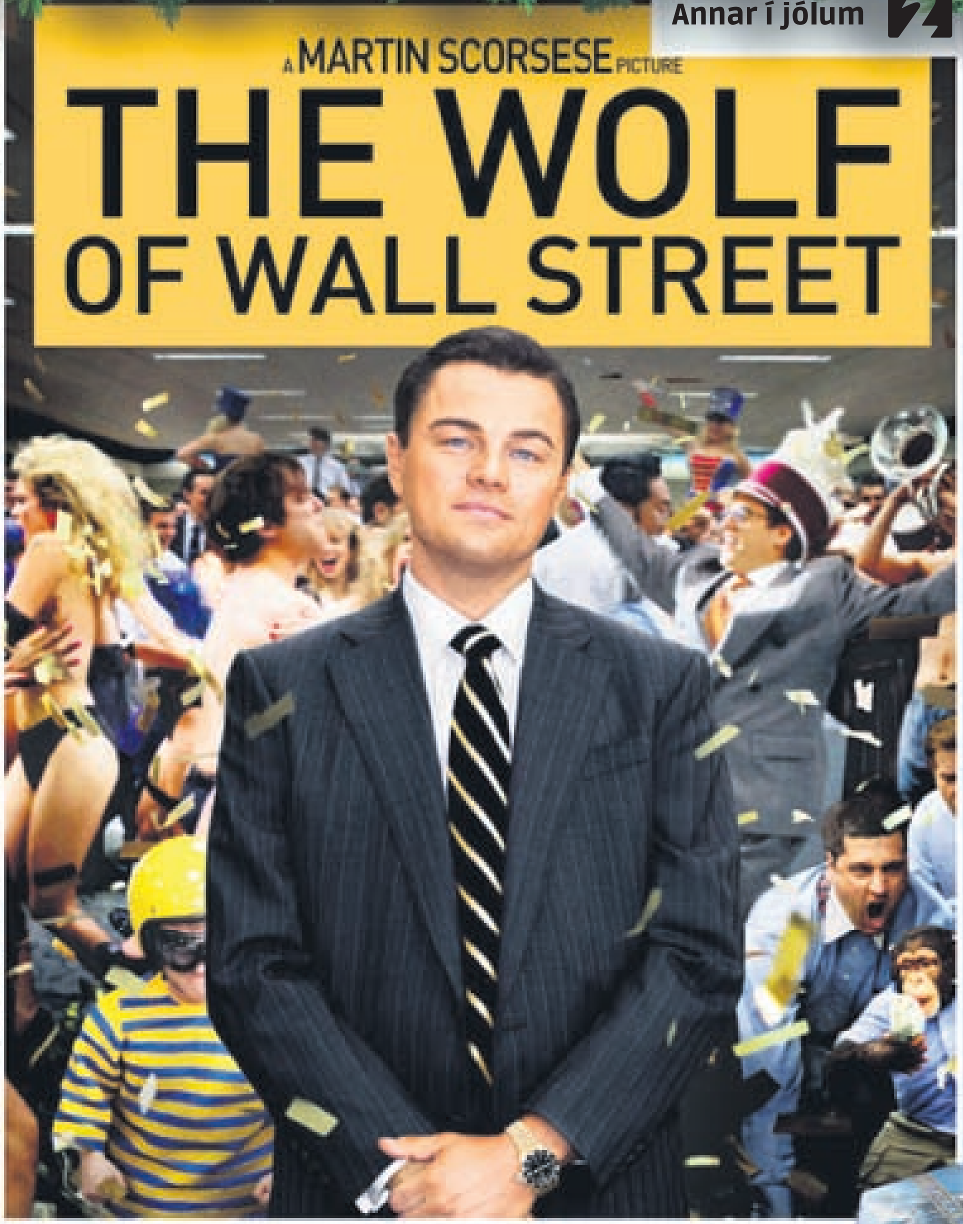
FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
12. desember 2014
292. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Annar í jólum 2



Jóladagur 2

Desember er dásamlegur á Stöð 2

Hátíð heima í stofu!

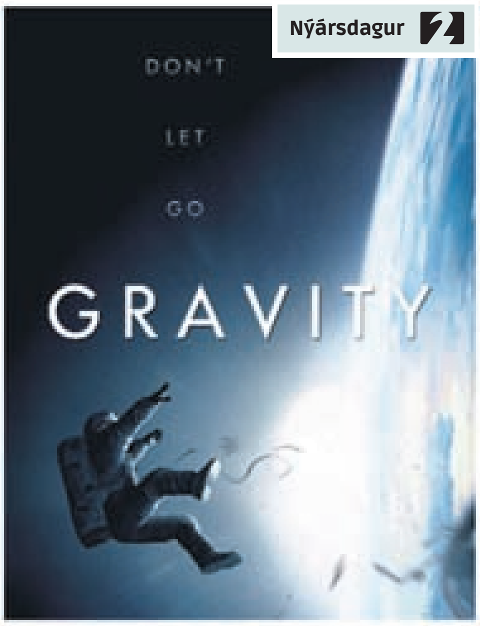
Það er hátíðarbragur á desemberdagskrá Stöðvar 2. Stórgóðar nýjar kvikmyndir, splunkunýir íslenskir þættir og alls kyns skemmtiefni sem gleður alla fjölskylduna. **Ævintýrin bíða þín á Stöð 2!**

Jóladagur 2

13. desember 2

Nýársdagur 2

Nýársdagur 2



SKOÐUN Sif Sigmarsdóttir skrifar um væl í kerlingum, brjóstaskoru og heyskap. 27

MENNING Kristín Steinsdóttir fræðir um kjör þvottakvenna á 19. öld. 36

LÍFIÐ Jón Jónsson syngur í HM-laginu með Alexander Rybak. 62

SPORT Orðin bæði leikja- og stigahæst í úrvalsdeild kvenna frá upphafi. 56

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
12. desember 2014
292. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

LÍFIÐ

Fórnaði æskunni fyrir tónlist
Jóhanna Guðrún Jónsdóttir vann hug og hjarta þjóðarinnar ung að árum. Aðeins tólf ára að aldri var hún búin að senda frá sér þrjár metsöluplötur. Síðan þá hefur hún slegið eftirminnilega í gegn í Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva, kynnst ástinni og hyggur á plötuútgáfu á nýju ári.

FRÉTTIR

Deilt um ráðgjafa. Forstjóri Fangelsismálastofnunar vill að námsráðgjafi sinni öllum fangelsum. 6

Sauðfénu beitt. Engar takmarkanir eru á sauðfjárbeit þrátt fyrir jarðvegseyðingu. 8

Bolungarvík	-5°		SSV	7
Akureyri	-8°		NA	2
Egilsstaðir	-7°		N	8
Kirkjubæjarkl.	-6°		N	7
Reykjavík	-7°		SA	2

HÖRKUFROST Í dag verður víða fremur hæg breytileg átt og úrkomulítið en bætir í vind V-til með snjókomu síðdegis. Frost 3-12 stig. 4

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk

Tók þyrluna þrjá tíma að ná í veikan mann á sjó

Skipverji á sjó fékk hjartaáfall og fór í hjartastopp. Þyrla Landhelgisgæslunnar var stödd við gosstöðvarnar og tók það þrjá tíma að ná í manninn. Skipstjórinn segir óásættanlegt að farið sé í slík verkefni á björgunarþyrlu.

BJÖRGUN Skipverji á frystitogaranum Örfirisey RE fékk hjartaáfall um borð þann 5. desember síðastliðinn. Það tók þyrlu Landhelgisgæslunnar tæpa þrjá tíma að komast á staðinn þar sem þyrlan var stödd í verkefni fyrir Almannavarnir við eldstöðvarnar í Bárðarbungu.

„Það sem við erum ósáttir við er að þetta er björgunarþyrla. Þótt þeir séu í góðum verkefnum verður að vera björgunarþyrla til taks þegar verða slys eða menn veikjast alvarlega. Þetta er svo mikið öryggisleysi,“ segir Trausti Egilsson, skipstjóri á Örfirisey RE.

Hann er ósáttur við hversu langan tíma það tók þyrluna að ná í manninn. Hefði þyrlan verið í Reykjavík hefði það tekið um klukkustund en þar sem hún var við gosstöðvarnar í fyrrnefndu verkefni, þurfti fyrst að fara með farþega þyrlunnar til Akureyrar áður en hægt var að ná í manninn. Það tók því um þrjár klukkustundir. Útkallið kom um klukkan 12.40, þyrlan var komin að skipinu um 15.30 og á Landspítalann í Fossvogi klukkan 17.

„Hann var meðvitundarlaus í hjartastoppi. Hann var hnoðaður og blásinn fyrst, síðan settum við á hann hjartastuðtæki sem skaut honum í gang. Síðan var fylgst með honum, gefið súrefni og annað sem lög gera ráð fyrir,“ segir Trausti.

Skipinu var strax stefnt í land en það var statt 30 sjómílur norðvestur af Ísafjarðardjúpi.

„Við vorum komnir inn í mynni Önundarfjarðar þegar þyrlan kom. Þetta voru ansi langar klukkustundir þangað til maður fór að heyra í þyrlunni,“ segir hann.

Hrafnhildur Brynja Stefánsdóttir, upplýsingafulltrúi Landhelgisgæslunnar, segir að verkefnið sem þyrlan var í sé hluti af lögbundinni skyldu gæslunnar.

„Það var farið um morguninn með tækni- og vísindamenn að Bárðarbungu,“ segir Hrafnhildur.

Danska varðskipið Triton sem er með þyrlu um borð hjá sér var á bakvakt. Þegar útkallið barst var niðurstaðan hins vegar sú að þyrla gæslunnar yrði fljótari á staðinn en þyrla Triton. Aðspurð hvort það sé ekki óábyrgt að fara í slík verkefni þegar ekki er önnur þyrluvakt hjá gæslunni segir Hrafnhildur: „Þú veist aldrei hvar útköllin geta orðið. Landhelgisgæslan fær ákveðið fjármagn. Þennan dag var ekki hægt að vera með tvær áhafnir, samt var danska þyrlan hérna, við vorum því í raun með ágæta stöðu þennan dag,“ segir hún.

Trausti segir það óásættanlegt að þyrlan sé í slíkum verkefnum.

„Í svona tilfellum skiptir tíminn svo miklu máli,“ og bætir við að það snúist um lífslíkur fólks að stytta viðbragðstíma gæslunnar.

„Hvaða forgang hafa menn hafa í þessu? Þetta er ekkert ólíkt því að sjúkrabílarnir í Reykjavík væru í leigubílaakstri og svo þegar þyrfti á aðstoð að halda þá skiluðu þeir fólkinu heim og færu svo að athuga með mann,“ segir Trausti að lokum. - vh

FISKINET YFIR ÞAKINU Íbúðarhúsið Vík í Garðinum er stórhættulegt að mati björgunarsveitarmanna. Þar er fiskinet notað til að halda lausum þakplötum í skefjum þegar vindar blása um Garðinn. „Ef netið rifnar og allt fer af stað þá eru íbúarnir þarna í kring náttúrulega í hættu,“ segir Oddur Jónsson, formaður björgunarsveitarinnar Ægis í Garði, um húsið.

Frágangur á þakplötum íbúðarhúss í Garðinum vekur áhyggjur nágranna:

„Þetta er bara stórhættulegt“

ÖRYGGISMÁL Óvenjulegur frágangur á íbúðarhúsi í Garðinum vekur áhyggjur nágranna. Þakplötur eru lausar og eigandinn hefur ekki ráð á að varna því að þær fjúki. Björgunarsveitin Ægir og bæjarstarfsmenn strekktu loks fiskinet yfir húsið til að halda plötunum í skefjum í hvassviðri. „Þetta er bara stórhættulegt,“ segir Oddur Jónsson, formaður björgunarsveitarinnar Ægis í Garði, um húsið Vík.

Vík hefur verið í niðurníðslu um árabil. Eigendurnir hafa ekki haft efni á viðgerðum. Í hvert skipti sem gerði rok voru björgunarsveitarmenn kallaðir að. Loks kviknaði sú hugmynd að bregða neti yfir húsið svo það væri til friðs og ógnaði ekki nærliggjandi húsum. Oddur segir Ægismenn hafa brugðið nót yfir Víkina með hjálp bæjarstarfsmanna úr Garðinum fyrir um tveimur árum.

Óveðrin tvö að undanförnu tóku sinn toll af Vík. Á miðvikudag mættu tveir bæjarstarfsmenn til að fiska upp þakplötur og festa stög sem bundin eru við fiskikör með fargi. - gar / sjá síðu 16

Lítið þokast í kjaradeilu lækna:

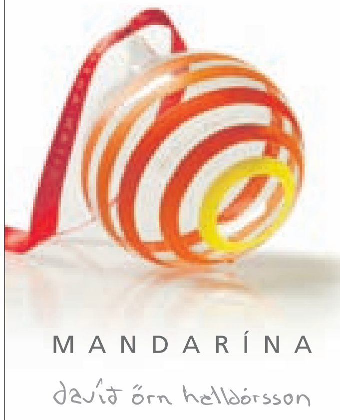
Sjúklingur inni á baði í einangrun

HEILBRIGÐISMÁL Síðustu verkfallslotu lækna fyrir áramót lauk í gær. Ástandið á spítölum er víða mjög slæmt. Nýrnaþegi, sem þurfti að vera í einangrun vegna sýkingarhættu, var í gær lagður inn á baðherbergi deildar 13-E á Landspítalanum við Hringbraut.

Hildur Þóra Hallbjörnsdóttir hjúkrunardeildarstjóri segir algengt að baðherbergið sé notað fyrir sjúklinga. „Ef allar aðrar stofur, sem við notum í einangrun, eru uppteknar þá notum við baðherbergið.“

Ólafur Ólafsson, fyrrverandi landlæknir, segir öryggi sjúklinga ekki tryggt. Hann segir rannsóknir sem sjúklingar bíða eftir ekki aðeins nauðsynlegar heldur lífsnauðsynlegar. - kbg / sjá síðu 2

KÆRLEIKSKÚLAN



MANDARÍNA
davíð örn halldórsson

Sölutímabil 5. - 19. desember
www.kaerleikskulan.is

STYRKTARFÉLAG LAMAÐRA OG FATLAÐRA

Glæsilegar jólagjafir
Kíktu á úrvalið í vefverslunninni okkar á michelsen.is
MICHELSEN ÚRSMIÐIR

12 DAGAR TIL JÓLA
OPIÐ TIL 22 Í KVÖLD
Kringlan

SPURNING DAGSINS

Guðni, ertu mikill kaffimaður?

„Nei. ég drekk ekki kaffi."

Vegna ástandsins sem stafar af verkfalli lækna liggur Guðni Páll Viktorsson á kaffistofu hjartadeildar Landspítalans og veit ekki hvað að honum amar.

Alls eru 138 milljarðar af útlánum Íbúðalánasjóðs með uppgreiðslugjaldi:

Fastir inni með lán sín hjá ÍLS

VIÐSKIPTI Þúsundir viðskiptavina Íbúðalánasjóðs geta ekki greitt upp lán sín eða endurfjármagnað þau vegna uppgreiðslugjalds sem sjóðurinn gerir kröfu um og hleypur á milljónum króna. Rætt hefur verið um að bankarnir taki yfir lánasafn sjóðsins. Alls eru 138 milljarðar af útlánasafni Íbúðalánasjóðs með uppgreiðslugjaldi og því er ljóst að þúsundir viðskiptavina sjóðsins eru með slík lán.

Fréttastofan hefur undir höndum tölvupóstsamskipti viðskiptavinar Íbúðalánasjóðs við forstjóra sjóðsins en þessi viðskiptavinur er fastur, getur ekki endurfjármagnað lán sitt eða stækkað við sig þar sem Íbúðalánasjóður gerir kröfu um hátt í 5 milljóna króna uppgreiðslugjald á láninu, sem er næstum allt eigið fé hans í íbúðinni. Umræddur viðskiptavinur segir að sér líði eins og í skuldafangelsi með þetta hangandi yfir sér.

SIGURÐUR ERLINGSSON

Í tölvupóstum sem Sigurður Erlingsson, forstjóri Íbúðalánasjóðs, sendi manninum segir að undirbúningsvinna vegna þessa vanda sé komin á bið. Úr póstum hans má lesa að tillögur verkefnastjórnar um framtíðarskipan húsnæðismála sem starfaði á vettvangi félagsmálaráðuneytisins hafi ekki komið með neinar lausnir á uppgreiðslugjaldsvandanum. - þþ

Sameinuð heilbrigðisstofnun:

Þrír stjórnendur ráðnir til HN

HEILBRIGÐISMÁL Heilbrigðisstofnun Norðurlands (HN) hefur ráðið þrjá stjórnendur til starfa við stofnunina. HN tók til starfa 1. október 2014 við sameiningu heilbrigðisstofnana á Norðurlandi, allt frá Þingeyjarsýslum til Blönduóss. Guðný Friðriksdóttir hefur verið ráðin framkvæmdastjóri hjúkrunar, Örn Ragnarsson framkvæmdastjóri lækninga við stofnunina og Guðmundur Magnússon framkvæmdastjóri fjármála- og stoðþjónustu. - sa

ELDRAUTT Tréð er skreytt með eldrauðum rósum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Óvenjulegar jólaskreytingar í verslunarmiðstöð í Kína:

Tíu þúsund rósir prýða jólatréð

KÍNA Ansi óvenjulegt jólatré er að finna í verslunarmiðstöðinni Shenyang í Kína. Tréð er þrettán metra hátt og skreytt með tíu þúsund eldrauðum rósum. Það var evrópskur listamaður sem skreytti tréð og hann er sagður hafa verið tíu sólarhringa að vinna verkið. - vh

Verðkönnun ASÍ:

Bónus með lægsta verðið

ÞJÓNUSTA Bónus var oftast með lægsta verðið á ýmsum vörutegundum sem í boði eru fyrir jólahátíðina, eða í 77 tilvikum af 105. Verðlagseftirlit ASÍ gerði verðkönnun á jólamatvöru í níu matvöruverslunum á höfuðborgarsvæðinu.

Oftast var á milli 25 og 50 prósenta verðmunur á hæsta og lægsta verði. Krónan var ódýrust í 10 tilvikum. Samkaup-Úrval bauð upp á hæsta verðið í 32 tilvikum og Iceland í Engihjalla var með hæsta verðið í 27 tilvikum. Mestur verðmunur var á ódýrustu fersku jarðarberjunum en þau voru dýrust á 3.495 krónur hjá Hagkaupum en ódýrust á 1.709 kr. hjá Krónunni, verðmunurinn er 1.786 kr. eða 105 prósent. - sa

Fjárhagsáætlun samþykkt:

Leikskólagjöld haldast óbreytt

MOSFELLSBÆR Bæjarstjórn Mosfellsbæjar samþykkti fjárhagsáætlun bæjarins fyrir árið 2015 á bæjarstjórnarfundi sínum í gær. Gert er ráð fyrir óbreyttum leikskólagjöldum á næsta ári og hækkun á frístundaávísun um 10 prósent.

Gert er ráð fyrir jákvæðri rekstrarniðurstöðu upp á 35 milljónir króna. Standa á vörð um grunn- og velferðarþjónustu sem veitt er af stofnunum bæjarins.

Laun starfsmanna bæjarins munu hækka á árinu 2015 í kjölfar samninga við flesta starfshópa sveitarfélagsins. „Starfsfólk sveitarfélaga hefur setið eftir í launahækkunum á síðustu árum og það er vel að því komið að fá kjör sín bætt," segir Haraldur Sverrisson bæjarstjóri. - sa

ÓBOÐLEG SJÚKRAVIST „Fæturnir eru þar sem klósettið er og höfuðið er þar sem sturtan er," segir Hildur Þóra. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Nýrnaþegi liggur inni á baðherbergi

Nýrnaþegi í einangrun var lagður inn á baðherbergi á deild 13-E. Ólafur Ólafsson, fyrrverandi landlæknir, segir svívirðilegt að öryggi sjúklinga sé ekki tryggt.

HEILBRIGÐISMÁL Síðustu verkfallslotu fyrir áramót lauk í gær, fimmtudag 11. desember, og enn hefur ekki verið boðað til nýs fundar.

Ástandið á spítölum landsins er víða mjög slæmt. Í gær var nýrnaþegi sem þurfti að vera í einangrun vegna sýkingarhættu, lagður inn á baðherbergi deildar 13-E á Landspítalanum við Hringbraut.

Hildur Þóra Hallbjörnsdóttir, hjúkrunardeildarstjóri á deild 13-E, segir algengt að baðherbergið sé notað fyrir sjúklinga. „Ef allar aðrar stofur eru uppteknar sem við notum í einangrun, þá notum við baðherbergið. Við höfum líka þurft að nota setustofuna og ganginn. Deildin er nýtt 105%. Það er alltaf fullt í hverju einasta plássi og það eru mjög oft sjúklingar á ganginum en ástandið hefur verið sérlega erfitt nú í verkfalli lækna. Þetta getur ekki gengið svona til lengdar," segir hún.

Hildur Þóra segir að starfsfólk Landspítalans reyni að gera vistina eins bærilega og mögulegt er. „En auðvitað er þetta óboðlegt, segir hún og lýsir vistinni: „Fæturnir eru þar sem klósettið er og höfuðið er þar sem sturtan er."

Í gær fjallaði Fréttablaðið um áhrif verkfallsins á hjartadeild Landspítalans þar sem sjúklingar hafa beðið frá mánudegi eftir nauðsynlegum rannsóknum og aðgerðum. Þá var rætt við Guðna Pál Viktorsson, ungan mann sem lagður var inn á mánudagskvöld vegna einkenna frá hjarta en hefur ekki farið í nauðsynlegar rannsóknir og veit því ekki enn hvað amar að honum.

„Það er svívirðilegt, nú er staðan sú að öryggi sjúklinga er ekki tryggt," segir Ólafur Ólafsson, fyrrverandi landlæknir, um fregnir af ástandinu á spítölum landsins nú í vikunni.

„Þetta eru ekki bara nauðsynlegar rannsóknir sem sjúklingar bíða eftir, þær eru í mörgum tilfellum lífsnauðsynlegar," ítrekar

„Það er svívirðilegt, nú er staðan sú að sjúklingar eru í lífshættu vegna þess að ekki hefur verið samið.

Ólafur Ólafsson, fyrrverandi landlæknir.

Ólafur og nefnir sem dæmi gangráðsísetningar og hjartaþræðingar sem aðgerðir sem geti bjargað lífi fólks.

Magnús Pétursson ríkissáttasemjari segir ekki enn komið fram nýtt efni sem gefi tilefni til fundar.

„Auðvitað er verið að vinna í þessu á öllum vígstöðvum. Það finna allir til skyldunnar að leysa þessa deilu, en það er efnið sem ræður því hvort og hvenær er boðað til fundar."

kristjanabjorg@frettabladid.is

Ekki hægt að rýma deildir til að þrífa þær

Sjúkrastofur á Landspítalanum eru það yfirfullar að ekki er hægt að rýma deildir til að þrífa þær þegar skæðir smitsjúkdómar koma upp. Tæpum þremur vikum eftir að mósasmit kom upp á bráðalegudeild hefur ekki enn tekist að klára viðeigandi þrif.

Fimm smit hafa komið upp á bráðalegudeildum Landspítalans á þessu ári. Mósabakterían er skaðleg þar sem hún er ónæm fyrir sýklalyfjum sem gerir meðhöndlun erfiða. Þá er hún bráðsmitandi. Rúmanýting á spítalanum hefur verið um hundrað prósent á síðasta ári. Staðan er því sú að sjúklingar liggja inni á deildum þó þar hafi komið upp smit. „Við höfum ekki haft svigrúm til þess að tæma deildirnar svo við höfum þurft að þrífa í áföngum, sem er mjög þungt í vöfum. Þetta er erfitt fyrir sjúklingana og starfsfólkið, líka bara upp á allt verklagið sem tekur mun lengri tíma," sagði Hlíf Steingrímsdóttir, framkvæmdastjóri lyflækningasviðs, í fréttum Stöðvar 2 í gær.

Hlíf segir það áhyggjuefni hvað rúmanýtingin er mikil og hversu lítið svigrúm gefst til að takast á við svona uppákomur, sem verða endurtekið.

Að sögn starfsfólks á gangi sem nú er verið að þrífa í áföngum er álagið mikið. Unnið er við að takmarka útbreiðslu og uppræta smit. Sótthreinsa þarf gardínur, rúmföt og borðbúnað og öllu því sem ekki er innsiglað í plast er hent; bleyjum, bókum, blöðum og svo framvegis. Því er bæði óhentugt og tímafrekt fyrir starfsemina að geta ekki lokað deildinni og klárað viðeigandi þrif. - þþo

Verið hjartanlega velkomin. Geysir Skólavörðustíg, Akureyri og Haukadal. Sími 519 6000 — www.geysir.com —

E&Co. — eogco.is

SVONA ERUM VIÐ

1920 er árið sem telja má að gúmmístígvél hafi orðið almannaeign á Íslandi.

Vatnsstígvél eða vaðstígvél sáust fyrst í íslenskum verslunum um aldamótin 1900.

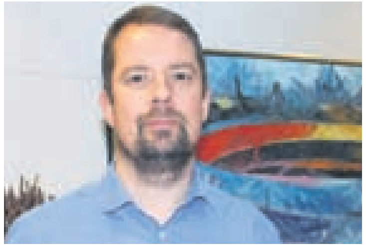
Forsvarsmaður Kjarna.is segir mikil tækifæri felast í verslun á netinu:

Netverslunum fjölgar milli ára

UPPLÝSINGATÆKNI Skráðum verslunum í vefgáttinni Kjarni.is hefur fjölgað um nærri helming frá stofnun síðunnar snemma árs 2013. Þá voru skráðar 250 íslenskar netverslanir, en þær eru nú tæplega 500.

Þór Sigurðsson hjá Kjarni.is segir netverslun í sókn, verslunum hafi fjölgað mjög síðustu mánuði. „Velta netverslana eykst að sama skapi milli ára og vöruúrval eykst jafnt og þétt,“ segir hann og bendir á að samkvæmt könnun sem Hagstofan gerði á síðasta ári hafi 56 prósent Íslendinga notað netverslun síðustu 12 mánuði og velta numið um 1,4 milljörðum króna.

Þór segir vöxt í netverslun hér á landi sambærilegan við nágrannalöndin, eða allt að 15 prósent milli ára. „Netverslun vex fimm til sex sinnum hraðar í heiminum en smásöluverslun og íslenskir kaupmenn munu klárlega ekki sitja eftir, því mikil tækifæri eru í netverslun. Verslun á netinu nær með auðveldari hætti til stærri markaðssvæða en verið hefur,“ segir hann. - óká



ÞÓR SIGURÐSSON Þór bendir á að vestanhafs hafi nýverið verið meira keypt á svokölluðum Cyber Monday-tilboðsdegi á netinu en á Black Friday-útsölunum.

Þýsk dótturfélög fjárfesta:

Samherji eignast í norskri útgerð

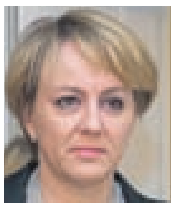
SJÁVARÚTVEGUR Þýsk dótturfélög Samherja, Icefresh GmbH í Frankfurt og Cuxhavener Reederei GmbH í Cuxhaven, hafa keypt 20 prósenta hlut í einu stærsta sjávarútvegsfélagi Noregs, Nergaard AS, samkvæmt tilkynningu frá fyrirtækinu.

Nergaard stundar veiðar, vinnslu og sölu sjávarafurða frá Noregi. Félagið rekur fimm togara og er með sex starfsstöðvar í Norður-Noregi. Ársvelta Nergaard er um 35 milljarðar íslenskra króna. - ih

Umboðsmaður veitir frest:

Niðurstaða birt eftir áramót

STJÓRNSÝSLA Niðurstaða umboðsmanns Alþingis vegna frumkvæðisathugunar á samskiptum Hönnu Birnu Kristjánsdóttur, fyrrverandi innanríkisráðherra, og Stefáns Eiríkssonar, fyrrverandi lögreglustjóra, verður ekki birt fyrr en í fyrsta lagi um miðjan janúar.



HANNA BIRNA KRISTJÁNSDÓTTIR

Í tilkynningu sem birt var á vef umboðsmanns í gær segir að fyrrverandi innanríkisráðherra hafi óskað eftir fresti til að koma að frekari sjónarmiðum í tilefni af frumkvæðisathuguninni. Umboðsmaður hafi fallist á þessa beiðni og veitt henni frest til 8. janúar næstkomandi. - jhh

Akureyrarbær styrkir SN:

95 milljónir til Sinfóníunnar

MENNING Akureyrarbær og Sinfóníuhljómsveit Norðurlands hafa gert með sér samning um framlög Akureyrarbæjar til rekstrar Sinfóníuhljómsveitar Norðurlands á árunum 2015-2016.

Markmið samningsins er að styðja við uppbyggingu hljómsveitarinnar sem meginstoðar sígildrar hljómsveitartónlistar utan höfuðborgarsvæðisins og stuðla að því að Akureyri verði þungamiðja öflugs menningarstarfs á landsbyggðinni.

Akureyrarbær mun leggja til samtals 95 milljónir og greiða niður húsaleigu fyrir hljómsveitina.

Fjárhæðir samningsins eru með fyrirvara um framlög mennta- og menningarmálaráðuneytis. - sa

Kísilverið getur tafist um ár en Húsvíkingar anda rólega

Sveitarstjóri Norðurþings segir heimamenn rólega þrátt fyrir að rannsókn ESA á orkusamningum við PCC geti tekið allt að tólf mánuði. Jarðvegsframkvæmdir á Bakka hefjast ekki fyrr en lokaákvörðun þýska fyrirtækisins liggur fyrir. Framkvæmdir í Helguvík víti til varnaðar. Önnur verkefni í biðstöðu á meðan rannsókn stendur yfir.

IÐNAÐUR Rannsókn Eftirlitsstofnunar EFTA (ESA) á því hvort orkusamningar vegna fyrirhugaðs kísilvers PCC á Bakka við Húsavík feli í sér óheimila ríkisaðstoð getur tekið allt að tólf mánuði. Sveitarstjóri Norðurþings segir heimamenn anda rólega þrátt fyrir að þeir hafi beðið í um áratug eftir iðnaðaruppbyggingu á svæðinu.

KRISTJÁN ÞÓR MAGNÚSSON

„Á meðan þessi óvissa ríkir anda menn rólega en auðvitað hefur þetta gríðarlega mikið um það að segja hvernig við náum að spila úr okkar málum og þróa okkar samfélag áfram. Við treystum því á að menn leysi þetta,“ segir Kristján Þór Magnússon, sveitarstjóri Norðurþings.

ESA tilkynnti á miðvikudag að stofnunin hefði efasemdir um að væntar tekjur af orkusölu Landsvirkjunar til þýska fyrirtækisins væru nægar miðað við áætlaðan kostnað við byggingu og rekstur Þeistareykjavirkjunar. Einnig telur ESA óljóst hvort nærri fimm milljarða króna fjárfesting, sem nauðsynleg er til að tengja verksmiðju PCC og virkjunina við flutningskerfi Landsnets, kunni að fela í sér ívilnun til þýska fyrirtækisins sem yrði þá fjármögnuð með auknum kostnaði notenda sem fyrir eru.

„Ég veit ekkert hvort né með hvaða hætti þetta mun hafa áhrif á framgang verkefnisins. Þetta er fyrst og síðast mál á milli Landsvirkjunar og PCC sem þau þurfa að leysa. Við erum að vinna eftir okkar tímalínum og þetta hefur sannarlega engin áhrif á fyrri úrskurði ESA sem snúa að þeim samningum sem Norðurþing og ríkið gerðu við PCC,“ segir Kristján.

Forsvarsmenn PCC komu hingað til lands í síðustu viku og tilkynntu þá að lokaákvörðun um byggingu kísilversins yrði ekki tekin á þessu ári eins og til stóð. Sögðust þeir vona að ákvörðun gæti legið fyrir fljótlega eftir áramót þegar fjármögnun verkefnisins yrði komin á hreint.

Kristján segir aðspurður að sveitarfélagið ætli ekki að hefja jarðvegsframkvæmdir á Bakka fyrr en ákvörðun PCC liggur fyrir.

„Ég reikna ekki með því. Ég held að ef að menn rýna í það sem hefur gerst í Helguvík þá ætti það að vera víti til varnaðar,“ segir Kristján og vísar til ákvörðunar bæjaryfirvalda í Reykjanesbæ um að hefja undirbúning komu kísilvera í Helguvík áður en öll verkefnin eru í hendi.

Kristján bendir einnig á að Norðurþing hefur átt í samskiptum við önnur fyrirtæki sem hafa sýnt Bakka áhuga. Eitt þeirra er félagið Klappir Development sem hefur kynnt áform um byggingu 120 þúsund tonna álvers á svæðinu fyrir bæjaryfirvöldum.

„PCC hefur sýnt það í verki að fyrirtækið vill vera fyrst inn á svæðið og á meðan hafa viðræður við aðra ekki staðið yfir. Ég held því að allir séu sammála um að þessi rannsókn megi ekki taka allt að ár ef það er mögulega hægt að komast hjá því.“ haraldur@frettabladid.is

BAKKI VIÐ HÚSAVÍK ESA samþykkti í mars síðastliðnum ríkisaðstoð sem Norðurþing og ríkið veittu PCC í formi skattaívilnana og framkvæmdastyrks.

Býst ekki við athugasemdum frá ESA

MAGNÚS GARÐARSSON

Magnús Garðarsson, framkvæmdastjóri United Silicon, segist ekki eiga von á athugasemdum frá ESA vegna raforkusamnings fyrirtækisins við Landsvirkjun vegna kísilversins sem United ætlar að reisa í Helguvík.

„Við höfum hlerað hvort þetta sé eitthvert vandamál en svo er ekki því við erum að kaupa raforku sem er til og það er ekki verið að byggja nýja virkjun fyrir okkur. Því er ekki verið að bera virkjunarkostnað saman við það sem við erum að kaupa. Svo er ég viss um að við borgum hærra raforkuverð en álverin, samkvæmt meðalverði sem birt er í ársskýrslu Landsvirkjunar, og því get ég ekki séð að okkar samningur geti innihaldið einhvers konar ríkisstyrk,“ segir Magnús.

Byggingarfulltrúi Reykjanesbæjar samþykkti byggingarleyfi United Silicon í síðustu viku. Búið er að hanna verksmiðjuna og jarðvegsframkvæmdum á lóð fyrirtækisins er lokið.

„Nú er að hefjast steypuvinna og verkið er því á áætlun,“ segir Magnús.

Markaðs- og innkaupaklasi

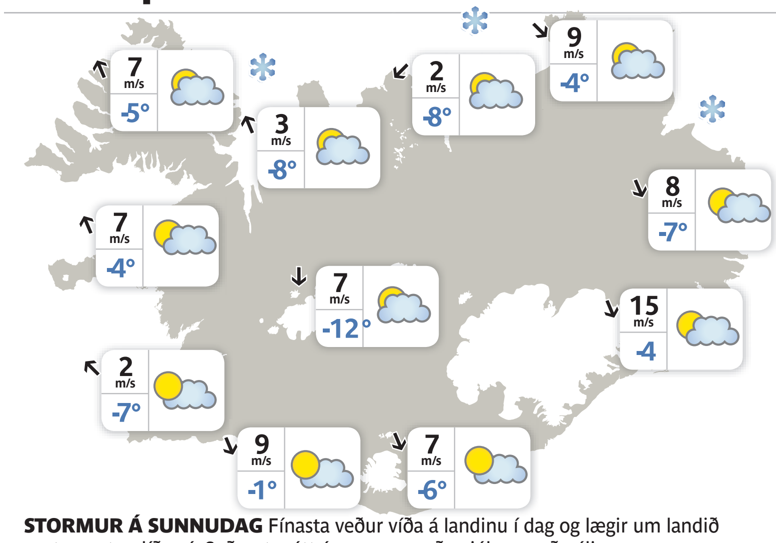
Leitum að kröftugum aðilum til þáttöku í skrifstofuklasa á sviði markaðssetningar og innkaupa. Valinn verður hópur sem býður víðtæka þjónustu og samlegðaráhrif verða styrkur klasans. Margar skrifsofustæðir í boði og þátttakendur greiða hóflega leigu.

Skipuleggjandi starfar með erlendu fyrirtæki með mikla þekkingu á innkaupum erlendis og markaðsmálum.

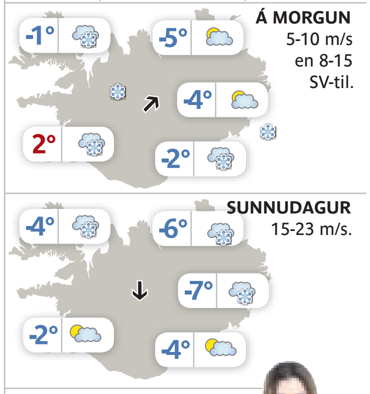
Sendið fyrirspurnir á **olafur@brands2china.com** fyrir 15. Janúar 2015, eða hringið í síma 783 2900. Farið verður með allar fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

Veðurspá

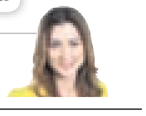
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	17°	Friedrichshafen	7°	New York	3°
Aþena	12°	Gautaborg	7°	Orlando	18°
Basel	8°	Kaupmannahöfn	7°	Ósló	-1°
Berlín	7°	Las Palmas	23°	París	11°
Billund	5°	London	10°	San Francisco	14°
Frankfurt	8°	Mallorca	17°	Stokkhólmur	3°



STORMUR Á SUNNUDAG Fínasta veður víða á landinu í dag og lægir um landið austanvert er líður á. Suðvestanátt á morgun með snjókomu eða éljum sunnan og vestan til en aðra nótt gengur í norðan storm með hríðarveðri fyrir norðan.



Elísabet Margeirsdóttir
veðurfréttamaður

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

TAX FREE
DAGAR
AFNEMUM
VIRÐISAUKASKATT*
AF ÖLLUM
HERRA- OG
BARNAFATNAÐI
11.-14. DESEMBER
*Jafngildir 20,32% verðlækkun. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 25,5% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin 20,32% er alfarið á kostnað Hagkaups.
HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

VEISTU SVARIÐ?

1. Hversu mörgum sýrlenskum flóttamönnum bjargaði áhöfn varðskipsins Týs?
2. Hversu margir ferkílómetrar hafa verið ræstir fram hér á landi?
3. Hvar spilar körfuboltakonan Helena Sverrisdóttir?

VEISTU SVARIÐ

1. 408 manns **2.** 3.900 ferkílómetrar **3.** Polkowice í Póllandi

Fari verðbólgan undir þolmörk mun Seðlabankinn birta greinargerð um ástæður þess og úrbætur:

Spá því að verðbólgan fari undir þolmörk

EFNAHAGSMÁL Greiningardeildir allra þriggja viðskiptabankanna og IFS greiningar telja að tólf mánaða verðbólga fari undir neðri þolmörk Seðlabankans í desember. Hagstofa Íslands birtir verðbólgutölur 19. desember.

Gangi þetta eftir mun Seðlabankinn þurfa að birta greinargerð um ástæður fyrir lítilli verðbólgu og úrbætur í þeim efnum. Verðbólgumarkmið Seðlabankans er 2,5 prósent og eru þolmörkin 1,5 prósent. Samkvæmt mælingu Hagstofunnar var verðbólgan eitt prósent í nóvember.

Greining Íslandsbanka spáir því að vísitala neysluverðs hækki um 0,3 prósent í desembermánuði frá mánuðinum á undan. Tólf mánaða verðbólga hjaðni úr 1,0 prósenti í 0,8 prósent.

IFS greining, greiningardeild Arion banka og hagfræðideild Landsbankans spá því hins vegar allar að neysluverðsvísitalan í desember hækki um 0,2 prósent og tólf mánaða verðbólga fari niður í 0,7 prósent. Samkvæmt þeirri spá yrði ársverðbólgan sú lægsta í um tvo áratugi eða síðan í desember árið 1994.

Bráðabirgðaspá hagfræðideildar Landsbankans gerir ráð fyrir 0,3 prósenta lækkun neysluverðsvísitölu í janúar, 0,2 prósenta hækkun febrúar og 0,2 prósenta hækkun í mars á næsta ári.

Gangi spáin eftir verður tólf mánaða verðbólgan 0,6 prósent í mars.

- jhh

Í SEÐLABANKANUM Þeir Már Guðmundsson og Arnór Sighvatsson þurfa að gera grein fyrir afstöðu Seðlabankans ef verðbólgan fer undir eitt prósent. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

LITLA-HRAUN Páll Winkel fangelsismálastjóri segir menntun mikilvæga fyrir betrun fanga. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Ráðgjafinn verði hjá Fangelsismálastofnun

Forstjóri Fangelsismálastofnunar vill að námsráðgjafi starfi hjá stofnuninni og sinni öllum sex fangelsunum á landinu. Tryggja þarf fjármagn fyrir þjónustunni.

MENNTUN Páll Winkel fangelsismálastjóri telur rétt að Fangelsismálastofnun sjái um námsráðgjöf fyrir fanga í stað þess að hún sé á borði Fjölbrautaskóla Suðurlands.

„Það er fullkomlega eðlilegt að þetta sé inni á borði Fangelsismálastofnunar sem sér um starfsemi allra fangelsa í landinu, sem eru sex. Það er ekki bara eitt fangelsi. Við myndum gera okkur grein fyrir því og myndum ekki skera niður stöðu námsráðgjafa úr 100 prósentum í 50 prósent,“ segir Páll Winkel spurður um málið.

Fjárskortur hefur valdið því að staða námsráðgjafa fanga var í haust skorin niður úr 100 prósent starfsgildi í 50 prósent. Guðrún Kristjánsdóttir, aðferðafræðikennari við Háskóla Íslands, sagði við Fréttablaðið fyrr í desember að þetta hefði mikil áhrif á nám fanganna. Síðan greindi Fréttablaðið frá því að Helga Lind Hjartardóttir, námsráðgjafi við Fjölbrautaskóla Snæfellinga, veitti föngum á Kvíabryggju ráðgjöf í frítíma. „Ég

PÁLL WINKEL

UNNUR BRÁ KONRÁÐSDÓTTIR

kem við hjá þeim á leiðinni heim eftir vinnu,“ sagði Helga Lind við Fréttablaðið.

Páll Winkel segir að áður en staða námsráðgjafa hjá Fjölbrautaskóla Suðurlands var skorin niður hafi hún gefið föngum mikið. „Þetta er eitt það mikilvægasta sem til er þegar verið er að tala um að reyna að undirbúa fanga undir það að fara út í samfélagið aftur. Það er menntun og nám, í hvaða formi sem það er,“ segir hann. „Ég held að það séu allir sammála um það, hvort sem það eru starfsmenn í fangelsiskerfinu eða fangar, að það þarf að tryggja að lágmarki 100 prósent stöðu í þetta verkefni,“ segir Páll.

Staða námsráðgjafa var rædd á fundi allsherjar- og menntamálanefndar Alþingis í gær. Unnur Brá Konráðsdóttir, formaður nefndarinnar, segir að þingið hafi í gegnum tíðina samþykkt fjárveitingar til að manna stöðuna.

„Svo er samningur við Fjölbrautaskóla Suðurlands um að sinna þessu verkefni og þess vegna tel ég að það sé alveg ljóst að þessu á að sinna af hálfu skólans,“ segir Unnur Brá. Hún segir mikilvægast að innanríkisráðuneytið og menntamálaráðuneytið fari saman yfir það hvernig þessi þjónusta verði tryggð til framtíðar. „En ég er ekki fylgjandi því að taka þessa fjármuni af fjölbrautaskólanum og flytja þá til Fangelsismálastofnunar, vegna þess að ég tel mikilvægt að nota þá reynslu sem er komin á hjá Fjölbrautaskóla Suðurlands og nota þá beintengingu sem er komin við menntakerfið,“ segir Unnur Brá.

jonhakon@frettabladid.is

Námsráðgjafinn geti talað við fangana

OLGA LÍSA GARÐARSDÓTTIR

„Þetta er ekki alveg einfalt. Það sem ég óttast og gæti gerst er að þessi námsráðgjafi gæti orðið fastur á skrifstofu í Fangelsismálastofnun,“ segir Olga Lísa Garðarsdóttir, skólameistari Fjölbrautaskóla Suðurlands, spurð að því hvað henni finnist um það að námsráðgjafi fanga yrði starfsmaður Fangelsismálastofnunar. „Það sem er lykilatriði er samtal milli námsráðgjafa og nemenda. Það er ekki hægt að afgreiða það nema í beinu sambandi þessara aðila á milli. Ég óttast það pínulítið að þetta yrði bara skrifstofustarf sem nýttist föngunum lítið,“ segir Olga Lísa. Hins vegar yrði starfsmaðurinn þá meira inni í öllu ákvarðanaferli hjá stofnuninni. Til dæmis varðandi innritun þegar fanginn kæmi inn. Ráðgjafinn tæki þá þátt í að finna pláss fyrir fangann sem hentaði honum.

Olga Lísa segir að kostnaðurinn vegna þess náms sem Fjölbrautaskólinn Suðurlands býður hafi hækkað, vegna þess að föngum í námi hafi fjölgað mikið, vegna þess að kennarar þurfi að keyra á milli staða og bensín hafi hækkað í fyrra og vegna annarra aðstæðna. Fjárveiting fyrir þeirri þjónustu sem var í boði dugi ekki til og því hafi verið ákveðið að skera niður stöðu námsráðgjafa.

Olga Lísa segir að þótt námsráðgjafinn færi til Fangelsismálastofnunar mætti skólinn ekkert fjármagn missa. Krafan um verknám sé sífellt að aukast og verknámið sé dýrara.

20 ÁRA

1994 – 2014

Kæri Íslendingur,
á tuttugu ára afmæli
Allianz á Íslandi
viljum við nota
tækifærið og þakka
viðskiptavinum okkar
sem eru núna hátt
í þrjátíu þúsund
fyrir traustið á liðnum
árum.

Tryggir þína framtíð

Allianz

Allianz Ísland hf. | Digranesvegi 1 | 200 Kópavogi | 595 3400 | allianz@allianz.is | allianz.is

Sauðfé beitt á illa farin landsvæði

Þrátt fyrir að allt að 40% lands séu illa farin vegna jarðvegseyðingar eru engar takmarkanir á sauðfjárbeit. Mjög er horft til sjálfbærrar nýtingar við lagasetningu um landgræðslu. Lengi hefur sú viðleitni þó brotnað á ólíku hagsmunamati bænda og annarra hagsmunaaðila.

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

Mikið af viðkvæmu og illa förnu landi vegna gróðureyðingar og uppblásturs er nýtt til sauðfjárbeitar. Illa farið svæði sem naut friðunar í áratugi en er aftur nýtt til beitar – þó nóg sé af beitarlandi annars staðar – er tekið sem dæmi um stöðu gamalgróins álitamáls um landnýtingu. Í greinargerð starfshóps umhverfisráðherra vegna nýrra laga um landgræðslu segir afdráttarlaust að 40.000 ferkílómetrar lands, eða um 40% af Íslandi, séu svo illa farnir vegna jarðvegseyðingar að það land sé óhæft til beitar eða þoli hana illa. Á móti koma 37% lands sem eru í ásættanlegu eða góðu ástandi þegar litið er til jarðvegsrofs og henta því vel til beitar. Á skýrslunni má skilja að stærsta hagsmunamál með tilliti til landgræðslu og að endurheimta glötuð vistkerfi sé endurskoðun á fyrirkomulagi beitarmála á Íslandi.

Beit meginhrifavaldurinn

Í greinargerðinni segir að allt frá landnámi hafi búfjárbeit, í samspili við veðurfarssveiflur og tíð eldgos, verið meginháhrifavaldur um ástand vistkerfa hér á landi. Beitin hafi m.a. haft mikil áhrif á tegundasamsetningu gróðurs, viðnám gegn áföllum og getu vistkerfa til að endurnýja sig eftir náttúruleg áföll. „Búfjárbeit telst sjálfbær ef hvorki er gengið á gróður né jarðveg, heldur sé vistkerfið í jafnvægi eða framför. Eftir því sem þanþol kerfisins er minna þolir það minna beitarálag. Stjórn beitar hefur mikil áhrif á landkosti, og sjálfbær búfjárbeit felur m.a. í sér að tekin er ákvörðun um tímasetningu og lengd beitar og fjölda búfjár miðað við ástand lands [...] Mikilvægt er að ágangur búfjár hindri ekki eða tefji framför gróðurlenda eða dragi úr möguleikum landeigenda til landbóta.“

10 til 20 prósent

Ólafur Arnalds, prófessor við Landbúnaðarháskóla Íslands, segir aðspurður að vissulega sé mikið af viðkvæmu landi nýtt sem beitarland. „Það er samt ekki endilega svo stór hluti fjárstofnsins sem nýtir þessi slæmu svæði. Ég myndi áætla að það væru um 10% til 20% sauðfjár sem ganga á svæðum sem þola illa beit.“

Ólafur telur nauðsynlegt að setja strangari lagaramma til að ná sjálfbærri nýtingu lands. Það hafi hins vegar reynst erfitt vegna þeirra miklu hagsmuna sem eru undir, og endurspeglist í því að ekki hefur tekist að hnika lagarammanum um landgræðslu í öllum tilraunum til breytinga.

Það er tími til kominn að íslenskt þjóðfélag horfist í augu við þennan vanda sem felst í nýtingu þessara svæða – og taki á honum. Án þess verður ný lagasetning fyrir landgræðslu nánast markleysa.

Ólafur Arnalds, prófessor

Annmarkar

Gildandi lög eru frá árinu 1965, en 2002 var lagt fram frumvarp til nýrra laga og önduðu þá margir léttar. Staðan er hins vegar óbreytt þar sem lögin náðu ekki fram. Nú hefur umhverfis- og auðlindaráðherra ákveðið að hefja vinnu við frumvarp að nýjum lögum, enn og aftur. Við gerð frumvarpsins er lögð áhersla á að skýra ákvæði um verndun vistkerfa og jarðvegs, sjálfbæra nýtingu þeirra, sem og leiðir til landgræðslu með það meginmarkmið að byggja upp og endurheimta gróður- og jarðvegsauðlindir landsins.

Ólafur hefur bent á að mesti annmarki frumvarpsins frá 2002 sé að ekki var skotið sterkum stoðum undir óhjákvæmilegar breytingar á lögum um nýtingu viðkvæmra afréttarsvæða til beitar. „Slíkar breytingar eru langmikilvægasta hagsmunamálið í landgræðslu. Það er tími til kominn að íslenskt þjóðfélag horfist í augu við þennan vanda sem felst í nýtingu þessara svæða – og taki á honum. Án þess verður ný lagasetning fyrir landgræðslu nánast markleysa,“ segir Ólafur.

Frumkvæði bænda?

Ekki þarf lengi að leita fanga til að verða þess áskynja að þau sem starfa að ræktunarmálum, landgræðslu, skógrækt og öðrum landbótum, gagnrýna fyrirkomulag beitarmála á Íslandi hart. Þar er þess óskað að sauðfjárbændur taki sjálfir frumkvæðið um að hvergi gangi fé á landi sem ekki þolir beit. Spurt er hvort stjórnvöld vilji áfram styðja við sauðfjárræktina ef beitarmál eiga að vera óbreytt með þeirri ofbeit sem sé staðreynd. Reyndar sé endurskoðun búvörulaga fram undan og vilji stjórnvalda hljóti að koma þar fram.

AF FJALLI Gömul álitamál og ólíka hagsmuni um nýtingu lands verður að leysa ef árangur á að nást í að klæða örfoka land að nýju. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Lítill afréttur kristallar flókið álitamál

- Lítill afréttur – Almenningur – norðan við Þórsmörk er aftur og aftur nefndur þegar spurt er um álitamálið sem beit á einstökum landsvæðum er. Deilur um beit á afréttinum eiga sér áratuga langa sögu, en árið 1990 var gerður samningur á milli Landgræðslunnar og Vestur-Eyfellinga um beitarfriðun Almenninga. Friðun og landbætur sem bændur unnu með tilstyrk Landgræðslunnar bættu ástand afréttarins mikið.
- Árið 2011 mat Landbúnaðarháskóli Íslands beitarþol afréttarins. Fram kom að 91% landsins væri ógróið, og gróna landið að mestu klætt mosa. Jarðvegsrof væri mikið og töluverð aska frá eldgosunum 2010 og 2011. Á slíku landi gæti beit hægt mjög á náttúrulegri gróðurframvindu, var mat háskólamanna.
- Bændur í Vestur-Eyjafjallahreppi fluttu fé í Almenninga á ný sumarið 2012. Landgræðslan hefur lagt fram það mat að líklega sé úrskurður Óbyggðanefndar um að ríkið ætti landið, en bændur beitarréttinn, ástæðan. Bændur hafi talið að nytjar tryggðu betur áframhaldandi beitarrétt – eða að eina ástæðan fyrir að friðun svæðisins lauk sé að viðhalda fornum nýtingarrétti bænda.
- Það bendir í sömu átt að nóg er af beitilandi á láglendi Suðurlands þar sem féð gæti bitið án þess að spilla landi, enda aðeins um 150 kindur að ræða eins og mál standa. Þeim má fjölga árið 2016 í 450.

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

Olíssveinarnir Bensíndælir, Þurrkublaðaskiptir, Skyndibita-skenkir, Gluggafægir, Húddskellir og allir hinir taka vel á móti þér í desember. Slakaðu á í jólaösinni, fylltu á tankinn og nýttu þér fjölmörg tilboð sem í boði eru á næstu Olís-stöð.

Þar sem jólasveinninn verslar, er þér óhætt!

BETRA VERÐ

BÍLAÞRENNA

KAUPTU SIMONIZ-ÞVOTTALÖG ÁSAMT HOLTS-SVAMPI OG FÁÐU ILMSPJALD Í KAUPBÆTI

1.690kr.

Fullt verð 2.085 kr.

olís

Vinur í desember

Jólaskógurinn í Heiðmörk:

Þrjátíu lítil tré fyrir eitt stórt

SKÓGRÆKT Dagur B. Eggertsson borgarstjóri opnar jólaskóginn fyrir höfuðborgarbúum með því að höggva fyrsta tréð klukkan 11 á laugardaginn.

Allur ágóði af sölu jólatrjáa rennur til uppbyggingar og viðhalds Heiðmerkur. Í staðinn fyrir hvert tré sem höggvið er gróðursetur félagið að minnsta kosti þrjátíu tré.

Jólasveinar koma í heimsókn alla dagana sem jólaskógurinn er opinn og varðeldur er kveiktur. Boðið verður upp á heitt kakó og jólalög sungin. - jhh

Fjáraukalög rædd á Alþingi:

Vilja stofna hamfarasjóð

ALÞINGI Minnihluti fjárlaganefndar telur að í ljósi eldsumbrota í Holuhrauni þurfi að stofna hamfarasjóð. Hann sjái um þá þætti sem aðrir sjóðir, eins og ofanflóðasjóður, Bjargráðasjóður og Viðlagatrygging sjái ekki um. Til dæmis afleiðingar flóða af völdum eldgosa.

Þetta er meðal þess sem kom fram í nefndaráliti við fjáraukalög fyrir þriðju umræðu. Umræðunni lauk í gær en atkvæðagreiðslu er ólokið. Annarri umræðu um frumvarpið lauk rétt fyrir tíu í fyrrakvöld. - jhh

Þúsundir fjölskyldna fá aðstoð til jólahalds

Fimm þúsund fjölskyldur fengu aðstoð fyrir jólin í fyrra hjá hjálparsamtökum á höfuðborgarsvæðinu. Bæði konur og karlar hringja grátandi og biðja um hjálp.

ÚTHLUTUN UNDIRBÚIN Starfskonur Mæðrastyrksnefndar undirbúa jólaúthlutun á Korputorgi. Ragnhildur Guðmundsdóttir, sem er í miðið, segir marga eiga við verulega erfiðleika að etja. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

SAMFÉLAG Nokkur þúsund fjölskyldur hafa nú þegar sótt um aðstoð hjá hjálparsamtökum á höfuðborgarsvæðinu vegna hátíðahalds um jólin. Í fyrra fengu um fimm þúsund fjölskyldur svokallaða jólaaðstoð og gera samtökin ráð fyrir svipuðum fjölda nú.

„Í fyrra fengu á þriðja þúsund fjölskyldur jólaaðstoð hjá okkur. Þær verða ekki færri í ár. Mér sýnist að þetta verði ívið meira en verið hefur en við erum enn að taka við umsóknum. Það bætist alltaf við síðustu dagana fyrir jól og við reynum að leysa úr því,“ segir Ragnhildur Guðmundsdóttir, formaður Mæðrastyrksnefndar Reykjavíkur.

Jólaaðstoð Mæðrastyrksnefndar er í formi matar og börn fá smágjafir, að sögn Ragnhildar. „Það eru margir sem hugsa til okkar á þessum tíma og fyrir jól koma oft stórar pakkningar af ýmiss konar gjafavöru.“

Ragnhildur tekur það fram að sér virðist samfélagið vera að breytast. „Það eru hlutir að gerast sem taka þarf föstum tökum. Það eru margir sem eiga við verulega erfiðleika að etja og eru illa í stakk búnir til að takast á við áföll.“

Ásgerður Jóna Flosadóttir, formaður Fjölskylduhjálpar Íslands, segir umsóknir um jólaaðstoð streyma inn. „Um 1.600 til 1.700 fjölskyldur á höfuðborgarsvæðinu og á Reykjanesi fengu sérstaka aðstoð vegna jólahátíðarinnar hjá okkur í fyrra. Nú þegar hafa borist yfir 1.300 umsóknir og þær halda áfram að streyma inn þótt síðasti umsóknardagur hafi verið síðastliðinn föstudag. Hingað hringir fólk grátandi, bæði konur og karlar. Fólk reynir fram á síðustu stundu að bjarga sér sjálft en svo sér það að það getur það ekki. Þá er gott að geta gripið fólkið og við gerum það.“

Aðstoðin sem Fjölskylduhjálp Íslands veitir er í formi jólamatar, að sögn Ásgerðar.

Hjálparstarf kirkjunnar og Hjálpræðisherinn í Reykjavík hafa ákveðið að starfa saman að jólaaðstoð við efnalitlar barnafjölskyldur í borginni í ár. „Þar sem önnur hjálparsamtök eru að störfum á höfuðborgarsvæðinu höfum við afmarkað okkur við barnafjölskyldur en úti á landi geta allir sótt um aðstoð hjá Hjálparstarfi kirkjunnar,“ segir Bjarni Gíslason, framkvæmdastjóri Hjálparstarfsins. Rúmlega 1.400 fjölskyldur fengu jólaaðstoð hjá Hjálparstarfi kirkjunnar í fyrra. „Við erum ekki búin að fara yfir allar umsóknir sem borist hafa núna en það er tilfinning okkar að fjöldinn verði ekki meiri í ár. Vonandi verður hann minni.“

Hjá Hjálparstarfinu er aðstoðin í formi inneignarkorts sem hægt er að nota í matvöruverslunum. „Fólk fær kort og þarf ekki að standa í röð eftir aðstoð. Það er meiri mannvirðing í því að fólk fari að versla eins og allir aðrir,“ segir Bjarni. ibs@frettabladid.is

VIÐ VELLINA Háspennulínur Landsnets liggja að Hamranesi við Vallahverfið í Hafnarfirði. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hafnarfjarðarbær óskar eftir viðræðum um línurnar:

Krefst þess að Landsnet fjarlægi háspennulínurnar

HAFNARFJÖRÐUR Bæjarstjórn Hafnarfjarðar krefst þess að Landsnet fjarlægi háspennulínur í landi bæjarins og segir þær hamla eðlilegri þróun sveitarfélagsins. Ályktun þess efnis var samþykkt í bæjarstjórninni á miðvikudag.

„Við erum að fara fram á að staðið verði við samkomulag frá 2009 um flutning á línum sem liggja að Hamranesi við Vallahverfið og fara í gegnum nýja hverfið Skarðshlíð þar sem búið er að leggja götur og setja upp staura,“ segir Haraldur L. Haraldsson, bæjarstjóri Hafnarfjarðar.

Haraldur sendi fyrirtækinu bréf í byrjun desember þar sem hann óskar eftir viðræðum um línurnar og tengir þær við umsókn Landsnets um framkvæmdaleyfi vegna lagningar Suðurnesjalínu 2.

„Við óskum eftir því að fyrirtækið útskýri hvaða forsendur hafi breyst frá samkomulaginu 2009 og réttlæti að Landsnet hafi frestað þessum framkvæmdum. Það er mjög mikilvægt að þessar línur verði fjarlægðar svo við getum haldið áfram með uppbyggingu á svæðinu,“ segir Haraldur.

Guðmundur Ingi Ásmundsson, aðstoðarforstjóri Landsnets, segir fyrirtækið hafa fullan hug á að standa við samkomulagið og hefja viðræður við bæjaryfirvöld.

„Það var gerður viðauki við samninginn í október 2012 og þá var farið yfir allar þessar forsendur sem meira og minna tengjast því að flutningsþörfin inn á svæðið jókst hægar en áætlanir gerðu ráð fyrir í kjölfar efnahagshrunsins. Við höfum fullan skilning á stöðu Hafnarfjarðarbæjar og í samningnum er gert ráð fyrir að við byggjum ný mannvirki, eigi síðar en 2020, sem þurfa að rísa svo línurnar geti farið,“ segir Guðmundur og heldur áfram:

„Bygging Suðurnesjalínu 2 er í raun og veru fyrsti áfanginn í þeirri framkvæmdaröð og því erum við að þrýsta á að fá leyfi fyrir henni.“ - hg

A4 Jólagjafir

Allt í og á jólapakkann

Gefðu góðan ferðafélaga
Samsonite ferðatöskur

Gefðu góðan grip
Umbra gjafavara

Gefðu spennu og kátínu
Borðspil fyrir alla aldurshópa

Gefðu gleðistundir
Skemmtilegt úrval af leikföngum

Gefðu afþreyingu
Púsluspil af öllum stærðum

Gefðu traustan skólafélaga
Explore skólatöskur

Gefðu fjör og fróðleik
Jólabækurnar

Og ef þú ert jólasveinn
Þá erum við skóbúðin. Verð frá 49 kr.

Á jólapakkann
Þú færð líka pappírinn, merkimiðana og pakkaskrautið hjá okkur

*Taxfree af öllum Samsonite vörum. Taxfree jafngildir 20,32% verðlækkun. Ríkissjóður fær að sjálfsögðu 25,5% virðisaukaskatt af þessari sölu.
**20% afsláttur af öllum jólabókum.

Tilboðin gilda 12.–14. desember 2014.

A4

www.a4.is / sími 580 0000 / panta@a4.is / A4 Skeifunni 17 / A4 Smáralind / A4 Reykjavíkurvegi 62, Hafnarfirði / A4 Dalsbraut 1, Akureyri / A4 Miðvangi 13, Egilsstöðum / A4 Austurvegi 65, Selfossi

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA 14-2384

Brugðist við tíðum bilunum í heitavatnslögn frá Deildartunguhver sem komin er til ára sinna:

Nýr vatnstankur senn í notkun á Akranesi

ORKUMÁL Stefnt er að því að taka nýjan heitavatnstank á Akranesi í notkun á næstu vikum. Ástæða byggingar tanksins er að heitavatnslögn frá Deildartunguhver er komin til ára sinna og bilar reglulega.

Síðast bilaði aðveituæðin í kjölfar vinnu við að tengja nýja heitavatnstankinn inn á veitukerfi bæjarins í byrjun desember. „Eftir fyrri tengivinnuna komu upp tvær mjög bagalegar bilanir með harkalegum afleiðingum fyrir íbúa í bænum. Það var heitavatnslaust í allt að sólarhring,“ segir Eiríkur Hjálmarsson, upplýsingafulltrúi Orkuveitu Reykjavíkur.

Heitavatnstankurinn sem tekinn verður í notkun er 6.200 rúmmetrar að stærð en fyrir er heitavatnstankur í bænum sem tekur 2.000 rúmmetra af heitu vatni. „Nýi tankurinn gefur okkur aukið svigrúm til viðgerða. Frá því að heita vatnið endist í fjóra klukkutíma og upp í fjórtán klukkutíma við eðlilega notkun,“ segir Eiríkur.

Langan tíma mun taka að koma aðveituæðinni frá Deildartunguhver í lag að sögn Eiríks. „Við erum að endurnýja lögnina smátt og smátt. Þetta er lengsta hitaveitulögn á landinu og það mun taka áratug að endurnýja hana alla,“ segir Eiríkur. **- ih**

VATNSTANKAR Nýi heitavatnstankurinn á að auka svigrúm fyrir starfsmenn Orkuveitunnar til að bregðast við bilunum. MYND/EIRÍKUR HJÁLMARSSON

Aukinn vaxtamunur eykur tekjur bankanna um milljarð

Þegar Seðlabanki Íslands hóf lækkun stýrivaxta í síðasta mánuði breyttu viðskiptabankarnir þrír vaxtatöflum sínum þannig að munur jókst á vöxtum inn- og útlána. Taka til sín hluta ávinnings vaxtalækkana, segir VR.

VIÐSKIPTI Munur á innláns- og útlánsvöxtum stóru viðskiptabankanna þriggja hefur aukist um leið og stýrivextir Seðlabankans hafa lækkað. Á þetta er bent í fréttabréfi VR. Stýrivextir Seðlabankans voru lækkaðir um 0,25 prósentustig 5. nóvember síðastliðinn. Núna á miðvikudaginn var svo kynnt önnur vaxtalækkun, að þessu sinni um 0,5 prósentustig.

ÓLAFÍA B. RAFNSDÓTTIR

„Stóru viðskiptabankarnir þrír hafa nú allir lækkað vexti sína í kjölfar ákvörðunar Seðlabankans um að lækka stýrivexti í byrjun nóvember. Það er gott og blessað,“ skrifar Ólafía B. Rafnsdóttir, formaður VR í fréttabréfinu. „En bankarnir gripu hins vegar tækifærið og juku vaxtamuninn – innlán skila nú minni ávinningi og útlán lækka ekki eins mikið og efni standa til. Afleiðingarnar eru þær að heimilin í landinu verða af hundruðum milljóna króna.“

Í fréttabréfinu er sagt að vænta megi breytinga á vaxtatöflum viðskiptabankanna í kjölfar breytinga á stýrivöxtum, sem í nóvemberbyrjun höfðu verið óbreyttir í tvö ár. Það hafi gengið eftir með því að bæði innláns- og útlánsvextir allra stóru bankanna þriggja hafi lækkað þegar líða tók á mánuðinn.

„Það vekur hins vegar óneitanlega athygli að innláns- og útlánsvextir tóku ekki sömu breytingum. Þannig lækkuðu innlánsvextir um 0,3 prósentustig hjá Arion banka en útlánsvextir aðeins um 0,2 prósentustig. Hið sama er uppi á teningnum hjá Landsbankanum, þar lækkuðu innlánsvextir um 0,25 prósentustig en útlánsvextir aðeins um 0,15 prósentustig. Íslandsbanki lækkaði vexti á innlánum sínum um 0,3 prósentustig og útlánsvexti um 0,25 prósentustig.“

Ólafía segir hagfræðing VR hafa reiknað út áhrifin af breytingunum. „Tekjur bankanna aukast um tæplega milljarð króna vegna þessara breytinga, gróflega áætlað,“ segir hún og bendir um leið á að samkvæmt áætlun Seðlabankans sé um þriðjungur inn- og útlána bankanna til heimilanna í landinu.

Um leið er í fréttabréfinu bent á að vextir bankanna hafi tekið breytingum þótt stýrivextir Seðlabankans hafi haldist óbreyttir.

„Vaxtamunur Arion banka hefur til að mynda aukist um 0,20 prósent bara á árinu 2014, hjá Landsbankanum og Íslandsbanka hefur hann aukist um 0,15 prósent.“ Við lækkun stýrivaxta í síðasta mánuði hafi hins vegar allir bankarnir nýtt tækifærið til að auka enn mun á útláns- og innlánsvöxtum.

VR setur spurningarmerki við forsendur bankanna þegar ákveðið var að auka vaxtamuninn. „Það er erfitt að sjá að það hafi verið í þágu okkar viðskiptavinanna. Fyrirheit um aukinn kaupmátt launafólks verða að engu þegar bankarnir geta með einu pennastriki tekið ávinning vaxtalækkana til sín á þennan hátt,“ skrifar formaður VR.

olikr@frettabladid.is

VAXTAÁKVÖRÐUNARFUNDUR Arnór Sighvatsson aðstoðarseðlabankastjóri og Már Guðmundsson seðlabankastjóri kynna vaxtaákvörðun peningastefnunefndar í Seðlabankanum á miðvikudaginn. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

VAXTAMUNUR

Banki	Breyting
Arion banki	+0,10%
Landsbankinn	+0,10%
Íslandsbanki	+0,05%

Heimild: Fréttabréf VR

NÝIR BÍLAR Sjúkrabílarnir sjö verða teknir í notkun á næstu vikum. MYND/RAUÐI KROSSINN

Rauði krossinn á Íslandi hélt upp á 90 ára afmæli:

Fengu nýja sjúkrabíla

HEILBRIGÐISMÁL Rauði krossinn á Íslandi fagnaði níutíu ára afmæli sínu á miðvikudaginn. Af því tilefni afhenti Fastus ehf. Rauða krossinum sjö nýja sjúkrabíla sem verða teknir í notkun á næstu vikum. Fastus flutti bílana inn til landsins.

Sjúkrabílarnir sjö eru af gerðinni Mercedes Benz Sprinter og voru sérstaklega innréttaðir sem sjúkrabílar af fyrirtækinu BAUS AT í Póllandi.

Öll aðstaða inni í bílunum er þannig úr garði gerð að sjúkraflutningamenn geta athafnað sig og sinnt sjúklingum með sem bestum hætti.

Meðal þeirra sem voru viðstaddir afhendinguna voru Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, pólski sendiherrann Lech Mastalerz, Hermann Ottósson, framkvæmdastjóri Rauða krossins, Sveinn Kristinsson, stjórnarformaður Rauða krossins, Robert Krolikowski frá BAUS AT og Bergþóra Þorkelsdóttir, framkvæmdastjóri Fastus. **- ih**

GEFÐU GLEÐI Á JÓLUNUM
Frábært úrval jólagjafa
Þú styrkir barn í stríðshrjáðu landi til náms með hverri gjöf sem þú kaupir.
WAR child
1 Gjafakassi 4690 kr.
Coconut, Argan Oil, Honey, Mango, Olive, Pink Grapefruit, Shea og Strawberry
2 Jólailmur 4390 kr.
Cranberry og Vanilla
5 Gjafataska 3390 kr.
Coconut, Argan Oil, Honey, Mango, Olive, Pink Grapefruit, Satsuma, Shea og Strawberry
4 Innihaldsrík spiladós 7990 kr.
Strawberry og Shea
3 Jólailmur 4390 kr.
Glazed Apple
7 Litlir gjafakassar 2490 kr.
White Musk, White Musk Libertine og White Musk Smoky Rose
6 Ísbirnir 2590 kr.
Strawberry, Mango og Shea
8 Augnfarðapalletta 3990 kr.
Val um tvær ólíkar litasamsetningar
10 Gjafakassar fyrir herra 3690 kr.
White Musk Sport, Activist og White Musk
9 Stór gjafakassi 7790 kr.
Coconut, Argan Oil, Honey, Olive, Pink Grapefruit, Shea og Strawberry
Sendum í póstkröfu, sé þess óskað sími 564 6552
THE BODY SHOP®
KRINGLUNNI • SMÁRALIND • GLERÁRTORGI

netto í JÓLASKAPI

JÓLABÆKLINGUR NETTÓ KOMINN ÚT!

Bæklingurinn í heild sinni er aðgengilegur á netto.is

NÝTT KORTATÍMABIL

NÝTT
KORTATÍMABIL

Tilboðin gilda 11. - 17. des 2014

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

Formaður björgunarsveitar varar við „stórhættulegu“ húsi í Garði

Óvenjulegur frágangur á íbúðarhúsi í Garðinum vekur áhyggjur nágranna. Þakplötur eru lausar og eigandinn hefur ekki ráð á að varna því að þær fjúki. Björgunarsveitin Ægir og bæjarstarfsmenn strekktu loks fiskinet yfir húsið til að halda plötunum í skefjum í hvassviðrum.

Garðar Örn Úlfarsson
gar@frettabladid.is

ÖRYGGISMÁL „Þetta er bara stórhættulegt,“ segir Oddur Jónsson, formaður björgunarsveitarinnar Ægis í Garði, um íbúðarhúsið Vík þar sem þakplötur eru allar meira og minna lausar og tjaldað hefur verið yfir með neti.

Vík hefur verið í niðurníðslu um árabil. Eigendurnir hafa ekki haft efni á viðgerðum. Í hvert skipti sem gerði rok voru björgunarsveitarmenn kallaðir að Vík. Loks kviknaði sú hugmynd að bregða neti yfir húsið svo það væri til friðs og ógnaði ekki nærliggjandi húsum.

MAGNÚS STEFÁNSSON

Oddur segir Ægismenn hafa brugðið nót yfir Víkina með hjálp bæjarstarfsmanna úr Garði fyrir um tveimur árum. „Það hefur virkað vel; við höfum ekki þurft að fara í það síðan. En veturna tvo þar á undan þurftum við að fara í það nokkrum sinnum til þess að festa og binda og herða á spottum,“ segir hann.

Óveðrin tvö að undanförnu hafa tekið sinn toll af Vík. Á miðvikudag mættu tveir bæjarstarfsmenn frá Garði til að fiska upp þakplötur og festa stög sem bundin eru við fiskikör með fargi. Það kemur Oddi ekki á óvart. „Ég sá að það var farið að losna í einu horninu og rifna aðeins nótin og aðeins farið að stingast upp úr,“ segir hann.

Jafnvel þótt húsið virðist hvorki halda vatni né vindum býr annar eigandinn í því. „Það er timburgólf í húsinu og timburþak og maðurinn býr þarna í kjallaranum. Þannig að ef þetta fellur niður þá veit maður ekki hvar þetta endar,“ segir Oddur sem skilur ekki að maðurinn skuli búa í húsinu við þessar aðstæður og furðar sig á stöðu málsins almennt.

„Maður áttar sig ekki á hvað yfirvöld og heilbrigðisyfirvöld eru máttlaus gagnvart svona. Eigendarétturinn virðist vera svo sterkur,“ segir formaður Ægis og varar við afleiðingunum. „Ef netið rifnar og allt fer af stað þá eru íbúarnir þarna í kring náttúrlega í hættu.“

Aðspurður segir Oddur að þrátt fyrir ástandið á húsinu hafi ekki orðið slys á fólki eða skemmdir á öðrum húsum vegna fjúkandi braks. „Það hefur sem betur fer sloppið,“ svarar hann.

Ekki náðist í eigendur hússins. Fyrrverandi fóstursonur mannsins sem býr í húsinu kveðst sjálfur hafa búið í húsinu þar til fyrir um tveimur árum. Rætt hafi verið um að lagfæra húsið en aldrei orðið neitt úr því.

Nágrannar Víkur óttast slys og skemmdir og hafa kvartað undan málinu til sveitarfélagsins. Hvorki Magnús Stefánsson bæjarstjóri né Jón Ben Einarsson byggingarfulltrúi svöruðu skilaboðum Fréttablaðsins í gær.

STÖGIN TREYST Nágrannar hússins Víkur á Rafnkelsstaðavegi hafa í tvö ára fylgst með fiskineti halda lausum þakplötum í skefjum þegar vindar blása um Garðinn. Farg í fiskikari er notað til að binda stög úr netinu.

> **Maðurinn býr þarna í kjallaranum. Þannig að ef þetta fellur niður þá veit maður ekki hvar þetta endar.**
>
> *Oddur Jónsson, formaður björgunarsveitarinnar Ægis í Garði.*

PLÖTUR Bæjarstarfsmenn draga saman lausar þakplötur í fyrradag.

www.volkswagen.is

Volkswagen fólksbílar

Einstakt tækifæri

Nú nálgast jólin óðfluga og Volkswagen er í sérstöku jólastuði. Í tilefni jólanna eru **sýningar- og reynsluakstursbílar á frábærum kjörum** í desember.

Kynntu þér málið hjá sölufulltrúum okkar á Laugavegi 170.

Das Auto.

Til afgreiðslu strax

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

OPEL **CORSA**

FÆRÐ ÞÚ FYRSTA CORSINN Á NÝJU ÁRI?

TAKTU ÞÁTT Í LEIKNUM – DREGIÐ Í DAG!

Bílabúð Benna frumsýnir glænýja útgáfu af Opel Corsa í byrjun næsta árs. Bílabúð Benna og útvarpsstöðin K-100 hafa staðið fyrir leiknum „Fyrsti Corsinn 2015". Þú skráir þig á benni.is og átt möguleika á að verða fyrsti Íslendingurinn sem ekur glænýjum Opel Corsa – við erum að tala um frí afnot í þrjá mánuði.

K100.5

Vertu klár fyrir fyrsta Corsinn á nýju ári.
Við drögum hann út í dag 12. desember.

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

Komdu til okkar og reynsluaktu nýjum Opel.

Reykjavík
Tangarhöfða 8
Sími: 590 2000

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

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

Nánari upplýsingar:
opel.is • benni.is
Við erum á Facebook

OPEL

Wir leben Autos.

Raftæki og húsgögn vinsæl:

Varanlegar neysluvörur taka kipp

VIÐSKIPTI Jólaverslun er almennt sögð hafa farið vel af stað í nóvember og líklegt talið að töluvert sé um að heimilin endurnýi hjá sér raftæki og húsgögn. Verslun fyrir jólin nær hápunkti þessa dagana og fóru ljósmyndarar Fréttablaðsins á stúfana í helstu verslunarkjörnum höfuðborgarinnar í gær.

Rannsóknasetur verslunarinnar spáir um fjögurra prósenta raunvexti í verslun fyrir þessi jól. Veruleg aukning varð í nóvember í sölu á varanlegum neysluvörum á borð við stór raftæki og húsgögn, að því er fram kemur í nýrri samantekt Rannsóknaseturs verslunarinnar á Bifröst. „Sala á snjallsímum jókst um 168,8 prósent á föstu verðlagi í nóvember miðað við sama mánuð í fyrra sem er fyrst og fremst vegna þess að hafin var sala á nýrri útgáfu snjallsíma í byrjun mánaðarins,“ segir í umfjöllun RSV. Sala húsgagna jókst um 26,6 prósent og þar af jókst sala á rúmum um 45,7 prósent. „Velta í sölu á stórum raftækjum eins og þvottavélum og ísskápum, svokölluðum hvítvörum, jókst um 30,4 prósent og sala á minni raftækjum, sjónvörpum og hljómflutningstækjum um 22,1 prósent.“

Velta í dagvöruverslun jókst lítillega í nóvember og samdráttur varð í sölu áfengis miðað við sama mánuð í fyrra. Þó er tekið fram að í fyrra voru fimm föstudagar í nóvember en nú voru þeir fjórir. „Föstudagar eru söluhæstu dagarnir í þessum vöruflokkum.“ Þegar leiðrétt hefur verið fyrir þessum dagamun kemur í ljós að velta dagvöru jókst um 2,2 prósent og áfengis um 3,8 prósent. **- óká**

VELTUÞRÓUN*

Vöruflokkur	Hlutfallsbreyting
Dagvara	3,0%
Áfengi	4,1%
Föt	-0,4%
Skór	-1,9%
Húsgögn	15,4%
Byggingavörur	11,2%
Raftæki	26,4%

**Jan.-nóv. 2013 til jan.-nóv. 2014*
Heimild: Rannsóknasetur verslunarinnar

JÓLASTEMMNING Ljósmyndarar Fréttablaðsins fönguðu hugljúfa jólastemningu í miðbæ Reykjavíkur, Smáralind og Kringlunni í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR, VALLI ,VILHELM

Sparið 50%

af völdum vörum
11.–14. desember

VIÐ BJÓÐUM ALLT SEM BÖRNIN ÓSKA SÉR!

-50%
6.999
SPARIÐ 7.000

090635-36, 090741-48
FURBY BOOM-TUSKUDÝR
Venjulegt verð 13.999

-50%
5.999
SPARIÐ 6.000

117428
JAKE SJÓRÆNINGJASKIP
Venjulegt verð 11.999

-50%
7.499
SPARIÐ 7.500

472086
NERF N-STRIKE ELITE RHINOFIRE-BYSSA
Venjulegt verð 14.999

-50%
4.999
SPARIÐ 5.000

063736
FLEXI-TRAX SLÖKKVI- OG BJÖRGUNARSETT
Venjulegt verð 9.999

-50%
8.999
SPARIÐ 9.000

090633
FURREAL FRIENDS POM POM PÖNDUUNGI
Venjulegt verð 17.999

-50%
5.999
SPARIÐ 6.000

497901
DISNEY INFINITY 2.0 MARVEL SUPER HEROES BYRJENDASETT (PS3)
Venjulegt verð 11.999

Tilboðin gilda til og með 14.12.2014. VSK er innifalinn í verði. Fyrirvarar eru gerðir vegna mögulegra prentvillna.

SKRÁÐU ÞIG Í ÁSKRIFT AÐ FRÉTTABRÉFINU OKKAR Á TOYSRUS.IS

ToysRUs
IT DOESN'T GET BIGGER THAN THIS!

JÓLALJÓS Í KÓLUMBÍU Í bænum Medellin í Kólumbíu hefur miklu ljósaskrauti verið komið upp við fljótið, sem ber sama nafn og bærinn og rennur í gegnum hann. NORDICPHOTOS/AFP

ÁSTAND HEIMSINS

ÚTFÖR Í PALESTÍNU Heiðursverðir bera líkkistu palestínska ráðherrans Ziad Abu Ain, sem lést stuttu eftir átök við ísraelska hermenn á miðvikudaginn.

TVÍBURAFÆÐING Í MÓNAKÓ Heiðursverðir mæta til athafnar þar sem tilkynnt var um fæðingu tiginborinna tvíbura, þeirra fyrstu sem fæðst hafa í furstafjölskyldunni frá því landið varð til á tólftu öld. Tvíburarnir eru hvor af sínu kyninu, stúlkan fæddist á undan en drengurinn verður samt ríkisarfi.

ÞVOTTUR PURRKAÐUR Í BANGLADESS Þvottur hangir á snúrum við bakka Buriganga-fljótsins.

ÁRÁSARVETTVANGUR ÞRIFINN Í AFGANISTAN Slökkviliðsmenn í Kabúl hreinsa vettvang sjálfsvígsárásar, sem kostaði að minnsta kosti sex afganska hermenn lífið.

markhönnun ehf

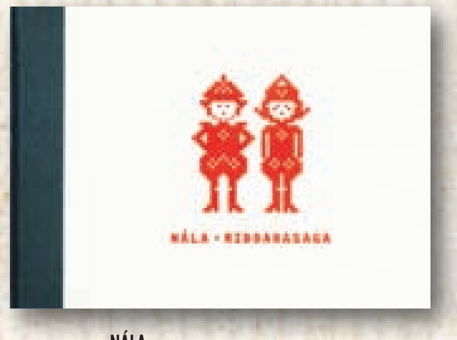
STÓRA ALIFUGLABÓKIN
ÚLFAR FINNBJÖRNSSON
4.999 KR

„hvílíkur fjársjóður af uppskriftum“
★★★★½
Árni Matthíasson, *Morgunblaðið*

SPENNANDI BÓKAJÓL

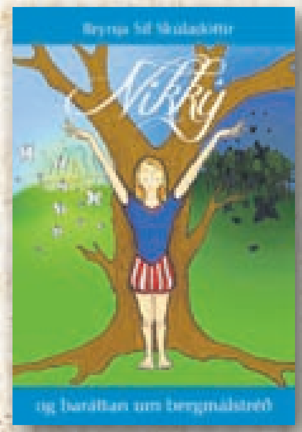
HANDAN MINNINGA
SALLY MAGNUSSON
2.799 KR

LEITIN AÐ GEISLASTEININUM
IÐUNN STEINSDÓTTIR
1.749 KR



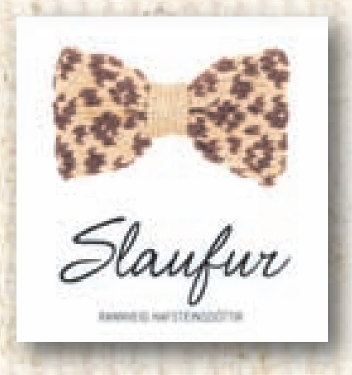
NÁLA – RIDDARASAGA
2.449 KR

NENNI EKKI AÐ ELDA
GUÐRÚN VEIGA GUÐMUNDARDÓTTIR
3.499 KR



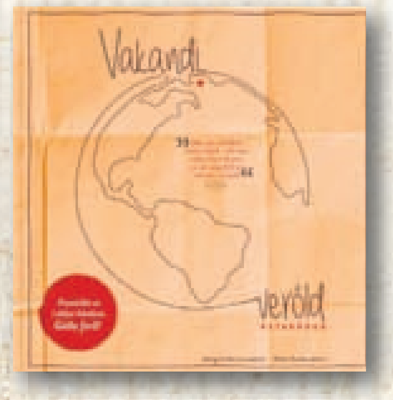
NIKKÝ OG BARÁTTAN UM BERGMÁLSTRÉÐ
JÚLÍUS BRJÁNSSON
2.589 KR

PADDINGTON
BÍÓSAGA
1.949 KR



SLAUFUR
RANNVEIG HAFSTEINSDÓTTIR
2.999 KR

TVÖFALT PRJÓN
GUÐRÚN MARÍA GUÐMUNDSD.
3.899 KR



VAKANDI VERÖLD
MARGRÉT M. & RAKEL G.
3.779 KR

nettó bækur
Kræsingar & kostakjör

Tilboðin gilda 12. - 14. des. 2014

www.netto.is
Mjódd · Salavegur · Hverafold · Grandi · Höfn · Grindavík
Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss · Akureyri

Húsavíkurflugvöllur nauðsyn:

Vantar fjármagn til rekstrarins

NORÐURÞING Stjórn Framsýnar, stéttarfélags, telur skorta fjármagn til viðhalds og rekstrar Húsavíkurflugvallar. Í ályktun frá félaginu kemur fram að flugvöllurinn sé mikilvægur öllum þeim sem leið eiga um hann, ekki síst ferðaþjónustunni. Árið 2012 fóru rúm sex þúsund um völlinn og áætlað er að fjöldinn í ár verði um 11 þúsund. Framsýn fagnar því að flugvöllurinn sé meira nýttur, það skipti miklu fyrir samfélagið í Þingeyjarsýslum. - sa

Formaður íbúasamtaka á Flateyri vonar að allir aðilar útgerðar á Flateyri taki höndum saman:

Uggandi yfir atvinnuástandi á Flateyri

SJÁVARÚTVEGUR Smábátasjómenn á Flateyri hafa sent Byggðastofnun bréf þar sem þeir óska eftir samstarfi um úthlutun sérstaks byggðakvóta til vinnslu í byggðarlaginu. Formaður íbúasamtakanna á Flateyri vonast eftir breiðri samstöðu um veiðar og vinnslu, Flateyri til heilla.

Forsaga málsins er að Arctic Oddi hætti bolfiskvinnslu á Flateyri. Fyrirtækið var með samning um sértækan byggðakvóta frá Byggðastofnun og hefur hann verið auglýstur samkvæmt lögum. Smábátasjómenn eru hræddir um að sértæki byggðakvótinn gæti sett staðbundna útgerð í ákveðna óvissu.

Guðmundur Björgvinsson, formaður íbúasamtaka Flateyrar, vonar að samvinna aðila á svæðinu geti styrkt búsetuskilyrði íbúa og tryggt atvinnuöryggi á staðnum. „Markmið Byggðastofnunar er að tryggja vinnslu á Flateyri og efla þannig byggðina. Því skiptir það miklu máli að breið sátt náist meðal allra aðila sem sinna veiðum frá Flateyri að vera ekki útundan,“ segir Guðmundur. Hann telur einnig hættulegt ef eitt fyrirtæki verði of ráðandi í litlu sveitarfélagi. „Að mínu mati er þessi sértæki byggðakvóti, sem Byggðastofnun gerir samning um við fyrirtæki, að sanna sig, að hann geti skipt sköpum fyrir smærri byggðalög. Við þurfum bara að tryggja að sú staða komi ekki upp að aðeins eitt fyrirtæki geti staðið í útgerð á svæðinu.“ - sa

FRÁ FLATEYRI Byggðastofnun hefur auglýst samstarf um 300 tonna sértækan byggðakvóta.

HANDTEKINN Lögreglumenn drógu þingmanninn og lýðræðissinnann Leung Kwok-Hung burt í járnum í gær. NORDICPHOTOS/AFP

Búðum mótmælenda í Hong Kong lokað

Lögreglan í Hong Kong lét til skarar skríða gegn mótmælendum í gær og reif niður stærstu tjaldbúðir þeirra og handtók yfir 200 manns. Mótmælendur, sem hefur fækkað verulega á undanförnum vikum, krefjast lýðræðisumbóta.

HONG KONG, AP Lögreglan í Hong Kong lokaði í gær stærstu búðum mótmælenda í Admiralty-hverfinu. Lögreglan, vopnuð keðjusögum, vírklippum og vinnuvélum, fjarlægði vegartálma og reif niður tjaldbúðir og borða sem mótmælendur höfðu komið upp. Yfir tvö hundruð mótmælendur voru handteknir í aðgerðunum.

Fjöldi þekktra einstaklinga var handtekinn í mótmælunum. Þeirra á meðal var fjölmiðlamógúllinn Jimmy Lai, Martin Lee, stofnandi Lýðræðisflokksins sem er í stjórnarandstöðu í Hong Kong, og Nathan Law, leiðtogi stúdenta.

Mótmælin hófust í lok september eftir að gefið var út að frambjóðendur í kosningum um æðsta embætti Hong Kong árið 2017 þyrftu samþykki stjórnvalda í Kína til að bjóða sig fram. Í upphafi mótmælanna komu tugir þúsunda saman á götum Hong Kong til að krefjast frjálsra kosninga og aukins lýðræðis. Talsvert hafði fækkað í hópi mótmælenda á undanförnum vikum. Að stórum hluta var það vegna þess hve litlum árangri mótmælin höfðu skilað, samkvæmt frétt BBC.

Aðgerðir lögreglunnar hófust í gærmorgun þegar mótmælendum var gefinn þrjátíu mínútna frestur til þess að yfirgefa tjaldbúðirnar.

Nokkur hundruð manns hlýddu fyrirmælunum en hópur mótmælenda sat sem fastast. Í kjölfarið lét lögregla til skarar skríða og dró mótmælendurna í burtu einn af öðrum.

Mótmælendur hyggjast ekki láta sitt eftir liggja þrátt fyrir að búið sé að loka búðunum og hétu því að halda áfram borgaralegri óhlýðni eftir öðrum leiðum til að knýja á um lýðræðisumbætur. Alex Chow, einn leiðtogi stúdenta, sem var handtekinn í gær sagði að mótmælendur myndu snúa aftur af meiri krafti en nokkru sinni áður.

Aðgerðir lögreglu í gær komu í kjölfar dómsúrskurðar. Rútufyrirtæki í borginni fór fram á úrskurðinn vegna þess hve neikvæð áhrif búðirnar höfðu á rekstur fyrirtækisins.

Lögreglan lokaði öðrum tjaldbúðum mótmælenda í verkamannahverfinu Mong Kok í lok nóvember. Þá urðu hörð átök milli mótmælenda og lögreglu þar sem um 160 manns voru handteknir.

Einu búðirnar sem eftir standa eru í Causeway Bay en talið er að um 20 mótmælendur hafist þar við. Lóreglan hefur gefið út að búðunum verði lokað bráðlega.

ingvar@frettabladid.is

Þerney RE fékk 655 tonn af góðfiski á hálfum mánuði í Barentshafi:

Einn í þorskmoki við Rússland

SJÁVARÚTVEGUR Togari HB Granda, Þerney RE, er á stími á heimamið eftir ágæta veiðiferð innan rússnesku lögsögunnar í Barentshafi. Þar fengust alls um 655 tonn af fiski upp úr sjó á rúmlega tveimur vikum, eða nærri 50 tonn á sólarhring.

Að sögn Sigurgeirs Jóhannssonar, fyrsta stýrimanns, er sex daga sigling á miðin í Barentshafi, á svokallaðan Gæsabanka þar sem aflinn var að mestu tekinn. Sigurgeir segir veðurlag hafa verið skaplegt; mest kaldafýla en þó aldrei neitt sem hamlaði veiðum.

Að sögn Sigurgeirs í viðtali við heimasíðu HB Granda var uppistaðan í aflanum góður þorskur af millistærð og þaðan af stærri.

Um 30 tonn eru af öðrum tegundum, mest grálúðu og nokkur tonn af ýsu. Annars hlýri og skrápflúra, segir Sigurgeir en að hans sögn var Þerney eina íslenska skipið sem var að veiðum í rússnesku lögsögunni. Á veiðislóðinni voru hins vegar nokkur rússnesk skip, þrír færeyskir togarar og tveir grænlenskir á leiðinni þegar heim var haldið. - shá

ÞERNEY Búnir í Barentshafi og klára túrinn á heimamiðum. MYND/HBGRANDI

Gefðu fallega hönnun úr Módern

Góð hönnun gerir heimilið betra

Við leggjum mikinn metnað í að bjóða aðeins vandaðar vörur og tefla fram því besta í evrópskri hönnun. Úrvalið einkennist af fallegri og fjölbreyttri hönnun sem stenst tímans tönn. Markmið okkar er að aðstoða viðskiptavini við að fegra heimili sín.

KÄHLER
DANISH DESIGN SINCE 1839

Urbania kertahús frá Kähler / Verð frá **6.490 kr.**

Hreindýr h39 cm / Verð 9.900 kr.

Koparbakki 38 cm / Verð 7.990 kr.

Aalto trébretti / Verð frá 7.990 kr.

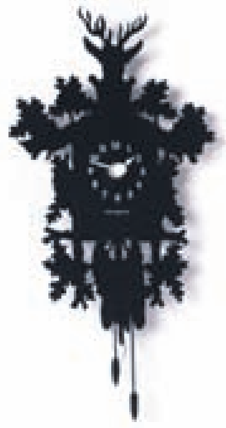
Essence bjórglös, 48 cl, 2 stk. / Verð 4.900 kr.

Waxinelight kertahús / Verð 2.900 kr.

Kastehelmi 35cl / Verð 3.790 kr.

MARGAR STÆRÐIR

Omaggio vasar / Verð frá 3.990 kr.



Cucu 33 cm / Verð 12.900 kr.

MÓDERN

OPIÐ VIRKA DAGA KL. 11–18 • LAUGARDAGA KL. 11–16 • HLÍÐASMÁRA 1 • 201 KÓPAVOGUR • 534 7777 • modern.is

PIPAR\TBWA • SÍA

ALLT TIL JÓLANNA Í HAGKAUP

HANGILÆRI

Minna salt, sama bragð!

Hagkaups hangikjötið er það og birkireykt fyrsta flokks íslenskt lambakjöt. Í hangikjötið er notað 45% minna salt en notað er við hefðbundna hangikjötsframleiðslu. Engu að síður hefur tekist að framleiða hangikjöt með sama bragði.

Verði þér að góðu!

Appolo lakkrís og Góu rúsínur
Alltaf klassísk.

Häagen-Dazs jólaís

Hamlet konfekt
Ekta belgískt súkkulaði.

NÝTT Í HAGKAUP

Johannson Smokehouse
Reyktur og grafinn laxahnakki.

Úrval af Toro sósum
Ómissandi að eiga nokkra pakka.

Franskir truffluostar
Mikið úrval!

Hreindýralundir og file
Hreindýrakjöt er dökkt með sterku villibráðabragði. Það má segja að kjötið sé sjálfmarinerað því hreindýrið lifir á sterkum jurtum. Þýðingarmesti þátturinn við matreiðslu á hreindýrakjöti er að ofelda það ekki.

Skosk rjúpa
Rjúpan er bragðmikil villibráð, kjötið dökkt, fínlegt og mjúkt. Mikilvægasti þátturinn við matreiðslu á rjúpu er sósan. Galdurinn við gerð góðrar rjúpusósu er að sjóða kraft af beinum rjúpunnar og afskurði.

Krónhjartarfile
Fyrir þá sem vilja villibráð á jólaborðið. Tilvalið sem forréttur sem og aðalréttur. Meyrt og safaríkt kjöt sem villibráðarbragði sem slær í gegn.

Gildir til 14. desember á meðan birgðir endast.

24 Hagkaup
OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan & Eiðistorg

NÝTT Á ÍSLANDI!

MALTSMÁGRÍSAFRAMPARTUR Í REYKTRI PAPRIKU, MEÐ SÆTUM KARTÖFLUM, RÓSAKÁLI OG PERUM

1 stk smágrísaframpartur
2 msk reykt paprika
3 msk salt
1 msk grófmalaður pipar
1 msk oregano
2 msk laukduft
1 tsk chiliduft
4 msk ólífuolía

Blandið öllum kryddunum saman í skál. Setjið frampartinn í ofnskúffu og hellið ólífuolíunni yfir hann og nuddið hennai í. Hjúpið hann með kryddblöndunni allan hringinn. Setjið inn í ísskáp og látið standa þar í 24 tíma. Setjið inn í 160°C heitan ofninn í 3 tíma takið hann út úr ofninum og látið hann standa í 10 mín með álpappír yfir.

Bakaðar sætar kartöflur, rósakál og perur.

1 stk stór sæt kartafla
1 tsk kanill
250 gr rósakál
½ poki spínat
1 stk pera
2 msk sýrður rjómi
Safi úr 1 sítrónu
Sjávarsalt
Svartur pipar úr kvörn

Skrælið og skerið sætu kartöfluna í kubba, kryddið með saltinu, piparnum og kanilnum og bakið við 160°C hita í 60 mín. Skerið rósakálið í fernt og setjið inn í 160°C heitan ofninn í 45 mín. Skerið peruna í kubba og setjið í skál með spínatinu og sýrða rjómanum bætið sætu kartöflunum og rósakálinu út í og blandið öllu vel saman. Smakkið til með saltinu, piparnum og sítrónusafanum.

MALTGRÍS

Hagkaups maltgrís er unggrís sem er sérvalinn og séralinn fyrir Hagkaup af svínabóndanum á Vallá Kjalarnesi. Grísinn er fóðraður á soðnu maltbyggi, humlum og öðru úrvals góðgæti frá bruggmeisturum Ölgerðarinnar. Grísinn er í góðu yfirlæti við kjöraðstæður sem gerir kjötið einstaklega meyrt og bragðgott.

Verði þér að góðu!

HÆGELDAÐ MALTSMÁGRÍSALÆRI MEÐ GRÓFKORNA SINNEPSHJÚP, STEIKTU BLÓMKÁLI, SYKURBAUNUM OG APPELSÍNUM, AÐ HÆTTI EYÞÓRS

Maltsmágrísalæri/smágrísalæri
1 stk maltgrísalæri
5 msk ólífuolía
3 msk sjávarsalt
2 msk grófmalaður svartur pipar
3 msk gróft sinnep

Skerið í puruna á lærinu og veltið því svo upp úr ólífuolíunni og kryddið það allan hringinn með saltinu og piparnum. Setjið inn í 160°C heitan ofninn í 2,5 tíma. Takið lærið út og smyrjið sinnepinu yfir það og eldið í 20 mín í viðbót.

Steikt blómkál, sykurbaunir og appelsínur

1 haus blómkál
1 box sykurbaunir
ólífuolía
2 stk appelsína
1 tsk hvítauksduft
1 tsk chili flögur
1 msk grænmetisþurrkraftur
40 gr smjör
1 tsk sjávarsalt
1 tsk svartur pipar úr kvörn
ólífuolía til steikingar

Skerið blómkálið niður í litla bita og baunirnar fínt niður. Hitið pönnu með ólífuolíu á og setjið blómkálið út á og steikið það í 5 mín. Bætið baununum, kryddunum, grænmetiskraftinum og smjörinu út á pönnuna og eldið saman í 8 mín. Skerið börkinn utan af appelsínunni og skerið hana svo í litla bita og setjið hana út á pönnuna. Smakkið allt saman til með saltinu og piparnum og hellið af pönnunni.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Það verður að semja við lækna sem allra fyrst:

Þjóðarsátt er óumflýjanleg

Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, spurði stjórnarandstöðuna að því í vikunni hvort það væri sanngjörn krafa, í ljósi þess að almennur læknir á Landspítalanum væri með um 1,1 milljón á mánuði í heildarlaun og yfirlæknar með um 1.350 þúsund, að við þá upphæð bættist um það bil ein meðalmánaðarlaun fólks í landinu til að leysa læknaverkfallsdeiluna. Ekki fékkst svar við spurningunni á þinginu í gær enda snýst læknadeilan öll um hana.

Deilan hefur nú varað í 60 daga og ekkert bendir til að það styttist í að henni ljúki. Fréttablaðið greindi frá því í vikunni að búið væri að fresta rúmlega 700 aðgerðum. Yfir tvö þúsund dag- og göngudeildarkomum hefur verið frestað. Rætt var við mann sem hefur verið fastur á hjartadeild Landspítalans í fjóra daga. Hann liggur inni á kaffistofu, þar sem allar stofur eru yfirfullar. Sjúklingurinn veit ekki enn hvað að honum amar þar sem hann hefur ekki enn undirgengist nauðsynlegar rannsóknir. Í dag segjum við svo frá því að sjúklingur í einangrun vegna sýkingarhættu þurfi að liggja inni á klósetti vegna plássleysis. Þetta úrræði er víst algengt.

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Í aðsendri grein í blaðinu í gær sagði Agnar H. Andrésson, hagfræðingur og læknanemi, frá því að kaupmáttarskerðing lækna síðustu sjö árin nemi um 20 prósentum. Þeir hafi setið eftir með verulega skertan kaupmátt og aukið álag samtímis. Margir læknar hafi sagt starfi sínu lausu eða séu að íhuga það alvarlega. Samfara því séu fáir læknar að flytja heim með fjölskyldur sínar til að fara að vinna í molnandi kerfi og fá lág laun fyrir.

Hvernig á að leysa þetta? Ástandið hlýtur að enda einhvern veginn og kostirnir eru ekki sérlega margir. Í fyrsta lagi geta læknar sætt sig við mun minni launahækkanir en þeir krefjast í dag og fallist þannig á tilboð ríkisins. Í öðru lagi getur ríkið fallist á kröfur lækna og hækkað laun þeirra umtalsvert. Í þriðja og síðasta lagi geta báðir séð að núverandi staða, bæði vegna afleiðinga verkfallsins sem og stöðunnar sem var uppi löngu áður en læknar ákváðu að leggja niður störf, er alveg út úr korti og slakað á kröfum sínum.

Fyrsti kosturinn er útilokaður. Læknarnir hafa sýnt tennurnar óhikað undanfarið og stefnir í enn harðari og líklegast hættulegri aðgerðir þeirra eftir áramót. Þeim er alvara. Eftir standa kostir tvö og þrjú. Bjarni heldur á veskinu fyrir ríkisstjórnina. Hann hefur eðlilega áhyggjur af stöðugleika og telur erfitt að fylgja þeirri slóð ef ein stétt fær launahækkun um marga tugi prósenta með sambærilegum kröfum allra annarra stétta opinberra starfsmanna í kjölfarið. Líklegast er blanda af kostum tvö og þrjú eina færa leiðin. Ástandið í heilbrigðismálum, bæði hvað varðar launakjör lækna en einnig allan annan aðbúnað, er orðið þannig að þjóðin ber skaða af.

Einhvers konar þjóðarsátt þegar kemur að launahækkunum lækna er óumflýjanleg. Íslendingar, þar með taldar allar opinberar stéttir, hljóta að vilja sættast á það að allt sé gert til þess að halda læknum í landinu. Gera aðbúnað þeirra, og sjúklinga, ásættanlegan og búa þannig í haginn að hér getum við lifað óhrædd við að veikjast eða lenda í slysum. Við getum augljóslega ekki hækkað laun allra um tugi prósenta án þess að allt fari hér á hliðina. En læknastéttin er forsenda þess að við getum verið hér yfirhöfuð. Svörum spurningu Bjarna og höldum áfram. Það er nóg komið.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Að leita ljóssins

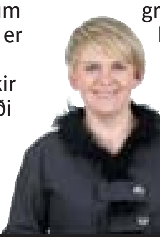
Þorsteinn Sæmundsson, þingmaður Framsóknarflokksins og tíður gestur í þessum dálki, talaði um Borgunarsölu Landsbankans á þingi. Hann var ósáttur við bankastjóra Landsbankans og að hér væri ekki hætt við frekari sölu, heldur ætti að selja annað greiðslukortafyrirtæki. „Af hverju leitar maðurinn ekki að einhverjum sem hefur ljós til þess að lýsa upp þetta myrkur sem hann er í? Og af hverju gengur hann í sömu gildruna aftur, að selja öflugt fyrirtæki á fyrsta tilboði? Ég hélt að það væru margir fjárfestar á Íslandi sem væru í vandræðum með að fjárfesta, meðal annars vegna hafta. Ég skil þetta ekki,“ sagði Þorsteinn Sæmundsson.

Fokdýr áróðurssýning

Steingrímur J. Sigfússon fór á flug á Alþingi í gær og fann þá að því að Bjarni Benediktsson svarar ekki spurningum um gang skuldaleiðréttingarinnar. „Hvort tveggja gengur ekki upp, að sú kynning hafi byggst á fullnægjandi upplýsingum en að núna, mánuði seinna, geti ráðherra engu svarað. Mér er nær að halda að ráðherra hafi frekari málsvörn í svari sínu nú en að áróðurssölumessan í Hörpu hafi byggt á einhverjum vitrænum gögnum. Þetta er stóralvarlegt mál, herra forseti, og ég ítreka óskir mínar um að þetta verði rætt í forsætisnefnd,“ sagði Steingrímur undir bjölluleik forseta þingsins.

Ráðherra með reisupassa

Stefán Ólafsson, prófessor við Háskóla Íslands, er í hópi þeirra sem finna að náttúrupassa Ragnheiðar Elínar Árnadóttur. Hann segir ráðherrann vilja troða náttúrupassa ofan í kok á þjóðinni. Stefán segir einnig að honum virðist „…sem ráðherrann vilji ganga erinda hóteleigenda sem ekki vilja gistináttaskatt eða hærra þrep virðisaukaskatts á ferðaþjónustu (þótt hvort tveggja sé algengt í grannríkjunum). Ráðherrann virðist líka ætla að leyfa landeigendum að vera sjálfir með gjaldtöku, eins og fitjað var upp á í fyrra. Kannski er meginmarkmið ráðherrans með „náttúrupassanum“ að lögmæta gjaldtöku landeigenda.“



sme@frettabladid.is

HALLDÓR

Sveitarfélög eru ekki fyrirtæki

SVEITARFÉLÖG

Sóley Tómasdóttir
forseti borgarstjórnar

Frumvarp um afnám lágmarksútsvars hefur verið lagt fram á Alþingi enn eina ferðina. Markmiðið virðist vera að auka frelsi sveitarstjórna og takmarka óhóflег afskipti löggjafans. Afnáminu er ætlað að leiða til jákvæðrar samkeppni milli sveitarfélaga með tilliti til útsvarsgreiðslna.

Hvernig geta það talist óhófleg afskipti að kveða á um lágmarksútsvar í lögum, þegar það telst eðlilegt að hafa ákvæði um hámarksútsvar? Og hvernig er hægt að fullyrða að ekki sé verið að leggja til breytingar á lögbundnu hlutverki sveitarfélaganna?

Þessi skilgreining á frelsi og afskiptum er þröng og tækifærissinnuð. Hún er kunnugleg og til þess eins gerð að þjóna markmiðum frjálshyggjunnar um lægri skatta án þess að afleiðingar fyrir samfélagið séu kannaðar til hlítar. Lögbundnar skyldur sveitarfélaga eru margar og flóknar og felast m.a. í rekstri grunnskóla, félagslegs húsnæðis og sorphirðu. Ólögbundin verkefni eru síst færri en ekki síður mikilvæg. Verkefnin kosta peninga. Mest er fjármagnað með útsvarinu, sem byggir á samfélagssáttmála um að við fjármögnum ákveðna grundvallarþjónustu í sameiningu. Auðvitað ríkir ágreiningur um hversu stór hluti verkefnanna skuli fjármagnaður með útsvarinu, hvort þau skuli fjármögnuð að fullu eða hvort notendum beri að greiða hluta. Aldrei nokkurn tímann hefur þó verið stungið upp á annars konar tekjuöflun að fullu. Samkeppnissjónarmið frumvarpsins halda ekki, enda ekki um fyrirtæki að ræða heldur samfélög. Verkefni sveitarfélaganna eru ekki vara sem hægt er að bjóða á afslætti, ekki frekar en verkefni heimila eða fjölskyldna. Sveitarfélögin eru mynduð utan um þessi verkefni og íbúarnir fjármagna þau og framkvæma með lýðræðislegum aðferðum. Aftur tek ég fram að auðvitað er ágreiningur um fjármögnun eða framkvæmd einstakra verkefna, en ekki fyrirkomulagið í heild.

Eigi sveitarfélög að keppa um eitthvað, þá er margt mikilvægara en útsvarið. Lífsgæði, menntun, frístundir, umhverfi, samgöngur og húsnæði og hvernig hægt sé að nýta fjármunina sem best í þágu samfélagsins alls. Frumvarp um afnám lágmarksútsvars endurspeglar gerbreytta hugmyndafræði, þar sem gert er ráð fyrir möguleikanum á að ekkert útsvar verði innheimt. Frumvarpið boðar rof á þeirri sátt sem ríkt hefur um að íbúar fjármagni verkefni sveitarfélaganna í sameiningu og kynnir til leiks hugmyndafræði um sveitarfélög sem fyrirtæki sem bjóði varning á hagstæðum kjörum. Það væri mikil afturför og því óskandi að Alþingi hafni frumvarpinu.

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

Byrja þessar kerlingar að væla

Í DAG
Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

Mig langar til að gefa ríkisstjórninni „high five“. Aldrei þessu vant gerði hún eitthvað sem olli litlum sem engum usla, eitthvað sem keppir ekki við afturendann á Kim Kardashian um að leggja internetið á hliðina.

Fáir æstu sig yfir skipun Ólafar Nordal sem innanríkisráðherra í síðustu viku. Allir virtust frekar sáttir ef undan eru skilin einstaka harmakvein gamalla flokksjálka sem héldu að lýðræðið virkaði eins og röðin á Bæjarins bestu, ef maður stæði nógu lengi í henni hlotnaðist manni að endingu ein með öllu. Öllum að óvörum barst hins vegar kaldur efasemdastrekkingur úr óvæntustu átt.

Brjóstaskoran á Clinton

Fjöldi langþreyttra karlmanna mun andvarpa af armæðu ofan í morgunkaffið sitt yfir eftirfarandi yfirlýsingu: Það er ekki tekið út með sældinni að vera kona í stjórnmálum. Byrja þessar kerlingar að væla. En þetta er einfaldlega staðreynd. Fjöldi rannsókna sýnir að konur eiga erfiðara uppdráttar í stjórnmálum en karlar.

Í kjölfar forsetakosninganna í Bandaríkjunum árið 2008 var gerð rannsókn við Johns Hopkins-háskólann á umfjöllun um frambjóðendur til þessa æðsta embættis þar í landi frá því fyrsta konan gaf kost á sér í stöðuna árið 1872. Samkvæmt rannsókninni er ekki aðeins fjallað að jafnaði tvisvar sinnum meira um karlframbjóðendur en kvenframbjóðendur í fjölmiðlum heldur er sú umfjöllun sem kvenframbjóðendur fá oftar gagnrýnin og háðsleg en í tilfellum karlanna. Konurnar eru sagðar ópraktískur kostur, jafnvel vanhæfar. Þrisvar sinnum meira pláss fer í að lýsa fjölskylduhögum þeirra og útliti. Algengara er að dregnar séu upp af þeim staðalímyndir og þær sagðar þjást af skapsveiflum. Meiri líkur eru á að aldur þeirra sé tilgreindur en starfstitli þeirra sleppt. Aðeins 16% umfjöllunarinnar um konur tengjast málefnum sem þær standa fyrir miðað við 27% umfjöllunarinnar um karlmenn. Það sem er mest sláandi er að lítil breyting hefur orðið á málum síðan 1872.

Hillary Clinton sem nú er sögð íhuga framboð til forseta Bandaríkjanna öðru sinni hefur ekki farið varhluta af þessu heilkenni. Er hún kljáðist við Barack Obama um að verða forsetaframbjóðandi demókrata í kosningunum 2008 birti hið virta dagblað Washington Post ýtarlega grein um brjóstaskoruna á henni sem hafði sést glitta í við störf hennar sem öldungadeildarþingmaður. Einn vinsælasti útvarpsmaður Bandaríkjanna spurði landa sína að því hvort þeir vildu í alvörunni þurfa að horfa upp á konu eldast fyrir augum þeirra. Og nú hafa fjölmiðlar þar vestra neglt ástæðuna fyrir því af hverju Hillary Clinton ætti ekki að sækjast eftir því að verða forseti árið 2016.

Chelsea Clinton, dóttir þeirra Hillary og Bills Clinton, hafði ekki fyrr tilkynnt um að hún og maður hennar ættu von á barni í apríl síðastliðnum en fýlulegum fyrirsögnum aftan úr forneskju rigndi yfir 21. öldina. Amma! Hvernig getur amma verið forseti? Hún á að vera að sinna barnabarninu. Enginn virtist þó velta fyrir sér hvort Jeb Bush, líklegur forsetaframbjóðandi repúblikana, hefði tíma til að sinna forsetaembættinu þótt hann væri afi.

Hvernig gengur heyskapurinn?

„Hafðir þú engar áhyggjur af því að þú hefðir ekki nægt þrek í starfið?“ spurði blaðamaður Morgunblaðsins Ólöfu Nordal eftir að hún tók við lyklavöldum í innanríkisráðuneytinu en Ólöf sigraðist nýverið á illvígum veikindum. „Ég hefði, eins og ég sagði, aldrei fallist á að gera þetta, ef ég héldi ekki að ég réði við verkefnið,“ svarar Ólöf. Næsta spurning blaðamanns er eins og löðrungur alla leið frá myrkustu miðöldum. „Eiginmaður þinn, Tómas Már Sigurðsson, einn af æðstu stjórnendum Alcoa, er væntanlega á þönum um allan heim, starfs síns vegna. Þið eigið fjögur börn, fædd á árunum 1991 til 2004. Hvernig í ósköpunum ætlið þið að púsla þessu öllu saman, eftir að þú ert orðin innanríkisráðherra?“

Halló. Eru þetta Hádegismóar? Sautjánhundruð og súrkál hringdi og vildi fá spurninguna sína til baka.

Spurning blaðamanns er álíka mikið í takt við tímana og hefði hann spurt Ólöfu hvernig heyskapurinn gengi. Nú, ertu ekki í heyskap? Ó, en hvernig fóðrar þú þá skepnurnar? Engar skepnur? Hvaðan kemur þá mjólkin og kjötið? Bónus? Hvað er það? En þú hlýtur að vera farin að undirbúa að taka slátrið.

> Allir virtust frekar sáttir ef undan eru skilin einstaka harmakvein gamalla flokksjálka sem héldu að lýðræðið virkaði eins og röðin á Bæjarins bestu, ef maður stæði nógu lengi í henni hlotnaðist manni að endingu ein með öllu. Öllum að óvörum barst hins vegar kaldur efasemdastrekkingur úr óvæntustu átt.

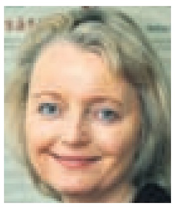
Blaðamönnum er auðvitað frjálst að spyrja viðmælendur sína að hverju sem þeir telja mikilvægt eða veki áhuga lesenda. Sannleikurinn er hins vegar sá að karlmaður hefði aldrei verið spurður sömu spurningar.

Um leið og ég gef ríkisstjórninni umrætt „high five“ langar mig til að leggja fyrir karlmennina í henni spurninguna sem allir telja sig vita svarið við: Hvernig gengur að vera bæði ráðherra og pabbi? Gengur það ekki bara fínt?

Okkur hin vil ég spyrja: Væri því eitthvað öðruvísi farið ef væru þeir konur?

Orðsending til jólasveina

SAMFÉLAG
Margrét Júlía Rafnsdóttir
verkefnastjóri innlendra verkefna hjá Barnaheillum – Save the Children á Íslandi



Nú eru jólasveinar farnir að koma til byggða með ýmislegt spennandi í skóinn fyrir börnin. Við Íslendingar látum okkur ekki nægja einn jólasvein – eins og flestar þjóðir gera – heldur 13 sem koma einn af öðrum. Það hljóta að fylgja þessu gjafastússi mikil útgjöld á jólasveinaheimilinu. Það virðist einnig hafa orðið mikil gjafabóla hjá jólasveinum undanfarin ár eða áratugi, þar sem hér á árum áður voru gjafir mun minni. Þá fengu krakkar gjarnan ávöxt og kannski örlítið sælgæti um helgar. Svo virðast jólasveinar líka mismuna börnum frekar nú en áður fyrr, þar sem sum barnanna fá mjög dýrar og stórar gjafir, sem komast jafnvel ekki í neina skó, á meðan önnur fá litlar gjafir. Kæru jólasveinar, ég hef áður skrifað ykkur bréf og bent ykkur á að samkvæmt barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna má ekki mismuna börnum vegna stöðu þeirra eða foreldra þeirra. Mig langar að benda ykkur á að það væri kannski skynsamlegt að koma á samvinnu við foreldrafélög í leikskólum og grunnskólum um að setja einhver viðmið um gjafir frá ykkur, því börn tala saman og bera sig saman.

Samt er það svo að dýrmætustu gjafirnar fara ekki í skó. Þær eru endingargóðar og einstaklega umhverfisvænar. Þær enda ekki í ruslinu eftir jólin, þær þarf ekki einu sinni að endurvinna. Þær munu endast börnunum alla ævi og vaxa og dafna hjá barninu með tímanum. Þessar gjafir stuðla að auknum þroska og bættri sjálfsmynd barnanna. Þetta eru dýrmæt þroskaleikföng, en kosta samt sáralítið sem ekkert. Ég veit, kæru jólasveinar, að það er erfitt fyrir ykkur að gefa börnunum þessar gjafir sjálfir, en þið getið ef til vill gert samning við foreldra barnanna.

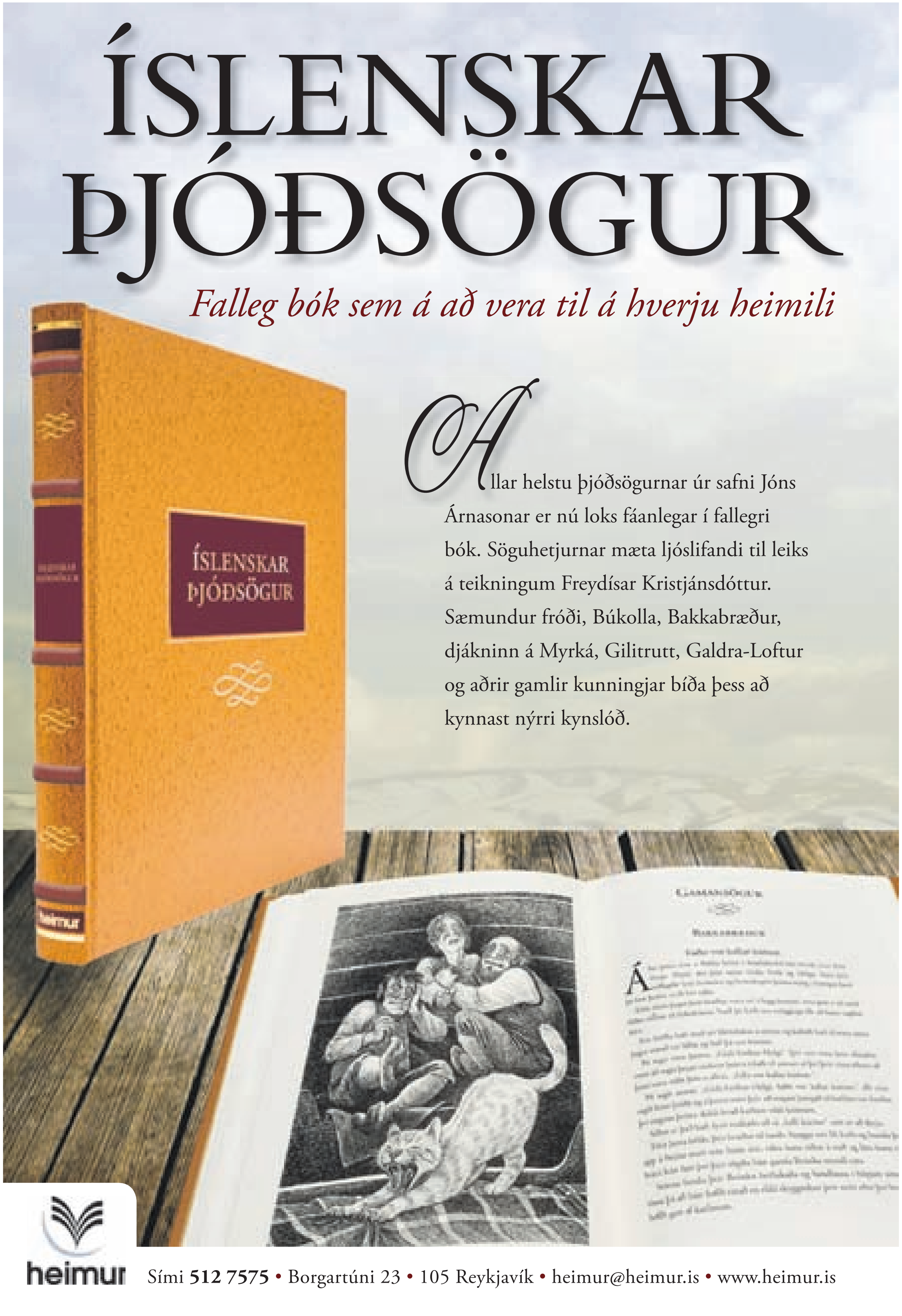
Stærstu og bestu gjafirnar

Stærstu og bestu gjafirnar sem börnin fá er tími með foreldrum sínum og fjölskyldu, umhyggja, gleði, umburðarlyndi, samvera og samtal, vinátta, virðing, hrós, bros, faðmlag, uppörvun, stuðningur, kærleikur, að spila saman, lesa saman, baka saman, horfa á jólamynd saman, taka til saman (og taka kannski aðeins minna til), bjóða vinum heim og svo mætti lengi telja. Þessar gjafir fást ekki fyrir peninga en eru afar endingargóðar og mikilvægt innlegg í andlega velferð barnanna til framtíðar. Þessar gjafir byggja upp sjálfsmynd og sterkan einstakling. Með því að gefa þessar dýrmætu gjafir er þar að auki verið að tryggja að börn njóti þeirra réttinda sem þau eiga samkvæmt Barnasáttmálanum. Samkvæmt honum eiga börn rétt á umhyggju og vernd, að njóta leiðsagnar og stuðnings foreldra sinna og að umgangast þá báða. Þau eiga rétt á að lifa og þroskast, líkamlega, andlega og félagslega. Til þess þurfa þau ekki síst að hafa tækifæri til að byggja upp sterka sjálfsmynd, njóta samveru og hvatningar. Þau þurfa líka að læra að meta það sem þau eiga og fá. Börn eiga hins vegar ekki rétt á að öðlast allt það sem hugurinn girnist og að allar þeirra óskir séu uppfylltar. Slíkt getur flokkast sem ofdekur og í raun er ofdekur ein birtingarmynd vanrækslu, sem enginn vill gerast sekur um.

> → **Kæru jólasveinar. Þið megið líka hugsa til barna sem lenda í einelti og styðja verkefni sem miða að því að koma í veg fyrir einelti.**

Kæru jólasveinar. Þið megið líka hugsa til barna sem lenda í einelti og styðja verkefni sem miða að því að koma í veg fyrir einelti. Með því að fara inn á jolapeysan.is getið þið styrkt Vináttu, forvarnarverkefni Barnaheilla – Save the Children á Íslandi gegn einelti í leikskólum, en þangað má gjarnan rekja rætur eineltis.

Við hjá Barnaheillum óskum ykkur að lokum gleðilegra jóla, með von um að hátíðin muni færa ykkur gleði, frið og samveru.



Að kunna sig

SAMFÉLAG

Bryndís Björnsdóttir
myndlistarmaður

Nýverið var lýst yfir í fjölmiðlum að fólk á öllum aldri væri saman komið á Austurvelli til þess að mótmæla aðgerðum ríkisstjórnarinnar. Í tilkynningu um mótmælin var tekið fram að þau yrðu friðsamleg þrátt fyrir að reiði væri fyrir hendi, þar sem þáttakendur kynnu sig. Að kunna sig á jafnan við í aðstæðum þar sem gæta þarf hófs, halda sig innan viðtekinna marka samfélags og fylgja því hátterni sem þykir við hæfi. Samfélag þar sem allir virðast kunna sig getur hins vegar reynst nærandi jarðvegur fyrir rof á þöglum samfélagssáttmála.

Eitt slíkt rof átti sér stað um daginn og var því rofi mætt í mótmælunum á Austurvelli með slagorðinu: „Jæja, Hanna Birna.“ Stuttu síðar vék ráðherrann og í kjölfarið ræddi Sigmundur Davíð um tíðarandann og umræðuna um þjóðfélagsmál sem honum þótti einkennast af neikvæðni og heift. Skiptar skoðanir virðast því vera um hvað það þýði að kunna sig og hvernig skal bera sig úti á torgi. Ég ætla að leyfa mér að líta svo á að það að kunna sig vísi til þess að þeir sem koma saman til að mótmæla þekki sig og sín mörk. Að fólk viti hvar og hvenær þau vilja beita sér og beri kennsl á aðstæðurnar sem kalla eftir því að lífvaldi sé beitt gegn lífvaldi.

Nú standa yfir önnur mótmæli í almannarými sem bera þegar vott um mikla þrautseigju. Þau hafa staðið yfir í mörg ár á hverjum þriðjudegi, hvernig sem viðrar. Um er að ræða meðlimi félagsins Lífverndar. Þeirra bænir dynja ekki á valdhöfum heldur á konum. Hópurinn stendur fyrir framan Landspítalann með slagorðið: „Stöðvum fóstureyðingar.“ Þeim orðum er beint til kvenna sem ganga þar inn um dyr og mæta möguleika, vali sem þær hafa á höndum. Minn líkami, mitt val er slagorðið en nær lagi væri einfaldlega að staldra við: Minn líkami.

Tilræði

Hópurinn fyrir framan Landspítalann hefur líkt sinni líkamlegu nærveru við mótmæli gegn þrælahaldi. Hér miðla líkamar á götu til annarra að þeirra réttur og sjálfsábyrgð séu engin, undir yfirskini velvildar í garð þeirra sem eru undir haldi annarra. Ef það að kunna sig þýðir að kunna skil á sjálfum sér og finna samstöðu í að bera sameiginleg kennsl á sjálfsábyrgð og rétt, með því að staðsetja líkama sinn úti á götu með öðrum líkömum, þá birtast í mótmælum Lífverndar ófriðsamleg og ofbeldisfull mótmæli.

Sáttmáli einstaklinga um samfélag tekur á sig ýmsar myndir í sameiginlegum rýmum. Landspítalinn og hans nærumhverfi er eitt slíkt rými, eins og stofnunin hefur sýnt með uppsetningu stöðumæla við bílastæði spítalalóðarinnar, til að hrekja burt þá sem hafa ekki brýna þörf fyrir gott aðgengi að lífsnauðsynlegri þjónustu. Slíkt er minniháttar aðgerð til þess að standa vörð um réttindi. Landspítalinn ætti ekki að hika við að taka enn afdrifaríkari afstöðu í því sem nú gerist á þeirra eigin plani með að neita Lífvernd um að halda mótmæli sín þar.

➜ Skiptar skoðanir virðast því vera um hvað það þýði að kunna sig og hvernig skal bera sig úti á torgi. Ég ætla að leyfa mér að líta svo á að það að kunna sig vísi til þess að þeir sem koma saman til að mótmæla þekki sig og sín mörk.

Hertar verkfallsaðgerðir lækna vegna undirbúnings stjórnvalda á einkavæðingu heilbrigðiskerfis eru svar við tilræði við samfélagið. Þessi bón til Landspítalans á miðjum átakatímum er bón um samstöðu gegn öðrum slíkum tilræðum.

Ég vil því hér með hefja söfnun undirskrifta til að færa Landspítalanum, við kröfu um að gefa konum í það minnsta þann frið að færa átökin og áverkana annað: https://www.change.org/p/landsp%C3%ADtalinn-st%C3%B6%C3%B0va-m%C3%B3tm%C3%A6li-l%C3%ADfverndar-%C3%A1-l%C3%B3%C3%B0-landsp%C3%ADtalans?just_created=true

Flugvöllur ekki einkamál borgaryfirvalda

SKIPULAG

Vilhelm Jónsson
fjárfestir

Í ljósi þess að ríkisstjórnin vill óbreytt fyrirkomulag með núverandi flugbrautir verður að teljast með ólíkindum, miðað við hversu sterkri samningstöðu hún er í, að þetta ráðaleysi viðgangist árum saman. Réttast væri að afturkalla skipulagsrétt borgarinnar varðandi flugvöllinn með lagasetningu og hengja saman staðsetningu á nýjum Landspítala sem mótvægi á þröngsýni og óbilgirni borgaryfirvalda. Það er ágætis skiptimynt að borgarstjórn verði gert ljóst með afgerandi hætti að spítalinn fari úr borginni, t.d. í Kópavog eða nágrannasveitarfélög.

Borgaryfirvöld þurfa að gera sér grein fyrir að þau hafa ekki ein með ákvörðunarvald að gera varðandi framtíð flugvallarins. Í ljósi þess að spítalinn er stærsti vinnustaður landsins, sem borgin hefur ómældar tekjur af, er hún ekki í sterkri samningsstöðu að hunsa þjóðarvilja um óbreyttan flugvöll. Einnig má benda á að það er jafnlangt að ferðast til næstu sveitarfélaga eins og þaðan til Reykjavíkur til að leita sér læknisþjónustu. Að sama skapi mætti líka senda aðrar stofnanir víðsvegar út um land.

Það er komið nóg af þessari óstjórn og orðhengilshjali varðandi hvar flugvöllurinn eigi að standa. Bendandi í allar áttir varðandi nýja staðsetningu, t.d. á Hólmsheiði, Löngusker og fleiri misgáfulega staði. Flugmálayfirvöld eru ítrekað búin að lýsa því yfir að völlurinn verði að standa í óbreyttri mynd eigi ekki að skerða flugöryggi, samt er haldið áfram að búa til nýjar skýrslur til að hagræða staðreyndum.

Jafnvel „Rögnunefnd“ sem öllu á að bjarga við úrlausn flugvallarins er aðeins til þess fallin að draga þetta enn frekar á langinn og halda skrípaleiknum áfram með tilheyrandi kostnaði sem mun síðan vart þola dagsljósið. Til upprifjunar skal nefnt að árið 2005 skipaði Sturla Böðvarsson, þáverandi samgönguráðherra, nefnd til að setja fram lausnir. Sú nefnd skilaði ítarlegri skýrslu sem hefur væntanlega kostað tugi milljóna en virðist síðan vera marklaust plagg. Yfirvöld hafa lítið annað sýnt en úrræðaleysi sitt með því að þæfa málið í skjóli nefnda og athafnaleysis. Það eru hreinlega engar fjárhagslegar forsendur til að byggja nýjan flugvöll, jafnvel þó tækist að finna aðra staðsetningu. Stjórnmálamenn og almenningur þurfa að átta sig á að ekki er endalaust hægt að halda áfram með þeim óábyrga hætti sem felst í mikilli skuldsetningu sem bitnar á næstu kynslóðum.

Ráðaleysi

Borgarstjóri þarf líka að gera sér grein fyrir að borgin er meira en listaspírur og póstfang 101, ekki síst þar sem nóg pláss er til að þétta byggðina í austur. Sé vesturhluti borgarinnar svona verðmikill, hvers vegna á þá sér ekki stað landfylling við ströndina eins og á árum áður var úti á Granda, í Sundahöfn og víðar? Frekar skal allri efnisuppkeyrslu vera beint austur í Rangárvallasýslu (Bolöldu) með ómældum kostnaði og óþægindum fyrir vegfarendur. Slíkt er til þess fallið að auka að ástæðulausu akstur stórra vörubifreiða þvert í gegnum borgina og á Suðurlandsvegi, sem er þar að auki einbreiður, með ómældum aksturstöfum ásamt eignatjóni, auknum rúðubrotum og slysahættu sem hlýst af þessu fyrirkomulagi. Það væri á nokkrum áratugum unnt að gera landfyllingu í suðvesturhluta borgarinnar og víðar sem næmi þessum ferkílómetrum sem flugvöllurinn tekur.

➜ Það er komið nóg af þessari óstjórn og orðhengilshjali varðandi hvar flugvöllurinn eigi að standa. Bendandi í allar áttir varðandi nýja staðsetningu, t.d. á Hólmsheiði, Löngusker og fleiri misgáfulega staði.

Borgarstjórn ætti að íhuga að landsbyggðin hefur fyllilega lagt sitt af mörkum til að byggja velferðarkerfið upp í höfuðborg allra landsmanna. Landsbyggðin á í húfi öryggi gagnvart því að flugvöllurinn verði áfram í óbreyttri mynd enda er hann líftaug sjúkraflutninga ásamt því að vera stysta, hraðvirkasta og öruggasta samgönguæðin.

Það er umhugsunarefni að viðgengist hefur áratugum saman að flugvallarstarfsmenn sem og flugfarþegar hafi þurft að sætta sig við núverandi flugbragga ásamt aðstöðuleysi í og við flugvöllinn. Kjark- og ráðaleysi er allsráðandi áratugum saman, ásamt tómu hjali og yfirlýsingum um framtíð vallarins, og ákvörðunarfælni. Sveitarstjórnir á landsbyggðinni ættu að standa betur saman og íhuga ráðaleysi sitt sem einkennist af máttleysislegum ályktunum um hve flugvöllurinn er þeim mikilvægur.

Borgaryfirvöld þurfa að fara að láta af því að hagsmunir útvalinna séu hafðir í hávegum með gróðabraski og gæluverkefnum við uppbyggingu borgarinnar. Úrræðaleysið er jafnvel svo yfirgengilegt að það er ekki hægt að komast að niðurstöðu um framtíðarstaðsetningu nýs kirkjugarðs innan borgarinnar. Borgarstjórn þarf að fara að gera sér grein fyrir að hún þarf að láta af þröngsýni sinni og fara að standa undir eðlilegum samfélagsskyldum.

netto

Í JÓLASKAPI

VERÐ SPRENGJA

GRÍSABÓGUR

hringskorinn frosinn

399 kr/kg

Tilboðin gilda 11.-14. des 2014

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

www.netto.is | Mjódd · Salavegur · Hverafold · Grandi · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |

Lionshreyfingin og MedicAlert á Íslandi

SAMFÉLAG

Lúðvík Andreasson
formaður MedicAlert á Íslandi

Í október hefur Lionshreyfingin á Íslandi staðið fyrir Alþjóða sjónverndardeginum eins og komið hefur fram í fjölmiðlum undanfarið. Lions á Íslandi hefur um langt árabil styrkt sjónvernd og gefið nokkur tæki í þeirri þágu. Í nóvember voru Lionsfélagar um allt land með sykursýkismælingar sem gengu mjög vel.

Færri vita að Lionshreyfingin hér á landi hefur rekið MedicAlert sem er sjálfseignastofnun sem starfar án ágóða undir verndarvæng Lions hér á Íslandi. Lionsfélagar vinna við þetta verkefni í sjálfboðavinnu og hafa gert frá upphafi.

En hvað er MedicAlert og hvert er hlutverk þess? MedicAlert eru alþjóðleg öryggissamtök, rekin án ágóða, sem veita upplýsingar um merkisbera á neyðarstundu. Í næstum þrjá áratugi hefur Lionshreyfingin annast MedicAlert á Íslandi eða síðan 1985 og nota um 5.000 manns á landinu merkið. Það bera nú um 4 milljónir manna í 40 löndum í fimm heimsálfum. Lionshreyfingin vinnur að því að uppfæra og kynna MedicAlert með ýmsum hætti. Afar brýnt er til að mynda að heilbrigðisstarfsmenn, sjúkraflutningafólk og allir þeir sem koma að slysum eða hættuástandi þekki merkið. Einnig kynnum við nú MedicAlert fyrir skólafólki og leggjum við einnig áherslu á að læknar og starfsfólk heilbrigðisstofnana fái upplýsingar um MedicAlert og tilgang þess. Mikil og góð samvinna er hjá MedicAlert á Íslandi og LSH en tölvukerfi þessara eru tengd saman þar sem skrá meðlima er geymd hjá þeim.

➜ MedicAlert eru alþjóðleg öryggissamtök, rekin án ágóða, sem veita upplýsingar um merkisbera.

Þríþætt aðvörunarkerfi

Tilgangur MedicAlert er að koma á og starfrækja aðvörunarkerfi fyrir sjúklinga með alvarlega sjúkdóma eins og t.d. sykursýki eða ofnæmi, sem af einhverjum ástæðum gætu veikst þannig, að þeir verði ófærir um að gera grein fyrir veikindum sínum og gætu þar af leiðandi átt á hættu að fá ranga meðferð.

Aðvörunarkerfið MedicAlert er þríþætt; merki, upplýsingaspjald og tölvuskrá.

- Í fyrsta lagi er um að ræða málmmerki sem borið er í keðju um háls eða með armbandi um úlnlið og greinir helstu áhættuþætti merkisbera. Til eru mismunandi armbönd og útlit á merkinu.
- Í öðru lagi fylgir plastspjald í kreditkortastærð fyrir veski þar sem fram koma fyllri upplýsingar um viðkomandi sjúkling, sjúkdómsgreining og eða ábending um meðferð sjúkdómsins.
- Loks er að finna ítarlegar upplýsingar í tölvuskrá, sem er í vörslu Slysa- og bráðadeildar Landspítalans. Þar er gjaldfrjáls sólarhrings vaktþjónusta fyrir neyðarnúmer MedicAlert.

Skristofa MedicAlert er í Sóltúni 20 í Reykjavík og er síminn þar 533 4567. Heimasíða MedicAlert er www.medicalert.is. Á heimasíðunni má sjá margar mismunandi útfærslur á þeim merkjum sem eru í boði bæði fyrir börn og fullorðna.

Umsóknareyðublöð er að finna bæði á heimasíðu og einnig á skrifstofu. Læknir þarf að skrifa upp á umsókn til að staðfesta sjúkdómseinkenni viðkomandi.

Náttúrunni er ógnað

UMHVERFISMÁL

Þórarinn Eyfjörð
formaður Ferðafélagsins Útivistar

Oft hefur það verið talið til góðrar stjórnkænsku að getað hlustað eftir tíðarandanum. Þannig er góðum stjórnvöldum á hverjum tíma nauðsynlegt að geta greint hvernig viðhorf og viðmiðanir breytast, hvernig kraftar samfélagsins finna sér farveg og hvernig verðmætamat almennings þroskast og þróast. Hjá lítilli þjóð í litlu og viðkvæmu hagkerfi geta lagasetningar stjórnvalda haft gríðarlega afdrifaríkar afleiðingar. Miklu máli skiptir að valdhafar séu færir um að spila rétt úr þeim spilum sem þeir hafa á hendi og forðist að setja allt í bál og brand með ákvörðunum sínum. Á síðustu dögum hafa þrjár óskahugmyndir valdamanna varðandi sameiginlegan þjóðarauð Íslendinga komið fram og er hver og ein þeirra til þess fallin að setja allt á annan endann í samfélaginu.

Versta útfærslan

Fyrst er til að taka að iðnaðar- og viðskiptaráðherra hefur nú keyrt hugmynd sína um svokallaðan náttúrupassa í gegn um ríkisstjórn og kemur hún því til kasta Alþingis. Sú útfærsla sem nú er kynnt til sögunnar, er sú versta af nokkrum mögulegum eins og margoft hefur verið bent á. Fyrir réttu ári þá fullyrti ráðherra ferðamála að gagnrýni á náttúrupassann væri ekki tímabær þar sem ekki væri búið að útfæra framkvæmdina. Útfærslan í hennar höndum liggur nú fyrir og ljóst er að Ragnheiður Elín Árnadóttir ætlar að halda áfram tilraunum sínum til að þvinga þessa óhæfu ofan í þjóðina. Þessi útfærsla ráðherrans til að fjármagna eðlileg og nauðsynleg verkefni til viðhalds og verndar náttúru Íslands, er versta mögulega leiðin sem í boði er. Hún er einnig í algerri andstöðu við Samtök ferðaþjónustunnar, ferðafélögin í landinu, Samtök útivistarfélaga, Landvernd, Náttúruverndarsamtök Íslands og fleiri. Þessir aðilar hafa í riti og ræðu harðlega mótmælt þessari útfærslu.

Galin hugmynd

Mun áhrifaríkari leiðir eru fyrir hendi, með minni tilkostnaði, einfaldari innheimtu og með mun sterkari tekjustofni. Um þær leiðir væri hægt að mynda breiða og þétta samstöðu alls almennings. Fyrir utan hvað hugmynd ráðherra er vond í utanumhaldi þá er hér einnig gerð aðför að almannarétti allra Íslendinga til aðgangs að sínu eigin landi. Um útfærslu iðnaðarráðherra mun aldrei nást samstaða.

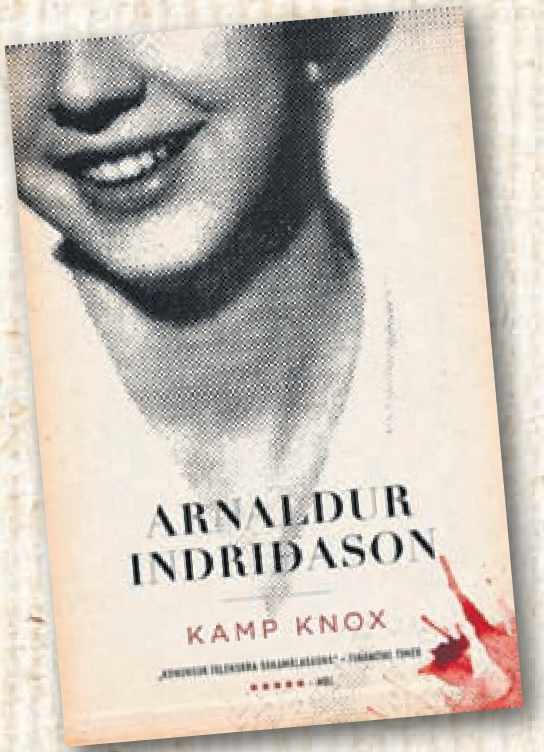
Í öðru lagi þá var stríðshanskanum kastað með tillögu atvinnuveganefndar Alþingis um að færa átta virkjanahugmyndir í nýtingarflokk rammaáætlunar. Það mál er reyndar allt hið furðulegasta og það má spyrja sig hvað atvinnuveganefnd og formanni hennar gangi til. Það fólk sem tók þessa ákvörðun þekkir mætavel hvert ferlið á að vera. Lítur út fyrir að þessi aðkoma nefndarinnar að málinu sé í andstöðu við málsmeðferðarreglur rammaáætlunarlaga. Kjarni málsins er þó sá að sé einungis litið til þeirra náttúruauðæva sem hér liggja undir, er vandséð að um málið náist nokkur sátt við áhugafólk um ferðamennsku og náttúruvernd. Það að setja Hagavatnsvirkjun, Skrokkölduvirkjun, Hágönguvirkjanir og Hólmsárvirkjun við Atley í nýtingarflokk, er hreint út sagt galin hugmynd. Um virkjanir á þessum viðkvæmu náttúruperlum og ferðamannastöðum mun aldrei nást nein sátt.

Óafturkræfar skemmdir

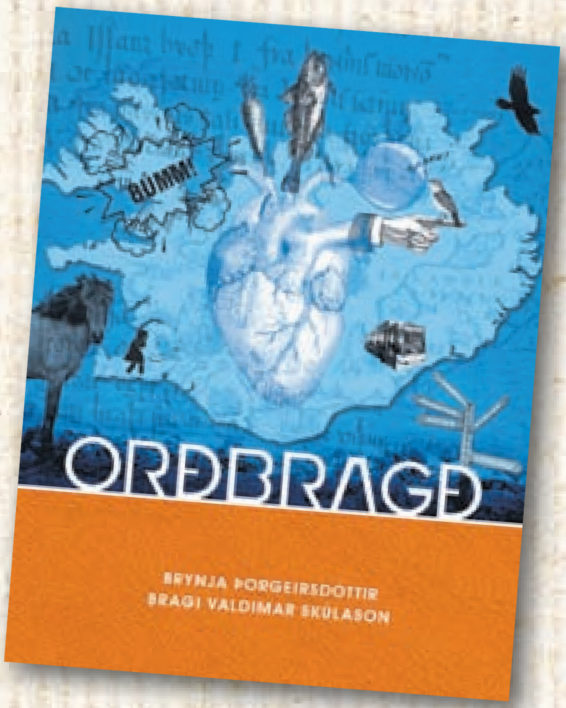
Þriðja vitleysishugmyndin er óskadraumur Landsnets og Vegagerðarinnar um að leggja risalínu yfir Sprengisand með tilheyrandi uppbyggðum heilsársvegi. Það er reyndar með nokkrum ólíkindum að nokkrum manni skuli yfirleitt detta í hug að eyðileggja þessa einstöku perlu sem miðhálendi Íslands er. Því hefur verið haldið fram að fyrirhuguð lína sé til að tryggja afhendingu rafmagns almennt. 220kV háspennulína um Sprengisand hefur flutningsgetu langt umfram það. Reyndar hefur verið fullyrt að línan eigi að tryggja rafmagn til stóriðju á Austurlandi. Ljóst er að framkvæmdir Landsnets og Vegagerðarinnar myndu hafa mikil og óafturkræf áhrif á miðhálendið. Framkvæmdum myndi fylgja óásættanleg áhrif á náttúru, landslag og víðerni en einnig skerða möguleika á útivist og ferðaþjónustu á hálendinu. Hálendið eins og við þekkjum það í dag, myndi því tilheyra fortíðinni með tilheyrandi skaða fyrir núverandi og ókomnar kynslóðir.

➜ Þessi útfærsla ráðherrans til að fjármagna eðlileg og nauðsynleg verkefni til viðhalds og verndar náttúru Íslands, er versta mögulega leiðin sem í boði er.

Af þessari upptalningu má draga einfalda ályktun: stjórnvöld og ráðamenn hafa ákveðið að lýsa yfir stríði við náttúruunnendur, ferðaþjónustuna og ferðamenn. Ef stjórnvöldum tekst að koma þessum áformum sínum í framkvæmd þá tapa allir þegar til lengri tíma er litið. Því er það nauðsynlegt að allir unnendur ferðamennsku og íslenskrar náttúru leggi sitt af mörkum í baráttunni sem fram undan er. Munum það að við fáum eflaust ekki nema eitt tækifæri til að koma þessum málum í réttan farveg því verstu skemmdirnar sem stefnt er að eru óafturkræfar. Gleymum því ekki.



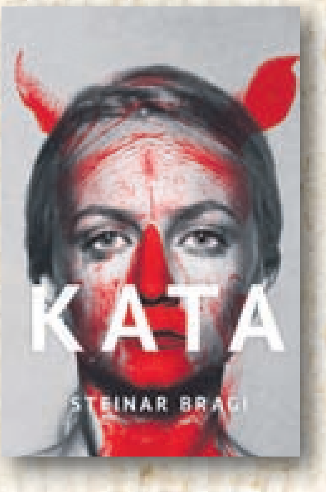
KAMP KNOX
ARNALDUR INDRIÐASON
3.899 KR



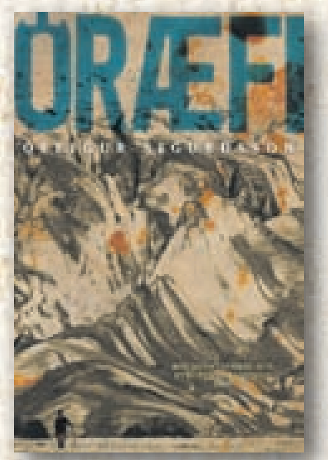
ORÐBRAGÐ
BRYNJA Þ. & BRAGI V. S.
3.839 KR

FRÁBÆRT ÚRVAL BÓKATITLA!

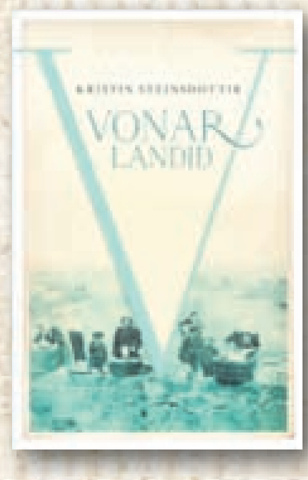
SVEITIN Í SÁLINNI
EGGERT ÞÓR BERNHARÐSS.
4.619 KR



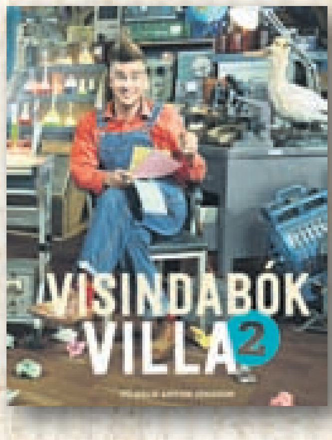
KATA
STEINAR BRAGI
4.224 KR



ÖRÆFI
ÓFEIGUR SIGURÐSSON
3.894 KR



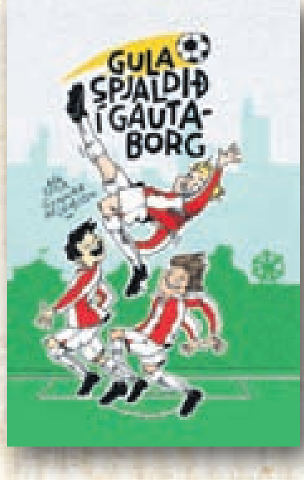
VONARLANDIÐ
KRISTÍN STEINSDÓTTIR
3.779 KR



VÍSINDABÓK VILLA 2
VILHELM ANTON JÓNSSON
3.499 KR

HJÁLP
ÞORGRÍMUR ÞRÁINSSON
3.079 KR

ÞÍN EIGIN ÞJÓÐSAGA
ÆVAR ÞÓR BENEDIKTSSON
2.859 KR



GULA SPJALDIÐ...
GUNNAR HELGASON
3.079 KR

Tilboðin gilda 12. - 14. des. 2014

nettó bækur
Kræsingar & kostakjör

www.netto.is
Mjódd · Salavegur · Hverafold · Grandi · Höfn · Grindavík
Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss · Akureyri

markhönnun ehf

†

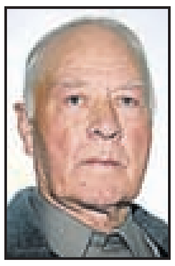
Ástkær faðir, sonur, bróðir, mágur og frændi,

BRYNJAR ÞÓR SIGMUNDSSON
Langholti 18, Reykjanesbæ,

lést á heimili sínu miðvikudaginn 3. desember. Útförin fer fram frá Fríkirkjunni í Reykjavík þriðjudaginn 16. desember kl. 13.00.

Kristrún Ósk Brynjarsdóttir
Sigmundur Brynjar Sigurgeirsson **Arnbjörg Vignisdóttir**
Baldur Arnar Sigmundsson **Erla Arnardóttir**
Ása Karitas Baldursdóttir

†



Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar eiginmanns míns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

ÓSKARS KATÓS AÐALSTEINS VALTÝSSONAR

Þökkum starfsfólki Dalbæjar fyrir frábæra umönnun.

Soffía Guðmundsdóttir
Guðmundur Óskarsson **Arna Hafsteinsdóttir**
Rakel Óskarsdóttir **Gunnar Guðmundsson**
Þóra Óskarsdóttir **Haukur Jónsson**
Óskar Óskarsson **Anna Jóhannesdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

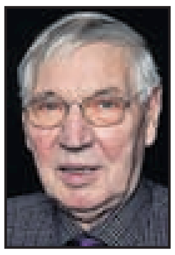
Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

GUÐMUNDUR ÁRNI SIGFÚSSON
húsasmíðameistari,
Sléttuvegi 19,
áður Heiðargerði 34,

lést á hjartadeild Landspítalans þann 8. desember. Útförin fer fram frá Grensáskirkju miðvikudaginn 17. desember kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á líknarfélög.

Margrét Guðvaldsdóttir
Ólafur S. Guðmundsson **Elísa N. Puangpila**
Sigfús Árni Guðmundsson **Eva Geirsdóttir**
Valdimar G. Guðmundsson **Valgerður Marinósdóttir**
Birgir Guðmundsson **Ágústa María Jóndóttir**
afa- og langafabörn.

†



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

MAGNÚS ÞÓRSTEINN SIGFÚSSON
húsasmíðameistari
Suðurgötu 17, Sandgerði,

lést sunnudaginn 7. desember á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja. Útförin fer fram frá Safnaðarheimilinu í Sandgerði miðvikudaginn 17. desember klukkan 13.00.

Heiða Sæbjörnsdóttir
Magnús Sigfús Magnússon **Kristjana E. Guðmarsdóttir**
Margrét Jensína Magnúsdóttir **Sigurjón Jónsson**
Rafn Magnússon **Hrönn Hilmarsdóttir**
Unnar Ástbjörn Magnússon **Petra Rós Ólafsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Ástkær sonur okkar, bróðir og barnabarn,

HARALDUR ÓLAFSSON
myndlistarnemi,

lést á heimili sínu í Stokkhólmi laugardaginn 6. desember. Útför verður auglýst síðar.

Svandís Ólafsdóttir **Ólafur Þorkell Helgason**
Albert Torfi Ólafsson **Arnar Ingi Ólafsson**
Elsa Heike Jóakimsdóttir **Guðjón Guðmundsson**
Torfi Jónsson

†

Okkar kæri frændi og vinur,

SIGTRYGGUR SIGURÐSSON
málarameistari,

lést á Landspítalanum þriðjudaginn 2. desember. Útförin fer fram frá Neskirkju mánudaginn 15. desember kl. 15.00. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir.

Systkinin úr Hólmgarði
og vinir.

ÞETTA GERÐIST: 12. DESEMBER 1947

Björgunarafrek unnið við Látrabjarg

Breski togarinn Dhoon strandaði á skeri í dimmviðri og haugasjó undir Látrabjargi föstudaginn 12. desember 1947.

Skerið var um 100 metra frá landi og sjór gekk látlaust yfir skipið. Skipstjórinn og fyrsti stýrimaður voru báðir afleysingamenn í þessum túr en bátsmaðurinn tók stjórnina í sínar hendur og sýndi mikinn dug. Þrír af fimmtán manna áhöfn fórust en hinum var bjargað við afar erfiðar aðstæður. Það gerðu bændur á nálægum bæjum sem unnu mikið þrekvirki er þeir sigu niður bjargið og tókst að ná mönnunum þar upp en bjargið er þar á annað hundrað metrar á hæð. Þar urðu flestir strandmenn að hírast í tjöldum í vonskuveðri yfir nótt þar sem langt var að ganga til bæja.

Áhrifamikil kvikmynd um björgunarafrekið var gerð af Óskari Gíslasyni kvikmyndagerðarmanni tveimur árum síðar, til ágóða fyrir Slysavarnafélag Íslands.

JÓLAPERLUR „Ég vona að margir komi í hádeginu í dag til þess að hlýða á perlurnar sem óma á jólatónleikunum okkar og styrkja um leið gott málefni," segir Lilja Eggertsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Jólatónleikar og söfnun fyrir dýnum í spítalarúm

Hópur tónlistarmanna kemur fram á tónleikum í Laugarneskirkju í dag og flytur þekktar jólaperlur. Ágóða varið til kaupa á rúmdýnum fyrir krabbameinsdeild Landspítalans.

Ágóða af styrktartónleikum tónleikaraðarinnar „Á ljúfum nótum í Laugarneskirkju", sem haldnir verða kl. 12 á hádegi í dag, verður varið til kaupa á sérstökum dýnum í rúmin á krabbameinsdeild 11-E á Landspítalanum. Á tónleikunum flytur góður hópur listamanna margar jólaperlur, að sögn Lilju Eggertsdóttur, listræns stjórnanda tónleikaraðarinnar.

Lilja, sem starfar sem píanóleikari við Söngskóla Sigurðar Demetz, útskrifaðist í píanóleik frá Tónskóla Sigursveins. Hún tók kirkjuorganistapróf frá Tónskóla Þjóðkirkjunnar auk þess sem hún var í meðleikaranámi í Söngskóla Sigurðar Demetz. Lilja lærði auk þess óperusöng við Tónlistarháskólann í Utrecht í Hollandi og hefur starfað sem tónlistarmaður í þó nokkurn tíma, eins og hún orðar það.

Á tónleikunum í hádeginu í Laugarneskirkju í dag koma fram einsöngvararnir Viðar Gunnarsson, Auður Gunnarsdóttir og Nathalía D. Halldórsdóttir, Leifur Gunnarsson kontrabassaleikari, Kvennakórinn Hekla og Kammerhópurinn Stilla en Lilja er stjórnandi Kvennakórsins og einn stofnenda Kammerhópsins. Hún stofnaði jafnframt tónleikaröðina Á ljúfum nótum sem hefur verið í gangi í um þrjú ár.

„Meginmarkmið tónleikaraðarinnar var að bjóða upp á möguleika fyrir allt tónlistarfólk til að koma fram með sitt verkefni þar sem meðal annars húsnæði væri frítt eða á lágu verði og miðsvæðis. Ég hafði sérstaklega í huga það fólk sem kemur heim úr námi þar sem aðalvinna tónlistarmanna hér á landi felst mikið í tónlistarkennslu," greinir Lilja frá.

Hún getur þess að annað markmið hafi verið að bjóða upp á tónleikaröð þar sem tónlistarmenn koma úr flestum stéttum tónlistar og það þriðja að efla þá menningu að sækja hádegistónleika. „Það er að sú hefð skapist að fólk geti leyft sér að njóta tónlistar í hádeginu í stutta stund þar sem ekki hafa allir tök á því að komast út á kvöldin eða á öðrum tíma dagsins."

> **Meginmarkmið tónleikaraðarinnar var að bjóða upp á möguleika fyrir allt tónlistarfólk til að koma fram með sitt verkefni þar sem meðal annars húsnæði væri frítt eða á lágu verði og miðsvæðis.**

Nokkrir tugir gesta hafa að jafnaði sótt tónleikana sem boðið hefur verið upp á í hádeginu en á fyrri styrktartónleikum hafa gestirnir verið um það bil hundrað. „Ég vona að margir komi í hádeginu í dag til þess að hlýða á perlurnar sem óma á jólatónleikunum okkar og styrkja um leið gott málefni," segir Lilja.

ibs@frettabladid.is

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, bróðir og afi,

KONRÁÐ ÞÓRISSON
fiskifræðingur,
Blesugróf 17,
Reykjavík,

lést á Landspítala við Hringbraut, fimmtudaginn 4. desember. Útförin fer fram frá Bústaðarkirkju, þriðjudaginn 16. desember kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Hvatningarnámssjóð barnabarna hans „Afasjóð" – 111-26-98800 kt. 2006523559 eða Krabbameinsfélagið.

Margrét Auðunsdóttir
Fífa Konráðsdóttir **Pétur Þór Sigurðsson**
Hrönn Konráðsdóttir **Atli Birkir Kjartansson**
Svavar Konráðsson
Hlynur Þór, Máni, Dalía, Daníel Rafn, Ronja Rán
og systkini.

†

Elskuleg móðir mín, systir og amma,

ELÍN KRISTÍN KRISTMUNDSDÓTTIR
Efri-Brunnastöðum,
Vatnsleysuströnd,

lést 8. desember á hjúkrunarheimilinu Hrafnistu, Reykjanesbæ. Útför hennar fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju mánudaginn 15. des kl. 13.00. Þökkum veitta samúð. Sérstakar þakkir færum við starfsfólki hjúkrunarheimilisins Hrafnistu í Reykjanesbæ fyrir frábæra umönnun og hlýhug. Guð blessi ykkur öll.

Virgill Scheving Einarsson
Hallgrímur Kristmundsson
Hannesína Scheving **Gunnar Anton Jóhannsson**
Svanur Már Scheving **Brynja Hafsteinsdóttir**
Kristmundur Scheving **Ingunn Lúðvíksdóttir**
Elín Kristín Scheving **Gissur Breiðfjörð Smárason**
og barnabarnabörn.

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

JÓLATÓNLEIKAR SINFÓ

Jólatónleikar Sinfóníunnar verða haldnir í Hörpu á laugardag klukkan 14 og 16 og á sunnudag klukkan 14. Trúðurinn Barbara verður kynnir en hljómsveitin spilar sígild jólalög og klassíska balletttónlist.

VINSÆLAR GJAFIR Kristján Þór Karlsson sölumaður með bóntöskur og tvö af mörgum góðum Meguiar's-hreinsiefnum sem fylla töskurnar. MYNDIR/GVA

UNDRAEFNI Meguiar's-pakkarnir innihalda undraefni sem geta t.d. látið felgurnar líta út sem nýjar eða afmáð erfiðustu óhreinindin.

BÓNTASKAN ER JÓLAPAKKINN Í ÁR

MÁLNINGARVÖRUR KYNNA *Meguiar's-bón og -bílahreinsivörur í veglegum töskum og pökkum eru skemmtilegar jólagjafir fyrir bíláhugamenn.*

Pakkar og töskur með Meguiar's-bóni og -hreinsivörum frá Málningarvörum eru vinsælar jólagjafir til bíleigenda sem vilja sjá bílinn sinn skínandi fínan. Kristján Þór Karlsson, sölumaður hjá Málningarvörum, segir marga koma til þeirra fyrir hver jól og kaupa pakka enda er um sérlega heppilegar og gagnlegar gjafir að ræða. „Við höfum selt sérstaklega mikið af stóru og veglegu töskunum okkar en þær innihalda flest þessi helstu efni sem bíláhugamenn þurfa að eiga. Í töskunni eru sápa, bón, felguhreinsir, mælaborðshreinsir, dekkjagljái, þvottahanski og örtrefjaklútur. Öll efnin koma saman í handhægri tösku á frábæru jólatilboði."

Bóntaskan veglega kostar aðeins 16.900 krónur en auk þess bjóða Málningarvörur líka margvíslegar smærri lausnir. Þá geta viðskiptavinir að sjálfsögðu búið til sinn eigin pakka að vild að sögn Kristjáns.

„Þar er svo sannarlega stórmarkaður bíláhugamanna með allar helstu hreinsivörur fyrir bíla, bæði að innan sem utan. Viðskiptavinir njóta líka góðs af því að ræða við fagmenn sem hafa svör við öllum spurningum um hreinsun og viðhald bílsins. Hjá Málningarvörum vinnur hópur reyndra manna sem hafa starfað lengi í þessum bransa og viðskiptavinir okkar eru í góðum höndum."

Málningarvörur eru í Lágmúla 9 í Reykjavík sem er bakhúsið hjá Nova. Verslunin er opin virka daga milli kl. 8 og 18 en til kl. 17 á föstudögum. Lokað er um helgar.

Nánari upplýsingar má finna á www.malningarvorur.is.

SNEISAFULL TASKA Meguiar's-bóntaskan er sneisafull af bón- og hreinsiefnum og fæst nú á 16.900 krónur.

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

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

MYND/VILHELM

GOTT ÚRVAL VARA Á JÓLAMARKAÐI

JÓLAMARKAÐUR *Þrettán netverslanir og hönnuðir halda sameiginlegan jólamarkað á Kexi hosteli á morgun. Mikið úrval fjölbreyttra vara er í boði.*

Jólamarkaður hönnuða og vefverslana verður haldinn á Kexi hosteli á morgun laugardag. Þar munu þrettán vefverslanir og hönnuðir selja fjölbreytta hönnun sína og vörur í Gym & Tonic salnum. Markaðurinn er hugmynd þeirra Sigríðar Dagnýjar Sigurbjörnsdóttur og Guðnýjar Hrefnu Sverrisdóttur, eigenda vefverslananna Kolku og Minimal decor. Að sögn Sigríðar eru þær báðar nýlega búnar að setja upp verslanir sínar og fannst nauðsynlegt að kynna sig fyrir markaðinum á skemmtilegan og öðruvísi máta. „Kex hostel varð fljótlega fyrir valinu og á skömmum tíma spratt upp mikið og skemmtilegt tengslanet af hönnuðum og öðrum vefverslunum sem slógust í hópinn með okkur.“

Sigríður segir margar vefverslanir eðlilega vera minna áberandi en hefðbundnar verslanir enda eigi viðskiptavinir ekki alltaf leið fram hjá þeim. „Því eru svona markaðir einstakt tækifæri fyrir okkur til að hitta viðskiptavini okkar og upplifa búðarstemminguna, sérstaklega núna í jólaösinni. Enda er fátt eins jólalegt eins og að fá að vinna bak við búðarborð fyrir jólin. Um leið er markaðurinn líka gott tækifæri fyrir viðskiptavini okkar til að hitta okkur og sjá andlitin á bak við vefverslanirnar og hönnunarvörurnar.“

Á markaðnum verða bæði þekktir hönnuðir og vefverslanir en einnig glænýjar vefverslanir auk ungra og efnilegra hönnuða. „Hér verður svo sannarlega eitthvað við allra hæfi. Gestir geta bæði keypt jólapakkana hér eða fundið fallega muni inn á heimili sín. Svo er bara svo gaman að kíkja á jólamarkaði á aðventunni með fjölskyldunni enda stutt í miðbæ Reykjavíkur þar sem mikil jólastemming ríkir alltaf í desember.“

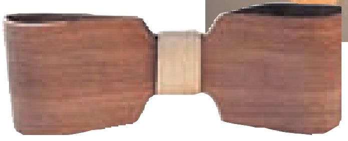
Þær vefverslanir og hönnuðir sem verða á markaðinum á morgun eru Bifurkolla, Gluggagalleríið, Gola & Glóra, Gunnarsbörn, Hannah, Hróm, Hver stal kökunni?, Jópata, Kolka, Minimal decor, Orð í ramma, Ratdesign og Snjóber.

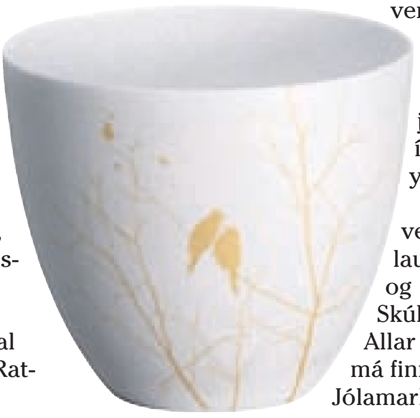
Ljúffengar jólaveitingar verða einnig til sölu og Sigga Kling mætir á svæðið og spáir fyrir gestum auk þess sem jólasveinar mæta í hús og skemmta yngstu gestum.

Jólamarkaðurinn verður á morgun laugardag milli kl. 10 og 17 á Kexi hosteli við Skúlagötu í Reykjavík. Allar nánari upplýsingar má finna á Facebook undir Jólamarkaður hönnuða og

FALLEG HÖNNUN
Bæði þekktir og upprennandi hönnuðir kynna vörur sínar á markaðinum.
MYND/ÚR EINKASAFNI

FJÖLBREYTNI
Úrval skemmtilegra vara í jólapakkann og inn á heimilið.





EITTHVAÐ FYRIR ALLA

„Hér verður svo sannarlega eitthvað við allra hæfi. Gestir geta bæði keypt jólapakkana hér eða fundið fallega muni inn á heimili sín.“

Jólamarkaðurinn

Kláraðu öll jólainnkaupin á sama stað

Hvar?
Veislusal Spretts, Kópavogur

Hvenær?
Sunnudaginn 14. des
á milli klukkan 13.00 og 18.00

Á staðnum verður fjöldinn allur af söluaðilum með vörur á gjafaverði bara fyrir þig !

Gjafavara, bökunarvörur, jólaskraut, handverk, tískufatnaður, barnavörur, glervörur, skartgripir, kökubasar, jólatréssala, jólatónlist, listakonur og menn og spákona.

GREEN DIAMOND
HARÐKORNADEKK

VIÐ ERUM SANNFÆRÐ!

„Fyrir tæpu ári settum við Green Diamond Harðkornadekk undir forgangsbifreiðina okkar. Það er samdóma álit þeirra sem keyrt hafa bifreiðina að dekkin standist allar okkar kröfur um öryggi og mýkt við þau störf sem við sinnum. Dekkin eru hljóðlát og ekki sjálfgefið að dekk með þessa eiginleika séu á svo viðráðanlegu verði.“

Borgþór Vignisson, formaður Björgunarfélagsins Eyvindur, Flúðum.

PANTIÐ Á:
panta@hardkornadekk.is
611 7799
www.hardkornadekk.is

FRÁBÆR MEÐMÆLI...

frá traustum og kröfuhörðum viðskiptavinum segja allt sem segja þarf!

GARÐABÆR

„Ég er búinn að nota Harðkornadekkin í heilt ár á pickup bíl. Þetta eru ein þau bestu dekk sem ég hef notað. Bíllinn er rásfastari og um leið mýkri í akstri á Harðkornadekkjunum en á öðrum dekkjum sem ég hef notað. Ég mæli eindregið með Green Diamond Harðkornadekkjunum.“

Sigurður Hafliðason forstöðumaður Þjónustumiðstöðvar Garðabæjar.

isavia

"Í stefnumiði Isavia er m.a. lögð áhersla á að lágmarka áhættu, stuðla að auknu öryggi og hafa umhverfismál í öndvegi. Það er því í góðu samræmi við stefnumið Isavia að hafa bifreiðar okkar á Green Diamond Harðkornadekkjum. Góð reynsla og hagstætt verð styður enn frekar þessa ákvörðun."

Vilhjálmur Karl Karlsson Verkefnastjóri fjármálasviði / Innkaupadeild.

ÖRYGGIS MIÐSTÖÐIN

„Hjá Öryggismiðstöðinni erum við með allan okkar bílaflota á heilsársdekkjum. Undanfarin ár höfum við notað Harðkornadekkin með iðnaðardemantinum og hafa þau reynst vel í hálku og snjó. Dekkin uppfylla okkar markmið um að vera umhverfisvæn og örugg. Getum því með góðri samvisku mælt með Green Diamond Harðkornadekkjum.

Reynir Valbergsson, frkvstj. fjármálasviðs.

HAFNARFJÖRÐUR

„Hafnarfjarðarbær hefur markað sér skýra stefnu í umhverfismálum og viljum við forðast nagladekkjanotkun og stuðla þannig að minni svifryksmengun. Eftir góða reynslu af notkun Harðkornadekkja frá haustinu 2012 munum við áfram velja Green Diamond Harðkornadekk umfram önnur dekk.“

Gunnar Guðnason umsjónarmaður tækja hjá Hafnarfjarðarbæ.

Jóhanna Lind Elíasdóttir

„Ég hef ekið á Green Diamond Harðkornadekkjum í rúmt ár og er svo ánægð að ekki kom annað til greina en að setja eins dekk undir bíl bóndans nú í haust. Í ferðum mínum um landið hafa dekkin reynst mjög vel við allar aðstæður. Ekki skemmir fyrir að Green Diamond dekkin eru á mjög samkeppnishæfu verði.“

Jóhanna Lind Elíasdóttir ráðgjafi hjá Ráðgjafamiðstöð landbúnaðarins

RADAR.IS

Í Harðkornadekkjum eru iðnaðardemantar sem...

[Ath. iðnaðardemanta er ekki að finna í neinum öðrum „korna“ dekkjum á Íslandi.]

- stórauka veggrip í hálku
- má keyra á allt árið
- auka rásfestu
- valda hverfandi svifryki
- endast allan líftíma dekksins

VARIST EFTIRLÍKINGAR!

GREEN DIAMOND
HARÐKORNADEKK
Íslenskt hugvit með umhverfi og öryggi að leiðarljósi.

FJÖLSKYLDULEIKUR Finna þarf fimm jólavættir á húsveggjum. MYND/HÖFUÐBORGARSTOFA

JÓLAVÆTTIR MÆTTAR

Allar jólavættir Reykjavíkurborgar eru búnar að koma sér vel fyrir inni í Listasafni Reykjavíkur – Hafnarhúsi þar sem þær munu gleðja gesti safnsins í desember. Jólavættirnar má einnig sjá á húsveggjum víðsvegar í miðborginni á sama tíma í tengslum við skemmtilegan fjölskylduleik sem er í gangi þessa dagana og ber heitið Leitin að jólavættunum. Leikurinn er bæði einfaldur og skemmtilegur og gengur út á að finna fimm vættir á húsveggjum og skila svarseðli í Upplýsingamiðstöð ferðamála í Aðalstræti 2, eða senda með pósti fyrir 19. desember. Svarseðilinn má nálgast í Hafnarhúsinu, í verslunum í miðbænum og á vefnum jolaborgin.is. Vegleg verðlaun eru í boði fyrir þann sem sigrar í leiknum en úrslitin verða kynnt 21. desember.

Jólavættirnar eru þrettán talsins og bættust yngstu börn Grýlu, Sighvatur og Surtla, í hópinn nú í desember. Tilvalið er fyrir þá sem ætla að taka þátt í leiknum að byrja ferðina í Hafnarhúsinu þar sem hægt er að skoða allar jólavættirnar áður en lagt er af stað í göngutúrinn. Jólavættirnar sem Gunnar Karlsson myndlistarmaður hefur teiknað eru byggðar á hugmynd Hafsteins Júlíussonar um að tengja Jólaborgina Reykjavík við íslenska sagnahefð. Nánari upplýsingar má finna á www.jolaborgin.is.

GEFUR GÓÐ RÁÐ Jóhanna heldur úti heilsublogginu vanillaoglavender.is þar sem hún deilir uppskriftum að hollum og góðum mat auk fróðleiks um heilsuna. MYND/SUNNLENSKA.IS

RÁÐ TIL LANGLÍFIS

ÓÐINSAUGA KYNNIR *100 heilsuráð til langlífis er heiti bókar eftir Jóhönnu Sigríði Hannesdóttur, þjóðfræðing og heilsubloggara.*

Það þarf ekki að vera flókið eða erfitt að hugsa vel um heilsuna. Oft þarf ekki að breyta miklu til að það breyti miklu. Það er mikilvægt að tileinka sér góða siði en það sem maður gerir reglulega skiptir meira máli en það sem maður gerir stöku sinnum," segir Jóhanna, sem er þjóðfræðingur að mennt og starfar sem blaðamaður og garðyrkjubóndi. Hún hefur einnig haldið úti heilsubogginu vanillaoglavender.is um nokkra hríð. Þar deilir hún uppskriftum að hollum og góðum mat auk fróðleiks um heilsuna sem hún hefur sankað að sér.

„Síðastliðið vor hafði útgefandi samband við mig eftir að hafa rekist á bloggið og vildi gefa út bók með heilsuráðum sem þar má finna," segir Jóhanna og þannig hófst vinnan við bókina 100 heilsuráð til langlífis sem nú er komin út og er til sölu í öllum betri bókaverslunum. „Í bókinni er að finna hundrað ráð um það hvernig fólk getur bætt og lengt líf sitt," lýsir Jóhanna. Heilsuráðin snúa bæði að líkamlegri og andlegri heilsu enda bendir Jóhanna á að þetta tvennt verði að fara saman. „Ráðin eiga það flest öll sameiginlegt að það er bæði auðvelt og skemmtilegt að fara eftir þeim," segir Jóhanna glettin, en sem dæmi þá er mælt með því að borða mikið af dökku súkkulaði, vera örlátur og fækka fötum.

Jóhanna hefur lengi haft áhuga á heilsu og langlífi og við skrif bókarinnar sankaði hún að sér ýmsum fróðleik. „Fyrir utan þann heilsugagnagrunn sem ég hafði þegar safnað skoðaði ég einnig langlífisrannsóknir sem hafa verið gerðar víða í heimi. Þá skoðaði ég líka hverju langlífir einstaklingar þakka langlífi sitt."

100 heilsuráð til langlífis er gefin út af Óðinsauga, Sólveig Eiríksdóttir, Solla í Gló, skrifar formála bókarinnar en listakonan Ólöf Haraldsdóttir myndskreytir bókina.

LANGLÍFI

„Fyrir utan þann heilsugagnagrunn sem ég hafði þegar safnað skoðaði ég einnig langlífisrannsóknir sem hafa verið gerðar víða í heimi. Þá skoðaði ég líka hverju langlífir einstaklingar þakka langlífi sitt."

SIRKUS FYRIR FULLORÐNA

Jólakabarett í Hljómskálagarðinum

SÝNING

Sirkus Íslands setur upp fágaðan fullorðinskabarett á aðventunni í upphituðu sirkustjaldi í Hljómskálagarðinum. Listamenn sýna jafnvægislistir, sirkusbrögð, loftfimleika, söng, skemmtileg og skrítin atriði. Gestir sirkussins geta búist við gleði, glensi og jólabjór.

Tvær sýningar eru eftir, í kvöld og annað kvöld klukkan 20.

Sýningin er bönnuð innan 18 ára, miðaverð er 3.500 krónur en miðasala fer fram í gegnum midasala@sirkusislands.is.

Lífið

FÖSTUDAGUR
12. DESEMBER 2014

Bryndís Hákonardóttir
næringarþerapisti
AUGUN ENDURSPEGLA ÁSTAND LÍKAMANS 6

Nanna Árnadóttir
íþróttafræðingur
HREYFING ER MIKILVÆG Á MEÐGÖNGU 14

Hildur Yoeman
fatahönnuður
NÝ LÍNA INNBLÁSIN AF STERKUM KONUM 18

Jóhanna Guðrún Jónsdóttir

MÉR FINNST ÉG BARA ÓTRÚLEGA HEPPIN

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

Heilsuvísir

HAMINGJAN VAR ÞAÐ HEILLIN

Margar rannsóknir hafa verið gerðar um hamingjuna og niðurstöðurnar eins ólíkar og þær eru margar. En er hamingjan flókin eða einföld?

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Flest okkar eigum þá ósk og markmið að verða hamingjusöm. Oft á tíðum ætlumst við til þess að hamingjan banki upp á hjá okkur, komi sem holdgervingur makans, barnanna eða einhvers annars sem bíður okkar í framtíðinni eða jafnvel eitthvað sem við skildum eftir í fortíðinni. Í tengslum við hamingjuna er vert að minnast svars sem John Lennon heitinn gaf kennurunum sínum þegar hann var barn. Spurningin var einföld: „Hvað ætlarðu að verða þegar þú ert orðinn stór?“ Spurning sem við fullorðna fólkið leggjum endrum og eins fyrir börn enda koma oftar en ekki skemmtileg og fjölbreytileg svör. Mörg börn vilja verða slökkviliðsmenn, ofurhetjur, hárgreiðslufólk og svo mætti lengi telja. Svarið sem Lennon gaf kennurunum sínum var alveg jafngilt og svör annarra barna, hann sagðist ætla að vera hamingjusamur þegar hann yrði stór.

Kennararnir undruðust þetta svar barnsins og sögðu hann misskilja spurninguna en hann svaraði á móti að þeir misskildu lífið. Hamingjan er nefnilega ekki svo flókin né fjarlæg. Hamingjan er í okkur öllum, hún er ákvörðun sem hvert og eitt okkar verður að taka. Byrjaðu hvern morgun á því að ákveða að dagurinn í dag færi þér hamingju og gleði. Hlustaðu á tónlist sem fær þig til að brosa. Umkringdu þig fólki sem er jákvætt og hláturmilt. Staldraðu við og finndu áferðina og bragðið af kaffinu, finndu ilminn af sturtusápunni. Það er talað um að það taki 21 dag að búa til nýjar venjur. Prófaðu að ákveða það næstu þrjár vikurnar að hafa dag hvern hamingju og gleði í fyrirrúmi. Hafðu þakklætið líka með í för og skrifaðu hjá þér eitthvað þrennt sem þú getur þakkað fyrir á hverjum degi. Gerðu þetta áður en þú ferð að sofa og fylgstu með hvernig lífið verður sífellt bjartara og hamingjuríkara.

> „Hamingjan er nefnilega ekki svo flókin né fjarlæg. Hamingjan er í okkur öllum, hún er ákvörðun.“

ÞAÐ BESTA FRÁ BEYONCÉ

Íslandsvinkonan Beyoncé á ekki ófáa smelli sem fá hjartað til að slá örar.

Eftirfarandi lög eru í uppáhaldi hjá Heilsuvísi og tilvalin í líkamsræktina.

- **RUN THE WORLD (GIRLS)**
- **CRAZY IN LOVE**
- **DEJA VU**
- **CHECK ON IT** *feat Bun B and Slim Thug*
- **SINGLE LADIES**
- **VIDEO PHONE**
- **BEAUTIFUL LIAR** *feat Shakira*
- **SURVIVOR** *feat Destiny´s Child*
- **GET ME BODIED**
- **BOOTYLICIOUS** *feat Destiny´s Child*

HEILSUVÍSIR Á SPOTIFY
Skannaðu kóðann og tónlistarheimur Heilsuvísis opnast þér

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ ...JÓLATÓNLEIKUM

Lífið mælir með því að þú skellir þér á einhverja af þeim fjölmörgu jólatónleikum sem í boði eru. Fátt er jafn skemmtilegt og róandi eins og að hlusta á góða tónlist í góðra vina hópi eða með fjölskyldumeðlimum. Fallegir jólatónleikar setja tóninn fyrir jólin og allir komast í hátíðarskap.

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is ● Ábyrgðarmaður **Erla Björg Gunnarsdóttir** erlabjorg@365.is ● Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is ● Forsíðumynd **Ernir Eyjólfsson** ● förðun **Elísabet Ormsley** ● fatnaður **Andrea Boutique**

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

WWW.FARMERSMARKET.IS

HOLLRÁÐ HELGARINNAR

Takmarkaðu sykurátið

Nú þegar hátíðirnar ganga í garð eru kræsingar á boðstólum hvert sem farið er. Þó það sé sjálfsagt að leyfa sér aðeins meira um jólin þá er gott að hafa í huga að borða ekki yfir sig af sætindum og annarri óhollustu allan mánuðinn. Allt er gott í hófi, líka í desember.

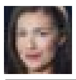
STREITURÁÐ VIKUNNAR

FORGANGSRAÐAÐU RÉTT

Gerir þú þér grein fyrir því að það eru aðeins tvær vikur til jóla? Ertu viss um að það sé raunhæft að ljúka öllu því sem þú ætlar þér á þessum tíma? Sumt má örugglega bíða. Annað er svo mikilvægt að þú mátt alls ekki missa af því. Hefur þú forgangsraðað nægilega vel?

KOMDU Í VEG FYRIR KVEFIÐ

Kvefið fer víða þessa dagana, Heilsuvísir býður upp á nokkur góð ráð til þess að forðast smit


Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Nú er genginn í garð sá tími þegar við bjóðum vetur konung velkominn með tilheyrandi snjókomu, frosti og kvefpestum í hverju horni. Veðrabreytingar eru þó ekki einu ástæðurnar fyrir því síðastnefnda því nokkrar ástæður geta verið fyrir því að við fáum kvef eða flensu. Til þess að minnka líkurnar á því að fá pestina í hús er upplagt að fylgja eftirfarandi ráðleggingum.

- **Farðu í nudd – það kemur hreyfingu á blóðrásina sem styrkir svo ónæmiskerfið.**
- **Farðu í gufu og svitnaðu, þannig losarðu eiturefni úr líkamanum. Mundu bara að drekka nægilega mikið af vatni svo að þú endir ekki eins og sveskja.**
- **Sótthreinsaðu símann þinn. Þú getur ekki ímyndað þér hvað það er mikið af bakteríum á honum. Bleyttu bómull með sótthreinsi og renndu yfir símann.**
- **Haltu niðri í þér andanum eða andaðu frá þér þegar einhver hnerrar nálægt þér, þannig kemurðu í veg fyrir að anda að þér alls konar bakteríum. Ekki samt öskra og fórna höndum, það er ekki gott fyrir félagsandann.**
- **Mundu að þvo reglulega á þér hendurnar, helst í 20 sekúndur með sápu og volgu vatni. Svo getur verið ágætt að vera með sótthreinsi í vasanum. Ef þú átt ekki sótthreinsi þá gæti verið skemmtilegt að vera með „miniature“ vodkaflösku í vasanum, vodka er nefnilega líka sótthreinsandi.**
- **Ekki vera að koma við og pota í allt, vertu helst í hönskum þegar þú ferð í Kringluna og með húðlita plasthanska í vinnunni.**
- **Borðaðu mikinn hvítlauk, hann hefur styrkjandi áhrif á ónæmiskerfið, svo heldur hann líka blóðsugum frá þér – sem og öllum öðrum.**
- **Reyndu svo bara að halda ró þinni; stress og streita hafa neikvæð áhrif á ónæmiskerfið.**

FRETTABLADID/GETTY

VEKTU KYNVERUNA ÞÍNA

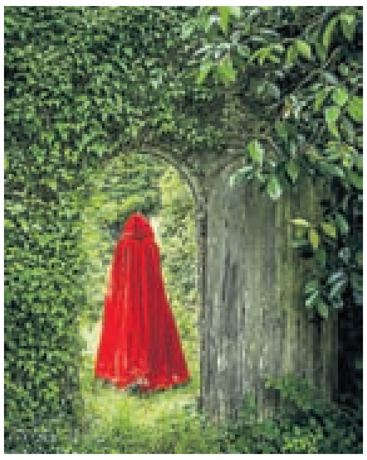
Meyjarhaft, meydómur, víð píka, of þröng píka, drusla, óhrein, lauslæti, hóra, sársauki, blæðing, rifna, rjúfa, putta, sveppasýking, þurrkur. Það að fjalla um kynlíf kvenna er ekki alltaf tekið út með sældinni. Í hverri einustu kennslustund fæ ég spurningu sem inniheldur eitthvert þessara orða, oftar en ekki nokkur saman. Mig hefði aldrei grunað að árið 2014 væru algengustu spurningarnar frá stúlkum og konum tengdar sársauka í kynlífi, sérstaklega í samförum og auðvitað fullnægingarleysi og kyndeyfð. Fyrst komu þessar spurningar mér á óvart og ég játa að þær stungu í kynferðislega frjálsa hjartað mitt en nú er komið nóg. Nú segi ég stopp. Konur eru helmingur mannkyns og það er engum greiði gerður að stunda kynlíf sem þú hefur ekki áhuga á eða löngun til. Kynlífið byrjar og endar á þér.

Jólagjöfin þín í ár verður þú sjálf og þitt kynlíf. Þú ætlar að hugsa meira, oftar og öðruvísi um kynlíf. Þú ætlar að stunda það því þig langar til þess, þegar þig langar til þess, ein eða með einstaklingi sem er einnig til í tuskið. Þú lætur ekki glanstímarit segja þér hvernig eigi að stunda kynlíf með öðrum einstaklingum, stundum langar þig til þess, ein eða með einstaklingi, sem er einnig til þess að þú lærir fyrst á líkama þinn áður en þú lærir á líkama bólfélagans. Þú ætlar að fara lengra en líkami þinn. Þú ert ekki bumban, aldurinn, gráu hárin, bólurnar, svitalyktin, hrukkurnar, appelsínuhúðin og líkamshárin. Þú ert kynvera. Þú ert sexí.

Lokaðu augunum. Gleymdu stað og stund. Leyfðu þér að hugsa um kynlíf, allskonar kynlíf, með hinum og þessum bólfélögum, elskhugum og þér sjálfri. Það má vera letilegt, hratt, sóðalegt, snyrtilegt og einfalt, allt í senn. Það má gerast hvar sem er og hvernig sem er. Þetta er þitt kynlíf, fyrir þig, inni í þínum haus. Gleymdu því hvað er rétt og hvað er rangt. Hér er þetta bara þú og þín kynferðislega stund. Ekkert annað er til.

Finnurðu hvernig líkaminn bregst við? Píkan, brjóstin, lærin, maginn? Ef þú ert ekki viss, prófaðu að snerta þig. Leyfðu þér að nota sleipiefni eða olíu, það getur aukið unaðinn. Eigðu stund, bara með þér, fyrir þig.

Þegar þú hefur vakið kynveruna þína þá getur þú farið að tala um kynlíf út frá eigin forsendum og unaði. Þú styrkir sjálfsmynd þína og það skilar sér í betra kynlífi. Margar konur greina frá skömm í tengslum við sjálfsfróun en það er grundvallarhugarfarsbreyting sem þarf að verða ef við ætlum að njóta kynlífs og líkama okkar. Það sem er hvað mest aðlaðandi í fari annarra manneskju er sjálfstraust og gleði. Þú ætlar að sigla inn í nýtt ár með gleði og ánægju í hjarta, haus og píku.



„Þú ert ekki bumban, aldurinn, gráu hárin, bólurnar, hrukkurnar, appelsínuhúðin og líkamshárin. Þú ert kynvera“

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

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

Gjafir fyrir alla!

IÐA

Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík. Opið frá 9 - 22 alla daga

MARGIR ÞJÁST AF ÝMSUM LÍFSSTÍLS-SJÚKDÓMUM

Bryndís Hákonardóttir menntaði sig í viðskiptum en eftir að hafa opnað augun fyrir mikilvægi góðrar heilsu ákvað hún að breyta til. Hún fluttist með fjölskyldunni til Danmerkur til þess að læra næringarþerapíu

Bryndís Hákonardóttir segir augun vera glugga að innra ástandi líkamans.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Viðskiptafræðingurinn Bryndís Hákonardóttir venti kvæði sínu í kross fyrir tæplega tíu árum þegar hún flutti með eiginmanni sínum og þremur börnum til Danmerkur. Við komuna þangað ákvað hún að skipta algerlega um starfsvettvang og hóf nám í næringarþerapíu við Center for Ernæring og Terapi í Kaupmannahöfn. „Ástæðan fyrir því að ég ákvað að breyta um stefnu í lífinu var aðallega sú að eftir að ég eignaðist mitt fyrsta barn þá byrjaði ég að fá ofnæmi. Fyrst voru það ákveðin frjókorn sem ég hafði ofnæmi fyrir, en svo fór ég að fá ofnæmi fyrir hinum ýmsu matvörum og þá helst flestum ávöxtum og hnetum en einnig dýrum. Ég hafði lengi haft mikinn áhuga á mataræði og verið svolítið að kafa í þau fræði sjálf. Auk þess sem ég stundaði nám í CET tók ég líffærafræði, lífeðlisfræði og meinafræði hjá Skolen for Alternativ Terapi,“ segir Bryndís.

Lausnina að finna í mataræðinu

Að námi loknu starfaði Bryndís sem næringarþerapisti hjá fyrirtækinu ITK2 í Kaupmannahöfn þar sem hún hjálpaði veiku fólki að komast aftur út á vinnumarkaðinn og í dag á hún og rekur sitt eigið fyrirtæki, Your Body Knows. „Eftir að hafa unnið hjá ITK2 í þrjú ár ákvað ég að stofna mitt eigið fyrirtæki og býð þar upp á næringarráðgjöf, fyrirlestra, detox-námskeið, lithimnulestur og fleira því tengt, bæði hér í Danmörku og á Íslandi.“ Hún segir marga kljást við misalvarlega lífsstílssjúkdóma í dag og magnið af næringarsnauðum mat í boði of mikið. „Ég tel mataræðið vera mun einfaldara en við þorum að trúa. Í stað þess að telja hitaeiningar eða vera að spá í prótein-, fitu- eða kolvetnahlutfall fæðunnar, munu allir njóta góðs af því að borða meira af náttúrulegri, safaríkri og lífrænni fæðu. Það er svo margt sem hefur neikvæð áhrif á líf okkar í dag; við borðum meira af skyndibitum og unnum næringarlausum matvörum en við höfum nokkurn tíma gert, drekkum meira af gosdrykkjum, áfengum drykkjum og borðum meira sælgæti. Svo eru verslanir á hverju horni í dag og margar hverjar opnar allan sólarhringinn. Við lifum mjög hreyfingarsnauðu, en þó hröðu og oft stressuðu lífi, með of litlum svefni og erum oft og tíðum með daglegar áhyggjur og samviskubit sem hafa áhrif á okkur. Allt þetta hefur mikil áhrif á heilsuna og getur verið orsök þess að margir þjást af ýmsum lífsstílssjúkdómum,“ segir Bryndís og bætir við að oft sé ekkert gert í málunum fyrr en vandamálið er orðið alvarlegt og þá þarf oft að gera miklar breytingar á lífsstílnum sem krefjast mikils aga og það gæti tekið líkamann langan tíma að finna jafnvægið að nýju.

Augun gluggar að innra ástandi

Fyrir mörgum árum fór Bryndís í krossbandaaðgerð en náði sér aldrei að fullu og leitaði sér því hjálpar hjá óhefðbundnum lækni sem systir hennar benti á. „Hann byrjaði á því að kíkja í augun á mér og sagði: „Uss, þessi aðgerð á hnénu á þér er mjög illa gerð, en ég get hjálpað þér.“ Það að hann hafi séð vandamálið í augunum og virkilega hjálpað mér, vakti áhuga minn á þessum fræðum.“ Fljótlega eftir þessa heimsókn skellti Bryndís sér í nám í lithimnufræðum í Englandi og það var þá sem að hún fór að skilja betur sitt innra ástand. „Ég hélt alltaf að ég væri í ágætis málum þar sem ég taldi mig lifa nokkuð heilbrigðu lífi, en það var ekki alveg það sem augun endurspegluðu. Eftir að ég lærði þessi fræði og breytti lífsstílnum, fór ég að finna mikinn mun á öllu ofnæmi sem ég var með. Ég gat ekki einu sinni skorið epli ofan í börnin mín hér áður fyrr, án þess að fá bólgin augu. Í dag borða ég epli og oft mörg á dag án þess að finna fyrir votti af ofnæmi,“ segir hún og bætir við að námið hafi hjálpað henni að skilja betur hvernig líkaminn starfar og hvaða áhrif fæðan og andlegt áreiti hefur á okkur.

Með lithimnugreiningu er mynstrið í lithimnu einstaklingsins greint en himnan er eins og fingrafarið okkar, eins ólíkt og við erum mörg.

„Það má segja að augun séu gluggar að innra ástandi líkamans. Miðtaugakerfi líkamans er tengt öllum líffærum, líkamskerfum og öðrum svæðum í líkamanum og sjóntaug augans er tengd miðtaugakerfinu og tekur við upplýsingum um stöðu líkamans.“ Bryndís segir greininguna þó ekki sjúkdómsgreiningu í sjálfu sér heldur sýni hún ástand líffæra og líkamskerfa, uppsöfnun úrgangsefna, bólgumyndanir og upptöku næringarefna svo dæmi séu tekin. „Lithimnulesturinn hefur oft hjálpað mér að sjá rót vandans og þannig gefið mér færi á að gefa skjólstæðingum mínum mjög hnitmiðaðar ráðleggingar til að bæta eigin heilsu,“ segir Bryndís og bætir við að skjólstæðingurinn fái betri skilning á ástandinu og það hjálpi honum að takast á við það af meiri alvöru því heilsuna þurfi að skoða út frá mörgum sjónarhornum.

> „Ég hélt alltaf að ég væri í ágætis málum þar sem ég taldi mig lifa heilbrigðu lífi, en það var ekki það sem augun endurspegluðu.“

HOLLAR OG GÓÐAR BANANAPÖNNUKÖKUR
(12-15 PÖNNUKÖKUR)

3 bananar, vel stappaðir
3 egg, hrærð saman í djúpri skál
1 tsk. kanill
örlítið salt (má sleppa)

Stöppuðu banönunum, kanilnum, og saltinu er hrært saman við eggin og þá er deigið tilbúið. Notið smjör eða kókosolíu á pönnuna, setjið tvær matskeiðar af blöndunni í hverja pönnuköku og steikið á pönnu á báðum hliðum þar til þær eru orðnar fallega gylltar. Það getur verið smá galdur að snúa þeim við, en þið komist fljótt upp á lagið með það. Pönnukökurnar eru æðislegar einar sér en líka með smjöri, ávöxtum eða smá hlynsírópi.

100% hreinar
Eggjahvítur
Gerilsneyddu eggjahvíturnar
eru frábær valkostur í jólabaksturinn.
Hugsaðu um hollustuna, veldu eggjahvítur frá Nesbúeggjum.

Án allra aukaefna!
Íslensk framleiðsla
Nesbú
Fjölvítamín frá náttúrunnar hendi

JÓLA
DAGATAL
epal
HEI
JUL
JUL
15-25%
afsláttur
af sófum*
*nema af tilboðssófum
21
15%
afsláttur af öllum
ljósum
til áramóta
12
19
1001 GJAFAVARA FRÁ RÚMLEGA 100 HÖNNUÐUM
Harpa / Skeifan 6 / 5687733 / www.epal.is

FALLEG HÁTÍÐARFÖRÐUN
GLAMÚR UM JÓLIN

Silla, eigandi Reykjavik Makeup School, sýnir réttu handtökin

Ragnheiður Guðmundsdóttir
blaðamaður

Lífið fékk Sigurlaugu Dröfn Bjarnadóttur, eða Sillu eins og hún er kölluð, til þess að koma með hugmyndir að fallegri jólaförðun. Silla lærði förðun árið 2010 og hefur meðal annars farið á framhaldsnámskeið í Los Angeles en þar sérhæfði hún sig í beauty-förðun. Í dag er hún annar eigandi og kennari í Reykjavík Makeup School sem var opnaður fyrr á þessu ári en skólinn hefur fengið frábærar viðtökur og öll námskeið fyllast fljótt.

„Mér finnst alltaf flott að gera smá extra glamúr í hátíðarförðun, jólaförðun fyrir mér er mikið highligt, sanseraðir augnskuggar, eyedust, rauðar varir eða varir í dökkum litum. Mér finnst það alltaf voða sparilegt. Það sem er í algjöru uppáhaldi hjá mér núna eru augnskuggar í rústrauðum/burgundy tónum, finnst ótrúlega fallegt að nota þá með í skyggingar og blanda þeim upp á augnbeinið,“ segir Silla.

Ég notaði fljótandi farða frá Makeup Store sem heitir liquid foundation. Flott er að bera farðann á með svampi, til dæmis frá Real Techniques, eða beauty blender. Gæta þarf þess að svampurinn þarf að vera rakur þegar hann er notaður. Ég nota alltaf bursta fyrst og síðan svamp yfir til að fullkomna áferðina.

Yfir set ég svo alltaf wonder powder frá Makeup Store í öllum mínum förðunum en það gefur svo fallegan ljóma. Kinnaliturinn er frá sömu verslun og heitir rosso verona. Til þess að lýsa upp andlitið og móta notaði ég svo highligt-stifti frá NARS sem heitir Orgasm, reflex cover frá Makeup Store undir augun og matt sólarpúður.

Sigurlaug Dröfn

Ég notaði augnskugga frá L'oreal sem heitir sahara treasure beint á augnlokið og smá sparkle-eyedust yfir frá Makeup, síðan skyggði ég með þremur litum frá Makeup Store en þeir heita rosso asiago, louder og spirit. Þetta eru nýir litir frá þeim, ekkert smá flottir. Mér finnst alltaf fallegt að setja felu-eyeliner í efri vatnslínu til þess að þétta augnhárin og skerpa á línunni. Til þess að toppa svo augnförðunina og glamúrlúkkið notaði ég ný augnahár frá Tanya Burr sem heita girls night out. Augabrúnirnar gerði ég svo með Anastasia Beverly Hills Dipbrow í lit sem heitir chocolate.

Eitt ráð til þess að fá varalitinn til að haldast á sem lengst er að byrja á því að móta varirnar og setja varablýantinn yfir allar varirnar. Síðan setja varalitinn yfir, þá helst hann betur á og gefur meiri þekju.

Hárið gerði ég svo með HH Simonsen-járni sem heitir ROD 4 en það er eitt af mínum uppáhalds frá þeim, þetta er breitt keilujárn sem gerir frekar stóra liði. Sjúklega flott, dálítið svona Beyoncé-hár. Svo notaði ég texturising volume spray frá label.m í rótina en það gefur þvílíkt gott hald og lyftingu.

VETRARDAGAR
20% afsláttur af öllum fatnaði

Ný sending af vörum frá Basler!

Peysur, jakkar og vinsælu viskose buxurnar komnar aftur.

Jólin komin í Parísartízkuna. Verið velkomin.

Parísartízkan býður upp á vandaðan tísku- og skófatnað frá Þýskalandi og Ítalíu í stærðum 36-50. Áhersla er lögð á gæði og góða persónulega þjónustu

Jólagjöfin í ár!
Vinsælu kuldaskórnir með mannbroddunum

FYRIR DÖMUR OG HERRA Verð:24.000.-

OLANG

BASLER Parísar TÍZKAN

Fylgist með okkur á

Skipholti 29b • S. 551 0770

HUMARSALAT Á SMJÖRDEIGSBOTNI MEÐ GRILLUÐUM ASPAS OG SÍTRÓNU

Sjónvarpskokkurinn Eyþór Rúnarsson bjó til þetta girnilega humarsalat í þættinum Eldhúsið hans Eyþórs í gærkvöldi. Rétturinn er tilvalinn um hátíðarnar.

- **50 g majónes**
- **50 g sýrður rjómi**
- **500 g humar í skel, um 200 g pillaður humar**
- **1 grænt epli, skrælt og skorið í litla kubba**
- **Safi úr ½ sítrónu**
- **½ hvítlauksrif, fínt rifið**
- **1 msk. skorið dill ólífuolía til steikingar**
- **Sjávarsalt**
- **Hvítur pipar úr kvörn.**

Steikið humarinn upp úr ólífuolíunni og kryddið með saltinu og piparnum. Kælið humarinn. Blandið saman majónesinu, sítrónusafanum og hvítlauknum. Smakkið blönduna til með saltinu. Skerið humarinn niður í bita og bætið út í blönduna með eplunum og dillinu. Smakkið til með salti og pipar eftir smekk.

Grillaður smáaspas

- **16 stk. smáaspas**
- **4 msk. ólífuolía**
- **Sjávarsalt**
- **Svartur pipar úr kvörn**

Setjið aspasinn í eldfast mót, hellið ólífuolíunni yfir hann og veltið honum vel upp úr olíunni. Setjið aspasinn á heita grillpönnu og grillið í tvær mínútur á hvorri hlið. Kryddið með sjávarsalti og svörtum pipar úr kvörn.

- **Smjördeigs botn**
- **1 plata Myllusmjördeig**
- **Hvítlauksolía**
- **Sjávarsalt**

Hitið ofninn upp í 220 gráður. Skerið plötuna í fjóra bita. Penslið smjördeigið með hvítlauksolíu báðum megin. Setjið á bökunarplötu með smjörpappír í botninum og svo aðra plötu yfir. Bakið í 10-15 mínútur.

AUGLÝSING: NATHAN & OLSEN KYNNIR

Sesselja segir Jimmy Choo ilminn gera það að verkum að íslenskar konur fá loksins tækifæri til að eignast hluta af hönnun hans.

JIMMY CHOO KOMINN TIL ÍSLANDS

Ilmvötnin frá Jimmy Choo eru loksins komin í verslanir hér á landi og var haldið flott teiti í tilefni þess á miðvikudagskvöldið.

Hönnuðurinn Jimmy Choo, sem margir Íslendingar þekkja, er þekktastur fyrir glæsilega skó en einnig hannar hann handtöskur, fylgihluti, sólgleraugu og gleraugu.

Árið 2011 var brotið blað í sögu fyrirtækisins þegar ilmurinn Jimmy Choo var settur á markað.

„Ilmurinn var hannaður til að fullkomna línu fylgihluta fyrir þær konur sem hafa gert vörur Jimmy Choo að sínu einkennismerki,“ segir Sesselja Sveinbjörnsdóttir, þjálfari fyrir snyrtivörusvið hjá Nathan & Olsen. Ilmurinn kom í tveimur ólíkum en afar glæsilegum útgáfum, EDP og EDT. Tveimur árum síðar leit glamúrilmurinn FLASH svo dagsins ljós.

„Þessir þrír eru nú komir í sölu í fyrsta sinn hér á landi sem gerir það að verkum að konur fá loksins tækifæri til að eignast smá hluta af hönnun hans.“ Jimmy Choo er fæddur í Penang í Malasíu árið 1948 og hét Jimmy Chow, en hann var óvart skráður í fæðingarvottorðið sem Jimmy Choo. Hann er fæddur inn í skógerðarfjölskyldu og lærði skógerð frá ellefu ára aldri.

Árið 1983 útskrifaðist hann úr London School of Fashion og vann hin ýmsu störf eftir það. Hann opnaði skóverslun i gamalli sjúkrahúsbyggingu kringum 1986 og eignaðist þar góða og trygga viðskiptavini. Næstu árin byggðist orðspor hans jafnt og þétt upp, hann hannaði skó fyrir Díönu prinsessu árið 1990 og níu árum síðar fyrir núverandi forsetafrú Bandaríkjanna, Michelle Obama. Hönnuðurinn var svo gerður ódauðlegur í þáttunum frægu „Sex and the City“ þegar sögupersónan Carrie Bradshaw sagði „I lost my Choo“.

Árið 1996 leitaði Tamara Mellon, fastur viðskiptavinur Jimmys Choo, sem vann þá fyrir tískutímaritið Vouge sem yfirmaður Vouge Accsessories, til hans með viðskiptahugmynd og saman stofnuðu þau Jimmy Choo Ldt. Haft hefur verið eftir Tamöru Mellon að „það skiptir ekki máli í hverju þú ert, ef þú ert í góðum skóm og með flotta tösku ertu alltaf flott“.

Veldi Jimmys Choo óx með árunum, hann bætti við hönnun sína og fyrirtækið hefur hlotið mörg eftirsótt verðlaun. Í dag er Choo orðinn einn helsti hönnuður Hollywoodstjarnanna og hannar hann meðal annars fyrir þá sem eru tilnefndir til Óskarsverðlaunanna og stjórnendur þess viðburðar. Ilmvötnin fást í 40 og 60 millilítra umbúðum og body lotion í 200 millilítra og Jimmy Choo ilminn færð þú í Hagkaupi í Holtagörðum, Smáralind, Kringlunni, Garðabæ og Akureyri, Lyfjum & heilsu í Kringlunni, Snyrtivöruversluninni Glæsibæ og Make Up Galleríi á Akureyri.

Það var glatt á hjalla hjá þeim Eygló, Guðrúnu Dögg, Láru og Ragnheiði í partíi sem haldið var til að fagna því að Jimmy Choo-ilmvötnin fást nú hér á landi.

Sesselju hjá Nathan og Olsen, Jóhönnu hjá Nude Magazine og Ernu hjá Trendnet líkaði ilmurinn frá Jimmy Choo vel.

Jimmy Choo FLASH:

Geislandi blóma- og viðarilmur fyrir nautnaseggi sem þola eftirvæntingu og spennuna sem skapast af þessari einstöku blöndu bleiks pipars, jarðarberja og púðurkenndra viðartóna.

Jimmy Choo Ilmurinn EDT:

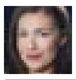
Léttur blóma- og ávaxtailmur með kynþokkafullum tónum orkídeunnar í bland við peru og engifer.

Jimmy Choo Ilmurinn EDP:

Ávaxtailmur þar sem ilmurinn af djarfri tígrisorkídeu blandast djúpum og kynþokkafullum tónum af karamellu og perum og sætum ítölskum appelsínum.

STUND SEM MAÐUR UPPLIFIR BARA EINU SINNI Á ÆVINNI

JÓHANNA GUÐRÚN JÓNSDÓTTIR VAR EINUNGIS TÓLF ÁRA GÖMUL ÞEGAR HÚN ÁTTI AÐ BAKI ÞRJÁR METSÖLUPLÖTUR. HÚN RIFJAR UPP UNGLINGSÁRIN, LANGVARANDI VEIKINDI OG EUROVISION.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins

Hin unga og hæfileikaríka söngkona Jóhanna Guðrún Jónsdóttir hefur svo sannarlega stimplað sig inn í hug og hjörtu Íslendinga frá því að hún gaf út sína fyrstu plötu aðeins níu ára gömul. Hún er fædd í Sönderborg í Danmörku, þann 16. október 1990. Foreldrar hennar voru í námi þar úti en þau fluttu svo í Hafnarfjörðinn með stuttri viðkomu í Hlíðunum. Jóhanna segist hafa lært að syngja áður en að hún lærði að tala og að söngurinn hafi alltaf verið hennar helsti tjáningarmáti. „Mamma sagði mér eitt sinn sögu af því þegar ég hef verið um eins árs. Þá vorum við á leiðinni í skírn og hún ákvað að reyna að kenna mér skírnarsönginn. Henni tókst það og síðan þá hef ég alltaf verið með eins konar límheila þegar kemur að söngtextum. Ég er aftur á móti arfaslök í stærðfræði,“ segir Jóhanna og brosir. Okkar kona var aldrei feimin við að syngja eða koma fram enda var það henni náttúrulegt. „Ég var sífellt að koma fram, bæði beðin og óbeðin, í afmælisveislum, jólaboðum og fleiru. Ég man eftir því að ég reyndi mikið að fá að troða upp á böllum hjá Lionsklúbbnum, en afi minn var í honum. Ég hef líklega verið frekar óþolandi en lét ekkert stöðva mig og stóð uppi á stól í tíma og ótíma og söng.“

Fyrsta platan 9 ára

Þegar Jóhanna var níu ára tók hún þátt í söngvakeppni á vegum Maríu Bjarkar söngkennara og lenti í sjötta sæti af hundrað börnum og það var þá sem farsælt samstarf þeirra Maríu byrjaði. „María hefur greinilega séð eitthvað í mér því að hún vildi að við gerðum plötu strax. Platan hét Jóhanna Guðrún 9 og söng ég þar íslenskar útgáfur ellefu erlendra laga,“ segir hún. Platan vakti stormandi lukku og seldist í mörg þúsund eintökum og náði platínusölu. Tveimur árum síðar kom út platan Ég sjálf, sem varð ekki síður vinsæl en sú fyrri og ári síðar kom út platan Jól með Jóhönnu. Á þessum tímapunkti var Jóhanna 12 ára gömul með þrjár metsöluplötur að baki og við tóku unglingsárin og frekari þróun á söngstíl og stefnu meðfram skólagöngu. „Ég fór að vinna með lagahöfundi og pródúsent í New York og úr því samstarfi varð til platan Butterflies and Elvis sem var tekin upp í Los Angeles og kom út á Íslandi 2007,“ segir hún og bætir við að á þessu tímabili hafi það verið ómögulegt að stunda hefðbundna skólagöngu enda hafi hún svo sem alltaf vitað að söngurinn lægi fyrir henni. „Ég hef alltaf verið ákveðin í því að tónlistin væri það sem lægi fyrir mér og æfði mig stíft eða í tvo klukkutíma á hverjum degi, þess á milli sinnti ég Glódísi, hundinum mínum, sem var enskur cocker spaniel og mér afar kær. Hún dó fyrir einu og hálfu ári, þá tæplega þrettán ára gömul.“ Það mætti segja að Jóhanna hafi fórnað unglingsárunum fyrir tónlistina þó að hún hafi uppskorið erfiðið. „Já, það mætti segja að ég hafi á vissan hátt fórnað unglingsárunum fyrir tónlistina og missti svolítið af skólavinkonunum þó að þær séu góðar vinkonur mínar í dag. Ég hef heldur aldrei drukkið og líður ekkert sérstaklega vel á skemmtistöðum. En þetta er eins og með allt annað, ég fékk í staðinn eitthvað sem kannski ekki allir fá,“ segir hún og bætir við að stundum hafi verið erfitt að vera undir sífelldu álagi og gagnrýni sem ekki sé alltaf hollt fyrir unga einstaklinga. „Ég hugsa samt að ég hafi komið vel út úr þessu öllu saman enda var vel hugsað um mig og ég hvött áfram. Stundum var þó erfitt að taka því þegar eitthvað gekk ekki upp sem ég var búin að gera mér væntingar um en maður lærir af erfiðleikum og mistökum.“

Á sér leynistað

Þegar Jóhanna var um átta ára aldurinn kom upp sá grunur að hún gæti verið haldin liðagigt. Hún hafði alltaf verið hraust og sjaldan með flensu eða pestir en samt var hún oft með óútskýrðan sársauka sem ekkert virtist vinna á. „Ég grét mikið sem krakki og virtist ekkert vera hægt að gera fyrir mig. Ég var ekki greind með liðagigt fyrr en um átta ára aldurinn en það er talið að gigtin hafi fylgt mér mun lengur, vanalega eldist svona af börnum en ekki hjá mér. Í dag er ég blessunarlega á lyfjum við þessu og næ því að halda þessu að mestu niðri,“ segir Jóhanna og bætir við að streita og álag ýfi upp einkennin auk slæms mataræðis. „Ég reyni þó að hreyfa mig sem mest en get ekki lyft þungum lóðum. Röskir göngutúrar úti í náttúrunni með hundinn minn gera mest fyrir mig. Ég kem oft við á leynistað sem ég á og þar finn ég mína heilun og safna kröftum.“ Ásamt því að vera með liðagigt er hún einnig haldin sjálfsofnæmissjúkdómi sem talinn er vera tilkominn vegna gigtarinnar. Ofnæmið kemur fram í lithimnubólgu í auga og varð hún þess fyrst vör þegar hún var í söngnámi í Danmörku árið 2008. Um tíma missti hún sjónina vegna bólgu og óvíst þótti á þeim tíma hvort hún kæmi aftur. Bólgan hjaðnaði þó blessunarlega með tímanum og Jóhanna hélt sjóninni. Hún hefur þó verið viðkvæm síðan þá.

Endurkoman í sviðsljósið

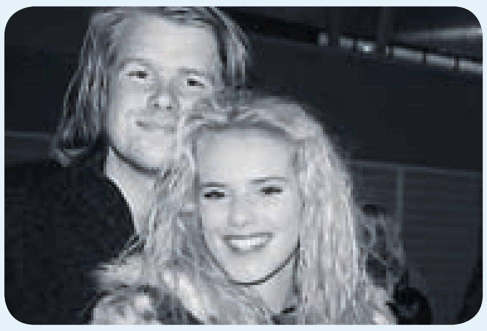
Það mætti kannski segja að sigurför Jóhönnu í Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva árið 2009 hafi verið hennar endurkoma í sviðsljósið. Hún hafði nýlokið sýningu um Madonnu á Broadway þar sem hún lék poppdrottninguna sjálfa ásamt því að platan hennar Butterflies and Elvis var nýkomin út. „Ég fékk tölvupóst frá Óskari Páli Sveinssyni, þar sem hann bauð mér að syngja lag eftir sig í undankeppni Söngvakeppni Sjónvarpsins. Mér leist nú svo sem ekkert á blikuna enda fannst mér Eurovision alltaf eitthvað hálfglatað. Ég hafði þó ekkert betra að gera og ákvað að slá til en einungis með þeim fyrirvara að ég mætti setja mín áhrif á lagið, slaufurnar og háu kaflana,“ segir Jó-

SUNNEVA

sunnevadesign.is
www.facebook/sunnevadesign

„Mér finnst ég bara ótrúlega heppin að fá að lifa á því sem mér finnst skemmtilegast og langar að halda áfram á þessari braut.“

MYNDAALBÚMIÐ



Jóhanna og Glódís, sambýlismaðurinn Davíð og Jóhanna áður en hún steig á svið í Moskvu.

hanna brosandi. Við tók heilmikill undirbúningur enda að mörgu að huga og stuttur tími til stefnu. Eins og alþjóð veit fór Jóhanna með sigur af hólmi í keppninni hér heima og lenti í öðru sæti í stóru keppninni sjálfri sem þá var haldin í Moskvu. „Ég man eftir því að standa á sviðinu á lokakvöldinu stolt og ánægð yfir því að hafa tekið þessa ákvörðun og vera hingað komin aðeins átján ára gömul. Þarna var ég með eina bestu sólóista Íslands, Heru Björk, Ernu Hrönn og Friðrik Ómar og var svo þakklát fyrir að hafa þau með mér. Þetta var stund sem maður upplifir bara einu sinni á ævinni.“ Við sviðið stóðu fagnandi tæplega áttatíu þúsund manns og ætlaði allt um koll að keyra þegar tilkynnt var að Ísland hefði lent í öðru sæti í keppninni. „Ég áttaði mig hreinlega ekki á því hvað hafði gerst fyrr en löngu síðar. Ég man eftir því að Friðrik Ómar hristi mig og spurði hvort ég væri að átta mig á þessu,“ segir Jóhanna og hlær. Eurovision-förunum var tekið sem þjóðhetjum við heimkomuna og segir Jóhanna það hafa verið ómetanlegt að finna fyrir hlýjum móttökum þjóðarinnar á sínum tíma.

Músíkölsk ást

Sambýlismaður Jóhönnu er Davíð Sigurgeirsson, gítarleikari og tónlistarkennari, og hafa þau verið óaðskiljanleg síðan þau kynntust fyrir tæpum fimm árum. „Ég hafði ekki hugmynd um hver hann var þegar við hittumst fyrst en það var í fermingu hjá syni þeirra Gunna og Kollu, hönnuða sem hönnuðu kjólinn minn í Eurovision ásamt Möggu stílista. Ég var vön að koma með minn eigin gítarleikara en í þetta skiptið gerðist þess ekki þörf þar sem að þau sögðu að það væri nú þegar kominn gítarleikari og óþarfi að bæta öðrum við. Ég sendi honum lögin sem ég ætlaði að syngja en svo hittumst við í veislunni í fyrsta skiptið. Frá þessum tímapunkti varð ekki aftur snúið en það mætti segja að ég hafi fyrst orðið ástfangin af honum í tónlistarlegum skilningi, við höfðum bara einhvern veginn sama takt,“ segir Jóhanna. Þau fluttust um tíma búferlum til Noregs, nánar tiltekið til Kongsvinger, en þar höfðu þau fengið boð frá bæjarstjórninni um að syngja og spila í skiptum fyrir húsnæði og uppihald. „Við ákváðum bara að slá til og prófa hvernig okkur myndi líka. Davíð líkaði dvölin töluvert betur en mér og allt gekk vel en ég saknaði heimahaganna og fjölskyldunnar og við ákváðum að snúa aftur heim.“ Davíð og Jóhanna skilja hvort annað í gegnum tónlistina og vinna vel saman á því sviði. „Davíð er ótrúlega fær tónlistarmaður og gaman fyrir okkur að fá tækifæri til að vinna saman. Við erum saman í hljómsveit sem við köllum Diskólestina og höfum verið að spila meðal annars á böllum, árshátíðum og brúðkaupum og verðum með áramótaball á Spot þar sem eintóm gleði verður við völd,“ segir Jóhanna glöð í bragði. „Mér finnst ég bara ótrúlega heppin að fá að lifa á því sem mér þykir skemmtilegast og langar að halda áfram á þessari braut í framtíðinni og að sjálfsögðu langar mig að stofna fjölskyldu en það er seinni tíma markmið,“ segir þessi unga og hæfileikaríka söngkona sem lætur ekkert stöðva sig í að uppfylla drauma sína og þrár.

KANNTU LISTINA AÐ BERA Á ÞIG FRÍSKANDI BRÚNKUKREM?

Þegar unnið er með brúnkukrem er nauðsynlegt að kunna réttu tökin svo ekki fari illa.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Hin svokölluðu brúnkukrem geta svo sannarlega verið himnasending fyrir þá sem kunna að brúka þau en verkfæri djöfulsins ef rangt er að farið við meðhöndlunina á þeim. Flest kremin innihalda efnið dihydroxyacetone eða DHA sem gengur í efnasamband við ákveðnar amínósýrur sem finna má í efstu lögum húðarinnar. Við efnahvarfið myndast brún litarefni sem kallast melanoidin. Húðin fer úr því að vera föl og fannhvít í að vera sveipuð gylltum ljóma og dekkri húðlit á mettíma. Kremin eru misjafnlega litsterk og fljótvirk en eitt eiga þau sammerkt, það er að maður þarf að vanda til verks ef ekki á illa að fara. Fylgdu eftirfarandi ráðum í einu og öllu og sólbrúnt hörundið bíður handan við hornið.

Skrúbbaðu húðina

Fyrst og fremst þarf að huga að því að skrúbba og skúra húðina og með því fjarlægja dauðar húðfrumur og létta þurrkubletti. Brúnkukremin eiga það til að festast á þurrum svæðum og þar með verður liturinn ójafn. Hitaðu smá kókosolíu í örbylgjunni, bættu handfylli af fínmöluðu salti út í og skrúbbaðu líkamann í sturtunni og skolaðu af.

Þerraðu líkamann og berðu feitt krem á olnboga, hné og önnur þurr svæði. Gott er að láta kremið þorna augnablik.

Notaðu alltaf hanska

Þá er komið að brúnkukreminu. Það eru nokkrar útgáfur í boði, til að mynda froða, sprey og krem. Til þess að koma í veg fyrir litaða lófa er best að skella á sig gúmmíhönskum og svo „brúnkukrems-svamphanska“. Settu kremið í hanskann og berðu það á þig með hringlaga hreyfingum frá fótleggjum upp að andliti. Láttu kremið þorna algerlega áður en að þú klæðir þig í.

Ef þú ert að flýta þér þá getur verið gott að skella þunnu lagi af barnapúðri á þau svæði sem koma til með að hitna frekar en önnur svæði, til dæmis handarkrikana, milli læranna og hnésbæturnar.

Ekki of mikið í andlitið

Notaðu annaðhvort brúnkukrem sem er sérstaklega gert fyrir andlit eða þynntu það út sem þú ert að nota með venjulegu andlitskremi. Notaðu mjög lítið brúnkukrem í framan, annað gæti komið illa út.

Langbest er að gera þetta að kvöldi til, áður en að þú ferð í háttinn. En gættu þess þó að brúnkukremið sé alveg þornað til að sporna við því að rúmfötin líti út eins og einhver hafi bráðnað í þeim.

Ungfrúin góða
Einstök verslun í hjarta miðbæjarins

Leðurtöskur, fatnaður og fylgihlutir
ásamt fallegri gjafavöru og heimilisprýði

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

BAÐSALT FYRIR JÓLIN

Yndislegt baðsalt með jólailmi sem er tilvalið til þess að gefa í jólagjöf eða nota sjálfur yfir hátíðarnar.

4 bollar epsom-salt
½ bolli fínmalaðir hafrar
2 teskeiðar kanill
10 dropar af appelsínu-ilmkjarnaolíu

Blandið öllum þurru hráefnunum saman í skál og hellið svo ilmkjarnaolíunni saman við í lokin. Hellið innihaldinu í fallega krukku og setjið fallegan jólaborða og merkimiða á. Þá er komin falleg og persónuleg jólagjöf sem allir geta notið.

JS Watch co.
REYKJAVIK

Úrsmíðameistari okkar missir aldrei einbeitinguna

Vegna annálaðrar einbeitingar, nákvæmni og 45 ára reynslu, tryggir úrsmíðameistarinn gæði íslensku úranna.

Gilbert Ó. Guðjónsson úrsmíðameistari og alþekktur fagmaður grandskoðar hvert einstakt úr áður en það yfirgefur verkstæði okkar.

JS úrin eru íslensk hönnun og framleiðsla, sett saman á úrsmíðaverkstæði Gilberts, þar sem viðskiptavinir geta komið og hitt úrsmiðina sem setja saman úrin þeirra.

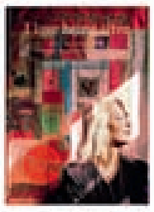
Úrvalið af JS úrum hefur aldrei verið meira og ættu flestir að geta fundið íslenskt úr við sitt hæfi en úrvalið má skoða á vefsíðu www.gilbert.is eða www.jswatch.com.

GILBERT
ÚRSMIÐUR
Laugavegi 62 - sími: 551-4100
www.gilbert.is

METSÖLULISTI IÐU

03.12.14 - 10.12.14

1

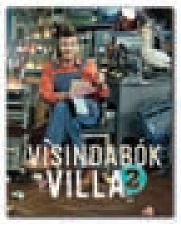


I Love Being Alive
Þórunn Elísabet Sveinsdóttir

2

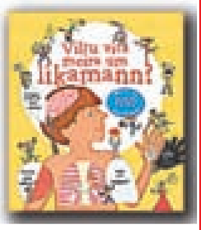
Þrettán dagar til jóla
Brian Pilkington

3



Vísindabók Villa 2
Vilhelm Anton Jónsson

4



Viltu vita meira um líkamann?

5

DNA
Yrsa Sigurðardóttir

6

Knúsbókin
Jóna Valborg Árnadóttir & Elsa Nielsen

7

Orðbragð
Bragi Valdimar Skúlason & Brynja Þorgeirsdóttir

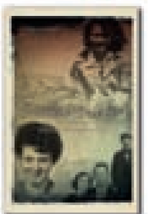
8

Reykjavík sem ekki varð
Anna Dröfn Ágústsdóttir & Guðni Valberg

9

Í kjölfar jarla og konunga
Þorgrímur Gestsson

10



Svarthvítir dagar
Jóhanna Kristjónsdóttir

IÐA
Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík

HEFURÐU HEYRT UM K2-VÍTAMÍNIÐ?

Lítið hefur verið talað um vítamínið K2 en það sinnir því mikilvæga efnafræðilega hlutverki að halda kalkinu í líkamanum í jafnvægi.

Ómar Ómar Ágústsson
íþróttaþjálfari

Fyrir 60 árum uppgötvaðist vítamín-líkt efni sem virtist spila stórt hlutverk í nýtingu steinefna, vörn gegn tannskemmdum, vörn gegn hjartasjúkdómum og ýmislegt fleira. Þetta nýja efni var kallað Activator-X og var í raun ekki skilgreint sem K2-vítamín fyrr en árið 1997, næstum 40 árum eftir uppgötvun. Það er svo að koma betur og betur í ljós hversu gríðarlega mikilvægt þetta efni er fyrir heilbrigða líkamsstarfsemi.

Efnafræðilegt hlutverk K2 er að hjálpa kalki að komast á rétta staði í líkamanum, eins og t.d. til tanna og beina. Það stuðlar einnig að því að hindra kalkmyndun á óæskilegum stöðum, eins og í æðum og mjúkvef og er því mikilvæg forvörn t.d. gegn æðakölkun.

K-vítamín eru tvenns konar; K1 og K2. Þau hafa ekki sömu virkni, en bæði vinna þau gegn beinþynningu og vinna gegn áverkum en K1-vítamín hefur ekki sömu eiginleika til að flytja kalk og K2-vítamín. Helsta uppspretta K1-vítamíns er úr blaðgrænmeti en K2 má helst finna í dýrum sem éta gras og jurtir og framleiða K2-vítamín úr K1-vítamínum sem þau innbyrða.

Í hinum vestræna heimi okkar er almennt mikill skortur á K2-vítamíni en hér á Íslandi er mikið af grasfóðruðum dýrum og því ætti að vera nóg af K2-vítamíni í innlendu dýrakjöti og mjólkurvörum. Sú fæðutegund sem er ríkust af K2 er sennilega gæsalifur, feitt kjöt og innmatur úr dýrum en eggjarauða, smjör (eða ghee), kjúklingur og mygluostar eru líka stútfullir af K2-vítamíni. Grænmetisætur geta fengið K2 úr natto, sem er japanskt að uppruna og búið til úr sojabaunum með vissri bakteríu, eða úr súrkáli. Flest bætiefni með K2 eru unnin úr natto.

Mikilvægt er að borða reglulega góðan skammt af salati.

Það er enn þá erfitt að mæla magn K2-vítamíns í líkamanum og því erfitt að segja til um hvort skortur sé á því hjá þér. Áður en þú ferð og kaupir þér fullt af bætiefnum skaltu byrja á að skoða mataræðið. Þú þarft ekki mikið til að fá fullnægjandi magn af K2-vítamínum, t.d. eru tvær eggjarauður með fínan dagskammt af K2.

„Í hinum vestræna heimi okkar er almennt mikill skortur á K2-vítamíni."

Ef þú borðar hollt fæði ættirðu að fá nóg af K2 en sem forvörn gegn áðurnefndum kvillum gætirðu bætt K2-vítamíni við sem fæðubót.

HREYFING Á MEÐGÖNGU

Sú mýta hefur verið öðrum yfirsterkari að óléttar konur eigi alls ekki að hreyfa sig en nú er öldin önnur. .

Nanna Árnadóttir
íþróttafræðingur

Það er til gamalkunn mýta að óléttar konur eigi helst að vera pakkaðar inn í bómull á meðgöngunni. Þær eigi helst ekki að lyfta litla fingri og guð forði þeim frá því að hreyfa sig eitthvað af viti. Staðreyndin er þó allt önnur, óléttum konum er ráðlagt að hreyfa sig í um 30 mínútur á dag, rétt eins og öllum öðrum. Líkamsrækt hefur að sjálfsögðu góð áhrif á óléttar konur eins og alla aðra og getur bætt almenna líkamlega og andlega líðan og reynt að undirbúa konur, upp að einhverju marki, undir átökin sem fæðing barns er. Hún getur einnig dregið úr öðrum leiðinlegum fylgikvillum meðgöngu eins og t.d. bakverkjum, bjúgsöfnun, hægðatregðu og fleira. Það er ýmiss konar hreyfing í boði sérstaklega fyrir óléttar konur eins og t.d. sund, jóga og styrktarþjálfun.

Hafi konur stundað almenna hreyfingu áður en þær urðu óléttar er þeim óhætt að halda þeirri hreyfingu áfram á meðgöngu, en þurfa að hafa í huga að hreyfingin er gerð til að viðhalda líkamlegri hreysti og vellíðan, ekki til þess að bæta árangur eða grennast. Þær konur sem stundað hafa hreyfingu af mikilli ákefð fyrir meðgöngu gætu þurft að hægja á sér eftir því sem líður á meðgönguna og gera ráð fyrir því að geta þeirra á æfingum minnki og verði sífellt minni eftir því sem nær dregur að settum degi. Hér þarf bara að hafa almenna skynsemi í huga og ekki láta kappsemina taka yfir. Oft er talað um að gott sé að miða við að geta haldið uppi samræðum á meðan á hreyfingu stendur án þess að standa á öndinni.

Þeim konum sem ekkert hafa hreyft sig fyrir meðgöngu er ráðlagt að byrja að hreyfa sig á meðgöngunni en fara rólega af stað. Gott er þá að miða við u.þ.b. 10 mínútna hreyfingu á dag, nokkrum sinnum í viku og auka svo hægt og rólega upp í 30 mínútur á dag. Sú hreyfing sem hentar þessum konum vel gæti verið göngutúrar eða sundferðir, sem og ýmsir opnir tímar sem óléttum konum standa til boða en þá þarf að byrja hægt og ætla sér ekki um of.

Ýmis konar vandamál geta þó komið upp á meðgöngu, eins og t.d. ógleði, grindargliðnun, háþrýstingur, verkir í liðum og margt fleira og alltaf þarf að ráðfæra sig við ljósmóður eða lækni áður en líkamsrækt er stunduð á meðgöngu.

Sjálf á ég einn 18 mánaða orkubolta sem tók virkilega á að ganga með. Meðgangan byrjaði á mikilli og endalausri ógleði og uppköstum í fjóra mánuði sem varð til þess að ég gat ekkert hreyft mig í byrjun meðgöngunnar.

Mikið var ég fegin þegar þessu tímabili lauk og ég hlakkaði til að geta klárað meðgönguna án þess að líða svona illa og geta hreyft mig. Það varð þó ekki raunin þar sem ég fékk slæma grindargliðnun þegar ógleðinni lauk, sem varð til þess að ég vaggaði um eins og mörgæs, gat ekki gengið meira en nokkra metra án þess að fá verki og þurfti að hætta að vinna tveimur mánuðum fyrir settan dag. Það sem hjálpaði mér þó heilmikið með verkina var að fara í meðgöngusund. Mér fannst æðislegt að geta hreyft mig í sundlauginni og spriklað án þess að finna til. Ég fór líka til sjúkraþjálfara í hverri viku og stundum tvisvar sinnum í viku sem bjargaði mér algjörlega.

Ég mæli eindregið með því að allar konur sem geta og mega hreyfi sig á meðgöngu. Þessi tími getur tekið virkilega á og því finnst mér að allar óléttar konur ættu að gera allt sem þær geta til þess að láta sér líða betur, til þess auka líkurnar á því að fæðingin gangi vel og að þær verði fljótar að jafna sig eftir fæðinguna. Til þess að geta hugsað um einhvern annan verður maður að hugsa fyrst um sjálfan sig.

„Hafi konur stundað almenna hreyfingu áður en þær urðu óléttar er þeim óhætt að halda þeirri hreyfingu áfram."

Því er meðganga tilvalinn tími til þess að reyna að temja sér þá reglu að vera heilsuhraustur, ekki bara fyrir sjálfan sig heldur líka fyrir litla krílið sem maður gengur með.

MJ
MARTA
JONSSON
ÍSLENSK HÖNNUN
HÁGÆÐA LEÐURSKÓR
MARTA JONSSON
LAUGAVEGI 51
s. 553 0816
KRINGLUNNI
S. 553 0809
29.995,-
24.995,-
25.995,-
24.995,-
28.995,-
JÓLATILBOÐ 4.999 kr. tvö kerti
24.900,-
28.995,-
51.800,-
24.000,-
24.900,-
29.900,-
27.995,-
22.900,-
25.995,-
25.995,-
www.martajonsson.com | Póstsendum

„Fatastíllinn minn er breytilegur og kemur í tímabilum. Ég klæði mig meira eftir því hvernig mér líður heldur en hvernig veðrið er úti, sem getur verið stórfenglegt vandamál.“

FATASKÁPURINN

ANNA SÓLEY VIÐARSDÓTTIR

Stílisti og annar eigandi lífsstílsmerkisins Ampersand

1

Aftur vesti – Fullkomin flík þegar byrjar að kólna í Køben, þá getur maður framlengt alla jakka inn í veturinn. Ég reyni að vera alltaf í því þegar ég ferðast því þetta er náttúrulega besta og smartasta flugvélateppið. Reyndar er það mjög svo ófullkomin hjólaflík, það hef ég lært af biturri reynslu en hvað með það! Þá labba ég bara!

2

Rick Owens skór – Hmmm, skemmtileg og falleg saga á bak við þessa snilld. Hún fær hins vegar að liggja á milli hluta að þessu sinni. Þeir eru náttúrulega bara trylltir og ég fékk þá að gjöf.

3

Duffle bag – Jólagjöf frá samstarfskonu minni, henni Evu. Mér finnst hún mjög falleg og mér þykir vænt um hana. Ég nota hana ótrúlega mikið, hvort sem ég er að fara í burtu yfir helgi eða bara í jóga. Ég lánaði hana um daginn og ég saknaði hennar allan tímann sem ég sá hana ekki í herberginu mínu. Hún gerir mig bara glaða.

4

Kögurkjóll – Hann er keyptur í Aftur og er úr smiðju Raquel Allegra. Mér finnst hann nothæfur við mörg tækifæri, hvort sem ég er að klæða mig upp á fyrir eitthvert tilefni eða hversdags með grófri peysu og grófum skóm. Fyrir utan það að ég elska kögur, það er aldrei of mikið af því.

5

Grá kasmírullarpeysa – Það er ekkert flókið en ég bara elska hana, gerði áður en hún varð mín og mun alltaf gera eftir að ég fékk hana. Hún er líka úr Aftur. Get ekki hugsað mér neitt annað en að vefja henni utan um mig þegar mér er kalt, ég sver það hún framleiðir hita.

10 SPURNINGAR

Benedikt Freyr Jónsson,
tónlistarmaður/plötusnúður og eigandi að Lifandi verkefnum

1. Þegar ég var ungur var ég mjög uppátækjasamur og vildi verða Dj.

2. En núna er ég mjög uppátækjasamur Dj/tónlistarmaður sem andar dýpra en þá.

3. Ég mun eflaust aldrei skilja fólk sem biður um óskalög.

4. Ég hef ekki sérstakan áhuga á leiðindum.

5. Konur eru okkar eina von.

6. Ég hef lært að maður á alls ekki að velta sér upp úr hlutunum.

7. Ég fæ samviskubit þegar ég er ekki nóg með fjölskyldunni.

8. Ég slekk á sjónvarpinu þegar ég fæ ekkert út úr því.

9. Um þessar mundir er ég mjög upptekinn af fjölskyldunni, fyrirtækinu og tónlistinni.

10. Ég vildi óska þess að fleiri vissu af því hversu gott er að stunda jóga.

Fallegar Jólagjafir

Rains Regnkápur frá
15.500,-

Úrval af bókum

Viðarúr frá
25.900,-

Marshall hátalari
99.900,-

Lesgleraugu
7.500,-

Plötuspilari
39.900,-

Úrval af hnöttum

Rúmföt
14.900,-

Loðkragar frá
10.900,-

Mikið úrval af
skartgripum

Marshall Headphone
24.900,-

Fallegir loftbelgir

Púði 60x60
19.900,-

Teppi
14.900,-

Rains Töskur frá
12.900,-

Glerbox frá
4.900

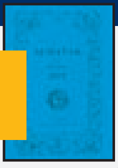
MYCONCEPTSTORE

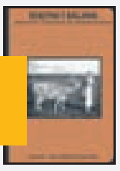
Verslun: Laugavegur 45 / Sími: 519 66 99 / Vefverslun: www.myconceptstore.is

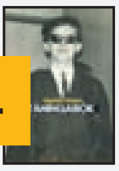
METSÖLULISTI
Bókabúðar Máls og menningar

1.

Íslenskar þjóðsögur

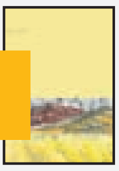
2.

Almanak HÍ 2015

3.

Sveitin í sálinni
Eggert Þór Bernharðsson

4.

Táningabók
Sigurður Pálsson

5.

Þín eigin þjóðsaga
Ævar Þór Benediktsson

6.

Koparakur
Gyrðir Elíasson

7.

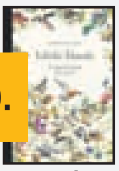
Þréttán dagar til jóla
Brian Pilkington

8.

DNA
Yrsa Sigurðardóttir

9.

Af jörðu - íslensk torfhús
Hjörleifur Stefánsson

10.

Lífríki Íslands
Snorri Baldursson

3. - 10. desember

BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

Hildur Yeoman sendi frá sér nýja fatalínu á dögunum

FÆ INNBLÁSTUR FRÁ ÖMMU JÚLÍU

Hönnuðurinn Hildur Yeoman hefur sent frá sér nýja fatalínu sem innblásin er af sterkum konum sem hafa haft áhrif á líf hennar.

Ragnheiður Guðmundsdóttir
blaðamaður

Hildur Yeoman fatahönnuður og listamaður gaf út nýja línu á dögunum en línan er nú fáanleg í versluninni Kiosk. Hún fékk einnig nýlega hæsta styrkinn frá hönnunarsjóði Auroru til áframhaldandi vöruþróunar. Lífið forvitnaðist um nýju línuna hennar Hildar og hvar hún fær innblástur fyrir þessa fallegu hönnun. „Ég nálgast hönnunina út frá teikningunum mínum og spinn sögur sem skapa heilan heim af vörum. Í byrjun sköpunarferilsins þá vinn ég oft með músu sem fyrirmynd í vinnuferlinu. Músurnar eru allar þær sterku konur sem ég hef í kringum mig en ég er svo lánsöm að vera umkringd skapandi, sterkum og áhugaverðum karakterum. Línan sem nú er komin í verslanir er unnin út frá einni slíkri konu, ömmu minni, henni Júlíu.“

Amma Hildar var húsmóðir sem bjó í New Jersey en stakk af frá fjölskyldu sinni til að ferðast um Bandaríkin með mótorhjólagengi. „Sterkar konur og persónur sem brjótast út úr þeim borgaralegu gildum sem samfélagið setur okkur voru kveikjan að síðustu línu. Ég hitti hana ekki oft þegar ég var lítil enda bjó hún í Bandaríkjunum en þegar ég hitti hana þá var ég alltaf logandi hrædd við hana og fannst hún alltaf vera hálfgerð norn. Mér hefur seinna verið sagt að hún hafi verið rammgöldrótt týpa með ungverskt sígaunablóð í æðum.“

Línan samanstendur af kvenlegum flíkum þar sem prentið spilar stórt hlutverk en það er blanda af ljósmyndum og teikningum eftir Hildi. „Það er mikið af kristöllum og náttúrusteinum í prentinu en auk fatnaðarins er mikið af fallegu skarti í línunni sem er bróderað með steinum sem búa yfir heilandi orku,“ segir Hildur að lokum.

„Ég nálgast hönnunina út frá teikningum mínum og spinn sögur sem skapa heilan heim af vörum.“

SPIRULINA SÚKKULAÐIMOLAR

Ef það er einhvern tímann hægt að segja að súkkulaði sé hollt þá eru það þessir molar sem bættir eru með bráðhollum hnetum, berjum og spirulina.

450 g dökkt súkkulaði
50 g trönuber
50 g pistasíuhnetur
50 g valhnetur, saxaðar
1 msk. spirulina-duft

Bræðið súkkulaðið yfir vatnsbaði, bætið spirulina-duftinu saman við. Hellið matskeið af bráðna súkkulaðinu á pappírsklædda ofnplötu þannig að það myndi eins konar þunnan hring. Stráið söxuðu berjunum og hnetunum yfir og kælið.

CANADA GOOSE ARCTIC PROGRAM
CANADA GOOSE®
LODGE
kr.99.990.-
MONTEBELLO
kr.104.990.-
CITADEL
kr.129.990.-
KENSINGTON
kr.129.990.-
VICTORIA
kr.114.990.-
TRILLIUM
kr.114.990.-
CHATEAU
kr.114.990.-
HYBRIDGE
kr.89.990.-
GRÍPTU GÆSINA
SETTU ALVÖRU GÆÐI Í JÓLAPAKKANN!
SPORTÍS
MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS

Instagram

Green Kitchen Stories

@gkstories

David Frenkel er hugmyndasmiður @gkstories á Instagram en hann og kærasta hans halda úti sænska blogginu Green Kitchen Stories. Fallegar myndir af girnilegum og orkuríkum grænmetisréttum, margar uppskriftirnar eru vegan og flestar þeirra glúteinfríar.

Pinterest

afterDRK

pinterest.com/afterdrk/

Sabrina Meijer stofnaði heimasíðuna afterDRK í þeim tilgangi að höfða til alls tískuáhugafólks, þá sérstaklega þeirra sem hafa smekk fyrir einfaldleika. Susan Bolten og Nicole Huisman halda úti síðunni með henni og hafa þær allar sitt til málanna að leggja þegar kemur að tísku og stíl. Þær stofnuðu svo Pinterest-síðu í kjölfarið sem er bæði falleg og stílhrein og tilvalin fyrir alla tískuunnendur.

twitter

Daily Cup of Yoga

twitter.com/dailycupofyoga

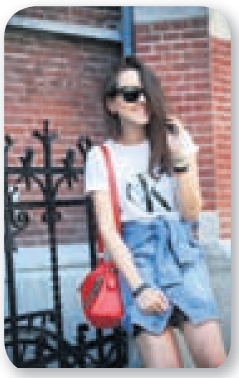
Skemmtileg Twitter-síða sem býður meðal annars upp á daglegar upplífgandi tilvitnanir sem minna okkur á að taka lífinu með ró og anda djúpt í dagsins önn. Á síðunni er bókstaflega allt að finna fyrir jógaáhugafólk. Þar eru ráð, tillögur að góðum bókum, tæki og tól og mikill fróðleikur um allt sem viðkemur jóga.

BLOGGARINN FÉKK ÖLL SÍN TÆKIFÆRI Í GEGNUM BLOGGIÐ

StyleScrapbook

stylescrapbook.com/

Andy er fædd og uppalin í Mexíkó en flutti til Amsterdam fyrir átta árum. Þar hófst ferill hennar í tískubransanum en hún hefur starfað víða í þeim bransa. Hún byrjaði svo með tískubloggið sitt StyleScrapbook fyrir rúmum sjö árum og þá fyrst fór boltinn að rúlla. Hún byrjaði upprunalega að blogga vegna þess að hana langaði að deila draumum sínum, markmiðum og sögu með öðrum en grunaði ekki að það hefði þau áhrif sem það svo hafði á líf hennar og starf. Hún hefur fengið ótal frábær tækifæri í gegnum bloggið sitt og hefur það notið mikilla vinsælda þessi sjö ár. Meðal þeirra starfa sem Andy hefur sinnt eru ritsjórnarstaða hjá hollenska GLAMOUR, stjórnað vinsælum sjónvarpsþætti í Suður-Ameríku, fengið að taka þátt í ýmsum spennandi hönnunarverkefnum fyrir þekkt tískumerki auk þess að hafa fengið fjölda verðlauna fyrir bloggið frá aðilum eins og ELLE, Polyvore og Bloglovin.



Ný margverðlaunuð vítamínlína

Sérfræðingar í náttúrulegri heilsu síðan 1981

Sýnishorn af línunni:

GMP vottuð framleiðsla

Athugið! Hagkvæmnispakkningar í boði - Gott verð - Mikið magn

www.gengurvel.is

Útsölustaðir: Gamla apótekið, Apótekarinn Helluhrauni, Heilsuver - Lyfjaver, Lyfsalinn og Apótek Garðabæjar.

Femarelle®

Staðfest með rannsóknum sl. 14 ára - vinnur á einkennum tíðahvarfa kvenna.

Inniheldur staðlað tofu extract, ekki erfðabreytt (GMO frítt)
Náttúruleg lausn fyrir konur án hormóna.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

BAKA Ljúffeng baka með beikoni og blaðlauk.

LÉTTIR RÉTTIR Á AÐVENTUNNI

LÉTT OG GOTT *Fólk borðar mikið af þungum veislumat þessa dagana. Er ekki upplagt að hafa eitthvað létt í matinn í kvöld? Til dæmis þessa góðu böku. Í henni er beikon en því má sleppa og setja eitthvað annað í staðinn, til dæmis hafa einungis grænmeti.*

Einfaldir réttir eru þægilegastir þegar mikið er að gera. Hér eru uppskriftir að þægilegum kvöldverði á annasömum tíma fyrir fjölskylduna eða vini.

GRAFINN LAX MEÐ SINNEPSSÓSU
Í forrétt er upplagt að bjóða upp á reyktan eða grafinn lax með eggjabátum, salati, ristuðu brauði og góðri sósu. Best er að gera sósuna sjálfur. Hér er uppskrift að sinnepssósu sem passar vel með.

SINNEPSSÓSA
4 eggjarauður
1 msk. sykur
1 msk. vínedik
3 msk. gróft sinnep
2½ dl rapsolía
3 msk. ferskt dill, smátt skorið
salt og nýmalaður pipar

Þeytið eggjarauður, sykur, edik og sinnep þar til hræran er kekkjalaus og sykurinn leystur upp. Hellið olíu saman við í smáskömmtum smátt og smátt, hrært stöðugt í á meðan. Bætið dilli saman við og bragðbætið með salti og pipar.

BAKA MEÐ BEIKONI
Bökur eru vinsælar á hlaðborð og því upplagðar til að taka með sér í matarboð. Hægt er að gera bökur með margvíslegu áleggi, allt eftir smekk hvers og eins. Að auki er hægt að búa til bökuna kvöldið áður en á að neyta hennar og því þægileg að eiga í ísskápnum í stressinu í desember. Hún er þá hituð stutta stund fyrir kvöldmat eða sneið sett í örbylgjuofn.

GRAFINN LAX Lax með heimagerðri sinnepssósu.

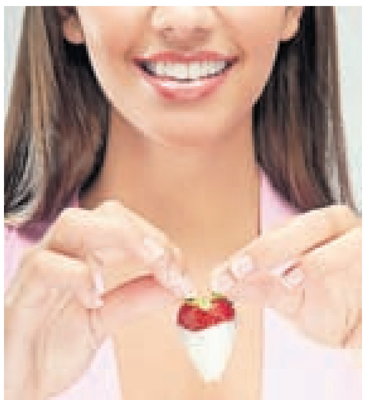
BOTNINN
125 g smjör
200 g hveiti
um það bil 2 msk. vatn

FYLLING
150 g beikon í bitum
¼ blaðlaukur
250 g rifinn ostur
2 msk. smátt skorinn graslaukur
Nýmalaður pipar
4 egg
2½ dl mjólk

Aðferð
Smjörið á að vera við stofuhita. Hnoðið saman smjöri og hveiti. Bætið vatni eftir þörfum þar til deigið verður jafnt og fínt. Kælið í ísskáp í 30 mínútur.

Fletjið út deigið og setjið í bökuform. Stingið í það með gaffli. Bakið við 200°C í um það bil 10 mínútur eða þangað til deigið tekur lit.

Steikið beikon á pönnu ásamt blaðlauknum. Setjið í bökuna eftir að hún er tekin úr ofninum. Hrærið eggjum, mjólk, graslauk og pipar saman í skál. Hellið blöndunni ofan á beikonið. Dreifið rifnum osti yfir.



JARÐARBER Jarðarber með grískri jógúrt.

Bakið bökuna áfram við 180°C í 25 mínútur þar til eggjablandan stífnar.

Berið fram með fersku salati.

JARÐARBER MEÐ GRÍSKRI JÓGÚRT
Oft langar mann í eitthvað á kvöldin og þá er ágætt að eiga svona nammi í frystinum. Þetta er líka flott að bera á borð fyrir gesti.

16 jarðarber
350 g grísk jógúrt
2 msk. sykur
2 msk. mjólk
fræ úr einni vanillustöng

Kljúfið vanillustöngina í tvennt og skrapið fræin úr henni. Blandið þeim því næst saman við gríska jógúrt, sykur og mjólk.

Sniðugt er að nota trépinna og setja eitt jarðarber á endann á honum. Sams konar pinnar og notaðir eru í „cake pops“. Dýfið jarðarberinu ofan í jógúrtblönduna.

Setjið í frystinn. Notið glas til að stinga í eða stingið í gegnum tóman eggjabakka.

Domino's
1011
Fljótlegt og þægilegt
ICELANDAIR
Coca-Cola
SPORT 2
enski boltinn
ROONEY
10
GERRARD
8
SVAKALEGUR SUNNUDAGUR
Kl. 13:20
MANCHESTER UNITED–LIVERPOOL
Kl. 15:50
SWANSEA–TOTTENHAM
Ekki missa af þessum mögnuðu leikjum í skemmtilegustu deild í heimi!
Fáðu þér áskrift!
365.IS

BÍLAR & FARARTÆKI

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

Toyota Yaris 3/2006 ek.104þús. Beinskiptur. 1300cc. Álfelgur. TILBOÐSVERÐ 990.000.- Rnr. 311034

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

TOYOTA
Toyota Kletthálsi
Sími: 570 5220
www.toyotakletthalsi.is

TOYOTA Land cruiser 200 vx 35". Árgerð 2012, ekinn 24 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 18.490.000. Rnr.142040.

Toyota Kletthálsi
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 570 5220
Opið virka daga 9-18, lau 12-16.
www.toyotakletthalsi.is

BÍLA GALLERÍ

HYUNDAI I30 DÍSEL Árg 2013, Ek: 43 Þ.km, 6 gírar. V: 2.650þ. Er í innisal. Einnig til silfurgrár 2013. Vantar bíla á skrá - Sölulaun aðeins 2.9%

Bílagallerí bílasala
Fiskislóð 16, 101 Reykjavík
Sími: 554 6700
Opið mán-föst 10-18, lokað laugardaga í des.
www.bílagallerí.is

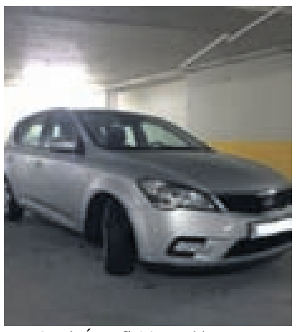
GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

NETBÍLAR
www.netbilar.is

VW Passat trendline. Árgerð 2006, ekinn 106 Þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 1.390.000. Rnr.210568.Möguleiki á 80% láni með aðeins 278.000 kr útborgun og 50þkr greiðslub. á mánuði bíllinn er á staðnum

M.BENZ E 320 cdi avantgard. Árgerð 2006, ekinn aðeins115 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.190.000. Rnr.111038.Áhvílandi 1.900 þ.kr afb aðeins 39.000.þ . Bíllinn er á staðnum. Netbilar.is Hlíðasmára 2. s: 588-5300

VW Polo basicline. Árgerð 2004, ekinn 119 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 490.000. Rnr.210725. Möguleiki á 100% kortaláni Bíllinn er á staðnum



KIA Ceed. Árgerð 2011, ekinn 74 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.800.000. Rnr.210424. Möguleiki á að eins 360.000.kr útborgun. Bíllinn er á staðnum. Netbilar.is Hlíðasmára 2. s: 588-5300

HYUNDAI I40 comfort. Árgerð 2012, ekinn 28 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 3.900.000. Rnr.110193.Möguleiki á að eins 790.000.kr útborgun. Bíllinn er á staðnum. Netbilar.is Hlíðasmára 2. s: 588-5300

Netbílar.is
Hlíðasmára 2, 201 Kópavogur
Sími: 588 5300
http://www.netbilar.is

STÓRA BÍLASALAN

Ford Transit Árgerð 2011. Ekinn 99þ.km. Beinsk. Er á staðnum. Verð 2.190.000kr án VSK. Raðnúmer 156640. Sjá nánar á www.stora.is

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

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

NISSAN Qashqai se. Árgerð 2013, ekinn 41 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 3.990.000. Rnr.240448.

MERCEDES-BENZ ML 250 bluetec 4matic. Árgerð 2013, ekinn 11 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 9.750.000. Rnr.990899.

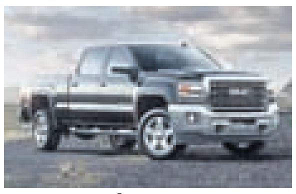
Kia Sportage EX 4wd. Árgerð 2012, ekinn 49 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 4.390.000. Rnr.240223. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

Kia Sorento. Árgerð 2006, ekinn 160 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.990.000. Rnr.990848.

HONDA Cr-v lifestyle. Árgerð 2012, ekinn 48 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.490.000. Rnr.240080.

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

ÍSBAND.IS
BÍLAINNFLUTNINGUR



2015 NÝJIR GMC 3500

Nýtt útlit að utan sem innan, Dísel, Komdu og kynntu þér málið, erum að taka niður pantanir, Verð frá 9.350þkr m/VSK, Kíktu á síðuna okkar www.isband.is

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

NETBÍLAR
www.netbilar.is

MMC Pajero DIESEL . Árgerð 2001, ekinn 203 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Tilboðverð 950.000 .Möguleiki á kortaláni til 36 mánaða. Bíllinn er á staðnum. Netbilar.is Hlíðasmára 2. s: 588-5300

Netbílar.is
Hlíðasmára 2, 201 Kópavogur
Sími: 588 5300
http://www.netbilar.is

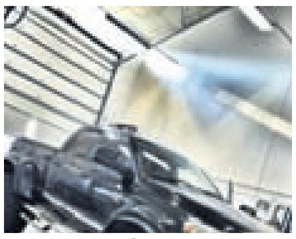
bíll.is
bestir í bílum...

BESTA VERÐIÐ

TOYOTA Avensis sol. Árgerð 2008, ekinn 288 Þ.KM í toppstandi Verð 780.000. visalán í boði Rnr.137973 sími 6952015

RÁÐHERRANN

VOLVO Xc90 2.5 turbo. Árgerð 2004, ekinn 287 Þ.KM Verð 1.180.000. Visalán í boði Rnr.134366 sími 6952015



HARÐI JÓLAPAKKINN

DODGE Ram 2500 46" Árg 2007 ekin aðeins 22 þ km læstur auka tankur palllok 5" púst super chip Verð 6.480.000. Rnr.137698 sími 6952015

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

Tilboð 4.980.000

CHEVROLET CAPTIVA LTZ /LEÐUR/dísel

Árg. '12, ek. 25.900 km. Ásett v. 5.290.000.

Frekari uppl. veitir Viktor í s. 696 9420.

BILO.IS
HÖFÐAHÖLLIN

FORD FOCUS TREND COLLECTION 06/2007, ekinn 111 Þ.km, sjálfskiptur. Verð 1.190.000. JÓLATILBOÐ 990.000 Raðnr.252874 á www.BILO.is

FORD GALAXY TREND 06/2008, ekinn 91 Þ.km, bensín, sjálfskiptur, 7 manna. Verð 2.490.000. Raðnr.253042 á www.BILO.is

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

bílasala 100bilar.is

TOYOTA Land Cruiser 100VX 38". Árg 1/2002, ek 195 Þ.KM, dísel, sjálfsk, Leður, Lúga, 38" breyttur, Topp eintak, vel búinn og lítur mjög vel út, Ásett verð 4.490.000. Rnr.118932. Er á staðnum,

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

Bílar til sölu

Gott verð! Nissan Terrano 2004, Díesel, skoðaður ,15, beinskiptur, 5 gíra, 7 manna, ekinn 198þ., góð dekk, góður og fallegur bíll. Verð 590þ. Uppl. í s. 820 5181.

Seldur.is

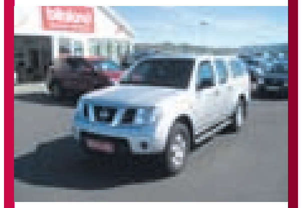
KAUPUM BÍLA
HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ

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

Bílar til sölu

bílaland
- NOTAÐIR BÍLAR -
www.bilaland.is

NISSAN X-Trail Sport. Nýskr. 03/06, ekinn 152 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.380.000.** Rnr.142356.



NISSAN Navara SE. Nýskr. 01/06, ekinn 178 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 1.790.000.** Rnr.141994.

KIA Sorento EX. Nýskr. 06/05, ekinn 100 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 1.370.000.** Rnr.142482.

HONDA CRV. Nýskr. 05/05, ekinn 157 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.390.000.** Rnr.191667.

DACIA Duster 4x4. Nýskr. 04/13, ekinn 82 Þ.KM, dísel, 6 gírar. **Verð 2.880.000.** Rnr.120499.

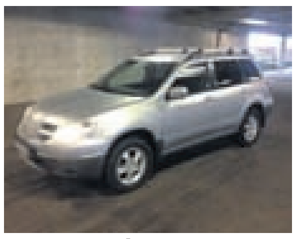
HYUNDAI Tucson 4x4. Nýskr. 06/10, ekinn 110 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 1.940.000.** Rnr.142603.

TOYOTA Yaris Sol. Nýskr. 06/07, ekinn 104 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 1.190.000.** Rnr.191618.

Kletthálsi 11
525 8000
www.bilaland.is

500-999 þús.

EK.46 ÞÚS - SJÁLFSKIPTUR - TILBOÐ !
FORD FIESTA FIESTA TREND 2007 keyrður aðeins 46 þús frá upphafi, sjálfskiptur,góð nýleg vetrardekk, eyðir litlu, topp eintak, ásett verð 1390 þús TILBOÐ 890 ÞÚS möguleiki á 100% láni s.841 8955



4X4 SJÁLFSKIPTUR GULLMOLI!
MMC Outlander 4x4. árg ,05. ek aðeins 114þús, ssk. glæný vetrardekk. ný sko, nýleg tímareim. hiti í sætum,gott eintak. ásett v:1.290þús. Tilboðsverð 990þús stgr. vísalán í boði. s:659-9696

DÍSEL SPARIBAUKUR
Peugeot 307 Disel. árg ,05. ek.167þús km. bsk. 5dyra. nýleg vetrardekk. ótrúlega sparneytinn og góður bíll. Ásett verð 1.290þús. Tilboðsverð aðeins 890þús. 100% vísaláni í boði. uppl í s:659-9696

690.000.- VÍSALÁN Í BOÐI!
Chevrolet Lazetti station. árg ,07. ek. 141þús km. bsk. sk ,15. mjög rúmgóður og sparneytinn bíll. ásett verð 890þús. Tilboðsverð aðeins 690þús stgr. 100% vísalán í boði. s:659-9696

Bílar óskast

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólbarðar

VAKA

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

Varahlutir

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

Partalistinn.is

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

Viðgerðir

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

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

Tek að mér þrif í heimahúsum. Er vön. Almenn þrif og jólaþrif. Sveigjanlegur vinnutími. Upplýsingar í síma 8687283.

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

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

Húsaviðhald

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

Nudd

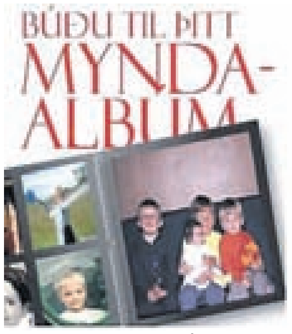
NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Rafvirkjun

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

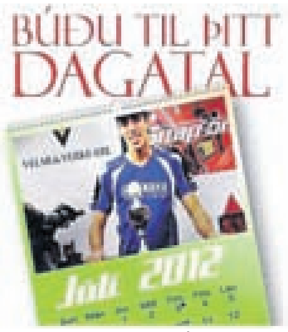
KEYPT & SELT

Til sölu



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

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

Óskast keypt

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

s. 552-4910.

Sjónvarp

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

HEILSA

Heilsuvörur

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

Nudd

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

WWW.LEIGUHERBERGI.IS
Dalshraun 13 Hafnarfirði

Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 47.500 á mán. Rent a room price from 47.500 kr. per month.
gsm 824 4535

leiga@leiguherbergi.is

Herbergi til leigu fyrir reglusaman og reyklausan einstakling í Leirubakka 10, 109. Aðgangur að snyrtingu. Verð 40þús með hita og rafmagni. Ískápur fylgir. S. 844 6851

Geymsluhúsnæði

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

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

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

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

ATVINNA

Atvinna óskast

35ára kk vantar vinnu, vanur í sölu/afgr. í verslun. Get byrjað strax. S. 691 2104.

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldar framkvæmdir:

- **Breyting á vatnstöku Kópavogsbæjar í Vatnsendakrikum**
- **Aukin vinnslugeta og vatnsvinnsla á vatnstökusvæði Orkuveitu Reykjavíkur í Vatnsendakrikum**

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvarðanirnar liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, Reykjavík og á **www.skipulagsstofnun.is**. Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **13. janúar 2015.**

Vissir þú að...
Barnaheill
Save the Children á Íslandi
það er bannað að mismuna börnum eftir líkamlegu eða andlegu getu

KL. 23:45
The Hunger Games
Hungurleikarnir eru annarsvegar keppni en að hluta til skemmtun til að vekja með grimmilegum hætti, ótta meðal íbúa landsins. The Hunger Games: Catching Fire verður sýnd laugardagskvöldið 13. desember á Stöð 2 klukkan 22:10.

Skemmtilegt föstudagskvöld

KL. 19:50
Logi
Gestir hans að þessu sinni verða þau Sigríður Thorlacius, Dagur B. Eggertsson og Dóri DNA.

KL. 20:45
NCIS: New Orleans
Mögnuð NCIS þáttaröð sem gerist í New Orleans og skartar hinum stórgóða leikara, Scott Bakula.

KL. 22:05
A History Of Violence
Viggo Mortensen leikur mann sem reynir að flýja undan mafíunni og hefja nýtt líf en það er nánast ómögulegt.

KL. 22:00
Redemption
Dramatískur spennutryllir sem gerist í undirheimum Lundúnaborgar og fjallar um fyrrum sérsveitarmann sem endar á götunni.

KL. 20:30
X Factor UK
Einn vinsælasti þáttur veraldar er loksins kominn til Íslands. Simon Cowell, Mel B, Cheryl Cole og Louis Walsh skipa dómnefndina.

KL. 19:10
Fuglaborgin
Stórskemmtileg teiknimynd um ungan fálka sem ferðast til fuglaborgarinnar Zambezíu.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS

Eftir Frode Øverli

GELGJAN

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Það er hinn sanni andi jólanna; að fólk fái hjálp frá öðru fólki en mér.“
Jerry Seinfeld.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Michael Adams (2.745) vann Fabiano Caruana (2.829) í fyrstu umferð London Chess Classic sem fram fór í fyrradag.

Hvítur á leik:

2. Dxd6! Dxd6 53. c7 e4+ 54. g3 Bxc3 55. c8D+ Kh7 56. Dxc3 og hvítur vann skákina á frípeðinu á a-línunni 17 leikjum síðar.

www.skak.is Frábær árangur Guðmundar og Hannesar í El Salvador.

KROSSGÁTA

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

LÁRÉTT
2. bátur, **6.** klafi, **8.** kvk. nafn, **9.** stígandi, **11.** númer, **12.** tildur, **14.** goðmögn, **16.** ekki, **17.** siða, **18.** angan, **20.** tveir eins, **21.** klúryrði.

LÓÐRÉTT
1. rusl, **3.** mun, **4.** faldur, **5.** samstæða, **7.** líffæri, **10.** sæ, **13.** beita, **15.** massi, **16.** trjátegund, **19.** leyfist.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. skip, **6.** ok, **8.** una, **9.** rís, **11.** nr, **12.** prjál, **14.** tótem, **16.** ei, **17.** aga, **18.** ilm, **20.** gg, **21.** klám.
LÓÐRÉTT: 1. sorp, **3.** ku, **4.** innlegg, **5.** par, **7.** kirtill, **10.** sjó, **13.** áta, **15.** magn, **16.** eik, **19.** má.

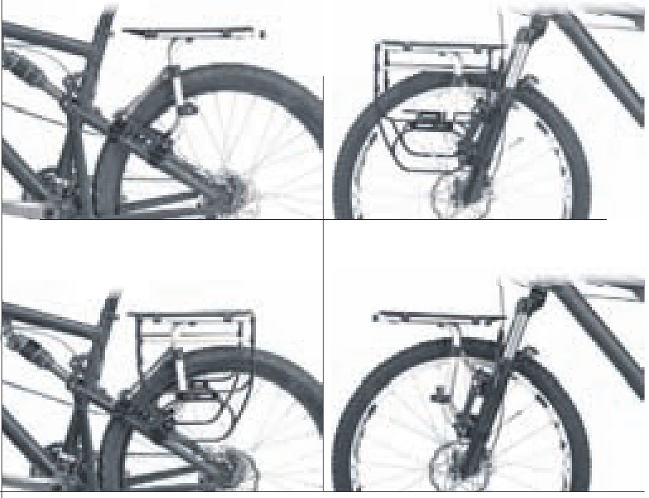
Reiðhjólatöskur og regnhlífar

Reiðhjólakarfa á bögglabera

Reiðhjólataska undir sæti

Festing á stýri
Fjölmargir möguleikar

Bögglaberar fram/aftur



Reiðhjóla ferðatöskur með reiðhjólastandi

Reiðhjólatöskur á stýri

Stilling

Stilling hf. | Sími 520 8000 | stilling.is/ferdavorur | stilling@stilling.is

GRÆJAÐU JÓLIN

BOSE SOUNDLINK COLOUR

Verð: 29.900 kr.

Lauflétt þráðlaust ferðahljómtæki.
Hljómar af krafti hvar sem er.

LENOVO YOGA 2 10”

Tilboðsverð: 42.990 kr.

HD+ skjár og allt að 18 klst. rafhlaða. Ekta græja fyrir sjónvarpsgláp og lestur.

CANON EOS1200D

Tilboðsverð: 89.900 kr.

M/ 18-55 IS linsu. Kennslubók, námskeið og Camlink þrífótur fylgir með. Valin besta DSLR byrjendavélin af EISA 2014-2015.

NÝHERJI

Kaupangi Akureyri | Borgartún 37 | nyherji.is/jol | 569 7700

ENNEMM NM66336

KRISTÍN STEINSDÓTTIR „Svo var þvegið allan daginn hvernig sem viðraði.“ FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hvunndagshetjur sem báru bala

Kristín Steinsdóttir les úr nýrri bók sinni, Vonarlandinu, í Café Flóru í Laugardal á morgun klukkan 14. Þar er hún á söguslóðum því bókin fjallar um þvottakonur.

„Ef einhvers staðar á að lesa upp úr þessari bók þá er það í Laugardalnum,“ segir Kristín Steinsdóttir um Vonarlandið sem hún verður með í farteskinu í Café Flóru á morgun klukkan 14. Þar ætlar hún að lesa upp, spjalla við gesti um líf og aðstæður þvottakvennanna sem bókin fjallar um og svara spurningum. Að dagskrá lokinni býður hún þeim sem áhuga hafa að fylgja sér að þvottalaugunum. „Það er náttúrlega lítið að sjá í snjónum en við skoðum staðhætti eftir því sem við verður komið,“ segir hún og bætir við að oft hafi snjór verið í dalnum þegar konurnar voru þar við iðju sína.

„Laugarnar voru þvottastaður Reykvíkinga áratugum eða öldum saman. Þar var haldið áfram að þvo alveg fram á 1970, þá var komið hús sem konurnar gátu hitað sér kaffisopa í og sest niður og þar voru komnar þvottavélar á vegum borgarinnar,“ lýsir Kristín. Saga hennar, Vonarlandið, gerist hins vegar löngu fyrr, áður en Laugavegurinn var byggður upp árið 1886. „Mínar konur löbbuðu ekki um hlaðinn Laugaveg og höfðu hvorki hjólbörur, kerrur né annað slíkt. Þær gengu um misgreiðfæra stíga og báru allt á bakinu. Héldu upp Bakarastíginn sem nú er Bankastræti, fram hjá vatnspóstunum, þar sem vatnsberarnir voru teknir til starfa eldsnemma á morgnana, beygðu niður Skuggahverfið sem dregur nafn af bænum Skugga, fóru alveg niður að sjó og meðfram fjörunni yfir Rauðarárósinn. Leiðin lá þar sem Borgartúnið liggur og yfir Fúlalæk sem rann þar sem Kringlumýrarbraut er nú. Hann var viðsjárverður. Þar lét kona lífið þegar hún féll niður af snjóhengju.“

Við fylgjum konunum enn í huganum skáhallt yfir Teigana sem þá hét Kirkjumýri og var stórhættuleg með mógröfum og mýrarkeldum, að sögn Kristínar. Eftir þriggja kílómetra göngu voru þær komnar inn í laugar. „Svo var þvegið allan daginn hvernig sem viðraði og margt bar á góma en ekkert hús höfðu þær til að fara inn í með bitann sinn. Á kvöldin gengu þær sömu leið til baka með blautan þvottinn á bakinu,“ segir Kristín. „Þetta voru hvunndagshetjur og maður spyr sig núna, hvernig var þetta hægt?“

Byggingin sem er við þvottalaugarnar nú hýsti rafstöð að sögn Kristínar. „Húsið sem þvottakonurnar höfðu til afnota hefur verið rifið. Það var samkomustaður kraftlyftingamanna undir lokin og hét Jakaból. Eftir að konurnar höfðu verið þar að lyfta bölum í áratugi komu kraftlyftingamennirnir og lyftu lóðum.“

gun@frettabladid.is

Byrjaði sem vinnustofupartí

Árleg vinnustofusýning Sigurbjörns Jónssonar myndlistarmanns hefst á morgun.

„Þetta er orðinn árlegur viðburður og ég er eiginlega búinn að týna tölunni á árunum, ætli þau séu ekki orðin sautján,“ segir Sigurbjörn Jónsson myndlistarmaður sem á morgun opnar vinnustofusýningu á verkum sínum í Stangarhyl 1a. „Ég sýni verk sem ég hef verið að mála síðustu mánuðina og opna pleisið fyrir gestum og gangandi.“

Vinnustofa Sigurbjörns er á heimili hans en hann segir að fjöldi gesta valdi ekki vandræðum. „Það koma yfirleitt svona tvö til þrjú hundruð manns, getur orðið svolítið þröngt en það bjargast nú alltaf. Þetta byrjaði bara óvart og átti að vera lítið jólapartí á vinnustofunni en það komu svo margir og var svo gaman að þetta festist í sessi.“

Spurður hvort verkin sem hann sýnir nú séu að einhverju leyti frábrugðin því sem hann hefur áður sýnt segir Sigurbjörn svo vera. „Þetta eru hálfabstrakt verk en með andlitum í, það hef ég ekki gert áður. En svo eru líka öðruvísi verk.“ Hann vill ekki ræða það frekar, verkin tala fyrir sig sjálf, segir hann, og við snúum okkur að því að ræða um opnun sýningarinnar sem stendur frá klukkan 17 til 20 á morgun. Þar verður að venju boðið upp á djassmúsík en skipulag þess hluta er í höndum Ómars Einarssonar gítarleikara. „Hann kemur alltaf með einhverja spilara með sér og spilar við opnunina,“ útskýrir Sigurbjörn. „Ég veit ekki betur en að í þetta sinn verði Haukur Gröndal með honum, en það er alveg í höndum Ómars, ég hef aldrei skipt mér neitt af því.“

SIGURBJÖRN JÓNSSON „Þetta eru hálfabstrakt verk en með andlitum í, það hef ég ekki gert áður.“ FRÉTTABLAÐIÐ/

Sýningin er, eins og áður sagði, í vinnustofu Sigurbjörns í Stangarhyl 1a og hún verður opin milli klukkan 17 og 19 alla daga til 18. desember.

- fsb

markhönnun ehf

MONGOL DERBY

HÆTTULEGASTA KAPPREIÐ Í HEIMI

1000 KÍLÓMETRAR Á 10 DÖGUM

MONGOL DERBY
ANÍTA MARGRÉT ARADÓTTIR
2.339 KR

MYNDADAGBÓKIN HENNAR ANÍTU FRÁ MONGÓLÍU-KAPPREIÐINNI, HRÍFUR ALLA SEM HAFA GAMAN AF DIRFSKUFULLUM ÆVINTÝRUM!

Hestakonan Aníta Margrét Aradóttir vann mikið kappreiðinni. Hún kláraði 1000 km á 10 dögum við hrikalegar aðstæður í hrjóstrugri náttúru afrek þegar hún tók þátt í Mongólsku Mongólíu. Keppnin fór fram á hálftömdum villihestum.

Mongólíu kappreiðin þykir sú erfiðasta í heimi og aðeins á hendi frábærra knapa og hörkutóla að ljúka þessari 1000 km þrekraun. Aníta Aradóttir var útnefnd kona ársins 2014 af Nýju Lífi fyrir þetta afrek sitt.

Mongol Derby kappreiðinni eru hér gerð skemmtileg skil í lifandi myndmáli og þessi bók er fyrir alla sem láta sig dreyma og hafa gaman af ævintýrum og hetjum sem þora að láta drauma sína rætast.

nettó bækur
Kræsingar & kostakjör

Tilboðin gilda 12. - 14. des. 2014

www.netto.is
Mjódd · Salavegur · Hverafold · Grandi · Höfn · Grindavík
Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss · Akureyri

Barnabækur í Safnahúsi

Lesið verður úr nýútkomnum barnabókum í Safnahúsinu við Hverfisgötu á morgun frá klukkan 16 til 18.

Það eru rithöfundarnir Ævar Þór Benediktsson, Bryndís Björgvinsdóttir, Ármann Jakobsson og Steinunn Jóhannesdóttir sem lesa úr bókum sínum í gamla lestrarsalnum.

Nemendur úr Listaháskóla Íslands leika tónlist milli atriða og rjúkandi kakó verður á boðstólum.

Allir velkomnir meðan húsrúm leyfir.

Jólaguðspjallið rifjast upp við opnun pakka

Leikhúsið 10 fingur sýnir leikrit um jólaguðspjallið í Gerðubergssafni á sunnudag. Áhorfendur taka þátt.

„Brúður eru í aðalhlutverkum í sýningunni og svo er mikil áhersla lögð á þátttöku áhorfenda," segir Helga Arnalds um Jólaguðspjallið sem sýnt verður í Gerðubergssafni á sunnudaginn klukkan 14. Helga stýrir leikhúsinu 10 fingur er stendur að sýningunni.

Útfærslan á jólaguðspjallinu er sérstök eins og Helga lýsir. „Leiðindaskjóða, litla systir jólasveinanna, hefur verið fengin til að skemmta krökkunum. Hún er alveg jafn rugluð og þau á hamaganginum kringum jólin og dettur ekkert annað í hug en að lesa upp úr Biblíunni þeim til skemmtunar. Hana rekur þó fljótlega í vörðurnar því hún skilur hvorki upp né niður í þeim torskilda texta."

Þar kemur í leikritinu að Leiðindaskjóða rekst á nokkra jólapakka, að sögn Helgu. „Þegar hún gægist ofan í pakkana finnur hún alls kyns dýr og brúður sem reynast vera persónurnar úr jólaguðspjallinu. Eftir því sem hún opnar fleiri pakka fer jólaguðspjallið að rifjast upp fyrir henni." - gun

STJÓRNANDINN Útfærslan á jólaguðspjallinu er sérstök," segir Helga.

MYND/JÓHANNA ÞORKELSDÓTTIR

Jólasálmar í kyrrlátum djassútsetningum

Sálmar og söngvar sem tilheyra íslenskum jólum og aðventu fá nýjan hljóm á tónleikum í Fríkirkjunum í Hafnarfirði og Reykjavík á sunnudag.

Jólasöngvar og sálmar óma í kyrrlátum djassútsetningum í Fríkirkjunum í Hafnarfirði og Reykjavík á sunnudaginn, 14. desember. Þeir Karl Olgeirsson píanóleikari, Andrés Þór Gunnlaugsson gítarleikari og Jón Rafnsson kontrabassaleikari annast hljóðfæraleik. Snúið verður upp á upprunalegar útgáfur laganna en þó fá gullfallegar laglínurnar notið sín.

„Við förum hingað og þangað í lagavalinu," segir Jón sem er að ljúka æfingu þegar hringt er í hann. „Þarna eru lög eins og Í dag er glatt, Hátíð fer að höndum ein, Jólin alls staðar og Opin standa himins hlið. Svo er eitt rosalega fallegt frumsamið jólalag eftir Kalla (Karl Olgeirsson). Það heitir Leiðin til Betlehem og þegar fólk heyrir það finnst því það vera að hlusta á sálm. Við frumfluttum það fyrir tuttugu árum á jólatónleikum á Akureyri. Síðan hefur það ekki verið spilað fyrr en núna."

Tónleikarnir í Fríkirkjunni í Hafnarfirði hefjast klukkan 17 en í Fríkirkjunni í Reykjavík klukkan 20.

Aðgangseyrir er krónur 2.000 og miðar verða seldir við innganginn. - gun

TÓNLISTARMENNIRNIR Andrés Þór, Karl og Jón láta jólalögin óma í nýjum útsetningum.

TRIO KALINKA Flemming Viðar Valmundsson, Gerður Bolladóttir og Marina Shulmina.

MYND/MIKHAIL TIMOFEEV

Rómantískir tónar rússneskrar domru

Trio Kalinka verður í jólaskapi í Garðakirkju síðdegis á morgun. Það lofar óvenjulegri hljóðfæraskipan, skemmtilegri dagskrá og heimilislegu andrúmslofti.

„Við leggjum dálítið upp úr því að hafa tónleikana svolítið heimilislega og kósý. Dagskráin á að höfða til allra aldurshópa, þess vegna má alveg koma með börnin með," segir Gerður Bolladóttir sópransöngkona um tónleika Trio Kalinka í Garðakirkju á morgun. Tríóið skipa auk Gerðar þau Marina Shulmina á dorma og Flemming Viðar Valmundsson á harmóníku.

„Við verðum með jólalög frá ýmsum löndum og áherslan er á þau íslensku en við flytjum sálmana á svolítið nýjan hátt. Rússneski stíllinn kemur sterkur inn því dorman er ekta rússneskt hljóðfæri með rómantíska tóna. Það er strengjahljóðfæri, ekki ósvipað banjói og hefur seiðandi tón. Mér finnst hann passa mjög vel við íslensku lögin," segir Gerður.

Þegar haldnir eru jólatónleikar finnst tríóinu staðsetning og umhverfi skipta máli. „Þess vegna völdum við Garðakirkju," segir Gerður glaðlega. „Þegar keyrt er að Garðakirkju, á leið út á Álftanes, er eins og breiður sveitafaðmur taki á móti manni og ljósadýrð frá kirkjugarðinum speglast í hafletinum. Kirkjan skartar líka sínu fegursta."

Tónleikarnir hefjast klukkan 18 á morgun, aðgangseyrir er 2.000 krónur en frítt er fyrir yngri en 18 ára.

gun@frettabladid.is

Orwell og Wollstonecraft á íslensku

Ellefu þýðingar úr fimm tungumálum hlutu þýðingarstyrk frá Miðstöð íslenskra bókmennta.

Stjórn Miðstöðvar íslenskra bókmennta hefur tilkynnt um úthlutun þýðingarstyrkja á íslensku, síðari úthlutun, fyrir árið 2014 en umsóknarfrestur rann út 15. nóvember. Alls bárust að þessu sinni 27 umsóknir um þýðingarstyrki frá sautján aðilum og var sótt um rúmar sextán milljónir króna. Til úthlutunar voru 3 milljónir króna sem var úthlutað til ellefu þýðinga úr fimm tungumálum. Meðal þeirra verka sem hlutu þýðingarstyrk í þessari úthlutun eru:

Er ist wieder da eftir Timur Vernes. Þýðandi Bjarni Jónsson. Útgefandi Forlagið.

A Vindication of the Rights of Woman by Mary Wollstonecraft. Útgefandi Hið íslenska bókmenntafélag.

Les Illuminations eftir Arthur Rimbaud. Þýðandi Sigurður Pálsson. Útgefandi Gallerý Brumm.

Meines Vaters Land eftir Vibke Bruhns. Þýðandi Vilborg Auður Ísleifsdóttir. Útgefandi Salka.

Das Schloss eftir Franz Kafka. Þýðendur Ástráður Eysteinsson og Eysteinn Þorvaldsson. Útgefandi Forlagið.

GEORGE ORWELL Meðal verka sem hlutu þýðingarstyrk er hið fræga verk Orwells 1984.

1984 eftir George Orwell. Þýðandi Þórdís Bachmann. Útgefandi Ugla.

Á árinu bárust samtals 56 umsóknir um styrki til þýðinga á íslensku. Úthlutað var 9 milljónum króna til 30 þýðingaverkefna í tveimur úthlutunum, mars og nóvember.

Spennulítil spennusaga

BÆKUR ★★☆☆☆

DNA
Yrsa Sigurðardóttir
VERÖLD

Yrsa Sigurðardóttir er þekkt fyrir að skapa mikla spennu og óhugnanlegt andrúmsloft í bókum sínum og upphaf nýjustu skáldsögunnar, DNA, gefur fyrirheit um að hún bregðist ekki lesendum sínum hvað það varðar í þetta sinn. Óhugnanlegt og yfirmáta ofbeldisfullt morð á að því er virðist blásaklausri konu slær tóninn fyrir spennandi og flókna sögu að hætti glæpadrottningarinnar. Fljótlega fer þó athygli lesandans að vakla og kemur þar margt til. Lögreglumaðurinn Huldar sem stýrir rannsókninni er afskaplega daufgerð persóna og samviskubit hans yfir ýmsu óviðeigandi kvennafari vekur hvorki áhuga né samúð, hann er einfaldlega bara leiðinlegur. Hin aðalpersónan úr hópi rannsóknaraðila er sálfræðingur í Barnahúsi sem heitir Freyja og er snöggtum áhugaverðari persóna, en vantar þó herslumun til þess að taka yfir hlutverk rannsóknaraðilans sem lesandinn heldur með og óttast um. Baksaga hennar og tengsl inn í undirheima ná aldrei að skipta máli í sögunni og draga fremur úr spennu en auka hana.

Þriðja aðalpersónan sögunnar er hinn utanveltu og einmana radíóamatör Karl en lengi vel er hans hlutverk í sögunni ansi óljóst og óralangar lýsingar á því hvernig radíóamatörar bera sig að við áhugamál sitt og út á hvað það gengur drepa áhuga lesandans næstum endanlega. Það er ekki fyrr en á síðustu fimmtíu síðunum sem hægt er að tala um spennu og þá er það einfaldlega of seint, lesandanum gæti ekki staðið meira á sama um þetta fólk.

Að þessu sögðu er ljúft og skylt að geta þess að Yrsa bregst ekki aðdáendum sínum í því að koma þeim gjörsamlega í opna skjöldu með lausn morðmálanna, en morðin verða þrjú þegar upp er staðið hvert öðru grimmdarlegra. Ekki í eina mínútu hefði manni dottið í hug að gruna þann sem reynist sekur. Ástæður hans fyrir þremur óhugnanlegum morðum, frömdum með rafmagnstækjum, eru hins vegar ekki sérlega sannfærandi en eins og oft í glæpasögum er lesandinn meira en tilbúinn að horfa fram hjá slíkum tittlingaskít ef það þjónar spennufíkn hans. Og til þess eru nú hrútarnir skornir í slíkum sögum.

Glæpasagnahöfundar eiga misjafna spretti eins og aðrir höfundar og í DNA er Yrsa einfaldlega ekki í essinu sínu en eflaust fyrirgefa hennar fjölmörgu aðdáendur henni það og bíða spenntir eftir næstu bók glæpasagnadrottningarinnar. Þeir vita sem er að hún getur betur og á eflaust eftir að sýna þeim það.

Friðrika Benónýsdóttir

NIÐURSTAÐA: Heldur dauflega saga frá glæpasagnadrottningu Íslands en hressilegur endasprettur bjargar því sem bjargað verður.

Latabæjarspilið

Líf og fjör fyrir alla fjölskylduna

MYNDFORM

Jólaspilið í ár, komið í verslanir um land allt

TRÍÓ Hlín, Hólmfríður og Jón hafa unnið saman rúm í þrjú ár og víða komið fram.

Jólaandi liðinna tíma

Aðventutónleikar verða í Dómkirkjunni á sunnudag.

Þau Hlín Pétursdóttir Behrens sópran, Hólmfríður Jóhannesdóttir, messósópran og Jón Sigurðsson píanóleikari flytja sína eftirlætistónlist sem tengist jólum og aðventu í Dómkirkjunni á sunnudaginn.

Á dagskránni eru bæði gamalkunnug og minna þekkt íslensk jólalög. Meðal þeirra eru söngvar eftir Þórunni Guðmundsdóttur sem sýnir jafnan tilveruna í nýju ljósi, jafnvel spaugilegu, það á meðal annars við um jólaundirbúninginn og jólasiðina. Einnig hljómar tónlist eftir Hreiðar Inga Þorsteinsson, Jón Hlöðver Ásgeirsson, Ingibjörgu Þorbergs og Gunnar Þórðarson. Af erlendum tónskáldum sem koma við sögu má nefna Benjamin Britten og Max Reger.

„Eftirvænting eftir komu jólanna er eitthvað sem fæst okkar vaxa upp úr," segir Hlín og heldur áfram á heimspekilegum nótum. „Þegar tilhlökkunin nær hámarki birtast okkur ljóslifandi minningar um jólaanda liðinna tíma sem fylla hug og hjarta. Þetta eigum við ekki síst jólalögunum að þakka sem mynda ramma utan um hefðirnar sem tengja okkur um leið við fortíðina."

Tónleikarnir hefjast klukkan 16. Aðgangseyrir er kr. 2.000 og 1.500 fyrir öryrkja og eldri borgara.

gun@frettabladid.is

Getum ekki hætt með Augastein

Felix Bergsson leikur einleik sinn Ævintýrið um Augastein í Tjarnarbíói á sunnudaginn. Það verður síðasta sýning á verkinu vinsæla fyrir þessi jól.

„Ég var í rauninni alveg hættur að leika í sýningunni en nú fékk ég tækifæri til að rifja upp kynnin við Stein gamla á nýjan leik," segir Felix Bergsson sem á sunnudaginn stígur á svið í verki sínu Ævintýrinu um Augastein í Tjarnarbíói. „Ég er búinn að leika eina sýningu núna á aðventunni og það var bara mjög gaman."

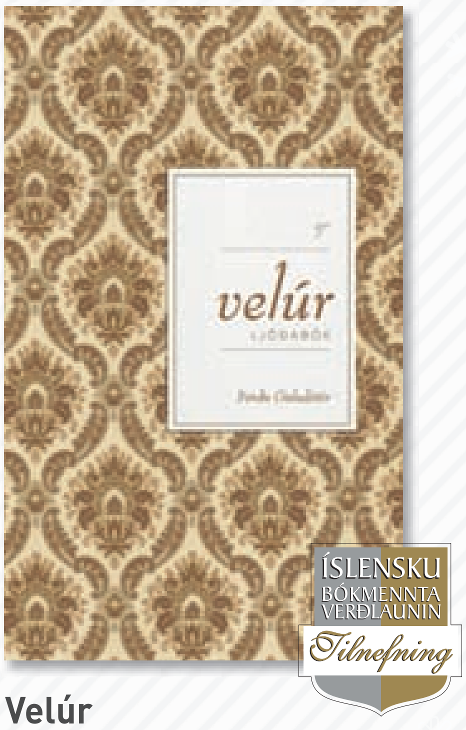
Ævintýrið um Augastein var upphaflega samið á ensku og frumsýnt í Drill Hall leikhúsinu í London 2002, en ári síðar var verkið frumflutt í íslenskri útgáfu í Tjarnarbíói. Þá kom ævintýrið einnig út á bók, sem notið hefur mikilla vinsælda æ síðan. Fyrir tveimur árum rétti Felix Bergsson keflið til Orra Hugins Ágústssonar, en Felix hafði þá leikið sýninguna fyrir tíu jól. Orri lék 2012 og 2013, en nú er Orri svo upptekinn við að leika í Línu Langsokk í Borgarleikhúsinu að Felix þarf að hlaupa undir bagga, var hann ekkert farinn að ryðga í rullunni? „Tja, svolítið, en það var fljótt að koma til baka." Og þú ert ekkert orðinn leiður á þessu verki eftir öll þessi ár? „Alls ekki, við höldum áfram mörg ár í viðbót," segir Felix. „Ég hitti í flugi um daginn flugfreyju sem var að koma á sýninguna með börnin sín ellefta árið í röð og þá þyrmdi yfir mig að við getum aldrei hætt þessu. Það er óskaplega gleðilegt að fólk sé farið að líta á ferð á Ævintýrið um Augastein sem ómissandi hluta af jólaundirbúningum."

Felix stígur á svið í Tjarnarbíói á sunnudaginn, 13. desember, klukkan 14 og það verður síðasta sýningin fyrri þessi jól. - fsb.

ÆVINTÝRIÐ UM AUGASTEIN Felix hefur leikið í sýningunni síðan 2002 með tveggja ára hléi. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

> **Ég hitti í flugi um daginn flugfreyju sem var að koma á sýninguna með börnin sín ellefta árið í röð og þá þyrmdi því yfir mig að við getum aldrei hætt þessu.**

MJÚKAR SÖGUR Í HÖRÐUM PÖKKUM



Velúr
Vildarverð: 2.699.-

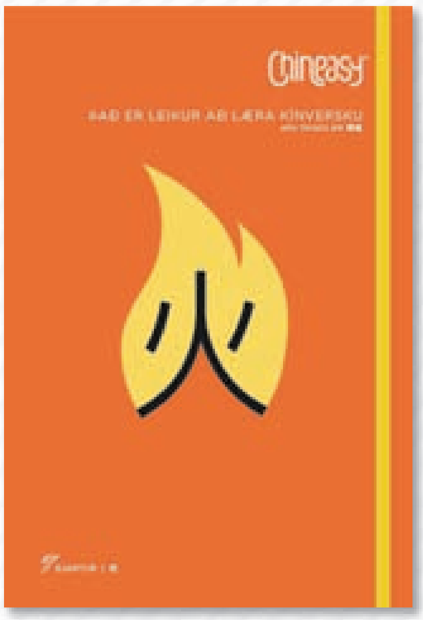
DNA
Vildarverð: 3.999.-

Gæðakonur
Vildarverð: 4.999.-

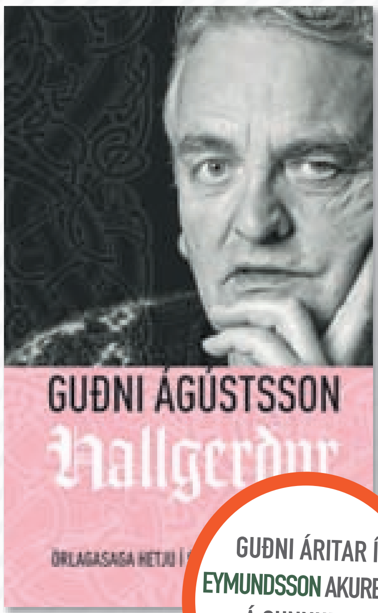
Hugrækt og hamingja
Vildarverð: 5.599.-

Veðurfræði Eyfellings
Vildarverð: 5.499.-

Tröllastrákurinn eignast vini
Vildarverð: 3.399.-

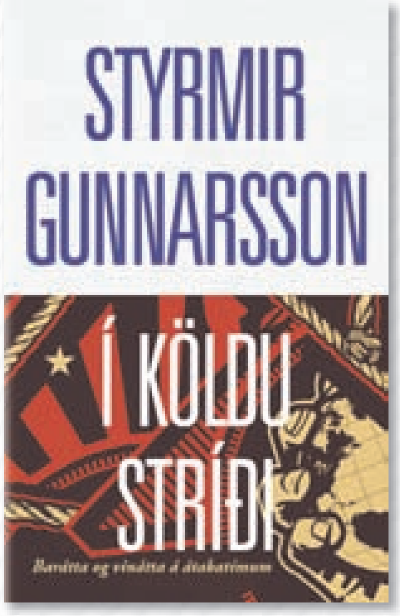


Chineasy - Það er leikur að læra kínversku
Vildarverð: 4.999.-

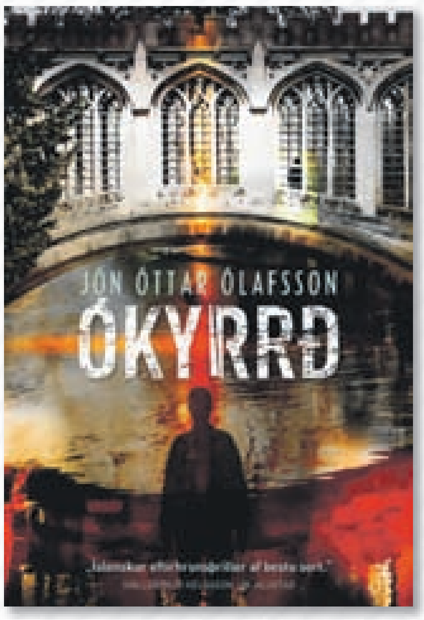


Hallgerður
Vildarverð: 3.999.-

GUÐNI ÁRITAR Í EYMUNDSSON AKUREYRI Á SUNNUDAG KL 12.30–14.00



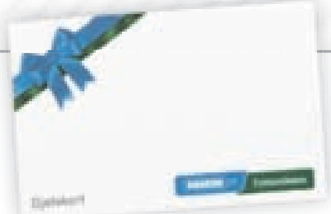
Í köldu stríði
Vildarverð: 5.599.-



Ókyrrð
Vildarverð: 3.899.-

VIÐ PÖKKUM INN FYRIR ÞIG OG ÞÚ KÍKIR Í TÍMARIT!

MUNDU EFTIR GJAFAKORTINU



VILDARKLÚBBUR EYMUNDSSON

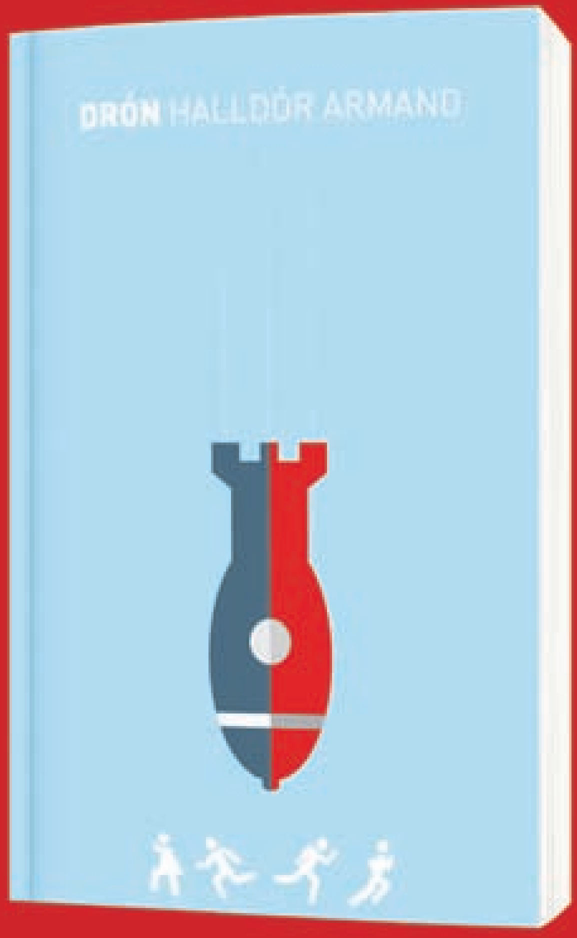
Austurstræti 18	Álfabakka 14b, Mjódd	Hafnarfirði - Strandgötu 31	Ísafirði - Hafnarstræti 2
Skólavörðustíg 11	Kringlunni norður	Keflavík - Sólvallagötu 2	Vestmannaeyjum - Bárugötu 2
Laugavegi 77	Kringlunni suður	Akureyri - Hafnarstræti 91-93	Flugstöð Leifs Eiríkssonar
Hallarmúla 4	Smáralind	Akranesi - Dalbraut 1	

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Gildistími vildarverðs er frá 12. desember, til og með 14. desember.
Vildarverð gilda aðeins fyrir meðlimi Vildarklúbbs Eymundsson. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Frumleg bók um breytta heimsmynd



„... það eru ekki margir sem fást eins við nútímann ... hrikalega flott!“

EGILL HELGASON / KILJAN

„... bráðfyndin ... netkynslóðin hefur eignast sinn fulltrúa í íslenskum bókmenntum, höfund sem fjallar um sína kynslóð og talar til hennar. Og því ber að fagna.“

INGVI ÞÓR SÆMUNDSSON / BOKMENNTIR.IS

„Ótrúlega hugmyndarík saga með alvarlegum undirtón.“

BERGUR EBBI BENEDIKTSSON

www.forlagid.is
– alvöru bókabúð á netinu

Sirkus Íslands heldur áfram

Komið hefur á óvart hversu vel sirkustjaldið hefur staðið af sér íslenska veðrið.

Sirkus Íslands heldur áfram með sýningar sínar í Hljómskálagarðinum í kvöld og annað kvöld. Um síðustu helgi voru þrjár sýningar haldnar af Jólakabarett Sirkussins, sem er bannaður innan 18 ára.

Að því er kemur fram í tilkynningu var svo kalt fyrsta kvöldið í sirkustjaldinu að auka hitarar voru fengnir og kynt var vel undir jólaglöggspottinum.

Tjaldið var sett upp í aftakaveðri í byrjun desember. Það var keypt með hópfjármögnun á síðasta ári og saumað á Ítalíu. Sirkusar í Norður-Noregi og Norður-Svíþjóð nota sams konar tjöld svo það þolir íslenskar aðstæður ágætlega. „Síðustu dagar hafa verið afar lærdómsríkir til að læra hvað tjaldið þolir, og kemur það okkur á óvart hversu vel það stendur þó af sér aftakaveðrið,“ segir í tilkynningunni.

Sýningarnar í kvöld og annað kvöld verða kl. 20 og eitthvað af miðum er til. Miðinn kostar 3.500 krónur og fer miðasala fram við tjaldið alla daga kl. 12-14 og kl. 19-20 á sýningardögum.

SIRKUS ÍSLANDS Sýningar verða haldnar bæði í kvöld og annað kvöld.

ÓLÖF ARNALDS

FÖSTUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

FÖSTUDAGUR 12. DESEMBER 2014

Tónleikar

17.00 Aukajólatónleikar Baggalúts fara fram í Háskólabíói í dag en uppselt er á tónleikana. Fara þeir fram bæði klukkan 17.00 og 21.00.

20.00 Berndsen heldur útgáfutónleika í tilefni nýrrar plötu. DJ Disco Owes Me þeytir skífum eftir á. 1.500 krónur inn.

20.00 Jólatónlistarhátíð Hallgrímskirkju býður til jólaorgeltónleika með orgelstjörnunni Christian Schmitt. Á efnisskránni eru verk eftir feðgana J.S. Bach og C. Ph. E. Bach, Dietrich Buxtehude, Charles Marie Widor, Charles Frost og Olivier Messiaen. Aðgangur að tónleikunum er ókeypis.

20.30 Jólatónleikar Stefáns Hilmarssonar í Salnum í Kópavogi. 5.900 krónur inn. Á tónleikunum verða flutt lög af glænýrri jólaplötu Stefáns í bland við lög af plötunni Ein handa þér. Auk þess slæðast með sérvalin stemnings- og hátíðarlög af ýmsu tagi.

21.00 Jólatónleikarnir Norðurljósin í Menningarhúsinu Hofi á Akureyri. Einvalalið norðlenskra tónlistarmanna kemur fram ásamt stúlknakór Akureyrarkirkju og góðum gestum að sunnan. Þekktir söngvarar stíga á svið og flytja gestum mörg af ástsælustu jólalögum þjóðarinnar. Þetta eru jólabörnin Magni Ásgeirsson, Helga Möller, Óskar Pétursson, Birgitta Haukdal og sérstakur gestur verður Pálmi Gunnarsson. 5.800 krónur inn.

21.00 KK og Ellen halda jólatónleika í Hljómahöllinni í Reykjanesbæ. Þar munu þau ásamt nokkrum af okkar bestu hljóðfæraleikurum flytja mörg okkar ástsælustu jólalög í bland við eigin lög. Einstök aðventustemning skapast á þessum tónleikum þar sem látlaus og hugljúfur flutningur hefur jafnan einkennt þeirra tónlist. 5.590 krónur inn.

21.00 SimSimma og Lily of the Valley troða upp á Frederiksen Ale House.

21.00 Alma Rut og hljómsveit halda jólatónleika á Café Rósenberg.

21.00 DJ ívar Pétur, B2B og Hermigervill troða upp á Dolly.

22.00 Norski tónlistarmaðurinn Jesus Fucking Christ treður upp á Dillon en honum til halds og trausts verður AMFJ og Laser Life. Frítt inn.

22.00 Rúnar Þór fagnar 30 ára söngafmæli en það eru að verða 30 ár frá fyrstu sólóplötunni. Tónleikarnir fara fram á Græna hattinum á Akureyri en Rúnari til halds og trausts verður Jonni Ólafs, bassaleikari, Tryggvi Hübner og Guðmundur Gunnlaugsson á trommur. 2500 krónur inn.

22.00 Sign og Endless Dark troða upp á Gauknum. 2000 krónur inn.

23.00 Sváfnir Sigurðarson og félagar leika og syngja á Ob-La-Dí-Ob-La-Da.

Hátíðir

17.00 Ólöf Arnalds og Guðrún Eva halda útgáfutónleika í Mengi.

Uppákomur

11.00 Íslensku jólasveinarnir heimsækja Þjóðminjasafnið kl. 11 daglega frá 12. - 24. desember. Fjörið hefst því í dag þegar Stekkjastaur heimsækir Þjóðminjasafnið.

Uppistand

21.00 Laddi heldur sýninguna Allt það besta og leggur þess vegna undir sig Bæjarbíó í Hafnarfirði. Sýningin fleytir rjómann af tveimur vinsælustu sýningum Ladda, Laddi 6-tugur og Laddi lengir lífið og má fastlega reikna með því að hláturtaugarnar verði kitlaðar allverulega á sýningunni. 3.900 krónur inn.

Tónlist

12.15 Föstudagsjazz á Kexi Hosteli. Andrea Gylfadóttir syngur og Eðvarð Lárusson spilar á gítar.

21.00 Trúbadorinn Andri spilar á English Pub og svo taka Ingi Valur & Tryggvi við.

21.00 Styrmir Dansson þeytir skífum á Bar Ananas.

21.00 Trúbadorarnir Ingvar og Gísli spila á Dubliner.

22.00 DJ Egill Spegill og Jay-O spila á Prikinu.

22.00 DJ KGB og Silla spila á Paloma Bar.

22.00 DJ Kanilsnældur, Julia Ruslanovna og Vibrant K þeyta skífum á Kaffibarnum.

Leiðsögn

12.15 Leiðsögn um sýninguna Ertu tilbúin frú forseti? í Hönnunarsafninu. Leiðsögnin tekur um hálftíma. Í þetta sinn verður áhersla lögð á orðið í fötunum og hvernig við notum klæðnað til að tjá líðan eða jafnvel pólitískar skoðanir. Stoppað verður við nokkra klæðnaði á sýningunni og varpað fram spurningum eða vangaveltum varðandi hvaða skilaboð er hægt að lesa úr þeim.

Samkoma

19.00 Jólahlaðborð í Hörpunni. Verðlaunakokkurinn Bjarni Gunnar Kristinsson býður fram lúxusmat. 9.900 krónur inn.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

tanni

RÝMINGARSALA

Komið og gerið frábær jólainnkaup!

Bolir
Margir litir og stærðir
Verð frá: **500,-**

Háskólapeysur
Margir litir og stærðir
Verð frá: **1.500,-**

Hettupeysur
Margir litir og stærðir
Verð frá: **2.000,-**

Jakkar
Margir litir og stærðir
Verð frá: **4.900,-**

Polobolir
Margir litir og stærðir
Verð frá: **1.000,-**

Síðermabolir
Margir litir og stærðir
Verð frá: **1.500,-**

Skyrtur
Herra, dömu, stutterma og síðerma
Verð frá: **2.000,-**

Húfur
Margir litir og stærðir
Verð frá: **500,-**

Fiskimálband
Verð frá: **500,-**

Handklæði með ísaumaðri mynd
Verð frá: **1.500,-**

Töskur
Verð frá: **500,-**

Gjafavara
Verð frá: **300,-**

Höfðabakki 9

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

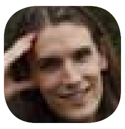
tanni

russell Beechfield ORIGINAL HEADWEAR

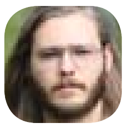
LÍFIÐ

TÍST VIKUNNAR

Unnur Eggertsdóttir
@UnnurEggerts
Mundi ekki hvað eldgosið sem er í gangi (er það búið?) heitir svo nú halda nokkrir Kanar að það heiti Baggalútur. #fyrstasemmérdattíhug

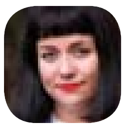


Halldór Armand
@HalldorArmand
Að ganga til liðs við ISIS eru einhver þau kröftugustu mótmæli sem ég get ímyndað mér gegn aðför íslenskra stjórnvalda að kvikmyndabransanum.



Kött Grá Pje
@KottGraPje
Við Kurt Vonnegut hefðum orðið algjörir homies. Hann fyndni gaurinn, ég bömmandi sígó gaurinn. M-kenning, möguleikarnir.

Andri Snær Magnason
@AndriMagnason
Skattur á náttúru og bækur - Sjálfstæðisflokkurinn að hefna sín á vinstri grænum.



Sunna Ben
@SunnaBen
Ég vil fara á námskeið í R&B dönsum sömdum fyrir karlmenn, ég vil læra að engjast eins og Tyrese og Usher! Ekki halda að ég sé að grínast!

Vinamargt beykitré í Álfagarði í Hellisgerði

Dagskrá með myndlistarsýningu og kyrrðarstund.

Í Álfagarðinum sem er í Hellisgerði í Hafnarfirði kennir ýmissa grasa. Þar má finna margs konar muni og handverk tengt álfum, meðal annars álfate sem unnið er úr íslenskum jurtum. Uppruni tesins er sérstakur en uppskriftina segir Ragnhildur Jónsdóttir, sem rekur Álfagarðinn, koma frá álfaseiðkonu.

„Hún býr í þessu fallega beykitré sem er svolítið magnað, þetta tré á marga vini sem heimsækja það. Mennska vini á ég við,“ segir Ragnhildur en beykitréð stendur í Álfagarðinum.

„Ég hef alltaf heimsótt þetta tré og þótt vænt um það frá því ég var krakki. Kom í ljós að margir sem búa hér í kring eða bjuggu hérna áður hafa heimsótt tréð. Sumir hugleiða við það og sumir koma bara og klappa því í laumi, eða ekkert í laumi. Það er bara eitthvað sérstakt við þetta tré.“

> **Ég hef alltaf heimsótt þetta tré og þótt vænt um það frá því ég var krakki.**

Nóg verður um að vera í Álfagarðinum á aðventunni. Nú stendur yfir myndlistarsýning með verkum eftir Ragnhildi en viðfangsefni sýningarinnar er hraunið og eru verkin unnin með blandaðri aðferð. Laugardaginn 20. desember verður kyrrðarstund við álfakirkjuna í Hellisgerði. „Kyrrðarstundin hefst klukkan tólf þegar sólin er vonandi að kíkja hérna yfir. Kerti og lítil róleg stund,“ segir Ragnhildur og bætir við að öllum sé velkomið að koma og taka þátt í kyrrðarstundinni. - gló

ÁLFAGARÐURINN Ragnhildur stendur hér við beykitréð sem hún heldur mikið upp á. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

KIPPI KANÍNUS Raftónlistarmaðurinn er á meðal þeirra sem hlutu verðlaunin. FRÉTTABLAÐIÐ/HÖRÐUR

ANNA ÞORVALDSDÓTTIR Anna hlaut Kraumsverðlaunin fyrir plötu sína Aerial. Hún á að baki hljómplötur ein síns liðs og í samfloti með öðrum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Sex flytjendur hlutu Kraumsverðlaunin

Hin árlegu Kraumsverðlaun voru afhent í gær. Líkt og undanfarin ár hlutu sex plötur verðlaunin. Anna Þorvaldsdóttir og Kippi Kaninus á meðal verðlaunahafa.

Kraumsverðlaunin, árleg plötuverðlaun Kraums tónlistarsjóðs, voru afhent í sjöunda sinn í gær.

Í ár fengu sex hljómplötur verðalaunin; Óbó, Pink Street Boys og Hekla Magnúsdóttir fyrir frumburði sína, en Hekla gefur sjálf út sex laga stuttskífu sína. Pönk-dauðarokksveitin Börn var verðlaunuð fyrir sína fyrstu breiðskífu, en sveitin hefur áður gefið út smáskífur undir heitinu Norn. Kippi Kanínus hlaut Kraumsverðlaun fyrir sína þriðju breiðskífu, Temperaments, og Anna Þorvaldsdóttir, sem á að baki hljómplötur ein síns liðs og í samfloti með öðrum, fyrir Aerial. Verðlaunin voru afhent í húsakynnum Kraums í Vonarstræti 4B.

Kraumsverðlaununum og Kraumslistanum, 20 platna úrvalslista verðlaunanna sem þeim fylgir, er ætlað að kynna og styðja við plötuútgáfu íslenskra hljómsveita og listamanna með því að verðlauna og vekja sérstaka athygli á því sem er nýtt og spennandi. Einnig þeim verkum sem þykja skara fram úr í gæðum, metnaði og frumleika. Verðlaunin eru ekki bundin neinni ákveðinni tónlistarstefnu og þeim fylgja engir undirflokkar.

Verðlaunin snúast ekki um eina ákveðna verðlaunaplötu heldur að verðlauna þær sex hljómplötur sem hljóta verðlaunin og jafnframt að beina kastljósinu að Kraumslistanum í heild sinni.

Kraumsverðlaunin koma oft á óvart. Bæði þekktir og óþekktari listamenn á uppleið hafa hlotið verðlaunin fyrir verk sín frá því þau voru fyrst veitt árið 2008.

31 plata hefur fengið Kraumsverðlaunin

Alls hefur 31 hljómplata hlotið þessa viðurkenningu. Í mörgum tilvikum hafa þær plötur og listamenn sem hlotið hafa Kraumsverðlaun hlotið aukna athygli í kjölfar þeirra, og látið enn frekar á sér kræla í íslensku og alþjóðlegu tónlistarlífi árin á eftir. - fb

KRAUMSVERÐLAUNIN 2014

- **Anna Þorvaldsdóttir** – Aerial
- **Börn** – Börn
- **Hekla Magnúsdóttir** – Hekla
- **Kippi Kanínus** – Temperaments
- **Óbó** – Innhverfi
- **Pink Street Boys** - Trash from the Boys

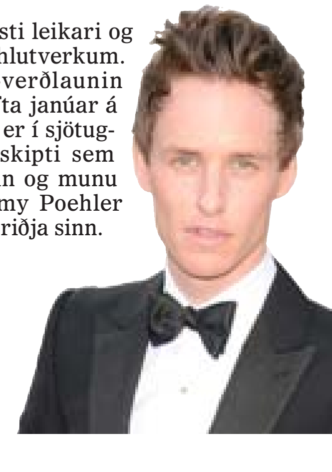
Jóhann Jóhannsson tilnefndur til Golden Globe

Kvikmyndin The Theory of Everything hlýtur fjórar tilnefningar en hátíðin er nú haldin í sjötugasta og annað sinn.

Tilnefningar til Golden Globe-verðlaunanna voru tilkynntar í gær og er Íslendingurinn Jóhann Jóhannsson tónlistarmaður meðal tilnefndra. Jóhann er tilnefndur fyrir bestu frumsömdu tónlistina í kvikmyndinni The Theory of Everything, sem fjallar um námsár eðlisfræðingsins Stephens Hawking við Cambridge-háskóla og samband Hawkings við fyrrverandi eiginkonu sína, Jane Wilde. The Theory of Everything hlaut alls fjórar tilnefningar en myndin er einnig tilnefnd sem besta kvikmyndin, Eddie Redmayne tilnefndur sem besti dramaleikarinn og Felicity Jones tilnefnd sem besta dramaleikkonan.

Redmayne þykir hljóta talsverða samkeppni í sínum flokki en þar er Benedict Cumberbatch einnig tilnefndur fyrir The Imitation Game. Flestar tilnefningar í ár hlaut kvikmyndin Birdman sem leikstýrt er af Alejandro González Iñárritu. Birdman er tilnefnd er til alls sjö Golden Globe-verðlauna: sem besta myndin í flokknum gamanmyndir eða söngleikir, fyrir bestu tónlistina, Michael Keaton sem besti leikarinn í flokki gamanmynda og söngleikja og besta handritið. Einnig voru Edward Norton og Emma Stone tilnefnd sem besti leikari og leikkona í aukahlutverkum.

Golden Globe-verðlaunin verða veitt ellefta janúar á næsta ári, þetta er í sjötugasta og annað skipti sem hátíðin er haldin og munu Tina Fey og Amy Poehler verða kynnar í þriðja sinn.



BESTI LEIKARINN Eddie Redmayne er tilnefndur fyrir hlutverk sitt sem Stephen Hawking í The Theory of Everything.

Björk tilnefnd

Tónlistarkonan Björk Guðmundsdóttir var árið 2000 tilnefnd til tvennra Golden Globe-verðlauna. Björk var tilnefnd sem besta dramaleikkonan fyrir kvikmyndina Dancer in the Dark og einnig fyrir besta frumsamda lagið úr kvikmyndinni, I've seen it all, sem samið var ásamt Lars von Trier leikstjóra og Sjón.

TILNEFNDUR Jóhann Jóhannsson hlaut tilnefningu fyrir bestu frumsömdu tónlistina.

TIL 15. DESEMBER!

TAX FREE

AFNEMUM VIRÐISAUKASKATTINN AF ÖLLUM VÖRUM*

TAX FREE VERÐIN GILDA AF OUTLETVERÐUM OG GETA ÞVÍ NUMIÐ

ALLT AÐ 80%

AFSLÆTTI FRÁ UPPHAFLEGU VERÐI VERSLANA!

TÖKUM UPP NÝJAR VÖRUR • ATH! • ALLA DAGA •

FULL BÚÐ AF VÖNDUÐUM SKÓM OG FATNAÐI Á ALLA FJÖLSKYLDUNA!

Nike • Adidas • Puma • Asics • Didrikson • Champion • Roxy • Speedo • Seafolly
Arena • Zara • Levis • Lee • Wrangler • Boswell • Lindbergh • Shine • Sixmix • Imac
Bullboxer • Kaffe • Veto • B young • Oasis • All saints • Fransa • ... og fl.

STÆRSTA OUTLET LANDSINS!

KORPU OUTLET

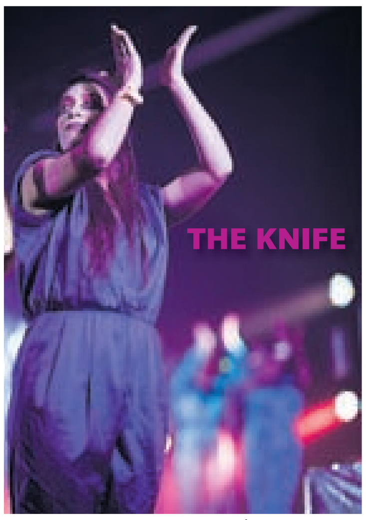
KORPUOUTLET, KORPUTORGI • Opið mánudag til laugardags frá 11 til 18 • Sunnudaga frá 12 til 18 • S. 578 9400

*Afnám vsk. jafngildir 20,32% afslætti og er alfarið á kostnað Korpu Outlet.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARÍNÓ

NORDICPHOTOS/GETTY

FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL



FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARÍNÓ

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Justin Timberlake, Neil Young og tíu til viðbótar skemmtu Íslendingum

Fjöldi frægra erlendra tónlistarmanna og hljómsveita steig á svið á Íslandi árið 2014. Fjölmennustu tónleikarnir voru með popparanum Justin Timberlake sem spilaði í Kórnum fyrir framan um sautján þúsund manns. Hér er listi yfir tólf af eftirminnilegustu tónleikunum.

PIXIES
11. júní **Laugardalshöll**

Þessi gamalkunna rokkhljómsveit sýndi hvað í hana er spunnið á tónleikum sínum í Höllinni. Hver rokkslagarinn á fætur öðrum hljómaði og söngvarinn Black Francis öskraði á áreynslulausan hátt.

MASSIVE ATTACK
21. júní **Laugardalur**

Enska hljómsveitin var aðalnúmer tónlistarhátíðarinnar Secret Solstice sem var haldin í fyrsta sinn í Laugardalnum. Tónleikarnir heppnuðust vel og fólk var með snjallsímana á lofti þegar lagið Teardrops tók að hljóma.

TOM ODELL
26. júní **Harpa**

Hinn 23 ára breski tónlistarmaður og píanósnillingur tróð upp í Eldborgarsalnum í sumar við góðar undirtektir. Honum skaut upp á stjörnuhimininn á síðasti ári þegar hann gaf út plötuna Long Way Down.

NEIL YOUNG
7. júlí **Laugardalshöll**

Kanadíska goðsögnin steig á svið í fyrsta sinn á Íslandi ásamt hljómsveitinni Crazy Horse og voru tónleikarnir hluti af hátíðinni All Tomorow's Parties. Young var í fínu formi og spilaði nokkur af sínum bestu lögum, þar á meðal Heart of Gold.

PORTISHEAD
11. júlí **Ásbrú**

Triphop-hljómsveitin frá Bristol á Englandi stóð svo sannarlega undir væntingum á hátíðinni All Tomorrow's Parties sem var haldin í annað sinn á Ásbrú í sumar. Sannkölluð veisla, bæði fyrir augu og eyru.

INTERPOL
12. júlí **Ásbrú**

Þessir tónleikar á ATP-hátíðinni voru þeir fyrstu hjá bandarísku rokksveitinni á Íslandi og tókust einkar vel. Hljómsveitin var dugleg við að spila lög af tveimur fyrstu plötum sínum, sem eru í uppáhaldi hjá flestum aðdáendum hennar.

BRYAN ADAMS
9. og 10. ágúst **Harpa**

Hjartaknúsarinn kanadíski sýndi allar sínar bestu hliðar á tvennum tónleikum. Adams var á ferðalagi um heiminn ásamt píanóleikara á svokölluðum Bare Bones-túr. Nutu íslensku áhorfendurnir mikillar nálægðar við söngvarann, sem hrósaði hljóminum í Eldborgarsalnum.

JUSTIN TIMBERLAKE
24. ágúst **Kórinn**

Stórtónleikarnir voru hluti af tónleikaferð bandaríska popparans um heiminn. Þeir heppnuðustu einkar vel, enda höfðu þeir verið skipulagðir í þaula. Þessir sautján þúsund manna tónleikar voru sendir út í beinni útsendingu á vefsíðunni Yahoo.

UB40
19. september **Harpa**

Hljómsveitin var ákaflega vinsæl á níunda áratugnum og í byrjun þess tíunda með lögum á borð við Red Red Wine, I've Got You Babe og I Can't Help Falling in Love. Að sjálfsögðu spilaði hún sín bestu lög í Eldborgarsalnum við góðar undirtektir.

THE KNIFE
8. nóvember **Harpa**

Þetta voru síðustu tónleikarnir á ferli hins sænska raftónlistardúetts, sem hafði ákveðið að leggja upp laupana að þeim loknum. Mikill fjöldi fólks var samankominn í Silfurbergi til að verða vitni að þessum tímamótum.

FLAMING LIPS
9. nóvember **Vodafonehöllin**

Bandaríska hljómsveitin The Flaming Lips spilaði á lokatónleikum Iceland Airwaves-hátíðarinnar. Þetta var í annað sinn sem hún kom hingað því hún spilaði einnig árið 2000 á Airwaves-hátíðinni. Tónleikarnir í Vodafonehöllinni heppnuðust einkar vel og voru mikið sjónarspil.

SLASH
6. desember **Laugardalshöll**

Fyrrverandi gítarleikari bandarísku rokksveitarinnar Guns N'Roses sýndi snilldartilþrif á tónleikunum og spilaði lög á borð við Paradise City og Sweet Child O'Mine. Myles Kennedy sá um sönginn, sem minnti mjög á Axl Rose, söngvara Guns N'Roses.

NORDICPHOTOS/GETTY

Óskalisti Max

DJ heyrnartól sem má brjóta saman

JBL by HARMAN

JÓLAVERÐ **9.989**

FULLT VERÐ 14.989

Einfalt og gott 32“ sjónvarp

32“ sjónvarp með 1366x768p upplausn og Progressive Scan. Stafrænn DVB-T+C móttakari. USB, 3 x HDMI, CI kortarauf, RCA tengi o.fl.

UNITED

JÓLAVERÐ **47.989**

FULLT VERÐ 59.989

Vöfflujárn, samlokugrill og grill

3 Non-stick plötur

Bakar belgískar vöfflur!

PRINCESS

JÓLAVERÐ **5.989**

FRÁBÆRT VERÐ

Fjögurra kjarna fartölva

Fjögurra kjarna örgjörvi. AMD Radeon skjákort, 500GB harður diskur, USB 3.0 og HDMI tengi.

acer

ACE-NXM81ED105

JÓLAVERÐ **59.989**

FRÁBÆRT VERÐ

JBL Clip Bluetooth ferðahátalari

Með hljóðnema

JBL by HARMAN

JÓLAVERÐ **7.989**

FULLT VERÐ 11.989

Shiatsu nuddsæti fyrir bak, axlir og háls

3ja ára ábyrgð!

MEDISANA made for Life

JÓLAVERÐ **29.989**

FRÁBÆRT VERÐ

Kaffikvörn með stálhnífum

MELISSA

JÓLAVERÐ **2.989**

FULLT VERÐ 3.989

max.is

MAX RAFTÆKI

Opið mán. - fös. kl. 11-19
Laugardaga kl. 11-18
Sunnudaga kl. 12-18

SÍMI 412 2200

BEINT Á MÓTI IKEA

Bíður jólabókin á skiptimarkaði?

Í næstu viku verður skiptimarkaður á Lofti hosteli. Öllum er frjálst að taka þátt.

Næstkomandi miðvikudag verður haldinn skiptimarkaður á Lofti hosteli í Bankastræti.

Hann er opinn öllum og er fólk hvatt til þess að koma með föt, bækur eða aðra hluti sem ekki koma þeim að notum en nýst gætu öðrum.

„Þetta hefur verið gert frá opnun hostelsins og gengið betur og betur eftir því sem fleiri vita af þessu,“ segir Aníta Eldjárn Kristjánsdóttir, viðburðastjóri Lofts hostels.

Á markaðnum kennir ýmissa grasa. „Þetta eru ekki bara föt heldur líka bækur eða bara eitthvert dót sem fólk heldur að gæti nýst öðrum,“ segir hún og bætir við að fólki sé frjálst að koma með hvað sem er svo lengi sem það sé í nothæfu ástandi.

„Þetta er kjörið tækifæri fyrir fólk að finna bókina til þess að lesa um jólin eða jafnvel ef það vantar eitthvað í jóladressið.“

Skiptimarkaðurinn er skipulagður af sjálfboðaliðum frá European Voluntary Service. „Hjá okkur koma þeir og hjálpa okkur að halda vinnustaðnum grænum. Þeir taka alla starfsmenn í „green training“ og sjá til þess að allir á vinnustaðnum séu meðvitaðir um náttúruna. Við erum með Svansvottun og þá gilda ákveðnar reglur um flokkun á rusli og svona.“

Skiptimarkaðurinn hefst klukkan fjögur á miðvikudaginn næstkomandi. **- gló**

> **Þetta er kjörið tækifæri fyrir fólk að finna bókina til þess að lesa um jólin eða jafnvel ef það vantar eitthvað í jóladressið.**

VIÐBURÐASTJÓRI Mögulega leynist jólaflíkin á skiptimarkaðnum. MYND/ANÍTA ELDJÁRN

Býður Dr. Gunna í heimsókn til STEFs

STEF gefur út skýrslu um úthlutanir félagsins í dag en tónlistarmaðurinn Dr. Gunni var ekki par sáttur við STEF-gjöldin fyrir lagið Glaðasti hundur í heimi.

Í dag fer fram stjórnarfundur STEFs, Sambands tónskálda og eigenda flutningsréttar en eftir fundinn verða upplýsingar birtar um síðustu úthlutunina á STEF-gjöldum, sem Dr. Gunni gerði athugasemdir við á miðvikudagskvöld.

Hann greindi frá því á Facebook-síðu sinni að hann hefði fengið greitt fyrir útvarpsspilun á síðasta ári en þá átti hann eitt vinsælasta lag landsins, Glaðasti hundur í heimi. Fyrir það fékk hann 114.594 krónur greiddar. „Ég er löngu hættur að skilja STEFið. Ég fékk minna núna samtals en í fyrra þegar ég átti engan nýjan hittara, eða nýja plötu, heldur fékk eitthvað uppsóp. Maður heldur samt bara kjafti því þetta er allt alveg óskiljanlegt helvíti,“ ritar Gunni.

Guðrún Björk Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri STEFs, vill bjóða Gunna í heimsókn til að fara í gegnum málin með honum. „Það er reyndar verkefni sem við höfum verið með í gangi undanfarin tvö ár að leggja mikla áherslu á gegnsæi og fræðslu, meðal annars með því að hafa alla ársreikninga- og skýrslur STEFs á heimasíðunni okkar,“ segir Guðrún. Gjöldin sem Gunni vísar í eru þau síðustu sem félagið deilir út til félagsmanna á árinu en það er gert alls ellefu sinnum á ári.

„Auðvitað finnst okkur leiðinlegt ef mönnum finnst þeir eiga skilið að fá úthlutað meira en þeir fá í raun en þetta er náttúrulega bara byggt á þeim tekjum sem við fáum frá viðkomandi miðli. Þeim tekjum er deilt niður á upplýsingar um spilanir frá sama miðli þannig að það getur sveiflast aðeins frá einu ári til annars. Það er auðvitað ekki gott ef okkar eigin meðlimum finnst þeir ekki skilja hvernig þeirra eigin samtök vinna,“ segir Guðrún. Hún bætir við að rekstur félagsins sé þannig uppbyggður að öllu sé úthlutað þegar búið er að taka tillit til rekstrarkostnaðar. „Það má sjá í okkar ársreikningum að við erum að úthluta um 80 prósentum af öllum þeim tekjum sem við innheimtum.“ **torduringi@frettabladid.is**

DR. GUNNI Löngu hættur að skilja Stefið. Hann fékk tæpar 115 þúsund krónur fyrir hið vinsæla lag Glaðasti hundur í heimi. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

GUÐRÚN BJÖRK BJARNADÓTTIR Segir greiðslur geta sveiflast frá einu ári til annars.

Elskar að tuða í netheimum

Samúel Jón Samúelsson tónlistarmaður svaraði færslu Gunna á Facebook. „Aðalatriðið er fyrir höfunda að sjá til þess að verkin þeirra séu skráð og síðan bara fylgjast með því, það fá allir sent yfirlit yfir hvaða lag greiðir hversu mikið,“ segir Samúel í samtali við Fréttablaðið. „Það er einnig gott að fylgjast með yfirlitinu. Auðvitað geta verið mistök í svona útreikningum líka þannig það er bara sjálfsagt að hafa samband við skrifstofuna ef menn halda að það sé eitthvað skrýtið í gangi. En ég get nú svo sem ekki sagt neitt, ég elska sjálfur að tuða í netheimum,“ segir Samúel.

5.12.2014 → 11.12.2014

LAGALISTINN

1	▲	***Jón Jónsson***	***Gefðu allt sem þú átt***
2	▼	Hozier	*Take Me To Church*
3	▲	Amabadama	*Gaia*
4	▶	Ed Sheeran	*Thinking Out Loud*
5	▼	Ásgeir Trausti	*Stormurinn*
6	▲	Máni Orrason	*Fed All My Days*
7	▶	Kaleo	*All The Pretty Girls*
8	▼	George Ezra	*Blame It On Me*
9	*	Mark Ronson/Bruno Mars	*Uptown Funk*
10	▲	Meghan Trainor	*Lips Are Movin*

TÓNLISTINN

1	▲	***Ýmsir***	***SG jólalögin***
2	▲	Helgi Björns	*Eru ekki allir sexý*
3	▼	Skálmöld	*Með vættum*
4	▲	Páll Rósinkranz	*25 ár*
5	▼	Ýmsir	*Fyrir börnin*
6	▼	Ýmsir	*Pottþétt jól (2014)*
7	*	Óskalög þjóðarinnar	
8	▼	Gissur Páll	*Aría*
9	▼	Raggi Bjarna	*80 ára*
10	*	Ýmsir	*Pottþétt 63*

Skýringar ▶ Stendur í stað síðan í síðustu viku ▼ Fellur um sæti síðan í síðustu viku ▲ Hækkar á lista síðan í síðustu viku * Nýtt á lista

Listarnir eru teknir saman fyrir Félag hljómplötuframleiðenda. **Þátttakendur í Lagalistanum** Bylgjan, FM957, Xið 977, Rás 2 og K100,5. Auk þess er tekið mið af sölu og spilun á Tónlist.is og spilun á Spotify. **Verslanir í Tónlistanum** Skífan, Hagkaup, Penninn/Eymundsson, 12 tónar, Harpa, Smekkleysa plötubúð, Elko, Samkaup, Kaupfélag Skagfirðinga, Lucky Records, Vefverslun Record Records, N1 og tonlist.is

BYLGJAN Í SAMVINNU VIÐ PRIME OG EITT LAG ENN KYNNA

ÞORLÁKSMESSUTÓNLEIKAR 2014

BUBBI MORTHENS

INNILEGAR ÞAKKIR

UPPSELT ER Á ALLA TÓNLEIKANA!

19. DESEMBER
BÍÓHÖLLIN AKRANESI

21. DESEMBER
HOF AKUREYRI

23. DESEMBER
HARPA REYKJAVÍK

MUNIÐ BEINA ÚTSENDINGU FRÁ HÖRPU Á BYLGJUNNI 23. DESEMBER KL. 22

prime BYLGJAN 989 midi.is HOF MENNINGARHÚS HARPA

Algjör mýta að konur séu ekki fyndnar

Snjólaug Lúðvíksdóttir leitar að konum á uppistandskvöld í Stúdentakjallaranum einu sinni í mánuði.

„Við erum með þessi kvöld einu sinni í mánuði í Stúdentakjallaranum. Hér eru bæði reyndir og óreyndir uppistandarar að koma sér á framfæri. En okkur vantar bara fleiri konur,“ segir Snjólaug Lúðvíksdóttir uppistandari, sem sér um skipulagningu uppistandskvöldanna.

„Við Bylgja Babýlóns höfum bara verið einu stelpurnar hérna og við viljum bara hvetja allar sem eru með þetta í maganum til að koma og vera óhræddar við það að hoppa upp á svið og segja brandara,“ segir hún.

Ferill hennar sem uppistandari hófst í London fyrir um ári. „Ég tók einu sinni þátt í uppistandi sem var í strætó, svokallaður „Comedy Bus“. Það er örugglega ein furðulegasta lífsreynsla mín til þessa. Þetta var tvöfaldur vagn með opnu þaki og ég var á efri hæðinni, svo það heyrðu allir bút og bút af bröndurunum. Á tímabili var ein manneskja í strætónum. Ég er fær í flestan sjó eftir þetta,“ segir Snjólaug og hlær.

Hún segist vilja jarða þá mýtu að konur séu ekki fyndnar í eitt skipti fyrir öll. „Ég fæ stundum, frá bæði konum og körlum, hið vafasama hrós sem flestir kvenkyns grínistar kannast ábyggilega við: „Mér finnst konur aldrei fyndnar, en þú varst góð.“ - asi

> Ég tók einu sinni þátt í uppistandi sem var í strætó, svokallaður „Comedy Bus“. Það er örugglega ein furðulegasta lífsreynsla mín til þessa.

STELPUR ERU LÍKA FYNDNAR Snjólaug Lúðvíksdóttir og Bylgja Babýlóns hvetja fyndnar stelpur til að hafa samband við sig. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

METSÖLUHÖFUNDUR Rowling sló í gegn með bókunum um galdrastrákinn Harry Potter. NORDICPHOTOS/GETTY

Rowling gerir sjónvarpsseríu

Breska ríkissjónvarpið BBC hefur tilkynnt að til standi að gera sjónvarpsseríu úr glæpasögu breska rithöfundarins J. K. Rowling.

Rowling sem er mörgum velkunnug sem höfundur Harry Potter-bókanna, gaf árið 2013 út bókina The Cuckoo's Calling.

Bókina gaf Rowling út undir dulnefninu Robert Galbraith en hún komst fljótlega á metsölulista eftir að tilkynnt var um raunverulegt nafn höfundarinns. The Cuckoo's Calling er fyrsta bókin úr seríu sem fjallar um einfætta einkaspæjarann Cormoran Strike. Árið 2014 kom The Silkworm, önnur bók seríunnar, út en hún verður einnig notuð við gerð sjónvarpsþáttanna.

DUNST Leikkonan mun fara með hlutverk í annarri þáttaröð af Fargo. NORDICPHOTOS/GETTY

Dunst og Plemon í Fargo

Tilkynnt hefur verið að bandarísku leikararnir Kirsten Dunst og Jesse Plemons muni leika í annarri þáttaröð af spennuþáttunum Fargo.

Samkvæmt heimildum The Hollywood Reporter hefjast tökur í janúar á næsta ári en þáttaröðin fer ekki í sýningu fyrr en næsta haust.

Þættirnir eru byggðir á samnefndri bíómynd Cohen-bræðra frá árinu 1996 og hafa þeir hlotið mikið lof gagnrýnenda og hlutu tvenn Emmy-verðlaun á árinu.

Aðalframleiðendur þáttaraðarinnar verða Cohen-bræður en fleiri tilkynninga um hlutverkaskipan í þáttunum er að vænta á næstunni.

Konur í skemmtanaiðnaði voru heiðraðar af tímariti

Á fimmtudag var haldinn morgunverðarfagnaður kvikmyndatímaritsins The Hollywood Reporter þar sem konur í skemmtanaiðnaðinum voru heiðraðar. Sérstök heiðursverðlaun hlaut framleiðandinn Shonda Rhymes, en hún er þekktust fyrir að vera höfundur og framleiðandi vinsælu sjónvarpsþáttanna Grey's Anatomy, Scandal og Private Practice. Leikarar úr þáttunum fjölmenntu og heiðruðu Rhymes.

GLÆSILEG Step Up-leikkonan Jenna Dewan Taytum.

FLOTT Í DE LA RENTA Glee-leikkonan Lea Michele.

FYRIR MÖMMU Dóttir sjónvarpskonunnar Joan Rivers, Melissa Rivers, mætti.

DR. ADDISON Kate Walsh sem þekktust er fyrir leik sinn í Grey's Anatomy.

LÁTA SIG ALDREI VANTA Mæðgurnar Khloé Kardashian og Kris Jenner.

THELMA EN ENGIN LOUISE Leikkonan Geena Davis.

TÖFFARI Leikkonan Portia de Rossi.

REYND Á DREGLINUM E! entertainment-stjarnan Guiliana Rancic.

SPORTS DIRECT.COM

AUKA 20% AFSLÁTTUR AF ÖLLU

1.990 kr. = 1.590 kr.
3.990 kr. = 3.190 kr.
5.990 kr. = 4.790 kr.
7.990 kr. = 6.390 kr.
9.890 kr. = 7.990 kr.

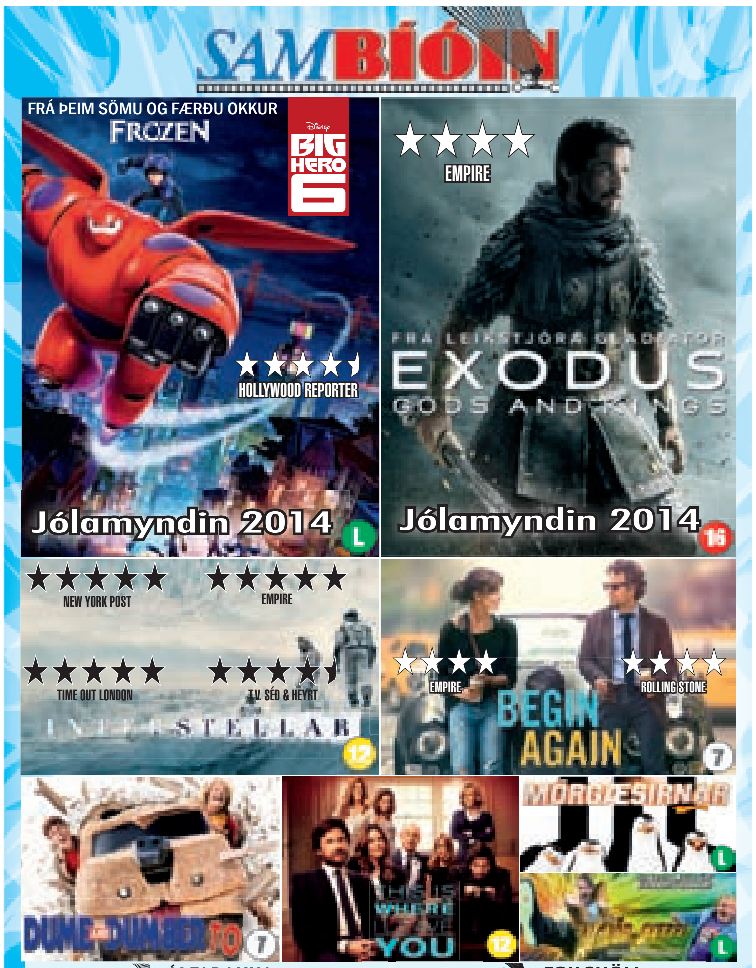
GILDIR TIL OG MEÐ 14. DESEMBER

OPNUNARTÍMAR:

10-22 ALLA DAGA

NÝTT KORTATÍMABIL

facebook WWW.FACEBOOK.COM/SPORTSDIRECTISLAND



SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

BIG HERO 6 ÍSLTAL 2D	KL. 3:20 - 5:40	L
BIG HERO 6 ÍSLTAL 3D	KL. 4:20 - 6:40	L
BIG HERO 6 ENSKT TAL 2D	KL. 3:20 - 5:40 - 8 - 10:20	L
BEGIN AGAIN	KL. 8 - 10:20	7
THIS IS WHERE I LEAVE YOU	KL. 8	12
DUMB AND DUMBER TO	KL. 5:40 - 8 - 10:20	7
INTERSTELLAR	KL. 9	12
INTERSTELLAR VIP	KL. 5 - 8:30	VIP
ALGJÖR SVEPPI	KL. 3:20 - 5:40	L
JOHN WICK	KL. 10:20	16
TÖFRAHÚSIÐ ÍSLTAL	KL. 3:40	L

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

BIG HERO 6 ÍSLTAL 2D	KL. 4:20 - 6:40	L
BIG HERO 6 ÍSLTAL 3D	KL. 3:20 - 5:40	L
BIG HERO 6 ENSKT TAL 2D	KL. 5:40 - 8 - 10:20	L
THIS IS WHERE I LEAVE YOU	KL. 10:10	12
THE RAILWAY MAN	KL. 8	16
INTERSTELLAR	KL. 9	12
ALGJÖR SVEPPI	KL. 3:20	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

BIG HERO 6 ÍSLTAL 2D	KL. 5:40	L
BIG HERO 6 ENSKT TAL 2D	KL. 8	L
EXODUS: GODS AND KINGS 3D	KL. 8 - 10:20	16
EXODUS: GODS AND KINGS 2D	KL. 5	16
INTERSTELLAR	KL. 6:30 - 8 - 10	12
MÖRGÆSIRNAR FRÁ MADAGASCAR ÍSLTAL 2D	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

BIG HERO 6 ÍSLTAL 3D	KL. 5:40	L
BIG HERO 6 ENSKT TAL 2D	KL. 8	L
EXODUS: GODS AND KINGS 3D	KL. 10:30	16
THIS IS WHERE I LEAVE YOU	KL. 10:10	12
MÖRGÆSIRNAR FRÁ MADAGASCAR ÍSLTAL 3D	KL. 5:50	L
THE HUNGER GAMES	KL. 8	12

SAMBÍÓIN AKUREYRI

BIG HERO 6 ÍSLTAL 2D	KL. 5:40	L
BIG HERO 6 ENSKT TAL 2D	KL. 8 - 10:20	L
INTERSTELLAR	KL. 8	12
ALGJÖR SVEPPI	KL. 5:40	L

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR.750 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1000 Á GRÆNT

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ AUKAKRÓNUR 5%

EXODUS 3D	KL 4.30 – 8 - 11	16
EXODUS 2D	KL 8 - 11	16
EXODUS 3D LÚXUS	KL 4.30 – 8 - 11	16
MOCKINGJAY – PART 1	KL 8 – 10.45	12
BIG HERO 6 3D	KL 3.15 – 5.30	L
BIG HERO 6 2D	KL 3.15 – 5.30	L
MÖRGÆSIR ÍSL TAL 2D	KL 3.15	L
DUMB AND DUMBER TO	KL 5.30 - 8 – 10.30	7

HÁSKÓLABÍÓ AUKAKRÓNUR 5%

EXODUS 3D	KL 5.45 - 9	16
MOCKINGJAY– PART 1	KL 8 – 10.40	12
DUMB AND DUMBER TO	KL 5.30 – 8 – 10.30	7
MÖRGÆSIR ÍSL TAL 2D	KL 5.30	L
NIGHTCRAWLER	KL 8 – 10.30	16
ST. VINCENT	KL 5.30	12

FJÖLSKYLDUPAKKINN
MINNST 4 MIÐAR, A.M.K. 2 BÖRN Á ALDRINUM 2-12 ÁRA
Barnafjölskyldur fá alla miða á barnaverði
Miðasala á: Miði

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

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

LAUGARÁSBÍÓ Sýningartímar

EXODUS	7, 11	16
BIG HERO 6 2D	3:30, 5:45	L
MÖRGÆSIRNAR 2D	4	L
HUNGER GAMES	10	12

AUKAKRÓNUR 5% Sími: 553-2075 www.laugarasbio.is

Allar þessar blindu ömmur

BAKÞANKAR
Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Amma er blind. Hún er samt með opin augun og þau virka eðlileg en hún bara sér ekki neitt með þeim.“

SVONA lýsir Jón Gnarr ömmu sinni í bókinni Indjáninn. En amma hans er ekki ein um þetta. Stundum er eins og þorri heilu þjóðanna neiti að sjá og vilji helst láta vernda sig og leiða. Þeir sem ala á óttanum fá svo að leiða það. Dæmi:

GEORGE nokkur Wallace sagði, þegar hann bauð sig fyrst fram sem fylkistjóri Alabama, að ef hann væri ekki nógu mikill maður til að virða fólk óháð kynþætti þess þá væri hann ekki nógu mikill til að vera fylkisstjóri. Þessi manngæskulegi málflutningur skilaði honum engu og beið hann afhroð. Lét hann þetta sér að kenningu verða og hóf hatramman áróður gegn öðrum kynþáttum og tryggði sér þannig langa setu sem fylkisstjóri. Þegar svartir fengu kosningarétt dó hann ekki ráðalaus og hóf áróður gegn kommúnistum með glimrandi árangri.

HÉR á Spáni rekur hvert spillingarmálið annað. Meðal annars hefur komist upp um svart bókhald Lýðflokksins þar sem bókfært er á mestu ráðamenn flokksins. Ekki er nóg með að þessir herrar svíki af almenningi heldur lætur stjórnin það fáa launafólk sem eftir er greiða vannærðum bönkum eins og Bankia sem hefur svo í skjóli valdamanna skáldað afkomureikninga sína. Reyndist þar gömlum fjármálaráðherra úr Lýðflokknum ekki vera stirt um stef.

SÓSÍALISTAR geta trútt um talað því þeir eru engir eftirbátar í þessum efnum en kominn er fram á sjónarsviðið nýr flokkur, Podemos, sem kalla mætti Við getum víst. Eftir því sem honum vex fiskur um hrygg leggja menn harðar að sér að reyna að finna hneykslismál tengd nýliðunum en lítið hefur áunnist. Það verður gaman að fylgjast með, en áróðurinn um að hér fari allt á hliðina ef nýi flokkurinn kemst til valda gefur til kynna að ráðamenn trúi að til sé fullt af augum sem ekki vilji sjá.

ÞAÐ væri svo að bera í bakkafullan lækinn að minnast á litlu þjóðina sem kenndi tveimur flokkum um efnahagslegt og móralskt hrun sitt en kaus þá svo aftur til valda nokkrum árum síðar.

SANDOVAL Arturo Sandoval heiðrar minningu Dizzie Gillespie á sinni nýjustu plötu, Dear Diz.

Tífaldur Grammy-hafi til Íslands í febrúar

Djassgoðsögnin Arturo Sandoval stígur á svið í Eldborgarsalnum. Hefur spilað með Frank Sinatra og Justin Timberlake og er lærisveinn sjálfs Dizzie Gillespie.

Tífaldi Grammy-verðlaunahafinn og djassgoðsögnin Arturo Sandoval heldur djassveislu, ásamt hljómsveit sinni, í Eldborgarsal Hörpu 18. febrúar.

Sandoval, sem fæddist á Kúbu en er núna bandarískur ríkisborgari, mun m.a. heiðra minningu góðvinar síns og lærimeistara Dizzie Gillespie en nýjasta plata djassarans, Dear Diz, er óður til Gillespie.

„Ég hef rosalega gaman af djassi og einhvern veginn finnst mér þessir erlendu djassarar ekki hafa verið duglegir að koma til Íslands. Ég var með Chick Korea [í Eldborg] í fyrra og það gekk rosalega vel, þannig að mig langaði að fá annan djassara,“ segir tónleikahaldarinn Guðbjartur Finnbjörnsson.

„Það eru alltaf einhverjir jólatónleikar og popp- og rokktónleikar en sjaldan sem koma svona alvöru djasstónleikar,“ bætir hann við og telur miða á tónleikana hina fullkomnu jólagjöf fyrir íslenska djassgeggjara. „Þeir sem hafa snefil af áhuga á djassi ættu að skella sér á þessa tónleika. Hann Sandoval er algjör snillingur á þessi hljóðfæri sem hann spilar á.“

Arturo Sandoval hefur, auk þess að spila mikið með Gillespie, spilað með mörgum þekktustu djasstónlistarmönnum heims en einnig með listamönnum á borð við Frank Sinatra, Paul Anka, Rod Stewart, Alicia Keys og Justin Timberlake. Hann spilaði með Celine Dion á Óskarsverðlaunum, á Grammy-hátíðinni með Timberlake og með Keys á Billboard-hátíðinni.

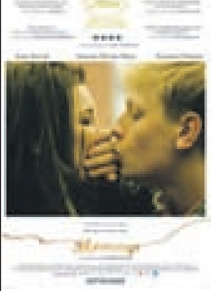
Fjallað var um ævi hins 65 ára Sandoval í sjónvarpsmyndinni For Love or Country: The Arturo Sandoval Story sem kom út árið 2000 með Andy Garcia í hlutverki djassarans.

Miðasala á tónleikana hefst mánudaginn 15. desember á Harpa.is, Midi.is og í síma 5285050.

freyr@frettabladid.is

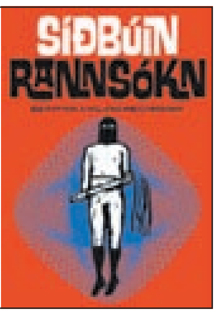
Margverðlaunaður tónlistarmaður

Auk þess að vera tífaldur Grammy-verðlaunahafi hefur Sandoval sjö sinnum til viðbótar verið tilnefndur til þessara virtu verðlauna. Hann hefur jafnframt sex sinnum hlotið bandarísku Billboard-verðlaunin, auk Emmy-verðlaunanna. Á síðasta ári fékk hann afhenta Frelsisorðuna úr hendi Baracks Obama Bandaríkjaforseta við hátíðlega athöfn.



BÍÓ ★ PARADÍS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20

20,000 days on earth	18.00
Borgríki 2 End Sub	18.00
Mommy	17.00, 20.00, 22.00
Turist	22.00
Whiplash	22.30
Síðbúin rannsókn	20.00



Coca-Cola zero

Arion banki

prime
UMBOÐSSKRIFSTOFA

midi.is

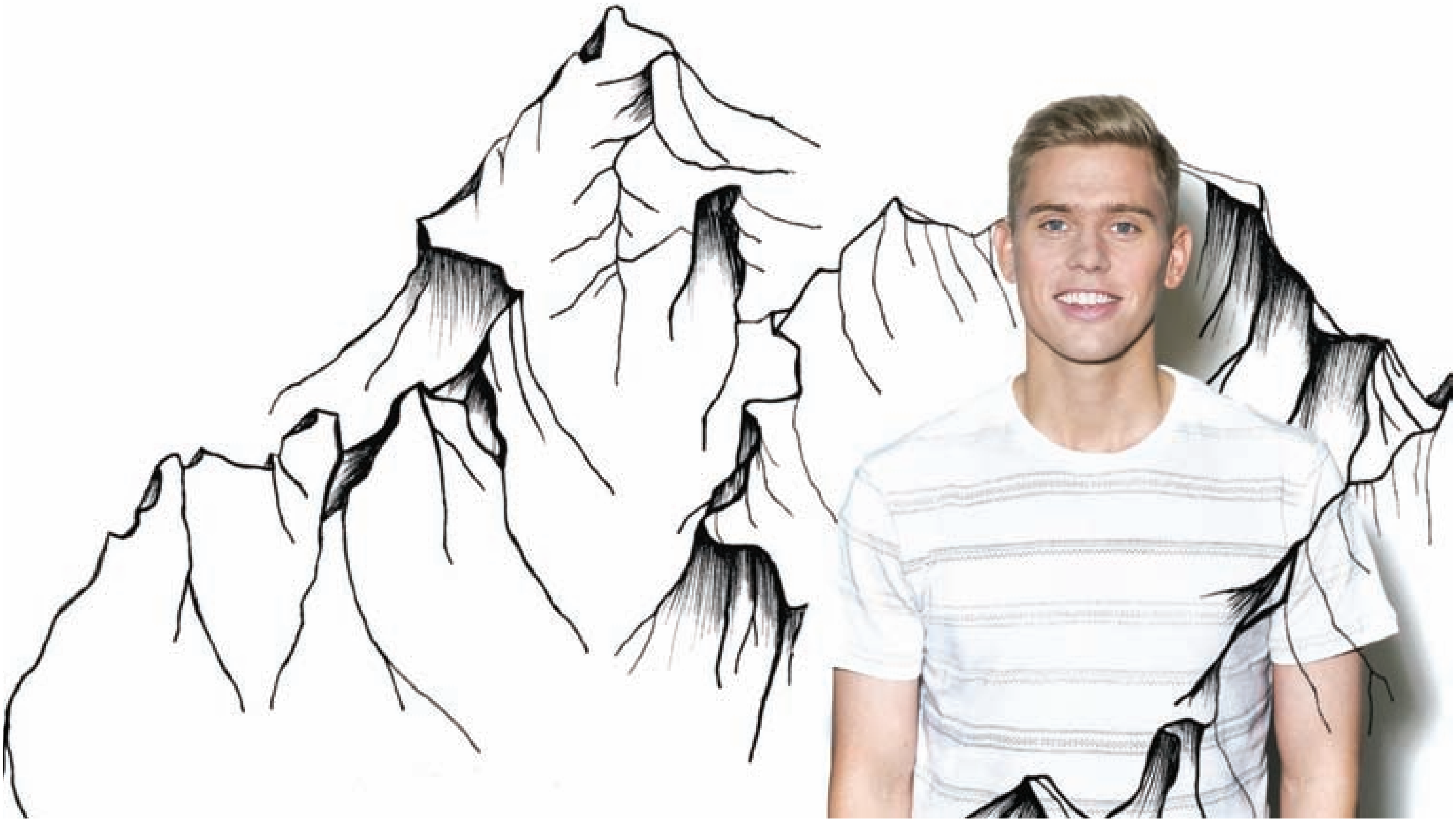
AUSTURBÆR

JÓN JÓNSSON
Í AUSTURBÆ

Jón Jónsson ásamt hljómsveit í Austurbæ
föstudaginn 19. desember kl. 21:00

Miðasala á www.midi.is

Handhafar Bláa kortsins fá 20% afslátt ef verslað er á www.midi.is



Ísland ef allt annað bregst

FÓTBOLTI Martin Rauschenberg, danski miðvörðurinn sem spilað hefur með Stjörnunni í Pepsi-deild karla í fótbolta undanfarin tvö ár, stefnir á að spila í Noregi eða Svíþjóð á næstu leiktíð. Hann var á reynslu hjá Lilleström en semur þó ekki við liðið sem Rúnar Kristinsson þjálfar nú.

„Mér gekk vel hjá Lilleström og þeir voru ánægðir með mig. En síðan ákvað þjálfarinn að hætta og félagið er líka í fjárhagsvandræðum. Umboðsmaður minn er byrjaður að leita að nýju liði,“ segir Rauschenberg við Bold.dk.

Miðvörðurinn telur ólíklegt að lið í heimalandinu semji við hann og því komi hin Norðurlöndin frekar til greina. Hann útilokar ekki að koma aftur til Stjörnunnar eða Íslands, en það er ekki fyrsti kostur.

„Ég loka samt engum dyrum. Ég get fengið góðan samning og fínan peninga á Íslandi þar sem mér hefur gengið svo vel síðustu ár. Ég er að leita á markaðnum en ef ég finn ekkert gæti ég farið aftur til Íslands,“ segir Martin Rauschenberg.

FH sjöunda liðið í átta liða úrslitin

HANDBOLTI FH varð í gærkvöldi sjöunda liðið sem tryggir sér farseðilinn í átta liða úrslit Coca Cola-bikars karla í handbolta þegar liðið lagði Fram að velli í Safamýri, 28-24. FH náði forystunni eftir tíu mínútna leik og lét hana aldrei af hendi. Staðan í hálfleik var 12-14 fyrir gestina úr Hafnarfirðinum.

Magnús Óli Magnússon var skæðastur í liði FH, en hann skoraði sjö mörk úr ellefu skotum og Benedikt Reynir Kristinsson setti sex mörk úr horninu. Ágúst Elí Björgvinsson varði ekki nema átta skot í markinu.

Hjá Fram var Stefán Baldvin Stefánsson markahæstur með sjö mörk og Garðar B. Sigurjónsson skoraði fimm. Kristófer Fannar Guðmundsson byrjaði í markinu og varði níu skot, en Valtýr Már Hákonarson átti öfluga innkomu og varði sex af þeim níu skotum sem hann fékk á sig.

ÍBV, Valur, Stjarnan, Akureyri, Afturelding, Haukar, ÍR og FH eru nú komin í átta liða úrslitin og á bara eftir að koma í ljós hvort ÍBV2 eða Þróttur fylgir þeim. Annað hvort þeirra verður eina neðri deildar liðið í pottinum þegar dregið verður til átta liða úrslitanna. - tom

MARK Magnús Óli Magnússon skorar eitt af sjö mörkum sínum fyrir FH. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> „Ég verð í betra umhverfi og betri deild tel ég tvímælalaust.
>
> *Kristinn Steindórsson, nýr leikmaður MLS-liðsins Columbus Crew.*

VESTURFARI Kristinn gerði fjögurra ára samning við bandaríska MLS-liðið Columbus Crew í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Séð tilþrif á YouTube

Knattspyrnumaðurinn Kristinn Steindórsson gekk í raðir bandaríska MLS-liðsins Columbus Crew í gær. Hann er spenntur fyrir nýju verkefni í nýju landi.

FÓTBOLTI Blikinn Kristinn Steindórsson varð í gær annar íslenski leikmaðurinn sem semur við lið í bandarísku MLS-deildinni í knattspyrnu frá endurstofnun hennar árið 1996. Kristinn gerði fjögurra ára samning við Columbus Crew sem er frá samnefndri borg í Ohio-ríki, en Kristinn hefur spilað síðustu þrjú ár með Halmstad í Svíþjóð. Þjálfari liðsins er Bandaríkjamaðurinn Gregg Berhalter sem þjálfaði Hammarby í Svíþjóð frá 2012-2013.

„Ég spilaði á móti Hammarby með Halmstad þegar við vorum í 1. deildinni í Svíþjóð. Hann þekkir mig síðan þá og hefur verið að fylgjast með mér,“ segir Kristinn í viðtali við Fréttablaðið. „Nú þegar ég var orðinn samningslaus hafði hann samband við mína umboðsmenn og þannig fór boltinn að rúlla,“ segir hann.

Lítur vel út

Aðeins Guðlaugur Victor Pálsson hefur verið á mála hjá MLS-liði, en hann spilaði með New York Red Bulls. Þekkingin á deildinni er því eðlilega ekki mikil á meðal Íslendinga.

„Mér fannst þetta spennandi þegar þetta kom upp þó ég vissi ekki mikið um deildina. Ég var aðeins efins fyrst. En um leið og ég var búinn að tala við þjálfarann og kynna mér félagið þá var þetta aldrei spurning í mínum huga,“ segir Kristinn, sem á þó eftir að heimsækja borgina.

„Þeir voru bara að klára tímabilið núna og fóru svo í frí. Ég hef rætt við þjálfarann og fengið upplýsingar um félagið. Svo hef ég horft á nokkra leiki og séð tilþrif á YouTube. Þetta lítur mjög vel út.“

Á eftir að líða vel

Columbus er ríflega 800 þúsund manna borg og deila tvö atvinnumannalið áhuga íþróttaunnenda. Það er NHL-liðið Columbus Blue Jackets og The Crew eins og fótboltaliðið er kallað. Fótboltaáhugi er gríðarlega mikill í borginni og leikir Crew vel sóttir. Liðið var það fyrsta sem fékk völl sérhannaðan fyrir knattspyrnuleiki og þar spilar bandaríska liðið oft.

„Það náttúrlega hjálpar að þarna er ekki NFL-lið sem tekur áhuga frá fótboltaliðinu sem gerir þetta mjög spennandi. Það er allt á réttri leið þarna. Ég hef verið að kynna mér hugmyndafræði liðsins og hvernig það vill gera hlutina. Það sem ég hef séð og heyrt líkar mér. Ég held mér eigi eftir að líða vel þarna,“ segir Kristinn, en hvað varðar fótboltann þá hentar hann þessum skjóta og markssækna kantmanni mjög vel.

„Ég veit að liðið vill vera mikið með boltann sem hentar mér mjög vel. Það var með næstflestar sendingar í deildinni á síðustu leiktíð. Liðið spilar leikkerfið 4-2-3-1 og þessir þrír fyrir aftan framherjann eiga að koma „inn á völlinn“ og skapa hluti þaðan. Það er gott fyrir mig, en í Svíþjóð var ég meira hefðbundinn kantmaður.“

Dreymir um landsliðið

Kristinn hefur verið í lykilhlutverki hjá Halmstad í sænsku úrvalsdeildinni undanfarin tvö ár og skoraði átta mörk á síðustu leiktíð. Hann hefur ekki enn fengið tækifæri í landsliðshópi Lars og Heimis, en vonast til að þessi félagaskipti hjálpi til við það.

„Ákvörðunin var ekki tekin með mið af landsliðinu, en ég held klárlega að þetta skref muni hjálpa mér. Ég verð í betra umhverfi og betri deild tel ég tvímælalaust. En svo er bara undir mér komið að standa mig. Þó ákvörðunin sé ekki tekin í von um að fá landsliðskall þá held ég að þetta eigi eftir að auka möguleikana á því. Það er náttúrlega það sem maður vonast eftir. Það hefur verið draumur lengi að fá fyrsta leikinn með landsliðinu,“ segir Kristinn, sem er ánægður með þau skref sem hann hefur tekið á ferlinum.

Hann fór úr Pepsi-deildinni í sænsku 1. deildina og upp með sínu liði í sænsku úrvalsdeildina. Og nú fær hann tækifæri í stórri deild. „Ég er mjög sáttur við þetta og held að þetta sé ekki of stórt skref. Ég hef fulla trú á því að ég geti haft áhrif þarna strax og hjálpað liðinu.“

Kall frá Beckham?

Í fyrradag fór fram hálfgert nýliðaval í MLS-deildinni þar sem nýju liðin tvö, New York City FC og Orlando City SC, fengu að velja sér tíu leikmenn hvort frá hinum liðunum til að stækka leikmannahópa sína. Eftir nokkur ár kemur nýtt lið í Miami inn í deildina og fær að gera það sama, en eigandi þess er David Beckham.

„Hver veit nema maður endi þar. Það væri ekki leiðinlegt að sitja inni í klefa og svo kæmi Beckham að segja manni að maður hefði staðið sig vel,“ segir Kristinn og hlær.

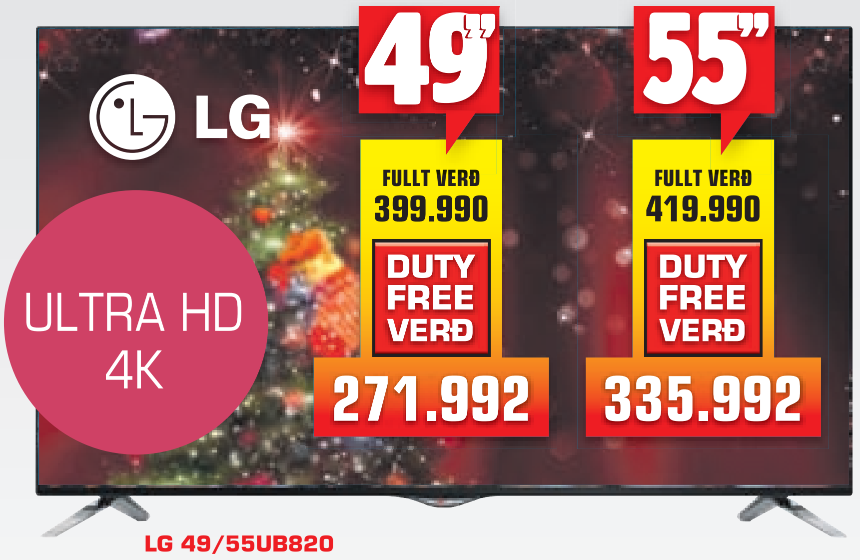
„En fyrsta skrefið er auðvitað bara að komast í liðið hjá Crew og standa mig þar. Þjálfarinn hefur sagst hafa fulla trú á mér. Ég ætla að reyna að gera mitt besta þarna og allt annað er aukatriði,“ segir Kristinn.

tomas@365.is

HÁGÆÐA LG SJÓNVÖRP Á DUTY FREE TILBOÐI*

LG 42/47LB561V
Full HD sjónvarp með Full HD 1920x1080p upplausn og Triple XD Engine. Picture Wizard II Stafrænn DVB-T2/C móttakari. Gerfihnattamóttakari. 2x10w Sourround með Clear Voice. USB, 2x HDMI, Scart, Component, composite, optical út o.fl.

LG 47/55LB671V
Full HD 3D Smart LED sjónvarp 1920x1080p upplausn og Triple XD Engine. 700 Hz TruMotion. Picture Wizard II. Stafrænn DVB-S2 móttakari. Gerfihnattamóttakari. Dual Core. Þráðlaust net Wifi. Opin WEBOS netvafri. 3x USB, 3x HDMI, Scart, Component, composite, optical út o.fl. 2 stk 3D Gleraugu fylgja.



LG 49/55UB820
Smart LED sjónvarp með Ultra HD 4K 3840x2160 upplausn. 100Hz MCI. TRU-ULTRA HD ENGINE - 4K uppskölun. Triple XD Engine. Picture Wizard III. TBD birtuskynjari. Dual Core örgjörvi. Nettenging með opnum WEBOS netvafra. Stafrænn DVB-C, DVB-T, DVB-T2, S/S2 móttakari. Gerfihnattamóttakari. 4x HDMI. 3x USB tengi o.fl.

LG 55LB870V
55" Full HD 3D Smart LED sjónvarp 1920x1080p upplausn og Triple XD Engine. 1000 Hz MCI. Picture Wizard II. Stafrænn DVB-T2/C móttakari. DVB-S2 gerfihnattamóttakari. HDD upptaka. Þráðlaust net Wifi. Opin WEBOS vafri. Skype myndavél. 3x USB, 3x HDMI o.fl. 2 stk 3D gleraugu fylgja.

LG 40UB800V
40" LED sjónvarp með Ultra HD 4K 3840x2160 upplausn. 100Hz MCI. TRU-ULTRA HD ENGINE - 4K uppskölun. Triple XD Engine. Picture Wizard III. TBD birtuskynjari. Dual Core örgjörvi. Nettenging með opnum WEBOS netvafra. Stafrænn DVB-C, DVB-T, DVB-T2, S/S2 móttakari. Gerfihnattamóttakari. 4x HDMI. 3x USB tengi o.fl.

Sjónvarpsmiðstöðin

LG Life's Good

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

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

Átján árum eldri en sú næstelsta

Birna Valgarðsdóttir er nú bæði leikja- og stigahæsti leikmaður úrvalsdeildar kvenna í körfubolta frá upphafi. Birna tók leikjametið af Hafdísi Helgadóttur á dögunum en Birna hafði áður náð stigametinu af Önnu Maríu Sveinsdóttur. Er á sínu 22. tímabili í efstu deild.

KÖRFUBOLTI Birna Valgarðsdóttir lék sinn fyrsta leik í efstu deild kvenna fyrir meira en 22 árum og á dögunum varð hún sá leikmaður sem hefur spilað flesta leiki í efstu deild kvenna á Íslandi. Birna var búin að eiga stigametið í nokkurn tíma en nú er hún efst á báðum listum.

„Ég er rosalega glöð að hafa náð þessu,“ segir Birna en ætlar hún að fara með metin þannig að enginn nái þeim. „Ég veit það nú ekki alveg því það geta komið upp einhverjir demantar sem nenna að þrauka jafnlengi og ég,“ segir Birna.

Staða Birnu hjá Keflavíkurliðinu er þó afar sérstök því hún er 18 og hálfu ári ári eldri en næstelsti íslenski leikmaður Keflavíkurliðsins.

Halda henni ungri

„Ég þarf að halda í við þessar ungu stelpur og þær halda manni ungum þessar elskur,“ segir Birna hlæjandi. Hún fær alveg að vita af því á æfingum að hún er 18 árum eldri en sú næstelsta.

„Ég er alveg kölluð mamma en rosalega oft bara gamla. Þær skjóta því aðeins á mig,“ segir Birna en það eru átján ár á milli hennar og Lovísu Falsdóttur sem er elst af hinum íslensku leikmönnum liðsins. Lovísa og Birna eru þær einu sem hafa haldið upp á tvítugsafmælið.

Smellpassar inn í hópinn

„Ég er einu ári eldri en mamma tvíburanna. Það segir eitthvað,“ grínast Birna með en hún á við þær Söru Rún og Bríeti Sif Hinriksdætur sem eru í stóru hlutverki í liðinu þrátt fyrir að vera

> **„Ég er alveg kölluð mamma en rosalega oft bara gamla.**
>
> *Birna Valgarðsdóttir, 38 ára leikmaður Keflavíkur í kvennakörfunni*

bara 18 ára. Finnur Birna sig alveg með svona ungum stelpum? „Ég smellpassa inn í þennan hóp eins og flís við rass,“ segir Birna og hún heldur áfram að spila.

„Númer eitt, tvö og þrjú en þetta alveg svakalega gaman. Það er erfitt hætta. Félagsskapurinn er líka svakalega stór partur af þessu. Ég er búin að gera þetta í öll þessi ár og það á ekki alveg við mig að verða eitthvert sófadýr. Það fer kannski að líða að því en ekki alveg ennþá,“ segir Birna.

Vann sér aftur sæti í liðinu

Birna byrjaði tímabilið rólega, kom inn af bekknum og fékk oft ekki mikið að spila. Hún hefur hins vegar fengið fleiri mínútur eftir því sem liðið hefur á tímabilið.

„Ég ætlaði ekki að vera eitt tímabil á bekknum. Ég fór bara að lyfta af krafti, tók á því af krafti og reyndi að koma mér í gírinn. Það er að skila sér,“ segir Birna sem er aftur komin í byrjunarlið Keflavíkurliðsins.

Birna varð Íslands- og bikarmeistari með Keflavíkurliðinu vorið 2013 og flestir bjuggust við að það væri tímapunktur fyrir hana að hætta.

Hugsar um að vinna einn í viðbót

„Það hefði verið voða gaman að enda sem tvöfaldur meistari en

ENN Í TOPPFORMI Birna Valgarðsdóttir í leiknum á móti Val á miðvikudagskvöldið en það var hennar 364. leikur í efstu deild. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

FLESTIR LEIKIR Í ÚRVALSDEILD KVENNA:

Birna Valgarðsdóttir	364
Hafdís Helgadóttir	362
Þórunn Bjarnadóttir	351
Sigrún Skarphéðinsdóttir	332
Hildur Sigurðardóttir	330
Anna María Sveinsdóttir	324
Guðbjörg Norðfjörð	284
Alda Leif Jónsdóttir	275
Linda Stefánsdóttir	259
Kristrún Sigurjónsdóttir	247
Kristín Blöndal	243
Pálína Gunnlaugsdóttir	242

þegar þú ert orðinn eldri þá snýst þetta svo mikið um félagsskapinn og að hafa gaman af þessu,“ segir Birna og hungrið í næsta titil rekur hana líka áfram. „Ég get kannski gert aðeins betur og náð í eitthvað aðeins meira. Ég hugsa því meira um að taka einn í viðbót en eitthvað annað,“ segir Birna.

Birna hefur breytt leikstíl sínum mikið eftir því sem árunum hefur fjölgað og er ekki eins leikmaður í dag og hún var fyrir tíu árum.

„Það er tvennt ólíkt. Ég þarf ekkert að skora eða gera eitthvað svakalegt eins og ég gerði á mínum yngri árum. Nú er ég þarna að hjálpa þeim að spila vörnina, að taka fráköst og miðla reynslunni. Það er skemmtilegt hlutverk og ég er ánægð með það,“ segir Birna.

Sigurður Ingimundarson tók aftur við Keflavíkurliðinu í sumar og fékk Birnu til að halda áfram. „Ég var að spá í að hætta af því að ég lenti í svo leiðinlegum meiðslum á síðasta tímabili,“ segir Birna. Sigurður var duglegur að hringja í hana og svo var hún bara komin á fullt.

Birna lætur ekkert í ljós þótt að skrokkurinn kvarti. „Ég fel þetta. Ég bít á jaxlinn í leikjum og svo getur maður varla labbað þegar maður kemur heim. Það er þess virði þannig lagað séð,“ segir Birna en hún veit þó ekki hverjar afleiðingarnar af þessu verða þegar hún eldist og er hætt í boltanum.

Skagfirðingur í húð og hár

„Það eru allir að segja við mig: Ertu ekki að fara hætta? Þú ert orðin svo gömul. Ég svara á móti að þetta snúist ekki um það,“ segir hún.

Birna spilaði sinn fyrsta leik í efstu deild með Tindastóli haustið 1992 en hún var ekki löngu orðin Keflvíkingur eftir átján ára tímabil þar?

„Ég segi alltaf að ég sé Skagfirðingur í húð og hár en ég er með Keflavíkurhjarta,“ segir Birna að lokum. ooj@frettabladid.is

ALLTAF JAFN GAMAN Birna Valgarðsdóttir og hin bandaríska Carmen Tyson-Thomas fylgjast hér með ungu stelpunum í liðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

BIRNA OG „BÖRNIN“ HENNAR Í KEFLAVÍKURLIÐINU

Birna Valgarðsdóttir

38 ÁRA GÖMUL

364 LEIKIR OG 5.207 STIG Í ÚRVALSDEILD

Spilaði sinn fyrsta úrvalsdeildarleik 9. október 1992 en þá var enn 21 mánuður þar til að elsti íslenski leikmaður Keflavíkurliðsins í dag fæddist.

Er að spila sitt sautjánda tímabil í röð og átjánda tímabil alls með Keflavík.

Hefur spilað með fjórum félögum í efstu deild - Tindastól (28 leikir, 419 stig), Breiðabliki (18 leikir, 169 stig), Grindavík (15 leikir, 203 stig) og svo Keflavík (303 leikir, 4.416 stig).

Hefur verið í sigurliði í 267 af 364 leikjum sínum í efstu deild.

Hinir 11 íslensku leikmennirnir

17,8 ÁRA AÐ MEÐALTALI

639 LEIKIR OG 3.429 STIG Í ÚRVALSDEILD

Sara Rún Hinriksdóttir (18 ára)	95 leikir/1252
Sandra Lind Þrastardóttir (18 ára)	94/355 stig
Lovísa Falsdóttir (20 ára)	93/182
Hallveig Jónsdóttir (19 ára)	90/462
Bríet Sif Hinriksdóttir (18 ára)	72/244
Marín Laufey Davíðsdóttir (19 ára)	67/574
Ingunn Embla Kristínardóttir (19 ára)	38/292
Thelma Dís Ágústsdóttir (16 ára)	38/42
Elfa Falsdottir (16 ára)	27/2
Emelía Ósk Gunnarsdóttir (16 ára)	14/22
Irena Sól Jónsdóttir (17 ára)	11/2

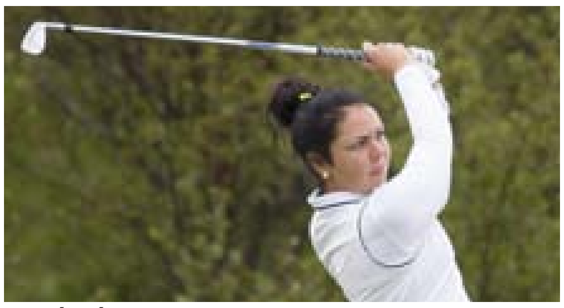
Ekkert stress í þetta skiptið

Valdís Þóra Jónsdóttir komst áfram á lokaúrtökumótið fyrir Evrópumótaröðina.

GOLF Tveir íslenskir kylfingar verða meðal þátttakenda á lokaúrtökumótinu fyrir Evrópumótaröð kvenna í golfi en það hefst á miðvikudag í næstu viku. Valdís Þóra Jónsdóttir tryggði í gær sinn þátttökurétt á lokamótinu með því að hafna í 8.-10. sæti á úrtökumóti í Marokkó en 42 efstu kylfingarnir komust áfram.

„Ég var ekki að spila vel í dag og gerði margt illa. En það var í raun engin pressa á mér þannig séð og því var það bara fínt að geta klárað þennan lélega hring,“ sagði Valdís Þóra í samtali við Fréttablaðið í gær. „Maður gat átt von á því að það kæmi einn lélegur hringur hjá mér.“ Valdís Þóra spilaði lokahringinn á sjö höggum yfir pari en á fjórtán höggum yfir pari samtals. Hún lék því fyrstu þrjá keppnisdagana á samtals sjö höggum yfir pari.

Valdís Þóra komst einnig á lokastig úrtökumótaraðarinnar í fyrra en náði ekki að vinna sér þátttökurétt á sjálfri Evrópumótaröðinni. Hún segir mikilvægt að búa að þeirri reynslu. „Maður skalf á beinunum í fyrsta teig í fyrra en ég fann ekki fyrir neinu stressi í ár. Það getur hins vegar verið að maður verði aðeins á nálum í næstu viku en ekkert í líkingu við það sem maður upplifði í fyrra.“



VALDÍS ÞÓRA Mun freista þess annað árið í röð að vinna sér þátttökurétt á Evrópumótaröðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

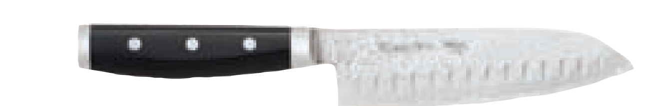
Ólafía Þórunn Kristinsdóttir, ríkjandi Íslandsmeistari í golfi, var þegar búin að tryggja sér þátttökurétt á lokamótinu og Valdís Þóra segir að það verði gott að hafa annan íslenskan kylfing með sér í mótinu.

„Það hjálpar alltaf að hafa einhvern með sér sem maður þekkir en þar að auki ætlar Tinna Jóhannsdóttir [fyrrum Íslandsmeistari] að fljúga út og vera kylfuberi fyrir mig. Það verður mjög gott að njóta hennar aðstoðar,“ segir hún. - esá

YAXELL

Beittur

í hnetusteikina



FASTUS_E_55.12.14

Santouko stálhnífur

Hnífsblað 16,5cm • Damascus stál

Kr. 27.062,-

FASTUS

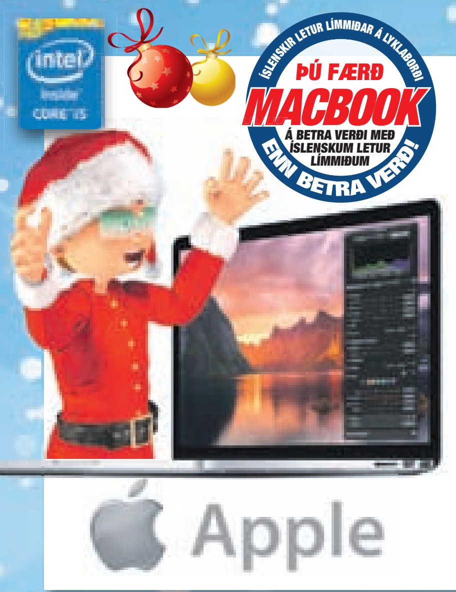
Veit á vandaða lausn

Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | www.fastus.is

Verslun opin mán - fös 8.30 - 17.00

JÓLAEPLIN ERU KOMIN:)

APPLE FÆST NÚ Á ENN BETRA VERÐI Í TÖLVUTEK



2014

MacBookPro
13" RETINA 256GB

Nýja 2014 útgáfan af MacBook Pro með ofurskörpum Retina skjá, öflugri örgjörva og enn hraðari 256GB SSD PCIe disk.

- Intel Core i5-4288U 3.1GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 256GB SSD PCIe Flash - 60% hraðari
- 13.3" IPS Retina 2560x1600 skjár
- Intel Iris Graphics og HDMI tengi
- AC WiFi, BT4.0, USB 3.0, Thunderbolt 2
- Allt að 9 tíma rafhlaða og MagSafe 2
- Apple FaceTime 720p HD vefmyndavél
- Apple OS X Mavericks stýrikerfi

249.900
ALGENGT VERÐ 279.990

iPadMini2
7.9" RETINA 16GB

- 7.9" Retina fjölsnertiskjár 2048x1536
- Dual Core 1.0GHz Apple A7 örgjörvi
- 16GB flash SSD diskur
- 300Mbps WiFi MIMO, BT 4.0, Lightning
- 5MP iSight og 720p Facetime myndavélar
- Örþunn aðeins 7.5mm og fislétt 331gr
- Apple iOS 7 stýrikerfi og fjöldi forrita

48.900
ALGENGT VERÐ 56.990

iPadMini3
7.9" RETINA 64GB

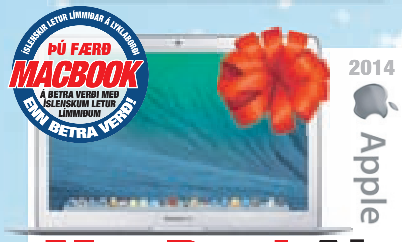
- 7.9" Retina fjölsnertiskjár 2048x1536
- Dual Core 1.3GHz Apple A7 örgjörvi
- 64GB flash SSD diskur
- 300Mbps WiFi MIMO, BT 4.0, Lightning
- 5MP iSight og 720p Facetime myndavélar
- Touch ID fingrafaraskanni
- Apple iOS 8.1 stýrikerfi og fjöldi forrita

84.900
ALGENGT VERÐ 94.990

MacBookPro
15" RETINA 256GB

- Intel Core i7 Quad Core 3.4GHz Turbo
- 16GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 256GB SSD PCIe Flash - 60% hraðari
- 15.4" IPS Retina 2880x1800 skjár
- Intel Iris Pro Graphics og HDMI tengi
- AC WiFi, BT4.0, USB 3.0, Thunderbolt 2
- Apple OS X Mavericks stýrikerfi

329.900
ALGENGT VERÐ 369.990



MacBookAir
13" 256GB SSD

- Intel Core i5-4260U 2.7GHz Turbo 4xHT
- 4GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 256GB SSD PCIe Flash - 60% hraðari
- 13.3" HD LED háglans 1440x900 skjár
- AC WiFi, BT4.0, USB 3.0, Thunderbolt 2
- Allt að 9 tíma rafhlaða og MagSafe 2
- Apple OS X Mavericks stýrikerfi

199.990
ALGENGT VERÐ 229.990

2014

iPadAir2
9.7" UHD RETINA 64GB

Nýjasta kynslóða iPad er 18% þynnri og mun léttari með 40% öflugri örgjörva, UHD Retina skjá og Touch ID fingrafaraskanna.

- 9.7" UHD Retina fjölsnertiskjár 2048x1536
- Triple Core 1.5GHz A8X Apple örgjörvi
- 64GB flash SSD diskur
- AC MIMO þráðlaust net, Bluetooth 4.0
- 8MP iSight og 720p Facetime myndavélar
- Touch ID fingrafaraskanni í heimatakka
- Ný rafhlöðutækni allt að 10 tímar
- Örþunn aðeins 6.1mm og fislétt 437gr
- Apple iOS 8.1 stýrikerfi og fjöldi forrita

99.990
ALGENGT VERÐ 109.990

AIRPHONE III BT
5.592
VERÐ ÁÐUR 6.990

ÞRÁÐLAUS HEYRNARTÓL

VERÐ FRÁ
19.900

PEBBLE SNJALLÚR

K480
9.990
ALGENGT VERÐ 11.990

MULTI-DEVICE LYKLABORÐ

Fyrir iPad Air2
8.990

iPad Air Smart Cover

OPNUNARTÍMAR

Í dag 10-19
Lau.13.des 10-18
Sun.14.des 13-18
15-23.des 10-19
Aðfangadag Lokað

TÖLVUTEK

Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

acer · asus · DELL · hp · lenovo · packard bell · SAMSUNG · TOSHIBA

Ekki svo fullkomin eftir allt saman

Real Madrid varð í vikunni aðeins sjötta liðið sem nær fullu húsi í riðlakeppni Meistaradeildarinnar í fótbolta en hingað til hefur það ekki boðað gott fyrir „fullkomnu“ liðin þegar þau spila í útsláttarkeppninni.

FÓTBOLTI Sigurganga Real Madrid er þegar orðin söguleg á Spáni en stórstjörnuliðið á Santiago Bernabéu þarf að skrifa fleiri kafla í sögubókina ætli liðið sér að verja titilinn sinn í Meistaradeildinni.

Fimm önnur lið hafa náð í fullt hús í riðlakeppni Meistaradeildarinnar frá því að hún var sofnuð árið 1992 en ekkert þeirra hefur unnið titilinn um vorið. Real Madrid-menn voru í sömu stöðu fyrir þremur árum og duttu þá út í vítakeppni í undanúrslitum. Spænska félagið er nú það eina sem á tvö lið sem hafa náð fullu húsi.

Real Madrid fagnaði sínum 19. sigri í röð á þriðjudagskvöldið þegar liðið vann 4-0 sigur á búlgarska liðinu Ludogorets Razgrad í lokaleik sínum í riðlakeppninni. Yfirburðir Real Madrid-liðsins voru algjörir, það fékk ellefu stigum meira en næsta lið og öll hin liðin voru með neikvæða markatölu.

„Ég geri mér grein fyrir því að ég er með einstakan hóp leikmanna,“ sagði Carlo Ancelotti eftir sigurinn en með honum sló liðið spænska metið sem erkifjendurnir í Barcelona settu undir stjórn Franks Rijkaard tímabilið 2005 til 2006.

Evrópumeistararnir þurfa fimm sigra í viðbót til að jafna heimsmet brasilíska liðsins Coritiba sem vann 24 leiki árið 2011. Félagið gæti tryggt sér annan til áður en metið fellur því framundan er Heimsmeistarakeppni félagsliða í Marokkó í þessum mánuði.

„Ég er í mjög góðu sambandi við leikmenn mína. Þeir eru mér allir mjög mikilvægir og ég nota hvert tækifæri til að þakka þeim,“ sagði Carlo Ancelotti en liðið hefur nú unnið alla leiki sína síðan það tapaði 1-2 fyrir Atlético Madrid á heimavelli 13. september. „Ég vissi að ég myndi fá svar frá mínum leikmönnum en gat aldrei ímyndað mér að svar leikmannanna væri að vinna næstu nítján leiki,“ sagði Ancelotti.

Real Madrid fór taplaust í gegnum tíu fyrstu leiki sína í Meistaradeildinni 2011-12 (9 sigrar og 1 jafntefli) en tapaði þá fyrri undanúrslitaleiknum 2-1 á útivelli á móti Bayern München. Real vann seinni leikinn 2-1 en tapaði svo 3-1 í vítakeppni og var því úr leik.

Aðeins eitt af „fullkomnu“ liðunum hefur komist lengra en AC Milan spilaði til úrslita vorið 1993 þegar sigurvegari riðilsins fór beint í úrslitaleikinn. Hvort Real Madrid komist svo langt eða jafnvel einu skrefi lengra kemur ekki í ljós fyrr en á nýju ári en það efast enginn um að það eru fá félög í heiminum sem er betur mönnuð.

Hér á síðunni má sjá yfirlit yfir hin fimm félögin sem unnu alla leiki sína í riðlakeppni Meistaradeildarinnar en misstigu sig síðan á leiðinni að bikarnum. - óój

TVEIR FRÁBÆRIR Cristiano Ronaldo og Gareth Bale. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

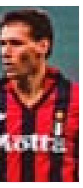
ÖRLÖG „FULLKOMNU“ LIÐANNA ÚR RIÐLAKEPPNI MEISTARADEILDARINNAR:

AC MILAN 1992-1993

6 sigrar í 6 leikjum
Markatala: +10 (11-1)
Þjálfari: Fabio Capello

- MARKASKORARAR Í RIÐLAKEPPNI -

Marco van Basten	4
Marco Simone	3
Frank Rijkaard	1
Jean-Pierre Papin	1
Stefano Eranio	1
Daniele Massaro	1



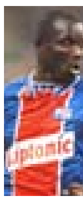
- FRAMHALDIÐ -
Tapaði 1-0 fyrir Marseille í úrslitaleiknum í München. Basile Boli skoraði eina mark leiksins á 43. mínútu.

PARIS SAINT-GERMAIN 1994-1995

6 sigrar í 6 leikjum
Markatala: +9 (12-3)
Þjálfari: Luis Fernandez

- MARKASKORARAR Í RIÐLAKEPPNI -

George Weah	6
Daniel Bravo	1
Paul Le Guen	1
Valdo	1
Vincent Guérin	1
David Ginola	1
Raí	1



- FRAMHALDIÐ -
Datt úr fyrir ítalska liðinu AC Milan í undanúrslitum (0-1 og 0-2).

SPARTAK MOSKVA 1995-1996

6 sigrar í 6 leikjum
Markatala: +11 (15-4)
Þjálfari: Oleg Romantsev

- MARKASKORARAR Í RIÐLAKEPPNI -

Yuriy Nikiforov	3
Sergei Yuran	3
Ramiz Mamedov	2
Valeriy Kechinov	2
Dmitriy Alenichev	2
Valeriy Shmarov	1
Andrey Tikhonov	1
Ilia Tsymbalar	1

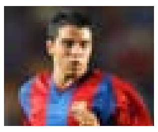
- FRAMHALDIÐ -
Datt út fyrir franska liðinu Nantes í átta liða úrslitum (0-2 og 2-2).

BARCELONA 2002-2003

6 sigrar í 6 leikjum
Markatala: +9 (13-4)
Þjálfari: Louis van Gaal (Radomir Antić tók liðinu við í janúar)

- MARKASKORARAR Í RIÐLAKEPPNI -

Javier Saviola	3
Patrick Kluivert	2
Luis Enrique	2
Gaizka Mendieta	1
Frank de Boer	1
Juan Román Riquelme	1
Gerard López	1
Dani García	1
Geovanni	1



- FRAMHALDIÐ -
Datt út fyrir ítalska liðinu Juventus í átta liða úrslitum (1-1 og 1-2).

REAL MADRID 2011-2012

6 sigrar í 6 leikjum
Markatala: +17 (19-2)
Þjálfari: José Mourinho

- MARKASKORARAR Í RIÐLAKEPPNI

Karim Benzema	4
José Callejón	4
Cristiano Ronaldo	3
Gonzalo Higuaín	2
Ángel Di María	1
Kaká	1
Sami Khedira	1
Mesut Özil	1
Sergio Ramos	1
Sjálfsmark	1

- FRAMHALDIÐ -
Datt út fyrir þýska liðinu Bayern München í vítakeppni í undanúrslitum.

FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ

BÓKAÚTGÁFA ER FÍKN

Útgefendurnir **Jóhann Páll Valdimarsson, Guðrún Vilmundardóttir** og **Tómas Hermannsson** ræða harða samkeppni á íslenskum bókamarkaði, ástríðuna fyrir starfinu og spennufallið á aðfangadag eftir jólabókaflóðið.

Andlegur anarkisti

Gunný Ísis Magnúsdóttir talar um heimildarmynd sem hún gerði um svitahof, fíkn, trú og tilraunir til sjálfsheilunar.

Aldrei fleiri flóttamenn

Sameinuðu þjóðirnar segja nærri 60 milljónir manns þurfa á brýnni aðstoð að halda.

Eins og að eiga sumarbústað fyrir austan

Ásgeir Guðmundsson flugstjóri byggir lúxushús í miðri Kalahari-eyðimörkinni og veiðir villt dýr.

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

HELGARBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS *Ómissandi hluti af góðri helgi*

TONI&GUY
SALON PROFESSIONAL
HÁRSNYRTITÆKIN FÁST Í
HAGKAUP
ÖLL TONI&GUY
HÁRSNYRTITÆKI MEÐ
15% AFSLÆTTI
TIL JÓLA
TONI&GUY
HAIRMEETWARDROBE
HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 19.50
Logi

Laufléttur og bráðskemmtilegur þáttur þar sem Logi Bergmann fer á kostum sem þáttarstjórnandi. Hann fær til sín vel valda og skemmtilega viðmælendur og auk þess verður boðið upp á frábær tónlistaratriði og ýmsar óvæntar uppákomur.

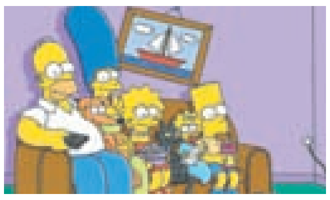
Í KVÖLD

Modern Family
GULL KL. 19.20

Frábær gamanþáttur um líf þriggja ólíkra en dæmigerðra nútímafjölskyldna. Leiðir þessara fjölskyldna liggja saman og í hverjum þætti lenda þær í hreint drepfyndnum aðstæðum sem samt eru svo skelfilega nálægt því sem við sjálf þekkjum alltof vel.

Grimm
STÖÐ 3 KL. 21.25

Þriðja þáttaröðin um persónur úr ævintýrum Grimm-bræðra sem hafa öðlast líf og eru færðar í nútímabúning. Nick Burkhardt er rannsóknarlögreglumaður sem sér hluti sem aðrir sjá ekki og hefur það hlutverk að elta uppi uppi alls kyns kynjaverur sem lifa meðal mannfólksins.



Simpson
STÖÐ 2 KL. 19.25

Tuttugasta og önnur þáttaröðin í þessum langlífasta gamanþætti bandarískrar sjónvarpssögu. Simpson-fjölskyldan er söm við sig og hefur ef eitthvað er aldrei verið uppátektarsamari.

FM957 kl. 16.00
FM95Blö

Auðunn Blöndal hitar upp fyrir helgina á FM957.

MAN. UTD – LIVERPOOL

Rosalegir leikir og Eiður snýr aftur!

BOLTON – IPSWICH

SWANSEA – TOTTENHAM

Fáðu þér áskrift! 365.IS

STÖÐ 2

07.00 **Barnatími Stöðvar 2**
08.05 **Drop Dead Diva**
08.50 **Wonder Years**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **Doctors**
10.15 **Last Man Standing**
10.40 **White Collar**
11.25 **Heimsókn**
11.45 **Junior Masterchef Australia**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **How the Grinch Stole Christmas** Ævintýraleg gamanmynd.
14.45 **Pirates! In an Adventure With Scientists**
16.10 **Young Justice**
16.30 **New Girl**
16.55 **Bold and the Beautiful**
17.20 **Nágrannar**
17.45 **Simpson-fjölskyldan**
18.10 **Jóladagatal Skoppu og Skrítlu**
18.23 **Veður**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.47 **Íþróttir**
18.54 **Ísland í dag**
19.16 **Veður**
19.25 **Simpson-fjölskyldan**
19.50 **Logi**
20.45 **NCIS: New Orleans**
21.35 **Louie**
22.05 **A History of Violence** Viggo Mortensen leikur mann sem reynir að flýja undan mafíunni, hefja nýtt líf og eignast fjölskyldu í rólegum smábæ.
23.45 **The Hunger Games**
02.05 **Perrier's Bounty**
03.45 **Contagion**
05.30 **Fréttir og Ísland í dag**

SPORT *besta sætið*

07.00 **Besiktas - Tottenham**
08.40 **Everton - Krasnodar**
13.15 **Real Madrid - Celta**
14.55 **Barcelona - Espanyol**
16.30 **Spænsku mörkin 2014/2015**
16.55 **Besiktas - Tottenham**
18.35 **Meistaradeild Evrópu -** fréttaþáttur
19.05 **La Liga Report** Upphitun
19.35 **Almería - Real Madrid**
21.35 **Evrópudeildarmörkin** i.
22.25 **Box - Lemieux vs Rosado**
00.25 **Everton - Krasnodar**

SPORT 2 *enski boltinn*

10.15 **Liverpool - Southampton**
11.55 **West Ham - Swansea**
13.40 **Messan**
15.05 **Man. City - Everton**
16.50 **Premier League World 2014**
17.20 **Southampton - Man. Utd.**
18.15 **Aston Villa - Leicester**
20.00 **Match Pack**
20.30 **Enska úrvalsdeildin - upphitun**
21.00 **Messan** Gummi Ben og Hjörvar H.
21.40 **Tottenham - Crystal Palace**
23.20 **Newcastle - Chelsea**
01.05 **Messan**

ÍNN

20.00 **Hrafnaþing** **21.00** **Kling Klang**
21.30 **Eldhús meistaranna**

STÖÐ 3

18.55 **Raising Hope**
19.20 **The Carrie Diaries**
20.05 **Community 3**
20.30 **X-factor UK**
21.25 **Grimm**
22.10 **Constantine**
22.55 **Ground Floor**
23.20 **Longmire**
00.05 **Raising Hope**
00.30 **The Carrie Diaries**
01.15 **Community 3**
01.40 **X-factor UK**
02.25 **Grimm**
03.10 **Constantine**
03.55 **Tónlistarmyndbönd frá Bravó**

Krakkastöðin

07.00 Dóra könnuður **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Rasmus Klumpur og félagar **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveins **08.45** Elías **08.55** UKI **09.00** Ofurhundurinn Krypto **09.22** Kalli á þakinu **09.47** Ævintýraferðin **10.00** Ljóti andarunginn og ég **10.25** Latibær **10.47** Tommi og Jenni **10.54** Tommi og Jenni **11.00** Dóra könnuður **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.55** Rasmus Klumpur og félagar **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveins **12.45** Elías **12.55** UKI **13.00** Ofurhundurinn Krypto **13.22** Kalli á þakinu **13.47** Ævintýraferðin **14.00** Ljóti andarunginn og ég **14.25** Latibær **14.47** Tommi og Jenni **14.53** Tommi og Jenni **15.00** Dóra könnuður **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli og Eyrnastór **15.55** Rasmus Klumpur og félagar **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveins **16.45** Elías **16.55** UKI **17.00** Ofurhundurinn Krypto **17.22** Kalli á þakinu **17.47** Ævintýraferðin **18.00** Ljóti andarunginn og ég **18.25** Latibær **18.47** Tommi og Jenni **18.53** Tommi og Jenni **19.00** Jóladagatal Skoppu og Skrítlu **19.10** Fuglaborgin **20.30** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

17.55 **Strákarnir**
18.30 **Friends**
18.55 **2 Broke Girls**
19.20 **Modern Family**
19.45 **Two and a Half Men**
20.10 **Pressa**
21.00 **The Americans**
21.45 **Touch of Frost**
23.30 **It's Always Sunny In Philadelphia**
23.55 **Derek**
00.20 **Fringe**
01.05 **Pressa**
01.55 **The Americans**
02.40 **Touch of Frost**
04.20 **It's Always Sunny In Philadelphia**
04.45 **Tónlistarmyndbönd frá Bravó**

BÍÓSTÖÐIN

10.45 **Chasing Mavericks**
12.40 **Dolphin Tale**
14.30 **Crooked Arrows**
16.15 **Chasing Mavericks**
18.15 **Dolphin Tale**
20.10 **Crooked Arrows**
22.00 **Redemption**
23.40 **Do No Harm**
01.15 **Blood Out**
02.45 **Redemption**

RÚV

15.40 **Ástareldur**
16.30 **Ástareldur**
17.20 **Teitur**
17.30 **Jesús og Jósefína** Danskt jóladagatal. Ævintýrum Jósefínu eru fá takmörk sett eftir að hún finnur tímavél sem hjálpar henni að ferðast allt aftur til unglingsára Jesú.
17.50 **Kafteinn Karl**
18.00 **Jólasveinarnir** Íslenskt jóladagatal. Jólasveinarnir eru orðnir leiðir á að hanga heima í hellinum hjá Grýlu og Leppalúða og ákveða að finna sér eitthvað skemmtilegt að gera fram að jólum. Heiðursmennirnir þrettán leggja því af stað hver í sína áttina í leit að starfi eða áhugamáli sem hæfir þeim.
18.10 **Táknmálsfréttir**
18.20 **Andri á Færeyjaflandri**
18.50 **Geðveik jól - Upprifjun**
19.00 **Fréttir**
19.20 **Íþróttir**
19.30 **Veðurfréttir**
19.40 **Hraðfréttir** Fréttastofa Hraðfrétta hefur öðlast sjálfstæði og fá þeir Benedikt og Fannar góða gesti í lið með sér við að kryfja málefni liðinnar fréttaviku inn að beini.
20.05 **Útsvar**
21.20 **Royale spilavítið** James Bond þarf vart að kynna. Leyniþjónustan felur honum að yfirbuga stórfelldan vopnasmyglara með því að vinna hann í pókerspili. Pegar honum tekst það grípur smyglarinn til sinna ráða.
23.40 **Maðurinn í lestinni**
01.15 **Útvarpsfréttir í dagskrárlok**

SKJÁREINN

06.00 **Pepsi MAX tónlist**
08.00 **Everybody Loves Raymond**
08.20 **Dr. Phil**
09.00 **The Talk**
09.45 **Pepsi MAX tónlist**
15.25 **Beauty and the Beast**
16.05 **Agents of S.H.I.E.L.D.**
16.45 **The Tonight Show**
17.35 **Dr. Phil** Bandarískur spjallþáttur með sjónvarpssálfræðingnum Phil McGraw sem hjálpar fólki að leysa vandamál sín í sjónvarpssal.
18.15 **The Talk**
19.00 **The Biggest Loser**
19.45 **The Biggest Loser - lokaþáttur**
20.30 **The Voice** Bandarískur raunveruleikaþáttur þar sem leitað er hæfileikaríku tónlistarfólki.
22.00 **The Voice**
22.45 **The Tonight Show.**
23.30 **Under the Dome**
00.20 **Betrayal**
01.10 **The Tonight Show**
01.55 **The Tonight Show**
02.40 **Pepsi MAX tónlist**

Golfstöðin

08.10 **PGA Tour 2014**
11.10 **PGA Tour 2014**
14.10 **Golfing World 2014**
15.00 **PGA Tour 2014**
18.00 **PGA Tour 2014**
21.00 **Golfing World 2014**
21.50 **Ryder Cup 2014 - Official Film**
23.05 **Golfing World 2014**

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,1** Rás 2	**FM 95,7** FM957	**FM 97,7** X-ið	**FM 100,5** K100
FM 89,5 Retro	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 102,9** Lindin
	FM 93,5 Rás 1	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 99,4** Útvarp Saga	

VIÐ ERUM NÚ ALVEG

MILLJÓN!

MILLJÓN FARÞEGAR GETA VARLA HAFT RANGT FYRIR SÉR

Í dag hefur ein milljón farþega flogið með WOW air frá upphafi.

Nýttu þér góða þjónustu, lágt verð og stundvísi okkar.

Gerðu verðsamanburð, það margborgar sig.

JÓLAFÖTIN

„Ég var svona fimm ára og átti flöskugrænan kjól úr óræðu efni með hvítum blúndukraga. Hann er enn til enda mátti ég bara vera í honum í þrjár mínútur í senn á meðan það var tekin mynd.“

Viktoría Blöndal, sviðshöfundur og nemi

Vinnur verk út frá mismunandi dauðasýnum

Freyja Eilíf Logadóttir sýnir óvenjulegt verk byggt á sýnum fjölda einstaklinga um dauðann.

„Mér bauðst að setja upp jólasýningu í galleríinu Betra veðri fyrir desember. Úr varð hugvekja um sýnir einstaklinga á dánarbeði sínum,“ segir Freyja Eilíf Logadóttir myndlistarkona.

„Langamma mín lést 2003 og hún var alltaf að tala um mann sem stóð hjá rúminu hjá henni, sem var eins og tölva og hún skildi ekkert af hverju við sáum hann ekki,“ segir hún, en þannig kviknaði hugmyndin. „Ég las bók um rannsóknir á dauðastundinni og um sýnir á dánarbeði. Þar talar fólk um að hafa séð látna fjölskyldumeðlimi koma og sækja þá, það fyllist vellíðunartilfinningu og óttast ekki dauðann,“ segir Freyja.

Hún valdi nokkrar og fjölbreyttar sýnir sem henni þóttu áhugaverðar og út frá þeim vann hún verkið. „Einn lýsti þessu eins og loftleysi í geimnum og annar líkt og hann væri í sandeyðimörk. Aðrir heyrðu hljóð sem líktust tónlist, sem var samt ekki tónlist. Flestir töluðu samt um þessi göng eða gátt,“ segir Freyja.

Verkið er gluggi sem myndar göng sem liggja út í geim. Í þeim eru speglar sem skapa þrep sem leiða í aðra vídd. „Hver veit, kannski er heiminum bara stjórnað af tölvum þarna hinum megin, eins og amma sagði,“ segir Freyja. Sýningin í Betra veðri, Laugavegi 41, verður opin út desember. - asi

Langamma mín lést 2003 og hún var alltaf að tala um mann sem stóð hjá rúminu hjá henni.

VERKIÐ Í GLUGGANUM Freyja Eilíf Logadóttir myndlistarkona við verk sitt Sýnir á dánarbeði. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Syngur í HM-laginu

Tónlistarmaðurinn Jón Jónsson var valinn til að syngja í lagi sem samið var fyrir heimsmeistaramót karla í handbolta sem verður haldið í Katar í janúar.

„Þetta kom allt voðalega skjótt upp. Ég var fríi í Orlando með fjölskyldunni þegar haft var samband við mig og ég beðinn um að taka þátt í þessu. Það var á föstudegi og á mánudeginum vorum við komin til Madríd,“ segir Jón Jónsson tónlistarmaður.

Hann var óvænt beðinn um að syngja í HM-laginu fyrir heimsmeistaramót karla í handbolta sem fer fram í Katar í janúar. „Ísland kemst óvænt inn á HM þarna á föstudeginum og svona tíu mínútum síðar fékk ég tölvupóst frá einhverri píu í LA sem er tónlistarráðgjafi og bað mig að vera með. Þá hafði hún einhvern veginn fundið mig á netinu og fannst ég kjörinn í þetta verkefni,“ segir Jón.

Lagið heitir Live it, Win it og verður frumflutt þann 18. desember. „Ég var svo bara mættur til Madríd þarna á mánudeginum, allt í einu kominn í eitthvert risa stúdíó og búinn að eignast tvo nýja vini, einhvern Svía og Frakka,“ segir hann, en í laginu syngja fulltrúar frá hverri þjóð sem tekur þátt í mótinu eða alls 24.

„Þetta eru allt stjörnur í sínum löndum og gaman að segja frá því að þarna var mættur enginn annar en Alexander Ryback fyrir hönd Hvíta-Rússlands. Það vita ekki allir að hann er Hvítrússi en ekki Norðmaður,“ segir Jón, sem heldur út til Katar í janúar til þess að taka þátt í flutningi á laginu við setningarathöfn mótsins.

„Það verður áhugavert að fara þangað, þetta er allt annað en það sem við þekkjum, enda ein ríkasta þjóð heims miðað við höfðatölu,“ segir hann. Það verður einnig sérstaklega spennandi fyrir popparann að fara út, þar sem mágur hans er að spila á mótinu. „Þeim úti fannst það alveg hreint magnað, að maður tvíburasystur minnar (Ásgeir Hallgrímsson) væri í liðinu,“ segir Jón. Það er annars nóg að gera hjá honum þessa dagana því hann gaf út plötuna Heim á dögunum og er á fullu að undirbúa tónleika í Austurbæjarbíói 19. desember. adda@frettabladid.is

SKEMMTILEGT TÆKIFÆRI Jón hlakkar mikið til þess að fara út til Katar til að taka þátt í flutningi HM-lagsins. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ég var svo bara mættur til Madríd þarna á mánudeginum, allt í einu kominn í eitthvert risa stúdíó og búinn að eignast tvo nýja vini, einhvern Svía og Frakka.

Grafískt unnar myndir af fjöllum

Elísabet Sara Emilsdóttir gerði ljósmyndaseríuna Tinda í kjölfar afmælisgjafar.

„Þetta hefur verið í þróun síðan í september. Ég gaf vinkonu minni mynd af fjallinu okkar heima í afmælisgjöf, en við erum báðar að austan,“ segir Elísabet Sara Emilsdóttir en í framhaldi afmælisgjafarinnar fóru hjólin að snúast. „Ég vissi í rauninni ekkert hvað ég ætlaði að gera með þetta en byrjaði að fá fyrirspurnir,“ segir Elísabet sem fór í kjölfarið að vinna að ljósmyndaseríunni Tindum.

Elísabet tekur allar myndirnar af fjöllunum sjálf og það tekur talsverðan tíma að ferðast um og ná góðum myndum í sómasamlegu veðri. „Núna er ég búin að gera sjö fjöll og það eru fleiri væntanleg.“

Myndirnar koma í takmörkuðu upplagi. „Þetta eru grafískt unnar ljósmyndir. Ljósmynd í grunninn og svo mynstra ég þær. Hver og ein er með sínu eigin mynstri sem verður til út frá hæð og lögun fjallsins.“

Elísabet segist verða vör við að fólk vilji fá myndir af fjöllum sem það hafi persónulega tengingu við. „Ég er alin upp á Seyðisfirði og það er svolítið svona persónulegt fyrir fólk að eiga eitthvað frá heimabyggðinni uppi á vegg. Marga langar að eiga eitthvað sem minnir þá á heimahagana.“ Myndir Elísabetar er hægt að fá í verslunum Mýrarinnar, Gullabúinu á Seyðisfirði og versluninni Level í Mosfellsbæ. - gló

ELÍSABET Hefur þróað hugmyndina að myndunum síðan í september. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Þetta eru grafískt unnar ljósmyndir. Ljósmynd í grunninn og svo mynstra ég þær. Hver og ein er með sínu eigin mynstri sem verður til út frá hæð og lögun fjallsins.

Regatta GREAT OUTDOORS®

CRAGHOPPERS

DARE 2b

OKKAR VERÐ

NÝJAR VÖRUR VETUR 2014

NÝTT KORTATÍMABIL

ÚLPA
12.990,-

KÁPUR
13.990.-

HERRAÚLPUR
14.990.-

Dömu og herra
SOFTSHELL BUXUR
8.490.-

Barna
SNJÓBUXUR
9.990.-

BARNAÚLPUR
9.990.-

BARNAÚLPUR
10.990.-

VERÐDÆMI

Börn

Flíspeysur	2.990,-
Softshell peysur	4.490,-
Stretch peysur	4.490,-
Regnbuxur	1.990,-
Softshell buxur	5.490,-
Fóðraðar buxur	5.490,-
Climaplus jakkar	8.990,-
Úlpur	7.990,-
Snjóbuxur	9.990,-
Gallar (st. 80-104)	5.990,-
Smávara ofl. ofl.	

Dömur & herrar

Skyrtur	5.990,-
Flíspeysur	3.990,-
Softshell peysur	5.490,-
Stretch peysur	5.490,-
Buxur	4.990,-
Stretch buxur	8.990,-
Softshell buxur	8.490,-
Snjóbuxur	11.990,-
Úlpur	8.490,-
Climaplus jakkar	11.990,-
Fóðraðar kápur	11.990,-
Skór	11.990,-
Smávara ofl. ofl.	

OPIÐ
VIRKA DAGA 11 – 18
LAUGARD. 11 – 16
SUNNUD. 13 –16

facebook.com/
utivistogsport

Kíktu á síðuna!
Myndir af nýjum vörum!

ÚTIVIST & SPORT

Faxafen 12 S. 533-1550 www.utivistogsport.is

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VÍSIR

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is PRENTUN Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

Opið allan sólarhringinn í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka

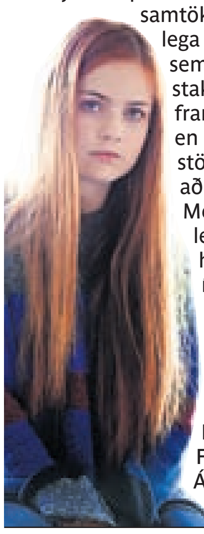
OPIÐ 24 TÍMA

Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Hera valin í Shooting Stars

Leikkonan **Hera Hilmarsdóttir** var einn af tíu leikurum sem valdir voru í Shooting Stars-hópinn 2015. Á hverju ári velja European Film Promotion-samtökin unga og efnilega evrópska leikara sem hafa vakið sérstaka athygli fyrir frammistöðu sína, en Kvikmyndamiðstöð Íslands er aðili að samtökunum. Meðal íslenskra leikara sem áður hafa verið valdir í þennan hóp eru Ingvar E. Sigurðsson, Baltasar Kormákur, Margrét Vilhjálmsdóttir, Nína Dögg Filippusdóttir og Álfrún Örnólfsdóttir. - asi

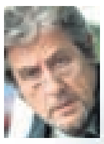


Listamenn til varnar RÚV

Fjölmargir þekktir listamenn hafa boðað komu sína á samstöðufund til varnar RÚV sem haldinn verður á Austurvelli í dag. Til stóð að halda fundinn á miðvikudag en honum var frestað til dagsins í dag vegna veðurs. Á Facebook-síðu viðburðarins segir að meðal þeirra sem muni koma fram á fundinum verði þau Ragnheiður Gröndal, Stuðmenn, Helgi Björnsson, Stefán Hilmarsson, **Björn Jörundur**, Edda Björgvinsdóttir, Margrét Örnólfsdóttir, Ómar Guðjónsson, Tómas R. Einarsson og Kolbrún Halldórsdóttir. - vh

Mest lesið VÍSIR

1 Sátu föst í blindbyl í klukkutíma
2 Segir háværan minnihluta þjóðarinnar vilja úthýsa jólagleðinni og boðskap jólanna úr lífi skólabarna
3 Hjartveikur maður fastur á kaffistofu Landspítalans
4 Fjárlagaumræðan: Forsætisráðherra í útlöndum að halda upp á afmæli konunnar
5 Ósátt við að nemendur fari í kirkjuheimsókn
6 Ragga Nagli birtir mynd af slitum á rassi



Valgarður Egilsson
STEINALDARVEISLAN

Mögnuð frásögn
úr Höfðahverfi, Látraströnd og Fjörðum með stórbrotnum mannlýsingum og hetjusögum af baráttu fólks í harðneskjulegu umhverfi að fornu og nýju.

SAGA FORLAG

www. sagaforlag.is - vinland@centrum.is

Maraþon um jólin!

Nú geturðu horft á heilu þáttaraðirnar, frá upphafi til enda!

Á Stöð 2 Frelsi finnurðu frábæra þjónustu, Stöð 2 Maraþon, sem gerir þér kleift að nálgast nýjar og eldri þáttaraðir, íslenskar sem erlendar. Þannig geturðu m.a. horft á margar af flottustu og vinsælustu þáttaröðum HBO. Veldu þér þína þáttaröð og **taktu góða syrpu með Stöð 2 Maraþon.**

MARAÞON

Fáðu þér áskrift! 365.IS

Jólapakkar sem passa þér og þínum!

Vild
Áskrifendur 365 fá allt að 50% afslátt hjá fjölda fyrirtækja og verslana.

	Skemmti-pakkinn	Sport-pakkinn	Stóri pakkinn
(TV)	6 stöðvar	9 stöðvar	14 stöðvar
	Stöð 2: Fréttir, vönduð íslensk dagskrárgerð, þættir frumsýndir daglega og spennandi bíómyndir fyrir alla aldurshópa. Stöð 3: Erlent gæðaefni í bland við íslenska dagskrá. Gullstöðin: Sígildir innlendir og erlendir þættir. Bíóstöðin: Frábærar kvikmyndir allan sólarhringinn. Krakkastöðin: Talsett barnaefni frá morgni til kvölds. BRAVO: Tónlist í bland við íslenska dagskrá allan sólarhringinn.	2 SPORT: Meistaradeildin, NBA, Domino's-deildin, undankeppni EM 2016, FA-bikarinn, Enski deildabikarinn, Evrópudeildin, Formúla 1, MotoGP, spænska deildin, þýski handboltinn, UFC og Gunnar Nelson, box o.fl. 2 SPORT 2: Allir ensku leikirnir í beinni og Messan með Gumma Ben. MUTV: Spjallþættir, viðtöl, glæsilegustu mörkin o.fl. Chelsea TV: Allt um Chelsea á einni og sömu stöðinni. LFC TV: Flottustu mörkin, viðtöl, samantektir o.fl. 2 SPORT 3 4 5: Þrjár hliðarrásir Stöð 2 Sport. BRAVO: Tónlist í bland við íslenska dagskrá allan sólarhringinn.	Stöð 2: Fréttir, vönduð íslensk dagskrárgerð, þættir frumsýndir daglega og spennandi bíómyndir fyrir alla aldurshópa. 2 SPORT: Íþróttaumfjöllun og beinar útsendingar frá stærstu íþróttaviðburðum í heimi. 2 SPORT 2: Allir ensku leikirnir í beinni og Messan með Gumma Ben. Stöð 3: Erlent gæðaefni í bland við íslenska dagskrá. Gullstöðin: Sígildir innlendir og erlendir þættir. Bíóstöðin: Frábærar kvikmyndir allan sólarhringinn. Krakkastöðin: Talsett barnaefni frá morgni til kvölds. BRAVO: Tónlist í bland við íslenska dagskrá allan sólarhringinn. 2 SPORT 3 4 5: Þrjár hliðarrásir Stöð 2 Sport. MUTV: Spjallþættir, viðtöl, glæsilegustu mörkin o.fl. Chelsea TV: Allt um Chelsea á einni og sömu stöðinni. LFC TV: Flottustu mörkin, viðtöl, samantektir o.fl.
VoD	2 MARAÞON: Gerir þér kleift að horfa á heilu þáttaraðirnar, frá upphafi til enda.		2 MARAÞON: Gerir þér kleift að horfa á heilu þáttaraðirnar, frá upphafi til enda.
(sími / net)	Internet og heimasími **0 kr.** (í stað 3.490 kr.)	Internet og heimasími **0 kr.** (í stað 3.490 kr.)	Internet og heimasími **0 kr.** (í stað 3.490 kr.)
Pakkar	8.490 kr.	11.990 kr.	17.490 kr.

Fáðu þér áskrift! 365.IS