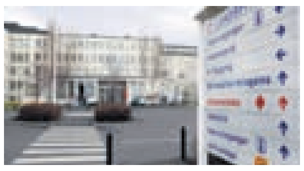


SKOÐUN Semjum strax við læknana, skrifar séra Þórir Stephensen. 14

MENNING Kammersveit Reykjavíkur með fimm stjörnu geisladisk. 21

LÍFIÐ Art Form á Skólavörðustíg lokað eftir sautján ára rekstur. 30

SPORT Gunnar Steinn Jónsson reiknar ekki með því að komast á HM í Katar. 26

FRÉTTABLAÐIÐ

Priðjudagur
16. desember 2014
295. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

FRÉTTIR

Mótmælir bænahópi

Hafin er undirskriftasöfnun gegn því að trúarhópurinn Lífsvernd fái að mótmæla fóstureyðingum utan við kvennadeild Landspítalans. 8

Dýr yfirstjórn

Kostnaður vegna yfirstjórnar Ríkisútvarpsins hækkar um hundrað milljónir króna milli áranna 2014 og 2015, úr 250 milljónum í 350 milljónir. 4

Þrír látnir í Ástralíu

Tveir gíslar létust ásamt írönskum gíslatökumanni í sextán klukkustunda umsátri í Sydney í Ástralíu í gær. 10

Bolungarvík	-3°		SA	13
Akureyri	-4°		SA	10
Egilsstaðir	-4°		SA	7
Kirkjubæjarkl.	0°		SA	12
Reykjavík	0°		SA	18

STORMVIÐVÖRUN Gengur í SA-storm S- og V-til með mikilli sjókomu en slydda eða rigning við ströndina. Hvessir með snjókomu NA-til síðdegis. 4

2 SÉRBLÖÐ

Glútenfrí jól | Fólk

Þrjú hundruð hafa nú verið greind með krabbameinsgen

Eftir fréttir af stökkbreytingu í BRCA-geni í íslenskum fjölskyldum hefur fjöldi leitað til erfðaráðgjafar hjá LSH. Þrjú hundruð af sjö þúsund BRCA-arfberum sem Íslensk erfðagreining hefur dulkóðaðar upplýsingar um hafa verið greindir. 40 prósent heilbrigðra kvenna sem eru arfberar láta fjarlægja bæði brjóst sín.

1.200 íslenskar konur bera BRCA-2 arfgerð sem getur valdið brjóstakrabbameini.

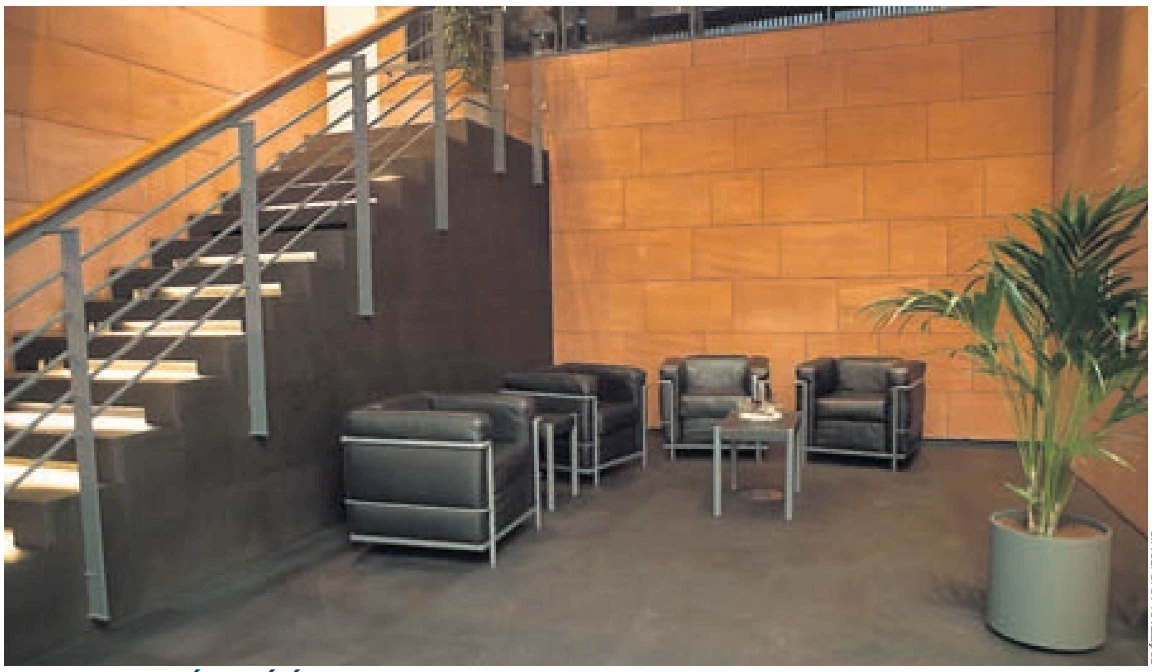
30 konur með BRCA-gen hafa valið að fara í skurðaðgerð.

HEILBRIGÐISMÁL Þrjú hundruð Íslendingar, bæði karlar og konur, hafa fengið úr því skorið að þeir beri stökkbreytingu í BRCA-geni. Frá þessu greinir Vigdís Stefánsdóttir hjá erfðaráðgjöf Landspítalans. Eftir fréttaflutning af tilvist gensins í íslenskum fjölskyldum hefur fjöldi fólks leitað til erfðaráðgjafarinnar. „Við erum búin að prófa um það bil 1.200 manns frá því við byrjuðum og af þeim eru 300 einstaklingar sem bera genið. Í þeim hópi eru miklu fleiri konur en karlar,“ segir Vigdís.

Tæplega eitt prósent þjóðarinnar er arfberar með einhverja stökkbreytingu í BRCA-genum sem eykur líkur á til að mynda brjóstakrabbameini og eggjastokkakrabbameini. Áætlað er að rúmlega fjörutíu prósent heilbrigðra kvenna, sem hafa greinst sem BRCA-arfberar undanfarin tvö ár, fari í áhættuminnkandi skurðaðgerð og láti fjarlægja bæði brjóst sín.

Vigdís segir talið að rúmlega fimmtíu fjölskyldur á Íslandi beri stökkbreytt gen í BRCA2. Fjölskyldurnar séu misjafnar að stærð. „Sumar fjölskyldnanna eru mjög stórar og eins og áður sagði þá er um eitt prósent þjóðarinnar með þessa stökkbreytingu í sér,“ segir Vigdís. Prófið er einfalt og Vigdís segir alla geta fengið erfðaráðgjöf. „Í þeim fjölskyldum þar sem krabbamein er mjög algengt, þá veit nú fólk það fyrir að áhætta er meiri,“ segir hún. Eftir að fólk greinist með stökkbreytt gen fari þeir hinir sömu í eftirlit. - kbg / sjá síðu 6

> **Það er ekki hægt að pína fólk til að fá þessar upplýsingar.**
>
> *Vigdís Stefánsdóttir hjá erfðaráðgjöf Landspítalans.*



FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

VAFASAMIR STÓLAR Á ÚTLEIÐ Kristbjörg Stephensen borgarlögmaður segir að eftirlíkingar af Le Corbusier-húsgögnum hafi verið keyptar í þeirri trú að framleiðandinn hefði leyfi frá rétthafa. Ákveðið var í gær að að farga húsgögnunum sem Reykjavíkurborg greiddi 7,2 milljónir fyrir árið 1992. - ih, jhh / sjá síðu 2

Kaupir kvikmyndaréttinn:

Myndar bækur lögreglumanns

MENNING Framleiðandinn Sigurjón Sighvatsson hefur tryggt sér réttinn á þremur spennusögum Jóns Óttars Ólafssonar, fyrrverandi rannsóknarlögreglumanns, þar af einni sem enn er óskrifuð. Þá hefur hann fjármagnað framleiðslu á alþjóðlegri sjónvarpsþáttaröð eftir glæpasögum Yrsu Sigurðardóttur um Þóru Guðmundsdóttur lögmann og vonast til að hefja tökur næsta haust. „Stíll Jóns Óttars er ferskur, frásögnin er hraðari en við eigum almennt að venjast í norrænum glæpa- og spennusögum,“ segir Sigurjón. - fb / sjá síðu 30

SIGURJÓN SIGHVATSSON

Ofbeldi og hótanir hafa blossað upp meðal grunnskólabarna í Reykjavík:

Drengur stakk skólafélaga sinn

SAMFÉLAG „Hnífstungan átti sér stað um helgi og við fréttum ekki af henni fyrr en seinna,“ segir Hilmar Hilmarsson, skólastjóri Réttarholtsskóla, um hnífstungu í Austurbænum í Reykjavík þar sem börn úr skólanum tókust á með hníf að vopni. Í Vesturbænum í Reykjavík virðist vandinn hafa blossað upp síðustu mánuði. Hann tengist fáeinum nemendum á fimmtánda ári. Lögregla hefur verið kölluð á vettvang til þess að fjarlægja fyrrverandi nemendur eða félaga þeirra af skólalóð vegna þeirrar ógnar sem öðrum nemendum stafar af þeim.

Dæmi eru um að nemendum sé hótað eða þeir kúgaðir til að láta geranda fá peninga eða muni í þeirra eigu. Þá tíðkast að kalla til eldri félaga á skólalóðina til að hafa þar uppi ógnandi tilburði. Þá eru hótanir oft á samfélagsmiðlum og öppum á borð við Snapchat. - kbg / sjá síðu 4

> **Því miður er einelti og annars konar slæm framkoma, eins og hótanir, hluti af daglegu lífi of margra barna í skólunum.**
>
> *Margrét María Sigurðardóttir, umboðsmaður barna.*

SPURNING DAGSINS

Magnús, er þetta ekki krónískt kvíðakast?

„Nei, nei, það er alltaf logn á Suðurnesjum.“

Magnús Stefánsson segist fá kvíða í hvert skipti sem hreyfir vind í Garðinum vegna hættulegs þaks á einu húsinu. Magnús er bæjarstjóri í Garðinum.

Aðstoðarmaður segir tæknileg atriði varðandi leiðréttingu lána í vinnslu:

Brátt hægt að staðfesta umsókn

STJÓRNMÁL Þess er skammt að bíða að umsækjendur um niðurfærslu höfuðstóls húsnæðislána geti staðfest umsóknir sínar. Þetta segir Jóhannes Þór Skúlason, aðstoðarmaður forsætisráðherra.

Þegar aðgerðirnar voru kynntar í Hörpu þann 10. nóvember síðastliðinn kom fram að hægt yrði að staðfesta frá miðjum desember. Eftir staðfestingu skuldarans yrði svo höfuðstóllinn lækkaður. „Ég held að það mál standi bara nokkuð vel. Það er verið að klára að vinna í þessum tæknilegu atriðum,“ sagði Jóhannes Þór Skúlason við Fréttablaðið í gær. „Þó að nú sé kominn fimmtándi þá held ég að það verði ekki mikill dráttur á þessu,“ segir hann. Jóhannes segist þó ekki þora að fullyrða um tiltekna dagsetningu. „En ég held að innan fárra daga geti þetta verið komið í gagnið.“

Í kynningu á aðgerðunum kom fram að með beinu og óbeinu framlagi ríkisins væri öll verðbólga umfram 4% á árunum 2008-2009 leiðrétt til fulls. - jhh

Í HÖRPU Bjarni Benediktsson og Sigmundur Davíð Gunnlaugsson kynntu leiðréttinguna í Hörpu í nóvember. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Tillaga stjórnarandstöðunnar:

Sykurgjald fari til sjúklinga

ALÞINGI Stjórnarandstöðuflokkarnir á Alþingi ætla að leggja til að ríkið haldi áfram að leggja sérstakt gjald á sykraðar vörur.

Tekjur af gjaldinu, um þrír milljarðar króna á ári, verði nýttar í uppbyggingu á heilbrigðiskerfinu, sérstaklega á Landspítalanum og til að sporna við auknum lyfjakostnaði sjúklinga á S-merktum lyfjum sem gert er ráð fyrir að hækki í fjárlagafrumvarpi ríkisstjórnarinnar. - ih

HALDIÐ TIL MESSU Fólk gekk fylktu liði til messu í Júba til að heiðra minningu þeirra sem vitað er að hafi látist. NORDICPHOTOS/AFP

Ár liðið frá upphafi átaka í Suður-Súdan:

Nærri tvær milljónir á vergangi

SUÐUR-SÚDAN, AP Tugir þúsunda hafa látið lífið og nærri tvær milljónir hrakist að heiman eftir að stríðsátök hófust í höfuðborginni Júba í Suður-Súdan fyrir ári.

Sjálfboðaliðar hafa unnið hörðum höndum að því að taka saman nöfn allra þeirra sem látnir eru, og voru nöfnin birt í gær þegar rétt ár var liðið frá upphafi átakanna. Sá yngsti var fjórtán mánaða drengur en elst var 105 ára gömul ættmóðir.

Átökin breiddust fljótlega út um landið, en þar hafa tekist á stuðningsmenn Alva Kiir forseta og fyrrverandi varaforseta, Riek Machar. Kiir er af ættflokki Dinga en Machar af ættflokki Núa. - gb

Tillaga þingmanns Pírata:

Skattgreiðslur verði nafnlausar

ALÞINGI Jón Þór Ólafsson, þingmaður Pírata, lagði í gær fram þingsályktunartillögu þar sem lagt er til að upplýsingar um skattgreiðslur í álagningarskrá verði nafnlausar og að opinber birting og framlagning álagningar- og skattskráa landsmanna verði lögð af í þeirri mynd sem hún er nú.

„Landsmönnum verði tryggður aðgangur að upplýsingum um álagningu og skattgreiðslur landsmanna, þó þannig að þær verði ópersónugreinanlegar,“ segir í tillögunni. - hg

Rannsókn á flóttabörnum:

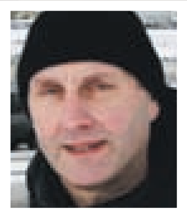
Segja rangt til um aldur

DANMÖRK Rannsókn, sem gerð var í Danmörku frá október í fyrra til loka október í ár, sýndi að 215 af 300 flóttabörnum sem rannsökuð voru reyndust vera fullorðin, það er eldri en 18 ára. Teknar eru röntgenmyndir af beinum og tönnum flóttamanna þegar ekki liggja fyrir gögn um aldur þeirra og þegar hælisleitendur eru ekki greinilega yngri en 18 ára.

Frá því í janúar í ár til loka október hafa 659 hælisleitendur, sem segjast vera yngri en 18 ára, komið til Danmerkur. - ibs

www.n1.is facebook.com/enneinn

Hluti af öruggri vetrarumferð N1


STEVE CHRISTER

KRISTBJÖRG STEPHENSEN

HÚSGÖGNIN Í RÁÐHÚSINU Reykjavíkurborg greiddi 7,2 milljónir króna fyrir eftirlíkingarnar árið 1992, sem jafngildir um 18,7 milljónum króna að núvirði. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Borgin keypti fölsuð húsgögn í góðri trú

Reykjavíkurborg taldi að Le Corbusier-húsgögnin sem keypt voru í Ráðhúsið árið 1992 hefðu verið framleidd með leyfi. Það reyndist ekki rétt. Í bréfi sem sent var rétthafa vörumerkisins í gær er fallist á þá kröfu að húsgögnunum verði fargað.

STJÓRNSÝSLA „Menn héldu að þetta væri ákveðin týpa af þessum stólum sem væri framleidd samkvæmt leyfi frá rétthafa,“ segir Kristbjörg Stephensen borgarlögmaður um Le Corbusier-stólana sem borgin hefur ákveðið að láta farga.

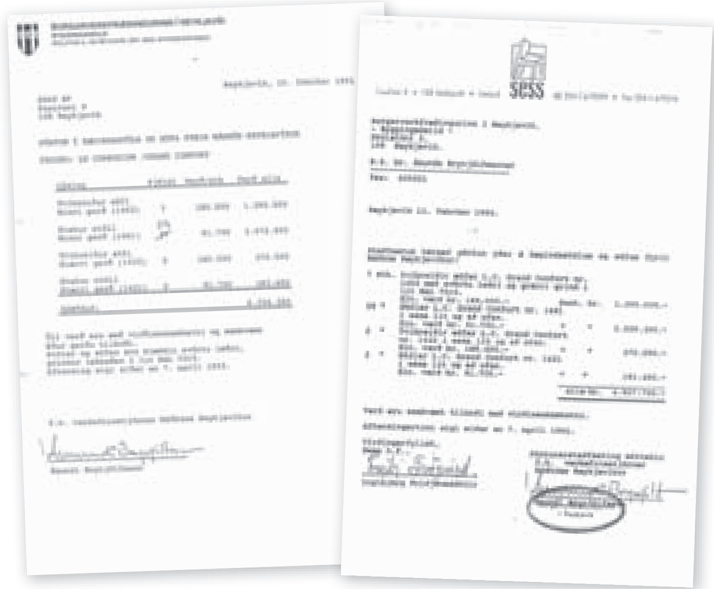
Ákvörðunin er tekin eftir að rétthafi Le Corbusier-húsgagnanna gerði athugasemd við þau. Fulltrúi húsgagnaframleiðandans Cassina, sem er rétthafi að Le Corbusier-vörumerkinu, heimsótti Ráðhúsið í sumar og gerði athugasemd við þau að heimsókn lokinni. Reykjavíkurborg svaraði erindi hans í gær þar sem fallist var á að farga þeim.

Borgarlögmaður segir að um 50 sæti sé að ræða en ekki 150 líkt og Skúli Rósantsson, söluaðili Le Corbusier-húsgagna á Íslandi, hélt fram í Fréttablaðinu í gær. Reykjavíkurborg greiddi 7,2 milljónir fyrir húsgögnin fyrir opnun Ráðhússins árið 1992, sem eru um það bil 18,7 milljónir króna að núvirði. Hefði verið um frumhönnun að ræða hefði borgin að líkindum þurft að greiða mun meira fyrir húsgögnin.

Borgarlögmaður segir að fyrir opnun Ráðhússins hafi verið óskað eftir tilboðum í húsgögnin. Þau hafi síðan verið keypt af versluninni Sess. Í sumar gerði rétthafi á framleiðslu Le Corbusier athugasemd eftir að fulltrúi hans hafði komið í húsið. Eftir það barst Reykjavíkurborg formlegt erindi með kröfu um förgun húsgagna. Reykjavíkurborg svaraði erindinu í gær þar sem fallist var á að húsgögnunum yrði fargað.

Steve Christer, einn af arkitektum Ráðhússins, segir að arkitektarnir hafi talið á sínum tíma að þessi húsgögn hefðu verið framleidd með leyfi frá framleiðanda. Húsgagnasalinn Sess, sem seldi Reykjavíkurborg húsgögnin, hafi verið fullvissaður um það af framleiðanda að þau væru framleidd með leyfi. Christer segir erfitt fyrir sig sem arkitekt að heyra þessa umræðu sem hafi verið í gangi í nokkur ár að húsgögnin hafi ekki verið framleidd með leyfi frá rétthafanum.

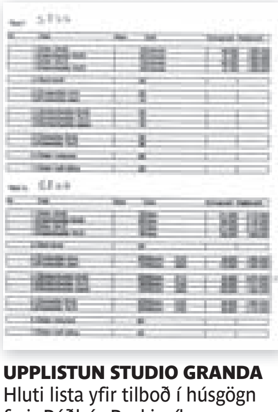
jonhakon@frettabladid.is / ingvar@frettabladid.is



PÖNTUN OG STAÐFESTING Til vinstri er pöntun á Le Corbusier-sófum og -hægindastólum frá verkefnisstjórn Ráðhúss Reykjavíkur til Sess hf. og til hægri er staðfesting fyrirtækisins á pöntuninni.

RÚV hættir að nota sínar eftirlíkingar

Eftirlíkingar af Le Corbusier-húsgögnum sem hafa verið í notkun í sjónvarpsútsendingum hjá RÚV undanfarinn áratug munu birtast landsmönnum í hinsta sinn í þættinum „Raggi Bjarna: Svona týnist tíminn“ sem sýndur verður á annan í jólum. Þátturinn var tekinn upp fyrir rúmri viku, áður en umræða um eftirlíkingarnar komst í hámæli. Skarphéðinn Guðmundsson, dagskrárstjóri hjá RÚV, gerir fastlega ráð fyrir að eftirlíkingunum, einum sófa og tveimur stólum, verði fargað á næstunni.



UPPLISTUN STUDIO GRANDA Hluti lista yfir tilboð í húsgögn fyrir Ráðhús Reykjavíkur sem Studio Grandi tók saman. Hér kemur skýrt fram að tilboð Sess innihélt sófa og hægindastóla frá Le Corbusier.

Mánaðarleg afborgun greidd með kreditkorti + 325 kr./mán. greiðslugjald. Nánar á nova.is.

SVONA ERUM VIÐ

52 **einstaklingar voru ættleiddir á Íslandi árið 2013.**
Ættleiðingar voru 75 árið 2008.

Kostnaður hins opinbera vegna yfirstjórnar Ríkisútvarpsins hækkar um eitt hundrað milljónir milli ára:

Fer úr 250 milljónum í 350 milljónir króna

STJÓRNSÝSLA Kostnaður vegna yfirstjórnar Ríkisútvarpsins hækkar um hundrað milljónir milli áranna 2014 og 2015. Kostnaður vegna yfirstjórnarinnar var 250 milljónir árið 2014 en áætlað er að kostnaðurinn verði um 350 milljónir á næsta ári.

Ljóst þykir að mannabreytingar í yfirstjórn Ríkisútvarpsins og sú ákvörðun Magnúsar Geirs Þórðarsonar útvarpsstjóra að skipta um alla yfirstjórnina reynast dýrar fyrir stofnunina. Stór hluti þessarar aukningar á fjármunum til yfirstjórnarinnar er tilkominn vegna starfslokasamninga við fyrri stjórnarmenn. Nokkur umræða hefur skapast upp á síðkastið um stöðu Ríkisútvarpsins vegna fjárlaga ársins 2015. Magnús Geir hefur látið hafa það eftir sér að ef fjárlög fara óbreytt í gegnum þingið muni það þýða miklar uppsagnir á RÚV sem og að þættir verði lagðir af.

Guðlaugur Þór Þórðarson, varaformaður fjárlaganefndar, hefur á hinn bóginn bent á að verið sé að auka fjárútlát til RÚV töluvert í nýjum fjárlögum. Ekki náðist í Magnús Geir Þórðarson útvarpsstjóra við vinnslu fréttarinnar. **- sa**

MAGNÚS GEIR ÞÓRÐARSON Ákvörðun útvarpsstjóra um breytingar á yfirstjórn eru dýr. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

REX LEE JIM Varaforseti Navajo-þjóðarinnar fyrir utan uppboðshúsið í París. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Frumbyggjar á uppboði:

Keyptu aftur fornar grímur

FRAKKLAND, AP Bandarískir frumbyggjar af Navajo-ættbálknum endurheimtu í gær helga gripi forfeðra sinna á uppboði í París.

Á uppboðinu voru seldir ýmsir fornir gripir úr fórum frumbyggja Norður-Ameríku, þar á meðal sjö litaðar grímur sem talið er að hafi verið notaðar við helgiathafnir Navajo-manna.

Uppboðshaldarar fengu alls 929 þúsund evrur fyrir gripina, eða ríflega 150 milljónir króna.

Það var Drouot-uppboðshúsið sem efndi til uppboðsins. Bandarísk stjórnvöld höfðu, án árangurs, beðið Drouot um að fresta uppboðinu til þess að gefa fleiri frumbyggjum færi á að endurheimta fornmuni sína. **- gb**

Neitaði sök við þingfestingu:

Ákærður fyrir skattalagabrot

SAKAMÁL Karlmaður á sextugsaldri á Vesturlandi hefur verið ákærður af sérstökum saksóknara fyrir meiri háttar brot á skattalögum. Maðurinn var stjórnarformaður í einkahlutafélaginu Leiksoppur Akraneskaupstaðar sem var úrskurðað gjaldþrota haustið 2009.

Hann er ákærður fyrir að stinga tæplega 19,5 milljónum króna undan skatti með því að standa ekki skil á virðisaukaskatti einkahlutafélagsins á árunum 2005 til 2009. Maðurinn neitaði sök við þingfestingu málsins. Aðalmeðferð í málinu fer fram í janúar. **- ktd, ih**

Ofbeldi og hótanir daglegt brauð í lífi skólabarnanna

Nemendur úr Réttarholtsskóla tókust á með hníf. Fjárkúganir, þjófnaður og ógnandi tilburðir eru meðal þess sem skólabörn upplifa. Umboðsmaður barna hefur áhyggur af hótunum og ofbeldi í daglegu lífi barnanna.

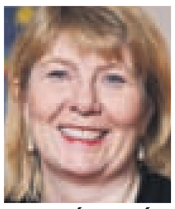
SAMFÉLAG „Stundum gerist eitthvað í lífi barnanna sem við vitum ekki af, hnífstungan átti sér stað um helgi og við fréttum ekki af henni fyrr en seinna,“ segir Hilmar Hilmarsson, skólastjóri Réttarholtsskóla, um hnífstungu í Austurbænum í Reykjavík þar sem börn í skólanum tókust á með hníf að vopni.

„Við ræðum málin þegar svona atvik koma upp. Við gætum viljað koma inn í svona mál í samstarfi við foreldra og þjónustumiðstöðina ef atvik eins og þessi hafa áhrif á skólagöngu barnanna. Við reynum að vinna saman að farsælli niðurstöðu,“ segir Hilmar.

Samstarf eins og Hilmar nefnir hefur átt sér stað í Vesturbænum í Reykjavík. Þar hafa börn á grunnskólaaldri þurft að þola hótanir frá skólafélögum síðustu misseri. Vandinn virðist hafa blossað upp síðustu mánuði og tengist fáeinum nemendum á fimmtánda ári. Skólayfirvöld hafa með góðu fordæmi tekið fast á vandanum í samstarfi vð barnaverndarnefnd, félagsmálayfirvöld, íþróttafélög og lögreglu hverfisins.

Lögregla hefur verið kölluð á vettvang til þess að fjarlægja fyrrverandi nemendur eða félaga þeirra af skólalóð vegna þeirrar ógnar sem öðrum nemendum stafar af þeim. Vandinn hefur verið ræddur á samráðsfundum foreldra og grunnskóla, í vor og nú síðast í nóvember og þykir víðtækur. Dæmi eru um að nemendum sé hótað eða þeir kúgaðir til að láta geranda fá peninga eða muni í þeirra eigu. Þá tíðkast að kalla til eldri félaga á skólalóðina til að hafa þar upp ógnandi tilburði.

Samráð í grenndarsamfélaginu skiptir miklu máli því hótanir fara ekki aðeins fram á skólalóðinni. Einn mætti til að mynda vopnaður loftriffli í grennd við íþróttasvæði KR til að ógna félögum sínum. Þá eru hótanir oft á samfélagsmiðlum og öppum á borð við Snapchat.



MARGRÉT MARÍA SIGURÐARDÓTTIR

Margrét María Sigurðardóttir, umboðsmaður barna, segir miður að hótanir og ofbeldi séu hluti af daglegu lífi barna í grunnskólum landsins.

„Því miður er einelti og annars konar slæm framkoma, eins og hótanir, hluti af daglegu lífi of margra barna í skólunum. Samkvæmt lögum og reglum eiga allir skólar að vera með skýrar áætlanir, bæði um það hvernig er hægt að fyrirbyggja slíka hegðun og hvernig eigi að bregðast við þegar slík hegðun kemur upp. Það skiptir miklu máli að vinna eftir þessum áætlunum með virkum og markvissum hætti,“ segir hún.

Margrét segir bæði börn og foreldra leita til embættisins vegna eineltis, ofbeldis eða annars konar illrar meðferðar á börnum í skólum. Réttindafræðsla sé mikilvæg forvörn þegar komi að slíku.

„Ef börn þekkja réttindi sín og vita hvers vegna þau eru mikilvæg eru þau líklegri til þess að virða réttindi annarra,“ segir hún.

Margrét segir skóla verða að hafa skýrar áætlanir um hvernig eigi að bregðast við.

„Þegar það er barn sem hótar, leggur í einelti eða beitir annars konar ofbeldi þarf að leitast við að nota úrræði sem eru til þess fallin að hafa jákvæð og uppbyggileg áhrif,“ segir hún.

TEKIST Á VIÐ VANDANN Í Vesturbænum í Reykjavík er tekist á við vanda vegna ofbeldis og hótana í garð nemenda. NORDICPHOTOS/AFP

Í reglugerð um ábyrgð og skyldur aðila skólasamfélagsins segir að allir skólar skuli hafa heildstæða stefnu fyrir skólann til að fyrirbyggja og bregðast við líkamlegu, andlegu og félagslegu ofbeldi og félagslegri einangrun.

Hún segir að áætlunin skuli ná til allra nemenda og styrkja þá til að bera virðingu fyrir hver öðrum, sýna tillitssemi og samkennd og taka afstöðu gegn einelti.

Margrét nefnir að það sé erfitt að setja skýr mörk. „Sumt sem einhverjir telja „saklaust grín“ getur haft verulega neikvæð áhrif á líðan annarra barna.“

Kristján Ó. Guðnason, stöðvarstjóri lögreglu í Vesturbænum, segir fáeina einstaklinga geta haft umtalsverð truflandi áhrif á skólafélagana og langt frá því að öll mál komi á borð lögreglu. „Þó að við merkjum einstaka aukin útköll hjá okkur þá þýðir það ekki að við vitum umfang vandans,“ segir Kristján og hvetur börn til að segja frá séu þau beitt kúgun og ofbeldi.

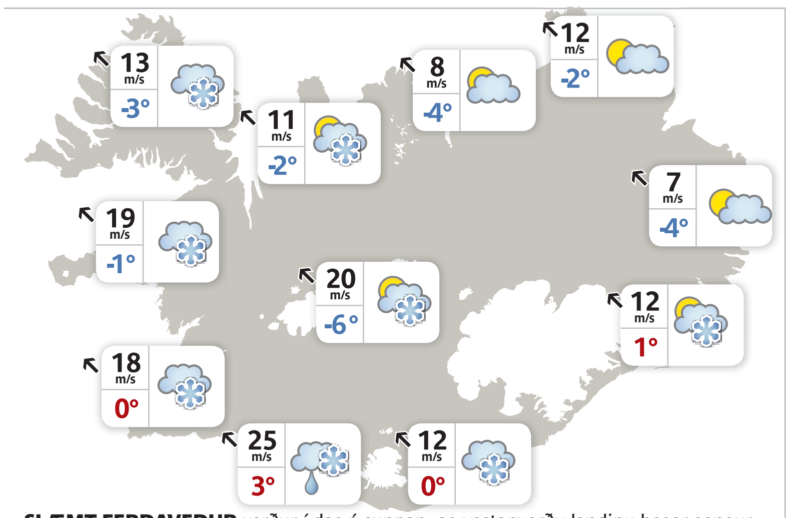
„Við tökum vel á móti öllum börnum og foreldrum þeirra sem finnst þeim ógnað eða hafa orðið fyrir hótunum. Ég ráðlegg börnum sem finnst þeim ógnað að finna einhvern sem þau treysta til að segja frá. Það er mikilvægt fyrsta skref.“

kristjanabjorg@frettabladid.is

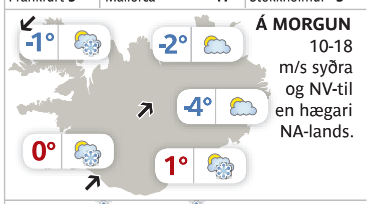
> **Hnífstungan átti sér stað um helgi og við fréttum ekki af henni fyrr en seinna.**
> *Hilmar Hilmarsson, skólastjóri Réttarholtsskóla.*

Veðurspá

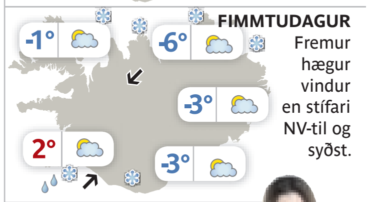
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	17°	Friedrichshafen	7°	New York	7°
Aþena	15°	Gautaborg	5°	Orlando	23°
Basel	10°	Kaupmannahöfn	5°	Ósló	2°
Berlín	4°	Las Palmas	22°	París	8°
Billund	5°	London	7°	San Francisco	14°
Frankfurt	5°	Mallorca	17°	Stokkhólmur	3°

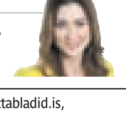


Á MORGUN 10-18 m/s syðra og NV-til en hægari NA-lands.



FIMMTUDAGUR Fremur hægur vindur en stífari NV-til og syðst.

SLÆMT FERÐAVEÐUR verður í dag á sunnan- og vestanverðu landinu þegar gengur í suðaustan storm með mikilli snjókomu um tíma en úrkoman breytist síðan í slyddu og rigningu við sjávarsíðuna. Síðdegis snýst í suðvestanátt með éljum.



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

heimkaup.is

Hágæða útiföt fyrir káta krakka

LEGO wear

20% kynningar-afsláttur!

Lego fötin eru bæði þekkt fyrir gæði og þægindi. Loksins aftur fáanleg á Íslandi.

Úlpa
Margir litir
80 - 128
Kynningarverð
11.192,-
Verð 13.990,-

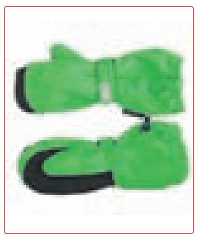
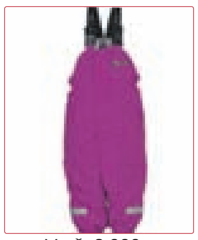
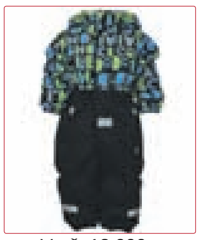
Skíðabuxur
Margir litir
80 - 128
Kynningarverð
7.992,-
Verð 9.990,-

Regnjakki
Margir litir
80 - 152
Kynningarverð
5.432,-
Verð 6.790,-

Regnbuxur
Margir litir
80 - 152
Kynningarverð
3.432,-
Verð 4.290,-

Útigalli
Margir litir
80 - 98
Kynningarverð
15.992,-
Verð 19.990,-

... tilvalið í jólapakka

								
Verð: ~~3.790,-~~ Nú 3.032,-	Verð: ~~8.990,-~~ Nú 7.192,-	Verð: ~~1.990,-~~ Nú 1.592,-	Verð: ~~18.990,-~~ Nú 15.192,-	Verð: ~~2.690,-~~ Nú 2.152,-	Verð: ~~2.990,-~~ Nú 2.392,-	Verð: ~~19.990,-~~ Nú 15.992,-	Verð: ~~6.590,-~~ Nú 5.272,-	Verð: ~~2.990,-~~ Nú 2.392,-
Verð: ~~13.990,-~~ Nú 11.192,-	Verð: ~~6.590,-~~ Nú 5.272,-	Verð: ~~6.790,-~~ Nú 5.432,-	Verð: ~~4.390,-~~ Nú 3.512,-	Verð: ~~12.890,-~~ Nú 10.312,-	Verð: ~~4.290,-~~ Nú 3.432,-	Verð: ~~4.990,-~~ Nú 3.992,-	Verð: ~~6.790,-~~ Nú 5.432,-	Verð: ~~2.690,-~~ Nú 2.152,-

Gildir til 21. des. eða á meðan birgðir endast.

Meirihluti Íslendinga verslar á netinu! Komdu í hóp tugþúsunda ánægðra viðskiptavina Heimkaup.is

Öryggi - ekkert mál að skila eða skipta
Augljós kostur við að versla við innlenda risavefverslun og vöruhús eins og Heimkaup.is er að ekkert mál er að skila eða skipta ef upp koma vandamál.

Hægt að greiða við afhendingu
Ólíkt mörgum netverslunum býðst þér einnig að greiða með peningum eða korti við afhendingu vörunnar. Öruggara verður það ekki.

Vefverslunin sem selur allt
Við bjóðum nú þegar yfir 11.500 vörutegundir og yfir 100 bætast við daglega. Við stefnum að því að selja allt!

★ Frí heimsending samdægurs
Pantaðu fyrir kl. 17[00] og við sendum frítt heim samdægurs á höfuðborgarsvæðinu – næsta dag víðast hvar á landsbyggðinni. Frítt ef pantað er fyrir 4.000.- eða meira.

Heimkaup.is
Smáratorgi 3 / 201 Kópavogi / 5502700

HEIMKAUP

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvert leggur Norðvesturnefnd ríkisstjórnarinnar til að höfuðstöðvar Rarik verði fluttar?
2. Hvað heitir leikrit Hilmis Jenssonar og Tryggva Gunnarssonar sem þeir sýna í Tjarnarbíói?
3. Hver er hönnuður Kærleikskúlunnar í ár?

SVÖR:
1. Til Sauðárkróks. **2.** MP5. **3.** Davíð Örn Halldórsson.

Þriðju umræðu og afgreiðslu fjárlaga á að ljúka á síðasta fundardegi Alþingis fyrir jól:

Forsetinn gerir ráð fyrir þinglokum í dag

ALÞINGI „Þingflokksformennirnir og forysta ríkisstjórnarinnar eru búin að ná utan um hvaða mál við viljum að verði afgreidd,“ segir Einar K. Guðfinnsson, forseti Alþingis. Einar býst við að þingstörfum ljúki í dag og þingmenn komist þannig í jólafrí.

„Það gæti verið raunhæft en hlutirnir verða þá að ganga upp og ekkert óvænt má koma upp á.“

Hann segir þó enn eftir að ljúka afgreiðslu á fjölmörgum málum. Alþingi afgreiddi í gær meðal annars umræðu og atkvæðagreiðslu um fjáraukalög 2014 og breytingar á virðisaukaskatti.

„Á morgun er gert ráð fyrir að við tökum til umræðu þriðju umræðu fjárlaga,“ segir Einar.

Helgi Hjörvar, þingflokksformaður Samfylkingarinnar, tekur undir að líklegt sé að hægt verði að klára þingstörfin á morgun.

„Nema þetta teygist fram á miðvikudag. Við höfum ekki gert neitt sérstakt samkomulag um þinglokin að þessu sinni, það ræðst bara af málunum sem eru á dagskrá, sem eru aðallega fjárlögin. Það fer bara eftir því hvernig dagskráin verður. Stærri mál, kvótinn eða ramminn eða eitthvað þannig bara liggur,“ segir Helgi. - fbj

JÓLAFRÍ Einar K. Guðfinnsson, forseti Alþingis, vonast til að þingstörfum ljúki í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

FJÖLGUN Þann 1. janúar 2014 voru Íslendingar 326 þúsund. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Íslendingum fjölgar hratt:

Hálf milljón eftir hálfa öld

SAMFÉLAG Hagstofan spáir því að íbúar landsins verði 446 þúsund árið 2065. Þetta kemur fram í nýrri mannfjöldaspá en fjölgunin tekur bæði tillit til fólksflutninga og náttúrulegrar fjölgunar.

Mannfjöldinn var 326 þúsund þann 1. janúar 2014. Fæddir verða fleiri en dánir á hverju ári spátímabilsins. Meðalævi karla og kvenna við fæðingu mun halda áfram að lengjast. Nýfæddar stúlkur árið 2014 geta vænst þess að verða 83,4 ára gamlar en nýfæddir drengir 79,5 ára. Stúlkur sem fæðast árið 2065 geta vænst þess að verða 88,6 ára en drengir 84,3 ára. - fbj

Tekur yfir skuldbindingar:

Sorpsamlagið til Norðurþings

SVEITARSTJÓRNARMÁL Sorpsamlag Þingeyinga ehf. er að fullu komið í eigu Norðurþings.

Skrifað var undir samkomulag um kaup Norðurþings á eignarhluta Þingeyjarsveitar, Skútustaðahrepps og Tjörneshrepps í félaginu þann 28. nóvember. Samhliða þessu var skrifað undir samkomulag um yfirtöku sveitarfélaganna á öllum skuldbindingum Sorpsamlagsins.

Sorpsamlaginu er falið að sinna sorpþjónustu í Norðurþingi fram til loka maí 2015. - shá

Þrjú hundruð greinst hér með BRCA-stökkbreytingu

Þrjú hundruð af þeim sjö þúsund BRCA-arfberum sem Íslensk erfðagreining hefur dulkóðaðar upplýsingar um hafa fengið greiningu hjá Landspítalanum. 40 prósent heilbrigðra kvenna sem eru arfberar fara í skurðaðgerð.

HEILBRIGÐISMÁL Þrjú hundruð Íslendingar, bæði karlar og konur, hafa fengið úr því skorið að þeir beri stökkbreytingu í BRCA-geni.

Frá þessu greinir Vigdís Stefánsdóttir hjá erfðaráðgjöf LSH. „Við erum búin að prófa um það bil 1.200 manns frá því við byrjuðum og af þeim eru 300 einstaklingar sem bera genið. Í þeim hópi eru miklu fleiri konur en karlar,“ segir Vigdís.

Eftir fréttaflutning af tilvist gensins í íslenskum fjölskyldum hefur fjöldi fólks leitað til erfðaráðgjafarinnar.

Tæplega 1 prósent þjóðarinnar er arfberar með einhverja stökkbreytingu í BRCA-genum sem eykur líkur á til að mynda brjóstakrabbameini og eggjastokkakrabbameini. Í þessum hópi er talið að 1.200 konur séu með stökkbreytingu í BRCA2-geni. 600 þeirra eru á skimunaraldri. Hún minnir á að börn og ungmenni séu aldrei prófuð fyrir geninu.

„Við prófum ekki börn fyrir einhverju sem kemur ekki fram fyrr en á fullorðinsaldri. Fólk spyr stundum hvort það komi til álita en áttar sig á því um leið að það er eitthvað sem skiptir ekki máli.“

Vigdís segir talið að rúmlega fimmtíu fjölskyldur á Íslandi beri stökkbreytt gen í BRCA2. Fjölskyldurnar séu misjafnar að stærð.

„Sumar fjölskyldnanna eru mjög stórar og eins og áður sagði þá er um eitt prósent þjóðarinnar með þessa stökkbreytingu í sér,“ segir Vigdís.

Erfðaráðgjöf er mat og ráðgjöf til einstaklings eða fjölskyldu vegna erfðavandamála. Erfðamáti viðkomandi sjúkdóms er útskýrður og gert er mat varðandi líkur á sjúkdómsvaldandi stökkbreytingu í geni eða genum ef það á við. Læknisfræðileg hugtök og vandamál eru útskýrð og áætlun gerð um eftirlit og meðferð ef þarf. Veittar eru upplýsingar um mögulegar rannsóknir og vísað á frekari upplýsingar og stuðningshópa. Rætt er um hugsanleg siðferðisleg málefni sem komið geta upp í sambandi við sjúkdóm, greiningu og meðferð.

Vigdís segir prófið einfalt og alla geta fengið erfðaráðgjöf. Eingöngu þurfi að panta viðtal og enga tilvísun þurfi til.

„Þetta er mjög einföld rannsókn. Ég held að við séum að gera þetta eins og vel og við getum. Við höfum undanfarna mánuði fengið til okkar fólk úr þessum ættum þar sem fólk hefur verið greint með stökkbreytt gen. Það kom mikið af nýju fólki árið 2013 og við hittum alla sem vilja. Ef fólk greinist með genið reynir það oftast að koma skilaboðum til fjölskyldu sinnar. Í þeim fjölskyldum þar sem krabbamein er mjög algengt, þá veit nú fólk það fyrir að áhætta er meiri,“ segir Vigdís.

Eftir að fólk greinist með stökkbreytt gen þá fara þeir hinir sömu í eftirlit. „Annars vegar fara þeir í árlega segulómskoðun hér á Landspítalanum. Við erum einnig með sérstakt brjóstateymi sem samanstendur af skurðlæknum og hjúkrunarfræðingum. Þær sem hafa þegar greinst með brjóstakrabbamein eru oft með krabbameinslækni sem heldur utan um eftirlit með þeim.

Vigdís nefnir að sumir vilji ekki fá þessar upplýsingar og það verði að virða. „Það er ekki hægt að pína fólk til að fá þessar upplýsingar. Það eru dæmi um Facebookhópa þar sem fólk lætur ættmenni sín vita. Þá fær fólk bréf sem það getur sent til ættmenna ef það vill. Við bjóðum líka upp á fjölskyldufundi til þess að fara yfir málin.“

Miklar skipulagsbreytingar hafa átt sér stað á Landspítala undanfarin ár hvað varðar þjónustu við BRCA-arfbera og aðra sem eru í mikilli áhættu á að fá brjóstakrabbamein. Nú er rekin þar svokölluð há-áhættu göngudeild. Þar starfa tveir brjóstaskurðlæknar og hjúkrunarfræðingar sérhæfðir í brjóstakrabbameinum sem sinna mikilvægu stuðnings- og upplýsingahlutverki. Áætlað er að rúmlega 40 prósent heilbrigðra kvenna sem hafa greinst sem BRCA-arfberar undanfarin tvö ár fari í áhættuminnkandi skurðaðgerð og láti fjarlægja bæði brjóst sín.

kristjanabjorg@frettabladid.is

ALLIR GETA FARIÐ Í PRÓF Vigdís Stefánsdóttir segir alla þá sem vilja athuga hvort þeir eru með BRCA-gen geta fengið rannsókn og ráðgjöf hjá erfðaráðgjöf Landspítalans.

➜ Staðreyndir um BRCA-gen

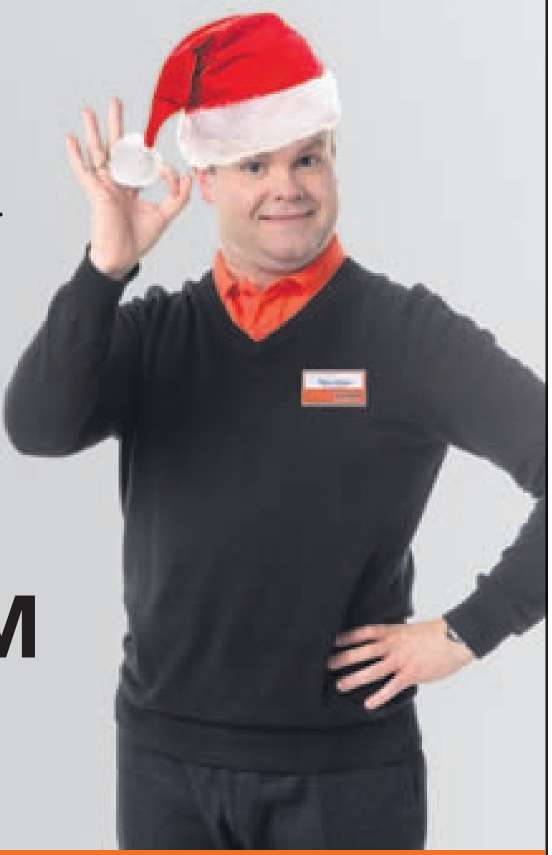
- 7.000 arfberar á Íslandi bera BRCA-gen
- 1.200 íslenskar konur bera BRCA-2 arfgerð sem leiðir af sér brjóstakrabbamein
- 300 Íslendingar hafa verið greindir af erfðaráðgjöf Landspítalans – bæði karlar og konur
- Um 30 konur með BRCA-gen hafa valið að fara í skurðaðgerð
- Æviáhætta kvenna á að fá brjóstakrabbamein er 11%
- Konur sem erum með BRCA eru með 70-80% áhættu á að fá brjóstakrabbamein
- Með skurðaðgerð aukast lífslíkur um 50%

LYFJA
- Lifið heil
www.lyfja.is
Opið alla daga til jóla
kl. 8–24 í Lágmúla
og á Smáratorgi

JÓLAVEISLA
Í DAG 16. DESEMBER
AÐEINS Í HOLTAGÖRÐUM

TAX FREE DAGUR

AFNEMUM VIRÐISAUKASKATT* AF ÖLLUM **LEIKFÖNGUM, BÚSÁHÖLDUM OG SNYRTIVÖRUM**



OPIÐ TIL KL. 21:00

30% afsláttur
af öllum fatnaði og skóm

TILBOÐ Á BÓKUM

TILBOÐ 2.999

Quality Street 2 kg

Tilboðin gilda eingöngu í Holtagörðum

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

EINFALT AÐ SKILA EÐA SKIPTA

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Formaður samninganefndar hafnar sáttanefnd:

Hefur ekki lausnina

KJARAMÁL Sigurveig Pétursdóttir, formaður samninganefndar Læknafélags Íslands, hafnar hugmyndum forystumanna stjórnarandstöðunnar á Alþingi um að skipa sérstaka sáttanefnd í deilu lækna við ríkið. Hugmyndir þessa efnis hafa einnig verið ræddar í ríkisstjórn og heilbrigðisráðherra segir slíkt koma til greina ef deilan leysist ekki á næstu vikum.

SIGURVEIG PÉTURSDÓTTIR

„Ég sé ekki alveg að sáttanefnd geti komið með þá tölulegu hækkun sem þarf til þess að læknar samþykki hana,“ segir Sigurveig Pétursdóttir.

„Eigum við ekki að sjá hvernig miðar í þessari viku,“ svarar Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra aðspurður hversu mikinn tíma deiluaðilar fái. - hks

Jólin í vefversluninni okkar

Þegar þú kaupir jólagjafirnar í vefverslun Krabbameinsfélagsins styrkir þú félagið í leiðinni.

Krabbameinsfélagið

www.krabb.is

Landspítalinn banni mótmæli bænahóps

Hafin er undirskriftasöfnun til að mótmæla mótmælum bænahópsins Lífsverndar sem biður fyrir eyddum fóstrum við kvennadeild Landspítalans einu sinni í viku.

FÉLAGSMÁL „Ég vonast til þess að geta afhent Landspítalanum þennan undirskriftalista í þeirri von að stjórnendurnir endurskoði þessi mótmæli sem fram fara á lóð spítalans,“ segir Bryndís Björnsdóttir.

Bryndís hefur hafið undirskriftasöfnun gegn mótmælum hópsins Lífsverndar. Fréttablaðið sagði frá því í október að í hádeginu á hverjum þriðjudegi hittist fyrir utan Kvennadeild Landspítalans hópur sem fer með bænir og biður fyrir eyddum fóstrum.

Í samtali við Fréttablaðið sagði einn í hópnum, Denis O´Leary, kaþólskur prestur við Maríukirkju í Breiðholti, að þau væru að biðja fyrir þeim fóstrum sem væri eytt inni á deildinni.

„Við biðjum fyrir vernd fyrir ófædd börn og stöðvun á fóstureyðingum. Við biðjum fyrir hugarfarsbreytingu til fóstureyðinga því við trúum að ófædd börn séu líka manneskjur og þau eigi að fá möguleika á að lifa,“ sagði O´Leary, og tók fram að þau nálguðust ekki fólk að fyrra bragði.

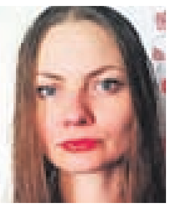
Í greininni kom fram að félagsráðgjafi við kvennadeildina segði konur sem þangað leituðu ekki verða fyrir ónæði af völdum fólksins.

LÍFSVERND Hópurinn hittist í hádeginu á hverjum þriðjudegi fyrir utan kvennadeildina og biður fyrir eyddum fóstrum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Bryndís vill með undirskriftalistanum að forsvarsmenn spítalans íhugi það að meina hópnum að mótmæla á lóð spítalans. Konur sem þangað leiti eigi að geta gert það óáreittar.

„Ég stórlega efast um að konur sem ganga þarna inn verði ekki fyrir áreiti,“ segir hún. „Þetta er málefni sem hefur verið lítið rætt um og er í mikilli skömm. Þögn yfir þessum mótmælum bera merki um það. Það er mikilvægt að það létti á því og þær konur sem gangi þarna inn mæti því vali sem þær vilja,“ segir Bryndís.

Að sögn Bryndísar er það minnsta sem Landspítalinn getur gert að meina mótmælendum að vera á lóð spítalans. Þetta fólk geti haft sínar skoðanir en eigi ekki að viðra þær þarna.



„Ég stórlega efast um að konur sem ganga þarna inn verði ekki fyrir áreiti.

Bryndís Björnsdóttir

„Konur sem koma þarna inn eru í þeirri stöðu að þurfa að taka ákvörðun sem er mjög erfið. Þetta tel ég að Landspítalinn eigi að taka tillit til. Ef verið væri að mótmæla annars konar þjónustu Landspítalans þá væri ekki vel litið til þess ef fólk væri að því á lóð spítalans,“ segir Bryndís.

viktoria@frettabladid.is

ENNEMM / SÍA / NM66098

Framtíðarreikningur

Gefðu gjöf sem vex

Barnið stækkar og gjöfin með

Framtíðarreikningur Íslandsbanka er verðmæt gjöf sem vex með barninu. Hann er bundinn þar til barnið verður 18 ára og ber hæstu vexti almennra verðtryggðra innlánsreikninga bankans hverju sinni. Með því að stofna Framtíðarreikning byrja ástvinir að safna í sjóð fyrir barnið sem getur seinna meir orðið ómetanlegt veganesti út í lífið.

Þú finnur sérfræðinga í sparnaði í útibúinu þínu.

Jólaglaðningur fylgir nýjum Framtíðarreikningum og innlögnum yfir 3.000 kr. á meðan birgðir endast.

islandsbanki.is Netspjall Sími 440 4000 Facebook

Íslandsbanki

Jólin nálgast

Dásamlegir dýrgripir í jólapakkann.

Bosch, expressó-kaffivél
TCA5309
Einstök bruggtækni. Þrýstingur: 15 bör.
Jólaverð: 69.900 kr.
Fullt verð: 89.900 kr.

Leonardo
Wave
Glös í mörgum litum.
Jólaverð: 1.180 kr.
Fullt verð: 1.390 kr.

Bosch, ryksuga
BGL8330T
Sú hljóðlátasta á markaðnum og hrikalega öflug líka. Aðeins 59 dB.
Jólaverð: 64.900 kr.
Fullt verð: 79.900 kr.

15% jólaafsláttur af öllum vörum frá Sveinbjörgu.

Sveinbjörg
Thermo-bollar
Jólaverð: 2.465 kr.
Fullt verð: 2.900 kr.

Bosch
MSM66020
Kraftmikill töfrasproti.
Jólaverð: 8.900 kr.
Fullt verð: 11.900 kr.

Magisso, flöskukælir
Heldur köldu í marga klukkutíma. Sniðug gjöf.
Jólaverð: 10.960 kr.
Fullt verð: 12.900 kr.

Takmarkað magn.

Kahla
Matar- og kaffistell fyrir sex.
Matardiskar, súpudiskar, morgunverðardiskar, kaffibollar, undirskálar, kaffikrúsir og skálar.
Jólaverð: 29.900 kr.
Fullt verð: 69.900 kr.

Muurla
Nostalgíu-glervara.
15% jólaafsláttur.

Magisso, karafla
Jólaverð: 8.420 kr.
Fullt verð: 9.900 kr.

Opið virka daga frá kl. 11 - 18 og á laugardögum frá kl. 11 - 16.

Auk þess gilda þessir afgreiðslutímar í desember:
Sunnud. 21. des. kl. 11 - 16.
Miðvikud. 24. des. kl. 10 - 12.

BOSCH
BÚÐIN

Hlíðasmára 3 · www.bosch.is · Sími 520 3090

Sveitarstjórnir eystra sammála um lögreglu:

Tilheyri Austurlandi

SVEITARSTJÓRNIR „Ekki er forsvaranlegt að slíta í sundur nýtt embætti lögreglunnar á Austurlandi þegar ekki liggur fyrir fjárhagsleg greining á styrk þess,“ segir bæjarráð Fljótsdalshéraðs, sem tekur undir það með bæjarráði Fjarðabyggðar að mikilvægt sé að lögreglan á Hornafirði verði áfram hluti af umdæmi lögreglunnar á Austurlandi.

Lögreglan á Hornafirði var sameinuð embætti sýslumannsins á Eskifirði árið 2007. „Ef til breytinga kemur verður að liggja fyrir að nýtt embætti lögreglustjóra á Austurlandi verði styrkt frekar til að það geti sinnt hlutverki sínu í framtíðinni,“ segir bæjarráð Fljótsdalshéraðs. - gar

HORNAFJÖRÐUR Lögreglumenn bæjarins heyra undir lögreglustjórann á Eskifirði. FRÉTTABLAÐIÐ/GUNNÞÓRA

TÓKST AÐ FLÝJA Nokkrum gíslanna tókst að komast undan nokkru áður en umsátrinu lauk. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Gíslatöku lauk eftir sextán tíma umsátur

Gístlatökumaðurinn Man Haron Monis féll fyrir skotum lögreglu eftir að hafa haldið gíslum í sextán stundir á kaffihúsi í Sydney. Tveir gíslanna, 34 ára karlmaður og 38 ára kona, létu einnig lífið og að minnsta kosti fjórir særðust.

ÁSTRALÍA Gíslatökunni í Sydney í Ástralíu lauk eftir sextán tíma umsátur lögreglu. Tveir gíslanna létu lífið. Annar þeirra var 34 ára karl, hinn 38 ára kona.

Gíslatökumaðurinn, hinn fimmtugi Man Haron Monis, féll einnig. Að minnsta kosti fjórir gíslanna særðust, þar á meðal kona sem fékk skot í fótlegg.

Síðdegis í gær hafði lögreglan ekki viljað gefa upp hvort hinir látnu hefðu fallið fyrir hendi gíslatökumannsins eða í skotbardaga hans við lögregluna. Andrew Scipione, lögreglustjóri í New South Wales, segir lögregluna hafa metið það svo að ef hún hefði ekki ráðist til atlögu hefðu fleiri gíslar látið lífið.

„Þetta var mjög ónotalegt,“ höfðu fjölmiðlar eftir Tony Abbott, forsætisráðherra Ástralíu. „Það vekur skelfingu að saklausu fólki hafi verið haldið í gíslingu af vopnuðum manni sem bar fyrir sig pólitískar ástæður.“

Gíslatakan hófst stuttu fyrir klukkan tíu að morgni þegar Monis gekk inn á kaffihúsið Lindt, í fjölförnu verslunarhverfi við Martinstorg í Sydney. Talið er að gíslarnir hafi verið sautján, en ríflega helmingi þeirra tókst að flýja kaffihúsið í nokkrum hópum áður en Monis var yfirbugaður.

Hundruð lögreglumanna biðu átekta við kaffihúsið og í næstu götum. Nærliggjandi hús voru rýmd og götunum lokað. Þinghúsið í Sydney er skammt frá og Óperuhúsið fræga ekki langt undan heldur.

Sjö sjónvarpsstöðvar fylgdust með atburðunum nánast í beinni útsendingu. Sjá mátti Monis ganga fram og til baka fyrir innan glugga kaffihússins, hann var órakaður og með byssu í hendi. Stundum sendi hann gísla út að gluggunum

17 gíslar voru á kaffihúsinu í upphafi.

þar sem þeir þurftu að standa með andlit og hendur upp að glerinu.

Monis var íranskur múslimi sem þóttist vera trúarleiðtogi, en naut engrar viðurkenningar sem slíkur meðal múslima í Ástralíu. Meðan hann hélt gíslunum sendi hann tvo þeirra út í glugga með svartan fána með áletraðri þekktri setningu úr Kóraninum.

Nokkur samtök ástralskra múslima sendu frá sér sameiginlega yfirlýsingu í gær þar sem þau fordæmdu gíslatökuna og sögðu Monis misnota trúarbrögðin.

Margir Ástralar sendu síðan frá sér á Twitter skilaboð þar sem þeir buðu fylgd sína fólki, sem klætt er að sið múslima en óttast andúð í kjölfar gíslatökunnar.

gudsteinn@frettabladid.is

FLÚÐU Í OFBOÐI Tveir gíslanna á hlaupum eftir að hafa tekist að komast út úr kaffishúsinu. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

→ Man Haron Monis

Gíslatökumaðurinn Man Haron Monis var fimmtugur Írani. Hann flúði til Ástralíu frá Íran fyrir fimm árum eftir að hafa lent upp á kant við þarlend stjórnvöld.

Monis hafði verið ákærður fyrir tugi kynferðisbrota, en var látinn laus gegn tryggingu meðan málaferlin stóðu yfir. Hann hafði einnig verið ákærður fyrir aðild að morði á fyrrverandi eiginkonu sinni og einnig látinn laus gegn tryggingu í því máli.

Þá hafði hann verið ákærður fyrir að hafa áreitt með bréfaskrifum fjölskyldur ástralskra hermanna, sem létust í Afganistan á árunum 2007 til 2009. Hann var á síðasta ári sakfelldur í því máli, og dæmdur til að sinna samfélagsþjónustu í 300 klukkustundir.

Monis gaf sig út fyrir að vera trúarleiðtogi, kallaði sig gjarnan Sheikh Haron, en sjía-leiðtogar í Ástralíu hafa bæði hunsað hann og kært hann til lögreglu. Fyrr í þessum mánuði virðist hann hafa snúist til súnní-trúar og skrifaði í síðasta mánuði langt bréf þar sem hann hafnar hófsemi í trúarefnum.

Hann stóð oft fyrir utan dómhús í Sydney með mótmælaspjöld, þar sem hann sagðist vera fórnarlamb ofsókna.

ÚR BÍLAVIÐGERÐUM Í LEIKJAFORRITUN

„Síðan ég útskrifaðist úr Dipómanámi í forritun hjá NTV árið 2013 hef ég forritað sex Android tölvuleiki og er kominn í nýtt, fjölbreytt og spennandi starf.

Að setjast aftur á skólabekk er besta ákvörðun sem ég hef tekið lengi og námið það skemmtilegasta sem ég hef farið í.“

Haraldur Þrastarson
Leikjahönnuður og forritari

Á kvöldin með vinnu eða í dagskóla

Upplýsingar og skráning: 544 4500 / www.ntv.is

Forritunarbraut NTV

406 stundir - Verð: 599.000 - Allt innifalið

Kvöld- og helgar: 3. feb.-19. des. - Dagnám: 2. feb.-17. des.

Breyttir tímar hafa aukið eftirspurn eftir fólki sem hefur þekkingu á skýjaforritun. Á þessu námskeiði læra nemendur að beita nýjustu tólum og aðferðum sem þarf til að forrita nútíma skýjalausnir.

Námið er undirbúningur undir alþjóðlegt próf 70-480 sem er innifalið í verði námskeiðsins.

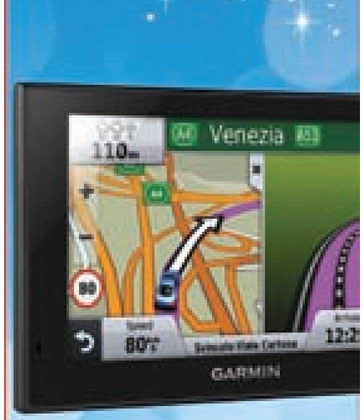
Prófið er grunnurinn að þrem alþjóðlegum vottunum:

MCSD: Web Applications, MCSD: SharePoint Applications og MCSD: Windows Store Apps – HTML5

ntv

NÝI TÖLVU- OG VIÐSKIPTASKÓLINN – VIÐURKENNDUR EINKASKÓLI Á FRAMHALDSSKÓLASTIGI
HLÍÐASMÁRA 9 : KÓPAVOGI : SÍMI 544 4500 : NTV.IS

GARMIN



nuvi 2589LMT

Leiðsögutæki

Bjartur og góður 5" skjár
Evrópukort - lífstíðar uppfærsla
Umferðaviðvörun
Handfrjáls búnaður fyrir síma

GARMINBÚÐIN
Ögurhvarfi 2, Kópavogi
s. 577-6000 | www.garmin.is
Opið mán. til fös. 10-18
Helgina 20. og 21. des 10-18

DEBENHAMS
Gerðu lífið skemmtilegra
50% AFSLÁTTUR
AF ÖLLU JÓLASKRAUTI GJAFAPAPPÍR & KNÖLLUM
25-50% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM ÚLPUM & KÁPUM
FYRIR DÖMUR, HERRA & BÖRN
GILDIR ÚT SUNNUDAG
Opið til 22
öll kvöld til jóla
Finndu okkur á facebook
DEBENHAMS SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

Því að þótt fjöllin bifist og hæðirnar haggist mun kærleikur minn til þín ekki bifast og friðarsáttmáli minn ekki haggast, segir Drottinn sem miskunnar þér.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
bannað er að mismuna börnum eftir því hvað foreldrar þeirra gera.

GJAFAKORT BORGARLEIKHÚSSINS

Gefðu töfrandi stundir í jólapakkann. Kortið er í fallegum umbúðum, gildir á sýningu að eigin vali og rennur aldrei út.

MIÐASALA | 568 8000 | BORGARLEIKHUS.IS

1 GÓRILLA GERÐ ÚR HERÐATRJÁM Í LONDON Stúlka situr þarna undir listaverki eftir David Mach. Górillan er eingöngu gerð úr herðatrjám. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

2 UPPREISN ÆRU Í KÍNA Foreldrar manns, sem tekinn var af lífi fyrir átján árum, fá afhent endurupptökuskjöl málsins. Maðurinn, sem hét Hugjiltu, var átján ára þegar hann var tekinn af lífi fyrir nauðgun. Vafi á sekt hans vaknaði árið 2005 eftir að annar maður játaði á sig nauðgunina. NORDICPHOTOS/AFP

3 KANNABISSÝNING Í ÚRÚGVAÍ Sýningargestur tekur mynd af marijúanaplöntu á kannabissýningunni Expo Cannabis, sem efnt var til í Montevídeó um helgina, en framleiðsla og sala á kannabisefnum er nú leyfileg þar í landi. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

ÁSTAND HEIMSINS

4 VERKFALLSÁTÖK Í BELGÍU Verkalýðsfélagar í átökum við lögregluna í Brussel. Efnt var til allsherjarverkfalls í gær til að mótmæla aðhaldsaðgerðum stjórnvalda. NORDICPHOTOS/AFP

5 BARNASKEMMTUN Á SJÚKRAHÚSI Í HVÍTA-RÚSSLANDI Börn á blóðsjúkdóma- og krabbameinsdeild sjúkrahúss í Minsk, höfuðborg Hvíta-Rússlands, fylgjast með nýárskemmtun ásamt foreldrum sínum. NORDICPHOTOS/AFP

Úrval af kertum
Dúkar og servíettur

REKSTRARLAND

Rekstrarland er byggt á fyrrum rekstrarvörudeild Olís og er dótturfyrirtæki Olíuverzlunar Íslands hf.
www.rekstrarland.is
Mörkinni 4 | 108 Reykjavík | Sími 515 1100

Fallegar jólagjafir
- okkar hönnun og smíði

JÓN & ÓSKAR
jonogoskar.is | Sími 5524910 | Laugavegi 61 | Kringlan | Smáralind

HEIÐA KRISTÍN HELGADÓTTIR Hættir daglegum afskiptum af stjórnmálum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Segir af sér formennsku:

Heiða Kristín hætt í pólitík

STJÓRNMÁL Heiða Kristín Helgadóttir, stjórnarformaður Bjartrar framtíðar, lætur af embættinu í upphafi nýs árs og hyggst hætta daglegum afskiptum af stjórnmálum.

Í tilkynningu segist Heiða Kristín vera sátt og stolt af því sem hún hafi áorkað á undanförnum fimm árum í stjórnmálum. Á þeim tíma kom hún að stofnun Bjartrar framtíðar og Besta flokksins. Hún var varaformaður síðarnefnda flokksins.

Heiða Kristín segir óljóst hvort hún verður áfram varaþingmaður. - ih

Barnaníðingur ákærður:

Verjandinn sætir rannsókn

SVÍÞJÓÐ Samtímis því sem lögmaður í Svíþjóð var verjandi skjólstæðings sem ákærður var fyrir barnaníð sætti hann sjálfur rannsókn vegna aðildar að barnaníði. Lögmaðurinn hefur áður verið dæmdur fyrir vörslu barnakláms, að því er sænskir fjölmiðlar greina frá. Lögmaðurinn lá enn undir grun þegar hann tók að sér að verja hinn ákærða. Lögmaðurinn, sem neitar sök, segir það hafa verið of seint að fá annan verjanda vegna málsins. - ibs

ÁTAK GEGN ÖLVUNARAKSTRI Lögreglan vill minna á máltækið „eftir einn ei aki neinn“. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fimm eiga von á sviptingu:

Létu fjögur hundruð blása

LÖGREGLUMÁL Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu stöðvaði fjögur hundruð ökumenn um helgina í sérstöku umferðareftirliti.

Fimm ökumenn reyndust ölvaðir eða undir áhrifum fíkniefna og eiga ökuleyfissviptingu yfir höfði sér. Tveimur ökumönnum til viðbótar var gert að hætta akstri sökum áfengisneyslu sem þó var undir refsimörkum. Aðgerðirnar voru hluti af átaki sem ætlað er að vekja athygli á hættu sem stafar af ölvunar- og fíkniefnaakstri. - ih

Myndun kvikugangsins útskýrð:

Grein í Nature um eldgosið

ELDGOS Hópur íslenskra og erlendra vísindamanna birti í gær grein í vefútgáfu vísindatímaritsins Nature sem útskýrir hvernig kvikugangur frá Bárðarbungu og út í Holuhraun myndaðist. Kvikugangurinn myndaðist að mestu yfir tveggja vikna tímabil í aðdraganda gossins. Rúmmál gangsins jókst jafnt og þétt þar til megineldgosið hófst, segir í greininni. - ih

Niðurstöður könnunar á lífsskilyrðum og aðstæðum SOS-ungmenna á Indlandi:

SOS-ungmennum líður betur en öðrum

HJÁLPARSTARF Könnun á lífsskilyrðum og aðstæðum SOS-ungmenna á Indlandi leiddi í ljós að 94 prósent þeirra eru yfir meðaltali þegar kemur að andlegri líðan, félagslegum aðstæðum, fjölskyldulífi og starfsframa.

Könnunin, sem framkvæmd var af óháðum aðila, var gerð í tilefni 50 ára afmælis SOS Barnaþorpanna á Indlandi. Hún stóð yfir í átta mánuði og náði til 566 ungmenna sem ólust upp í 14 slíkum þorpum víðs vegar um Indland. Ekkert ungmenni mældist undir meðaltali og aðeins sex prósent í meðallagi. Þá skoruðu konur örlítið hærra á kvarðanum en karlar.

Að sögn Sunnu Stefánsdóttur, upplýsingafulltrúa hjá SOS Barnaþorpunum á Íslandi, eru um 700 Íslendingar SOS-styrktarforeldrar og SOS-barnaþorpsvinir á Indlandi.

„Alls námu framlög íslenskra styrktarforeldra og barnaþorpsvina rúmum 243 milljónum árið 2013, þar af fóru 28 milljónir til Indlands.“ Ekkert land fái jafn háa upphæð frá Íslandi en þar eru alls 42 SOS Barnaþorp.

Upphæðin sem styrktarforeldrar greiða á mánuði dugar til framfærslu eins barns. Um er að ræða áður munaðarlaus og yfirgefin börn sem fá nýtt heimili í SOS Barnaþorpi. Barnaþorpsvinir borga 3.250 krónur á mánuði og nýtist sú upphæð í rekstur barnaþorpsins, til að mynda viðhald, öryggisgæslu og fleira. - ibs

Í SOS BARNAÞORPI Móðir og börn í barnaþorpinu Cochin á Indlandi.

Hættuleg þróun í afstöðu stjórnvalda til fjölmiðla:

Fyndnu strákarnir í Stjórnarráðinu

Því hefur stundum verið haldið fram að hroki sé hin hliðin á þeim peningi sem hefur óttann á framhliðinni. Sé eitthvað til í því hlýtur að ríkja algjör skelfing meðal starfsmanna í Stjórnarráði Íslands þessar vikurnar. Þar er ekkert lát á hrokafullum viðbrögðum við hverju því sem upp kemur í umræðunni og er þá sama hvort í hlut eiga ráðherrar eða starfsmenn Stjórnarráðsins. Helst lítur út fyrir að þar innan dyra ríki sú skoðun að Stjórnarráðið sé sjálfstætt ríki sem hvorki þurfi né vilji lúta þeim lögmálum sem ríkja annars staðar í samfélaginu. Þaðan af síður virðist vera nokkur skilningur á því að þeir sem þar starfa séu starfsmenn þjóðarinnar sem kom þeim til valda og greiðir þeim laun. „Ég á þetta, ég má þetta“-hugsunarhátturinn virðist hafa flust frá útrásarvíkingunum beint inn í æðsta ráðuneyti ríkisins. Það getur ekki endað vel.

Friðrika Benónýsdóttir

fridrikab@frettabladid.is

Dæmin um hrokafulla framkomu og viðbrögð úr Stjórnarráðinu eru svo mörg að það er erfitt að vita hvar á að byrja í þeirri upptalningu. Rústun Ríkisútvarpsins hefur borið hæst í umræðunni undanfarna daga, eðlilega, en það er bara toppurinn á ísjakanum. Um helgina gerði upplýsingafulltrúi sjálfrar ríkisstjórnar Íslands sig sekan um að reyna að stjórna orðavali í fréttaflutningi Reykjavík Grapevine af fjarveru forsætisráðherra þegar fjárlögin voru tekin til annarrar umræðu á Alþingi. Hrokinn sem hann sýnir í þeim samskiptum er með fádæmum eins og komið hefur fram í tölvupóstum hans sem Grapevine birti í gær. Ekki nóg með það, hann virðist ekki sjá neitt athugavert við þessi afskipti sín og reynir að kjafta sig út úr vandræðunum með fáránlegum bröndurum á umræðuþráðum á Facebook. Virkilega þroskuð afstaða, eða þannig.

Sigurður Már þarf reyndar ekki að sækja fyrirmyndina að slíkum hroka langt, hans æðsti yfirmaður, sjálfur forsætisráðherrann, beitir þessu stílbragði gjarna á sinni Facebook-síðu og virðist telja það sæmandi að afgreiða hitamál í umræðunni með fimmaurabröndurum og útúrsnúningum, samanber hinn ofurfyndna brandara hans um ótta jólasveina á jólaballi fyrir börn við mannréttindaráð Reykjavíkurborgar sem komst í alla vefmiðla í gær. Það er með algjörum ólíkindum að æðsti maður ríkisstjórnar skuli leyfa sér slíkt og skýrir kannski betur en flest annað hvernig viðhorf undirsáta hans til fréttaflutnings er. Eftir höfðinu dansa limirnir, svona líka fyndnir.

Það er hins vegar enginn brandari að í lýðræðisþjóðfélagi skuli stjórnvöld ekki sjá neitt athugavert við það að reyna að stýra fréttaflutningi af stjórnmálasenunni og grípa til refsiaðgerða gegn þeim fréttamiðlum sem ekki eru þeim nógu hliðhollir. Það er ógnvekjandi afstaða og verður ekki nægilega undirstrikað að slíkt má ekki með nokkru móti láta viðgangast. Stjórnvöld sem kúga fjölmiðla til hlýðni við eigin stefnu hafa hingað til einskorðast við einræðisríki og það er algjör lífsnauðsyn að stöðva slíkar tilraunir í fæðingu. Því þótt starfsfólk Stjórnarráðsins virðist ekki átta sig á því er Ísland lýðræðisríki og það er í okkar valdi að velja þá sem stjórna, þeir eru ekki ósnertanlegir.

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

Lögreglan og upplýsingar

Nú er rifjað upp að Sigríður Björk Guðjónsdóttir, lögreglustjóri á höfuðborgarsvæðinu, hélt, fyrir ekki mörgum árum, fyrirlestur í Háskólanum á Akureyri þar sem hún talaði um reynslu sína af samstarfi við lögreglu víða í Evrópu og ekki síst á Englandi. Sigríður Björk sagði lykilinn að góðum árangri lögreglunnar þar byggjast á upplýsingum, það er að veita fjölmiðlum sem mestar og bestar upplýsingar. Nú ber svo við að allir, allavega flestir, fjölmiðlar landsins reyna nánast daglega að fá nauðsynlegar upplýsingar frá lögreglustjóranum, án nokkurs árangurs. Sigríður Björk virðist vera búin að gleyma því sem hún áður boðaði.

Mokið meiri snjó

Þórarinn Tyrfingsson og hans fólk hjá SÁÁ er ósátt við Reykjavíkurborg fyrir að snjó hefur aldrei verið mokað af vegspottanum frá Stórhöfða að sjúkrahúsinu Vogi, og það sem meira er, þar hefur aldrei verið malbikað eða vegspottanum sinnt svo neinu nemi. Innan SÁÁ er jafnvel haldið að borgin vilji ekkert af vegspottanum vita og ætlist til að þeir sem hann nota, það er starfsfólk SÁÁ, sjúklingar og aðrir sem eiga erindi að Vogi bjargi sér án þess að Reykjavíkurborg leggi meira af mörkum en að hafa lagt vegspottann fyrir rúmum aldarþriðjungi. Þetta þykir þeim sem þurfa að fara um hið versta mál.

Afsláttur af Armani

Það gekk á ýmsu þegar þingheimur greiddi atkvæði um breytingarnar á virðisaukaskattinum og mótvægisaðgerðum sem tengjast þeim. Heimildarmaður segir að meðan Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra tíundaði hvað komi til með að lækka við afnám vörugjalda taldi hann upp það sem fyrir augu bar, svo sem stóla, borð, málningu og fleira og sagði svo eitthvað á þá leið, að meira að segja „fötin okkar munu lækka“. Lilja Rafney Magnúsdóttir, Vinstri grænum, sem hefur sæti aftarlega í salnum, kallaði fram í þegar Bjarni nefndi lækkunina á fötum: „Armani.“ Frammíkallið vakti mismikla lukku. Meiri hjá stjórnarandstæðingum en stjórnarþingmönnum. **sme@frettabladid.is**

HALLDÓR

Semjum strax við læknana

KJARAMÁL

Þórir Stephensen
fv. dómkirkjuprestur og staðarhaldari í Viðey

Læknaverkfallið verður nú æ alvarlegra og þjóðfélagið mun ekki standast það álag og það ástand sem hér verður eftir áramótin, verði af þeim hertu aðgerðum sem þá eru boðaðar. Hver heilvita maður hlýtur að sjá, að þá er allt öryggi horfið, mannslífin að veði og heilsufar allt. Nógu erfitt verður að vinna upp það sem þegar hefur verið slegið á frest og enda vafasamt að það takist án mannskaða.

Stjórnvöld neita enn að semja við læknastéttina af ótta við, að almennt launaskrið fylgi í kjölfarið með þeim hætti, að ekki verði við ráðið. Mér finnst sú afstaða ekki hæfa í svona máli. Ein af frumskyldum ráðamanna gagnvart borgurum landsins er að þeir njóti góðrar og öruggrar læknisþjónustu, að heilbrigðiskerfið sé eins öruggt og unnt er. Það hlýtur að teljast til þeirra réttinda sem eru nánast óendanlega mikils virði. Aðrar launastéttir hljóta að skilja, að heilbrigði einstaklingsins, hver sem hann er, verður ekki metið til fjár. Gott heilbrigðiskerfi og þjónusta metnaðarfullrar læknastéttar, sem sífellt sækir sér meiri menntun og innleiðir dýrmætar tækninýjungar, eru kjarabót sem við höfum sennilega aldrei metið sem skyldi. Það yrði ekki gott afspurnar, ef henni yrði fórnað vegna þess að aðrar stéttir gætu ekki horft á hag heildarinnar og ekki síst þeirra sem mest líða hverju sinni okkar á meðal.

➜ Stjórnvöld neita enn að semja við læknastéttina af ótta við, að almennt launaskrið fylgi í kjölfarið með þeim hætti, að ekki verði við ráðið. Mér finnst sú afstaða ekki hæfa í svona máli.

Íslenskir læknar, og sá mannauður sem fylgir þeim í hæfu hjúkrunarliði og aðstoðarmönnum öðrum, er á heimsmælikvarða. Það er erfitt fyrir okkur, hina almennu borgara að horfa upp á, að þeir skuli ekki hafa kjöraðstæður hvað húsnæði og tækjabúnað snertir. Okkur blæðir stundum, er við sjáum milljarða fara í gæluverkefni einstakra þingmanna á meðan fjöregg heilbrigðisþjónustunnar, Landspítalinn, fúlnar úti í horni. Okkur finnst því vera mikið sanngirnismál, að laun læknastéttarinnar séu þannig, að hún geti vel við unað.

Ég hygg, að æðimargir taki undir með mér, er ég skora hér á stjórnvöld að þekkja nú sinn vitjunartíma og gefa þjóðinni það í jólagjöf, að hún megi áfram búa við öryggi í þessum málum.

Mannréttindi og kirkjuheimsóknir

TRÚMÁL

Sigurvin Lárus Jónsson

Sunna Dóra Möller
prestar

Við erum æskulýðsprestar sem störfum hvort sínum megin á landinu, í Neskirkju og í Akureyrarkirkju, við að taka á móti börnum sem sækja kirkjuna heim. Forsendur slíkra heimsókna eru ólíkar, stundum eru börnin að sækja helgihald á vegum kirkjunnar með ástvinum sínum, öðrum stundum er um að ræða frístundastarf þar sem helgihald er hluti af skipulögðu æskulýðsstarfi sem börnin eru skráð í og síðan eru heimsóknir leikskóla og skóla í kirkjuna.

Heimsóknir menntastofnana í kirkjuna eru unnar í samstarfi við skólastjórnendur og það varð ekki breyting þar á við breyttar reglur Reykjavíkurborgar. Reglur mannréttindaráðs Reykjavíkurborgar hafa í því samhengi orðið að nokkru gagni við að skerpa á vinnubrögðum í tengslum við slíkar heimsóknir, þar sem um er ræða hóp barna sem ekki tilheyra öll þjóðkirkjunni. Það er sem dæmi ekki eðlilegt að láta börn múslima signa sig við upphaf slíkrar heimsóknar, þó presturinn megi sýna signingu sem hluta af trúarhefð kristinnar kirkju.

Þær reglur um samskipti leikskóla, grunnskóla og frístundaheimila Reykjavíkurborgar við trúar- og lífsskoðunarfélög sem samþykktar voru fyrir rúmu ári, ganga lengra en svo að tryggja trúfrelsi nemenda í íslenskum skólum. Þess í stað ganga þær út frá þeirri sýn að skólakerfið skuli vera trúlaus vettvangur þar sem „skal forðast að nemendur og foreldrar séu settir í þá aðstöðu að þurfa að gera grein fyrir lífsskoðunum sínum“ og „trúar- og lífsskoðunarfélög skulu ekki stunda starfsemi sína innan veggja leik- og grunnskóla borgarinnar á skólatíma né heldur á starfstíma frístundaheimila“. Á þessum forsendum hefur dýrmætt samstarf kirkna og frístundaheimila víða lagst af en hefð hafði skapast fyrir því að kirkjustarf fengi afnot af húsnæði þeirra á starfstíma frístundaheimila. Er þar um beina mismunun að ræða í garð trúfélaga, samanborið við aðra aðila sem bjóða upp á skipulagt frístundastarf í hverfum borgarinnar. Trúfrelsi hefur verið stjórnarskrárbundinn réttur á Íslandi frá árinu 1874 og það hefur aldrei verið ríkari þörf til að standa vörð um trúfrelsi í samfélagi okkar með stækkandi hópi innflytjenda á Íslandi. Trúfrelsi er grundvallarforsenda fjölmenningarsamfélags og ef ekki er staðinn vörður um rétt innflytjenda til að iðka trú sína og varðveita menningu sína óáreitt, komumst við ekki hjá því að brjóta á rétti þeirra.

Trúfrelsi varðar mannréttindi og er mannréttindasáttmálum ætlað að tryggja einstaklingum réttinn til að iðka trú sína og gera um leið þjóðfélagshópum kleift að viðhalda menningararfi sínum óáreitt. Í Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna er kveðið á um rétt barna til að „njóta eigin menningar, játa og iðka eigin trú, og nota eigið tungumál í samfélagi með öðrum í hópnum“, sérstaklega þegar um þjóðernisbrot í minnihluta er um að ræða.

Ekki hlutlaus vettvangur

Íslenskt skólakerfi er ekki og á ekki að vera hlutlaus vettvangur, heldur uppeldis- og menntastofnum sem stendur vörð um íslenska tungu og menningu, gerir börn á Íslandi læs á sögulegt samhengi þjóðarinnar og eykur víðsýni í garð þeirra sem auðga samfélag okkar með ólíkri trú og menningu.

Skólinn á ekki að vera vettvangur trúarlegrar mismununar en hann getur aldrei orðið menningarlega hlutlaus vettvangur. Kristin trú er hluti af menningu okkar og arfi og það er hlutverk skólans að kynna það fyrir börnum. Á sama hátt og ekki er hægt að kynna íþróttir fyrir börnum af bók er heldur ekki hægt að kynna trúarlega iðkun fyrir börnum án þess að þau verði vitni að henni og finni sig frjáls til að iðka hana sjálf óáreitt.

Þau börn sem eiga foreldra sem af trúarlegum eða félagslegum ástæðum vilja ekki að börn sín sæki kirkju eiga að hafa valkost um það, en ef tillitssemi við þau hindrar kirkjuheimsóknir er of langt gengið. Tortryggni í garð kirkjunnar, presta hennar eða kristins jólahalds verður ekki réttlætt á forsendum mannréttinda eða trúfrelsis, heldur tilheyrir fordómum í garð trúarbragða sem verða æ háværari í opinberri umræðu.

Kirkjuheimsóknir leik- og grunnskóla á stórhátíðum samræmast að fullu fjölmenningarlegum sjónarmiðum og trúfrelsishugsjónum þar sem trúarhefðum er gert hátt undir höfði. Sú hugmynd að skólakerfið eigi að vera trúarlaus vettvangur hefur hins vegar ekki verið rædd á breiðari vettvangi en sem varðar samstarf kirkju og skóla, en virðist þó vera grunnforsenda þeirra reglna sem mannréttindaráð Reykjavíkurborgar hefur sett.

Er landsbankastjóri að gefa gullgæsir þjóðarinnar?

FJÁRMÁL

Sigurður Oddsson
verkfræðingur

Föstudagskvöld fyrir nokkrum árum fletti ég Fréttablaðinu og kom auga á auglýsingu sem lítið fór fyrir. Veitingahúsageiri Atorku (A. Karlsson) var auglýstur til sölu og skyldi tilboðum skilað strax eftir helgina. Netfang var gefið upp fyrir þá, sem óskuðu nánari upplýsinga. Ég sendi inn fyrirspurn og fékk gögn, sem vonlaust var að vinna úr á svo skömmum tíma.

Taldi ég þá löngu ákveðið, hver hreppti hnossið og á hvaða verði. Ég var að fara af landinu strax eftir helgi, en af stráksskap óskaði ég eftir, að skilum tilboða yrði frestað. Það var ekki hægt. Ég spurði hvers vegna. Svarað var vegna hagsmuna kröfuhafa. Ég spurði, hvort ekki væri þeirra hagur að fá tilboð? Ekkert svar og þannig lauk þessum tölvusamskiptum við skiptastjóra. Hjá Landsbanka eru ýmsar hrókeringar fyrirtækja, sem maður setur spurningarmerki við.

Það að setja Borgun ekki í opið söluferli minnir óneitanlega á sölu Atorku. Munurinn er að þá átti salan að fara leynt, en nú er ekkert pukur. Það breytir þó ekki því að þarna er einn maður að sýsla með eigur þjóðarinnar. Ákveður hverjum hann selur og á hvaða verði. Er það eðlilegt?

Ótrúlegt

Mín skoðun er að þegar höndlað er með þjóðareign, hvort sem það er raforka eða eitthvað annað, þá skuli hafið yfir allan vafa, að persónulegir hagsmunir geti blandast í viðskiptin. Óháð hvort sölumaðurinn sé heiðursmaður eða ekki. Ótrúlegt að bankastjóri vinni á þennan hátt.

Sagt er að hægt sé að reikna út síðar, hvort hægt hefði verið að fá hærra verð fyrir Borgun. Nú er búið að selja Fastus, sem keypti Atorku og hægt að skoða hvernig umboð, tæki og varahlutir frá A. Karlsson hafa ávaxtast eftir brunaútsöluna.

Rétt er að geta þess, sem vel er gert. Þakkarvert er, hvernig Landsbankinn afskrifaði skuldir hjá viðskiptavinum sínum. Eitthvað annað en hjá hinum, sem voru í viðskiptum við Íslandsbanka og Arion, sem kenndir eru við hrægammasjóði. Þar urðu fyrirtæki að fara í mál við bankann sinn til að fá leiðréttingu. Fyrst í Héraðsdómi og svo í Hæstarétti. Loks þegar mál skyldi dómtekið 4 árum eftir hrun drógu bankarnir allt til baka. Tóku meira að segja á sig allan málskostnað til að fá mál felld niður. Jóhanna og Steingrímur, sem gáfu hrægömmum skotleyfi á heimili og fyrirtæki, sátu hjá.

www.renault.is

EIGUM BÍLA TIL AFGREIÐSLU STRAX!

Renault sendibílar eru einir vinsælustu sendibílar Íslands. Spyrðu fagmann og hann segir þér umbúðalaust af hverju. Þeir eru á góðu verði, eyðslugrannir og áreiðanlegir. Einnig einstaklega þægilegir í akstri og umgengni, vel búnir og góðir í endursölu. VELDU ÖRUGGAN VINNUSTAÐ.

RENAULT

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

B|L

GE bílar
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

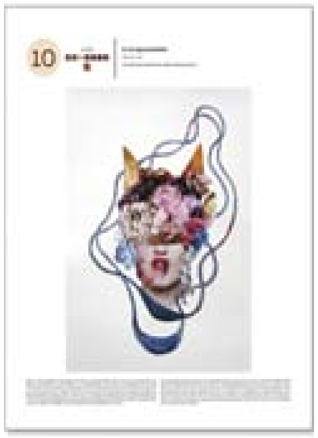
Listaalmanak keypt fyrir alla grunnskóla

Fjölskyldufyrirtækið art365 hefur gefið út listaalmanakið List í 365 daga í annað sinn. Eggert Pétursson og Hulda Hákonardóttir eru á meðal listamanna.

Fjölskyldufyrirtækið art365 hefur gefið út listaalmanakið List í 365 daga í annað sinn. Dagatalið er með 365 listaverkum eftir bæði vel þekkta og upprennandi listamenn, skáld, hönnuði, ljósmyndara, arkitekta o.s.frv. og á hver listamaður einn dag á almanaksárinu. Á meðal þeirra eru Eggert Pétursson og Hulda Hákonardóttir.

Almanakið er listviðburður sem stendur allan ársins hring þar sem hægt er að njóta þess að hafa nýtt listaverk fyrir augum á hverjum degi í daglegu umhverfi. Fyrirtækið art365 sérhæfir sig í miðlun og útgáfu á list og menningartengdu og sögulegu efni. Markmið þess er að beina kastljósinu að þeim gífurlega sköpunarkrafti og þeirri miklu fjölbreytni sem býr í íslensku samfélagi ásamt því að stuðla að virkum samskiptum á milli íslenskra og erlendra listamanna, gallerieigenda og listunnenda.

Almanakið, sem á sér hollenska fyrirmynd, var nýtt af nálinni í fyrra og tók smá tíma að kynna það fyrir almenningi. „Þegar við vorum að byrja að selja vorum við ekki með neitt í höndunum," segir Perla Torfadóttir hjá art365. „Þegar við vorum að tala um dagatal sá fólk fyrir sér lítið, venjulegt dagatal. Það áttaði sig ekki alveg á konseptinu. En þetta gekk óvenjuvel, alla vega nógu vel til að við ákváðum að gera þetta aftur."



LISTAVERK Eitt af listaverkunum 365 sem eru í dagatalinu.

Aðspurð segir hún að sumir listamenn sem voru með í fyrra taki aftur þátt í ár. „Svo erum við líka með nýja listamenn. Þetta er blandaður hópur af listamönnum," segir hún og bætir við að auðveldara hafi verið að fá þá til liðs við sig í ár. „Þetta er mikið þægilegra og skemmtilegra núna en í fyrra. Þá þurfum við líka að kynna þetta konsept fyrir listamönnunum. Núna gekk þetta mjög smurt fyrir sig."

Á ÚTGÁFUHÓFINU Perla Torfadóttir stendur á bak við borðið þar sem hægt var að kaupa almanakið.

Sem dæmi um þennan meðbyr hefur Reykjavíkurborg fest kaup á almanakinu fyrir alla grunnskóla borgarinnar og mun dagatalið verða notað við listakennslu.

Fyrir skömmu var haldið útgáfuhóf vegna almanaksins í sal Myndhöggvarafélags Íslands á Nýlendugötu og að sögn Perlu var mætingin góð. „Það gekk frábærlega vel. Þarna var mikið af fólki og fjörið var mikið."

Hún segir fyrirtæki sitt stefna að því að gera útgáfu almanaksins að árlegum viðburði. „Þetta verður skemmtileg heimild um samtímalist."

Hægt er að panta almanakið á síðunni art365.is eða á Laufásvegi 45B þar sem fyrirtækið er til húsa.

freyr@frettabladid.is

---

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,

ELÍN JÓNA ÓLAFSDÓTTIR
Ársölum 5, Kópavogi,

sem lést þann 28. nóvember síðastliðinn verður jarðsungin frá Lindakirkju í Kópavogi fimmtudaginn 18. desember 2014 og hefst athöfnin klukkan 15.00. Blóm og kransar eru vinsamlega afþökkuð en þeim sem vilja minnast hennar er bent á kirkjuklukknasjóð Lindakirkju sem var henni hugleikinn.

Björg Magnúsdóttir　Þorsteinn Guðmundsson
Magnús Jaroslav Magnússon　Hugrún Linda Guðmundsdóttir
Dagmar Magnúsdóttir　Kristinn R. Árnason
Guðmundur, Guðmundur Örn, Bjarki Rafn, Hildur Jara og Rakel Lind.

---

†

Ástkær sonur okkar, bróðir og barnabarn,

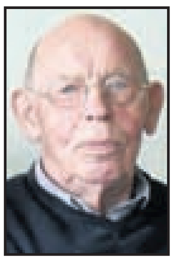
HARALDUR ÓLAFSSON
myndlistarnemi,

lést á heimili sínu í Stokkhólmi laugardaginn 6. desember. Útför fer fram frá Vídalínskirkju föstudaginn 19. desember kl. 13.

Svandís Torfadóttir　Ólafur Þorkell Helgason
Albert Torfi Ólafsson　Steinunn Lilja Pétursdóttir
Arnar Ingi Ólafsson　Eva Dögg Guðmundsdóttir
Elsa Heike Jóakimsdóttir　Guðjón Guðmundsson
Torfi Jónsson

---

†



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

EINAR SIGBJÖRNSSON
Lagarási 17, Egilsstöðum,

lést föstudaginn 12. desember. Útförin fer fram frá Egilsstaðakirkju föstudaginn 19. desember kl. 14.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á sjúkrahúsið á Egilsstöðum.

Anna Einarsdóttir　Jón Karlsson
Guðbjört Einarsdóttir　Þórarinn Baldursson
Inghildur Einarsdóttir　Guðbrandur Þorkelsson
Dagný Einarsdóttir　Sigvaldi Torfason
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,

ÁSTA HJÁLMARSDÓTTIR
frá Kambi,

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði mánudaginn 1. desember. Útför fer fram frá Víðistaðakirkju mánudaginn 22. desember kl. 13.00.

Hafsteinn Kúld Pétursson　Malen Sveinsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

KRISTÍN ÞÓRARINSDÓTTIR
Breiðagerði 25, Reykjavík,

lést á Landspítalanum Fossvogi 8. desember. Útförin fer fram frá Dómkirkjunni í Reykjavík föstudaginn 19. desember kl. 11.00.

Rósa Einarsdóttir　Guðmundur Ingimundarson
Ragnar Már Einarsson　Arngunnur Atladóttir
Þórhildur Einarsdóttir
Nikulás Einarsson
og ömmubörn.

---

†

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 Jónsdóttir
afa- og langafabörn.

---

†

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir og amma,

ERLA GESTSDÓTTIR
Svöluhrauni 8, Hafnarfirði,

lést miðvikudaginn 3. desember. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Sérstakar þakkir fær starfsfólk á 4. hæð á Sólvangi fyrir einstaklega góða umönnun og hlýju.

Viðar Þórðarson
Birgir Viðarsson　Emelía Dóra Guðbjartsdóttir
Sigurlína Ellertsdóttir
og barnabörn.

---

†

Ástkær móðir mín, amma okkar og langamma,

MARÝ VALDÍS JÓNSDÓTTIR
áður til heimilis að Grensásvegi 56,

lést sunnudaginn 7. des. á Hrafnistu, Boðaþingi. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju föstudaginn 19. des. kl. 15.00.

Anna Steinunn Jónsdóttir
Gylfi Steinar Gylfason
Einar Örn Gylfason
Marý Valdís Gylfadóttir
og langömmubörn.

---

†

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

GUNNHILDUR MAGNÚSDÓTTIR
Gullsmára 9, 201 Kópavogi,

varð bráðkvödd þriðjudaginn 9. desember. Útför hennar fer fram frá Digraneskirkju fimmtudaginn 18. desember kl. 13.00.

Júlíus Gunnar Geirmundsson
Ingunn J. Gunnarsdóttir　Hreinn Jónasson
Geir G. Gunnarsson　Sigrún M. Arnardóttir
Auður I. Gunnarsdóttir
Magnús Gunnarsson　Solveig Kristjánsdóttir
Jónas Gunnarsson　Alma Hlíðberg
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Móðir okkar,

GUÐRÚN SIGURÐARDÓTTIR
frá Gvendareyjum,
síðar húsfreyja í Vesturkoti á Skeiðum,

lést á Elliheimilinu Grund 29. nóvember sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Börn og tengdabörn,
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

BALDVIN STEINDÓRSSON
rafvirkjameistari,

lést á Hjúkrunarheimilinu Eir laugardaginn 13. desember. Útförin verður auglýst síðar.

Lilja Magnúsdóttir
Lilja Baldvinsdóttir　Þorbjörn Viggósson
Kristján Baldvinsson　Bryndís Ottósdóttir
Magnús Baldvinsson　Brettina Wilhelmi
Halldór Baldvinsson　Katrín Garðarsdóttir
Guðbjörn Baldvinsson　Ingibjörg Sigurðardóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

ERNA JÓNSDÓTTIR
(frá Geitabergi)
Einigrund 1, Akranesi,

lést laugardaginn 29. nóvember sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Þökkum samúð og hlýhug. Einnig sendum við þakkir til allra þeirra sem önnuðust hana í veikindunum.

Sigríður Jóhannesdóttir　Eyþór Þórðarson
Pálmi Jóhannesson
Jón Jóhannesson
Einar Stefán Jóhannesson　Bryndís Halldórsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

VELDUR JÓLAMATURINN UPPÞEMBU?

GENGUR VEL KYNNIR *Koma vindgangur, uppþemba eða meltingartruflanir í veg fyrir að þú getir notið þess að fara á jólahlaðborð eða borða jólasteikina? Meltingarensímin Digestive Enzyme Complex gætu verið lausnin við þeim vanda.*

HVAÐ GERA MELTINGARENSÍM?
„Meltingarensímin eru að öllu jöfnu framleidd í munni, maga, brisi, lifur og þörmum til þess að brjóta niður fæðuna í einingar sem líkaminn getur nýtt sér. Ýmislegt getur hins vegar orðið til þess að við framleiðum ekki nóg af þessum ensímum og oft minnkar framleiðslan einnig með aldrinum,“ segir Ásta Kjartansdóttir, viðskiptastjóri hjá Gengur vel ehf.

ÁSTA KJARTANSDÓTTIR

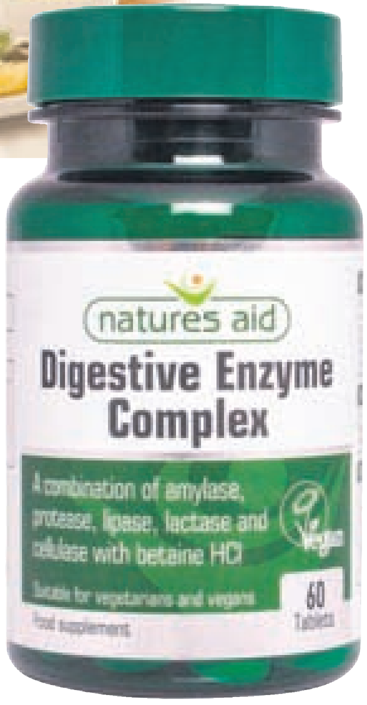
SKORTSEINKENNI
Einkenni um skort á ensímum eru t.d. uppþemba, loftmyndun, magaverkur, brjóstsviði, krampar í þörmum, þreyta og svefnleysi. Með því að bæta við meltingarensímum getum við tryggt hámarksnýtingu næringarefna úr fæðunni og bætt líðan okkar eftir máltíð. Illa meltur matur getur einnig verið orsök þess að við finnum fyrir mataróþolseinkennum.

MELTINGARENSÍMIN DIGESTIVE ENZYME COMPLEX:
- Innihalda ensím sem hjálpa til við niðurbrot kolvetna, sterkju, fitu og próteins
- Innihalda lactasa sem brýtur niður laktósa í mjólkurvörum
- Hjálpa til við að koma jafnvægi á meltingarkerfið
- Geta komið í veg fyrir vindgang, uppþembu og meltingartruflanir
- Geta hjálpað þér að nýta betur næringuna úr matnum
- Hafa engar skaðlegar aukaverkanir
- Aðeins 1-2 töflur með mat og maginn kemst í lag

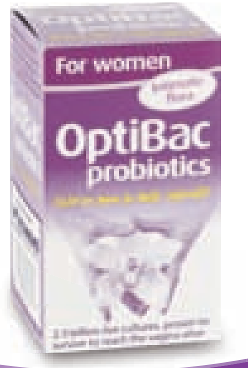
BÆTIR LÍÐAN
„Með því að bæta við meltingarensímum getum við tryggt hámarksnýtingu næringarefna úr fæðunni og bætt líðan okkar eftir máltíð.“

NOKKUR EINKENNI
„Einkenni á skorti á ensímum eru t.d. uppþemba, loftmyndun og þreyta.“

SÖLUSTAÐIR:
Apótek Garðabæjar, Lyfjaver, Lyfsalinn, Heilsutorg Blómavals, Gamla apótekið Melhaga, Apótekarinn Helluhrauni, Fjarðarkaup og Lifandi markaður. Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is.



OptiBac probiotics
„For Women“
gegn sveppasýkingu,bakteríusýkingu og þvagfærasýkingu
Fæst í apótekum og heilsubúðum



OptiBac probiotics
Góð melting styrkir ónæmiskerfið
Stjórnaðu bakteríuflórunni með OptiBac
Fæst í apótekum og heilsubúðum

Tilvalið í jólapakka grillarans
weber
www.weber.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
SAFT

SJÁLFLÍMANDI HNÍFAPARASKORÐUR
Hjálpa þér að halda öllu í skorðum í skúffum. Einnig sjálflímandi filt til að klæða skúffur og filt með verjandi efni svo ekki falli á silfur og silfurplett. Við eigum líka fægilög, fægiklúta og ídýfulög til að hreinsa.
Sendum í póstkröfu
Gullkistan
Frakkastíg 10 - Sími 551 3160 - gullkistan@vortex.is - www.thjodbuningasilfur.is

Kærleiks og kyrrðarstund
Í kvöld, þriðjudaginn 16. desember, kl. 20:00
Náttúrulækningafélag Reykjavíkur heldur í aðdraganda jólanna Kærleiks- og kyrrðarstund í Laugarneskirkju við Kirkjuteig 105, Rvk.
Dagskrá:
Gamli maðurinn og nútíminn - Bjarni Þórarinsson, rágjafi.
Falleg jólalög - Bryndís Guðnadóttir mezzosópran syngur falleg jólalög. Meðleikari á píanó, Þórunn Sigurðardóttir.
Hugvekja um kærleikann - Tolli Morthens, myndlistamaður.
Slökun - Anna Ingólfsdóttir, jógakennari.
Jurtate, piparkökur og jólaglaðningur.
Allir velkomnir.
Aðgangur kr. 700 - frítt fyrir félagsmenn
NÁTTÚRULÆKNINGAFÉLAG REYKJAVÍKUR NLFR
Berum ábyrgð á eigin heilsu

KÆRKOMIN VIÐBÓT FYRIR LESBLINDA

AUÐVELDA LESTUR *Litaðar tússtöflur eru nýjung sem gagnast lesblindum og auðvelda þeim lestur. Formaður Félags lesblindra segir töflurnar kærkomna viðbót við litaglærur og lituð blöð sem hafa reynst lesblindum vel í lestri og skólastarfi.*

Litaglærur og lituð blöð hafa reynst lesblindum vel. Litirnir skapa hagstæðari skerpuskil á milli bakgrunns og texta sem auðveldar lestur. Nýlega hóf fyrirtækið PROARC framleiðslu á lituðum tússtöflum sem gegna sama hlutverki og litaglærur og lituð blöð. Hefðbundnar hvítar tússtöflur eru fremur skítsælar og voru lituðu töflurnar upphaflega hugsaðar sem snyrtilegri valkostur. Fljótlega kom í ljós að þær gætu jafnframt gagnast lesblindum og hentað í hvers kyns skólastarf.

Snævar Ívarsson, framkvæmdastjóri Félags lesblindra á Íslandi, fagnar viðbótinni. „Það er vel þekkt að litaglærur og lituð blöð gagnast lesblindum. Mér finnst þetta kærkomin viðbót.“

Bækur eru í flestum tilfellum prentaðar á hvítan pappír og hefur mörgum lesblindum reynst erfitt að lesa svart letur af hvítu blaði. „Sé lögð litaglæra yfir mýkist skerpan og lesblindum gengur betur að lesa. Að sama skapi hafa margir skólar tekið upp á því að bjóða lesblindum að fá verkefni og próf á lituð blöð. Litaðar tússtöflur virka svipað,“ útskýrir Snævar.

Oftast eru ljósgulir og ljósbláir litatónar notaðir en það er þó að sögn Snævars einstaklingsbundið hvað hverjum þykir best.

TILVALDAR Í SKÓLANA

„Töflurnar vinna með lesblindum. Þær vinna hins vegar ekki gegn öðrum nemendum.“

„Ég hef vanið mig á gula litinn en sumum finnst líka gott að skipta á milli lita.“

Snævar er með gula tússtöflu á skrifstofu Félags lesblindra á Íslandi. „Við notum hana á fundum og til að skrifa minnisatriði og setja upp markmið. Hér ríkir mikil ánægja með töfluna og ég sem lesblindur finn mun. Ég gat valið nákvæmlega þann lit sem ég vildi og fékk töfluna merkta félaginu.“

Snævar myndi vilja sjá litaðar tússtöflur í skólastofum. „Töflurnar vinna með lesblindum. Þær vinna hins vegar ekki gegn öðrum nemendum. Ég tek stundum dæmi af því að lyftur eru settar í hús svo fólk í hjólastólum komist á milli hæða. Þær nýtast hins vegar mörgum ófötluðum líka.“

Hægt er að fá töflurnar línustrikaðar og með ýmiss konar bakgrunni eftir því hvaða tilgangi þær eiga að þjóna. Til dæmis með skýjum – með vísun í máltækið skrifað í skýin. Um er að ræða íslenska framleiðslu. Nánar á proarc.is.

SKAPA HAGSTÆÐARI SKERPUSKIL Snævar Ívarsson, formaður Félags lesblindra á Íslandi, segir marga lesblinda hafa góða reynslu af því að lesa af ljósgulu eða ljósbláu. „Það er þó aðeins einstaklingsbundið hvaða litur hentar best.“ Litirnir skapa hagstæð skerpuskil á milli bakgrunns og texta.

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

VETRARDAGAR
20% afsláttur af öllum fatnaði

Erum búin að kveikja á jólaljósunum og erum með heitt á könnunni.

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.

Parísartízkan
vertu vinur okkar á facebook

BASLER Parísar TÍZKAN

Skipholti 29b • S. 551 0770

UMBYLTING Á HEILSU

ICECARE KYNNIR *Bio-Kult Original er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflóruna. Þórunn G. Þórarinsdóttir mælir með Bio-Kult Original enda hefur heilsa hennar batnað mikið eftir að hún hóf notkun á því.*

Þórunn G. Þórarinsdóttir heilsuráðgjafi hefur náð betri heilsu með notkun Bio-Kult Original. „Forsagan er þannig að ég var mjög veik í mörg ár. Ég ákvað að taka málin í mínar hendur og breytti mataræðinu alveg en náði samt ekki alveg fullri heilsu. Ég hóf þá að kynna mér hvað góðir gerlar geta gert fyrir heilsuna. Ég fann eftir mikla leit á netinu og víðar að sennilega vantaði mig einn ákveðinn geril í meltingarflóruna en það er svokallaður jarðargerill (e. Bacillus subtillis). Ég fór að leita að lifandi gerlablöndum hér á landi sem innihalda þennan geril en það virtist ekki vera í neinu nema Bio-Kult Original-vörunni. Ég ákvað að prófa, og viti menn, það varð algjör umbylting á heilsunni hjá mér!“

MIKIL HEILSUBÓT Þórunn G. Þórarinsdóttir heilsuráðgjafi byggir meðmæli sín með Bio-Kult Original á eigin reynslu.
MYND/ERNIR

ENGIN UPPÞEMBA EÐA RISTILKRAMPI

Bio-Kult Candéa-hylkin geta fyrirbyggt sveppasýkingu í meltingarvegi. Berglind Káradóttir er með óþol fyrir nokkrum fæðutegundum og fékk reglulega ristilkrampa, uppþembdan maga og ógleði. „Ég hef þurft að passa vel upp á mataræðið, ekki síst þegar ég fór í veislur þar sem ég gat ekki vitað hvað var í matnum og fékk krampa í kjölfarið. Eftir að ég byrjaði að taka inn Bio-Kult Candéa breyttist þetta og maginn og ristillinn eru til friðs. Ég tek tvö hylki með morgunmat og ristilkramparnir heyra sögunni til. Ég, systir mín og dóttir tökum allar Bio-Kult með góðum árangri,“ segir Berglind.

Bio-Kult Candéa-hylkin virka sem öflug vörn gegn candida-sveppasýkingu en hún getur komið fram með ólíkum hætti hjá fólki, svo sem munnangur, fæðuóþol, pirringur og skapsveiflur, þreyta, brjóstsviði, verkir í liðum, mígreni eða ýmis húðvandamál.

BIO-KULT FYRIR ALLA

Innihald Bio-Kult Candéa-hylkjanna er öflug blanda af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og Grape Seed Extract. Bio-Kult Original er einnig öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult Candéa og Bio-Kult Original henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaóþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir Dr. Natasha Campbell-McBride.

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

ÞVÍLÍKUR LÉTTIR

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

Birgitta Sveinbjörnsdóttir þjáðist af gigt sem hafði mikil áhrif á heilsufar hennar og líðan. Vegna aukaverkana af lyfjum sem hún þurfti að taka inn fór hún að fá endurtekna þvagfærasýkingar. „Ég þurfti reglulega að taka inn sýklalyf. Ég hafði í mörg ár reynt að nota náttúrulegar leiðir til þess að losna við sýklalyfin en ekkert virkaði. Ég breytti mataræðinu og lífsstílnum og prófaði ýmsar vörur sem áttu að virka gegn þvagfærasýkingum en allt kom fyrir ekki. Ég fékk alltaf endurteknar þvagfærasýkingar,“ segir hún. „Vinkona mín sem er læknir benti mér á að nota Bio-Kult Pro-Cyan gegn þvagfærasýkingunni. Það var ótrúlegt að upplifa loksins eitthvað sem virkaði án þess að nota sýklalyf.

Þvílíkur léttir eftir öll þessi ár. Ef ég gleymi að taka Bio-Kult-hylkin finn ég að þvagfærasýkingin læðist að, þannig að ég passa vel upp á að það gerist ekki. Ég tek tvö hylki á dag alla daga. Ég hef líka notað Bio-Kult Original, þetta gula, til að styrkja magaflóruna betur og það hefur einnig hjálpað mér til að styrkja meltinguna.“

NÝJUNG FRÁ BIO-KULT FYRIR BÖRN

Bio-Kult Infantis er vísindalega þróuð blanda af vinveittum gerlum fyrir börn á öllum aldri.

Sigríður Alma Gunnsteinsdóttir og Ásgeir Haukur Einarsson eiga litla dóttur sem fæddist með mjög slæmt bakflæði. „Meltingarvegurinn í litlu stelpunni okkar var myndaður strax þegar hún var eins dags gömul því uppköstin voru mjög mikil. Við vissum því að það voru engar þrengingar á meltingarveginum sem orsökuðu uppköstin heldur var ástæðan sú að magaopið var slakt og hleypti því fæðunni bæði upp og niður,“ segir Sigríður.

„Það var búið að prófa nokkur lyf á stelpunni en við sáum aldrei neinn mun á uppköstunum. Okkur var sagt að bíða róleg því magaopið myndi þroskast með tímanum. Þegar við prófuðum Bio Kult Infantis þá sáum við strax mikla breytingu til hins betra. Við prófuðum nokkrum sinnum að sleppa því að gefa henni duftið en þá fóru uppköstin alltaf aftur að aukast,“ bætir Ásgeir við.

„Núna er stelpan okkar orðin eins árs og við gefum henni enn þá Bio-Kult Infantis því það er auðsjáanlega gott fyrir meltinguna hjá henni. Okkur líður vel með að gefa henni Bio-Kult Infantis því þetta eru aðeins náttúrulegir gerlar, ómega-3 og D-vítamín svo það gerir henni bara gott. Við hvetjum foreldra í svipaðri stöðu til að prófa þessa náttúrulegu gerla því ef þeir geta hjálpað fleiri börnum þá er það þess virði að prófa, barnanna vegna.“

GOTT FYRIR MELTINGUNA

Bio-Kult Infantis er vísindalega þróuð blanda af vinveittum gerlum fyrir ungbörn og börn á öllum aldri. Það inniheldur sjö gerlastrengi af mismunandi mjólkursýrugerlum. Reynsla og rannsóknir sýna að gerlarnir styrkja og bæta bæði meltinguna og heilsuna.

Í Bio-Kult Infantis er hátt hlutfall af ómega-3, eða eitt milligramm í hverjum skammti. Rannsóknir hafa sýnt fram á að ómega-3 leikur nauðsynlegt hlutverk í myndun heilafrumna. Einnig hefur verið staðfest að ómega-3 hefur bólguhamlandi áhrif og er styrkjandi fyrir ónæmiskerfið.

Bio-Kult Infantis inniheldur fimmtíu prósent af ráðlögðum dagskammti af D3-vítamíni en flestir þekkja gagnsemi D-vítamíns. Einnig er í vörunni blanda efna sem styrkja meltinguna og fyrirbyggja niðurgang. Enginn viðbættur sykur, litar-, bragð- eða aukefni eru í vörunni.

BREYTING TIL BATNAÐAR Litla dóttir þeirra Sigríðar og Ásgeirs var með mjög slæmt bakflæði en Bio-Kult Infantis hefur reynst vel gegn því. MYND/VALLI

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

IceCare
Þín heilsa

SPARIÐ JÓLAKALORÍURNAR

AUKAKÍLÓ *Ef þú vilt ekki fitna um jólin þarftu að vera gagnrýnin/n á þann mat sem þú setur ofan í þig á aðventunni. Allir dagar í desember þurfa ekki að vera veisludagar. Með smá fyrirhyggju er þó vel hægt að komast hjá því að fitna.*

Fólk fer ekki í yfirvigt við það eitt að smakka rifjasteik eða beikon. Það er allt í góðu lagi að gera vel við sig stundum. Lítlir skammtar af feitu kjöti með miklu grænmeti er besta lausnin til að koma í veg fyrir aukakíló. Vitaskuld heldur fólk í hefðirnar í desember og það er alveg í góðu lagi. Engin ástæða er þó til að borða á sig gat, eins og sagt er. Gott er að drekka eitt glas af vatni fyrir matinn. Það gerir líkamanum gott áður en hann fær í sig þungan, reyktan mat. Ágætt ráð er að borða hægt, ekki háma í sig og gleyma að tyggja. Skerið burt sem mesta fitu af steikinni.

Góður fiskur með góðu salati getur verið veislumatur. Það er ágætt að hafa slíkan mat hversdags í desember. Þegar farið er á jólahlaðborð sem svignar undan kræsingum er gott ráð að byrja á því að borða salat og grænmeti. Þótt þú viljir létta þig er engin ástæða til að sleppa jólahlaðborðum, bara velja vel hvað þú setur á diskinn. Í eftirrétt er ágætt að velja ávexti, hnetur og ber. Ef valið er eitthvað sætt eins og karamellubúðingur, er best að setja minna á diskinn en vanalega.

Smákökur og sælgæti er á borðum hjá mörgum á aðventunni. Þá er freistandi að næla sér í bita af og til. Það er hins vegar ekki æskilegt fyrir þá sem vilja grennast. Betra er að geyma öll sætindi uppi í skáp fremur en að hafa þau alltaf á borðum. Best er að borða reglulega en minna í einu.

Þá ætti fólk að muna að hreyfing er líka nauðsynleg á hátíðardögum. Það átta sig kannski ekki allir á því að jólakaloríurnar koma líka með jólabjórnum og léttvíninu. Alkóhól inniheldur margar hitaeiningar. Fjórir hálfslítra bjórar eru í raun dagskammtur af kaloríum fyrir kvenmann.

RÁÐ FYRIR JÓLABORÐIÐ

- Ekki fara hungruð/aður á jólahlaðborð. Best er að borða reglulega yfir daginn áður en haldið er í veislu. Þá er léttara að hemja átið.
- Byrjið á því að borða vel af grænmeti, fiski og fitulausu kjöti.
- Sleppið brauði, kartöflum, hrísgrjónum og pasta ef slíkt er í boði.
- Bíðið með að borða rifjasteik og reykt kjöt þar til svengdin er að mestu horfin.
- Í staðinn fyrir feita rjómasósu ætti að velja sultaðar agúrkur, lauk eða chutney. Ef sósan er nauðsynleg, setjið þá lítið af henni.
- Leggið hnífapörin frá ykkur annað slagið og njótið bragðsins af matnum.
- Sparið áfengi og drekkið mikið vatn.
- Veljið eftirrétt sem er minnst fitandi.
- Dansið af krafti eftir máltíðina til að brenna kaloríunum.

LJÚFFENGT Rifjasteik er ljúffeng en fitandi.

KALORÍUR Í 100 G

- ***feit rifjasteik – 900 kal***
- ***purusteik – 446 kal***
- ***kartöflur – 74 kal***

KALORÍUR Í GLASI

- ***1 glas af þurru hvítvíni – 101 kaloría***
- ***1 glas af sætu hvítvíni – 149 kaloríur***
- ***1 glas af rauðvíni – 108 kaloríur***
- ***1 glas af rósavíni – 104 kaloríur***
- ***1,5 l bjór, 4,7% – 210 kaloríur***
  Bjórinn er kaloríuríkari eftir því sem hann er sterkari.

VEISLUBORÐ Jólakræsingarnar eru freistandi. Þeir sem vilja halda sér í kjörþyngd eða vilja grennast ættu að fara varlega í feitan mat og sætindi í desember.

VIÐ SVEPPASÝKINGUM Í LEGGÖNGUM

VISTOR KYNNIR *Pevaryl skeiðarstíla og Pevaryl krem til staðbundinnar notkunar við sveppasýkingum í leggöngum.*

Pevaryl sveppalyf fæst án lyfseðils og er ætlað til sjálfsmeðhöndlunar á sveppasýkingum í leggöngum fyrir konur sem áður hafa verið greindar hjá lækni og þekkja einkennin. Pevaryl inniheldur virka efnið econazol sem hefur breiða sveppaeyðandi verkun. Econazol frásogast lítið og er því fyrst og fremst um staðbundna verkun að ræða.

Að sögn Guðnýjar Traustadóttur, markaðstengils hjá Vistor, er mikil reynsla komin á lyfið en Pevaryl hefur verið á markaði hér á landi í 35 ár og verið notað af fjölda kvenna.

Fjöldi kvenna á barneignaraldri fær einhvern tímann sveppasýkingu í leggöng og um það bil helmingur þeirra fær hana að minnsta kosti einu sinni aftur. Sýkingin kemur frá smásæjum sveppi, „Candida albicans", sem almennt er til staðar í líkamanum en ef jafnvægi hans raskast getur það valdið sveppasýkingu.

Sveppasýking þrífst best þar sem er rakt, hlýtt og þétt, svo sem í leggöngum. Sveppasýking herjar oft á konur á barneignaraldri þar sem þær hafa meira af hormóninu östrógeni, en það eykur glúkósamagn í leggöngunum sem sveppurinn nærist á. Auk þess kemur sveppasýking oft fram í tengslum við sýklalyfjameðferð, að sögn Guðnýjar.

Guðný segir að það geti verið kostur að nota staðbundið lyf eins og Pevaryl við sveppasýkingum í leggöngum þar sem frásog þess er lítið.

EINKENNI SVEPPASÝKINGAR

Helstu einkenni sveppasýkingar eru kláði í og utan við leggöng, hvítleit og jafnvel kornkennd útferð. Slímhúðin getur auk þess verið sár, þurr og með sviða.

PAKKNINGAR PEVARYL:

- 1 Depot forðastíll og krem (samsett meðferð)
- 3 skeiðarstílar og krem (samsett meðferð)
- 1 Pevaryl Depot forðastíll (eins dags meðferð)

Setjið skeiðarstílinn hátt í leggöng að kvöldi fyrir svefn. Berið kremið á og í kringum leggangaop og/eða á skapabarmana 2-3 sinnum á dag þar til óþægindin eru horfin og í þrjá daga til viðbótar. Þegar keyptur er pakki með 3 stílum er mjög mikilvægt að klára meðferðina, það er þrjú kvöld í röð.

Pevaryl má nota á öðrum og síðasta þriðjungi meðgöngu en ekki skal nota Pevaryl á fyrsta þriðjungi meðgöngu nema samkvæmt læknisráði.

Pevaryl fæst án lyfseðils í næsta apóteki.

Pevaryl 150 mg skeiðarstíll, Pevaryl Depot 150 mg skeiðarstíll og Pevaryl 1% krem (í samsettum pakkningum) (innihalda econazolnítrat) eru breiðvirk sveppalyf við sveppasýkingum í leggöngum (leggangabólga og skapabólga af völdum gersveppa). Skammtar: Einn skeiðarstíll hátt í leggöng að kvöldi fyrir svefn, 3 daga í röð (Pevaryl-skeiðarstíll) eða einu sinni (Pevaryl Depot-skeiðarstíll). Krem: Berist á svæðið í kringum leggangaop og endaþarmsop tvisvar-þrisvar á dag. Meðferð á að vara í 3 daga eftir að óþægindi eru horfin. Meðhöndlun maka: Þvoið reður og forhúð og berið kremið á tvisvar á dag þar til óþægindi hverfa og í 3 daga eftir það. Þungaðar konur ættu að þvo hendur vandlega fyrir notkun skeiðarstíla. Frábendingar: Ofnæmi fyrir virka efninu eða einhverju hjálparefnanna. Varnaðarorð: Pevaryl og Pevaryl Depot má ekki nota samhliða annarri meðferð í eða á kynfærum. Ef fram koma merki um ertingu eða ofnæmi skal hætta meðferð. Pevaryl-krem inniheldur bensósýru sem getur haft væg ertandi áhrif á húð, augu og slímhúðir og bútýlhýdroxýanisól sem getur valdið staðbundnum aukaverkunum í húð (snertiexemi) eða haft ertandi áhrif á augu og slímhúð. Pevaryl-skeiðarstílar innihalda efni í olíugrunni sem getur haft áhrif á og dregið úr öryggi latexhetta og latexverja. Ekki skal nota lyfin samtímis slíkum verjum. Þeir sem nota sæðisdrepandi lyf skulu ráðfæra sig við lækni, þar sem staðbundin meðferð í leggöngum getur gert sæðisdrepandi lyf óvirkt. Meðganga / brjóstagjöf: Pevaryl má ekki nota á fyrsta þriðjungi meðgöngu nema skv. læknisráði. Nota má Pevaryl á öðrum og síðasta þriðjungi meðgöngu ef hugsanlegur ávinningur fyrir móður vegur þyngra en möguleg hætta fyrir fóstrið. Ekki er þekkt hvort econazolnítrat berst í brjóstamjólk. Gæta skal varúðar við notkun Pevaryl hjá konum með barn á brjósti.

BAKTERÍUR Ofurbakteríur eru bakteríur sem eru ónæmar fyrir mörgum eða öllum sýklalyfjum.

OFURBAKTERÍUR VALDA USLA

Ný bresk greining gerir ráð fyrir því að ef ekkert verður að gert muni dauðsföllum vegna ónæmra baktería fjölga óhóflega í heiminum.

Ofurbakteríur, eða superbugs, eru bakteríur sem eru ónæmar fyrir mörgum eða öllum sýklalyfjum. Þær valda nú þegar talsverðum vandræðum á sjúkrahúsum og víðar en talið er að tíðni þeirra muni aukast verulega með tímanum. Á heilsuvef BBC er greint frá nýrri greiningu sem hópur undir stjórn hagfræðingsins Jims O'Neill gerði nýverið á framtíðarhorfum heimsins ef slíkar bakteríur fá að þróast óáreittar. Hópurinn var skipaður af David Cameron, forsætisráðherra Breta.

Þar kemur meðal annars fram að í dag megi rekja dauða 700 þúsund manns til þessara ofurbaktería á ári. Í greiningunni er gert ráð fyrir því að ef ekki verði gripið til aðgerða muni slíkar bakteríur valda 10 milljónum dauðsfalla árlega fyrir árið 2050 sem eru fleiri dauðsföll en verða vegna krabbameina í dag.

Í Evrópu og Bandaríkjunum draga ónæmar bakteríur 50 þúsund manns til dauða hvert ár en sú tala gæti hækkað tífalt til ársins 2050.

Vandinn yrði þó mestur í löndum á borð við Rússland, Indland, Kína og Nígeríu. Þannig er talið að árið 2050 gæti fjórðungur dauðsfalla í Nígeríu verið tilkominn vegna ónæmra baktería.

Fram kemur í greiningunni að bakteríur sem valdi E. coli-sýkingu, malaríu og berklum gætu haft mest áhrif.

Rannsakendur sögðu þessar tölur fremur varlega áætlaðar enda tóku þeir ekki tillit til þeirra áhrifa sem það hefði á heiminn ef öll sýklalyf yrðu óvirk. Þá töldu þeir vandamálið ekki aðeins heilsufarslegt heldur einnig efnahagslegt og félagslegt og brýn nauðsyn að spyrna við fótum.

GLÚTENFRÍ JÓL

ÞRIÐJUDAGUR 16. DESEMBER 2014

Kynningarblað

Þarf opnari umræðu

Anna Kolbrún Jensen hefur stofnað samtök fyrir seliaksjúklinga. Hún vill auka þekkingu á sjúkdómnum.

SÍÐA 2

Bylting í úrvali

Næringarráðgjafinn Borghildur Sigurbergsdóttir segir byltingu hafa orðið í úrvali á glútensnauðum vörum.

SÍÐA 4

Glútenlaus kaka

Oddrún Helga Símonardóttir gefur uppskrift að glúten- og mjólkurlausri súkkulaðiköku með karamellusósu.

SÍÐA 6

MYND/GETTYIMAGES

Vilja opnari umræðu um seliak

Dóttir Önnu Kolbrúnar Jensen er með seliaksjúkdóminn. Anna Kolbrún upplifði skilningsleysi á sjúkdómnum í samfélaginu og stofnaði því, ásamt öðrum, samtök fyrir sjúklinga með seliak. Seliak er sjálfsofnæmissjúkdómur sem hefur mörg einkenni.

Anna Kolbrún Jensen, vefstjóri hjá Mamma veit best ehf., er formaður Seliak- og glútenóþolssamtaka Íslands, sem eru samtök fyrir einstaklinga með seliaksjúkdóminn, glútenóþol, hveitiofnæmi, mjólkurofnæmi og -óþol, og aðstandendur þeirra.

Hún á sjálf sex ára dóttur með seliaksjúkdóminn. „Dóttir mín var greind þriggja ára með seliaksjúkdóminn þegar við bjuggum í Svíþjóð. Þar er mikil almenn þekking á sjúkdómnum en þegar við fluttum heim fyrir einu og hálfu ári fann ég hvað það var lítill skilningur á seliak hér á landi, bæði utan og innan heilbrigðiskerfisins. Samt var ég með alla pappíra um greiningu hennar frá sænsku læknunum. Á endanum komumst við í samband við meltingarsérfræðing og þá vorum við komnar á réttan stað og fólk vissi hvað ég var að tala um. Ég vil taka það fram að ég hef verið einstaklega heppin með leikskóla og grunnskóla dóttur minnar. Sérfæði hefur þess vegna gengið vel en sömu sögu hafa ekki allir aðrir að segja. Sérfæði hjá opinberum stofnunum og þá líka á frístundaheimilum varðar mannréttindi og ætti alltaf að vera til staðar.“

Mikið mál að vera með seliak

Anna Kolbrún segir meðlimi samtakanna leggja mikla áherslu á að fólk viti hver munurinn er á glútenóþoli vegna seliak og það sem almenningur kallar oft glútenóþol. „Það má ekki gera lítið úr þeim sem eru með glútenóþol en það er töluvert meira vandamál að vera með seliak. Glútenóþol án þess að hafa seliak er vissulega raunverulegt og læknisfræðilega viðurkennt en þarmarnir skemmast ekki eins og hjá þeim sem hafa seliaksjúkdóminn. Þeir sem eru með seliak mega ekki fá snefil af glúteni. Það þýðir að til dæmis þurfa þeir að hafa sér brauðrist fyrir sig því annars getur þeirra brauð smitast af hinu brauðinu. Þeir geta ekki farið á veitingastað og beðið einfaldlega um glútenlaust fæði því margir þekkja ekki sjúkdóminn og vita ekki að það þarf að þrífa áhöld og þvo hendur og að meðhöndlun matarins er önnur.“

Sjálfsofnæmissjúkdómur og afleiðingin næringarskortur

Seliak er sjálfsofnæmissjúkdómur sem hefur mörg einkenni og sjúkdómurinn getur ýmist verið mjög virkur, nánast einkennalaus og allt þar á milli. „Sjúkdómurinn er mjög virkur hjá dóttur minni. Hún ælir eða fær niðurgang nánast strax ef hún fær snefil af glúteni. Áður en hún greindist var hún slæm í maga en hefðum við verið hér heima er ekki víst að hún hefði fengið greiningu. Hún var líka skapstór en vanlíðanin getur komið út í skapsveiflum. Sjúkdómurinn er alls ekki svo augljós hjá mörgum og fólk getur haft einkenni í mörg ár án þess að vita hvað er að. Fólk með seliak á það sameiginlegt að það verður fyrir næringarskorti því bólgur í slímhúð þarmanna verða til þess að líkaminn nær ekki að nýta næringuna. Dóttir mín var með mikinn næringarskort þegar hún greindist, þrátt fyrir að vaxa og stækka þá vantaði hana mikið af vítamínum,“ útskýrir Anna Kolbrún.

Mikil breyting á lífsstíl

Seliak er hægt að greina með blóðprufu eða þarmaspeglun og þegar fólk fær greiningu þarf það að lifa hundrað prósent glútenlausum lífsstíl. „Þegar fólk greinist þarf það að læra inn á ýmislegt. Dóttir mín greindist í Svíþjóð og ég fékk allar upplýsingar og fræðslu og var drifin á foreldranámskeið. Með stofnun samtakanna viljum við auka þekkingu á sjúkdómnum og opna umræðu um hann. Fólk getur vissulega verið viðkvæmt fyrir glúteni þó það sé ekki með seliak. Umræðan er að opnast og æ fleiri spá í mataræðið og hvernig þeim líður af því. Þegar fólk er meðvitað og upplýst um hvað glútenóþol og seliak er eru meiri líkur á að það leiti sér aðstoðar. Þetta finnst okkur bæði jákvætt og mikilvægt því tölur benda til þess að sjúkdómurinn sé stórlega vangreindur hér á landi. Með aukinni umræðu og eftirspurn má líka búast við betra úrvali af glútenlausum mat bæði í verslunum og á veitingastöðum,“ segir Anna Kolbrún.

Anna Kolbrún Jensen er formaður Seliak- og glútenóþolssamtaka Íslands. MYND/GVA

> **Fólk með seliak á það sameiginlegt að það verður fyrir næringarskorti því bólgur í slímhúð þarmanna verða til þess að líkaminn nær ekki að nýta næringuna.**

Glútenlaust mjölmix í baksturinn

finax
-einfalt, glútenlaust og gott!

Hveitiofnæmi og spelt

Speldi er forn hveititegund (Triticum spelta) og hefur notið nokkurra vinsælda undanfarið sem heilsufæði. Í kjölfarið hefur sá misskilningur komist á kreik að speldi henti þeim vel sem þarf að forðast glúten.

Glútenóþol (seliaksjúkdómur) er þarmasjúkdómur og veldur því að sá sem hefur þennan sjúkdóm er með ævilangt óþol gegn próteini sem kallað er glúten. Þetta prótein er að finna í hveiti, speldi, rúgi, byggi og höfrum.

Eins og áður segir er speldi forn hveititegund sem inniheldur sömu prótein og finnast í venjulegu hveiti. Einstaklingar með glútenóþol geta oft borðað matvæli sem innihalda glúten án þess að verða varir við einkenni sjúkdómsins og getur liðið langur tími áður en neysla á korni sem inniheldur glúten veldur einkennum glútenóþols.

Sjúkdómurinn getur birst fólki á öllum aldri og einkenni hans eru oft ólík eftir því á hvaða aldri fólk fær sjúkdóminn. Einkennin geta verið loftgangur, þunnar hægðir og vannæring sem getur hamlað vexti hjá börnum. Önnur einkenni geta verið hægðatregða, blóðleysi, liðverkir og þyngdartap. Glútenóþol er staðfest með blóðprufu og vefsýni frá þörmum.

Þeir sem eru með glútenóþol eru með ævilangt óþol gegn próteini sem kallað er glúten en það er að finna í hveiti, speldi, rúgi, byggi og höfrum.

Þar sem merkingar á vörum eru á ýmsum tungumálum eru hér ensk og dönsk heiti yfir korntegundir sem innihalda glúten:
hveiti (danska: *hvede*, enska: *wheat*)
speldi (danska: *spelt*, enska: *spelt*)
rúgur (danska: *rug*, enska: *rye*)
bygg (danska: *byg*, enska: *barley*)
hafrar (danska: *havre*, enska: *oats*) *Heimild: Matvælastofnun - mast.is*

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000
Umsjónarmenn auglýsinga: Jónatan Atli Sveinsson, jonatan@365.is, s. 512-5446
Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

Glútenfrítt pasta er vinsæl vara enda matur sem flestir borða með góðri lyst.

Glútenfrír kraftur hentar mjög vel í súpur, sósur og alls konar rétti.

Brauð- og kökumix frá Toro í ýmsum gerðum.

Fjarðarkaup selur gott úrval af kexi fyrir öll tilefni.

Úrval bragðgóðra sósa við allra hæfi.

Ávaxta- og hnetustangir eru vinsælar milli mála.

Frábært úrval glútenlausra vara

Um ellefu ára skeið hafa Fjarðarkaup selt glútenlaus matvæli. Upphaflega voru þau seld í sérdeild innan verslunarinnar en eftir því sem eftirspurnin jókst voru vörurnar færðar fram í verslun. Nýjar vörur bætast reglulega við flóruna og verslunin á tryggan hóp viðskiptavina.

Verslunin Fjarðarkaup í Hafnarfirði selur eitt landsins mesta úrval glútenlausra matvæla. Um ellefu ár eru síðan verslunin opnaði Fræið, sérdeild með lífrænar vörur innan verslunarinnar. Þar hófst sala glútenlausra matvæla, fyrst í litlum mæli, en úrvalið jókst ár frá ári enda sívaxandi eftirspurn eftir slíkum vörum að sögn Gíslínu Sigurgunnarsdóttur deildarstjóra. „Eftirspurn viðskiptavina okkar hefur aukist jafnt og þétt undanfarin ár og mikil ánægja ríkir með það mikla úrval sem við bjóðum upp á hér í verslun okkar. Það eru ekki bara þeir sem hafa ofnæmi eða óþol fyrir glúteni sem versla hér heldur kjósa einfaldlega margir að útiloka það úr fæðu sinni. Tryggingastofnun tekur þátt í að niðurgreiða hluta þessa kostnaðar fyrir viðskiptavini og því skiptir miklu máli að allar vörur séu merktar rétt á strimlinum."

Nokkur ár eru síðan glútenlausu vörurnar voru færðar úr Fræinu fram í verslun enda eftirspurnin og vöruúrvalið það mikið að sögn Gíslínu. „Það var ekki lengur pláss inni í Fræinu og því voru vörurnar færðar fram. Í fyrstu dugði eitt hillubil en nú eru þær á þremur hillubilum, stútfullar af fjölbreyttum vörum. Svona gott pláss skapar mikil þægindi fyrir viðskiptavini okkar. Það má einnig nefna að við fáum sífellt fleiri unga krakka hingað með foreldrum sínum sem þurfa sérfæði. Bjart og gott hillupláss hjálpar mikið til við að kynna sér réttu vörurnar. Margar aðrar verslanir selja glútenlausar vörur á milli annarra hefðbundinna vara og því er þetta fyrirkomulega auðvitað mjög þægilegt fyrir alla aðila."

Meðal vöruflokka sem Fjarðarkaup bjóða upp á má nefna ýmsar gerðir af mjöli til baksturs, hrökkbrauð, múslí, kornflex, pasta, brauðrasp, kraft og ýmsar gerðir af sósum. „Hrökkbrauð, kex og morgunkornið eru sérstaklega vinsælar vörur hjá okkur og svo auðvitað mjölið sem fólk bakar úr, til dæmis brauð og pitsudeig. Við bætum svo reglulega við okkur nýjum vörum sem viðskiptavinir okkar eru mjög ánægðir með. Nýlega höfum við til dæmis sölu á grófu kornkexi sem svipar til Ritz-kexins vinsæla."

Nær allar glútenlausar vörur

„Eftirspurn viðskiptavina okkar hefur aukist jafnt og þétt undanfarin ár og mikil ánægja ríkir með það mikla úrval sem við bjóðum upp á hér í verslun okkar," segir Gíslína Sigurgunnarsdóttir, deildarstjóri hjá Fjarðarkaupum. MYNDIR/GVA

Fjarðarkaupa eru innfluttar að sögn Gíslínu. „Tveir stærstu birgjar okkar eru Heilsa og Yggdrasill en við seljum mikið af vörum frá þeim. Einnig bjóðum við upp á gott úrval vara frá Arka og Toro."

Allar nánari upplýsingar má finna á ***www.fjardarkaup.is*** og Facebook-síðu Fjarðarkaupa.

Glútenóþol krefst skipulags

Borghildur Sigurbergsdóttir næringarráðgjafi hefur í tuttugu ár unnið með fólki sem greinst hefur með glútenóþol. Hún segir þá sem þjást af glútenóþoli fyrst og fremst þurfa að læra að skipuleggja sig þegar borðað er utan heimilis. Bylting hefur orðið á úrvali af glútensnauðum vörum síðustu ár. Glúten er í fjölmörgum unnum matvörum.

Það fólk sem kemur til mín hefur iðulega verið greint með seliaksjúkdóminn hjá meltingarsérfræðingum," segir Borghildur. Seliak er krónískur þarmasjúkdómur og lýsir sér þannig að slímhúð smáþarmanna skaðast og bólgnar af völdum glútens.

Borghildur segir mikilvægt að þeir sem taki glúten úr fæðunni finni aðrar fæðutegundir í stað þeirra sem teknar eru út. MYND/ERNIR

Misjöfn einkenni

„Einkennin geta verið mjög margvísleg. Sumir eru ekki með nein einkenni en greinast í gegnum blóðprufu, en í henni getur komið í ljós að fólk er með járnskort og vantar næringarefni í blóðið sem gefur vísbendingu um að eitthvað sé að frásoginu í þörmunum. Aðrir eru með slæm meltingareinkenni, verki, lystarleysi, niðurgang og almenna vanlíðan. Enn aðrir þjást af óútskýrðu þyngdartapi," lýsir Borghildur.

Greining á seliaksjúkdómnum fer þó alltaf fram með þeim hætti að slímhúðin innan á þörmunum er skoðuð af lækni. Slímhúð þarmanna er skemmd vegna ofnæmisviðbragða við glúteni og hefur því sérstakt útlit. „Þessar skemmdir í smáþörmunum ganga til baka við meðferð sem snýst um að útiloka glúten úr fæðunni," segir Borghildur.

Hún segir í raun fáa þjást af seliak á Íslandi. „Aftur á móti eru margir sem telja sig þola mjög illa hveiti og yfirfæra það á glúten. Við vitum í raun mjög lítið um slíkt óþol en það er allt annað en seliak," segir Borghildur en slíkt kallast gluten-sensitivity eða viðkvæmni fyrir glúteni.

„Þetta geta verið ýmiss konar meltingareinkenni sem ganga til baka ef fólk forðast hveiti eða glúten. Flestir finna út úr þessu með reynslunni en engin greining er til hjá læknum."

Hvað er til ráða?

„Það fyrsta sem þarf að gera er að útiloka allt glúten úr fæðunni. Það er að finna í þremur korntegundum, hveiti, byggi og rúgi. Hafrar eru glútenlausir en samt þarf yfirleitt að forðast þá þar sem þeir eru oft hveitiblandaðir í gegnum vinnsluna," lýsir Borghildur. Nauðsynlegt er að lesa vel innihaldslýsingar á öllum vörum því þessar korntegundir geta leynst í ótrúlegustu vörum.

Með því að forðast glúten er þarmurinn ekki útsettur fyrir áreitinu sem veldur skemmdunum og getur þannig jafnað sig með tímanum.

Borghildur segir mikilvægt að þeir sem taki glúten úr fæðunni finni aðrar fæðutegundir í stað þeirra sem teknar eru út þannig að ekki sé gengið á næringarástandið. „Þetta eru mjög næringarríkar matvörur sem er verið að útiloka. Nærri allt kornmeti, brauð og flest morgunkorn, en hægt er að finna glútensnauð afbrigði af þessu flestu," segir hún og nefnir sem dæmi glútenlaust brauð sem sé hægt að kaupa tilbúið eða í brauðblöndum í poka sem megi baka heima. „Ég legg mesta áherslu á að fólk hafi eitthvert glútenlaust brauð eða hrökkbrauð til að koma í staðinn fyrir brauðið."

Bylting í úrvali

Borghildur segir að á síðustu árum hafi bylting orðið í úrvali á glútenlausum vöru. „Fyrir um 20 árum, þegar ég byrjaði að vinna með glútenóþol, var bara til mjöl og nokkrar tegundir af kexi. Síðan hefur komið á markaðinn ótrúlegt úrval af ýmsum brauðum, sætabrauði, kexi, pasta, morgunkorni og ýmsum tilbúnum bökunarblöndum," segir Borghildur en viðurkennir þó að úrvalið á Íslandi sé ekki nema brotabrot af því sem það er í öðrum löndum. „Sumir byrgja sig upp þegar þeir fara til útlanda."

Spurning um skipulag

Innt eftir því hvort mikil lífsstílsbreyting verði hjá fólki með glútenóþol segir Borghildur svo ekki vera. „Þetta er dálítið átak til að byrja með en svo lærir fólk hvernig það kemst framhjá gildrunum. Það er að mörgu að huga í hversdagsleikanum því glúten er í svo mörgu í kringum okkur. Hins vegar er ekkert erfitt að vera með glútenóþol ef maður er heima hjá sér því það er tiltölulega auðvelt að búa til mat án glútens, sérstaklega eldaðar máltíðir. Það eru ekki miklar breytingar sem þarf að gera í því fyrir utan ákveðnar áherslubreytingar varðandi sósur og annað," segir Borghildur. Hins vegar segir hún mun erfiðara

> **Þetta er dálítið átak til að byrja með en svo lærir fólk hvernig það kemst fram hjá gildrunum. Það er að mörgu að huga í hversdagsleikanum því glúten er í svo mörgu í kringum okkur.**

að vera utan heimilisins og utan daglegrar rútínu. „Það getur verið snúið að fara á veitingastaði, í ferðalög eða matarboð. Þá skiptir miklu máli að skipuleggja sig. Til dæmis er hægt að taka með sér nesti eða hringja á undan sér og láta vita. Veitingastaðir ættu til dæmis allir að geta afgreitt glútenlaust fæði ef látið er vita með fyrirvara."

Hressandi námskeið fyrir þá sem vilja koma sér af stað, setja sér markmið varðandi hreyfingu og mataræði og huga að andlegri líðan.

Á námskeiðinu lærum við að bera ábyrgð á eigin heilsu með því að huga að mataræði, reglulegri hreyfingu, streitu og andlegri heilsu. Á námskeiðinu er lögð áhersla á hressilega hreyfingu, hollt mataræði, fræðslu, slökun og útivist í fallegu umhverfi. Farið verður í markmiðasetningu í heilsueflingu og mikilvægi þess að horfa lengra fram í tímann.

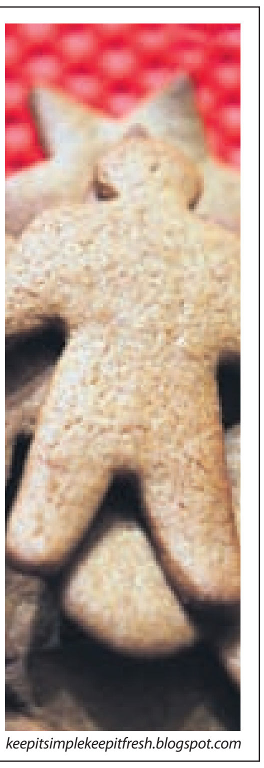
Verð pr. einstakling með gistingu er 145.000 kr. í einbýli en 135.000 kr. í tvíbýli. 70.000 kr. án gistingar.

Nánari upplýsingar og skráning á heilsustofnun.is eða í síma 483 0300.

Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands

– berum ábyrgð á eigin heilsu

GLÚTENFRÍAR PIPARKÖKUR



keepitsimplekeepitfresh.blogspot.com

3 ⅓ bolli hrísgrjónamjöl
1 ½ tsk. matarsódi
¼ tsk. salt
1 ¼ tsk. kanill
1 ¼ tsk. engifer
1 ¼ tsk. allrahanda (All spice)
¼ tsk. malaður negull
1 bolli ósaltað smjör við stofuhita
¾ bollar sykur
¾ bollar dökkur púðursykur
1 stórt egg
¼ bolli melassi

Hrærið saman mjölinu, matarsóda, salti kanil, sykri, allrahanda og negul og setjið til hliðar. Þeytið saman sykurinn og smjörið, bætið eggi og melassa út í og blandið vel. Bætið þurrefnunum smám saman út í og hrærið á meðan þar til allt er vel blandað. Skiptið deiginu í tvennt, vefjið í plastfilmu og geymið í kæli í klukkustund. Rúllið svo hvorn hluta út á borðinu milli tveggja laga af bökunarpappír. Skerið út skemmtileg form og bakið í 8-10 mínútur við 175 gráður. Tíminn fer þó aðeins eftir stærð og þykktinni á kökunum.

Frábært í baksturinn og bústið

FiberHusk er hrein glútenfrí vara sem inniheldur 85% fæðutrefjar. FiberHusk er góð og holl viðbót í matargerð og í bakstur. Með FiberHusk hefast deigið betur, glútenfría brauðið helst mjúkt og ferskt lengur, það er safaríkara og molnar minna við skurð.

Ég hef áður deilt með ykkur kynnum mínum af FiberHusk-vörunni. Ég kynntist vörunni fyrst þegar ég bjó í Svíþjóð fyrir fimm árum. Ég baka mikið, bæði í sparnaðarskyni og svo vil ég gjarnan vera meðvituð um það sem ég læt ofan í mig. Sérstaklega finnst mér mjög gott að setja FiberHusk út í brauðuppskriftir til að gera brauðið trefjaríkara. FiberHusk hentar mjög vel fyrir þá sem velja glútenlaust fæði þar sem oft eru ekki nægilega miklar trefjar í því. Ég hef ekki alveg sleppt glúteni úr minni fæðu en mér finnst ákaflega gott að taka frí frá glúteni annað slagið. Ég hef prófað mig áfram með FiberHusk í matargerð og ég á mér nokkrar góðar uppskriftir sem mér er ljúft að deila með ykkur.

FiberHusk í bakstur

FiberHusk er frábært í bakstur, deigið nær að binda vökvann betur og brauðið heldur ferskleikanum lengur. Glútenlaust brauð eða brauð með FiberHusk inniheldur mun meiri trefjar, mettar betur en venjulegt hvítt brauð og meltingin verður betri. Brauð sem inniheldur FiberHusk er safaríkara. Það stuðlar að því að deig úr náttúrulegum glútenlausum hveititegundum lyftir sér betur. Glútenlaus brauð og kökur fá betri áferð auk þess sem FiberHusk kemur í veg fyrir að það molni.

Í dag nota ég þessa vöru mikið í ýmsa rétti svo sem brauð og drykki.

Hvað er FiberHusk?

FiberHusk er trefjavara sem leysa má upp í vatni. Varan inniheldur malað hýði fræja af indversku plöntunni Plantago ovata Forsk.

Berglind Arndal hefur notað FiberHusk í bakstur með góðum árangri.

Fyrir hverja?

FiberHusk er fyrir alla, bæði fullorðna og börn. Oft erum við ekki að fá nægilegt magn af trefjum. Fullorðnir ættu að neyta a.m.k. 25-35 g af trefjum daglega. Kosturinn við FiberHusk er að það er 100% glútenlaust og án allra aukefna. Trefjarík fæða hefur að jafnaði þau áhrif að hægðir verða reglulegri. Það stafar af því að trefjarnar drekka í sig vökva sem veldur því að hægðirnar verða mýkri en ella. Trefjar örva einnig þarmahreyfingar og stuðla þannig að örari losun hægða og eru til gagns fyrir bakteríur í ristli sem við þurfum á að halda við meltinguna. Allir þessir eiginleikar koma að góðu haldi gegn hægðatregðu og ristilvandamálum.

FiberHusk er þó ekki ætlað börnum undir þriggja ára aldri, þau eiga ekki að neyta meira en sem nemur 15 grömmum af trefjum á dag.

Hér koma nokkrar af mínum uppáhaldsuppskriftum.

Steinaldarbrauð

Þessa uppskrift er hægt að nálgast á husk.dk og hún er ótrúlega góð.

2 dl möndlumjöl
2 dl hörfræ
2 dl sólblómafræ
1 dl sesamfræ
1 dl graskersfræ
1 dl FiberHusk
3 tsk. salt
2 dl rifinn ostur
2 dl rifinn kúrbítur
5 egg
½ dl ólívuolía

Byrja á að hræra eggin vel í hrærivél, blanda síðan öllum hráefnunum saman og bæta svo olíunni og kúrbítnum við. Sett í brauðform/kökuform og bakað í 1 klukkustund við 160°C.

Gróft brauð með fræjum og hnetum

3 dl gróft spelt eða heilhveiti (má einnig blanda saman maísmjöli og kókosmjöli, fyrir þá sem vilja)
1 dl FiberHusk
1 dl möndlumjöl
4 tsk. vínsteinslyftiduft
1 dl haframjöl (glútenlaust fyrir þá sem vilja)
2 dl múslí sem er í uppáhaldi hjá ykkur (eða glútenlaust múslí)
4-5 dl fræblanda
½ dl chia-fræ (ef þið notið það þurfið þið að setja 1–2 dl vatn í viðbót, þar sem chia-frægin draga mikinn vökva í sig)
1 dl hnetur eða möndlur (má sleppa)
6 dl AB mjólk

Hrært vel saman og sett í brauðform, bakað í u.þ.b. 50-60 mínútur við 200°C.

FiberHusk er glútenfrí vara sem inniheldur 85% fæðutrefjar. FiberHusk er frábært í baksturinn svo glútenfría brauðið verður safaríkara og molnar minna við skurð.

Svo er um að gera að prófa sig áfram með vöruna. Trefjar bæta meltinguna, eru saðsamar og veita vellíðan. Margar góðar uppskriftir með FiberHusk er m.a. að finna á veftímaritinu Allt om mat.

Ljúffengt glútenfrítt brauð

1 ½ tsk .salt
1 msk. ólífuolía
5 dl vatn
1 msk. hunang
50 g ger
2 dl maísmjöl
2 msk. hörfræ
1 msk. FiberHusk
1 dl bókhveitigrjón
4 ½ dl Finmix (fæst meðal annars í Bónus)

Hitið vatnið upp í líkamshita eða 37°C. Hrærið gerið saman við vatnið. Blandið saman FiberHusk, hörfræjum, bókhveitigrjónunum, olíu, hunanginu og saltinu. Blandið því næst maísmjölinu og Finmixinu saman við og látið hefast í um 30 mínútur. Deigið ætti að vera nógu mikið í tvö form, látið það hefa sig í aðrar 30 mínútur. Bakið brauðin neðarlega í ofninum í 30 mínútur við 200°C. Kælið á grind.

Berjaþeytingur

150 g frosin ber
2 dl kókosmjólk eða jógúrt
1 tsk. FiberHusk

Blanda öllu vel saman í blandara. Með því að bæta FiberHusk í drykkinn verður maður mettari og það kemur einnig jafnvægi á blóðsykurinn.

Bragðmiklar kjötbollur (ca. 30 stk.)

400 g nautahakk
2 egg
2 msk. FiberHusk
1 laukur, saxaður smátt
1 rautt chili, saxað smátt
1 dl sólblómafræ
2 tsk. gróft salt
1 tsk. paprikukrydd
1 tsk. chili-krydd

Setjið allt saman í eina skál og hrærið saman. Setjið meira af FiberHusk ef blandan er of blaut. Mótið litlar bollur og bakið við 200°C í um 35 mínútur.

Franskt trefjabrauð

5 egg
2 ½ dl grísk jógúrt
1 dl sesamfræ
1 dl möndlumjöl
¾ dl FiberHusk
½ dl sykur
2 tsk. lyftiduft
1 tsk. salt

Blandið öllu saman, en geymið hluta af sesamfræjunum til að strá yfir brauðið. Penslið brauðið með eggi eða olíu og stráið sesamfræjum yfir. Bakið í 45 mínútur við 200°C.

fiber HUSK®

FRÁBÆRT Í BAKSTUR!

FiberHusk er hrein náttúruleg, glútenfrí vara sem inniheldur 85% fæðutrefjar. Með því að bæta FiberHusk í brauð og kökur helst brauðið mjúkt og ferskt lengur.

Það er léttara að vinna glútínfría vöru ef **fiberHusk** er notað í uppskriftina. Deigið hefast betur og glútínfría brauðið molnar minna við skurð og verður safaríkara með tilkomu fiberHusk.

Veljið aðeins það besta í heilsubrauð og annan hollan bakstur um jólin.

20% AFSLÁTTUR GILDIR TIL 24. DESEMBER!

HUSK **Fleiri uppskriftir og nánari upplýsingar eru á husk.dk**

E.BRIDDE ehf. www.ebridde.is **Fæst í flestum apótekum, Heilsuhúsinu, Lifandi markaði og Fjarðarkaupum.**

Súkkulaði- og karamellubomba

Oddrún Helga Símonardóttir tók mataræði fjölskyldunnar í gegn fyrir nokkrum árum. Ástæðan var þrálát veikindi elstu dóttur hennar, stöðug þreyta og slæmt exem í húð. Oddrún heldur úti blogginu heilsumamman.is þar sem hún setur inn uppskriftir.

Fyrirmyndina að þessari köku bakaði ég oft áður fyrr en þá var hún talsvert óhollari," segir Oddrún Helga Símonardóttir en hún bakar gjarnan glúten- og mjólkurlausa sælgætisbombu þegar fjölskylduna langar í eitthvað sérstaklega gott um helgar.

Oddrún tók mataræði fjölskyldunnar í gegn fyrir nokkrum árum og tók þá út mjólkurmat og minnkaði glúten. Ástæðan var þrálát veikindi elstu dóttur hennar sem var oft lasin og þreytt og var einnig með slæmt exem.

„Um leið og við byrjuðum að breyta mataræðinu sáum við mun," segir Oddrún. „Stelpan okkar er með mjólkuróþol og þegar við tókum út mjólkurvörurnar fengum við nýtt barn í hendurnar. Við tókum alveg út hveiti og glúten um tíma og fundum mikinn mun. Magaverkir hurfu og dökkir baugar undir augum minnkuðu. Þar sem henni leið miklu betur líkamlega batnaði líðanin einnig í leikskólanum og hún tengdist betur krökkunum og styrktist í félagslegum samskiptum."

Oddrún segir breytinguna þó ekki hafa orðið á einni nóttu. Skrefin hafi stundum verið tvö áfram og eitt afturábak en með tímanum komst jafnvægi á hlutina.

„Nú eru nokkur ár liðin og við finnum að hún þolir margt betur í dag en áður og það er hægt að leyfa sér eitt og eitt án þess að það komi bakslag. Í dag erum við ekki alveg glútenlaus þar sem ég nota súrdeigs-speltbrauð og baka oft úr spelti en ég læt hvíta hveitið alveg eiga sig. Þegar ég baka geri ég mjög oft glútenlausar kökur enda eru þær alls ekki síðri á bragðið en mun betri fyrir meltinguna."

Oddrún Helga Símonardóttir heldur úti blogginu heilsumamman.is. MYND/VILHELM

Glúten- og mjólkurlaus súkkulaðikaka með karamellusósu og pecan-hnetum

3 dl möndlumjöl
¾ dl kókospálmasykur eða strásæta frá Via Health (eða blanda því 50/50)
1 tsk. vínsteinslyftiduft
¼ tsk. salt
2 egg
½ dl kókosolía (eða smjör)
1 tsk. vanilludropar
½ dl valhnetur, smátt brytjaðar

Bræðið kókosolíuna. Blandið öllum þurrefnunum saman í skál.

Hrærið saman eggjunum, kókosolíunni og vanilludropunum.

Blandið saman þurru og blautu efnunum og bætið valhnetunum saman við.

Bakið í 20 mín við 200°C.

Þetta er ekki stór uppskrift, hún passaði í lítið sílíkonmót sem er u.þ.b. 15 cm í þvermál, til að baka í stærra móti er passlegt að tvöfalda uppskriftina.

Karamellukrem:

0,75 dl hlynsíróp
3-4 msk. möndlusmjör (dökkt)
½-1 tsk. hreint vanilluduft

Blandið vel saman í skál og hellið yfir kökuna þegar hún kemur út úr ofninum.

Kökuna má skreyta að vild, á myndinni er stráð yfir karamellukremið dökku súkkulaði og ristuðum makademíuhnetum.

ÓDÝRIR RÉTTIR ÁN SYKURS, GERS OG HVEITIS

EFTIR HÖFUND METSÖLU-BÓKANNA *LKL* OG *LKL2*

GUNNAR MÁR SIGFÚSSON

Hægt er að nota fisk að eigin vali í þessa góðu súpu.

Fiskisúpa án glútens

Hér er góð uppskrift að taílenskri fiskisúpu sem flestum ætti að líka við. Hún er glútenlaus en hentar ekki fólki með óþol gagnvart skelfiski. Uppskriftin miðast við fjóra.

Það sem þarf

Stór klípa af smjöri
2-3 smátt söxuð hvítlauksrif
1 msk. rifin engiferrót
3 gulrætur í sneiðum
1 paprika, skorin í bita
1 kúfuð tsk. paprikuduft
2 kúfaðar tsk. kóríanderduft
1-2 kúfuð tsk. karrí
1 kúfuð tsk. cumin
safi úr ½ sítrónu
salt og nýmalaður pipar
2,5 dl hrein kókosmjólk
1 lítri rækjukraftssoð (eða fiskisoð)
800 g fiskur að eigin vali, til dæmis ýsa, þorskur, lax og rækjur
ferskt kóríander til skreytingar

Rækjukraftssoð

Rækjuskel af 2 kílóum af rækju
100 g smjör
hálfur laukur, smátt skorinn
safi úr hálfri sítrónu
vatn
salt

Til að gera rækjusoðið þarf ferskar rækjur í skelinni. Steikið laukinn í potti upp úr smjöri og bætið síðan hvítlauknum saman við. Því næst er rækjuskelin sett út í og sítrónusafi kreistur yfir. Leyfið skeljunum aðeins að brúnast áður en vatninu er hellt saman við. Látið malla í hálftíma og takið burt froðu sem getur myndast. Að því búnu er soðið sigtað og saltað með góðu salti. Soðið geymist í nokkra daga í ísskáp en einnig má frysta það.

Aðferð

Þegar súpan er gerð er hvítlaukurinn steiktur í smjöri í potti. Bætið við kryddi, gulrótum, engifer og papriku. Látið steikjast í nokkrar mínútur. Þá er sítrónusafa bætt saman við, kókosmjólk og rækjukraftinum. Látið malla í um það bil 20 mínútur. Þá er hreinsuðum fiskinum bætt út í. Súpan má malla örlítið en ekki sjóða eftir að fiskurinn er kominn í hana. Ef notaðar eru rækjur eru þær settar síðastar saman við.

KRÓNAN

– fyrst og fremst ódýr!

ÚRVAL AF GLÚTENFRÍUM VÖRUM Í KRÓNUNNI

Krónan Árbæ | Krónan Bíldshöfða | Krónan Breiðholti | Krónan Granda | Krónan Hvaleyrarbraut | Krónan Lindum | Krónan Mosfellsbæ | Krónan Reykjavíkurvegi | Krónan Vallakór | Krónan Akranesi | Krónan Reyðarfirði | Krónan Selfossi | Krónan Vestmannaeyjum

GLÚTENFRÍAR KÓKOSPÖNNUKÖKUR

Þessar amerísku pönnukökur eru bæði glúten- og laktósafríar, en það finnst ekki á bragðinu. Þær eru léttar í sér og einfalt að gera þær. Ef þú ert ekki með kókosmjöl eða möndlumjöl við höndina er hægt að nota glútenlausa mjölblöndu. Í staðinn fyrir smjör er notuð kókosolía og kókosmjólk í staðinn fyrir venjulega mjólk.

Uppskrift fyrir 6-8 pönnukökur

1,5 dl fínt kókosmjöl
1 dl möndlumjöl eða glútenfrí mjölblanda
25 g kókosolía + meira til steikingar
1,5 dl kókosmjólk
1 msk. agave-síróp
0,5 tsk. gott salt
0,5 tsk. lyftiduft
hálf sítróna
2 egg

Bræðið kókosolíu í potti og bætið kókosolíu, agave-sírópi og safa úr hálfri sítrónu saman við. Kælið. Þeytið eggin saman við.

Þá er mjöl, salt og lyftiduft sett saman við og allt hrært vel saman í 10-15 mínútur.

Bakið þykkar pönnukökur upp úr kókosolíu á pönnukökupönnu. Berið fram með bláberjum og rjóma eða sírópi eftir smekk.

GLÚTENÓÞOL GEORGS

Það er ekki bara blessað mannfólkið sem þarf að kljást við glútenóþol. Ýmsar frægar sögu- og kvikmyndapersónur þurfa að lifa með því og huga um leið að réttu mataræði alla ævi. Ein skrautlegasta sögupersóna íslenskrar sjónvarpsþátta- og kvikmyndasögu er Georg Bjarnfreðarson sem fyrst birtist landsmönnum í Næturvaktinni á Stöð 2 árið 2007 með félögum sínum Ólafi Ragnari og fyrrverandi læknanemanum Daníel.

Ein kostuleg sena úr Næturvaktinni lýsir einmitt samskiptum Georgs og lögreglumanns sem lítur við á bensínstöðinni um nótt í leit að léttum næturbita. Georg vill gjarnan hafa hlutina eftir sínu höfði og tók meðal annars upp á því að selja samlokur á bensínstöðinni úr glútenlausu brauði sem hann bakaði ásamt móður sinni, Bjarnfreði.

Georg, með allar sínar fimm háskólagráður, þurfti auðvitað að halda stutta ræðu yfir lögreglumanninum og fræddi hann meðal annars um að mannslíkaminn væri alls ekki gerður til að brjóta niður glúten og það sama mætti raunar segja um sykur og kjöt.

Glútenfríar brownies með jólaísnum

225 g smjör
115 g suðusúkkulaði
4 egg
2 bollar sykur
2 teskeiðar vanillusykur
1 bolli Allpurpose glútenfrítt hveiti frá Bob Reds Mill (fæst í Kosti)
1 bolli Daim og Toblerone

Byrjið á að bræða súkkulaðið yfir vatnsbaði á meðan sykri og smjöri er hrært saman. Hrærist þar til orðið létt og ljóst. Eggjunum er næst bætt út í, einu í einu, og hrært vel. Næst er súkkulaðinu bætt út í ásamt vanillusykrinum og glútenfría hveitinu. Í lokin er Daim- og Toblerone-súkkulaðinu bætt út í.

Sett í eldfast mót eða gott kassalaga bökunarmót. Bakið við 170 gráður í u.þ.b. 30 mínútur (styttra ef bakað er á blæstri).

Það er fallegt að bræða hvítt súkkulaði og gera óreglulegt skraut ofan á eftir að kakan hefur fengið að kólna.

Heimild: ***glutenfrittlif.blogspot.com***

Glútenfrí kaka

5 góðar ástæður til að taka Active Liver

- Eykur virkni lifrarinnar og gallsins
- Eykur fitubrennslu
- Stuðlar að daglegri hreinsun líkamans
- Bætir meltinguna
- inniheldur aðeins náttúruleg jurtaþykkni ss. Mjólkurþistil, Ætiþistil. Túrmerik, Svartan pipar og Kólín.

„Finn mikinn mun á mér, eftir að ég byrjaði að nota Active Liver. Hef minni löngun í óhallan mat, sætindi, kaffi og áfengi. Ég hef líka lést og er mjög ánægð með árangurinn“.

-**Kirsten**

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

KJÚKLINGARÉTTUR OG JÓLABRAUÐ

HOLLT OG GOTT *Er ekki upplagt að fá sér eitthvað mjög hollt en bragðgott svona rétt fyrir jólin, hvíla sig á veislumat á aðventunni?*

Ljúffengur kjúklingur með Marokkó-bragði sem einfalt er að útbúa. Þetta er hollur réttur sem hentar allri fjölskyldunni. Með kjúklingnum er borið fram kúskús en því má vel breyta í hrísgrjón eftir smekk. Uppskriftin miðast við sex manns.

KJÚKLINGUR MEÐ DÖÐLUM, ÓLÍFUM OG KANIL

12 kjúklingabitar
1/4 tsk. nýmalaður pipar
1/8 tsk. salt
2 msk. smjör
2 msk. ólífuolía
4 bollar niðursneiddur laukur
1 tsk. mjög smátt skorinn, ferskur engifer
1 glas steinlausar ólífur, svartar eða grænar eftir smekk
2 msk. hveiti
¾ tsk. cumin, malað
½ tsk. kóríander, malað
nýmalaður pipar
1 kanelstöng
2 bollar kjúklingasoð
1/2 bolli steinlausar döðlur
3 msk. sítrónusafi
¼ bolli ferskt basil

Kryddið kjúklingabitana með salti og pipar. Bræðið 1 msk. af smjöri á pönnu og setjið 1 msk. af olíu út í. Setjið sex kjúklingabitana á pönnuna og brúnið í fjórar mínútur á hvorri hlið eða þangað til bitarnir brúnast. Takið þá af pönnunni. Setjið þá aftur smjör og olíu og steikið hina sex bitana á sama hátt. Takið af pönnunni.

Bætið lauk og engifer á pönnuna og látið malla í 8 mínútur. Bætið þá ólífum við og síðan hveiti, kryddi og kanilstöng og eldið áfram í 1-2 mínútur. Hrærið allt saman. Þá er soðið sett á pönnuna og suðan látin koma upp. Skrapið botninn svo allt krydd samlagist soðinu. Setjið nú kjúklingabitana í og látið lok á pönnuna. Látið malla í 12 mínútur. Döðlunum er þá bætt við og látið malla áfram í 10 mínútur. Sítrónusafi og basil fer út í að lokum.

Kúskús er gert eftir leiðbeiningum á umbúðum.

BRAUÐ MEÐ SÆTUM KARTÖFLUM OG TRÖNUBERJUM

Hér er uppskrift að hollu og góðu brauði sem passar mjög vel á aðventunni. Í brauðinu eru sætar kartöflur og trönuber sem gera það mjög jólalegt.

2½ bolli hveiti
1 bolli púðursykur
1½ tsk. lyftiduft
½ tsk. matarsódi
½ tsk. salt
¼ tsk. malaður engifer
¼ tsk. tsk. múskat
¾ bolli sætkartöflumús án sykurs
¾ bolli egg
1/3 bolli appelsínusafi
¼ bolli brætt smjör
1 bolli þurrkuð trönuber
2 msk. hakkaðar möndlur

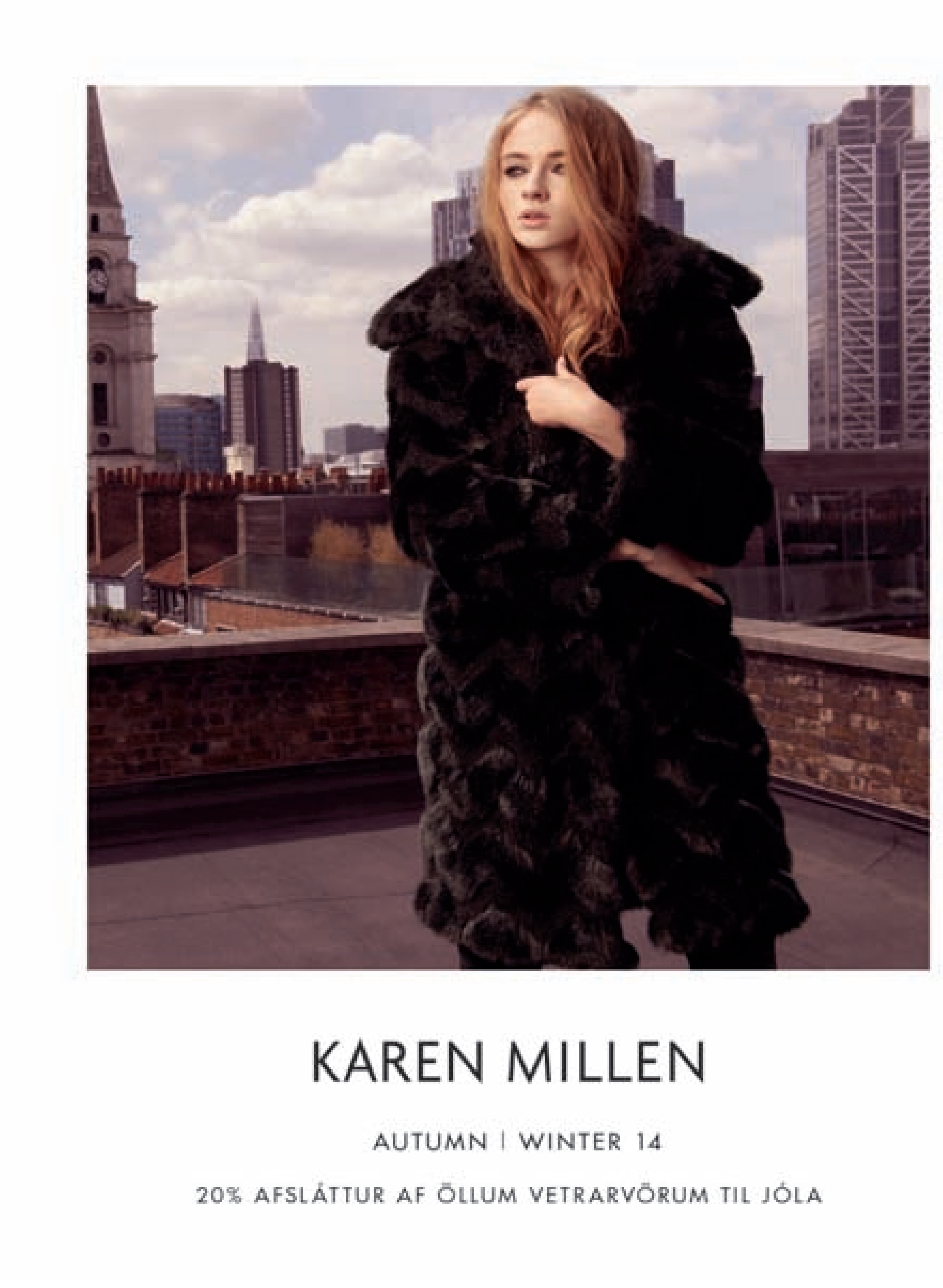
Hitið ofninn á 180°C

Setjið fyrstu sjö innihaldsefnin í stóra skál og gerið holu í miðju. Þar er sett sætkartöflumús, egg, appelsínusafi og smjör. Hrærið allt saman og bætið þá trönuberjum saman við.

Smyrjið langsum kökuform vel að innan. Setjið deigið í formið og stráið möndlunum yfir. Bakið í eina klukkustund og tíu mínútur. Kælið síðan í 10 mínútur, takið þá úr forminu og kælið brauðið áfram á grindinni þar til gott er að skera það.

JÓLABRAUÐ Rosa gott brauð sem passar vel á aðventunni.

GIRNILEGT Ljúffengur kjúklingaréttur með bragði frá Marokkó.



JÓLAGJÖFIN ER ÞJÁLFUNARARMBAND OG NYTJALIST

Jólagjöfin í ár hér á landi er nytjalist að mati valnefndar Rannsóknarseturs verslunarinnar á Bifröst. Í Svíþjóð er einnig greint frá því hver verður vinsælasta jólagjöfin og um þessi jól verður það æfingaarmband eða svokallað smart-armband.

Áhugi á heilsu og heilbrigðum lífsstíl hefur verið mikill í Svíþjóð á þessu ári og skýrir það valið á jólagjöfinni. Í fyrra var það safapressa sem var aðaljólagjöfin. Æfingaarmbandið er góð hjálp í líkamsræktinni, úti að labba eða hlaupa. Það mælir púls, greinir svefn, hreyfingu og líkamsrækt. Armbandið segir þér að hreyfa þig ef setið er of lengi í einu. Armbandið skráir alla hreyfingu, hjartslátt og hægt er að flytja upplýsingar yfir í tölvu eða snjallsíma. Þá er hægt að mæla hitaeiningar sem maður setur ofan í sig yfir daginn. Sniðugt tæki fyrir þá sem vilja setja sér markmið með betri heilsu eða fylgjast með hreyfingu sinni yfir daginn.

SMART-ARMBAND Nokkrar tegundir eru til af þjálfunararmbandinu.

Nokkrar gerðir armbanda eru til og má nefna sem dæmi Jawbone UP24, Sony Smartband, Garmin Vivofit, Nike Fuel Band og Polar Loop.

GREEN DIAMOND
HARÐKORNADEKK

VIÐ ERUM SANNFÆRÐ!

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 EFTIR-LÍKINGAR!

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

BÍLAR & FARARTÆKI

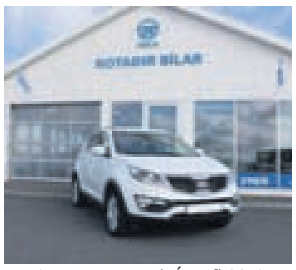
TOYOTA
Toyota Kletthálsi
Sími: 570 5220
www.toyotakletthalsi.is

TOYOTA Hilux double cab dlx 38". Árgerð 2014, ekinn 14 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 8.990.000. Rnr.182171.

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

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

TOYOTA Land cruiser 120 vx. Árgerð 2007, ekinn 149 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.790.000. Rnr.990783.



KIA Sportage EX 4wd. Árgerð 2012, ekinn 65 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.390.000. Rnr.990808. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

SUZUKI Grand vitara. Árgerð 2009, ekinn 66 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.790.000. Rnr.240150.

MERCEDES-BENZ ML 350. Árgerð 2005, ekinn 134 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.990.000. Rnr.990945.

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

ÍSBAND.IS BÍLAINNFLUTNINGUR

2014 NÝJIR CHRYSLER TOWN & COUNTRY LIMITED
Flottasti fjölskyldubíllinn, V6 290hö, eyðsla í blönduðum akstri 11.8, Með öllum lúxus, 2x Blueray DVD afurí, Rafmagn í hurðum omfl, ATH 2 eftir, Tilboðsverð aðeins 7.990þkr, Eru í salnum,

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

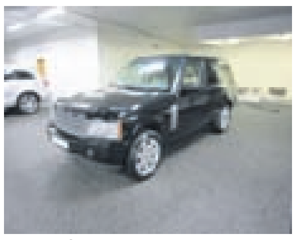
100bilar.is

Renault Clio Expression, 6/2014, ek 27þkm, dísel, beinsk ásett verð er 2790 þús, er á staðnum, raðnr 161774.

Renault Megane 6/2014, ek 20 þkm, beinsk, dísel ásett verð er 2990 þús, er á staðnum, raðnr 151506

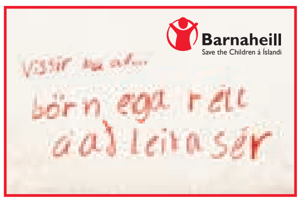
Hyundai I30 Classic2 5/2014 ek 21 þkm, beinsk, dísel, ásett verð er 2990 þús , er á staðnum, raðnr 151504.

Suzuku Swift GLX 5/2014 ek 26 þkm sjsk, bensín, ásett verð er 2890 þús, er á staðnum, raðnr 151679.



LAND ROVER Range Rover Vouge V8 Diesel. Árg 1/2007, ek 95 Þ.KM, dísel 273hö, sjálfsk, Einn með öllum aukahlutum og lítur mjög vel út, Ásett verð 7.990.000. Rnr.118883. 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



bilauppbod.is

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

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

bíll.is bestir í bílum...

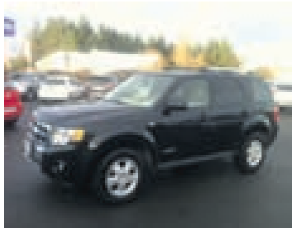
MOLA EINTAK
BMW 320i s/d e90. Árgerð 2007, ekinn aðeins 84 Þ.KM sjálskiptur leður Jólaverðið 2.580.000. lán 1.930.000 Rnr.137903. sími 6952015

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

Bílar til sölu

Citroen Berlingo árg. 2007. Ásett verð 1150þús, stgr. verð 850þús. Gott eintak. Uppl. í s. 892 3429.

Mercedes Benz 500E árg. 2005. Gullfallegur bíll, hlaðinn aukahlutum, skipti ódýrari. Verð 3490þús. Uppl. í s. 8970770



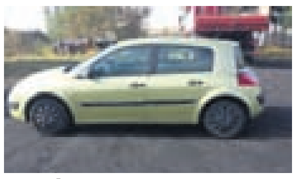
Fallegur og vel med farinn Ford Escape til sölu! Kr 2.450.000.- útb 500.000.- og rest á skuldabréf afb. pr mán. 43þús. S. 896 3362.

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.

Jólaútsala, góður vinnubíll m/ verkfæraskúffu ek. 260þús. Bensín. V. 240þús s. 7768696.

250-499 þús.



GÓÐUR SPARIBAUKUR
Renault megane 1.4 árg 03, ek 230 þús. Nýleg tímareim, Góð heilsársd. Mjög góður bíll! Ásett verð 590 þús. Tilboð 290 þús. Uppl. Í 775-6511

KEYRÐUR AÐEINS 93 ÞÚS - TILBOÐ 490 ÞÚS!
SKODA FABIA 1,4 mpi árg' 01 ek.93 þús, 5 dyra, beinsk, nagladekk og sumar á álfelgum, smurbók, eyðir litlu, ásett verð 690 þús TILBOÐ 490 ÞÚS möguleiki á 100% visa s.841 8955

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

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.

Varahlutir

Partalistinn.is

VAKA

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

JAPANSKAR VÉLAR BÍLAPARTASALA
Eigum úrval varahluta í Japanska og Kóranska bíla og fleiri teg. Kaupum flestar tegundir bíla. Opið 8-18 virka daga. S. 565 3400 & 893 2284. www. japanskarvelar.is / www.carparts.is japvel@carparts.is

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Hreingerningar

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Nudd

Jólanudd, úrvals nudd fyrir alla. Nuddstofan PT sími. 669 0802.

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

Trésmíði

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

Önnur þjónusta

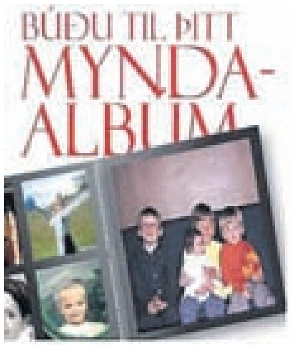
Blekhylki.is

Ódýr blekhylki og tónerar í flesta prentara, Hagkaup Smáralind, Fjarðargata 11 Hf og í síma 517-0150

Tek að mér ýmis verkefni fyrir jólin. S. 847 8704 & manninn@hotmail.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

CHEVROLET CAPTIVA LTZ /LEÐUR/dísel

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

Frekari uppl. veitir Viktor í s. 696 9420.

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

Leikfimirimlar & óhefðbundnar jólagjafir www.oskarsson.is S. 566-6600

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.

Rjúpur óskast. Sími 894-1513.

HEILSA

Heilsuvörur

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

Nudd

TANTRA NUDD

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

3ja herb. íbúð 72fm jarðhæð í raðhúsi í 112. Reglusemi og reykleysi skilyrði. Uppl. í s. 861 6841

Geymsluhúsnæði

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

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

GEYMSLULAUSNIR.IS

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

GEYMSLUR.COM

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

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.

ATVINNA

Atvinna í boði

PIZZA67

Óskar eftir vönum pizzabakara! Parf að geta hafið störf strax. Vaktavinna, dag, Kvöld og helgarvinna. Pizza67 er staðsett í Langarima 21. Uppl. sendist á p67staff@gmail.com

VINNA VIÐ SANDBLÁSTUR

Traust fyrirtæki á Reykjavíkursvæðinu óskar eftir starfsmanni í sandblástur. (Innivinna) Um framtíðarstarf gæti verið að ræða. Upplýsingar um aldur og fyrri störf sendist með tölvupósti til: vel@simnet.is

fasteignir

Til leigu við
Suðurlandsbraut

Lager- og skrifstofuhúsnæð á jarðhæð samtals 462 fm

Innkeyrsluhurð og mikil lofthæð, aðkoma að skrifstofum í gegnum aðalinngang hússins

Hentugt húsnæði fyrir þá sem vilja sameina lager og skrifstofu miðsvæðis í Reykjavík

Eignin er laus strax

Nánari upplýsingar veitir
Svan G. Guðlaugsson
sölufulltrúi
sími: 697 9300
svan@miklaborg.is

Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltur fasteignasali

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

tilkynningar

Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

Húsaleigubætur

Athygli er vakin á að samkvæmt lögum um húsaleigubætur nr. 138/1997 skal endurnýja umsókn um húsaleigubætur árlega í upphafi árs og gildir umsóknin til ársloka.
Umsækjendur um húsaleigubætur í Reykjavík eru minntir á að skila umsókn fyrir árið 2015 til Þjónustumiðstöðva Reykjavíkurborgar í síðasta lagi 16. janúar næstkomandi.

Þeir sem eiga lögheimili í Vesturbæ hafi samband við Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Hjarðarhaga 45-47, sími 411 1700.

Þeir sem eiga lögheimili í Miðbæ eða Hlíðum hafi samband við Þjónustumiðstöð Miðborgar / Hlíða, Laugavegi 77, sími 411 1600.

Þeir sem eiga lögheimili í Laugardal eða Háaleiti hafi samband við Þjónustumiðstöð Laugardals / Háaleitis, Síðumúla 39, sími 411 1500.

Þeir sem eiga lögheimili í Breiðholti hafi samband við Þjónustumiðstöð Breiðholts, Álfabakka 12, sími 411 1300.

Þeir sem eiga lögheimili í Árbæ, Grafarholti eða Norðlingaholti hafi samband við Þjónustumiðstöð Árbæjar / Grafarholts, Hraunbæ 115, sími 411 1200.

Þeir sem eiga lögheimili í Grafarvogi eða Kjalarnesi hafi samband við Þjónustumiðstöð Grafarvogs, Gylfaflöt 5, sími 411-1400.

Sviðsstjóri Velferðarsviðs Reykjavíkurborgar

útboð

Opið útboð uppsteypa

Blómaþing ehf, óskar eftir tilboðum í uppsteypu á Frakkastígsreit.

Verkið afmarkast af svæðinu við Laugaveg 41-45, Fakkastíg 8, og Hverfisgötu 58 og 60 ásamt baklóðum. Verkið felst í uppsteypu ca. 68 íbúða, verslunarhúsnæðis ásamt bílageymsluhúsi, skilast tilbúið steinað og filt múrað að utan undir málningu og fokhelt að innan.

Útboðsgögn eru á dropbox og aðgangur fæst með að senda tölvupóst á throsturm@internet.is með nafni og símanúmeri. Skilafrestur tilboðs er 22.12.2014 kl 14:00

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

Fasteignir.is er stærsti og ítarlegasti húsnæðisvefur á Íslandi, með yfir 12.000 eignir á skrá.

- Eini vefurinn með allar sölueignir á skrá
- Lifandi og uppfærður leiguvefur
- Fjölbreyttar upplýsingar í boði fyrir kaupendur, seljendur og leigjendur
- Opin hús, myndasýningar og þjónustusíður fyrir húseigendur

Þú færð góð ráð um fasteignaviðskipti og aðstoð við leigu á íbúð.
Þú finnur draumaeignina þína á fasteignir.is.

Félag Fasteignasala
vísir

KL. 18:10

Jóladagatal Skoppu og Skrítlu

Bestu vinir barnanna, þær Skoppa og Skrítla, opna nýjan glugga á nýju jóladagatali á hverjum degi fram að jólum á Stöð 2. Lúsí og Bakari Svakari láta sig ekki vanta í fjörið ásamt Snæfinni snjókarli sem tekur lagið. Endursýnt á Krakkastöðinni alla daga klukkan 19.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld

KL. 19:25

Um land allt

Kristján Már heimsækir orkuverin í Svartsengi og á Reykjanesi sem hafa leitt af sér fjölþætta starfsemi og nýsköpun.

KL. 20:25

Á fullu gazi

Þriðja þáttaröðin af þessum frábæru þáttum þar sem fjallað er um glæsibíla og önnur flott farartæki.

KL. 20:50

Modern Family

Við skyggnumst inn í líf þriggja ólíkra fjölskyldna sem eiga það sameiginlegt að lenda alltaf í hinum fyndnustu aðstæðum.

KL. 21:40

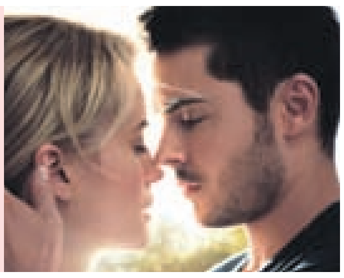
Stalker

Magnaðir spennuþættir um sérstaka deild innan lögreglunnar í LA sem rannsakar mál tengd eltihrellum.

KL. 22:00

The Lucky One

Áhrifamikil mynd um ungan hermann sem snýr aftur eftir herskyldu og hefur leit að þeirri einu réttu.



Krakkastöðin | **KL. 19:10**

Lukku Láki

Skemmtileg teiknimynd um kúrekann Lukku Láka sem ferðast um villta vestrið og heldur uppi friði.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

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

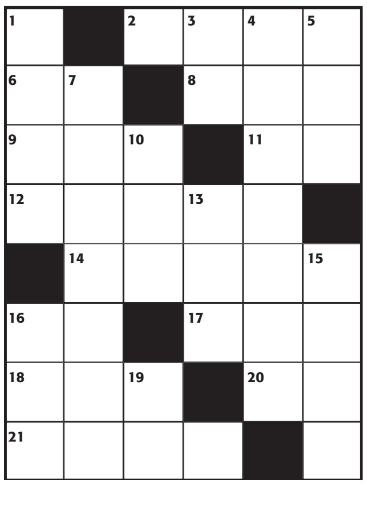
GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Besta jólagjöfin sem ég fékk frá eiginmanni mínum var vika til að gera hvað sem mig langaði til.“

Olivia Williams.



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. barnahjal, **6.** úr hófi, **8.** skordýr, **9.** gums, **11.** hljóm, **12.** skessa, **14.** vinna, **16.** klafi, **17.** hélt á brott, **18.** óðagot, **20.** í röð, **21.** traðkaði.

LÓÐRÉTT
1. íþrótt, **3.** frá, **4.** burnirót, **5.** fugl, **7.** svikull, **10.** fálm, **13.** gifti, **15.** fyrstur, **16.** tíðum, **19.** eldsneyti.

LAUSN

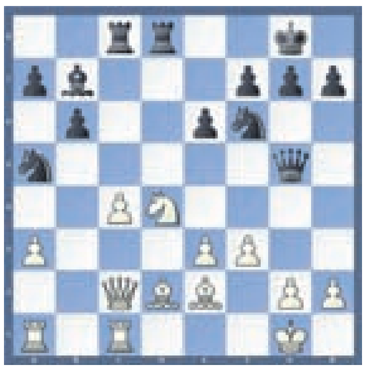
LÁRÉTT: 2. babl, **6.** of, **8.** fló, **9.** lap, **11.** óm, **12.** flagð, **14.** starf, **16.** ok, **17.** fór, **18.** fum, **20.** tu, **21.** tróð.
LÓÐRÉTT: 1. golf, **3.** af, **4.** blóðrót, **5.** lóm, **7.** falskur, **10.** pat, **13.** gaf, **15.** frum, **16.** oft, **19.** mó.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Jón L. Árnason (2.502), Taflfélagi Bolungarvíkur, hafði svart gegn Gunnari Magnússyni (2.121), Skákfélagi Íslands, á Íslandsmóti skákfélaga.

Svartur á leik:



18.…Rd5! 19. e4? (19. g3 til að geta svarað 19. Rxe5 með 20. f4) **19.…Re3!** Hvítur gafst upp þar sem hann tapar manni eftir 20. Bxe3 Dxe3+.

www.skak.is: Anand vann í London.

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

2014

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

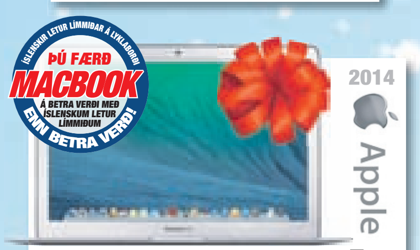
84.900
ALGENGT VERÐ 94.990

2014

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



2014

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

Alla daga til jóla
10:00 - 19:00
Aðfangadag
Lokað

TÖLVUTEK

Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

acer · ASUS · DELL · hp · lenovo · packard bell · SAMSUNG · TOSHIBA

Dualit.

HARÐSNÚINN

• blandari •

Nýr öflugur 1000 vatta blandari frá Dualit sem hentar vel fyrir heimili sem og smærri fyrirtæki. Ný tækni, svokölluð VortecS tryggir að ekkert botnfall myndast og því blandast hráefnið betur saman. Dualit blandarinn er með sérstaka ísmulnings stillingu sem mylur jafnt ísmola sem og frosna ávexti.

- **2ja lítra harðplastkanna - sterk og höggþolin**
- **Auðvelt að losa könnu - létt og þægileg**
- **Má fara í uppþvottavél**

Verð kr. 41.722,- m.vsk.

FASTUS
Veit á vandaða lausn

Verið velkomin í verslun okkar að Síðumúla 16. Opið mán - fös 8.30 - 17.00
Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

Tónlist fyrir freyðibað

TÓNLIST ★★★★☆

As Time Goes By
Garðar Cortes og Trio Con Fuse
THE SETROC RECORD COMPANY

Fyrir nokkrum árum kom út geisladiskur með Garðari Cortes og syni hans, Garðari Thor, þar sem þeir fluttu létt lög. Diskurinn olli vonbrigðum. Ekki þó vegna söngsins, heldur voru útsetningarnar útbólgnar og Disney-kenndar. Annað er uppi á teningnum á nýjum geisladiski með Garðari eldri. Þar syngur hann létt lög, m.a. djassstandarda við undirleik Trio Con Fuse (Robert Sund, Bertil Fernquis og Curt Andersson). Garðar syngur af ríkulegri tilfinningu, ekki eins og í óperu, heldur líkt og hann sé staddur í næturklúbbi í Las Vegas klukkan 2 um nóttu. Söngurinn er vissulega vandaður og dálítið skólaður, en hann er líka blátt áfram og dægurlagakenndur.

Útsetningarnar eru í einföldum djassstíl, það er dinnerbragur á þeim sem er sjarmerandi. Friðrik Karlsson, sá mikli fagmaður, útsetti lögin af frábærri smekkvísi. Hvergi er neinu ofaukið, gítar, píanó og bassi fá að njóta sín í fullkomnum samhljómi. Heildaráferðin er óheft og flæðandi. Hljóðfæratríóið er líka flott, leikurinn er samtaka og líflegur, en ávallt afslappaður.

Þessi geisladiskur er einstaklega skemmtilegur. Það er unaður að hlusta á hann og ég get vel ímyndað mér að hann sé kjörinn til að taka með sér í freyðibað eftir langan vinnudag.

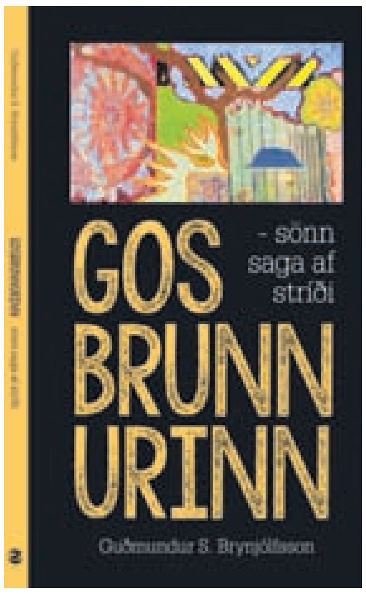
Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Skemmtilegur diskur, fallega sunginn, prýðilega spilaður, útsettur af fagmennsku.

Á óræðum stað

BÆKUR ★★★★☆

Gosbrunnurinn
Guðmundur S. Brynjólfsson
SÆMUNDUR



Óræður nútími, óræður staður, óræður sögumaður, óræður söguþráður – óræður er augljóslega lýsingarorð sem á vel við bók Guðmundar S. Brynjólfssonar Gosbrunninn. Stíll bókarinnar er hins vegar ekki óræður heldur tálgaður og jafnvel beittur.

Söguþráður þessarar bókar er ekki aðalatriðið þó að ákveðin framvinda sé í verkinu. Það sem heldur verkinu saman er endurbygging gosbrunns sem hefur staðið sem rúst á aðaltorgi þorpsins í sögunni um allnokkurt skeið. Hinn ónefndi sögumaður er aðkomumaður í þorpinu sem hefur búið við stríðsástand áratugum saman. Lesendur fá aldrei að vita nákvæmlega hvaða stríð þetta er, hvenær sagan gerist né hvar þetta þorp sé að finna. Í stuttum köflum segir sögumaður frá fólkinu sem í þorpinu býr, vinnunni við gosbrunninn og nokkuð frá sögu staðarins og sjálfum sér. Flestir þorpsbúar, sem eru ekki allir þar sem þeir eru séðir frekar en sögumaður, leggjast á eitt við endurbygginguna. Til þess að af henni megi verða þurfa menn og konur þorpsins að vinna saman og nýta þau tæki og tól sem til eru í nærumhverfinu, endurnýta, laga og bæta. Þegar endursköpuninni er lokið er ljóst að það sem hefur fæðst er ekki bara mannvirki heldur hefur vinnan leitt af sér fleiri sköpunarverk bæði í verkum manna og innra með þeim. Líta má svo á að hinn endurbyggði gosbrunnur sé einhvers konar tákn gleðinnar og samtakamáttar þorpsbúa sem kristallast í því að gosbrunnurinn færir vatn lífsins aftur inn í miðju þorpsins.

Sögumanni er boðið að taka þátt í endurreisn gosbrunnsins, og gerir það að einhverju leyti, en upplifir sig þó ætíð fjarlægan. Hann viðurkennir að hann settist að í þorpinu, „vegna þess að þar var nákvæmlega ekki neitt eins og virtist við fyrstu sýn“ (167). Og það á líka við um hann sjálfan. Aðrir þorpsbúar hafa gerst sekir um ýmiss konar blekkingar eða eru á annan hátt að lifa öðru lífi en þeir ætluðu, en sögumaður er ekki, ólíkt þeim, tilbúinn að yfirgefa lygina þó honum bjóðist allnokkur tækifæri til.

Þrátt fyrir að sögumaður, staður og stund séu jafn óræð og raun ber vitni þá virðist þetta líka vera afskaplega persónulegt verk, þó erfitt sé að átta sig á af hverju maður fær það á tilfinninguna. Texti Guðmundar er frjór og myndmál hans og táknvísi ber vitni um að hann hefur nostrað við hann. Það er sýnilega með ráðum gert að halda lesanda í óvissu og spurn. Framan af getur maður ekki staðist freistinguna að leita að vísbendingum en þegar á líður áttar maður sig á að það er engin ástæða til að reyna að skilja til hlítar öll þau tákn og minni, sem Guðmundur býður upp á í texta sínum. Það er betra að leyfa sögunni og persónunum einfaldlega að hvíla í huga manns og sjá svo hvaða tengingar og túlkanir virðast sannar og öðlast merkingu fyrir manni sjálfum. Þetta er líklega ekki bók sem er allra en þetta er vel smíðað verk sem gefur mörg tækifæri til vangaveltna.

➜ Texti Guðmundar er frjór og myndmál hans og táknvísi ber vitni um að hann hefur nostrað við hann.

Ásdís Sigmundsdóttir

NIÐURSTAÐA: Vel smíðað verk, stútfullt af táknum og tengingum.

Þú munt dá Brahms

TÓNLIST ★★★★★

Kvöldstund með Brahms
Kammersveit Reykjavíkur
SMEKKLEYSA

Einn merkilegasti geisladiskur ársins á Íslandi er Kvöldstund með Brahms með Kammersveit Reykjavíkur. Samt er ekkert frumlegt við diskinn. Það eru engar nýjar tónsmíðar á honum, ekkert sniðugt konsept sem æpir á athygli. Kápan er ekki heldur neitt sem maður tekur eftir. Þar er bara ljósmynd af tónskáldinu, ein af mörgum sem hafa birst ótal sinnum. Svo hvað er svona spennandi við geisladiskinn?

Jú, það er hversu góður hann er. Nú er til fullt af upptökum með erlendum öndvegismúsíkontum þar sem þeir flytja sömu verk, en Kammersveitin stendur þeim fyllilega jafnfætis. Tæknilega séð er flutningurinn óaðfinnanlegur. Hornleikur Josephs Ognibenes í horntríóinu opus 40 er svo fagur að hann er eins og rödd úr himnaríki. Söngur Rannveigar Fríðu Bragadóttur í tveimur sönglögum opus 91 er þéttur og öruggur. Samspilið í strengjasextett opus 18 er nákvæmt og fágað, sveitin leikur líkt og einn maður. Meira að segja pizzicatóið, þ.e. strengjaplokkið í lok fyrsta kaflans er eins nálægt fullkomnun og hægt er að hugsa sér.

Það er samt ekki málið. Að sjálfsögðu þarf tæknin að vera pottþétt. En ef rétta tilfinningin er ekki í túlkuninni hafa tæknilegir yfirburðir litla þýðingu. Hér er Kammersveitin stöðugt að segja sögu. Hver einasti tónn hefur merkingu. Tónlistarfólkinu liggur það mikið á hjarta að hlustandinn hrífst með. Fyrir bragðið er tónlistin svo falleg að ekki er annað hægt en að loka bara augunum og gefa sig skáldskapnum á vald. Brahms er einfaldlega dásamlegur á þessum geisladiski.

Jónas Sen

KAMMERSVEIT REYKJAVÍKUR „Tónlistarfólkinu liggur það mikið á hjarta að hlustandinn hrífst með.“ FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

NIÐURSTAÐA: Algerlega frábær geisladiskur með tímalausum upptökum á tónlist Brahms.

SÖNGKONAN „Stjarnanna fjöld er líka fyrsti textinn sem ég læt flakka,“ segir Kristjana.

Kristjana í Fríkirkjunni

„Ég syng jólalög sem þjóðin þekkir en með nýrri nálgun. Svo er eitt frumsamið af mér sem heitir Stjarnanna fjöld eins og nýi diskurinn minn.“ Þetta segir söngkonan Kristjana Arngrímsdóttir um dagskrá tónleika sem hún heldur í Fríkirkjunni í Reykjavík annað kvöld klukkan 20.30. Hún segir lögin bæði íslensk og erlend, í bland við jólasálma í nýjum útsetningum og nefnir sálma eins og Í dag er glatt og Það aldin út er sprungið.

Örn Eldjárn gítarleikari, sonur Kristjönu, útsetti öll lögin og spilar undir, ásamt Jóni Rafnssyni kontrabassaleikara en þau þrjú eru saman í tríói. Einnig verður leikið á fiðlu, fagot, selló og horn.

Stjarnanna fjöld er fjórði diskur Kristjönu á sólóferli hennar og sá fyrsti með lagi eftir hana. Skyldi hún semja mikið? „Nei, ég er eiginlega bara að byrja. Stjarnanna fjöld er líka fyrsti textinn sem ég læt flakka. En það kemur önnur plata í vor með frumsömdu efni einvörðungu. Þetta er svona forsmekkurinn.“

Tónleikarnir í Fríkirkjunni eru þeir einu sunnan heiða, aðrir verða í Dalvíkurkirkju 19. desember. - gun

Á TOPPNUM Camilla Läckberg situr sem fastast í toppsæti metsölulista Eymundson. MYND/NORDICKPHOTOS/GETTY

Läckberg heldur forystunni

Ljónatemjarinn eftir Camillu Läckberg heldur fyrsta sætinu á Metsölulista Eymundsson fyrir síðustu viku. DNA Yrsu Sigurðardóttur er í öðru sæti og númer þrjú er Kamp Knox eftir Arnald Indriðason. Þín eigin þjóðsaga er áfram í fjórða sæti en Sveitin í sálinni fer úr sjöunda sæti í það fimmta.

Öræfi er í sjötta sæti og Saga þeirra, sagan mín í sjöunda. Náðarstund er svo í áttunda sæti, Gula spjaldið í Gautaborg í níunda og Orðbragð er aftur komin á lista og er hún í tíunda sæti.

Bara fyrir þig, 1000 krónur og fullt af brosum

Þú færð 1.000 kr. í afslátt ef þú verslar fyrir 5.000 kr. eða meira, – brosin fylgja frítt með.

1000 kr.

Apótekarinn - lægra verð

www.apotekarinn.is

Einn miði veitir 1.000 kr. afslátt ef verslað er fyrir 5.000 kr. eða meira.

Gildir til 5. jan. 2015.

Gildir ekki fyrir lyf sem heyra undir greiðsluþátttöku Sjúkratrygginga Íslands. Starfsfólk veitir þér nánari upplýsingar.

5 694230 016686

*Gegn framvísun miðans. Klipptu út miðann og taktu hann með þér í Apótekarann.

Afslátturinn gildir í öllum apótekum Apótekarans.

Erum við nálægt þér?

Húsgagnahöllin
Domus Medica
Eiðistorg
Glæsibær

Mjóddin, Álfabakka
Hamraborg, Kópavogi
Salavegur, Kópavogi
Smiðjuvegur, Kópavogi

Fjarðarkaup, Hafnarfirði
Þverholt, Mosfellsbæ
Hafnarstræti, Akureyri

Apótekarinn - lægra verð

PIPAR\TBWA • SÍA

Cosby þakkar konu sinni fyrir stuðninginn

Bandaríski grínistinn Bill Cosby hefur í fyrsta sinn tjáð sig opinberlega um fjölda ásakana á hendur sér um kynferðislegt ofbeldi gegn konum.

Bill Cosby hefur í fyrsta sinn tjáð sig opinberlega um ásakanir á hendur sér um kynferðislegt ofbeldi. Í viðtali við New York Post hrósaði grínistinn eiginkonu sinni, Camille, fyrir „styrk“ sem hún hefur sýnt með því að standa með honum.

Cosby, sem hefur verið sakaður um kynferðislegt ofbeldi gagnvart meira en tólf konum, sagði að sér hefði verið ráðlagt að tala ekki um ásakanirnar. Leikarinn, sem er 77 ára, bað fréttamenn um að halda hlutleysi.

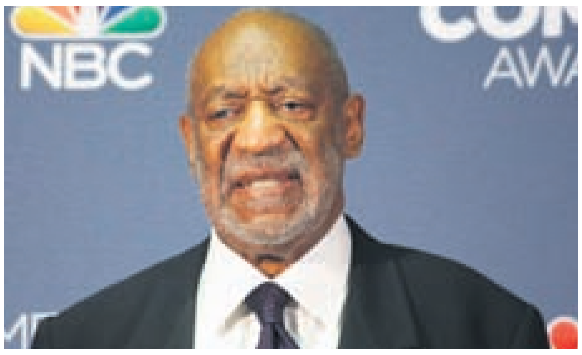
„Ég geri bara ráð fyrir því að þeldökkt fjölmiðlafólk hafi uppi framúrskarandi viðmið í blaðamennsku og þegar það gerir það verður það að fjalla um þetta á hlutlausan hátt,“ sagði Cosby.

Hann bætti við að „kvenlæg ást og styrkur“ hefði hjálpað sér í gegnum stormviðrið og bætti svo við: „Þeir vilja ekki að ég tali við fjölmiðla.“

Lögreglan í Los Angeles hóf nýlega rannsókn á ásökunum Judy Huth um að Cosby hefði misnotað hana þegar hún var 15 ára. Í lögsókn sinni sagði hún að leikarinn hefði gefið henni áfengi og neytt hana svo til kynferðisathafnar í svefnherbergi á Playboy-setrinu í kringum 1974, eða fyrir fjörutíu árum.

Cosby hefur á móti höfðað mál gegn hinni 55 ára Huth og segir að hún vilji einungis hafa af honum fé. Segir hann ásakanir hennar tilhæfulausar. Lögfræðingar hans, sem hafa einnig neitað öllum ásökunum, sendu nýverið frá sér yfirlýsingu þar sem þeir lýstu umfjöllun fjölmiðla um málið sem „fjölmiðlafári“.

Leikarinn hefur aldrei verið ákærður fyrir glæp en ásakanirnar gegn honum hafa orðið til þess að hann aflýsti uppistandsferðalagi sínu og hætti við nokkur sjónvarpsverkefni.



BILL COSBY Leikarinn hvetur fjölmiðla til að fjalla um ásakanirnar á hendur honum á hlutlausan hátt. NORDICPHOTOS/GETTY

Þekktur sem Cliff Huxtable

Bill Cosby er þekktastur fyrir hlutverk sitt sem hinn peysuklæddi pabbi Dr. Cliff Huxtable úr gamanþáttunum The Cosby Show sem nutu mikilla vinsælda á níunda áratugnum.

Cosby kom fyrst fram í sjónvarpi í Kvöldþætti NBC árið 1963. Í framhaldinu gerði hann plötusamning við Warner Brothers og gaf út röð verðlaunaðra grínplatna. Árið 1965 varð Cosby fyrsti þeldökki leikarinn til að leika aðalhlutverk í dramaþáttum í sjónvarpi þegar hann fékk hlutverk í I Spy.

Hann byrjaði að leika í The Cosby Show árið 1984 og gekk þátturinn um átta ára skeið. Fyrstu ásakanir á hendur Cosby um kynferðislegt ofbeldi komu upp árið 2005 þegar Andrea Constand, starfsmaður í gamla háskólanum hans, sakaði leikarann um að hafa látið hana taka eiturlyf og misnotað hana á heimili hennar ári fyrr.

VILJA GLEÐJA AÐRA Þeir Fannar og Guðmundur segja leikinn snúast um jólaandann og það að gleðja. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Þjóðin er fjórtándi jólasveinninn

Fannar Guðmundsson og Guðmundur Páll Líndal hafa útbúið jólaleynivinaleik fyrir alla þjóðina.

„Þetta snýst um að finna hinn sanna jólaanda og gefa einhverjum sem þú þekkir ekki góða jólagjöf,“ segir Fannar Guðmundsson sem ásamt félaga sínum, Guðmundi Páli Líndal, hefur hrundið af stað leynivinaleiknum Íslenski leynijólasveinninn.

„Okkur datt í hug að þetta væri tilvalið til þess að sameina þjóðina og gera hana að fjórtánda jólasveininum,“ segir Fannar. Hugmyndin kviknaði út frá leynivinaleikjum sem hafa verið vinsælir í skólum og á vinnustöðum undanfarið. „Þú skráir þig hjá okkur og segir eitthvað aðeins frá þér. Þú færð síðan úthlutað einu nafni með lýsingu og út frá því gefur þú viðkomandi gjöf,“ segir hann.

Skráning stendur yfir til 17. desember en þann 18. fá allir úthlutað einu nafni sem þeir þurfa að senda gjöf fyrir aðfangadag. Fannar segir engar reglur vera um gjafirnar en biður fólk um að gæta hófsemi og skynsemi. „Það má ekki gefa bara eitthvert drasl, heldur eitthvað sem þú heldur að muni virkilega gleðja einstaklinginn út frá lýsingunni. Það skiptir ekki máli hvort það er heimagert eða keypt, bara að það gleðji,“ segir hann.

> ➜ Hugmyndin kviknaði út frá leynivinaleikjum sem hafa verið vinsælir í skólum og á vinnustöðum undanfarið.

Hægt er að skrá sig á Facebooksíðu þeirra Facebook.com/leynijolasveinninn. „Við hvetjum svo alla til þess að taka mynd af gjöfinni sem þeir fá og það er aldrei að vita nema við veljum frumlegustu gjöfina.“ - asi

Miðaldra meðvirkni

TÓNLIST ★★☆☆☆

Diskó Berlín
Nýdönsk
SKÝMIR

NÝDÖNSK Hljómsveitin tók upp sína nýjustu plötu í Berlín. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Það er erfitt að segja hvort meðlimir Nýdanskrar gangist við því að vera miðaldra. Í árum talið, jú, en aldur er afstæður og allt það. Hljómsveitin lét í það minnsta ekkert stöðva sig í að gera eins og unga fólkið og skellti sér til menningar- og dönermiðstöðvar jarðarinnar í Berlín. Er þaðan væntanlega nafnið komið á nýjustu plötu sveitarinnar, Diskó Berlín.

Nú þegar hafa fjölmörg lög af plötunni fengið mikla spilun á Rás 2 og að minnsta kosti fjögur þeirra komist hátt á vinsældarlista. Upphafslag plötunnar, Uppvakningar, er eitt þeirra og er velgengni þess lags vel skiljanleg. Það er eitthvað heimilislegt við það, kunnuglegur hljómagangur, flott hraðaskipting í miðju lags, raddir Björns Jörundar og Daníels Ágústs frábærar saman enn í dag eftir aldarfjórðung og viðlag sem hægt er að raula með. Flott mál.

Að öðru leyti er nauðsynlegt að spyrja hvort mikil spilun plötunnar sé vegna gæða hennar eða einfaldlega meðvirkni Óla Palla fyrir miðaldra poppurum. Fyrir utan upphafslagið er besta lagið Draumalín, sem er reyndar fínasta ballaða með skemmtilegri melódíu – svona eins og ef Vangelis hefði gert tónlistina í rómantískri gamanmynd. Flest lögin eru fönkskotin en það verður að segjast að sá hljómur gengur ekki upp í þetta sinn. Dagdraumaregn ætti líklega að vera slagari en lagið er því miður einsleitt og viðlagið einstaklega óeftirminnilegt – alls ekki í karakter við sveitina.

Það sem er hins vegar eftirminnilegt, eftir að hafa hlustað á plötuna, eru tvö atriði. Eitt frekar aulalegt en hitt einfaldlega ekki gott fyrir neinn. Hið fyrra er þessi íslenska rím-árátta, sem kristallast í línunum úr titillaginu: „Þú ert með mér í öllum föllum/ Þú svarar allri minni köllun/ Þú ert mín uppáhaldsmeyja/ nafn þitt ég elska að beygja.“ Þetta er fyrra atriðið. Seinna atriðið er lagið Mánagyðja, sem virðist fjalla um upphafningu á þeirri túlkun að Lolita sé einhvers konar ástarsaga. Lagið fjallar alltént um samneyti við „mánagyðju“ með „unglingshjarta“ og á samneytið að vera uppspretta æsku sem ljóðmælandi vill teyga af. Sko… Humbert Humbert var sjóblindur perri. Svo það sé á hreinu.

Heilt yfir er Diskó Berlín langt frá því besta sem Nýdönsk hefur sent frá sér. Hljómsveitin á sinn stað í hjarta íslenskra tónlistaráhugamanna, það eru hreinar línur. Hún var alltaf meira kúl en hinar sveitirnar á 10. áratug síðustu aldar. Vissulega er aldur afstæður og ekkert sem segir að miðaldra karlmenn geti ekki átt stórkostlega endurkomu og sigrað heiminn. Sá sigur kemur vonandi síðar.

Eitt að lokum: Getur Villi Waren vinsamlegast skipt um font?

Björn Teitsson

NIÐURSTAÐA: Ágætis sprettir á köflum og lagið Uppvakningar vekur upp hljýjar minningar en í heild er platan langt frá því besta sem Nýdönsk hefur sent frá sér.

Þinn stuðningur gerir kraftaverk

Skortur á drykkjarhæfu vatni og hreinlætisaðstöðu veldur banvænum sjúkdómum en með aðgangi að hreinu vatni hefur allt líf möguleika á að vaxa og dafna. Hjálparstarf kirkjunnar tryggir fólki aðgang að hreinu vatni í Úganda og Eþíópíu **– og þitt framlag skiptir sköpum.**

Þú getur hjálpað núna með því að greiða valgreiðslu í heimabanka.

Einnig:

- **Frjálst framlag á framlag.is**
- **Gjafabréf á gjofsemgefur.is**
- **Styrktarsími: 907 2003 (2.500 kr.)**
- **Söfnunarreikningur: 0334-26-50886, kt. 450670-0499**

actalliance
Hjálparstarf kirkjunnar

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

SAMBÍÓIN

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

BIG HERO 6 ÍSLTAL	KL. 2D: 5:40 3D: 6:40	L
BIG HERO 6 ENSKT TAL 2D	KL. 5:40 - 8 - 10:20	L
BEGIN AGAIN	KL. 8 - 10:20	7
THIS IS WHERE I LEAVE YOU	KL. 8	
DUMB AND DUMBER TO	KL. 5:40 - 8 - 10:20	7
INTERSTELLAR	KL. 9	
INTERSTELLAR VIP	KL. 5 - 8:30	
ALGJÖR SVEPPI	KL. 5:40	L
JOHN WICK	KL. 10:20	

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

BIG HERO 6 ÍSLTAL 2D	KL. 5	L
EXODUS: GODS AND KINGS	KL. 2D: 5 3D: 8 - 10	
INTERSTELLAR	KL. 6:30 - 8 - 10	
MÖRGÆSIRNAR FRÁ MADAGASCAR ÍSLTAL 2D	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

BIG HERO 6 ÍSLTAL	KL. 2D: 6 3D: 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	
THE RAILWAY MAN	KL. 8	
INTERSTELLAR	KL. 8:20	

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

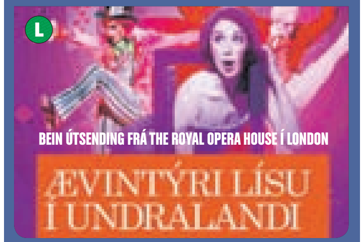
BIG HERO 6 ÍSLTAL 3D	KL. 5:40	L
BIG HERO 6 ENSKT TAL 2D	KL. 8	L
EXODUS: GODS AND KINGS 3D	KL. 10:30	
THIS IS WHERE I LEAVE YOU	KL. 10:10	
MÖRGÆSIRNAR FRÁ MADAGASCAR ÍSLTAL 2D	KL. 5:50	L
THE HUNGER GAMES	KL. 8	

SAMBÍÓIN AKUREYRI

BIG HERO 6 ÍSLTAL 3D	KL. 5:40	L
BIG HERO 6 ENSKT TAL 2D	KL. 8 - 10:20	L
BEGIN AGAIN	KL. 10:20	7
THIS IS WHERE I LEAVE YOU	KL. 8	
ALGJÖR SVEPPI	KL. 5:40	L

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG
GILDIR EKKI Á ÍSLENSKAR MYNDIR

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ



SMÁRABÍÓ — AUKAKRÓNUR 5%

EXODUS 3D	KL 4.30 – 8 – 10	16
EXODUS 2D	KL 10.45 16	16
EXODUS 3D LÚXUS	KL 4.30 – 8 – 11	16
BIG HERO 6 ÍSL TAL 3D	KL 4.30	L
BIG HERO 6 ÍSL TAL 2D	KL 3.15 – 5.30	L
MOCKINGJAY – PART 1	KL 8 – 11	12
MÖRGÆSIR ÍSL TAL 2D	KL 3.15	L
DUMB AND DUMBER TO	KL 5.30 – 8 – 10.30	7

HÁSKÓLABÍÓ — AUKAKRÓNUR 5%

ÆVINTÝRI LÍSU Í UNDRALANDI	KL 19.15	L
DUMB AND DUMBER TO	KL 17:30 – 18:30 – 11	7
EXODUS 3D	KL 9	16
EXODUS 2D	KL 10.30	16
MOCKINGJAY	KL 8 – 10.40	12
MÖRGÆSIR	KL 5.30	L

LAUGARÁS BÍÓ — ÞÚ FÆRÐ Coca-Cola Í LAUGARÁSBÍÓI

ÞRIÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
EXODUS	7, 10(P)	16
BIG HERO 6 2D	4:30	L
BIG HERO 6 3D	4:30	L
HUNGER GAMES: MOCKINGJAY	7, 10	12
MÖRGÆSIRNAR 2D	4:30	L
NIGHTCRAWLER	10	16

Mest heillandi manneskja ársins

Á hverju ári velur sjónvarpsdrottningin Barbara Walters mest heillandi manneskju ársins og að þessu sinni varð Amal Alamuddin fyrir valinu. Walters sagðist ekki hafa valið Alamuddin fyrir velgengni í starfi sínu sem mannréttindalögfræðingur, heldur fyrir það eitt að hafa heillað piparsveininn George Clooney. „Ef við setjum þetta í samhengi þá var þetta virkilega eitt mesta afrek mannkynssögunnar,“ sagði Walters um val sitt. Hvort ástæðurnar fyrir valinu eru rökréttar má sennilega deila um, en Walters sagði að Alamuddin væri nú komin í flokk með Kate Middleton og Jackie O og að allt sem hún segði eða klæddist hér eftir væri heillandi.

Jólastormur

BAKÞANKAR
Erlu Bjargar Gunnarsdóttur

Jólin koma þrátt fyrir að ryðgað og líklega ónýtt gasgrill sé nú farið að sóma sér vel í einu horninu í stofunni því ég nenni ekki að burðast með það inn og út á svalir eftir duttlungum veðursins. Með þessu áframhaldi verður það skreytt með jólaseríum og gullenglum og ég þarf ekki að höggva jólatré.

JÓLIN koma þrátt fyrir að bókaskattur hækki enda fýkur landinn inn í sólarhringsverslanir á nóttinni og kaupir jólabækurnar án þess að hugsa of mikið um að Arnaldur muni kosta sjö þúsund kall næstu jól. Það mun mögulega kalla á fimm þúsund króna jólagjafaviðmiðunarkrísu. Sú krísa gæti komið af stað alls kyns uppþotum, fjölskyldufundum, vinslitum jafnvel. Kannski mun áskrift að RÚV taka við sem jólagjöf landans.

JÓLIN koma þrátt fyrir að ég baki ekki sjö smákökusortir enda ekki nokkur leið að komast í búðir um helgar að kaupa hráefni þar sem mér hefur verið sagt helgi eftir helgi að vera ekki að þvælast úti og halda mig heima. Það sama gildir um Kringluna. Og blómabúðir sem selja greni í aðventukransa.

JÓLIN koma þrátt fyrir að ég lesi ekki gaumgæfilega tugi tölvupósta sem koma frá öllum skólastigum um metnaðarfulla jóladagskrá og skemmtanir í desember. Ég gef kennurum „high five“ í huganum og skelli minnismiða á ísskápinn til að muna eftir kertum, smákökum og sparifötum þegar það á við svo ekki skapist hörmungarástand tíu mínútur yfir átta á morgnana. Kirkjuferð hefur ekki komist á ísskápinn enda hef ég ekki hugmynd um hvort eða hvenær börnin mín fara í slíka ferð og hef nákvæmlega enga skoðun á málinu. Ég hef heldur enga sérstaka skoðun á jólaföndri þar sem englar og jesúbarn eru klippt út úr kartoni eða á jólasveinum sem mæta á jólaball leikskólans. Ég velti því aftur á móti reglulega fyrir mér yfir vinnudaginn hvort börnin hafi gleymt vettlingum heima og séu með bláa putta í fimbulkulda. Er eiginlega hugsjúk varðandi það mál.

SVO fellur bara allt í dúnalogn klukkan sex á aðfangadag.

Sendir uglurnar vinsælu í frí

Heiðdís Helgadóttir sló í gegn með ugluteikningunum sínum fyrir um tveimur árum, en nú setur hún uglurnar í smá frí og einbeitir sér að öðru. Nýju myndirnar hennar eru byggðar á alls kyns lífverum í sjónum.

„Ég er allavega hætt að teikna uglurnar í bili. Það voru bara örfáar til á lager, þannig að ég notaði tækifærið og leyfði þeim bara að klárast,“ segir Heiðdís Helgadóttir, sem sló svo rækilega í gegn með ugluteikningunum sínum fyrir um tveimur árum.

„Það var eiginlega algjör tilviljun að ég byrjaði að teikna þær. Mig vantaði sængurgjöf fyrir vinkonu mína og ákvað að teikna svona uglu fyrir hana. Þetta vatt svo bara rækilega upp á sig og allt í einu var ég farin að fá fyrirspurnir frá verslunum,“ segir Heiðdís, en í kjölfarið varð eftirspurnin mikil og hún hafði vart undan að teikna. „Ég verð alltaf þakklát fyrir þessar viðtökur. Mig óraði ekki fyrir að þetta myndi koma mér svona langt,“ segir hún.

Uglurnar urðu það vinsælar hér heima að margir reyndu að feta í fótspor Heiðdísar og teiknuðu uglur í svipuðum stíl. Aðspurð hvort það hafi haft áhrif á ákvörðun hennar segir hún svo ekki vera. „Ég tek þessu frekar bara sem hrósi að fólk hafi viljað gera eins og ég. En þetta hafði ekki áhrif á ákvörðun mína,“ segir Heiðdís, sem útilokar ekki að endurvekja uglurnar síðar.

„Ég hef fengið fyrirspurnir um þær að utan og það væri gaman að senda lager þangað. Að mínu mati eru þær búnar að blómstra hérna heima,“ segir hún. Þótt hún ætli að hvíla uglurnar um sinn er hún hvergi nærri hætt að teikna. „Uglurnar voru mjög ólíkar því sem ég var vön að gera. Núna er ég að teikna meira abstrakt, meira lifandi, en allar myndir geri ég í höndunum og skanna svo inn,“ segir Heiðdís.

Nýju myndirnar eru fjórar mismunandi teikningar byggðar á botnsjávarlífverum og ósymmetrískum lífverum í sjónum, en slík form fór hún að teikna fyrir löngu þegar hún var í arkitektanámi. „Ég var alltaf að reyna að koma þessum formum í byggingarnar, en það var ekki beint að ganga,“ segir hún og hlær.

adda@frettabladid.is

HÆFILEIKARÍK Heiðdís við nokkrar teikninga sinna. Hún sló í gegn með uglunum sínum fyrir tveimur árum.

„Ég hef fengið fyrirspurnir um þær að utan og það væri gaman að senda lager þangað. Að mínu mati eru þær búnar að blómstra hérna heima.

Hættir á Instagram

Miller hætti á samskiptamiðlinum eftir fimm daga.

Bandaríska leikkonan Sienna Miller hætti á samskiptamiðlinum Instagram eftir að hafa verið notandi í aðeins fimm daga.

Leikkonan sagði að í upphafi hefði hún haft gaman af Instagram og þeim viðbrögðum sem hún fékk frá aðdáendum sínum, en hún hefði hætt eftir fimm daga vegna ótta við að finna fyrir tómleikatilfinningu.

Miller sagði forritið gríðarlega ávanabindandi, hún hefði vaknað á morgnana með þúsundir tilkynninga um nýja fylgjendur eða athugasemdir við þær myndir sem hún hafði birt.

Þrátt fyrir að það hefði verið góð tilfinning væri hún viss um að á endanum skildi það lítið eftir sig annað en einmanaleika. Hún ætti vini sem væru virkir á samfélagsmiðlum og sagði að í kjölfar mikillar opinberunar á þeim miðlum uppskæru þeir oft á tíðum kvíða.

MILLER Leikkonan þoldi ekki lengi við á Instagram. NORDICPHOTOS/GETTY

BÍÓ ★ PARADÍS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ 1000 KALL MIÐINN!

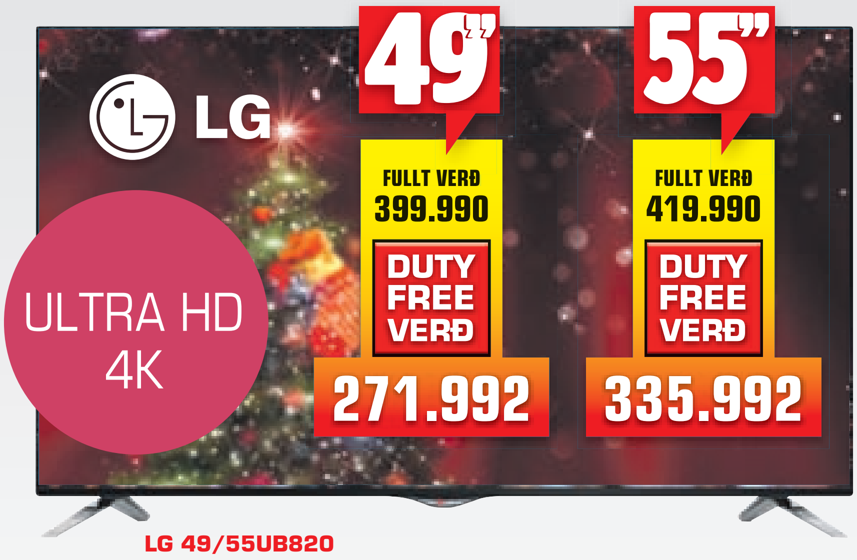
Mommy	17.30, 20.00	Of Horses & men, EN Sub,	20.00
Turist	17.45	White God	22.15
Salóme	18.00	Clouds of Sils Maria	22.00
Whiplash	20.00, 22.30	Bókaupplestur	20.00

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.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.

Man. City mætir Barca

FÓTBOLTI Í gær var dregið í 16-liða úrslitin í Meistaradeildinni og 32-liða úrslitin í Evrópudeildinni.

Ensku liðin Man. City og Chelsea fengu erfið verkefni í Meistaradeildinni gegn Barcelona og PSG. Fyrri leikirnir fara fram 17. og 18. febrúar og seinni leikirnir viku síðar.

Kolbeinn Sigþórsson og félagar í Ajax mæta svo Legia Varsjá í Evrópudeildinni. Leikirnir fara fram 19. og 26. febrúar.

MEISTARADEILDIN
16-LIÐA ÚRSLIT

PSG - CHELSEA
MAN. CITY - BARCELONA
BAYER LEVERKUSEN - ATLÉTICO M.
JUVENTUS - DORTMUND
SCHALKE - REAL MADRID
SHAKTAR - BAYERN MÜNCHEN
ARSENAL - MONACO
BASEL - PORTO

EVRÓPUDEILDIN
32-LIÐA ÚRSLIT

ANDERLECHT - DINAMO MOSKVA
ÁLABORG - CLUB BRUGGE
EVERTON - YOUNG BOYS
WOLFSBURG - SPORTING LISSABON
TORINO - ATHLETIC BILBAO
SEVILLA - GLADBACH
AJAX - LEGIA VARSJÁ
DNIPRO - OLYMPIAKOS
TRABZONSPOR - NAPOLI
GUINGAMP - DYNAMO KIEV
VILLARREAL - SALZBURG
ROMA - FEYENOORD
PSV EINDHOVEN - ZENIT
LIVERPOOL - BESIKTAS
TOTTENHAM - FIORENTINA
CELTIC - INTER

Á UPPLEIÐ Eftir góð ár í Frakklandi er Gunnar Steinn farinn að fóta sig í deild þeirra bestu. Hann segist vera á réttri leið og sér ekki eftir því að hafa söðlað um. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Þýsku strákarnir eru miklu sterkari

Gunnar Steinn Jónsson segir að það sé mikill munur á líkamlegum styrk hjá ungum þýskum leikmönnum og íslenskum. Hann segist vera að lifa drauminn að spila í þýsku úrvalsdeildinni þar sem boltinn henti sér. Á ekki von á HM-sæti.

HANDBOLTI „Það hefur komið öllum á óvart hvað okkur hefur gengið vel. Ég heyrði það bara eftir á að menn héldu að við yrðum við botninn í vetur,“ segir Gunnar Steinn Jónsson, leikmaður þýska úrvalsdeildarliðsins Gummersbach. Eftir góð ár í Frakklandi hjá Nantes söðlaði Gunnar um síðasta sumar og gekk í raðir þýska félagsins, sem er ekki ókunnugt því að hafa Íslendinga innan sinna vébanda.

Gummersbach er ekki að skrapa botninn heldur er liðið í 7. sæti en pakkinn í kringum liðið er reyndar þéttur og þarf ekki mikið til til þess að lenda ofar eða neðar.

„Við erum með næstyngsta liðið í deildinni. Við erum með marga, nýja unga stráka sem eru hörkugóðir. Þeir hafa komið mörgum á óvart. Við komum fimm nýir inn í liðið en það er nánast sama byrjunarliðið og í fyrra. Þó svo ég sé aðeins 27 ára gamall þá er ég með eldri mönnum í liðinu.“

Ótrúlega sterkir strákar

Það er nokkuð um rétt rúmlega tvítuga stráka í liði Gummersbach og Gunnar Steinn segir að það sé mikill munur á þýsku strákunum og þeim íslensku á þessum aldri.

„Þýsku strákarnir eru helmingi sterkari. Þeir eru svakalega öflugir. Við erum með strák fæddan 1994 sem spilar fyrir miðri vörn hjá okkur og er hrikalega sterkur. Hann lyftir helmingi þyngri lóðum en ég á lyftingaæfingum. Að sama skapi eru þessir strákar kannski ekki jafn tekniskir og strákarnir í Skandinavíu.“

Þýska deildin er sú sterkasta í heimi og Gunnar Steinn er smám saman að aðlagast því.

„Ég hef lent í því að spila gegn liðum þar sem ég þekki ekki eitt einasta nafn en leikmennirnir eru samt mjög öflugir. Flestir leikir eru hörkuleikir og ekki hægt að slá neitt af. Bara aldrei. Leikurinn hér er mun taktískari en í Frakklandi þar sem spilið er frjálsara. Það hentar mér betur að spila taktískari bolta. Svo er miklu meira æft hér í Þýskalandi en í Frakklandi. Til að mynda útihlaup og annað sem tíðkast ekki í Frakklandi. Þar af leiðandi hef ég aldrei verið í betra formi en núna.“

Leggur mikið upp

Gunnar Steinn hefur ekki skorað mikið fyrir Gummersbach. Hans hlutverk í liðinu er líka frekar að koma skyttum þess í færi.

„Ég fæ að spila í hverjum leik. Mjög oft spila ég hálfan leik á móti þeim manni sem spilar á móti mér. Svo fæ ég vonandi að spila meira eftir því sem líður á tímabilið. Enginn spilar í 60 mínútur hjá okkur,“ segir Gunnar Steinn, en þótt hann skori ekki mikið er hann í topp 40 yfir þá leikmenn deildarinnar sem gefa flestar stoðsendingar.

„Það er örugglega ágætt hjá mér miðað við mínútur. Við erum með góðar skyttur og ég á að leggja upp fyrir þá. Ég mætti samt alveg taka meira af skarið sjálfur. Ég held að það muni koma hjá mér.“

Miðjumaðurinn er á því að það hafi gert sér gott að skipta um umhverfi og fara í sterkari deild. Það sé að gera hann að sterkari leikmanni.

„Það er líka jákvætt að ég spila alltaf í vörninni hérna líka og er að bæta mig þar. Ég held að núna séu kannski liðnir þeir mánuðir sem þurfti til að aðlagast öllu. Eins og áður segir hef ég aldrei verið í betra formi og því bjartsýnn á að sjá framfarir á seinni hluta tímabilsins. Ég fæ traust frá þjálfaranum og í raun er allt til staðar svo ég geti náð frekari framförum. Ég hef líka þroskast mikið sem handboltamaður.“

> **Ég er frekar svartsýnn á að komast í HM-hópinn. Það yrði auðvitað svekkjandi að komast ekki í hópinn.**
>
> *Gunnar Steinn Jónsson*

Nýtti tækifærið vel

Það kom mörgum þægilega á óvart hversu sterkur Gunnar kom inn í landsliðið á síðasta EM þar sem Ísland varð í fimmta sæti þrátt fyrir mikil meiðslavandræði.

„Ég laumaði mér bakdyrameg-in inn í liðið á mótinu og um leið var draumur að rætast hjá mér að spila á stórmóti. Ég var ákveðinn í að nýta það tækifæri og það gekk nokkuð vel,“ segir Gunnar Steinn, en hann fékk ekki mörg tækifæri það sem eftir lifði ársins.

„Ég hef ekki spilað margar mínútur síðan. Það er alltaf erfitt að koma inn í fimm mínútur í senn. Maður breytir ekki miklu þá. Það var talsvert um mikilvæga leiki þar sem spilað var á átta til níu reynslumeiri mönnum.“

Svartsýnn á að komast til Katar

Gunnar Steinn er í 28 manna hópnum sem Aron Kristjánsson getur valið úr fyrir HM-hópinn sinn, en Gunnar á ekkert endilega von á því að komast í æfingahópinn.

„Ég hef ekkert heyrt frá Aroni enn þannig að ég er frekar svartsýnn. Það yrði auðvitað svekkjandi að komast ekki í hópinn enda hef ég metnað til þess að vera í honum. Ég verð þá bara að taka því eins og maður og verð tilbúinn að hoppa inn ef þess þarf og er óskað. Ég þekki bakdyrnar vel,“ sagði Gunnar léttur. „Ef ég held áfram að bæta mig hér þá veit ég að ég á möguleika. Ég sé ekkert eftir því að hafa valið að fara til Þýskalands. Það var draumur að spila í deild þeirra bestu og ég er að lifa þann draum.“

henry@frettabladid.is

28-MANNA HÓPUR

MARKVERÐIR:
Björgvin Páll Gústavsson (Bergischer), Aron Rafn Eðvarðsson (Guif), Daníel Andrésson (SönderjyskE), Sveinbjörn Pétursson (Aue).

AÐRIR LEIKMENN:
Aron Pálmarsson (Kiel), Arnór Atlason (St. Raphael), Arnór Þór Gunnarsson (Bergischer), Alexander Petersson (Löwen), Atli Ævar Ingólfsson (Guif), Ásgeir Örn Hallgrímsson (Nimes), Bjarki Már Elísson (Eisenach), Bjarki Már Gunnarsson (Aue), Björgvin Þór Hólmgeirsson (ÍR), Guðjón Valur Sigurðsson (Barcelona), Guðmundur Árni Ólafsson (Mors-Thy), Gunnar Steinn Jónsson (Gummersbach), Kári Kristján Kristjánsson (Valur), Ólafur Guðmundsson (Hannover-Burgdorf), Róbert Aron Hostert (Mors-Thy), Róbert Gunnarsson (PSG), Rúnar Kárason (Hannover), Snorri Steinn Guðjónsson (Sélestat), Sverre Jakobsson (Akureyri), Sigurbergur Sveinsson (Erlangen), Stefán Rafn Sigurmannsson (Löwen), Tandri Már Konráðsson (Ricoh), Vignir Svavarsson (Midtjylland), Þórir Ólafsson (Stjarnan).

Jólagjafir
- fyrir heimilin í landinu

SAMSUNG

UE48H6675
LED SJÓNVARP · 600 Hz. · Full HD 1920x1080p
3D · SMART TV · Gervihnatta móttakari · Micro Dimming · Gervihnatta móttakari

48"
229.920 Verð áður 287.400

55"
295.900 Verð áður 369.000

MÍNUS 20%

0% VEXTIR
Vaxtalausar raðgreiðslur í tólf mánuði*

SAMSUNG

UE32/40/55/65H6475
LED sjónvarp · 400 CMR (rið)
3D · smart TV með þráðlausu neti.

32" 119.920 áður 149.900
48" 189.900 Jólatilboð
55" 279.920 áður 349.900
65" 499.000 áður 649.900

Pioneer HLJÓMTÆKI

X-SMC01BT-K
Hljómtækjastæða vegghengjanleg
2x10W, Bluetooth, FM útvarp, geislaspilari CD-R/CD-RW, USB, MP3, WMA

3 litir

Verð: 44.900,-
Nú án vörugjalda 33.900,-

Pioneer HLJÓMTÆKI

PIX-CM32BT-K
Hljómtækjastæða með Bluetooth
30W (15W + 15W RMS) (8Ω) - 2-Way Bass-Reflex Hátalarar - MP3, WMA - AM/FM Útvarp m.45 st.minni - Innbyggt Blueooth - Pioneer Wireless Streaming App - iPod, iPhone, iPad í gegnum USB

3 litir

Verð: 49.900,-
Nú án vörugjalda 39.920,-

Pioneer HLJÓMTÆKI

PL-990
Plötuspilari
Alsjálfvirkur, 33/45 snúninga, reimdrifinn, innbyggður formagnari

Verð: 39.900,-
Nú án vörugjalda 31.920,-

Pioneer HLJÓMTÆKI

X-EM12
Hljómtækjastæða
2x15W magnari, FM útvarp m. 30stöðva minni, geislaspilari, USB afspilun

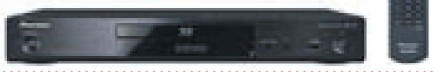
Verð: 27.900,-
Nú án vörugjalda 22.320,-

Pioneer HLJÓMTÆKI

Blu-ray 3D

BDP-170-K **Blu Ray spilari 3D**
Spilar DVD-video, VCD, CD, AVCHD, SACD, BD-ROM, BD-R/RE, CD-RW, DTS-CD, DVD-RW, DL/-RW, DVD+R/+RW, DL/+RW, Tengi: HDMI, USB, WiFi

Verð: 44.900,- **Nú án vörugjalda 33.500,-**



Pioneer HLJÓMTÆKI

SBX-N550
Verð: 64.900,-
Soundbar
Nú án vörugjalda 51.920,-

140W, innbyggður bassi, Class D magnari, Bluetooth, WiFi, Vegghengjanlegt, HDMI ARC, 2xoptical, mini jack, 1xcoaxial digital, USB

CELESTRON

25% afsláttur

Góðir sjónaukar í miklu úrvali

---

veho. ***Sportmyndavélar***

NPNG útgáfa - 1080@60fps og 720p@120fps - Innbyggð WiFi tenging - Snjallforrit fyrir Android og Apple iOS - 16MP ljósmyndir - LCD Skjár og losanleg 1500mAh rafhlaða - Vatnshelt hylki á 100m fylgir - Festingar og 8GB kort fylgja - Kemur í með flottri tösku. (Lýsing á við K-2)

Veho Sportmyndavél K-1
án tösku, skjás og hylkis ***kr. 36.900,-***

Verð: 54.900,- kr.

MUVI K-SERIES

CELESTRON
Stjörnusjónauki

Jólatilboð: 18.600
áður 24.900

Leikum okkur
Leikjatölvur frá Nintendo
í regnbogans litum

Mikið úrval leikja í allar gerðir Nintendo leikjatölva

Pioneer
heyrnartól

30% afsláttur

Jamo

Jamo C97
Til hvítir og svartir.
Þrískiptir Bass Reflex hátalarar
180W/360W,
6 Ohm, 32 - 24.000Hz

Verð kr. 179.800,-m.vsk
Án vörugjalda kr. 143.840,-m.vsk

Leikum okkur

Nintendo
Wii U

Gott úrval leikja.

Velkomin í Lágmúlann

OPIÐ TIL KL. 21 TIL JÓLA

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 · ormsson.is

ORMSSON	ORMSSON	KS	SR · BYGG	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	GEISLI
KEFLAVÍK	ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI	SAUÐÁRKRÓKI	SIGLUFIRÐI	AKUREYRI	HÚSAVÍK	VÍK-EGILSSTÖÐUM	PAN-NESKAUPSTAÐ	ÁRVIRKINN-SELFOSSI	VESTMANNAEYJUM
SÍMI 421 1535	SÍMI 456 4751	SÍMI 455 4500	SÍMI 467 1559	SÍMI 461 5000	SÍMI 464 1515	SÍMI 471 2038	SÍMI 477 1900	SÍMI 480 1160	SÍMI 481 3333

DAGSKRÁ

Í KVÖLD

Stöð 2 kl. 20.25
Á fullu gazi

Þriðja röðin af þessum frábæru þáttum þar sem fjallað er um glæsilega bíla og önnur flott farartæki. Hér er hraðinn og spennan í fyrirrúmi og áhersla lögð á ný og glæsileg tryllitæki. Umsjónarmenn eru Sigríður Elva Vilhjálmsdóttir og Finnur Thorlacius.

Modern Family
STÖÐ 2 KL. 20.50 Sjötta þáttaröðin um líf þriggja tengdra en ólíkra nútímafjölskyldna. Í hverjum þætti lenda fjölskyldurnar í ótrúlega fyndnum aðstæðum sem við öll könnumst við að einhverju leyti.

2 Broke Girls
STÖÐ 2 KL. 20.00 Bráðskemmtileg gamanþáttaröð um stöllurnar Max og Caroline sem eru staðráðnar í að láta drauma sína rætast.

Gordon's Home Cooking Seasonal Selection
SKJÁR 1 KL. 17.00 Meistarakokkurinn Gordon Ramsay töfrar fram gómsæta og girnilega jólarétti af sinni alkunnu snilld.

X 977 kl. 07.00
Morgunþátturinn Ómar

Það er enginn betri í að koma þér á fætur en Ómar. Góð tónlist og ekkert kjaftæði.

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 Wonder Years
08.30 Gossip Girl
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 The Middle
10.40 Go On
11.00 Flipping Out
11.50 Covert Affairs
12.35 Nágrannar
13.00 American Idol
13.45 American Idol
15.15 The Mentalist
16.00 Sjáðu
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 Um land allt Virkjun jarðhitans á Suðurnesjum.
20.00 2 Broke Girls
20.25 Á fullu gazi
20.50 Modern Family
21.15 The Big Bang Theory
21.40 Stalker
22.30 The Strain
23.15 Daily Show. Global Edition
23.45 Forever
00.30 Bones
01.20 Getting on
01.50 The Call
03.25 Romantics Anonymous
04.40 Modern Family
05.00 The Big Bang Theory
05.25 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

07.00 Stjarnan - Njarðvík
13.00 Chicago - Cleveland
14.50 Juventus - Atletico Madrid
16.30 Meistaradeild Evrópu
17.00 Getafe - Barcelona
18.40 Spænsku mörkin
19.10 Þýsku mörkin
19.40 Derby - Chelsea BEINT
21.45 Stjarnan - Njarðvík
23.15 Þýsku mörkin
23.45 Derby - Chelsea

SPORT 2 *enski boltinn*

07.00 Everton - QPR
08.40 Messan
11.35 Premier League World
12.05 Leicester - Man. City
13.45 Chelsea - Hull
15.25 Messan
16.40 Burnley - Southampton
18.20 Everton - QPR
20.00 Premier League Review
20.55 Messan
22.10 Arsenal - Newcastle
23.50 Middlesborough - Derby
01.30 Football League Show

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** 433 **21.30** Gönguferðir

STÖÐ 3

17.45 Save With Jamie
18.35 Baby Daddy
19.00 Wipeout
19.45 Welcome To the Family
20.10 One Born Every Minutes UK
21.00 Pretty little liars
21.45 Treme
22.45 Southland
23.30 The Gates
00.15 Flash
00.55 Arrow
01.40 Wipeout
02.25 Welcome To the Family
02.50 One Born Every Minutes UK
03.35 Pretty little liars
04.20 Treme
05.15 Southland
06.00 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** Töfrahetjurnar **10.00** Ljóti andarunginn og ég **10.25** Latibær **10.47** Tommi og Jenni **10.54** Tom and Jerry (chuck jones) **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** Töfrahetjurnar **14.00** Ljóti andarunginn og ég **14.25** Latibær **14.47** Tommi og Jenni **14.53** Tom and Jerry (chuck jones) **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** Töfrahetjurnar **18.00** Ljóti andarunginn og ég **18.25** Latibær **18.47** Tommi og Jenni **18.53** Tom and Jerry (chuck jones) **19.00** Jóladagatal Skoppu og Skrítlu **19.10** Lukku Láki **20.35** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

17.25 Strákarnir
17.55 Friends
18.20 2 Broke Girls
18.45 Modern Family
19.10 Two and a Half Men
19.35 Veggfóður
20.20 Tossarnir
21.00 The Americans
21.50 Grimm
22.35 The Blacklist
23.15 Chuck.
00.00 Cold Case
00.40 Veggfóður
01.25 Tossarnir
02.10 The Americans
02.55 Grimm
03.35 The Blacklist
04.20 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

11.15 So Undercover
12.50 One Fine Day
14.40 Life
16.30 So Undercover
18.10 One Fine Day
20.05 Life
22.00 The Lucky One
23.40 Room in Rome
01.25 Undefeated
03.20 The Lucky One

RÚV

16.30 Ástareldur
17.20 Millý spyr
17.27 Vísindahorn Ævars
17.30 Jesús og Jósefína Danskt jóladagatal.
17.50 Turnverðirnir
18.05 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.
18.13 Vísindahorn Ævars
18.20 Táknmálsfréttir
18.35 Melissa og Joey
19.00 Fréttir
19.20 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
20.00 Djöflaeyjan
20.30 Castle
21.15 Laus við sorp
21.45 Jólin hjá Claus Dalby
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Hamingjudalur
23.15 Víkingarnir
00.00 Kastljós
00.25 Fréttir
00.40 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 Survivor
16.10 Christmas Feast with Heston Blumenthal Jólaandinn svífur yfir vötnum í þessum girnilega þætti þar sem stjörnukokkurinn Heston Blumenthal ber fram rétti sem fá garnirnar til að gaula.
17.00 Gordon's Home Cooking Seasonal Selection
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Talk
19.50 Trophy Wife
20.10 Jane the Virgin
21.00 The Good Wife
21.45 Elementary Sherlock Holmes og Dr. Watson leysa flókin sakamál í New York borg nútímans.
22.30 The Tonight Show
23.15 Madam Secretary
00.00 Unforgettable
00.45 The Good Wife
01.30 Elementary
02.15 The Tonight Show
03.05 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.00 PGA Tour 2014
12.00 Golfing World 2014
12.50 PGA Tour 2014
16.50 Golfing World 2014
17.40 2014 PGA Tour Year in Review
18.35 Golfing World 2014
19.25 PGA Tour 2014 - Highlights
20.20 2014 European Tour Review of the Year
21.10 Golfing World 2014
22.00 2014 European Tour Review of the Year
22.50 PGA Tour 2014 - Highlight

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	

Yuasa rafgeymar

Stærsti rafgeymaframleiðandi í heiminum

Við bjóðum fría prófun á rafgeymum

Nesdekk-Grandi Fiskislóð 30 · 101 Reykjavík Sími 561 4110	**Smurstöðin Garðabæ** Litlatorgi 1 · 210 Garðabæ Sími 565 6200	**Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar** Búlandi 1 · 530 Hvammstangi Sími 451 2514
Múlaradio ehf. Fellsmúla 28 · 108 Reykjavík Sími 554 1540	**Pústþjónusta BJB** Flatahraun 7 · 220 Hafnarfjörður Sími 565 1090	**Bifreiðaverkstæði Blönduós** Efstubraut 2 · 540 Blönduós Sími 452 2600
Smurstöðin Klöpp Vegmúli 4 · 108 Reykjavík Sími 553 0440	**Smur 54** Bæjarhrauni 6 · 220 Hafnarfjörður Sími 555 0330	**Bílaverkstæði Óla** Norðurlandsvegi 4 · 540 Blönduós Sími 848 0030
Bifreiðaverkstæði Svans ehf. Eirhöfða 11 · 110 Reykjavík Sími 616 2333	**Laghentir ehf.** Bolafótur 1 · 230 Keflavík Sími 456 7600	**N1 Píparinn** Efstubraut 2 · 540 Blönduós Sími 868 6066
Bílson Klettháls 9 · 110 Reykjavík Sími 568 1090	**Skipting** Grófinni 19 · 230 Keflavík Sími 421 3773	**Ásgeir Arnljótsson** Hóli · 560 Varmahlíð Sími 453 8370
Málningarverk Hyrjarhöfða 2 · 110 Reykjavík Sími 554 4550	**Vélsmiðja Grindavíkur** Seljabót 3 · 240 Grindavík Sími 426 8540	**Pardus** Suðurbraut · 565 Hofsós Sími 453 7380
Smur og Viðgerðarþjónustan Hyrjarhöfða 8 · 110 Reykjavík Sími 567 9555	**Bílaverkstæði Þóris** Hafnarbraut 12 · 260 Njarðvík Sími 421 4620	**Bás** Ránargata 14 · 580 Siglufjörður Sími 467 1860
Bifreiðaverkstæði Grafarvogs Gylfaflöt 24-30 · 112 Reykjavík Sími 577 4477	**Bílaverkstæði Orra** Háholt 23 · 270 Mosfellsbær Sími 650 9700	**Bílatorgið Akureyri** Dalsbraut 1 · 600 Akureyri Sími 464 2121
Bílaverkstæði Einars Þórs Bæjarflöt 8 · 112 Reykjavík Sími 567 0080	**Réttingaverkstæði Jóns B. ehf.** Flugumýri 2 · 270 Mosfellsbær Sími 566 7660	**Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins** Fjölnisgötu 2a · 603 Akureyri Sími 462 2499
Hjólbarðaverktæði Grafarvogs ehf. Gylfaflöt 3 · 112 Reykjavík Sími 567 4468	**Bílaverkstæði Hjalta** Ægisbraut 28 · 300 Akranesi Sími 431 1376	**Kraftbílar** Draupnisgata 6 · 603 Akureyri Sími 464 0000
Bifreiðaverkstæði Toppur Skemmuvegur 34 · 200 Kópavogur Sími 557 9711	**Bílver** Innnesvegi 1 · 300 Akranesi Sími 431 1985	**Múlatindur** Múlavegur 13 · 625 Ólafsfjörður Sími 466 2194
Bílaverkstæði Kjartan og Þorgeirs Smiðjuvegur 48 · 200 Kópavogur Sími 567 0060	**Bifreiðaþjónusta Harðar** Borgarbraut 55 · 310 Borgarnes Sími 437 1192	**Bílaleiga Húsavíkur** Garðarsbraut 66 · 640 Húsavík Sími 464 1888
Bílaverkstæði Stimpill ehf. Akralind 9 · 200 Kópavogur Sími 564 1095	**Bílabær** Brákarbraut 5 · 310 Borgarnes Sími 437 1300	**Bílaþjónustan** Garðarsbraut 52 · 640 Húsavík Sími 464 1122
Bílvík ehf. Smiðjuvegur 4e · 200 Kópavogur Sími 661 7062	**Kristinn Reynisson** Nýjibær Bæjarsveit · 311 Borgarnesi Sími 435 1232	**Bifreiðaverkstæði Klettur** Hrísmýri 3 · 800 Selfoss Sími 482 2050
Knastás Skemmuvegur 4 · 200 Kópavogur Sími 557 7840	**Vélabær** Bæ · 311 Andarkílshreppur Sími 435 1252	**Bílaþjónusta Péturs** Vallholti 17 · 800 Selfoss Sími 482 2050
Samlind-Bílstál Askalind 3 · 200 Kópavogur Sími 564 4632	**KVH** Strandgata 1 · 530 Hvammstangi Sími 455 2300	**Bíltak** Hrísmýri 2a · 800 Selfoss Sími 482 3066
Bílaverkstæði Jóa Dalvegi 16a · 201 Kópavogur Sími 564 5520		

YUASA

Stilling

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

JÓLAMYNDIN

„The Nightmare Before Christmas, ætli hún hafi ekki ratað oftast í tækið.“
Davíð Örn Halldórsson, myndlistarmaður

Kaupmennskan kvödd á nýju ári

Hlöðver Sigurðsson og Guðrún Sigurðardóttir loka Art Form eftir sautján ár.

„Við erum búin að vera hérna síðan 1997, það er bara kominn tími á okkur að hætta,“ segir Hlöðver Sigurðsson sem ásamt eiginkonu sinni, Guðrúnu Sigurðardóttur, hefur rekið gjafavöruverslunina Art Form á Skólavörðustíg. Verslunina hafa þau hjónin rekið síðastliðin sautján ár en til stendur að loka henni í lok janúar.

Hlöðver segir þau hjónin hafa haft gaman af rekstrinum og það verði undarlegt að kveðja Skólavörðustíg og kaupmennskuna eftir öll þessi ár.

„Ég verð sjötugur í byrjun næsta árs en konan er nokkrum árum yngri. Nú förum við bara í rosalega langt sumarfrí,“ segir Hlöðver glaður í bragði og hlær.

Hann segir þau hjónin stefna á að halda áfram að hafa gaman af lífinu og ekki kvíða því að lítið verði um að vera. „Við ætlum bara að hafa gaman af barnabörnunum og öllu sem fylgir því að komast á þennan aldur og hafa ánægju af lífinu.“

Vikurnar fyrir jól eru mesti álagstíminn í verslunarrekstri og ávallt mikið um að vera en Hlöðver segir að þrátt fyrir það sé jólatíminn alltaf skemmtilegur. „Það er alltaf gaman að spjalla við fólkið sem hefur komið ár eftir ár. Við viljum þakka þessu ágæta fólki sem mundi alltaf eftir okkur. Það er það besta í viðskiptum.“ - gló

➜ Art Form á Skólavörðustíg verður lokað eftir áramót en til stendur að halda útsölu fyrstu þrjár vikurnar í janúar.

GUÐRÚN OG HLÖÐVER Hjónin hafa rekið Art Form í sautján ár en ætla að loka versluninni í lok janúar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Tryggir sér réttinn á þremur bókum Jóns

Sigurjón Sighvatsson hefur tryggt sér réttinn á spennusögum Jóns Óttars Ólafssonar. Hann hefur líka fjármagnað framleiðslu á þáttaröð eftir bókum Yrsu.

Framleiðandinn Sigurjón Sighvatsson hefur tryggt sér réttinn á þremur spennusögum Jóns Óttars Ólafssonar, þar af einni sem enn er óskrifuð.

Þá hefur hann fjármagnað framleiðslu á alþjóðlegri sjónvarpsþáttaröð eftir glæpasögum Yrsu Sigurðardóttur um Þóru Guðmundsdóttur lögmann og vonast til að hefja tökur haustið 2015.

Sigurjón hefur um áratugaskeið starfað í Hollywood og unnið með mörgum af fremstu leikurum og leikstjórum samtímans. Jón Óttar Ólafsson skaust fram á ritvöllinn í fyrra með bók sinni Hlustað, sem hefur þegar verið gefin út í Noregi og Frakklandi. Ókyrrð er nýkomin út og þriðja sagan í seríunni er væntanleg að ári.

„Stíll Jóns Óttars er ferskur, frásögnin er hraðari en við eigum almennt að venjast í norrænum glæpa- og spennusögum og því henta bækur hans mjög vel til kvikmyndunar. Ég er ekki hissa á því að honum hafi verið líkt við höfunda á borð við Lee Child og Michael Connelly,“ segir Sigurjón og bætir við að hugsanlegt sé að gerð verði kvikmynd eftir fyrstu bók Jóns Óttars en þær seinni útfærðar fyrir sjónvarp.

Sigurjón hefur einnig tryggt fjármagn til framleiðslu á alþjóðlegri sjónvarpsþáttaröð eftir glæpasögum Yrsu Sigurðardóttur með þátttöku CBC í Kanada og Telemunchen í Þýskalandi og viðræður standa einnig yfir við Breska ríkisútvarpið, BBC, í Skotlandi. Á síðasta ári var tilkynnt um að gerð þáttaraðarinnar væri fyrirhuguð.

Sveinbjörn I. Baldvinsson hefur unnið svokallaða handritsbiblíu fyrir hana og samið ágrip af fyrstu sex þáttunum. Fleiri handritshöfundar munu síðar koma að verkinu, meðal annars frá Kanada. Engir leikarar hafa verið ráðnir en búast má við að það skýrist á næstu vikum.

Nýjasta kvikmynd Sigurjóns er Z for Zacariah, með Chris Pine í aðalhlutverki, sem tekur þátt í aðalkeppninni á Sundance-kvikmyndahátíðinni nú í janúar. Meðframleiðandi að þeirri mynd, rétt eins og að sjónvarpsþáttaröðinni eftir bókum Yrsu, er íslenska kvikmyndafyrirtækið Zik Zak.

freyr@frettabladid.is

> **Ég er ekki hissa á því að honum hafi verið líkt við höfunda á borð við Lee Child og Michael Connelly.**
> *Sigurjón Sighvatsson*

SIGURJÓN SIGHVATSSON Framleiðandinn hefur í mörg horn að líta um þessar mundir.

JÓN ÓTTAR ÓLAFSSON Afbrotafræðingurinn og glæpasagnahöfundurinn er í miklum metum hjá Sigurjóni Sighvatssyni. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

YRSA SIGURÐARDÓTTIR Sigurjón hefur tryggt fjármagn fyrir framleiðslu mynda eftir bókum Yrsu.

Ritlistarnemar gefa út jólabók

Jólabókin kemur út í þriðja sinn. Hver saga er 98 orð, einu orði styttri en í fyrra.

„Þetta er í þriðja skipti sem hún kemur út og er gleðilegur jólagjörningur ritlistarnema á meistarastigi við Háskóla Íslands,“ segir Sunna Dís Másdóttir. Hún er ritstjóri Jólabókarinnar 2014 sem Blekfjelagið, nemendafélag meistaranema í ritlist, gefur út.

Sögurnar í Jólabókinni eru 31 talsins, ein fyrir hvern dag í desember, og er hver saga 98 orð. „Fyrsta árið var hver saga hundrað orð, alveg bara akkúrat. Í fyrra voru þær 99 orð og í ár 98 orð,“ segir hún glöð í bragði.

„Við vonum náttúrulega að þetta haldi áfram að eilífu og hlökkum mikið til þess að lesa bókina eftir fimmtíu ár. Eftir nítíu ár verður hún orðin mjög mínimalísk.“ Þemað í ár er jólaminning en Sunna segir túlkunina persónulega og allan gang á því hversu sannsögulegar sögurnar eru.

Höfundarnir, sem eru jafn margir og sögurnar, fengu sex daga til þess að skila sögu inn í prófatíð en Sunna segir það ekki hafa komið að sök. „Kosturinn við prófatíð er að allir eru illa haldnir af frestunaráráttu,“ segir hún hlæjandi og bætir við: „Þetta kom bara í staðinn fyrir að skipuleggja sokkaskúffuna.“

Útgáfuhóf Jólabókarinnar 2014 verður í dag og hefst klukkan sex í Mengi en Jólabókin 2014 kemur út í takmörkuðu upplagi.

> **Við vonum náttúrulega að þetta haldi áfram að eilífu og hlökkum mikið til þess að lesa bókina eftir fimmtíu ár.**

RITSTJÓRI Þema Jólabókarinnar 2014 er jólaminningar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

RIGG
VIÐBURÐIR
Gjafakort
– Gefðu upplifun í jólagjöf
VILHJÁLMUR VILHJÁLMSSON 70 ÁRA
11. apríl: Harpa
18. apríl: Hof
Miðasala hafin!
BAT OUT OF HELL MEATLOAF
7. febrúar: Harpa
21. febrúar: Hof
Miðasala hafin!
TÖFRAR TOM JONES
Sýnt í Austurbæ og Hofi
í febrúar–mars
Miðasala hefst 18. desember kl. 13:00
– Hlökkum til að skemmta þér á nýju ári!
Gjafakort á tónleikasýningar Rigg viðburða er ógleymanleg jólagjöf
HARPA
midi.is
HOF
Kynntu þér gjafakortin nánar hér:
Harpa: www.harpa.is/gjafakort og í síma 528-5050
Midi.is: www.midi.is/gjafakort og í síma 540-9800
Menningarhúsið Hof: www.menningarhus.is og í síma 450-1000
Nánari upplýsingar um allar sýningarnar er að finna á www.midi.is
www.rigg.is
www.facebook.com/riggvidburdir

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
Póst dreifing
DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

FRÉTTIR AF FÓLKI

Fimm tonn af gúmmíi

Leikmyndahönnuðurinn **Ilmur Stefánsdóttir** hefur hugsanlega toppað sig í einkennilegri leikmyndagerð. Í leikmynd hennar fyrir Dúkkuheimilið í Borgarleikhúsinu eru notuð fimm tonn af gúmmíkurli sem er dreift á 25 metra djúpt sviðið. Leikararnir vaða því gúmmí langt upp á kálfa meðan þeir leika senurnar. Dúkkuheimilið er jólasýning Borgarleikhússins í ár og því er leikstýrt af Hörpu Arnardóttur. Meðal þeirra sem leika í verkinu eru Hilmir Snær Guðnason, Unnur Ösp Stefánsdóttir, Þorsteinn Bachmann, Arndís Hrönn Egilsdóttir og Ingvar E. Sigurðsson. - vh

Útgáfutónleikar Amabadama

Hljómsveitin **Amabadama** hefur notið mikillar velgengni undanfarið en sveitin gaf út sína fyrstu breiðskífu, „Heyrðu mig nú“, þann 6. nóvember. Hljómsveitin heldur útgáfutónleika næstkomandi fimmtudagskvöld, 18. desember, í Gamla bíói. Má með sanni segja að þetta ár hafi aldeilis verið árið þeirra, en fyrir utan það að eiga einn vinsælasta smell sumarsins „Hossa Hossa“ og hið vinsæla lag „Gaia“ þá er sveitin með sex tilnefningar til Íslensku tónlistarverðlaunanna. Miðasala á útgáfutónleika Amabadama er á midi.is. - asi

Mest lesið vísir

1 Eftirlíkingar í Ráðhúsinu gætu kostað borgina yfir 100 milljónir
2 Reynslubolti á spítalanum hendir inn handklæðinu
3 Gengið framhjá grátandi konu í Hagkaupum: „Svona er bara Ísland“
4 Man. City mætir Barcelona – drátturinn í 16 liða úrslitin
5 Gíslatakan í Sydney: Þetta er það sem við vitum