SKOÐUN Arna Guðmundsdóttir skrifar um landflótta íslenskra lækna. 25

MENNING Kristján Jóhann Jónsson dósent hreifst ungur af Grími Thomsen. 36

LÍFIÐ My Bubba heillaði hjörtu allra á jólatónleikum danska ríkisútvarpsins. 58

SPORT Hverjir fengu flest atkvæði í kjörinu á íþróttamanni ársins 2014? 54

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Þriðjudagur
23. desember 2014
301. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

FRÉTTIR

Suðurpóllinn um hátíðar
Íslendingur er leiðangursstjóri í tveggja mánaða göngu á Suðurpólinn. Nýsjálenskt fyrirtæki leitaði eftir þjónustu íslenskra fjallaleiðsögumanna. 2

Enginn ætti að vera einn Fjölmargir mæta til Hjálpræðishersins á aðfangadagskvöld. Meirihlutinn einstæðingar og heimilislaust fólk. 6

Loka bílakjallara Slökkviliðið mun loka bílageymslu í Hamraborg 14 til 38 vegna bágra eldvarna. 16

Bolungarvík	-1°	NA	11
Akureyri	2°	NA	5
Egilsstaðir	2°	NA	8
Kirkjubæjarkl.	2°	NA	3
Reykjavík	1°	NA	4

Bjart S- og V-til. Í dag má búast við NA-átt, hvassast verður SA-til. Yfirleitt bjart sunnan- og vestanlands en skýjað og snjó- eða slydduél N- og A-lands. 4

SÉRBLAÐ

Fólk

DREGNIR UPP Tólf hræ af hestum voru dregin upp úr Bessastaðatjörn í gær. Dýralæknir segir fágætt að hestar ani út í svo hættulegar aðstæður. sjá síðu 20 FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Aldrei færri látist í bílslysum

Fjórir hafa látist í þremur banaslysum það sem af er ári. Banaslys hafa ekki verið jafn fá síðan skráning hófst árið 1966. Rannsóknarstjóri umferðarslysa segir umferðarhraða hafa lækkað og framanákeyrslum fækkað.

SAMGÖNGUR „Eins og staðan er núna þá hafa ekki orðið eins fá banaslys í umferðinni frá því skráning hófst árið 1966,“ segir Ágúst Mogensen, rannsóknarstjóri umferðaslysa hjá rannsóknarnefnd samgönguslysa.

Fjórir hafa látist í þremur banaslysum í umferðinni, tvær konur og tveir karlar, það sem af er ári. Það er talsvert minna en í fyrra þegar fimmtán létust. Á síðustu tíu árum hafa sextán manns að jafnaði látist í umferðinni á ári.

Ágúst telur ýmsar skýringar á því af hverju banaslysum hefur fækkað. „Þegar við skoðum þessi slys sjáum við að hörðum framanákeyrslum er að fækka. Þær voru flestar hér í kringum höfuðborgarsvæðið en það er búið að vinna heilmikið í því að aðgreina umferð við og á höfuðborgarsvæðinu,“ segir hann. Ágúst nefnir einnig að meðalhraði hafi lækkað og að slysum ungra ökumanna hafi fækkað.

„Þegar við erum að greina tölur um alvarleg umferðarslys og bílslys almennt, sjáum við mikla fækkun í slysum ungra ökumanna og það hefur orðið mikil breyting á ökunámi. Við sjáum reyndar almennt fækkun á miklum meiðslum, bæði banaslysum og alvarlegum slysum þar sem ökutæki koma við sögu. Svo verður að taka fram að það geta verið tilviljanasveiflur í þessu og við verðum að hafa það í huga,“ segir Ágúst. - hg

Fjöldi látinna
seinustu 10 ár

ár	fjöldi
2005	19
2006	31
2007	15
2008	12
2009	17
2010	8
2011	12
2012	9
2013	14
2014	4

Kona í annarlegu ástandi þóttist vera starfsmaður á Landspítalanum:

Lét greipar sópa á spítalanum

ÞJÓFNAÐUR Kona, íklædd starfsmannafatnaði, náði að komast inn á Landspítalann í Fossvogi með aðgangskorti starfsmanns. Lék hún lausum hala í nokkra stund og fór ránshendi um spítalann. Konan, sem á við andleg veikindi að stríða, komst yfir verðmæti á spítalanum, síma starfsmanna, lykla og ýmislegt annað sem á vegi hennar varð.

Þegar hún fór úr Fossvogi lá leiðin í húsakynni spítalans við Hringbraut þar sem hún náðist. Hún var í annarlegu ástandi þegar öryggisverðir höfðu hendur í hári hennar.

Verðmæti, sem hún tók ófrjálsri hendi á spítalanum, fundust bæði í fórum hennar og á heimili hennar við húsleit lögreglu skömmu seinna.

Konan komst ekki í lyf á spítalanum, en öll lyf eru geymd í lokuðum og læstum lyfjaskápum þar sem starfsmenn á vöktum geyma þá lykla sérstaklega.

Enginn yfirmaður á Landspítalanum vildi tjá sig um málið við fréttastofu þegar eftir því var leitað. Ekki hefur verið tekin ákvörðun um hvort verklagi verður breytt á spítalanum. - sa / sjá síðu 4

SPURNING DAGSINS

Karin, ertu að meika það í Rússlandi?

„Fyrst þarf ég nú að krema það.“

Karin Kristjana Hindborg var á dögunum í Rússlandi að kynna hálfíslenska snyrtivörumerkið Skyn Iceland. Hún segir Rússana óða í íslensku vörurnar.

Sigríður Björk Guðmundsdóttir, lögreglustjóri höfuðborgarsvæðsins, svarar Persónuvernd vegna Gísla:

Efaðist ekki um umboð aðstoðarmannsins

STJÓRNSÝSLA Sigríður Björk Guðjónsdóttir, lögreglustjóri á höfuðborgarsvæðinu, kveðst í bréfi sínu til Persónuverndar ekki hafa haft tilefni til „að álykta, eða ætla, að annarlegar ástæður gætu legið að baki“ beiðni Gísla Freys Valdórssonar, þáverandi aðstoðarmanns innanríkisráðherra, um greinargerð varðandi hælisleitandann Tony Omos.

Persónuvernd óskaði eftir upplýsingum um afhendingu þessarar greinargerðar, sem átti sér stað í nóvember 2013 þegar Sigríður Björk var lögreglustjóri á Suðurnesjum. Mbl.is sagði frá þessu.

Líkt og komið hefur fram óskaði Gísli Freyr eftir þessum upplýsingum daginn eftir að fréttir birtust upp úr minnisblaði innanríkisráðuneytisins um Tony Omos.

Gísli Freyr hefur nú játað að hafa lekið þessu minnisblaði til fjölmiðla.

Í bréfi sínu segir Sigríður Björk að starfsmenn undirstofnana ráðuneytis hljóti almennt séð að geta gengið að því vísu að erindi ráðuneytisins eigi sér „réttmætar og eðlilegar forsendur“.

Persónuvernd óskaði eftir þessum upplýsingum til að athuga hvort skilyrðum um meðferð persónuupplýsinga hefði verið fullnægt og mun væntanlega skila áliti sínu um það eftir áramót. **- bá**

EFAÐIST EKKI Í svari sínu segist Sigríður ekki hafa haft tilefni til þess að álykta að annarlegar ástæður lægju að baki beiðni Gísla Freys. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

ÁNÆGÐUR Ísbjörninn virtist ánægður með jólagjöfina frá dýrahirðum garðsins. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Snemmbúnar jólagjafir í dýragarðinum í Hannover:

Ísbjörn gæddi sér á jólagóðgæti

ÞÝSKALAND Ísbirnir og simpansar í dýragarðinum í Hannover í Þýskalandi fengu snemmbúnar jólagjafir frá dýrahirðum garðsins í gær. Þessi ísbjörn gæddi sér á ávöxtum sem festir voru við jólatré og virtist himinlifandi með jólaglaðninginn. - vh

Bækistöðvar fyrir leiðangra:

Þjófar kaupa sumarbústaði

SVÍÞJÓÐ Lögregluna í norðurhluta Svíþjóðar grunar að gengi innbrotsþjófa hafi keypt hús og sumarbústaði á svæðinu til að nota sem bækistöðvar fyrir þjófnaðarleiðangra.

Talið er að í mörgum tilfellum hafi afbrotamenn frá öðrum landshlutum keypt húsin til að geyma í þeim þýfi. Greint er frá því í sænskum fjölmiðlum að meðlimir í genginu Fucked for life hafi komið sér fyrir í húsi í Kramfors.

Afbrotamenn eru sagðir hafa haldið áður til landsbyggðarinnar vegna lágs fasteignaverðs þar og færri lögreglumanna. **- ibs**

Innbrot í Vestmannaeyjum:

Tveir handteknir fyrir þjófnað

LÖGREGLUMÁL Lögreglan í Vestmannaeyjum handtók tvo menn í kringum tvítugt á föstudag fyrir að hafa brotist inn í hús við Bröttugötu í Vestmannaeyjum og stolið þaðan ýmsum verðmætum.

Úlpu var meðal annars stolið en annar maðurinn var í umræddri úlpu þegar hann var handtekinn. Mennirnir voru undir áhrifum áfengis og voru vistaðir í fangageymslu þar til rann af þeim.

Við yfirheyrslu síðar sama dag viðurkenndu þeir að hafa farið inn í húsið en kváðust hafa farið húsavillt. Sá úlpuklæddi kvaðst hafa tekið hana í misgripum. **- sks**

Á leið á Suðurpólinn um hátíðarnar

Íslendingur er leiðangursstjóri í tveggja mánaða göngu á Suðurpólinn. Slæmt skyggni og háar snjóöldur hafa hægt á ferðinni. Nýsjálenskt fyrirtæki leitaði eftir þjónustu Íslenskra fjallaleiðsögumanna vegna reynslu þeirra af leiðöngrum.

ÚTIVIST Leiðangur Einars Torfa Finnssonar, leiðsögumanns og eins eigenda Íslenskra fjallaleiðsögumanna, á Suðurpólinn er nú að verða hálfnaður. Á hádegi á morgun kemur Einar, sem er leiðangursstjóri í ferðinni, ásamt þremur öðrum göngumönnum í Thiels Corner þar sem þeir verða í tvo daga og hvílast en þeir hafa verið á göngu í um það bil einn mánuð. Leiðangurinn hefur gengið vel þótt slæmt skyggni og háar snjóöldur hafi hægt talsvert á ferðinni, að því er kemur fram á bloggsíðu Íslenskra fjallaleiðsögumanna, expeditions.mountainguides.is. „Það er jafnvel erfitt að finna stað til að tjalda á á kvöldin því það er ekki auðvelt að sjá hvort snjórinn er sléttur eða ekki,“ sagði Einar í fyrradag.

Það var nýsjálensk ferðaskrifstofa, Adventure Consultants, sem skipulagði leiðangurinn og falaðist eftir þjónustu Íslenskra fjallaleiðsögumanna. „Það var leitað til okkar vegna þeirrar reynslu sem við höfum. Íslenskir fjallaleiðsögumenn hafa lengi boðið upp á gönguskíðaleiðangra yfir Sprengisand og Vatnajökul og yfir Grænlandsjökul. Við erum núna að bjóða sjálfir upp á leiðangra á Norður- og Suðurpólinn, bæði síðustu gráðuna og alla leið,“ segir Björgvin Hilmarsson, leiðsögumaður og umsjónarmaður leiðangra.

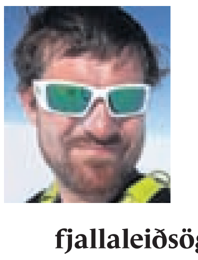
Þegar Einar, sem hefur verið leiðsögumaður frá 1984, og ferðafélagar hans koma til Thiels Corner hafa þeir gengið alls 582 km en heildarleiðin á suðurpólinn er 1.130 km með 2.835 metra hækkun, að því er Björgvin greinir frá. Hann segir Einar og ferðafélaga stöðugt vera að ná upp meiri hraða þrátt fyrir að aðstæður hafi verið misgóðar.

Í fyrradag sagði Einar að allir væru í góðu skapi þrátt fyrir erfiðið. Þeir hlökkuðu til að koma á næsta áfangastað þar sem þeir færu í hrein föt og hefðu tækifæri til að losa sig við ýmsan búnað sem þeir þyrftu ekki lengur. Einar kvaðst hafa fengið fregnir frá öðrum leiðangri um að auðveldari leið væri fram undan.

Í Thiels Corner verða göngugarparnir einir um jólin.

ibs@frettabladid.is

Í LEIÐANGRI Einar Torfi Finnsson og John Bigham í leiðangri á Gunnbjörnsfjall, hæsta fjall Grænlands. MYND/ÍSLENSKIR FJALLALEIÐSÖGUMENN



„Það var leitað til okkar vegna þeirrar reynslu sem við höfum. Íslenskir fjallaleiðsögumenn hafa lengi boðið upp á gönguskíðaleiðangra yfir Sprengisand og Vatnajökul og yfir Grænlandsjökul.

Björgvin Hilmarsson, leiðsögumaður.

Undirrituðu viljayfirlýsingu um byggingu nýrra íbúða fyrir stúdenta:

Byggja 750 nýjar stúdentaíbúðir

HÚSNÆÐISMÁL Alls verða 750 nýjar stúdentaíbúðir byggðar í Reykjavík á næstu fimm árum á vegum Félagsstofnunar stúdenta. Einnig hafa aðrir aðilar, eins og Háskólinn í Reykjavík og Byggingarfélag námsmanna, áform um að byggja stúdentaíbúðir.

Reykjavíkurborg, Félagsstofnun stúdenta og Háskóli Íslands undirrituðu í gær viljayfirlýsingu um byggingu 650 nýrra stúdentaíbúða á háskólasvæðinu og í nágrenni þess. Íbúðirnar verða reistar á næstu fimm árum. Auk þess hefur þegar verið úthlutað lóð fyrir um 100 nýjar stúdentaíbúðir við Ásholt/Brautarholt en framkvæmdir við þær munu hefjast á nýju ári.

Í viljayfirlýsingunni kemur fram að Háskóli Íslands og Reykjavíkurborg muni vinna að því að skipuleggja háskólasvæðið með það að marki að koma þar fyrir allt að 400 stúdentaíbúðum til viðbótar við þær sem þegar eru á svæðinu. Þar kemur einnig fram að Reykjavíkurborg lýsi yfir vilja sínum til þess að úthluta lóðum og byggingarrétti fyrir 250 stúdentaíbúðir á vegum Félagsstofnunar stúdenta á öðrum þéttingarreitum nálægt miðborginni og háskólanum. **- vh**

SKRIFUÐU UNDIR Dagur B. Eggertsson borgarstjóri undirritaði viljayfirlýsinguna fyrir hönd Reykjavíkurborgar, Guðrún Björnsdóttir fyrir hönd Félagsstofnunar stúdenta og Kristín Ingólfsdóttir rektor fyrir hönd Háskóla Íslands.

E&Co. — eogco.is

• **Verið hjartanlega velkomin.** Geysir Skólavörðustíg, Akureyri og Haukadal. Sími 519 6000 — www.geysir.com — *Húfan Erna 5.800 kr.* •

SVONA ERUM VIÐ

15 **svínaræktarbú voru starfandi á öllu landinu í lok árs 2013.**

Þau voru nítján talsins árið 2008.

Forstjóri Fangelsismálastofnunar telur afplánun fanga erlendis fjarstæðukennda:

Afplánun erlendis óhagkvæm

DÓMSMÁL „Ég mun seint sjá að slíkt gæti orðið hagkvæmt.“ Þetta segir Páll Winkel forstjóri um möguleika á því að íslensk stjórnvöld semji um afplánun í erlendu fangelsi en nú bíða um 400 til 450 fangar eftir afplánun á Íslandi. Norsk og hollensk stjórnvöld hafa samið um að 242 norskir fangar fái að afplána fangelsisdóma í Hollandi. Fyrst og fremst er um að ræða fanga með langa fangelsisdóma en einnig erlenda ríkisborgara sem ákveðið hefur verið að vísa úr landi.

Í Noregi bíða 1.200 fangar eftir því að geta afplánað. Talið er að þörf sé á tvö þúsund nýjum fangelsisplássum í Noregi fyrir árið 2040.

Páll telur afplánun erlendis frekar fjarstæðukennda lausn og nefnir meðal annars ferðakostnað og kostnað vegna íslensks starfsfólks. „Fjárframlög bjóða ekki upp á skuldbindingar gagnvart öðrum ríkjum í slíku máli. Við tökum Hólmsheiði í notkun eftir ár. Fjárhagsleg staða fangelsismála er þannig að við þurfum að loka Kvennafangelsinu um mitt næsta ár vegna niðurskurðar.“ **- ibs**

Fjárframlög bjóða ekki upp á skuldbindingar gagnvart öðrum ríkjum í slíku máli.

Páll Winkel, forstjóri Fangelsismálastofnunar.

Banaslys í miðbæ Glasgow:

Vörubíl ekið inn í hóp vegfarenda

SKOTLAND Sex létust og átta slösuðust eftir að vörubíll keyrði á Millenium-hótelið á George Square við Queen Street-stöðina í Glasgow í gær. Rannsókn var hafin þegar í stað á því hvað orsakaði slysið. Eitt vitnanna sagðist hafa séð ökumann vörubílsins hanga fram yfir stýrið þar sem hann keyrði inn í hóp gangandi vegfarenda. Lögregla sagði í gær að ekkert benti til þess að um viljaverk hefði verið að ræða. **- nej**

Fingralöng fór ránshendi um spítalann

Kona í annarlegu ástandi náði að ganga óáreitt um Landspítalann í nokkra klukkutíma íklædd starfsmannafatnaði. Komst hún yfir margvíslega muni áður en hún náðist. Fór bæði í byggingar spítalans í Fossvogi og á Hringbraut.

LÖGREGLUMÁL Þjófur fór ránshendi um Landspítalann í Reykjavík fyrir nokkru. Þjófurinn komst yfir föt starfsmanns og stal víða um spítalann. Þetta staðfestir Anna Sigrún Baldursdóttir, aðstoðarmaður forstjóra LSH.

Atvikið átti sér stað í októbermánuði og var kært til lögreglu. Það atvikaðist þannig að þjófurinn, kona á besta aldri, klæddi sig í starfsmannaföt og stal víða á spítalanum. Hún náði að komast yfir starfsmannakort og hafði þar af leiðandi aðgang að helstu stöðum spítalans.

Á Landspítalanum starfa um 4.600 einstaklingar og eru þeir allir með aðgangskort. Þjófurinn náði að hafast við á spítalanum í nokkra klukkutíma. Gekk hún um rými spítalans í Fossvogi óáreitt og náði að komast yfir ýmsa verðmæta hluti á ferðum sínum um húsakynnin. Hún hóf ránsferð sína í Fossvogi en náðist ekki fyrr en hún var komin inn í byggingar Landspítalans við Hringbraut.

Þar gekk hún inn á kaffistofu. Starfsmenn sem þar voru fyrir könnuðust ekki við konuna og var hún í annarlegu ástandi. Hún náði ekki að gefa upp nafn sem passaði við aðgangskortið sem hún hafði og var því stöðvuð af öryggisvörðum.

Á þessum tíma sem hún athafnaði sig náði hún að koma höndum yfir ýmislegt smálegt; síma starfsmanna, lykla og annað sem varð á vegi hennar. Lögregla fann bæði hluti á henni og við húsleit á heimili hennar. Gerandinn hefur áður komist í kast við lögin og hefur átt við andleg veikindi að stríða. Hún gaf þá ástæðu fyrir þjófnaðinum að hún væri að reyna að fjármagna eigin fíkniefnaneyslu.

Konan komst ekki í lyf á spítalanum. Öll lyf spítalans eru geymd í lokuðum og læstum lyfjaskápum þar sem starfsmenn á vöktum geyma þá lykla sérstaklega.

Enginn yfirmaður á Landspítalanum vildi tjá sig um málið við fréttastofu þegar eftir því var leitað. Málið er upplýst og ekki hefur enn verið tekin ákvörðun hvort verklagi verður breytt á spítalanum til þess að fyrirbyggja að atvik sem þessi geti átt sér stað aftur.

sveinn@frettabladid.is

RÁNSFERÐ Konan náðist á Landspítalanum við Hringbraut, áður hafði hún látið greipar sópa í húsakynnum spítalans í Fossvogi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

PÁLL MATTHÍASSON

MIKIL UMFERÐ Lögregla mun stýra umferð um kirkjugarðana á aðfangadag.

Kirkjugarðar á aðfangadag:

Búast við mjög mikilli umferð

UMFERÐ Búast má við mikilli umferð við kirkjugarða á höfuðborgarsvæðinu á aðfangadag. Lögreglan mun fylgjast sérstaklega með umferð við Fossvogskirkjugarð og Gufuneskirkjugarð og greiða fyrir umferð eins og hægt er. Bílaumferð inn í Fossvogskirkjugarð er takmörkuð á milli klukkan 9 til 15 og er aðeins heimil þeim sem framvísa svokölluðu P-merki. Ökumönnum er bent á bílastæði við Fossvogskirkju, Klettaskóla, Suðurhlíð og Vesturhlíð.

Þá verður aðkoma að Gufuneskirkjugarði eingöngu frá Hallsvegi. Starfsfólk Kirkjugarða Reykjavíkurprófastdæma stýrir umferðinni inni í kirkjugarðinum og verður um einskonar hringakstur að ræða. Farið er út úr Gufuneskirkjugarði norðan megin og inn á Borgaveg. Ökumenn eru beðnir um að aka Borgaveg í vestur og þaðan um Strandveg. **- sks**

Leiðrétt

Missagt var í blaðinu í gær að samanlagt framlag ríkisins til kynningarverkefnisins Ísland allt árið yrði 760 milljónir króna á næstu tveimur árum. Hið rétta er að framlagið verður 360 til 400 milljónir eftir því hversu há framlög verða frá öðrum aðilum.

SJÖ SVIPTIR Sjö af þeim sem lögregla stöðvaði reyndust undir áhrifum áfengis eða vímuefna og eiga yfir höfði sér ökuleyfissviptingu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Umferðareftirlit lögreglu:

490 stöðvaðir

LÖGREGLUMÁL Fjögur hundruð og níutíu ökumenn voru stöðvaðir á höfuðborgarsvæðinu um helgina í sérstöku umferðareftirliti sem lögreglan heldur nú úti í umdæminu. Sjö ökumenn reyndust ölvaðir eða undir áhrifum fíkniefna við stýrið en þeir eiga yfir höfði sér ökuleyfissviptingu. Í tilkynningu vegna þessa frá lögreglunni segir að markmiðið með átakinu sé að vekja athygli á þeirri hættu sem stafar af ölvunar- og fíkniefnaakstri og til að hvetja fólk til almennrar varkárni í umferðinni. Minnt er á viðvörunarorðin „eftir einn ei aki neinn“. Átakið nær einnig til aksturs undir áhrifum lyfja. **- sks**

Níu slösuðust í Nantes:

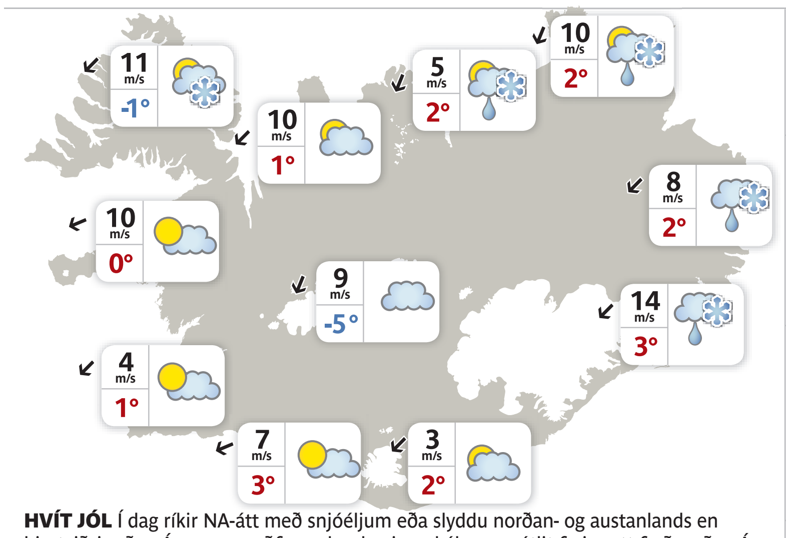
Ók sendibíl inn á jólaútimarkað

FRAKKLAND Sendiferðabíll var ekið á hóp vegfarenda við jólaútimarkað í Nantes í Frakklandi í gær. Að minnsta kosti níu slösuðust við áreksturinn, þar af fjórir alvarlega. Samkvæmt fréttaveitunni CNN stakk ökumaðurinn sjálfan sig eftir atvikið.

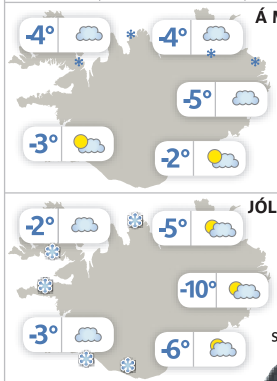
Lögregla hefur ekki gefið út neinar yfirlýsingar varðandi mögulegar ástæður atviksins en fjölmiðlar í Frakklandi segja það geta tengst tveimur hryðjuverkaárásum sem áttu sér stað í Frakklandi yfir helgina. **- nej**

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi



Alicante	17°	Friedrichshafen	10°	New York	11°
Aþena	14°	Gautaborg	7°	Orlando	27°
Basel	10°	Kaupmannahöfn	7°	Ósló	2°
Berlín	10°	Las Palmas	22°	París	10°
Billund	8°	London	13°	San Francisco	15°
Frankfurt	11°	Mallorca	17°	Stokkhólmur	2°

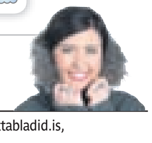


Á MORGUN Hæg breytileg átt og kólnandi veður.

JÓLADAGUR Snýst í SA-átt og hvessir vestan til með snjókomu.

HVÍT JÓL Í dag ríkir NA-átt með snjóéljum eða slyddu norðan- og austanlands en bjartviðri syðra. Á morgun, aðfangadag, lægir og kólnar og útlit fyrir gott ferðaveður. Á jóladag hvessir af suðaustri vestanlands með snjókomu.

Soffía Sveinsdóttir 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

Síminn

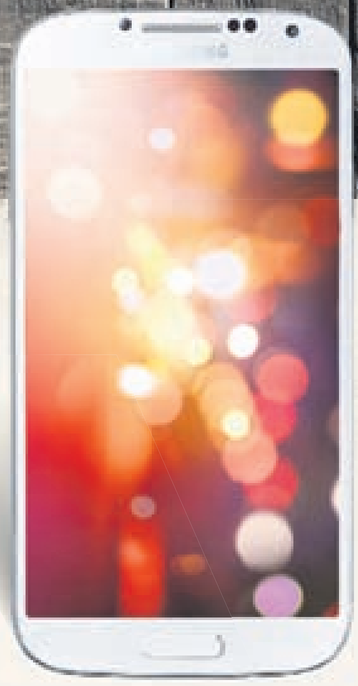
Fleiri frábærar gjafahugmyndir á siminn.is/jol

Heilt hlaðborð af jólagræjum

Fitbit Flex

14.990 kr.

Snjallarmband sem mælir skrefafjölda og hreyfingu auk þess að fylgjast með svefni. Armbandið nemur hve lengi þú ert að sofna og hvernig nóttin skiptist í djúp- og grunnsvefn.



Samsung Galaxy S4+

Einn skarpasti skjárinn í dótaskúffunni.

4.190 kr.
á mánuði í 18 mánuði*

Sveigjanlegur **Góður snjallpakki** í 6 mánuði.***

Staðgreitt: 69.990 kr.

16GB · 13MP · 5" · 4x 2,3Ghz · 4G

Samsung Galaxy Alpha

Í glansandi sparifötum allt árið.

4.490 kr.
á mánuði í 24 mánuði*

Sveigjanlegur **Góður** og **Spotify Premium** á 0 kr. í 6 mánuði.**

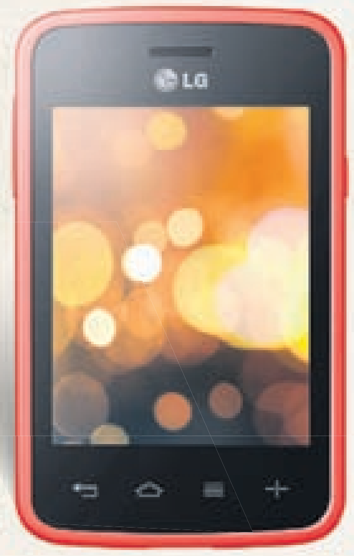
Staðgreitt: 99.990 kr.

32GB · 12MP · 4,7" · 4x 1,8Ghz · 4G

Sennheiser Momentum On-Ear

29.990 kr.

Þýsk hágæða heyrnartól þar sem hönnun og frábær hljómburður fara saman. Minni útgáfa af hinum rómuðu Momentum heyrnartólum. Litir: Rauður, svartur, brúnn.



LG L30

Einfaldur en eldklár fyrir litla stúfa.

890 kr.
á mánuði í 12 mánuði*

Staðgreitt: 19.990 kr.

4GB · 2MP · 3,2" · 2x 1Ghz · 3G

Nokia Lumia 530

Einfaldar lífið þegar tossalistinn lengist.

1.790 kr.
á mánuði í 12 mánuði*

Staðgreitt: 19.990 kr.

4GB · 5MP · 4" · 4x 1,2Ghz · 4G

*340 kr. greiðslugjald leggst við hvern mánuð ef greiðslum er dreift á kreditkort. Nánari upplýsingar á siminn.is/vefverslun. **Þeir sem hafa áður fengið Spotify Premium á 0 kr. hjá Símanum geta ekki fengið Spotify áskrift á 0 kr. aftur. Ekki er hægt að fá Spotify Premium á 0 kr. án þess að vera með GSM snjallpakkaáskrift. Kaupaukann má nota með stærri Sveigjanlegum og Endalausum snjallpökkum. ***Kaupaukann má nota sem afslátt af mánaðargjaldi fyrir stærri Sveigjanlega og Endalausa snjallpakka.

ENNEMM / NM66110

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvað nær Nornahraun yfir marga ferkílómetra?
2. Hvaða matarréttur er vinsælastur hjá Íslendingum á aðfangadag?
3. Hvað heitir þjálfari norsku Evrópumeistaranna í handbolta?

SVÖR:
1. 80. 2. Hamborgarhryggur. 3. Þórir Hergeirsson.

Hildur Líf Higgins, starfsmaður Make Up Gallery á Glerártorgi, náði að róa konu með hníf:

Yfirvegun starfsmanns stöðvaði vopnað rán

LÖGREGLUMÁL 21 árs gömul kona ógnaði starfsfólki Make Up Gallery á Glerártorgi í gær með hnífi og seildist eftir peningum í versluninni. Hnífinn hafði hún tekið ófrjálsri hendi í versluninni Nettó. Þetta staðfestir Ragnar Kristjánsson, varðstjóri lögreglunnar á Akureyri.

„Konan á við nokkra vanheilsu að stríða, hún ógnar þarna starfsfólki með eggvopni og biður það um peninga. Verslunarmiðstöðin var full af fólki á þessum tíma svo viðbúnaður okkar er mikill þegar við fáum tilkynninu um vopnað rán. Sérsveit lögreglunnar er kölluð út sem og sjúkrabíll til taks. Við erum hæstánægðir með að enginn slasaðist þarna,“ segir Ragnar.

Starfsmaður verslunarinnar, Hildur Líf Higgins, náði með undarverðum hætti að róa konuna þannig að hún settist á stól í versluninni. „Ég sýndi bara manneskjunni hlýju og kærleika og við það róaðist hún. Það er oft þannig að kærleikurinn getur gert mikið og í þessu tilviki heppnaðist það.“

Gréta Baldursdóttir verslunarstjóri segir viðbrögð starfsmannsins henni til sóma. „Það er alveg frábært að geta nýtt sér reynslu og með þessum hætti að sýna svona fádæma yfirvegun í erfiðum aðstæðum. Margir einstaklingar hefðu líklega ekki sýnt svona yfirvegun. Ég held að hún megi vera afar stolt af viðbrögðum sínum.“ - sa

MAKE UP GALLERY Starfsmaðurinn segist aðeins hafa hlustað og sýnt konunni kærleika og þannig náð að róa hana niður. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

DETTIFOSS Skipið lenti í aftakaveðri í gær og gámar féllu útbyrðis. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Dettifoss lenti í aftakaveðri:

Gámar í sjóinn

SAMGÖNGUR Gámaskipið Dettifoss, sem er í eigu Eimskips, missti í gær nokkra gáma í sjóinn um 160 mílum norðvestan Færeyja. Þegar Fréttastofa náði tali af Ólafi William Hand, upplýsingafulltrúi Eimskips, í gærkvöldi, hafði hann ekki enn fengið upplýsingar um það hversu margir gámar höfðu fallið útbyrðis. Aftakaveður var þá á svæðinu og eru menn ekki sendir upp á dekk í slíkum aðstæðum til að athuga hvað hafi farið í sjóinn. - bá

Aðskotahlutur fannst:

Innkalla olíu

VIÐSKIPTI Aðföng hafa ákveðið að taka úr sölu og innkalla kókosolíu frá vörumerkinu Himneskt. Það eru 200 gramma krukkur en ástæða innköllunarinnar er að í einni krukku fannst aðskotahlutur. Innköllunin varðar eingöngu vörur sem eru merktar bestar fyrir dagsetninguna 31. júlí 2016, en það er áletrað ofan á krukkulokið.

Varan var í sölu í verslunum Bónuss, Hagkaups, Stórkaupa, matvöruverslununum KS, 10-11 og Gló Fákafeni. Viðskiptavinum verslananna sem keypt hafa vöruna geta skilað henni í verslunina þar sem hún var keypt gegn fullri endurgreiðslu. Aðföng biðja viðskiptavini verslananna sem kunna að verða fyrir óþægindum vegna þessa innilega afsökunar. - sks

Það á enginn að þurfa vera einn á aðfangadagskvöld

Fjölmargir mæta í hátíðarkvöldverð Hjálpræðishersins á aðfangadagskvöld en meirihluti hópsins er einstæðingar og heimilislaust fólk. Í Konukoti verður opnunartími lengdur yfir hátíðarnar en ekki í Gistiskýlinu.

HJÁLPARSTARF „Það þarf enginn að vera einn á jólunum, hingað geta allir komið,“ segir Rannvá Olsen, forstöðukona Hjálpræðishersins. Líkt og undanfarin ár verður Hjálpræðisherinn með hátíðarkvöldverð á aðfangadagskvöld fyrir þá sem eiga ekki í önnur hús að venda eða vilja ekki vera einir. Fjölmargir hafa skráð sig í kvöldverðinn en undanfarin ár hafa verið um 130-150 manns í kvöldverðinum ásamt sjálfboðaliðum. Sú nýbreytni verður í ár að kvöldverðurinn verður haldinn í Tapashúsinu en hingað til hefur hann verið haldinn í húsnæði Hjálpræðishersins. Eigandi staðarins lánaði Hernum staðinn en hann verður einnig sjálfboðaliði þar um kvöldið. „Það hafa svo rosalega margir bæst við hópinn og húsnæðið okkar eiginlega orðið of lítið,“ segir Rannvá og tekur fram að það hafi því verið kærkomið að fá lánaðan stað undir kvöldverðinn.

Hún segist ekki vita nákvæmlega hve margir munu vera hjá þeim í ár en hins vegar hafi metfjöldi sjálfboðaliða skráð sig. Meðal þeirra sem sækja kvöldverðinn eru einstæðingar og útigangsfólk. Þar er boðið upp á jólamat og eftir matinn er farið í húsnæði Hersins þar sem verður haldin kvöldvaka. Sungnir eru jólasöngvar, gengið í kringum jólatréð og allir fá gjafir. „Á kvöldvökunni er boðið upp á heitt kakó og smákökur. Það er æðisleg stemming. Mikil eftirvænting og skemmtilegt andrúmsloft,“ segir Rannvá.

Í Konukoti, sem er næturathvarf fyrir heimilislausar konur, hafa undanfarin ár verið 5-6 heimilislausar konur á aðfangadagskvöld. „Við vitum samt aldrei fyrr en á síðustu stundu hvað þær verða margar en við erum með pláss fyrir átta konur þannig við erum tilbúnar með pakka fyrir þann fjölda,“ segir Kristín Helga Guðmundsdóttir, verkefnastjóri athvarfsins. Kokkur í sjálfboðastarfi sér um eldamennskuna líkt og undanfarin tíu ár og konurnar fá allar gjafir. „Þær fá allar pakka með nýrri bók, konfekti, snyrtivörum og einhverju fatakyns, það er ekkert afgangs dót heldur pössum við að þetta sé allt nýtt,“ segir Kristín. Opnunartími athvarfsins er lengdur yfir hátíðarnar og ekki lokað yfir daginn líkt og vanalega.

„Flestir frá okkur borða hjá Hjálpræðishernum,“ segir Tryggvi Magnússon, umsjónarmaður Gistiskýlisins, sem er athvarf fyrir heimilislausa karla.

Opnunartími er ekki lengdur yfir jólin líkt og í Konukoti. „Ég vil samt taka það fram að mér finnst hafa verið villandi umræða í fjölmiðlum undanfarið. Hér er enginn rekinn út á morgnana, húsið bara lokar klukkan 10 og þá verða allir að fara út.“

Hann segir skjólstæðinga Gistiskýlisins geta þá farið á Kaffistofu Samhjálpar sem verður opin yfir daginn og einnig í Dagsetrið á Eyjaslóð þar sem opið verður frá 10-16 alla dagana en Gistiskýlið er opnað klukkan 17 á daginn.

viktoria@frettabladid.is

KONUKOT Kristín Helga, verkefnastjóri Konukots, segir allt gert til þess að skapa heimilislega og notalega stemmingu á jólunum í Konukoti. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> **„Þær fá allar pakka með nýrri bók, konfekti, snyrtivörum og einhverju fatakyns, það er ekkert afgangs dót heldur pössum við að þetta sé allt nýtt.**
>
> *Kristín Helga Guðmundsdóttir, verkefnastjóri Konukots.*

BOSCH Hrærivél
MUM 4405
Hrærir, hnoðar og þeytir.
Jólaverð: 18.900 kr.
Fullt verð: 25.900 kr.

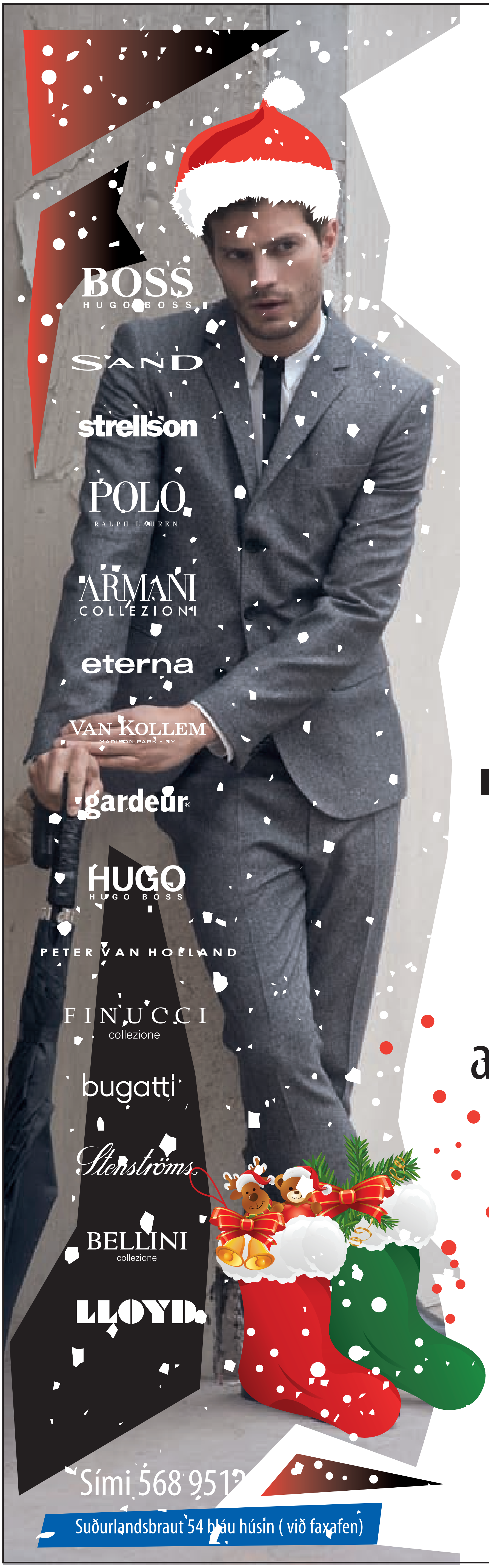
SIEMENS Þvottavél
WM 12E267DN
Tekur mest 7 kg, vindur upp í 1200 sn./mín. Orkuflokkur A+++. Hraðkerfi 15 mín. Með íslensku stjórnborði og íslenskum leiðarvísi.
Jólaverð: 96.900 kr.
Fullt verð án vörugjalda: 103.900 kr.

Gigaset Símtæki
A510
Fáanlegt í hvítu og svörtu. Vel upplýstur skjár með stórum stöfum.
Jólaverð: 8.220 kr.
Fullt verð: 9.670 kr.

Eva Borðlampar
Jólaverð: 6.200 kr.
Fullt verð: 8.900 kr.

Jólabæklingurinn er kominn út.
Sjá nánar á sminor.is.
Fullt af glæsilegum vörum á jólaverði.

SMITH & NORLAND
Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is



Herra lagerinn outlet

Jólagleði!

Troðfull verslun af merkjavöru!

40-70%

afsláttur af öllum vörum

Opið frá kl.11 til 20
alla daga til jóla
Lokað á aðfangadag

Barnafatnaður frá

ENGLABÖRNIN

Falleg föt á stelpur og stráka...

molo TICKET hummel

Norður-Kórea hótar Bandaríkjunum

Yfirvöld í Norður-Kóreu hafa gefið frá sér yfirlýsingu í kjölfar niðurstöðu FBI um að landið hafi ráðist á tölvukerfi Sony vegna kvikmyndarinnar The Interview. Þar er fullyrt að Bandaríkin standi á bak við gerð myndarinnar og árásum hótað.

NORÐUR-KÓREA Norður-Kórea hefur hótað því að ráðast á Bandaríkin en yfirvöld neita að hafa staðið fyrir vefárásum á tölvukerfi kvikmyndafyrirtækisins Sony. Þetta kom fram í yfirlýsingu sem yfirvöld í Norður-Kóreu birtu á ríkismiðlinum KCNA í gær.

Þar er varað við því að Hvíta húsið, Pentagon og í raun gervallt meginland Bandaríkjanna megi búast við árásum af hálfu Norður-Kóreu. Þetta er ekki í fyrsta sinn sem slíkar hótanir berast frá flokksræðisríkinu.

„Her og þjóð Norður-Kóreu eru fyllilega í stakk búin til að standa uppi í hárinu á Bandaríkjunum á öllum hersvæðum,“ segir í tilkynningunni og undanskilja norðurkóresk yfirvöld ekki „vígvöll tölvuárása“ eins og segir í tilkynningunni.

Tölvuárásirnar á Sony urðu eins og kunnugt er vegna kvikmyndarinnar The Interview sem myndi útleggjast á íslensku Viðtalið. Þær voru framkvæmdar af hópi hakkara sem kallar sig Guardians of Peace eða Varðmenn friðar. Í myndinni fá tveir sjónvarpsmenn það verkefni að ráða Kim Jong-Un, einræðisherra Norður-Kóreu, af dögum.

> **Her og þjóð Norður-Kóreu eru fyllilega í stakk búin til að standa uppi í hárinu á Bandaríkjunum á öllum hersvæðum.**
>
> *Yfirlýsing yfirvalda í Norður-Kóreu.*

Sony ákvað í kjölfar árásanna, og vegna hótana tölvuþrjótanna gegn hverjum þeim sem myndi sjá myndina, að setja hana ekki í sýningu. Í tilkynningunni frá Norður-Kóreu er auk hótunar um árásir fullyrt að bandaríska ríkið standi á bak við gerð myndarinnar. Segist einræðisríkið hafa öruggar sannanir fyrir því. Í tilkynningunni eru Bandaríkin kölluð „rotþró óréttlætis“.

Barack Obama Bandaríkjaforseti lét hafa það eftir sér í síðustu viku að það hefðu verið mistök hjá Sony að hætta við sýningu myndarinnar. Kvikmyndafyrirtækið gaf í kjölfarið frá sér yfirlýsingu þess efnis að það væri enn að skoða dreifingarmöguleika fyrir myndina.

nanna@frettabladid.is

HÓTANIR Yfirvöld í Norður-Kóreu segjast hafa sannanir fyrir því að Bandaríkjastjórn standi á bak við gerð myndarinnar The Interview. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Allar starfsstöðvar ríkisskattstjóra verða opnar um jól og áramót sem hér segir:

23. desember er opið frá kl. 9:30-12:00*

*sími leiðréttingarinnar 442 1900 er opinn til kl.15:30

Aðfangadagur 24. desember - LOKAÐ

29. desember er opið frá kl. 9:30 -15:30

30. desember er opið frá kl. 9:30 -15:30

Gamlársdagur 31. desember - LOKAÐ

2. janúar er opið frá kl. 9:30-15:30

RSK RÍKISSKATTSTJÓRI

SKIPTI UM SKOÐUN Siggi neitaði fyrst sök en skipti svo um skoðun. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Siggi hakkari var í gær dæmdur fyrir fjársvik:

Tveggja ára fangelsi

DÓMSMÁL Sigurður Ingi Þórðarson, betur þekktur sem Siggi hakkari, hefur verið dæmdur í tveggja ára óskilorðsbundið fangelsi. Stærsti hluti ákæru á hendur honum sneri að fjársvikum en dómur var kveðinn upp í Héraðsdómi Reykjaness í gærmorgun.

Sigurður játaði sök í átján ákæruliðum við fyrirtöku málsins á dögunum en undirliðir í ákærunum skipta tugum. Hann hafði áður neitað sök við þingfestingu málsins en skipti svo um skoðun.

Brot Sigurðar voru talin nema rúmlega 30 milljónum króna en ákæran sneri að fjársvikum, fjárdrætti og þjófnaði. Sigurður var ekki viðstaddur dómsuppkvaðningu í morgun en lögmaður hans, Vilhjálmur Vilhjálmsson, staðfestir í samtali við fréttastofu að umbjóðandi hans uni dómnum. Það sé sömuleiðis hans skilningur að ríkissaksóknari uni dómnum. - ktd

TAXFREE

AFSLÁTTUR AF
ÖLLUM VÖRUM Í DAG
ÞORLÁKSMESSU

HÚSGAGNAHÖLLIN
REYKJAVÍK | AKUREYRI

Við erum í glimrandi jólaskapi!

OPIÐ TIL KL. 22^{00} Í KVÖLD

Ef þú heitir **Þorlákur** og kemur í Höllina í dag færðu fallega gjöf frá okkur.

Jólakveðja,
prinsessurnar í Höllinni!

TAXFREE TILBOÐIÐ JAFNGILDIR 20,32% AFSLÆTTI.

Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.

HÚSGAGNAHÖLLIN • Bíldshöfða 20 • Reykjavík **OG** Dalsbraut 1 • Akureyri
OPIÐ í dag Þorláksmessu til klukkan 22^{00} og til klukkan 13^{00} á aðfangadag **EITT SÍMANÚMER** 558 1100

Missir ökuréttindi ævilangt vegna ölvunaraksturs:

Jónína Ben í fangelsi

DÓMSMÁL Hæstiréttur dæmdi Jónínu Benediktsdóttur í gær til þrjátíu daga fangelsisvistar vegna umferðarlagabrots og var hún að auki svipt ökuréttindum ævilangt. Hún neitaði sök í málinu en dómurinn sagði verulegt ósamræmi í framburði hennar hjá lögreglu og fyrir dómi.

Jónína var ákærð fyrir umferðarlagabrot með því að hafa ekið bifreið undir áhrifum áfengis og ekið utan í járngrind. Atvikið átti sér stað 18. júní 2013 og áfengismagn í blóði hennar mældist 1,5 prómill. Jónína kvaðst hafa neytt áfengisins eftir að hún lét af akstri bílsins.

Hæstiréttur taldi fullyrðingar Jónínu ekki samræmast niðurstöðum mælinga. Vitni sem hringdi í lögreglu sagðist hafa séð hana skipta um sæti við vin sinn eftir að hún keyrði á.

Við ákvörðun refsingar var litið til þess að ákærða hefði með brotinu framið ölvunaraksturs-brot öðru sinni. - nej

NÓG AÐ GERA Hagnaður af sölu trjánna sem Heiða Ósk selur, rennur að hluta til í sjóði Styrktarfélags krabbameinssjúkra barna. Hún segir að margir komi til að styrkja málstaðinn. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Íslendingar setja tré fyrr upp nú en áður

Sala á jólatrjám hefur gengið vel. Söluaðilar segja að fólk kaupi trén fyrr nú en oft áður og kaupi stærri tré. Normannsþinur er vinsælasta tegundin nú sem fyrr.

VIÐSKIPTI Jólatréssalan hefur gengið vel fyrir þessi jólin og er langt gengið á lagerinn víða. Heiða Ósk Gísladóttir hefur staðið vaktina í Jólatréssölunni Landakoti.

Heiða Ósk segir að flestar stærðir séu uppseldar. Aðspurð segir hún að fólk hafi verið fyrr á ferðinni í ár að kaupa jólatré en í fyrra. Það hafi verið mikið að gera í fyrra. „Mér finnst fólk líka vera að kaupa stærri tré núna,“ segir Heiða Ósk.

Kristinn Einarsson í Húsasmiðjunni tekur undir með Heiðu Ósk og segir hann söluna hafa gengið mjög vel. Hann vill þó ekki segja hversu mörg tré hann hefur selt. „Við erum með svipað magn og undanfarin ár,“ segir hann.

Kristinn segir fólk fyrr á ferðinni í ár að kaupa tré en oft áður. „Og það er líka fyrr að skreyta. Þetta sjáum við í sölu á jólatrésfótum og skrauti. En hérna áður fyrr skreyttu allir á Þorláksmessu,“ segir Kristinn. Hann telur að þessi breyting sé tilkomin vegna erlendra áhrifa.

„Og sérstaklega frá Ameríku. Þar er fólk að skreyta jafnvel bara í upphafi aðventu. Svo kannski finnst fólki bara gott að vera tímanlega í því. Jólatré er náttúrlega gríðarmikið skraut og það er fyrirferðarmikið í stofunni. Fólkið vill bara fá jólastemninguna fyrr,“ segir Kristinn.

Hann telur að álíka mikið hafi selst af gervitrjám í ár og í fyrra. Normannsþinurinn sé alltaf vinsælasta lifandi jólatréð.

Kristinn tekur einnig undir með Heiðu að fólk kaupi stærri jólatré nú en oft áður. „Stærri jólatré eru að seljast meira en þau gerðu áður fyrr,“ segir hann.

jonhakon@frettabladid.is

LÖGMENN THORSPLANI

Vegna ítrekaðra fyrirspurna er þetta skráða vörumerki og þessi lén auglýst til sölu:

REYKJAVIK Whale Watching ®

www.reykjavikwhalewatching.is

og

www.reykjavikwhalewatching.com

Tilboðsfrestur til og með 10. jan 2015

Tilboð sendist á stefan@lth.is

Áskilinn réttur til þess að taka hvaða tilboði sem er eða hafna öllum.

Frekari upplýsingar veitir: Stefán Bj. Gunnlaugsson, hrl. LL.M.

Lögmenn Thorsplani - Fjarðargötu 11 - 220 Hafnarfirði - Sími 555 3033 - lth@lth.is

MEIRIHLUTINN STYRKIST Ákvörðun um að mynda fjögurra flokka meirihluta var umdeild á sínum tíma en fylgi meirihlutans hefur aukist frá kosningum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fjögurra flokka meirihlutinn í borginni sterkari:

Framsókn tapar manni í borgarstjórn

STJÓRNMÁL Fylgi allra flokka meirihlutans í borginni utan Samfylkingar hefur aukist ef marka má Þjóðarpúls Gallup.

Af þeim flokkum sem sæti eiga í borgarstjórn styrkja Píratar sig mest, eða um tæp fimm prósentustig. Þannig mælist flokkurinn með 10,6 prósenta fylgi. Halldór Auðar Svansson, fulltrúi Pírata í borgarstjórn, segir þetta vissulega ánægjulega niðurstöðu.

„Þetta sýnir að það virðist fara okkur vel að axla ábyrgð í borgarstjórn og taka þátt í meirihlutasamstarfi.“ Píratinn segir það greinilegt að flokkurinn eigi sterkan og stóran stuðningshóp en viðurkennir að hann hafi ekki skilað sér nógu vel á kjörstað í vor.

Nafni hans Halldórsson, oddviti sjálfstæðismanna í borgarstjórn, telur að fylgi Sjálfstæðisflokks muni aukast á kjörtímabilinu en samkvæmt könnuninni stendur flokkurinn nánast í stað og er með 25,3 prósenta fylgi.

„Ég reikna með því að það eigi eftir að komast betur á framfæri því sem við höfum verið að leggja áherslu á og gera athugasemdir við.“

Björt framtíð myndi ná inn einum manni til viðbótar í borgarstjórn ef gengið yrði til kosninga nú en fylgi flokksins mælist nú 17,7 prósent. Þetta er aukning um tvö prósent en Vinstri hreyfingin – grænt framboð eykur fylgi sitt til jafns við Bjarta framtíð. Framsókn og flugvallarvinir myndu hins vegar missa annan fulltrúa sinna í borgarstjórn. Flokkurinn mælist með 5,6 prósenta fylgi sem er fimm prósentustiga lækkun frá kosningum.

Samfylkingin mælist með minna fylgi en í kosningum, eða 28,9 prósent miðað við 31,9 prósent í vor. Dagur B. Eggertsson borgarstjóri segist ánægður með niðurstöðurnar.

„Samstarfsflokkar okkar eru allir að bæta við sig. Það er mjög ánægjulegt. Við mælumst aðeins lægri en í kosningum en erum áfram stærsti flokkurinn og megum vel við una. Meirihlutinn í heildina er tæp sjötíu prósent,“ segir borgarstjórinn. „Allavega virðist þessi könnun benda til þess að við séum að gera eitthvað rétt.“ - nej

Ellingsen býður mikið úrval af hinum eina sanna norska Devold ullarnærfatnaði, sem heldur á þér hita þó að þú blotnir. Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum sem veita faglega og vandaða ráðgjöf og finna réttu vörurnar fyrir þig. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.

DEVOLD DUO ACTIVE
Svart og blátt, kk. Stærðir S–XXL
10.990 KR.

DEVOLD DUO ACTIVE
Svart og blátt, kk. Stærðir S–XXL
10.990 KR.

DEVOLD DUO ACTIVE
Svart og blátt, kk. Stærðir S–XXL
11.990 KR.

DEVOLD EXPEDITION M. HETTU
Svart, kvk. Stærðir S–XL
Svart, kk. Stærðir S–XL
14.990 KR.

DEVOLD DUO ACTIVE
Rautt og svart, kvk. Stærðir XS–XL
11.990 KR.

DEVOLD DUO ACTIVE
Rautt og svart, kvk. Stærðir XS–XL
10.990 KR.

DEVOLD DUO ACTIVE JUNIOR
Blátt og rautt, stærðir 10–16
7.990 KR.

DEVOLD DUO ACTIVE JUNIOR
Blátt og rautt, stærðir 10–16
7.990 KR.

DEVOLD DUO ACTIVE KID
Blátt og rautt, stærðir 2–8
6.990 KR.

DEVOLD DUO ACTIVE KID
Blátt og rautt, stærðir 2–8
6.990 KR.

DEVOLD ACTIVE SAMFELLA
Blá og bleik, stærðir 74–98
5.990 KR.

DEVOLD ACTIVE BUXUR
Bláar og bleikar, stærðir 74–98
4.990 KR.

Afgreiðslutímar í desember
Þorláksmessa 23. des. 10–23 | Aðfangadagur 24. des. 10–12 | Jóladagur 25. des. Lokað

REYKJAVÍK • Fiskislóð 1 • Sími 580 8500
AKUREYRI • Tryggvabraut 1-3 • Sími 460 3630 • **ellingsen.is**

Ellingsen
– FULLT HÚS ÆVINTÝRA

PIPAR\TBWA • SÍA • 144159

Undirbúningur að námi ekki hafinn

Fangelsið á Hólmsheiði er langt komið í byggingu en undirbúningur vegna náms fanga í fangelsinu er ekki enn hafinn. Forstöðumaður á Litla-Hrauni gagnrýnir seinaganginn en fangelsismálastjóri segir að námið verði tryggt og staða fanga batni.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjanabjorg@frettabladid.is

Nýtt fangelsi á Hólmsheiði er orðið fokhelt en undirbúningur vegna náms fanga í fangelsinu er ekki enn hafinn. Páll Winkel, forstjóri Fangelsismálastofnunar, segir öruggt að nám fanga verði tryggt og stöðu margra fanga batna þegar kemur að réttindum þeirra í nýju fangelsi.

Í umfjöllunum Fréttablaðsins um menntamál fanga hefur komið fram að mikill munur er á námsframboði eftir því hvar fangar afplána. Best þykir aðstaðan á Litla-Hrauni og Kvíabryggju. Lökust þykir hún í minni fangelsum landsins, þar sem eingöngu er boðið upp á fáeina áfanga til kennslu.

Erfitt í litlum fangelsum

Páll segir erfitt fyrir lítil fangelsi að bjóða upp á fjölbreytt námsframboð vegna þess hve fáir afplána í einu og tekur sem dæmi eitt minnsta fangelsi landsins, Kvennafangelsið í Kópavogi. „Stundum er engin kona í afplánun en almennt eru þrjár til fjórar inni í einu. Það að stilla upp námsbrautum fyrir svona hópa er erfitt. Svona lítið fangelsi getur ekki boðið upp á jafn fjölbreytt námsframboð,“ segir hann.

Páll segir miklar vonir bundnar við nýtt fangelsi á Hólmsheiði hvað varðar breytta aðstöðu fanga til náms og annars er varðar afplánun þeirra. Hagur kvenna muni vænkast mest. „Kvennafangelsinu verður lokað í maí og einnig Hegningarhúsinu við Skólavörðustíg. Þær fá því sama námsúrval og aðrir fangar. Nú er fangelsi við Hólmsheiði að verða fokhelt og við erum farin að undirbúa starfsemina,“ segir Páll en segir að þótt undirbúningur sé hafinn sé ekki komið á formlegt samstarf við nærliggjandi skóla vegna náms fanga.

Margrét Frímannsdóttir, fangelsisstjóri á Litla-Hrauni, segir gagnrýnivert að undirbúningur að námsframboði fanga sé ekki hafinn. Nám í fangelsi sé miðja alls betrunarstarfs. „Starfið í fangelsinu er mikilvægara en byggingin sjálf, auðvitað á að vanda vel til þess starfs. Ég gagnrýni að það sé ekki farið að huga að námi á Hólmsheiði.“

Lykilatriði

Þótt undirbúningur sé ekki hafinn segir Páll þó öruggt að hugað verði að menntamálum fanga á Hólmsheiði enda sé nám fanga mikilvægt hvað varðar betrun þeirra.

„Það er algjört lykilatriði. Það er þrennt sem skiptir miklu máli, að það sé fullnægjandi meðferðarstarf og fullnægjandi námsframboð og þá skiptir máli hvað tekur við þegar afplánun lýkur, hvaða aðstoð og stuðning þeir fá til þess að aðlagast samfélaginu.“

Þótt fangelsismálayfirvöld séu meðvituð um mikilvægi náms fanga segir hann fjárskort einkenna málaflokkinn. „Fjárframlög hafa verið skorin niður um 25% frá hruni, það er Alþingis að svara fyrir það. Þá er það auðvitað ákveðin frelsissvipting að fara í fangelsi og fangi getur ekki farið í allt það nám sem honum hugnast.“

Áhyggjur af reglugerð

Frá mennta- og menningarmálaráðuneyti bárust þau svör að námsframboð fyrir fanga í framhaldsskólanámi færi að mestu leyti eftir framboði náms í þeim skóla sem sér um kennslu í viðkomandi fangelsi. Þannig er framboðið á Litla-Hrauni og Sogni á forræði Fjölbrautaskóla Suðurlands, í fangelsinu í Kópavogi hjá Menntaskólanum í Kópavogi, á Kvíabryggju er það Fjölbrautaskóli Snæfellinga og í fangelsinu á Akureyri hjá Verkmenntaskólanum á Akureyri.

Fangar hafa lýst yfir áhyggjum vegna reglugerða er varða forgangsröðun í nám í framhaldsskólum landsins. Frá ráðuneytinu bárust þau svör að reglugerðin hefði ekki enn verið notuð við innritun nýrra fanga í nám og næði ekki til nemenda í starfs- og verknámi. „Lög um fullnustu refsinga taka til allra fanga í fangelsum á Íslandi og lög um framhaldsskóla taka til allra nemenda í framhaldsskólum á Íslandi. Ekki er því hægt að fjalla um fanga í námi frá Fjölbrautaskóla Suðurlands sérstaklega. Reglugerð um innritun í framhaldsskóla byggir á lögum um framhaldsskóla. Í fyrsta forgangi skv. reglugerðinni eru nemendur sem þegar eru í námi í viðkomandi skóla og nemendur yngri en 18 ára en skólar taka engu að síður inn nýja nemendur neðar í forgangsröðinni, þ.m.t. þá sem eru 25 ára og eldri. Reglugerðin hefur ekki verið notuð við innritun nýrra fanga í nám og nær ekki til nemenda í starfs- og verknámi.“

kristjanabjorg@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA HELGADÓTTIR

FANGELSIÐ ORÐIÐ FOKHELT Páll Winkel segir tryggt að hugað verði að námi fanga þótt undirbúningur sé ekki enn hafinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

STARFIÐ SKIPTIR MESTU MÁLI Margrét Frímannsdóttir gagnrýnir að ekki sé enn hafinn undirbúningur að námi fanga í nýju fangelsi á Hólmsheiði.

> **Það er þrennt sem skiptir miklu máli, að það sé fullnægjandi meðferðarstarf og fullnægjandi námsframboð og þá skiptir máli hvað tekur við þegar afplánun lýkur.**
>
> *Páll Winkel, fangelsismálastjóri.*

> **Starfið í fangelsinu er mikilvægara en byggingin sjálf [...] Ég gagnrýni að það sé ekki farið að huga að námi á Hólmsheiði.**
>
> *Margrét Frímannsdóttir, fangelsisstjóri á Litla-Hrauni.*

ALLAR VÖRUR*

TAX FREE

TVÖFALT TAX FREE*
AF JÓLSERÍUM OG JÓLASKRAUTI
40,64% AFSLÁTTUR

OPIÐ TIL 23:00 Í SKÚTUVOGI Í KVÖLD

Risa Tax Free um land allt

Allar vörur á Tax Free og tvöfalt Tax Free af jólavörum og jólaskrauti, Þorláksmessu og aðfangadag.

*Gildir ekki af lifandi jólatrjám

*Gildir ekki af tilboðsvörum, WEBER grillum og KitchenAid vörum

*Gildir ekki af vörum merktum „lægsta lága verði Húsasmiðjunnar" enda er það lægsta verð sem við bjóðum á hverjum tíma.

SJÁ NÁNAR LENGRI AFGREIÐSLUTÍMA UM LAND ALLT Á WWW.HUSA.IS

blómaval

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI SÍÐAN 1956

LÆGSTA LÁGA VERÐ

Tax free tilboð jafngildir 20,32% afslætti af almennum vörum og 6,54% af matvöru.
Að sjálfsögðu stendur Húsasmiðjan skil á virðisaukaskatti til ríkissjóðs.

Bestir í kjöti
Úr kjötborði
Nóatúns hamborgarhryggur
1698 kr./kg
Einnig til léttsaltaður, tilbúinn í ofninn
Aðeins íslenskt kjöt í kjötborði
17% afsláttur
Hátíðarlambalæri Nóatúns 2014
2799 kr./kg
3398 kr./kg
15% afsláttur
Grísahryggur m/pöru
1099 kr./kg
1298 kr./kg
15% afsláttur
Andabringur, berberi
3398 kr./kg
3998 kr./kg
Grísalæri
988 kr./kg
Rauð jólaepli
489 kr./kg
Rauð og græn vínber
979 kr./kg
Nóa konfektkassi, járnbox, 800 g
5639 kr./pk.
Lindor jólatré, 175 g
1099 kr./pk.
Lindor milk, 275 g
1775 kr./pk.
Duc d´ore trufflur, 3 tegundir, 200 g
699 kr./pk.
Opið til miðnættis alla daga
8-24
22. desember Mánudagur Opið 8-24
23. desember Þorláksmessa Opið 8- 24
24. desember Aðfangadagur Opið 8-15
31. desember Gamlársd. Opið 8-16
1. janúar Nýársdagur Lokað

Klementínur
í kassa, 2,3 kg
799 kr./kassinn

Driscolls jarðarber, 250 g
699 kr./pk.

Lindt hello my name is, 4 teg,100 g
449 kr./pk.

Anton Berg konfekt,
gullkassi, 400 g
2150 kr./pk.

Frey swissneskt góðgæti,
205 g
1359 kr./pk.

Tvíreykt Húsavíkur hangilæri,
úrbeinað
3198 kr./kg
Verð áður: ~~3998 kr./kg~~

Hangikjötsborðið okkar er opið alla daga til jóla

Húsavíkur úrbeinað
hangilæri
3998 kr./kg

Ungnautafile
4998 kr./kg

Ferskur kalkúnn
1998 kr./kg

Ísfugl, fersk kalkúnabringa
2899 kr./kg
~~3498 kr./kg~~

25. desember Jóladagur Lokað | 26. desember Annar í jólum Opið 11-24

NÓATÚN

Hamraborg – Nóatún 17 – Hringbraut – Austurver – Grafarholt

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Meðlimum Samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja hefur fækkað nokkuð:

Tvö þúsund sagt upp frá hruni

VINNUMARKAÐUR Rúmlega tvö þúsund starfsmönnum fjármálafyrirtækja hefur verið sagt upp frá hruni íslenska hagkerfisins árið 2008 og enn er verið að segja upp fólki í geiranum. Þetta kemur fram í leiðara Friðberts Traustasonar, formanns SSF, í áramótablaði samtakanna.

„Rúmum sex árum eftir efnahagshrunið eru fjármálafyrirtækin og dótturfyrirtæki þeirra enn að segja starfsmönnum upp starfi eða semja við þá um starfslok,“ segir í leiðaranum. Fjöldi starfsmanna fjármálafyrirtækja nú er kominn niður fyrir meðaltal starfsmanna á árunum 1985 til 2005. Friðbert telur reglur um uppsagnir starfsmanna vera of rúmar og verja ekki launþega nógu mikið.

„Reglur um uppsagnir samkvæmt lögum og kjarasamningum eru því miður handónýtar og bjóða ekki upp á hugsanlega vernd af neinu tagi. Það er galopið að segja starfsmönnum upp án nokkurra gildra ástæðna.“ - sa

Reglur um uppsagnir samkvæmt lögum og kjarasamningum eru því miður handónýtar.

Friðbert Traustason, formaður SSF.

Þrettán milljónir bíða:

Vinningshafi ófundinn

SAMFÉLAG Íslensk getspá leitar að Íslendingnum sem vann þrettán milljónir í EuroJackpot síðasta fimmtudag. Tölurnar sem gerðu vinningshafann þrettán skattfrjálsum milljónum ríkari eru 10, 11, 25, 32 og 49 en miðinn var keyptur í Hagkaupi í Smáralind og var með þrjár raðir með Jóker. Kaupendur EuroJackpot-miða eru beðnir um að skoða miðann sinn gaumgæfilega og sá heppni er beðinn um að gefa sig fram til Íslenskrar getspár hið fyrsta. - sks

Óttast stórbruna og loka bílakjallara í Hamraborg

Slökkviðliðið missti þolinmæðina og mun loka bílageymslu í Hamraborg 14 til 38 vegna bágra eldvarna. Hætt var við uppsetningu vatnsúðarakerfis. Kópavogsbær segir meðeigendur sína að fullu ábyrga fyrir stöðu mála.

ÖRYGGISMÁL Eldsvoði í bílageymslunni í Hamraborg 14 til 38 gæti orðið að stórbruna sem slökkvilið ræður illa við vegna lélegra brunavarna. Loka á bílakjallaranum á þrettánda degi jóla.

„Á síðustu árum hefur slökkviliðsstjóri ítrekað krafist úrbóta á eldvörnum bílageymslunnar og verður að teljast fullreynt,“ segir Bjarni Karlsson, sviðsstjóri hjá Slökkviliði höfuðborgarsvæðisins, í bréfi til húsfélagsins.

Húsfélaginu, svokölluðu Hamraborgarráði, var í bréfi Bjarna frá 12. nóvember gefinn frestur til 24. nóvember til að leggja fram staðfestingu á að eldvarnirnar yrðu bættar. Slík staðfesting barst ekki.

„Vatnsúðarakerfi geymslunnar er með öllu óvirkt og án alls viðhalds og eftirlits af hálfu eigenda. Þá vantar hólfandi rennihurð að bensínstöð, út- og neyðarlýsingu er mjög ábótavant, brunahólfanir hafa verið rofnar að aðliggjandi rýmum og vafi leikur á brunahólfum í loftræstikerfum,“ dregur Bjarni saman um það helsta sem er í ólagi.

Eigendur að Hamraborg eru yfir 210 talsins; einstaklingar sem eiga þar íbúðir og fyrirtæki auk Kópavogsbæjar sem á 18 prósent í fasteigninni. Bærinn greiðir hins vegar 55 prósent kostnaðar við rekstur og endurbætur á bílageymslunni.

Í apríl á þessi ári voru opnuð níu tilboð sem bárust útboði í vatnsúðarakerfi sem aðalfundur Hamraborgarráðsins hafði samþykkt að efna til.

Leggja átti fram tillögu stjórnar um að semja við AH Pípulagnir um verkið á fundi í ráðinu 27. nóvember. Gjaldkeri félagsins lagði hins vegar fram nýja tillögu með þrengri fjárheimildum sem fjölmennur félagsfundur samþykkti. Kópavogsbær segir þá samþykkt brjóta í bága við útboðsskilmálana og að hvorki bærinn né AH Pípulagnir samþykki niðurstöðuna. Fullri ábyrgð sé lýst á hendur Hamraborgarráðinu á því að ekki sé hægt að setja upp vatnsúðarakerfið.

„Framganga Hamraborgarráðsins í þessu máli á líklega eftir að valda fyrirtækjum, íbúum og öðrum þeim sem leið eiga í Hamraborgina miklum óþægindum og fasteignaeigendum í Hamraborg 14-38 óþarfa kostnaði,“ segir í dreifibréfi Kópavogsbæjar til hagsmunaðila í húsinu. Bærinn sé þó tilbúinn að koma aftur að borðinu á fyrri grundvelli „en ekki forsendum samþykktrar tillögu gjaldkera Hamraborgarráðsins“.

Búast má við mikilli röskun verði bílahúsinu lokað, meðal annars vegna skorts á öðrum bílastæðum og við sorphirðu.

gar@frettabladid.is

Í HAMRABORG Eldvarnakerfið hefur aldrei virkað og eldhólfun milli bensínstöðvar og bílakjallara vantar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Vatnsúðarakerfi geymslunnar er með öllu óvirkt og án alls viðhalds og eftirlits af hálfu eigenda.

Bjarni Karlsson hjá Slökkviliði höfuðborgarsvæðisins.

Segir vandræðalán gera eiginfjárstöðu ÍLS erfiða:

Staðan áfram erfið

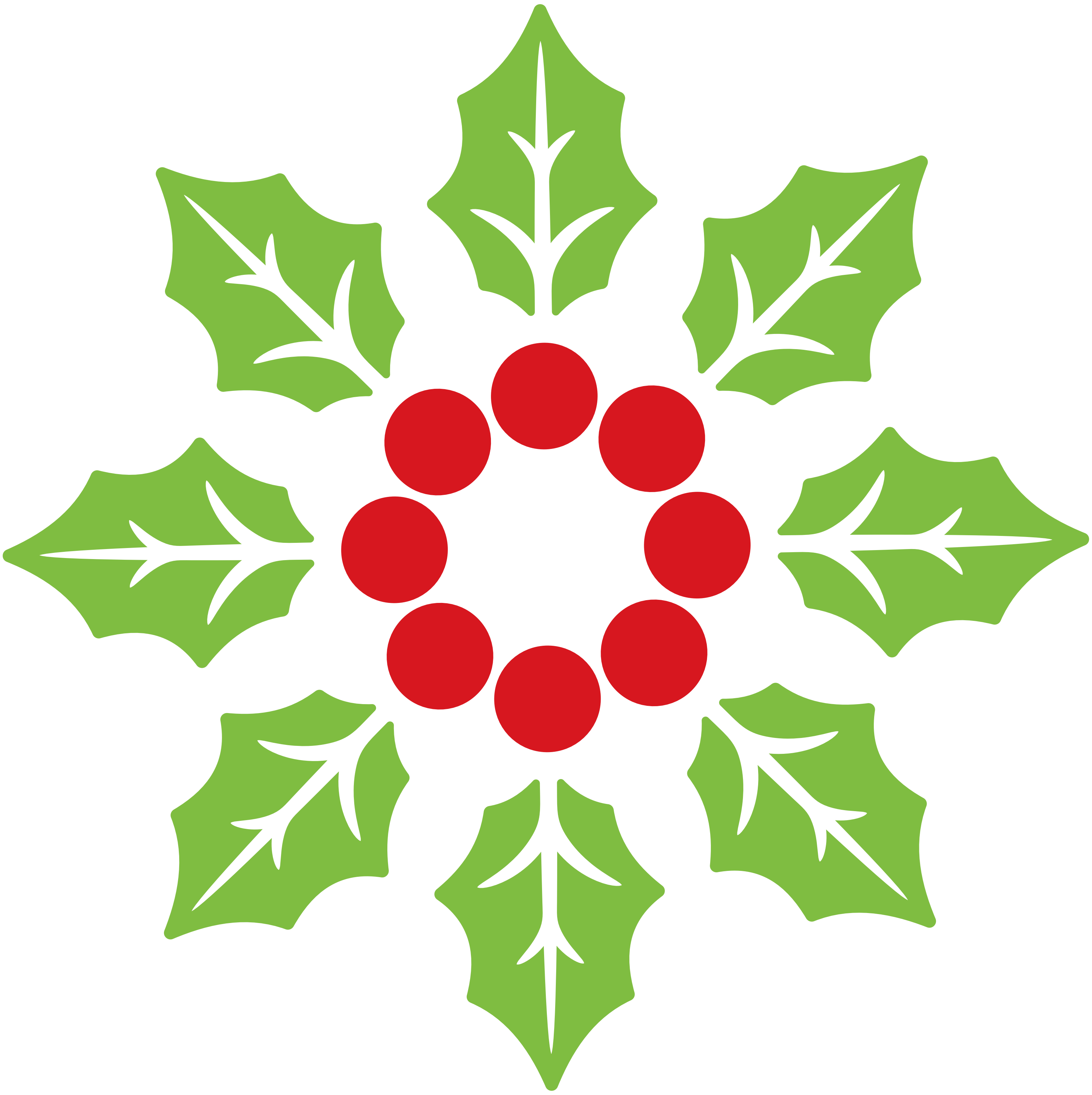
EFNAHAGSMÁL Áfram verður tap á rekstri Íbúðalánasjóðs og eiginfjárstaða sjóðsins verður slæm áfram. Sjóðurinn verður áfram háður framlögum úr ríkissjóði. Þetta er mat lánshæfismatsfyrirtækisins Moody's sem birti álit í dag. Moody's gefur Íbúðalánasjóði einkunnina Ba1 með stöðugum horfum. Það er óbreytt einkunn.

Moody's segir að mörg vandræðalán hafi slæm áhrif á eiginfjárstöðu sjóðsins.

Moody's segir að ríkissjóður hafi lagt Íbúðalánasjóði til 51 milljarð króna frá hruni, en þrátt fyrir það nái sjóðurinn ekki fimm prósenta eiginfjárhlutfalli. Íbúðalánasjóður muni líklegast veita sjóðnum áfram framlag.

Þá segir Moody's að fyrirhugaðar skuldaniðurfellingar muni leiða til þess að eignasafn Íbúðalánasjóðs verði betra þegar vandræðalánum fækkar. Þetta muni hafa jákvæð áhrif á eiginfjárstöðu sjóðsins. Áframhaldandi uppgreiðslur lánþega sjóðsins muni hins vegar reynast honum erfiðar. - jhh

FASTEIGNIR Íbúðalánasjóður mun áfram glíma við vanda. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



OPNUNARTÍMI UM HÁTÍÐIRNAR

Vínbúðirnar á höfuðborgarsvæðinu, Akureyri, Reykjanesbæ og Selfossi

Þriðjudagur 23. desember	10.00 - 22.00
Miðvikudagur 24. desember	10.00 - 13.00
Fimmtudagur 25. desember – jóladagur	Lokað
Föstudagur 26. desember – annar í jólum	Lokað
Laugardagur 27. desember *Reykjanesbær og Selfoss*	11.00 - 18.00 11.00 - 16.00
Sunnudagur 28. desember	Lokað
Mánudagur 29. desember *Skeifan, Dalvegur og Skútuvogur*	11.00 - 18.00 10.00 - 20.00
Þriðjudagur 30. desember *Skeifan, Dalvegur og Skútuvogur*	11.00 - 20.00 10.00 - 20.00
Miðvikudagur 31. desember	10.00 - 14.00
Fimmtudagur 1. janúar – nýársdagur	Lokað
Föstudagur 2. janúar *Skeifan, Dalvegur og Skútuvogur*	11.00 - 19.00 10.00 - 20.00
Laugardagur 3. janúar *Reykjanesbær og Selfoss*	11.00 - 18.00 11.00 - 16.00
Sunnudagur 4. janúar	Lokað
Mánudagur 5. janúar Sjá nánar um opnun einstakra búða á vinbudin.is	Talning

Nánari upplýsingar um opnunartíma er að finna á **vinbudin.is**

VÍNBÚÐIN

ENNEMM / SÍA / NM67570

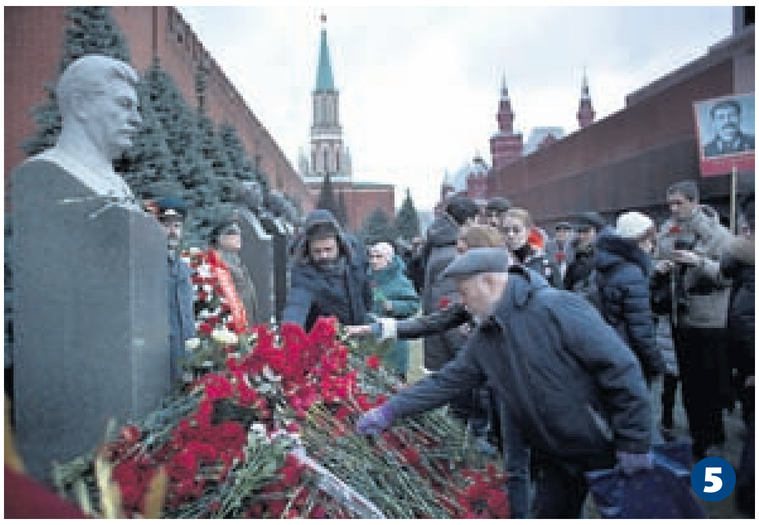
MYRTRA LÖGREGLUMANNA MINNST Í NEW YORK Sorgbitnir aðstandendur komu í gær saman ásamt fjölmiðlamönnum og fleira fólki á staðnum þar sem vopnaður maður skaut tvo lögreglumenn á sunnudaginn. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

ÁSTAND HEIMSINS

BÍÐA FARARLEYFIS Á GASASVÆÐINU Palestínumenn við landamærastöðina í Rafah á leiðinni yfir til Egyptalands í gær, daginn eftir að Egyptar opnuðu landamærastöðina á ný. NORDICPHOTOS/AFP

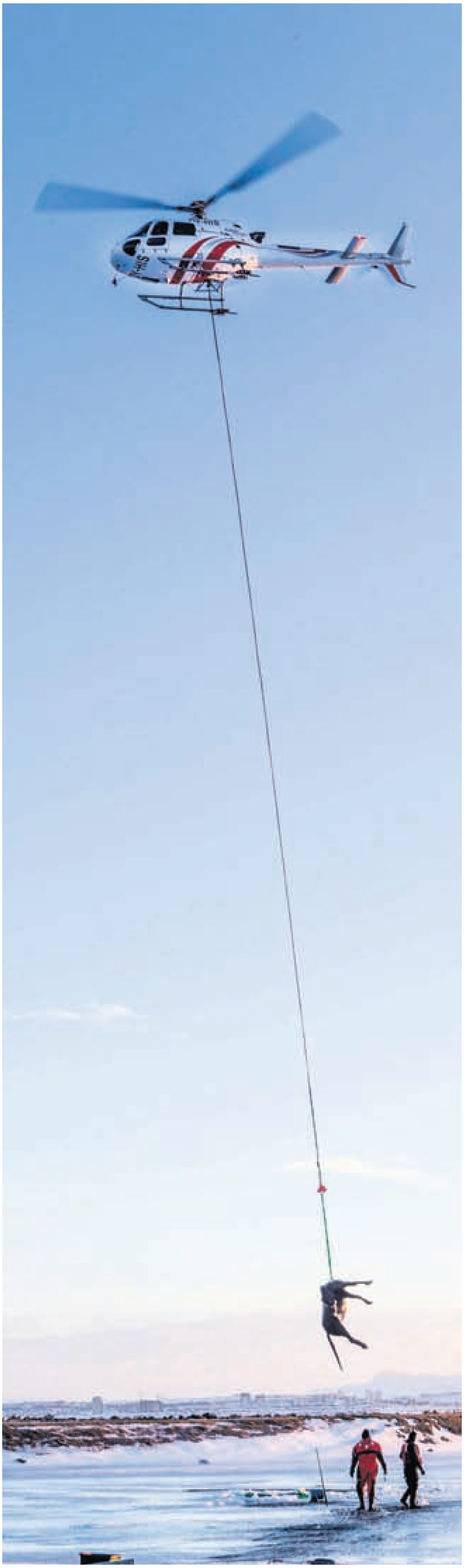
APPELSÍNUSALI Á KÚBU Sölumaður telur afrakstur dagsins af appelsínusölu í Havana, höfuðborg Kúbu. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

LÖGREGLUKONUR Í PAKISTAN Lögreglukonur á æfingu í Nowshera í héraðinu Khyber Pakhtunkhwa, þar sem herinn hefur staðið í hörðum árásum á talibana. NORDICPHOTOS/AFP



BLÓM LÖGÐ Á LEIÐI STALÍNS Í MOSKVU Rússneskir kommúnistar gerðu sér ferð að Kremlarmúrum í gær í tilefni af því að 135 ár eru liðin frá fæðingu einræðisherrans Jósefs Stalín. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Gjafakort Miðborgarinnar okkar
Fáanlegt í bókaverslunum miðborgarinnar
BERGSTAÐIR
KOLAPORT
RÁÐHÚSIÐ
STJÖRNUPORT
TRAÐARKOT
VESTURGATA
VITATORG
Þorláksmessa í miðborginni
JÓLASTEMNING OG OPIÐ FRAM Á KVÖLD
Í dag, Þorláksmessu, eru verslanir miðborgarinnar opnar til kl. 23:00.
Tenórarnir þrír þenja raddböndin ásamt Stefáni Hilmarssyni kl. 21:00 í Jólabænum, Ingólfstorgi.
Breiðfirðingakórinn og Graduale Futuri gleðja gesti og gangandi með söng í Jólabænum og víðs vegar um miðborgina.
Klárið jólainnkaupin í notalegu umhverfi og töfrandi jólastemningu.
Næg bílastæði og munið bílastæðahúsin.
BÍLASTÆÐASJÓÐUR
ALMENNA LEIGUFÉLAGIÐ
VERUM, VERSLUM OG NJÓTUM ÞAR SEM JÓLAHJARTAÐ SLÆR!
MIDBORGIN.IS — FACEBOOK.IS/MIDBORGIN — JOLABORGIN.IS
MIÐBORGIN OKKAR



TÓLF HELSTAR Hestarnir sem drápust voru í eigu hestaleigunnar Íshesta og einstaklinga í Hestamannafélaginu Sóta.
FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fágætur atburður

Starfsmenn Matvælastofnunar munu skoða hvers vegna tólf hestar drukknuðu í Bessastaðatjörn. Hræin voru dregin upp úr tjörninni í gær. Dýralæknir segir það fágætt að hestar ani út í hættulegar aðstæður.

SLYS Dýralæknar á vegum Matvælastofnunar munu kanna aðstæður við Bessastaðatjörn og reyna að komast til botns í því hvers vegna tólf hestar drukknuðu þar nýlega.

Hrossin fundust á sunnudag með aðstoð þyrlu Landhelgisgæslunnar eftir sólahringsleit. Skrokkarnir voru dregnir upp úr vök á ísnum með aðstoð þyrlu frá Reykjavík Helicopters í gær og urðaðir í urðunarstöð á Álfsnesi.

„Starfsmenn Matvælastofnunar munu skoða það hlutlægt og afla eigin upplýsinga um málið,“ segir Sigríður Björnsdóttir, dýralæknir hrossasjúkdóma hjá Matvælastofnun.

Sigríður segir það fágætan atburð að hópur hrossa drepist með þessum hætti, þótt það þekkist að einstakir hestar farist í skurði. „Vanalega ana þau ekki út í svona aðstæður,“ segir hún.

Sigríður tekur undir að þetta hafi verið þungur vetur fyrir útigangshross en þau þoli erfiðar aðstæður vel. „Það eru allavega 70 eða 80 þúsund hross á útigangi á Íslandi. Þau hafa mjög mörg mátt standa af sér vont veður. Þau gera það með glans alla jafna. En auðvitað þarf fólk að passa upp á aðstæður. Draga úr líkum á því að svona lagað gerist,“ segir hún.

Sigríður segir að eigandi beri ábyrgð á því að dýrin hafi nóg að éta þótt auðvitað geti tekið fyrir aðgang að fóðri á meðan stórviðri ganga yfir. Eigendur þurfa að undirbúa slíkar aðstæður með því að fóðra vel fyrir og eftir slík áhlaup.

jonhakon@frettabladid.is

VEL BÚNIR Fjöldi manns fór út á ísinn til þess að koma böndum á hestana svo það mætti hífa þá upp.

EKIÐ Í ÁLFSNES Hræin fóru svo á pall vörubíls og var þeim ekið á urðunarstað í Álfsnesi.

HÍFT UPP Það var þyrla á vegum Reykjavík Helicopters sem hífði upp hestana.

14-2753 – HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

Undur alheimsins fest á filmu

Stjörnufræði er einstaklega myndræn vísindagrein. Ár hvert eru þúsundir ljósmynda teknar af undrum alheimsins, hvort sem er af stjörnuáhugafólki, stjörnufræðingum eða vélvæddum sendifulltrúum jarðarbúa í sólkerfinu. Margar þessara mynda eru gullfallegar, oft hreinustu listaverk, sem verðskulda að sem flestir fái notið. Aðstandendur Stjörnufræðivefsins hafa, eins og undanfarin ár, valið besta myndefnið utan úr geimnum fyrir árið 2014. Þessar myndir voru fyrst og fremst valdar út frá fegurð þeirra, sem auðvitað er huglægt mat hvers og eins, en ekki síður út frá því forvitnilega – vísindalegu mikilvægi.

Viðfangsefnin eru nefnilega ekki síður áhugaverð en falleg, komst Svavar Hávarðsson að.

FERÐALANGAR

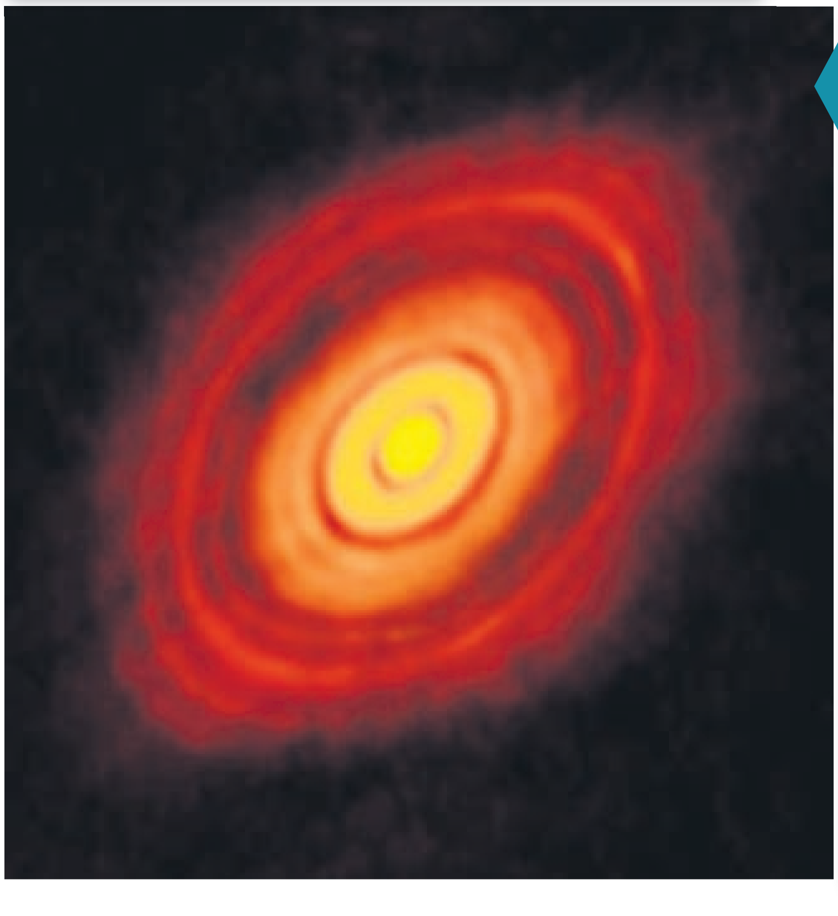
Geimfarar gætu í framtíðinni stokkið af Verona Rupes, hæsta hamravegg sólkerfisins á Úranusartunglinu Míröndu. Já, því dag einn munu menn vonandi ganga um ísilagt yfirborð Evrópu, svífa yfir metanstöðuvötnum Títans og stökkva fram af Verona Rupes-klettunum. Fallið tæki um það bil tólf mínútur en lendingin yrði mjúk. Wanderers eða Ferðalangar er stuttmynd sænska leikstjóran Eriks Wernquist. Í henni er ferðast um spennandi staði í sólkerfinu undir orðum stjörnufræðingsins Carls Sagan. Allt sem sést í myndinni gæti orðið að veruleika dag einn, sumt vissulega í mjög fjarlægri framtíð. Þótt hér sé vissulega ekki um ljósmynd að ræða veitti engin mynd aðstandendum Stjörnufræðivefsins meiri innblástur en þessi stuttmynd, sem lét þá dreyma á ný og uppskar nafnbótina „stjörnumynd“ ársins 2014 fyrir vikið.

AUGA STORMSINS

Hinn 21. apríl árið 2014 tók Hubble, geimsjónauki NASA og ESA, þessa glæsilegu mynd af gasrisanum Júpíter, stærstu reikistjörnunni í sólkerfi okkar. Á myndinni sést kolsvartur skugginn sem Ganýmedes, stærsta tungl Júpíters og jafnframt stærsta tungl sólkerfisins, varpar á Stóra rauða blettinn á Júpíter, sem hefur farið minnkandi á síðustu áratugum. Myndin sem hér sést er í náttúrulegum litum. MYND: NASA, ESA OG A. SIMON (GODDARD SPACE FLIGHT CENTER).

RAUÐA LÓNIÐ

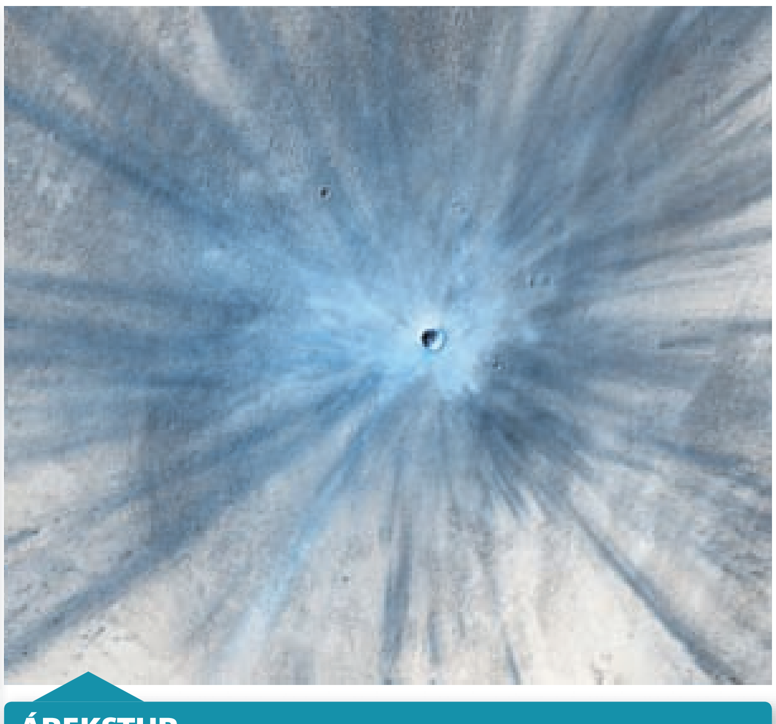
Þetta risavaxna gas- og rykský er fæðingarstaður stjarna í um 5.000 ljósára fjarlægð frá Jörðinni. Skýið er um 100 ljósár í þvermál og er kallað Lónþokan eða Messier 8. Nýfæddar og mjög heitar stjörnur gefa frá sér útfjólublátt ljós sem lýsir lónið upp. Rauði liturinn stafar af glóandi vetnisgasi. MYND: ESO/VPHAS+ TEAM



SKÖPUN SÓLKERFIS

Einhvern veginn svona hefur verið umhorfs þegar sólkerfið okkar var að myndast fyrir rúmum 4,5 milljörðum ára. Á myndinni, sem kemur frá ALMA sjónaukanum í Chile, sést ung sólkerfi í mótun. Í kringum ungu stjörnuna í miðjunni, sem kallast HL Tauri, er efnisskífa úr afgangsgasi og -ryki.

Við ótal árekstra límast rykagnir saman og stækka upp í stærð sandkorna og lítilla sveinvala. Í skífunni myndast að lokum smástirni og halastjörnu og jafnvel reikistjörnum úr þessum ögnum. Ungar reikistjörnur hafa mótandi áhrif á skífuna. Þær mynda hringi, geilar og eyður á borð við þær sem ALMA kom auga á. Myndin er byltingarkennd. Aldrei áður höfum við séð myndun sólkerfis í viðlíka smáatriðum. MYND: ALMA (ESO/NAOJ/NRAO)



ÁREKSTUR

Einhvern tímann milli júlí 2010 og maí 2012 myndaðist þessi 30 metra breiði gígur á Mars. Við áreksturinn varð mikil sprenging sem þeytti efni allt að 15 kílómetra frá gígnum. Gígurinn varð til í mjög rykugu landslagi. Búið er að ýkja litinn til að draga fram smáatriði. MYND: NASA/JPL/UNIVERSITY OF ARIZONA

Heimild: Stjörnufræðivefurinn. Allar skýringar við myndirnar eru aðstandenda vefsins. Sjá: stjornufraedi.is

markhönnun ehf

STÓRA ALIFUGLABÓKIN
ÚLFAR FINNBJÖRNSSON
4.999 KR

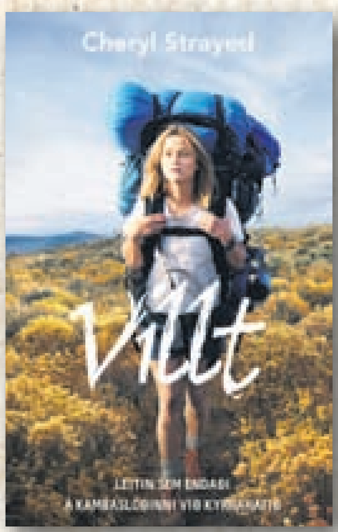
NENNI EKKI AÐ ELDA
GUÐRÚN VEIGA GUÐMUNDARDÓTTIR
2.999 KR

SPENNANDI BÓKAJÓL

VAKANDI VERÖLD
MARGRÉT M. & RAKEL G.
3.899 KR

SLAUFUR
RANNVEIG HAFSTEINSDÓTTIR
2.999 KR

TVÖFALT PRJÓN
GUÐRÚN MARÍA GUÐMUNDSD.
3.899 KR



VILLT
CHERYL STRAYED
2.404 KR

HANDAN MINNINGA
SALLY MAGNUSSON
2.599 KR

nettó bækur
Kræsingar & kostakjör

Tilboðin gilda 23. - 24. des. 2014

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

SKOÐUN

Lögreglustjórinn er í endalausum feluleik:

Er kaskeitið of þungt að bera?

Merkilegt er hversu margir embættismenn hafa tekið upp þann sið að svara ekki fjölmiðlum. Þetta er hvimleitt og það er ekki hægt að sættast á að fjöldi blaða- og fréttamanna verji drjúgum hluta flestra vinnudaga í að eltast við fólk, fólk sem hefur tekið að sér að vera í forsvari fyrir embætti í eigu almennings. Fólk sem starfar í almannaþágu.

Fyrir ekkert mörgum árum hélt núverandi lögreglustjóri Reykjavíkur og nágrennis fyrirlestur við Háskólann á Akureyri, þar sem hún fjallaði um þekkingu sem hún hafði öðlast við að kynna sér starf lögreglu hér og þar í Evrópu. Rætt var um aðferðir nútíma mannræningja, ofbeldismanna og annarra miður heppilegra samborga. Afar forvitnilegt erindi.

Sigurjón Magnús Egilsson

sme@frettabladid.is

Þungamiðja erindis Sigríðar Bjarkar Guðjónsdóttur laut að aðferðum lögreglunnar, ekki síst í Englandi, en þar í landi, og eflaust víðar, tengdu allir bættan árangur í rannsóknum við það að lögreglan lét frá sér eins mikið af upplýsingum og hugsast gat og mátti vegna rannsókna. Almenningur, sagði Sigríður Björk fyrir nokkrum árum, bjó oft yfir upplýsingum sem gögnuðust lögreglunni. Því var brýnt að tengjast fólki sem fyrst og sem mest og sem best. Þannig var talað í fyrirlestrasal Háskólans á Akureyri við fínar viðtökur áheyrenda.

Síðan eru liðin nokkur ár. Sigríður Björk Guðjónsdóttir, sem segja má að hafi slegið í gegn með fyrirlestrinum á Akureyri, situr nú í embætti lögreglustjórans á höfuðborgarsvæðinu. Og hvað? Það virðist ekki vera unnt með nokkrum hætti að fá hana til viðtals. Þeir eru margir blaðamennirnir og fréttamennirnir sem hafa reynt og reynt, en allt komið fyrir ekki. Það sem hún áður boðaði virðist með öllu gleymt þegar hún sjálf er sest í stólinn – þegar hún ræður ferðinni. Það er óásættanlegt með öllu.

Þegar Sigríður Björk Guðjónsdóttir var lögreglustjóri á Suðurnesjum gerði lögreglan þar, undir hennar stjórn, átak gegn heimilisofbeldi. Þá var austurrísku leiðinni beitt, það er þeirri lagaheimild sem segir lögreglu mega og jafnvel eiga að fjarlægja þann sem beitir ofbeldi af viðkomandi heimili til varnar fórnarlömbunum. Átak lögreglustjórans á Suðurnesjum vakti þjóðarathygli.

Svo kom að Hanna Birna Kristjánsdóttir, þáverandi innanríkisráðherra, færði lögreglustjórann til í starfi. Þegar Sigríður Björk hafði tekið við stjórn í lögreglustöðinni við Hverfisgötu bar nýtt við. Síðustu fréttir voru þær að kona, sem beitt hafði verið ofbeldi á heimili sínu, í sinni eigin íbúð, þurfti að leita á náðir Kvennaathvarfsins meðan ofbeldismaður hélt kyrru fyrir í íbúð konunnar. Nú er túlkun laganna önnur en hún var þegar sami lögreglustjóri ríkti suður með sjó. Eða hvað? Gilda ekki sömu lög í Reykjavík og í Keflavík? Er ekkert að marka þetta? Hér verður að leita skýringa.

Það er hægara um að tala en í að komast. Eitt er að tala á fundi, annað að fylgja eftir skoðunum sínum og vera trúr eigin sannfæringu. Hvað veldur sinnaskiptunum? Er hið borðalagða kaskeiti lögreglustjórans of þungt til að bera?

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

Ekki er allt sem sýnist

Í nýjasta hefti Þjóðmála birtist ritdómur Björns Bjarnasonar, fyrrverandi dómsmálaráðherra, um bók Jóns Steinars Gunnlaugssonar að því er Staksteinar Morgunblaðsins greina frá. Umsögnin er sögð eftirtektarverð. „Björn gefur bókinni lofsamlega umsögn en veltir að auki upp sjónarmiðum sem verðskulda nánari skoðun, eins og varðandi það, hvernig stóð á því að nýta mátti aðlögun að ESB, í tilefni misheppnaðrar aðildarumsóknar, til að gera breytingar á lagaumgjörð skipunar dómara á Íslandi. Þarna er ekki allt sem sýnist." Það er nú það, spennandi. Hvernig tengist þetta? Björn mun eflaust létta leyndinni af, mjög fljótlega. En kannski stendur öllum á sama.

Lögmaður missir sig

Hinn annars ágæti lögmaður Hróbjartur Jónatansson les Fréttablaðinu pistilinn fyrir að skrifa fréttir um átökin um veitingastaðinn Caruso. „Það væri ástæða til að kanna tengsl blaðamanna Fréttablaðsins við Spánverjann sem rak Caruso," skrifar lögmaðurinn orðrétt. Því er fljótsvarað: þau eru engin. Hróbjartur finnur að því að sagðar séu fréttir af málinu, en ekki farið að vilja húseigandans, um að segja ekki frá neinu. Dómur Hróbjarts er skýr: „Fréttamennska Fréttablaðsins er rannsóknarefni, svo ekki sé fastar að orði kveðið." Enginn fjölmiðill lætur þann sem ekki vill tala ráða för. Ef það yrði gert væri fátt í fréttum.

Vantar 45 ríki

Það hefur sannast að aðeins þrjú prósent borgarbúa búa í göngufæri við næsta Ríki, það er vínbúð. Þetta þykir hið versta mál og ekki síður hversu margir íbúar eru um hverja vínbúð. Sé tekið mið af íbúum annarra byggða og áfengisverslunum þar, sést að verulega hallar á borgarbúa. Eigi að jafna aðgengið er ljóst að fjölga þarf vínbúðum hið minnsta um 45 til að jafna aðgengi á við íbúa Hveragerðis, svo ekki sé nú talað um mannfærri byggðarlög. Borgarstjórn ályktaði um málið og komst að því að fáar vínbúðir vinni gegn aðalskipulagi. Gera má ráð fyrir örum breytingum.

sme@frettabladid.is

HALLDÓR

Ísland – land tækifæranna

STJÓRNMÁL

Helga Þórðardóttir

formaður framkvæmdaráðs Dögunar

Í lok árs þá horfir maður gjarnan yfir farinn veg og veltir fyrir sér stöðu þjóðmála. Það sem mér er efst í huga er hversu lítið hefur breyst til batnaðar á Íslandi við eitt mesta bankahrun veraldarsögunnar. Strax eftir hrun voru bundnar miklar vonir við lýðræðisumbætur og flestir voru sammála um að í hruninu fælist tækifæri til breytinga. Því miður gekk það ekki eftir og tilfinningin sem eftir situr er að ekkert hafi breyst og sumt jafnvel versnað.

Það sem stendur upp úr hjá núverandi ríkisstjórn eru minnkaðar álögur á þá ríku og auknar á þá sem minna mega sín. Niðurskurður í velferðarkerfinu samfara orðræðu um einkavæðingu. Sjávarauðlind landsmanna er, þökk sé þessum flokkum, í höndum kvótagreifa og nú á að festa þetta kerfi enn frekar í sessi. Auk þess er farið að ræða um sölu á Landsvirkjun. Ofvaxið bankakerfi ræður öllu og er með ríkisábyrgð á sínum rekstri auk verðtryggingar. Bankarnir og útgerðin ausa milljörðum í eigendur sína, kallast hagnaður, en er ekkert annað en rán frá almenningi.

Fyrrnefndar auðlindir gætu vel verið undirstaða að góðu lífi fyrir alla landsmenn. Þar sem því er ekki þannig farið er augljóst að hlunnindum landsins er misskipt. Þessu verður að breyta og í því er falinn möguleiki okkar. Almenningur

➜ Fyrrnefndar auðlindir gætu vel verið undirstaða að góðu lífi fyrir alla landsmenn. Þar sem því er ekki þannig farið er augljóst að hlunnindum landsins er misskipt.

verður að vakna og skilja að hann er arðrændur. Við eigum öll þessar auðlindir en ekki fáir útvaldir. Ef okkur tekst í sameiningu að koma á réttlæti þá verða lífsgæði á Íslandi samkeppnishæf við nágrannalöndin.

Stjórnmálasamtökin Dögun hafa á stefnuskrá sinni að breyta. Dögun vill meira vald til almennings til að hafa áhrif á líf sitt, þ.e. beint lýðræði. Dögun vill afnema verðtryggingu á neytendalánum og vill miklar umbætur á fjármálakerfinu. Dögun vill allt aðra skiptingu á arði auðlindanna. Til þess þarf algjöra uppstokkun á stjórn fiskveiða af almenningur á að njóta arðs af þessari miklu og gjöfulu auðlind. Þessi vegferð sem Dögun vill fara er fyrir hagsæld almennings en hefur þrautir fyrir sérhagsmunaöflin sem nú ráða ferðinni. Ég vil hvetja alla sem eru sammála þessum markmiðum til að taka þátt í starfi Dögunar, stjórnmálasamtaka um réttlæti, sanngirni og lýðræði.

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

Landflótti lækna

KJARAMÁL

Arna Guðmundsdóttir
lyflæknir og formaður Læknafélags Reykjavíkur

Margir hafa tjáð sig í fjölmiðlum undanfarið um heilbrigðiskerfið og hefur umræðan ekki alltaf borið merki um mikið innsæi né framtíðarsýn.

Háskólaprófessor nokkur tjáði sig um heilbrigðismál í útvarpsviðtali í nóvemberbyrjun. Hann taldi að heildartekjur íslenskra lækna væru bara ágætar í samanburði við aðrar stéttir hérlendis og þó víða væri leitað. Viðurkenndi þó, þegar á það var bent, að þetta hlyti að stafa af umtalsverðu vaktaálagi þar sem ljóst væri að grunnlaunin væru mjög lág í öllum samanburði. Hér er ástæða til að staldra við. Er það eðlilegt að þessi starfsstétt sæki tekjur sínar að mestu í kvöld-/næturvaktir sem bætast við fulla dagvinnu og jafnvel aukavinnu í vaktafríum á öðrum vinnustöðum en sínum fasta vinnustað?

Erlendis hafa verið settar reglur um yfirvinnu heilbrigðisstarfsfólks af ástæðu. Of mikil yfirvinna er ekki af hinu góða, heldur getur þvert á móti ýtt undir mistök auk þess sem vaktavinna í sjálfu sér er krefjandi vinnufyrirkomulag sem tekur sinn toll á ýmsa vegu. Eðlilegra væri að háskólaprófessor hvettu til minni aukavinnu og minna vaktaálags af þeim læknum sem hér halda uppi heilbrigðisþjónustu. Sá hinn sami taldi að það væri eflaust fjöldi erlendra lækna sem hefði mikinn áhuga á að starfa hér á landi. Aftur spyr maður hlessa, hvaða snillingar eru það sem vilja flytja hingað og læra tungumálið til að starfa hér með um 500 þúsund í grunnlaun fyrir dagvinnu þegar þeim býðst sambærileg vinna í Skandinavíu fyrir 1 milljón? Á þessu eru sem betur fer undantekningar en ekki nægilega margar til að endurreisa íslenskt heilbrigðiskerfi með þessari töfralausn.

Landflótti íslenskra lækna hefur tekið á sig nýja mynd á síðustu árum. Framan af var nær eingöngu um að ræða unga lækna sem héldu fyrr utan í sérnám en ella. Algjört neyðarástand skapaðist á lyflækningadeild LSH haustið 2013 þegar ungir læknar sóttu ekki um stöður þar á bæ. Sömuleiðis hefur orðið töf á því að fólk snúi heim að loknu sérnámi og er það mikið áhyggjuefni. Hitt er hins vegar nýtt að sprenglærðir sérfræðingar sem fluttu heim og hafa starfað hér um árabil, hafa sagt upp störfum sínum og flutt aftur á kunnugar slóðir.

➜ Erlendis hafa verið settar reglur um yfirvinnu heilbrigðisstarfsfólks af ástæðu. Of mikil yfirvinna er ekki af hinu góða, heldur getur þvert á móti ýtt undir mistök auk þess sem vaktavinna í sjálfu sér er krefjandi vinnufyrirkomulag sem tekur sinn toll á ýmsa vegu.

Stórt gap

Til þess að nefna nokkra sem hafa farið á síðustu 2-3 árum er hér listi sem þó er ekki tæmandi heldur aðeins þeir sem voru samferða greinarhöfundi í námi og starfi á LSH: Hjartalæknirinn Guðjón Karlsson (fluttur til USA), meltingarlæknarnir Helgi Sigmundsson (USA) og Sigurður Einarsson (USA), barnameltingarlæknirinn Luther Sigurðsson (USA), lungnalæknirinn Sigurður Þór Sigurðarson (USA), krabbameinslæknarnir Sigurður Böðvarsson (USA), Agnes Smáradóttir (USA), Helgi Hafsteinn Helgason (Holland) og Halla Skúladóttir (Danmörk), smitsjúkdómalæknirinn Már Kristjánsson (Sádi-Arabía), innkirtlalæknirinn Ágústa Ólafsdóttir (USA), kvensjúkdómalæknirinn Guðlaug Sverrisdóttir (Svíþjóð) og sérfræðingur í taugasjúkdómum barna Ýr Sigurðardóttir (USA).

Listinn yfir þá sem hafa sagt upp á Landspítalanum undanfarið lengist dag frá degi: María Sigurðardóttir, Einar Páll Indriðason og Veigar I. Ólafsson, svæfinga- og gjörgæslulæknar, Jón Örvar Kristinsson, Sunna Gunnlaugsdóttir og Kjartan Örvar meltingarlæknar, Sigfús Gizurarson hjartalæknir, Brynjar Viðarsson blóðmeinalæknir, Kristján Skúli Ásgeirsson skurðlæknir. Allt þrátt fyrir að ráðherrar trúi því alls ekki að læknar muni segja upp störfum. Margir þessara einstaklinga munu skilja eftir stórt gap í þekkingunni sem hér er til staðar og nægir þar að nefna Sigfús sem er sérhæfður í brennsluaðgerðum á hjarta (mörg hundruð manns eru á biðlista eftir slíkri aðgerð), Jón Örvar sem er sérhæfður í ERCP-aðgerðum (kviðarholsómsjá til rannsókna á brisi og gallvegum) og Kristján Skúla sem hefur sérhæft sig í uppbyggingu brjósta eftir krabbameinsmeðferð.

Nú eru 30 ár síðan Matthías Bjarnason, þáverandi heilbrigðisráðherra, tilkynnti læknum á aðalfundi Læknafélags Íslands á Ísafirði 1984, að hjartaskurðlækningum yrði hrundið af stað innanlands. Þetta var stórkostlegt framfaraskref. Fari fram sem horfir, að ekki fáist nægilega margir svæfingalæknar til starfa á Landspítala háskólasjúkrahúsi, þá mun þessi starfsemi leggjast af árið 2015. Ætlum við að bjarga þessu heilbrigðiskerfi?

Umferð án umhyggju

UMFERÐ

Stefán Hjálmarsson
framkvæmdastjóri

Ég heiti Stefán og ég gef stefnuljós. Það er ekki alltaf auðvelt að tilheyra þessu 1% þjóðarinnar sem gefur stefnuljós, í mínu tilviki byrjaði þetta strax um 17 ára aldurinn, hugsanlega var það félagsskapurinn sem leiddi mig út á þessa braut, hann Guðmundur ökukennari sem ég umgekkst mikið á tímabili kom mér upp á þessa hegðun, einnig man ég að faðir minn heitinn gaf alltaf stefnuljós þannig að hugsanlega er þetta genatengt og þess vegna lítið sem ég get gert til að breyta mér, eða hvað.

En trúið mér, ég hef reynt að hætta þessu til að líkjast meir fjöldanum, það er nefnilega oft erfitt að synda á móti hefðbundnum siðum og venjum, vera öðruvísi en allir hinir, en mér mistókst. Hugsanlega fékk ég ekki nægan stuðning frá mínum nánustu, hugsanlega ber ég of mikla virðingu fyrir samborgurum mínum, þykir jafnvel ofurlítið vænt um þá marga hverja, en já tvívegis reyndi ég að hætta, en ég féll og í síðara skiptið svo illa að ég gafst endanlega upp, ég er eins og ég er, ég er stefnuljósari og er farinn að sætta mig við það.

Ég fæ ekkert út úr því að sjá umferðina tefjast og hiksta áfram í óvissu um hvað næsti ökumaður ætli að gera, sé ekkert spaugilegt við að sjá bíla bíða við hringtorg og þora ekki af stað vegna þess að ómögulegt er að sjá hvort ökumenn ætla að beygja eða halda áfram, fæ engan fiðring við að sjá meðborgarana hætta lífi sínu af því þeir lásu rangt út úr hegðun næsta ökumanns. Það er bara of auðvelt að nota þessa litlu stöng vinstra megin við stýrið, og ekki er kostnaðurinn að stöðva mig, þessar stefnuljósaperur endast svo árum skiptir og kosta bara nokkrar krónur og fást víða, já eiginlega bara um land allt.

Nei, ég mun halda áfram að sýna ykkur ökumönnum þá virðingu og umhyggju að gefa stefnuljós, þótt ég sé að synda á móti straumnum, sama hvað ykkur finnst um mig, get bara vonað að þið umberið þessa sérvisku okkar sem fylgjum umferðarlögum þessa lands.

Lokað aðfangadag.

www.ils.is
Borgartúni 21, 105 Reykjavík
sími 569 6900, fax 569 6800

Starfsfólk Íbúðalánasjóðs
óskar landsmönnum öllum gleði og friðar
á jólum og gæfu á komandi ári.

Íbúðalánasjóður

ALLT TIL JÓLANNA Í HAGKAUP

FERSKT MEÐ FLUGI

NÝ UPPSKERA FRÁ SUÐUR AFRÍKU

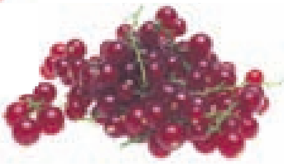
FERSKT með FLUGI

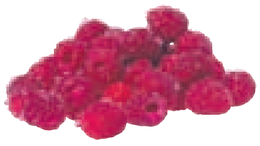
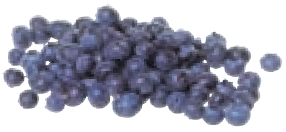
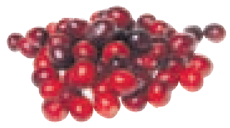
Strengjabaunir

Snjóbaunir

Belgbaunir

- Blæjuber
- Kirsuber
- Trönuber
- Jarðarber
- Rifsber
- Brómber
- Hindber
- Bláber
- Vínber



NÝTT Á ÍSLANDI!

1.999kr/stk

Tonitto Il Panettone
Ísfyllt Panettone beint frá Ítalíu. 1 kg.

Debic Parfait og Créme Brulée
Auðvelt og gott.

999kr/stk
verð áður 1.299

Ekta ítalskur Gelato
2 l.

Spennandi forréttir fyrir 4-5
• Grafið lamb • Grafinn nautavöðvi
• Sveitapaté • Taðreykt lambainnralæri

Valette
Reykt andarbringa.

Frosnir sniglar
Í hvítlaukssmjöri.

file
11.999kr/kg

lundir
13.999kr/kg

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

898kr/stk

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

2.989kr/stk

Pekingönd
Frosin, innflutt, 2,4 kg.

24 Hagkaup
OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan & Eiðistorg

Gildir til 27. desember á meðan birgðir endast.

HAGKAUPS HANGILÆRI

HANGILÆRI

Minna salt, sama bragð!

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

Verði þér að góðu!

Hagkaups smjörsprautað kalkúnaskip

Undanfarin 12 ár hefur Hagkaup boðið upp á smjörsprautað kalkúnaskip sem er algjört lostæti og hefur slegið rækilega í gegn á hverju ári. Það er tilbúið beint í ofninn og eldamennskan ofur einföld.

Ferskur íslenskur kalkúnn

Kalkúnninn hefur smám saman verið að ryðja sér til rúms á veisluborðum Íslendinga. Það er gaman að elda kalkún, því möguleikar í fyllingum og meðlæti eru óendanlega margir og ekki skemmir fyrir að kjötið bragðast einstaklega vel. Kjötið er fitusnautt, létt í maga og án nokkurra aukaefna.

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

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Komum til dyranna eins og við erum klædd

LANDBÚNAÐUR

Hörður Harðarson
formaður Félags svínabænda

Á dögunum vakti ég athygli á mikilvægi þess að fjölbreytt atvinnustarfsemi fái að þrífast hér landi. Líta þurfi til hagsmuna neytenda frá víðara sjónarhorni en vöruverði eingöngu. Þó mögulegt sé að kaupa vörur í erlendum netverslunum á lægra verði en býðst hér á landi þá þjónaði það betur hagmunum íslenskra neytenda að skipta við innlendar verslanir vegna þeirra heildaráhrifa sem það hefði á hagkerfið. Sagði ég að sömu rök eiga við um íslenskan landbúnað. Við getum, ekki frekar en verslunin, keppt við aðila í löndum þar sem laun eru umtalsvert lægri en hér.

Framkvæmdastjóri Félags atvinnurekenda, Ólafur Stephensen, brást við grein minni og sagði engin rök vera fyrir stuðningi stjórnvalda við innlendan svínabúskap með því að leggja tolla á innfluttar kjötafurðir. Hann virðist því hafa horft framhjá þeirri röksemd að landbúnaður væri mikilvægur þáttur í íslensku hagkerfi með öllum þeim störfum og afleiddri veltu sem hann skilar.

Neikvæð mynd

Þá ruglar Ólafur saman ýmsum atriðum í þeim ásetningi sínum að draga upp neikvæða mynd að íslenskum svínabændum sem hann segir stunda búsakap í „fáeinum umsvifamiklum fyrirtækjum í stórum iðnaðarskemmum, mest á innfluttu fóðri“. Íslenskur svínabúskapur fer að mestu fram á fjölskyldubúum og yrði líklega skilgreindur sem heimilisbúskapur í samanburði við þau bú sem Ólafur vill að mögulegt verði að flytja inn kjöt frá. Má nefna í þessu sambandi að Ríkissjónvarpið sýndi nýlega sláandi heimildarmynd um grísaflutninga innan Evrópusambandsins þar sem allri dýravelferð er fórnað fyrir hagræðissjónarmið. Þá er rétt að fram komi að hlutfall innlends fóðurs í svínabúskap á Íslandi hefur aukist verulega á undanförnum árum og eru grísir á nokkrum svínabúum að verulegu leyti aldir á innlendu korni og má búast við að það aukist enn frekar á næstu árum.

Hagsmunasamtök í verslun og innflutningi hafa að undanförnu beitt sér gegn í íslenskum landbúnaði í opinberri umræðu undir því yfirskyni að þeir séu að gæta hagsmuna neytenda. Félag atvinnurekenda og Samtök verslunar og þjónustu starfa ekki með hagsmuni neytenda í fyrirrúmi heldur er tilgangur þeirra að gæta hagsmuna umbjóðenda sinna. Því þarf að hafa það í huga þegar fulltrúar þeirra tjá sig um landbúnað að umbjóðendur þeirra vilja auka arðsemi sína með því að flytja inn vöru af svæðum þar sem laun og aðbúnaður dýra er langt undir þeim viðmiðum er við höfum hér á landi. Þeir sem hafa beina peningalega hagsmuni af þessu eiga það að koma til dyranna eins og þeir eru klæddir fremur en að látast vera sérstakir varðmenn neytenda.

Lærðu af mistökum þínum

GEÐORÐIN 10
Grein 4

Greinin er fjórða greinin af tíu í greinarröð jafn margra úrræða og/eða félaga á geðheilbrigðissviðinu á höfuðborgarsvæðinu um Geðorðin 10.

GEÐHEILBRIGÐI

Anna G. Ólafsdóttir
f.h. Geðhjálpar

Flest okkar gegna mörgum, ólíkum hlutverkum á sama tíma. Við erum börn, makar, foreldrar, starfsmenn og vinir og höfum skyldum að gegna á heimilinu, í vinnunni, í skólanum, félagslífinu og víðar úti í samfélaginu.

Því er ekkert skrítið að lífið virðist stundum vera óendanlega flókið og verkefnin yfirþyrmandi. Við getum þó ekki kvartað yfir því að enginn sýni vanda okkar áhuga. Úr öllum áttum dynja skilaboð um hvernig við eigum að lifa lífinu til að ná „hámarks“ árangri og til hvaða lausna hægt sé að grípa til að leysa vandann strax.

Skyndibitakeðjur bjóða skyndibita á kostakjörum til að seðja sárasta hungrið. Heilsugúrúar bjóða bætiefni og megrunarkúra til að bæta heilsuna fyrir jólin. Kunningjarnir bjóða í glas og jafnvel í nös til að létta lundina og gleyma „baslinu“ þó ekki sé nema um stundarsakir.

Öll þessi tilboð eru skyndilausnir. Sumar valda meira að segja meiri skaða en ágóða. Vímuefni ylja um hjartarætur í augnablik áður en þau kalla á meiri neyslu og svipaða sögu eru að segja um hin tilboðin. Vítahringur verður til og getur snúist upp í örvilnan.

Hvað er þá til ráða? Svarið er í rauninni ofur einfalt. Besta leiðin til að stuðla að jafnvægi og bættri líðan á sál og líkama er að leggja áherslu á þrennt í lífi sínu: hollt mataræði, hreyfingu og jákvætt hugarfar.

Nú kann einhver að segja: Er ekki hollt mataræði bara klisja? „Já, kannski en verða ekki klisjur einmitt vegna þess að margir sjá ástæðu til að hamra á gildi þeirra?“ Reglulegt, fjölbreytt og hollt mataræði með áherslu á afurðir nærri rótunum í náttúru- og dýraríkinu stuðla sannarlega að betri líðan.

Hreyfing hefur ótvírætt gildi fyrir líkamlega og andlega heilsu. Óþarfi er að kaupa aðgangskort í dýrar líkamsræktarstöðvar til að stunda hreyfingu. Hlaup, hjólreiðar og göngur úti í náttúrunni eða innan borgarmarkanna gera sama gagn og ekki er verra að hafa maka, góðan vin, kunningja eða fjölskylduhundinn sér við hlið.

Dýrmætt innlegg

Jákvætt hugarfar hefur rík áhrif á líðan okkar sjálfra og þar af leiðandi okkar nánustu. Einn af lyklunum að jákvæðu hugarfari er að horfa með uppbyggilegum hætti á eigin mistök. Fyrst þurfum við að gera okkur grein fyrir því að við gerum öll mistök. Ef við gerum ekki mistök – erum við einfaldlega ekki að gera neitt heldur sitjum með hendur í skauti.

Næsta skrefið felst í því að við veltum því fyrir okkur hvort við getum lært af mistökum okkar. Ef við svörum spurningunni játandi, ættum við að líta til baka og draga lærdóm af mistökunum eins og segir í fjórða geðorðinu: „Lærðu af mistökum þínum.“ Með því snúum við mistökunum upp í dýrmætt innlegg til aukins þroska og traustara taks á tilverunni.

Ef við komumst að því að við getum ekki lært af mistökum okkar ættum við að huga að því hvort þau hafi valdið öðrum sárindum. Ef svo er ættum við að biðja viðkomandi afsökunar áður en lengra er haldið. Þegar því er lokið þurfum við að tryggja að mistökin verði okkur dragbítur. Þeim þarf einfaldlega að kasta útbyrðis.

Ef mistökin hafa tilhneigingu til að skjóta upp kollinum aftur og aftur getur verið árangursríkt að nota svokallað vinar/vinkonu nálgun. Sú leið felst í því að hugsa með sér hvað maður myndi sjálfur segja við vin/vinkonu ef viðkomandi hefði gert sömu mistök og maður gerði sjálfur og snúa svarinu í framhaldi af því upp á mann sjálfan. Þannig snýr maður væntumþykju gagnvart vinum/vinkonum sínum upp í – „sjálfs-væntumþykju“.

Hvað getur líka verið betri grundvöllur að lífshamingju en væntumþykja gagnvart manni sjálfum?

Sumarblær- íslensk hönnun
ASA HÁLSMEN
19.300 kr.
ASA HRINGUR
13.400 kr.
ASA LOKKAR
7.800 kr.
DAISY HÁLSMEN
18.900 kr.
DAISY LOKKAR
21.900 kr.
DAISY HRINGUR
29.900 kr.
GEORG JENSEN
Glæsilegar jólagjafir
ARMANI
39.900 kr.
ARMANI
61.400 kr.
FOSSIL
26.700 kr.
FOSSIL
21.100 kr.
FOSSIL
29.700 kr.
KENNETH COLE
24.900 kr.
KENNETH COLE
24.900 kr.
MICHAEL KORS
48.900 kr.
MICHAEL KORS
53.200 kr.
MICHAEL KORS
54.100 kr.
SKAGEN
21.000 kr.
SKAGEN
24.800 kr.
TISSOT
45.000 kr.
MOVADO
89.300 kr.
CASIO
5.700 kr.
DANIEL WELLINGTON
24.500 kr.
DANIEL WELLINGTON
29.800 kr.
ROSENDAHL
24.900 kr.
Kíktu á úrvalið í vefverslunninni
okkar á michelsen.is
MICHELSEN
ÚRSMIÐIR
Laugavegi 15 - 101 Reykjavík - sími 511 1900 - www.michelsen.is

AF NETINU

Ríkiskontórar á Króknum

Byggðastofnun hefur reiknað skiptingu ríkisstarfsmanna á kjördæmi. Þar kemur í ljós, að Reykjavík einokar alls ekki slík störf. Miklu frekar er það kjördæmið síkvartandi, Norðurland vestra, sem hefur of marga ríkisstarfsmenn. Þar eru 427 störf á vegum ríkisins, en ættu að vera 385, ef jafnræðis væri gætt. Þess vegna er engin ástæða til að flytja Landhelgisgæzluna og Rarik til Skagafjarðar. Miklu nær væri að flytja Byggðastofnun frá Króknum til Reykjavíkur til að ná jafnvægi í byggð ríkisstarfsmanna. Stefán Vagn Stefánsson framsóknarfrekja og Þórólfur Gíslason kaupfélagsstjóri ættu því að finna sér annað umkvörtunarefni.

http://www.jonas.is/

Jónas Kristjánsson

Fuss púði
13.900.-

All on a string
5.100.-

Kertastjaki úr leðri
9.900.-

Mikið úrval af fallegum hönnunarvörum.
Fáðu sent heim að dyrum.

Snúran

www.snuran.is
vefverslun S: 537-5101

Tækifæri til betri lífsgæða

GEÐHEILBRIGÐI

Eymundur L. Eymundsson
með master af kvíða, félagsfælni og þunglyndi. Ráðgjafi með reynslu af geðfræðslu og forvörnum

Mig langar að fjalla aðeins um okkar starf í Grófinni geðverndarmiðstöð og hvað það getur hjálpað fólki að eflast og fá von um bata af sínum geðröskunum. Það að rjúfa einangrun og komast í virkni á sínum hraða gefur fólki færi á betri lífsgæðum.

Grófin geðverndarmiðstöð var stofnuð þann 10. október 2013 af grasrót fagmanna og notenda með hugmyndafræði valdeflingar að leiðarljósi. Valdefling felur í sér að ná tökum á eigin lífi með því að efla sjálfan sig með öðrum notendum og fagmönnum á jafningjagrunni.

Forvarnir og fræðsla

Við höfum farið í skóla með geðfræðslu þar sem tveir tala í 10-15 mínútur um sínar geðraskanir, hvað sé að hjálpa þeim og benda á úrræði sem hægt væri að nýta. Þetta er nauðsynlegt vopn til að fræða og sögðu sumir kennarar sem hlýddu á fræðsluna að þeir sjálfir hefðu uppgvötað nýja hluti um geðraskanir. Þeir sögðu einnig að þessari fræðslu þyrfti að koma almennt á í skólum og samfélaginu til að vinna gegn fordómum og auka þekkingu fólks á geðröskunum. Ef ég sjálfur væri í 9.-10. bekk í dag myndi ég geta séð hvað ég væri að glíma við í stað þess að þjást fyrst í 25 ár. Ég gæti þá talað við námsráðgjafa, hjúkrunarfræðing, heimilislækni eða sálfræðing í skólanum og fengið hjálp. Ég notaði vímuefni til að drekka í mig kjark eða deyfa mig og endaði oftast í minnisleysi öll þessi ár. Ég þarf þess ekki í dag og þarf ekki lengur að láta reiðina inni í mér stjórna minni líðan. Ég hef nýtt mér hjálpina með jákvæðni og opnum huga og þótt þetta geti enn þá verið mjög erfitt þá er þetta ekki að stjórna mínu lífi eins og kvíðinn, félagsfælnin og þunglyndið gerðu áður. Einnig er mikilvægt að foreldrar og vinir myndu styðja við unglinginn og bakka upp en ekki gera lítið úr hlutunum. Ef við viljum ekki að unglingar leiti í neyslu þá er þessi stuðningur mikilvægur þáttur í að efla skilning og vinna gegn fordómum.

Fræðsludagar og aðstandendur

Við höfum átt gott samstarf við Hugarafl sem vinnur eftir hugmyndafræði valdeflingar og í samvinnu við Hugarafl hélt Grófin fræðsludaga 17. og 18. janúar 2014 hér á Akureyri. Var annar þeirra ætlaður aðstandendum. Óhætt er að segja að þessir dagar heppnuðust mjög vel og voru vel sóttir – um 100 manns mættu þessa tvo daga. Á seinni deginum var komið á fót aðstandendahópi sem hittist einu sinni í viku fram á vorið og mættu frá sjö til 15 manns viku hverja. Þann 1. október síðastliðinn réðum við svo sálfræðing til okkar sem heldur utan um aðstandendahópinn en hann hittist á þriðjudögum frá 20.00-21.30 og skorum við á þau sem eru í vafa að taka skrefið og gefa þessu tækifæri með opnum huga.

Sálfræðingur og notendur

Eftir að sálfræðingurinn kom lengdum við opnunartímann í 10-16 virka daga og bættum í dagskrána fræðslu og hópastarfi á morgnana. Sálfræðingurinn veitir líka viðtöl við þau sem þurfa á því að halda og sýna virkni hjá okkur. Grófin hóf samvinnu við Háskólann á Akureyri síðastliðinn vetur sem fólst í því að iðjuþjálfanemar fengu að spreyta sig í að vera með hópastarf. Þetta virkaði vel, notendur Grófar fengu þannig kost á uppbyggilegu hópastarfi og nemarnir fengu reynslu af því að vinna með notendum.

Alltaf eru einhverjar nýjungar að bætast við starfið enda um 15-20 manns sem mæta daglega. Unghugarnir okkar eru líka að eflast og eru að gera góða hluti. Vonumst við til þess að á árinu 2015 verðum við komin í aukið samstarf við Háskólann á Akureyri, framhalds- og grunnskólana, með kynningum á okkar starfi og fræðslu hér í samfélaginu og nágrannasveitarfélögum. Vonumst við til þess að Akureyrarbær og nærsveitarfélög taki af skarið og nýti sér þá reynslu sem við getum boðið upp á með opnum huga að leiðarljósi.

Nánari upplýsingar er hægt að fá á heimasíðu okkar.

https://grofin.wordpress.com/

➜ Ef ég sjálfur væri í 9. -10. bekk í dag myndi ég geta séð hvað ég væri að glíma við í stað þess að þjást fyrst í 25 ár. Ég gæti þá talað við námsráðgjafa, hjúkrunarfræðing, heimilislækni eða sálfræðing í skólanum og fengið hjálp.

visir.is
Sjá má lengri útgáfu greinarinnar á Vísi.

Minningin lifir

SAMFÉLAG

Kolbrún Baldursdóttir
sálfræðingur

Minningar eru ótrúlega stór hluti af lífi okkar þegar við förum að hugsa um það. Sérhvern dag birtast ljóslifandi í huga okkar alls konar minningar, góðar, slæmar, bjartar, dimmar eða litlausar. Minningarnar varða atburði, okkur sjálf og annað fólk. Sumar valda tilfinningalegu uppnámi, kalla fram gleði, sorg eða eru allt að áhrifalausar. Ótal atriði í daglega lífi okkar geta kallað fram minningar. Oft nægir að við finnum lykt og yfir okkur hellast minningar um eitthvað sem þessi ákveðna lykt framkallar.

Neikvæðar minningar geta án nokkurrar viðvörunar valdið uppþoti í huga okkar og tilfinningalegri óreiðu. Að sama skapi getur minning um eitthvað jákvætt laðað fram bros, jafnvel hlátur og kátínu. Hver hefur ekki einhvern tímann skellihlegið með sjálfum sér þegar skemmtileg minning skýtur upp kollinum?

Minningar geta á einni svipstundu hrifið okkur brott, farið með okkur langt aftur í tímann þannig að við gleymum stund og stað.

Minningar snúast allt eins um okkur sjálf eins og aðra eða einhverja atburði. Við munum hvernig við brugðumst við ólíku áreiti og hvernig við komum fram við vissar aðstæður.

Það eru einmitt minningarnar um hegðun og framkomu sem mig langar að veita sérstaka athygli nú í þessari grein.

Minningarnar um að hafa greitt götu einhvers, liðsinnt eða aðstoðað eru skemmtilegar minningar sem ylja. En öll eigum við sennilega líka einhverjar neikvæðar minningar um okkur sjálf, um að hafa gert eitthvað eða sagt sem við erum ekki stolt af eða myndum gjarnan vilja hafa gert öðruvísi. Ansans ári hvað þær minningar geta lifað jafnvel þótt við margsegjum okkur að það hafi ekkert upp á sig að dvelja í fortíðinni, henni verður ekki breytt og nú sé best að sleppa takinu og allt þar fram eftir götu

Minningin um að hafa verið strítt eða lagður í einelti geta lifað lengi með einstaklingnum. En minningar um að hafa meitt einhvern eru ekki síður þrautseigar. Þetta vita þeir fagaðilar sem vinna við að hjálpa fólki að byggja upp sjálfsmynd og sjálfsöryggi eftir að hafa verið beitt ofbeldi af einhverju tagi þ.á m. lagðir í einelti.

Þegar unnið er með þolanda eineltis verðum við að fá hann til að trúa að það er hægt að líða betur. Þolandi eineltis má aldrei að missa vonina. Það er rétt að sárin gróa seint, örin jafnvel aldrei, en það eru til aðferðir sem styrkja sjálfsmyndina og milda höfnunartilfinninguna.

Jákvæð staðarmenning

Þegar við segjum að sárin gróa seint og örin jafnvel aldrei þá erum við að tala um að minningin um eineltið lifir. Eins og óþekktarormar hinir mestu, dúkka þessar sáru minningarnar upp oft við hið minnsta tilefni, stundum við einhverjar aðstæður/kringumstæður, þegar mætt er einhverjum aðila sem tengist tímabilinu eða þegar mætt er gerandanum á förnum vegi og gildir þá einu þótt liðin séu jafnvel 30-40 ár. Á svipstundu getur hin sára minning um eineltið og höfnunartilfinningu sem því fylgir komið upp í hugann. En minningar um að hafa meitt einhvern valda oft ekki síður usla í sál gerandans þótt langt sé jafnvel um liðið. Sektarkennd vegna þess að hafa vísvitandi meitt eða sært einhvern er ekki góður lífsförunautur.

Stríðni og einelti fyrirfinnst víða þar sem börn eða fullorðnir koma saman en vissulega í mismiklum mæli. Sé staðarmenning jákvæð, má gera því skóna að færri mál af þessu tagi komi upp eða nái að þrífast. Þess vegna þarf forvarnarboltanum að vera haldið á lofti allt árið um kring. Kjarni hans er umræða og fræðsla um góða samskiptahætti. Krafan er sú að öllum ber að koma vel fram við aðra, hvernig svo sem þeim kann að líka við manneskjuna.

Í umhverfi þar sem börn eru í námi, íþróttum eða æskulýðsstörfum verða hinir fullorðnu að vera vakandi og grípa strax inn verði einhver uppákomur í samskiptum eða atvik. Að öðrum kosti er hætta á að slíkt geti vaxið og orðið að stærra og umfangsmeira máli.

Mest um vert er að allar stofnanir og fyrirtæki hafi skýrar verklagsreglur í eineltismálum sem eru aðgengilegar á heimasíðu. Til dæmis með hvaða hætti er hægt að tilkynna mál, hverjir taka við þeim og hvernig er úrvinnslunni háttað? Loðin og óljós viðbrögð og flókið og óreiðukennt ferli er ávísun á að mál af þessu tagi geti orðið að martröð sem lifir í minningunni jafnvel árum saman.

➜ Minningarnar um að hafa greitt götu einhvers, liðsinnt eða aðstoðað eru skemmtilegar minningar sem ylja. En öll eigum við sennilega líka einhverjar neikvæðar minningar um okkur sjálf, um að hafa gert eitthvað eða sagt sem við erum ekki stolt af eða myndum gjarnan viljað hafa gert öðruvísi.

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

GUÐSÞJÓNUSTA
Á aðfangadag verða hátíðarguðsþjónustur á Kleppi klukkan 11.30 og geðdeild Hringbraut klukkan 13. Prestur er séra Sigfinnur Þorleifsson, Helgi Bragason leikur á píanó. Kammerkór Hafnarjarðar syngur á Klepp og Góðir grannar á geðdeild.

TIL UMHUGSUNAR Helstu neyðartilfellin sem koma inn á borð tannlækna um hátíðarnar eru vegna hagla í rjúpum og purunnar á svínasteikinni. Þá eiga gulu Macintosh-karamellurnar það til að valda usla.

FLEST NEYÐARTILFELLI ÚT AF HÖGLUM

TANNHEILSA *Meðal-Íslendingur borðar 50 kíló af sykri á ári sem gerir um það bil eitt kíló á viku. Flestir gefa vel í sykurneysluna um jól og áramót en helstu neyðartilfellin sem koma inn á borð tannlækna um hátíðarnar eru þó vegna hagla í rjúpum og purunnar á svínasteikinni.*

Gosdrykkja- og sykurneysla er að mati Kristínar Heimisdóttir, formanns Tannlæknafélags Íslands, ein stærsta heilsufarsvá sem Íslendingar standa frammi fyrir. „Að mínu mati er sláandi hvað ungt fólk drekkur mikið af gosi en samkvæmt nýlegum tölum frá landlækni drekka 13,4 prósent kvenna og 24 prósent karla sykraða gosdrykki á hverjum degi.“ Kristín segir gosdrykkjaneysluna mest koma fram í tannskemmdum og sýrueyðingu ásamt ýmsum öðrum heilsufarslegum vandamálum. „Nýlegar rannsóknir benda til dæmis til þess að það að drekka sykraða gosdrykki veldur sama álagi á lifrina og að drekka bjór,“ segir Kristín.

Þótt flestir gefi vel í sykurneysluna um jól og áramót segir Kristín helstu neyðartilfellin tengd því þegar fólk er að bíta í höglin í rjúpunum. „Þá er alltaf eitthvað um að það brotni tennur út af purusteikinni. Hún getur farið illa með tennur sem eru veikar fyrir. Eins hafa gulu Macintosh-karamellurnar valdið usla.

MINNIHLUTI NOTAR TANNÞRÁÐ
Kristín segist þó ekki fylgjandi neinu meinlætalífi svo lengi sem fólk er ekki með jól á hverjum degi og hugsi vel um tennurnar frá degi til dags. Hún segir flestum þykja heilar tennur og heilbrigt tannhold aðlaðandi. Í því samhengi skiptir dagleg umhirða mestu. Nauðsynlegt er að ná fullkominni hreinsun einu sinni á sólarhring. Það þarf að ná að hreinsa alla fleti tannanna en það ▶

DAGLEG UMHIRÐA SKIPTIR MESTU

„Það er nauðsynlegt að ná fullkominni hreinsun einu sinni á sólarhring. Það er ógerningur án þess að nota tannþráð.“

HÆGT AÐ FYRIRBYGGJA FLESTAR SKEMMDIR
Kristín segist ekki fylgjandi meinlætalífi svo lengi sem fólk er ekki með jól á hverjum degi.

JÓLALEGT VIÐ BAKSTURINN Svunturnar eru eftir Brynju Emilsdóttur en þær fást í Kirsuberjatrénu.

SÆTT OG SYKURLAUST

Hafraklattar í hollari kantinum með rúsínum geta vel verið hátíðlegir. Það má meira að segja bæta dökku súkkulaði út í deigið.

SYKURLAUSAR HAFRAMJÖLSKÖKUR MEÐ RÚSÍNUM

2 bollar haframjöl
3 vel þroskaðir bananar, stappaðir niður
1/3 boli eplamauk
1/2 bolli rúsínur
1/4 bolli möndlumjólk
1 tsk. vanillu extrakt
1 tsk. kanill

Hitið ofninn í 175 gráður.

Dembið öllum hráefnum í skál og hrærið saman með sleif. Ef sætutönnin er ekki til friðs má vel bæta smávegis af söxuðu dökku súkkulaði út í deigið. Leggið bökunarpappír á plötu og mokið skeiðarfylli af deiginu á plötuna.

Bakið kökurnar í 15 til 20 mínútur eða þar til brúnirnar hafa fengið gullinn lit.

Uppskrift fengin af www.allrecipes.com

SÆTT Sykurlausir hafraklattar gætu verið kærkomin viðbót við hinar sortirnar í jólabaksturinn.

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

▶ er að sögn Kristínar ógerlegt nema með því að nota tannþráð. „Það sorglega er að mikill minnihluti Íslendinga notar tannþráð, eða tíu prósent karla og tuttugu prósent kvenna. Tannskemmdir eru algerlega fyrirbyggjanlegur sjúkdómur og ég er sannfærð um að þeim myndi fækka til muna ef fleiri notuðu tannþráð."

EKKI FENGIÐ SKEMMD Í 25 ÁR

Kristín segir þó erfitt að komast fyrir öll vandamál við baðvaskinn heima og mælir eindregið með því að fólk fari til tannlæknis að lágmarki einu sinni til tvisvar á ári. „Hann getur hreinsað lit á tönnum sem oftar en ekki safnast upp þrátt fyrir góða umhirðu." Kristín segir reglulegar tannlæknaheimsóknir yfirleitt margborga sig. „Láti fólk skemmd fara ofan í taug getur viðgerðin hæglega orðið fjórfalt dýrari en ella." Sjálf fer Kristín tvisvar til þrisvar á ári og hefur ekki fengið skemmd í 25 ár. „Mér finnst svo gott að láta hreinsa."

LÝSING Í HÖNDUM TANNLÆKNA

En hvað er það sem litar tennurnar helst? „Reykingarnar eru líklega verstar en annars í raun allt sem við borðum og drekkum. Þá aðallega dökkir drykkir svo sem kaffi, te og gos."

En hvað með sykurinn. Litar hann? „Ekki beint. En þegar tennurnar skemmast af hans völdum og tannlæknar fara að nota plastfyllingarefni eiga þau það til að draga í sig lit."

Hvað með tannhvíttunar-efni. Er óhætt að nota þau? „Það er mikilvægt að gera það í samráði við tannlækni enda verður ástandið í munninum að vera gott áður en lýsing er framkvæmd. Það mega ekki vera skemmdir í tönnunum og tannholdið þarf að vera heilbrigt annars geta skapast vandamál. Ef allt er í góðu er óhætt að lýsa tennurnar. Margir glíma þó við tannkul í einhvern tíma á eftir," útskýrir Kristín. Tannlæknar eru að hennar sögn þeir einu sem mega nota sterk efni sem gefa sýnilegan mun. „Efnin sem snyrtifræðingar mega nota duga yfirleitt ekki."

HART UNDIR TÖNN Stundum brotna tennur vegna purunnar á svínasteikinni.

FLÚORIÐ VIRKAR ÖFUGT VIÐ SYKURINN

En ætti fólk að bursta oftar yfir hátíðarnar? „Já, það gæti verið gott og best að nota ávallt flúortannkrem. Eins er gott að nota flúorskol inn á milli en gera það ekki með burstun. Flúorið virkar öfugt við sykurinn og gott að dreifa notkun þess yfir daginn. Fá sér til dæmis flúor klukkutíma eftir burstun," útskýrir Kristín.

ÓVINIR TANNANNA Meðal-Íslendingur innbyrðir eitt kíló af sykri á viku. Stór hluti kemur úr sykruðum gosdrykkjum.

SÆTUEFNIN EKKI JAFN GÓÐ OG ÁÐUR VAR TALIÐ

En hvað með sykurlaust tyggjó? Hjálpar það í baráttunni við tannskemmdir? „Ég mæli með flúortyggjói frekar en tyggjói með sætuefnum á borð við xylitol. „Það eru sífellt að koma fram fleiri rannsóknir sem gefa til kynna að sætuefni geti verið varasöm. Við þorum því ekki að mæla með þeim lengur. Xylitolið stoppar tannskemmdaferlið en vísbendingar eru um að sætuefnin brengli sykurþolið. Nýleg rannsókn sem birtist í tímaritinu Nature gefur til kynna að þau valdi álagi á lifrina og geti jafnvel komið af stað sykursýki. Ég held því að fólk ætti að taka þessi jól með trompi en setja sér svo það áramótaheit að losa sig að mestu við sykur og sætuefni."

■ vera@365.is

Í BETRA JAFNVÆGI OG SEFUR VEL

ICECARE KYNNIR *Melissa Dream-töflurnar fá þig til að slaka á, sofa betur og vakna endurnærð/ur. Þetta er ekki lyf heldur náttúruleg vítamín og jurtir.*

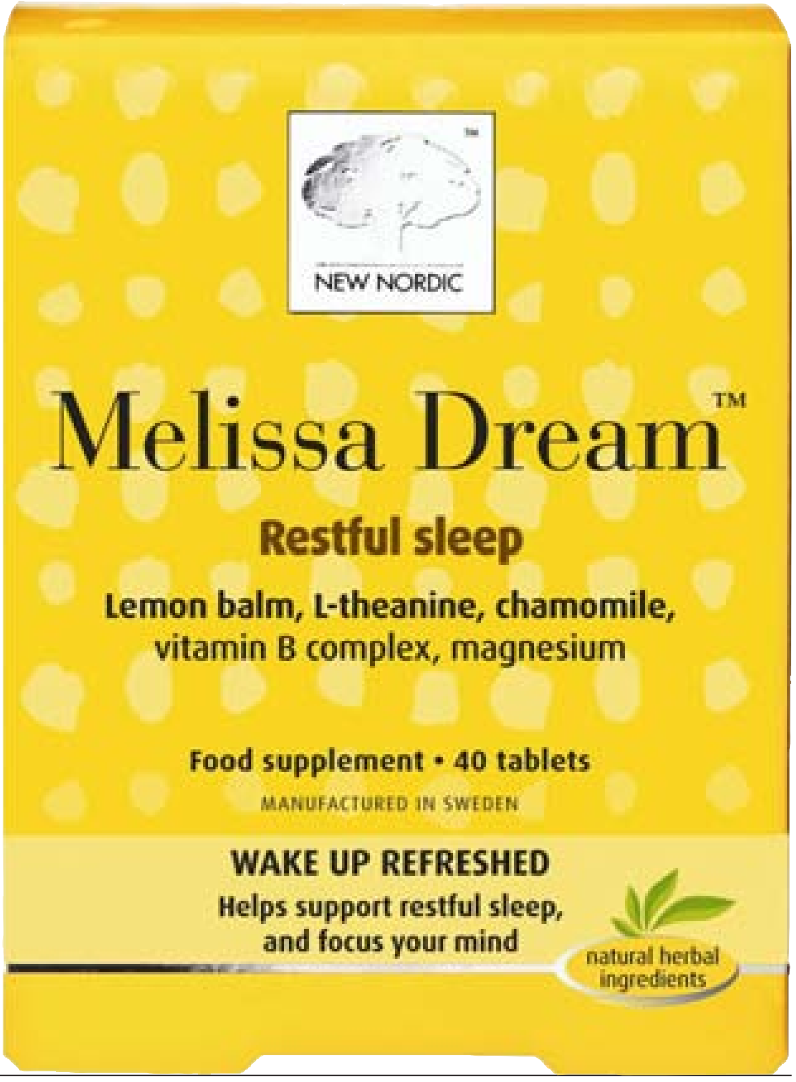
Svefntruflanir geta stuðlað að vanlíðan. Við búum í hröðu og erilsömu samfélagi sem veldur því að svefntruflanir eru gríðarlega algengar. Ef þú færð ekki nægan svefn geturðu fengið bauga undir augun, húðin orðið föl og einnig getur það valdið þyngdaraukningu þar sem þú eykur framleiðslu á hormónum sem kalla fram hungurtilfinningu.

SKAÐLEGT FYRIR LÍKAMANN

Svefnleysi veldur því að líkaminn endurnýjar sig hægar, sem getur veikt ónæmiskerfið. Í raun getur svefnleysi verið mjög skaðlegt fyrir líkamann. Það er ekki óalgengt að vinir og samstarfsmenn hafi áhyggjur af þér. Svefnleysi er svo skaðlegt fyrir fólk að það er viðurkennt sem áhrifarík pyntingaraðferð. Til þess að hjálpa þér við að losna við hvíldar- og svefnlausar nætur ættir þú að prófa Melissa Dream-töflurnar. Sítrónumelis-töflurnar viðhalda góðum og endurnærandi svefni.

SOFÐU BETUR MEÐ MELISSA DREAM

Í gegnum aldirnar hefur sítrónumelis (lemon balm), Melissa officinalis, verið vinsæl meðal grasalækna. Þaðan dregur varan nafn sitt, Melissa Dream. Þessar vísindalegu samsettu náttúruvörur eru hannaðar til að aðstoða þig við að sofa betur og vakna endurnærð/ur og innihalda ekki efni sem hafa sljóvgandi áhrif. Sítrónumelis-taflan inniheldur náttúrulegu amínósýruna L-theanine, sem hjálpar til við slökun auk alhliða B-vítamína, sem stuðla að eðlilegri taugastarfsemi. Auk þess inniheldur taflan mikið af magnesíumi, sem stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og dregur þar með úr óþægindum í fótum og handleggjum og bætir svefn.



EKKERT HEFUR REYNST EINS VEL

„Ég hafði verið í vandræðum með svefn og slökun í töluverðan tíma, segir Elsa Ásgeirsdóttir. „Ég starfa sem klæðskeri og hönnuður og starfinu fylgir oft mikið álag. Stundum er ég nánast ofvirk og hausinn oft fullur af hugmyndum sem ég þarf að framkvæma,“ segir hún og brosir.

„Ég náði alltaf að sofna en náði ekki að sofa alla nóttina, var oft vöknuð um klukkan fjögur á næturnar og átti erfitt með að sofna aftur. Það sem er líka gott við Melissu er að nú heyrir fótapirringur sögunni til, en ég átti það til að vera slæm af fótapirringi þegar ég var komin í háttinn.“

Elsa las sér til um Melissa Dream-töflurnar eftir að hún sá þær auglýstar og ákvað að prófa. „Mér leist líka vel á þær þar sem þetta er náttúruleg lausn, mér líkar það betur. Ég hef prófað mjög margt til að ná að hvílast og sofna en ekkert annað hefur reynst mér svona vel. Þetta er það eina sem hefur hjálpað mér hingað til!

Mér líður svo miklu betur eftir að ég næ fullum svefni, er í betra jafnvægi allan daginn og þá verður allt annað líka í betra jafnvægi. Til dæmis um það þá fer ég einu sinni á ári til læknis í eftirlit og mælingar. Eftir síðustu heimsókn fékk ég bestu niðurstöður sem ég hef hingað til fengið, það sannaðist hvað svefninn er mikilvægur fyrir heilsuna og alla líðan.“

ÚTHVÍLD Unnur Hjartardóttir hefur lengi átt erfitt með svefn en líður mun betur eftir að hún byrjaði að taka Melissa Dream. MYND/VALLI

SLAKAR BETUR Á

Unnur Hjartardóttir hefur lengi átt erfitt með svefn og fundist erfitt að slaka á vegna þreytu og verkja. „Eftir að ég byrjaði að taka Melissa Dream fyrir fjórum mánuðum hef ég fundið miklar breytingar til hins betra. Ég tek tvær töflur um það bil klukkutíma fyrir svefn á kvöldin og ég finn að ég slaka betur á og þreytuverkir og fótapirringur hafa minnkað mikið. Ég vakna úthvíld og mér líður almennt betur í líkamanum eftir að ég byrjaði að taka Melissa™.“

FLJÓT AÐ SOFNA Sigríður slakar vel á og sefur betur þegar hún tekur Melissa Dream enda laus við fótaóeirð þegar hún tekur töflurnar. MYND/STEFÁN

LAUS VIÐ FÓTAÓEIRÐ

Sigríður Helgadóttir fór að nota Melissa Dream þegar hún var búin að eiga nokkrar andvökunætur vegna fótaóeirðar sem truflaði svefn hennar. „Fótaóeirðin var mjög óþægileg og hélt fyrir mér vöku en ég er ekki vön að vera andvaka. Ég fór að leita mér ráða, þá sá ég reynslusögur í blöðunum um Melissa Dream. Ég fór að lesa mér til um vöruna og ákvað að prófa, því það sakaði ekki að reyna.“

Sigríður tekur tvær töflur klukkutíma fyrir svefn þegar henni finnst hún þurfa á því að halda. „Þá næ ég að sofna fljótlega og svo finn ég ekki fyrir þessum fótapirringi. Það sem mér finnst líka æðislegt við þessar töflur er að þær eru náttúrulegar og hafa engin eftirköst þegar maður vaknar. Ég þarf ekki að taka þær á hverju kvöldi en mér finnst ég ná að slaka svo vel á þegar ég tek þær.

Ég er mjög ánægð með Melissa Dream og ég mæli með því fyrir alla sem eiga erfitt með svefn.“

SÖLUSTAÐIR OG UPPLÝSINGAR

Melissa Dream er fáanlegt í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.
Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is.

IceCare
Þín heilsa

BÍLAR & FARARTÆKI

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

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

TOYOTA Land cruiser 150 gx. Árgerð 2011, ekinn 72 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.890.000. Rnr.991042.

SUZUKI Grand vitara. Árgerð 2012, ekinn 33 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 3.980.000. Rnr.240112.

MERCEDES-BENZ GLK 250 bluetec 4matic cdi. Árgerð 2013, ekinn 48 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.590.000. Rnr.240473.

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

VANTAR ALLAR GERÐIR BÍLA Á SKRÁ OG Á STAÐINN!!, Komdu til okkar, sendu okkur mail á 100bilar@100bilar.is eða hringdu í síma 5179999, Skráðu bílinn frítt hjá okkur. Kíktu á www.100bilar.is

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

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.

Bátar

Til sölu sómi 800 með bilaða vél. Uppl. í S 897 1494

Varahlutir

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

PJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.

Uppl. í s. 663 5315.

Hreingerningar

Tek af mér þrif JÓLATILBOÐ. Uppl. í s. 7748809.

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. Flutningabj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

Nudd

Thai heilsunuddi 101 RVK uppl. í s. 7748809.

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

KEYPT & SELT

Til sölu

Fjarstýrð módel í úrvali. Tómstundahúsið, Bíldshöfða 18, sími: 5870600, www.tomstundahusid.is Finnið okkur á facebook.

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

Óskast keypt

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

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

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

WWW.LEIGUHERBERGI.IS
Dalshraun 13 Hafnarfirði

Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 47.500 á mán. Rent a room price from 47.500 kr. per month.
gsm 777 1315
leiga@leiguherbergi.is

VIKULEIGA Í 101 RVK
3 herb íbúð til leigu með húsgögnum í 101. S. 821 1876

Geymsluhúsnæði

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

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

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

KAFFIHÚSIÐ 10 DROPAR Á LAUGAVEGI 27
óskar eftir vakstjóra með reynslu af kaffihúsi/bar og talar íslensku.

Okkur vantar líka 1-2 starfsmenn með reynslu af matreiðslu og tala íslensku.

Möguleiki á 100% vinnu.

Umsóknarfrestur er til 3 januar.

Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Umsóknir berist til 10dropar@gmail.com

TILKYNNINGAR

Einkamál

Rauða Torgið
Sönn tilbreyting • Heit ævintýri
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920
Konur, allt frítt í s. 555-4321
Karlar auglýsa frítt, 535-9922
Heitar kynlífssögur
905-2002 • 535-9930
Símadömur • live spjall
908-6000 • 535-9999

tilkynningar

Sendu jólakveðju.
Jólakveðjurnar 24.12.2014
Pantið tímanlega.

Sími 512 5407
Þjónustuauglýsingar Fréttablaðsins

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

Sjóvörn í landi Skipaness, Hvalfjarðarsveit

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, Reykjavík og á **www.skipulagsstofnun.is**. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **26. janúar 2015.**

skötuveisla

Skötuveisla
á Cafe Catalinu

Að venju verðum við með hið margrómaða vestfirska skötuhlaðborð á Þorláksmessu.

Stórskata • saltfiskur
plokkfiskur • rófur
kartöflur • hamsatólg
hnoðmör • smjör • rúgbrauð
kaffi og konfekt.

Hlaðborð í hádeginu frá kl. 11:30-14:00
og um kvöldið frá kl. 17:30-20:00
Húsið opnar kl. 11:00

Cafe Catalina
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

» **Ráðningarþjónusta**

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

- **Vinnusparnaður**
  Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.
- **Markviss leit**
  Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.
- **Þriggja mánaða ábyrgð**
  Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.
- **Ekkert staðfestingargjald**
  Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavini okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.
- **Fjöldi hæfra umsækjenda**
  Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.
- **Fjölbreyttar þjónustuleiðir**
  Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.
- **Reynsla og þekking**
  Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.
- **Sanngjarnt verð**
  Bjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

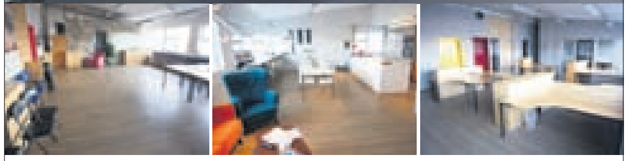
» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is

HH
RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

» HH Ráðgjöf • Fiskislóð 81 • 101 Reykjavík • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • hhr@hhr.is • www.hhr.is

Krókháls – Til leigu

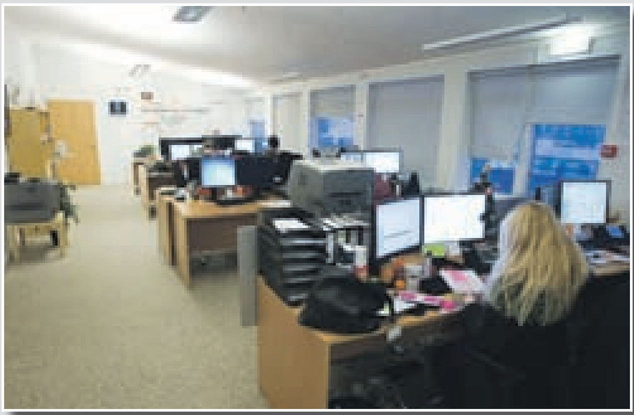
350 til 400 fermetra skrifstofuhúsnæði



- Leiguhúsnæði Krókhálsi 6, 3. hæð.
- 350 til 400 fermetra skrifstofuhúsnæði.
- Laust til leigu strax.
- Nýuppgert.
- Töluvert til af skrifborðum sem geta fylgt með.

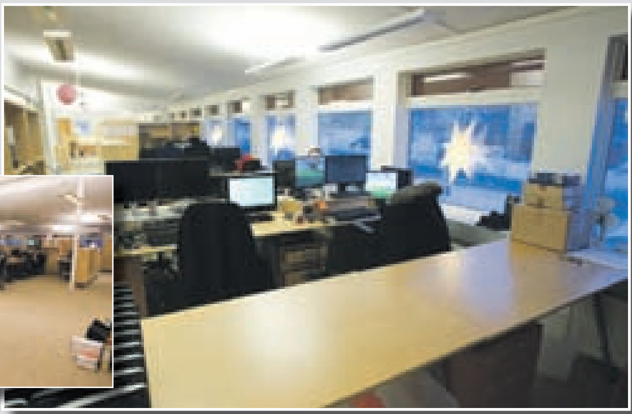
Nánari upplýsingar gefur Viktor í síma: 696-9420.

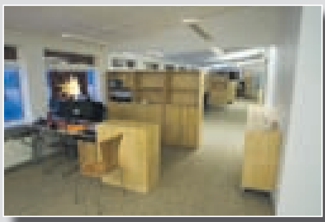
Skrifstofuhúsnæði til leigu



Um 680 fermetra skrifstofuhúsnæði í Grímsbæ til leigu í lengri eða skemmri tíma.

Nánari upplýsingar gefur Viktor í síma 696-9420.





Capacent Ráðningar

Umsækjendur og atvinnurekendur - kynnið ykkur þjónustuna á **www.capacent.is**

capacent

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

SVANHVÍT HJARTARDÓTTIR
SVANA
frá Geithálsi í Vestmannaeyjum,
síðast til heimilis í Boðahlein 10 Garðabæ,

lést á Landspítalanum Hringbraut fimmtudaginn 18. desember. Útförin fer fram frá Garðakirkju föstudaginn 2. janúar kl. 13.00.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Hjörtur Bollason
Eyþór Bollason

✝

Elskulegur bróðir okkar,

RAGNAR BJÖRNSSON
Lindargötu 61,

lést 27. nóvember sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Unnur S. Björnsdóttir
Svanhildur Björnsdóttir

✝

Ástkær faðir okkar og tengdafaðir,

HELGI ÓLAFUR ÞÓRARINSSON
læknir,

varð bráðkvaddur á heimili sínu í Kongsvinger 18. desember. Útför hans fer fram frá Vinger-kirkju Kongsvinger 30. desember kl. 13.00. Minningarathöfn um hann á Íslandi verður auglýst síðar.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Pétur Haukur Helgason — **Magdalena L. Gestsdóttir**
Helena Helgadóttir — **Þorlákur Ingjaldsson**
Helga Björk Helgadóttir — **Martin Hammer**
Gunnar Þór Helgason — **Jenny Marie Ellingsæter**

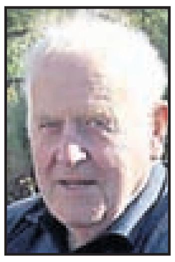
✝

Ástkær sambýliskona mín, móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

ÓLAFÍA SIGRÍÐUR HELGADÓTTIR
sjúkraliði, Sléttuvegi 29,

lést á líknardeild Landspítala háskólasjúkrahúss föstudaginn 12. desember. Útför hennar fer fram frá Fossvogskirkju mánudaginn 29. desember kl. 13.

Hrólfur Guðmundsson
Anna Helga Hannesdóttir — **Bo Ralph**
Ásdís Eva Hannesdóttir — **Jónas Kristinsson**
Jón Hafsteinn Hannesson — **Birna Björnsdóttir**
Ólöf Röfn, Rakel Linda, Jónas Óli, Andrea Röfn,
Aron Kristinn, Hera Björk, Hannes Björn og fjölskyldur.



✝

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

ÁSGEIR HJÁLMARSSON
frá Djúpavogi,
Álfaskeiði 72, Hafnarfirði,

lést á hjartadeild Landspítalans 17. desember síðastliðinn. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju mánudaginn 5. janúar.

Halldóra Kristín Jónsdóttir
Jónína Dagmar Ásgeirsdóttir — **Sigmar Sigurðsson**
Hjörtur Ásgeirsson — **Bríet Pétursdóttir**
Harpa Ásgeirsdóttir — **Jónas Guðmundsson**
Ásgeir Ævar Ásgeirsson
Hallur Kristján Ásgeirsson — **Tinna Rut Guðmundsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Hugheilar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð, vináttu og hlýju við andlát og útför elskulegs eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

KJARTANS ÓLAFSSONAR

Sérstakar þakkir til starfsmanna hjúkrunarheimilisins Eirar sem sýndu honum hlýhug og önnuðust hann af alúð.
Með ósk um gleðileg jól og farsæld á nýju ári.

Jóhanna Bjarnadóttir
Margrét I. Kjartansdóttir — **Sigmundur Einarsson**
Ólafur Kjartansson — **Nanna Bergþórsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

FRAMKVÆMDASTJÓRI „Ég fer með börnunum mínum, tengda- og barnabörnunum út að borða á góðum veitingastað," segir Esther Helga um fyrirætlanir kvöldsins. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Er búin að bralla ýmislegt í gegnum tíðina

Esther Helga Guðmundsdóttir er sextug. Eftir söngferil og kennslu gerðist hún frumkvöðull í meðferð við matarfíkn og átröskun og býður einstaka meðferð á heimsvísu.

„Mér hefur alltaf þótt gaman að eiga afmæli á Þorláksmessu. Þegar ég var barn hélt mamma alltaf upp á afmælið mitt og krakkarnir mættu samviskusamlega, enda voru mæðurnar glaðar að losna við þá svo þær gætu keypt jólagjafir og vesenast," segir Esther Helga Guðmundsdóttir hlæjandi spurð hvernig það sé að eiga afmæli á Þorlák.

Svo vil ég vita af hverju Esther sé skrifað með h-i. „Ég heiti eftir ömmu minni sem var nefnd eftir danskri konu, þannig að h-ið hefur alltaf verið í okkar ætt," segir hún.

Næst er það uppruninn. „Ég ólst upp í Reykjavík en móðurættin er úr Dýrafirði og föðurættin úr Rangárvallasýslu og Vestmannaeyjum. Vestfirðir og Suðurlandið mætast í mér," upplýsir Esther Helga sem býr fyrir austan fjall en starfar í MFM miðstöðinni í Hlíðasmáranum í Kópavogi. Vílar sem sagt ekki fyrir sér að aka yfir eitt stykki heiði í vinnuna.

Áður en ég hringdi í Esther Helgu gúgglaði ég nafnið hennar og datt þá inn í gamlan þátt með Hemma Gunn þar sem hún syngur Hamraborgina. „Já, ég er búinn að bralla ýmislegt í gegnum tíðina. Ég byrjaði snemma að syngja og læra það en ég varð líka ung móðir þannig að það teygðist svolítið á náminu. Meðan á því stóð söng ég í Óperukórnum, til dæmis í Sígaunabaróninum, sem var fyrsta uppfærsla Íslensku óperunnar."

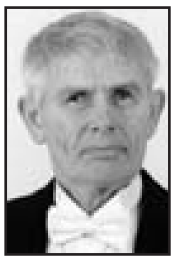
Esther Helga hélt til Bandaríkjanna, í Indíanaháskóla þar sem hún lauk einsöngs- og tónlistarfræðinámi. Þá var hún einstæð móðir með þrjú börn. „Það var dálítið átak að drífa sig út en ótrúlega gefandi," rifjar hún upp. „Við vorum mörg frá Íslandi í sama skóla, Sólrún Braga, Bergþór Páls, Þórunn Guðmunds og Erna Guðmunds, Ingibjörg Guðjóns, Sigurður Flosa og fleiri og fleiri, yndislegur hópur."

Óperusmiðjan var eitt af því sem Esther Helga tók þátt í eftir að hún kom frá námi. Svo stofnaði hún Söngsmiðjuna þar sem hún kenndi fólki á öllum aldri, kallaði það síðar Söngsetur Estherar Helgu og var með námskeið fyrir lagvísa og laglausa. „Það var mikið fjör, fullt af sýningum á Hótel Íslandi, söngleikir, gospelkór og laglausi kórinn. Þetta var mitt aðalstarf næstu fimmtán árin, þar til ég venti mínu kvæði í kross," segir hún og heldur áfram. „Ég hafði glímt við átraskanir og matarfíkn og náði loks bata gegnum 12 spora starf. Í framhaldinu fór ég að læra að vinna með fólk sem átti við sama vanda að stríða og stofnaði MFM matarfíknarmiðstöðina árið 2006. Það er eina meðferðin með göngudeildarsniði sem til er í heiminum í dag en margt hefur gerst á þeim árum sem ég hef verið að stússast í þessum málum."

> **Þegar ég var barn hélt mamma alltaf upp á afmælið mitt og krakkarnir mættu samviskusamlega, enda voru mæðurnar glaðar að losna við þá svo þær gætu keypt jólagjafir og vesenast.**

Í lokin er Esther Helga spurð um fyrirætlanir sínar í sambandi við stórafmælið í dag. Svarið er einfalt. „Ég fer með börnunum mínum, tengda- og barnabörnunum út að borða á góðum veitingastað. Þar njótum við þess að vera saman."

gun@frettabladid.is



✝

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir,
afi, langafi og bróðir,

SIGMUNDUR ÓLI REYKJALÍN
MAGNÚSSON
vélfræðingur,
Mýrarvegi 115, Akureyri,

lést á öldrunarheimilinu Hlíð 17. desember.
Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju þriðjudaginn 30. desember, klukkan 13.30.

Þórný Kristín Sigmundsdóttir
Stefanía Gerður Sigmundsdóttir — **Helgi Jóhannesson**
Sigrún Hulda Sigmundsdóttir — **Finnbogi Rútur Jóhannesson**
Þórir Sigmundur Þórisson
barnabörn og barnabarnabörn
Bjarni Reykjalín Magnússon
Jórunn Þóra Magnúsdóttir

✝

Eiginkona mín, móðir,
tengdamóðir og amma,

GUÐLAUG MAGNÚSDÓTTIR
félagsráðgjafi,

lést á líknardeild Landspítalans 18. desember síðastliðinn. Útförin fer fram frá Hallgrímskirkju 30. desember kl. 11.
Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Krabbameinsfélagið eða Hjálparstarf kirkjunnar.

Þorsteinn Helgason
Magnús Þorsteinsson
Helgi Þorsteinsson
Sigrún Þorsteinsdóttir
Jóna Ann Pétursdóttir
Pernille Folkmann
Þorkell Guðjónsson
og fjölskyldur.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Afgreiðslutími til jóla í Bónus

23.des. *Þorláksmessa* **10:00-22:00**

24.des. *Aðfangadagur* **10:00-14:00**

Vinsælasta *jólagjöfin* í Bónus

Gjafakort Bónus

er gjöf sem kemur að góðum notum fyrir alla

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

Bónusgjafakortið fæst nú til afgreiðslu í öllum verslunum Bónus

Skrifstofa Bónus: Opin alla virka daga kl. 9-17 Skútuvogi 13 Sími: 527 9000

VALITOR BÓNUS EKKERT BRUÐL

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

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

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS

Eftir Frode Øverli

GELGJAN

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Það sem mér líkar ekki við varðandi jólapartí í vinnunni er að þurfa að leita að nýrri vinnu daginn eftir.“

Phyllis Diller

SKÁK

Gunnar Björnsson

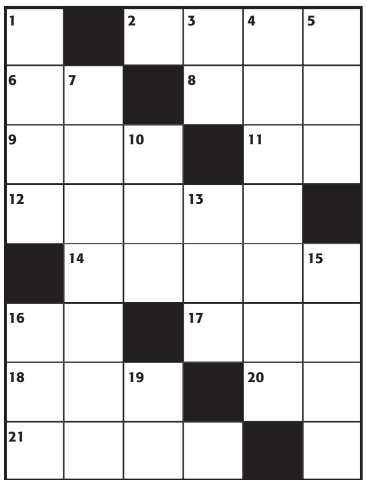
Jóhann Ingvason (2.126), Skákfélagi Reykjanesbæjar, hafði hvítt gegn Thomas Schou-Moldt (2.190), Skákfélagi Reykjansbæjar, á Íslandsmóti skákfélaga.

Hvítur á leik

85. a5! Eini leikurinn sem tryggir jafntefli. Keppendur sættust hér á skiptan hlut. Atskákmót Skákklúbbs Icelandair–Íslandsmótið í atskák fer fram á laugardag. Skráning á Skák.is.

www.skak.is Guðmundur í Mexíkó.

KROSSGÁTA



LÁRÉTT
2. vafra, **6.** mannþvaga, **8.** meðal, **9.** skraf, **11.** tveir eins, **12.** orðrómur, **14.** fet, **16.** munni, **17.** bar, **18.** Málmur, **20.** klaki, **21.** vingjarnleiki.

LÓÐRÉTT
1. eins, **3.** málmur, **4.** ölvun, **5.** styrkur, **7.** samleikur, **10.** stykki, **13.** struns, **15.** aflast, **16.** munda, **19.** nudd.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. ráfa, **6.** ös, **8.** lyf, **9.** mas, **11.** ll, **12.** umtal, **14.** skref, **16.** op, **17.** krá, **18.** tin, **20.** ís, **21.** alúð.

LÓÐRÉTT: 1. sömu, **3.** ál, **4.** fyllerí, **5.** afl, **7.** samspil, **10.** stk, **13.** ark, **15.** fást, **16.** ota, **19.** nú.

HÁTÍÐARKALKÚNN

Þú færð úrval af girnilegum hátíðarmat í Iceland

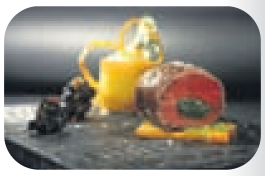
1688 kr. kg

LJÚFFENGUR KALKÚNN FRÁ HOLDA (FROSINN).

Verð birt með fyrirvara um prentvillur og gildir á meðan birgðir endast.

ÖÐRUVÍSI AÐALRÉTTIR Á VEISLUBORÐIÐ

Önd


Hreindýrafile

Andalæri

Krónhjörtur

Andabringa

Kalkúnabringa

Úrval er breytilegt eftir verslunum. Allar vörurnar fást í Iceland, Engihjalla.

OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

DÓSENTINN Það voru gerðar gríðarlegar árásir á Grím í rituðu máli, miklu groddalegri en tíðkast hjá okkur núna,“ segir Kristján Jóhann. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Áhugi á Grími Thomsen hefur fylgt mér lengi

Kristján Jóhann Jónsson dósent hefði gjarnan viljað þekkja Grím Thomsen í lifanda lífi. Það er niðurstaða þeirra rannsókna sem liggja til grundvallar bók hans, Grímur Thomsen, þjóðerni, skáldskapur, þversagnir og vald.

„Ég varð snemma hrifinn af skáldskap Gríms Thomsens og áhuginn á honum hefur fylgt mér lengi. Mér fannst strax heillandi hvað hann gerir miklar kröfur til samvisku manna og er samkvæmur sjálfum sér,“ segir Kristján Jóhann Jónsson íslenskufræðingur sem nú hefur gefið út bók um skáldið. Hún byggist á doktorsritgerð hans um Grím.

„Grímur dregur upp ótrúlega sterkar myndir í skáldskapnum. Það var þá mjög nútímalegur skilningur því á þeim tíma voru menn miklir ræðulistamenn,“ heldur Kristján Jóhann áfram. „Við höldum oft að myndmál tilheyri nútímanum og tengjum það við kvikmyndina en kvikmyndin er miklu frekar afsprengi af þessari myndsýn sem kemur inn í skáldskapinn með rómantísku stefnunni og Grímur tileinkaði sér strax. Ef við tökum bara sem dæmi fyrstu vísuna í kvæðinu um Arnljót gellini þá er mynd í hverri línu. Lausamjöll á skógi skefur, skyggnist tunglið yfir hlíð; eru á ferli úlfur og refur, örn í furutoppi sefur; nístir kuldi um næturtíð.

Grímur varð samtímamönnum sínum hér á landi að miklu söguefni, enda skar hann sig fljótt úr alþýðunni,“ að sögn Kristjáns Jóhanns. „Grímur var sonur iðnaðarmanns því faðir hans var gullsmiður og úrsmiður, auk þess að vera ráðsmaður við Bessastaðaskóla. Þetta var svolítið sjaldgæft hér á landi því á þessum tíma voru flestir bændur. En þegar Grímur kom til Kaupmannahafnar 17 ára gamall til að setjast á háskólabekk þá voru það einmitt synir hinnar iðnmenntuðu borgarstéttar sem blómstruðu. Sú stétt eignaðist svolítið af peningum og var í raun að taka við samfélaginu af gömlu aðalsstéttinni. Hún gat komið sínum börnum til mennta og gerði það. Þetta varð tilefni þess að Grímur varð strax umdeildur hér á landi og átti bæði sterka fylgismenn og sterka andstæðinga. Það voru gerðar gríðarlegar árásir á Grím í rituðu máli, miklu groddalegri en tíðkast hjá okkur núna. Til dæmis skrifaði Jón Ólafsson ritstjóri að sá hörmulegi atburður hefði gerst að Grímur hefði fallið af hesti sínum niður í keldu á Álftanesi og ekki drukknað. Grímur skrifaði vini sínum um þetta slys í bréfi, sagði ísinn hafa brotnað og það hefði viljað honum til lífs að kona hans hefði brugðist hárrétt við, hún hefði verið á eftir honum, rennt til hans staf og bjargað honum. Þannig að þetta var kuldalega sagt hjá Jóni ritstjóra. Það eru ekki sagðir brandarar um svona háska nú til dags en þeir þoldu ekki hvor annan, Jón og Grímur.“

Kristján Jóhann kveðst gjarnan hefði viljað þekkja Grím enda hafi hann verið merkilegur náungi. „Eftir að Grímur kom til Kaupmannahafnar kynnti hann sér á örstuttum tíma franska ljóðlist og skrifaði bók um hana út frá samkeppnisspurningu sem sett var upp í háskólanum. Hann skrifaði líka bók um Byron lávarð og ljóðlist hans og greindi breska menningu. Þó var ekki einu sinni byrjað að kenna ensku í háskólanum í Kaupmannahöfn. En hann braust í gegnum þetta og var það snemma á ferðinni að það þurfti að kalla til frönskuprófessor til að viðurkenna meistaraprófsritgerðina um Byron. Dönum var á þeim tíma illa við Breta – eðlilega, því Bretar voru nýbúnir að kasta slatta af sprengjum á Kaupmannahöfn og skjóta á borgina.“

Nokkur kvæði Gríms

Grímur Thomsen (15. maí 1820–27. nóvember 1896) var skáld, bókmenntafræðingur, ráðuneytisstarfsmaður, þingmaður og bóndi.

Meðal þekktra kvæða Gríms eru:

- **Á Sprengisandi** (Ríðum, ríðum, rekum yfir sandinn)
- **Á fætur** (Táp og fjör)
- **Skúlaskeið**
- **Arnljótur gellini**
- **Sveinn Pálsson og Kópur**
- **Skúli fógeti**
- **Ásareiðin**
- **Á Glæsivöllum**
- **Íslands er það lag** (Heyrið vella á heiðum hveri)

„Til dæmis skrifaði Jón Ólafsson ritstjóri að sá hörmulegi atburður hefði gerst að Grímur hefði fallið af hesti sínum niður í keldu á Álftanesi og ekki drukknað.

Það hvað Grímur Thomsen var frumlegur og nútímalegur í hugsun segir Kristján Jóhann hafa gert það að verkum að hann fékk vinnu við dönsku utanríkisþjónustuna.

„Þegar Danir tóku upp alþjóðasamband þá vantaði fólk sem kunni tungumál. Þá stóð Grímur tilbúinn með sína þekkingu og það lyfti honum upp í þá stöðu sem hann komst í. Hann varð háttsettur í ráðuneytinu, varð í raun ráðuneytisstjóri, eins og það væri kallað nú. Þegar hann hraktist burt úr því embætti var það út af stríðinu 1864 sem fjallað er um í sjónvarpsþáttunum sem hafa verið á RÚV að undanförnu. Þar biðu Danir hrikalegan ósigur og þá voru allir útlendingar hraktir úr valdastöðum í Danmörku. Allir ráðuneytisstarfsmenn voru reknir nema sendillinn.“

gun@frettabladid.is

Bezzerwizzer reynir á þekkingu í 20 mismunandi flokkum.
Í spilinu eru 3.000 spurningar.
Fyrir 2 eða fleiri leikmenn.

Penninn Eymundsson

Heilsulindir í Reykjavík

AFGREIÐSLUTÍMI SUNDSTAÐA
JÓL OG ÁRAMÓT 2014-2015

	Þorláksmessa 23. des	Aðfangadagur 24. des	Jóladagur 25. des	Annar í jólum 26. des	Gamlársdagur 31. des	Nýársdagur 1. jan *
Árbæjarlaug	06.30-18.00	08.00-12.30	Lokað	12.00-18.00	08.00-12.30	Lokað
Breiðholtslaug	06.30-18.00	08.00-12.30	Lokað	Lokað	08.00-12.30	Lokað
Grafarvogslaug	06.30-18.00	08.00-12.30	Lokað	Lokað	08.00-12.30	Lokað
Klébergslaug	11.00-15.00	10.00-12.30	Lokað	Lokað	10.00-12.30	Lokað
Laugardalslaug	06.30-18.00	08.00-12.30	Lokað	12.00-18.00	08.00-12.30	12.00-18.00
Sundhöllin	06.30-18.00	08.00-12.30	Lokað	Lokað	08.00-12.30	Lokað
Vesturbæjarlaug	06.30-18.00	08.00-12.30	Lokað	Lokað	08.00-12.30	Lokað
Ylströnd	11.00-13.00	Lokað	Lokað	Lokað	Lokað	11.00-15.00

* Á öðrum dögum er opið samkvæmt hefðbundnum afgreiðslutíma

SUNDKORT ER GÓÐ JÓLAGJÖF

Laugarnar í Reykjavík

www.itr.is | sími 411 5000

Djasskvöld á Þorláksmessu

Á djasskvöldi Kex Hostels á Þorláksmessu kemur fram kvartett saxófón- og klarinettleikarans Hauks Gröndal. Ásgeir J. Ásgeirsson leikur á gítar, Þorgrímur Jónsson á kontrabassa og Erik Qvick á trommur. Þeir mun flytja fjölbreyttan jóladjass í bland við annað efni.

Tónlistin hefst kl 20.30 og stendur í u.þ.b. tvær klukkustundir með hléi. Aðgangur ókeypis. Kex Hostel er á Skúlagötu 28.

Hvorki hér né nú

BÆKUR ★★★★☆

Alzheimer tilbrigðin
Hjörtur Marteinsson
TUNGLIÐ

Hjörtur Marteinsson hlaut Bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar 2014 fyrir ljóðabókina Alzheimer tilbrigðin og lesandi sem sökkvir sér ofan í ljóðin er ekki lengi að skilja hvers vegna. Hér er sjaldgæflega vel ort um erfiðan efnivið. Ljóðmælandinn fylgist með afa sínum hverfa inn í myrkur Alzheimer-sjúkdómsins um leið og hann rifjar upp í örstuttum myndum þeirra fyrri samskipti og líf afans sem hann sjálfur er búinn að gleyma. Hver myndin eftir aðra raðast upp og treginn eykst á meðan þokan í huga afans þéttist jafnt og þétt.

Einhverjum kann að þykja þessi lýsing á ljóðunum benda til þess að hér sé róið á mið tilfinningasemi og væmni en ekkert gæti verið fjær sanni. Treginn er undirliggjandi í gegnum bókina en tilfinningunum er haldið vandlega í skefjum, sterkar myndirnar koma hughrifunum fullkomlega til skila:

HJÖRTUR MARTEINSSON „Hér fer skáld sem gerir sér grein fyrir því að „orð eru dýr“ og spreðar þeim ekki að óþörfu.“ FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Gítarinn hans sýnist
uppstoppaður
þar sem hann hallar sér að veggnum.

Síðast þegar hann lék á hann
blánaði himinninn yfir elliheimilinu
af fjarlægð
sem hljómar
þegar dimmir á haustin. (bls. 21)

Eins og sést af þessu ljóði, sem nefnist Hljómurinn, hefur Hjörtur bæði myndmál og hrynjandi vel á valdi sínu og það vekur í raun furðu að svo gott ljóðskáld skuli einungis hafa sent frá sér tvær ljóðabækur á undan þessari, Ljóshvolfin árið 1996 og Myrkurbil árið 1999. Hann kann þetta út í æsar og næmt auga myndlistarmannsins skilar óvenju sterku myndmáli sem dregur upp litbrigði lands og lífsbaráttu eldri kynslóða í örfáum en firnasterkum dráttum. Ljóðmálið er agað og fágað, hvorki of né van, og lesandi grípur andann á lofti yfir faglegri beitingu tungumálsins:

Síðustu bréfin
Myrkrið yfir mér hefur þést
eftir að ég henti bréfunum frá afa í
hraunið.

Næst þegar ég heimsæki hann
er svartur éljabakki yfir gamla bænum
hans.

Um leið og ég stíg út úr bílnum
taka élin að falla.
Kornin eru í sömu stærð
og punktarnir úr síðustu
bréfum mínum til afa. (bls. 19)

Ljóðin eru hvorki margmál né flúruð, hér fer skáld sem gerir sér grein fyrir því að „orð eru dýr“ og spreðar þeim ekki að óþörfu.

En þótt bókin sé ekki nema 31 síða er hér sögð stór og mikil saga, saga sem snertir lesandann djúpt, fær hann til að hugsa og á köflum kyngja kekkinum í hálsinum. Hjörtur Marteinsson hefur stimplað sig rækilega inn sem ljóðskáld með Alzheimer tilbrigðunum og óskandi að við þurfum ekki að bíða önnur fimmtán ár eftir næstu ljóðabók frá honum.

Friðrika Benónýsdóttir

NIÐURSTAÐA: Sterk ljóð með tregafullri sögu, sem sögð er af næmi og listfengi.

STYRKVEITING F.v. Anna Líndal, fyrir hönd sjóðsins, Gunnar Helgi Magnússon, fyrir hönd Péturs Más Gunnarssonar, Halldór Björn Runólfsson safnstjóri, Dagrún Aðalsteinsdóttir og Anna Hrund Másdóttir. MYND: LISTASAFN ÍSLANDS

Styrktarsjóður Guðmundu styrkir þrjú

Þrír ungir myndlistarmenn hafa hlotið styrkveitingu úr Styrktarsjóði Guðmundu Andrésdóttur.

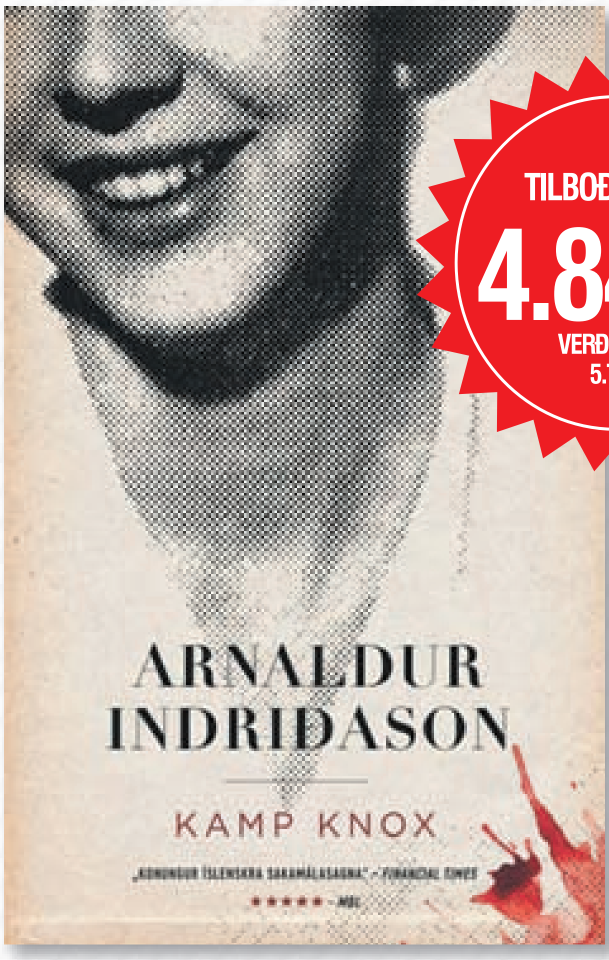
Úthlutað hefur verið úr Styrktarsjóði Guðmundu Andrésdóttur í Listasafni Íslands og að þessu sinni hlutu myndlistarmennirnir Anna Hrund Másdóttir, Dagrún Aðalsteinsdóttir og Pétur Már Gunnarsson styrki úr sjóðnum að upphæð kr. 600.000 krónur hvert. Samkvæmt skipulagsskrá Styrktarsjóðs Guðmundu Andrésdóttur er markmið hans „að styrkja og hvetja unga og efnilega myndlistarmenn til náms“, en Guðmunda gaf fyrirmæli um stofnun sjóðsins í erfðaskrá sinni og er hann í vörslu Listasafns Íslands.

Guðmunda Andrésdóttir (1922-2002) tilheyrir þeirri kynslóð listamanna sem á sjötta áratug síðustu aldar ruddi abstraktlistinni braut í íslenskri listasögu. Það var innan þessa tjáningarforms sem Guðmundu tókst að þróa mjög svo persónulega listsköpun, sem gerir framlag hennar til samtímalistar á Íslandi sterkt og áhrifamikið. Samkvæmt erfðaskrá sinni arfleiddi hún Listasafn Íslands, Listasafn Háskóla Íslands og Listasafn Reykjavíkur að listaverkum sínum. **- fsb**

GLEÐILEG BÓKAJÓL!

TILBOÐSVERÐ
5.499.-
VERÐ ÁÐUR: 6.999

SVEITIN Í SÁLINNI



TILBOÐSVERÐ
4.849.-
VERÐ ÁÐUR: 5.799

KAMP KNOX

TILBOÐSVERÐ
3.499.-
VERÐ ÁÐUR: 4.399

GULA SPJALDIÐ Í GAUTABORG

TILBOÐSVERÐ
3.999.-
VERÐ ÁÐUR: 4.999

VÍSINDABÓK VILLA 2

VIÐ PÖKKUM INN FYRIR ÞIG
OG ÞÚ KÍKIR Í TÍMARIT

MUNDU EFTIR
GJAFAKORTINU

1
DAGUR
TIL JÓLA

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárugötu 2
Flugstöð Leifs Eiríkssonar

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboða er frá 23. desember, til og með 10. janúar. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Frumflytja fjögur jólalög eftir Hafliða

Schola cantorum flytur á jólatónleikum sínum á sunnudaginn tónlist frá ýmsum tímum, þar á meðal fjögur ný jólalög eftir Hafliða Hallgrímsson.

Kammerkórinn Schola cantorum heldur jólatónleika í Hallgrímskirkju sunnudaginn 28. desember klukkan 17. Tónlistin er úr ýmsum áttum en einkennist öll af hátíðlegum andblæ jólahátíðarinnar þar sem kórinn mun syngja lög allt frá þýskum meisturum 16. aldar til nýrra verka, auk vel þekktra jólalaga.

Af íslenskum verkum tónleikanna ber hæst frumflutning á fjórum jólalögum eftir Hafliða Hallgrímsson en undanfarið hafa jólalög hans fyrir kóra vakið athygli á Englandi þar sem hann er búsettur. Vel þekkt lög, bæði íslensk og erlend, munu hljóma og má þar nefna Betlehemsstjörnuna eftir Áskel Jónsson, Jólagjöfina eftir Hörð Áskelsson og Ó, helga nótt eftir Adams.

Einsöngvarar eru Fjölnir Ólafsson barítón, Hildigunnur Einarsdóttir alt og Thelma Hrönn Sigurdórsdóttir sópran auk þess sem aðrir einsöngvarar úr röðum kórfélaga syngja einsöngsstrófur. Organisti er Björn Steinar Sólbergsson og stjórnandi Hörður Áskelsson.

SCHOLA CANTORUM Tónlistin á jólatónleikunum er allt frá tónsmíðum 16. aldar til glænýrra íslenskra laga. MYND: GUNNAR FREYR STEINSSON

Í KUNSTSCHLAGER „Margir hafa gaman af að fá árituð verk og smá nasaþef af því sem er að gerast í myndlistinni," segir Kristín Karólína Helgadóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Vasi með verkum tíu listamanna

Listamennirnir Curver Thoroddsen, Eggert Pétursson og Elín Hansdóttir eru meðal þeirra sem eiga verk í nýrri Salon-seríu Gamla Sfinxins í Kunstschlager.

Salon-serían sem Gamli Sfinxinn gefur út er vasi sem inniheldur tíu árituð verk eftir tíu listamenn. Einungis hundrað eintök eru gefin út og fást í Kunstschlager á Rauðarárstíg 1.

Kristín Karólína Helgadóttir stendur að baki útgáfunni ásamt Guðlaugu Míu Eyþórsdóttur. „Salon-útgáfan er ein sinnar tegundar á Íslandi, Nú er kominn vasi númer 2, Salon Nangas og hefur meðal annars að geyma verk eftir Curver Thoroddsen, Eggert Pétursson og Elínu Hansdóttur," lýsir hún. „Við buðum tíu listamönnum að vera með og þeir höfðu frjálsar hendur. Við leggjum upp úr því að fá sem breiðastan hóp, einhverja sem eru að gera það gott í dag, einhverja eldri og líka einhvern óvæntan sem hefur ekki verið mikið að koma fram listamaður en er samt að vinna í myndlist."

Hún segir kaupandann ekki sjá verkin heldur verða að treysta listamönnunum. „Margir hafa gaman af að fá árituð verk og smá nasaþef af því sem er að gerast í myndlistinni," bendir hún á.

Þetta er annað árið sem þær stöllur gefa út svona vasa. Kristín segir fyrstu útgáfu hafa gengið vel. „Við fjármögnuðum þessa útgáfu með því sem inn kom í fyrra og það dugði líka fyrir einni sýningu í galleríinu. Þannig að ágóðinn fer í ákveðna myndlistaruppbyggingu." - gun

GK
REYKJAVIK

KYNNUM MEÐ STOLTI NÝTT ÍSLENSKT MERKI Í GK REYKJAVÍK

EYLAND

565 - 2820 www.eylandworld.com Bankastræti 11

LÍFIÐ

Glæsilegar á rauða dreglinum

Stjörnurnar voru glæsilegar á rauða dreglinum í ár á hinum ýmsu verðlaunahátíðum og viðburðum. Íklæddar glæsilegum og fjölbreyttum flíkum frá mörgum af þekktustu hönnuðum heims voru stjörnurnar hver annarri glæsilegri.

NORDICPHOTOS/GETTY

SENUÞJÓFUR Lupita Nyong'o stal senunni á Óskarsverðlaunahátíðinni. Leikkonan hlaut Óskarinn fyrir hlutverk sitt í 12 Years a Slave og var stórglæsileg í ljósbláum kjól frá Prada með gyllt hárband á rauða dreglinum.

GLITRANDI Zooey Deschanel er óhrædd við að vera öðruvísi og á því varð engin breyting á árinu. Leikkonan klæddist kjól frá Oscar de la Renta á Golden Globe-verðlaununum.

GLÆSILEG Fyrirsætan Camila Alves er eiginkona leikarans Matthews McConaughey og fylgdi honum á Óskarsverðlaunin. Alves klæddist fölbleikum kjól úr smiðju Gabriela Cadena.

ÖÐRUVÍSI Tilda Swinton klædd í Haider Ackermann á Golden Globe-hátíðinni. Leikkonan er óhrædd við að fara ótroðnar slóðir í klæðaburði og hér tókst henni svo sannarlega vel til.

GLAMÚR Kate Beckinsale var í flottum kjól frá Zuhair Murad á Golden Globe-verðlaunum. Kjóllinn er flottur í sniðinu og fór Beckinsale einstaklega vel.

SVARTKLÆDD Rooney Mara sýndi og sannaði að svart þarf ekki að vera leiðinlegt á Rome Film Festival. Mara var glæsileg klædd í Balenciaga.

FÁGUÐ Emma Watson var í rauðum kjól frá Dior og svörtum buxum undir á Golden Globe-verðlaununum.

BLÓMLEG Cate Blanchett var blómleg í pilsi og hvítri skyrtu frá Giambattista Valli á IWC-kvöldverði.

GUÐDÓMLEG Leikkonan Zhao Tao klæddist kjól frá Tadashi Shoj á verðlaunahátíðinni í Cannes.

FJAÐRIR Chloë Grace Moretz er aðeins sautján ára en vakti svo sannarlega athygli á rauða dreglinum á Cannes í fallegum kjól frá Chanel.

markhönnun ehf

nettó
Í JÓLASKAPI

Opnunartími hjá Nettó dagana 23.-25. desember

23. *Þorláksmessa*
10-23

24. *Aðfangadagur*
10-13

25. *jóladagur*
lokað

Opið Nettó Granda & Nettó Mjódd frá klukkan tíu þann 26. desember!

Tilboðin gilda 23. - 24. des 2014

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

KRÓNAN

– fyrst og fremst ódýr!

Opið lengur

Þorláksmessa
Allar verslanir

10-23

Nema Vestmannaeyjum og Reyðarfirði, opið til kl. 10-22

Sjá nánar á www.kronan.is

Aðfangadagur
Allar verslanir

9-13

Jóladagur

Lokað

Annar í jólum
Opið á Granda
og Reykjavíkurvegi

10-18

Lokað í öðrum verslunum

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

NÝ UPPSKERA
Hafðu meðlætið með jólamatnum brakandi ferskt
FERSKT MEÐ FLUGI
ALLA DAGA TIL JÓLA!
JÓLAGRÆNMETIÐ - JÓLABERIN - JÓLAKRYDDIÐ

Fimm æði sem gripu heiminn á árinu

Hvert einasta ár grípur um sig eitthvert æði eða tíska sem allur heimurinn virðist gleypa við. Hver man ekki eftir því þegar allir voru að planka? Nú eða Harlem Shake og Macarena? Í ár voru það sjálfsmyndatökur og afturendar sem tröllriðu heiminum.

→ „Selfie“-stöngin

„Selfies“ eða sjálfsmyndir urðu enn meira áberandi eftir tilkomu snjallsímans. Það getur hins vegar oft reynst erfitt að smella af sjálfsmynd með símanum án þess að sjáist í öxl og upphandlegg viðkomandi. „Selfie“-stöngin ræður bót á því máli og gerir sjálfsmyndatökur auðveldar.

→ I woke up like this

Lagið Flawless eftir söngkonuna Beyoncé Knowles varð kveikjan að röð sjálfsmynda á samfélagsmiðlum á árinu. Lína úr laginu, I Woke Up Like This, var yfirskrift sjálfsmyndanna og kepptust þekktir og óþekktir einstaklingar við að birta myndir af sér nývöknuðum, ómáluðum og ótilhöfðum. Sjálfsmyndaáskoruninni var ætlað að vekja athygli á óraunhæfum útlitskröfum.

LÝTALAUS Lag eftir söngkonuna Beyoncé Knowles var upphafið að sjálfsmyndaæðinu. NORDICPHOTOS/GETTY

AFTURENDAR Voru áberandi á árinu. NORDICPHOTOS/GETTY

→ Afturendar

Á árinu voru afturendar hinna ýmsu stjarna áberandi. Hvort sem það var í tónlistarmyndböndum eða á forsíðum tímarita þá virtist tími afturendans runninn upp. Í flestum tilfellum var um kvenkyns stjörnur að ræða en í tónlistarmyndböndum Nicki Minaj, Jennifer Lopez og Beyoncé Knowles var bakhlutamiðað þema og auk þess vakti forsíðumynd og myndaþáttur tímaritsins PAPER með myndum af Kim Kardashian heimsathygli.

ÍSKALT Leikkonan Lindsay Lohan var meðal þeirra sem tóku þátt í áskoruninni hjá Jimmy Fallon. NORDICPHOTOS/GETTY

→ Ísfötuáskorunin

Á sumarmánuðum var ísfötuáskorunin áberandi á samfélagsmiðlum og í fréttum. Markmið áskorunarinnar var að vekja athygli á MND-sjúkdómnum og safna fjármagni til frekari rannsókna á honum. Vel tókst til og gríðarlegur fjöldi einstaklinga og fyrirtækja tók þátt og birti myndbönd af sér að hvolfa ísmolum yfir höfuð sér í nafni áskorunarinnar.

KOPAR Var vinsæll í hvers konar húsbúnaði á árinu. NORDICPHOTOS/GETTY

→ Kopar og marmari

Það má með sanni segja að kopar og marmari hafi verið með því vinsælasta í innanhússhönnun á árinu 2014. Kertastjakar, skálar, borð og vasar, allt var undirlagt í kopar og marmara. Margir gripu til þess ráðs að gera eigin útfærslur meðal annars með því að spreyja gamla kertastjaka með koparlit og borðplötur voru klæddar með marmarafilmum.

→ Omaggio-vasar

Röndóttu vasarnir frá Kähler áttu gífurlegum vinsældum að fagna á landinu. Afmælisútgáfa vasans með handmáluðum messing-línum gerði mikla lukku og margir aðdáendur danska fyrirtækisins Kähler reyndu að tryggja sér eintak. Örtröð skapaðist fyrir utan verslanir þegar áhugasamir kaupendur hugðust verða sér úti um eintak afmælisvasans og sölusíður vefverslana önnuðu ekki eftirspurn.

50 ára
afmælistilboð

Merrild á 50 ára afmæli!

Í tilefni af því er frábært afmælistilboð á 400g Merrild afmælispakka í öllum helstu verslunum. Gríptu þér Merrild á meðan afmælistilboðið endist.

Alltaf í aðalhlutverki

Happy Socks®

Verð frá 1.490 kr.

Happy Socks®

Fást hjá

DRDENIM JEANSMAKERS®

LAUGAVEGI 7 - 101 - REYKJAVÍK - S:551-6811

www.facebook.com/drdenimiceland

MAIA REYKJAVÍK

MAIA - LAUGAVEGI 7 - S: 5526067

WWW.FACEBOOK.COM/MAIAREYKJAVIK

Auglýst er eftir umsóknum í Veiðikortasjóð

Umsóknum skal skilað til umhverfis- og auðlindaráðuneytisins **fyrir 19. janúar 2015**.
Sjá nánar á heimasíðu umhverfis- og auðlindaráðuneytisins, **www.uar.is**

UMHVERFIS- OG AUÐLINDARÁÐUNEYTIÐ

Eins og hálfs árs bið er á enda

Eyland, fyrsta fatalína Ásu Ninnu Pétursdóttur hjá GK, kom í verslanir í gær.

Ása Ninna Pétursdóttir, eigandi GK Reykjavík, hannaði línuna Eyland fyrir um einu og hálfu ári og er hún loksins komin í búð, korter í jól. „Það er mikil spenna og gleði að vera loksins búin að fá barnið heim. Þetta er búin að vera löng fæðing,“ segir Ása.

Línan inniheldur átján stíla, þar af sjö sem eru úr leðri. „Af þessum sjö eru tveir leðursamfestingar, sem mun kannski ekki teljast mjög skynsamlegt, en klárlega mest spennandi að mínu mati,“ segir hún, en von er á fleiri stílum strax í janúar. Ferlið er búið að taka óvenjulangan tíma, en eins og margir vita þá settu húsnæðismál verslunarinnar GK strik í reikninginn, en þau misstu húsnæðið fyrr en áætlað var vegna hótelframkvæmda.

„Þetta hefur verið mikill og góður skóli, en ég er rosalega sátt við útkomuna í dag. Ég hef verið heppin að vinna með góðu fólki sem er búið að hjálpa mér mikið við þetta ferli. Enginn er jú eyland, eins og skáldið sagði,“ segir Ása. - asi

STOLT AF LÍNUNNI Ása Ninna Pétursdóttir, hönnuður Eylands. MYND/ÍRIS DÖGG EINARSDÓTTIR

Kæst og kæfandi skata á Þorláksmessu

Skata þykir mörgum ómissandi undanfari jóla en ekki eru allir hrifnir af lyktinni. Víða er boðið upp á skötu í dag svo hægt er að koma í veg fyrir lykt heima.

Mörgum þykir skatan herramannsmatur en aðrir eru ekki eins hrifnir og er það oft lyktin sem veldur.

Skötulykt er sérstök og mörgum þykir hún jafnvel yfirþyrmandi, hún sest gjarnan í föt og staldrar lengur við í húsakynnum en fólk vill.

Af þessum sökum hafa margir skötuunnendur brugðið á það ráð að borða hana annars staðar en heima og þannig slegið tvær flugur í einu höggi, fengið að snæða vel kæsta skötu án þess að lyktin setjist í jólagjafirnar.

Hægt er að melda sig í skötuveislur á ýmsum stöðum meðal annars á veitingastöðum, bifreiðaverkstæðum og hjá björgunarsveitum.

RAUÐA HÚSIÐ Boðið verður upp á skötu á Eyrarbakka. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Björgunarsveitin Björg á Suðureyri býður til skötuveislu klukkan sex í húsnæði sveitarinnar. Einnig verður boðið upp á saltfisk og fólk hefur kost á því að kaupa flugelda af björgunarsveitinni fyrir áramótin.

Blásið verður til árlegrar skötuveislu Tækniþjónustu bifreiða í Hjallahrauni 4 í Hafnarfirði, en þetta er í tíunda sinn sem skötuveisla er haldin á verkstæðinu. Herlegheitin byrja klukkan fimm og stendur yfir svo lengi sem birgðir endast. Allir eru velkomnir og boðið verður upp á skötu beint frá Bolungarvík.

Íslenski barinn í Ingólfsstræti er einn af þeim veitingastöðum sem reiðir fram skötuhlaðborð í dag. Á boðstólum verður mild og sterk skata fyrir þá hugaðri en einnig verður boðið upp á saltfisk fyrir þá sem einungis vilja njóta lyktarinnar. Hægt er að panta borð í síma 517-6767.

Í Rauða húsinu á Eyrarbakka verður haldin skötuveisla. Kjörið er fyrir höfuðborgarbúa að bregða undir sig betri fætinum og kíkja í Rauða húsið í skötuveislu. Borðapantanir eru í síma 483-3330.

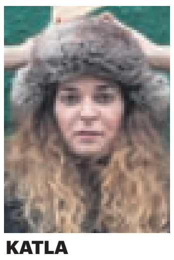
EINFALT AÐ ELDA SKÖTU HEIMA

Úlfar Eysteinsson, matreiðslumaður á Þremur frökkum, segir lítið mál að elda skötuna fyrir þá sem kjósa að matreiða hana heima.

„Þú tekur ósaltaða kæsta skötu, setur salt í vatnið og lætur suðuna koma vel upp. Síðan dregur maður pottinn til hliðar af hitanum og lætur skötuna jafna sig í 10 mínútur á meðan maður bræðir hamsatólgina og gengur frá rúgbrauðinu,“ segir Úlfar sem er í óðaönn að undirbúa skötuveislu og er sjálfur mjög hrifinn af skötunni. „Þetta finnst mér alveg indælismatur og ég hlakka alltaf til.“

Halda kvöld fyrir óskalög

„Við erum að spila vínyl og fólk má koma með eigin plötu til að fá óskalög, eða þá fletta í gegnum okkar plötur,“ segir plötusnældan Katla Ásgeirsdóttir, sem stendur fyrir sérstöku óskalagakvöldi á Þorláksmessu á skemmtistaðnum Bravó, ásamt plötusnúðnum Ísari Loga Arnarssyni.



KATLA ÁSGEIRSDÓTTIR

Tvíeykið hélt fyrsta kvöldið nú á sunnudag. „Ég var bara með „spontant“ í fyrradag, það var ógeðslega skemmtilegt þannig að við ákváðum að kýla í annað,“ segir Katla. „Hugmyndin var að fólk kæmi með sínar eigin vínylplötur og fá óskalög, þannig að maður þarf að hafa smá fyrir óskalaginu.“ - þij

SPORTS DIRECT.com

ÚTSALA

-60%

-40%

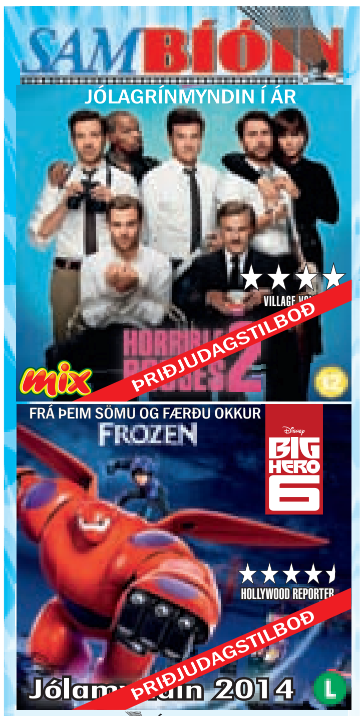
-20%

OPNUNARTÍMAR:

10-23 ALLA DAGA - AÐFANGADAGUR 10-14
JÓLADAGUR OG ANNAR Í JÓLUM - LOKAÐ

LONSDALE LONDON · karrimor · PUMA · Slazenger · adidas

facebook WWW.FACEBOOK.COM/SPORTSDIRECTISLAND



SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA		
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 5:40 - 8 - 10:20	12
HORRIBLE BOSSES 2 VIP	KL. 1 - 3:20 - 5:40 - 8 - 10:20	VIP
BIG HERO 6 ÍSL TAL 2D	KL. 1 - 3:20 - 5:40	L
BIG HERO 6 ÍSL TAL 3D	KL. 2 - 4:20 - 6:40	L
BIG HERO 6 ENSKT TAL 2D	KL. 1 - 3:20 - 8 - 10:20	L
BEGIN AGAIN	KL. 8 - 10:20	7
THIS IS WHERE I LEAVE YOU	KL. 10:20	12
DUMB AND DUMBER TO	KL. 3:20 - 5:40 - 8	7
INTERSTELLAR	KL. 9	12
ALGJÖR SVEPPI	KL. 1 - 3:20 - 5:40	L
TÖFRAHÚSIÐ ÍSL TAL	KL. 1:20	L
SAMBÍÓIN EGILSHÖLL		
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 1 - 3:20 - 5:40 - 8 - 10:20	12
BIG HERO 6 ÍSL TAL 2D	KL. 1 - 3:20 - 5:40	L
BIG HERO 6 ÍSL TAL 3D	KL. 2:30	L
BIG HERO 6 ENSKT TAL 2D	KL. 8	L
EXODUS: GODS AND KINGS	KL. 3D: 8 2D: 5 - 10:20	16
ALGJÖR SVEPPI	KL. 1 - 3:30	L
INTERSTELLAR	KL. 6:30 - 10	12
SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI		
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 8 - 9 - 10:20	12
BIG HERO 6 ÍSL TAL 2D	KL. 6:40	L
BIG HERO 6 ÍSL TAL 3D	KL. 5:40	L
BIG HERO 6 ENSKT TAL 2D	KL. 5:40 - 8 - 10:20	L
SAMBÍÓIN KEFLAVÍK		
LOKAÐ 23. DESEMBER - 25. DESEMBER		
SAMBÍÓIN AKUREYRI		
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 8 - 10:20	12
BIG HERO 6 ÍSL TAL 3D	KL. 5:40	L
BIG HERO 6 ENSKT TAL 2D	KL. 8 - 10:20	L
ALGJÖR SVEPPI	KL. 5:40	L

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG
GILDIR EKKI Á ÍSLENSKAR MYNDIR

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ (AUKAKRÓNUR 5%)		
NIGHT AT THE MUSEUM 3	KL 3.30 – 5.45 – 8 – 10.15	L
EXODUS 2D	KL 8 – 11	16
EXODUS 2D LÚXUS	KL 4.30 – 8 – 11	16
MOCKINGJAY – PART 1	KL 8 – 10.45	12
BIG HERO 6 3D	KL 3.15 – 5.30	L
BIG HERO 6 2D	KL 3.15 – 5.30	L
MÖRGÆSIR ÍSL TAL 2D	KL 3.15	L
DUMB AND DUMBER TO	KL 5.30 – 8 – 10.30	7

HÁSKÓLABÍÓ (AUKAKRÓNUR 5%)		
NIGHT AT THE MUSEUM 3	KL 5.30 – 8 – 10.15	L
EXODUS 2D	KL 5.45 – 9	16
MOCKINGJAY – PART 1	KL 8 – 10.40	12
DUMB AND DUMBER TO	KL 5.30	7
MÖRGÆSIR ÍSL TAL 2D	KL 5.30	L
NIGHTCRAWLER	KL 8 – 10.30	16

LAUGARÁS BÍÓ
ÞÚ FÆRÐ Coca-Cola Í LAUGARÁSBÍÓI

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
HOBBIT 3 3D (48R)	8 FORSÝNING	12
NIGHT AT THE MUSEUM 3	1:50, 3:50, 5:50, 8	L
EXODUS 3D	8:30	16
BIG HERO 6 2D	1:30, 4, 6:15	L
MÖRGÆSIRNAR 2D	1:50, 3:50, 6	L

BLACK DYNAMITE Pátturinn verður sýndur í byrjun næsta árs.

Gera þátt um lögreglugrimmd

Næsti þáttur Black Dynamite sem sýndur verður á kvöldstöð Cartoon Network, Adult Swim, í byrjun 2015 mun fjalla um lögreglugrimmd í Bandaríkjunum. Tónlistarmennirnir Erykah Badu og Tyler, The Creator verða sérstakir gestir í þættinum.

Black Dynamite eru teiknimyndaþættir byggðir á samnefndri grínmynd frá árinu 2009 sem eru innblásnir af „blaxploitation“ kvikmyndum áttunda áratugarins en þátturinn sem um ræðir heitir Wizard of Watts.

Í þættinum flækist titilpersónan Black Dynamite í óeirðir milli almennings og lögreglu.

HAMINGJUSAMIR Brúðkaup þeirra Bass og Turchins mun fara í sögubækurnar.

Sjónvarpað í fyrsta sinn

Fyrrverandi meðlimur strákabandsins N'Sync, Lance Bass, gekk að eiga unnusta sinn Michael Turchin á laugardag við glæsilega athöfn á Park Plazahótelinu í Los Angeles. Öllu var tjaldað til í 300 manna veislunni, en brúðkaupið var skipulagt af þeim sama og sá um brúðkaup Kim Kardashian og Kanye West. Hjónavígsla Bass og Turchins mun komast á spjöld sögunnar þegar brúðkaupið verður sýnt á sjónvarpsstöðinni E! í febrúar, en þetta verður í fyrsta sinn sem brúðkaupi samkynhneigðra verður sjónvarpað í Bandaríkjunum.

Þar skriplaði á skötu og haltu kjafti

BAKPANKAR
Söru McMahon

Í dag er Þorláksmessa og það vitum við því sterkur ammoníakfnykur fyllir þegar loftið. Fólk mun brátt setjast til borðs og gæða sér á kæstri skötu útbíaðri í tólg – hefð sem fjölskylda mín hefur aldrei haldið í heiðri. Líklega hafði viðkvæmt lyktarskyn sænskrar ömmu minnar eitthvað með það að gera. Og seinna meir hið næma nef Írans, föður míns.

MÍN fyrsta reynsla tengd skötuáti átti sér því stað fyrir ekki svo mörgum árum þegar ég vann sem þjónn á veitingastað einum í miðborg Reykjavíkur. Þetta tiltekna veitingahús býður upp á afskaplega vinsæla skötuveislu á Þorláksmessu. Skötuveislan trekkir svo að, að allt tiltækt starfsfólk, þar á meðal ég, var kallað til vinnu til þess að tryggja að allt gengi hratt og örugglega fyrir sig þennan dag.

SOLTNIR gestir tóku að streyma að skömmu fyrir hádegi; þeir hraustustu pöntuðu sér mikið kæsta skötu, byrjendur báðu um lítið kæsta skötu og þeir ævintýragjörnu fóru í skötuplokkarann. Stemningin var góð, gestirnir léttir í lundu og við starfsfólkið líka, þrátt fyrir langa og annasama vakt.

NEFIÐ dofnaði eftir því sem á daginn leið og seinni part dags var ég alveg hætt að finna ammoníakþefinn, sem ég veit þó fyrir víst að lá enn eins og slikja yfir öllu hverfinu. Nokkru eftir miðnætti lauk vaktinni og tími til kominn að halda heim í háttinn, en þegar komið var inn í starfsmannaherbergið var eins og lyktarskynið tæki aftur við sér. Skötulyktin var alltumlykjandi. Hún loddi við hárið, augnhárin, sokkana og fingurna.

ÉG brá á það ráð að hringja heim til mín og óska eftir því að sá sem heima væri byrjaði strax að láta renna í baðið fyrir mig. Við heimkomu stakk ég mér á bólakaf í baðkarið og tók að skrúbba duglega af mér dauninn. Daginn eftir endurók ég leikinn.

SÚ góða stemning sem ríkti meðal fólks þennan dag stendur mér enn í fersku minni og allar götur síðan hefur mér þótt skötuhefðin nokkuð skemmtileg. Ég hef þó ekki endurtekið leikinn – ætli ég hafi ekki erft lyktarskyn foreldra minna.

Prinsinn er lífsstíll

TÓNLIST ★★★★★

Sorrí
Prins Póló
SKAKKAPOPP

Í þessum póstpóstmóderníska heimi þar sem fólk sem situr við sama borð er hætt að talast við nema í gegnum spjallforrit á snjallsímum er sem betur til eitthvað mótvægi, einhver andspyrnuhreyfing við andleysinu. Einlæg andspyrnuhreyfing, andspyrnueinlægnishreyfing. Æ fleiri eru tilbúnir til að vera einlægir, kaldhæðnin er að verða úr sér gengin, nema þá að kaldhæðnin sé einlæg (það er hægt, spyrjið bara Hrafn Jónsson). Það er eitthvað í loftinu, finnið þið það ekki?

Vinsældir hljómsveitarinnar Prins Póló bera vott um uppgang einlægninnar. Því eru vinsældir hljómsveitarinnar í raun kærkomnar, þær boða betri tilveru með húmor, náungakærleik og fósturlandsást að vopni. Ekki þjóðrembingsást … heldur nostalgískri væntumþykju um landið, um þjóðina, sem við viljum tilheyra. Hvort sem það er Libby's tómatsósa í gleri, fótanuddtæki eða hakk og spaghettí í matinn. Prinsinn er meira en tónlist, Prinsinn er afstaða. Prinsinn er lífsstíll.

PRINS PÓLÓ Svavar Pétur Eysteinsson er maðurinn á bak við Prins Póló.
FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Þegar þetta er skrifað er ljóst að Sorrí, önnur breiðskífa sveitarinnar, er plata ársins hjá Fréttablaðinu. Eina sem hægt er að setja út á það val er að elstu lög plötunnar komu út fyrir allt að þremur árum síðan en var í ár safnað saman á eina skífu í fyrsta sinn. Að öðru leyti er valið fullkomlega réttlætanlegt. Hún er stútfull af smellum, sem eru einstakir á sinn hátt. Þar má finna argasta danspopp í einu besta lagi Íslandssögunnar „Hamstra sjarma“, ljúfsára ástarballöðu með synþatvisti í „Finn á mér“, fullkomna sambandslýsingu í „Tipp Topp“ og manifestóinu „Bragðarefir“.

Sorrí, það er varla veikan blett að finna á Sorrí. Hún er frumleg, hún er galsafull, hún hentar við öll tilefni – til að dansa, brosa, hlæja eða gráta. En það sem er fallegast, er að þjóðin er einmitt að fatta þetta. Svavar Pétur og Berglind eru ekki að gefa út sína fyrstu plötu, þau eru ekki að búa til ímynd sem er loks að slá í gegn. Þetta eru þau, spilin lögð á borðið – einlæglega. Prinsinn er meira en tónlist. Prinsinn er afstaða. Prinsinn er lífsstíll. Ertu með?

Björn Teitsson

NIÐURSTAÐA: Prins Póló gefur út samansafn af frábærum smáskífum síðustu ára með smá aukasnakki til viðbótar. Sorrí, en Sorrí er frábær plata fyrir alla, konur og kalla.

Orðinn ómissandi partur af jólunum

Friðargangan verður haldin í 35. sinn í dag. Safnast verður saman í Reykavík, á Ísafirði og fyrir norðan, á Akureyri.

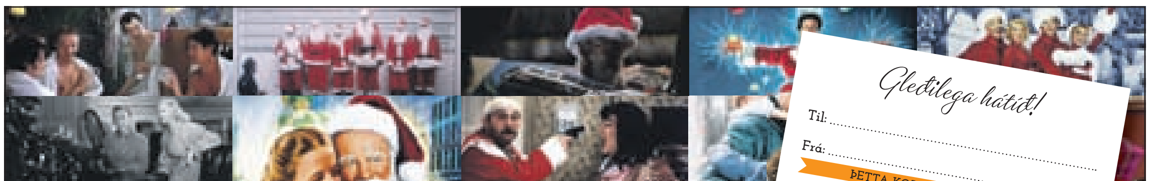
STEFÁN PÁLSSON

„Þetta er í 35. skipti sem Friðargangan er haldin en hún byrjaði í kringum áttunda áratuginn. Gangan hefur náttúrulega orðið hjá mörgum ómissandi partur af jólunum,“ segir Stefán Pálsson, formaður Samtaka hernaðarandstæðinga.

Samtökin eru ein þeirra friðarhreyfinga sem halda Friðargönguna árlegu á Þorláksmessu. „Þarna byrja jólin hjá mörgum fjölskyldum en það er ágætt að koma sér niður í bæ og heyra á friðarmálefni í lokin því að það er náttúrulega ansi víða ófriðvænlegt í heiminum og hefur nú alltaf verið.“

Safnast verður saman á Hlemmi frá klukkan 17.45 í dag. Þaðan liggur svo leiðin niður á Austurvöll. „Boðskapurinn hefur alltaf verið sterkur en Ísfirðingar hafa hefð fyrir þessu og Akureyringar líka,“ segir Stefán. Kolbeinn Óttarsson Proppé er fundarstjóri samkomunnar í Reykjavík en hann sá einnig um það árið 2003. „Þá hafði Íraksstríðið byrjað þetta sama ár og gangan var einhver alstærsta ganga sem við höfum séð. Það hefur oft verið þannig að atburðir heimsins hafa áhrif á mætinguna ekki síður en veðrið.“ - þij

FRIÐARGANGAN Myndin er frá því í fyrra.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



BÍÓ ★ PARADÍS
Gleðilega hátíð!
LOKAÐ 23., 24. OG 25. DESEMBER.

MERKIMIÐI SEM GILDIR LÍKA Í BÍÓ

5 MIÐAR 2.000,-
FÆST Í BÍÓ PARADÍS
10 MIÐAR 4.000,-

GILDIR Á ALLAR SÝNINGAR NEMA ANNAÐ SÉ TEKIÐ FRAM

Því að ok þeirra,
klafann á herðum
þeirra, barefli þess
sem kúgar þá hefur þú
brotið í sundur…

Því barn er oss fætt…

Nike SB Stefan Janoski 22.990.-

Norse Projects 8.990.-

Libertine-Libertine 18.990.-

Norse Projects 23.990.-

Komono 15.990.-

Red Wing 59.990.-

Libertine-Libertine 3.990.-

Jason Markk 4.990.-

Carhartt WIP 3.490.-

Carhartt WIP 19.990.-

Vans 14.990.-

HÚRRA REYKJAVÍK

HVERFISGATA 50 | 101 REYKJAVÍK | 571 7101 | WWW.HURRAREYKJAVIK.IS

Dagur valdi Íslandsfarana

HANDBOLTI Dagur Sigurðsson, þjálfari þýska landsliðsins í handbolta, hefur valið nítján manna æfingahóp sem býr sig nú undir heimsmeistaramótið í handbolta sem hefst í Katar um miðjan næsta mánuð.

Dagur verður einn fjögurra íslenskra þjálfara á mótinu en hann mun fyrst koma hingað til lands með lið sitt og spila tvo æfingaleiki við íslenska landsliðið, dagana 4. og 5. janúar í Laugardalshöllinni.

Þýskaland spilar svo tvo æfingaleiki gegn Tékklandi áður en liðið heldur til Persaflóans. „Hópurinn er blanda af ungum og eldri leikmönnum þar sem einblínt er á varnarleikinn. Við höfum einbeitt okkur að honum síðustu mánuði,“ sagði Dagur við þýska fjölmiðla í gær.

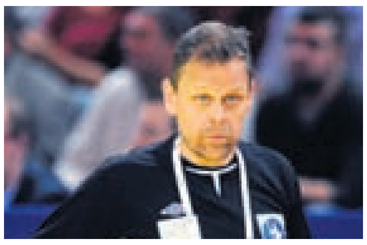
Ísland verður í C-riðli á HM en Þýskaland í D-riðli. Svo gæti farið að liðin mætist í 16-liða úrslitum komist þau upp úr sínum riðlum. - esá

Þórir heldur ræður sem gefur manni gæsahúð

HANDBOLTI Noregur vann enn ein gullverðlaunin á stórmóti undir stjórn Selfyssingsins Þóris Hergeirssonar en Norðmenn urðu um helgina Evrópumeistarar kvenna eftir sigur á Spáni í úrslitaleik.

Þórir hefur fengið mikið lof í norskum fjölmiðlum eftir sigurinn enda hefur hann endurnýjað lið sitt að stórum hluta. Hornamaðurinn Camilla Herrem, bar mikið lof á þjálfarateymið eftir sigurinn og sagði að Þórir ætti mikið í velgengninni. „Allt þjálfarateymið hefur lagt gríðarlega mikla vinnu á sig undanfarið ár og mæta ótrúlega vel undirbúin í hvern einasta leik,“ sagði Herrem. „Þetta vill oft að miklu leyti snúast um okkur leikmennina en þjálfarateymið stendur sig afar vel.“

Herrem segir að Þórir viti ávallt nákvæmlega hvað hann eigi að segja við leikmenn fyrir leiki liðsins og að hún fái stundum gæsahúð við að hlusta á hann. „Hann veit hvað hann á að segja upp á hár. Þórir hefur verið í þessu í afar langan tíma og það er enginn betri en hann í að halda rónni þegar mikið liggur við. Það gerir hann einstaklega vel.“



MAGNAÐUR Þórir Hergeirsson hefur náð frábærum árangri. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Með sigrinum náði Noregur að tryggja sér keppnisrétt í næstu heimsmeistarakeppni sem og Ólympíuleikunum í Ríó 2016. - esá

EPLI
Gleðileg epla jól
iPad mini
Verð frá 46.990.-
Silfur - Dökkgrár
iPad Air 2
Verð frá 89.990.-
Silfur - Gull - Dökkgrár
EPLI
Verslanir á Laugavegi 182 og í Smáralind • sími 512 1300 • epli.is

ÍSLANDSMEISTARAR Í FYRSTA SINN Páll Óskar syngur hér fyrir nýkrýnda Íslandsmeistara í vor. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKARÓ

Ár Snæfellsstelpna

Karlalið KR vann 95 prósent deildarleikja á árinu en var samt ekki með hæsta sigurhlutfall íslenskra körfuboltaliða í deildarleikjum ársins. Snæfellskonur settu nýtt met á árinu 2014 með því að vinna 27 af 28 deildarleikjum sínum.

KÖRFUBOLTI Árið 2014 gat varla verið mikið betra fyrir kvennalið Snæfells sem í vor fagnaði sínum fyrsta Íslandsmeistaratitli og endaði síðan árið í toppsæti Dominos-deildar kvenna í körfubolta. Snæfell tapaði reyndar í bikarúrslitaleiknum í febrúar og í undanúrslitum Lengjubikarsins í haust en varð bæði deildarmeistari og meistari meistaranna.

Þetta var sögulegur titill í Stykkishólmi en sagan var skrifuð á fleiri stöðum í ár. Þegar kemur að deildarkeppninni hefur ekkert lið í sögu úrvalsdeildar kvenna tekist að vinna svona marga deildarleiki á almanaksári.

96 prósent sigurhlutfall

Snæfellskonur koma inn í jólafríið á tíu leikja sigurgöngu og höfðu áður unnið sautján fyrstu deildarleiki ársins. Alls unnust 27 af 28 deildarleikjum ársins sem gerir 96 prósent sigurhlutfall. Karlalið KR vann 21 af 22 deildarleikjum sínum í ár (95 prósent).

„Ég gerði mér nú ekki grein fyrir að liðið hefði ekki tapað meira en einum leik í deild, það er magnað og tel ég að vinnusemin í liðinu ásamt góðum kjarna af leikmönnum sem skilja hlutverk sín sé að skila þessum árangri. Liðið tapaði því fjórum af 40 leikjum á öllu á árinu sem ég mjög stoltur af,“ segir Ingi Þór Steinþórsson, þjálfari liðsins.

TUTTUGU SIGRA ÁR Í EFSTU DEILD KVENNA

27	SNÆFELL 2014
24	KEFLAVÍK 1994 OG KEFLAVÍK 2012
21	KEFLAVÍK 1988, KEFLAVÍK 1992, SNÆFELL 2013 OG HAUKAR 2014
20	KEFLAVÍK 2004

„Ég tel að það sé einstakt hvernig liðið hefur spilað því við náum ekki mörgum æfingum allar saman enda nokkrir leikmenn búsettir í Reykjavík. Þetta hefur ekki haft áhrif á það að við náum vel saman á vellinum,“ segir Hildur Sigurðardóttir, fyrirliði Snæfellsliðsins.

„Stelpurnar eru tilbúnar að framkvæma það sem liðið ætlar sér og hafa góðan leikskilning. Liðið er síðan leitt af Hildi Sig og hennar leikur smitar út frá sér. Það sýndi líka styrk stúlknanna að við sigrum úrslitakeppnina nánast án erlends leikmanns í fyrra,“ segir Ingi Þór.

Misstu þrjá byrjunarliðsmenn

Snæfell missti í sumar þrjá byrjunarliðsleikmenn, Hildi Björgu Kjartansdóttur og Guðrún Gróu Þorsteinsdóttur, sem voru báðar valdar í úrvalslið ársins á síðasta tímabili og svo hina ungu Evu Margréti Kristjánsdóttur. Það má því segja að Ingi Þór hafi nánast þurft að setja saman nýtt lið.

„Í fyrra voru Guðrún Gróa og Hildur Björg magnaðar og var maður svolítið kvíðinn fyrir því að missa þær. Einnig fór Eva Margrét aftur vestur en hún var x-faktor fyrir okkur. Við fengum Gunnhildi (Gunnarsdóttur) og Maríu (Björnsdóttur) til baka og höfum við haldið sjó eftir miklar breytingar,“ segir Ingi Þór.

Hildur segir ekkert erfiðara fyrir þær að mæta inn í mótið sem ríkjandi Íslandsmeistarar. „Við erum með nýtt lið og allar tilbúnar og viljugar til að endurtaka leikinn,“ segir Hildur.

Það spillir ekki fyrir Snæfellsliðinu að hafa dottið í lukkupottinn með bandaríska leikmanninn sinn, Kristen McCarthy, sem er með 25,8 stig og 12,4 fráköst að meðaltali.

„Í ár erum við með alveg ljómandi heilsteypta stúlku sem erlendan leikmann og ég veit að stelpurnar eru ekki saddar. Við gerum okkur grein fyrir því að það er mikið eftir af mótinu. Við teljum okkur eiga nokkuð mikið inni hjá mörgum leikmönnum. Við erum með ný markmið en titillinn á síðasta tímabili hjálpaði okkur með sjálfstraustið sem og hver sigurleikur,“ segir Ingi Þór að lokum.

ooj@frettabladid.is

Mamman bauð öllu liðinu í kalkúnaveislu

Leikmenn og þjálfarar Snæfellsliðsins tala vel um hina 24 ára gömlu Kristen McCarthy sem er á sínu öðru ári í atvinnumennsku eftir að hafa spilað á Ítalíu í fyrra. Kristen er frábær leikmaður og frábær liðsfélagi og ekki var heimsókn móður hennar í nóvember að spilla mikið fyrir áliti Hólmara á McCarthy-fjölskyldunni.

Denise McCarthy, móðir Kristen, kom í heimsókn til Íslands í kringum þakkargjörðarhátíðina í nóvember og vildi að sjálfsögðu halda upp á þessa stóru hátíð í Bandaríkjunum með dóttur sinni.

Það var hins vegar ekki bara Kristen sem fékk klassíska kalkúnaveislu frá mömmu sinni heldur var öllu Snæfellsliðinu boðið í veislu sem verður lengi talað um í Hólminum en hún var haldin heima hjá Inga Þór þjálfara. Mamman keypti inn og eldaði ofan í allan mannskapinn. Heimsóknin hafði líka frábær áhrif á Kristen sem skoraði yfir þrjátíu stig í næstu fjórum leikjum liðsins.

KitchenAid HRÆRIVÉL + BÖKUNARSETT KitchenAid
LITUÐ
Fjöldi lita
Settið inniheldur 5 vönduð og viðloðunarfrí KitchenAid bökunarform.
FULLT VERÐ ... 107.980
(Hrærivél 87.990 + bökunarsett 19.990)
TILBOÐSVERÐ .. 87.990
FULLT VERÐ 104.980
(Hrærivél 84.990 + bökunarsett 19.990)
TILBOÐSVERÐ ... 84.990
HVÍT
PHILIPS
TÖFRASPROTI
550W
VERÐ ... 9.995
YONANAS
ÍSGERÐARVÉL
20%
Góð fyrir frysta ávexti
VERÐ ÁÐUR ... 12.995
JÓLATILBOÐ 9.995
JÓLABÚÐIN ÞÍN
byggtogbúið
KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS
KENWOOD
MATVINNSLUVÉL
750W
VERÐ ... 12.995
WasserMaxx
SÓDAVATNSTÆKI
VERÐ ... 14.995
TRISTAR
SALT- OG
PIPARKVÖRN
2 SAMAN
Í PAKKA
20%
VERÐ ÁÐUR 5.995
JÓLATILBOÐ ... 4.495
Rosenthal
ROSENTHAL VÖRUR Í MIKLU ÚRVALI
JÓLASVEINAR
JÓLASVEINAR
JÓLASVEINAR
JÓLASVEINAR
JÓLASVEINAR
JÓLASVEINAR
VERÐ ... 1.870
KJÚKLINGASTANDUR
WEBER
VERÐ ... 6.995
GEORGE FOREMAN
HEILSUGRILLIN
Ný lína með losanlegum plötum
Russell Hobbs
COMPACT
38sm² grillflötur
FULLT VERÐ ... 13.995
TILBOÐ 11.995
FAMILY
51sm² grillflötur
FULLT VERÐ ... 16.995
TILBOÐ 13.995
ENTERTAINMENT
64sm² grillflötur
FULLT VERÐ ... 18.995
TILBOÐ 15.995
TRISTAR
VÖFFLUJÁRN
40%
EKTA
BELGÍSKAR
VERÐ ÁÐUR 9.995
JÓLATILBOÐ ... 5.995
ÍSLENSKA PÖNNUKÖKU
PANNAN
EINS OG
AMMA Á
VERÐ 9.995
HAMBORGARAPRESSA
EINNIG
FYRIR FYLLTA
HAMBORGARA
VERÐ ÁÐUR ... 2.495
JÓLATILBOÐ .. 1.995
PHILIPS
RAKVÉL
SNÚRU- OG
HLEÐSLUVÉL
VERÐ ... 9.995
20%
EMSA
KAFFIKANNA
SAMBA
Margir litir
VERÐ ÁÐUR 6.495
JÓLATILBOÐ ... 4.955
LE CREUSET
FÆST NÚ
HJÁ OKKUR!
WILFA BLANDARI
1200W TRYLLITÆKI!
VERÐ .. 18.995
DēLonghi
Dolce Gusto
YFIR 30
GERÐIR AF
TE, KAFFI
OG KAKÓ!
VERÐ ÁÐUR ... 17.995
JÓLATILBOÐ 14.995
NESCAFÉ Dolce Gusto
GREAT COFFEE YOUR WAY
KYNNINGAR
ALLA DAGA
TIL JÓLA
VERÐ ÁÐUR ... 32.995
JÓLATILBOÐ 26.995

Lið ársins

KARLALANDSLIÐ ÍSLANDS Í KNATTSPYRNU FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

KARLALANDSLIÐ ÍSLANDS Í KÖRFUBOLTA FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

MEISTARAFLOKKUR KARLA HJÁ STJÖRNUNNI FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Þjálfari ársins

ALFREÐ GÍSLASON Þjálfari THW Kiel í þýsku úrvalsdeildinni í handbolta. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

HEIMIR HALLGRÍMSSON Þjálfari íslenska karlalandsliðsins í knattspyrnu. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

RÚNAR PÁLL SIGMUNDSSON Þjálfari knattspyrnuliðs karla hjá Stjörnunni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Demantshringur 2.25ct
Verð 2.100.000 kr.

S&T

www.siggaogtimo.is

VANN Í FYRRA Gylfi Þór Sigurðsson var kosinn íþróttamaður ársins 2013 og hann er einnig meðal tíu efstu í kjörinu í ár. FRÉTTABLAÐIÐ/E. STEFÁN

FIMM KONUR Í FYRSTA SINN

Samtök íþróttafréttamanna hafa gefið út hvaða tíu íþróttamenn enduðu á topp tíu í kjörinu á íþróttamanni ársins 2014. Konurnar eru nú jafnmargar körlunum en það hefur aldrei gerst í 59 ára sögu kjörsins.

ÍÞRÓTTAMAÐUR ÁRSINS Íþróttamaður ársins verður útnefndur í 59. sinn í upphafi næsta árs en 24 meðlimir Samtaka íþróttafréttamanna hafa greitt atkvæði og nú er komið í ljós hvaða íþróttafólk hafnaði í tíu efstu sætunum.

Listinn er sögulegur að þessu sinni. Konunum á listanum fjölgar nefnilega um þrjár frá því í fyrra þegar þær voru aðeins tvær. Þetta er því metár fyrir konur á listanum sem hafa sex sinnum verið fjórar inni á topp tíu en eru nú í fyrsta sinn í sögunni jafnmargar og karlarnir.

Sara Björk Gunnarsdóttir er eina konan sem er á listanum annað árið í röð en fimm af tíu íþróttamönnum á topp tíu í ár voru á topp tíu listanum í fyrra. Það eru auk Söru þeir Aron Pálmarsson, Guðjón Valur Sigurðsson, Gylfi Þór Sigurðsson og Jón Arnór Stefánsson.

Tvær sundkonur eru á listanum að þessu sinni, Eygló Ósk Gústafsdóttir og Hrafnhildur Lúthersdóttir, en það hefur ekki gerst í 45 ár eða síðan á listanum fyrir árið 1969. Eygló Ósk Gústafsdóttir er annar tveggja nýliða á topp tíu listanum en hinn er frjálsíþróttakonan Hafdís Sigurðardóttir.

Sif Pálsdóttir er fyrsta fimleikakonan sem kemst inn á topp tíu listann fyrir bæði áhaldafimleika (2006) og hópfimleika (2014). Hún er jafnframt elsta fimleikakonan sem kemst í hóp tíu bestu íþróttamanna ársins en Sif er 27 ára.

Hafdís Sigurðardóttir er fyrsti spretthlauparinn í fjórtán ár til að komast inn á topp tíu listann eða síðan Guðrún Arnardóttir var meðal tíu efstu árið 2000. Guðrún sérhæfði sig í 400 metra grindahlaupi og það þarf því að fara 30 ár aftur í tímann til að finna 100 og 200 metra hlaupara á listanum en Oddur Sigurðsson var meðal tíu efstu árið 1984.

Jón Arnór Stefánsson er bæði elsti körfuboltamaðurinn sem hefur komist inn á topp tíu listann og fyrsti körfuboltamaðurinn sem nær því að vera meðal tíu efstu í níunda skiptið. Jón Arnór bætir nú met Þorsteins Hallgrímssonar sem var átta sinnum á topp tíu á sínum tíma.

Guðjón Valur Sigurðsson er nú í hópi tíu bestu í sjöunda sinn á ferlinum en hann er einn af þremur sem hafa hlotið sæmdarheitið íþróttamaður ársins. Hinir eru knattspyrnumaðurinn Gylfi Þór Sigurðsson, ríkjandi íþróttamaður ársins, og svo handboltamaðurinn Aron Pálmarsson sem var kosinn árið á undan. Aron er á topp tíu listanum fimmta árið í röð og sá eini sem hefur verið á listanum á öllum árum þessa áratugar.

Jón Margeir Sverrisson er á topp tíu listanum í annað skiptið á þremur árum en aðeins tveir aðrir fatlaðir íþróttakarlar hafa komist tvisvar inn á topp tíu en það eru þeir Haukur Gunnarsson (1987 og 1988) og Ólafur Eiríksson (1990 og 1992).

Auk þess að kjósa íþróttamann ársins kusu meðlimir Samtaka íþróttafréttamanna einnig lið ársins og þjálfara ársins en þetta í þriðja sinn sem þessi verðlaun eru veitt. Liðin þrjú sem eru tilnefnd eru knattspyrnulandslið karla, körfuknattleikslandslið karla og karlalið Stjörnunnar í knattspyrnu. Þjálfarnir þrír sem keppa um titilinn í ár eru Alfreð Gíslason, Heimir Hallgrímsson og Rúnar Páll Sigmundsson.

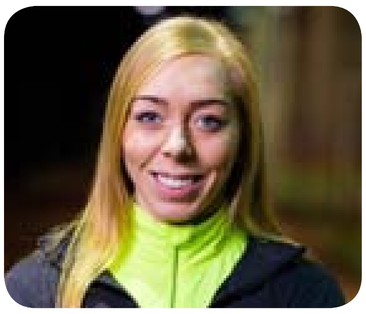
Kjörinu á íþróttamanni ársins 2014 verður lýst í hófi í Gullhömrum í Grafarholti laugardaginn 3. janúar 2015 en kjörið verður í beinni útsendingu á RÚV.

ooj@frettabladid.is

Í 1. SKIPTI Á TOPP 10

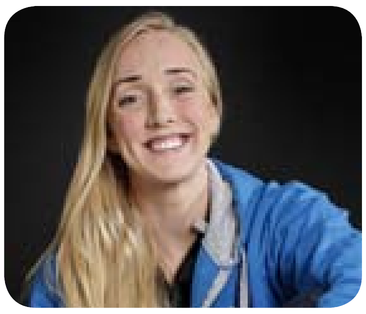
EYGLÓ ÓSK GÚSTAFSDÓTTIR 19 ára sundkona. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Í 1. SKIPTI Á TOPP 10



HAFDÍS SIGURÐARDÓTTIR 27 ára frjálsíþróttakona. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Í 2. SKIPTI Á TOPP 10



HRAFNHILDUR LÚTHERSDÓTTIR 23 ára sundkona. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

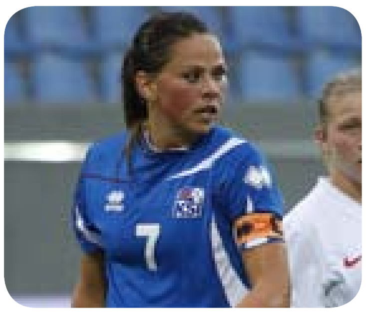
Í 2. SKIPTI Á TOPP 10

JÓN MARGEIR SVERRISSON 22 ára sundmaður. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Í 2. SKIPTI Á TOPP 10

SIF PÁLSDÓTTIR 27 ára fimleikakona. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Í 3. SKIPTI Á TOPP 10



SARA BJÖRK GUNNARSDÓTTIR 24 ára knattspyrnukona. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Í 7. SKIPTI Á TOPP 10

GUÐJÓN VALUR SIGURÐSSON 35 ára handboltamaður. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Í 9. SKIPTI Á TOPP 10

JÓN ARNÓR STEFÁNSSON 32 ára körfuboltamaður. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Í 4. SKIPTI Á TOPP 10

GYLFI ÞÓR SIGURÐSSON 25 ára knattspyrnumaður. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Í 5. SKIPTI Á TOPP 10

ARON PÁLMARSSON 24 ára handboltamaður. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Jóladagatal IKEA

tilboðsvörur dagsins

Við lokum kl. 18 í dag, Þorláksmessu!

© Inter IKEA Systems B.V. 2014

3.490,-/18 í setti

Fullt verð 5.950,-

FÄRGRIK matarstell.
Inniheldur: Diska, djúpa diska og hliðardiska, 6 af hverju. Hvítt/leirvara

1.990,-

Fullt verð 2.650,-

ARV BRÖLLOP kökudiskur á fæti m/hjálmi
Ø29, H22cm. Glært gler

3.450,-/30 í setti

Fullt verð 4.990,-

MARTORP hnífapör
Inniheldur: Gaffla, hnífa, skeiðar, teskeiðar og kökugaffla, 6 af hverju. Ryðfrítt stál

159.900,-

Fullt verð 179.900,-

UPPLEVA snjallsjónvarp 48"
2 pör af UPPLEVA 3D gleraugum fylgja. Orkuflokkur A+. Hvítt

5.250,-

Fullt verð 7.450,-

STOCKHOLM vasi
Gler. Ø35, H20cm. Grænt

29.900,-

Fullt verð 79.900,-

UPPLEVA hljóðkerfi fyrir BESTÅ hirslueiningar
Með þráðlausu bassaboxi. B60×H16cm. Ljósgrátt
BESTÅ hirslueining seld sér

5.490,-

Fullt verð 7.490,-

GULDPALM koddi
Fylling: Dúnn og fiður. B60×L50cm. Hvítt

39.950,-

Fullt verð 48.950,-

ASARUM 3ja sæta svefnsófi
B193×D84, H89cm. Rúm B132×L193cm. Grátt

9.790,-

Fullt verð 13.990,-

BLEKVIDE sæng
Fylling: Dúnn og fiður. B150×L200cm. Hvítt

JAFNLAUNA-VOTTUN VR

Verslun opin 11-18 í dag - Veitingastaður opinn 9:30-18 - **www.IKEA.is**

LOKAÐ 24. - 26. DESEMBER

IKEA®

DAGSKRÁ

Í KVÖLD

Stöð 2 kl. 21.25
National Lampoon's Christmas Vacation

Alvörujólamynd þar sem Chevy Chase leikur fjölskylduföðurinn Clark Griswold en það eina sem hann dýrkar meira en ferðalög með fjölskyldunni er að halda jólin hátíðleg í faðmi hennar.

Stelpurnar
GULLSTÖÐIN KL. 21.40 Frábærir sketsaþættir þar sem stelpurnar fara á kostum með óborganlegum leik og geggjuðu gríni. Á meðal leikenda eru Guðlaug Elísabet Ólafsdóttir, Brynhildur Guðjónsdóttir, Ilmur Kristjánsdóttir, Katla Margrét Þorgeirsdóttir og Kjartan Guðjónsson.

Mýrin
BÍÓSTÖÐIN KL. 22.00 Íslensk kvikmynd sem er byggð á samnefndri metsölubók Arnaldar Indriðasonar. Sagan segir frá rannsókn Erlendar og Sigurðar Óla á morði á tæplega sjötugum karlmanni sem reynist hafa átt flókna og skuggalega fortíð.

Pretty little liars
STÖÐ 3 KL. 21.00 Fimmta þáttaröðin af þessum dramatísku þáttum um fjórar vinkonur sem þurfa að snúa bökum saman til að geta varðveitt skelfilegt leyndarmál.

Bylgjan kl. 22.00
Þorláksmessutónleikar Bubba

Einstakir Þorláksmessutónleikar Bubba í beinni útsendingu úr Hörpu.

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 Gossip Girl
08.50 Wonder Years
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 The Middle
10.40 Anger Management
11.05 Flipping Out
11.50 Covert Affairs
12.35 Nágrannar
13.00 On Strike For Christmas
14.25 The Mentalist
15.10 Sjáðu
15.40 Scooby-Doo! Leynifélagið
16.05 Xiaolin Showdown
16.30 New Girl
16.55 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 The Simpsons
18.10 Jóladagatal Skoppu og Skrítlu
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 2 Broke Girls
19.45 Jólagestir Björgvins Upptaka frá glæsilegum tónleikum sem haldnir voru núna þann 13. desember.
21.25 National Lampoon's Christmas Vacation
23.00 A Very Harold and Kumar 3D Christmas
00.35 Jólatónleikar með KK og Ellen
02.00 A to Z
02.25 Forever
03.10 Bones
03.55 On Strike For Christmas
05.20 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

13.40 Chelsea - Sporting
15.20 Barcelona - Cordoba
17.00 Spænsku mörkin 2014/2015
17.30 KS deildin Þáttur um KS deildina þar sem sterkustu knapar og hestar á Norðurlandi etja kappi í hörkuspennandi keppni. Tölt, fjórgangur, fimmgangur og ístölt.
17.55 Kiel - Hamburg BEINT
19.25 Þýsku mörkin
19.55 Bournemouth - Liverpool
21.35 League Cup Highlights
22.05 Spænsku mörkin
22.35 UFC Now 2014
23.20 Kiel - Hamburg

SPORT 2 *enski boltinn*

07.25 Messan
08.40 Messan
09.55 Stoke - Chelsea
11.35 West Ham - Leicester
13.15 QPR - WBA
14.55 Southampton - Everton
16.35 Messan
17.50 Football League Show
18.20 Stoke - Chelsea
20.00 Premier League Review
20.55 Aston Villa - Man. Utd.
22.35 Tottenham - Burnley
00.15 Premier League Review

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 My Boys
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
01.00 Arrow
01.40 Wipeout
02.25 My Boys
02.50 One Born Every Minutes UK
03.40 Pretty little liars
04.20 Treme
05.20 Southland

Krakkastöðin

07.00 Dóra könnuður **07.24** Mörgæsirnar **07.45** Doddi litli **07.55** Rasmus Klumpur **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveinsson **08.45** Elías **08.55** UKI **09.00** Ofurhundurinn Krypto **09.22** Kalli á þakinu **09.47** Töfrahetjurnar **10.00** Ljóti andarunginn **10.25** Lína langsokkur **10.47** Tommi og Jenni **11.00** Dóra könnuður **11.24** Mörgæsirnar **11.45** Doddi litli **11.55** Rasmus Klumpur **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveinsson **12.45** Elías **12.55** UKI **13.00** Ofurhundurinn Krypto **13.22** Kalli á þakinu **13.47** Töfrahetjurnar **14.00** Ljóti andarunginn **14.25** Lína langsokkur **14.47** Tommi og Jenni **15.00** Dóra könnuður **15.24** Mörgæsirnar **15.45** Doddi litlI **15.55** Rasmus Klumpur **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveinsson **16.45** Elías **16.55** UKI **17.00** Ofurhundurinn Krypto **17.22** Kalli á þakinu **17.47** Töfrahetjurnar **18.00** Ljóti andarunginn **18.25** Lína langsokkur **18.47** Tommi og Jenni **19.00** Jóladagatal Skoppu og Skrítlu **19.10** Alvin og íkornarnir 3 **20.35** Ævintýraeyja Ibba **21.55** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

14.05 Strákarnir
14.35 Friends
15.00 2 Broke Girls
15.25 Modern Family
15.50 Two and a Half Men
16.15 Veggfóður
17.05 Tossarnir
17.45 Frostrósir
19.30 Hið blómlega bú
20.05 Um land allt
20.25 Matarást með Rikku
20.55 Ameríski draumurinn
21.40 Stelpurnar
22.05 Friends
22.30 2 Broke Girls
22.55 Modern Family
23.15 Two and a Half Men
23.40 Frostrósir
01.25 Tossarnir
02.05 Veggfóður
02.55 Hið blómlega bú
03.25 Um land allt
03.45 Matarást með Rikku
04.15 Ameríski draumurinn
05.00 Stelpurnar

BÍÓSTÖÐIN

08.05 I Give It A Year
09.45 Fever Pitch
11.30 Journey 2: The Mysterious Island
13.05 Great Expectations
15.00 I Give It A Year
16.40 Fever Pitch
18.25 Journey 2: The Mysterious Island
20.05 Great Expectations
22.00 Mýrin
23.35 Fargo
01.15 The Green Mile
04.20 Mýrin
06.00 Here Comes the Boom

RÚV

07.00 Morgunstundin okkar
10.03 Jólastundarkorn
10.15 Vasaljós
10.40 Lotta
12.00 Bráðskarpar skepnur
12.50 Hefðarsetur
13.40 Villt og grænt
14.05 Rétt viðbrögð í skyndihjálp
14.10 Enginn má við mörgum
14.50 Jólin hjá Claus Dalby
15.05 Jólahjartað
16.30 Ástareldur
17.20 Hrúturinn Hreinn
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 Millý spyr
18.20 Táknmálsfréttir
18.30 Melissa og Joey
18.50 Rétt viðbrögð í skyndihjálp
19.00 Fréttir
19.20 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
19.55 Njósnari Jólin eru gengið í garð hjá Tim sem er njósnari hjá MI5.
20.40 Castle
21.25 Frú Brown Jólin ganga í garð á heimili Mrs. Brown eins og hjá öðru fólki.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Billy Elliot
00.10 Jólavaka RÚV
02.10 Kastljós
02.30 Fréttir

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 The Talk
09.45 Red Band Society
12.45 Red Band Society
13.35 Parks & Recreation
14.00 Læknirinn í eldhúsinu
14.25 Matarklúbburinn
14.50 Top Chef
15.40 Minute To Win It Ísland
16.35 Trophy Wife
17.00 Gordon's Home Cooking Seasonal Selection
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 Top Gear - 50 Years of Bond Cars Að þessu sinni fjalla þeir félagar um 50 ára sögu bílanna sem njósnari hennar hátignar, James Bond hefur notfært sér í gegnum árin.
20.10 As Good As It Gets Bráðskemmtileg margföld verðlaunamynd með þeim Jack Nicholson og Helen en þau hlutu bæði Óskarsverðlaunin fyrir hlutverk sín í myndinni.
22.25 Death at a Funeral
23.55 The Tonight Show
00.45 How to lose a guy in 10 days
02.40 The Tonight Show
03.30 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.00 2014 Champions Tour Year in Review **08.55** 2012 Augusta Masters **12.25** 2013 Augusta Masters **18.10** 2014 Champions Tour Year in Review **19.05** PGA Tour Latinoamerica **19.30** PGA Tour 2014 **23.30** PGA Tour Latinoamerica

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

Jól 2015

NÆTURFRIÐUR

Tolli

Sængurfötin eru með fjórum mismunandi listaverkum eftir Tolla. Framleidd af Elegante úr Maco Satin bómull.
Sængurver 140x200 cm. og koddaver 50x70 cm. Fullt verð: 34.900 – **JÓLATILBOÐ 29.665**

Mikið úrval af glæsilegum rúmfötum á jólatilboði frá

elegante bed-linen fashion

JOOP!

Jól 2014
JÓLATILBOÐ
15%
Á SÆNGUR-FÖTUM

Bella Donna - Aloe Vera lök

Þegar mjúkt á að vera mjúkt. Bella Donna bómullarteygjulökin faðma dýnuna þína. Bómullin fær dekurmeðferð og er blönduð með Aloa Vera geli. Lökin endast ár eftir ár og fara sérlega vel á þykkar dýnur.

Jólatilboð kr. 18.900
Fullt verð kr. 23.800

Tvennutilboð
Þykk og hlý dúnsæng.
Stærð: 140x200 cm.
Fylling: 50% hvítur gæsadúnn & 50% smáfiður.
Áklæði: 100% bómull.
Og vandaður dúnkoddi.

Exclusive dúnsæng
Þykk og hlý dúnsæng.
Stærð: 140x200 cm.
Fylling: 90% Moskusdúnn.
10% smáfiður.
Áklæði: 100% bómull. Þyngd: 800 gr.
Jólatilboð kr. 33.915
Fullt verð kr. 39.900

Pure & Care dúnsæng
Létt en sérlega hlý dúnsæng.
Stærð: 140x200 cm.
Fylling: Hvítur moskusdúnn.
Áklæði: Lífrænn bómull
Þyngd: 660 gr.
Jólatilboð kr. 36.790
Fullt verð kr. 45.990

Astma-Allergi Forbundet

Lína af sængum og dúnkoddum sem framleidd er undir nýjustu og ströngustu skilyrðum Astma- og ofnæmissataka Danmerkur.

ADVANCE TEMPRAKON®

DÚNSÆNGUR & DÚNKODDAR

TEMPRAKON® fresh

CERTIFIED SPACE TECHNOLOGY
TEMPRAKON fresh is recognized by NASA and certified by the Space Foundation www.spacefoundation.org

TEMPRAKON ADVANCE SÆNG
Stærð: 135 X 200 90% hvítur gæsadúnn
FULLT VERÐ: 51.900 **JÓLATILBOÐ KR. 44.115**

TEMPRAKON ADVANCE KODDI
Stærð: 50 X 70 cm
Fullt Verð: 22.823
JÓLATILBOÐ KR. 19.400

ÞÚ FÆRÐ ADVANCE TEMPRAKON
AÐEINS Í BETRA BAKI

OPIÐ ALLA DAGA TIL JÓLA!

Opnunartími:
23. des. 10⁰⁰–22⁰⁰, 24. des. 10⁰⁰–13⁰⁰
Lokað jóladag, 2. í jólum, gamlárs- og nýársdag.

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

Faxafeni 5, Reykjavík · Sími 588 8477
Dalsbraut 1, Akureyri · Sími: 558 1100
Skeiði 1, Ísafirði · Sími 456 4566
betrabak@betrabak.is · www.betrabak.is

JÓLAMYNDIN

„Home Alone eitt. Get alltaf hlegið að ruglinu í henni. Sem krakki, þegar ég horfði á hana í fyrsta skiptið, þá datt ég úr sófanum sem ég lá í með fulla skál af poppi.“

Sigursveinn Þór Árnason, tónlistarmaður

Snoopy á toppi trésins í staðinn fyrir stjörnu

Ella Karen Kristjánsdóttir skreytti jólatréð sitt á óvenjulegan hátt með perluðum teiknimyndapersónum

Ella Karen Kristjánsdóttir, stuðningsfulltrúi í Keflavík, skreytti jólatréð sitt með heldur óvenjulegu skrauti þetta árið. Á trénu hanga ekki hefðbundnar jólakúlur, heldur perlaðar teiknimyndapersónur.

„Þetta byrjaði á því að ég og stjúpsonur minn ákváðum að perla uppáhaldssjónvarpskarakterana okkar, svo vatt þetta bara upp á sig. Jólaskraut er svo dýrt og ópersónulegt, þetta er miklu skemmtilegra,“ segir Ella. Þau hafa perlað úr rúmlega 20.000 perlum síðan í október. „Við gerðum allar ofurhetjurnar úr The Avengers og alla Minions úr Aulinn ég. Svo gerði ég alla í Simpson-fjölskyldunni fyrir kærastann minn,“ segir hún.

Þau mæðginin voru að alla helgina og perluðu meðal annars Coca-Cola-jólalestina. „Þetta er í fyrsta sinn sem ég held mín eigin jól almennilega. Í fyrra bjuggum við í svo litlli íbúð að það var ekki pláss fyrir jólatré og þá málaði ég það á striga.“

Á toppi trésins er ekki að finna stjörnu, heldur trónir hundurinn Snoopy á toppnum. „Hann hefur alltaf verið í sérstöku uppáhaldi hjá mér. Svo gerði ég líka Valla í Hvar er Valli? Hann er falinn á milli greinanna þannig að það þarf að leita svolítið að honum,“ segir Ella og hlær. - asi

GLÆSILEGT TRÉ Ella við jólatréð sem er skreytt með perluðum teiknimyndapersónum.

Fékk draumaveðrið í tónlistarmyndbandið

Ragnar Zolberg tók upp tónlistarmyndband með hljómsveit sinni, Pain of Salvation, í Elliðarárdalnum. Hann vildi fá íslenskt veður í myndbandið.

„Við fengum akkúrat það veður sem við vildum fá í myndbandið okkar, fallegan byl og storm,“ segir tónlistarmaðurinn Ragnar Zolberg.

Hann og félagi hans úr sænsku hljómsveitinni Pain of Salvation, Daniel Gildenlöw, komu hingað til lands fyrir skömmu til að taka upp tónlistarmyndband. Það er við lagið Falling Home, sem er jafnframt titillag nýjustu plötu sveitarinnar. „Þetta er fyrsta lagið sem ég er með í að semja með bandinu. Daníel kom bara einn því við erum bara tveir í þessu lagi, það er svona „acoustic“ og rólegt,“ segir Ragnar.

Myndbandið er tekið upp í Elliðaárdalnum og sá Hilmir Berg Ragnarsson um upptökurnar. „Við gerðum þetta líka sérlega íslenskt með því að vera með skartgripi frá Sign og klæðast feldi frá Eggerti feldskera.“

Þetta er í annað skiptið sem Daníel kemur til Íslands en hann kom síðast fyrir tólf árum með bandið sitt til að spila á Kaffi Reykjavík. Hann og sveitin hans þurfti þó að hætta við þar sem það var búið að tvíbóka staðinn. „Geir Ólafs var einnig bókaður og hann neitaði að gefa frá sér sitt „spott“. Þannig að þeir gátu ekki spilað giggið sitt, sem er frekar fyndið,“ segir Ragnar og hlær.

Hann spilar á gítar í hljómsveitinni og er einnig farinn að syngja mikið. „Ég leysti Daníel af og var aðalsöngvari sveitarinnar þegar hann veiktist á sínum tíma. Eftir það er ég farinn að syngja meira.“

Ragnar segir það alltaf jafn gaman að koma heim en hann býr í Noregi, í sveitinni skammt frá Ósló og kann vel við sig þar. „Það er alltaf jafn gott að koma heim en samt alltaf jafnlítið frí því maður er alltaf að gera eitthvað. Það er samt algjör lúxus að fá að koma heim,“ bætir söngvarinn við.

Hann hefur haft í nógu að snúast undanfarið og er meðal annars að koma úr fimm vikna löngu tónleikaferðalagi um Bandaríkin með Pain of Salvations. „Við erum að semja fyrir næstu plötu og svo er ég einnig að semja lög með mjög þekktum pródúsent fyrir heimsfrægt þungarokksband, en það er leyndarmál hvaða band það er, vegna samningaviðræðna,“ útskýrir Ragnar. Þá er hann einnig að vinna að annarri sólóplötu.

Hann er ekki viss hvar hann ætli að halda sig um jólin. „Ég er mikið jólabarn en veit ekki alveg hvort ég verð hér um jólin eða úti. Þetta hefur verið svo annasamt haust að ég get ekki tekið ákvörðun strax,“ segir Ragnar léttur í lundu.

TVEIR TÖFFARAR Ragnar Zolberg er hér ásamt Danieli Gildenlöw við tökur á myndbandinu. Mikið var lagt í myndbandið eins og sést á myndinni.

> **Svo er ég einnig að semja lög með mjög þekktum pródúsent fyrir heimsfrægt þungarokksband, en það er leyndarmál hvaða band það er.**

gunnarleo@frettabladid.is

Heillar hjörtu líkt og faðir hennar

Sænsk/íslenski dúettinn My Bubba heillaði Skandinavíubúa í jólaþætti danska ríkisútvarpsins um helgina. Íslenski helmingurinn er dóttir mikillar hvunndagshetju.

„Það var óvænt og ánægjulegt að vera beðin um að spila í jólaþætti Danmarks Radio og sérstakt,“ segir Guðbjörg Tómasdóttir, annar meðlimur hins sænsk/íslenska dúetts My Bubba. Dúettinn kom fram á samnorrænum tónleikum Danska ríkisútvarpsins sem voru sýndir í Sjónvarpinu í fyrrakvöld.

„Við vorum að spila með Damien Rice þegar við fengum fréttirnar og áttum að stíga á svið í hinu margrómaða Apollo Theatre í New York um kvöldið svo við höfðum ekki mikinn tíma til að hugsa um þetta. Við sögðum bara já,“ bætir Guðbjörg við.

Faðir Guðbjargar hefur mikið verið í umræðunni, en það er skurðlæknirinn og hvunndagshetjan Tómas Guðbjartsson, sem bjargaði með ótrúlegum hætti manni sem stunginn var í hjartað fyrir skömmu.

Hún segir föður sinn músíkalskan og mikinn tónlistarunnanda. „Það var alltaf mikil tónlist á heimilinu, allt frá poppi og djassi yfir í sex tíma tilfinningaþrungnar Wagneróperur,“ bætir Guðbjörg við.

„Ég var mikið með pabba á spítalanum þegar ég var yngri en ég valdi listirnar frekar,“ segir Guðbjörg spurð út í læknaáhugann. Feðginin ætla að dvelja í Ölpunum ásamt fjölskyldunni sinni yfir hátíðarnar en það er nóg fram undan á nýju ári hjá My Bubba. „Við erum að spila á hollensku tónlistarhátíðinni Eurosonic á næsta ári þar sem Ísland verður í forgrunni. Síðan erum við einnig að vinna við gerð nýrra plötu sem við munum taka upp ásamt pródúsentinum Shahzad Ismaily í í New York í byrjun næsta árs.“ - glp

MY BUBBA Dúettinn átti stórleik í jólaþætti danska ríkisútvarpsins á dögunum. Guðbjörg Tómasdóttir er hægra megin á myndinni.

VIÐ VERÐUM

Á VAKTINNI

Viltu spara tilþrifin í eldhúsinu fyrir hátíðarsteikina? Láta okkur um eldamennskuna og hvíla þig aðeins á veislumatnum? Óskum landsmönnum gleðilegrar hátíðar og bjóðum ykkur velkomin á Domino's!

	23. DESEMBER	24. DESEMBER	25. DESEMBER	26. DESEMBER	27. DESEMBER	28. DESEMBER	29. DESEMBER	30. DESEMBER	31. DESEMBER	01. JANÚAR	02. JANÚAR
SKEIFAN	TIL KL. 01	LOKAÐ	LOKAÐ	FRÁ KL. 11	24/7	24/7	24/7	TIL KL. 00	LOKAÐ	FRÁ KL. 11	24/7
HÖFÐABAKKI	16-00	LOKAÐ	LOKAÐ	16-22	11-22	11-22	16-22	16-22	LOKAÐ	11-00	11-22
GARÐATORG	16-00	LOKAÐ	LOKAÐ	16-22	11-22	11-22	16-22	16-22	LOKAÐ	11-00	11-22
HJARÐARHAGI	11-01	LOKAÐ	LOKAÐ	11-03	11-03	11-00	11-00	11-00	LOKAÐ	11-00	11-03
FJARÐARGATA	11-01	LOKAÐ	LOKAÐ	11-03	11-03	11-00	11-00	11-00	LOKAÐ	11-00	11-03
SPÖNGIN	11-01	LOKAÐ	LOKAÐ	11-03	11-03	11-00	11-00	11-00	LOKAÐ	11-00	11-03
UNDIRHLÍÐ	11-00	LOKAÐ	LOKAÐ	11-01	11-01	11-00	11-00	11-00	LOKAÐ	11-00	11-00
NÝBÝLAVEGUR	11-01	LOKAÐ	LOKAÐ	11-03	11-03	11-00	11-00	11-00	LOKAÐ	11-00	11-03
KRINGLAN	11-23	LOKAÐ	LOKAÐ	LOKAÐ	11-18:30	12-18	11-19	11-19	LOKAÐ	LOKAÐ	11-18:30
LÓUHÓLAR	11-01	LOKAÐ	LOKAÐ	11-03	11-00	11-00	11-00	11-00	LOKAÐ	11-00	11-03
SKÚLAGATA	11-00	LOKAÐ	LOKAÐ	11-00	11-00	11-00	11-00	11-00	LOKAÐ	11-00	11-00
HAFNARGATA	11-00	LOKAÐ	LOKAÐ	11-00	11-00	11-00	11-00	11-00	LOKAÐ	11-00	11-00
RJÚPNASALIR	16-00	LOKAÐ	LOKAÐ	16-00	11-00	11-00	16-00	16-00	LOKAÐ	11-00	11-00
SMIÐJUVELLIR	16-22	LOKAÐ	LOKAÐ	16-22	11-22	11-22	16-22	16-22	LOKAÐ	11-22	11-00
EYRARVEGUR	11-22	LOKAÐ	LOKAÐ	11-00	11-00	11-22	11-22	11-22	LOKAÐ	11-22	11-00
HÁAHOLT	11-00	LOKAÐ	LOKAÐ	11-00	11-00	11-00	11-00	11-00	LOKAÐ	11-00	11-00
ÞÖNGLABAKKI	11-23	LOKAÐ	LOKAÐ	11-22	11-22	11-22	11-22	11-22	LOKAÐ	11-22	11-22
HRAUNBÆR	11-00	LOKAÐ	LOKAÐ	11-00	11-00	11-00	11-00	11-00	LOKAÐ	11-00	11-00
DALBRAUT	11-00	LOKAÐ	LOKAÐ	11-00	11-00	11-00	11-00	11-00	LOKAÐ	11-00	11-00

SÍMI 58 12345 DOMINO'S APP WWW.DOMINOS.IS

PIPAR\TBWA • SÍA

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

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

FRÉTTIR AF FÓLKI

Fimmta prentun Öræfa

Forlagið hefur brugðist við miklum vinsældum Öræfa eftir **Ófeig Sigurðsson** með því að láta prenta bókina í fimmta sinn, svo hún verði fáanleg í verslunum á Þorláksmessu. Fjórða prentunin kom í hús á laugardaginn og kláraðist hún samdægurs. Forsvarsmenn Forlagsins fullyrða að þeir hafi aldrei látið endurprenta bók svo skömmu fyrir jól. Öræfi hefur verið tilnefnd til Íslensku bókmenntaverðlaunanna í flokki fagurbókmennta, auk þess sem hún var valin besta íslenska skáldsagan af starfsfólki bókaverslana víða um land. - fb

Á fullu á aðfangadag

Þingmaðurinn Unnur Brá Konráðsdóttir ætlar að klára jólabaksturinn á aðfangadag og skella þá í konfektkökur og marengstertu. Þá ætlar hún einnig að elda svínahamborgarhrygg og reyktan lambahrygg. Unnur mun því hafa í nógu að snúast en hún ætlar að eyða jólunum í faðmi fjölskyldunnar á Hvolsvelli.

„Svo á ég eftir að gera jólaísinn en ég vona að ég verði búin með hann fyrir aðfangadag,“ segir Unnur og tekur fram að henni þyki gott að eyða aðfangadegi í bakstur og rólegheit. - hg

Mest lesið Vísir

1 Spænsku stelpurnar reiðar eftir leik: Þetta er skandall
2 Þrettán ára syrgir föður sinn: „Allir segjast hata löggur en á sama tíma leita allir til þeirra eftir hjálp“
3 Phil Neville: Flamini eins og rúðuþurrka
4 Ósáttir við „grímulausan áróður gegn trúleysi“
5 Flugmaður neitar sök vegna brotlendingar við sumarhús