómsríka samráðs sem farið hefur fram hefur verið ákveðið að endurskoða viss ákvæði nýrrar byggingarreglugerðar, sérstaklega ákvæði um aukna orkunýtingu bygginga. Þannig hefur ráðherra ákveðið, í samráði við ýmsa hagsmunaaðila, að kröfur um einangrun byggingarhluta verði sem næst þær sömu og voru í gömlu byggingarreglugerðinni. Vonast var til þess að samstarfið undanfarið ár myndi leiða til samstöðu um orkunýtingu, en enn eru skoðanir mjög skiptar um þetta.

Sérfræðingar ósammála

Það er óumdeilanlegt að við Íslendingar verðum að huga vel að orkuauðlindum okkar og þar skiptir orkunýting við húshitun miklu máli. Á meðan kröfur um orkunýtingu hafa margfaldast í nágrannaríkjum okkar undanfarin ár hafa íslensku kröfurnar að mestu staðið í stað síðastliðin 15 ár. Hús sem byggð eru nú munu að öllum líkindum standa í 100 eða 200 ár og því er mikilvægt að horfa til framtíðar hvað orkunýtingu bygginga varðar.

Íslendingar hafa þó mikla sérstöðu miðað við nágrannaríkin; við eigum sjálfbærar orkulindir og orkuverð er tiltölulega lágt. Því er mikilvægt að fram fari faglegar rannsóknir á þróun orkuverðs til húshitunar, kostnaði við aukna einangrun og kostnaði við aukna nýtingu og frekari virkjun heita vatnsins. Þannig skapast góður grundvöllur til framtíðar stefnumótunar um orkunýtingu til húshitunar.

Jafnframt verður haldið áfram því góða samstarfi sem Mannvirkjastofnun, Samtök iðnaðarins, Samband íslenskra sveitarfélaga, fagfélög arkitekta, verkfræðinga, tæknifræðinga, byggingarfræðinga og byggingarfulltrúa hafa haft undanfarið ár. Þessir aðilar hafa ákveðið að málþing um „Hjúp bygginga“ verði haldið á Grand Hóteli 25. janúar á næsta ári. Þannig verður umræðum um einangrun byggingarhluta og „íslenska vegginn“ (steyptur veggur, einangraður að innan) haldið áfram, en um þetta eru skoðanir mjög skiptar. Og þótt umræðan geti verið óvægin er vonast til að hún leiði til aukins skilnings og samstöðu um einangrun bygginga. Einnig verður ákvæðum um rýmisstærðir breytt. Breytingarnar veita hönnuðum og arkitektum meiri sveigjanleika til

➜ Þessir aðilar hafa ákveðið að málþing um „Hjúp bygginga“ verði haldið á Grand Hóteli 25. janúar á næsta ári.

að ná markmiðum um minni íbúðir, um leið og hugað er að grundvallaratriðum um aðgengi fyrir alla.

Óverulegur kostnaðarauki

Samtök iðnaðarins og Búseti létu greina kostnað við að byggja dæmigert þriggja hæða fjölbýlishús, steinsteypt og einangrað að innan. Niðurstaðan var sú að kostnaður við sambærilegt mannvirki hækki um 9,6% að lágmarki vegna aukinna krafna í nýrri byggingarreglugerð um einangrun, stækkun rýma, loftræstingu og fleira. Annar óháður aðili, Verkfræðistofan Mannvit, hefur rýnt þessa kostnaðargreiningu. Niðurstaða Mannvits er að kostnaðaraukinn yrði um 2,2-3,1%, en ekki 9,6%.

Með ákvörðun ráðherra um að falla frá auknum einangrunarkröfum telur Verkfræðistofan Mannvit að kostnaðarauki við byggingu þessa fjölbýlishúss vegna nýrrar (og endurskoðaðrar) reglugerðar verði mjög óverulegur, eða um 0,35%. Starfsmenn Mannvirkjastofnunar vona að áframhaldandi samstarf og samráð helstu hagsmunaaðila þessa málaflokks leiði til aukins skilnings og samstöðu um helstu álitamál. Með því tekst vonandi að þróa áfram regluverk byggingariðnaðarins þannig að það skili samfélaginu góðum og hagkvæmum byggingum.

Hvers vegna er maður að þessu?

SAM-FÉLAGSMÁL

Birgir Örn Guðjónsson
eiginmaður, faðir og formaður Samstöðu

Fyrir rúmu ári gekk ég út af mínum síðasta fundi með bankanum mínum og sagði þeim að ég hefði fengið nóg. Ég var búinn að komast að því að bankinn hafði bara áhuga á að bjarga sjálfum sér og það að aðstoða venjulegar fjölskyldur var ekki partur af því plani. Ég sagði þeim að núna væri baráttan ekki lengur bara mín eigin. Nú ætlaði ég að berjast fyrir alla þá sem voru í svipaðri stöðu. Ég sagðist ætla að láta í mér heyra, skrifa í blöðin og reyna jafnvel að komast á þing. Maðurinn sem ég var að ræða við kinkaði kolli með góðlegan svip og sagði, „já endilega, gerðu það“. Ég veit vel að hann hugsaði „sénsinn“.

Nokkrum dögum síðar sendi ég honum mína fyrstu blaðagrein sem birtist einmitt í þessum miðli. Hún bar yfirskriftina „Hvers virði ert þú?“. Síðan þá hef ég reynt að halda þessari baráttu áfram og í dag er ég m.a kominn í þá stöðu að leiða stjórnmálaafl sem ætlar sér á Alþingi. Ég hef aldrei haft neina drauma um slíkt, enda hef ég aldrei verið í stjórnmálum. Ég kann ekki að tala eins og stjórnmálamaður og ég hef ekki áhuga á að læra það.

Úr næstu blokk

Ég er bara venjulegur fjölskyldufaðir úr næstu blokk sem ákvað að standa upp úr sófanum eftir að hafa fengið nóg. Nóg af óréttlætinu og af því að heimili landsins væru

➜ Ég er ekki að þessu til að hefna mín eða láta muna eftir mér.

ekki metin að verðleikum. Ég þoli ekki að sjá fólk beitt ofbeldi eða vera lagt í einelti. Það á að vera okkur eðlislægt að vilja gera eitthvað þegar við verðum vitni að slíku. Stundum viljum við samt helst bara horfa í hina áttina og sannfæra okkur sjálf um að þetta komi okkur ekki við. Þarna var það ekki hægt. Ég varð að skerast í leikinn, þó svo að ég yrði kannski laminn.

Ég hef ekki talað við bankann minn á þessu ári sem liðið er síðan ég gekk þaðan út og ég veit ekki hvort þeir muna eftir mér í dag. Það skiptir mig heldur ekki máli. Ég er ekki að þessu til að hefna mín eða láta muna eftir mér. Það sem skiptir mig máli er að það verk verði unnið sem þarf að vinna. Ef ég get lagt eitthvað af mörkum þá geri ég það.

Baráttan er ekki bara við einhvern banka úti í bæ. Hún er við kerfi sem beitir heimili landsins ofbeldi. Í lýðræðissamfélagi berum við öll ábyrgð. Við eigum ekki að horfa í hina áttina og vona að einhver annar skerist í leikinn. Ég trúi því að það sé hægt að leiðrétta hlut heimila landsins. Ég trúi því að börnin mín geti átt sér bjarta og góða framtíð. Ég trúi því að ég sé ekki einn í þessari baráttu. Þess vegna er ég að þessu.

Kertaljós og skreytingar þarf að umgangast með varúð

Tryggið eldvarnir heimilisins, reykskynjarar, slökkvitæki og eldvarnarpakkar í miklu úrvali.

Tilvalið í bílinn eða ferðavagninn

Eldvarnarpakki 1	Eldvarnarpakki 2	Eldvarnarpakki 3	Eldvarnarpakki 4	Eldvarnarpakki 5
Tilboðsverð í vefverslun	Tilboðsverð í vefverslun	Tilboðsverð í vefverslun	Tilboðsverð í vefverslun	Tilboðsverð í vefverslun
14.668 kr.	20.937 kr.	13.398 kr.	7.205 kr.	14.177 kr.
Listaverð 22.741 kr.	Listaverð 32.460 kr.	Listaverð 20.772 kr.	Listaverð 11.171 kr.	Listaverð 21.980 kr.

Vefverslun með öryggisvörur á oryggi.is

PIPAR\TBWA • SÍA • 123247

Sími 570 2400 · oryggi.is
Stöndum vaktina allan sólarhringinn

ÖRYGGISMIÐSTÖÐIN

HAFÐU KAFFIÐ EINS OG ÞÚ VILT
EINSTÖK TÆKNI
LAGAR SIG SJÁLFVIRKT
AÐ ÞÍNUM SMEKK
PLAY & SELECT
NESCAFÉ Dolce Gusto
DeLonghi
NESCAFÉ Dolce Gusto
COFFEE IS NOT JUST BLACK
Finndu okkur á Facebook
www.facebook.com/NESCAFEDolceGustoIsland

Jóla-jóla – Jólamatur, jólastress og jólakíló

MATARÆÐI

dr. Anna Sigríður Ólafsdóttir
næringarfræðingur og dósent við HÍ

Desembermánuði fylgja margar freistingar. Við erum misviðkvæm fyrir freistingum og utanaðkomandi áreiti, en hefðir og matarmenning kalla þó líklega fram löngun í ákveðinn mat hjá flestum. Aðventan einkennist hjá mörgum af minni tíma til að sinna daglegri hreyfingu, boð og samkomur ýta undir að meira sé borðað en ella og maturinn er annar en venjulega. Ofan á allt er svo setið lengur við matarborðið, margir borða af hlaðborðum og hefðin gerir ráð fyrir að mikið sé borðað og skammtar stórir.

Það þarf svo sem ekki að hafa af því áhyggjur þótt við bregðum út af vananum og belgjum okkur út af þungum mat í örfáa daga á ári, en það er staðreynd að hjá flestum er meira og minna allur desembermánuður og jafnvel síðasta vika nóvembermánaðar undirlögð af veislumat. Í stórri rannsókn þar sem fylgst var með rúmlega 220.000 einstaklingum á tólf ára tímabili kom í ljós að dauðsföll af völdum hjartaáfalls voru mun fleiri í desember og janúar en aðra mánuði ársins. Hugsanlegar ástæður voru meðal annars taldar árstímabundin streita og ofát yfir hátíðarnar.

Vikur sem vega þungt

Þær rannsóknir sem gerðar hafa verið á þyngdaraukningu síðustu sex vikur ársins benda til að flest fólk bæti ekki á sig mikilli líkamsþyngd á þessum tíma, þótt tilfinningin sé oft sú að kílóunum hafi fjölgað þar sem mataræðið og lífsstíllinn er frábrugðinn öðrum mánuðum ársins. Nokkrar rannsóknir benda þó til að jafnvel þótt um litla þyngdaraukningu sé að ræða þá vegi þessar sex vikur nokkuð þungt miðað við restina af árinu og eigi sinn þátt í því að fólk þyngist smám saman á lífsleiðinni. Hins vegar eru það frekar þeir sem eru vel yfir kjörþyngd eða hafa verið að reyna að grennast sem bæta við þyngd sína á þessum árstíma og eiga erfiðara með að ná aftur fyrri þyngd eftir jólahaldið. Þetta á við bæði um börn og fullorðna. Vísbendingar hafa jafnframt komið fram um að jafnvel án mikillar þyngdaraukningar virðist kviðfita, sem tengd hefur verið við ýmsa lífsstílssjúkdóma, eiga greiðari leið í þeirri ofgnótt hitaeininga sem borðaðar eru á sama tíma og hreyfing vill gjarnan vera minni en ella og streita er mikil. Önnur frí svo sem sumarfríið geta haft sambærileg áhrif, en þar vegur væntanlega hvað þyngst að við dettum út úr hefðbundnu dagsskipulagi og losna vill um daglegar venjur og reglur. Mikilvægt er að hafa þetta í huga og styðja við góða heilsuhegðun alla mánuði ársins.

Fjölskylduboð og félagsskapur

Rannsóknir sýna að fjölskylduboð og félagsskapur auka líkurnar á að daglegar venjur fari úr skorðum, ekki síst hjá þeim sem eiga við offitu að stríða. Með því að halda skrá eða fylgjast meðvitað með mataræði og hreyfingu þessar vikur aukast líkur á að fyrri árangri sé haldið. Matvæli tengd jólahaldinu innihalda oft á tíðum meira af hitaeiningum miðað við þyngd, og eru því orkuþéttari en hversdagsmatur hinna mánaðanna. Sum matvara er nánast bundin við jólin eingöngu og lítið borðuð aðra daga ársins, svo sem laufabrauð, hangikjöt og fleira, en annar matur er á borðum stóran hluta ársins og jafnvel bara hengt forskeytið „jóla-“ framan við til að koma matnum í réttan búning. Þannig fáum við t.d. jólabjór, jólajógúrt, jólasíld og jólaepli.

Í umræðu um hollustu og holdafar er mikilvægt að hafa í huga að það snýst ekki eingöngu um fæðuvalið heldur skiptir magnið líka máli. Þótt vissulega geti það verið kostur að breyta uppskriftum og skipta þeim óhollari út fyrir hollustunammi og heilsusmákökur, þá eru flestar smákökur mjög orkuríkar og því skiptir mestu máli að hafa þær litlar og borða fáar. Ef hollustuuppskriftirnar verða hrein viðbót í staðinn fyrir að koma í stað annarra er hætt við að ávinningurinn sé lítill. Þar sem að jólin eru svo bundin við hefðir og minningar er kannski bara betra að baka færri sortir í smærra upplagi og njóta uppáhaldssortanna í smáum skömmtum.

➜ Matvæli tengd jólahaldinu innihalda oft á tíðum meira af hitaeiningum miðað við þyngd, og eru því orkuþéttari en hversdagsmatur hinna mánaðanna.

Hollustan veltur ekki á einstaka fæðutegund heldur á heildinni, bæði samsetningunni og magninu.

Hugað að heilsunni með jólamatnum

- Ekki sleppa morgunmatnum
- Gera ráð fyrir grænmeti með jólamatnum
- Ávexti í eftirrétt og millibita
- Léttari mat dagana á milli veisluhalda
- Huga að matreiðsluaðferðum
- Glöggin getur líka verið óáfeng
- Velja aðeins það besta – sleppa því hversdagslega
- Vatn í glasið í stað orkumeiri drykkja – að minnsta kosti í annað hvert skipti
- Borða hægt og njóta matarins
- Bjóða gestum í göngu fyrir matinn
- …og dansa í kringum jólatréð!

Skrifað í tilefni 10 ára afmælis FFO – Félags fagfólks um offitu, 12.d esember 2012.

„Við erum reykingaþjóð“

SAMGÖNGUR

Kristín Soffía Jónsdóttir
varaformaður Umhverfis- og samgönguráðs Reykjavíkur

Árið 1989 reyktu 32% Íslendinga og 366 dauðsföll á ári mátti rekja beint til reykinga. Árið 2011 var hlutfallið komið niður í 14,5% og dauðsföll á ári 263.

Þetta gerðist ekki af sjálfu sér, farið var í markvissar aðgerðir og átak gert í forvarnarstarfi af því að við vildum ekki vera reykingaþjóð. Enginn stóð upp og sagði: „Við erum reykingaþjóð“ eða „Þjóðin hefur valið sígarettuna!“ Flestir sáu það að reykingar voru orðnar gríðarlegt heilsufarsvandamál og að óbreytt ástand væri ekki í boði.

Á Íslandi þjást 19% karla og 23% kvenna af offitu. Þessi árangur skilar okkur 6. sæti á heimslistanum yfir feitustu þjóðirnar. Árið 1990 voru þessar tölur töluvert aðrar, en þá var þessi hópur 7% karla og 9% kvenna. Íslendingar hreyfa sig auk þess alltof lítið og auka þannig enn á hættu á sjúkdómum tengdum ofeldi og hreyfingarleysi.

Árið 1990 var einkabílaeign landsmanna 470 bílar á hverja 1.000 íbúa, fólk gekk og notaði almenningssamgöngur meira. Árið 2011 var einkabílaeignin komin í 650 bíla á hverja 1.000 íbúa og 72% allra ferða í borginni voru farnar á einkabíl.

Vitundarvakning

Ákveðin vitundarvakning hefur orðið upp á síðkastið á mikilvægi hreyfingar í daglegu lífi. Hreyfingarleysi veldur nú eins mörgum dauðsföllum í heiminum og reykingar. Talið er að 5,3 milljónir láti lífið árlega í heiminum af völdum hreyfingarleysis og hreyfingarleysi er flokkað sem faraldur.

➜ Reykjavíkurborg sem stjórnvald á að þora að grípa inn í og fara í aðgerðir til þess að fólk gangi og hjóli meira.

Það þarf ekki mikið til að koma í veg fyrir ótímabær dauðsföll af völdum hreyfingarleysis. Talið er að þrjátíu mínútur af göngu á dag nægi til að sporna við alvarlegustu afleiðingunum. Þessar þrjátíu mínútur mega skiptast upp í tvo til þrjá styttri göngutúra.

Það er ekki eðlilegt að við segjum stolt „Við erum bílaþjóð“ vitandi það hversu slæm áhrif þessi óhóflega bílnotkun er að hafa á okkar heilsu. Við eigum ekki að vera stolt af því að vera feit og óheilbrigð, við eigum ekki að vera stolt af þeim ótímabæru dauðsföllum sem verða á hverju ári.

Meirihlutinn í Reykjavík hefur verið sakaður um að vera í aðför að einkabílnum. Valdar götur í miðborginni hafa orðið göngugötur, fjárfest hefur verið í hjólastígum og gjaldskylda á bílastæðum hefur verið aukin. Nú tölum við fyrir breyttum ferðavenjum í tengslum við uppbyggingu nýs spítala og þar verða öll stæði gjaldskyld.

Reykjavíkurborg sem stjórnvald á að þora að grípa inn í og fara í aðgerðir til þess að fólk gangi og hjóli meira. Það þarf kannski ekki að fara í aðför að einkabílnum, en það þarf að fara í aðför að þessari alltof miklu notkun.

Við erum ekki bílaþjóð frekar en að við erum reykingaþjóð. Við eigum að vilja vera heilbrigð þjóð sem gefur fólki tækifæri á að lifa heilbrigðu lífi í heilbrigðu umhverfi.

Ný byggingarreglugerð – húsvernd

BYGGINGARREGLUGERÐ

Magnús Skúlason
arkitekt og fv. forstöðumaður Húsafriðunarnefndar ríkisins

Svo að vel takist til við varðveislu húsa, húsaraða og hverfa er mikilvægt að gömul hús fái að gegna hagnýtu hlutverki. Þegar vel tekst til er gamalt og jafnvel friðað hús eftirsóknarverð eign sem eigandinn leggur metnað sinn í að halda við og fegra að eigin frumkvæði. Reynslan sýnir að gömlum húsum og hverfum er af einhverjum ástæðum betur gefið að stuðla að lifandi mannlífi og menningu en afrakstri úthugsaðs skipulags og þarf ekki að leita langt í borgum og bæjum landsins því til sönnunar.

Á forsendum hússins sjálfs

Skilyrði þess að gömul hús geti áfram gegnt hagnýtu hlutverki er að breytingar og viðhald fari fram á forsendum hússins sjálfs. Mörg eldri húsa eru t.d. upphaflega íbúðarhús og geta gegnt því hlutverki með ágætum oftar en ekki ef leyfðar eru ákveðnar breytingar eða viðbyggingar. Þá geta mörg eldri hús, þ.á.m. íbúðarhús, vöruskemmur og sjóbúðir, verið eftirsótt til annarra nota en þau voru upphaflega gerð fyrir, t.d. verslunar eða veitingastaða.

Við breytingar sem þessar verður að líta til fleiri atriða svo sem byggingartíma, byggingarsögu og skipulags hússins svo og þess hvort breytingar eru afturkræfar. Sé hins vegar miðað við ítrustu kröfur sem gerðar eru til nútímabygginga þýðir það að jafnaði að breytingar eru annað hvort ómögulegar eða þær þýða eyðileggingu á þeim verðmætum sem felast í gömlu húsi. Eðlilega stenst hús sem reist er skv. byggingarreglugerð frá 1903 ekki kröfur skv. nútíma byggingarreglugerð í ýmsu tilliti. Það á hins vegar ekki að leiða til þess að hvers kyns breytingar á húsinu séu gerðar tæknilega óframkvæmanlegar.

➜ Hin nýja byggingarreglugerð virðist gera fortakslausa kröfu um að breytingar á gömlum húsum séu í samræmi við kröfur til nýbygginga.

Mikilvæg byggingararfleifð

Í nýrri byggingarreglugerð, sem taka mun gildi af fullum krafti 1. janúar 2013, hefur lítill gaumur verið gefinn að framangreindum atriðum. Það er eins og gleymst hafi að við eigum mikilvæga byggingararfleifð sem verður aðeins viðhaldið á sjálfbærum forsendum. Þetta er stórt skref aftur á við frá fyrri byggingarreglugerð sem í grein 12.8. kvað á um að við umfjöllun byggingarleyfisumsókna um breytingar á byggingum sem byggðar væru fyrir gildistöku reglugerðarinnar „skyldi taka mið af þeim reglugerðarákvæðum sem í gildi voru þegar þær voru byggðar eftir því sem hægt væri að teknu tilliti til gildandi krafna um öryggis- og heilbrigðismál.“ Á þessum grundvelli var t.d. hægt í hverju tilviki fyrir sig að huga að breytingum samfara endurbótum eða breyttri notkun og þannig m.a. efla brunavarnir, bæta aðgengi hreyfihamlaðra og sjónskertra án verulegra raskana á húsi.

Í grein 137.6 í fyrri reglugerð var fjallað um að gerðar væru viðeigandi ráðstafanir til að vernda menningarverðmæti gegn bruna. Ekkert slíkt virðist að finna í hinni nýju reglugerð, jafnvel þótt augljóslega sé brýnt að efla brunavarnir í gömlum timburhúsum sem hafa sérstakt varðveislugildi, einkum með vatnsúðakerfum þannig að þau verði síður eldi að bráð.

Hin nýja byggingarreglugerð virðist gera fortakslausa kröfu um að breytingar á gömlum húsum séu í samræmi við kröfur til nýbygginga. Með þessu er í raun vegið að mikilvægri forsendu varðveislu og viðhalds gamalla húsa og borgarhluta svo ekki sé minnst á það óhagræði og kostnaðarauka sem eigendur gamalla húsa verða fyrir.

Nú mun vera unnið að endurskoðun reglugerðarinnar á vegum umhverfisráðherra, þ.m.t. þessum atriðum, og brýnt er að þeirri vinnu ljúki sem fyrst og óvissu þar með eytt.

Vistvænn ferðamáti: Hjól og rafmagnsvespur

SAMGÖNGUR

Úrsúla Jünemann
kennari og leiðsögumaður

Það er að mínu mati mjög mikið fagnaðarefni að notkun vistvænna farartækja er sífellt að aukast. Margt er að gerast og meira að segja stígakerfið á höfuðborgarsvæðinu batnar með hverju ári. Nýjasta vistvæna farartækið sem nýtur mikillar vinsældar, sérlega hjá unga fólkinu, er rafmagnsvespan. Nú þegar er búið að flytja inn talsvert af þessum hljóðlátu og skemmtilegu fákum. En svo kemur babb í bátinn því ekki er búið að gera ráð fyrir hvar þessar vespur og reyndar líka rafmagnsreiðhjólin eiga að vera í umferðinni. Þetta minnir sterkt á fjórhjóla- og torfæruhjólaæðið sem gekk yfir án þess að lög og reglur náðu yfir notkun þeirra.

Háværar raddir heyrast um að rafmagnsvespur og rafmagnsreiðhjól ættu einungis að nota á gangstéttum og stígum. Þetta er auðvitað ekki mjög rökrétt. Venjuleg reiðhjól eru viðurkennd sem farartæki og má nota þau í umferðinni. Af hverju á þá að banna hin? Gangandi vegfarendur eru ekki hressir með og eru beinlínis í hættu út af rafdrifnu hjólunum, skriðþunginn er miklu meiri en hjá venjulegum reiðhjólum.

Gestir á gangstéttunum

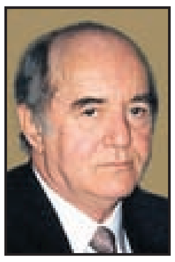
Hjólreiðamenn eru gestir á gangstéttunum og eiga að taka fullt tillit til gangandi vegfarenda, það er ekki spurning. En þegar ég nota hjól sem samgöngutæki þá langar mig helst að fara þægilegustu og stystu leiðina. Þá nenni ég ekki að stoppa fyrir leikandi börnum, hundum í bandi eða gangandi fólk með tónlist í eyrunum sem heyrir ekki í bjöllunni minni. Þá nenni ég ekki að fara óteljandi króka eða hoppa upp og niður gangstéttabrúnir. Ég get einnig sagt það í öllum tilfellum sem ég var virkilega í hættu sem hjólreiðamaður þá var ég hjólandi á gangstétt þar sem bakkandi bílstjórar gerðu ekki ráð fyrir mér eða bílhurð opnaðist skyndilega beint fyrir framan nefið á mér.

➜ En þegar ég nota hjól sem samgöngutæki þá langar mig helst að fara þægilegustu og stystu leiðina.

Hvað er til ráða? Auðvitað þarf með vaxandi vinsældum alls konar hjóla að bæta stígakerfið, breikka stígana og helst aðskilja gangandi og hjólandi vegfarendur. Að sjálfsögðu á hjólandi fólk að hafa leyfi til að vera í umferðinni. En þeir sem hjóla í umferðinni þurfa að hafa þroska til þess. Þannig að það ætti að setja aldurstakmark, t. d. 15 ára, og ekki er spurning að það verður að krefjast lágmarksþekkingar á umferðarreglunum þegar hjólað er á umferðargötum.

Og eitt í lokin: Enn þá er verið að búa til reiðhjólastíga sem eiga að vera samgöngustígar en eru hannaðir sem útivistarstígar. Valin er fallegasta leiðin, fullt af brekkum og beygjum svo að leiðin lengist og verður erfiðari. Hvaða bílstjóri myndi velja að fara óþarfa aukakróka á sinni daglegu leið í vinnu, bara af því að þessi leið er sérlega falleg? Af hverju er þá ætlast til að hjólreiðafólk vilji þetta?

Nýtt!
Nicorette® QuickMist munnholsúði
HVISS!
- og reykingalöngunin minnkar
Nicorette® QuickMist munnholsúðinn er nýjasta níkótínlyfið frá Nicorette og virkar á 60 sekúndum
Nicorette® QuickMist
Úðist í munn við reykingaþörf
1 mg nikótín í hverjum úða
Nota skal 1-2 úða í hvert sinn
Virkar á 60 sekúndum
Er með mintubragði
Hvert úðahylki inniheldur 150 úða
Fæst án lyfseðils í næsta apóteki
nicorette® auðveldar þér að hætta að reykja
nicorette nicotin
Nicorette® QuickMist munnholsúði er nikótínlyf (inniheldur einnig lítið magn af etanóli (alkóhól), minna en 100 mg/úða). Lyfið er fáanlegt án lyfseðils og notað til meðferðar á nikótínfíkn, til að draga úr fráhvarfseinkennum þegar reykingum er hætt. Hætta skal reykingum alveg meðan á meðferð stendur. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið var reykt en hámarksdagskammtur er 64 úðar. Nota má allt að 4 úða á klst., en ekki fleiri en 2 úða við hverja skömmtun. Hvorki skal borða né drekka meðan á notkun munnholsúðans stendur og gæta skal að úða ekki í augu. Ekki má nota Nicorette QuickMist ef þú ert með ofnæmi fyrir nikótíni eða öðru innihaldsefni lyfsins. Gæta skal sérstakrar varúðar við notkun lyfsins ef þú hefur nýlega fengið hjartadrep eða heilaslag, ert með brjóstverk (hjartaöng), hjartasjúkdóm, ómeðhöndlaðan háþrýsting, hefur fengið bráðaofnæmisviðbrögð eða útbrot með kláða, ert með skerta lifrarstarfsemi, alvarlegan nýrnasjúkdóm, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtil, æxli í nýrnahettum, magasár eða vélindabólgu. Einstaklingar yngri en 18 ára, þungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota lyfið í samráði við lækni. Þeir sem ekki hafa reykt eiga ekki að nota lyfið. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, 210 Garðabæ.



✝

Elskulegur eiginmaður, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

GUNNAR REYNIR MAGNÚSSON
löggiltur endurskoðandi,

verður jarðsunginn frá Digraneskirkju í Kópavogi föstudaginn 14. desember kl. 15.00.

Sigurlaug Zophoníasdóttir
Anna Soffía Gunnarsdóttir — **Ólafur Kvaran**
Guðný Gunnarsdóttir — **Friðþjófur K. Eyjólfsson**
Guðrún Gunnarsdóttir — **Valþór Hlöðversson**
Emilía María Gunnarsdóttir — **Eyjólfur Guðmundsson**
Hákon Gunnarsson
Björn Gunnarsson
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær dóttir okkar, systir og mágkona,

KRISTÍN BALDURSDÓTTIR
meistaranemi í þýðingarfræðum,

sem lést mánudaginn 3. desember verður jarðsungin frá Áskirkju v. Vesturbrún, Reykjavík fimmtudaginn 13. desember kl. 13.00. Þeim sem vildu minnast hennar er bent á líknarfélög.

Baldur Guðlaugsson — **Karítas Kvaran**
Arnaldur Skúli Baldursson — **S. Katrín Eyjólfsdóttir**
Ólafur Hrafnkell Baldursson — **Charlotte Gerd Hannibal**
Þórhildur Baldursdóttir

✝

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

KARL MAGNÚS JÓNSSON
frá Klettstíu,

lést á Hjúkrunarheimilinu Grund laugardaginn 8. desember. Útförin fer fram frá Seltjarnarneskirkju föstudaginn 14. desember kl. 11.00.

Lára Margrét Benediktsdóttir
Jón Karlsson — **Ingrid Karlsson**
Áslaug Lára Jónsdóttir — **Scott Lamb**
Axl, Lily
Birgitta Sif Jónsdóttir — **Bergþór Ásgeirsson**
Sóley Sif
Deisa G. Karlsdóttir — **Tommy Holl**
Hanna Närhi

✝

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

AUÐUR HELGA HERLUFSEN
(STÍGSDÓTTIR)
Tjæreborg, Danmörku,

áður búsett í Hafnarfirði og á Ísafirði frá 1933-1959, andaðist 7. desember sl. í Danmörku.

Stígur Tily Herlufsen — **Þorbjörg Samúelsdóttir**
Sigurður Alfreð Herlufsen — **Sigríður R. Bjarnadóttir**
Frank Herlufsen
Harry Ágúst Herlufsen — **Ingibjörg Jónsdóttir**
Benjamín Hafsteinn Herlufsen
Sólveig Guðfinna Ettrup — **Haldor Ettrup**
Hanna Rosa Herlufsen
Sólveig Sæland systir
og afkomendur.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Suðurhlíð 35, Reykjavík • Símar 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is

Alúð - virðing - traust
Áratuga reynsla

Vaktsími:
581 3300 & 896 8242
www.utforin.is
Allan sólarhringinn

Sverrir Einarsson

Kristín Ingólfsdóttir

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is Símar: 565 5892 & 896 8242

FRÉTTABLAÐIÐ

Vegna stærðar blaðsins á morgun, fimmtudag, verður Fréttablaðið prentað í tvennu lagi.

Frestur til að skila inn dánarauglýsingum í fimmtudagsblaðið færist því fram til kl. 13.30.

BRAGI FANNAR OG ANDRI SNÆR Þeir byrjuðu að spila á harmóníkur fyrir ellefu árum og eru nú komnir með nýjan disk á markað með sígildum jólalögum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Erum yfirleitt með sömu einkunnir

Tvíburabræðurnir Andri Snær og Bragi Fannar Þorsteinssynir eru samstiga í flestu, stunda sama nám og hafa sömu áhugamál. Nú hafa þeir gefið út fyrsta jóladisk á Íslandi sem leikinn er á harmóníkur. Hann inniheldur sígild jólalög og heitir einfaldlega Nikkujól.

Hornfirsku harmóníkubræðurnir Andri Snær og Bragi Fannar eru að læra undir próf í Stýrimannaskólanum. Þeir búa saman í huggulegri nemendaíbúð skólans og hafa gert jólalegt í kringum sig. Á eldhúsborðinu er meira að segja box með fínustu smákökum sem þeir freista blaðamanns með. „Þessar eru frá mömmu,“ segja þeir brosandi.

Þeir standa á tvítugu og byrjuðu að spila á harmóníkur fyrir ellefu árum, voru níu ár í tónlistarskólanum á Höfn í Hornafirði og tóku grunnpróf þaðan. „Síðustu tvö ár höfum við líka verið í öflugu tónlistarstarfi, meðal annars í harmóníkufélagi, spilað undir hjá kór Stýrimannaskólans og nú komið með nýjan disk, Nikkujól sem er kominn í verslanir,“ segir Bragi.

Nikkujól inniheldur þekkt jólalög. „Það hringdi í mig eldri kona sem spurði hvort diskurinn væri ekki fjörugur, hann yrði að vera það fyrir konu á hennar aldri,“ segir Andri. „Ég svaraði því að hann væri bæði fjörugur og virkilega fallegur, hann bara skartaði öllu og ég stend við það.“

Forvinna disksins hófst snemmsumars að sögn Andra. „Við vorum á sjó í sumar þannig að við vorum ekki stanslaust að spila. Það er líka mikið atriði að komast vel inn í tónlistina áður en maður fer að spila, fá taktinn og lagið í æð og ef maður mætir vel undirbúinn í stúdíó þá fer innan við vika í að taka upp.“

Þeir bræður eru á þriðja ári í skólanum og ætla að útskrifast í vor. Spurðir hvort þeir hafi verið samstiga í náminu svarar Bragi: „Já, og alltaf í sömu áföngunum. Við erum líka yfirleitt með sömu einkunnir og þó við sitjum hvor sínum megin í salnum erum við nánast alltaf búnir að leysa prófin á sama tíma. Aldrei meira en tíu mínútur á milli.“ „Við höfum alltaf verið samrýmdir og með sömu áhugamálin,“ segir Andri. „Já, og verið góðir vinir þótt það komi fyrir að við deilum,“ segir Bragi. „Þetta er bara eins og besta hjónaband.“

Það leiðir hugann að stelpumálunum. Við eftirgrennslan kemur í ljós að Bragi á kærustu og fer um hana fögrum orðum. En hvernig leið Andra þegar það samband hófst? „Það voru viðbrigði, smá þröskuldur að fara yfir,“ viðurkennir hann.

Í lokin eru þeir spurðir hvort einhver friður sé til að lesa undir próf. „Í sjálfu sér eru aðalprófin búin, stöðugleikinn og siglingafræðin sem eru skemmtilegustu fögin, bara náttúrufræði og stærðfræði eftir,“ segir Bragi. „Við reddum þeim einhvern veginn,“ segir Andri. „Enda erum við þrjóskir og gefumst ekki upp fyrr en yfir lýkur.“

gun@frettabladid.is

✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi, langafi og bróðir,

GEIR CHRISTENSEN
Rafvirki,
Lyngbraut 10, Reykholti,

lést á Sjúkrahúsi Suðurlands þann 9. desember. Útför hans fer fram frá Skálholtsdómkirkju laugardaginn 15. desember kl. 14.00.

Fyrir hönd aðstandenda
Guðrún Eðvaldsdóttir

✝

Okkar ástkæra frænka,

SIGRÚN SVENDSEN

lést af slysförum 7. desember. Jarðsett verður frá Digraneskirkju mánudaginn 17. desember kl. 15.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþökkuð en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Hjálparstofnun kirkjunnar.

Engelhart Svendsen Björnsson
Þór Svendsen Björnsson

✝

Okkar ástkæra móðir, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

ÞÓRUNN ALDA BJÖRNSDÓTTIR
frá Kirkjulandi, Vestmannaeyjum,
síðar Meistaravöllum 9, Reykjavík,

lést á Droplaugarstöðum sunnudaginn 9. desember.

Lára Halla Jóhannesdóttir — **Páll Sigurðarson**
Birna Valgerður Jóhannesdóttir — **Jóhann Ingi Einarsson**
Guðbjörg Ásta Jóhannesdóttir — **Adolf Bjarnason**
Ágústa Ágústsdóttir
Brynjólfur Jóhannesson — **María Björg Filippusdóttir**
ömmu- og langömmubörn.

✝

Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

ÁGÚSTU SIGURÐARDÓTTUR.

Guðmunda Kristjánsdóttir — **Páll Jóhann Pálsson**
Helgi Kristjánsson — **Kristín Þ.H. Helgadóttir**
Jóna Sigrún Hjartardóttir — **Ólafur Jónasson**
Hjörtur Hjartarson — **Guðný Þórarinsdóttir**
Ingibjörg Halla Hjartardóttir — **Heimir Bjarnason**
Sigurður Hjartarson — **Mona Lundblad**
barnabörn og barnabarnabörn.

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

FRÁ TENERIFE TIL MAROKKÓ
Margir Íslendingar dvelja um lengri tíma á Tenerife yfir vetrartímann. Ef fólk vill tilbreytingu þá er hægt að skreppa til Marrakech, Agadir eða Casablanca í Marokkó með flugfélaginu Binter Canarias. Kíkið á www.bintercanarias.com.

SWAROVSKI KRISTALSTJARNAN
Falleg gjöf fyrir allan aldur
Afmælis- útskrifta- fæðingar- skírnar og jólagjöf
Verð kr.10.995.-
SWAROVSKI
Tékk KRISTALL
www.tk.is
Laugavegi 178 - Sími: 568 9955

White-Westinghouse - amerísk gæða heimilistæki
Þvottavél 12 kg Þurrkari
Taka 12 Kg · Hljóðlát
Stórt op > auðvelt að hlaða
Sparneytin amerísk tæki.
<Þvottvélin tekur heitt og kalt vatn
Afkastamikill þurrkari >
Amerísk gæðavara
RAFVÖRUR
DALVEGI 16c · 201 KÓPAVOGI
SÍMI 568 6411 · WWW.RAFVORUR.IS
Amerísk gæðavara

Vandaðir þýskir herraskór úr leðri, skinnfóðraðir. Stórar stærðir.
Teg: 206202 23 Stærðir: 41 - 48
Verð: 16.975.-
Teg: 206201 23 Stærðir: 40 - 47
Verð: 16.985.-
Misty skor
Laugavegi 178
Sími 551 2070
Opið mán.-fös. 10-18.
Laugardag 10-14.
Vertu vinur
Góð þjónusta - fagleg ráðgjöf.
www.mistyskor.is

JÓLAKJÓLAR Í ÚRVALI
Stærðir 42-58
Sjáðu úrvalið í netverslun okkar www.curvy.is
eða komdu í verslun okkar Nóatúni 17.
Curvy.is
Nóatún 17, 105 Rvk, sími 775 1552.

FAGURT Í BLÁFJÖLLUM

BÚIÐ AÐ OPNA *Skíðasvæðið í Bláfjöllum var opnað í síðustu viku og eru aðstæður þar einstaklega góðar. Magnús Árnason framkvæmdastjóri segir forréttindi að fá að keyra upp í fjöll á hverjum degi í vinnuna.*

Aðstæður á skíðasvæðinu í Bláfjöllum hafa verið einstaklega góðar undanfarin ár. Ástæður þess eru ekki bara veðurfarslegar og margt sem kemur til. „Við höfum verið að reisa svokallaðar snjógirðingar sem safna saman snjó sem annars fyki bara burt. Hann er svo notaður til að troða í brekkurnar og munar ótrúlega miklu um þetta,“ segir Magnús Árnason, framkvæmdastjóri skíðasvæðisins.

Mikil landgræðsla hefur átt sér stað undanfarin sumur á svæðinu sem bætir aðstæður enn frekar. „Hey sem til fellur við slátt í höfuðborginni hefur verið nýtt í brekkurnar. Þannig verður undirlagið mýkra og minna um grjót. Þá þarf minni snjó til að gera brekkurnar skíðafærar. Auk þess verður hér miklu fallegra um að litast á sumrin.“

Magnús hefur starfað sem framkvæmdastjóri skíðasvæðisins síðan 2007. „Ég var nú ekki ráðinn út af skíðakunnáttunni, enda bara miðlungsskíðamaður. Ég kann hins vegar mjög vel við starfið sem er virkilega fjölbreytt og krefjandi. Suma daga er ég allan daginn á skrifstofunni en aðra er ég kominn út í kuldagalla að splæsa víra eða græja einhverja hluti. Það eru auðvitað forréttindi að fá að keyra í vinnuna upp í fjöll á hverjum degi og njóta þeirrar fegurðar sem hér er.“

Á skíðasvæðinu starfa fimm starfsmenn allt árið en á háannatímum eru þeir um 23. „Ef það er lokað þá er verið sinna viðhaldi sem ekki er hægt að sinna þegar lyftur eru í gangi og allt fullt af fólki.“

Um þessar mundir er unnið að uppsetningu á nýrri lyftu sem verður opnuð á næstu dögum. „Við erum að leggja lokahönd á 72 metra langt töfrateppi sem er nýjasta viðbótin í Bláfjöllum. Þetta er svona færiband og einkar hentugt fyrir byrjendur á öllum aldri og börn allt niður í tveggja ára. Í kringum töfrateppið munum við svo leggja áherslu á frekari uppbygginguna sérstaks fjölskyldusvæðis. Skíðaiðkun er nefnilega mjög ódýr og fjölskylduvæn íþrótt. Hingað koma heilu fjölskyldurnar saman, þótt þær skíði ekkert endilega saman allan tímann þá hittast þær í skálanum og fá sér kakó og allir fara sælir og glaðir heim.“

TÖFRATEPPI FYRIR BÖRNIN
Um þessar mundir er unnið að uppsetningu á svokölluðu töfrateppi sem er færiband sem flytur fólk upp brekkurnar og er tilvalið fyrir byrjendur og börn allt niður í tveggja ára.
MYND/GVA

UPPLÝSINGAR
Allar upplýsingar um opnun, rútuferðir og aðstæður hverju sinni má fá á www.skidasvaedi.is, í síma 5303000 og á Facebook-síðu undir Skíðasvæðin Bláfjöll/Skálafell.

KitchenAid® JÓLATILBOÐ Kr. 4.990
Hrærari með sleikjuarmi
KitchenAid hrærarinn passar á flestar KitchenAid hrærivélar.
Hann er með mjúkum sleikjuarmi sem blandar hráefni betur. Það þarf ekki að skafa innan úr skálinni þar sem hrærarinn skefur innan úr henni um leið og hrært er. Þetta gefur auðveldari, betri og hraðari árangur.
Einar Farestveit & Co.hf.
Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

LAGERSALA
Lagersala Ármúla 22 2. Hæð
Fullt af frábærum jólagjöfum á frábæru verði
Opið alla daga frá 10-17 nema miðvikudaga 10-19

SÆLKERAKÖRFUR

MJÓLKURSAMSALAN KYNNIR *Gjafakörfur fyrir sælkera, fylltar af ostum og íslensku góðgæti, sem hægt er að fá sendar heim að dyrum.*

Við erum með frábærar matarkörfur sem við köllum íslenska gjöf fyrir sælkera,“ segir Aðalsteinn H. Magnússon, sölustjóri hjá Mjólkursamsölunni. Mjólkursamsalan hefur boðið girnilegar gjafakörfur, fylltar af góðgæti, í tugi ára. Körfurnar eru vinsælar hjá fyrirtækjum sem vilja gefa starfsfólki eða viðskiptavinum góða gjöf. Allt hráefni í gjafakörfum Mjólkursamsölunnar er íslenskt.

„Við bjóðum fimm tegundir af körfum, allar með ostum, kexi og sultu. Þar að auki bjóðum við tvær körfur sem innihalda meira góðgæti, annars vegar Sælkerakörfuna, sem inniheldur dökkt, ekta súkkulaði, epla- og rósmarínhlaup, kryddpylsu og fleira, og hins vegar Kjötkörfuna en hún inniheldur meðal annars kryddpylsu og hamborgarhrygg svo eitthvað sé nefnt,“ segir Aðalsteinn.

„Það eru ýmsar tegundir osta í körfunum, mygluostar, rjómaostar og fleira svo allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi en Mjólkursamsalan býr til fjórar tegundir af jólaostum; jólagráðost, jólayrju, jólabrie og jólaostinn sem er kryddostur. Við bjóðum einnig upp á þann kost að bæta einhverju aukalegu í körfurnar, svo sem bók, vínflösku, geisladiski eða heimatilbúnu korti. Þá þarf einungis að koma því til okkar og velja körfu en við setjum körfuna saman og pökkum henni inn.“

Hægt er að láta keyra gjafakörfurnar heim að dyrum gegn vægu gjaldi en þá þjónustu segir Aðalsteinn afar vinsæla hjá fyrirtækjum sem vilja gera sérstaklega vel við viðskiptavini sína og starfsfólk.

„Við erum að keyra út körfur fram á kvöld og líka um helgar. Þessi þjónusta er líka vinsæl hjá fólki utan höfuðborgarsvæðisins. Þá er hægt að panta körfur handa vinum og vandamönnum, bæði gegnum síma og á netinu og við sjáum um að koma þeim heim að dyrum. Við reynum að afgreiða alla sem hafa samband við okkur en miðum við að lágmarkspöntun sé fjórar körfur. Fyrir minni pantanir bendum við á verslanir en ostabúðirnar og stórmarkaðirnir selja meðal annars körfur frá okkur,“ segir Aðalsteinn og bendir á heimasíðu Mjólkursamsölunnar þar sem ítarlegar upplýsingar er að finna, meðal annars um innihald gjafakarfanna.

„Þá er hægt að panta í rólegheitum heima gegnum vefsíðuna og skrifa inn persónulega kveðju sem við útbúum á kort. Við sjáum svo um að koma gjöfinni á áfangastað.“

Sjá www.ms.is

ÍSLENSKT GÓÐGÆTI Aðalsteinn H. Magnússon, sölustjóri hjá Mjólkursamsölunni segir gjafakörfurnar njóta mikilla vinsælda. MYND/GVA

FYRIR DÖMUR OG HERRA Verð:24.000.-
NÝ SENDING!
AF VINSÆLU KULDASKÓNUM MEÐ MANNBRODDUNUM
Parísar TÍZKAN
BASLER
Skipholti 29b • S. 551 0770

Fallega jólaskeiðin frá Ernu
Jólaskeiðin 2012 er hönnuð af Sóleyju Þórisdóttur.
Skeiðin er smíðuð á Íslandi úr ósviknu silfri.
Verð: 18.500.- stgr.

ERNA GULL- OG SILFURSMIÐJA
Skipholti 3 - Sími: 552 0775 - www.erna.is
Silfurmunir og skartgripir síðan 1924

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.
Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal**
Sölumenn: **Jónína María Hafsteinsdóttir, jmh@365.is,** s. 512 5473
Sverrir Birgir Sverrisson, sverrirbs@365.is, s. 512 5432
Elsa Jensdóttir, elsaj@365.is, s. 512-5427 | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**

Allt til sundiðkunar!
Sundfatnað, sundfit, sundhettur, sundgleraugu, korka og kúta.
Einnig sundbuxur og leikföng fyrir yngri börnin.
Neopren sundhettur, hanska og sokka fyrir sjósundfólk.
Aqua Sport
www.aquasport.is
Bæjarlind 1-3, 201 Kópavogur, sími 5640035 eMail: aquasport@aquasport.is

Flottu peysurnar komnar aftur

Litir: Svart með gráu, grátt með dökkgráu, off white með beige.
Verð aðeins 6.990 kr.
COSMO
Kringlunni

JÓLAMYND SIGGU

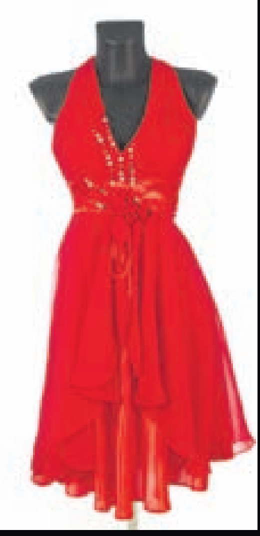
JÓLASKAP

Sigríður Beinteins söngkona var spurð um uppáhaldsjólamyndina og uppáhaldsjólaplötuna og var fljót að svara. „Uppáhaldsjólamyndin mín er Christmas Vacation með Chevy Chase. Hann fer alveg á kostum í þessari mynd sem er bæði skemmtileg og fyndin. Ég horfi á hana um hver jól með fjölskyldunni og hún er alltaf jafn áhugaverð. Myndin kemur mér í sannkallað jólaskap og það eru engin jól án hennar, þannig er það nú bara! Uppáhaldsjóladiskurinn minn er jólaplatan með Elly og Vilhjálmi þar sem þau syngja jólalög saman. Það er eitthvað svo jólalegt við þessa plötu, útsetningarnar, hljóðfæraleikurinn og söngurinn er bara svo ljúfur. Jólaskapið er ekki komið fyrr en þessi diskur fer í spilarann. Það er svo gott að slaka á og hlusta á hann og ekki skemmir fyrir að drekka heitt súkkulaði og borða smákökur með.“

X 97.7
ÚTVARPSÞÁTTURINN SNORRI MEÐ ORRA
FRÁ HÁDEGI ALLA VIRKA DAGA

FLASH 20 ára

FLASH opnaði
12.06.92



Höldum upp á
það í dag
12.12.12

36% afsláttur
aðeins í dag

Ótrúlegt úrval
af jólakjólum

Opið í dag
10-21

36% afsláttur
aðeins í dag

Léttar veitingar
18-21

Allar peysur
5.000 kr.

FLASH

Laugaveg 54, sími: 552 5201

Fleiri myndir á Facebook

VETTVANGUR GLÆPS ÞRIFINN

ÞUNGBÆR ÞRIF *Það reynist oft erfitt fyrir aðstandendur að þrífa glæpavettvang eftir að lögreglurannsókn lýkur. Víða erlendis hafa sprottið upp fyrirtæki sem sérhæfa sig í slíkum þrifum.*

Á síðustu árum hefur nýstarfsgrein innan hreingerningariðnaðarins rutt sér til rúms. Um er að ræða þrif á vettvangi glæpa sem oft eru ansi blóðugir og óhugnanlegir. Talið er að vinsældir bandarískra sjónvarpsþátta á borð við C.S.I. eigi stóran þátt í uppgangi greinarinnar sem helst hefur vaxið í Bandaríkjunum, Kanada, Ástralíu og Englandi. Eins og nærri má geta er þetta starf ekki fyrir hvern sem er. Viðkomandi má ekki vera klígjugjarn, þarf að hafa sterkan maga, þola vel blóð og oft hræðilega vonda lykt. Ormar og önnur skordýr eiga síðan oft til að finna sér samastað í líkum eða líkamshlutum á vettvangi sem gerir starfsmönnum ekki auðveldara fyrir.

ÓHUGNANLEG HREINSUN

Yfirleitt er það lögreglan eða slökkviliðið sem kemur fyrst á vettvang glæps. Þeim ber þó ekki skylda til að þrífa vettvanginn eftir að rannsókn er lokið og því er það yfirleitt á ábyrgð fjölskyldu fórnarlambsins eða eiganda húsnæðisins að gera slíkt sem eðli málsins samkvæmt getur verið mjög þungbær lífsreynsla. Í löndum þar sem ofbeldisglæpir eru algengir hefur því myndast eftirspurn eftir þjónustu slíkra fyrirtækja og þau rukka vel fyrir hana, eða allt að 75.000 kr. fyrir klukkutímann.

Verkefni slíkra fyrirtækja eru margvísleg. Fljótlegustu verkefnin fela í sér þrif á blóðblettum eftir til dæmis líkamsárásir og innbrot. Þrif eftir sjálfsmorð, slys eftir gassprengingar, hryðjuverkaárásir og fjöldamorð heyra einnig undir starfssvið þessarar stéttar.

SÉRSTÖK NÁMSKEIÐ

Engrar sérstakrar menntunar er krafist til þess að starfa í þessari grein þótt undirstöðukunnátta í þrifum sé eðlilega nauðsynleg auk þekkingar á ýmsum hættulegum úrgangi. Þó er farið að bjóða upp á stutt námskeið, til dæmis í Bandaríkjunum, þar sem helstu undirstöðuatriðin eru kennd. Þar má nefna hvernig best er að þrífa heilaslettur af veggjum, sem jafnvel hafa verið fastar þar í marga daga (með kjúklingafitu) og líkamsvessa af veggjum (hringlaga hreyfingar með pappírsþurrku). Margir sem starfa í þessari atvinnugrein koma úr heilbrigðisstéttum, lögreglunni eða jafnvel byggingariðnaði enda þarf oft að taka niður veggi, rífa upp teppi og innréttingar og jafnvel að setja upp aftur eftir að þrifum er lokið.

ÞRIF Leikarinn Samuel L. Jackson þrífur á vettvangi glæps í kvikmyndinni Cleaner. MYND/AFP

Þeir sem vilja fá innsýn í þessa óvenjulegu en um leið nauðsynlegu starfsgrein geta til dæmis horft á bíómyndina Cleaner eftir finnska leikstjórann Reny Harlin sem skartar stórleikurunum Samuel L. Jackson, Ed Harris og Evu Mendes.

Eins og nærri má geta er þetta starf ekki fyrir hvern sem er. Viðkomandi þarf að hafa sterkan maga, má ekki vera klígjugjarn, þola vel blóð og oft hræðilega vonda lykt.

Gamalt olíuborið parket verður sem nýtt með viðhaldsvörum frá BONA

Bona Olíu hreinsir

Bona Oil cleaner (hreinsir) er sérstaklega blönduð feit sápa sem ætluð er fyrir dagleg þrif á olíubornum viðargólfum.

Bona oil cleaner (hreinsir) gerir þrifin auðveld, örugg og árangursrík.

Þessi sérstaka blanda bæði hreinsar of nærir olíuborið parket ásamt því að sem hún eykur vörina á gólfinu.

- Góð á óhreinindi, mjúk við gólfið.
- Skilvirk og þægileg í notkun.
- Brotnar auðveldlega niður í náttúrunni

Sápan kemur blönduð og tilbúin í handhægum 1.lítra spreybrúsum sem er tilbúin til notkunnar. PH gildi hennar er 10,5

Hentar bæði fyrir íbúðarhúsnæði sem og atvinnuhúsnæði.

Bona Olíu refresher

Bona Oil refresher er sérstök blanda byggð á vatnsbaseruðum grunni og ætluð fyrir olíuborin viðargólf.

Bona Olíu refresher gerir viðhald fyrir olíuborin viðargólf að leik einum. Einfaldlega spreyið á gólfið og strjúkið yfir. Lausnin inniheldur hreint polyurethan sem bíður upp á sterkari vörn gegn óhreinindum og gefur parketinu nýjan ljóma. Bona Olíu refresher er umhverfisvæn vara með lágu leysiefna innihaldi (VOG), vatnsleysanlegur og nánast lyktarlaus.

- Auðvelt og þægileg í notkun.
- Krefst ekki vélbúnaðar (buffer).
- 1 lítri dugar á allt að 50 m2.
- Brotnar auðveldlega niður í náttúrunni

Hentar bæði fyrir íbúðarhúsnæði sem og atvinnuhúsnæði.

Gólfefnaval

Vatnagarðar 14 • 104 Reykjavík • Sími 517 8000 • www.golfefnaval.is

HÁTÍÐLEGT OG STÍFT BORÐHALD

Stífaðir dúkar gefa heimilinu hátíðlegan blæ. Í föndurverslunum og sumum stórmörkuðum er hægt að kaupa tilbúið stífelsi en í raun er leikur einn að búa til stífelsi heima fyrir. Ýmislegt má nota til stífinga, eins og mjólk, sykur, matarlím og kartöflumjöl.

Uppskrift úr sykri:
3 msk. sykur (strá- eða flórsykur)
2,5 dl sjóðheitt vatn

Leysið sykur upp í vatni og látið kólna nokkuð. Dýfið ofan í því sem á að stífa, kreistið og vindið vel. Leggið til og formið eftir því sem við á. Gott er að leggja litla dúka og annað smátt á frauðplast, slétta vel og festa með títuprjónum í þær skorður sem óskað er. Látið þorna. Strauið ekki.

Uppskrift úr kartöflumjöli:
2-3 msk. kartöflumjöl
1 dl kalt vatn
u.þ.b. 5 dl sjóðheitt vatn

Hrærið kartöflumjöli og vatni vel saman þar til úr verður þykkur grautur. Þynnið með sjóðheitu vatni þar til blandan verður glær. Þynna má með köldu vatni eftir því hve stífleikinn á að verða mikill. Ef stífa á matar- eða kaffidúka má gera þynnri lög úr 1 til 2 msk. af kartöflumjöli og þynna með allt að einum lítra af sjóðheitu vatni. Þá er dúkurinn úðaður með blöndunni og straujaður á vægum hita í lokin. Þegar nota á kartöflumjöl í stífelsi þarf það sem á að stífa að vera rakt áður en úðað er og dýft í löginn. Strauið á vægum hita.

Uppskrift úr matarlími:
1 blað matarlím
3 dl sjóðandi vatn

Leggið matarlím í bleyti í kalt vatn og látið liggja þar til mjúkt. Kreistið vatn úr matarlímsblaðinu og leysið upp í heitu vatni. Dýfið því sem á að stífa í blönduna og vindið vel, til dæmis innan í þurru handklæði. Strekkið í form sem óskað er og leggið á frauðplastplötu. Látið þorna í 10 til 12 klukkustundir. Strauið ekki.

Þjónusta Leiðbeiningastöðvar heimilanna er gjaldfrjáls og öllum opin á mánu-, þriðju- og fimmtudögum frá 10 til 14. Sími 552 1135. Einnig má senda fyrirspurnir um allt sem tengist þrifum, matseld og bakstri á lh@leidbeiningastod.is.

Jólablað Vímulausrar æsku - Foreldrahúss 2012

Framkvæmdastjóraskipti. Jórunn Magnúsdóttir kveður eftir 16 ára starf í þágu Vímulausrar æsku.
bls 1 og 4.

Umsagnir foreldra
bls. 2., 4, 5, 6 og 8

Eru framlög til forvarna í þágu barna og ungmenna viðunandi?
bls. 2

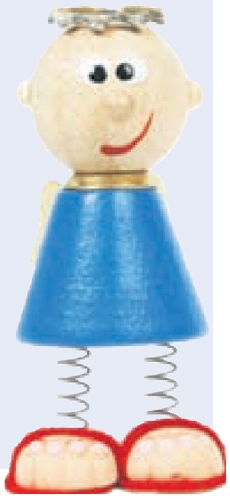
V.E.R.A - Úrræði fyrir börn og unglinga með áhættuhegðun og fjölskyldur þeirra.
bls. 5

Sjálfsstyrkingarnámskeið fyrir unglinga í vanda.
bls. 5

Farsælt samstarf
bls. 6

Styrkarmannakerfi Vímulausrar æsku
bls. 8

Vermdarengill æskunnar
bls. 8



Sálfræðingurinn Hrafndís Tekla Pétursdóttir tók við starfi framkvæmdastjóra Vímulausrar æsku af Jórunni fyrr á árinu.

Grasrótarstarfið er gulls ígildi

Framkvæmdastjóraskipti urðu hjá Vímulausri æsku – Foreldrahúsi fyrr á árinu. Hrafndís Tekla Pétursdóttir sálfræðingur tók við starfinu af Jórunni Magnúsdóttur sem kvaddi samtökin eftir tæplega 16 ára starf.

Jórunn hóf fyrst afskipti af starfsemi Vímulausrar æsku árið 1996 en þá var hún í hópi öflugra foreldra sem létu sig málefni ungmenna varða og vímuvarnarstarf.

„Það tók sig saman hópur foreldra sem áttu börn sem höfðu leiðst út í vímuefnaneyslu, áfengi og/eða önnur vímuefni. Flestir foreldrarnir áttu börn í meðferð á Tindum sem þá voru og hétu og við foreldrarnir kynntumst í eftirmeðferðarstarfinu og fórum að bera saman bækur okkar. Þegar svo kom upp sú tillaga að loka Tindum þá mynduðum við Foreldrahóp til að þrýsta á um endurskoð-

framhald á síðu 4

Samstarf Foreldrahúss og Atvinnutorgs

Nýlega var efnt til samstarfs við Atvinnutorg Reykjavíkurborgar, sem er atvinnutengt úrræði fyrir unga atvinnuleitendur á aldrinum 16-25 ára, óháð rétti þeirra til atvinnuleysisbóta.

Í samstarfi Foreldrahúss og Atvinnutorgs felst meðal annars að markhópnum er boðið upp á námskeið í sjálfseflingu. Þátttakendur skoða og vinna með sig í hóp og takast á við þær aðstæður sem hver og einn glímir við. Þannig myndast tækifæri til að þiggja og veita stuðning, brjóta upp óæskilegt mynstur, finna nýjar leiðir og ekki síst, raunhæf og persónuleg markmið.

Til að tengjast Atvinnutorginu hefur ungmenni samband við Vinnumálastofnun eða þjónustumiðstöð í sínu hverfi og fær þaðan tilvísun í ráðgjöf hjá Atvinnutorgi. Torgið sinnir sérstaklega því fólki sem er án bótaréttar en sinnir einnig þeim einstaklingum sem eru að missa bótarétt sinn hjá Vinnumálastofnun eða þurfa frekari einstaklingsmiðaðan stuðning við að koma sér út á vinnumarkaðinn.

Síðastliðin tvö ár hefur Velferðarsvið Reykjavíkurborgar unnið að sérstöku virkniverkefni með það að markmiði að hvetja atvinnuleitendur með fjárhagsaðstoð til virkni. Á því tímabili hefur komið í ljós að skortur er á tækifærum fyrir ungt fólk til að öðlast starfsreynslu á vinnumarkaði. Atvinnutorgi er ætlað að koma til móts við þennan hóp. Nánari upplýsingar um Atvinnutorg má finna á www.reykjavik.is/atvinnutorg.

Vímulaus æska - Foreldrahús þakkar stuðning við starf samtakanna

BARNAVERNDARSTOFA
BRIM SEAFOOD
NIVEA
Embætti landlæknis
Directorate of Health
ALLT MERKT
AUGLÝSINGAVÖRUR EHF.
www.alltmerkt.is
ISNIC
HS ORKA HF
Heimili og skóli
Landssamtök foreldra
20 ára
1992 - 2012

Hátíð ljóss og friðar – hátíð barnanna

Kristján Guðmundsson, formaður stjórnar Vímulausrar æsku

Jólin, hátíð ljóss og friðar, ganga brátt í garð og leitar þá margt á hugann. Undirbúningur jólanna, þessarar hátíðar allra barna, er orðinn umfangsmikill hjá flestum og miðar oftar en ekki að því að fjölskyldu og vinum líði sem allra best. Við leiðum líka hugann á þessum árstíma að því sem okkur er kærast. Börnin eru þar framar öllu og það eiga þau að vera á öllum tímum. Við megum aldrei slaka

á þegar velferð þeirra er annars vegar. „Æskan sem erfa skal landið," er gjarnan sagt á tyllidögum. Velferð barnanna á að vera forgangsmál okkar allra, árið um kring.

Afleiðingar efnahagshrunsins haustið 2008 eru enn að koma í ljós. Erfiðleikar, bæði fjárhagslegir og af öðrum toga, með tilheyrandi óöryggi hafa mikil áhrif á börnin. Það finnum við glöggt í okkar starfi hjá Vímulausri æsku – Foreldrahúsi. Þörfin er mikil og því miður er neyðin víða sár.

Höfum í huga kærleikann og leiðum hugann að því hvernig við getum lagt lið, látið gott af okkur leiða. Það er ýmislegt sem skiptir máli og það þarf ekki alltaf að vera stórt. Það er til að mynda dýrmætara að gefa sér tíma til að sinna sínum nánustu, láta þá finna að okkur þyki vænt um þá, en að gefa stórar gjafir.

Gjafir geta verið stórar í margvíslegum skilningi. Fjölmargir hafa í gegnum árin stutt starfsemi samtakanna með einum eða öðrum hætti og erum við afskaplega þakklát fyrir þá velvild sem samtökin njóta. Þess vegna hefur samtökunum tekist að lifa og halda úti þróttmiklu starfi sínu frá upphafi eða í rúman aldarfjórðung. Mig langar, fyrir hönd Vímulausrar æsku, að þakka af hlýhug öllum þeim sem komið hafa að starfinu og stutt svo myndarlega við það.

Líkt og fram kemur í blaðinu, í svörum talsmanna stjórnmálaflokka sem eiga fulltrúa á Alþingi, eru forvarnarmál og það sem að velferð barnanna okkar snýr með mikilvægari málaflokkum dagsins. Undir það taka samtökin heilshugar. Við verðum að halda ótrauð áfram að styðja við börnin og foreldra þeirra. Slíkur stuðningur getur skipt sköpum fyrir framtíð barnanna. Höfum í huga að vímuvarnir hefjast heima. Við erum öll samábyrg þegar heill barnanna er annars vegar.

Fyrir hönd Vímulausrar æsku – Foreldrahúss óska ég landsmönnum öllum gleðiríkrar jólahátíðar og gæfu á komandi ári.

VÍMULAUS ÆSKA
Foreldrahús

Jólablað Vímulausrar æsku – Foreldrahúss

1. tbl. – 26. árgangur – desember 2012

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Þröstur Emilsson
Umbrot og hönnun: Fréttablaðið
Prentun: Ísafoldarprentsmiðja
Dreifing: Pósthúsið
Upplag: 90.000

Borgartúni 6 | 105 Reykjavík | s. 511 6160 | vimulaus@vimulaus.is | www.vimulaus.is

1. Hversu mikilvægt telur þú forvarnarstarf í þágu barna og ungmenna vera?

2. Telur þú að framlög til málaflokksins séu viðunandi og er þeim fjármunum sem fara til málaflokksins rétt varið?

Alltaf dýrt að spara þegar kemur að forvörnum

Margrét Tryggvadóttir, þingflokksformaður Hreyfingarinnar:

1 Forvarnarstarf er mikilvægast því með því getum við komið í veg fyrir vandamál. Það er alltaf betra og ódýrara að fyrirbyggja en að takast á við vandann þegar hann er orðinn raunverulegur og illviðráðanlegur. Forvarnir felast í mínum huga ekki bara í fræðslu heldur ekki síður í vönduðu æskulýðsstarfi – og ekki bara á vegum íþróttafélaganna, því margir fleiri eru að vinna gott starf. Við þurfum líka að vera óhrædd við að rýna það starf sem unnið er og skoða hvað virkar og hvað síður.

2 Ég hef áhyggjur af því nú í kreppunni að niðurskurður í fjárframlögum til forvarna, í víðasta skilningi þess orðs, muni koma í bakið á okkur síðar meir. Sem betur fer virðist ástandið í þjóðfélaginu frá 2008 hafa þjappað fólki og fjölskyldum meira saman og við sjáum að unglingarnir okkar eru flottir og enn fleiri vímu- og tóbakslausir en áður. En í þessum málum má aldrei slaka á, það er alltaf dýrt að spara þegar kemur að forvörnum.

Framlögin örugglega ekki viðunandi

Guðmundur Steingrímsson, formaður Bjartrar framtíðar:

1 Ég tel það starf vera mjög mikilvægt. Mér finnst líka ánægjulegt að árangur hefur náðst í þessum málum á undanförnum árum. Unglingar stunda heilsusamlegra líferni og færri þeirra reykja og drekka en áður. Heimur fer því ekki versnandi hvað þetta varðar. En forvarnarstarf þarf ætíð að vera öflugt, því það getur alltaf komið bakslag.

2 Nei, framlögin eru örugglega ekki viðunandi. Mér virðast ákaflega fá – ef nokkur – framlög til mikilvægra mála á Íslandi vera viðunandi. Í því felst ógnarstórt pólitískt úrlausnarefni.

Mikilvægt að ungmenni hafi val um leiðir

Gunnar Bragi Sveinsson, þingflokksformaður Framsóknarflokksins:

1 Ég tel forvarnarstarf afar mikilvægt og sem betur fer eru fjölmargir aðilar sem eru að sinna forvörnum. Hvort sem það eru opinberir aðilar eða einkaaðilar, þá skiptir miklu að börn og ungmenni fái fræðslu um skaðsemi vímuefna og hafi val um leiðir til að forðast þau eins lengi og hægt er, svo sem með þátttöku í íþróttum og tómstundum.

2 Ég get ekki svarað því hvort fjármununum sé vel eða illa varið en væntanlega eru flestir sammála um að fjármunirnir mættu vera meiri.

UMSAGNIR

● MÆÐUR UNGLINGSSTÚLKNA SEM SÓTTU SJÁLFSSTYRKINGARNÁMSKEIÐ

„Öll samskipti við krakkana í skólanum hafa stórbatnað. Hún hefur eignast nýja vini og hún er mikið sjálfsöruggari heldur en hún var í haust. Núna veit hún að hún getur valið með hverjum hún er. Hún ætlar aftur á námskeið í Foreldrahúsi eftir áramót.

„Foreldrahús er stórkostlegur staður. Dóttir mín hefur sótt þrjú námskeið þar og árangurinn er ótrúlegur. Hún hlakkar til í hverri viku að mæta og hitta stelpurnar. Þessi námskeið hafa kennt henni svo ótrúlega margt og fengið hana til að opna sig og vera meðvituð um sjálfa sig. Starfsfólkið er líka svo yndislegt og tekur öllum opnum örmum. Hún getur ekki beðið eftir næsta námskeiði.

„Vel skipulagt, faglegt og metnaðarfullt starf sem skilaði heilmiklum árangri með minn ungling. Við erum hæstánægðar mæðgurnar.

Björgvin Halldórsson • Bubbi Morthens • Diddú • Eiríkur Hauksson • Gissur Páll • Helgi Björnsson
Ragnhildur Gísladóttir • Sigríður Thorlacius • Svala Björgvins • Valdimar Guðmundsson • Þórunn Antonía
Góa og Fjarðarkaup
kynna með stolti
Jólagestir
Björgvins 2012
SÉRSTAKIR GESTIR
Dísa Jakobs
Kristjana Stefáns
Krummi Björgvins
Við komum með jólin til þín
Á LAUGARDAGINN Í HÖLLINNI
Jóla STJARNA
Jólastjarnan 2012
Margrét Stella Kaldalóns
3 DAGAR
Í TÓNLEIKA ÁRSINS
230 listamenn
skapa sannkallaða
jólastemmningu
Góa Stofnað 1968
FK FJARÐARKAUP
Miðasala á Miði.is og í síma 540-9800
sena

framhald af forsíðu

un ákvörðunarinnar. Grasrótin tók sig til og mótmælti þessu. Við fórum í blöð og fjölmiðla og vöktum athygli á stöðunni. Við efndum líka til undirskriftasöfnunar, listar lágu frammi á öllum bensínstöðvum og á undraskömmum tíma tókst okkur að safna undirskriftum 10.000 einstaklinga sem kröfðust endurskoðunar ákvörðunarinnar eða að önnur úrræði kæmu í staðinn. Þessar undirskriftir voru svo afhentar þáverandi forsætisráðherra, Davíð Oddssyni, en allt kom fyrir ekki, Tindum var lokað. Grasrótarstarfið hélt þó áfram og nokkru seinna eða árið 1996, gekk Foreldrahópurinn formlega til liðs við Vímulausa æsku – Foreldrasamtök, eins og það hét þá. Það má segja að hugmyndin að því hafi komið frá Guðrúnu Katrínu Þorbergsdóttur heitinni, sem þá var forsetafrú. Hún lagði til við hópinn að þessi leið yrði farin. Það væri mun vænlegra til árangurs og hún reyndist sannspá.“

Upphafleg gildi og markmið samtakanna eru enn í fullu gildi, að efla mátt foreldra í baráttunni við vímuefnavandann, ásamt því að opna leið fyrir áhugasama til sjálfsræktar og auka fræðslu til almennings.

„Við megum aldrei missa sjónar á þessum gildum. Við eigum að styðja og styrkja foreldra sem eiga börn í vímuefnaneyslu eða glíma við önnur alvarleg vandamál. Þá má heldur ekki gleymast að halda þétt utan um barn eftir að meðferð lýkur og ekki síður fjölskyldu viðkomandi því það verða allir þátttakendur í harmleiknum þegar barn eða ungmenni leiðist út í vímuefnaneyslu og glímir við afleiðingar hennar. “

Jórunn hefur komið að starfi samtakanna stærstan hluta þess tíma sem liðinn er frá stofnun þeirra, haustið 1986. Jórunn var ráðin forstöðukona Foreldrahúss, sem tók til starfa 8. apríl 1999, og veitti Foreldrahúsi forstöðu allt þar til hún lét af störfum í byrjun þessa árs.

„Hugmyndina að Foreldrahúsi átti ein úr Foreldrahópnum. Henni fannst vanta afdrep fyrir foreldra og börn svo auka mætti þjónustuna og bæta og efla starfið. Fyrsta Foreldrahúsið var opnað í Vonarstræti 4b og tókst það með samstilltu átaki Foreldrahópsins og fjölmargra bakhjarla. Foreldrar standsettu húsið, máluðu, saumuðu gluggatjöld og gerðu það sem til þurfti, allt í sjálfboðavinnu. Starfið jókst og verkefnin margfölduðust og fljótt var svo komið að Vonarstrætið rúmaði ekki þetta kröftuga starf. Síðustu árin í Vonarstrætinu voru erfið, þar var hver krókur og kimi nýttur og dugði ekki til. Auk þess var leigusamningi sagt upp og virtist stefna í lokun Foreldrahúss en það gátum við ekki hugsað okkur. Með hjálp tryggra bakhjarla fékk Foreldrahúsið að starfa í Vonarstrætinu þar til samtökunum áskotnaðist stærra og betra húsnæði í Borgartúni 6. Þar rúmast nú öll starfsemin í dag.“

Virðing er lykilatriði í samskiptum við börnin

Jórunn segir að ekkert af því sem unnið hefur verið í nafni samtakanna hefði verið framkvæmanlegt ef ekki hefði komið til velvild og hlýhugur einstaklinga og fyrirtækja.

„Í upphafi voru nokkrir fordómar í garð þeirra sem áttu börn í vímuefnavanda, fyrst og fremst vegna vanþekkingar á málefninu. En með aukinni fræðslu og upplýsingamiðlun, opnari umræðu um viðfangsefnið, hafa viðhorfin gjörbreyst. Samtökin hafa þó alltaf notið mikillar velvildar og eiga fjölmarga trygga og trausta bakhjarla og hafa átt í gegnum tíðina. Opinberir aðilar hafa líka stutt dyggilega við samtökin í gegnum árin. Þetta verður seint fullþakkað. Samtökin Vímulaus æska hafa vitaskuld ekki bjargað heiminum en upphaflegu markmiðin hafa ekki gleymst og mega aldrei gleymast. Þau eru í fullu gildi enn í dag. Það er það sem öllu skiptir, að styðja og styrkja fjölskyldurnar. Þá má heldur ekki gleyma því að grunnurinn að starfinu var foreldrasamtök og sá grunnur er enn mjög traustur.“

Jórunn starfaði fyrir samtökin í hartnær 16 ár, fyrst í sjálfboðnu starfi en síðar var hún ráðin í launað starf. Síðustu tvö starfsárin hjá samtökunum gegndi hún starfi framkvæmdastjóra Vímulausrar æsku.

„Þetta er og hefur alltaf verið mér hjartans mál. Vænst þykir mér um að hafa getað lagt lið, vísað veginn og hjálpað foreldrum og börnum þeirra sem hafa lent í grimmri glímu við vímuefni og vandamál þeim tengd. Það getur enginn sett sig í spor foreldra sem lenda í þessari stöðu með börnin sín en mestu skiptir að gefa aldrei upp vonina. Ég stend sátt upp að loknu dagsverkinu en ég hefði vitaskuld viljað gera miklu meira. Það er aldrei nóg að gert þegar börn og ungmenni og velferð þeirra er annars vegar. Það eru mörg verkefni sem bíða úrlausnar og hluti af því að vinna úr verkefnunum er að tryggja nægilegt fjármagn svo unnt sé að sinna málaflokknum sómasamlega. Þar á ég bæði við aðstoð til þeirra sem leiðst hafa út í neyslu og eins forvarnarþáttinn. Hann er afar mikilvægur. Við megum heldur ekki gleyma því viðfangsefni sem við er að eiga. Við þurfum að hlusta á börnin og unglingana og koma fram við þau af virðingu. Við eigum að mæta þeim á þeirra forsendum og leiðbeina þeim þaðan á rétta braut. Þannig náum við árangri.“

Jórunn segist kveðja samtökin sátt og þakklát en hefur þó ekki alveg slitið tengslin við grasrótina.

„Ég er afar þakklát fyrir að hafa fengið að kynnast öllu því frábæra fólki sem ég starfaði með hjá samtökunum og ekki síður þeim skjólstæðingum sem til okkar hafa leitað. Ég hef lært heilmikið, bæði af skjólstæðingunum og foreldrum þeirra. Það er mitt lán. En við mömmurnar sem upphaflega tókum þátt í Foreldrahópnum fyrir margt löngu hittumst enn reglulega. Einu sinni í mánuði komum við saman og ræðum lífsins gagn og nauðsynjar. Í upphafi var lagður grunnur að góðu starfi og ekki síður vináttu sem varir enn í dag.

„Í upphafi voru nokkrir fordómar í garð þeirra sem áttu börn í vímuefnavanda, fyrst og fremst vegna vanþekkingar á málefninu. En með aukinni fræðslu og upplýsingamiðlun, opnari umræðu um viðfangsefnið, hafa viðhorfin gjörbreyst,“ segir Jórunn sem hefur verið viðriðin starfsemina frá stofnun haustið 1986.

> **“Upphafleg gildi og markmið samtakanna eru enn í fullu gildi, að efla mátt foreldra í baráttuni við vímuefnavandann, ásamt því að opna leið fyrir áhugasama til sjálfsræktar og auka fræðslu til almennings.**

UMSAGNIR

● MÓÐIR 10 ÁRA STÚLKU SEM SÓTTI SJÁLFSSTYRKINGARNÁMSKEIÐ

“Dóttir okkar 10 ára fór á námskeið Foreldrahússins. Við vorum í fyrstu efins um að þetta hentaði henni, þar sem engin vandamál voru til staðar. Hún er greind með ADHD og hafði gengið vel, var bara dálítið til baka. Eftir foreldrasamkomu að loknum tíma númer tvö sáum við betur út á hvað námskeiðið gekk. Við hvetjum alla foreldra sem eiga börn á sjálfsstyrkingarnámskeiði til að mæta á slíkan fund. Námskeiðið hjálpaði dóttur okkar að opna á tilfinningar sem voru að bærast innra með henni, sem hvorki hún né við áttuðum okkur á. Þegar á námskeiðið leið fundum við að hún þurfti hjálp við að koma hlutunum frá sér og við ræddum við námskeiðshaldarann sem hjálpaði henni að tjá sig um veikindi á heimilinu. Eftir það varð hún opnari og tilbúnari að tjá sig.

Þetta námskeið er eitthvað sem öll börn eiga að fara á.

● SÍMTAL Í FORELDRAHÚS VAR VENDIPUNKTUR

“Fyrir tæpum tveimur árum stóðum við frammi fyrir vanda sem var okkur framandi og virtist óviðráðanlegur. Við höfðum óljósa hugmynd um símanúmer sem foreldrar í vanda mættu hringja í. Síðan þá höfum við verið virkir þátttakendur í foreldrahópum Foreldrahússins og fengið þar ómetanlega ráðgjöf og stuðning. Eflaust eru margir þættir sem hafa stuðlað að því að gera óyfirstíganlegan vanda að viðráðanlegu verkefni, en þetta eina símtal var vendipunktur. Við erum í ævarandi þakkarskuld við starfsmenn Foreldrahúss, Jórunni sem tók símann þennan morgun og foreldrahópana sem hafa verið ómetanleg stoð.

● MÓÐIR UNGLINGSSTÚLKU SEM SÓTTI SJÁLFSSTYRKINGARNÁMSKEIÐ

“Námskeiðið bjargaði og styrkti mína dóttur.

VÍMULAUS ÆSKA
FORELDRASÍMINN
- síminn sem aldrei sefur
581•1799

Vímulaus æska - Foreldrahús þakkar stuðning við starf samtakanna
VIRÐING VERÐBRÉFAFYRIRTÆKI
Ölgerðin EGILL SKALLAGRÍMSSON
BÓNUS
KPMG
OKKAR BAKARÍ Iðnbúð | 210 Garðabæ | sími: 565 8070
ÖRYGGISMIÐSTÖÐIN
Staki
LYFIS Traust í lyfjum

Langtímaúrræði

V.E.R.A er úrræði Foreldrahúss fyrir börn og unglinga með áhættuhegðun og fjölskyldur þeirra.

V.E.R.A. er fyrir börn og unglinga frá tíu til sextán ára (börn í 5.-10. bekk) með áhættuhegðun. Þetta eru einstaklingar sem eiga við hegðunarerfiðleika og tilfinningalega vanlíðan að stríða og þurfa mikinn stuðning. V.E.R.A. er hugsað sem langtímaúrræði og spannar minnst tvær annir.

Meðferðin er í formi hópastarfs sem á sér stað einu sinni í viku, eina og hálfa klukkustund í senn, auk vikulegra einstaklings- og fjölskylduviðtala og sjálfsstyrkingar foreldra. Úrræðið getur staðið í allt að ár og fer alveg eftir þörfum hvers einstaklings. Megináhersla úrræðisins er að vinna eftir þörfum einstaklingsins og meðferðaráætlunin er sett upp út frá þeim forsendum.

Næsti meðferðarhópur mun hefjast í janúar 2013. Tímasetningar koma inn í byrjun janúar eftir að skráningum er lokið. Skráning fer fram á vef Vímulausrar æsku, www.vimulaus.is og í síma 511 6160. Þátttökugjald er 15.000 krónur á mánuði. Hægt er að nýta frístundakort.

Þátttakendur og forráðamenn eru boðaðir í forviðtöl, þar sem úrræðið er kynnt og fengnar eru upplýsingar um aðstæður. Starfsfólk úrræðisins er Elísabet Lorange, listmeðferðarfræðingur og kennari, Hrafndís Tekla Pétursdóttir sálfræðingur og Sigríður Birna Valsdóttir leiklistarmeðferðarfræðingur. Auk þeirra kemur fleira fagfólk að hópastarfinu.

Meðferðarnálgunin í V.E.R.A. felst í því að veita innsýn í þá áhættuhegðun sem einstaklingurinn glímir við og þannig er reynt að koma í veg fyrir og/eða draga úr vanlíðan og vanda einstaklingsins og fjölskyldu viðkomandi. Áhættuhegðun getur haft skaðlegar afleiðingar í för með sér og er markmiðið að grípa inn í þetta ferli og veita þann stuðning, aðhald og ráðgjöf sem einstaklingurinn þarf á að halda. Til að koma í veg fyrir frekari skaða og bæta líðan einstaklingsins er mikilvægt að hlúa einnig að fjölskyldu hans. Þar af leiðandi er mikilvægt að einstaklingurinn fái að tjá sig í öruggu og styðjandi umhverfi, bæði einn og við aðra sem að honum koma. Með aukinni getu einstaklingsins og fjölskyldunnar til að taka ábyrgð á þörfum sínum og tilfinningum með virkri tjáningu og hlustun, styrkjast tengslin og við þær aðstæður fær einstaklingurinn tækifæri til að þroskast á heilbrigðan hátt.

SJÁLFSTYRKINGARNÁMSKEIÐ FYRIR FORELDRA – HLUTI AF MEÐFERÐINNI V.E.R.A.

Foreldrar þátttakenda í V.E.R.A. taka þátt í sex vikna foreldranámskeiði. Meginmarkmið námskeiðsins er að styrkja sjálfsmynd foreldra og efla vitund þeirra í hlutverkinu, sem og færni til þess að skapa og viðhalda heilbrigðum og nánum tengslum við börnin sín. Þannig er verið að koma í veg fyrir og einnig grípa inn í óæskilega hegðun, meðal annars áhættuhegðun og samskiptaerfiðleika milli foreldra og barna og þar með draga úr og/eða koma veg fyrir vanda í fjölskyldunni og nánasta umhverfi hennar.

Námskeiðið fer fram einu sinni í á miðvikudögum einu sinni í viku, tvær klukkustundir í senn (alls 12 klukkustundir).

Heiðarleg samskipti

Vímulaus æska stendur fyrir 12 vikna námskeiði í sjálfseflingu fyrir unglinga í vanda.

Meginmarkmið námskeiðsins er að byggja upp og efla sjálfsþekkingu, félagsfærni, tilfinningaþroska og getu unglinga til að takast á við sjálfa sig og eigið líf. Á námskeiðinu er meðal annars unnið með orsakandi þætti vanlíðunar, sjálfskaðandi hegðunar og lélegrar sjálfsstjórnar.

Nálgun felst í sameiginlegri uppbyggingu trausts og öruggs umhverfis þar sem allir fá tækifæri til að vinna með sjálfan sig út frá eigin forsendum. Leiðbeinendur sameina hæfni á sviði sköpunar og mannlegra samskipta og styðja þátttakendur við að beita innsæi, getu, úrvinnslu og tjáningu til að ná félagslegri og tilfinningalegri kjölfestu.

Þátttakendur fá tækifæri til að vinna með samskipti, tilfinningar og tengsl við nánasta umhverfi. Boðið er upp á margar leiðir til tjáningar og að opna sig, til að mynda leikræna tjáningu, myndlist og hreyfingu. Með því gefst tækifæri til að kynnast eigin sjálfstæði, sköpun, þörfum, hæfni og tengslum við sjálfan sig og aðra.

Á námskeiðinu er lögð áhersla á samkennd, virka hlustun, heiðarleg samskipti og ábyrgð. Í lok námskeiðsins hafa þátttakendur öðlast betri sýn á vanda sinn og lært hvernig hægt er að takast á við hann. Út frá þeim árangri er hægt að fara í frekari hópavinnu sem stendur til boða að námskeiði loknu.

Leiðbeinendur eru Elísabet Lorange listmeðferðafræðingur og Helen Breiðfjörð, félagsfræðingur með MA í gæðastjórnun.

HVETJANDI EINKAVIÐTÖL

Samhliða námskeiði í sjálfseflingu fara fram vikuleg einkaviðtöl. Þau hafa að markmiði að veita stuðning og hvatningu við að hætta neyslu, benda á leiðir til árangurs og hvernig hægt er að lifa uppbyggilegu lífi. Aðgangur að vímuefnaráðgjafa er í síma allan sólarhringinn.

Ráðgjafi er Guðbjörg Erlingsdóttir, ICADC-ráðgjafi.

Námskeiðið fer fram í Foreldrahúsi, Borgartúni 6. Næstu námskeið eru auglýst á www.vimulaus.is

UMSAGNIR

● MÓÐIR DRENGS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

“Mín reynsla af Vímulausri æsku er góð. Ég var í foreldrahópi með sálfræðingi þegar eldri sonur minn var í neyslu og ég fæ seint fullþakkað þann stuðning og þá aðstoð sem ég fékk. Held bara að ég hefði aldrei komist í gegnum hlutina nema með þeirri aðstoð. Nú er yngri sonur minn búinn að fara á sjálfsstyrkingarnámskeið og ætlar á annað, því það var svo gott og svo frábært. Sú starfsemi sem fer fram hjá Vímulausri æsku er alveg frábær og ættu allir foreldrar sem þurfa á aðstoð að halda vegna neyslu eða einhvers hjá börnunum sínum, að sækja þangað aðstoð. Svo er Foreldrasíminn hreint frábær. Það er hvergi annars staðar hægt að fá aðstoð allan sólarhringinn en hjá Vímulausri æsku.

● FORELDRAHÓPURINN AUÐVELDAR SAMSKIPTIN

“Loksins þegar ég var tilbúin og dreif mig af stað til að leita mér stuðnings, sá ég hvað hann var mér mikilvægur. Foreldrahópurinn hjálpar mér að standa við þær reglur sem ég vil setja barninu mínu, og það auðveldar samskipti fjölskyldunnar. Takk fyrir mig, þetta hefur hjálpað mér mjög mikið.

● UMSÖGN MÓÐUR

“Unglinganámskeiðið fór fram úr okkar björtustu vonum. Unglingurinn var tregur til í upphafi en strax eftir fyrsta tímann breyttist það svo sannarlega, hann hlakkaði til að fara í hvern einasta tíma og hefði viljað hafa námskeiðið miklu lengra. Unglingurinn hefur öðlast aukið sjálfsöryggi, nýtur sín betur í öllum samskiptum og er ánægðari og glaðværari en áður. Þessi námskeið sem þarna er boðið upp á eru því svo sannarlega að skila góðum árangri og leiðbeinendurnir virðast ná alveg einstaklega vel til krakkanna. Við renndum nokkuð blint í sjóinn með þetta námskeið en munum svo sannarlega mæla með því.

Samstarf Vímulausrar æsku - Foreldrahús við hina ýmsu aðila lýtur bæði að forvörnum og námskeiðshaldi.

Æskan nýtur farsæls samstarfs

Vímulaus æska – Foreldrahús hefur um árabil átt farsælt samstarf við sveitarfélög, félagasamtök og stofnanir. Samstarfið er í ýmsu formi og lýtur bæði að forvörnum og námskeiðahaldi.

LJÓSIÐ

Undanfarin ár hafa verið haldin sjálfsstyrkingarnámskeið í samstarfi við Ljósið, fyrir aðstandendur krabbameinsgreindra. Námskeiðin eru ætluð börnum og ungmennum sem eiga að nákomna sem hafa veikst eða eru veikir og einnig þeim sem hafa upplifað missi nákominna.

NÁMSFLOKKAR REYKJAVÍKUR

Sjálfsstyrking hefur verið einn þáttur í úrræði sem kallast Starfskraftur. Þar er um að ræða atvinnutengt úrræði fyrir ungmenni á aldrinum 16 til 18 ára sem hvorki stunda nám né vinnu. Markmiðið er að hjálpa þeim að finna uppbyggilegan farveg í lífinu með starfsþjálfun, sjálfsstyrkingu, ráðgjöf og fræðslu.

HAFNARFJARÐARBÆR

Undanfarin átta ár hefur verið náið samstarf við námsráðgjafa allra skóla í Hafnarfirði og forvarnarfulltrúa bæjarins. Börnum og unglingum, sem að mati skólanna eru í brýnustu þörfinni, hefur verið boðið að sækja námskeið í sjálfsstyrkingu. Námskeiðin fara fram í húsnæði sem bæjarfélagið leggur til.

STUÐNINGUR OG SJÁLFSEFLING Í SAMSTARFI VIÐ REYKJAVÍKURBORG

Sjálfsefling fyrir ungmenni sem hafa verið í skammtíma- og langtímavistun á vegum borgarinnar. Unnið er markvisst með stöðu hvers og eins og veittur stuðningur og meðferð í persónulegri úrvinnslu sem viðkemur líðan, samskiptum og hegðun svo hver og einn öðlist getu til að takast á við líf á uppbyggilegan hátt.

VÁVEST

Síðastliðin fjögur ár hefur Vímulaus æska – Foreldrahús verið í samstarfi við VáVest sem er sjálfstæður hópur á vegum sveitarfélaga á norðanverðum Vestfjörðum. Hópurinn stýrir forvarnarstarfi á svæðinu og hefur Vímulaus æska – Foreldrahús haldið utan um örnámskeið í sjálfsstyrkingu sem fram fara í unglingadeildum grunnskólanna. Tilgangur námskeiðanna er að efla meðvitund ungmenna og ábyrgð þeirra á sjálfum sér. Jafnframt er rætt hvernig ungmenni geta haldið utan um líf sitt og tekist á við tilveruna á uppbyggilegan hátt.

UMSAGNIR

● AÐ FÁ SKILNING OG GÓÐ RÁÐ – FRÁSÖGN MÓÐUR UNGS FÍKILS

Ég er gift og við hjónin eigum tvo stráka, 19 og 29 ára, og sá eldri er fíkill. Ég ætla að kalla hann Magga. Maggi byrjaði ungur í neyslu og á að baki þó nokkrar meðferðir á hinum ýmsu stöðum. Eftir að hafa verið á Hlaðgerðarkoti náði hann að vera edrú í nærri sjö ár en féll aftur fyrir um það bil þremur árum.

Það er ekki hægt að lýsa því nægilega vel hvað það er erfitt að missa barnið sitt í fíkniefnaneyslu. Fíkniefnaheimurinn er skelfilegur og honum fylgja afbrot, lygar og ótti. Þetta er heimur sem maður vill helst ekki vita af en við þessar aðstæður fær maður innsýn í þann heim hvort sem maður vill eða ekki og það er ólýsanlega sárt að vita af barninu sínu á þeim stað.

Maggi bjó heima hjá okkur þar til skömmu áður en hann féll fyrir þremur árum. Að vera með fíkil á heimilinu hefur mikil áhrif á alla fjölskyldumeðlimi. Þegar Maggi var í neyslu þá lokaði maður sig ósjálfrátt af frá fjölskyldu og vinum og einangraðist því maður fann það bæði beint og óbeint að ótrúlega margir álíta að orsökina fyrir neyslunni sé að finna í uppeldinu.

Þegar ég byrjaði að mæta í foreldrahóp í Foreldrahúsinu þá fann ég allt annað viðhorf. Þar hittast foreldrar sem eru allir eða hafa verið í sömu sporum og skilja hvað maður er að tala um. Þar getur maður létt á hjarta sínu og fengið skilning og góð ráð, án þess að finnast maður vera misheppnaður uppalandi og ómöguleg manneskja.

Ég finn að með því að mæta reglulega í foreldrahópinn byggi ég mig upp og á auðveldara með að takast á við lífið. Ég mæli eindregið með að þeir sem eiga barn í neyslu prófi að mæta í foreldrahóp í Foreldrahúsinu og athugi hvort það hjálpi þeim ekki líka.

● MÓÐIR 10 ÁRA DRENGS

Námsráðgjafinn í skóla 10 ára sonar míns benti okkur á sjálfsstyrkingarnámskeið hjá Foreldrahúsi og með trega samþykkti drengurinn að fara. Drengurinn getur verið óöruggur í að takast á við nýja hluti. Strax eftir fyrsta tímann var mikil tilhlökkun hjá honum að fara á námskeiðið og aldrei örlaði á óánægju hjá honum eða kvíða yfir því að mæta. Drengurinn okkar var alsæll þessar 12 vikur sem námskeiðið tók og mætti alltaf sæll og glaður og tók þátt í starfinu. Við foreldrarnir höfum séð heilmiklar framfarir hjá honum varðandi þá þætti sem hann er að vinna í. Bestu þakkir fyrir flott starf og það frábæra starfsfólk, Elísabetu og Ólaf, sem voru leiðbeinendur á námskeiðinu. Ég mæli hiklaust með þessu námskeiði fyrir öll börn og unglinga.

● MÓÐIR 10 ÁRA STÚLKU

Dóttir mín 10 ára var á 12 vikna sjálfsstyrkingarnámskeiði hjá Vímulausri æsku í Hafnarfirði og gekk það vonum framar. Hún lærði heilmargt sem nýtist henni nú þegar, til dæmis hvernig vinskapur virkar og margt fleira. Hún var mjög ánægð með námskeiðið og væri til í að fara aftur á námskeið hjá ykkur.

● MÓÐIR 12 ÁRA STÚLKU

Dóttir mín 12 ára hefur alltaf verið frekar feimin og átt erfitt með að segja vinunum ef henni mislíkar eitthvað. Hún hefur alltaf verið mikil já-manneskja. Hún segist vera miklu ákveðnari í dag og þorir að láta skoðanir sínar í ljós. Um leið og námskeiðinu lauk bað hún um að fá að fara á annað námskeið.

Vímulaus æska - Foreldrahús þakkar stuðning við starf samtakanna
Gamla Smiðjan
TENGI
Smiðjuvegi 76 Kópavogi Sími 414 1000
Baldursnesi 6 Akureyri Sími 414 1050
SALTKAUP H/F
BYKO BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA. 1962-2012 50
FRÍHÖFNIN KEFLAVÍKURFLUGVELLI
netto Ódýrt fyrir heimilið!
SORPA ÁRANGUR Í UMHVERFISMÁLUM

Eftirtaldir aðilar senda landsmönnum óskir um gleðiríka jólahátíð og gæfuríkt komandi ár.

Vímulaus æska - Foreldrahús þakkar veittan stuðning

REYKJAVÍK

7.is ehf., Suðurlandsbraut 4a
Aðalvík ehf., Ármúla 15
Andrá heildverslun ehf., Skipholti 50d
Antikmunir, Klapparstíg 40
Argos ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
Arkís arkitektar ehf., Höfðatúni 2
Austurlandahraðlestin ehf-veitingahús, Hverfisgötu 64a
B.K. flutningar ehf., Krosshömrum 2
B.M. Vallá ehf., Bíldshöfða 7
Bakkus ehf., Héðinsgötu 1
Bezt á lambið
Bernharð Laxdal ehf., Laugavegi 63
BGI málarar ehf., Brekkubæ 17
Bifreiðaverkstæði Svans ehf., Eirhöfði 11
Bílasmiðurinn hf., Bíldshöfða 16
Bílaviðgerðir sf, Viðarhöfða 6
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Blómasmiðjan ehf., Efstalandi 26
Borgun hf., Ármúla 30
Bókhaldsþjónusta Gunnars, Ármúla 29
Bókhaldsþjónusta Júlíönu ehf., Hávallagötu 40
Breyting ehf., Bíldshöfða 14
Café Konditori Copenhagen, Grensásvegi 26
Calculus viðskiptalausnir, Suðurlandsbraut 32
CÁJ veitingar ehf., Borgartúni 6
Danfoss hf., Skútuvogi 6
Danica sjávarafurðir ehf., Suðurgötu 10
Drafnarfell ehf., Stórhöfða 35
Drekinn, Njálsgötu 23
Drengsson pics ehf. – Drengsson.is, Nethyl 2
Dynjandi ehf., Skeifunni 3h
E.F. Ben ehf., Kambsvegi 9
Efling stéttarfélag, Sætúni 1
Eignamiðlunin ehf., Síðumúla 21
Eignaskipting ehf., Unufelli 34
Ernst & Young hf., Borgartúni 30
Fasteignasalan Garður ehf., Skipholti 5
Faxaflóahafnir sf., Hafnarhúsinu Tryggvagötu 17
Félag íslenskra hljómlistarmanna, Rauðagerði 27
Fiskbúðin ehf., Sundlaugavegi 12
Fjöður ehf., þvottahús, Ármúla 44
Fríkirkjan í Reykjavík, Laufásvegi 13
Garðs Apótek ehf., Sogavegi 108
GÁ húsgögn ehf., Ármúla 19
GB Tjónaviðgerðir ehf., Draghálsi 6-8
Gissur og Pálmi ehf., byggingafélag, Álfabakka 14a
Gluggasmiðjan hf., Viðarhöfða 3
Guðmundur Jónasson ehf., Borgartúni 34
Gúmmíbátar og gallar sf., Súðarvogi 42
Gæðabakstur, Lynghálsi 7
Hafgæði sf, Fiskislóð 47
Handprjónasamband Íslands svf., Skólavörðustíg 19
Hákon Bjarnason ehf., Frostafold 21
Hármiðstöðin, Hrísateigi 47
Hársnyrtistofan Linda, Síðumúla 34
Herrafataverslun Birgis ehf., Fákafeni 11
HGK ehf., Laugavegi 13
Hitastýring hf., raftækjavinnustofa, Ármúla 16
Híbýli fasteignasala ehf., Suðurgötu 7
Hljóðbók – hljóðvinnslan, Ármúla 7b
Hótel Frón ehf., Laugavegi 22a
Hótel Óðinsvé hf., Þórsgötu 1
Hús verslunarinnar sf., Kringlunni 7
Hússtjórnarskóli Reykjavíkur, Sólvallagötu 12
Höfðakaffi ehf., Vagnhöfða 11
Innnes ehf., Fossaleyni 21
InnX innréttingar ehf., Fosshálsi 1
Ísbar-Boozt bar, Borgartúni 39
Ísfrost ehf., Funahöfða 7
Íslensk erfðagreining, Sturlugötu 8
Ísold ehf., Nethyl 3-3a
Jeremías ehf., Hörgshlíð 28
Jónatansson & Co lögfræðistofa ehf., Suðurlandsbraut 6
Kaffibarinn ehf., Bergstaðastræti 1
Kemi ehf-www.kemi.is, Tunguhálsi 10
Kirkjugarðar Reykjavíkurprófastsdæma, Vesturhlíð 8
Kjaran ehf., Síðumúla 12-14
Kjöthöllin ehf., Skipholti 70 og Háaleitisbraut
Knattspyrnusamband Íslands, Laugardal
KOM almannatengsl, Höfðatorgi
Kringlan, Kringlunni 4-12
Kvika ehf., Bjargarstíg 15
Lagnalagerinn ehf., Fosshálsi 27
Lambafelli ehf., Bakkastöðum 81
Landfestar ehf., fasteignafélag, Álfheimum 74
Landslagsarkitekt Mogensen ehf., Víðihlíð 45
Landsnet hf., Gylfaflöt 9
Landssamtök lífeyrissjóða, Sætúni 1
Laugarnesskóli, Kirkjuteigi 24
Lifandi vísindi, Klapparstíg 25
Lýsing hf., Ármúla 3
Lögfræðistofan PwC Legal ehf., Skógarhlíð 12
Lögver ehf., Ármúla 15
Löndun ehf., Kjalarvogi 21
M.G.B. endurskoðun ehf., Bíldshöfða 14
Matthías ehf., Vesturfold 40
Málarameistarinn ehf., Logafold 188
MD vélar ehf., Vagnhöfða 12
Meba-Rhodium, Kringlunni 8-12
Mennta- og menningarmálaráðuneytið, Sölvhólsgötu 4
Nexus afþreying ehf., Hverfisgötu 103
Nostra Ræstingar ehf., Sundaborg 7-9
Obladí ehf. – Bítlabar, Laugavegi 45a
Ortis tannréttingar slf., Faxafeni 11
Ólafur Gústafsson hrl., Kringlunni 7
Ósal ehf., Tangarhöfða 4
Pálmar ehf., Bleikjukvísl 12
Plastpípur ehf., Hólmgarði 20
Plúsmarkaðurinn, Hátúni 10b
Poulsen ehf., Skeifunni 2
Rafeindastofan ehf., Faxafeni 12
Rafsvið sf., Þorláksgeisla 100
Raftækjaþjónustan sf., Lágmúla 8
Rafviðgerðir ehf., Reykási 24
Rangá sf, Skipasundi 56
Rannsóknarþjónustan Sýni ehf., Lynghálsi 3
Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
Rimaskóli, Rósarima 11
Sálarrannsóknarfélag Reykjavíkur, Síðumúla 31
Securitas hf., Skeifunni 8
Seljakirkja, Hagaseli 40
Sérefni ehf., Síðumúla 22
SHV pípulagningaþjónusta ehf., Funafold 54
Silfurberg ehf., Suðurgötu 22
SÍBS, Síðumúla 6
Skeifan fasteignamiðlun ehf., Suðurlandsbraut 46
Skipaþjónusta Íslands ehf.,
Skorri ehf., Bíldshöfða 12
Skóverslunin Bossanova, Kringlan 8-12
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs, Skógarhlíð 14
Smith og Norland hf., Nóatúni 4
Sportbarinn ehf., Álfheimum 74
Sportís ehf., Mörkinni 6
Stólpi ehf-alhliða viðgerðaþjónusta, Klettagörðum 5
Suzuki bílar hf., Skeifunni 17
Svarta kaffið kaffihús, Laugavegi 54
SVÞ-Samtök verslunar og þjónustu, Borgartúni 35
T.ark Teiknistofan ehf., Brautarholti 6
Tannlæknastofa Barkar Thoroddsen, Borgartúni 33
THG Arkitektar ehf., Faxafeni 9
Timberland, Kringlunni
Timberland, Laugavegi 6
Topphúsið, fataverslun, Mörkinni 6
Túnverk ehf., Jónsgeisla 45
Tækni ehf., Súðarvogi 9
Undirföt.is, Ármúla 36
Útfararstofa Kirkjugarðanna ehf., Vesturhlíð 2
Vagnasmiðjan ehf., Eldshöfða 21
Valhöll fasteignasala ehf., Síðumúla 27
Varahlutaverslunin Kistufell ehf., Brautarholti 16
Veiðikortið ehf., Kleifarseli 5
Veiðiþjónustan Strengir, Smárarima 30
Verkfræðiþjónustan ehf., Skeifunni 19
Verslanir Timberland, Kringlunni og Laugavegi
Verslunarskóli Íslands, Ofanleiti 1
Verslunartækni ehf., Draghálsi 4
Vinnumálastofnun, Hafnarhúsinu Tryggvagötu 17
Vífilfell ehf., Stuðlahálsi 1
Wilson's Pizza, Gnoðarvogi 44
Yogastöðin Heilsubót, Síðumúla 15
Ökumælar ehf., Viðarhöfða 6
Ökuskólinn í Mjódd ehf., Þarabakka 3
Ölstofa Kormáks og Skjaldar ehf., Vegamótastíg 4

SELTJARNARNES

Seltjarnarneskirkja, Kirkjubraut 2
Kópavogur
Á Guðmundsson, Bæjarlind 8-10
Bílamálunin Varmi ehf., Auðbrekku 14
Bókun sf endurskoðun, Hamraborg 1
Byggðaþjónustan bókhald, Auðbrekku 22
Faglagnir, Smiðjuvegi 4
Fagsmíði ehf., Kársnesbraut 98
Frændur pípulagnir ehf., Rjúpnasölum 4
Glerísetningaþjónustan ehf., Skógarhjalla 4
Guðjón Gíslason ehf., Ennishvarf 15b
Hefilverk ehf., Jörfalind 20
Hjörtur Eiríksson sf., Daltúni 1
Hörðuból ehf., Huldubraut 52
Ingimundur Einarsson ehf. málari, Trönuhjalla 1
Iceland-verslun Engihjalla og Granda
Íslandsspil sf., Smiðjuvegi 11a
Ísnes ehf., heildverslun, Hamraborg 5
Járnsmiðja Óðins ehf., Smiðjuvegi 4b
K.J. hönnun ehf., Bæjarlind 14-16
Kostur lágvöruverðsverslun ehf., Dalvegi 10-14

KÓPAVOGSBÆR

Loft og raftæki ehf., Hjallabrekku 1
MótX ehf., Drangakór 4
Nobex ehf., Hlíðasmára 6
Rafbreidd ehf. heimilistækjaviðgerðir, Akralind 6
Rafmiðlun hf., Ögurhvarfi 8
Söluturninn Smári, Dalvegi 16c
Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar ehf., Smiðjuvegi 11
Vaki fiskeldiskerfi hf., Akralind 4
Valfoss ehf., Skemmuvegur 6
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar, Nýbýlavegi 32
Öreind sf., Auðbrekku 3

GARÐABÆR

66°Norður, Miðhrauni 11
Artasan ehf., Suðurhrauni 12a
Garðabær, Garðatorgi 7
Garðasókn, Kirkjuhvoli
Geislatækni ehf. - Laser-þjónustan, Suðurhrauni 12c
H.Filipsson sf., Miðhrauni 22
Haraldur Böðvarsson og co ehf., Birkihæð 1
Hjallastefnan ehf.
Motorstilling, Skeiðarási 4
Úranus ehf., Hegranesi 21
Vörumerking ehf., Suðurhrauni 4a
Wurth á Íslandi ehf., Vesturhrauni 5
Öryggisgirðingar ehf., Suðurhrauni 2

HAFNARFJÖRÐUR

Alexander Ólafsson ehf., Álfhellu 1
Ás, fasteignasala ehf., Fjarðargötu 17
Bílaverk ehf. bílamálun og réttingar, Kaplahrauni 10
Dalakofinn tískuverslun, Fjarðargötu 13-15
DS lausnir ehf., Rauðhellu 5
Fínpússning ehf., Rauðhellu 13
G. Rúnar ehf., tannlæknastofa, Reykjavíkurvegi 62
Gaflarar ehf.,rafverktakar, Lónsbraut 2
Grafika ehf., Miðvangi 108
Hagtak hf., Fjarðargötu 13-15
Hella ehf., málmsteypa, Kaplahrauni 5
Hlaðbær-Colas hf., malbikunarstöð, Gullhellu 1
Holtanesti, Melabraut 11
Ísrör ehf., Hringhellu 12
Meindýravarnir Firringar ehf., Móhellu 4d
Móði ehf., Norðurbakka 13c
Norri ehf., Berjavöllum 1
Opal Sjávarfang ehf., Grandatröð 8
PH-verk ehf., Vallarbarði 10
SIGN ehf., skartgripaverkstæði, Fornubúðum 12
Skerpa renniverkstæði, Skútahrauni 9a
Stoðtækni ehf., Lækjargötu 34a
ThorShip, Selhellu 11
Umbúðamiðlun ehf., Fornubúðum 3
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurv. 64

REYKJANESBÆR

Aflbinding - Járnverktakar ehf., Kliftröð 5
B & B Guesthouse, Hringbraut 92
Cabo ehf., Hafnargötu 23
DMM Lausnir ehf., Hafnargötu 91
Efnalaugin Vík ehf., Baldursgötu 14
Hellusteinn ehf., Iðavöllum 5b
Plastgerð Suðurnesja ehf., Framnesvegi 21
Rafmúli ehf., Bolafæti 9
Reiknistofa fiskmarkaða hf., Iðavöllum 7
Reykjanesbær, Tjarnargötu 12
Skólar ehf., Klettatröð 8
Suðurflug ehf., Keflavíkurflugvelli
Tannlæknastofa Einars Magnússonar ehf., Skólavegi 10
Tríton sf., Tjarnargötu 2
Verkfræðistofa Suðurnesja hf., Víkurbraut 13
Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14
Vélasmiðja Ása og Óla ehf., Fitjabraut 26

GRINDAVÍK

Einhamar Seafood ehf., Verbraut 3a
Framtíðarlind ehf., Laut 41
H.H. Smíði ehf., Árnastíg 2
Jón og Margeir ehf., Seljabót 12
Marver ehf., Stafholti
Vísir hf., Hafnargötu 16
Þorbjörn hf., Hafnargötu 12

SANDGERÐI

Flugfiskur hf., Holtsgötu 37
Hvalsnessókn
Vélsmiðja Sandgerðis ehf., Vitatorgi 5
Þensla ehf., Strandgata 26

GARÐUR

GSE ehf., Skálareykjum
Mosfellsbær
Elektrus ehf. - löggiltur rafverktaki, Bröttuhlíð 1
Fagverk verktakar sf., Spóahöfða 18
Ístex hf., Völuteigi 6
Nonni litli ehf., Þverholti 8
Rammsteinn ehf., Lindarbyggð 13

AKRANES

Apótek Vesturlands ehf., Smiðjuvöllum 32
Bílver, bílaverkstæði ehf., Innnesvegi 1
Grastec ehf., Einigrund 9
Vélsmiðja Ólafs R Guðjónssonar ehf., Smiðjuvöllum 6
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf., Kirkjubraut 28
Vignir G. Jónsson hf., Smiðjuvöllum 4

BORGARNES

Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf., Þórðargötu 24
Háskólinn á Bifröst ses., Bifröst
Landnámssetur Íslands, Brákarbraut 13-15
Tannlæknastofa Hilmis ehf., Berugötu 12
Vélaverkstæði Kristjáns ehf., Brákarbraut 20
Þjónustumiðstöðin Húsafelli ehf., Húsafelli 3

STYKKISHÓLMUR

Helgafellssveit, Birkilundi 43
Hótel Stykkishólmur ehf., Borgarbraut 8

ÓLAFSVÍK

Steinunn ehf., Bankastræti 3

HELLISSANDUR

KG Fiskverkun ehf., Melnesi 1
Sjávariðjan Rifi hf., Hafnargötu 8
Skarðsvík ehf., Munaðarhóli 10

ÍSAFJÖRÐUR

FishTec sf., Suðurgötu 9
Fræðslumiðstöð Vestfjarða, Suðurgötu 12
Hamraborg ehf., Hafnarstræti 7
Ískrókur ehf., Suðurgötu 9
Studió Dan ehf., Hafnarstræti 20
Hnífsdalur
Verkstjórafélag Vestfjarða, Heiðarbraut 7

BOLUNGARVÍK

Vélvirkinn sf., Hafnargötu 8
Súðavík
Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 3

PATREKSFJÖRÐUR

Eyfaraf ehf., Sigtúni 4
Tálknafjörður
Þórberg hf., Strandgötu 25

BÍLDUDALUR

Hafkalk ehf., Dalbraut 56
Ýmir ehf., Lönguhlíð 7
Árneshreppur
Hótel Djúpavík ehf., Árneshreppi
Hvammstangi
Félagsheimilið Ásbyrgi

BLÖNDUÓS

Búnaðarsamband Húnaþings og Stranda, Húnabraut 13
Sveitabakarí - Kaffitería ehf., Húnabraut 4
Vilko ehf., Ægisbraut 1
Skagaströnd
Sjávarlíftæknisetrið BioPol ehf., Einbúastíg 2
Skagabyggð, Höfnum
Trésmiðja Helga Gunnarssonar ehf., Mánabraut 2
Sauðárkrókur
Bókhaldsþjónusta KOM ehf., Víðihlíð 10
Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1
Lögreglustjórinn á Sauðárkróki, Suðurgötu 1
Stoð, verkfræðistofan ehf., Aðalgötu 21

AKUREYRI

Bautinn og Smiðjan, veitingasala, Hafnarstræti 92
Friðrik Páll Jónsson, háls-, nef- og eyrnalæknir, Austurbergi
Hlíðarskóli, Skjaldarvík
Index tannsmíðaverkstæði ehf., Kaupangi við Mýrarveg
Kjarnafæði hf., Fjölnisgötu 1b
Klettur-Skipaafgreiðsla ehf., Sokkatúni 1
Kælismiðjan Frost ehf., Fjölnisgötu 4b
Líkamsræktin Bjarg ehf., Bugðusíðu 1
Malbikun KM ehf., Vörðutúni 4
Pípulagningaþjónusta Bjarna Fannberg Jónassonar ehf., Melateigi 31
Sjómannablaðið Víkingur
Skútaberg ehf., Sunnuhlíð 4
Steypustöð Akureyrar ehf., Sjafnarnesi 2-4
Steypusögun Norðurlands ehf., Víðivöllum 22
Trétak ehf., Klettaborg 13
Vegbúinn ehf. – Gripa- og vöruflutningar, Smáratúni 4

GRENIVÍK

Sænes ehf., Stórasvæði 8
Grímsey
Sigurbjörn ehf., fiskverkun
Stekkjarvík ehf., Hafnargötu 3
Vélaverkstæði Sigurðar Bjarnasonar ehf., Hátúni
Dalvík
Bruggsmiðjan ehf., Öldugötu 22
Kussungur ehf., Ásvegi 3
O Jakobsson ehf. Dalvík, Ránarbraut 4
Ólafsfjörður
Menntaskólinn á Tröllaskaga, Ægisgötu

● SJÁLFSSTYRKINGARNÁMSSKEIÐ VERÐI HLUTI AF NÁMSSKRÁ

„Foreldrahús býður styrktarnámskeið fyrir börn sem dóttir mín hefur sótt. Þar er unnið mjög gott starf við að styrkja og efla sjálfstraust barna. Eitt af því sem mér þótti jákvætt var að börnin reyna að skilja hvað veldur hegðun annarra, t.d. þegar einhver leggur annan í einelti. Með því að vekja þau til umhugsunar á því hvernig öðrum líður og ástæðum fyrir gerðum annarra, fara þau að skilja að e.t.v. eigi þau ekki sjálf sök á því hvernig er komið fram við þau. Þeim eru veitt tæki í vopnabúrið til að vernda sjálfsmynd sína þegar þau verða fyrir árás frá öðrum. Ég er mjög ánægð með þetta námskeið og dóttur minni þótti það mjög skemmtilegt. Ég myndi vilja sjá þetta námskeið verða sjálfsagðan hluta af námskrá barna í skóla og foreldrahópana sem hafa verið ómetanleg stoð."

● VANMÁTTUR, SORG OG VANLÍÐAN

„Fyrir tæpum þremur árum byrjaði ég í foreldrahóp hjá Foreldrahúsinu þar sem elsta barnið mitt var komið í daglega neyslu á grasi og aðra vímuefnanotkun. Ástand mitt var ekki gott; vanmáttur, sorg, vanlíðan og sjálfsásakanir um stöðu mála. Ég bjóst ekki við miklu, en þarna fékk ég þann stuðning sem hefur hjálpað mér til betri vegar og uppbyggingar á sjálfri mér í erfiðum aðstæðum, þökk sé frábærum ráðgjafa og öðrum foreldrum sem glíma við þann hrylling sem fylgir fíkn og neyslu fólks."

● BÆTT LÍÐAN OG MEIRI ÖRYGGISKENND

„Ég leitaði í Foreldrahús vegna barnsins míns sem var í neyslu. Þar var mér bent á starf foreldrahópa.

Í foreldrahópnum mínum ríkir mikið traust og trúnaður. Ég leita þar aðstoðar og leiðbeininga vegna þessa og hef fengið mörg mjög góð ráð og mikinn stuðning frá ráðgjafa og hinum konunum í hópnum. Starf mitt í hópnum hefur fært mér betri og bætta líðan og meiri öryggiskennd."

● VERNDARENGILL ÆSKUNNAR – TILVALINN Í JÓLAPAKKANA

Í fjáröflunarskyni lét Vímulaus æska framleiða verndarengla, en engillinn er táknrænn hlutur fyrir eðli þess starfs sem unnið er í Foreldrahúsinu.

Engillinn er vandaður, handunninn gripur sem gaman er að eiga. Það er einlæg von okkar að sem flestir vilji eignast þennan kjörgrip til stuðnings starfsemi Vímulausrar æsku – Foreldrahúss.

Engillinn er tilvalin gjafavara fyrir fjölskyldu, vini og fyrirtæki til að sýna samhug og samstöðu með málefnum unga fólksins. Það er engillinn tilvalinn í jólapakkana. Jafnframt minnir hann okkur á gildi forvarnastarfsins.

Engillinn er til sölu hjá okkur í Borgartúni 6 í Reykjavík, 2. hæð (sími 511 6161).

Söluverð á einum verndarengli er aðeins 1.500 kr.

Vímulaus æska er til húsa að Borgartúni 6. Foreldrasíminn er 581-1799. Hann er opinn allan sólarhringinn.

Styrktarmannakerfi Vímulausrar æsku

Reglubundið framlag þitt til starfseminnar

Á rúmlega 25 ára starfstíma Vímulausrar æsku – Foreldrahúss hefur stuðningur fyrirtækja, félagasamtaka og ekki síst einstaklinga skipt sköpum fyrir starfsemina. Án þeirrar velvildar hefði vart verið hægt að halda starfseminni svo lengi úti.

Í kjölfar efnahagskreppunnar jókst umfang starfseminnar og þörfin varð brýnni. Því var ákveðið að koma á fót styrktarmannakerfi en með því geta einstaklingar og fyrirtæki gerst velunnarar Vímulausrar æsku – Foreldrahúss og styrkt starfsemina með föstum reglubundnum framlögum.

Í samstarfi við DalPay-greiðslugáttina var sett upp einfalt og aðgengilegt skráningarform á vef Vímulausrar æsku, www.vimulaus.is. Þar er hægt að leggja starfseminni lið með föstum framlögum en um er að ræða skuldfærslu af kreditkorti gegnum örugga greiðslugátt.

● Lágmarksupphæð vegna skuldfærslu af kreditkorti er 500 krónur.

● Hægt er að velja um skuldfærslu af kreditkorti:

- Einu sinni á ári
- Á þriggja mánaða fresti
- Hálfsárslega
- Mánaðarlega

Öll framlög skipta máli. Lítil framlög jafnt sem stór sýna þann hug sem landsmenn bera til samtakanna og þeirrar þjónustu sem þau veita og hafa veitt í gegnum árin. Kynntu þér málið á vef samtakanna, www.vimulaus.is.

Vímulaus æska – Foreldrahús þakkar veittan stuðning.

Eftirtaldir aðilar senda landsmönnum óskir um gleðiríka jólahátíð og gæfuríkt komandi ár.

● Vímulaus æska - Foreldrahús þakkar veittan stuðning

HRÍSEY
Einangrunarstöðin Hrísey Hvatastöðum, Austurvegi 8

HÚSAVÍK
Framhaldsskólinn á Húsavík, Stóragarði 10
Kvenfélag Reykdæla, Glaumbæ
Sorpsamlag Þingeyinga ehf., Víðimóum 3
Trésmiðjan Rein ehf., Rein

MÝVATN
Eldá ehf., Helluhrauni 15

KÓPASKER
Búðin Kópaskeri ehf., Bakkagötu 10
Raufarhöfn
Önundur ehf., Aðalbraut 41a

ÞÓRSHÖFN
Langanesbyggð, Fjarðarvegi 3
Verkalýðsfélag Þórshafnar, Langanesvegi 18

EGILSSTAÐIR
Birta ehf.,gleraugnaþjónusta, úr, skart og gjafavara, Miðvangi 2-4
Bílamálun Egilsstöðum ehf., Fagradalsbraut 21-23
Bókráð,bókhald og ráðgjöf ehf., Miðvangi 2-4
Dagskráin Austurlandi, Miðvangi 1
Fellaskóli, Fellabæ
Fljótsdalshérað, Lyngási 12
Gistihúsið Egilsstöðum
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf., Einhleypingi 1
Kúpp ehf., Lagarbraut 3
Samband sveitarfélaga á Austurlandi, Tjarnabraut 39e

SEYÐISFJÖRÐUR
Gullberg hf., útgerð, Langatanga 5
Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44
Borgarfjörður eystri
Álfacafé, Vörðubrún

REYÐARFJÖRÐUR
Tærgesen ehf., Búðargötu 4

NESKAUPSTAÐUR
Síldarvinnslan hf., útgerð, Hafnarbraut 6
Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10

FÁSKRÚÐSFJÖRÐUR
Loðnuvinnslan hf., Skólavegi 59
Breiðdalsvík
Dýralæknirinn á Breiðdalsvík, Ásvegi 31

DJÚPIVOGUR
Hótel Framtíð ehf., Vogalandi 4
Höfn í Hornafirði
Ferðaþjónustan Árnesi, Árnesi 5
Funi ehf., sorphreinsun, Ártúni
H. Christiansen ehf., Kirkjubraut 26
Skinney - Þinganes hf., Krossey
Sveitarfélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27
Þingvað ehf., Tjarnarbrú 3

SELFOSS
Bókaútgáfan Björk, Birkivöllum 30
Búnaðarfélag Grafningshrepps, Villingavatni
Búnaðarsamband Suðurlands, Austurvegi 1
Draumaverk ehf., Minni Borg
Flóahreppur, Þingborg
Fossvélar ehf., Hellismýri 7
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði, Engjavegi 56
Gufuhlíð ehf., Gufuhlíð
Héraðsdómur Suðurlands, Austurvegi 4
Jóhann Helgi og Co ehf., Vatnsholti 2
Kvenfélag Hraungerðishrepps
Pípulagnir Helga ehf., Gagnheiði 11
Tré og straumar ehf., Björnskoti
Vélaverkstæði Þóris ehf., Austurvegi 69

ÞORLÁKSHÖFN
Eldhestar ehf., Völlum
Fagus ehf., Unubakka 18-20
Fiskmark ehf., Hafnarskeiði 21
Frostfiskur ehf., Hafnarskeiði 6
Hraunsós ehf., Hrauni 1b
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1
Laugarvatn
Ásvélar ehf., Hrísholti 11

FLÚÐIR
Flúðafiskur, Borgarási
Hrunamannahreppur,
Hrunaprestakall, Hruna

HELLA
Hestvit ehf., Árbakka
Laugalandsskóli Holtum, Laugalandi
Ljósá ehf., Dynskálum 26

HVOLSVÖLLUR
Krappi ehf., byggingaverktakar, Ormsvöllum 5
Kvenfélagið Hallgerður, Eystri-Torfastöðum

KIRKJUBÆJARKLAUSTUR
Kvenfélag Kirkjubæjarhrepps,
Skaftárhreppur, Klausturvegi 15

VESTMANNAEYJAR
Áhaldaleigan ehf., Faxastíg 5
Eyjablikk ehf., Flötum 27
Grímur kokkur ehf., Eiði 14
Langa ehf., Eiðisvegi 5
Rannsóknarþjónustan, Strandvegi 50
Vinnslustöðin hf., Hafnargötu 2

ISS
Fyrirtækið er með víðtæka þjónustu hér á landi með um 800 starfsmenn.

BÝÐUR UPP Á RÆSTINGU OG FASTEIGNAUMSJÓN

ISS ÍSLAND KYNNIR *ISS Ísland er stærsta eignaumsýslufyrirtæki í heimi með um 530.000 starfsmenn í 52 löndum, þar af 800 á Íslandi. Fyrirtækið hefur verið valið Fyrirmyndarfyrirtæki VR.*

Þetta er nokkuð sem margir vita ekki af og halda að ISS sé bara ræstingafyrirtæki," segir Ívar Harðarson, sviðsstjóri fasteignaumsjónar, en ISS hjálpar fyrirtækjum að losna við áreiti og umstang sem fylgir því að reka fasteign og að halda henni í ásættanlegu ásigkomulagi.

Hugmyndin á bak við þessa þjónustu er meðal annars sú að stjórnendur og eigendur geti betur einbeitt sér að sinni kjarnastarfsemi. „Segjum að þú eigir Kringluna eða einhverja aðra húseign. Þá gætum við hjá ISS séð um alla fjármálastjórnun, fjárstýringu, greiðslur og innborgun fyrir húsið, allt bókhald fyrir húseignina, innheimtu á leigugjöldum og aðra fjármálastjórnun. Sjálfur getur þú svo bara verið í golfi á meðan við sjáum um fjárhagsáætlanir, rekstraráætlun og samskipti við endurskoðendur," segir Ívar og telur upp lítið eitt af þeirri þjónustu sem ISS býður upp á. Hann útskýrir að ekkert sé ISS óviðkomandi í fasteignaumsýslunni, allt frá því að laga hurð til þess að jafna ágreining við leigjendur og nágranna, og að sjá um að halda lóð umhverfis hús snyrtilegri sem og bílastæðum. ISS sér ekki aðeins um veraldlegar eignir fyrirtækja heldur býður fyrirtækið líka upp á stoðþjónustu. Í henni felst meðal annars símavarsla, móttaka, ljósritun, póstumsjón og umsjón fundarherbergja.

Svo má ekki gleyma veitingasviðinu: „Hvort sem þú þarft að láta sjá um mötuneyti starfsmanna, kaffistofuna eða umsjón með fundum og öðrum viðburðum þá búum við til lausn sem er sérsniðin. Við seljum núna yfir 2.000 matarskammta á dag sem er ekkert smotterí," segir Ívar en maturinn er keyrður út þó að einnig sé hægt að fá kokk til að elda á staðnum ef aðstæður eru fyrir hendi.

ISS býður líka upp á lausnir varðandi móttökur, fundi, boð og veislur þar sem fagfólk á snærum ISS annast umsjón og framkvæmd. „Svo geta fyrirtæki valið þessa þjónustuþætti, hvað viltu að við tökum að okkur?" segir Ívar. Hann minnist svo á að ISS Ísland hafi náð þeim árangri að vera fyrirmyndarfyrirtæki VR árið 2011.

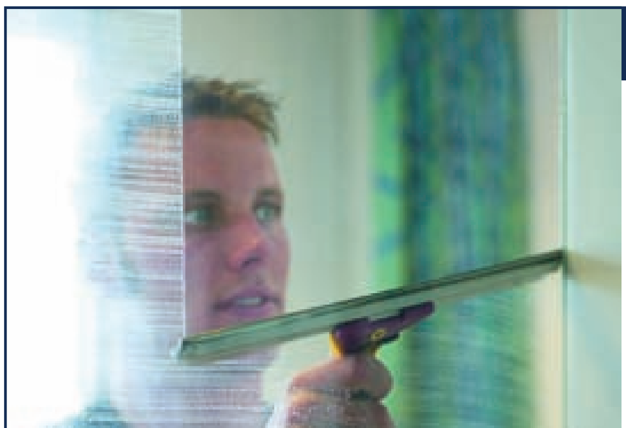
„Það er í sjötta skipti sem fyrirtækinu hlotnast sá heiður. Fyrirmyndarfyrirtækið er valið eftir ánægju starfsmanna. Það sem starfsmenn okkar gera í stuttu máli er að sjá um eignir frá A til Ö, alveg sama hvort það er á fasteignasviði, veitingasviði, ræstingasviði eða í stoðþjónustunni eða skrifstofuaðstoðinni," segir Ívar.

ISS ER FYRIRMYNDARFYRIRTÆKI VR

HRÓS Ein af ástæðum þess að ISS Ísland kemur vel út úr mælingum VR á ánægju starfsmanna er sú að fyrirtækið gerir sér grein fyrir því að hrós er mikilvægt. Reglulega er gerð könnun á meðal viðskiptavina ISS og í leiðinni er athugað hvað þeir eru ánægðir með. Þegar við á er hrósinu komið til skila. En þetta segir á heimasíðu ISS: „Okkur Íslendingunum er ekki gjarnt að hrósa og við eigum oft erfitt með að taka við hrósi. Í hrósi er hins vegar fólgin viðurkenning á að vel sé gert og í því felst lærdómsferli."

HÁDEGIÐ ER HÁPUNKTUR DAGSINS HJÁ ISS

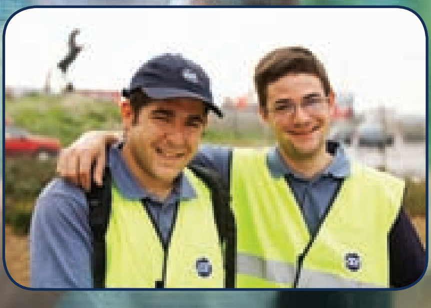
MATUR Eitt af því sem ISS býður upp á er hollur og góður hádegismatur til fyrirtækja. Boðið er upp á tvo rétti þrjá daga í viku til að allir fái eitthvað við sitt hæfi. Lögð er áhersla á holt og gott hráefni en hollur og góður matur er mikilvægur þáttur í að tryggja ánægju, heilbrigði og aukin afköst starfsfólks.

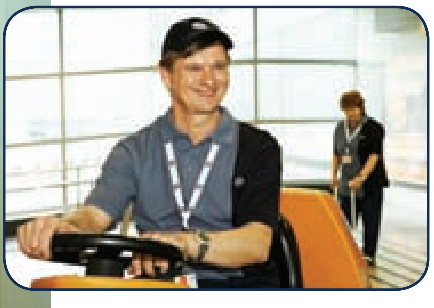


Hreingerning • Viðhald gólfa • Gluggaþvottur • Iðnaðarþrif- 30 ára reynsla

ISS hefur langa og víðtæka reynslu á öllum sviðum ræstinga og hreingerninga hjá fyrirtækjum.

Þegar húsnæði eru hreingerð eða gólf eru bónleyst og bónuð er mikilvægt að velja réttu efnin, áhöldin og aðferðirnar en fagþekking er grunnurinn að góðum árangri.





Nánari upplýsingar
í síma 5 800 600
sala@iss.is • www.iss.is

BÍLAR & FARARTÆKI

Toyota Landcruiser VX diesel 5/2000 ek.222þús. 8manna bíl í sérflokki ásett verð 2.690.000.-

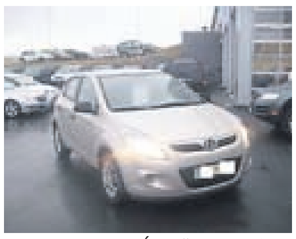
VW Tiguan Track Tiefiel diesel mikkið af aukabúnaði góður bíll ásett verð 3.990.000.-

VW JETTA Comfortline Diesel 12/2007 sparneytinn og góður bíll ásett verð 1.970.000.-

VORTHEX heithúðun á allargerðir pallbíla og fleira upplýsingar í Bílaryðvörn sími 587-1390.

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is

Stofnað 1974
Bílamarkaðurinn


HYUNDAI I 20 gl. Árgerð 2010, ekinn 76 Þ.KM, bensín, 5 gírar. TILBOÐ 1.390.000.STG.Rnr.222218.

TOYOTA Corolla verso 5 manna. Árgerð 2008, ekinn 68 Þ.KM, bensín, 5 gírar. TILBOÐ 1.750.000.STG. Rnr.222213.

Bílamarkaðurinn
Smiðjuvegi 46E, Kópavogi
Sími: 567 1800

Bílalíf

MMC L200 DOUBLE CAB GLS 4WD. Árgerð 2006,ekinn 209.þ km, dísel,5 gírar,einn eigandi,er á staðnum Verð 1.890.000. Rnr.350181.Sími:562-1717.

ISUZU D-MAX.Árgerð 2008,ekinn 199.þ km,dísel,sjálfskiptur,er á staðnum.Verð 2.570.000. Rnr.103069. Sími:562-1717.

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

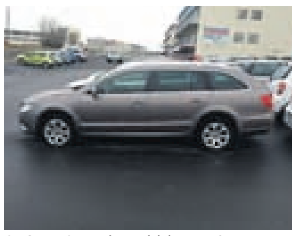
BÍLASALA REYKJAVÍKUR

HYUNDAI I 30 classic Árgerð 2010, ekinn 78 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.656.000. Rnr.299964. áhvílandi kr 1.440.000.- afborgun kr 27 þ á mánudi -avis léttir þér kaupin-

HYUNDAI I 30 classic. Árgerð 2010, ekinn 81 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.619.000. Rnr.133366. Áhvílandi 1.408.000 afborgun kr. 26 þ. á mánudi -avis léttir þér kaupin.

SKODA Superb ambition 140 hö. Árgerð 2011, ekinn 43 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.057.000. Rnr.134030. Ásett verð kr. 4.410.000 -avis léttir þér kaupin-.

SKODA Superb ambition 140 hö. Árgerð 2011, ekinn 40 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.057.000. Rnr.134029. Ásett verð kr 4.410.000 -avis léttir þér kaupin-.


SKODA Superb ambition 140 hö. Árgerð 2011, ekinn 44 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.057.000. Rnr.134028. Ásett verð kr 4.410.000 -avis léttir þér kaupin-.

Bílasala Reykjavíkur
Bíldshöfða 10, 112 Rvk.
Sími: 587 8888
VANTAR BÍLA Á SKRÁ
www.br.is

STÓRA BÍLASALAN

M.Benz ML350 Árgerð 2005, ekinn 153þ.km, ssk, leður o.m.fl.. Flottur bíll sem er á staðnum! Verð aðeins 3.580þ.kr. Raðnr 154032. Sjá nánar á www.stora.is

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

VAKA

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
http://www.vakahf.is

KRÓKUR

KRÓKUR
Við flytjum bifreiðar og vinnuvélar á öruggan og hagkvæman hátt.

Krókur
Sími: 522 4600
http://www.krokur.net

LITLA bílasalan
www.litla.is 587 7777

VOLVO S60 turbo 20v. Árgerð 2004, ekinn 111 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.750.000. Rnr.132304.

SUZUKI XI7 luxury awd. Árgerð 2007, ekinn 83 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.790.000. Rnr.110499.allt að 80% lánam, hörkuskemmtilegur jeppi!!

VOLVO XC90 2.5 turbo. Árg. 2005, Leður, Sjálfskiptur, ofl. Fallegur og vel útbúinn. Ek 133þ.km Ath. skipti dýrari og ódýrari ! Verð 3.490þ. Rnr.131488. á litla.is

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

567 2277 NÝJA BÍLAHÖLLIN www.nyja.is

BMW X3 3.0d. Árgerð 2006, ekinn 96 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.790. Lækkað verð Rnr.112832.

CADILLAC Escalade awd. Árgerð 2007, ekinn aðeins 61 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.980. Gull Fallegur og vel með farinn bíll Rnr.113004.

HYUNDAI Tucson 4x4. Árgerð 2005, ekinn 94 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Ásett verð 1.390. JÓLATILBOÐ 1.090. Mjög Fallegur og vel með farinn bíll Rnr.112953.

M.BENZ C 200 kompressor avantgarde. Árgerð 2007, ekinn aðeins 39 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.980.Gull fallegur og vel með farinn umboðbíll með öllu Rnr.112623.

VW Passat comfortline. Árgerð 2007, ekinn aðeins 35 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.490.Eins og nýr og ónotaður Rnr.310794.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
Opið til kl. 21 á fimmtudögum.
www.nyja.is

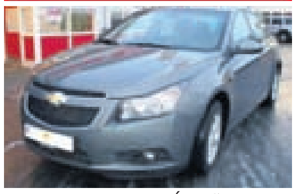
TOYOTA SELFOSSI

HESTAKERRA Ragnar valsson 4 hesta. nýskr 3/2009, Ásett Verð 1.790.000. Rnr.131746. Kerran er á staðnum, fráber kerra.

Átt þú Toyota Land Cruiser? ef svo er þá er Toyota Selfossi klárlega staðurinn til þess að selja bílinn fyrir þig. Okkur vantar Land Cruiser á staðinn og á skrá?

Toyota Selfossi
Fossnes 14, 800 Selfoss
Sími: 480 8000 / 664 8000
http://www.toyotaselfossi.is

bifreidar.is
577 4777


CHEVROLET Cruze lt. Árgerð 2010, ekinn 113 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 2.400.þús Rnr.105610.

bifreidar.is
Réttarháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 577 4777
Óskum eftir vinnuvélum og bifreiðum á skrá.
http://www.bifreidar.is

100bilar.is bílasala

DODGE DURANGO LIMITED HEMI. Árg. 2004, ek. 95 Þ.Míl, sjálfsk, 8 manna, leður, lúga, dvd ofl, Flottur bíll, Ásett verð 1.890.000. Rnr.118097. Er á staðnum.

100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.00 og laugardögum 12-16.
www.100bilar.is

Bílar til sölu

SPARAÐU BENSÍN!
Metan uppfærðu bílinn þinn
VélRás
Velras.is • Sími: 555 6670
Álhella 4

Bjóðum hátækni búnað frá Bigas International srl, einum þekktasta framleiðanda á gas búnaði fyrir bifreiðar í Evrópu. Leitið tilboða í búnað og ísetningu - sparið með MetanLán til allt að 48 mánaða. velras.is

Engin lántökugjöld á grænum bílalánum til 15. mars 2013
ergo

Lincoln Navigator Black'07. Ek: 82 þús. Svartur innan/utan. 1 eigandi. Smurbók. Ný vetrardekk negld. Verð: 4,2 m. Engin sk. Uppl: Tómas 895 9974.

Til sölu Chevrolet Tosca. ásett 2.290 þús. áhv. ca 1570 þús. uppl. 899-9512.

Nissan Patrol GR árg. 2006 Ekinn aðeins 107.000km einn eigandi Glæsilegt eintak tilboðsverð 3.490.000kr Uppl. Óskar 8244043.

Til sölu Hyundi accent 1500 árg. ,99 sk.'13 5gíra vetradekk cd fallegur og góður verð 290þ. Subaru legacy ,97 station sk.'13 sjálfskiptur krókur verð 220þ. til sýnis að Auðbrekku 4 kóp. s. 8968568.

bílaland
- NOTAÐIR BÍLAR -
www.bilaland.is

RENAULT Modus Comfort. Nýskr. 09/06, ekinn 52 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 980.000. VISA/EURO lán mögulegt Rnr.130339.

MMC Pajero GLS 35". Nýskr. 12/00, ekinn 161 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.390.000. Rnr.151600.

NISSAN Patrol SE. Nýskr. 09/08, ekinn 34 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.990.000. Rnr.150991.

MAZDA 3. Nýskr 05/07, ekinn 51 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.620.000. Rnr.201015.

LAND ROVER Freelander II S. 09/08, ekinn 38 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.380.000. Rnr.200931.

HYUNDAI I10. Nýskr. 10/10, ekinn 28 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.290.000. Rnr.201026.

CITROEN C5. Nýskr. 07/04, ekinn 129 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 790.000. Skipt um tímareim við 110 þús km. VISA/EURO lán mögulegt. nr.190731.

Breiðhöfða og Kletthálsi 11
525 8000
www.bilaland.is

0-250 þús.

VW Vento ek. 173þús. árg. ,98 nýsk. ,13 sjálfsk. Góður bíll. Ásett 155þús stgr. 110þús. Uppl. í s. 694 5489.

250-499 þús.

EKINN AÐEINS 110ÞÚS KM

Ford focus árg ,99, ek 110þús km, ný tímareim, ný skoðaður, nýleg vetrardekk, 5 dyra, beinskiptur, samlæsingar, mjög eyðslugrannur og lýtur vel út, Tilboðsverð aðeins 380þús stgr, möguleiki á 100% visa/euro láni, uppl í s:659-9696

Bílar óskast

!!! 0-250 ÞÚS STAÐGREITT !!!

Óska eftir að kaupa bíl fyrir allt að 250þús., bíllinn má þarfnast lagf. eða skoðunar, helst ekki eldri enn ,98, skoða allt. Hringdu í síma 691 9374.

!!! 0-250ÞÚS STAÐGREITT !!!

Óska eftir að kaupa bíl fyrir allt að 250þús., bíllinn má þarfnast lagf. eða skoðunar, helst ekki eldri enn ,98, skoða allt. Hringdu í síma 659 9696.

Sendibílar

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Ódýr sendibílaþjónusta. Heimsendingar og fyrirtækjaþjónusta. www.keyrsla.is S:820-3880

Vinnuvélar

Varahlutir

VARAHLUTAVAKTIN SÍMI 555 6666

Erum með varahluti fyrir Benz, VW, Skoda, MMC, Hyundai, Peugeot, Renult, Fiat, Suzuki, Dodge, Ford, Land Rover og fl. Kaupum bíla niðurrifs og uppgerðar. Ísetningar á varahlutum. Eldshöfða 6, 110 RVK. Opið 09-18 og lau. 12-16.

Varahlutir í VW Golf, Polo,Yaris, Skoda Oktavia árg. ,03, Honda Civic og Kangoo. Viðgerðir. Girkassar. Bremsuviðgerðir, renni diska og skálar. Kaupi bíla. Uppl. í s. 892 7852.

VW - SKODA - VARAHLUTIR

Eigum varahluti í VW, Skoda og Audi og Pajero frá ,02 Kaupum bíla til niðurrifs og uppgerðar. Bílabúið, Kaplahrauni 11 220 hfj. S. 534 1045.

Varahlutir í Lancer 1,6 station ,97 1300 árg.'00.MMC Carisma ,98, Kia Rio ,01, primera ,98. Baleno Wagon ,97. MMC Space Wagon ,97, Kia Sephia ,99, Yaris ,00, Corolla ,94 ,'98, Escord ,98. Accent ,95 & ,97 & ,98, ,99. Impreza ,97 & ,99. Legacy ,98. Almera ,98. Carina ,97, Vento ,97, Lanos ,99, Elantra Wagon ,97 og ,99 Civic ,99. Golf ,95, Sunny ,94. S. 896 8568.

SMÁPARTAR.IS

Eigum mikið úrval af varahlutum í Subaru árg. ,97 til ,02, Skoda Octavía árg. ,00 til ,07. Honda CR-V árg. ,05.W Polo ,07 Passat ,01. Suzuki Baleno árg. ,00. Smápartar.is Sími 5675040-7785040.

Viðgerðir

ÓDÝRAR VIÐGERÐIR, LEYSUM ÖLL MÁL!

Fljót og góð þjónusta. Bílahlutir ehf., Eldshöfða 4, s. 587-5058.

AB - PÚST

Almennar pústviðgerðir og sérsmíði. Fljót og góð þjónusta. Skemmuvegur 26, Bleik gata. S 555 6020.

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI

Get bætt á mig öllum teg. bíla til viðgerða. Uppl. s. 555 6020.

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

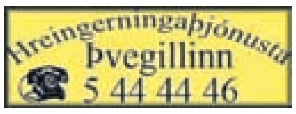
PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315.

FAGLÆRÐIR PÍPARAR

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

Hreingerningar



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

A-Ö ÞRIF&HREINLÆTI S. 662 0662

Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Bókhald

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

Málarar

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR

20% afsláttur fyrir eldriborgara og öryrkja. Alhliða málningarþjónusta. S. 778 0100.

Garðyrkja

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

ÓLI SMIÐUR

Smíða allt inni sem úti, mikil reynsla, vönduð vinna. Sími 698 9608 Óli.

Tölvur

APLÚS TÖLVUÞJÓNUSTA

Sanngjarnt verð. Sæki og sendi heim. S. 822 7668 www.aplus.is

Nudd

Slökunarnudd í miðbæ Reykavíkur. S. 690 9274 Zanna Volkova.

NUDD NUDD NUDD Slökunarnudd 101 RVK. S. 862 6653. Irena

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

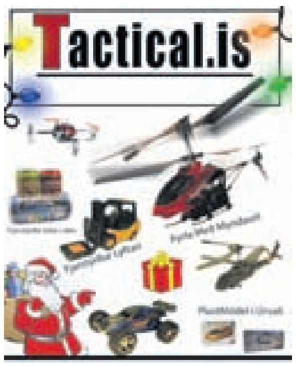
Rafvirkjun

RAFVIRKJUN S. 896 6025

Tilboð raflagnir, töfluskipti og dyrasímakerfi. Rafneisti ehf. Lögg. rafverktaki.

KEYPT & SELT

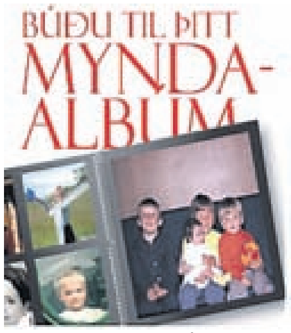
Til sölu



JÓLASENDINGIN ER KOMIN

Úrval af Fjarstýrðum Þyrlum, Bílum, Módelum,Skyjaluktum,Skotveiðivörum og fl. Sendum samdægurs með póstinum. Einnig verslun í Glæsibæ - Sími 517 8878 - Tactical.is

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



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

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

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

Aðventuljósakrossar á leiði til sölu, rafhlöðukrossar og 12v-24v-32v. Áratuga reynsla og gott verð. Endist ár eftir ár. Sendum í póstkröfu. Uppl. í síma 898 3206. orb.123.is

SÉRVERSLUN MEÐ NÁTTÚRUVÆNAR OG ANDLEGAR VÖRUR.

Úrval af saltkristalslömpum, lífrænum snyrti- og húðvörum, blómadropum, himalaya baðsalti, reykelsum, ilmkertum, slökunargeisladiskum, englaspilum, o.fl. Ditto, Smiðjuvegi 4 (græn gata), 200 Kópavogi. Opið mán-fös 12-18. Lau 12-15. www. ditto.is

JÓLATILBOÐ

Örfá stykki af Lay-Z-Spa heitu pottunum á tilboði til jóla. Aðeins 99.000 kr VDO. Borgartún 36. S:588 9747 www.vdo.is

Er með ódýrar notaðar þvottavélar til sölu. Ábyrgð. Skútuvogi 13, 104 Rvk. S: 777 6729.

ÓDÝR HEIMILISTÆKI

Þvottavélar, ísskápar, þurrkara og 10 KG, Koja, svefnsófi, uppþvottavélar. S. 896 8568.

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM GULL, DEMANTA OG ÚR.

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www. kaupumgull.is

Upplýsingar í síma 661 7000.

KAUPUM GULL

og aðra eðalmálma gegn framvísun persónuskilríkja.

Sigga & Timo Linnetsstíg 2, 220 Hafnarfjörður S. 565 4854 www.siggaogtimo.is

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.

KAUPI GULL !

Ég, Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari, kaupi gull, gull peninga og gull skartgripi. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitið til fagmanns og fáið góð ráð.

Uppl. á demantar.is í s. 699 8000 eða í Pósthússtræti 13 (við Austurvöll), Verið velkomin

tilboð

til sölu

fasteignir

Fasteignasala Mosfellsbæjar

KJARNA - ÞVERHOLTI 2
• 270 MOSFELLSBÆ
• SÍMI: 586 8080
• FAX: 586 8081
WWW.FASTMOS.IS

Furubyggð 11 – 270 Mosfellsbær

Opið hús í dag miðvikudag frá kl. 17:30 til 18:00

Fallegt og vandað 169,5 m2 parhús með bílskúr við Furubyggð í Mosfellsbæ. Fallegar innréttingar og gólfefni. Timburverönd í suður. Íbúðin skiptist í forstofu, tvö rúmgóð svefnherbergi, baðherbergi, stofu með arni, eldhús, borðstofu/sólstofu, þvottahús og bílskúr.
Eignin er laus til afhendingar strax. V. 40,5 m.

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

ÓÐINSGÖTU 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.

Austurbrún 39

Efri sérhæð með tvennum svölum

OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ KL. 17.00-18.00

152,3 fm. efri sérhæð með tvennum svölum auk tveggja sér geymslna í kjallara og 25,6 fm. bílskúrs, samtals 185,7 fermetrar. Þrjú svefnherbergi auk húsbóndaherbergis við stofur. Aukin lofthæð er í stofum og útgangur á svalir til suðurs. Einnig útgangur á svalir úr hjónaherbergi til austurs með fallegu útsýni yfir austurborgina. Íbúðin hefur verið mikið endurnýjuð á sl. árum. Meðal þess sem hefur verið endurnýjað eru gólfefni, innihurðir, innrétting og tæki í eldhúsi, baðherbergi, raflagnir og tafla, svalahurðir o.fl. Parket er olíuborin eik. Innkeyrsla nýlega hellulögð. **Verð 47,5 millj. Eignin verður til sýnis í dag. Verið velkomin.**

styrkir

MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

Auglýsing um styrki til námskeiða í íslensku vorið 2013

Auglýst er eftir umsóknum um styrki til námskeiða í íslensku sem ekki eru hluti af almennu námi á grunn- eða framhaldsskólastigi. Markmiðið með styrkjunum er að gefa öllum sem búsettir eru á Íslandi færi á að öðlast þá færni í íslensku að þeir geti orðið virkir samfélagsþegnar.

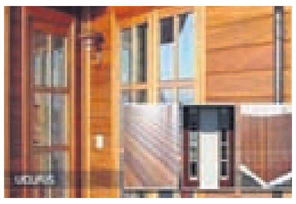
Fræðsluaðilar og fyrirtæki sem bjóða starfsmönnum sínum upp á skipulagða kennslu í íslensku og eru á fyrirtækjaskrá geta sótt um styrki. Fyrirtæki, sem ekki eru fræðsluaðilar, þurfa að láta undirritaðan samning við hæfan fræðsluaðila er annast kennsluna fylgja umsókninni.

Vakin er sérstök athygli á að umsækjendum er gert að sækja um á rafrænu formi.

Umsóknareyðublöð og úthlutunarreglur eru aðgengilegar undir flokknum sjóðir og eyðublöð á vef mennta- og menningarmálaráðuneytis: menntamalaraduneyti.is. Umsóknir skal senda á postur@mrn.is.

Umsóknarfrestur er til 10. janúar 2013.

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSBYGGINGA
SJÁ NÁNAR Á WWW.VIDUR.IS

Vatnsklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolía. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í símum 660 0230 og 561 1122.

Verslun

BEAUTY IN BLACK HOLTSBÚÐ 61 GARÐABÆ

Fallegar og vandaðar vörur Opið alla virka daga fram að jólum frá 13-18. sími 695-6679.

HEILSA

Heilsuvörur

Árangur næst með Herbalife. Frítt lífstílsmat. Hringdu núna S. 896 4662 Edda Borg

Fæðubótarefni

Viltu léttast? Eða þyngjast? Prófaðu Herbalife! Ólöf 861 5356, osa@ismennt.is

Nudd

Nudd Nudd Nudd tilboð í dag, tímapantanir. Uppl. í s. 616 6469. Nuddstofan Svæði 105 Holtin.

NUDD OG HEILSA

Margar teg. af NUDDI. Einnig DETOX-úthreinsun, FÓTAAÐGERÐIR og SNYRTING. Viðráðanleg verð og þú kemst fljótt að. Opið frá 12-18 alla daga nema sun. S. 823 8280. www.nuddogheilsa.is

Slökunarnudd/heilnudd, Nuddstofan svæði 112. Uppl. S: 693 0348 eða 823 5669.

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Kenni allan daginn Toyota 2011, hjálpa við endurtökupróf og akstursmat. Ævar Friðriksson s. 863 7493.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

LEIGJENDUR, TAKIÐ EFTIR!

Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu inn á www.leigulistinn.is eða hafðu samb. við okkur í s. 511 1600.

4 herbeggja íbúð til leigu á Holtinu í hafnarfirði, mjög falleg og vel við haldið. Ný gólf efni og öll tæki í eldhúsi ný, ný ljós í öllu og allt ný málað. Uppl. í síma 773-0040 eða 698-6263

Sumarbústaðir

GISTING - AKUREYRI

Skógarhlíð 27, 601 Akureyri, 160 fm einbýlishús, 4 svefnherb. Aðstaða fyrir ca 13 manns. Leyfilegt að hafa hund í Skógarhlíð. Er einnig með fleiri orlofshús og sumarbústaði við Akureyri með heitum potti.

orlofshus.is Leó 897 5300

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.COM

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

GEYMSLULAUSNIR.IS

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Gisting

ATVINNA

Atvinna í boði

Markaðs og þróunarst. í ferðaþj. Leitum af skapandi og sjálfst. einstakl. s. 696 9696

TRÉSMIÐUR ÓSKAST

Óska eftir að ráða vandvirkan og traustan trésmið í nýsmíði og viðhaldsvinnu. Mikil vinna framundan. Uppl. í síma 616-7197 og ssvanursig@hotmail.com

Börn og unglinga vantar til sölustarfa fram að jólum. Uppl. í s. 867 6535. Bókakjallarinn í Brynjuportinu Laugavegi 29.

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?

Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu. Geta hafið störf nú þegar.

Starfsmannaþjónustan
S. 661 7000.

TILKYNNINGAR

Tilkynningar

KRISTALL OG POSTULÍN

Lagersala á kristal og postulíni. Opið virka daga frá 16-18. Laugardaga 12-16. Víkurhvarf 2, Kópavogi.

atvinna

Framúrskarandi kennarar

óskast í Tækniskólann á vorönn 2013

Raftækniskólinn

Ein staða í faggreinum rafiðna:
Menntun í iðn- eða tæknifræði í rafiðngreinum æskileg ásamt meistara- og kennsluréttindum.

Nánari upplýsingar veitir Valdemar G. Valdemarsson, skólastjóri Raftækniskólans, í síma 514 9251 og í tölvupósti, *vgv@tskoli.is.*

Upplýsingatækniskólinn

Afleysingastaða í forritun á tölvubraut:
Góð menntun í forritun og kennslureynsla áskilin. Kennsluréttindi æskileg.

Nánari upplýsingar veitir Bjargey Gígja Gísladóttir, skólastjóri Upplýsingatækniskólans, í síma 514 9351 og í tölvupósti, *bgg@tskoli.is.*

Skipstjórnarskólinn

Ein staða í faggreinum skipstjórnar:
Skipstjórnarmenntun og reynsla nauðsynleg. Kennsluréttindi æskileg.

Nánari upplýsingar veitir Vilbergur Magni Óskarsson, skólastjóri Skipstjórnarskólans, í síma 514 9551 og í tölvupósti, *vmo@tskoli.is.*

Véltækniskólinn

Stöður í faggreinum vélstjórnar:
Óskað er eftir véltæknifræðingi/vélaverkfræðingi með starfsreynslu sem vélfræðingur. Kennsluréttindi æskileg.

Nánari upplýsingar veitir Egill Guðmundsson, skólastjóri Véltækniskólans, í síma 514 9501 og í tölvupósti, *egud@tskoli.is.*

Launakjör eru samkvæmt stofnanasamningi Tækniskólans og KÍ. **Umsóknarfrestur er til 16. desember. Hlutastarf kemur til greina. Umsóknir sendist á bg@tskoli.is.**

Tækniskólinn
skóli atvinnulífsins

www.tskoli.is

PIPAR\TBWA • SÍA • 122686

JÓLAGJÖF SÆLKERANS

Melba toast
Camembert franskur
Gráðaostur
Rjómaostur m/sólþurrkuðum tómötum
Hagkaup Chili sulta
Castello blár

OSTAKARFA 1
2999KR

Carr´s Table Water
Rjómaostur m/sólþ. tómötum
Piparostur
Camembert franskur
Castello blár
Ostarúlla m/beikoni
Hagkaup Chili sulta

OSTAKARFA 2
3799KR

OSTAKARFA 3
4799KR

Piparostur
Camembert franskur
Ostarúlla m/beikoni
Rjómaostur m/sólþ. tómötum
Castello blár
KÚ Ljúflingur
Brie m/piparrönd
Bóndabrie
Hagkaup Chili sulta

OSTAKARFA 4
5499KR

Carr´s Table Water
Camembert franskur
Gráðaostur
Höfðingi
Melba toast
Rjómaostur m/sólþ. tómötum
Piparostur
Ostarúlla m/beikoni
KÚ Ljúflingur
Castello blár
Hagkaup Chili sulta

OSTAKARFA 5
5999KR

Húskarla laxabiti
Hagkaup Sultaður rauðlaukur
Jacobs Sweet Chilli thins
Carr´s Table Water
Höfðingi
Castello blár
Gráðaostur
Rjómaostur m/sólþ. tómötum
Camembert franskur
Brie m/piparrönd
Hagkaup Chili sulta

OSTAKARFA 6
6799KR

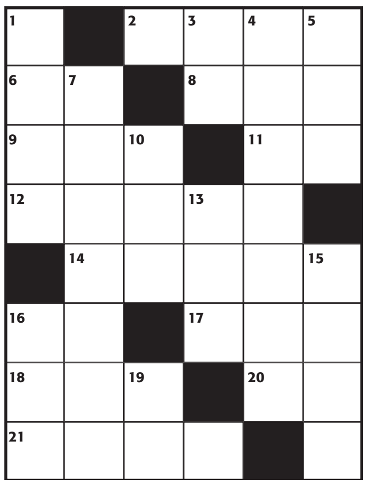
Gráðaostur
Gullostur
Húskarla laxabiti
Camembert franskur
Melba toast
Jacobs Sweet Chilli thins
Ítalía 3 lita pestó
Castello blár
Carr´s Table Water
Hagkaup Chili sulta
KÚ Ljúflingur
Hagkaup Sultaður rauðlaukur

24 Hagkaup
OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan & Eiðistorg

OG Í SMÁRALIND TIL JÓLA

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

KROSSGÁTA



LÁRÉTT
2. á eftir, **6.** samanburðart., **8.** lífs-hlaup, **9.** pumpun, **11.** öfug röð, **12.** stoðgrind, **14.** fáni, **16.** sjó, **17.** knæpa, **18.** geislahjúpur, **20.** frá, **21.** blað.

LÓÐRÉTT
1. sæti, **3.** tveir eins, **4.** svelgja, **5.** málmur, **7.** nýta, **10.** hlaup, **13.** rúm ábreiða, **15.** hæfileiki, **16.** andi, **19.** tvíhljóði.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. næst, **6.** en, **8.** ævi, **9.** sog, **11.** on, **12.** stell, **14.** flagg, **16.** sæ, **17.** krá, **18.** ára, **20.** af, **21.** lauf. **LÓÐRÉTT: 1.** sess, **3.** ææ, **4.** svolgra, **5.** tin, **7.** notfæra, **10.** gel, **13.** lak, **15.** gáfa, **16.** sál, **19.** au.

og pestin kom

BAKPANKAR
Ragnheiður Tryggvadóttur

Ég skelli í mig lýsinu og gretti mig. Gleypi fjölvítamín og sýp á soðnu vatni sem ég hef látið standa með sítrónum, engifer og chili út í. Bæti svo nokkrum C-vítamín töflum við kokteilinn og sólhatti og sting hvítlauksrifi undir tunguna. Ég er ekki lasin, ég er stálslegin. En allur er varinn góður.

ALLT er þegar þrennt er segir máltækið. Ég heyrði þessu fleygt í framhjáhlaupi einhvers staðar um daginn og án þess að vera hjátrúarfull, svona yfirleitt, þá fékk ég hroll niður bakið. Lófarnir urðu þvalir og svitinn spratt fram. Hvað ef þetta yrði þriðja árið í röð? Ég mátti ekki til þess hugsa.

Á ÞORLÁKSMESSUKVÖLD árið 2010 helltist nefnilega yfir mig pest af verstu sort, þeirri sort sem á ekki við á jólum. Ég var ekki mönnum sinnandi og snerist öll á rönguna við ilminn úr eldhúsinu. Hafði aldrei lent í öðru eins og fannst sem beinin molnuðu innan í mér af verkjum. Ég missti af jólunum það árið. Náði áramótunum með herkjum, úrvinda, guggin og grá.

VONT var það meðan á því stóð en við hlógum að þessu seinna. Grínuðumst meira að segja með þetta á Þorláksmessu í fyrra, jahérna, það yrði nú saga til næsta bæjar ef ég missti af tvennum jólum í röð. Ný jólahefð á heimilinu!

ÞORLÁKSMESSA leið í friði og spekt en á aðfangadag gerðust hlutirnir hratt. Pestin kom og kom með offorsi. Hún lagði mig kylliflata fyrir klukkan sex. Nákvæmlega sama pestin, versta sort. Ilmandi jólasteikin kólnaði á borðum meðan ég engdist og klingjandi jólaklukkurnar ætluðu að kljúfa á mér höfuðið. Í þetta skiptið féllu fleiri á heimilinu í kjölfarið svo allir hátíðisdagarnir fóru fyrir lítið. Aftur.

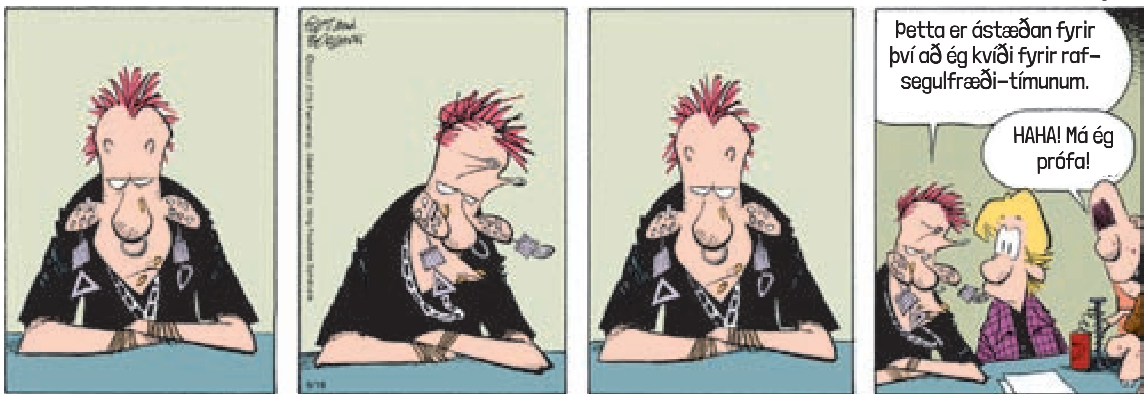
VIÐ reyndum auðvitað að hlæja að þessu þegar frá leið og nú reyni ég að sannfæra sjálfa mig um að ólíklegt sé að pestin banki á dyr þriðju jólin í röð. En mér stendur ekki á sama. Allt er þegar þrennt er segja þeir, er það ekki? Ég fer því varlega. Tek enga áhættu. Reyni að ofbjóða ekki magasýrunum með mandarínuáti og maltöli og fer ekki út úr húsi nema í föðurlandinu.

Í KVÖLD bæti ég fennel út í kokkteilinn minn. Það er víst svo róandi fyrir magann.

MYNDASÖGUR

PONDUS
Eftir Frode Øverli

GELGJAN
Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



HANDAN VIÐ HORNIÐ
Eftir Tony Lopes

BARNALÁN
Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

D3200

Nikon
At the heart of the image

Verð frá 129.995.-

Nikon School
D-SLR Intro – 2.5 klst
kynningar-námskeið
ásamt Check & Clean í
3 ár fylgir með D3200
að verðmæti 25.000.-

Nikon SCHOOL INTRO

KAUPAUKI

Innifalið í kaupum á D3200 er WU-1a tengi sem gerir kleift að fjarstýra vélinni eða senda myndir og kvikmyndir þráðlaust í snjallsímann eða spjaldtölvuna að verðmæti **11.995.-**

Ný hágæða stafræn SLR myndavél með 24.2 Megapixla C-MOS myndflögu og 18-55VR linsu með hristivörn. GUIDE valmyndakerfið auðveldar öllum að taka betri myndir á augabragði. D-Movie kvikmyndataka í háskerpu (1920x1080p). 11 punkta sjálfvirkt fókus kerfi, hátt ljósnæmi ISO (100-6400) sem má framlengja í 12800, Live View og stórum 3" háskerpu skjá.

I AM MERRY CLICKMAS

KAUPAUKI

Verð 22.995.-

Innifalið í kaupum á S3300 myndavélinni fylgir. Taska að verðmæti **2.495.-**

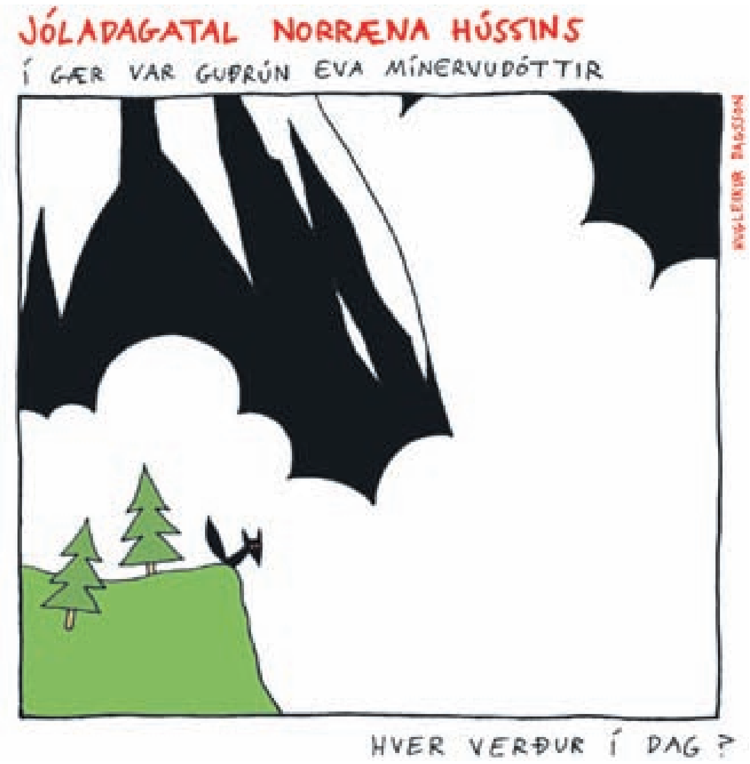
COOLPIX S3300 – Litrík sýn á þína veröld. Nett og meðfærileg myndavél með 16 megapixla upplausn, NIKKOR gleiðhornslinsu, 6x optískum aðdrætti og hristivörn. Sjálfvirkar umhverfisstillingar, stór 2.7" LCD skjár og HD hreyfimyndataka. Eins fæst hún í 8 líflegum litum Taktu skemmtilegar myndir við öll tilefni.

www.nikon.is

Með öllum Nikon vélum fylgir íslenskur leiðarvísir.

SÖLUAÐILAR Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU
Heimilistæki – Suðurlandsbraut 26, 108 Reykjavík – 569 1500 – www.ht.is
Sjónvarpsmiðstöðin – Síðumúla 2, 108 Reykjavík – 568 9090 – www.sm.is
Beco – Langholtsvegi 84, 104 Reykjavík – 533 3411 – www.beco.is
Fotoval – Skipholti 50b, 105 Reykjavík – 553 9200 – www.fotoval.is
MAX – Kauptún 1, 210 Garðabær – 412 2200 – www.max.is
Reykjavik Foto – Laugavegur 51 – 577-5900 – www.reykjavikfoto.is
Tölvulistinn – Reykjavík, Hafnarfirði – 414 1700 – www.tl.is

SÖLUAÐILAR Á LANDSBYGGÐINNI
Hljómsýn – Akranesi; Framköllunarþjónustan – Borgarnesi; Blómsturvellir – Hellissandi; Hrannarbúðin – Grundarfirði; Skipavík – Stykkishólmi; Snerpa – Ísafirði; Kaupfélag V-Húnvetninga – Hvammstanga; Skagfirðingabúð – Sauðárkróki; SR Byggingavörur – Siglufirði; Valberg – Ólafsfjörður; Kauptún – Vopnafirði; Verslunin Pan – Neskaupstað; Geisli – Vestmannaeyjum; Mosfell – Hellu; Heimilistæki – Reykjanesbæ, Selfossi, Akureyri og Húsavík; Tölvulistinn – Akureyri, Egilstaðir, Selfoss og Reykjanesbæ; Omnis – Akranes, Borgarnes og Reykjanesbæ; Nettó og Samkaupsverslanir um land allt

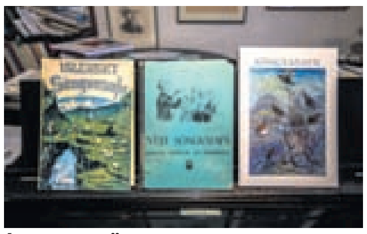


SNORRI SIGFÚS „Síðan 1949 hafa verið samin svo mörg falleg sönglög sem þjóðin hefur tekið upp á sína arma,“ segir hann.
FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fjárlögin endurbætt

Söngvasafn er komið út á vegum Námsgagnastofnunar, með 225 sönglögum útsettum fyrir píanó, að viðbættum hljómatáknum. Þar eru gömul ættjarðar- og þjóðlög í bland við nýrri. Snorri Sigfús Birgisson tónlistarmaður veit meira.

„Þetta er bók ætluð fyrir mannfagnaði, skóla og heimili,“ segir Snorri Sigfús Birgisson píanóleikari um nótnabók með lögum ætluðum til almenns söngs sem er nýkomin út og heitir Söngvasafn. Þar er á ferðinni aukin og endurbætt útgáfa Nýs söngvasafns sem kom út 1949 og byggði á nótnabók sem kom út 1915 og 1916 og nefnist almennt Fjárlögin vegna kinda á kápunni. Snorri valdi lögin í nýju bókina, ásamt Þorgerði Ingólfsdóttur kórstjóra, en upphafsmaðurinn var Ingólfur Guðbrandsson, tónlistarkennari og söngstjóri, faðir hennar. „Það var Ingólfur sem hóf verkið og fékk mig með sér. Svo féll hann frá vorið 2009. Þá tók Þorgerður dóttir hans við en auk þess hafa margir lagt hönd á plóginn, bæði innan Námsgagnastofnunar og utan,“ lýsir Snorri. Hann segir nýju bókina um 100 blaðsíðum lengri en söngvasafnið frá 1949, allmörgum lögum úr eldri bókinni



Í ALDURSRÖÐ Geyma perlur sem allir þekkja.

sé sleppt og önnur nýrri tekin inn. „Kjarni málsins er sá að síðan 1949 hafa verið samin svo mörg falleg sönglög sem þjóðin hefur tekið upp á sína arma, eins og Maístjarnan, Skólavörðuholtið hátt, Heyr himnasmiður, Hvert örstutt spor og fleiri slík,“ segir Snorri og nefnir tónskáldin Sigfús Halldórsson, Jón Múla, Atla Heimi, Jón Nordal, Þorkel Sigurbjörnsson, Leif Þórarinsson, Gunnar Reyni Sveinsson sem dæmi um höfunda laga. „Einnig eru útsetningar eftir Jórunni Viðar og lög eftir yngri tónskáld, Báru Grímsdóttur, Hildigunni Rúnarsdóttur, Gunnar Þórðarson, Tryggva M. Baldvinsson, Hauk Tómasson og Hróðmar Sigurbjörnsson og marga fleiri þannig að breiddin er mikil,“ bætir hann við. En eru lögin í nýju bókinni álíka auðspiluð og í gömlu bókunum?

„Já, sumar útsetningarnar eru alveg óbreyttar úr gömlu bókunum en aðrar eru langflestar í einföldum útsetningum. Einnig fylgja hljómatákn sem auðvelda fólki sem ekki kann að lesa nótur fyrir píanó að spila með á gítar.“

Snorri kveðst hafa unnið að útgáfunni í þrjú ár ásamt Þorgerði og segir það hafa verið einkar ánægjulegt. „Maður kynntist svo mörgu skemmtilegu í leiðinni, bæði varðandi lögin og höfundana, og þurfti að hafa samband við svo margt skemmtilegt og velviljað fólk.“ gun@frettabladid.is

Hvar er Barnaby?

BÆKUR ★★☆☆☆

Hlaupið í skarðið
J.K. Rowling
Þýðing: Arnar Matthíasson og Ingunn Snædal
BJARTUR 2012

Það ríkti mikil eftirvænting eftir fyrstu bók frægasta höfundar heims, J.K. Rowling, fyrir fullorðna. Harry Potter er elskaður og dáður um víða veröld og búist var við álíka flugeldasýningum í nýju bókinni, Hlaupið í skarðið. Hætt er þó við að aðdáendur galdrastráksins verði fyrir djúpum vonbrigðum því hér er hvorki fyrir að fara skemmtun né fantasíu, hvað þá persónum sem hægt er að taka ástfóstri við eða hata.

Sögusviðið er lítið sveitaþorp í Englandi þar sem allt fer á annan endann þegar sveitarstjórnarmeðlimur fellur frá með sviplegum hætti. Flokkadrættir, baktal, kynþóttafordómar og fordómar gegn „dópistum og letingjum“ blossa upp með ófyrirsjáanlegum afleiðingum.

Persónugalleríið er fjölbreytt, við kynnumst bæði fullorðnu fólki og unglingum af ýmsum stigum þjóðfélagsins, en allir eiga það sameiginlegt að vera á einhvern hátt óánægðir með sitt hlutskipti og láta reiði sína og vonbrigði bitna á öðrum. Allir nema sá sem deyr í upphafi sögu sem virðist hafa verið einhvers konar guð í manns líki og skilur eftir sig þetta gjörsamlega ófyllanlega skarð bæði í bæjarpólitíkinni og í hugum þeirra sem þekktu hann.

Bæði sögusviðið og persónurnar eru óþægilega kunnugleg úr öllum þeim ensku sveitaþorpaseríum sem sjónvarpið hefur sýnt okkur í gegnum árin. Sagan líkist helst ógnarlöngum Barnabyþætti, nema hvað að það vantar bæði morðin og Barnaby sjálfan. Steríótýpurnar vaða uppi í hópi fullorðna fólksins og smábæjarandrúmsloftið er hvorki skemmtilegt né þrúgandi, aðeins þreytandi. Þrátt fyrir átökin og spennuna milli persónanna tekst höfundi ekki að byggja upp spennu í frásögninni og það er ekki fyrr en í síðustu tveimur köflunum sem áhugi lesandans er vakinn.

Eins og kannski hefði mátt búast við, miðað við fyrri bækur Rowling, tekst henni langbest upp í lýsingum á hugarheimi og samskiptum unglinganna. Í þeim á hún nokkra góða spretti og krakkarnir eru langsamlega áhugaverðustu persónur sögunnar, þótt einnig í lýsingunum á þeim vaði klisjurnar uppi. Í lokaköflunum tveimur bregður þó fyrir næmni og mannskilningi sem lesandinn hefur saknað það sem af er bókar. En því miður er það bæði of lítið og of seint til að gera söguna áhugaverða.

Rowling verður seint flokkuð með betri stílistum en íslensk þýðing þeirra Arnars Matthíassonar og Ingunnar Snædal er prýðilega af hendi leyst, textinn rennur áreynslulaust og málfarið er oftast eðlilegt og fer vel í munni.

Friðrika Benónýsdóttir

NIÐURSTAÐA: Ansi klisjukennd ensk þorpssaga með kunnuglegum persónum. Daufleg og óáhugaverð lengi framan af en nær sér á strik í lokin.

ÆVINTÝRI ÚR GEIMNUM

LEGO® STAR WARS BRICKMASTER er spennandi bók um framandi heim Star Wars-myndanna. Með bókinni fylgja LEGO® kubbar til að byggja átta hraðskreið farartæki úr geimnum.

www.forlagid.is – alvöru bókabúð á netinu

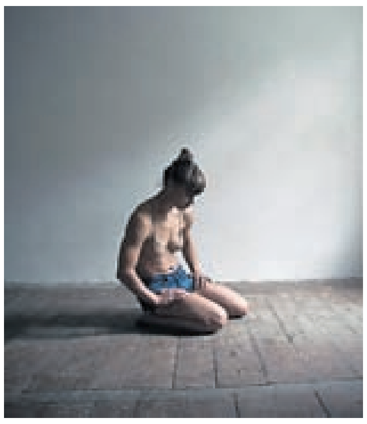
Norræn dansmessa

Kaupstefnan Icehot hefst í Helsinki í dag.

Um 300 kaupendur danssýninga hvaðanæva úr heiminum hafa boðað komu sína á Icehot, kaupstefnu fyrir norræna danslist, sem hefst í Helsinki í Finnlandi í dag.

Alls verður 21 dansverk eftir marga af þekktustu danshópum Norðurlanda sýnt á hátíðinni. Eitt íslenskt verk verður sýnt á hátíðinni, Soft Target eftir Margréti Söru Guðjónsdóttur.

Dansmessan er haldin á vegum Leiklistarsambands Íslands, Danshallerne í Danmörku, Dansens Hus Noregi, Dansens Hus Svíþjóð og Dans Info Finland. Icehot var haldin í fyrst í Svíþjóð 2010 og er markmiðið að halda hátíðina annað hvert ár. Stefnt er að því að hátíðin verði haldin hér á landi 2018.



SOFT TARGET Verk Margrétar Söru er eitt af 21 dansverki sem sýnt verður á dansmessunni.

Síbreytilegt Hyldýpi

Hópurinn Sublimi frumsýnir sviðsverkið Hyldýpi eftir Ragnheiði Hörpu Leifsdóttur í Gamla bíói á föstudag. Verkið er síbreytilegt og lagar sig að aðstæðum.

Ragnheiður Harpa Leifsdóttir útskrifaðist af fræða- og framkvæmdasviði Listaháskóla Íslands vorið 2011. Útskriftarverkefni hennar, Dagskrá um eldingar, vakti athygli erlendra hátíðarhaldara þegar það var sýnd á sviðslistahátíðinni LÓKAL sama ár og báðu þeir hana að semja nýtt verk. Afraksturinn er Hyldýpi, sem frumsýnt verður í Petersensvítunni í Gamla bíói á föstudag, en áður hefur verkið verið sýnt í Danmörku og á sviðslistahátíðinni Baltic Circle í Helsinki.

Ragnheiður Harpa lýsir sýningunni sem sjónrænu ljóði og kveðst hafa fengið hugmyndina frá ömmu sinni. „Hún býr til dagskrá um hugðarefni sín, til dæmis sagnakvöld um kvenpersónur þar sem hún býður vinum og fjölskyldu inn í stofu og flytur dagskrána sem samanstendur af söng, texta og ljóðum.“

Sýningin er byggð upp á svipaðan hátt og Dagskrá um eldingar en Ragnheiður Harpa segist hafa heillast af einfaldleika formsins og viljað þróa það lengra og „fara lengra út í myrkrið“. Þaðan er titill sýningarinnar sprottinn.

„Hann hefur ýmsar tengingar,“ segir Ragnheiður Harpa, „getur vísað til hyldýpis sjávarins eða hyldýpis sálarinnar, þar sem enginn veit hvað kann að leynast. Við spilum dálítið vísvitandi inn á þetta og þess vegna er sýningin síbreytileg, lokaatriðið er til dæmis aldrei eins því hver áhorfandi upplifir í raun sína eigin sýningu.“

Rýmið leikur líka hlutverk og segir Ragnheiður ólíkt að leika í tiltölulega stórum samkomusal eins og í Finnlandi, þar sem margir áhorfendur komast fyrir, og litlu rými á borð við Petersen-svítuna.

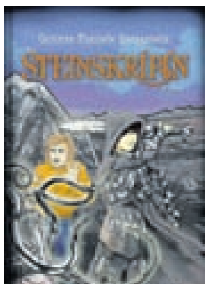
„Hún er eiginlega fullkominn staður fyrir þetta verk, því það skapast svo mikil nánd.“ Hyldýpi verður sýnt fjórum sinnum í Gamla bíói, á föstudag, sunnudag, mánudag og þriðjudag, og verður sýnt á Akureyri í janúar.

HYLDJÚPT Ragnheiður Harpa Leifsdóttir ásamt Helene Ingu Stankiewicz, sem flytur tónlistina í verkinu ásamt Þórði Hermannssyni.

Lífið við endalok heimsins

BÆKUR ★★★★☆

Steinskrípin
Gunnar Theodór Eggertsson
VAKA HELGAFELL 2012



Árið 2008 hlaut Gunnar Theodór Eggertsson Íslensku barnabókaverðlaunin fyrir fyrstu bók sína, Steindýrin, sem sagði ævintýri þriggja barna sem álpast í hulduheima eftir að dýrin í þorpinu byrja að breytast í steinstyttur. Til að leysa dýrin og heiminn allan úr álögum vekja börnin ævafornt skrímsli úr dvala. Þessi ákvörðun á eftir að reynast afdrifarík, eins og lesendur kynnast í framhaldssögunni sem kemur út þessi jólin, Steinskrípunum.

„Landið var litlaust og kalt svo langt sem augað eygði.“ Svo hefst nýja skáldsaga Gunnars. Hrollur fer um lesendur við upphaf bókar, þegar piltur vaknar skyndilega til lífsins og starir í kringum sig og sér ekkert nema steina. Jörðin er köld og grá, hvergi sjást fuglar á flugi eða dýr á kreiki og vindurinn ýlfrar um klettana. Bergur, reykvískur drengur í heimsókn í sveitinni, ráfar um grágrýtið þar til hann finnur afa sinn og ömmu steinrunnin í steingerðum bæ. Þegar skelfilegt skrímsli með þrjá kjafta og fimm augu á stilkum og óteljandi slímuga anga ræðst á Berg kemur dularfull ung stúlka honum til bjargar og drepur skrímslið með vígalegu sverði.

Hlín er barnabarn Erlu sem lék eitt aðalhlutverkið í fyrri bókinni. Hlín er alin upp í steingerðum heimi. Áður en hún fæddist voru skelfileg álög lögð yfir veröldina. Heimurinn allur, fólkið, dýrin og náttúran urðu að steini og aðeins örfáir menn komust undan með því að leita skjóls neðanjarðar, í byggðum huldufólks. Hlín hefur gengið yfir steinrunnið hafið frá meginlandinu alla leið til Íslands og leitar þar ömmu sinnar Erlu. Í hafurteski sínu er hún með bók sem ber með sér lausnina hvernig leysa megi veröldina úr álögum og sigrast á steinskrípunum.

Það er ekki oft sem ævintýrasögur koma mér á óvart, en Gunnari tókst það svo sannarlega hér. Bókin er mun betri en Steindýrin, þéttari og betur skrifuð. Söguþráðurinn er fléttaður úr minnum úr íslenskum þjóðsögum, erlendum hrollvekjum, framtíðarsögum, geimverutryllum og galdrasögum 17. aldarinnar, og afraksturinn er alveg einstaklega skemmtilegur. Ævintýrið um Berg, Hlín og steinskrípin er bæði kunnuglegt og afskaplega frumlegt.

Siðferðislegar spurningar vakna við lestur bókarinnar, spurningar um tengsl mannsins við náttúruna, um tengsl iðnvædds samfélags við dýrin sem við slátrum til að halda í okkur lífi. Bergur elst upp í grasi gróinni veröld, en siðferðislega séð er hann steingervingur í samanburði við Hlín sem elst upp í steinrunnum heimi. Hlín ber svo mikla virðingu fyrir lífinu að hún sýnir jafnvel steinskrípunum hluttekningu.

Ég hefði viljað að Gunnar hefði gengið lengra með siðferðislegar vangaveltur sínar í bókinni. Hann vekur upp stórar spurningar um stöðu mannsins í náttúrunni, en reynir ekki að svara þeim. Bókinni lýkur mjög skyndilega og lesendur sitja eftir agndofa … og já, spenntir að lesa bækur Gunnars í framtíðinni.

Brynhildur Heiðar- og Ómarsdóttir

NIÐURSTAÐA: Stórskemmtileg, spennandi, frumleg og hrollvekjandi saga sem vekur upp siðferðislegar spurningar um tengsl mannsins við náttúruna.

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

Hátíðlegir fjölskyldutónleikar

JÓNSSON & LE'MACKS • jl.is • SÍA

BAKHJARLAR:
VÍS GAMMA

JÓLATÓNLEIKAR SINFÓNÍUNNAR

Lau. **15. DES.** » 14:00 & 16:00
Sun. **16. DES.** » 14:00
AUKATÓNLEIKAR » 16:00

Jólatónleikar Sinfóníunnar eru fastur liður í jólahaldi margra fjölskyldna á Íslandi. Í ár verður þjóðlegur hátíðleiki í fyrirrúmi á fjölbreyttri jólaskemmtun fyrir alla fjölskylduna.

Verð 2.100 / 2.500 kr.

Jólaforleikur í hátíðarútsetningu
Sigurðar Ingva Snorrasonar
Guðni Franzson *Jólin koma*
Friðrik Bjarnason *Jólasveinar ganga um gólf*
Katherine K. Davis *Litli trommuleikarinn*
Howard Blake, úr Snjókarlinum:
Við líðum hér um loft
Dans snjókarlanna
Sigvaldi Kaldalóns *Nóttin var sú ágæt ein*
Franz Xaver Gruber *Heims um ból*

Bernharður Wilkinson hljómsveitarstjóri
Trúðurinn Barbara kynnir
Þóra Einarsdóttir einsöngvari
Ungir trommuleikarar Magni Rúnar Kristinsson, Jón Arnar Sigurðarson og Svanhildur Lóa Bergsveinsdóttir
Nemendur úr Listdansskóla Íslands
Bjöllukór Tónlistarskóla Reykjanesbæjar
Karen Janine Sturlaugsson kórstjóri
Stúlknakór Reykjavíkur
Margrét J. Pálmadóttir kórstjóri

Miðasala » www.sinfonia.is » www.harpa.is » Miðasala í anddyri Hörpu » Sími: 528 5050 » Opið 10-18 virka daga og 12-18 um helgar

Erlend tímarit ljúka lofsorði á Hamrahlíðarkórinn

Þrjú virt tónlistarblöð hrósa hljómdisknum Jólasögu með Hamrahlíðarkórnum í hástert.

Gramophone, BBC Music Magazine og Early Music Review, sem eru í hópi virtustu tónlistarrita heims, hafa á undanförnum vikum lokið lofsorði á hljómdisk Hamrahlíðarkórsins, Jólasögu.

Diskurinn kom út hér á landi á vegum Smekkleysu árið 2009 en þar syngur kórinn jólalög undir stjórn Þorgerðar Ingólfsdóttur, þar á meðal kórverk eftir Byrd, Amner og Victoria, auk útsetninga og frumsaminna tónsmíða eftir Huga Guðmundsson, Snorra Sigfús Birgisson og Róbert A. Ottósson.

Diskurinn fór nýlega í dreifingu erlendis. Í umfjöllun Gramophone fullyrðir gagnrýnandi að nokkrir bestu jóladiskar þessa árs komi frá Íslandi og Hamrahlíðarkórnum er hrósað bæði fyrir áhugaverða efnisskrá og ómþýðan söng. Flutningurinn einkennist af ró, yfirvegun og „hrífandi kyrrleika“ sem sé vel við hæfi.

BBC Music Magazine gefur disknum fjórar stjörnur og er aðalsmerki kórsins sagt „hreinn og kristaltær söngur“.

Í Early Music Review fær bjartur hljómur kórsins sérstakt lof og sagt að hann ráði vel við kröfuharða efnisskrána; klykkir rýnirinn út með því að segja að diskurinn sé fullkominn til að láta hljóma undir veisluhöldum á aðfangadagskvöld.

HAMRAHLÍÐARKÓRINN Diskurinn Jólasaga kom út 2009 en fór nýlega í erlenda dreifingu utan landsteinanna.

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

MIÐVIKUDAGUR 12. DESEMBER

Opið hús

12.00 Héraðsskjalasafn Kópavogs heldur upp á 12 ára afmæli sitt með opnu húsi. Kaffi og smákökur í boði og opnuð verður lítil sýning um Kópavogskirkju.

Uppákomur

11.00 Stekkjastaur kíkir í heimsókn á Þjóðminjasafn Íslands. Aðgangur er ókeypis.

12.34 Fjölbreytt menningardagskrá er í boði á Jóladagatali Norræna hússins. Uppákomur hvers dags eru gestum huldar þar til gluggi dagatalsins verður opnaður í upphafi atburðarins. Listamaðurinn Hugleikur Dagsson gerði dagatalið í ár.

14.00 Síðdegisdans og söngvaka verður hjá Félagi eldri borgara í Reykjavík að Stangarhyl 4. Stjórnendur eru Matthildur, Jón Freyr, Helgi Seljan og Sigurður Jónsson.

Tónlist

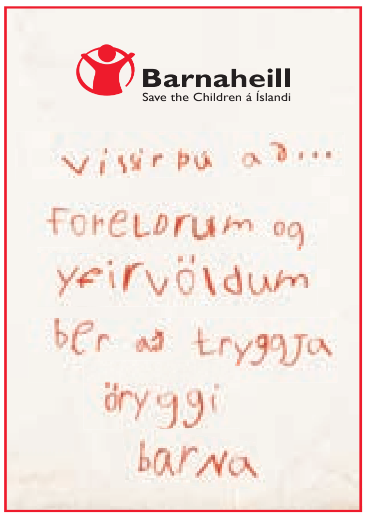
12.00 Haldnir verða maraþontónleikar á Ob-La-Dí Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Tónleikarnir eru í samstarfi við Rauða kross Íslands og verður safnað fyrir bágstadda hérlendis. Standa tónleikarnir yfir frá hádegi til miðnættis og meðal þeirra sem fram koma eru Andrea Gylfa, Gunni Þórðar, Jakob Frímann, Eiki Hauks, Lára Rúnars, Franz Gunnars og fjölmargir fleiri.

20.00 FRESTUN: Ljósberatónleikar sem áttu að vera í Akureyrarkirkju frestast til þriðjudags vegna veikinda.

21.00 Hljómsveitin Melchior heldur jólatónleika á Café Rosenberg. Yfirskrift tónleikanna er Gull, reykelsi og myrra. Aðgangseyrir er kr. 1.500.

21.00 Gabby Maiden, andlit Nikita, Daníel Jón, Tinna Katrín og Haukur Már koma fram á fyrstu tónleikum tónleikaraðar Reykjavík Rocks á B5, Bankastræti 5. Söfnunarbaukur mun ganga á tónleikunum til styrktar Kvennaathvarfinu.

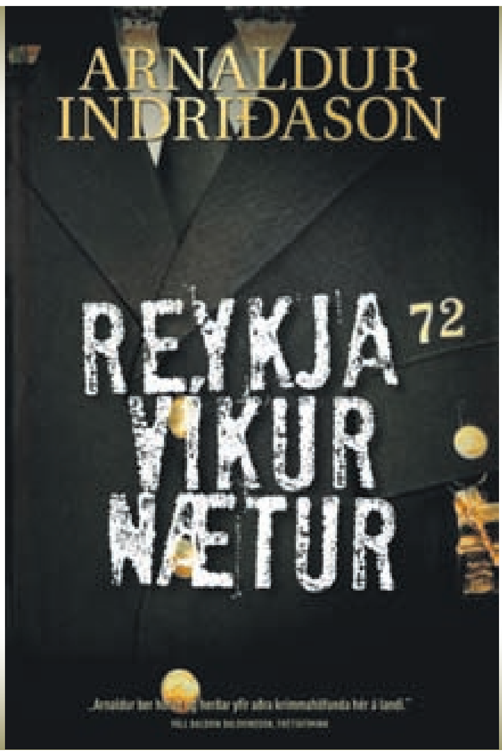
Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is



BÓKSÖLULISTINN

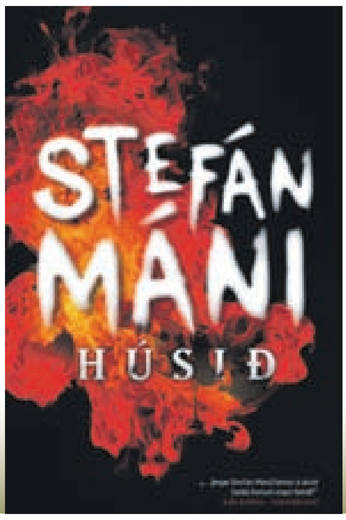
METSÖLUBÆKUR FORLAGSINS

FORLAGIÐ
www.forlagid.is



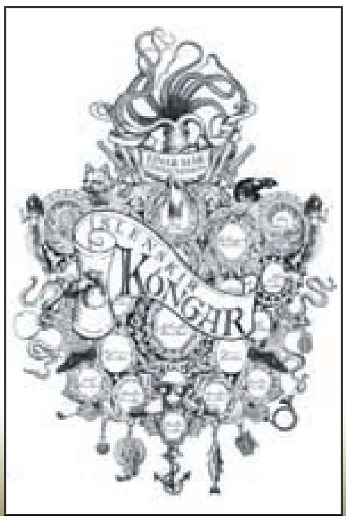
1. SÆTI
ÍSLENSK SKÁLDVERK
2.–8. DESEMBER 2012
BÓKSÖLULISTI

3. SÆTI
ÍSLENSK SKÁLDVERK
2.–8. DESEMBER 2012
BÓKSÖLULISTI

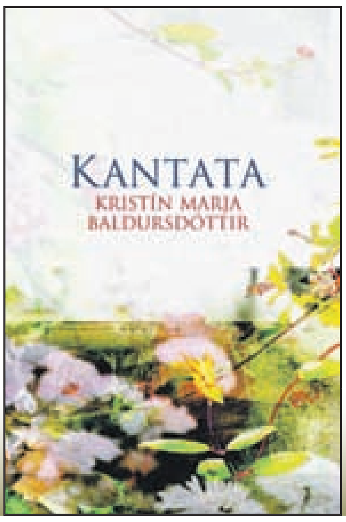


4. SÆTI
ÍSLENSK SKÁLDVERK
2.–8. DESEMBER 2012
BÓKSÖLULISTI

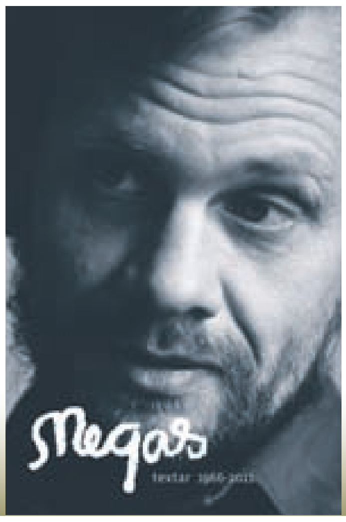
5. SÆTI
ÍSLENSK SKÁLDVERK
2.–8. DESEMBER 2012
BÓKSÖLULISTI



7. SÆTI
ÍSLENSK SKÁLDVERK
2.–8. DESEMBER 2012
BÓKSÖLULISTI

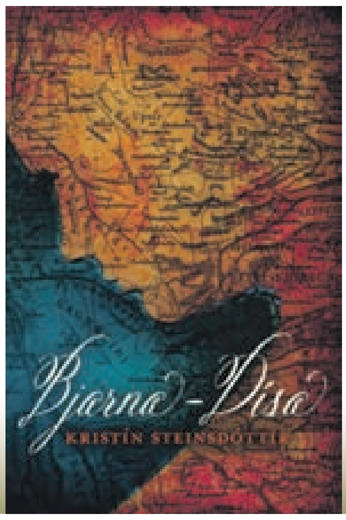


8. SÆTI
ÍSLENSK SKÁLDVERK
2.–8. DESEMBER 2012
BÓKSÖLULISTI



9. SÆTI
ÍSLENSK SKÁLDVERK
2.–8. DESEMBER 2012
BÓKSÖLULISTI

10. SÆTI
ÍSLENSK SKÁLDVERK
2.–8. DESEMBER 2012
BÓKSÖLULISTI



www.forlagid.is – alvöru bókaverslun á netinu

GUSGUS

ÓLAFUR ARNALDS

Þrjátíu íslenskir flytjendur

Um þrjátíu íslenskir flytjendur taka þátt í Sónar-hátíðinni. Meðal þeirra sem hafa verið staðfestir eru Ásgeir Trausti, Mugison, GusGus, Retro Stefson, Gluteus Maximus, Samaris, Valgeir Sigurðsson, Ólafur Arnalds, Ghostigital og Sísí Ey.

SAMARIS MUGISON

Sígræna jólatréð
-eðaltré ár eftir ár!
SÍGRÆNA JÓLATRÉÐ

Skátahreyfingin hefur um árabil selt sígræn eðaltré í hæsta gæðaflokki og prýða þau þúsundir heimila og fyrirtækja.

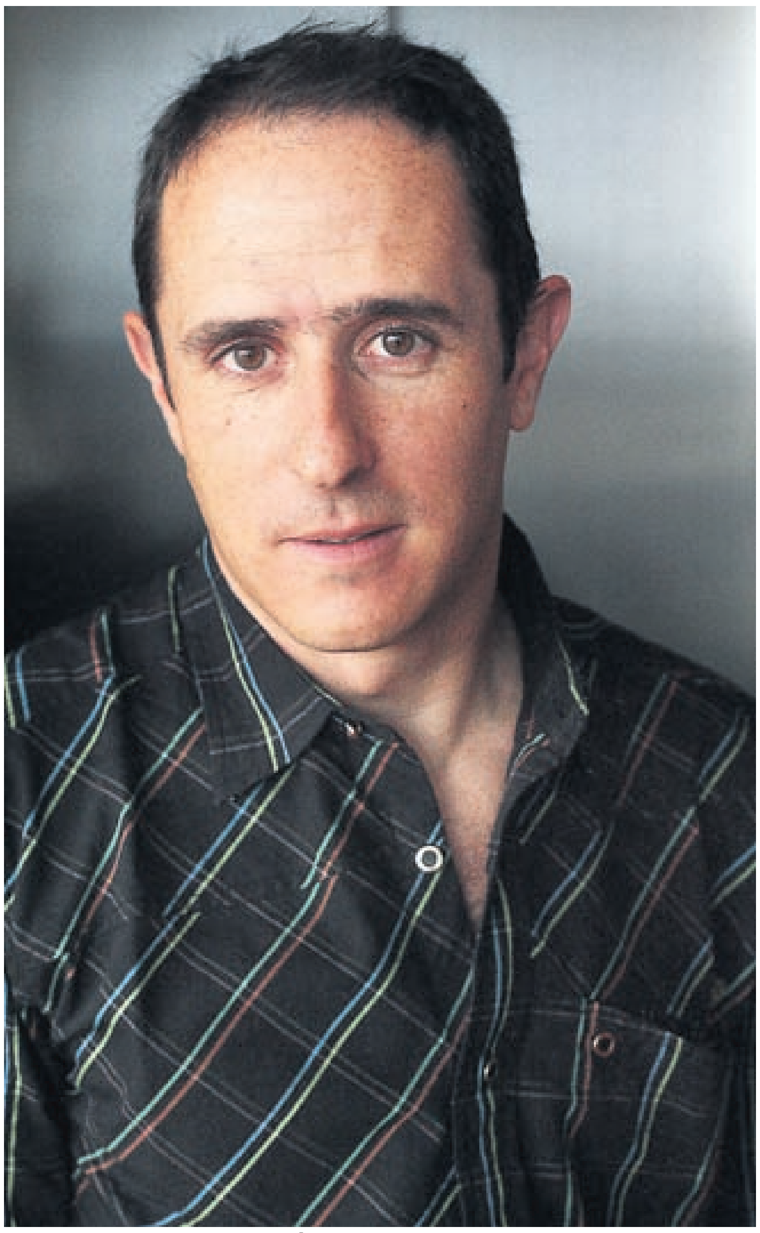
Frábærir eiginleikar:

10 ára ábyrgð
12 stærðir (90-500 cm)
Stálfótur fylgir
Ekkert barr að ryksuga
Veldur ekki ofnæmi
Eldtraust
Þarf ekki að vökva
Íslenskar leiðbeiningar

Sígrænu jólatrén eru seld í Skátamiðstöðinni Hraunbæ 123 í Reykjavík, s: 550 9800 og á skátavefnum: www.skatar.is
Skátarnir

Öðruvísi að vera í kuldanum á Íslandi

Stjórnandi Sónar-hátíðarinnar hlakkar mikið til að heimsækja Ísland í fyrsta sinn. Hann vonast til að hátíðin festi sig í sessi og verði árlegur viðburður.


HLAKKAR TIL AÐ HEIMSÆKJA ÍSLAND Enric Palau vonast til að Sónar-hátíðin muni festa sig í sessi á Íslandi. Meðal tónlistarmanna sem koma fram á hátíðinni er raftónlistargúrúinn Squarepusher.

Spánverjinn Enric Palau er stjórnandi Sónar-hátíðarinnar sem verður haldin hérlendis í fyrsta sinn í Hörpunni dagana 15. og 16. febrúar.

Um fjörutíu flytjendur koma fram, þar á meðal James Blake, Squarepusher, þýsk-japanska tvíeykið Alva Noto & Ryuichi Sakomoto, þýski rafdúettinn Modeselektor og danski plötusnúðurinn og upptökustjórinn Kasper Björke.

Í samtali við Fréttablaðið segist Palau lengi hafa hrifist af Íslandi. „Við höfum boðið íslenskum listamönnum á hátíðina í gegnum árin og þeir hafa alltaf verið frábærir. Það eru einstakir hæfileikar sem koma þaðan og þess vegna var það strax spennandi hugmynd að koma til Íslands,“ segir Palau.

„Við hlökkum mikið til. Þetta verður eflaust dálítið öðruvísi, að vera í febrúar á Íslandi í fyrsta sinn, en ég veit að Íslendingar eru vanir kuldanum og snjónum þannig að það ætti ekki að vera mikið vandamál.“

Ísland ekki of lítið

Á næsta ári verða tuttugu ár liðin síðan Sónar-hátíðin hóf göngu sína í Barselóna en þar er stærsta hátíðin haldin í júní ár hvert. Undanfarin ár hefur hún einnig færst til annarra landa, þar á meðal Norður-Ameríku, Tókýó, Höfðaborgar í Suður-Afríku og til Sao Paulo í Brasilíu.

Spurður hvort Ísland sé ekkert of lítið land fyrir Sónar segir Palau: „Stærð Hörpunnar er mjög hentug. Ísland lítur kannski út fyrir að vera lítið land en menningar- og tónlistarlega en það mjög frjótt og áhrifamikið. Sónar snýst aðallega um framsækna danstónlist og nýja list og okkur finnst Ísland hafa margt fram að færa. Þótt hátíðin sé lítil í sniðum á Íslandi langaði okkur að byrja með þessa hátíð þar. Þetta verður gott tækifæri til að uppgötva nýja tónlist þaðan.“

Hann vonast til að hátíðin verði að árlegum viðburði hér á landi.

„Við sjáum fyrst til hvernig þessi fyrsta hátíð gengur. Við erum að bjóða upp á meira en fjörutíu listamenn á tveimur dögum á fjórum mismunandi sviðum í Hörpu. Okkar hugmynd er að skapa hátíðarumhverfi og samkomustað fyrir tónlistarmenn og áhugafólk um góða tónlist. Ef viðbrögðin verða góð munum við örugglega halda áfram.“

Tæknin hefur breyst

Spurður út í tilurð Sónar-hátíðarinnar segir Palau að hugmyndin hafi verið að búa til fundarstað fyrir listamenn og aðdáendur framsækinnar og tilraunakenndrar tónlistar sem og nýrra lista.

„Markmiðið var að vera alþjóðleg og leita nýrra leiða fyrir áhugaverða sköpun. Þegar við byrjuðum hátíðina sáum við að þessa tækni sem þá var að ryðja sér til rúms yrði á endanum hægt að nota á hverju heimili,“ segir Palau.

„Á níunda áratugnum þurftu menn að leigja sér hljóðver og dýran búnað ef menn ætluðu að búa til tónlist en strax árið 1994 sáum við að tæknin var farin að breytast. Hún var orðin minni í sniðum, hraðvirkari og auðveldara var að nálgast hana. Þetta varð til þess að margir nýir komu inn í þessa senu sem höfðu aðgang að þessari tækni. Þarna var að verða til samruni á milli listrænna miðla. Landamærin á milli tónlistarmanna og sjónlistamanna urðu minni.“

Uppgötva nýja tónlistarmenn

Hversu mikilvægt er að ferðast um heiminn með hátíðina?

„Það er mikil áskorun að heimsækja nýja staði, kynna hátíðina fyrir nýjum áhorfendum, sjá viðbrögðin og uppgötva nýja tónlistarmenn. Við höfum að undanförnu farið til Brasilíu, Japans og Suður-Afríku og þaðan kemur mjög áhugaverð tónlist sem veitir okkur innblástur. Að ferðast svona um heldur hátíðinni á lífi allt árið um kring og svo endum við á stórum viðburði í Barselóna.“

Hrifinn af Mugison

Spurður um uppáhaldsflytjanda á Sónar-hátíðinni segist Palau eiga erfitt með að velja. Hann eigi margar mjög góðar minningar en vilji helst líta fram á veginn.

„Við fengum Jónsa fyrir tveimur árum og Sigur Rós líka. Svo höfum við fengið minna þekkta listamenn eins og Mugison, sem mér finnst vera magnaður tónlistarmaður. Ben Frost frá Bedroom Community hefur líka komið til okkar. En ég er alltaf að hugsa um næstu hátíð. Að uppgötva einhvern nýjan og spennandi listamann á næstu Sónar-hátíð gerir mig spenntari en að horfa til baka.“

Aðeins tvö þúsund miðar verða til sölu á Sónar-hátíðina á Íslandi en um eitt þúsund miðar verða í boði erlendis. Miðasala fer fram á Midi.is, Harpa.is og á Sonarreykjavik.com.

freyr@frettabladid.is

Vertu á fjölskyldubíl ársins 2012 - FORD **MONDEO**

Nú fæst Ford Mondeo á frábæru verði. Kauptu Ford Mondeo í dag. Hann er ríkulega útbúinn og rúmgóður, búinn sparneytinni dísilvél og fæst bæði sjálfskiptur og beinskiptur. Grípandi hönnun, ávalar og fallegar línur og framúrskarandi akstursegiginleikar. Hann er lipur, sparneytinn og hagkvæmur í rekstri. Fáanlegur sem skutbíll. Valinn fjölskyldubíll ársins 2012 af bílablaðinu What Car?** Vertu í hópi þeirra bestu. Spyrðu um 5 ára verksmiðjuábyrgð. Veldu Ford, nýtt tákn um gæði.

ford.is

** http://www.whatcar.com/awards/family-cars/ford-mondeo-award-winner.html

FORD **MONDEO**

FRÁ
3.990.000 kr.

FRÁ
29.879 kr./mán.*

* Ford Mondeo Trend 5 dyra 1,6TDCi dísil, 115 hö, beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,3 l/100 km. Losun koltvísýrings CO_2 114 g/km. Miðað er við óverðtryggðan grænan bílasamning til 7 ára og uppítökubíl / útborgun að verðmæti 2.200.000 kr. Tökum allar tegundir bíla uppí nýja. Hlutfallstala kostnaðar 10,52%. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður og gerð getur verið frábrugðin mynd í auglýsingu.

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7000 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050 | ford.is

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16.
Aukin þjónusta Bíldshöfða 6: Varahlutaverslun og verkstæðismóttaka er einnig opin laugardaga kl. 12-16

EINSTAKUR HÖNNUÐUR Fatahönnuðurinn Cristóbal Balenciaga þótti einstaklega hæfileikaríkur. Christian Dior kallaði hann eitt sinn „meistara okkar allra“. NORDICPHOTOS/GETTY

FRAMSÆKIN HÖNNUN Hönnun Balenciaga þótti hrein og framsækin. Þessi yfirhöfn er frá árinu 1950.

HREINAR LÍNUR Kápa frá árinu 1955. Balenciaga gerði „babydoll“-sniðið vinsælt.

FLOTT HÖNNUN Vorlínan árið 2011 þótti afskaplega vel lukkuð.

VINSÆL FLÍK Þessar peysur úr vetrarlínu Balenciaga fyrir árið 2012 hafa slegið í gegn.

NÝIR TÍMAR FRAM UNDAN

Nicolas Ghesquiere er hættur hjá Balenciaga og Alexander Wang er tekinn við sem yfirhönnuður.

TEKINN VIÐ Alexander Wang er tekinn við stjórnartaumunum hjá Balenciaga.

FIMMTÁN ÁR AÐ BAKI Nicolas Ghesquiere hefur stýrt tískuhúsinu við góðan orðstír síðustu fimmtán árin.

Hönnuðurinn Alexander Wang er tekinn við sem yfirhönnuður tískuhússins Balenciaga. Wang tekur við af Nicolas Ghesquiere sem hefur stýrt tískuhúsinu síðustu fimmtán ár og skapað því miklar vinsældir.

Tískuhúsið var stofnað af spænska klæðskeranum Cristóbal Balenciaga árið 1914 og á sér langa og merka sögu. Balenciaga þótti framsækinn hönnuður og var þekktur fyrir hreinar línur og framúrstefnulega hönnun. Hann opnaði sína fyrstu verslun í San Sebastián árið 1918 og nokkru síðar opnaði hann tvær til viðbótar í Madríd og Barcelona. Margir hæfileikaríkir hönnuðir hófu feril sinn hjá Balenciaga og má þar helst nefna menn á borð við Oscar de la Renta, Emanuel Ungaro og Hubert de Givenchy. Balenciaga hætti rekstri sínum árið 1968 og lést fjórum árum síðar, þá 77 ára að aldri.

Tískuhúsið var glætt lífi að nýju árið 1986 þegar Jacques Bogart S.A. hlaut réttinn að nafninu og stuttu síðar var línan Le Dix frumsýnd.

markhonnun.is

TILBOÐIÐ GILDIR **FRÁ MIÐNÆTTI Í KVÖLD TIL KL. 02, 13. DES** AÐEINS Í NETTÓ MJÓDD!
EÐA Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

nettó mjódd
lágt verð dag & nótt

MIÐNÆTURVERÐSPRENGJA

HREPPA-PÓLITÍK, ÁSTIR OG ÍSKALDUR HÚMOR.
NÝ HLIÐ Á FRÆGASTA HÖFUNDI Í HEIMI!

50 HEPPNIR VIÐSKIPTAVINIR FÁ **ÁRITAÐ EINTAK** AF HÖFUNDI BÓKARINNAR

3.145 KR

nettó bækur
Kræsingar & kostakjör

www.netto.is
Mjódd

Byggt á hljóðmúrsgrunni

TÓNLIST ★★★★☆

Dream Central Station
Dream Central Station
KIMI RECORDS

„Dream Central Station er reykvísk hljómsveit sem spilar rokk og ról.“ Um það bil þannig er dúettnum Dream Central Station lýst á tónlistarvefnum gogoyoko. Og það þarf í raun ekkert meira. Dream Central Station spilar berstrípað rokk, í einföldum töktum með háværum gítarmelódíum. Hér er á ferðinni hljómsveit sem byggir á hljóðmúrsgrunni Velvet Underground, Phil Spector, The Jesus & Mary Chain, Spacemen 3 og, síðast ekki síst, íslensku sveitarinnar Singapore Sling.

Forsprakki dúettsins Dream Central Station er Hallberg Daði Hallbergsson, eða „Hashi“ eins og hann kallar sig. Hann gerði garðinn fyrst frægan með táningasveitinni Jakobínarínu en það kemur ef til vill ekki á óvart að hann hefur síðan eytt drjúgum hluta ferils síns sem tónlistarmaður sem gítarleikari Singapore Sling. Hinn helmingur dúettsins er Elsa María Blöndal, sem hefur getið sér gott orð fyrir söng í dúettnum Go-Go Darkness.

Þessi samnefndi frumburður dúettsins inniheldur níu frumsamin lög, auk þess sem flutt er lagið Feel So Good eftir Íslandsvininn Anton Newcombe. Eins og áður segir þá er Dream Central Station að vinna á áður þekktum grunni, í raun innan ákveðinnar hugmynda- og fagurfræði sem þessi tegund rokktónlistar er. Það kemur fátt á óvart, en í þessu tilfelli er það ekki neikvætt á nokkurn hátt. Platan er þægileg í hlustun, og minnir um margt á rólegri plötur Jesus & Mary Chain, sem er í fínu lagi. Sterkustu lögin eru I'm All on My Own, Looking For a Better Maybe, Let the Rain (Wash Over Me) og Honey.

Dream Central Station getur verið stolt af þessari frumraun, þó tónlistin sé væntanlega ekki allra. Því má þó bæta við að þeir sem eru hræddir við hávaða þurfa í raun lítið að óttast, hávaðinn felst aðallega í því að frjálslega er farið með „fuzz effekta“. Sem er kúl.

Björn Teitsson

NIÐURSTAÐA: Dúett sem púllar að vera með sólgleraugu innandyra með flotta plötu.

Í SVEIFLU Brynjar og Perla hafa aðeins dansað saman í fjóra mánuði en hafa þó bæði hlotið fjölda titla. MYND/HARPA STEINGRÍMSDÓTTIR

Gull og silfur í dansi

Íslenskt danspar gerði það gott í Svíþjóð um helgina

Íslenska dansparið Brynjar Björnsson og Perla Steingrímsdóttir kom heim frá Svíþjóð með gull- og silfurpening í farteskinu eftir helgina.

Þau kepptu þar á Norður-Evrópumótinu í suðuramerískum dönsum á laugardaginn og lentu í öðru sæti í flokki fjórtán til fimmtán ára. 25 keppendur voru skráðir til leiks. Á sunnudaginn gerðu þau gott betur og sigruðu í opinni keppni í aldursflokknum sextán til átján ára en þar voru 40 þátttakendur alls staðar að úr Evrópu sem stigu á gólf. Bæði eru þau Brynjar og Perla fimmtán ára gömul en fengu undanþágu til að keppa með sér eldri krökkum í þeirri keppni þar sem ekki var boðið upp á opna keppni fyrir þeirra aldurshóp.

Brynjar og Perla hafa aðeins dansað saman í fjóra mánuði en hafa bæði unnið fjöldann allan af meistaratitlum í dansi með öðrum félögum. Bæði hafa þau til að mynda orðið Íslandsmeistarar nokkrum sinnum.

- trs

Eminem spilar á Reading

Eminem hefur verið bókaður á tónlistarhátíðirnar í Reading og Leeds á næsta ári. Þetta verður í fyrsta sinn sem hann spilar á hátíðunum í rúman áratug, eða síðan 2001. Þá endaði hann tónleikana sína með því að syngja dúett með rokkaranum ófrýnilega, Marilyn Manson.

Rapparinn, sem sló í gegn með plötunni The Slim Shady LP árið 1999, hefur selt yfir eitt hundrað milljónir hljómplatna á ferli sínum. Hann syngur á aðalsviðinu ásamt Deftones. Hljómsveitin Alt-J, sem hlaut hin virtu Mercury-verðlaun á dögunum, spilar á minna sviði.

EMINEM Rapparinn hefur verið bókaður á hátíðirnar í Reading og Leeds.

SAMBÍÓIN SAMbio.is

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA
RISE OF THE GUARDIANS ÍSL TALI 3D KL. 5:50 L
RISE OF THE GUARDIANS ÍSL TALI KL. 5:50 L
PLAYING FOR KEEPS KL. 5:50 - 8 - 10:20 12
PLAYING FOR KEEPS KL. 8 VIP
CHRISTMAS VACATION KL. 5:50 - 8 L
ALEX CROSS KL. 10:20 16
ALEX CROSS VIP KL. 5:50 - 10:20 VIP
POSSESSION KL. 10:20 16
TWILIGHT: BREAKING DAWN PART 2 KL. 8 - 10:30 12
WRECK-IT RALPH ÍSL. TALI KL. 5:50 L
ARGO KL. 8 - 10:30 14

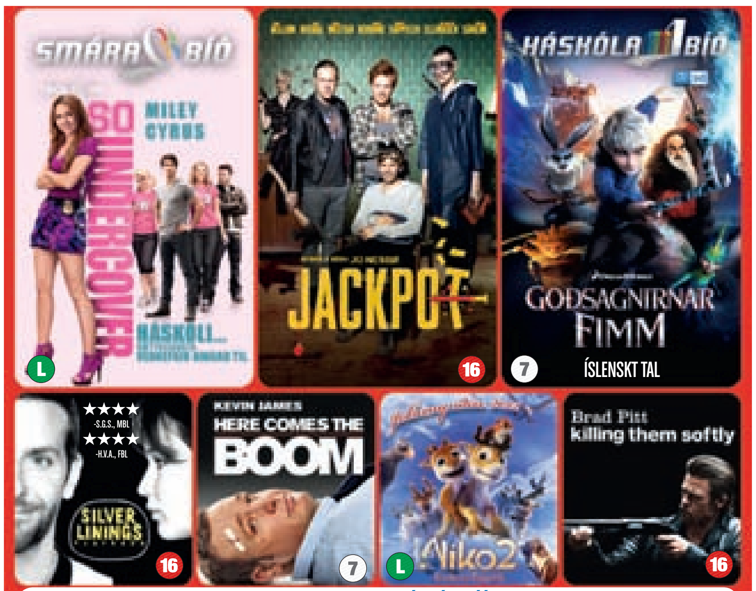
SAMBÍÓIN AKUREYRI
RISE OF THE GUARDIANS ÍSL TALI 3D KL. 6 L
RISE OF THE GUARDIANS ENS TALI KL. 8 L
CHRISTMAS VACATION KL. 6 - 8 L
TWILIGHT: BREAKING DAWN 2 KL. 10:10 12
ALEX CROSS KL. 10:10 16

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL
RISE OF THE GUARDIANS ÍSL TAL 3D KL. 5:30 L
RISE OF THE GUARDIANS ÍSL TAL KL. 5:40 L
ALEX CROSS KL. 8 - 10:20 16
TWILIGHT BREAKING DAWN 2 KL. 5:30 - 8 12
HERE COMES BOOM KL. 8 - 10:30 7
ARGO KL. 8 - 10:30 14
CLOUD ATLAS KL. 10:10 16
WRECK-IT RALPH ÍSL TAL KL. 5:40 L

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI
UN BALLO IN MASCHERA ÓPERA KL. 18:00 L
RISE OF THE GUARDIANS ÍSL TAL KL. 5:50 L
RISE OF THE GUARDIANS ENS TAL KL. 8 L
PLAYING FOR KEEPS KL. 5:40 - 10:20 12
ALEX CROSS KL. 11 16
SKYFALL KL. 8 - 10:10 12

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK
PLAYING FOR KEEPS KL. 8 - 10:10 12
CHRISTMAS VACATION KL. 8 L
ALEX CROSS KL. 10:10 16

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á SAMbio.is



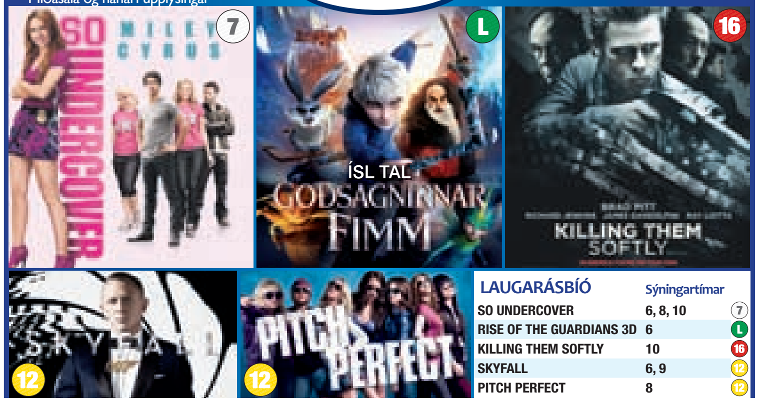
SMÁRABÍÓ GLERAUGU SELD SÉR 5%
SO UNDERCOVER KL. 3.40 - 5.50 - 8 - 10.10 L
SKYFALL KL. 9 12
SKYFALL LÚXUS KL. 6 12
GOÐSAGNIRNAR FIMM 2D KL. 3.40 - 5.50 L
GOÐSAGNIRNAR FIMM 3D KL. 3.40 L
KILLING THEM SOFTLY KL. 8 - 10.15 16
SILVER LININGS PLAYBOOK KL. 6 - 10.20 16
HERE COMES THE BOOM KL. 5.40 - 8 7
NIKO 2 KL. 3.40 L

HÁSKÓLABÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS 5%
JACKPOT KL. 6 - 8 - 10 16
SILVER LININGS PLAYBOOK KL. 5.20 - 8 - 10.40
CLOUD ATLAS KL. 5.30 - 8 16
DJÚPIÐ KL. 5.50 10

BORGARBÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS
SO UNDERCOVER KL. 8 - 10 L
KILLING THEM SOFTLY KL. 8 - 10 16
HERE COMES THE BOOM KL. 6 7

facebook/smarabio • facebook/haskolabio

midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
LAUGARÁS BÍÓ
www.laugarasbio.is -bara lúxus sími 553 2075
5%



LAUGARÁSBÍÓ Sýningartímar
SO UNDERCOVER 6, 8, 10 7
RISE OF THE GUARDIANS 3D 6 L
KILLING THEM SOFTLY 10 16
SKYFALL 6, 9 12
PITCH PERFECT 8 12

MEÐ STUÐNINGI REYKJAVÍKURBORGAR OG KVIKMYNDAMIÐSTÖÐVAR ÍSLANDS ■ Miðasala: 412 7711 ■ Hverfisgata 54 Rvík ■ www.bioparadis.is ■ Hluti af Europa Cinemas

BÍÓ ★ PARADÍS
MIÐVIKUDAGUR: WADJDA (L) 18:00, 20:00, 22:00 ■ ARFUR NÓBELS (16) 18:00, 20:00, 22:00 ■ SAFETY NOT GUARANTEED (L) 18:00, 20:00, 22:00 ■ SEARCHING FOR SUGAR MAN (L) 18:00, 22:00 ■ DJÚPIÐ (L) (ENG. SUBS.) 20:00
BÍÓ PARADÍS KLÚBBURINN: bioparadis.is/klubburinn
SKÓLANEMAR: 25% AFSLÁTTUR GEGN FRAMVÍSUN SKÍRTEINIS! SAMI AFSLÁTTUR FYRIR ÖRYRKJA OG ELDRI BORGARA.

Kjóll
Stærðir: 8-18
kr 6.990

Kjóll
Stærðir: 6-16
kr 14.990

Kjóll
Stærðir: 6-16
kr 12.990

Kjóll
Stærðir: 6-18
kr 14.990

Kjóll
Stærðir: 8-18
kr 10.990

Kápa
Stærðir: 6-20
kr 16.990

Skór með hæl
Stærðir: 35,5-42
kr 5.990

Jakki
Stærðir: 6-20
kr 20.990

Skór með háum hæl
Stærðir: 36-41
kr 6.990

Kápa
Stærðir: 6-20
kr 23.990

GLÆSILEGT ÚRVAL AF DÖMUFATNAÐI!

FYLGSTU MEÐ OKKUR • Á FACEBOOK •

Skór
Stærðir: 36-42
kr 6.990

SÍMI: 5513200

next
KRINGLUNNI

FYRIR ÞIG OG ÞÁ SEM
ÞÉR ÞYKIR VÆNST UM!

Raðandi - auglýsingastofa ehf

HVAÐ ERTU AÐ GERA? Hér má sjá Nasri fela sig í veggnum. NORDICPHOTOS/AFP

Nasri tapaði leiknum

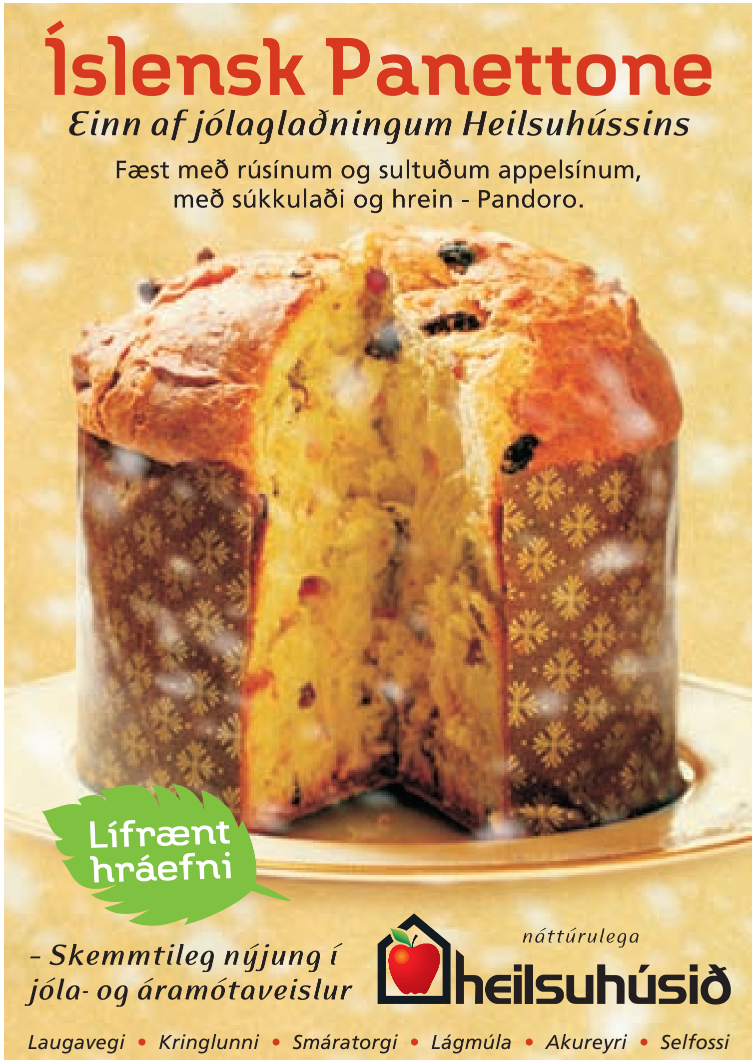
FÓTBOLTI Orðspor Frakkans Samirs Nasri hjá Man. City er ansi laskað eftir helgina. Þá faldi hann sig í varnarvegg City er Robin van Persie skoraði sigurmarkið fyrir Man. Utd í borgarslagnum.

Eins og sjá má á myndinni færir Nasri sig nánast á bak við Edin Dzeko í stað þess að vera fyrir boltanum. Fyrir vikið var leið boltans greið að markinu.

Stuðningsmenn City eru æfir út í Frakkann og sérfræðingur Sky, Gary Neville, hefur nú sent Frakkanum pillur. „Það voru 44 þúsund áhorfendur á vellinum sem voru til í að fá boltann í andlitið. Allir leikmenn City voru klárir í það nema Nasri. Leikurinn tapaðist út af honum,“ sagði Neville harður.

„Balotelli var tekinn af velli en það hefði mátt taka Nasri fyrr af velli. Hann týnist í stóru leikjunum,“ sagði Neville en hann er fyrrum leikmaður Man. Utd eins og flestir ættu að vita.

„Hann nær aldrei að koma sér í gang. Þetta er frábær leikmaður sem fór mjög illa með mig er ég var að spila. Aftur á móti þegar mest á reynir þá er hann ekki nógu harður og ákveðinn.“ - hbg



Ein ferð í steikina í ár

Besta dómarapar landsins, Anton Gylfi Pálsson og Hlynur Leifsson, er á leið á HM í handbolta í janúar. Þetta er í fyrsta skipti sem parið kemst á HM. Þeir ætla sér að mæta í toppformi til Spánar og fara því varlega í jólahlaðborðin.

HANDBOLTI „Við fengum þessi tíðindi um daginn en það var ekki gert opinbert fyrr en síðar. Þetta er ákaflega gleðilegt,“ sagði Anton Gylfi Pálsson dómari sem er á leið til Spánar í janúar að dæma á HM karla.

Strákarnir hafa staðið sig mjög vel á síðustu árum og til að mynda dæmt vel á bæði EM karla og kvenna þar sem þeir hafa flautað. Áttu margir von á því að þeir færu á HM í fyrra en af því varð ekki. Nú fá þeir aftur á móti tækifæri.

„Við fórum á Álfumótið í Katar um daginn og það gekk mjög vel. Þá fengum við meldingu um að við kæmum sterklega til greina fyrir HM. Maður gældi við þetta þá en við biðum samt rólegir. Nú má fara að fagna þessu,“ sagði Anton. En hvernig stendur á því að þeir hafa átt upp á pallborðið hjá evrópska handknattleikssambandinu til þessa en ekki hjá alþjóðasambandinu?

„Þetta tekur bara tíma. Þetta hefur verið markmið hjá okkur ansi lengi og loksins tókst það. Við gældum við að komast inn á HM í Svíþjóð en því miður vorum við ekki valdir. Við urðum fyrir smá vonbrigðum með það. Þá settum við stefnuna á þetta mót. Það tókst og það kennir manni að leggja ekki árar í bát. Við erum svo að uppskera núna sem er ánægjulegt.“

GÓÐIR Anton og Hlynur hafa verið í sérflokki íslenskra dómara undanfarin ár. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Lengi frá fjölskyldunni

Það er alls ekkert frí að vera dómari á stórmóti en þeir þurfa að undirbúa sig rétt eins og liðin.

„Þetta er hörkuvinna. Við förum út til Danmerkur 3. janúar og komum heim 28. janúar. Þetta er þrjár og hálf vika frá fjölskyldunni. Ég vinn sem betur fer hjá góðu fyrirtæki, Actavis, sem styður mig í þessu verkefni og gefur mér frí,“ sagði Anton en þeir félagar verða ekki ríkir á því að dæma á stórmótum.

„Við fáum bara dagpeninga og þeir eru ekki miklir. Við töpum á því að fara út. Við erum ekki í þessu til að græða peninga. Það er oft sagt að fótbolti sé viðskipti en handbolti sé íþrótt. Það á ágætlega við í þessu tilviki.“

Þeir félagar eru eitt sextán para sem voru valin á mótið. Ekki liggur þó enn fyrir hvaða leiki þeir munu dæma eða í hvaða riðli.

„Við förum 8. janúar til Barcelona. Förum þá í hlaupapróf og hlustum á fyrirlestra. Eftir það er hópnum skipt upp,“ sagði Anton. Hvernig er stórmótalífið hjá dómurum?

„Það er endalaust af fundum. Á EM síðast voru Jóhann Ingi Gunnarsson og fleiri góðir fyrirlesarar. Þá er verið að ræða um andlegu hliðina líkt og líkamlega atgervið. Eftir leikdag er farið yfir leikina og rætt um það sem betur má fara og það sem vel er gert. Svo er bara andlegur undirbúningur fyrir leiki líkt og hjá leikmönnum,“ sagði Anton en það er ekki mikill frítími sem þeir fá.

„Við förum ekki mikið en er samt óhætt að skjótast út í verslunarmiðstöð yfir daginn og fá sér einn kaffi. Annars er þetta bara full vinna hjá okkur. Við erum í þessu af fullum krafti og tökum þetta alvarlega.“

> **Við erum ekki í þessu til að græða peninga. Það er oft sagt að fótbolti sé viðskipti en handbolti sé íþrótt.**
>
> *Anton Gylfi Pálsson handboltadómari*

Strákarnir geta ekki farið yfir um í mataræðinu um jólin. Þeir þurfa að hreyfa sig og láta jólahlaðborðin eiga sig.

„Við munum æfa eins og villtir menn undir styrkri handleiðslu Kristjáns Halldórssonar. Við verðum því að fara rólega í steikina eins og í fyrra. Maður fer bara eina ferð núna,“ sagði Anton léttur. henry@frettabladid.is

Brosir alla átta tímana í rútunni

Tímamótaleikur í Þýskalandi í kvöld hjá Björgvini Páli og Stefáni Rafni.

HANDBOLTI Það er spennandi kvöld í vændum hjá landsliðsmönnunum Björgvini Páli Gústavssyni og Stefáni Rafni Sigurmannssyni. Þá mætast lið þeirra, Magdeburg og Rhein-Neckar Löwen, í þýska bikarnum.

Björgvin Páll er að spila sinn fyrsta leik í tíu vikur en Stefán Rafn er að spila sinn fyrsta leik með Löwen en hann samdi við liðið um helgina.

„Ég er núna í átta tíma rútuferð til Mannheim. Það er snjóþungt og gengur hægt. Strákarnir eru eitthvað pirraðir á þessu en ég brosi allan tímann. Ekki annað hægt,“ sagði Björgvin Páll kátur. Hann fékk matareitrun sem leiddi síðan til þess að hann fékk fylgigigt. Veikindin hafa haldið honum utan vallar síðan.

„Það eru um tvær vikur síðan ég var alveg heill og ég get ekki beðið eftir því að spila. Þetta er búinn að vera erfiður tími. Ég varð talsvert veikur. Liðirnir bólgnuðu upp, mikil vökvasöfnun og mér leið eins og ég væri ökklabrotinn er verst var. Ég gat ekki hreyft mig í þrjár til fjórar vikur en er klár í bátana núna,“ sagði Björgvin en hann ætlar að vera í sínu besta formi er HM byrjar í janúar.

Hlutirnir hafa gengið mjög hratt fyrir sig hjá Stefáni Rafni og hann segist varla enn vera búinn að átta sig á því að hann sé að fara að spila með Löwen.

„Þetta er allt að koma en hraðinn var ótrúlegur. Þetta verður raunverulegra er ég klæði mig í búninginn,“ sagði Stefán sem fær það verkefni að leysa þýska landsliðsmanninn Uwe Gensheimer af hólmi en hann verður lengi frá vegna meiðsla.

„Ég býst við að fá að spila mikið strax í fyrsta leik. Ég er að spila hornið ásamt ungum Þjóðverja. Þeir fá mig til þess að spila sem er mjög jákvætt,“ sagði Stefán sem mætir fullur sjálfstrausts til leiks.

„Ég tel mig vera kláran í þetta verkefni. Ég hef spilað mjög vel á Íslandi og ætlaði mér út næsta sumar. Þetta kom fyrr og ég tel að ég sé tilbúinn. Ég hef verið hrikalega duglegur að æfa og hef verið með frábæran þjálfara í Aroni sem hefur hjálpað mér að ná hingað. Þetta hefur allt smollið hjá mér. Nú er ég að fá frábæran glugga sem ég verð að nýta mér. Þetta er einstakt tækifæri og ég mun bæta mig hjá Gumma þjálfara.“ - hbg

BRATTUR Björgvin getur ekki beðið eftir að spila á nýjan leik. NORDICPHOTOS/GETTY

SPENNTUR Kvöldið í kvöld verður stór stund á ferli Stefáns. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

JÓLABÓNUS
FYLGIR NÝJUM BÍLUM HJÁ BL Í DESEMBER
NISSAN
SUBARU
RENAULT
DACIA
OPEL
VIÐ ERUM Í JÓLASKAPI
Ef þú ert í bílahugleiðingum höfum við svo sannarlega bílinn handa þér. Í desember bjóðum við veglega og óvænta jólabónusa með nýjum, völdum bílum. Það margborgar sig að koma í heimsókn til okkar og fá tilboð í nýjan bíl.
NÝR SPARNEYTINN SUBARU
SUBARU XV
Verð frá 5.890.000 kr.
Eyðir aðeins 6,6 l / 100 km í blönduðum akstri.
SPARNEYTINN FJÖLSKYLDUBÍLL
RENAULT MEGANE SPORT TOURER
Verð frá 3.490.000 kr.
Eyðir aðeins 3,7 l / 100 km í blönduðum akstri.
NÝR ÓDÝR SPORTJEPPI
DACIA DUSTER
Verð frá 3.990.000 kr.
Eyðir aðeins 5,3 l / 100 km í blönduðum akstri.
VINSÆLASTI JEPPLINGURINN
Eyðir aðeins 4,6 l / 100 km í blönduðum akstri.
NISSAN QASHQAI
Verð frá 4.990.000 kr.
dCi
JÓLABÓNUS
Komdu við og kynntu þér veglegan jólabónus* með nýjum bíl frá okkur!
Jólakaffi og reynsluakstur
Nú erum við í hátíðarskapi og þá er tilvalið að líta við, skoða nýja bíla og fá að reynsluaka þeim. Verið velkomin til okkar, við tökum vel á móti ykkur með kaffi og meðlæti.
B|L
*Takmarkað magn
Bílahúsið / Reykjanesbæ / 421 8808 – Bílasalan Bílás / Akranesi / 431 2622 – Bílasala Akureyrar / Akureyri / 461 2533 – Bílasala Austurlands / Egilsstöðum / 470 5070
BL Sævarhöfða 2 110 Reykjavík 525 8000

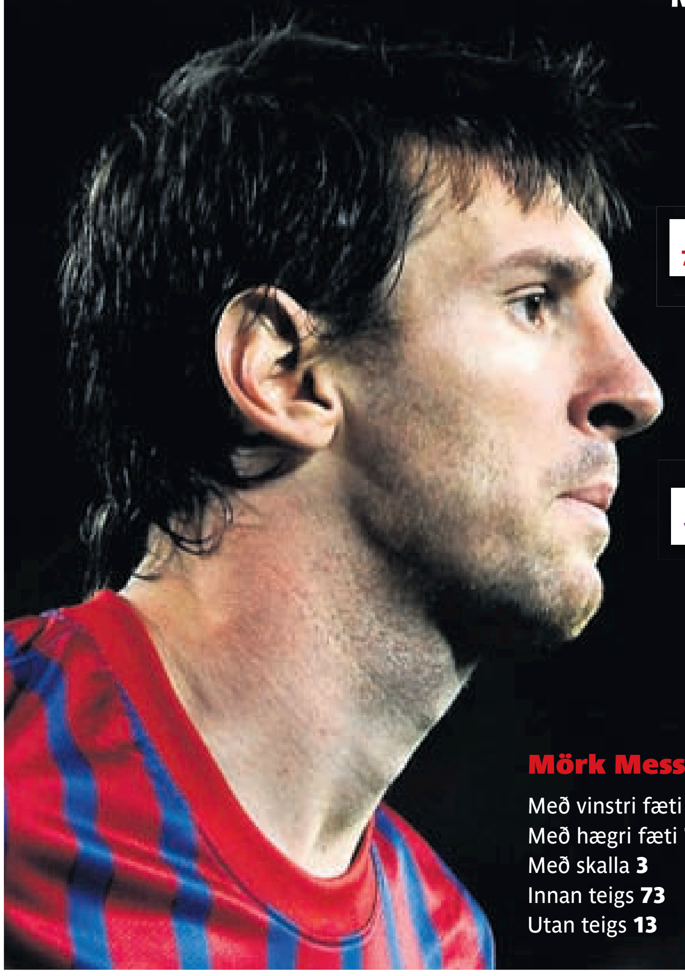
HEILAGUR MESSI

Lionel Messi bætti 40 ára gamalt met Müller, aftur.

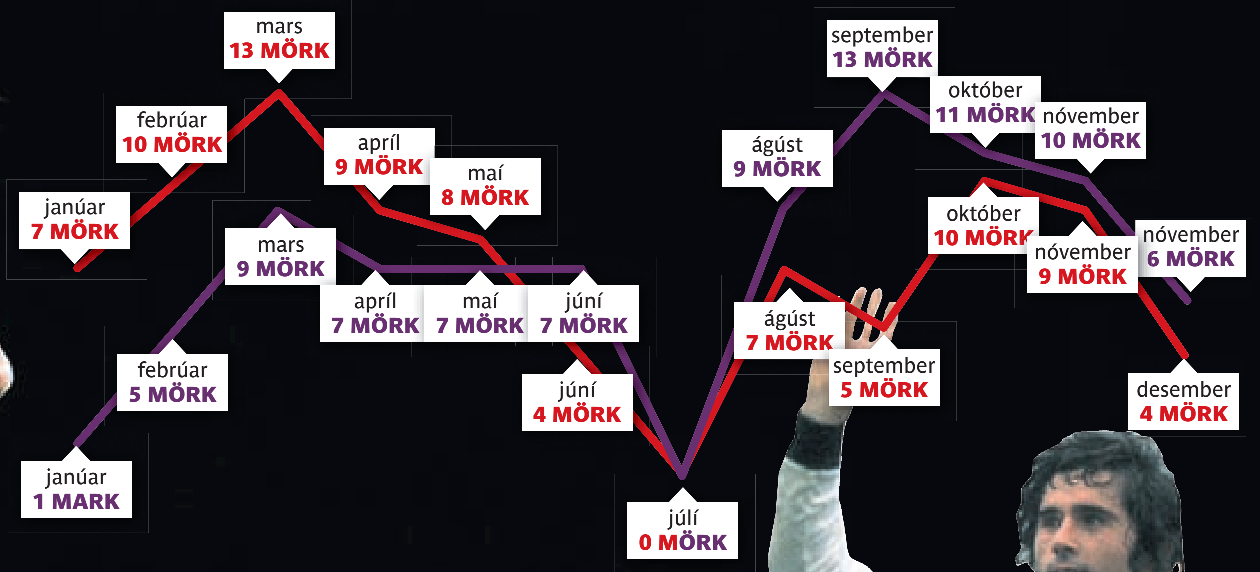
FÓTBOLTI Það tók Lionel Messi aðeins 25 mínútur að skora tvívegis fyrir Barcelona í 2-1 sigri á Real Betis á sunnudagskvöldið og bæta þar með 40 ára gamalt markamet Þjóðverjans Gerds Müller. Messi hefur skorað 86 mörk á árinu 2012, marki meira en þýski framherjinn árið 1972.

Rúmir sjö mánuðir eru liðnir síðan Messi sló annað met Müllers fyrir fjölda marka skoruð á einu keppnistímabili. Þjóðverjinn skoraði 67 mörk tímabilið 1972-1973 og þegar stefndi í að Argentínumaðurinn myndi slá metið sagði Müller: „Met eru til þess að bæta þau. Ég verð sá fyrsti til þess að óska Messi til hamingju takist honum að skora 68 mörk.“ Messi skoraði 73 mörk áður en tímabilið var úti.

Argentínumaðurinn getur bætt metið enn frekar því þrír leikir eru á dagskránni hjá Börsungum áður en árið er úti. Sá fyrsti er í kvöld þegar Barcelona sækir b-deildarlið Córdoba heim í Konungsbikarnum.



MÖRK MESSI OG MÜLLER EFTIR MÁNUÐUM



Lionel Messi 2012
66 leikir / **86 mörk**

Spænska deildin 36 / **56**
Spænski bikarinn 7 / **3**
Meistaradeildin 12 / **13**
Meistarar meistaranna 2 / **2**
Argentínska landsliðið 9 / **12**

Gerd Müller (1972)
60 leikir / **85 mörk**

Þýska deildin 34 / **42**
Þýski bikarinn 6 / **7**
Meistaradeildin 8 / **11**
Deildarbikarinn 5 / **12**
Vestur-þýska landsliðið 7 / **13**

Mörk Messi
Með vinstri fæti **76 (14 víti)**
Með hægri fæti **7**
Með skalla **3**
Innan teigs **73**
Utan teigs **13**

multipro compact

Lítil og nett en mjög kröftug!

Kenwood FPM250 er lítil og nett matvinnsluvél úr burstuðu stáli sem er bara 36 sm há en er með öflugan 750w mótor.

Skálin tekur 2,1 lítra og blandarinn sem fylgir tekur 1,2 lítra og með fylgir sítruspressa, þeytari, hnoðari og þrjú rifjárn.

KENWOOD ERU MEST SELDU MATVINNSLUVÉLARNAR Í EVRÓPU

KENWOOD

Heimilistæki ht.is

HAFNARGÖTU 90 **REYKJANESBÆ** S: 414 1740 • EYRARVEGI 21 **SELFOSSI** S: 480 3700 • GARÐARSBRAUT 18A **HÚSAVÍK** S: 464 1600 • GLERÁRGÖTU 30 **AKUREYRI** S: 460 3380 • KAUPVANGI 6 **EGILSSTÖÐUM** S: 414 1735 • SUÐURLANDSBRAUT 26 **REYKJAVÍK** S: 569 1500

Meira á www.intersport.is

í JÓLAPAKKANN

EITTHVAÐ FYRIR ALLA

NÁÐU ÁRANGRI MEÐ INTERSPORT
KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP
GLÆSILEGT ÚRVAL AF ÍÞRÓTTA- OG ÚTIVISTARVÖRUM

LIÐASETT
Bolur og stuttbuxur.
Stærðir: XS-XL.

3.490

fullt verð 8.490
7.490

CASALL LOOSE TEE
Mjúkt efni sem heldur rakastigi eðlilegu.
Litir: Svartur, appelsínugulur og grænn.
Dömustærðir.

HENSON
Barnagalli
Litir: Blár/svartur, rauður/svartur.
Stærðir: 86-140.

6.990

CASALL ESSENTIAL JAZZ
Æfingabuxur, hægt að draga skálmar saman að neðan.
Litur: Svartar.
Dömustærðir.

fullt verð 10.990
9.490

12.990

CONVERSE
Dömuskór.
Litir: Gráir, rauðir, svartir og bláir. Stærðir: 36-41.

12.990

CONVERSE
Herraskór.
Litir: Svartir og gráir. Stærðir: 42-46.

fullt verð 1.990
1.690

ANGRY BIRDS
Brennóbolti. Litir: Svartur, rauður.

21.990

ASICS 2170
Innanfótarstyrking, dempun í hæl og tábergi.
Litur: Svartur.
Dömu- og herrastærðir.

fullt verð 14.990
12.990

ADIDAS SUPERSTAR
Herraskór. Litur: Svartur. Herrastærðir

INTERSPORT

LINDUM / BÍLDSHÖFÐA / AKUREYRI / SELFOSSI / WWW.INTERSPORT.IS

ÞAÐ ER SPORT AÐ SPARA

Verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.
EXPO - www.expo.is

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 21.05
Grey's Anatomy
Meredith Grey og vinir hennar verða í aukahlutverki í þætti kvöldsins þar sem nýju læknanemarnir láta ljós sitt skína. Vinskapur Alex og Jo kemst á nýtt stig. Tilraunir Cristinu til að hvetja til samkeppni enda með ósköpum og Meredith kemur Heather í afar óþægilega stöðu. Shane lærir hins vegar dýrmæta lexíu þegar hann eyðir deginum með April.

Í KVÖLD

Private Practice
RÚV KL. 20.10 Þáttaröð sem spannst út frá þáttunum Grey's Anatomy og einnig skrifaðir af Shonda Rhimes. Eftir að Dr. Addison Montgomery skildi við Derek Shepherd fluttist hún til Santa Monica í Kaliforníu og stofnaði einkastofu með tveimur vinum úr læknanáminu.

TV.COM	IMDb
8,4	6,1

House of Lies
SKJÁR 1 KL. 22.50 Don Cheadle og Kristen Bell fara með aðalhlutverkin í þessum þáttum um hákarlana í bandarísku viðskiptalífi, sem svífast einskis til að komast á toppinn. Marty Khan er farsæll ráðgjafi sem þjónustar nokkur stærstu fyrirtæki heims. Nú er samruni yfirvofandi innan fyrirtækisins sem boðar ekki gott.

TV.COM	IMDb
8,2	7,2

Touch
STÖÐ 2 KL. 21.55 Þættir um einstæða föðurinn Martin Bohm, leikinn af Kiefer Sutherland. Hann hefur áttað sig á að fatlaður sonur hans, Jake, býr yfir þeim hæfileika að sjá fyrir hluti sem enn hafa ekki átt sér stað. Í þætti kvöldsins hjálpa feðgarnir mæðgum, sem aldrei hafa hist, að ná saman.

TV.COM	IMDb
8,6	7,2

RÁS 1 — FM 92,4/93,5

06.36 Bæn **06.39** Morgunþáttur Rásar 1 **06.40** Veðurfregnir **07.00** Fréttir **07.30** Fréttayfirlit **08.00** Morgunfréttir **08.05** Morgunstund með KK **08.30** Fréttayfirlit **09.00** Fréttir **09.05** Okkar á milli **09.45** Morgunleikfimi **10.00** Fréttir **10.03** Veðurfregnir **10.13** Raddir Unglingakór Selfoss *(6.7)* **11.00** Fréttir **11.03** Samfélagið í nærmynd **12.00** Fréttir **12.02** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregnir **12.50** Dánarfregnir **13.00** Flakk **14.00** Fréttir **14.03** Matur er fyrir öllu **15.00** Fréttir **15.03** Útvarpssagan. Úr minningablöðum **15.25** Bókaþing **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Gullfiskurinn **17.00** Fréttir **17.03** Víðsjá **18.00** Spegillinn **18.50** Veðurfregnir **18.53** Dánarfregnir **19.00** Endurómur úr Evrópu **20.00** Leynifélagið **20.30** Okkar á milli **21.10** Út um græna grundu **22.00** Fréttir **22.05** Veðurfregnir **22.10** Orð kvöldsins **22.15** Bak við stjörnurnar **23.05** Hvað er stjórnun? **00.00** Fréttir **00.05** Næturútvarp Rásar 1

RÚV

15.20 Íþróttaannáll 2012 *(e)*
15.55 Djöflaeyjan *(e)*
16.35 Hefnd *(8.22) (Revenge) (e)*
17.20 Táknmálsfréttir
17.30 Jóladagatalið
17.31 Hvar er Völundur?
17.37 Jól í Snædal
18.02 Geymslan
18.25 Allt upp á einn disk *(2.4) (e)*
18.54 Víkingalottó
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
20.10 Læknamiðstöðin *(19.22) (Private Practice V)*
21.00 Kiljan Bókaþáttur í umsjón Egils Helgasonar.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Af hverju fátækt? Allsnægtir og örbirgð í New York *(Why Poverty? - Rich and Poor in New York. The Two Park Avenues)* Heimildamynd úr nýjum flokki um fátækt í heiminum. Park Avenue 740 er fínasta íbúðabyggingin á Manhattan og þar búa auðmenn í vellystingum. Í tveggja kílómetra fjarlægð er önnur gata með sama heiti en þar býr fólk við verri kjör.
23.15 Völundur - nýsköpun í iðnaði *(4.5) (Vellíðan er málið) (e)*
23.45 Tildurrófur *(1.2) (Absolutely Fabulous. X-Mas) (e)*
00.15 Kastljós *(e)*
00.45 Fréttir
00.55 Dagskrárlok

STÖÐ 2 BÍÓ

10.45 Ramona and Beezus
12.30 Shark Bait
13.50 Einstein & Eddington
15.20 Ramona and Beezus
17.05 Shark Bait
18.25 Einstein & Eddington
19.55 One Night with the King
22.00 Unstoppable
23.35 Bangkok Dangerous
01.15 One Night with the King
03.15 Unstoppable

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 Malcolm in the Middle *(10:22)*
08.30 Ellen *(59:170)*
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors *(42:175)*
10.15 60 mínútur
11.05 Community *(23:25)*
11.35 The No. 1 Ladies' Detective Agency *(4:7)*
12.35 Nágrannar
13.00 New Girl *(13:24)*
13.25 Perfect Couples *(7:13)*
13.50 Gossip Girl *(17:24)*
14.35 The Glee Project *(11:11)*
15.20 Big Time Rush
15.45 Barnatími Stöðvar 2
16.35 Bold and the Beautiful
17.00 Nágrannar
17.25 Ellen *(60:170)*
18.10 Jóladagatal Skoppu og Skrítlu *(12:24)*
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.16 Veður
19.25 The Big Bang Theory *(10:23)*
19.50 The Middle *(1:24)* Gamanþættir um vísitölufjölskyldu þar sem allt lendir á húsmóðurinni sem er líka bílasali.
20.15 New Girl *(8:24)* Önnur þáttaröðin um Jess sem er alltaf söm við sig.
20.40 Up All Night *(20:24)* Stórskemmtilegir gamanþættir með Christina Applegate og Will Arnett í hlutverkum nýbakaðra foreldra.
21.05 Grey's Anatomy *(8:24)*
21.55 Touch *(8:12)*
22.45 American Horror Story *(6:12)* Dulmagnaður spennuþáttur um fjölskyldu frá Boston sem flytur til Los Angeles.
23.35 Person of Interest *(7:23)*
00.25 Revolution *(10:22)*
01.10 Breaking Bad *(1:13)*
02.00 The Moon and the Stars
03.40 O Jerusalem
05.20 Fréttir og Ísland í dag

STÖÐ 2 SPORT *besta sætið*

07.00 Enski deildarbikarinn: Bradford City - Arsenal Útsending frá leik í 8-liða úrslitum.
17.55 Enski deildarbikarinn: Bradford City - Arsenal Útsending frá leik í 8-liða úrslitum.
19.35 Enski deildarbikarinn. Swansea - Middlesbrough BEINT frá leik í 8-liða úrslitum.
21.45 Evrópudeildarmörkin Sýndar svipmyndir úr leikjunum í Evrópudeildinni.
22.40 Spænsku mörkin Sýndar svipmyndir frá leikjunum í spænsku úrvalsdeildinni.
23.10 Enski deildarbikarinn: Swansea - Middlesbrough

STÖÐ 2 SPORT 2 *enski boltinn*

07.00 Sunderland - Reading
16.05 Football League Show 2012/13 Sýndar svipmyndir úr leikjunum í næstefstu deild enska boltans.
16.35 Southampton - Reading
18.15 Swansea - Norwich
19.55 Premier League Review Show 2012/13 Sýndar eru svipmyndir frá öllum leikjunum í ensku úrvalsdeildinni.
20.50 Sunnudagsmessan
22.05 Everton - Tottenham
23.45 Fulham - Newcastle

STÖÐ 2 krakkar

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.00 Könnuðurinn Dóra
08.25 Doddi litli og Eyrnastór
08.35 UKI
08.45 Strumparnir
09.05 Brunabílarnir
09.25 Ofurhundurinn Krypto
09.50 Ævintýri Tinna
10.10 Histeria!
10.35 Búbbarnir *(20:21)*
11.00 Stöð 2 Krakkar - barnatími
16.50 Villingarnir
17.15 Krakkarnir í næsta húsi
17.40 Tricky TV *(15:23)*

POPP TÍVÍ

17.00 Simpson-fjölskyldan *(9:22)* Hómer tekst að kjálkabrjóta sig á ótrúlegan hátt með því að hlaupa á hnefa hnefaleikakappa.
17.25 Íslenski listinn
17.50 Sjáðu
18.15 Gossip Girl *(1:25)*
19.00 Friends *(9:24)* Það er enginn annar en Brad Pitt sem leikur Will, gamlan skólafélaga Monicu, í þættinum.
19.50 How I Met Your Mother *(10:20)* Í þessari þriðju seríu fáum við að kynnast enn betur vinunum Barney, Ted, Marshall, Lily og Robin.
20.15 American Dad *(17:19)* Þriðja serían um Stan sem er útsendari CIA og er því alltaf til taks í baráttunni gegn ógnum heimsins. Fjölskylda hans er ekki eins og aðrar fjölskyldur því að á heimilinu búa m.a kaldhæðin geimvera og talandi fiskur.
20.40 The Cleveland Show *(17:21)*
21.05 Sons of Anarchy *(4:13)* Önnur þáttaröðin um hinn alræmda mótorhjólaklúbb Sons of Anarchy í bænum Charming í Kaliforníu. Mótorhjólaklúbburinn þarf að takast á við ógnanir eiturlyfjasala, spilltra lögreglumanna og verktaka til að halda velli. Klúbburinn rekur löglegt verkstæði og felur sig á bak við fjölskyldugildi en undir niðri ólgar ólöglegur og óvæginn heimur byssuframleiðslu, peninga og ofbeldis.
21.50 American Dad *(17:19)*
22.15 The Cleveland Show *(17:21)*
22.40 Sons of Anarchy *(4:13)*
23.25 Tónlistarmyndbönd frá Popptíví

STÖÐ 2 GULL

18.05 Doctors *(89:175)*
18.50 Jóladagatal Skoppu og Skrítlu *(12:24)*
19.00 Ellen *(60:170)*
19.45 Two and a Half Men *(8:24)*
20.10 Entourage *(8:12)*
20.40 Curb Your Enthusiasm *(7:10)*
21.20 The Sopranos *(4:13)*
22.15 Two and a Half Men *(8:24)*
22.35 Entourage *(8:12)*
23.00 Curb Your Enthusiasm *(7:10)*
23.30 The Sopranos *(4:13)*
00.25 Tónlistarmyndbönd frá Popptíví

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Rachael Ray *(e)*
08.45 Dr. Phil *(e)*
09.25 Pepsi MAX tónlist
15.55 Top Gear 2012 Special *(e)* Fjallað er um bíla spæjarans James Bond.
16.55 Rachael Ray
17.40 Dr. Phil
18.20 Ringer *(15:22) (e)*
19.10 America's Funniest Home Videos *(33:48) (e)*
19.35 Everybody Loves Raymond *(15:26) (e)*
20.00 Will & Grace *(18:24) (e)*
20.25 Top Chef *(2:15)*
21.10 Last Resort *(4:13)* Hörkuspennandi þættir um áhöfn kjarnorkukafbáts sem þarf að hlýða skipun sem hugum skipstjórnenda er óhugsandi. Hinn efnilegi leikari Darri Ingólfsson fer með hlutverk í þáttunum. Bandaríkjastjórn hyggst kæra áhöfnina fyrir landráð sem fer illa í hana og sundrar henni.
22.00 CSI: Miami *(12:19)* Einn albesti spennuþáttur veraldar þar sem Horatio Caine fer fyrir þrautþjálfaðri rannsóknardeild.
22.50 House of Lies *(9:12)*
23.15 Hawaii Five-0 *(9:24) (e)*
00.00 Dexter *(7:12) (e)*
01.00 Last Resort *(4:13) (e)*
01.50 Green Room with Paul Provenza *(5:6) (e)*
02.15 Excused *(e)*
02.40 House of Lies *(9:12) (e)*
03.05 Everybody Loves Raymond *(15:26) (e)*
03.30 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America **08.10** Franklin Templeton Shootout 2012 *(3:3)* **11.10** Golfing World **12.00** The Honda Classic 2012 *(3:4)* **15.00** Franklin Templeton Shootout 2012 *(3:3)* **18.00** Golfing World **18.50** The Honda Classic 2012 *(4:4)* **23.40** Golfing World **00.30** ESPN America

ÍNN

20.00 Sigmundur Davíð **20.30** Tölvur tækni og vísindi **21.00** Fiskikóngurinn **21.30** Vínsmakkarinn

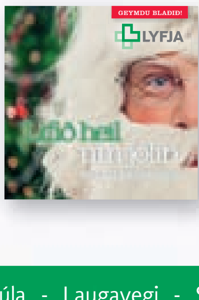
ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 Kaninn
FM 102,2 Útvarp Latibær
FM 102,9 Lindin
FM 105,5 Útvarp Boðun

www.lyfja.is

LYFJA
– Lifið heil

Kannski er jólagjöfin í Lyfju



Jólin eru tími til að gefa.
Í Lyfju finnur þú úrval af gjafavöru í pakkana til þeirra sem þér þykir vænt um. Við erum aldrei langt undan.

Mundu eftir jólahandbók Lyfju.

ÍSLENSKA/SIA.IS LYF 61954 11/12

Lágmúla - Laugavegi - Smáralind - Smáratorgi - Borgarnesi - Grundarfirði - Stykkishólmi - Búðardal - Patreksfirði - Ísafirði - Blönduósi - Hvammstanga - Skagaströnd - Sauðárkróki
Húsavík - Kópaskeri - Raufarhöfn - Þórshöfn - Egilsstöðum - Seyðisfirði - Neskaupstað - Eskifirði - Reyðarfirði - Höfn - Laugarási - Selfossi - Grindavík - Keflavík

Hægt er að velja úr fjölmörgum útgáfum af fótum og áklæði fyrir dönsku rúmin frá Passion.

FRÁBÆRT ÚRVAL

AF RÚMUM, TUNGUSÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM Í ÖLLUM STÆRÐUM

GÆÐA SVEFNSÓFAR Í ÚRVALI

Rinoa tungusófi, stærð 260 x 170 cm
alklæddir leðri og einnig í taui

Diva, stærð 202 x 150 cm
alklæddur leðri og einnig í taui

Gary með rafstýringu og án, lengd 200 cm
alklæddur leðri og einnig í taui

Massa, með og án rafstýringar,
lengd 210 cm alklæddur leðri og einnig í taui.

Walton, stærð 214 x 150 cm
alklæddir leðri og einnig í taui

Gary hvíldarstóll
með eða án rafstýringar
breidd 85cm

Walton II, stærð 283 x 205 cm
alklæddir leðri og einnig í taui

Lyftistóll
lyftir upp breidd 80 cm

Roman hvíldarstóll, breidd 80cm
alklæddur leðri og einnig í taui

FRÁBÆR JÓLATILBOÐ Í GANGI

BJÓÐUM EINNIG UPP Á DÖNSK GÆÐARÚM FRÁ PASSION OG AMERÍSKU DÝNUNUM FRÁ SERTA

Kíktu í heimsókn og uppfylltu drauma þína um betri hvíld.

LÚR
BETRI HVÍLD

LÚR - BETRI HVÍLD • HLÍÐASMÁRA 1 • 201 KÓPAVOGI • SÍMI 554 6969 • FAX 554 3100 • WWW.LUR.IS • LUR@LUR.IS

BÓKIN

„Ég er að lesa teiknimyndasöguna Crossed: Wish You Were Here, en hún fjallar um uppvakningafaraldur, þar sem uppvakningarnir eru morðingjar, nauðgarar, náriðlar og allt það hryllilegasta sem maður getur hugsað sér. Crossed-sögurnar eru ógeðslegustu myndasögur sem ég hef lesið og ég er „húkkd“.“

Hugleikur Dagsson listamaður

Safnaði hálfri milljón króna á netinu

Pétur Ben syngur um Guð, dauðann og einmanaleika á nýjustu plötu sinni God´s Lonely Man.

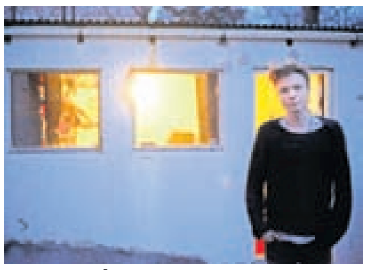
„Þetta tókst eins og í einhverjum draumi í lokin. Það gekk allt upp,“ segir Pétur Ben um fjármögnun plötunnar sinnar God´s Lonely Man.

Þegar upptökum var lokið óskaði Pétur, sem gaf út plötuna sjálfur, eftir styrkjum vegna framleiðslunnar á söfnunarsíðunni Alpha. karolinafund.com, eins og Fréttablaðið greindi frá. Markmiðið var að safna hálfri milljón króna og það tókst innan þess tímaramma sem gefinn var upp. „Um einum og hálfum sólarhring áður en söfnunin kláraðist var ég bara hálfnaður en þá fór allt í gang. Bæði vinir og vandamenn og fólk sem heldur með manni „póstaði“ þessu og deildi,“ segir hann. „Það er gaman fyrir listamenn að sjá að það er hægt að framkvæma þetta í krafti fjöldans í gegnum netið.“

Pétur bauð þeim sem vildu borga mest, eða 80 þúsund krónur, einkatónleika á Skype fyrir aðstoðina en enginn lagði í þá upphæð. „Þetta var sennilega bara fyrir olíufursta í Mið-Austurlöndum,“ segir hann og hlær.

Pétur segist hafa lagt rosalegan tíma í plötuna, sem átti alltaf að vera „þyngri“ en sú síðasta sem fékk Íslensku tónlistarverðlaunin 2007. „Ég vandaði mig við að reyna að halda út þessari tilfinningu sem er á plötunni,“ segir hann. Og hvert var þá þemað? „Guð, dauðinn og einmanaleiki.“

Næstu tónleikar Péturs Ben verða á Ellefunni á föstudaginn og er ókeypis inn. **- fb**



SAFNAÐI Á NETINU Pétur Ben hefur gefið út plötuna God´s Lonely Man. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Kynslóðir elda með okkur

Fissler pottar, pönnur og önnur búsáhöld í miklu úrvali. Einnig vandaðir hraðsuðupottar sem gera matseldina hraðari og hollari. Þýsk hágæðavara.

Fissler hefur framleitt hágæða potta og pönnur í Þýskalandi í 167 ár.

MADE IN GERMANY

ÚTSÖLUSTAÐIR: ....

Tékk KRISTALL
LAUGAVEGI 178. Sími: 568 9955.

Líf&List SMÁRALIND

byggtogbúið
568 9400 byggtogbuid.is | Kringlunni
facebook.com / byggtogbuid

Einar Farestveit & Co.hf.
Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

Heimilistæki ht.is
Umboðsmenn um land allt
SUÐURLANDSBRAUT 26 - REYKJAVÍK - SÍMI 569 1500

Blindfullur og gifsblandan misheppnuð

Rokkabillíkóngurinn Smutty Smiff, útvarpsmaður á X-inu, leyfði goðsagnakenndu grúppíunni Cynthiu Plaster Caster að taka gifsafsteypu af getnaðarlim sínum.

„Þetta byrjaði vel en svo fór allt í steik,“ segir útvarpsmaðurinn og kontrabassaleikarinn Smutty Smiff, en grúppían Cynthia Albritton reyndi að gera afsteypu af getnaðarlim hans árið 1980.

Albritton, sem er betur þekkt sem Cynthia Plaster Caster, gerði garðinn frægan á 7. og 8. áratug síðustu aldar með gifsafsteypum sínum af æxlunarfærum frægra tónlistarmanna. Hennar frægasti skúlptúr er án efa af veldissprota gítargoðsins Jimi Hendrix.

„Við vorum bæði blindfull og gifsblandan var eitthvað misheppnuð. Ég fékk því aldrei að vera meðal sýningargripa,“ segir Smutty, sem hefur verið búsettur hér á landi síðustu fimm ár og á íslenska eiginkonu.

Nafn Smuttys má engu að síður finna á vefsíðu Albritton, en þar hefur hún skrásett allar þær afsteypur sem hún hefur gert.

Á lista Albritton, sem bauð sig fram til borgarstjóra Chicago árið 2010, kennir ýmissa grasa. Má þar nefna nöfn á borð við fyrrnefndan Hendrix, Jello Biafra úr pönksveitinni Dead Kennedys, Eric Burdon úr The Animals, og söngkonurnar Peaches og Karen O.

„Ég spilaði reglulega í Chicago með hljómsveitinni minni, The Rockats, og hún kom að sjá okkur. Okkur varð vel til vina og hún stakk upp á því að við gerðum þetta,“ segir Smutty, en hann hugsaði sig ekki tvisvar um. „Tilhugsunin um afsteypur okkar Hendrix, hlið við hlið, var nóg til þess að ég lét slag standa.“

Spurður um hvað eiginkonunni finnist um þetta uppátæki segist Smutty reyndar aldrei hafa sagt henni frá þessu. „Ég var tvítugur og ógiftur. Hún á bara eftir að hlæja að mér.“

haukur@frettabladid.is

ALLT Í STEIK Gifsafsteypan sem Cynthia Plaster Caster tók af Smutty Smiff var algjört klúður. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Rod Stewart guggnaði og Kiss samdi lag

Gifsdrottningin hefur vakið athygli fjölmargra tónlistarmanna, og í nokkrum tilfellum ortu þeir til hennar í söngtextum sínum. Frægasta dæmið um það er lagið Plaster Caster, þar sem öskudagsbúnir meðlimir Kiss sungu af innlifun um listsköpun hennar.

Þá greinir breski hjartaknúsarinn Rod Stewart frá því í ævisögu sinni að hann hafi hafnað boði Albritton um að taka af honum afsteypu. Stewart, ásamt Ron Wood, sem seinna varð gítarleikari The Rolling Stones, fékk að líta á sýningargripina áður en hrært var í gifsinu. Þegar þeir félagar ráku augun í vel útilátið sýnishornið af Jimi Hendrix, hættu þeir snarlega við, og höfðu orð á því að hvorugur þeirra myndi njóta góðs af samanburðinum.

Franskir rokkarar á Fjandanum

Tvær franskar þungarokkssveitir spila á hátíðinni Fjandinn um helgina.

Tvær franskar þungarokkssveitir, L´esprit du clan og Hangman´s Chair, taka þátt í þungarokkshátíðinni Fjandinn sem verður haldin hér á landi um helgina. Fyrrnefnda sveitin kom síðast hingað til lands fyrir tveimur árum.

Einnig stíga Angist, Dimma, Momentum og fleiri íslenskar sveitir á svið á hátíðinni.

Fjandinn er hluti af stærri alþjóðlegri hátíð sem ferðast á milli landa. Rokkarinn Kalchat hefur skipulagt hana síðan 2007. Hann vinnur hjá bókunarskrifstofunni Rage Tour sem sér um að bóka tónleika með þekktum sveitum á borð við Napalm Death, Biohazard og Sepultura bæði í Frakklandi og víðar um Evrópu.

Núna verður hátíðin haldin á Íslandi og stendur hún yfir í tvo daga. Fyrri dagurinn verður á föstudagskvöld á Gauki á Stöng í Reykjavík, og sá seinni á Græna hattinum á Akureyri á laugardagskvöld. Tugir manna úr vinahópi Kalchat ætla að ferðast til Íslands á hátíðina.

TIL ÍSLANDS Frönsku þungarokkararnir í L´esprit du clan eru á leiðinni til Íslands.

Miðaverð er 1.500 krónur í Reykjavík en 2.000 krónur á Akureyri og er átján ára aldurstakmark. Nánari upplýsingar má finna á vefsíðunni Kice.cc.

metro
Angus
150 GR
ANGUS
STEAKHOUSE
ANGUS
DE LUXE
ANGUS
MUSHROOM

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 **VÍSIR**

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN

vísir

Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Fékk að hafa kveikt á símanum

Hafsteinn Þór Hauksson, lögfræðingur og lektor við Háskóla Íslands, var meðal þeirra sem komu fyrir stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis á fundi í gærmorgun. Nefndin fundaði nú sem fyrr um stjórnarskrármálið, en Hafsteinn Þór er einn þeirra lögfræðinga sem skipuðu hóp sem fór yfir lögfræðileg atriði frumvarps stjórnlagaráðs. Hafsteinn Þór þurfti að fá undanþágu frá þeirri reglu að slökkva á símanum sínum inni á fundinum. Ástæðan var sú að eiginkona hans, Hrefna Ástmarsdóttir, var að því komin að fæða annað barn þeirra hjóna.

Spenningur fyrir Hobbitanum

Mikil eftirvænting er eftir ævintýramyndinni Hobbitinn sem verður frumsýnd hérlendis á annan í jólum. Forsýning verður í Laugarásbíói á fimmtudaginn, degi eftir frumsýningu myndarinnar í Bandaríkjunum. Þeir sem ekki geta beðið svo lengi geta séð Bilbó Baggins og félaga á forsýningu verslunarinnar Nexus í Laugarásbíói í kvöld. Aukasýning verður einnig á vegum Nexus á föstudaginn. Áhuginn á Hobbitanum einskorðast ekki við kvikmyndina því samnefnd bók, sem var endurútgefin á dögunum, hefur selst í hátt í tvö þúsund eintökum og er komin í efsta sæti bóksölulista Félags íslenskra bókaútgefenda yfir þýdd skáldverk. Velti hún þar úr sessi erótísku sögunni Fimmtíu dekkri skuggar. Hobbitinn er á leiðinni í endurprentun og þar með munu tvö þúsund eintök bætast í sarpinn fyrir jólin.

- sv, fb

Mest lesið vísir

1 Fótum kippt undan bónda í djúpum skít
2 Ruby hjartaþjófur er horfin
3 Fengu góðar undirtektir í Jay Leno
4 Áttavilltur api öðlast heimsfrægð
5 Hilmar Leifsson stefnir ritstjórum DV

Hlæðu af þér hausinn um jólin

Eftir höfunda Fimbulfambs

www.forlagid.is

ENNEMM / SÍA / NM55607

Sony Xperia Tipo
Einfaldar lífið þegar tossalistinn lengist.
1.790 kr. á mánuði í 12 mánuði*
Innifalið: Netið í símanum í 1 mán. – allt að 1 GB.
Staðgreitt: 19.990 kr.

LG Optimus L3
Þessi er með piparkökustýrikerfi. Grínlaust!
1.790 kr. á mánuði í 12 mánuði*
Innifalið: Netið í símanum í 1 mán. – allt að 1 GB.
Staðgreitt: 19.990 kr.

Samsung Galaxy Y
Ómissandi í skógarhöggsferðina, léttur og nettur.
1.790 kr. á mánuði í 12 mánuði*
Innifalið: Netið í símanum í 1 mán. – allt að 1 GB.
Staðgreitt: 19.990 kr.

Netið í símanum í 1 mán. fylgir þessum símum.

*Greiðslugjald 340 kr. bætist við mán.gjald.

jol.siminn.is

Síminn