

# FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur  
29. nóvember 2013  
281. tölublað 13. árgangur  
Sími: 512 5000

MEST LESNA  
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI\*

60.000 kr. sparnaður á ári

## Blönduð leið fyrir heimilin í landinu

Þú greiðir aðeins fyrir áskriftarpakkann og færð internet og heimasíma í kaupbæti. Þetta er það sem sumir myndu kalla raunverulegan sparnað í þágu heimilanna.

KEMUR  
TIL AÐGERÐA  
STRAX!



AUGLÝSING

Raunverulegur sparnaður í þágu heimilanna

# Internet og heimasími fylgir sjónvarpsáskrift í þrjú ár!

Það er kominn tími til að ná hagkvæmari samningum og lækka net- og sí mreikninga heimilisins. Við leggjum tímamótatilboð á borðið þar sem aðeins er greitt fyrir áskriftarpakka – og ekkert aukalega fyrir internet og heimasíma. Þetta er aðgerð sem mun skapa efnahagslegan ávinning, lausn í samræmi við þarfir og kröfur fólksins í landinu.

**Tilboðið býðst aðeins til áramóta!**

## Of gott til að vera satt?

- 1 Raunverulegur sparnaður**  
Þú sparar frá 60.000 kr. á ári og því 180.000 kr. á gildistíma tilboðsins miðað við verð ráðandi aðila á markaði.
- 2 Langur gildistími**  
Gildir í allt að 36 mánuði sem skilar sér í auknum heildarsparnaði. Engin binding á síma- og netþjónustu.
- 3 Auðvelt að skipta**  
Það er bæði fljótlegt og einfalt að skipta yfir í net- og símaþjónustu 365. Við tengjum þig þér að kostnaðarlausu.
- 4 Ekkert smátt letur**  
Alltaf er greitt línugjald eins og hjá öðrum þjónustuaðilum á markaðnum. Við bjóðum upp á leigu á hágæða Zyxel-netbeini.



 **Skemmtipakkinn** | Alvöru pakki

### Sex frábærar sjónvarpsstöðvar

Með Skemmtipakkanum færðu aðgang að sex frábærum stöðvum, aðgang að Tónlist.is í þrjá mánuði og Stöð 2 Vild sem er eitt öflugasta vildarkerfi landsins.

**7.990 kr.**

 **Netið** | Allt að 100 Mb/s

### Netið innifalið í 36 mánuði

Allt að 100 MB/s ljóshraða internet og 10 GB erlent niðurhal fylgir. Þú færir netið yfir til 365 og heldur núverandi sjónvarpsbúnaði. 40 GB viðbótargagnamagn á aðeins 1.000 kr. aukalega. Þjónusta veitt um Ljósleiðara Gagnaveitunnar og Ljósveitu Mílu.

**0 kr.**



**SKOÐUN** Pawel Bartoszek leggur til að fólk hætti að hata símana. **27**



**MENNING** Jóhanna Guðrún syngur vinsælasta lag landsins með Baggalút og segist geta djammað edru. **62**



**SPORT** Landsliðsþjálfarinn Heimir Hallgrímsson fer yfir þjálfaraferilinn í ítarlegu viðtali við Fréttablaðið. **56**



# FRÉTTABLAÐIÐ

**Föstudagur**

29. nóvember 2013  
281. tölublað 13. árgangur  
Sími: 512 5000

MEST LESNA  
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI\*

## LÍFIÐ



**Vill breyta tískuheiminum til hins betra**

Eva Dögg Rúnarsdóttir ræðir Amper-sand, skólínu sem hún hannaði fyrir Shoe the Bear og umhverfisvitund.

## FRÉTTIR

**Ríkið aðstoði fólk í gjaldþrot**

Félags- og húsnæðismálaráðherra ætlar að leggja fram frumvarp um ríkisaðstoð við fólk sem ekki stendur undir kostnaði við að krefjast eigin gjaldþrots. **4**

**Vilja vernda Laugaveg** Ferðafélag Íslands hefur sett á fót sérstakan umhverfissjóð. **8**

**Faðernið kannað** Hægt er að kaupa á netinu einföld erfðapróf sem skila niðurstöðu á vikutíma. **16**



Bolungarvík	0°	☁	S	9
Akureyri	1°	☁	SV	6
Egilsstaðir	0°	☁	SV	6
Kirkjubæjarkl.	4°	☁	SV	2
Reykjavík	4°	☁	SV	6

**Hvasst V-til** Í dag hvesir af suðvestri með úrkomu sunnan- og vestanlands er líða tekur á daginn. Hægari vindur og minni úrkoma í öðrum landshlutum. **4**

## 3 SÉRBLÖÐ

Lífið | Spil | Fólk



# Hagsmunaaðili samdi fyrstu frumvarpsdrög

Fyrstu drög frumvarps um endurnýjanlegt eldsneyti komu frá Carbon Recycling, sem á ríkra hagsmuna að gæta. Ráðuneyti segir mikinn mun á drögunum og lögunum.

**ORKUMÁL** Fyrstu drög að frumvarpi til laga sem ýta eiga undir notkun á endurnýjanlegum orkugjöfum í samgöngum komu frá Carbon Recycling. Fyrirtækið framleiðir metanól sem nota má sem íblöndunarefni í bensín.

„Við sendum að okkar frumkvæði þessar tillögur sem voru byggðar á því hvernig þetta hefði verið útfært í öðrum aðildarríkjum Evrópska efnahagssvæðisins,“ segir Benedikt Stefánsson, framkvæmdastjóri viðskiptaþróunar Carbon Recycling.

Atvinnuvega- og nýsköpunaráðuneytið játar því í skriflegu svari að fyrirtækið hafi haft frum-

kvæði að því að senda ráðuneytinu frumvarpstexta, en hafnar því að það hafi haft mikil áhrif á endanlega löggjöf. „Samanburður sýnir að mikill munur er á texta þessa tillöguskjals sem barst frá Carbon Recycling og þess frumvarps sem lagt var fram á Alþingi sex mánuðum síðar,“ segir í svari ráðuneytisins.

Lögin taka gildi um næstu áramót og skylda seljendur eldsneytis til að tryggja að minnst 3,5 prósent af eldsneytissölu þeirra verði af endurnýjanlegum uppruna.

Runólfur Ólafsson, framkvæmdastjóri Félags íslenskra bifreiðaeigenda (FÍB), gagnrýnir

☞ **Ef það er rétt að einkaaðili hafi haft raunveruleg áhrif á fyrstu drög þá er það eitthvað sem á ekki að gerast.**

Runólfur Ólafsson framkvæmdastjóri FÍB

að ekki hafi verið leitað eftir formlegu álitni félagsins við gerð frumvarpsins. „Ef það er rétt að einkafyrirtæki hafi haft raunveruleg áhrif á fyrstu drög þá er það eitthvað sem á ekki að gerast,“ segir Runólfur.

- hg / sjá síðu 4



**BLÓÐI DRIFNAR BLAÐSÍÐUR** Starfsmenn borgarinnar förguðu sönnunargögnum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Sönnunargögnum var hent:

## Hatursglæpur ekki í rannsókn

**LÖGREGLUMÁL** Starfsmenn Reykjavíkurborgar, að lögreglu ásjáandi, förguðu sönnunargögnum um hatursglæp á moskulóð í Reykjavík.

Meðal sönnunargagna voru blóði drifnar síður úr Kóraninum og þrjú svínshöfuð.

„Við höfum ekkert í höndunum til að rannsaka,“ segir Benedikt Lund, lögreglufultrúi hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu. Hann telur ólíklegt að frekar verði aðhafst í málinu. - bj / sjá síðu 2



**SÍLDIN REKIN Í BURTU** Landhelgisgæslan hóf í gær tilraunir með notkun hvellhetta, eða smásprenjga sem kallast Thunderflash til að fæla síld úr Kolgrafafirði á Snæfellsnesi. Smölun síldar með Thunderflash er aðferð sem var eitt sinn notuð við nótaveiðar en er í dag bönnuð. Vonir eru bundnar við að þessi aðferð virki við að koma síldinni á hreyfingu og út úr firðinum en hún er gerð að frumkvæði Hafrannsóknastofnunar.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJÉTUR

## Vodafone, Síminn og Nova geta frá 13. desember selt iPhone milliliðalaust: iPhone lækkar um tugi þúsunda

**FJARSKIPTI** Fjarskiptafyrirtækin Vodafone, Síminn og Nova munu frá og með þrettánda desember bjóða upp á snjallsímana iPhone 5s og iPhone 5c milliliðalaust.

Hingað til hafa fyrirtækin keypt símana í gegnum erlenda milliliði en núna þarf þess ekki lengur vegna samninga sem hafa verið undirritaðir við Apple. Símarnir verða því fáanlegir á Íslandi á svipuðum tíma og í stærri löndum Evrópu.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins mun útsöluverð iPhone alls staðar lækka og getur sú lækkun numið allt að fimmtíu þúsund krónum.

Aðspurð segist Liv Bergþórsdóttir, forstjóri Nova, vera mjög ánægð með samninginn. „Við hjá Nova höfum unnið að því um langt skeið að ná þessum beina samningi við Apple og það er mikið fagnaðarefni að það hafi nú tekist.“

- fb



# JOE BOXER®

Kringlunni • Smáralind

Nú er opið allan sólarhringinn í Engihjalla



Iceland

## GJAFABRÉF Í ÚRVALI

Gefðu ávísun á góða heilsu í jólagjöf



World Class ICELAND

LAGARSPA

## SPURNING DAGSINS



Hrafnhildur, munu listamenn fremja pottagjöfning á Austurvelli?

„Það fer eftir því hvernig verður í pottinn búið.“

Hrafnhildur Sigurðardóttir, formaður Sambands íslenskra myndlistarmanna, segir niðurskurð á myndlistarsjóði reidarslag og að listamenn eigi potta og pönnur til að mótmæla.

## Hannes Smárason dæmdur til að greiða sjálfskuldarábyrgð sína vegna lána: Greiði Landsbanka 1,9 milljarða

**DÓMSMÁL** Hannes Smárason fjárfestir var í gær dæmdur í Héraðsdómi Reykjavíkur til að greiða Landsbankanum á annan milljarð króna.

Krafa Landsbankans á hendur Hannesi á rót sína að rekja til sjálfskuldarábyrgðar sem hann gekkst í fyrir lánveitingum bankans til handa tveimur einkahlutafélögum í hans eigu, sem héldu á eignarhlut hans í FL Group fyrir bankahrunið.

Fram kemur í dómnum að heildarstaða þessara lána Landsbankans

til félaga Hannesar hafi numið 24,7 milljörðum króna í desember 2007. Hannes hafði gengist í sjálfskuldarábyrgð vegna lánveitinganna upp á 2,2 milljarða króna.

Með dómi héraðsdóms var hann dæmdur til að greiða 1,9 milljarða króna ásamt dráttarvöxtum að frádregnum 300 milljónum króna þar sem sannað þótti að greitt hefði verið inn á reikning Primusar ehf. í mars 2008 og sjálfskuldarábyrgð Hannesar lækkuð um sömu fjárhæð á móti.



**DÆMDUR** Landsbankinn lánaði tveimur félögum Hannesar en hann gekkst í 2,2 milljarða sjálfskuldarábyrgð vegna lánanna.

## Nítján ára pólskur maður: Dæmdur í fangelsi fyrir smygl

**DÓMSMÁL** Nítján ára gamall pólskur maður var í gær dæmdur í átján mánaða óskilorðsbundið fangelsi í Héraðsdómi Reykjavíkur fyrir að smygla rúmlega hálfu kíló af kókaíni til landsins.

Maðurinn var handtekinn í Leifsstöð í september síðastliðnum en hann hafði falið efnin í líkama sínum í 56 pakningum.

Maðurinn játaði brot sitt fyrir dómi en sagðist hafa verið burðardýr fyrir annan mann sem dómari taldi trúverðugt.



**KRAKKAR Í KRÖFUGÖNGU** Spennistöðin er autt húsnæði við hlið Austurbæjarskóla sem mun hýsa félags- og menningarmiðstöð.

Nemendur í Austurbæjarskóla efndu til kröfugöngu í gær:

## Vilja félagsmiðstöð í miðbæinn

**SKÓLAMÁL** Á þriðja hundrað manns kröfðust þess að félagsmiðstöð yrði opnuð í gamalli spennistöð við Austurbæjarskóla í gærmorgun. Nemendur og foreldrafélag Austurbæjarskóla, ásamt fleirum, gengu frá Hallgrímskirkju niður í Ráðhúsið og kröfðust þess að framkvæmdir yrðu hafnar við spennistöðina.

Jón Gnarr borgarstjóri og Dagur B. Eggertsson, forseti borgarstjórnar, upplýstu mannskapinn um að félagsmiðstöðin yrði að veruleika, farið yrði í framkvæmdir á þessu ári og 45 milljónir króna verða settar í framkvæmdirnar á næsta ári. Kjartan Magnússon borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins flutti tillögu um málið árið 2010 og spurðist fyrir um það á borgarráðsfundi fyrir tveimur vikum.

Þjónusta bætt til muna:

## Breyttar deildir opnaðar á LSH

**HEILBRIGÐISMÁL** Ný fæðingardeild og meðgöngu- og sængurlegudeild verður opnuð 1. mars 2013.

Í tilkynningu frá Landspítalanum segir að þjónusta deildanna við skjólstæðinga verði betri og öflugri við breytingarnar. Gert er ráð fyrir að þær stuðli að fjölgun eðlilegra fæðinga, samfella í umönnun fæðandi kvenna verði meiri og sængurkonur með börn á vöku-deild verða nær börnum sínum í sængurlegu.

Samhliða verður hægt að bæta aðstöðu og starfsumhverfi með betri nýtingu húsnæðis, um leið og álag á starfsfólk er jafnað.

Vandræðagangur í Sýrlandi:

## Efnavopnum eytt í hafi

**SÝRLAND, AP** Bandarískir embættismenn segja til greina koma að eyða sýrlenskum efnavopnum á hafi úti.

Hugmyndin er sú að eiturefnin verði sett um borð í bandarískt skip, MV Cape Ray, í Miðjarðarhafinu. Skipið verði búið sérstök um búnaði til að gera eiturefnin hættalaus, bandarísk herskip muni fylgja því og sjá til þess að öryggi þess verði ekki stefnt í hættu.

Enn hafa þó engar ákvarðanir verið teknar, en ekkert land hefur til þessa viljað taka við efnavopnum til eyðingar.

# Sönnunargögn um hatursglæp í ruslið

Borgarstarfsmenn hentu sönnunargögnum um hatursglæp að lögreglumönnum ásjáandi. Blóðugur Kóran fór í ruslið með svínshausum. Tveggja ára fangelsi liggur við hatursglæpum. Hef ekkert í höndunum til að rannsaka segir lögreglufulltrúi.

**LÖGREGLUMÁL** Blóði drifnum síðum úr Kóraninum, sem voru hluti sönnunargagna um hatursglæp gegn múslimum á Íslandi, var hent í ruslið. Borgarstarfsmenn fjarlægðu síðurnar ásamt þremur svínshöfðum sem hafði verið komið fyrir á lóð Félagsmúslima á Íslandi á miðvikudag.

Svínshöfuð, lappir og blóð ásamt blóðugu eintaki af Kóraninum, trúarriti múslima, fundust á lóðinni þar sem á að reisa mosku. Ljósmyndari Fréttablaðsins myndaði vettvanginn áður en borgarstarfsmenn komu að.

Í 233. grein almennra hegningarlaga segir að hver sem með háði, rógi, smánum, ógnun eða á annan hátt ráðist opinberlega á mann eða hóp manna, til dæmis vegna trúar þeirra, skuli sæta sektum eða fangelsi allt að tveimur árum.

„Menn geta brotið gegn þessari lagagrein með bæði orðum og athöfnum sem eru smánandi og niðurlægjandi fyrir hóp manna á grundvelli trúarbragða. Mér finnst blasa við að það eigi við í þessu máli,“ segir Björg Thorarensen, prófessor við lagadeild Háskóla Íslands. „Kóraninn vísar skýrt til íslamstrúar og það getur ekki verið skýrara að hverjum þetta beinist.“

Ólíklegt er að lögreglan aðhafist frekar í málinu segir Benedikt Lund, lögreglufulltrúi hjá lögreglu höfuðborgarsvæðisins.



**Á VETTvangi** Borgarstarfsmenn hreinsuðu upp svínshausa og önnur sönnunargögn á vettvangi. Hér sést lögreglumaður gæta svæðisins.

## Svínshausar ekki vinsæl söluvara

Svínur er, eftir því sem Fréttablaðið kemst næst, slátrað í fjórum sláturhúsum á landinu. Hjá þeim sláturhúsum sem Fréttablaðið hafði samband við fengust þær upplýsingar að svínshausar séu alls ekki vinsæl söluvara og fáir hausar séu seldir.

Eingöngu kjötvinnslur kaupa svínsblóð og því ekki sérlega margir sem hafa aðgang að jafn miklu magni og hellt var á lóð Félagsmúslima á Íslandi. Ekki er þó útilokað að um blóð úr öðrum dýrum hafi verið að ræða, enda til dæmis mikið magn af kindablóði selt til sláturgerðar.

„Við höfum ekkert í höndunum til að rannsaka,“ segir Benedikt. „Við myndum rannsaka þetta ef við hefðum eitthvað í höndunum.“

Hann segir að lögreglumaður sem fór á vettvangi hafi staðfest við sig að það hafi verið „einhver bréf“ á vettvangi en þeim hafi verið hent. „Hann sagði að þetta hefði verið eitthvert bréfarusl og veit ekki einu sinni hvort það tilheyrir þessu máli eða hvort þetta

Þessu var öllu hent og ég hef ekkert í höndunum um þetta svínamál.

Benedikt Lund Lögreglufulltrúi hjá Lögreglu höfuðborgarsvæðisins

var bara eitthvert rusl sem var þarna á vettvangi. Þessu var öllu hent og ég hef ekkert í höndunum um þetta svínamál,“ segir Benedikt.

brjann@frettabladid.is

Langar þér að prófa öðruvísi og framandi jólahlaðbord?

## KINVERSKT JÓLAHLAÐBORD

BORDPANTANIR Í SIMA  
56 77 888

Crispy Peking önd  
Hvítlaukrastaddir hamurhalar  
Högeldadur lambkjötspottrettur  
Súrsou sriamantj  
Lambkjöt á spjötti  
Satay kjúklingur á spjötti  
Dumplings, vorrullur  
og fleiri gómsatir réttir

Í boði öll föstudags- laugadags- og sunnudagskröld fram að jólum.  
Jólahlaðborðið byrjar  
29. nóvember

Verð: 3.990 kr á mann  
Hálfsviðri fyrir 12 ára og yngri  
7 ára og yngri borða frítt

Bíldshöfði 12 | 110 Reykjavík  
S: 56 77 888 | fonixveitingahus.is

**Fönix**  
RESTAURANT & BAR

## Tilfinningaþrunginn starfsmannafundur hjá Ríkisútvarpinu eftir uppsagnir: Mótmælt vegna uppsagna RÚV

**STJÓRNSÝSLA** Fjöldi fólks mótmælti fyrir utan útvarphúsið í Efstaleiti í gær. Mótmælin voru haldin undir yfirskriftinni „Stöndum með Ríkisútvarpinu“. Yfir 9.000 manns hafa skrifað undir áskorun til menntamálaráðherra um að afturkalla uppsagnirnar en 39 starfsmönnum var sagt upp á miðvikudag.

Fundur var haldinn með starfsmönnum í gær þar sem farið var yfir þær aðgerðir sem komnar eru til framkvæmda og þær breytingar sem þessi niðurskurður hefur í för með sér fyrir reksturinn og dagskrána.

Páll Magnússon útvarpsstjóri sagði í samtali við Vísi eftir fundinn ekki koma til greina að draga uppsagnirnar til baka að óbreyttum tekjum. Hann sagði niðurskurðinn óumflýjanlega bitna á dagskrá og fjölda starfsmanna.



**FJÖLDI FÓLKS MÓTMÆLTI** yfir 9.000 manns hafa skrifað undir áskorun um að afturkalla uppsagnir á RÚV

# GEYSIR



— Sérstakt hátíðarverð 11.800 kr. —

**HLÝJA OG GÆÐI  
Í HVERJUM ÞRÆÐI  
Í ULLARTEPPUNUM OKKAR**

NÝ MUNSTUR OG LITIR Í MIKLU ÚRVALI



**GEYSIR**

SVONA ERUM VIÐ



10 hælisleitendur fengu á síðasta ári samþykki fyrir því að búa á Íslandi.

Þetta nemur þremur á hverja 100 þúsund íbúa, og lenda Íslendingar þar með neðarlega á lista Evrópulanda yfir hlutfall hælisleitenda sem fá samþykka búsetu.

Malta er í efsta sæti, með 348 samþykka hælisleitendur á hverja 100 þúsund íbúa. Þar á eftir kemur Svíþjóð með 161 og Noregur með 123.

Heimildir: Eurostat og Aftenposten

Frumvarp um kostnað einstaklinga við gjaldþrot líklega lagt fram í dag:

Ríkið aðstoði gjaldþrota fólk

FJÁRMÁL Frumvarp Eyglóar Harðardóttur, félags- og húsnæðismálaráðherra, sem snýr að kostnaði einstaklinga við gjaldþrot er efnislega tilbúið og er nú á borði fjármálaráðuneytisins í hefðbundnu kostnaðarmati.

Síðasti dagur til að leggja frumvarpið fyrir Alþingi er í dag og samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er Eygló staðráðin í því að ná því í gegn. Frumvarpið kveður á um að ríkisvaldið aðstoði þá einstaklinga sem eru ekki í fjárhags-



EYGLÓ HARÐARDÓTTIR

króna, sem mörgum hefur reynt óyfirstíganleg.

legri stöðu til að greiða þær 250.000 krónur sem þarf til að fara í gjaldþrot. Ekki stendur til að fella upphæðina niður. Hjón sem vilja fara í gjaldþrot þurfa því að greiða hálfa milljón

Þingsályktun um aðgerðir vegna skuldavanda heimilanna var lögð fram í sumar. Einn liður í ályktuninni snerist um að kanna hvernig eignalausum einstaklingum verði gert kleift að greiða kostnað vegna gjaldþrotaskipta á búi sínu og hafa velferðarráðuneytið og innanríkisráðuneytið unnið að málinu.

Hjá héraðsdómum landsins hefur uppkveðnum gjaldþrotárskurðum einstaklinga fjölgað úr 185 á árinu 2011 í 291 á árinu 2012, samkvæmt ársskýrslu Dómsstólarráðs.

Ekki efni til að rannsaka: Kæru Gylfa vís- að frá lögreglu

LÖGREGLUMÁL Lögreglan hyggst ekkert aðhafast vegna kæru Gylfa Ægissonar tónlistarmanns gegn Hinsegin dögum. Gylfi kærði samtökin þar sem hann taldi að ýmis atvik sem áttu sér stað í Gleðigöngunni í sumar hefðu verið brot á barnaverndarlögum. Í tilkynningu frá lögreglu segir að ekki þyki efni til að hefja rannsókn út af kærinni.

Gylfi kallar frávisunina „barnanið Barnaverndarnefndar, aðstoðarsaksóknara og yfirvalda“ á stuðningssíðu sinni.

Rúm sextíu ár frá fyrsta tré: Ljósinn tendruð á Óslóartrénu

SVEITASTJÓRNARMÁL Ljósinn verða tendruð á Óslóartrénu á Austurvelli klukkan fjögur á sunnudaginn. Jón Gnarr borgarstjóri mun veita grenitrénu viðtöku úr hendi Dags Wernø Holter, sendiherra Noregs og Rinu Marin Hansen, borgarfulltrúa Verkamannaflokksins í Ósló. Hinn sjö ára gamli norsk-íslenski Ólafur Gunnar Steen Bjarnason mun síðan tendra ljósinn á trénu.

Rúm sextíu ár eru síðan íbúar Óslóar færðu Reykvíkungum fyrsta grenitréð að gjöf og hefur það ávallt átt sinn stað á Austurvelli síðan.

Hagsmunaaðili samdi fyrstu drög að frumvarpi til laga

Carbon Recycling skrifaði stóran hluta af fyrstu drögum atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytisins að frumvarpi um endurnýjanlegt eldsneyti. Ráðuneytið segir of mikið gert úr aðkomu fyrirtækisins að málinu.

ORKUMÁL Fyrstu drög atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytisins að lagafrumvarpi sem á að auka notkun á endurnýjanlegum orkugjöfum í samgöngum voru að stórum hluta skrifuð af hagsmunaaðilanum Carbon Recycling. Þetta sýna gögn sem Fréttablaðið hefur undir höndum.

Carbon Recycling, sem framleiðir og selur endurnýjanlega eldsneytið metanol sem nota má sem íblöndunarefni í bensín, hafði frumkvæði að því að senda ráðuneytinu skjal sem innihélt tillögu að frumvarpinu.

„Við sendum að okkar frumkvæði þessar tillögur sem voru byggðar á því hvernig þetta hefði verið útfært í öðrum aðildarríkjum Evrópska efnahags- svæðisins og hvernig væri einfaldast að útfæra þetta á Íslandi. Síðan fór þetta með breytingum ráðuneytisins fyrir Grænu orkuna, sem er samstarfs- vettvangur stjórnvalda og hagsmunaaðila á sviði endurnýjanlegrar orku og eldsneytis, og þar fengu allir að skoða drögin og þar á meðal við,“ segir Benedikt Stefánsson, framkvæmdastjóri viðskiptaþróunar Carbon Recycling.

Sex mánuðum síðar varð frumvarpið að lögum um endurnýjanlegt eldsneyti í samgöngum á landi. Lögin taka gildi um næstu áramót og skylda seljendur eldsneytis til að tryggja að minnst 3,5 prósent af eldsneytisölu þeirra verði af endurnýjanlegum uppruna.

„Okkur varð svolítið bylt við þegar okkur var sagt að hagsmunaaðili hefði átt svona

mikla aðkomu að þessu. Við hjá Skeljungu höfum ekki tekið þátt í að skrifa lagafrumvörp og því kom þetta á óvart,“ segir Einar Örn Ólafsson, forstjóri Skeljungs.

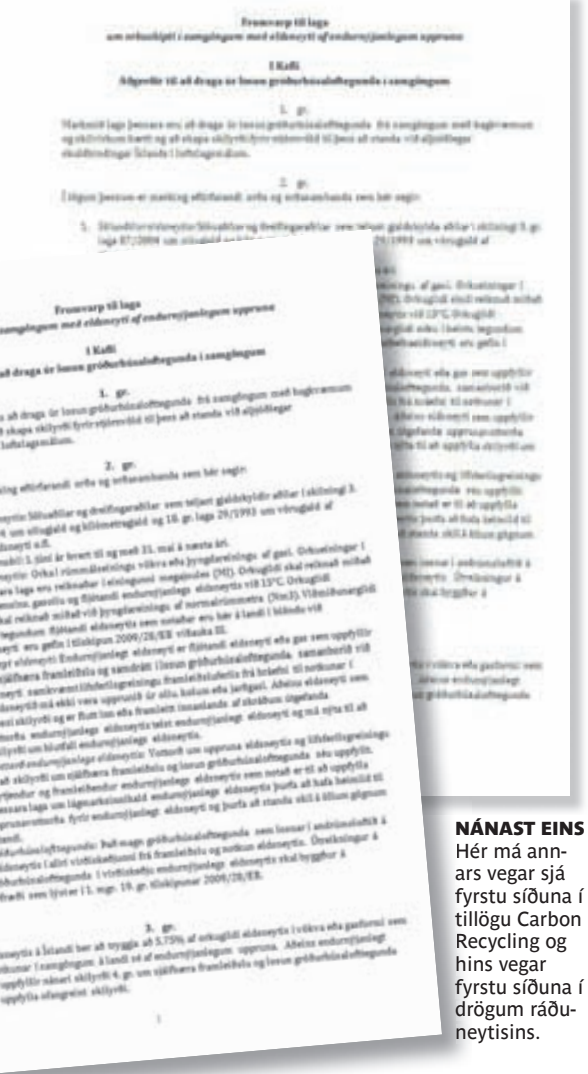
Runólfur Ólafsson, framkvæmdastjóri Félags íslenskra bifreiðaeigenda (FÍB), gagnrýnir að ekki hafi verið leitað eftir formlegu áliti félagsins við gerð frumvarpsins.

„Ef það er rétt að einka- fyrirtæki hafi haft raunveruleg áhrif á fyrstu drög þá er það eitthvað sem á ekki að gerast. Við vorum hvorki kölluð fyrir þingnefnd í aðdraganda þess að þetta frumvarp varð að lögum né til að mynda þegar atvinnuveganefnd var að kalla til fulltrúa, eins og þeir sögðu, allra aðila. Rödd neytenda var ekki kölluð að því borði,“ segir Runólfur.

Í skriflegu svari atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytisins segir að ráðuneytið sé ekki sammála því að Carbon Recycling hafi átt mikla aðkomu að gerð umrædds frumvarps á upphafsstigum þess.

„Samanburður sýnir að mikill munur er á texta þessa tillöguskjals sem barst frá Carbon Recycling og þess frumvarps sem lagt var fram á Alþingi sex mánuðum síðar,“ segir í svari ráðuneytisins.

haraldu@frettabladid.is



Helgarútgáfa Fréttablaðsins: Bubbi segir frá nýlegu áfalli

„Það er búið að klámvæða jólin,“ segir Bubbi Morthens meðal annars í viðtali við helgarútgáfu Fréttablaðsins sem kemur út á morgun. Þar ræðir tónlistarmaðurinn um nýútkomna jólaplötu sína, Æsku minnar jól, trúna, heilsuna og nýlegt áfall sem hann varð fyrir í lífi sínu.

Í blaðinu er einnig rætt við listamanninn Ragnar Kjartansson sem sýnir um allan heim, hannar kærleikskúlu og opnar sýningu í Reykjavík í fyrsta sinn í þrjú ár. Þá er farið yfir val álitsgjafa á bestu og verstu plötuumslögum ársins, sagan að baki hinum vinsælu bókum og kvikmyndum um Hungurleikana skoðuð og margt fleira.



BUBBI MORTHENS



BENEDIKT STEFÁNSSON



EINAR ÖRN ÓLAFSSON

Veðurspá

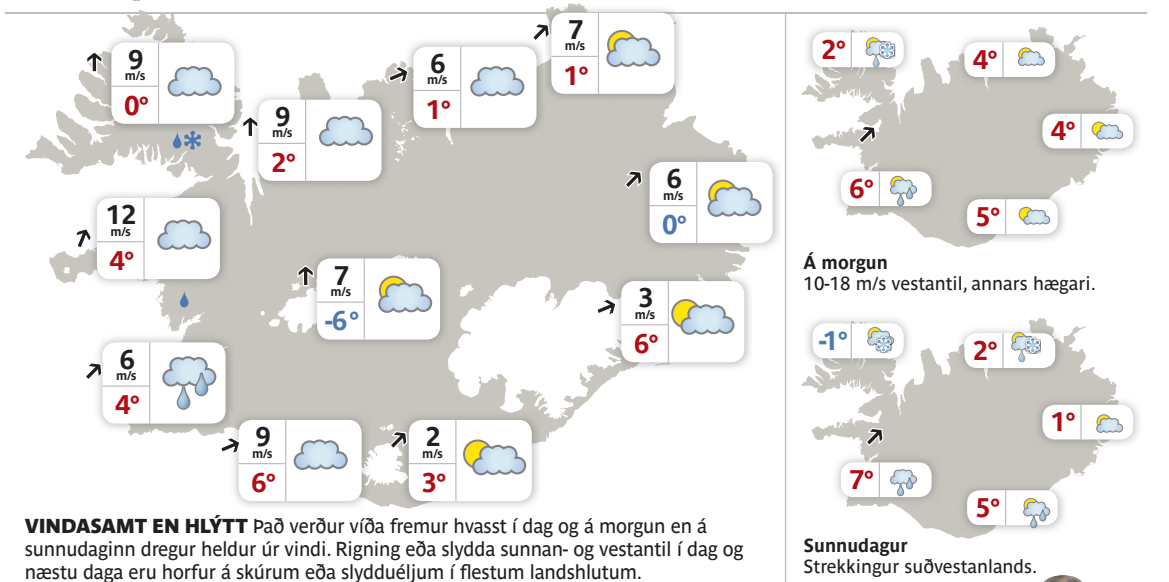


Table with weather forecasts for various cities: Alicante 15°, Berlin 6°, Friedrichshafen 5°, Las Palmas 23°, New York 3°, París 9°, Apena 14°, Billund 7°, Gautaborg 6°, London 10°, Orlando 20°, San Francisco 16°, Basel 5°, Frankfurt 6°, Kaupmannahöfn 6°, Mallorca 12°, Ósló 1°, Stokkhólmur 2°.

Advertisement for 'Jólatilboð á öllum vörum' (Christmas offer on all goods) from 'DÚN & FIÐUR' at Laugavegi 86 - Sími: 511 2004. The ad features images of pillows and blankets.

# -10 kr.

af lítranum í dag,

# OG

fjórfaldir

## Vildarpunktur Icelandair

Dæmi: 10.000 kr. áfylling gefur  
600 Vildarpunkta.



Afslátturinn gildir bæði á ÓB- og Olís-stöðvum.



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



Afslátturinn gildir einnig með Staðgreiðslukorti og Tvennukorti Olís.



Til að safna Vildarpunktum Icelandair með ÓB-lyklinum þarf að hafa hann tengdan Visa Icelandair korti, American Express vildarkorti eða Einstaklingskorti Olís. Einnig er hægt að safna punktum með Sagakorti. Nánari upplýsingar um vildarkerfi ÓB eru á ob.is/Vildarkerfi.



## VEISTU SVARIÐ?



1. Í hvað stefnir hallinn á ríkissjóði á þessu ári?
2. Hver sakar forsætisráðherra um lygilega sögufoðsun?
3. Hversu margir leikmenn voru inná alla undankeppnina í HM?

SVÖR:  
1. 25,5 milljarða króna. 2. Hrafnhildur Sigurðardóttir, formaður Sambands Íslenskra Vöðuskiptastarmanna. 3. Þrjú.

Hagnaður Arion banka fyrstu níu mánuði ársins lægri en á sama tíma í fyrra:

## Arion hagnast um 10 milljarða

**VIÐSKIPTI** Hagnaður Arion banka fyrstu níu mánuði þessa árs nam 10,1 milljarði króna eftir skatta samanborið við 14,5 milljarða króna á sama tímabili á árinu 2012. Þetta kemur fram í uppgjöri bankans. Hagnaður þriðja ársfjórðungs hjá bankanum var 4,2 milljarðar sem er 900 milljónum krónum meira en í fyrra.

Höskuldur H. Ólafsson, bankastjóri Arion banka, segir í uppgjöriinu að afkoman sé góð og í samræmi við væntingar. Hann er sáttur við

rekstur bankans þessa fyrstu níu mánuði ársins á heildina lítið, ekki síst í ljósi þess að enn gætir nokkurrar óvissu í ytra starfsumhverfi bankans.

Rekstrartekjur lækka milli ára, námu 31,5 milljörðum samanborið við 34,4 milljarða í fyrra. Helstu ástæður þeirrar lækkunar eru lækkun vaxtamunar, sem meðal annars er tilkomin vegna bindingar innlána og skuldabréfaútgáfu. Einnig eru aðrar tekjur lægri vegna minni virðisbreytinga eigna. -fbj



Í ARION BANKA Höskuldur Ólafsson bankastjóri er ánægður með afkomu Arion banka. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

## Sjómenn með snjallsíma: Reikna íspörf með nýju appi

**SIÁVARÚTVEGUR** Matís hefur látið búa til smáforrit (app), sem gerir sjómönnum kleift að reikna út hversu mikinn ís þeir þurfa til kælingar afla, að því er fram kemur á vef Matís. Í forritinu er tekið með í reikninginn hver sjávarhitinn er, loftthiti og dagar á sjó.

Enn sem komið er geta bara þeir sem eru með síma eða spjaldtölvur með Android-stýrikerfinu notað forritið, en það er væntanlegt fyrir tæki frá Apple og tæki með Windows-stýrikerfi. -bj

**HLJÓMSVEIT GEIRMUNDAR VALTYSSONAR UM HELGINA**

Dansleikir föstudags- og laugardagskvöld frá kl. 23:00 - 03:00

Kringlukráin  
Kringlunni 4-12  
103 Reykjavík

Sími 568 0878  
kringlukrain@kringlukrain.is  
www.kringlukrain.is

KRINGLU  
L. MARIU PÁSS  
KRÁIN



HÖFUÐSTÖÐVAR Fjarskiptafyrirtækin ætla að bjóða upp á snjallsímana iPhone 5s og iPhone 5 milliðalaust frá og með 13. desember. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

## Apple semur við fjarskiptafyrirtækin

Fjarskiptafyrirtækin Vodafone, Síminn og Nova bjóða milliðalaust upp á vörur frá Apple frá og með þrettánda desember. iPhone lækkar um tugi þúsunda í verði.

**FJARSKIPTI** Fjarskiptafyrirtækin Vodafone, Síminn og Nova munu frá og með 13. desember bjóða upp á snjallsímana iPhone 5s og iPhone 5c milliðalaust. Hingað til hafa fyrirtækin keypt símana í gegnum erlenda milliði en núna þarf þess ekki lengur vegna samninga sem hafa verið undirritaðir við Apple. Símanir verða því fáanlegir á Íslandi á svipuðum tíma og í stærri löndum Evrópu.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins lækkar útsöluverð iPhone alls staðar, jafnvel um tugi þúsunda króna.

Aðspurð segist Liv Bergþórsdóttir, forstjóri Nova, vera mjög ánægð með samninginn. „Við hjá Nova höfum unnið að því um langt skeið að ná þessum beina samningi við Apple og það er mikið fagnaðarefni að það hafi nú tekist. iPhone er vinsælasti farsíminn hjá viðskiptavinum Nova en nú þegar eru yfir fjórutíu þúsund

### Níu milljónir seldust á þremur dögum

Snjallsímanir iPhone 5s og iPhone 5c komu á markað í september í fyrra og var það í fyrsta sinn sem Apple setti tvo síma á markað samtímis. Þetta var einnig í fyrsta sinn sem Apple seldi iPhone samtímis í mörgum löndum. Apple seldi samanlagt um níu milljónir nýrra iPhone-síma fyrstu þrjú dagana sem iPhone 5s og iPhone 5c fóru í sölu, sem er nýtt met. Til samanburðar seldust árið áður um fimm milljónir iPhone 5-snjallsímar fyrstu helgina sem þeir voru til sölu.

„Við erum að bjóða mjög gott verð á þessum símunum í dag. Þeir munu lækka eitthvað í verði en mismikið eftir tegundum. Við getum ekki boðið símana á sama verði og í Ameríku heldur verður það nær því sem þekkist á Norðurlöndum.“

Samkvæmt heimildum blaðsins gerir samningur Vodafone við Apple að verkum að viðskiptavinir fyrirtækisins geti notfært

sér 4G-virkni iPhone og iPad sem skilar sér í auknum gagnaflutningshraða. Hingað til hefur gagnaflutningshraði tækjanna verið takmarkaður við 3G.

Hvað varðar 4G-mál hjá Nova, segir Liv undir Apple komið að opna fyrir þjónustuna. „Það hefur þegar verið gert fyrir iPad og við erum að vona að það verði gert fyrir iPhone í desember. Nova er eina farsímafyrirtækið sem býður upp á 4G-þjónustu í farsíma. Við vitum að viðskiptavinir okkar bíða spenntir eftir að fá 4G í iPhone,“ segir hún. frey@frettabladid.is

Hönnun og handverk í Kópavogi  
Safnaðarheimili Kópavogskirkju  
Laugardaginn 30. nóvember kl. 12-18

Sölusýning þar sem 24 aðilar úr Kópavogi sýna íslenska listið, handverk og hönnun. Þetta er einstakt tækifæri sem enginn ætti að láta framhjá sér fara. Listamennirnir og hönnuðirnir sjálfir verða á staðnum og kynna vörur sínar.

Andreu Kerti  
Ástrós Steingrímisdóttir  
Bolabítur  
Cool Design  
Dagmar Valsdóttir  
Elsku Alaska  
Evuklæði Svava  
Eygló Karólína Design  
Fluga design  
Gallery Maja / Kalma design  
Guðrún Kolbeins Design  
Gunnlaug Hannesdóttir  
Hanna Júlía Hafsteinsdóttir  
ISAFOLD design  
jbj design  
Katrín Tómasdóttir  
María del Carmen  
Nadine  
Prjónafabrikkan  
Rannveig Tryggvadóttir  
rolla  
Sigrún Halldóra Gunnarsdóttir  
Vala Björg Arnardóttir  
Þuríður Ósk

Markaðsstofa Kópavogs  
Kópavogsbær

## Töldu villu í dómi Hæstaréttar hafa orðið til að þyngja refsingu í Baugsmáli: Ósk um endurupptöku hafnað

**DÓMSMÁL** Endurupptökunefnd hefur hafnað kröfu tveggja sakborninga í Baugsmálinu um að málið verði tekið upp aftur hjá Hæstarétti.

Þeir Jón Ásgeir Jóhannesson og Tryggvi Jónsson, sem hlutu tólf og átján mánaða fangelsisdóm í Hæstarétti í febrúar síðastliðnum, töldu villu hafa orðið til þess að dómurinn var svo þungur, og fóru því fram á að málið yrði tekið upp aftur í Hæstarétti til að fá dómsorðið leiðrétt, segir Gestur Jónsson, verjandi Jóns Ásgeirs.

Gestur segir að í dómnum hafi komið fram að Jón Ásgeir hafi brotið meira af sér en Tryggvi. Engu að síður hafi Tryggvi hlotið þyngri dóm.

Það segir Gestur að bendi til þess að Hæstaréttur hafi við ákvörðun refsingar dæmt síðara málið sem

### Bíða dóms Mannréttindadómstólsins

Mál sakborninganna í Baugsmálinu gegn íslenska ríkinu er nú til meðferðar hjá Mannréttindadómstóli Evrópu. Ríkið hefur skilað greinargerð í málinu og verjendur skilað skriflegum viðbrögðum við henni. Gestur Jónsson, verjandi Jóns Ásgeirs Jóhannessonar, eins sakborninga í málinu, segir að dómur geti fallið fljótlega eftir áramót. Falli dómur Mannréttindadómstólsins sakborningum í hag hefur það talsvert fordæmisgildi. Þeir halda því fram að þar sem skattayfirvöld hafi sektað sakborningana hafi þeim verið gerð tvöföld refsing með skilorðsbundnum fangelsisdómi Hæstaréttar. Gestur segir það hafa verið viðteknar venju að ákæra fyrir dómi fólk sem áður hafi verið sektað af skattayfirvöldum, og því gæti þurft að vinda ofan af tugum mála falli dómur Mannréttindadómstólsins ríkinu í óhag.

hegningarauka við fyrra Baugsmálið. Dómur í því máli féll í júní 2008. Þar fengu Jón Ásgeir og Tryggvi einnig fangelsisdóma sem voru skilorðsbundnir til tveggja ára. Því hafi ekki átt að líta á síðari dóminn sem hegningarauka við þann fyrri.

Í niðurstöðu endurupptökunefndar segir að ekki hafi verið sýnt fram á að verulegir gallar hafi verið á meðferð málsins þannig að það hafi haft áhrif á niðurstöðu þess, og beiðni Jóns Ásgeirs og Tryggva því hafnað. -bj



# KULDADAGAR Í ELLINGSEN



DEVOLD ACTIVE  
POLO BOLUR  
Stærðir: L-XXL

**11.990 KR.**



DEVOLD  
THERMO JAKKI  
Stærðir: S - 2XL

**29.990 KR.**



20%  
AFSLÁTTUR

DIDRIKSONS  
CAMPO JAKKI  
Stærðir: S - XL

**15.992 KR.**

Verð áður 19.990 kr.



20%  
AFSLÁTTUR

COLUMBIA BUGABOOT  
KULDASKÖR  
Stærðir: 41 - 48

**23.992 KR.**

Verð áður 29.990 kr.



20%  
AFSLÁTTUR

MOUNTAIN  
HARDWEAR PLASMIC  
Stærðir: M - 2XL

**27.992 KR.**

Verð áður 34.990 kr.



DEVOLD  
OPTIMUM PEYSA  
Stærðir: XS-XL

**24.990 KR.**



20%  
AFSLÁTTUR

BERGANS  
MYRE DÚNÚLPA  
Stærðir: S-XL

**39.992 KR.**

Verð áður 49.990 kr.



20%  
AFSLÁTTUR

DIDRIKSON  
IRENE ÚLPA  
Stærðir: 36-46

**27.992 KR.**

Verð áður 34.990 kr.



20%  
AFSLÁTTUR

SOREL TIVOLI H.  
KULDASKÖR  
Stærðir: 36-43

**27.992 KR.**

Verð áður 34.990 kr.



DEVOLD  
ACTIVE POLO  
Stærðir: XS - XL

**11.990 KR.**



20%  
AFSLÁTTUR

COLUMBIA  
EVO ÚLPA  
Stærðir: 104-152

**11.992 KR.**

Verð áður 14.990 kr.



DEVOLD  
ACTIVE BOLUR  
Stærðir: 2-16

**6.990 KR.**



20%  
AFSLÁTTUR

DIDRIKSON  
BIGGLES LÚFFUR  
Stærðir: 0-6

**2.392 KR.**

Verð áður 2.990 kr.



20%  
AFSLÁTTUR

DIDRIKSONS  
BIGGLES HÚFA  
Stærðir: 50-56


**2.392 KR.**

Verð áður 2.990 kr.



DEVOLD  
ACTIVE BABY SAMFELLA  
Stærðir: 74-98

**6.490 KR.**

 **Leitaðu ráða hjá okkur.** Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfir. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.

REYKJAVÍK • Fiskislóð 1 • Sími 580 8500 •  
AKUREYRI • Tryggvabraut 1-3 • Sími 460 3630 • [ellingsen.is](http://ellingsen.is)

Munið gjafabréfin!  


 **Ellingsen**  
- FULLT HÚS ÆVINTÝRA

## HEIMURINN



## Mótmælin halda áfram

**1 TAÍLAND**  
Yingluck Shinawatra, forsætisráðherra Taílands, skoraði í gær á mótmælendur að hætta nú við frekari mótmæli gegn stjórn sinni, eftir að stjórnin stóðst atkvæðagreiðslu um vandrast á þingi. Mótmælendur

hafa hins vegar haldið ótrauðir áfram og leggja undir sig fleiri opinberar byggingar, þar á meðal höfuðstöðvar lögreglunnar.

## Átök í Kaíró

**2 EGYPTALAND** Egypskar öryggissveitir beittu táragsi og vatnsþrýsti-byssum á mótmælendur, sem höfðu safnast saman fyrir utan háskólann í Kaíró. Að minnsta kosti einn mótmælandi lét lífið. Mótmælendurnir lýstu stuðningi við Múhamed Morsí, sem steypt var af forsetastóli í sumar og hefur síðan setið í stofufangelsi. Stjórnvöld hafa heitið því að taka af fullri hörku á öllum, sem virða ekki ný lög sem gera það refsivert að efna til mótmæla án þess að hafa fengið til þess formlegt leyfi fyrirfram.

## Hótar að bannfæra þingmenn

**3 GRIKKLAND** Metropolitan Serafím, biskup af Píraeus í Grikklandi, hefur brugðist ókvæða við áformum grískra þingmanna, sem vilja leiða í lög heimild til þess að samkynhneigðir gangi í hjónaband. Biskupinn hótar að bannfæra alla þá þingmenn úr sínu biskupsdæmi sem styðja löggin. Svo skoraði hann á kirkjuna til að kalla saman neyðarþing til að ræða þetta mál.

## Dæmdur í lífstíðarfangelsi

**4 BRETLAND** 24 ára breskur karlmaður hefur verið dæmdur í lífstíðarfangelsi fyrir að myrða mann sem hann taldi vera barnaníðing. Lee James myrta Bijan Ebrahimi í borginni Bristol í júlí og kveikti í líki hans. James þarf að sitja inni í 18 ár hið minnsta, en annar maður, Stephen Norley, var dæmdur í fjögurra ára fangelsi fyrir að aðstoða hann við að losa sig við líkið. Rannsókn lögreglu á Ebrahimi leiddi hins vegar ekkert saknæmt í ljós. Hann hafði verið sakaður um að mynda börn í nágrenni við heimili sitt.



**UPPBYGGING**  
Púsund krónur eru nefndar sem upphæð umhverfissjaldsins. Ef þeir sem ganga Laugavegin greiða það gjald væru árlegar tekjur sex til átta milljónir króna.  
MYND/HREINN ÓSKARSSON

## Stofna umhverfissjóð til verndar Laugavegi

Ferðafélag Íslands hefur sett á fót sérstakan umhverfissjóð. Tilefnið er náttúruvernd á starfssvæði félagsins – ekki síst við hina vinsælu gönguleið Laugavegin. Fimm fyrirtæki verða bakhjarlar sjóðsins. Sveitarfélögin verða virkjuð í stjórn.

**NÁTTÚRA** Stjórn Ferðafélags Íslands hefur stofnað umhverfissjóð til að byggja upp þjónustu og vernda náttúru í Þórsmörk, Landmannalaugum og á hinni vinsælu gönguleið þar á milli – Laugaveginum.

Í fyrstu verður tekna aflað með lágu gjaldi til viðbótar við fargjöld og gistingu. Eins er Ferðafélagið að ganga frá samningum við fimm fyrirtæki sem bakhjarla sjóðsins.

Ólafur Örn Haraldsson, forseti Ferðafélagsins, býst við að úr nokkrum milljónum króna verði að móa strax í vor. „Síðan, árið 2015, munum við taka upp umhverfissjald sem verður felld inn í okkar sölu á gistingu og ferðum. Við vonumst því til að sjóðurinn verði verulega öflugur þegar fram líða stundir,“ segir Ólafur.

Eins og Fréttablaðið greindi frá í vikunni þá er mat sérfræðinga að 30% af 90 kílómetra löngu stíga-kerfi Þórsmörkursvæðisins séu

í slæmu eða afleitu ástandi. Eins var greint frá því að tugir sjálfboðaliða, margir hverjir útlendingar, hafa unnið við uppbyggingu af veikum mætti. Talið er að viðgerðir á stígakerfinu taki um áratug – með sama áframhaldi og að því gefnu að starfsfé fái til verksins.

Í stjórn umhverfissjóðs Ferðafélagsins er stefnt að því að virkja fulltrúa frá sveitarfélögunum á svæðinu – Rangárþingi ytra og eystra, Skaftárhreppi og Bláskógabyggð. Eins verður sóst eftir að fá inn í stjórn fulltrúa frá Umhverfisstofnun og bakhjörulunum fimm, sem áður voru nefndir.

„Stjórnin ákveður hvert framlög renna, en fyrsta kastid er það ætlunin að þessir peningar fari til endurbóta á göngustígum og til verndar umhverfisins almennt. Einnig til bættar þjónustu á starfssvæði Ferðafélagsins,“ segir Ólafur.

Ferðafélagið lagði Laugavegin á sínum tíma og á nokkra gisti-



Ólafur Örn Haraldsson, forseti Ferðafélags Íslands

skála sem varða veginn. Þórsmörk er síðan hið eina sanna heimasetur í huga margra félagsmanna.

„Laugavegurinn, með upphafspunkta í Landmannalaugum og í Þórsmörk, er orðinn ein af tíu eftirsóttustu gönguleiðum í heimi – ef horft er til upplýsinga frá Lonely Planet og National Geographic. Uppbygging er því nauðsynleg, ekki aðeins bætt þjónusta heldur einnig að gætt sé að náttúrunni. Það stendur engum nær en Ferðafélaginu að fósra það,“ segir Ólafur.

Við vonumst því til að sjóðurinn verði verulega öflugur þegar fram líða stundir.

svavar@frettabladid.is

## Tilboð á TRICO rúðupurrkum



Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is



Í BÚKAREST Jónas Ketilsson flutti erindi um jarðvarmaverkefni í Rúmeníu.

MYND/ORKUSTOFNUN.

## Áætlun um orkumálasamstarf kynnt í Búkarest: Horft til jarðvarma- verkefna í Rúmeníu

**ORKUMÁL** „Í Rúmeníu eru yfir hundrað fjarvarmaveitur sem nýta jarðefnaeldsneyti og þá aðallega innflutt gas frá Rússlandi. Þessi áætlun býður upp á einstakt tækifæri fyrir samvinnu íslenskra ráðgjafarfyrirtækja og rúmenskra sveitarfélaga um að standa sameiginlega að uppbyggingu hitaveitna sem nýta jarðhita,“ segir Jónas Ketilsson hjá Orkustofnun.

Hann fór fyrr í vikunni ásamt Ragnheiði Elínu Árnadóttur, iðn-

aðar- og viðskiptaráðherra, og íslenskri sendinefnd á vegum Orkustofnunar, til Búkarest. Þar var svokölluð Rondine-áætlun sett af stað, en hún hefur verið í undirbúningi hjá Orkustofnun frá árinu 2011.

„Við væntum mikils af samstarfi um jarðhita- og vatnsafls- verkefni í Rúmeníu og áætlunin er fyrsta skrefið í því þar sem hún býður upp á tækifæri fyrir Rúmena til að byggja hitaveitur,“ segir Jónas.

-hg



PARTIRÉTTIR  
**3.493 KR**



NÝJIR HEILSURÉTTIR  
FJÖLSKYLDUNNAR  
**3.493 KR**

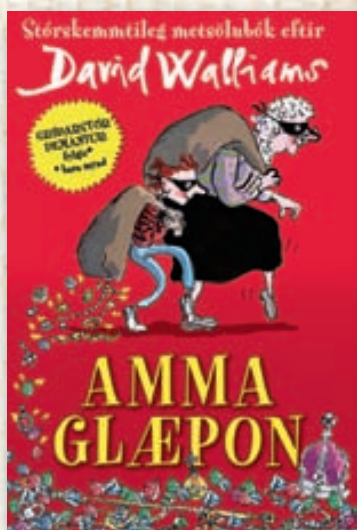


HEILSUBAKSTUR  
AÐUR I. KONRÁÐSDÓTTIR  
**2.583 KR**

# ÞÚ FÆRÐ JÓLAÞÓKMA Í NETTÓ



FLOTTAR NEGLUR  
**1.879 KR**



AMMA GLÆPON  
DAVID WILLIAMS  
**2.793 KR**



DAGBÓKIN MÍN  
**1.973 KR**



DÚKKULÝSUTASKAN MÍN  
**1.973 KR**



ÍSLENSKU DÝRIN MÍN  
**1.979 KR**



ONE DIRECTION  
**1.393 KR**



STUÐBÓK SVEPPA  
**2.753 KR**



ÓVÆNT VÍNÁTTA  
JENNIFER S. HOLLAND  
**1.973 KR**



**GÁLGAHRAUN** Hraunavinnir kröfðust álits Efta-dómstólsins á lögmætum hagsmunum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

## Kröfu Hraunavina hafnað: Ekki leitað álits EFTA-dómstóls

**DÓMSMÁL** Hæstiréttur hefur staðfest niðurstöðu Héraðsdóms Reykjavíkur um að ekki verði leitað álits EFTA-dómstólsins um hvort fern náttúruverndarsamtök, Hraunavinnir þar á meðal, eigi lögvarinna hagsmuna að gæta vegna framkvæmda í Gálgaheirum.

Samtökin kröfðust lögbanns við lagningu nýs Álftanesvegjar þar til skoríð hefði verið úr um lögmæti þeirra fyrir dómstólum. - skó

## Lögreglan leitar að vitnum: 10 ára drengur varð fyrir árás

**LÖGREGLUMÁL** Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu hefur óskað eftir vitnum að líkamsárás sem átti sér stað á bifreiðaplani við leikskólann Lyngheima í Grafarvogi í hádeginu síðastliðinn laugardag.

DV sagði frá því í gær að fjórir eldri drengir, líklega um 15 ára, hafi hlaupið að 10 ára dreng og slegið hann í andlit. Við höggið féll drengurinn í götuna. Tveir drengjanna héldu honum á meðan einn sló hann í andlit og maga. - skó

# Íranar vonast eftir betri tíð

Íranar bíða óþreyjufullir eftir betri tíð í kjölfar efnahagsþrenginga síðustu ára. Olíuútflutningur hefur dregist mikið saman, gjaldmiðillinn er hruninn og verðbólgan er fjörutíu prósent. Allt vegna alþjóðlegra refsiaðgerða.

**ÍRAN** Refsiaðgerðir Sameinuðu þjóðanna, Evrópusambandsins og Bandaríkjanna hafa bitnað harkalega á efnahagslífi Írans og þar með daglegu lífi íbúanna.

Olíuútflutningur hefur dregist mikið saman, enda hafa viðskipti við Íran verið bönnuð að verulegu leyti. Gjaldmiðillinn hrundi, bankastarfsemi er lömuð, verðbólgan er í fjörutíu prósentum og tekjur almennings hafa dregist mikið saman, þannig að mun dýrara er orðið að kaupa sér í matinn og greiða fyrir aðrar brýnustu nauðsynjar.

Almenningur hefur ekki beint verið ánægður með ástandið undanfarnin ár, en stjórnmálum hefur þó tekist að hafa einhvern hemil á ólgunni. Fjöldamótmæli brutust út fyrir fjórum árum í tengslum við kosningar, en stjórnmálum tókst að berja þau mótmæli niður og almenningur hefur haft hægt um sig síðan.

Það var samt ekki síst þessi ólga sem tryggði Hassan Rúhani sigur í forsetakosningum í sumar. Kjósendum ætlast til þess að hann komi efnahagnum í betra horf, og til þess þurfti hann að ná samningum við Vesturlönd um kjarnorkuáætlun landsins, sem hefur verið ráðamönnum víða á Vesturlöndum, og Ísrael, mikill þyrnir í augum.

Íranar hafa nú fengið vilyrði fyrir því að efnahagslegum refsiaðgerðum verði fljótlega aflétt, að hluta til, gegn því að þeir haldi aftur af sér í kjarnorkumálum. Þeir hafa lofað því að auðga ekki úran umfram það, sem þeir þurfa til eldsneytis í kjarnorkuver sín. Þeir muni því ekki geta notað úranið í kjarnorkuvopn, en sú tilhugsun að Íranar komi sér upp kjarnorkuvopnum hugnast ekki ráðamönnum víða á Vesturlöndum.

Vesturlönd segja hægt að byrja að aflétta refsiaðgerðum snemma á næsta ári, og Frakkar hafa sagt mögulegt að þetta gerist strax í desember.

Bandaríkjastjórn segir að meta megi afléttingu refsiaðgerðanna upp á jafnvirði 840 milljarða króna. Þetta er reyndar ekki stærri fjárhæð en svo, að hún jafngildir eins mánaðar tekjum af olíuframleiðslu Írans. Þessir tæpu 900 milljarðar eru heldur ekki nema sjö prósent af þeim írönsku fjármunum, sem frystir hafa verið í fjármálastofnunum erlendis vegna refsiaðgerðanna.

Engu að síður hafa fyrirheit um innspýtingu í efnahagsástandið í Íran. Verðbréfamarkaðir hafa tekið við sér og Íranar telja sig geta séð fram á betri tíð. gudsteinn@frettabladid.is

## Auðgun úrans til kjarnorkuvinnslu

Auðgun úrans felst í því að efnasamsetningu náttúrulegs úrangrýtis er breytt, þannig að hlutfall samsættunar U-235 verði sem mest.

Í náttúrulegu úrangrýti er hlutfall U-235 aðeins 0,75 prósent, en til að hægt sé að nota það í kjarnorkuvopn þarf hlutfallið að vera komið upp í 90 prósent.

Til að knýja flesta kjarnaofna er nægilegt að hlutfallið sé aðeins 3-5 prósent, en í tilraunaofna þarf hlutfallið að vera á bilinu 12 til 19,75 prósent.



**HÁGÆÐA LED SERÍUR**

**LED 30 Gerðir**

Frá Svipjóni

**KONST SMIDE**

**Grillbúðin**  
www.grillbudin.is

Smiðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400

Skoðið úrvalið á [www.grillbudin.is](http://www.grillbudin.is)

Opið kl. 11 - 16 laugardag  
Opið kl. 13 - 16 sunnudag



**KÍNVERSKAR HERPOTUR**  
Hafa ekki sést á Suður-Kínahafi síðustu daga. NORDICPHOTOS/AFF

## Japan, Suður-Kórea og Bandaríkin hunsa einhliða lofthelgisstækkun: Engin viðbrögð frá Kínaher

**KÍNA** Bandarískum, japönskum og suður-kóreskum herpotum hefur síðustu daga verið flogið inn fyrir einhliða útvíkkun mörk kínverskrar lofthelgi á Suður-Kínahafinu.

Kínverjar hafa hins vegar ekki brugðist við þessu með neinum hætti, sem bendir til þess að þeir hafi kannski ekki hugsað málið alveg til enda. Þeir lýstu í síðustu viku einhliða yfir stækkun lofthelgi sinnar á Suður-Kínahafi, en þar er hafsvæði sem Kínverjar hafa átt í langvinnum deilum við nágrannaríki sín um.

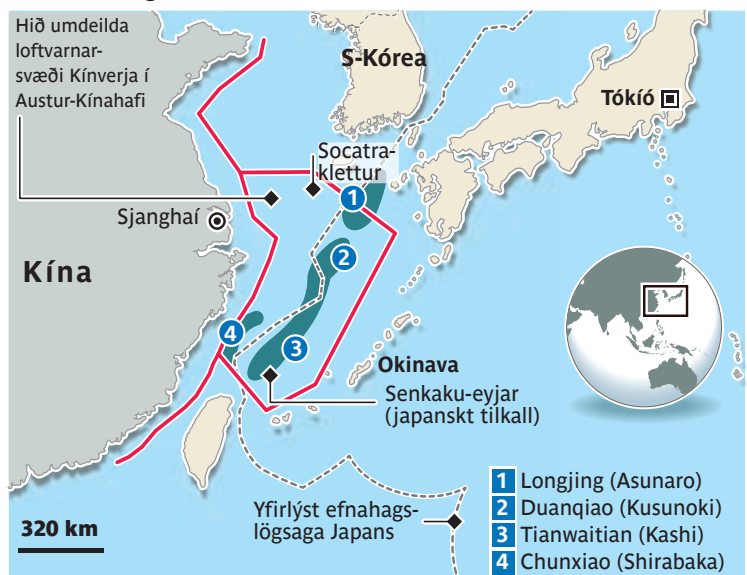
Deilurnar snúast ekki síst um yfirráð yfir auðlindum í hafsbotninum, einkum gasauðlindum, sem gætu gefið af sér miklar tekjur.

Nágrannaríkin lýstu því strax yfir að þau myndu ekkert mark taka á þessari einhliða útvíkkun kínversku lofthelginna, og Bandaríkin hafa sömuleiðis sagst ætla að hunsa hana.

Kínverjar hafa reyndar sent flugmóðurskip á vettvang, en að öðru leyti hafa viðbrögðin engin verið. Í kínverskum ríkisfjölmiðum hefur jafnvel verið imprað á því að Kínastjórn hafi þarna gert mistök. - gb

## Einhliða útvíkkun lofthelgi Kína

Kínverjar hafa átt í langvinnum deilum við nágrannaríkin um yfirráð nokkurra eyja í Suður-Kínahafi. Deilurnar snúast þó í reynd ekki síst um gasauðlindir í hafinu.



**Siðmennt**  
- skráð lífsskoðunarfélag

Þann 3. maí fékk Siðmennt formlega skráningu sem veraldlegt lífsskoðunarfélag

Skráðu þig í félagið á [www.sidmennt.is](http://www.sidmennt.is)

**SIÐMENNT**  
www.sidmennt.is

kynntu þér málið!

# Gæði á Dorma-verði!

## MIAMI svefn-tungusófi



**JÓLATILBOÐ**  
**149.900**  
FULLTVERÐ KR.  
169.900

Fullt verð krónur 169.900  
Stærð: 240x90 Tungu: 225 Hæð: 90 cm.  
Grátt slitsterkt áklæði. Rúmfatageymsla í tungunni.

**HEILSURÚM**  
**FRÁBÆRT**  
**VERÐ**

## Nature's Rest heilsurúm



Aðeins kr.  
**7.056**  
í 12 mánuði\*  
STÆRÐ 120X200  
Dýna, botn og lappir

**AÐEINS**  
**79.900**  
120x200

- Mjúkt og slitsterkt áklæði
- Svæðaskipt gormakerfi
- Frábærar kantstyrkingar
- Aldrei að snúa
- Sterkur botn
- Burstaðar stállappir
- 320 gormar pr fm<sup>2</sup>



\*afborgun pr. mánu. í 12 mánu. Vaxtalust lán. 3,5% lántökugj.

## Nature's Comfort heilsurúm



Aðeins kr.  
**13.094**  
í 12 mánuði\*  
STÆRÐ 160X200  
Dýna, botn og lappir

**AÐEINS**  
**149.900**  
160x200

- Mjúkt og slitsterkt áklæði
- Heilsu- og hægindalag í yfir-dýnu sem hægt er að taka af
- Steyptar kantstyrkingar
- Aldrei að snúa
- Sterkur botn
- Burstaðar stállappir



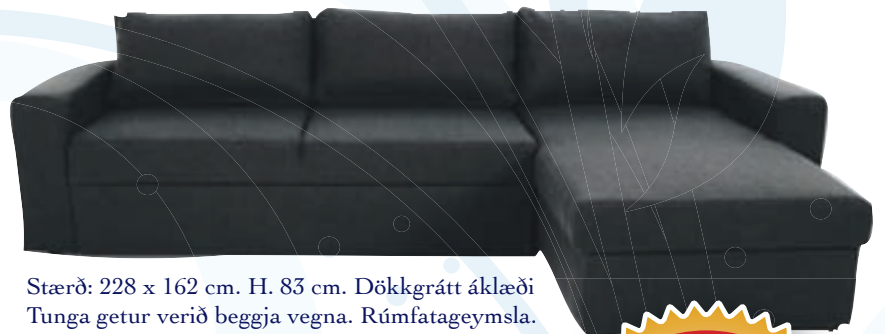
\*afborgun pr. mánu. í 12 mánu. Vaxtalust lán. 3,5% lántökugj.

## Jazz hægindastóll

## Silo svefnsófi með tungu



Jazz - hægindastóll með skemli. Fæst í koníaksbrúnu, svörtu, dökk brúnu og kremuðu leðri.



Stærð: 228 x 162 cm. H. 83 cm. Dökkgrátt áklæði Tungu getur verið beggja vegna. Rúmfatageymsla.

**AÐEINS**  
**95.900**  
DORMAVERÐ

  
**DORMA**  
- býður góða nótt

**SVEFNSÓFI**  
**FRÁBÆRT**  
**VERÐ**

**JÓLATILBOÐ**  
**119.900**  
FULLTVERÐ KR.  
139.900

## Rétta börnum hjálparhönd: Styður hjálparstarf UNICEF

**HJÁLPARSTARF** IKEA gefur óskipt andvirði barnamáltaða veitingastaðar IKEA næstu fjóra daga til hjálparstarfs á Filippseyjum. „Á þakkargjörðarhátíðinni leiða margir hugann að því sem þeir eru þakklátir fyrir en einnig að þeim sem minna mega sín. Okkur langar að rétta börnum hjálparhönd sem búa við neyð og þurfa svo sárlega á stuðningi að halda,“ segir Þórarinn Ævarsson, framkvæmdastjóri IKEA á Íslandi, um samstarfið við UNICEF. -ebg

# Tveir drengir sem rændir voru við Hvassaleitiskóla eru enn að jafna sig eftir erfiða lífsreynslu: Annar kýldur og hinum ógnað með hníf

**LÖGREGLUMÁL** „Þeir eru aðallega særðir á sál, það er það versta,“ segir Kristinn Skúlason, faðir annars drengsins sem ráðist var á í austurborginni í fyrrakvöld. Tveir ungir menn réðust að tveimur fimmtán ára piltum þar sem þeir voru að labba heim og stytta sér leið í gegnum skólalöðvið Hvassaleitisskóla. Mennirnir ógnuðu þeim með hníf og rændu þá farsímum og fleiri verðmætum. „Þeir trúðu þessu ekki fyrst og þráuðust aðeins við en þá var félagi



**Í SJOKKI** Kristinn Skúlason segist hafa haldið að öruggt væri að vera úti á kvöldin í íbúðarverfi. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

sonar míns kýldur í andlitið og minn tekinn hálstaki og hníf beint að honum,“ segir Kristinn. Mennirnir voru með andlit sín hulin til hálfis og þekja drengirnir þá líklega ekki aftur. Það eina sem þeir tóku eftir var klæðnaður þeirra. „Þetta er svo mikið áfall að verða fyrir svona. Þeir eru í sjokki og ég líka. Ég trúði því að það væri öruggt að vera hér úti á kvöldin.“ Benedikt Lund, yfirmaður rannsóknardeildar lögreglu, segir rannsókn málsins í fullum gangi.

„Við leggjum ofuráherslu á að ná í þessa menn. Sem betur fer eru svona atvik afar sjaldgæf. Við hljótum að gera þá kröfu að börnin okkar séu óhult,“ segir Benedikt. Annað rán var framið á Foss-hóтели Barón sömu nótt. Þá kom starfsmaður hótelsins að manni, sem hafði laumast inn í veitingasalinn, en þar er líka bar. Óboðni gesturinn ógnaði honum með hníf og hafði á brott með sér skiptimynt og áfengi. Ræninginn er ófundinn. -ebg

## Betri nýting húsnæðis: Ný fæðingardeild opnar

**HEILBRIGÐISPJÓNUSTA** „Með nýrri fæðingardeild og meðgöngu- og sængurlegudeild sem verða opnaðar 1. mars verður þjónusta deildanna við skjólstaðinga betri og öflugri,“ segir í fréttatilkynningu frá Landspítalanum. Fæðingardeild og fæðingarhluti Hreiðurs munu sameinast en tekið er fram að standa eigi vörð um eðlilegar fæðingar á nýrri fæðingardeild. Með nýrri deild á fyrst og fremst að bæta aðstöðu og starfsumhverfi með betri nýtingu húsnæðis og jafna álag á starfsfólki. -ebg



**HÉRAÐSDÓMUR SUÐURLANDS** Yfir-sást dómur frá Reykjavík. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓKA

## Mistök í dómsmáli: Þjófur fékk of harða refsingu

**DÓMSMÁL** Erlendur maður sem dæmdur var fyrir þjófnað og fleira til níu mánaða fangelsisvistar í Héraðsdómi Reykjavíkur í maí og átta mánaða fangelsis í Héraðsdómi Suðurlands í júní fær seinna dómsmálið tekið upp aftur. Samkvæmt beiðni ríkissaksóknara til endurupptökunefndar var manningunni gerð of hörð refsing í seinna málinu því þar var dómur frá því 2012 gert að refsiauka jafnvel þótt þetta eldra mál hafi þegar verið notað sem refsiauki í málinu frá í maí. -gar

# Styttist í mikla uppbyggingu

Deiliskipulag fyrir Reykjavíkflugvöll mun liggja fyrir um miðjan desember. Miklar breytingar í Vatnsmýrinni þokast því nær; lokun flugbrautar, grisjun skógar í Öskjuhlíðinni auk uppbyggingar íbúabyggðar.

### FRÉTTASKÝRING

Hvað gerðist eftir aprílsamkomulag ríkis og borgar um Reykjavíkflugvöll?

Deiliskipulagsgerð fyrir Reykjavíkflugvöll lýkur á næstu dögum. Það þýðir að mjög styttist í að minnstu flugbraut vallarins verður lokað, en samkvæmt samkomulagi ríkis og borgar mun innanríkisráðuneytið auglýsa lokun hennar samhliða auglýsingu nýs deiliskipulags vallarins.

### Norð-austur/suð-vestur

Ríki og borg gerðu með sér samkomulag í apríl um endurbætur á aðstöðu fyrir farþega og þjónustuaðila á Reykjavíkflugvelli. Hluti þess var að norð-austur/suð-vestur flugbrautin verði lögð af og það land sem við það losnar sunnan vallarins verði skipulagt undir blandaða byggð.

Deiliskipulagstillagan er svo gott sem tilbúin og verður auglýst upp úr miðjum desember, en ferlið tekur rúmlega þrjú mánuði, má vænta ef allt gengur að óskum. Þar er tekið tillit til nýrrar flugstöðvarbyggingar og lendarljósa í Skerjafirði, meðal annars.

Innan borgarkerfisins skilja menn stöðuna með þeim hætti að þegar auglýsingaferli lýkur og tillagan verður samþykkt hjá borginni þá verði flugbrautinni lokað á sama tíma. Þetta helgast af því að lokun flugbrautarinnar tekur svipaðan tíma, er skilningur Fréttablaðsins. Þá verða bæði svæðin í Skerjafirði og við Hlíðarenda frjáls sem byggingarsvæði; þá verður hægt að byggja upp við Hlíðarenda og huga að deiliskipulagi byggðar í Skerjafirði. Ekki er ólíklegt að menn séu orðnir nokkuð langeygir eftir að málinu ljúki, alla vega Hlíðarendamegin, þar sem menn eru með klárt skipulag og vilja hefjast handa. Þar gæti verið um fjár-

festingu upp á 25 til 30 milljarða að ræða, enda 500 íbúðir í kortunum.

### Nýjar vendingar

Eins og kunnugt er undirrituðu fulltrúar ríkis, borgar og Icelandair samkomulag um innanlandsflug í lok október. Þau Hanna Birna Kristjánsdóttir innanríkisráðherra og Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra undirrituðu samkomulagið. Strax í kjölfarið lýsti forsætisráðherra því yfir að hann legðist alfarið gegn lokun þriðju flugbrautarinnar, enda væri ekkert um hana fjallað í texta samkomulagsins. Hann sagðist reyndar vilja vinda ofan af samkomulaginu um brotthvarf brautarinnar.

Þegar eftir því var gengið á þeim tíma tók Hanna Birna af allan vafa um að staðið yrði við samkomulagið við borgina frá því í apríl, að því gefnu að samsvarandi öryggisbraut í Keflavík yrði opnuð. Því er það skilningur allra innan borgarkerfisins að samkomulagið standi, þrátt fyrir að forsætisráðherra sé ekki þar sáttur við lendinguna.

Stóra fréttin í samkomulaginu um innanlandsflug í október var annars að norður-suðurflugbrautin verður á sínum stað til ársins 2022, í stað 2016 eins og gert var ráð fyrir í aðalskipulagstillögu borgarinnar sem var samþykkt í gær.

### Tré

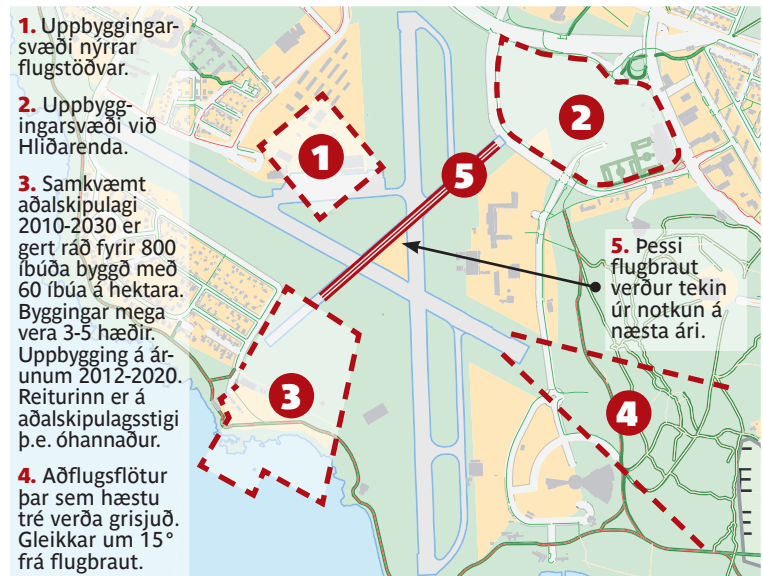
Í samkomulaginu frá í apríl var staðfest að trjágróður í Öskjuhlíðinni þarf að víkja fyrir öryggissjónarmiðum á þriðju brautinni; austur-vesturflugbrautinni. Umhverfis- og samgönguráð borgarinnar hafði áður hafnað kröfu Isavia um að trén yrðu fjarlægð eða lækkuð.

Fréttablaðið hefur fengið staðfest að Flugfélag Íslands þarf æ oftar að takmarka farþegafjölda vegna trjáanna í Öskjuhlíð. Eins þarf með reglulegu millibili að skilja eftir far-



**VATNSMÝRIN** Byggð, flugvöllur og gróður á svæðinu mun taka miklum breytingum á næstu misserum og árum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## Uppbygging í Vatnsmýri að hefjast



1. Uppbyggingarsvæði nýrrar flugstöðvar.
2. Uppbyggingarsvæði við Hlíðarenda.
3. Samkvæmt aðalskipulagi 2010-2030 er gert ráð fyrir 800 íbúða byggð með 60 íbúa á hektara. Byggingar mega vera 3-5 hæðir. Uppbygging á árunum 2012-2020. Reiturinn er á aðalskipulagsstigi þ.e. óhannaður.
4. Aðflugsflötur þar sem hæstu tré verða grisjuð. Gleikkar um 15° frá flugbraut.
5. Þessi flugbraut verður tekin úr notkun á næsta ári.

angur eða frakt þegar vélar taka á loft í austurátt. Þetta dregur ekki úr rökum þeirra sem vilja trén burt, en fjöldi fólks hefur gagnrýnt að þau verði felld enda elstu og tignarlegustu trén á þessu vinsæla svæði. Í umfjöllun um málið í vor kom fram að til stóð að grisjunin færi fram strax um sumarið, en ekki varð af því.

Dórólfur Jónsson, garðyrkjustjóri Reykjavíkur, sem hefur dregið upp áætlun um að fella 100 grenitré í Öskjuhlíð, segir að grisjun hangi saman með öðrum atriðum í samkomulaginu. Því má vænta þess að starfsmenn garðyrkjustjóra verði á ferli við grisjun um svipað leyti og flugbrautin verður aflögð – eða á vordögum. svavar@frettabladid.is

Sérfræðingar stjórnvalda reyna að fá yfirsýn yfir áhrif skuldaniðurfellinga:

# Áhyggjur af þensluáhrifum

**STJÓRN MÁL** Stjórnvöld hafa áhyggjur af þensluáhrifum skuldaniðurfellinga og vinna sérfræðingar þeirra hörðum höndum að því að fá sem gleggsta sýn á hvað geti gerst í kjölfar leiðréttinganna, segir Sigurður Már Jónsson, upplýsingafultrúi ríkisstjórnarinnar. Hann segir aðgerð af þessari stærðargráðu munu alltaf hafa einhver verðbólguáhrif.



Mikil eftirvænting ríkir um kynningu ríkisstjórnarinnar á aðgerðum hennar fyrir skuldug heimili, en stjórnvöld hafa hingað til varist allra fréttu. Sigurður Már vildi ekki stað-



**FÓLK** Fregna er að vænta af aðgerðum stjórnvalda fyrir skuldug heimili. Fólki á myndinni er ótengt efni fréttarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

fasta neinar tölur í þessu samhengi, en sagði að taka bæri þeim upplýsingum sem komið hafa fram með fyrirvara. Hann sagði stjórnvöld finna fyrir áhuga erlendis og reynt væri að svara honum, en annað lægi ekki fyrir að svo stöddu. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hefur aðgerðin ekki

verið kynnt þingflokki stjórnarflokkanna, en þingmenn búast við kynningu í dag eða í síðasta lagi á morgun, laugardag. Væntingar þeirra séu hófstiltar, þar sem ljóst sé að ekki fái allir sitt fram. Í kjölfar kynningar í þingflokki verður aðgerðin gerð opinber almenningi. -eb

**STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS**

FÉLAG FASTEIGNASALA **vísir**

Ótrúlegt úrval íbúða til sölu eða leigu!

FASTAEGNIR.IS

# Gott til gjafa.



ALB10DAS 10,8V  
Li-Ion Bor/skrúfvél  
1,4Ah 30Nm  
**11.990**



DASH PRO höggborvél stíglaus hraði  
2 rafhlöður 18V 1,5Ah  
**14.990**



Kaffivél með Thermo hitakönnu  
10-12 bólla, 900w  
**2.490**

Djús/ávaxtablandari  
með glerkönnu,  
mylur ís, 400w 1,3l.  
**3.990**



HDD1106 580W stingsög DIY  
**2.790**



Rafhlöðuborvél  
/skrúfvél HDD 3213  
18V DIY  
**8.990**



AB693 150W Pússvél  
93x185mm  
**5.890**



Slípirokkur HDD432  
800W 125mm DIY  
**4.890**



Black&Decker  
háþrýstidæla max bar 110  
**14.990**  
1400W, 360 lítr./klst.  
Pólr 50°C heitt vatn  
5 metra barki, sápubox



Töfrasproti – Blandari  
**1.890**



Blandari og matvinnsluvél  
**4.990**



Rafmagnshita-  
blásari 2Kw  
**1.890**

Cyclon ryksuga Model-LD801  
• 2200W  
• 3 lítrar  
• Sogkraftur > 19KPA  
• raf snúra 4,8 metrar  
**8.990**



NOVA TWISTER 4,8V  
Skrúfvél og skrúfbitar  
**1.790**



LED Þríhyrningsljós  
**990**

SHA-2625  
Vinnuljósastari Rone  
28W m. innst. blár  
**5.995**



Drive ryksuga í bílskúrinn  
• 1200W  
• 20 lítra  
• sogkraftur > 16KPA  
• fjöldi fylgihluta  
**7.490**



37 stykkja Tactix 1/4" topplykasett.  
**3.990**  
(mikið úrval lykasetta)



Drive toppasett 17 stk 1/4"  
**990**



Drive hornalaser  
90 gráður  
**9.990**



Tactix Stubby/toppa-  
og bitasett 40 stk  
**2.290**



TES Pappír 2 metrar  
**125**



Spandy heimilisryksugan  
• 1600W  
• mikill sogkraftur > 18KPA  
• Hepa filter  
• margnota poki  
**5.990**

TES Pappír 6 metrar  
**299**



10" **990**  
12" kr. **1.290**  
14" kr. **1.690**  
16,5" kr. **1.990**  
18,5" kr. **2.190**



Tactix verkfærakista  
40x23x20 cm margir litir  
**1.599**

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18
Akureyri	Óseyri 1.	Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-14
Vestmannaeyjar	Flötum 29.	Opið virka daga kl. 8-18



Gjafabréf  
Múrbúðarinnar  
Gleðileg jól  
**MÚRBÚÐIN**

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!

# BLACK FRIDAY



**46%  
AFSLÁTTUR**

140 LTR.

FULLT VERÐ: 12.950

**6.995**

MISSTU EKKI AF FRÁBÆRUM TILBOÐUM Á BLACK FRIDAY Í RÚMFATALAGERNUM! VERSLAÐU JÓLAGJAFIRNAR TÍMANLEGA EÐA KEYPTU EITTHVAÐ FALLEGT FYRIR ÞIG!



**50%  
AFSLÁTTUR**

FULLT VERÐ: 9.950

**4.995**

**MINA BORDSTOFUSTÓLL**  
Fallegur borðstofustóll með PU áklæði. Fæst með eikar fótumog dökkum fótum. Litir: Svartur, brúnn eða rauður. Vnr. 708-10-1045



**50%  
AFSLÁTTUR**

FULLT VERÐ PR. MTR. 1.295

**645**

**SUEDE KAPPI**  
Flottir kappar sem fást í 3 litum. Stærð: 45 x 100 sm. Efni: 100% polyester. Vnr. 501-12-1009

**50%  
AFSLÁTTUR**

**MINNIE OG SKYLANDERS GRJÓNA-STÓLAR**  
Flottir grjónastólar á frábæru tilboði! Stærð: 140 ltr. Vnr. 3612517



**60%  
AFSLÁTTUR**

**METRAVARA**

NÚ VERÐ PR. MTR. FRÁ:

**239**

**JADA VOIL METRAVARA**  
Einstaklega létt og fallegt efni, fánlegt í 7 flottum litum. Breidd á efni: 140 sm. 595 pr. mtr. nú 239 pr. mtr. Efni: 100% polyester. Fæst einnig í 300 sm. breiðu í hvítu og kremuðu 995 pr. mtr. nú 399 pr. mtr. Vnr. 550-1194



**50%  
AFSLÁTTUR**

**NOELLE ÞVOTTA-KARFA**  
Stærð: 40 x 30 x 61 sm. Vnr. 3800901

FULLT VERÐ: 2.995

**1.495**



FULLT VERÐ: 1.995

**995**

**ZELLA SÆNGURVERASETT**  
Efni: 100% polymikrófíber. Lokað að neðan með tölum. St. 140 x 200 sm. / 50 x 70 sm. Vnr. 1224490



**ALLT AÐ  
50%  
AFSLÁTTUR**

NÚ VERÐ FRÁ:

**295**

**SUNDSVALL HANDKLÆÐI**  
Stærðir: 50 x 90 sm. 595 nú 295 65 x 130 sm. 1.295 nú 795 Litir: Blátt, bleikt og sandlitað. Vnr. 2113236



**57%  
AFSLÁTTUR**

**MED SKINNI**

FULLT VERÐ: 6.995

**2.995**

**VALENTIN KOLLUR**  
Kollur með skinni. Stærð: B30 x D30 x H45 sm. Vnr. 39852001



29 LTR.

**50%  
AFSLÁTTUR**

FULLT VERÐ: 1.695

**795**

**K-PLAST MEÐ BLÁU LOKI**  
Góður plastkassi með bláu loki. Stærð: 29 lítra. Vnr. 22200406



**50%  
AFSLÁTTUR**

**BAXTER FATASLÁ**  
Fín fataslá á góðu verði! Stillanleg hæð. Stærð: B81 x H89/160 x D44 sm. Vnr. 3811204

FULLT VERÐ: 4.995

**2.495**

**50%  
AFSLÁTTUR**

10 STK.

FULLT VERÐ: 1.495

**745**



**3+2 SÓFASETT**

**50% AFSLÁTTUR**

FULLT VERÐ: 189.900

**94.950**

**SPARIÐ ALLT AÐ 60%**

GILDIR AÐEINS 29.11.13

**LONDON 3+2 SÓFASETT**  
Glæsilegt sófasett fánlegt með PU og tauáklæði.  
2ja sæta stærð: B154 x H86,4 x D84 sm.  
3ja sæta stærð: B208 x H86,4 x D84 sm.  
Vnr. 8880000555-A, 8880000557-A

**60% AFSLÁTTUR**

**5 STK.**

FULLT VERÐ: 1.295

**499**

**SKÁLASETT MEÐ LOKI**  
5 sett í pakka.  
Vnr. 1983000

**50% AFSLÁTTUR**

FULLT VERÐ: 4.995

**2.495**

**ALRICK SPILABOX**  
Flott spilabox sem inniheldur 7 skemmtileg spil og leiki. Allt á einum stað! Vnr. 3976900

**50% AFSLÁTTUR**

NÚ VERÐ FRÁ: **3.995**

**CRUISE FERÐATÖSKUR**  
Góðar, harðar ferðatöskur. Fást í svörtu og fjólubláu. Töskurnar fást í 3 stærðum:  
Hæð: 57 sm. 7.995 nú **3.995**  
Hæð: 64 sm. 9.995 nú **4.995**  
Hæð: 75 sm. 12.950 nú **6.495**  
Vnr. 3930199

**50% AFSLÁTTUR**

**LÚXUS ANDADÚNSÆNG**

FULLT VERÐ: 29.950

**14.950**

**KRONBORG SINUS ANDADÚNSÆNG**  
Góð 800 gr. andadúnsæng fyllt með 80% af andadúni og 20% af smágerðu gæðafiðri. Sængin er saumuð í ferninga með veggjum á milli hólfra og því helst dúnninn jafn yfir alla sængina. Stærð: 135 x 200 sm. Má þvo við 40°C. Vnr. 42518001

**GOLD EINSTÖK GÆÐI**

**40% AFSLÁTTUR**

FULLT VERÐ: 4.995

**2.995**

**VIOL SÆNGURVERASETT**  
Vandað og gott KRONBORG sængurverasett úr 100% bómullarsatíni. Stærð: 140 x 200 sm. og koddaver 50 x 70 sm. Vnr. 1274380

**60% AFSLÁTTUR**

FULLT VERÐ: 1.995

**795**

**FERMONT ÚTIDYRAMOTTA**  
40 x 60 sm.  
Vnr. 5809700

**50% AFSLÁTTUR**

FULLT VERÐ: 9.950

**4.995**

**BARCELONA GEYMSLUKOLLUR**  
Með loki.  
Vnr. 3613707

**BRENT STÓLL**  
Svartur stóll með samlitum fótum á frábæru verði!  
Vnr. 3696024

**60% AFSLÁTTUR**

FULLT VERÐ: 3.995

**1.595**

**RÚMFATA LAGERINN**  
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

[www.rumfatalagerinn.is](http://www.rumfatalagerinn.is)





**ÍPRÓTTIR** Rúmur helmingur landsmanna stundar einhvers konar íþróttir nokkrum sinnum í viku eða oftar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

## Könnun MMR á heilbrigði: Píratar stunda síður íþróttir

**KÖNNUN** Stuðningsmenn Pírata stunda síður íþróttir en stuðningsmenn annarra flokka, samkvæmt skoðanakönnun MMR. Kjósendur Pírata og stuðningsmenn Bjartrar framtíðar vakna síður endurnærðir en kjósendur annarra flokka. Óvíst er hvort það tengist frumvarpi Bjartrar framtíðar um að seinka klukkunni eða aldursdreifingu stuðningsmanna flokkanna. Samkvæmt könnuninni borðar rúmur helmingur þjóðarinnar hollan morgunmat svo til daglega. Svipað hlutfall stundar líkamlegar íþróttir nokkrum sinnum í viku eða oftar. -bj

## Stemma stigu við verðbólgu: Hækka ekki leikskólagjöld

**SVEITARSTJÓRNIR** Gjöld í leik- og grunnskólum í Árborg verða ekki hækkuð milli ára. Bæjarráðið beinir því enn fremur til framkvæmda- og veitustjórnar að fara yfir forsendur nýsamþykkrar fimm prósentu hækkunar á heitu vatni. „Sveitarfélagið Árborg vill leggja sitt lóð á vogarskálarnar til að stemma stigu við verðbólgu með því að gjaldskrár leik- og grunnskóla haldist óbreyttar milli ára. Um er að ræða leikskólagjöld, gjöld fyrir skólavistun, mat í leikskóla, skóla og skólavistun,“ segir bæjarráðið. -gar

# Kanna faðerni með erfða- prófi keyptu á internetinu

Hægt er að kaupa einföld erfðapróf á netinu og fá niðurstöðu á viku. Nokkuð er um að faðerni sé sannað með prófunum. Félagsráðgjafi á Landspítalanum segir alltaf eiga að fara í próf í stað þess að velkjast í vafa.

**FÓLK** „Við ráðleggjum öllum að fara í erfðapróf ef einhver vafi leikur á faðerni. Við mælum með því barnsins vegna og allra vegna. Það er betra að fara í próf en að efast alla ævina um líffræðileg tengsl,“ segir Helga Sól Ólafsdóttir, félagsráðgjafi á kvennadeild Landspítalans. Hún segir konur reglulega koma í viðtal vegna faðernismála. „Og það eru örugglega mun fleiri sem eru í þessari stöðu án þess að leita sér hjálpar. Barn á rétt á að vita hverjir foreldrar þess eru samkvæmt barnalögum og ef fólk vill ekki fara í gegnum ferlið hjá sýslumanni þá getur það nýtt sér erlend fyrirtæki sem gera erfðapróf á einfaldan hátt. Ég vil taka það fram í þessu samhengi að ábyrgðin er líka í höndum karlmanna. Ef þeir vilja ekki verða pabbar eiga þeir að nota smokk, og frá byrjun.“

Mörg dæmi eru um að Íslendingar nýti sér þjónustu erlendra fyrirtækja sem framkvæma erfðapróf og selja í gegnum netsíður. Framkvæmdin er nokkuð einföld. Viðkomandi fær senda pinna sem nota á til að taka sýni úr munnholi. Sýnið er sent með venjulegum pósti til fyrirtækisins og niðurstaða berst með tölvupósti eftir um það bil viku. Faðernispróf kostar rúmlega 25 þúsund en ýmis önnur próf eru líka í boði, svo sem tvíbura- próf, systkinapróf, afa- og ömmu- próf og fósturpróf sem er dýrasta prófið. Inga Reynisdóttir, forstöðumaður faðernisránsókna á Landspítalanum, staðfestir að óhætt sé að treysta slíkum erfðaprófum ef fyrirtækin sem selja þau eru með gæðavottun. Hér á Íslandi kostar tvö hundruð þúsund krónur að fara í erfðapróf og þarf að fara í gegnum sýslumann til að prófið sé framkvæmt. Prófin á netinu eru því ódýrari, taka skemmri tíma og eru einfaldari í framkvæmd. „En þegar sanna á faðerni þurfa bæði konan og maðurinn að vera

## Fékk staðfest að tvíburar væru eineggja



FRÉTTABLAÐIÐ/VALLU

„Við fengum ábendingu um þessa síðu frá tvíburaömmum sem höfðu góða reynslu af henni og sögðu hana gæðavottaða,“ segir Rebekka Ingadóttir, sem keypti erfðapróf af síðunni progenaktiv.com til að vita hvort tvíburadætur hennar væru ein- eða tvíeggja. „Við höldum alla meðgönguna að þær væru tvíeggja en svo kom í ljós við fæðingu að það var bara ein fylgja. En þær voru svo ólíkar og misstórar að við ákváðum að fá þetta á hreint.“ Rebekka segir að prófið hafi verið einfalt og eingöngu kostað sextán þúsund. „Við fengum pinna og dollur send heim. Tókum sýni úr kinnunum á þeim og sendum svo út. Fengum svo 99% örugga niðurstöðu um að þær væru eineggja og það er bara gott að fá það staðfest.“



**Barn á rétt á að vita hverjir foreldrar þess eru.**

Helga Sól Ólafsdóttir, félagsráðgjafi á kvennadeild Landspítalans

sátt við þessa aðferð og treysta niðurstöðunni. Faðirinn skrifar þá undir faðernisviðurkenningu þegar niðurstaða fæst og málið er leyst. Ekki er hægt að krefjast þess að mögulegur faðir taki þetta próf og því þarf að fara í gegnum sýslumann ef hann neitar því.“

erlabjorg@frettabladid.is

## Vildi útkljá faðernismál sem fyrst

„Það komu tveir menn til greina sem faðir dóttur minnar. Ég var nýhætt í sambandi og byrjaði fljótt með öðrum þannig að ég gat ekki treyst á dagsetningu,“ segir Erna Guðrún Stefánsdóttir sem ákvað að senda erfðapróf í gegnum dönsku síðuna dnatest.dk. „Ég vildi gera þetta svona því ég vildi að réttur faðir gæti tengst barninu sem fyrst. Það er búið að vera nógu erfitt fyrir báða mennina að ganga í gegnum alla meðgönguna án þess að þora að tengjast barninu. Ég vildi bara útkljá þetta mál sem fyrst.“

Erna Guðrún segir sig alltaf hafa grunað hver faðirinn væri en vildi fá grun sinn staðfestan. „Ég þekkti sjálf aldrei raunverulegan pabba minn. Mér fannst það ekki sanngjarnt að það léki nokkur vafi á því hver faðir barnsins míns væri. En vissulega hefði það verið auðveldari leið. Meðgangang var erfíð í ljósi þessa og ég fann fyrir smáfordómum. En mögulega voru þeir mest frá sjálfri mér.“



## FRAMTÍÐ VIÐ FAXAFLÓA SKÖPUM 1000 NÝ STÖRF

Stefnumótun um atvinnumál á Akranesi

Dagskrá: Kl. 10:00 - 12:15

30.11.13 kl. 10:00-15:00 Tónbergi Fundarstjóri er Guðfinna S. Bjarnadóttir

**Ragna Árnadóttir** formaður Samráðsveitvangs um aukna hagsæld á Íslandi - Tækifæri til aukinnar hagsældar á Íslandi árið 2030

**Ingibjörg Valdísardóttir** formaður starfshóps um atvinnu- og ferðamál

Frumkvöðlar á Akranesi – Öryrirlstrar:

- ▶ Eva Kjaran Hermansdóttir – Matarást
- ▶ Rolf Hákon Arnarson – Fullvinnsla á lifur – Niðursuðverksmiðjan Akraborg
- ▶ Ingólfur Árnason – Mannauður, nýsköpun og heimurinn undir
- ▶ Ólöf Linda Ólafsdóttir – Umhverfið við Faxaflóa
- ▶ Hlédís Sveinsdóttir – Akranes, markaðsbær Íslands
- ▶ Einar Gíslason – Stálfélagið ehf. – Hönnun og laser skurður
- ▶ Pétur Þorleifsson – Framleiðsluvinnsla sjávarafurða
- ▶ Ísólfr Haraldsson – Nærðu árangri án gleði og trúar?

**Regína Ásvaldsdóttir** bjarstjóri – Akranes hér og nú

**Ásbjörn Björgvinsson** – Er það hafid eða fjöllin sem toga mig hér að?

**Pallborðsumræður** – Hvernig getum við eft atvinnulíf á Akranesi?

- ▶ Anna Lydia Sigurðardóttir verkefnastjóri hjá Fosshótelum
- ▶ Ólafur Adolffson lyfsali
- ▶ Ólafur Páll Gunnarsson dagskrárgerðarmaður
- ▶ Rakel Óskarsdóttir verslunarrekandi
- ▶ Sævar Freyr Þráinsson forstjóri Símans

Kl. 12:15

Hádegisverður í boði Akraneskaupstaðar

Kl. 13:00 - 15:00

Vinnuhópar um ný störf á Akranesi – 1000 ný störf

AÐGANGUR ÓKEYPIS OG ALLIR VELKOMNIR

► Skráning fer fram á [www.akranes.is](http://www.akranes.is)



Vissir þú að.....

Í sumar voru 17.500 gólfhringir á Garðavelli!

Á Akranesi eru starfandi 400 fyrirtæki!

Hlutfall leikskólakennara leikskólum á Akranesi er 61%!

73% grunnskólabarna á Akranesi stunda íþróttir!

Það tekur aðeins 35 mín. að keyra frá Reykjavík til Akraness!

Á Akranesi er náttúruleg baðströnd sem hlaut Bláfánann í sumar - Langisandur!

Vitinn á Akranesi hefur fengið yfir 7000 heimsóknir á rúmu ári!

Finndu vörubúðin á facebook - stefnumótun um atvinnumál á Akranesi.

MYND/APP



**VERÐMÆTI** Með dýrari farsímum verður tjónið enn meira þegar síma er hnuplað.

„Ef sími er skilinn eftir á glámbekk og honum stolið þá fellur það ekki undir bótaskyldu.“

Geirharður Geirharðsson, forstöðumaður tjónasviðs Sjóvárs.

Lögregla hvetur fólk til að gæta að verðmætum:

## Farsímaþjófnaður hefur margfaldast

**LÖGREGLUMÁL** Farsímaþjófnaður hefur fjölgað mjög mikið í miðborg Reykjavíkur síðustu þrjú ár.

Frá árinu 2010 til 2013 hefur fjöldi tilkynntra mála aukist um 275 prósent. Margir þessara þjófnaða eiga sér stað á skemmtistöðum í miðborginni. Oft liggja handtöskur á glámbekk og auðveldlega hægt að taka símann. Einnig eru margir sem geyma símann á borði eða á glámbekk þar sem óprúttir aðilar geta nálgast þá. Lögreglan hvetur gesti veitingastaða til sérstakrar varkárni að þessu leyti og hvetur veitingamenn til að halda vöku sinni fyrir óvönduðum aðilum á ferð um staðinn þeirra. Geirharður Geirharðsson, for-

## Farsímaþjófnaður í miðbæ Reykjavíkur\*

Ár	Tölur
2010	88
2011	141
2012	182
2013	330

\* janúar til október ár hvert

stöðumaður tjónasviðs Sjóvárs, segist hafa tekið eftir þessari gífurlegu aukningu, bæði þjófnaða og tjóna. „Ef sími týnist, eða er skilinn eftir á glámbekk og stolið, þá fellur það ekki undir bótaskyldu. Aftur á móti ef það er innbrot eða tjón og fólk er með videigandi tryggingu þá er það bótaskyld,“ segir Geirharður. -ebg

Víð elskum jólin

# TAXX FRÍTT

**SERÍUR  
OG JÓLALJÓS**

**OPIÐ TIL  
21:00  
SKÚTUVOGI**

Jólastjarna  
**999**  
~~1.490~~

Aðventuljós  
**999**  
~~1.490~~

Aðventukrans  
**1.999**

Hýasinta  
**299**

Jólasýpris  
**399**

Grenilengja 2,7 m  
**679**  
~~799~~

  
blómaval

  
**HÚSASMÍÐJAN**  
HLUTI AF BYGMA

LEGSTA  
LÁGA  
VERÐ

\*Tax free gildir ekki af vörum merktum „Lægsta lága verð Húsasmiðjunnar“ Tax Free tilboð jafngildir 20,32% afslætti af almennum vörum. Að sjálfsgöðu stendur Húsasmiðjan skil á virðisaukaskatti til ríkissjóðs.

ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI  
SÍÐAN 1956



**KRÁKUR OG VÍSUNDAR Í PAKISTAN** Í útjaðri borgarinnar Lahore, sem er næststærsta borg Pakistans, mátti sjá þessar krákur fljúga yfir vísundahjörð í dagrenningu í gær. NORDICPHOTOS/AFP



**GRÍSAFLUTNINGAR Á FILIPPSEYJUM** Í borginni Palo á Filippseyjum óku þessir tveir menn á vélhjóli með tvo grísi bundna við hjólið. Borgin varð illa úti í fellibylnum Haiyan í síðasta mánuði. NORDICPHOTOS/AFP



Ég hef hafið störf á  
**Stúdíó – Hallgerði,  
Nóatúni 17**  
Tímarpantanir 561 5455  
Allir velkomnir  
Kv. Bjöggi klippari



**FRÍÐARVIÐRÆÐUR Í PAKISTAN** Maulana Fazal-ur-Rehman, maðurinn með appelsínugula vefjarhöttinn, er leiðtogi íslamistaflokksins Jamiat Ulma-e-Islam í Peshawar í Pakistan. Hann heilsar þarna öldungum ættbálka frá þessum slóðum, en þeir hittust í gær til að ræða möguleikann á því að hefja á ný friðarviðræður við talibana-hreyfinguna. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA



**MÓTMÆLENDUR HLÝJA SÉR Í ÚKRAÍNU** Undanfarna daga hafa mótmæli verið nánast daglega í Kiev, höfuðborg Úkraínu, eftir að stjórnvöld ákváðu að undirrita ekki samstarfssamning við Evrópusambandið. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA



**HÁTT UPPI Í DÚBAÍ** Sjeik Hamdan Bin Mohamed Bin Rashid al-Maktúm, krónprins í Dúbaí, trónir þarna efst á Burj Khalifa, hæstu turnbyggingu heims. Þetta gerði hann í tilefni af 42 ára afmæli sjálfstæðis landsins nú í vikunni, en einnig til að vekja athygli á baráttu landsins fyrir því að fá að halda heimssýninguna, World Expo, árið 2020. NORDICPHOTOS/AFP



ÁSTAND HEIMSINS



**JÓLASKREYTING Í PARÍS** Stórverslunin Printemps í hjarta Parísarborgar er búin að setja upp jólaskreytingar í gluggum sínum. NORDICPHOTOS/AFP



**BJÓR HELLT NIÐUR Í NÍGERÍU** Sjálfskipaðir verðir íslamskra sjaríalaga tóku sig til og eyðilögðu meira en 240 þúsund bjórflöskur ásamt því að hella niður meira en átta þúsund lítrum af heimabuggi skammt frá borginni Kano, sem er stærsta borgin í norðanverðri Nígeríu. Þar í borg hefur áfengi verið stranglega bannað í tólf ár. NORDICPHOTOS/AFP

**SPARAÐU  
20-50%**

**TOYS "R" US ER  
MEÐ RISAVAXIÐ ÚRVAL  
LEIKFANGA Á LÁGU VERÐI**



090314  
TUSKUDÝR MEÐ RAFBÚNAÐI  
Venjulegt verð 15.999  
Jólaverðið okkar 12.999

FRJÁLST VAL  
**8.499**  
SPARIÐ 4.500



LOVE 'N' CARE

089816  
LOVE 'N' CARE DÚKKA  
Venjulegt verð 11.999  
Jólaverðið okkar 9.999

**4.999**  
SPARIÐ 5.000



**playmobil**

116227  
SJÓRÆNINGJASKIP (5135)  
Venjulegt verð 12.999  
Jólaverðið okkar 10.999

**7.999**  
SPARIÐ 3.000



154345  
GÖTUHORN (60031)  
Venjulegt verð 11.999

**5.999**  
SPARIÐ 6.000

**KAUPIÐ  
NÚNA!**

Tilboðin gilda aðeins  
30. nóvember - 1. desember 2013



**Toys R Us**  
IT DOESN'T GET BIGGER THAN THIS!

Tilboðin gilda aðeins 30.11.-01.12.2013. VSK er innifalinn í verði.  
Fyrirvarar eru gerðir vegna mögulegra prentvilla.



**EVROPA FRÁ 31.900 KR.**  
eða **27.900 Vildarpunktur** og **12.000 kr.\***

**NORÐUR-AMERÍKA FRÁ 54.900 KR.**  
eða **47.900 Vildarpunktur** og **22.000 kr.\***

Ferðatímabil er frá 10. janúar til og með 14. apríl 2014 (síðasti ferðadagur).  
Eftir að ferðatímabili lýkur gildir jólagjafabréfið sem inneign upp í fargjöld Icelandair.



Leifar í leirkrukkum:

## Chili á matseðli í þúsundir ára

Vísindamenn frá Bandaríkjunum og Mexíkó hafa fundið leifar af chili í fimm leirkrukkum sem taldar eru vera frá því 400 f.Kr. til 300 e.Kr. Krukkurnar fundust við fornleifauppröft í Chiapas í suðvesturluta Mexíkó.

Leifar af chili hafa áður fundist í sex þúsund ára gömlum ílátum í Ekvador í Suður-Ameríku. Krukkurnar sem fundust nálu eru með stút og er þess vegna talið að þær hafi verið notaðar undir vökvá.

Mælingar sænska fyrirtækisins Health Consumer Powerhouse á gæðum heilbrigðisþjónustu:

## Heilbrigðisþjónusta hér í þriðja sæti í Evrópu

Ísland er í þriðja sæti þegar borin er saman heilbrigðisþjónusta í 34 Evrópulöndum. Ísland er jafnframt eina landið sem hlýtur hæstu einkunn fyrir árangur meðferðar í öllum tíu sjúkdómaflokkunum sem skoðaðir voru.

Í frétt á vef landlæknis er greint frá niðurstöðum Health Consumer Powerhouse þar sem notaðir eru 42 gagnreyndir mælikvarðar við



LAURA SCHEVING THORSTEINSSON

mælingar á gæðum heilbrigðisþjónustu. „Þetta eru mjög ánægjuleg tíðindi, að við skulum halda þriðja sætinu sem við vorum í. Við erum eftst Norðurlandanna á eftir Hollandi og Sviss,“ segir Laura Scheving Thorsteinsson, verkefnisstjóri hjá landlækni. Hún segir að niðurstöður þessara mælinga séu sérstaklega ánægjulegar með tilliti til þeirra þrengingar sem hér hafa verið.

Hún getur þess að í greinargerð Health Consumer Powerhouse sé vakin athygli á því að þrátt fyrir gríðarlegar efnahagsþrengingar hafi Íslandi tekist að halda óbreyttum gæðum í heilbrigðisþjónustu og haldið þriðja sætinu þau ár sem landið hefur verið með í samanburðinum.

EHCI-vísitalan hefur orðið að staðli fyrir mælingar á nútímaheilbrigðisþjónustu síðan hún var fyrst kynnt árið 2005. Vísitalan er reiknuð út frá opinberum gögn-

→ Ísland er jafnframt eina landið sem hlýtur hæstu einkunn fyrir árangur meðferðar í öllum tíu sjúkdómaflokkum. um, könnunum meðal sjúklinga og sjálfstæðum rannsóknum sænska fyrirtækisins Health Consumer Powerhouse Ltd. Vísitalan mælir gæði heilbrigðisþjónustu í Evrópu og Kanada og er þannig mikilvægt tæki til valdeflingar fyrir sjúklinga og neytendur. - ibs

Rannsókn vísindamanna í Bandaríkjunum:

## Minni veikindi sé svefninn langur

Því meiri svefn sem unglingar fá þeim mun minni líkur eru á því að þeir fái kvef, flensu eða aðrar umgangspæstir. Þetta kemur fram í grein Kathryn Orzech og starfsfélaga hennar í ritinu Journal of Sleep Research.

Orzech, sem starfar við svefnrannsóknir við Bradley-sjúkrahúsið í Bandaríkjunum, fylgdist ásamt samstarfsmönnum sínum með 56 unglungum á aldrinum 14 til 19 ára að vetri til. Nemendur voru með mæli sem sýndi líkamshreyfingar þeirra svo hægt væri að skrá svefn og vöku. Nemendur voru einnig vikulega spurðir um heilsufarið.

Niðurstöður rannsóknarinnar leiddu í ljós að því lengur sem nemendur sváfu þeim mun minni var hættan á að þeir veiktust og væru fjarverandi frá skólanum.

Þetta kann að þýða að svefn verndi gegn sjúkdómum. Á hinn bóginn kann það að vera að þeir sem oft eru veikir sofi almennt illa án þess að eitt leiði til annars. En vísindamennirnir sáu einnig að þeir sem voru oft veikir höfðu sofið minna en venjulega í sex sólarhringa áður en þeir veiktust. Það kann að vera vísbending um að svefninn hafi áhrif. Vísindamennirnir mæla með meiri og reglulegri svefni.



Í Hlíðarskóla Starfsfólk og nemendur vinna í efna- og eðlisfræði með þurrís sem m.a. er notaður til að búa til ís úr jógúrti. Nemendur eru að meðaltali eitt til þrjú ár í Hlíðarskóla.

## HALTU EINBEITINGUNNI Í PRÓFUNUM

20% afsláttur



nettó

## Val á námsgreinum eykur sjálfstraustið

Börn sem upplifa að alltaf sé verið að ráðskast með þau verða glaðari þegar þau fá að hafa eitthvað um það að segja hvað þau læra, segir skólustjóri Hlíðarskóla.

Í Hlíðarskóla í Skjaldarvík rétt norðan við Akureyri geta nemendur valið hvað þeir gera í tvær kennslustundir á hverjum degi, eina stund fyrir hádegi og aðra eftir hádegi.

Nemendur, sem eru 20, velja á föstudegi fyrir vikuna fram undan úr fjölbreyttu framboði viðfangsefna, að sögn Bryndísar Valgarðsdóttur, skólustjóra Hlíðarskóla sem er sérskóli fyrir nemendur með hegðunar- og tilfinningavanda. „Hver kennari fær nýja stundatöflu á hverjum mánudegi og hann þarf að vera viðbúinn því að fá frá einum upp í 20 nemendur í kennslustund til sín. Þetta verkefni, sem við köllum Flugíð, er nú á þriðja ári og getur reynt á en enginn kennari vill bakka út úr þessu. Við sjáum öll plúsana og höldum að við séum á réttri leið.“

Bryndís segir nemendur oft vera búna að missa sjálfstraust og vera með lélega sjálfmynd þegar þeir koma í Hlíðarskóla en nú eru þar nemendur í 4. til 10. bekk. „Börnin upplifa að það sé alltaf verið að ráðskast með þau og að þau hafi enga stjórn á umhverfinu. Þegar þau koma til okkar er búið að reyna allt til þrautar í grunnskólanum þeirra. Þau þurfa að læra ákveðnar námsgreinar hjá okkur en mörg eru búin að missa mikið úr skól-

anum óháð námsgetu. Það kemur fyrir að áttundu og níundu bekklingar séu varla læsir. Ef börnin fá að hafa sjálf eitthvað um það að segja hvað þau gera geta þau fengið löngun til að læra og trú á sjálf sig.“

Ákveðið var að hafa íslensku og stærðfræði meðal valgreina í tilraunaskyni. „Það sem hefur sannfært mig mest um að við séum á réttri leið er sú staðreynd að miðstigsstrákar sem eru sumir miklir töffarar hafa verið að sækja í stærðfræði og velja hana sjálfir. Ég spurði einn hvers vegna hann gerði það og hann sagðist bara vera svo fjárlélegur í henni að hann yrði að gera eitthvað í því. Kennari sem heldur aðallega utan um stærðfræði segir að það sé afgerandi munur á hugarfari nemenda eftir því hvort þeir koma í stærðfræði í valinu eða samkvæmt stundatöflu þótt þeir læri af sömu bókinni. Við sjáum að börnin eru orðin glaðari. Við spyrjum þau í hverri viku um viðhorf þeirra og þau segja að það hafi verið gaman. Á tveimur árum erum við búin að bjóða upp á 180 valmöguleika sem ellefu starfsmenn hafa sinnt.“

Að sögn Bryndísar vinnur skólinn ekki bara með nemendum heldur einnig foreldrunum. „Þetta er eini skólinn sem vinn-



„Ég er ekki í vafa um að þetta er eitthvað sem skiptir máli. Þetta er óskaplega spennandi leið“

Bryndís Valgarðsdóttir skólustjóri

ur út frá heildinni. Við lítum svo á að foreldrarinn þurfi líka hjálp. Tveir af starfsmönnum ellöfufu, félagsráðgjafi og sálfræðingur, vinna eingöngu með foreldrunum. Þeir eru styrktir í að taka öðru vísi á málum og breyta mynstrinu sem myndast hafði heima fyrir.“

Kveikjan að verkefninu var aðferð sem reynd var í Laugaskóla í Reykjadal sem er framhaldsskóli. „Okkur leist vel á það sem verið er að gera með krakka sem koma þangað í 1. bekk,“ segir Bryndís.

Hún kveðst fullviss um að allir skólar getið farið þá leið sem farin er í Hlíðarskóla. „Grunnskólinn á Bakkafirði er að byrja að þróa svona verkefni. Ég er ekki í vafa um að þetta er eitthvað sem skiptir máli. Þetta er óskaplega spennandi leið.“

ibs@frettabladid.is



# Óslóartreó tendraó

AÐVENTUHÁTÍÐ Á AUSTURVELLI  
SUNNUDAGINN 1. DES. KL. 16–17



15:30 **Lúðrasveit Reykjavíkur**  
blæs til Aðventuhátíðar.

16:00 Hinar hugljúfu jólastjörnur  
**Sigríður Thorlacius** og **Ragnhildur**  
**Gísladóttir** syngja jólin inn.

16:10 **Jón Gnarr**, borgarstjóri, tekur  
á móti Óslóartreúna úr hendi  
**sendinefndar Norðmanna**.

Ljósin tendar hinn sjö ára gamli  
norsk-íslenski **Ólafur Gunnar**  
**Steen Bjarnason**.

16:15 **Jólastjörurnar** syngja  
fleiri jólalög.

16:20 **Stefanía Ragnarsdóttir** frumflytur  
kvæði um kuldastráíð *Gluggagægi*.

16:30 **Jólastjörurnar** syngja  
fleiri jólalög.

16:35 **Jólasveinarnir Stúfur**, *Glugga-*  
*gægir* og *Giljagaur* hafa stolist  
til byggða. Þeim þykir ekkert  
skemmtilegra en að syngja jólalög  
með kátum krökkum!

Kynnir er hin ástsæla **Gerður G. Bjarklind**.

Dagskráin verður túlkuð á tákmalí.  
Heitt kakó og kaffi verma kalda kroppa  
og bílastæðahúsið í Ráðhúsinu verður opið.

Góða skemmtun í hjarta jólaborgarinnar!



Reykjavíkurborg

Hvernig spilar skuldleiðrétting inn í kjarasamninga?

## Er svigrúmið fyrir alla?

**S**tór hluti launamanna á Íslandi virðist hafa skynsamlegar og raunhæfar væntingar til næstu kjarasamninga. Í skoðanakönnun sem Samtök atvinnulífsins létu gera lýstu tveir þriðjuhlutar svarenda sig reiðubúna að fara þjóðarsáttarleið lítilla kauphækkana og lágrar verðbólgu.

Ákvarðanir sveitarfélaga, sem hafa dregið til baka ákvarðanir um gjaldskrárhækkunir, stuðla að því að slík þjóðarsátt geti náðst. Það skiptir máli að rjúfa vítahring stöðugra hækkana með tilvísun til verðbólgu, sem ýta svo að sjálfsgöðu enn undir verðbólgu.

Það var ástæða til að hafa áhyggjur af því á tímabili að sjónvarpsauglýsing Samtaka atvinnulífsins, þar sem fjallað var um launa- og kaupmáttarþróunina frá 2006 og gleymdist að nefna hrún krónunnar, myndi hleypa illu blóði í launþegahreyfinguna og kalla fram harðari kröfur um launahækkunir. Það virðist þó ekki hafa orðið. Forystumenn og félagsmenn í stéttarfélagum átta sig á því að innistæðulausar kauphækkunir fara beint út í verðlagið og éta upp kaupmáttaraukninguna.

Þannig sagði Þorbjörn Guðmundsson, framkvæmdastjóri Samiðnar, í Fréttablaðinu í fyrradag: „Félagsmenn okkar sögðu að ef launahækkunir færu beint út í verðlagið gæti verið betra að sleppa þeim. Það er krafa um að menn stoppi þessa víxlverkun.“ Sigurður Bessason, formaður Eflingar, sagði að í öllum könnunum sem Efling hefur gert meðal sinna félagsmanna, hefði meirihlutinn viljað breytingar á skattkerfinu.

Í sama blaði var rætt við launþega á vinnustöðum og flestir voru sammála um að fara þyrfti varlega í launahækkunir. Fólk vill hins vegar raunverulega kaupmáttaraukningu og horfir þá þar til breytinga á skattkerfinu, til dæmis með hækkun persónuafsláttar. Eðlilega, enda hefur núverandi ríkisstjórn lofað skattalækkunum og Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra hefur sagt að það sé þess virði að skoða þá leið.

Þá vaknar hins vegar spurningin: Hvernig munu aðgerðirnar til hjálpar skuldsettum heimilum, sem að líkindum verða kynntar í dag eða á morgun, spila inn í kjarasamningana og þær væntingar sem almennir launamenn hafa um kaupmáttaraukningu?

Fram hefur komið að farin verði blönduð leið skuldaniðurfellingar og skattaafsláttar handa þeim sem vilja greiða inn á lánin sín. Niðurfellingin mun nýtast þeim sem skulda, mest þeim sem skulda mikið. Einnig hafa verið færð rök fyrir að skattaafslátturinn muni koma þeim bezt sem hafa hæstar tekjur.

Þeir sem skulda ekki húsnæðislán, til dæmis af því að þeir búa í leiguhúsnæði eins og margir þeir lægst launuðu gera, hafa mátt þola kaupmáttarskerðingu vegna gengishruns og verðbólgu, rétt eins og aðrir. Þeir vænta þess líkast til að ef það er svigrúm hjá ríkissjóði á annað borð til að lækka skatta eða gefa afslátt af þeim, fái þeir líka að njóta þess svigrúms, til dæmis í hærri persónuafslætti.

Er ekki alveg örugglega búið að hugsa það til enda við ríkisstjórnarborðið hvernig stóra skuldleiðréttingarútspilið spilar inn í kjarasamningana?

### FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI: Ari Ewald RITSTJÓRAR: Ólafur P. Stephensen [olafur@frettabladid.is](mailto:olafur@frettabladid.is), Mikael Torfason [mikael@frettabladid.is](mailto:mikael@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 viðkomu verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnaböndum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

## Fullveldishátíð

1. desember að Hafnarstræti 20 í nýjum höfuðstöðvum Heimssýnar. Dagskrá hefst klukkan 14:00.

Jón Bjarnason f.v. ráðherra og varaf. Heimssýnar  
Jóhanna María Sigmundsdóttir þingkona  
Inga Backman söngkona  
Sigurður Alfonsson tónlistarmaður  
Bjarki Karlsson ljóðskáld  
Halldóra Hjaltadóttir formaður Ísafoldar

Allir velkomnir



### FRÁ DEGI TIL DAGS

**Fjölmíðlar veiti aðhald**  
Vigdís Hauksdóttir, formaður fjárlaganefndar Alþingis, þreystist ekki á að kenna fyrri ríkisstjórn um að aðstoðarmönnum ráðherra hafi fjölgað og kostnaður aukist um tugi milljóna. Vigdís mætti glaðbeitt í morgunþátt Rásar tvö og sagði að lögum og reglum varðandi ráðuneytin hefði verið breytt í tíð fyrri stjórnar. „Ráðherrum var heimilað að ráða sér fleiri aðstoðarmenn og hugsanlega aðstoðarráðherra. Þetta var vilji þeirrar ríkisstjórnar og það er að reyna á þetta núna,“ sagði Vigdís. Þegar henni var bent á að það væri nú lítið mál að ráða ekki í stöðurnar kvaðst hún átta sig á því. Bætti svo við að

hún vonaðist til að fjölmíðlar myndu veita stjórnvöldum aðhald í málinu.

**Gengur ekki upp**  
Þingheimur hélt áfram að ræða niðurskurð og uppsagnir á RÚV í gær. Einn þeirra sem stigu í pontu var framsóknarmaðurinn Þorsteinn Sæmundsson, sem sagði að fréttir af málefnum Ríkisútvarpsins yllu honum áhyggjum svo og viðbrögðin við þeim. Hann velti fyrir sér hvort ekki hefði verið óþarflega langt gengið þegar Ríkisútvarpið taldi sig þurfa að skera niður um 500 milljónir þegar hagræðingarkraftan væri 300 milljónir. Þorsteinn sagði að þetta gæti bara ekki gengið upp

og hann hefði áhyggjur af því að menn hefðu ekki lagt nógu ríka vinnu í að fara yfir rekstur Ríkisútvarpsins í heild áður en ráðist var í að segja upp fólk. Það eru líklega fleiri en Þorsteinn sem skilja þetta ekki.

**Að taka Zoëga á þetta**  
Ólafur Ísleifsson hagfræðingur velti því fyrir sér í Bítinu á Bylgjunni í gær hvort Páll Magnússon útvarpsstjóri ætti ekki bara að hætta. Hvort það hefði ekki verið stórmannlegra fyrir Pál að taka Björn Zoëga á þetta og ganga á dyr. Svo bætti hann því við að stjórnendur RÚV yrðu að skýra fyrir þjóðinni hvers vegna þeim verður ekki meira úr þeim peningum sem þeir fá frá almenningi en raun ber vitni. [johanna@frettabladid.is](mailto:johanna@frettabladid.is)

Ólafur P. Stephensen



[olafur@frettabladid.is](mailto:olafur@frettabladid.is)

### HALLDÓR



## Bréf til bjargar lífi

### MANNRÉTTINDI



Bryndís Bjarnadóttir herferða- og aðgerðastjóri Íslandsdeildar Amnesty International

Bréf þín bera árangur. Taktu þátt í bréfamaðunni Amnesty International og veittu þeim von sem búa við mannréttindabrot um heim allan.

Ef þú heldur að það sé gamaldags að skrifa bréf og tilgangslaust að setja blek á blað á tímum Facebook og Twitter, lestu þá þakkarbréf Birtukan Mideksa.

„Ég eygði eitt sinn enga von um frelsi. Ég er einstæð móðir og fyrrverandi leiðtogi stjórnarandstöðuflokks í Eþíópíu. Ég var handtekin árið 2005 og dæmd í lífstíðarfangelsi eftir að flokkur minn tók þátt í mótmælum í kjölfar kosninga í landinu.“

Ég framdi engan glæp. Ráðist var gegn mér fyrir það eitt að ég tjáði pólitískar skoðanir mínar með friðsamlegum hætti. Í raun er ég heppin að vera á lífi.

Ég hafði verið í einangrun í Kalitífangelsi svo mánuðum skipti þegar þáttakendur í bréfamaðunni Amnesty komu mér til hjálpar. Þúsundir einstaklinga kröfðust þess að ég hlyti frelsi.

Bréf ykkar vernduðu mig á versta tímabili ævi minnar. Þið voruð rödd mín þegar rödd mín heyrðist ekki. Bréf ykkar héldu voninni lifandi þegar neyðin var mest.

→ Taktu þátt í bréfamaðunni Amnesty og bregstu við 12 áriðandi málum sem þurfa á athygli þinni að halda.

Það er Amnesty International að þakka að ég hlaut frelsi í október 2010.

Ég er svo þakklát fyrir bréf ykkar og aðgerðir í mína þágu. Ég hvet ykkur til að halda áfram lífsbjargarverkum ykkar og grípa til aðgerða í þágu annarra.“

Fleiri þurfa nú hjálpar þinnar við. Taktu þátt í bréfamaðunni Amnesty og bregstu við 12 áriðandi málum sem þurfa á athygli þinni að halda.

Það hefur aldrei verið einfaldara að taka þátt. Tilbúin bréf til stjórnvalda verða á staðnum. Þú getur einnig sent kort til fórnarlamba mannréttindabrot og blásið von í brjóst þeirra.

Í ár tekur Íslandsdeild Amnesty International þátt í bréfamaðunni í ellefta sinn og fer það fram á 14 stöðum á landinu. Finndu þann stað sem er næstur þér á [amnesty.is](http://amnesty.is) og vertu með!

Við vonum að enginn láti sitt eftir liggja á aðventunni í baráttunni fyrir betri heimi.

# Í stríði við sóknarfærin

Í DAG

Pawel Bartoszek stærðfræðingur



Gamall maður í fjölskyldunni sagði eftirfarandi sögu um leið og hann handlék nýkeyptan snjallsímamann: „Það er nú meira hvað tækninni hefur fleygt fram! Þegar ég lærði að skrifa þurfti ég að notast við svokallaða blekbyttu. Þá þurfti maður að dýfa pennanum í þetta furðulega ílát á nokkurra málsgreina fresti til að geta haldið áfram að skrifa. Og þar sem ég var aldrei mjög flinkur við þetta voru öll blöð mín, öll fót og flestallir líkamspartar útötuð í bláum og svörtum blettum.

Þegar ég flutti til Vesturlanda fékk ég reyndar stundum penna og stundum blýant en þó aldrei hvort tveggja við sömu aðstæður. Svo var mikið lagt upp úr því að allir næðu tökum á tilteknum skrifstíl. Ég var ásamt öðrum börnum látinn sitja tímum saman og endurhandskrifa orð með tengiskrift í þar til gerðar skriftarbækur. Þetta var gert svo árum skipti.

Ég var reyndar svo lánsamur að þegar ég gekk í gagnfræðaskóla var þar fólk sem gerði sér grein fyrir mikilvægi þess að börn tileinkuðu sér tæknina. Þess vegna var lagt upp úr því að við lærðum öll á ritvél. Það átti nú eftir að nýtast manni vel, að hafa lært fingra-setninguna.“

Gamli maðurinn í þessari sögu er ég sjálfur. Já, ég lærði vélritun á ritvél í tölvuveri Hagaskóla um 1994. Og þrátt fyrir að vera

nokkurn veginn jafngamall fyrstu einkatölvunni þá tók ég mitt fyrsta forritunarnámskeið um tvítugt, á seinasta ári í menntaskóla. Þar lærðum við Turbo Pascal, einungis fjórum árum eftir að framleiðandinn, Borland, hafði hætt þróun þess.

## Góðir af óhófi

Skólakerfið kenndi fólk ekki á tölvur. Fólk af minni kynslóð lærði á þær í gegnum hvers kyns grúsk. Menn þurftu til dæmis að leysa eitthvert tæknivandamál með minni eða hljóðkort til að geta spilað tölvuleik. Þannig lærðu menn á arkitektúrinn og stýrikerfið. Eitt má þó bóka: Að flest þetta fólk hafi í ófá skipti fengið að heyra að það væri „alltaf í tölvunni“. Það ætti að gera eitthvað uppbyggilegt. Eins og „að fara í labbitúr“.

En einhvern veginn þá reyndist það ágætis undirbúningur undir lífið að vera alltaf í tölvunni. Því satt að segja er ég eiginlega alltaf í tölvunni. Og mér sýnist starfsmöguleikar þeirra sem voru alltaf í tölvunni ekki síðri en þeirra sem náðu fullkomnun í þeirri list að vera „úti í labbitúr“.

## Sporni-sporni

Ég nota ensku heilmikið í vinnunni. Það er nú önnur námsgrein sem skólakerfið kenndi manni varla. Næstum því allir kunnu ensku heilmikið þegar þeir byrjuðu að læra hana og þeim leiddist því í tímum. Hjá flestum sem ég þekki komst það í vana að hunska þetta fag algerlega. Þannig að þegar kom að einhverju sem maður gæti hafa haft gagn af þá var það orðið of seint. Allur áhugi var farinn. En hugsid ykkur því-

„Þegar ég var ungur hafði sumt fólk áhyggjur af því að ég læsi of mikið. Nú hafa menn áhyggjur af því að fólk sé of mikið í símanum.“

Lík soun: Nánast allir skilja ensku og flestir tala hana sáemilega óhindrað. En ritunarhæfileikar flestra Íslendinga, þegar kemur að enskunni, eru langt frá því að vera góðir. Miðað við alla þessa ensku í umhverfinu ættum við að geta miklu betur. En til þess þarf helst að byrja að kenna ensku fimm ára.

Mér virðist reyndar sem margt fullorðið fólk líti á það sem hlutverk sitt að sporna við hinum og þessum áhrifum. Sporna við farsímanotkun. Sporna við áhrifum enskunnar. Sporna við tölvunotkun. Sporna við sjónvarpsglápi. Einu sinni vildu menn sporna við áhrifum dönskunnar. Nú tala Íslendingar hvorki dönsku né skilja. Menn hljóta að vera ánægðir.

## Hættum að hata símana

Þegar ég var ungur hafði sumt fólk áhyggjur af því að ég læsi of mikið. Nú hafa menn áhyggjur af því að fólk sé of mikið í símanum. Flestir kennarar banna síma og líta á það sem stórkostlegt vandamál að meðalnerandi gangi nú með nettengda ofurtölvu með myndavél og upptökutæki á sér. En svona er þetta. Eitthvað ungt fólk í appabransanum verður búíð að sigra heiminn og fimm sinnum áður en kennarar hætta að líta á síma nemenda sinna sem óvin númer eitt. „Ný tækni? Sóknarfæri? Nei... ógn.“

# Nefnifallsfár

Ein mest lesna frétt á vef RÚV á dögunum var um beygingarvillu í boðskortum forsætisráðuneytisins sem send voru „vegna hátíðahalda af því tilefni að 350 ár eru liðin frá fæðingu Árna Magnússonar handritasafnara. Í hópi boðgesta eru ýmsir af helstu íslenskumönnum landsins“.

Okkur getur öllum orðið á og ég þekki það vel þegar „klippa-og-klístra-aðferðin“ veldur villum og tæknin dregur athyglina frá hinu sem réttara er. Tölvur eru gagnleg tæki en þær kunna lítt að hugsa út frá málfræðireglum, einkum þegar tungumálið er flókið og fagurt eins og íslenskan.

Tilefni þessa greinarstúfs er að benda á nefnifallsfárið sem virðist verða skæðara með hverju árinu sem líður.

Hefurðu tekið eftir því að ekki er lengur hægt að kaupa íbúðir í Hafnarfirði eða Kópavogi eða Ísafirði? Í auglýsingum flestra fasteignasala landsins eru einungis til íbúðir í Hafnarfjörður, Kópavogur og Ásafirði o.s.frv.

## Hvenær hófst þessi vitleysa?

Ég tel að sökudólgurinn sé Póstur og sími, það virta og góða fyrirtæki, sem var í eigu almennings fram að einkavæðingunni sem komst mjög í tísku fyrir hrún og sumir þingmenn stjórnarflokkanna glingra nú við eins og nýfædd og ómálga börn.

Fyrir daga pósthúsa voru bréf ætíð send til Reykjavíkur, Ísafjarðar, Hafnarfjarðar, Kópavogs og víðar. Þegar ég fékk bréf í

ÍSLENSKT MÁL



Örn Bárður Jónsson áhugamaður um „ástkæra, ylhýra málið“

pósti á mínum yngri árum var ég ætíð sagður búa á Ísafirði. Engir skrifuðu Ísafjörður í nefnifalli utan á bréf nema kannski útlendingar.

Þegar pósthúsin voru tekin upp af Pósti og síma, gerðust þeir sem því máli stýrðu sekir, að mínu mati, um mikil málsþjöll. Líklega var sú skyssa þeim ómeðvituð að segja að pósthúsin 400 væri á Ísafjörður og 200

í Kópavogur. Þetta þótti kannski vera fínna og „meira erlendis“ eins og stundum er sagt.

Þrátt fyrir allt tókst mér í sumar að finna nýja eign í bæ með vitlausri fallbeygingu í auglýsingum en mikið mundi það gleðja mig ef fasteignasalar allir tækju upp hina réttu beygingu staðarnafna. Sama á við um fyrirtæki á vefnum og víðar. Heldur fólk virkilega að útlendingar þurfi að fá allt stafað ofan í sig í nefnifalli? Getu þeir ekki fundið skrifstofur Hagkaupa í Holtgördum? Sum fyrirtæki og stofnanir kunna þetta en önnur ekki. Hér koma dæmi af vefnum: Forsætisráðuneytið er sagt vera í Stjórnarráðshúsinu við Lækjartorg og Mogginn í Hádegismóum en Eimskip er í Korngarðar 2.

Taktu eftir nefnifallsfárinu á komandi dögum og þessum leiðingalega „erlendishætti“ og leggðu tungunni fögru lið með því að benda þeim er reka fyrirtækin, sem eiga hvergi heima skv. réttir íslensku, á hið rétta.

Þessi pistill var ekki skrifaður í Garðabær.

Góðar stundir.

EKKERT MSG  
ENGIN TRANSFITA  
ENGIN LITAREFNI

**Köttbuljong**  
12 TÁRNINGAR GER 6 LITER

UTAN TILLSATTA SMAKFÖRSTÁRKARE  
UTAN FÁRGÄMMEN  
UTAN HÁRDAT FETT

SVENSK MAT-TRADITION  
GUSTAF BONG  
1890

**Kycklingbuljong**  
12 TÁRNINGAR GER 6 LITER

UTAN TILLSATTA SMAKFÖRSTÁRKARE  
UTAN FÁRGÄMMEN  
UTAN HÁRDAT FETT

SVENSK MAT-TRADITION  
GUSTAF BONG  
1890

- *Ísrein snilld* -

# Í ELDAMENNSKUNA

Gerðu máltíðina enn betri með teningunum frá Bong  
því þeir laða fram það besta úr góðu hráefni.

**BONUS**
**HAGKAUP**

# Röddin okkar

## MENNING

Víkingur Heiðar Ólafsson  
Auður Jónsdóttir  
Jón Kalman Stefánsson  
Kristín Ómarsdóttir  
Andri Snær Magnason  
Guðrún Eva Mínervudóttir  
Ingi Björn Guðnason  
Eiríkur Örn Norðdahl  
Vigdís Grímsdóttir

Lísa Kristjánsdóttir  
Þórunn Erlu Valdimarsdóttir  
Sigurbjörg Þrastardóttir  
Rannveig (Gagga) Jónsdóttir  
Birna Anna Björnsdóttir  
Eiríkur Guðmundsson  
Þórarinn Leifsson  
Ragna Sigurðardóttir  
Kristín Eiríksdóttir

Þjóðin á sér rödd. Sú rödd er ekki óþýð. Eina stundina minnir hún á stamandi unglingspilt í mútum, þá næstu á langþreytta kerlingu með reykingahósta. Stundum minnir hún á hikstandi smástelpu,

augnabliki síðar á örvæntingarfullan tenór. Hljómur hennar er margradna. Þannig verður það að vera, öðruvísi getur þjóðin ekki átt sér rödd. Forsenda þess að röddin fái að hljóma í öllum

sínum blæbrigðum, þessum kraftmikla lífsþorsta, er að hér á landi sé rekið öflugt ríkisútvarp með reynsluríku dagskrárgerðarfólki. Aðeins þannig er hægt að tryggja að röddin sé sönn.

Nú á að lækka rostann í þessari hljómmiklu rödd. Blóðtakan hjá RÚV er svo yfiringileg að það er engu líkara en það eigi að gelda allan kórinn, þessa þrætugjörnu en þó líflegu þjóð. Það er verið að þvinga röddina þannig að hún verði hjómið eitt. Við þessar aðstæður verður að teljast ólíklegt að RÚV geti sinnt lögbundnu hlutverki sínu sem skyldi. Það er svo

hátt reitt til höggs að afleiðingarnar verða tæpast afturkræfar.

Það er ekki að ástæðulausu að rúm 50% þjóðarinnar treysta RÚV (samanborið við 16% traust á Alþingi eða 14% traust á öðrum fjölmiðlum samkvæmt könnun MMR í október). Landsmenn treysta RÚV af því að þar vinna starfsmenn af heilindum og ástríðu. Það sækir enginn um að vinna við dagskrárgerð eða á fréttastofu til að verða ríkur eða til að þjóna hagsmunum fátta. Nú eru slegnar sprungur í Spegilinn á Rás 1 og Kastljós sjónvarps þarf að lýsa landsmönnum veginn

→ Við neitum að trúá að þetta sé óhjákvæmileg forgangsröðun á fjárlögum. Við neitum líka að trúá að stjórn ríkisútvarpsins hafi ekki getað forgangsráðað hlutunum á annan hátt en raun ber vitni.

með sífellt færri perum. Kona ein veitti lesendum Smartlands Mörtu Mariu eitt sinn það fegrunarráð að slökkva ljósið. Það er engu líkara en ríkisstjórn Íslands hafi tekið þetta til sín.

Það lítur út fyrir að Tónlistardeild Rásar 1 verði vart starfandi eftir þessa uppsagnahrinu, okkur telst til að nú starfi 2,4 starfsmenn á deildinni. Svo virðist einnig sem barnaefni í útvarpi hafi verið slegið af þar sem báðir dagskrárgerðarmenn Leynifélagsins eru í hópi þeirra sem var sagt upp – og þannig mætti lengi upp telja.

Dagskrárgerðarfólk RÚV á stóran þátt í sköpun menningar dagsins í dag, en auk þess varðveitir RÚV menningararf síðustu 70 ára og heldur honum lifandi. Útvarpsperla er réttnefni fyrir þá dagskrárliði. Vegna RÚV hafa landsmenn í senn getað litid um öxl og horft fram á veginn; en nú á að sjá til þess að okkar tími verði eyða í safni útvarpsins. Þetta er svartur dagur. Er hann virkilega kominn?

Við neitum að trúá að þetta sé óhjákvæmileg forgangsröðun á fjárlögum. Við neitum líka að trúá að stjórn Ríkisútvarpsins hafi ekki getað forgangsráðað hlutunum á annan hátt en raun ber vitni. Hvað er mikilvægara en að fjárfesta í dagskrárgerðarfólki með ómetanlega reynslu? Er einhver skynsamleg skýring á þessu? Nei, segjum við. Nei. Kannski er munurinn á þjóðmenningu og menningu sá að í þjóðmenningunni felst það eitt að vera með íslenskt vegabréf á meðan menningin er það sem fólk gerir vel. Það er verið að segja okkur að við höfum ekki efni á því lengur.

## AF NETINU

### Lifandi flak

Vinum mínum finnst ég alltof sjaldan verða orðlaus. Þeim verð að ósk sinni í dag.

Og ég er varla búinn að melta fréttirnar af Ríkisútvarpinu ennþá.

Sko. Það er hægt að skilja nauðsyn sparnaðar og aðhalds. Sjálfur var ég árum saman með þátt á Rás eitt – þann vinsælasta á dagskránni, var okkur sagt – sem var sleginn af í sparnaðarskyni eftir Hrun. Ekkert okkar kvartaði yfir því, svo ég muni. Stundum þarf bara að spara.

En að segja upp rúmlega fimmtungi starfsmanna Ríkisútvarpsins á einu bretti er meira en aðhald og sparnaður. Það er atlaða að sjálfum kjarna og eðli stofnunarinnar.

<http://blog.pressan.is>

Karl Th. Birgisson

### Nokkrir kostunaraðilar

Kostunaraðilar sjónhverfingarinnar miklu eru nokkrir. Fyrst ber að telja þá tekjuháa, sem eiga sjálfseignarsparnað. Þeir fá að nota hann upp í skuldir. Svo er það gamla fólkid í líffeyrissjóðunum, sem þarf að borga tjón sjóðanna. Loks er það ríkið. Þarf að standa undir tjóni íbúðalánasjóðs, sem rambar á barmi gjaldþrots og getur ekkert endurgreitt. Ríkið þarf líka að sjá á eftir sköttum, einkum hinna tekjuháa, sem mestan fá afslátt. Samtals nemur tjón ríkisins minnst sextíu milljörðum, sem dreifast á nokkur ár. Því má búast við framhaldi á eyðingu gróinna innviða samfélagsins, svo sem Landspítalans.

<http://www.jonas.is/>

Jónas Kristjánsson

# HJÓLAPAKKINN FÆST Í MARKINU!

20-30% Afsláttur af öllum hjólum! TIL JÓLA

Ekki gleyma að leika þér



## Rýmingarsala á prektækjum!

50%

af öllum þrek- og æfingataekjum



## Mikið úrval af hjólavörum



Allt fyrir vetrarhjólreiðarnar

NORCO CITY GLIDE Verð áður -109.900kr.- Verð nú 76.930kr.  
Klassískt dömu borgarhjól



NORCO PLATEAU Verð áður -79.900kr.- Verð nú 63.920kr.  
Dömu borgarhjól Dempari í gaffli og sæti



NORCO STORM 9.1 Verð áður -94.900kr.- Verð nú 75.920kr.  
29" hjól



NORCO CITY GLIDE 8 Verð áður -139.900kr.- Verð nú 97.930kr.



NORCO STORM 6.1 Verð áður -89.900kr.- Verð nú 71.920kr.



NORCO STORM 6.2 Verð áður -69.900kr.- Verð nú 55.920kr.



FRÁBÆR tími til að gera góð hjólakaup!  
Gefðu sportpakka í ár!

Þjónustu samningur til 15. Júní fylgir öllum nýjum hjólum!

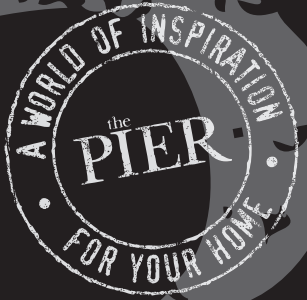
Mikið úrval



Innihaldi í þjónustusamningi:

- Almenn yfirferð á hjólinu, stilling á girum og bremsum í 6-12 mánuði
- 10% afsláttur af vinnu á verkstæði og hjólavörum
- Hámark 2 virkir dagar biðtími á verkstæði
- 20% afsláttur af hjálmi





# BLACK FRIDAY

## SVARTUR FÖSTUDAGUR

Haag  
**-25%**  
af fyrstu  
5 sófunum

**149.925**  
áður 199.900

ANNARS ...

**-20%**  
aðeins í dag

**159.920**  
áður 199.900

Haag 330 cm breidd



Polo 298 cm breidd

Polo  
**127.920**  
áður 159.900

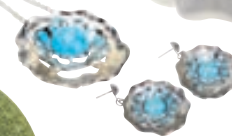
U-LAGA

TILBOÐ GILDIR Á  
MEÐAN BIRGÐIR  
ENDAST

**3**  
fyrir **2**

AÐ ÖLLUM  
VÖRUM Í DAG  
NEMA HÚSGÖGNUM\*

# LOVE



TILBOÐ GILDA Í DAG  
29. NOVEMBER

the  
**PIER**

\*EKKERT ER GREITT FYRIR ÓDÝRUSTU VÖRUNA

Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880



# FERSKASTI NAMMIBARINN



549kr/pk  
v.á. 599

**Honey Crunch Epli**  
frá Frakklandi



349kr/pk  
v.á. 399



**Akursels Gulrætur**  
íslenskar og lífrænt ræktaðar



199kr/stk  
v.á. 399

**Pomelos sítrusávöxtur**

- Stærsti sítrusávöxturinn
- Einungis 36 kcal í 100 g
- Hýðið úr Pomelo er notað í nammi og til að bragðbæta súrsæta rétti.
- C-vítamín ríkur

## EPLI ERU EKKI BARA EPLI



**Breskir ostar**



**Hamlet Skeljakonfekt**  
250g og 500g



**Nýbakað Jólabrauð**

**NÝTT!**



**Hagkaups Smákökudeig**  
Auðveldaðu þér jólabaksturinn



**Te&kaffi**  
Ljúffengt jólakaffi



**TILBOÐ!**

399kr/pk  
v.á. 599

899kr/stk  
v.á. 1499

**Grenibúnt og Jólástjörnur**  
Allt sem þarf til að gera jólalegt

**NÝBAKAÐAR!**



## JÓLASMÁKÖKUR HAGKAUPS

Hvernig væri að eiga notalega stund og gleðja einhvern nákominn með ljúffengum smákökum, tilvöldum með rjúkandi kaffi eða kakóbolla?

- Hver er uppáhaldstegundin þín?
- Súkkulaðiþitar • Hunang & músli • Rúsínur & hafrar
  - Hnetusmjör • Hvítt súkkulaði & macadamia hnetur
  - Brownies • Karamellu og mjólkursúkkulaði

Gildir til 1. desember á meðan birgðir endast.



**OPIÐ**  
allan sólarhringinn  
Garðabær, Skeifan  
& Eiðistorg



# HAFÐU ÞAÐ GOTT....



**40%**  
afsláttur á kassa

**2998** kr/kg  
v.á. 4997

## LAMBAINNRALÆRI



**25%**  
afsláttur á kassa

**2362** kr/kg  
v.á. 3149

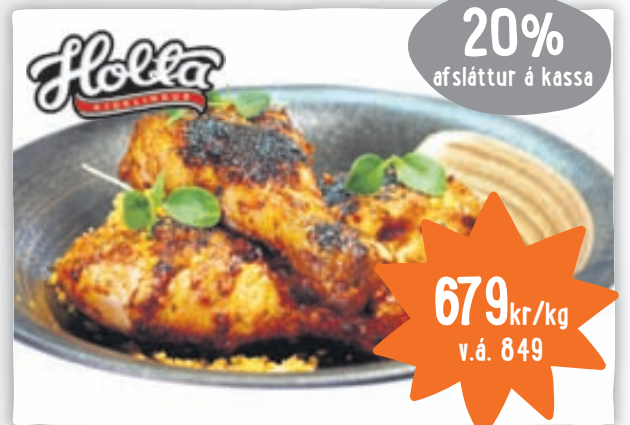
Helgarsteik Grand Orange



**25%**  
afsláttur á kassa

**2249** kr/kg  
v.á. 2998

Kjúklingalundir



**20%**  
afsláttur á kassa

**679** kr/kg  
v.á. 849

Kjúklingaleggir



**30%**  
afsláttur á kassa

**3079** kr/kg  
v.á. 4399

Ribeye, innflutt



## FERSKUR KALKÚNN

**1599** kr/kg  
v.á. 1899

SÆTAR KARTÖFLUR

## GÓÐAR MEÐ KALKÚNINUM

Stökkar og bragðgóðar franskar sem henta með öllum mat. aðeins 22 mínútur í ofni.



**HAGKAUP**

Ein ferð betra verð

# Gamaldags stofnanahugsun og forræðishyggja borgaryfirvalda

Fulltrúar hagsmunasamtaka fatlaðra, Geðhjálp, Landssamtakanna Þroskahjálp, Öryrkjabandalags Íslands, Sjónarhóls ráðgjafarmiðstöðvar og Áss styrktarfélag, komu á fund velferðarráðs 24. október sl.

Þar var til umræðu harðort bréf þeirra til velferðarráðs og velferðarsviðs en sams konar bréf var sent til umboðsmanns borgarbúa, borgarstjóra, mannréttindastjóra Reykjavíkurborgar, réttindavaktar velferðarráðuneytisins og réttindagæslumanns fatlaðs fólks í Reykjavík.

**Samrýmist ekki mannréttindasýn**  
Í bréfinu var meðal annars lýst þeirri skoðun að „verklag Reykjavíkurborgar varðandi þjónustu við fatlað fólk samrýmist ekki nútíma hugmyndafræði í málaflokknum þar sem lögð er áhersla á mannréttindasýn“ og jafnframt að skortur sé á „þekkingu á þeirri hugmyndafræði sem vinna skal eftir í þjónustu við fatlað fólk þar sem lögð er áhersla á sjálfstætt líf og sjálfsákvörðunarrétt fólks“.

Fulltrúar fatlaðra segja að áhersla sé lögð á hópalausnir fremur en einstaklingsbundin þjónustutíloboð, en slíkt gengur gegn markmiðum laga og reglugerðar sem þeim tengist um fatlað fólk á heimilum sínum. Það er sérstaklega gagnrýnt að nýlegt búsetuúrræði felur í sér algerlega meðvituð brot á umræddum lögum og reglugerð

## SAMFÉLAG



Þorleifur Gunnlaugsson varaborgarfulltrúi Vg

en slíkt valdi áhyggjum af þróun mála í borginni.

„Skipulag þjónustu við fólk með miklar stuðningsþarfir tekur mið af stofnanahugsun fremur en nútíma hugmyndafræði og það verklag að fólk með miklar stuðningsþarfir skuli ætlað að búa í s.k. „sértækum húsnæðisúrræðum“ gengur gegn réttindi fatlaðs fólks og þeirri þróun sem orðið hefur í þjónustu við fatlað fólk undanfarna áratugi. Umrætt verklag á sér ekki stoð í Reglugerð um þjónustu við fatlað fólk á heimilum sínum, sem þvert á móti leggur áherslu á að þjónusta skuli veitt þar sem fólk sjálft kys að búa og einstaklingsbundna þjónustu.“

## Alvarlegar athugasemdir

Hér er tekið heilshugar undir það grundvallarsjónarmið að Reykjavíkurborg eigi að bjóða fötlöðu fólki þjónustu á heimili sínu en skylda ekki hluta fatlaðra til búsetu í þjónustukjörnum, ella fái þeir ekki lögboðna þjónustu. Slíkt er andstætt grundvallarmannréttindum sem alltaf skulu vera í fyrsta sæti þegar takmörkuðum fjármunum er forgangsraðað.

Það er brýnt að gaumgæfa vel gagnrýni hagsmunasamtaka fatlaðra sem í raun snýr ekki aðeins að skorti á fjármagni heldur ekki síður að skorti á þekkingu á eðli fötlunar, sem endurspeglast í viðhorfi til fatlaðs fólks og þjónustuþarfa þess.

→ Það er brýnt að gaumgæfa vel gagnrýni hagsmunasamtaka fatlaðra sem í raun snýr ekki aðeins að skorti á fjármagni heldur ekki síður að skorti á þekkingu á eðli fötlunar, sem endurspeglast í viðhorfi til fatlaðs fólks ...

Hagsmunasamtökin segja velferðarsvið ekki vinna eftir nýrri reglugerð um þjónustu við fatlað fólk á heimili sínu og að þjónusta við fatlaða sé of miðstýrð og boðleiðir langar með litlum sveigjanleika. Enn fremur að hagsmunasamtökin fái ekki verkefni til umsagnar fyrr en á síðari stigum, lítið sé gert með þær athugasemdir sem lagðar eru fram og allt beri þetta vott um gamaldags stofnanahugsun og forræðishyggju borgaryfirvalda. Þessi gagnrýni hagsmunasamtakanna á stjórnarsýslu borgarinnar er ekki síður alvarleg.

Gagnrýnin snýr fyrst og fremst að velferðarráði og yfirstjórn velferðarsviðs borgarinnar.

Þessar athugasemdir, sem að mínu mati eru réttmætar, verða borgaryfirvöld að taka alvarlega. Þær eru, það ég best veit, til umfjöllunar umboðsmanns borgarbúa og ættu einnig að vera til umfjöllunar mannréttindaráðs og vel kemur til greina að fram fari óháð úttekt á velferðarsviði með tilliti til umræddrar gagnrýni hagsmunasamtaka fatlaðra.

# Vita foreldrar hvað þeir skipta miklu máli?

Viðhorf foreldra til skóla og menntunar barna sinna hefur áhrif á það hvaða menntaleið börnin velja sér í lífinu. Rannsóknir hafa sýnt að viðhorf foreldra hafa jafnvel meira að segja en efnahagur, heilsa og félagsleg staða fjölskyldunnar.

Niðurstöður viðamikillar rannsóknar í Bandaríkjunum árið 2007 sýndu að virk þátttaka foreldra í öllu skólastarfi hefur marktækt forvarnargildi gegn einelti og áhættuþegðum, net-, áfengis- og vímuefnafíkn. Ávinningur af góðu samstarfi skilar sér einnig í betri líðan barnanna í skólanum, auknum áhuga og bættum námsárangri svo eitthvað sé nefnt. Þá er ekki aðeins átt við samstarf um viðburði á vegum skólans, heldur einnig beina þátttöku foreldra í stefnumörkun skólamála.

## Foreldrar oft óöryggir

Hins vegar er það oft þannig að foreldrar eru óöryggir í hverju þeirra framlag eigi og megi liggja og hvert þeirra hlutverk er í skólanum. Í aðalnámskrá leik-, grunn- og framhaldsskóla er kveðið á um þátt foreldra á öllum stigum skólastarfs, allt frá mótun skólastefnu yfir í mat á innra og ytra starfi. Þar hafa báðir aðilar skyldum að gegna. Sérstök áhersla er lögð á þennan þátt í aðalnámskrá framhaldsskóla, en einmitt á þeim tímamarki virðast margir foreldrar sleppa unglöngunum sínum lausum og hætta að „skipta sér of mikið af“.

## MENNTAMÁL



Ása Sigurlaug Harðardóttir uppeldis- og kennslufræðimenntaður stjórnarmaður hjá Heimili og skóla

→ Margir foreldrar hafa leitað til samtakanna frá stofnun þeirra til að fá skilning, styrk og stuðning við skólagöngu barna.

Íslenskir kennarar vinna frábært starf fyrir börn í leik-, grunn og framhaldsskólum landsins, oft við erfiðar aðstæður sem skapast m.a. af of stórum bekkjum, naumum fjárframlögum og sameiningarferli tveggja eða fleiri eininga á tímum sparnaðar. Þessar aðstæður geta skapað mikla togstreitu og óöryggi í starfi. Foreldrar geta sýnt þeim stuðning með því að sýna þessum aðstæðum kennara skilning.

Heimili og skóli – landsamtök foreldra hafa það að markmiði að efla foreldra í uppeldislutverki sínu og veita þeim stuðning og hvatningu til virkrar þátttöku í skólasamfélaginu. Margir foreldrar hafa leitað til samtakanna frá stofnun þeirra til að fá skilning, styrk og stuðning við skólagöngu barnanna, sérstaklega þeir sem eiga börn í grunnskóla. Samtökin starfa jafnt fyrir foreldra barna og unglinga á öllum skólastigum. Einnig leita kennarar, skólastjórnendur og aðrir innan skólanna til samtakanna og fá upplýsingar um samskipti heimilis og skóla.

Ein leið samtakanna til að stuðla að auknum áhuga, ábyrgð og áhrifum foreldra á skóla-, uppeldis- og fjölskyldumál er Foreldradagurinn sem haldinn hefur verið frá 2011.

# HEIMABÍÓ Í EINUM HÁTALARA



## JBL Cinema SB200

### HELSTU KOSTIR

- Getur notað sömu fjarstýringu og sjónvarpið
- Harman Display Surround tækni
- Þráðlaus Bluetooth tenging
- Einfalt í uppsetningu

VERÐ ▶ 59.990



# Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • WWW.SM.IS







# JÓLA DAGATAL



**50%**

af Erik Bagger  
vörum

**20%**

afsláttur af  
Holmegaard  
jólavörum

**5**



**25%**

afsláttur af öllum  
Louis Poulsen  
ljósum  
fram að jólum

**12**

**19**



Innilegar þakkir til allra sem sýnt hafa okkur samúð og hlýju við andlát og útför föður okkar, tengdafaður, afa og langafa,

**RAGNARS PÉTURSSONAR**  
fv. kaupfélagsstjóra.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk á deild 2B, Hrafnistu í Hafnarfirði, fyrir hlýhug og góða umönnun.



**Guðrún Valdís Ragnarsdóttir**  
**Pétur Ragnarsson**  
**Jónína Ragnarsdóttir**  
**Ragnheiður Ragnarsdóttir**  
**Hanna Ragnarsdóttir**  
tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

**PETTA GERÐIST: 29. NÓVEMBER 1945**

## Júgóslavía var formlega stofnuð

Sósíalíska sambandslýðveldið Júgóslavía var formlega stofnað 29. nóvember árið 1945. Það var síðan leyst upp árið 1992 í um-brotum stríðsins á Balkanskaga. Sambandsríkin voru sex: Bosnía og Hersegóvína, Króatía, Makedónía, Svartfjallaland, Serbía og Slóvenía. Undir stjórn Josips Broz Tito kappkostaði Júgóslavía að halda hlutleysi sínu á árum kalda stríðsins og var eitt af stofnríkjum Óháðu hreyfingarinnar, sem stofnuð var í Belgrad árið 1961. Vaxandi þjóðernisstefna innan sambandsríkjanna sex á níunda og tíunda áratugnum leiddi til uppreisna og innbyrðis átaka sem að lokum leiddu til blóðugrar styrjaldar og upplausnar ríkisins.

Heimild: Wikipedia



**BELGRAD** Fyrirverandi höfuðborg Júgóslavíu.



Okkar kæri bróðir, mágur og frændi,

**PÓRÐUR GUÐJÓNSSON**  
dömklaðskeri og bankastarfsmaður,  
Grettisgötu 32,

andaðist á Hjúkrunarheimilinu Eir að kvöldi laugardagsins 23. nóvember. Bálför fer fram frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 4. desember kl. 15.00.



Fyrir hönd aðstandenda,  
**Guðni Guðjónsson**  
**Jóna S. Sigurðardóttir**

**Barbara Stanzeit**  
**Helgi Þór Guðmundsson**



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

**ÁSDÍS BJÖRG ÁSGEIRSDÓTTIR**

lést á heimili sínu mánudaginn 25. nóvember. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju fimmtudaginn 5. desember kl. 13.00.



**Jóhann Jörundur Halldórsson**  
**Sigrún Halldóra Jóhannsdóttir**  
**Særún Björg Jóhannsdóttir**  
**Guðrún Ásgerður Jóhannsdóttir**  
**Jóhann Freyr Vilhjálmsson**  
**Agnar Friðberg Þór Haraldsson**  
**Sólveig Guðrúnardóttir**  
Ilva og Ísabella Rún

**Haraldur Þór Agnarsson**



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**BERGPÓRA JENSEN**

andaðist á hjúkrunarheimilinu Droplaugarstöðum föstudaginn 22. nóvember. Útförin fer fram frá Kópavogskirkju miðvikudaginn 4. desember kl. 13.00.



**Jóhanna Gunnlaugsdóttir**  
**Sigríður Anný Gunnlaugsdóttir**  
**Steinunn Gunnlaugsdóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.

**Árni Árnason**  
**Ægir Breiðfjörð**  
**Brjánn Árni Bjarnason**



Elskulegur bróðir okkar,

**REYNIR ÁGÚST ÁRNASON**  
Hólmgarði 22,

lést mánudaginn 18. nóvember. Útför hans fer fram frá Grafarvogskirkju mánudaginn 2. desember kl. 13.00.



Systkini hins látna.



**ENGINN DÝRLINGUR** Edda Blöndal segir átakið algjörlega sjálfelskt, því henni lífi vel með að verða að liði.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Dansað fyrir Hringinn

Edda Blöndal, upphafskona góðgerðardags Salsa Iceland, fékk hugmyndina í fæðingarorlofi í fyrra. Hún segir gaman að dansa fyrir málefni sem skiptir máli.

Nemendur og kennarar Salsa Iceland munu næsta laugardag dansa til styrktar Barnaspítala Hringingsins í dansstúdíói sínu á Grensásvegi 12a. Þetta er annað árið í röð sem Salsa Iceland heldur góðgerðardag.

„Við munum bjóða upp á margvíslega danstíma milli kl. 11.00 og 16.00 fyrir byrjendur jafnt sem dansvana og ekki er þörf á að mæta með dansfélagi,“ segir Edda Blöndal, stofnandi Salsa Iceland og upphafskona átaksins. Átakið var hugmynd Eddu, en hún var í fæðingarorlofi í fyrra. „Ég hafði fengið sex tíma svefn eina nóttina, sem er nú ekki vaninn þegar maður er með nýfætt barn og mér fannst ég svo úthvöld og fín að ég ákvað að

henda bara í þennan góðgerðardag í fyrra. Hann tókst svo vel að það var ekkert annað að gera en að endurtaka leikinn,“ útskýrir Edda. „Við hjá Salsa Iceland erum öll fólk með lítil börn og höfum þurft að leita á náðir Barnaspítalans þannig að okkur þótti þetta málefni vel við hæfi,“ segir hún jafnframt.

Edda hefur vakið athygli fyrir átakið. „Það hrósa manni allir fyrir að vera einhver dýrlingur, en átakið er náttúrulega algjörlega sjálfelskt. Manni líður svo vel af því að hjálpa til,“ segir Edda, létt í bragði. Edda bætir við að það sé mikilvægt að við hlúum hvert að öðru. „Það er líka bara svo mikil neikvæðni í samfélaginu og niðurskurður alls stað-

ar. Við þurfum að vera góð hvert við annað. Við, dansfíklarnir, getum gert þetta – dansað fyrir málefni sem skiptir máli!“ segir Edda jafnframt. Inngangseyrir í hvern tíma er fimm hundruð krónur. „Svo eru frjáls framlög ef fólk vill gefa meira,“ bætir hún við.

Um kvöldið verður svo haldið salsaball þar sem inngangseyririnn rennur einnig óskertur til Barnaspítalans. Þá verða veglegir happdrættisvinningar í boði WOW.

„Öllum er velkomið að líta inn yfir daginn eða um kvöldið alveg óháð því hvort fólk vill dansa, en það vill ef til vill styrkja gott málefni,“ segir Edda að lokum.

olof@frettabladid.is



Elskulegur faðir minn, tengdafaðir, afa, sonur og bróðir,

**VIÐAR GÍSLASON**  
Gautavík 27, Reykjavík,

lést á gjörgæsludeild Landspítalans við Hringbraut 23. nóvember. Útför hans fer fram frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 4. desember kl. 13.00. Blóm og kransar eru vinsamlega afþökkuð en þeim sem vilja minnast hans er bent á Krabbameinsfélagið.



**Andrés Viðarsson**  
**Telma Svava Andrésdóttir**  
**Dagbjört Ólafsdóttir**  
**Svanbjörg Gísladóttir**  
**Ester Gísladóttir**  
**Þórir Gíslason**

**Margrét Helga Skúladóttir**



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,  
**GUÐRÚN KJARTANSDÓTTIR**  
frá Akrakoti, síðast til heimilis á Höfða, hjúkrunar- og dvalarheimili, Akranesi,

andaðist 25. nóvember. Útförin fer fram frá Akranesirkirkju þriðjudaginn 3. desember kl. 14.



**Kjartan Björnsson**  
**Ása María Björnisdóttir**  
**Ólafur Rúnar Björnsson**  
**Ellert Björnsson**  
**Björn Björnsson**  
**Guðrún Björnisdóttir**  
**Ólafía Guðrún Björnisdóttir**  
**Hjördís Holm**  
og ömmubörn.

**Eufemia Berglind**  
**Guðnadóttir**  
**Róbert Hólm Júlíusson**  
**Kristín Svafa Tómasdóttir**

**Sigþóra Ársælsdóttir**  
**Róbert Jósefsson**  
**Kristófer Pétursson**  
**Ingi Holm**

**Haustútsala**  
**20-30% afsláttur**

**Graníthöllin**  
Legsteinar

Bæjarhrouni 26 - Hafnarfirði  
Sími 555 3888 - granithollin.is

# FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



## JÓLAÞORPIÐ SKREYTT

Leikskólabörn Hafnarfjarðar eru í óða önn að skreyta jólatrén sem umlykja þorpið með fallegum hlutum sem þau hafa búið til. Leikskólabörn hafa skreytt Jólaborpið frá upphafi, eða þau ellefu ár sem þorpið hefur risið.

## Plokkfiskur

hollur kostur á 5 mín.



## Jólaþólarnir komnir

ÓTRÚLEGT ÚRVAL AF JÓLAÞÓLUM FYRIR 12 ÁRA OG ELÐRI

**20%**  
AFSLÁTTUR  
UM HELGINA



Laugaveg 54,  
sími: 552 5201

Vertu vinur

## ELDAÐ MEÐ HOLTA

**HOLTA KYNNIR** Úlfar Finnbjörnsson er einn færasti kokkur landsins. Hann sér um sjónvarpsþáttinn Eldað með Holta á ÍNN. Þar fáum við að fylgjast með honum elda ljúffenga kjúklingarétti úr Holta-kjúklingi.

**M**atreiðslumaðurinn Úlfar Finnbjörnsson sér um sjónvarpsþáttinn Eldað með Holta á ÍNN. Þar eldar hann ljúffenga rétti úr Holta-kjúklingi fyrir áhorfendur. Hér færir Úlfar okkur, ásamt Eiríki Friðrikssyni matreiðslumeistara, uppskrift að stórkost-

legum hátíðarfugli með kryddblöndu og ljúffengri sósu. Hægt er að fylgjast með Úlfari elda þessa girnilegu máltíð í kvöld klukkan 21.30 á sjónvarpsstöðinni ÍNN. Þættirnir verða svo endursýndir yfir helgina. Einnig er hægt að horfa á þá á heimasíðu ÍNN, inntv.is.

**HÁTÍÐ Í BÆ** Jólalegur hátíðarfugl frá Holta.  
MYND/DANÍVEL

### STÓRKOSTLEGUR HÁTÍÐARFUGL

#### TRÖNUBERJASULTA

1 poki trönuber  
100 g sykur (sama magn af sykri og berjum)  
Smá púrtvín  
Sjóða við vægan hita í eina klst. Það má bragðbæta með salti og hlýnsirópi (maple syrup)

#### FYLLING

1 poki fyllingarblanda frá Kosti  
hálfur laukur  
1 selleristöng  
5 stórir sveppir

Lesið vel leiðbeiningar á fyllingarblöndunni og byggjið á þeim. Allt saxað og sett á pönnu og kraumað þar til það verður mjúkt. Síðan sett saman við mixið og bleytt með rjóma, bræddu smjöri og smá

kjúklingasoði. Um tíu blöðum af saxaðri salvíu bætt út í. Fuglinn er fylltur og afgangur settur í ofnfast mót og fuglinn bakaður.

#### SÓSAN

Vængir, háls og innmatur steikt í potti ásamt lauk, gulrót og sellerí. Lárviðarlaufi, piparkornum og smá tómakrafti bætt í vatn og soðið í um eina klst. Sósan sigtuð og bykkt með sósuafnara. Rjóma bætt út í og kjúklingakrafti ef þarf.

#### SÆTKARTÖFLUMÚS

3 sætar kartöflur bakaðar í hýði í ofni á 200 gráðum þar til þær eru mjúkar. Hýði flett af og kartöflur maukaðar í potti. Smá smjöri bætt í og salti og pipar ásamt einni msk. hunangi (má sleppa).



www.nings.is



## FYRIR PARTYIÐ

Sushi-, spjót- og smáréttabakkar

# TINGS

Stórhöfða • Suðurlandsbraut • Hlíðasmára • S. 588 9899

Pantanir þurfa að berast með dags fyrirvara

**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: **Bryndis Hauksdóttir**, bryndis@365.is, s. 512 5434 **Sverrir Birgir Sverrisson**, sverrirbs@365.is, s. 512 5432 **Kolbeinn Kolbeinsson**, kolli@365.is, s. 512-5447

# JÓLABASAR

## Rauða krossins í Kópavogi

### 7. desember

Rauði krossinn í Kópavogi heldur jólabasar **laugardaginn 7. desember kl. 14-18** í Rauðakrosshúsinu Hamraborg 11, 2. hæð. Seld verða ýmis handverk sjálfbóðaliða deildarinnar, sauma- og þrjónavörur, handgert jólaskraut ásamt öðru föndri.

Allur ágóði rennur til verkefna innanlands.

Tilvalið að setja í jólapakkana og styrkja gott málefni í leiðinni

Heitt á könnunni!



kopavogur@redcross.is • redcross.is/kopavogur

**Págen**  
Tólasnúðarnir

Págen smásnúðar minna okkur á jólin og koma okkur í sannkallað jólaskap.

Peir eru komnir!  
-alltaf mjúkir og góðir.

**Págen gifflar GINGERBREAD**

## HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið landsins með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.\*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi [fjolpostur@frettabladid.is](mailto:fjolpostur@frettabladid.is)

# FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

\*Prentmiðlakönnun Capacent október-desember 2012 - hefðborgarsvæði 25-54 ára



**RÚLLUPLYLSUKEPPNI** Ellefu rúllupylsur voru skráðar til keppni en Fjalladrottningin, krydduð með íslenskum villijurtum, þótti bera af. MYND/STRANDIR

# FJALLADROTTNING Í FYRSTA SÆTI

**KEPPNI** Íslandsmeistaramót í rúllupylsugerð fór fram á Sauðfjársetri á Ströndum um liðna helgi. Hjónin í Húsavík urðu hlutskörpust annað árið í röð.

Rúllupylsukeppnin, sem haldin er í samvinnu við Slow Food-samtökin, fór nú fram í annað sinn en í fyrra fór keppnin fram í Króksfjarðarнесi. Þá fengu Strandamennirnir Matthías Lýðsson og Hafdís Sturlaugsdóttir í Húsavík fyrstu verðlaun fyrir léttreykta rúllupylsu. Þau hjónin mættu filefld til keppni í ár með rúllupylsu sem heitir því virðulega nafni Fjalladrottning, og vörðu titil sinn með sóma.

Hafdís hefur nýtt slög í rúllupylsur allan sinn búskap. „Ég hef yfirleitt gert reyktar rúllupylsur og það var slík rúllupylsa sem við fórum með í keppnina í fyrra. Reyndar var hún bara léttreykt þá því við vorum bara búin að kveikja upp tvisvar þegar keppnin fór fram,“ segir Hafdís glettin en pylsan sló í gegn og þótti mjög góð. „Í upphafi gerði ég rúllupylsur svipaðar þeim sem mamma gerði en hef síðan prófað mig áfram með uppskriftir,“ segir Hafdís sem hefur mikinn áhuga á villtum íslenskum jurtum og þær nýtti hún nú í Fjalladrottninguna. „Í hana notaði ég eingöngu villtar íslenskar jurtir sem krydd auk salts,“ segir Hafdís og telur upp þær jurtir sem hún notaði í verðlaunarúllupylsunum. „Ég notaði aðalbláberjalauf, blóðberg, einiber og birkilauf.“ Fjalladrottningin lagðist vel í dómarateymið sem Sverrir Þór Halldórsson matreiðslumeistari fór fyrir. „Villijurtabragðið kemur vel í gegn og sérstaklega er blóðbergið yfirgnæfandi,“ segir Hafdís og bendir á að timjanbragðið af blóðberginu eigi mjög vel við lambakjöt.

Hjónin í Húsavík vinna mikið með framleiðslu búsin. Þau eru með eigin kjötvinnslu þar sem þau saga og pakka lamba- og ærkioti eftir óskum kaupenda. Þá eru þau einnig í nýsköpun. „Við



þjuggum til Lostalengjur sem er aðalbláberjagrafið og aðeins reykt ærkioti sem einnig er þurrkað,“ lýsir Hafdís en afar gott er að borða Lostalengjurnar hráar sem forrétt.

Ellefu rúllupylsur kepptu um Íslandsmeistarattitilinn í Sauðfjársetrinu og voru fæstar þeirra hefðbundnar. „Fólk lét sannarlega hugmyndaflugið ráða,“ segir Hafdís en í öðru sæti varð rúllupylsan Strandasæla, sem Jón Jónsson aðstoðarmaður hjá Ferðapjónustunni Kirkjubóli á Ströndum hafði útbúið, með sojasósu, rauðlauk og sveppum. Í þriðja sæti varð rúllupylsan Ein með öllu sem Jón Valur Jónsson og Dagrún Ósk Jónsdóttir á Kirkjubóli gerðu, en þau notuðu hráan lauk og steiktan, tómata, remúlaði og sinnep í sína rúllupylsu. Sú pylsa var einnig valin sú frumlegasta í keppninni.

En munu hjónin í Húsavík mæta aftur að ári til að verja Íslandsmeistarattitilinn? „Það er aldrei að vita, ef manni dettur eitthvað nýtt og skemmtilegt í hug,“ segir Hafdís glaðlega.

**SIGURVEGARAR**  
Hafdís er hér fyrir miðju með hinum sigurvegurum á Íslandsmeistaramótinu í rúllupylsugerð. MYND/STRANDIR

**VILLIJURTIR**  
„Ég notaði aðalbláberjalauf, blóðberg, einiber og birkilauf.“

# JÓLADAGATAL Í NORRÆNA HÚSINU

Árlegt jóladagatal Norræna hússins byrjar að telja niður dagana til jóla á morgun, fyrsta sunnudag í adventu. Eftir það er opnaður nýr gluggi á dagatalinu á hverjum degi til 23. desember og gestir fá að njóta atriðis í sal Norræna hússins.

Með jóladagatalinu er markmið að bjóða upp á skemmtilega en óvenjulega dagskrá í hádeginu á adventunni og gestir Norræna hússins fá að kynna fjölbreyttum listviðburðum og uppákomum sem fjalla ekki endilega um jöl.

Jóladagatalið í ár var hannað af listakonunni Söru Riel. Þemað er loginn, lifandi ljós. Líkja má atriðum dagatalsins við ljósið í myrkriinu sem eykst í desember og er ljóslögin kjarni jólahátíðarinnar.

Þeir sem stíga á sviði jóladagatali Norræna hússins verða Adda, Emilíana Torrini, Frímánn, Spilmenn Ríkínis, Hugleikur Dagsson, Area of Stylez, Eplaskífur & Jóga, Kór eldri borgara í Nes Kirkju, Tónlistarskólinn í Reykjavík, Klarínnettukórinn, Jóhanna Guðrún, Kór heyrnarlausra, Ólafur Stefánsson, Vilborg Arna Gissurardóttir, Selló Stína, Kvartettinn Kvika, Spectrum, Jónína Leósdóttir, Kristín Eiríksdóttir, Bellstop, Ósk-Hildur og Steinunn (Mýragull) og Rappstelpur, en þó ekki endilega í þessari röð.

Jóladagatalið er öllum opið og aðgangseyrir er enginn. Allir fá óáfangt jólaglög og piparkökur.



**JÓLADAGATALIÐ 2013** Listakonan Sara Riel á heiðurinn af jóladagatali Norræna hússins í ár.



ÞAD ER 40% AFSLÁTTUR  
AF STÓRUM PIZZUM  
AF MATSEÐLI UM HELGINA



### Stor Rambo

Pizzasósa, ostur, kjúklingur,  
pepperoni, sveppir,  
jalapeno, cheddarostur

~~2780~~

**1674**

kr.



### Stor Hawaiian

Pizzasósa, ostur,  
skinka, ananas

~~2080~~

**1254**

kr.



### Stor Double pepp

Pizzasósa, auka ostur,  
tvöfalt pepperoni,  
chilli (litid)

~~2380~~

**1434**

kr.



PANTADU  
Á NETINU



**581 15 15 wilsons.is**



Ánanaustum

Gnóðavogi 44

Eddufelli 6

Vesturlandsvegi

Brekkuhúsum 1

# FÁTÆKT

Ég gat kannski  
alveg farið í afmæli,  
en ég gat ekki  
gefið afmælisgjafir.  
Mér leið  
mjög minnimáttar.

12 ára drengur í Reykjavík

Það er erfitt að vera  
fátækur. Maður upplifir  
skömm og minnimáttar  
kennd og liður eins  
og maður sé ekki jafn  
göður og hinir,  
af því maður hefur  
ekki peninga fyrir  
öllu því góða.

13 ára drengur á Vesturlandi



**Barnaheill**  
Save the Children á Íslandi

Styrktu verkefni Barnaheilla  
og sendu SMS með textanum „jol“ í síma  
**903 1510 - 903 1520 - 903 1550**  
fyrir 1.000, 2.000 eða 5.000 krónur.  
[www.jolapeysan.is](http://www.jolapeysan.is)

## FÓLK | HELGIN



**FURÐUVERUR**  
Ýmis skrímsli og furðuverur verða skoðuð og sett í samhengi við nútímann á listasmiðjunni á morgun.  
MYND/ÚR EINKASAFNI

## GAMLAR TEIKNINGAR LIFNA VIÐ

**LISTASMIÐJUR FYRIR BÖRN** Í tengslum við hátíðahöld til minningar um Árna Magnússon verða haldnar nokkrar skemmtilegar listasmiðjur fyrir börn.

**F**jórar listasmiðjur fyrir börn og unglinga verða haldnar þessar vikurnar í tengslum við sýninguna Íslenska teiknibókin – 350 ára afmæli Árna Magnússonar, sem nú stendur yfir í Gerðarsafni í Kópavogi. Fyrsta listasmiðjan var haldin síðustu helgi og sú næsta er á morgun laugardag. Aðgangur er ókeypis en fjöldi þátttakenda er takmarkaður og þarf að skrá sig á Gerðarsafni. Að sögn Ingibjargar Jóhannsdóttur, skólastjóra Myndlistaskólans í Reykjavík, eru námskeiðin hluti af fræðsluprogrammi í tengslum við sýningu sem er hluti af miklum hátíðahöldum til minningar um Árna Magnússon. „Þetta verða alls fjórar listasmiðjur sem byggja á Íslensku teiknibókinni. Sú bók er mjög merkileg en hún inniheldur safn fyrirmýnda sem gerðar voru af fjórum óþekktum listamönnum á tímabilinu 1350-1500. Myndirnar í bókinni eru fyrirmyndir sem listamenn á miðöldum nýttu sér, til dæmis þegar þeir lýstu handrit eða

máluðu altarismyndir. Það má því segja að listasmiðjurnar nýti þessa gömlu teiknibók á áhugaverðan hátt í nútímanum.“

Á námskeiðinu síðustu helgi fengu krakkar á aldrinum 8-12 ára að kynna verkfærum og aðferðum sem teiknarar Íslensku teiknibókarinnar notuðu á sínum tíma. Á morgun verða skrímsli og furðuverur bókarinnar skoðuð og sett í samhengi við nútímann.

Ingibjörg bendir á að skólar geti pantað tíma á Gerðarsafni fyrir nemendur sína. Þannig geta þeir sem komast ekki á listasmiðjurnar fengið leiðsögn um sýninguna og kynnst því sem boðið er upp á. „Slíkar heimsóknir eru gott tækifæri fyrir krakka á öllum aldri til að kynna þessum gömlu verkfærunum og teikningum úr bókinni. Um leið verða aðgengileg á safninu, og á vefnum [www.kveikjan.is](http://www.kveikjan.is), ýmis teikniverkefni þar sem unnið er út frá Íslensku teiknibókinni. Verkefni eru bæði hugsuð fyrir gesti og gangandi sem geta sest niður í smiðjum í kjallara safnsins og teiknað en einnig fyrir myndmenntakennara sem koma hingað með nemendur sína.“



**LISTASMIÐJUR**  
Ingibjörg Jóhannsdóttir er umsjónarmaður Listasmiðjunnar.  
MYND/ÚR EINKASAFNI

### STÓRSÝNING

Sýningin Íslenska teiknibókin – 350 ára afmæli Árna Magnússonar stendur til 2. febrúar 2014 í Gerðarsafni.

## HREKKJÓTTIR JÓLASVEINAR

Minjasafnið á Akureyri opnar jólasýningu á morgun, laugardaginn 30. nóvember, klukkan 13. Í aðalhlutverki eru 82 hrekkjóttir íslenskir jólasveinar, skógur gamalla jólatrjáa, jólaskraut, spennandi jólasveinaveröld og rannsóknarstofa jólasveina.

Flestir þekkja jólasveinana þrettán en færri vita deili á þeim 69 sem út af standa. Í ár og næstu ár verða þessir jólasveinar myndgerðir. Fyrst verða þau Flotsokka og Faldafeykir sem Ingibjörg H. Ágústsdóttir listakona hefur útbúið.

Gestir geta litið inn í smáveröld jólasveinanna sem Þórarinn Blöndal, listamaður og leikmynda hönnuður, hefur skapað. Þar geta þeir sett sig í spor þeirra og prófað hluti sem tengjast þeim!

Á sýningunni má einnig sjá fjölda jólatrjáa sem bæjarbúar hafa komið með en þau eru frá árunum 1920 til okkar tíma. Jólaskrautið fær einnig stóran sess á sýningunni.

Jólasýning Minjasafnsins á Akureyri verður sett upp árlega um ókomna framtíð með það fyrir augum að heimsókn í safnið verði fastur liður í undirbúningi jólaanna.

Sýningin verður aldrei eins frá ári til árs en alltaf kunnugleg!

Minjasafnið er opið daglega frá 30. nóvember til 6. janúar klukkan 13 til 17.

Lokað er á hátíðisdögnum.



**FLOTSOKKA** Flotsokka er ein af 82 íslenskum jólasveinum. Hér er hún túlluð af listakonunni Ingibjörgu H. Ágústsdóttur.

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
29. NÓVEMBER 2013

*Svava Sigbertsdóttir*  
einkaþjálfari

**DJÁLFAFAR NICOLE  
SCHERZINGER Í  
X-FAKTOR 2**

*Magnea Einarsdóttir*  
fatahönnuður

**HANNAR FATA-  
LÍNU ÚR ULL OG  
GÚMMÍ 4**

*Jónas Breki*  
Magnússon gullsmiður

**MEÐ NÝJA ROKK  
OG RÓL SKART-  
GRIPI 14**

*Eva Dögg Rúnarsdóttir*

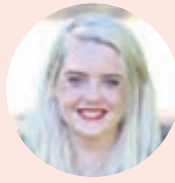
**VIL BREYTA  
TÍSKUHEIMINUM  
TIL HINS BETRA**

FRÉTTABLAÐIÐ

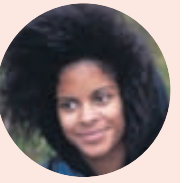
➤ [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)

## HVERJIR HVAR?

Tónlistarmaðurinn Emmsjé Gauti hélt útgáfutónleika til að kynna nýju plötuna sína, Þeyr, á miðvikudagskvöld á skemmtistaðnum Harlem. Hljómsveitirnar Úlfur Úlfur og Steinar hituðu upp við mikinn fögnuð viðstaddra. Emmsjé Gauti steig svo á svið og fékk



nokkra vel valda gesti með sér á sviðið, til að mynda tónlistarbræðurna **Unnstein Manuel** og Loga Pedro Stefánssyni og Hlyn Ingólfsson úr hljómsveitinni Skyttunum svo einhverjir séu nefndir. Meðal áhorfenda voru **Aníta Eldjárn** ljósmyndari, Eyjólfur Eyvindarsson, betur þekktur sem rapparinn Sesar A, og **Gabrielle Maiden** fyrirsæta.



# FÓLK ÚTGÁFUPARTÍ Á BUS HÓTELI

María Krista Hreiðarsdóttir matarbloggari hélt boð í tilefni af útgáfu nýrrar uppskriftabókar.



## Lifið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins  
**Marín Manda Magnúsdóttir**  
marinmanda@frettabladid.is

Umsjón lífsins á Vísir.is  
**Elly Ármann**  
elly@365.is

Útgáfufélag  
365 miðlar ehf.

Forsíðumynd  
Hildur María Valgarðsdóttir

Auglýsingar  
Atli Bergmann  
atlib@365.is

Hönnun  
Silja Ástþórsdóttir  
siljaa@frettabladid.is

Lifið  
Skaftahlíð 24,  
105 Reykjavík,  
sími 512 5000  
www.visir.is/lifid



Brynja Dan Gunnarsdóttir og María Krista.



Kristín Ólafsdóttir og Auður Ævarsdóttir.



Kría Birgisdóttir og Hildur Hermóðsdóttir.



Erna Böðvarsdóttir og Mekkín Barkardóttir.



Gómsætar múffur úr bókinni.



Kristján Zimsen og Alda Þórunn Jónsdóttir.



Bryndís Ásmundsdóttir og synir.

Meðfylgjandi myndir voru teknar í skemmtilegu hófi sem haldið var í síðustu viku á Bus Hóтели í Skógarhlíð. Tilefnið var útgáfa bókarinnar Brauð og eftirréttir Kristu eftir Maríu Kristu Hreiðarsdóttur matarbloggara. Boðið var upp á léttu rétti að hætti Maríu Kristu en Bryndís Ásmundsdóttir söng fyrir gesti. Í bókinni er að finna fljótlega og girnilega rétti sem henta bæði í veisluna, nestisboxið og barna-afmælin. María Krista aðhyllist lágkolvetna-fæði og því er allir réttirnir, sykur, ger og hveitislausir.

Glæsilegur þýskur náttfatnaður



Selena

Bláu húsin v/Faxafen  
Sími 553 7355 • www.selena.is  
Opið 11-18 virka daga, 11-15 laugard.  
Fylgstu með okkur á Facebook



Nánar um Svövu og æfingarnar á vefsíðunni [thevikingmethod.com](http://thevikingmethod.com)

Svava Sigbertsdóttir

## ÞJÁLFAR NICOLE SCHERZINGER Í X FACTOR

Svava Sigbertsdóttir einkaþjálfari er orðin vinsæl meðal stjarnanna í Bretlandi.

The viking method er hugverk Svövu Sigbertsdóttur einkaþjálfara, sem hefur þróað nýjan æfingastíl sem fer eins og eldur í sinu um Bretlandi um þessar mundir. Svava leggur áherslu á að blanda saman boxi, fríhendislóðum, hoppi og ýmsum fitness-æfingum til að auka þol, styrk og snerpu.

Nú hefur fyrrverandi aðalsöngkona The Pussycat Dolls og dómari í X-Factor í Bretlandi, Nicole Scherzinger, leitað til Svövu sem þjálfar hana samkvæmt The viking method. „Hún er ein af yndislegustu manneskjum sem ég hef hitt en hún er að æfa hjá mér og er rosalega ánægð,“ segir Svava Sigbertsdóttir.

„Ég er með hana þrisvar sinnum í viku og við gerum mikið af mínum sérstöku „functional“-æfingum því hún vill fá langa, tónaða vöðva. Svo boxa ég með henni fyrir efri hluta líkamans og læt Nicole gera sérstakar æfingar fyrir neðri hluta hans til að skapa kvenlegar línur.“



Hrafnhildur Birna Eiríksdóttir, dóttir Svövu, og kærasti hennar, Tafari Legesse, stilltu sér upp með Nicole Scherzinger á X-Factor kvöldi.





HANN:  
SKÜTUSTADIR vaxjakki kr.48.900  
LÁTRAR rúllukragapeysa úr  
100% merino-ull kr.28.500  
FET herrabuxur kr.18.400

HÚN:  
KATANES ofið ullarponsjó kr.18.700  
FET dömubuxur kr.17.400

**Farmers Market**  
ICELAND

[WWW.FARMERSMARKET.IS](http://WWW.FARMERSMARKET.IS)

FARMERS & FRIENDS Verzlun • Hólmaslóð 2 • Grandi • 101 Reykjavík • S. 552 1960



Ullarlínan er kvenleg og töff-  
araleg í senn.

MYNDIR ALDÍS PÁLSDÓTTIR



Magnea Einarsdóttir er spennt að fá línuna sína í verslunina JÖR á Laugavegi.

MYND/DANIEL

## TÍSKA ÍSLENSK DÖMULÍNA ÚR ULL OG GÚMMÍ

Magnea Einarsdóttir fatahönnuður hefur sérhæft sig í ullarlínu sem verður fánleg í JÖR í desember.

Magnea Einarsdóttir var í fornámi í hönnun og myndlist í Myndlistarskól-  
anum en sótti á er-  
lendar slóðir. Hún fór til Parísar og lærði í Parsons í eitt ár og útskrifaðist sem fatahönnuður í fyrra frá Central Saint Martins í London. „Ég sérhæfði mig í þróun og þegar ég sótti um í Saint Martins var mér boðið að sérhæfa mig og mér leist mjög vel á það,“ segir Magnea Einarsdóttir fatahönnuður. „Línan sem ég var að gera núna er beint framhald af útskriftarlínunni minni en hún verður seld í dömu-  
deildinni í JÖR í desember. Þetta er eina íslenska merkið þar.“ Í fyrravetur tók Magnea þátt í fatahönnunarkeppni á vegum ítalska Vogue og lenti í öðru sæti. Í

kjölfarið fékk hún góða kynningu og var boðið að taka þátt í tveimur sýningum, á Brighton-tískuvíkunni í London og tískuvíku á Spáni. Flikurnar fengu óskipta athygli á sýningunum og ákvað Magnea að þróa línuna frekar og láta framleiða á Íslandi. „Það var svolítið áskorun að nota íslenska ull og ég var ekkert sérstaklega hrifin í byrjun en þetta bara virkaði sem var svo gaman. Ég gerði útsaumaða ullarkjóra, blandað saman við gúmmí og ýmis þrjónamynstur. Ég er búin að vera rosaalega góð við ullina og mýkja hana vel upp,“ segir Magnea. Aðspurð um markhópinn segist hún sjá fyrir sér konur á aldrinum 20-45 ára. „Þetta er töffara-  
leg þrjónalína og ég vil að fólk hugsi öðruvísi um þrjón þegar það sér vörurnar mínar.“



**Glimmer sokkabuxur**  
Gullfallegar Falke glimmersokkabuxur st. 36-44  
Fást í svart/gull & svart/silfur  
**4490kr**



**Cranberry Jólaliturinn í ár**  
Yndislegar Falke 50 den mattar sokkabuxur st. 36-52  
Margir fleiri litir í boði  
**3190kr**

**Barna sparisokkabuxur**  
Mikið úrval af munstruðum og ómunstruðum sokkabuxum st. 3-12 ára  
Verð frá **990kr**





www.cobra.is

## HVAÐ ÆTLAR ÞÚ AÐ GERA Í TILFNI AÐVENTUNNAR?



**Friðrika Hjördís Geirsdóttir, stjörnuokkur**

Ég er reyndar búin að vera að hlusta á jólalög allan nóvember þar sem ég var að búa til handrit að Háttíðarstundinni sem verður sýnd núna í desember á Stöð 2. Við erum nýbúin að taka upp þættina þannig að í þeim er ég búin að setja saman og skreyta piparkökuhús, skreyta jólatré, borða háttíðarsteikina og syngja jólalög. Ég fæ því stóran skerf af jólahátíðinni þetta árið því hátíðin sjálf er rétt að ganga í garð svona samkvæmt dagatalinu. Heima hjá mér er ég þó búin að skreyta örlítið, búa til jólasbraut úr trölladeigi með börnunum, búa til aðventukrans, baka smákökur og borða þær.

**Ágústa Eva Erlendsdóttir, leikkona, tónlistarkona og Mjólnismær**

Það eru komin ljós í gluggana og kertin loga af gömlum vana hvert kvöld og ég ætla að draga heimasmiðað jólatré frá því í fyrra upp úr kjallaranum um helgina. Ég er í bana-  
stuði yfir þessari fornu hefð og við fjölskyldan höldum Guði og trúarbrögðum utan við hátíðina. Jólin í ár eru merkileg fyrir mig því mér hlotnaðist sá heiður að vera hluti af apparati sem við köllum Jólafólin. Þar verð ég ásamt meistara Megasi og gítar-  
istanum Kristni Árnasyni. Við munum halda tónleika á nokkrum vel völdum stöðum nú fyrri hluta desember og erum öll á sömu blaðsíðu hvað viðkemur jólnum. Við litla fjölskyldan höldum síðan til New York til að eyða jólnum með góðum vinum okkar sem þar búa. Góðgerðarmál eru mér einnig ofarlega í huga þessi jól. Ég held við ættum að muna að sælla er að gefa en að þiggja og ég skora á fólk sem ekki þekkir þá tilfinningu að láta til skarar skríða í góðgerðarmálum þessi jól, því það færir andann og hamingjustuðulinn yfir á annað stig. Gleðileg jól.



**Sesselja Thorberg/Fröken Fix, innanhússhönnuður.**

„Ég er sko svaka jólastelpa. Ég set upp ljós og set oftast saman í aðventukrans. Annars finnst mér að-  
ventan komin þegar Frank Sinatra er byrjaður að syngja jólalög in í stofunni minni við flöktandi kertaljós. En hann kemur reyndar aldrei í eigin persónu... en það má vona.“



# Bækur fyrir börn á öllum aldri á góðu verði

# ÍÐA

Tilboðin gilda til og með 5. desember.

Augað  
verð áður 3.490 kr.  
verð nú 2.490 kr.

Nikký  
verð áður 3.990 kr.  
verð nú 2.790 kr.

Brosbókin  
verð áður 3.690 kr.  
verð nú 2.690 kr.

Mektarkötturinn  
Matthías  
verð áður 3.490 kr.  
verð nú 2.490 kr.

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



Dúkkurnar fást í nokkrum stærðum og gerðum.

# JÓLAGJÖFIN DÚKKUBÖRN Í JÓLAPAKKANN FYRIR KRAKKANA

*Raunveruleg dúkkubörn úr mjúkum víníl sem segja mama, baba og hlæja*

**D**raumur margra ungra stúlkna verður að veruleika þessi jól þar sem spænsku dúkkubörnin frá Antonio Hvam verða eflaust í þó nokkrum þökkum. „Ég var búin að vera að leita að fallegri dúkku fyrir þriggja ára dóttur mína sem elskar dúkkur þegar ég sá þessar dúkkur á Spáni fyrir ári og féll kylliflöt fyrir þeim,“ segir Petra Dís Magnúsdóttir, sem ákvað í kjölfarið að flytja inn nokkrar dúkkur ásamt eiginmanni sínum til að kanna viðbrögðin. Petra Dís segir það hafa verið ákveðinn skortur á slíkum dúkkum á íslenskan markað því úrvalið sé ekki mikið.

„Dúkkurnar fást í tveimur stærðum og eru handgerðar úr mjúkum víníl, með mjúkan búk og segja mama, baba og hlæja. Þær eru framleiddar á Spáni af sömu fjölskyldu síðan árið 1958 og eru alveg einstaklega fallegar og vel gerðar.“

Petra Dís, sem á von á sínu þriðja barni er margmiðlunarfræðingur að mennt en segir að draumurinn sé að opna eina litla sæta dúkkubúð. Sjálf eignaðist hún svipaða dúkku þegar hún var fimm ára og á enn. Hún segir áhugann fyrir dúkkunum hafa verið geysilegan en fyrsta pöntun þeirra hjóna seldist upp á skömmum tíma. Fleiri dúkkur eru væntanlegar en hægt er að panta þær á Facebook-síðunni Dúkkubörn.



Petra Dís Magnúsdóttir og Dúkkubörnin



*Þær eru framleiddar á Spáni af sömu fjölskyldu síðan árið 1958*

*tvö}líf*

Holtasmári 1  
(Hjartaverndarhúsið)  
[www.tvolif.is](http://www.tvolif.is)



*Bolir frá 1990  
buxur frá 2500  
kjólar frá 5000  
sundföt frá 3000  
gallabuxur frá 6000  
haldarar frá 3000*

**BLACK FRIDAY BOMBA  
FÖSTUDAG OG LAUGARDAG**

*Opð frá 11-18 virka daga 12-17 laugardaga  
Sími: 517 8500*

## AÐVENTUGJÖFIN FYRIR KRAKKANA

Hvaða dag koma jólasveinarnir til byggða? Í hvaða röð koma þeir? Hvað heita þeir? Þessar og fleiri spurningar vakna á mörgum heimilum í desember. Jólasveinaseglarnir þrettán halda utan um nöfnin og

eru skemmtilegt skraut á ísskápinn til að gleðja börnin í jólamánuðinum. Hugmyndavinna: Þórunn Vigfúsdóttir. Teikningar: Dagbjört Thorlacius. Hægt er að panta á Facebook-síðunni Jólasveinarnir okkar.

### Jólasveinarnir

- Stekkjastaur,
- Giljagaur,
- Stúfur,
- Þvörusleikir,
- Pottaskefill,
- Askasleikir,
- Hurðaskellir,
- Skyrgámur,
- Bjúgnakrækir,
- Gluggagægir,
- Gáttabefur,
- Ketkrókur,
- Kertasníkir.



# Marta Jonsson

er þekkt fyrir fallega hönnun  
á hágæða skóm og tös-kum,  
margir litir á frábæru verði!



LAUGAVEGI 51,  
101 REYKJAVÍK  
SÍMI: 553 0816  
PÓSTSENDUM



ÍSLENSKUR HÖNNUÐUR

29.900,-



44.900,-



34.900,-



35.900,-



34.900,-



46.900,-



19.995,-



19.900,-



19.995,-



17.900,-



[www.martajonsson.com](http://www.martajonsson.com)



**NAFN**  
Eva Dögg  
Rúnarsdóttir

**ALDUR**  
29 ára

**STARF**  
Fatahönnuður,  
stilisti og  
búðareigandi

**HJÚSKAPARSTAÐA**  
Ég á kærasta/  
sambýlismann,  
Ágúst Fannar  
Einþórsson

**BÖRN**  
Bastian Nói  
20 mánaða

# EVA DÖGG INNI Í MÉR BERJAST TÍSKUDROTTNINGIN OG HIPPINN

*Eva Dögg Rúnarsdóttir hefur búið í Danmörku um tíu ára skeið og segist elska litla samfélagið sem hún býr í á Nørrebro. Hún lærði fatahönnun og tækifærin hafa komið henni skemmtilega á óvart undanfarnin ár. Lífið ræddi við Evu Dögg um verslunina Ampersand, skólínuna sem hún hannaði fyrir Shoe the Bear og umhverfisvitund sem stundum getur verið erfitt að samþæfa tískuheiminum.*

**E**va Dögg er upprennandi hönnuður með stóra drauma. Hún býr í Kaupmannahöfn ásamt kærasta sínum og syni og kynntist bestu vinkonu sinni fyrir tilviljun fyrir tveimur árum. Saman hafa þær opnað verslun á Nørrebro og stefna á að framleiða sína eigin línu á næsta ári með umhverfisvænum áherslum.

**Hvaða drauma áttir þú sem lítil stelpa?** „Mig hefur alltaf langað að vera fatahönnuður, síðan ég man eftir mér. Auðvitað átti ég mér ein-

hver tímabil þar sem ég þráði að verða fræg leikkona í Hollywood, príma ballerína og söngkona, en fatahönnun og allt henni tengt hefur alltaf staðið upp úr. Frá því að ég man eftir mér hef ég verið sjúk í tískublöð og safnað mér fyrir þeim. Fyrst Seventeen og svo Vogue. Svo settist ég niður, tók glósur úr þeim og merkti þau öll með „post its“, bara til að vera með allt á hreinu. Móðuramma mín var alveg einstaklega skapandi og hæfileikarík kona og mamma og systur hennar erfðu það frá henni.

Fríður, móðursystir mín, er fatahönnuður og dóttir hennar, Hrönn, er það einnig. Ég hef alltaf lítið alveg gríðarlega upp til þeirra, alveg síðan ég man eftir mér. Allt sem þær gerðu var svo spennandi og að koma heim til þeirra var eins og að koma inn í ævintýraheim.“

**Hvenær fluttir þú svo til Danmerkur og hvers vegna?** „Ég flutti til Danmerkur fyrir tíu árum til að fara í Lýðháskóla, Den Skandinaviske Designhøjskole. Mig langaði svo að búa einhvers staðar annars staðar en á Íslandi. Námið stóð í hálf ár og ég var með stór plön um að fara til New York eða Parísar. Mér fannst Danmörk vera finn viðkomustaður til byrja á þar sem ég var viss um að hér gæti ég aðlagast fljótt. Núna, tíu árum seinna, er ég hér enn.“

**Tækifærin eru í Danmörku**

**Hvernig líkar þér þar?** „Ég elska Danmörku og ég elska Kaupmannahöfn og þá Nørrebro sérstaklega. Ég bjó á Jótlandi áður svo það er stór munur að vera komin til Kaupmannahafnar. Hér á Nørrebro bý ég í mínum litla heimi og líður svo vel hérna. Þetta er eins konar lítið samfélag, sem er svo huggulegt. Danir eru auðvitað mjög frábrugðnir Íslendingum og allt tekur sinn tíma. Þeir þurfa að ræða málin fram og til baka og hugsa sig um á meðan Íslendingar eru oftast tilbúnir að skella sér út í djúpu laugina. Hér eru líka aðeins fleiri möguleikar hvað varðar mína vinnu.“

**Hvert fyrstu að læra fatahönnun?** „Ég lærði í Teko í Herning. Ég ætlaði að sækja um skóla annars staðar en svo voru nokkrar

stelpur úr Lýðháskólanum að sækja um svo ég sló bara til. Ég bjóst alls ekki við því að komast inn. Ég ákvað síðan að upplifa meira og bæta við mig svo ég fór í sumarskóla í Flórens. Þegar ég kom til baka bauðst mér starf hjá dönsku „street wear“ merki í Árósum en þá stofnaði ég fyrir þá merkið Red Issue sem hefur verið fánlegt í NTC. Ég kláraði því aldrei BSc-námið mitt í háskólanum og velti oft fyrir mér hvort það sé ekki kominn tími á það.“

Eftir tveggja ára samstarf við Red Issue var Eva Dögg ráðin til Samsøe og Samsøe til að hanna fyrir annað nýtt og ferskt merki. „Ég var fyrsti hönnuðurinn sem vann að merki sem heitir Envii og er orðið ansi vinsælt í dag. Ég var að gera yfir tíu fatalínur á ári og var hætt að vera hugmyndarík. Mér fannst það ekki gefa mér nógu mikið svo að ég var hálfgegin þegar þeim kafla lauk. Hins vegar var þetta ótrúlega mikil reynsla, ég ferðaðist um Asíu á tveggja mánaða fresti og við opnuðum fullt af búðum svo ég upplifði margt spennandi.“

**Nú ertu svo komin í verslunarrekstur ásamt vinkonu þinni, Önnu Sóleyju Viðarsdóttur. Verslunin heitir Ampersand, hvaðan kemur nafnið?** „Nafnið kemur af og-merkinu, &, en það heitir „ampersand“ á ensku. Okkur fannst það ná fullkomlega utan um það sem við stöndum fyrir, fyrir utan að vera einstaklega fallegt orð. Við erum Eva og Anna, stúdíó og búð, við gerum hitt og þetta og meira til. Nafnið býður einnig upp á þann möguleika að bæta endalaust við, svona ef við horfum til framtíðar. Við stefnum

á að bæta alltaf við fleiri og fleiri &-um og þannig viðhalda áhuganum og ögruninni.“

**Hvað kom til að þið vinkonurnar opnuðu verslun saman?**

„Það var næstum því alveg óvart. Við höfðum oft rætt það hvað það gæti orðið mikið ævintýri en höfðum svo sem eins og oft vill verða bara látið okkur dreyma um það. Svo bauðst okkur að taka við þessu húsnæði og þá gátum við náttúrulega ekki annað en látið slag standa. Við þráðum báðar vinnustofu og stað til að skapa svo við fengum það og gott betur. Húsnæðið er í uppáhaldsgötunni okkar í allri Kaupmannahöfn og við búum báðar í undir þriggja mínútna fjarlægð frá búðinni og um það bil mínútu fjarlægð hvor frá annarri. Þarna gripu örlögin í taumana svo við gátum hreinlega ekki annað.“

Eruð þið Anna Sóley æskuvinkonur? „Nei, við kynntumst hér úti þegar hún bjó hjá mér og kærasta mínum í nokkra mánuði. Þau þekktust áður og hana vantaði samastað þegar hún flutti hingað út. Þetta var ótrúlegt, hún var bara sálufélagi minn sem ég hafði ekki hitt. Við áttum allt sameiginlegt og það small allt þegar við hittumst. Hún lærði skapandi skrif og er mikil tískudrottning svo við vinnum mjög vel saman. Við erum ekki búnar að þekkjast nema í tvö ár en okkur líður eins og við séum búnar að þekkjast í gegnum mörg líf. Við erum alltaf saman svo hún er hálfpartinn auka-mamma barnsins míns. Stundum höldum við vinkonurnar heimadekurdaga þar sem að við búum okkur til maska, ilmolfur og allt það helsta og dekrum við ▶



IDA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.  
opið til 22 alla daga.

# SPIL

FÖSTUDAGUR 29. NÓVEMBER 2013

## Kynningarblað

Ævintýralandið, Besta svarið, Spilin hjá Magna, dýrasta skáksettið, barnaleikir á netinu. ,



# Ímyndunaraflað fer á flug í Ævintýralandinu

Ævintýralandið er skemmtilegt fjölskylduspil fyrir fullorðna og börn. Magnús Halldór Pálsson hefur spilað Ævintýralandið með dóttur sinni Áróru, fjögurra ára. Hann segir spilið veita þeim feðginum góðar samverustundir auk þess sem það þroski ímyndunarafl þeirrar stuttu.



Ævintýralandið er alíslenskt spil sem byggist á þykjustuleik barna. Í spilinunni vinna allir saman og það er tilvalið fyrir fjölskyldur með börn á aldrinum 4 til 12 ára. Einn leikmaður er stjórnandi leiksins. Hann er sögumaður í ævintýri en aðrir þátttakendur skapa og leika hver sína söguhetju í því. Sögur eru dregnar af handahófi og inn í þær fléttast talandi dýr, spennandi fólk og alls kyns hlutir sem sumir hafa yfirnáttúrulega krafta.

Magnús Halldór Pálsson hefur reynslu af spilinunni og er afar ánægður. „Ég hafði augastað á Ævintýralandinu frá því spilið var gefið út. Á þeim tíma var dóttir mín þó aðeins tveggja ára og því ekki tímabært að kaupa það. Í haust fór Áróra dóttir mín að segja mér sögur og brandara eins og henni þykir skemmtilegt og ég tók eftir því að sögurnar fóru að verða flóknari og ítarlegri. Þá datt mér í hug að tími væri til að festa kaup á spilinunni.“ lýsir Magnús sem var sjálfur spenntur fyrir að prófa.

Kvöldið eftir að Magnús keypti spilið settist hann niður með Áróru og móður hennar til að spila. „Ég var sögumaður og þær mæðgur spiluðu og lituðu,“ segir Magnús en skemmst er frá því að segja

að Áróra var í skýjunum. „Þar sem móðir hennar er upptekin í skóla höfum við Áróra spilað mikið tvö saman og það þykir henni alveg jafn gaman,“ segir Magnús sem telur að Ævintýralandið geti haft mjög þroskandi áhrif. „Mér finnst sem þykjustuleikir Áróru séu orðnir mun flóknari og dýpri núna,“ segir hann.

Ein af mörgum jákvæðum hliðum spilsins að mati Magnúsar er hvað það er sveigjanlegt. „Það er ekkert mál að víkja út af reglum og söguþræði. Þá tekur spilið heldur ekki langan tíma. Gert er ráð fyrir tíu mínútum á hverja sögu og því tekur um hálf tíma að fara í gegnum þrjár slíkar,“ segir hann og telur jafnframt lítið mál að laga spilið að aldri og þroska spilaranna.

Magnús og Áróra eru afar nán og eyða miklum tíma við spil og lestur. Magnús telur Ævintýralandið enn eitt tæki til að eiga góðar stundir saman.

„Foreldrið þarf að vera tilbúið að sleppa dálítið fram af sér beislinu,“ segir Magnús glettinn en bætir við að það ætti ekki að reynast erfitt enda hafi krakkarnir ekkert fyrir því að lifa sig inn í ævintýraheiminn og foreldrarnir hrífist ósjálfrátt með.



Magnús Halldór Pálsson með dóttur sinni Áróru og vini þeirra Þórarni Rúnarssyni.

MYNDVALLI

## Þróðu Ævintýralandið í tíu ár

Höfundar Ævintýralandsins eru hjónin Rúnar Þór Þórarinnsson og María Huld Pétursdóttir en hugmyndina að spilinunni fengu þau árið 2001 þegar elsti sonur þeirra var lítill. „Þá fórum við að velta fyrir okkur hvernig væri best að tengjast honum og hvernig við gætum orðið honum nán, líka eftir því sem hann eldist,“ segir María og úr varð að þau ákváðu að prófa spil sem byggðist á þykjustuleik. „Enda eru krakkar í þykjustuleik alla daga,“ segir hún og brosir. Ævintýralandið varð síðan að veruleika árið 2011 þegar eldri strákurinn var tólf ára. „Við vorum því með hugmyndina í vinnslu í tíu ár en síðustu fimm til sex árin vorum við komin með prótótýpur og gátum spilað og þróað spilið áfram þannig,“ útskýrir María.

Í Ævintýralandinu geta foreldrar fengið innsýn í ímyndunarsvæði barnanna. „Dregnar eru sögur og lesnar upphátt og lýsa þær alls kyns verkefnum og þrautum. Börnin eru virkir þátttakendur í þeim,“ lýsir María en bendir á að stjórnandi spilsins verði að kunna að lesa enda taki foreldrar yfirleitt að sér það hlutverk. „Barnið kemur með sínar hug-



Höfundar spilsins, Rúnar Þór Þórarinnsson og María Huld Pétursdóttir, fengu hugmyndina að Ævintýralandinu þegar eldri sonur þeirra var lítill.

MYNDVALLI

myndir um hvernig megi leysa verkefni,“ segir María. Þannig geti foreldrið komist að ýmsu um hugarheim barnanna. „Maður fær að vita hvernig barnið hugsar sem er sérstaklega skemmtilegt hjá yngri krökkunum, þeir koma manni alltaf á óvart. Iðulega búa börnin sjálf til verkefni sem hvergi finnast í sögunni og þá geta hlutverkin snúist og foreldrið orðið þátttakandi í ævintýri barnanna.“

María og Rúnar stofnuðu fyrirtækið Pælingu sem gefur út Ævintýralandið. Þá barst þeim góður liðs-

styrkur þremur árum áður en spilið kom út. „Ólafur Stefánsson handboltamaður heyrði af spilinunni og sýndi því mikinn áhuga og fannst hugmyndin spennandi. Hann prófaði spilið með börnunum sínum og vildi endilega taka þátt í þessu með okkur,“ segir María og bendir á að Ólafur hafi notað spilið talsvert sjálfur. „Óli er fæddur sögumaður og hreifst af því hvernig ævintýrið sprettur upp úr samskiptum á milli þeirra sem spila og þroskar skapandi hugsun og orðfæri.“

## Frábær íslensk spilhönnun

Ármann Halldórsson, kennari og spilhönnuður, skrifaði dóm um Ævintýralandið á bloggsíðu sinni en hann hafði spilað spilið með dætrum sínum 7 og 11 ára. Hér eru nokkrir punktar sem hann setti fram um kosti spilsins:

– Í þessu spili er unnið með hugmyndir úr klassískum spunaspilum, þær einfaldaðar og snikkaðar til, til að henta yngri spilurum. Það eru karakterblöð þar sem eru sex eiginleikar sem maður getur raðað á fimm stjörnum í upphafi. Að auki getur maður fengið verkfæri, féлага, furðuhluti og hluti. Spilahópurinn glímir svo saman við ákveðin verkefni/sögur og fær að launum peninga – peningarnir koma í stað reynslustiga (XP). Það sem minni sjö ára finnst mest spennandi er að fá að kaupa nýja hluti, öðrum finnst mest gaman að lita karakterana sína og aðrir lifa sig inn í sögurnar.

– Kostur við þetta spil er að í því er mikill sveigjanleiki, maður losnar við samkeppni (þó ekki alveg, því gæta þarf að því að allir hafi sitt hlutverk í hverri sögu). Annar kostur er að spilið er fallega hannað, teikningarnar eru flottar og það ýtir undir ímyndunaraflað.

– Þá tel ég að hér sé um frábæra íslenska spilhönnun að ræða og ég vona að það komi fleiri svona spil á markað.

– Ég tel líka að þetta spil eigi fullt erindi inn í skólastofuna og frístundaheimilin þar sem hér er ýtt undir samvinnu og samræður, læsi, tölvísi, rýmisskynjun, leikræna tjáningu og margt annað það sem góð spil geta gert – áfram Ævintýralandið!



# Góðar minningar frá Laugaveginum

Borðspil og hefðbundin spil eru stór hluti af jólahaldi margra fjölskyldna. Þrátt fyrir tilkomu tölvunnar og netsins er Magni R. Magnússon ekki svartsýnn á framtíðina. Persónulegi og mannlegi þátturinn skipti alltaf miklu máli í spilamennsku.

Verslunin Hjá Magna skipar stóran sess í lífi íslenskra spilamanna. Magni R. Magnússon og kona hans, Steinunn Guðlaugsdóttir, ráku verslunina saman í aldarfjórðung á Laugaveginum og hafa á þeim tíma selt ógrynni spila af öllum stærðum og gerðum til Íslendinga á öllum aldri. Upphaflega ætlaði Magni ekki að einblína á sölu spila heldur sölu frímerkja og myntar. „Sala á frímerkjum og myntum er meira árstíðabundin og fljótlega sáum við að bæta þurfti öðrum vörum í verslun okkar. Ég sá að til voru spilafarar sem söfnuðu ekki bara handspilum heldur líka borðspilum. Til dæmis var gefið út hér borðspilið vinsæla Monopoly sem útlendingar keyptu í stórum stíl. Þá voru þeir að safna spilinu frá öllum mögulegum löndum. Við hófum því fljótlega að selja ýmis spil og salan fór vel af stað.“

Fyrstu árin voru gömlu borðspilinn vinsæl að sögn Magna. „Lúdó og slönguspil voru vinsæl en fljótlega varð úrvalið meira og spilin fóru að þróast. Mikil sprenging varð svo þegar Trivial Pursuit kom á markaðinn. Um 10.000 spil seldust á landinu og litla verslunin okkar seldi um eitt þúsund spil.“

## Allt fer í hringi

Magni og Steinunn sóttu ýmsar spilafarar, til dæmis í London og Nürnberg, og hófu í kjölfarið að flytja sjálf inn spil. „Þannig prófuðum við ýmis spil og gátum metið viðbrögð viðskiptavina okkar betur. Á þessum tíma bættist til dæmis Scrabble í spilaflóru Íslendinga sem varð geysilega vinsælt ásamt ýmsum öðrum spilum.“

Undanfarnin ár hefur margt breyst þegar kemur að spilum, sérstaklega hjá börnum og unglingum. Tölvuspil, leikjatölvur og netið eru fyrirferðarmikill þáttur í spilamennsku fólks á öllum aldri. Magni er þó alls ekki svartsýnn á framtíðina. „Þetta gengur allt í hringi og hefðbundin spil og borðspil deyta ekki út. Ef einungis er spilað gegnum tölvur er ekki hægt að svindla eða ræða við spilafélagana. Þessi persónulegi og mannlegi þáttur spilar alltaf stóra rollu. Borðspilin eru enn stór þáttur hjá fjölskyldum yfir jólin og ekki má gleyma púsluspilum. Marg-

ar fjölskyldur kaupa stórt púsluspil í desember og setja á borðstofuborðið. Síðan ganga fjölskyldumeðlimir í verkefnið yfir jólin og klára það saman.“

## Góðar minningar

Hjónin seldu verslunina árið 2006 en þá var Magni 70 ára gamall. „Ég sagði við konuna mína að best væri að hætta á meðan ég gæti gengið óstuddur út úr búðinni. Þessi ár hafa verið ofboðslega skemmtilegur tími og ég á margar góðar minningar frá þessum árum, sérstaklega kringum jólin en þá var mikil og góð stemning á Laugaveginum.“ Hann segir marga krakka hafa

komið ár eftir ár og seinna meir með eigin börn og bent þeim á „karlinn“ sem seldi þeim spil þegar þau voru yngri. „Svo var gaman að ömmunum sem komu til okkar ár eftir ár með lista yfir barnabörnin sín. Þau urðu eldri með hverju ári sem leið og þurfti ný spil sem hæfðu þeim. Við hjálpuðum þeim að velja rétt spil og svo komu þær gjarnan milli jóla og nýárs og þökkðu okkur mikið fyrir gott val.“



„Borðspilin eru enn stór þáttur hjá fjölskyldum yfir jólin og ekki má gleyma púsluspilum,“ segir Magni R. Magnússon, sem rak verslunina Hjá Magna í aldarfjórðung með konu sinni, Steinunni Guðlaugsdóttur.

MYNDVALLI



## Velkomin í nýja verslun

Við aðstoðum þig við að velja spilin. Úrvalið er hjá okkur!

Nýtt

KALEIDOS

Frábær skemmtun!

Spilavinir

Suðurlandsbraut 48 (bláa húsin í Faxafeni) - Sími 553 3450 - Vefverslun: [www.spilavinir.is](http://www.spilavinir.is) - sendum um allt land!



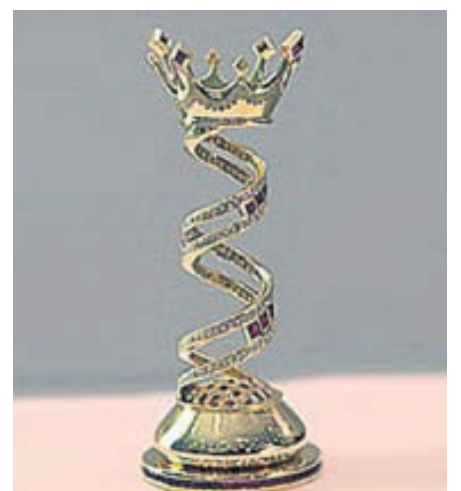
Skák er virðulegur leikur sem kallar á elegant þéð sem þessi.

## Dýrasta skáksett í heimi

Skák er sívinsælt borðspil og í raun íþróttagrein, þraut og listgrein. Tveir leikmenn, sem kallaðir eru skákmennt, tefla sín á milli með 32 taflmenn á taflborði sem skipt er í átta reiti á hvorn veg, samtals 64 reiti.

Skáksett eru misjafnlega dýr og íburðarmikil en dýrasta skáksett veraldar var búið til af breska skartgripaframleiðandanum Royale Jewel Company og er nú metið á 5 milljónir punda. Það er smíðað

úr gulli og hvítgulli og skreytt með glitrandi demöntum, smarögðum, perlum, rúbín- og safirsteinum. Kóngurinn er tignarlegastur; úr 18 karata gulli og stendur á gylltum spíral sem skreyttur er með 73 rúbínsteinum og 146 demöntum.



Kóngurinn er dýrasta djásnið og í hann eru lagðir demantar, rúbínsteinar og 18 karata gull.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmenn auglýsinga: Sverrir Birgir Sverrisson, [sverrirbirgir@365.is](mailto:sverrirbirgir@365.is), s 512-5432

Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.



# KREFJANDI SPIL UM VIÐSKIPTI OG VÖLD!



**20%**  
afsláttur

Catan grunnspilið  
fyrir 3-4 leikmenn

vnr. 851570

~~6.489~~  
5.191

Viðbót við grunnspilið  
fyrir 5-6 leikmenn

vnr. 868433

~~4.999~~  
3.999

## CATAN HELGARFJÖR

29. nóvember - 1. desember

**20% afsláttur**

**20% afsláttur**

**20% afsláttur**

Sæfarar. Stækkun við grunnspilið 3-4 leikmenn  
vnr. 868434  
~~6.489~~  
5.191

Viðbót fyrir 5-6 leikmenn  
vnr. 868435  
~~4.999~~  
3.999

Borgir & riddarar. Stækkun við grunnspilið 3-4 leikmenn  
vnr. 868456  
~~6.489~~  
5.191

Viðbót fyrir 5-6 leikmenn  
vnr. 868437  
~~4.999~~  
3.999

Kaupmenn & skrælingjar. Stækkun við grunnspilið 3-4 leikmenn  
vnr. 868438  
~~6.999~~  
5.599

Viðbót fyrir 5-6 leikmenn  
vnr. 868439  
~~6.499~~  
5.199

Catan – Evrópa sjálfstætt spil!



**20%**  
afsláttur

Catan Evrópa  
3-4 leikmenn

vnr. 868440

~~8.999~~  
7.199



EINFALT AÐ  
SKILA EÐA SKIPTA

Skilamið  
Þessi vara er þessi  
HAGKAUP og þú  
skilad eða skipt  
á skilamiðinu.  
HAGKAUP  
Ein ferð betra verð

**HAGKAUP**  
Ein ferð betra verð



# Hversu vel þekking vinir þínir þig?

Besta svarið er bráðskemmtilegur afþreyingarleikur sem ekki á að taka of alvarlega. Í góðra vina hópi er því tilvalið að draga hann fram eða spila í fjölskylduböðum en í leiknum er kannað hversu vel leikmenn þekkinga hver annan. Besta svarið er þýtt upp úr spilinu Say Anything og er framleitt af sömu aðilum og framleiddu Alias-spilið, söluhæsta spil á Íslandi frá upphafi. Say Anything hefur fengið verðlaun um allan heim og var meðal annars valið besta partíspilið á Golden Geek. Besta svarið er komið í verðslanir.

**V**eldu spjald, lestu upp spurningu og vinir þínir svara henni fyrir þig! Þú velur það svar sem þér líkar best og hinir giska svo á hvaða svar þú valdir og veðja á það með því að nota spilapeninga. Besta svarið er hressilegt og einfalt spil sem gaman er að spila jafnt í vinahópi sem á kósíkvöldum fjölskyldunnar en spilið gengur út á að kanna hversu vel leikmenn þekkinga hver annan.

## Hvernig á að spila Besta svarið?

### Áður en leikurinn hefst

- Veljið eina svartöflu og tvo spilapeninga í sama lit.
- Setjið tússpenna á borðið þannig að allir spilarar geti náð til þeirra.
- Stokkið spurningaspjöldin og leggið þau hvolf á borðið.
- Náðið í bréf svo hægt sé að þurrka út svörin eftir hverja spurningu.
- Veljið stigavörð sem skráir niður stigin á stigatöfluna.
- Látið lágvaxnasta leikmanninn fá valhjólíð og hann byrjar leikinn.

### Að spyrja spurningar

Ef þú ert með valhjólíð ert þú spyrjandinn. Veldu spjald, veldu síðan hvaða spurningu sem er á spjaldinu og lestu upphátt.

Hinir leikmennirnir skrifa svör sín með tússpennunum á svartöflur sínar og leggja þær svo á borðið þannig að allir sjái svörin.

### Að velja svar

Spyrjandinn velur uppáhaldssvarið sitt með því að snúa valhjólínu á sama lit og er á svartöflunni sem hefur að geyma besta svarið, án þess að sýna hinum það strax.

Hinir leikmennirnir velja besta svarið með því að leggja spilapeninga sína á það svar sem þeir halda að spyrjandinn velji. Þegar allir leikmenn hafa valið svar sýnir spyrjandinn hvaða svar hann valdi.

### Að telja stigin

Spyrjandinn fær stig fyrir hvern spilapening sem er á því svári sem hann velur en hinir leikmennirnir fá 1 stig fyrir hvern spilapening sem þeir hafa sett á svárið sem spyrjandinn velur. Sá leikmaður sem skrifaði valda svarið fær 1 aukastig.

Hefjið svo nýja umferð með hrein spjöld og sá leikmaður sem situr til vinstri við spyrjanda síðustu umferðar verður spyrjandi.

Eftir að allar umferðirnar hafa verið spilaðar á stigavörður að telja saman stigin. Sá leikmaður sem er með flest stig sigrar!

**Dæmi um spurningar:**  
 Hvaða kvikmyndapersóna væri ég síst til í að vera?  
 Hvað myndi ég gera ef ég ynni milljón í lottó?  
 Ef ég væri ósýnileg/ur í einn dag, hvað myndi ég gera?  
 Ef líf mitt væri kvikmynd, hver væri þá titillinn?  
 Hvaða persónu gæti ég ekki hugsað mér að sitja við hliðina á í flugvél?



Ef líf mitt væri kvikmynd, hver væri þá titillinn? Vinir þínir skrifa niður það svar sem þeir halda að eigi best við þig og þá er fróðlegt að sjá hversu vel þeir telja sig þekkinga þig. Þú velur það svar sem þér líkar best.

## Algengar spurningar um hvernig spila á Besta svarið

### Getur spyrjandinn reynt að hafa áhrif á hina leikmennina?

Nei! Spyrjandinn má alls ekki hafa áhrif á hvað hinir leikmennirnir skrifa niður né hjálpa þeim á neinn hátt. Spyrjandinn má hins vegar segja allt sem hann vill eftir að svarið hefur verið sýnt!

### Má leikmaður reyna að hafa áhrif á að sitt svar verði valið?

Já! Leikmenn geta reynt að hafa áhrif á hvaða svar er valið. Það er hluti af skemmtigildi leiksins.

### Hvað ef tvö svör eru eins?

Aðeins fyrra svarið sem lagt er á borðið gildir. Sá sem er seinni til verður að skrifa nýtt svar. Ef upp kemur ágreiningur um hvor varð fyrri til verður spyrjandi að skera úr.

**Þetta var ótrúlegt, hún var bara sálufélagi minn sem ég var ekki búin að hitta. Við áttum allt sameiginlegt og það var small allt þegar við hittumst.**

### Myndaalbúmið



Eva Dögg og mennirnir í hennar lífi • Bastian Nóri breytti lífi hennar • Anna Sóley er sálufélagi Evu • Jóga er besta hreyfingin sem hún getur ekki lifað án.

► hvor aðra en ég er mikil dekur-drottning.“

#### Mikil skóáhugamanneskja

**Dú hefur einnig verið að hanna skólínu fyrir Shoe the Bear.**

**Hvernig kom það til?** „Ég hitti Thomas og Jakob, eigendur Shoe the Bear, á tískuvíkunni í Tókýó árið 2008 þegar ég var að vinna fyrir Red Issue. Annar þeirra á íslenska kærustu og við náðum því strax vel saman. Þá var ég búin að vera ein í Tókýó, algjörlega „lost in translation“ í nokkra daga en svo hitti ég þá og þeir tóku mig upp á sína arma. Ég hélt síðan alltaf sambandinu við þá. Ég aðstoðaði þá fyrst við undirbúning á einni herralínu en það var svo mikið að gera hjá mér þá svo að ég gat ekki hellt mér í það. Svo þegar ég var kasólett að syni mínum höfðu þeir samband og þá hafði ég tíma, sem var frábært. Þeir báðu mig um að hanna fyrir sig dömúlínuna sína og ég ákvað að slá til þar sem mig hefur alltaf dreymt um að hanna skó, enda mikil skó-áhugakona. Núna er ég búin að vinna fyrir þá á „freelance-basis“ í tvö ár og gert með þeim fjórar skólínur.“

**Hvernig myndir þú lýsa nýjustu línunni?** „Hún er fersk og í litum sem fanga augað samstundis án þess þó að vera bundin nokkurri ákveðinni típu eða klæðaburði. Hún hentar konum á öllum aldri sem sitja ekki endilega allan daginn með skóna upp á punt. Ég lagði mikið upp úr því að þeir væru þægilegir því annað er ómögulegt hérna í Kaupmannahöfn og í rauninni alls staðar. Litirnir eru sterkir en það er mjög auðvelt að klæða í kringum þá og blanda þeim við aðra líti. Með svörtu skóna lagði ég áherslu á að áferðin og efnin væru mismunandi. Ég var undir frönskum áhrifum þegar unnið var að línunni, nýbúin að horfa á Midnight in Paris sem útskýrir kannski frönsku nöfnin á skónum.“

**Áttu sjálf alla skóna í nýjustu skólínunni?** „Já, ég á allavega eitt par í hverjum stíl, en mig langaði svo mikið í fleiri líti þannig að við Anna Sóley deilum líka litum, svo að á milli okkar eigum við meira en alla skólínuna.“

**Verður þú áfram í samstarfi við Shoe the Bear?** „Já, alveg örugglega. Ég var að leggja loka-hönd á haustlínuna 2014 sem gekk mjög vel og hún er uppáhaldslín-an mín hingað til. Við í Ampersand erum einnig að gera flotta strigaskólínu með þeim sem verður sýnd á tískuvíkunni í Berlín og í Kaupmannhöfn í lok janúar. Það verður mjög spennandi að sjá hvernig það fer.“

#### Opna Ampersand-vefverslun

**Hvað fleira er svo fram undan?** „Við vinnum hörðum höndum að nýju og stærra bloggi sem við opnum hér á næstu dögum og við munum einnig opna okkar eigin vefverslun á sama tíma, sem við erum ótrúlega spenntar yfir. Þannig getur fólk hvaðanæva úr heiminum verslað hjá okkur. Danir eru frekar trendí en það skera sig kannski ekki margir úr þótt þeir séu með puttann á púlsinum. Við bjóðum upp á sérstaka hluti í versluninni sem ekki endilega er til mikið af og dönsku kunnarnir okkar eiga það til að koma og skoða í mánuð áður en ►

# HOLLARI KOSTUR Í SNAKKI

Gluten frítt • Allt náttúrulegt • Loft poppað



f POPCORNERSICELAND

POPCORNERS.COM



Eva Dögg Rúnarsdóttir líkar mjög vel í Kaupmannahöfn.

► Þeir versla. Íslenskar konur hugsa allt öðruvísi. Þær kaupa hlutinn strax því að það kemur kannski ekki annað tækifæri. Við værum eflaust í blómstrandi bissetti ef verslunin væri á Laugaveginum,“ segir hún hlæjandi.

„Annars erum við einnig á fullu að vinna að Ampersand-merkinu okkar sem verður sent í framleiðslu á næsta ári. Hugmyndin er eitthvað sem stendur hjarta okkar nær og er mjög mikilvægt fyrir okkur. Enda erum við konur sem vinnum hart að því að breyta heiminum til hins betra, eitt skref í einu. Við höfum verið að vinna að smærri verkefnum á vinnustofunni, sýnishornum, „one of a kind“ hlutum, höfuðdjásnum og klútum sem við framleiðum sjálfar. Það finnst okkur afar skemmtilegt og gefandi og við munum gera enn meira af því í framtíðinni.“

Þegar við opnuðum búðina var ég í barneignarorlofi og allt gerðist svo hratt og því einbeittum við okkur að því að selja vörur eftir aðra og vinna „freelance“ með.“

#### Sonurinn breytti lífinu

**Hvað veitir þér innblástur í daglega lífinu?** „Sonur minn hefur gefið mér það að í dag lít ég á heiminn í allt öðru ljósi en ég gerði áður. Það hefur óendanlega góð áhrif á sköpunargleðina að ég mæti í vinnuna á hverjum degi á stað sem ég elska og það er ekki verra að eyða hverjum degi með bestu vinkonu minni og sálufélaga. Anna Sóley veitir mér alltaf innblástur. Gústi, kærasti minn, dregur mig stundum niður úr skýjunum þegar ég er komin á of mikið flug. Annars eru það allar bækurnar mínar, löngu hjólatúrarnir mínir hérna í Köben, list og annað skapandi og gefandi fólk.“

**Hverjir eru uppáhaldshönnuðir þínir?** „Ég dáist óendan-

lega mikið að Stelli McCartney og öllu því sem hún stendur fyrir. Ég lít upp til hennar meðal annars vegna þess að hún er tilbúin að reyna að breyta tískuheiminum til hins betra. Ég mun gera allt sem í mínu valdi stendur til að gera slíkt hið sama. Þó er ég búin að sjá og læra að allt tekur sinn tíma og ég breyti hvorki sjálfri mér né þeim sem ég vinn með á einum degi. Mér finnst ólýsanlega frábært að svona stór hönnuður neiti að nota leður, pels og PVC í sinni línu og leggi mikla áherslu á sjálfbærni, að efnin hennar komi frá góðum stað þannig að hvorki dýr né börn eða annað fólk þjáist. Það finnst mér mjög mikilvægt. Einnig finnst mér Alexander Wang algjör snillingur. Bæði merkið hans og það sem hann er að gera fyrir Balenciaga. Phoebe Philo, hönnuður fyrir Céline, Rick Owens, Isabel Marant og danski hönnuðurinn Anne Sofie Madsen. Þau eru öll miklir listamenn og ótrúlega dugleg í sínu fagi. Ég get heldur ekki lifað án gallabuxna frá sænska merkinu Acne.“

**Hverjir eru svo framtíðardraumarnir?** „Þá verðum við komið með eigið merki og Ampersand verður komið með heimsyfirráð,“ segir hún skellir upp úr. „Við vinnum hörðum höndum að því að starta okkar eigin merki en nú erum við að gera allt þetta praktíska, viðskiptaplön og svo kemur hitt allt á næsta ári, framleiðslan og fleira. Við erum báðar þannig týpur að okkur er annt um heiminn og umhverfið sem stangast oft á við að vera tiskudrottning. Það að vera umhverfisvænar og grænar án þess að vera í einhverjum hippamussum og hamp-buxum er stundum erfitt. Það eru þessar tvær persónur sem berjast inni í mér, tiskudrottningin og græni hippinn, sem oft og tíðum er erfitt að sameina.“



Lilla fjölskyldan saman í Kaupmannahöfn.

#### Uppáhalds

**MATUR** Gústi gerir besta Taco í heimi og heimilisuppskriftin okkar af raw pad thai er algjörlega guðdómleg.

**DRYKKUR** Íslenskt vatn. Annars geri ég rosalegan Bloody Mary og það er fátt betra en kampavínsflaska í góðra vina hópi... helst um hádegið.

**VEFSÍÐA** Houseofampersand.com, MindBodyGreen.com, rawforbeauty.com og style.com.

**HREYFING** Ég stunda Jóga á hverjum degi og gæti ekki hugsað mér líf mitt án þess. Ég reyni að hlaupa úti þrisvar í viku og svo hjólaskautum við Anna Sóley.

**DEKUR** Ég er dekurrottning. Ég er nýbúin að uppgötva Saunagus en ég elska lúxus dekur með gufu, saunu, nuddi, kampavíni, jarðarberjum og öllu tilheyrandi.



**INDISKA**  
KRINGLAN



# STRIPLAC

HEIMSINS FYRSTA

PEEL-OFF UV/LED NAGLALAKK

LAKKIÐ - INN Í LAMPA Í 60 SEKÚNDUR - TILBÚIÐ

Endist í allt að 10 daga, fullkomin glansáferð fram á síðasta dag, verndar og styrkir náttúrulegu nöglina, auðvelt að taka af, ekkert asinton eða leysiefni, aðeins þarf að fletta lakkinu af nöglinni.

Eins auðvelt og hægt er!

Sérfræðingur frá **Alessandro** verður í Hagkaup Smáralind

Laugardag frá kl 12 – 17  
og sunnudag frá kl 13 – 17

**KOMIÐ – SJÁIÐ – PRÓFIÐ**

**HAGKAUP**

*Ein færð betra verð*

Fæst í Hagkaup Smáralind og Kringlunni



## LIST HUG RAÐ-MYND

Anna Kristín Þorsteinsdóttir fær innblástur úr draumum og hugleiðslu og skapar.

**A**nna Kristín Þorsteinsdóttir býr til magnaðar klippimyndir úr ólíkum efnivið undir nafninu Hug rað-mynd.

Hún raðar saman myndum og hugmyndum og skapar einstök listaverk sem prýða nú marga veggja bæjarins.

„Ég hef gert klippimyndir frá því að ég var unglingur. Ég fór ekki í hefðbundinn framhaldsskóla, heldur í skóla í Noregi þar sem áherslur voru lagðar á listsköpun og handverk,“ segir Anna Kristín sem er menntaður textílhönnuður og við það að ljúka meistaranámi í þjóðfræði. „Þar lærði ég að nota klippimyndir sem miðil til að koma hugmyndum mínum á framfæri. Þetta var miðill sem höfðaði vel til mín því í honum fékk ég útrás fyrir þörfina til þess að fást við fleiri en eitt efni í einu og fleiri en

eitt verkfæri í einu.“ Anna segist hafa fundið mikið frelsi í því, þar sem það er svo margt sem spilar saman í klippimyndinni. „Það er pappírinn, hnífurinn, skærin, límið og fleira.“

Hún segir að leitinn að efni í klippimyndir geti verið ótrúlega spennandi og að hún leiti á furðulegustu stöðum að einhverju til að búa niður í mynd. „Allt ferlið frá leitinni að efni, til fullklárar myndar er svo fjölbreytt og margslungið og spannar oft langan tíma. Stundum kemur hugmyndin fyrst og svo framkvæmdin á mynd, en stundum er það efnið sjálft sem raðar sér niður í mynd. Yfirleitt upplifi ég mig í einhvers konar hugleiðsluástandi þegar myndin er að skapast.“

Anna Kristín fær innblástur úr bókum, úr ýmsum ólíkum textum. Hún segir að við lestur birtist henni sterkar myndir

sem þurfi að komast á blað. Samskipti við annað fólk kalli líka fram slíkar myndir sem verða svo hugmyndir. „Svo eru það einnig draumar og hugleiðsla sem veita mér mikinn innblástur.“ Anna Kristín notar mikið af táknum í klippimyndunum. „Myndirnar segja undantekningalaust einhverja sögu, stundum með hómor eða drungalegum og kynferðislegum undirtón. Stundum koma fram pólitísk sjónarmið og ádeila eða heimspekilegar vangaveitur um lífið og manneskjuna, heiminn, ástina og kosmósið!“

Anna Kristín segir framtíðarsýn Hug rað-myndar vera að þroskast og þróast, segja fleiri sögur og kafa dýpra í undir- og yfirmeðvitund alls sem er. Hægt er að skoða fleiri myndir eftir hana á Facebook undir: Hug rað-mynd.

## AUGLÝSING: FÖNDRA KYNNIR



Úrval fataefna í Föndru bæði á börn og fulloröna.

# AUÐVELT AÐ SAUMA

Verzlunin Föndra býður úrval fallegra fataefna og snið sem henta jafnt byrjendum sem lengra komnum í saumaskap. Tilvalið er að sauma bæði jólafötin og jólagjafirnar.

„Það hefur aldrei verið auðveldara að sauma,“ segir Björg Benediktsdóttir, eigandi Föndru, en í Föndru á Dalvegi í Kópavogi og Sunnuhlíð á Akureyri er að finna mikið úrval af fataefnum, sniðum og sniðablöðum. „Dönsku Onion-sniðin henta okkur Íslendingum frábærlega, þau eru einföld og passandi. Tískan í dag er auðveld og því er auðvelt fyrir jafnt byrjendur sem vana að sauma. Einföldu kjólasniðin og kjólaefnin okkar smellpassa og ekki slæmt að geta skellt í nýjan kjól fyrir jólin,“ segir Björg. „Við erum einnig þessa dagana að

taka upp mikið úrval af ítölskum ullarefnum, sem henta í kápur og slár. Við bjóðum einnig tilboð á öllum barnaefnum fram að jólum, svo það er hægt að gera frábær kaup og sauma bæði jólafötin og jólagjafirnar. Við aðstoðum við skiptavini og veitum góða þjónustu.



Einföld snið jafnt fyrir byrjendur sem lengra komna.

## MERKIMIÐAR FYRIR JÓLAPAKKANNA

- endurnýttu gömul jólakort

Mikið af pappír safnast upp í kringum jólaundirbúning og eftir aðfangadag sem hægt er að endurnýta á margvíslegan hátt. Þá er um að gera að safna honum saman í poka og endurnýta árið eftir. Sumir eiga heilu skókassana af gömlum jólakortum sem eru geymdir inni í skáp, safna ryki og enginn skoðar. Áður en þú hendir þeim í pappírstunnuna er hér einföld og skemmtileg leið til að endurnýta þau.

### Þú þarft:

Gömul jólakort  
Skæri  
Gatara  
Lok af krukku  
Blýant

**1.** Taktu til öll notuð jólakort og tvöfalda merkimiða sem þú finnur.

**2.** Klippu fremri hliðina af kortinu og skoðuðu hvort það sé einhver ákveðinn hluti sem þú vilt nota af myndinni.

**3.** Notaðu lok af krukku, settu á réttan stað á bakhliðinni og strikaðu í kringum.

**4.** Klippu vandlega eftir línunum og reyndu að fá fullkominn hring.

**5.** Notaðu annan hluta af gataramum og gataðu nálægt brúninni hvar sem er á hringnum.

**6.** Skrifðu jólakveðju á merkimiðann, settu borða í gegnum gatið og festu á pakkann.

**7.** Prufaðu einnig þessa aðferð með gömlum plötuumslögum, það kemur vel út.





ÉG MÆTI  
Á JÓLATÓNLEIKANA  
Á HVERJU ÁRI  
ÞEIR ERU ALLTAF  
JAFN DÁSAMLEGIR



## GJÖF SEM SKEMMTIR

Hvort sem þú vilt gleðja tónlistarunnandann eða dansáhugamanninn, hvort sem viðtakandinn vill eiga kvöldstund í leikhúsinu eða styðja liðið sitt á íþróttavellinum, getur þú verið viss um að gjafakort frá [midi.is](http://midi.is) uppfylli óskir vina og vandamanna. Það er auðvelt að gefa réttu gjöfina þegar úrvalið er nær óendanlegur fjöldi viðburða.

Gjafakortin fást á [midi.is](http://midi.is) og í verslunum Brims, Laugavegi 71 og Kringlunni.

# SKARTGRIPIR VIÐ ERUM GOTT TEYMI

Jónas Breki Magnússon gullsmiður hannar „Rokk og ról“-skartgripir í Danmörku og selur meðal annars í versluninni Rhodium.

Við höldum að við gætum sigrað heiminn ein í fyrra en það var ekki að virka. Ég vil gera allt hundrað prósent svo ég ætlaði bara að gera allt sjálfur en ég er bara gullsmiður og hönnuður," segir Jónas Breki Magnússon.

Jónas Breki hefur búið í Danmörku í tæplega tíu ár ásamt eiginkonu sinni, Guðrúnu (Gúry) Finnbogadóttur. Undanfarið hafa þau starfað saman að skartgripalínunum Breki og Zeroó, en Gúry er einnig fatahönnuður. Árið 2010 fluttu hjónakornin til Víetnams en þar starfaði Jónas Breki fyrir danska skartgripahönnuðinn Julie Saundlau. Eftir rúmlega árs búsetu í Asíu ákvað hann að stíga skrefið og verða sjálfstæður með eigin línu. Tvisvar hefur hann kynnt skartið á Copenhagen Fashion Week ásamt því að Gúry hefur kynnt fatalínuna sína, Gúry. Breki segir að nú hafi áherslurnar breyst til muna þar sem þau leggi meiri áherslu á skartið. „Við erum bestu vinir og erum búin að vera saman í ellefu ár svo það virkar bara að vinna saman," segir hann þegar hann er spurður út í samstarfið með eiginkonunni. Línuna segir hann vera svokallaða „street fashion“ sem þó er unnin úr ekta gulli, silfri og eðalsteinum. „Það er ekkert óekta í hönnun Breka, þetta eru bara Rokk og ról-skartgripir sem henta fyrir bæði kynin. Mig var búið að dreyma um að fá hina dönsku Anne Lindfjeld sem módel síðan ég sá hana fyrst því hún hefur allt til brunns að bera sem lýsir skartinu. Ég sendi henni skilaboð á Facebook í sumar og spurði hana og hún sló til," útskýrir hann og bætir við. „Það er ekki endilega erfiðara að ná í fræga liðið.“

Hjónin stefna á að koma til Íslands um jólin og jafnvel halda sýningu með nýju línunni. Breka-skartið fæst í versluninni Rhodium í Kringlunni. Hægt er að skoða línuna nánar á brekidesign.com



LJÓSMYNDARI  
Hildur María Valgarðsdóttir

FYRIRSÆTA  
Anne Lindfjeld

GRAFÍSKUR  
HÖNNUÐUR  
Sverrir Brynjólfsson

KOLORISTI  
Daði Knee

STÍLISTI  
Gúry



Gúry og Jónas Breki starfa saman í Kaupmannahöfn að Zeroó og Breka-skartinu.



Það er ekkert óekta í hönnun Breka, þetta eru bara Rokk og ról-skartgripir sem henta fyrir bæði kynin.

# RISA

## ÍPRÓTTAMARKAÐUR

Erum mættir aftur með fullt af merkjavörum á frábæru verði Laugardaginn 30. nóvember og sunnudaginn 1. desember kl. 10.00 – 20.00 verður stóri íþróttamarkaðurinn haldin í Laugardalshöll. Markaðurinn verður í gangi bara þessa tvo daga og eftir miklu að slægjast.

Ameríkuverð á skóm og fatnaði frá Puma, Asics, Brooks, Ecco, Casall, Hummel, North Rock, Compressport, Ronhill. Under Armour, Reebok o.fl.

Starfsmenn Atlas göngugreiningar ráðleggja með tölvugreiningarbúnaði um val á skóbúnaði eftir þínu fótlagi og niðurstigi.

**Komdu og gerðu frábær kaup á alla fjölskylduna**



## AUGLÝSING: MYCONCEPTSTORE.IS KYNNIR



Mikið úrval er af skemmtilegum gjafavörum í Myconceptstore innst í Dalbrekku fyrir ofan Nýbýlaveg í Kópavogi.

MYNDIR/VILHELM

# GJAFAVARA FYRIR FAGURKERA

Myconceptstore er verslun innst í Dalbrekku ofan við Nýbýlaveg í Kópavogi og einnig á netinu. Boðið er upp á mikið úrval af fallegri gjafavöru víðs vegar að úr heiminum.

Heiða Björg Bjarnadóttir innkaupa-  
stjóri hefur valið saman einstaklega  
fallegar og ólíkar vörur víðs vegar  
að. Í versluninni er boðið upp á mikið  
úrval af loðkrögum, plötuspilurum,  
glerboxum, dýraljósum frá Heico,  
skartgripum, „vintage“ eðalmunum frá  
Frakklandi og Belgíu og margt, margt  
fleira fallegt. Verslunin er sannkallað-  
ur gullmoli fyrir augað, enda margt í  
búðinni sem gleður fagurkera.

## Flott glerbox

Glerboxin eru til í mörgum stærðum og  
er afskaplega skemmtilegt að sjá hve  
vel ljósmyndir, bækur, skartgripir og  
aðrir fallegir munir njóta sín í boxunum.

## Fyrir vínyl-plöturnar

Crosley-plötuspilararnir hafa verið afar  
vinsælir, en þetta vörumerki kom á  
markað í Bandaríkjunum árið 1920. Þeir  
eru bæði til í brúnu og svörtu og í tveim-  
ur stærðum. Þrátt fyrir að líta gamal-  
dags út eru þeir með tengi fyrir magn-  
ara og USB-tengi til að tengja við tölvu.  
Mögulegt er að taka upp plötur en einn-  
ig er möguleiki að tengja við önnur tæki  
til að spila í innbyggðum hátölurum.  
Þá er tengi fyrir heyrnartól. Hljómurinn  
úr þessum græjum er einstakur og vel  
hægt að mæla með þeim.

## Dýraljós fyrir börnin

Dýraljósín frá Heico eru afskap-  
lega falleg og er mikið úrval af þeim  
í versluninni. Hægt er að nefna  
sveppa-, kanínu-, broddgaltar-,  
snigil- og bambaljós, svo nokkur  
dæmi séu nefnd. Frá ljósunum er hlý  
og falleg birta.

## Gott í kuldanum

Skinnvörur eins og loðkragar, vesti,  
húfur og treflar eru vinsælar vörur og  
enginn er svikinn af að fá slíka gjöf í  
jólapakkan.

## Sjón er sögu ríkari

Best er að kíkja inn hjá okkur í Dal-  
brekku og skoða úrvalið. Hér er  
mikið af fallegum jólagjöfum á hag-  
stæðu verði. Einnig má skoða vörur  
og verð á heimasíðunni myconcept-  
store.is. Sendum um allt land. Sími-  
inn er 519 6699.



Falleg glerbox  
undir myndir og  
annað sem fólk vill  
hafa á góðum stað.  
Margar stærðir og  
gerðir.



Vinsælir loðkragar, vesti, húfur og treflar.



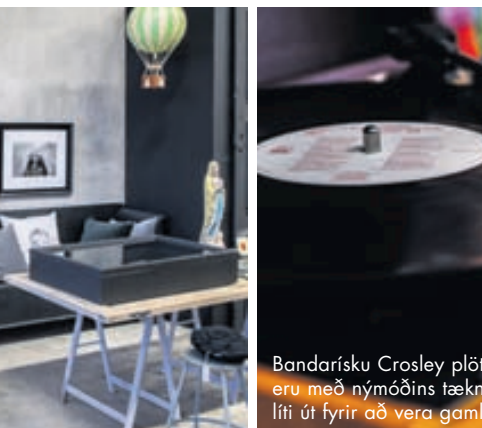
Hver vill ekki eiga fallegan hnött?



Flott gjöf. Dýralamparnir eru  
vinsælir í barnaherbergi.



Gripir sem fegra heimilið.



Bandarísku Crosley plötuspilararnir  
eru með nýmóðins tækni þótt þeir  
líti út fyrir að vera gamlir.



### Ragnar Sigurðsson

**ALDUR:** 27 ára

**STARF:** Knattspyrnumaður

**Hvern faðmaðir þú síðast?** Ég faðmaði Sölva Ottesen þegar ég kvaddi hann í Króatíu eftir landsliðsferðina.

**En kysstir?** Ég kyssti líka Sölva Ottesen.

**Hver kom þér síðast á óvart og hvernig?** Vinur minn sem var ekki beint að koma mér á óvart en það kom mér hins vegar mjög mikið á óvart þegar ég sá hann rífa sigg af stóru tanni á sér og borða það.

**Hvaða galla í eigin fari ertu búinn að umbera allt of lengi?** Ég er búinn að vera neikvæður og þrjúskur alltof lengi.

**Ertu hörundsár?** Ég held alveg örugglega að ég sé ekki hörundsár, kys allavega gagnrýni fram yfir hrós.

**Dansarðu þegar enginn sér til?** Já, ég dansa einungis þegar enginn sér til.

**Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig?** Ég man ekki hvenær ég gerði mig síðast að fifli, því miður, en ég er alltaf að segja eitthvað heimskulegt og óúthugsað við fólk. Ég sagði til dæmis einu sinni við liðsfélaga minn í Svíþjóð að mér þætti kærastan hans „ekkert svakalega sæt“.

**Hringirðu stundum í vælubílinn?** Ég veit ekki alveg hvað það þýðir að hringja í vælubílinn en þegar vælubörfin kemur þá hringi ég í bestu vini mína og væli aðeins í þeim.

**Tekurðu strætó?** Ég tek aldrei strætó en ég tek oft metró.

**Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag?** Ég eyði alltof miklum tíma á Facebook og hata mig líka fyrir það.

**Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim?** Hvorugt, en ég stari stundum á þá.

**Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig?** Það vita það ekki margir en ég er viss um að það komi samt engum vini mínum á óvart að metið mitt í að leysa 3x3 Rúbiks-tening er 1 mínúta og 13 sekúndur.

**Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina?** Um helgina ætla ég alls ekki að pirra mig á vælu- og sleikju-statusum hjá fólki á Facebook.

## HELGARMATURINN SÆNSKAR KJÖTBOLLUR

**Freyja Rúnarsdóttir hefur mikinn áhuga á Ítalíu og er að klára BA í ítölsku í vor. Hún hefur einnig gaman af því að elda góðan og hollan fjölskyldumat og prófa sig áfram með nýjar uppskriftir. Hér býður hún upp á einfalda uppskrift að sænskum kjötbollum fyrir fjóra.**



Ofninn stilltur á 190°C  
500 g nautahakk  
1 dl brauðmylsna/raspi  
1 laukur (saxaður)  
1 egg  
Chili Explosion-krydd (eða annað krydd)  
Salt og pipar  
1 dós tómatauk (mér finnst best að nota maukið frá Söllu, 200 g)  
Púrrulaukur  
500 g kartöflur  
Um 8 dl vatn

Kryddið nautahakk-ið með salti og pipar, bætið brauðmylsnu (raspi), chili-kryddinu, lauknum og egginu saman við. Blandið mjög vel saman (ég nota yfirleitt matvinnsluvélinu) og mótið um átta bollur. Afhýðið kartöflurnar (vall) og skerið þær í mjög þunnar sneiðar. Púrrulaukurinn er svo skorinn niður, settur í eldfast mót ásamt kartöflunum. Blandið tómataukinu við vatn og piprið og



hellið svo yfir kartöflurnar og púrrulaukinn þannig að lögurinn hylji kartöflurnar og laukinn. Raðið svo bollunum í eldfasta mótið og setjið inn í ofninn í um 40 mínútur eða þar til kartöflurnar eru orðnar mjúkar. Kjötbollurnar eru svo bornar fram með nýbökuðu naan-brauði, hrísgrjónum eða fersku salati.

**Fullkomnaðu jólamatinn með niðursoðnum ávöxtum frá Del Monte**

**Ómissandi í forréttinn, aðalréttinn, eftirréttinn og baksturinn**

# Apótekið þitt

í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2



Reykjavíkur Apótek býður upp á allar tegundir lyfja. Mikið og fjölbreytt úrval af heilsulyfjum, bað- og ilmvörum, gjafavörum auk ýmissa annarra góðra kosta.

Reykjavíkur Apótek er sjálfstætt starfandi apótek sem leggur áherslu á persónulega þjónustu og hagstætt verð.



Öryrkjar og eldri borgarar njóta sérkjara hjá okkur

**Afgreiðslutími:**  
9-18:30 virka daga  
10-16:00 laugardaga

Reykjavíkur  Apótek

Seljavegur 2 | Sími: 511-3340 | Fax: 511-3341 | [www.reyap.is](http://www.reyap.is) | [reyap@reyap.is](mailto:reyap@reyap.is)



**Varahlutir**



**FELGUR**

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

**SMÁPARTAR.IS**

Eigum orðið mikið úrval notaðra varahluta í Subaru, Skoda, Suzuki, Nissan, Opel, Volkswagen, Kyrón, Mitsubishi, Honda, Peugeot, Renault, Ford Escape. Uppl. á Smápartar.is eða í s. 567 5040/ 7785040

**VW - SKODA - VARAHLUTIR**

Eigum varahluti í VW, Skoda og Audi og Pajero frá '02 Kaupum bíla til niðurriffs og uppgerðar. Bílabúð, Kaplahrauni 11 220 hf. S. 534 1045.

**Viðgerðir**

**AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI**

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

**ÞJÓNUSTA**

**Pípulagnir**

**PÍPULAGNIR**

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

**FAGLÆRÐIR PÍPARAR**

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

**Hreingerningar**



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

**A-Ö PRIF&HREINLÆTI S. 662 0662**

Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

**ÓDÝRT DJÚPHREINSUN**

Teppi, sófasett, dýnur og mottur s. 780 8319.

**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. Flutningabj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

**Húsviðhald**



- murviðgerðir
- þakviðgerðir
- málingarvinnu
- trésmiðavinnu
- gluggaskipti
- glierskipti
- pípulagnir
- raflagnir
- flisalagnir
- jarðvinnu
- heilulagnir

Sími 567 6699 kristjan@vidhald.is

Getum tekið að okkur verkefni í parket og flisalögnum, málun og allri almennri trésmiði. Uppl. í s. 899 5700

**Spádómar**

**SPÁSÍMI 908-6116**

Ástir, fjármál & heilsa.

**661 3839 - SÍMASPÁ**

Opið frá kl. 14 alla daga.

**Rafvirkjun**

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

**KEYPT & SELT**

**Til sölu**



Ný sending af öryggisskápum frá Chubb, 15% afsláttur til áramóta. Optima ehf. Vínlandsleið 6-8 s. 588-9000 www.optima.is



**HITAVEITUSKELJAR OG LOK**

Eigum til Hitaveituskeljar til afgreiðslu strax. Stærð 210x210cm. 1650 lítrar. Byggaðar úr trefjagleri. Sterkustu og vönduðustu hitaveituskeljar á markaðnum í dag. Litir: Svört og Moonscape. 100% sjálfbærandi skeljar. Eigum lok á lager fyrir rafmagnspotta og hitaveituskeljar. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000. (Sogavegi 3, í verslun Fiskikóngsins)



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 lau 10-16.



**FALLEG KVÖLDLJÓŠ**

Mikið úrval af fallegum saltkristslökkum. Ditto, Smiðjuvegi 4 (græn gata), 200 Kópavogi. Opið mán-fös: kl 14-18, Sími 517-8060. www.ditto.is

**Sápur**

Rekstrarland býður fjölbreytt og vandað úrval af sápum fyrir allar tegundir þrifa.



**ALHLIDA HREINSIEFNI** fyrir harða fleti. 750 ml. Verð 619 kr.



**ALHLIDA GÖLFSÁPA** með ilmi, 1 l. Verð 579 kr.



www.rekstrarland.is Skemmuvegur 11 | Sími 515 1100



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



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



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



**ÓDÝR HEIMILSTÆKI** Þvottavélar, þurrkarar, ísskáp og fl. Ábyrgð fylgir. Sala og viðgerðir. S. 845 5976.

**FRYMASTER**

2ja hólfra Frymaster og HennyPenny djúpstekingarpottar með lyftu til sölu. Uppl. í síma 7745959



**BÍLL DAGSINS**

**Peugeot 206 XR Présence**

Nýskráður 6/2007, ekinn 98 þús.km., bensín, 5 girar. Verð kr. 950.000

Tilboð kr. **690.000**



**HONDA**

**Jazz LS**

Nýskráður 10/2007, ekinn 22 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 1.650.000



**HONDA**

**208 Active 1.2**

Nýskráður 6/2013, ekinn 3 þús.km., bensín, 5 girar.

Verð kr. 2.690.000



**HONDA**

**Civic**

Nýskráður 9/2006, ekinn 102 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 1.590.000



**PEUGEOT**

**607 2.2i**

Nýskráður 1/2004, ekinn 116 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 1.290.000



**PEUGEOT**

**407 SR**

Nýskráður 8/2005, ekinn 78 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 1.240.000



**PEUGEOT**

**Partner Combispac**

Nýskráður 5/2010, ekinn 33 þús.km., bensín, 5 girar.

Verð kr. 1.860.000



**TOYOTA**

**Yaris Terra**

Nýskráður 6/2004, ekinn 96 þús.km., bensín, 5 girar.

Verð kr. 940.000



**PEUGEOT**

**207 XR HDi**

Nýskráður 8/2007, ekinn 78 þús.km., dísel, 5 girar.

Verð kr. 1.590.000



**Opnunartími**  
Mánudaga - föstudaga milli kl. 10:00 og 18:00  
Laugardaga milli kl. 12:00 og 16:00

**NOTAÐIR BÍLAR**

Bilakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

## tilkynningar



www.hafnarfjordur.is

ÞJÓNUSTUVER HAFNARFJÖRÐARBÆJAR  
STRANDGATA 6  
220 HAFNARFJÖRÐUR  
SÍMI 585 5500  
FAX 585 5599

## Gatnamót Hjallahrauns og Fjarðarhrauns, tillaga að breyttu deiliskipulagi

Tillaga að breyttu deiliskipulagi lðnaðarhverfis austan Reykjavíkurvegar vegna gatnamóta Hjallahrauns og Fjarðarhrauns

Skipulags- og byggingarráð Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum þann 5. nóvember 2013 að auglýsa tillögu að breytingunni samkvæmt 41. grein skipulagslaga nr. 123/2010. Breytingin felst í að lengja frárein á Fjarðarhrauni og loka vinstri beygju frá Hjallahrauni á Fjarðarhrauni.

Tillagan verður til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 8-10 og hjá skipulags- og byggingarsviði Norðurhelli 2, frá 29. nóvember 2013 til 11. janúar 2014. Hægt er að skoða deiliskipulagstillöguna á forsiðu vefs Hafnarfjarðarbæjar www.hafnarfjordur.is

Nánari upplýsingar eru veittar á skipulags- og byggingarsviði.

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna og skal þeim skilað skriflega til skipulags- og byggingarsviðs Hafnarfjarðarbæjar, eigi síðar en 11. janúar 2014. Þeir sem eigi gera athugasemdir við breytinguna innan tilskilins frests, teljast samþykkir henni.

Skipulags- og byggingarsvið Hafnarfjarðar

## Óskast keypt

## KAUPUM GULL

og aðra eðalmálma gegn framvísun persónuskilríkja.  
Sigga & Timo Linnetsstíg 2,  
220 Hafnarfjörður S. 565 4854  
www.siggaogtimo.is

## STADGREIÐUM GULL, DEMANTA OG ÚR.

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

Opið alla daga 11-18,  
Kringlan - 3. hæð  
( Hagkaupsmegin )

Upplýsingar í síma 661 7000.

## KAUPI GULL !

Ég, Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari, kaup gull, gull peninga og gull skartgrip. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitið til fagmanns og fáid góð ráð.

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

## KAUPUM GULL - JÓN &amp; ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldreyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is  
s. 552-4910.

## Sjónvarp

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

## HEILSA

## Heilsuvörur

Árangur næst með Herbalife. Frítt lífstílsmat. Hringdu núna S. 896 4662 Edda Borg & www.lifstill.is

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 þó, konur og karla. 112 Reykjav. S. 698 8301 www.tantra-temple.com

Byð upp á gott nudd, heilnudd. Afslappandi og gott umhverfi. Opið til 21 á kvöldin. 105 Rvk/síðumúli S. 894 4817.

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

## HÚSNÆÐI

## Húsnæði í boði

## GISTIHEIMILI - GUESTHOUSE WWW.LEIGUHERBERGI.IS

1-2 manna herb. á Funahöfða 17a og 19 og Dalhrauni 13. Rooms for 1-2 persons in Funahöfða 17a -19 Rvk and Dalshrauni 13.

Uppl/info í S. 824 4535. frá kl. 12-18. www.leiguherbergi.is

Til leigu glæsileg 4 hb íbúð í Álfaskéiði. 94 fm. Er laus. 165 þús. Einnig til leigu bílskur á sama stað 30 þús 7742501

Glæsileg 100,8fm 3ja herbergja íbúð til leigu í nýju lyftuhúsi að Sjálandi Garðabæ. Sérstæði í bílskýli. Íbúðin er laus til leigu strax. Leiguverð 190 þús.pr.mán. Fyrirspurnir sendist á: hallveig@fastmark.is

## Húsnæði óskast

Maður á fimmtugs aldri vantar 2. herb. íbúð í langtímaleigu greiðslugeta um 90-100P. á mán. S.845-3173.

## Geymsluhúsnæði

## WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

## GEYMSLUR.COM

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

## WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

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

## Atvinnuhúsnæði

## TIL LEIGU MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU AUÐBREKKU 25 (GAMLA TOYOTAHÚSIÐ)

150 - 1500 fm húsnæði sem hægt er að nýta sem lagerhúsnæði, fyrir léttan iðnað eða verkstæði. Öflugt loftræstikerfi, niðurföll með olíugildrum, stórar innkeyrsludyr, allt að 4 metra lofthæð, greið aðkoma að húsnæðinu, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri. Höfum einnig til leigu skrifstofur frá 20 fm

Allar nánari uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

## TIL LEIGU SKRIFSTOFUR MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU NÝBÝLAVEGI 8 (GAMLA TOYOTAHÚSIÐ)

20 - 50 fm vel staðsettar skrifstofur eða skrifstofuhæðir 3 - 400 fm með glæsilegu útsýni, fjölmörg bílastæði, greið aðkoma að húsnæðinu, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri. Möguleiki á að leigja stakar skrifstofur eða heila hæð.

Allar nánari uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

## ATVINNA

## Atvinna í boði



## KVÖLD- OG HELGARVINNA.

Við leitum að öflugum og skemmtilegu fólki til úthringinga. Fjölbreytt verkefni, tímakaup og bónusar. Lágmarksaldur 18 ára.

Hringið í síma 7767400 og 7747400 eða sendið mail á kvoldvinna@simstodin.is

Guesthouse 3 hour drive from Reykjavík is looking for housekeeper to work and live there. Person has to do all house keeping job, take care of breakfast, do the laundry and help guests check in/out. Please send your applications to greatvest@gmail.com

## TILKYNNINGAR

## Einkamál

Kona, leitar þú kynf. tilbreytingar? 100% leynd. Ókeypis auglýsing, árangur strax. Rauða Torgið Stefnumót, s. 535-9923.

Heitasta upptakan! Kamilla hjá Sexylceland.com hljóðritaði sjálfa sig fyrir Rauða Torgið. Upptakan er frábær og endaspretturinn alveg magnaður! Hlustaðu núna í s. 905-2002 og 535-9930, uppt.nr. 8307.

Tvær fallegar ungar konur, vinkonur, vilja kynnast karlmanni. Rauða Torgið, s. 905-2000 og 535-9920, augl.nr. 8369.

## GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Börn á Filippseyjum  
þurfa þína hjálp -  
NÚNA



Sendu sms-ið barn  
í númerið 1900

til að styrkja neyðarstarfið um 1900 krónur

unicef

## skemmtanir

All in  
ÞAR SEM FJÖRÐ BÝRJAR

# Stórdansleikur

Laugardaginn 30. Nóv. kl. 23:00

Áauglýsingin gildir  
2 fyrir 1  
Á barnum

FRITT INN  
Aldurstakmark  
20

Nýr stórglæsilegur  
skemmtistaður  
Stakkahrauni 1 Hafnarfirði

BOLTINN Í BEINNI

# Cafe Catalina

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

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR:  
LAUGARDAGURINN 30. NÓV  
14:50 CARDIFF - ARSENAL  
14:50 EVERTON - STOKE

SUNNUDAGURINN 1. DES  
11:50 TOTTENHAM - MAN. UTD.  
13:55 HULL - LIVERPOOL  
16:00 CHELSEA - SOUTHAMPTON  
16:00 MAN. CITY - SWANSEA

RÚNAR ÞÓR & HLJÓMSVEITIN  
KLETTAR SPILA  
Í KVÖLD.

Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina

Snyrtilegur klæðnaður áskilin • Heimilismatur í hádeginu virka daga • Boltatilboð • Hamborgartilboð • Veislusalur til útleiga



**BYKO** KLÚBB verð  
**3.990** kr.  
Almennt verð 5.990 kr.

Vnr. 88167603  
CHARLENE  
aðventuljós.

Vnr. 88167597  
CAMILLE aðventuljós.  
**2.990** kr.



Vnr. 88165979  
Snjóbolti með  
50 ljósum, 12 cm.  
**1.490** kr.

Vnr. 88165980  
Snjóbolti með 100 ljósum, 15 cm.

**BYKO** KLÚBB verð  
**1.590** kr.  
Almennt verð 2.190 kr.



## JÓLABLAÐ BYKO ER KOMIÐ ÚT

SKOÐAÐU GLÆSILEGT  
NÝTT JÓLABLAÐ BYKO

JÓLAUNDIRBÚNINGURINN  
HEFST HJÁ OKKUR!

VERÐVERND BYKO  
**LÆGRA  
VERÐ**

# BYKO

BÚÐU BETUR. BORGADU MINNA.



*Jólaörur á lægra verði*

88949201-7  
Útisería, 20 ljós, glær,  
rauð eða marglit.

**20**  
LJÓSA

**BYKO** KLÚBB verð  
**4.790** kr.  
Almennt verð 5.990 kr.

88949211-7  
Útisería, 40 ljós, glær,  
rauð eða marglit.

**40**  
LJÓSA

**BYKO** KLÚBB verð  
**8.790** kr.  
Almennt verð 10.990 kr.

88949231-7  
Útisería, 80 ljós,  
glær, rauð eða marglit.

**80**  
LJÓSA

**BYKO** KLÚBB verð  
**16.790** kr.  
Almennt verð 20.990 kr.

# JÓLALEIKUR BYKO

*Gleðileg jól*

Dregið um vinning daglega til jóla.  
Alls 23 glæsilegir vinningar.  
Heildarverðmæti 800.000 krónur.

**VERTU VINUR OKKAR Á FACEBOOK**

Einfalt að vera með. Freistaðu gæfunnar og skráðu þig til leiks á Facebook síðu BYKO.

[WWW.FACEBOOK.COM/BYKO.IS](http://WWW.FACEBOOK.COM/BYKO.IS)

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabreytingar. Allar vörur frást. BYKO Bredid en mima framboð getur verið í öðrum verslunum.

Verðvernd BYKO tryggir þér lægra verð. Sjá nánari upplýsingar og skilmála á [www.byko.is](http://www.byko.is).

www.byko.is / EXPO auglýsingastofa



**KL. 19:50 LOGI Í BEINNI**

Gestir Loga í kvöld verða þau Emiliana Torrini, Þorsteinn Guðmundsson og Sigríður Elva Vilhjálmsdóttir.

# Skemmtilegt föstudagskvöld

**KL. 19:25 POPP OG KÓK**

Unnur Eggertsdóttir fjallar um allt það nýjasta á sviði kvikmynda- og tónlistar.



**KL. 20:40 HARRY POTTER AND THE ORDER OF PHOENIX**

Harry Potter og vinir hans þurfa að finna leið til að takast á við Voldemort.



**KL. 22:00 THE CAMPAIGN**

Bráðfyndin gamanmynd með Will Ferrell og Zach Galifianakis í aðalhlutverkum.



**KL. 07:00-20:30 BARNAEFNI ALLA DAGA**

Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.



**KL. 20:30 SUPER FUN NIGHT**

Þrjár klaufalegar vinkonur eru staðráðnar í að láta ekkert stoppa sig í að leita að fjöri á föstudagskvöldum.



**KL. 20:50 X-FACTOR USA**

Einn vinsælasti skemmtiþáttur veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn.



**SUDOKU**

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

**LÉTT**

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

**MIDLUNGS**

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

**PUNG**

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

**LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU**

Prautin 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

**HANDAN VIÐ HORNID**



Eftir Tony Lopes

**BARNALÁN**



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

**SPAKMÆLI DAGSINS**

„Segðu fyrst sjálfum þér hvað þú vilt verða og gerðu síðan það sem gera þarf.“

- Epictetus

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

**KROSSGÁTA**

**LÁRÉTT**

2. vandræði, 6. í röð, 8. hamfletta, 9. stefna, 11. mannþyrping, 12. stó, 14. ofan á braud, 16. karlkyn, 17. því næst, 18. for, 20. strit, 21. skjótur.

**LÓÐRÉTT**

1. þrákelkni, 3. frá, 4. kasta, 5. loka, 7. piltur, 10. að, 13. tangi, 15. fínt, 16. kóf, 19. slá.

**SKÁK**

**Gunnar Björnsson**

Bandaríkjamenn unnu óvæntan sigur á Rússum í 2. umferð HM landsliða sem nú er í gangi í Antalya í Tyrklandi. Nakamura (2.786) vann Kramnik (2.793).

**Svartur á leik:**



40. Rc5! (eini leikurinn sem vinnur en 40. Rb6 tapar) 40...a3 (40...bxc5 41. b6 tapar strax) 41. Rb3 a2 42. Ke3 og hvítur vann skömmu síðar. Bandaríkjamenn lögðu Rússa 3-1. Ray Robson (2.613) vann Vitiugov (2.743) á 4. borði. [www.skak.is](http://www.skak.is) Jólskákmtótt TR og SFS hefst á sunnudag.





tl.is

# TÖLVU LISTINN

# JÓLATILBOÐ Á FARTÖLVUM!

## TOSHIBA ÖRÞUNN LEIKJATÖLVA

Hvort sem fartölvan þarf að geta spilað kröfuharða leiki eða skilað hraðri vinnslu, þá er þessi frábær kaup. Silfrud og glæsilega hönnuð með nýja Intel i5 Haswell örgjörvanum sem tryggir allt að 7 klukkutíma rafhlöðuendingu. 2GB nVidia GeForce GT 740 leikjasjåkort, 6GB vinnsluminni og 500GB harður diskur. Uppsett með Windows 8.1.



TOS-M50A118

### 149.990

### HAGSTÆÐASTA 15,6"



Hentar frábærlega fyrir þá sem hafa einungis þörf fyrir einfalda tölvuvinnslu. AMD Dual Core örgjörvi.

TOS-C50DA133

### 69.990

### INTEL DUAL CORE



Flott verð fyrir 15,6" fartölvu með Intel örgjörva. Flott fyrir alla hefðbundna tölvuvinnslu með 500GB hörðum disk og Intel HD skjákorti.

TOS-C50A1C8

### 84.990

### INTEL i3 ÖRGJÖRVI



Lægsta verð sem við höfum náð á Toshiba tölvu með Intel i3 örgjörvanum. Mikið fyrir peninginn.

TOS-C50A19U

### 99.990

### QUAD CORE AMD A6



Öflugur fjögurra kjarna örgjörvi og Radeon HD 8400 skjákjarni. 6GB vinnsluminni og 750GB harður diskur.

TOS-M50DA10N

### 109.990

### 16 GB MINNI OG 1TB DISKUR



Hönnuð fyrir þá sem gera alvöru kröfur til vinnsluhraða með Quad Core AMD A6 og Radeon HD 8400 skjákorti.

TOS-M50DA112

### 129.990

### INTEL i5 HASWELL



Frábært verð. Hvít og flott með Intel i5 Haswell örgjörva sem tryggir lengri rafhlöðuendingu. Intel HD Graphics 4600 skjákort og 500GB harður diskur.

TOS-C55A1MW

### 119.990



REYKJAVÍK  
SUÐURLANDSBRÁUT 26  
Sími 414 1700

AKUREYRI  
GLERÁRGÖTU 30  
Sími 414 1730

HÚSAVÍK  
GARÐARSBRÁUT 18A  
Sími 464 1600

EGILSSTAÐIR  
KAUPVANGI 6  
Sími 414 1735

KEFLAVÍK  
HAFNARGÖTU 90  
Sími 414 1740

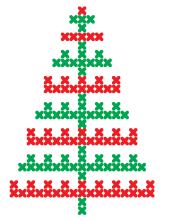
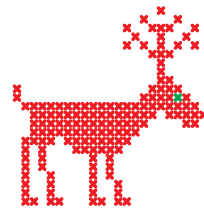
SELFÖSS  
AUSTURVEGI 34  
Sími 414 1745

HAFNARFJÖRÐUR  
REYKJAVÍKURVEGI 66  
Sími 414 1750



# netto

Í JÓLASKAPI



HAMBORGARHRYGGUR  
KJÖTSEL

-41%

1.297

ÁÐUR 2.198 KR/KG



KALKÚNN  
FRANSKUR

-20%

1.274

ÁÐUR 1.592 KR/PK



LAMBALÆRI  
FERSKT

1.476

ÁÐUR 1.845 KR/KG



LONDONLAMB  
KJÖTSEL

1.998

ÁÐUR 2.498 KR/KG



BAYONNESKINKA  
KJÖTSEL

1.591

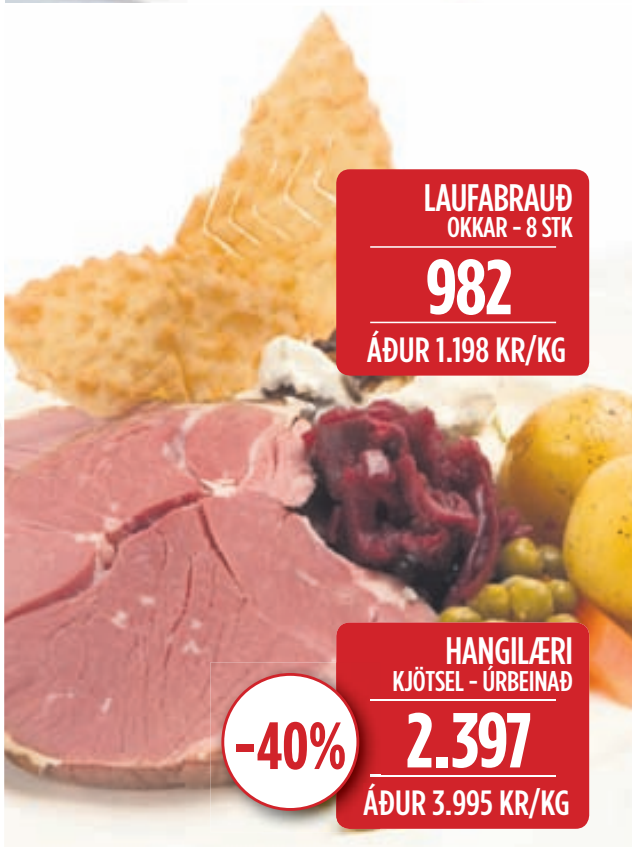
ÁÐUR 1.989 KR/KG



GRAFINN/REYKTUR  
LAX - ÓPÁL SJÁVARFANG

2.958

ÁÐUR 3.698 KR/KG



LAUFBRAUÐ  
OKKAR - 8 STK

982

ÁÐUR 1.198 KR/KG

HANGILÆRI  
KJÖTSEL - ÚRBEINAD

-40%

2.397

ÁÐUR 3.995 KR/KG



KLEMENTÍNUR  
1 KG Í NETI

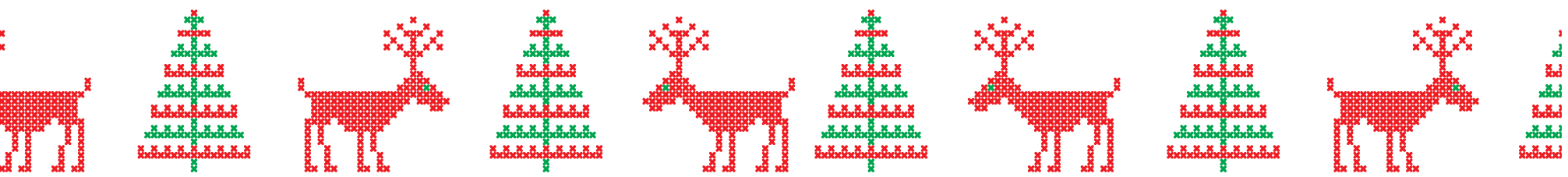
-50%

199

ÁÐUR 398 KR/KG

[www.netto.is](http://www.netto.is)

| Mjódd · Salavegur · Hverafold · Grandi · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |



MAMMI MAMMI

JÓLAXAMMIS

KA KOMU

I NETTÓ

markhönnun ehf

TOBLERONE  
TINY'S  
330 G

998 KR/PK



QUALITY  
STREET  
820 G

1.598 KR/DS



CADBURY  
ROSES  
750 G

1.698 KR/DS

NÓI KONFEKT  
Í LAUSU 800 G

2.498 KR/PK



LINDOR  
MJÓLKURSÚKKULAÐI  
200 G

689 KR/PK



CELEBRATIONS  
750 G

1.898 KR/DS



Mozzarella  
Skinka  
Pepperoni



PIZZUR  
NICE'N EASY

159

ÁÐUR 199 KR/STK

Fljótlegt &  
gott í amstri  
dagsins

NICE'N EASY  
FRYSTIRETTIR

498

KR/PK



Tilboðin gilda 28. nóv - 1. des

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



SCHOLA CANTORUM Frumflytur þrjá nýja jólasöngva.

## Ný íslensk jólalög

Schola Cantorum opnar jólatónlistarhátíð í Hallgrímskirkju á sunnudaginn.

Jólatónlistarhátíð í Hallgrímskirkju hefst á sunnudaginn, hinn 1. desember. Upphafstónleikarnir eru adventutónleikar kammerkórsins Schola Cantorum, sem flytur kórtónlist sem spannar stef adventu og jóla. Yfirskrift tónleikanna er Kom þú kom... Dulúð adventunnar og gleði jólanna eru túlkuð í verkum eistneskra, rússneskra og skoskra tónskálda og glænýjum jólalögum eftir Hafliða Hallgrímsson og Hauk Tómasson svo og með jólalögum eftir Þorkel Sigurbjörnsson.

Á meðal tónverkanna eru Sjó andstef við Lofsöng Maríu eftir Arvo Pärt og fjórir jólasöngvar eftir Hafliða Hallgrímsson, þrjár þeirra eru að heyrast í fyrsta skipti. Einsöngvari á tónleikunum er Thelma Hrönn Sigurdórsdóttir og stjórnandi Hörður Áskelsson. Tónleikarnir hefjast klukkan 17.00.



PÁTTAKENDUR Allir leikendurnir hafa æft tvö hlutverk sem þeir leika til skiptis í sýningunum í Iðnó. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

## Sveinki alltof seinn að gefa í skóinn

Nýr jólasöngleikur fyrir alla fjölskylduna verður frumsýndur í Iðnó í kvöld. Hann nefnist Jólánótt Viktoríu og er fluttur af Borgarbörnum.

„Þetta verk fjallar um unga og óstýriláta stúlku sem elst upp hjá pabba sínum en er óhamingjusöm því hana vantar aðra athygli en þá að eignast dýra hluti. Hún fær frekjuköst og hann heldur áfram að vinna og vinna til að geta keypt meira. Hennar góða og vonda sjálf tala við hana öðru hvoru og svo hefur alheimsvískan samband við hana líka og reynir að innprenta henni betri síði. Hjálpræðisherinn kemur líka við sögu og nútímalegur jólasveinn sem er alltof seinn að gefa í skóinn – öll jólaeikrit verða að hafa jólasvein!“ Þetta segir Erla Ruth Harðardóttir, höfundur handrits og leikstjóri fjölskyldu- og jóla-

söngleiksins Jólánótt Viktoríu, sem verður frumsýndur í Iðnó í kvöld. Átján leikarar á aldrinum ellefu til fimmtán ára leika þar og syngja. Þeir tilheyra barna- og unglíngaleikhúsinu Borgarbörnum. Söngstjóri er Rebekka Sif Stefánsdóttir og danshöfundur Auður Finnbogadóttir.

Tíu vinsæl lög með íslenskum texta eru sungin í verkinu, meðal annars eitt af lögum Of Monsters and Men, Little Talks. Þetta er í áttunda skipti sem Borgarbörn frumsýna jólasöngleik í aðdraganda jóla og hafa sýningarnar ávallt verið í efstu sætunum yfir mest sóttu áhugamannasýningar landsins. gun@frettabladid.is

# Endurfundir við hraunið og æskuna

Kristbergur Pétursson ólst upp í Hafnarfirði. Hann sækir innblástur sinn í hafnfirska hraunið á sýningu sem nú stendur yfir í Listasafni Reykjanesbæjar.

Sýning á verkum hafnfirska myndlistarmannsins Kristbergs Ó. Péturssonar og Þórðar Hall var opnuð í Listasafni Reykjanesbæjar í byrjun mánaðarins. Sýningin ber heitið Endurfundir en Þórður var kennari Kristbergs við Myndlistar- og handíðaskólann fyrir um 30 árum.

Verk Kristbergs eru þó einnig endurfundir á annan hátt. Hann sækir innblástur sinn í hafnfirsku hraunið og æskulóðirnar þar sem hann ólst upp.

### Mínar Esjur og Heklur

„Ég er fæddur og uppalinn í hrauninu í vesturbæ Hafnarfjarðar. Þetta er mjög sérkennilegt umhverfi frá náttúrunnar hendi og ég held alveg einstakt á heimsvísu. Hef ferðast víða um landið og hvergi séð jafn stórgert og gróft hraun, stórir klettar, djúpar gjótur – all hrikalegt í augum barns og hefur eflaust haft áhrif á list mína. Þarna eru mínar Esjur og Heklur,“ segir Kristbergur.

Hann segir þetta umhverfi hafa fylgt sér alla tíð. „Þetta fylgir mér alltaf, svipað og Þorpið hans Jóns úr Vör,“ segir Kristbergur og bætir við: „Hvernig orðaði hann það: Móðir þín fylgir þér áleiðis en þorpið fer með þér alla leið.“

Málverk Kristbergs eru óhlutbundin, abstraktmyndir þar sem ljós og skuggar takast á. Hann segir verkin tákmyndir, metafóru. „Hraunið gæti verið metafóra fyrir lífsleiðina, krókotta og villugjarna, ókortlagða, ófyrirsjáanlega, hættulega,“ segir hann.

### Erindi listamannsins

Sýningin er opin til 15. desember og er ein sú stærsta á ferli Kristbergs sem spannar um þrjá áratugi.

„Stundum finnst mér eins og ég sé ekki enn kominn yfir formálann í listferli mínum. Að ég sé enn að standa upp, ræskja mig og koma mér fyrir í pontunni kannski langt kominn með að gera grein fyrir sjálfum mér, hvaðan ég er kominn, hver ég er og hvaða erindi ég á við hina virðulegu samkomu. Kannski er ég lengi að koma mér að efninu. Kannski er ég einmitt löngu kominn að því. Hver veit?“ simon@frettabladid.is



KRISTBERGUR PÉTURSSON málari sýnir verk sín í Listasafni Reykjanesbæjar.

„Hraunið gæti verið metafóra fyrir lífsleiðina, krókotta og villugjarna ...“

## Syngja uppáhaldsbarokkaríurnar sínar

Mezzosópransöngkonurnar Jóhanna Héðinsdóttir og Nathalía Druzín Halldórsdóttir syngja á hádegis- og kvöldtónleikum Háteigskirkju í dag við undirleik Renötu Ivan.

„Sem betur fer eigum við ekki sömu uppáhaldsbarokkaríurnar og svo erum við með talsvert ólíkar raddir þó við séum báðar mezzosópran,“ segir Jóhanna Héðinsdóttir sem ásamt Nathalíu Druzín Halldórsdóttur syngur í Háteigskirkju í hádeginu í dag. Yfirskrift tónleikanna er Himneskt hádegisbarokk. Sem dæmi um aríu sem hún ætlar að syngja nefnir Jóhanna Ombra Mai Fu úr óperunni Serse eftir Händel. „Meðal þess sem Nathalía syngur er Lachia Ch'io Pianga sem er mjög þekkt aría og er reyndar líka eftir Händel en það er alls ekki öll efnisskráin eftir hann,“ bætir hún við og tekur fram að þær njóti píanó-

„Við erum báðar að reyna að vera söngkonur, auk þess að vera í fullu starfi og með börn. Svona er þetta hér á Íslandi.“

undirleiks Renötu Ivan.

Nathalía starfar í ráðningarfyrirtæki og var að syngja í Requiem eftir Mozart með Háskólakórnum og Jóhanna er grunnskólakennari auk þess að vera í félagsskap annarra óperusöngvára í Óp hópnum. „Við erum báðar að reyna að vera söngkonur, auk þess að vera í fullu starfi og með börn. Svona er þetta hér á Íslandi.“ -gun



JÓHANNA Syngur himneskt hádegisbarokk með Nathalíu Druzín í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

# OKKAR EIGIN HUNGURLEIKAR

Múrinn hlýtur frábærar viðtökur!

NÝ FANTASÍUSERÍA EFTIR SIF SIGMARSDÓTTIR



„Listavel skrifuð og þrælsþennandi saga ...  
Ein af bestu bókum ársins.“

BJÖRGVIN G. SIGURÐSSON / PRESSAN.IS



„Kannski við Íslendingar getum átt okkar  
eigin Hungurleika, kaldari, drungalegri  
og grimmilegri. Já, og blóðugri.“

KRISTJANA GUÐBRANDSDÓTTIR / DV



„... afar vel heppnuð persónusköpun ...  
með betri bókum þessarar tegundar  
sem undirrituð hefur lesið.“

ANNA LILJA ÞÓRISDÓTTIR / MORGUNBLAÐIÐ



MÁL OG MENNING

[www.forlagid.is](http://www.forlagid.is) – alvöru bókabúð á netinu

# Havnakórið flytur Messías eftir Händel

Færeyski kórstjórinn Ólavur Hátún kemur með Havnakórið í heimsókn til Íslands um helgina og Messías verður fluttur í Langholtskirkju á sunnudaginn með íslenskum einsöngvurum við undirleik Sinfóníuhljómsveitar áhugamanna.

Havnakórið frá Færeyjum ásamt Sinfóníuhljómsveit áhugamanna flytur óratoriuna Messías í Langholtskirkju sunnudaginn 1. desember klukkan 16. Stjórnandi er Ólavur Hátún. Einsöngvarar eru Hallveig Rúnarsdóttir, Sesselja Kristjánsdóttir, Eyjólfur Eyjólfsson og Ágúst Ólafsson.

„Ólavur Hátún, sem er þessi stóri karakter í tónlistarlífinu í Færeyjum, hefur í tug ára látið flytja til skiptis Jónaóratoriuna eftir Bach og Messías eftir Händel í Þórshöfn fyrir jólin,“ segir Hallveig Rúnarsdóttir spurð hvornig samstarf hennar og Havnakórsins hafi komið til. „Hann hefur alltaf fengið íslenska söngvara til liðs við sig og fyrir tveimur árum hafði hann samband við mig og bað mig að koma og syngja með kórnum í Messíasi. Ég tók því boði fagnandi og fór svo aftur í fyrra og söng með þeim í Jónaóratoriunni.“ Hallveig segir samstarfið við Havnakórið hafa verið hreint út sagt stórkostlegt. „Fólkið í þessum kór er alveg meiriháttar og alltaf mikil stemning. Ólavur ákvað síðan að heiðra þetta samstarf við íslenska söngvara með því að flytja kórinn hingað og halda eina tónleika hér í ár. Hann lítur á það sem sitt grand finale.“



HALLVEIG RÚNARSDÓTTIR



ÓLAVUR HÁTÚN

Jón Stefánsson, organisti og kórstjóri í Langholtskirkju, fagnar þessari heimsókn mjög. „Ekki er fjarri lagi að segja að Ólavur Hátún sé faðir færeyskrar tónlistarmenningar. Hann hefur stjórnað kórnum, lengst af Havnakórnum, staðið fyrir kóramótum árlega með þekktum stjórnendum víðs vegar að úr heiminum, staðið fyrir stofnun tónlistarskóla um allar byggðir Færeyja og verið óþreandi að efla tónlistarmenningu í Færeyjum. Hinn rúmlega áttræði eldhugi er ekki á því að leggja árátt og nú hefur hann stefnt kór sínum til Íslands til að flytja Messías.“

Einungis verður um þessa einu tónleika að ræða hérlandis, en Messías verður síðan fluttur í Þórshöfn með sömu söngvurum seinna í desember. [fridikab@frettabladid.is](mailto:fridikab@frettabladid.is)



HAVNAKÓRIÐ Kórinn nýtur aðstoðar íslenskra einsöngvara við flutning Messíasar á sunnudaginn og í Færeyjum seinna í desember.

## Sigurjón M. Egilsson Sprengisandur

Kraftmikill þjóðmálabáttur  
Sunnudagsmorgna kl. 10 – 12

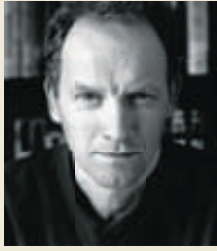


BYLGJAN  
989

FISKARNIR Hafa ENGA FÆTUR EFTIR JÓN KALMAN STEFÁNSSON

# „FLOTT BÓK“

— KOLBRÚN BERGÞÓRSDÓTTIR, KILJAN



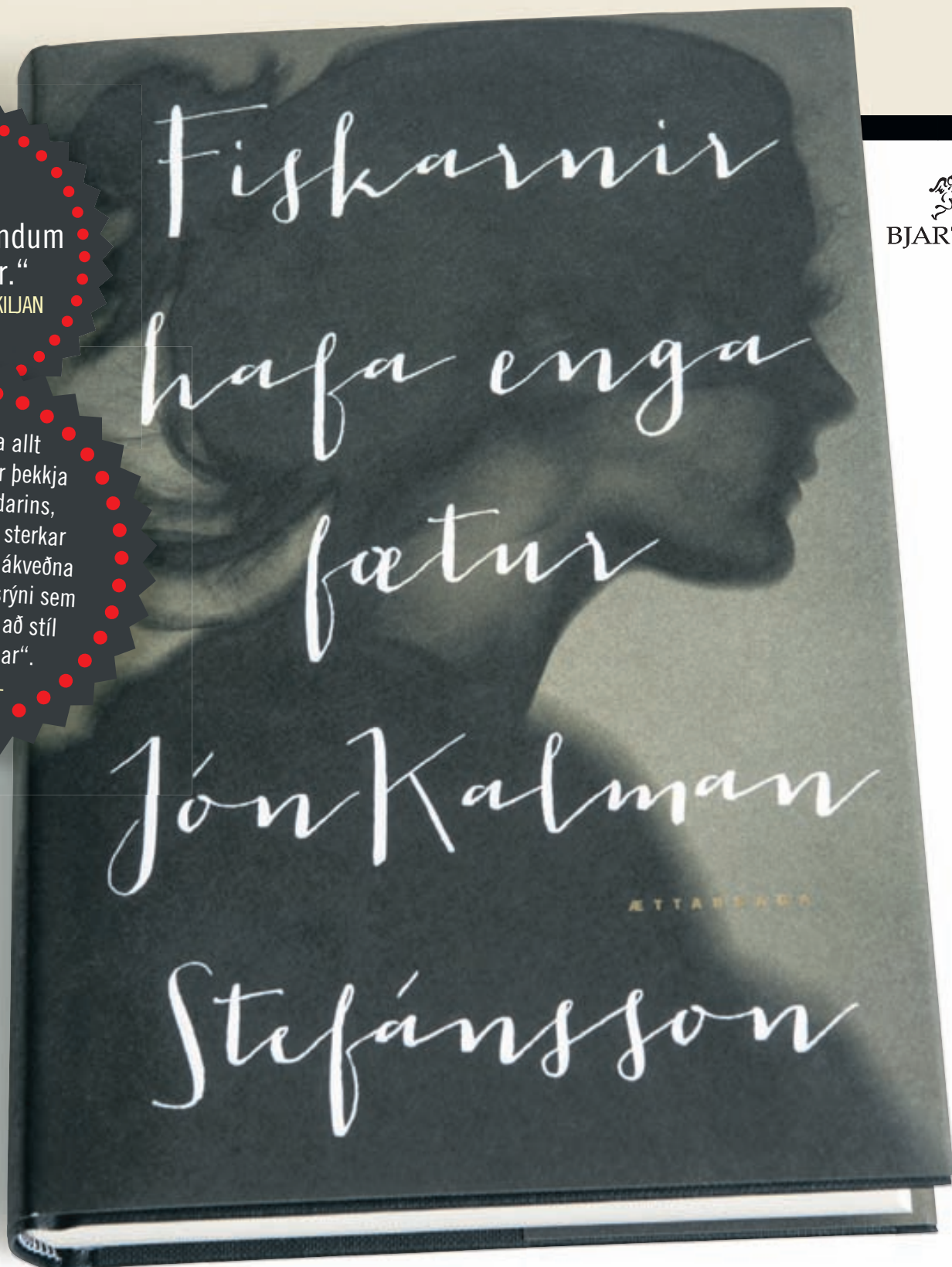
„Þetta er bók sem hrífur og getur gert harðgerustu lesendur klökka á köflum, en hún er aldrei yfirdrifuin eða væmin“. — JÓN YNGVI, FBL

„Einn af  
öndvegishöfundum  
þjóðarinnar.“

EGILL HELGASON, KILJAN

„Hér má finna allt  
það sem lesendur þekkja  
frá hendi höfundarins,  
magnaðan stíl og sterkar  
tilfinningar en líka ákveðna  
og beitta samfélagsrýni sem  
fellur fullkomlega að stíl  
og anda sögunnar“.

JÓN YNGVI, FBL



  
BJARTUR

# Draga fram það besta í fólkinu

Nýja góðgerðarfélagið Karma ætlar að nýta nýjustu tækni til góðgerðar. Prír vinir standa að félaginu.

„Markmið okkar er að draga fram það besta í öllum einstaklingum með því að standa fyrir frumlegum og skapandi góðgerðum,“ segir Gabriel Þór Bjarnason sem situr í stjórn nýja góðgerðarfélagins Karma, ásamt Daníel Ólafssyni og Andra Erni Gunnarssyni.

Karma er einstakt félag sem einblínir ekki á eitt málefni heldur ætlar sér að starfa með öðrum góðgerðarfélögum til að efla góðgerðir enn frekar. „Við ætlum að nýta alla nýjustu tæknina til góðgerða eins og Facebook, Instagram og annars konar hugbúnaðarlausnir,“ útskýrir Gabriel Þór.

Fyrsta átak Karma kallast Kýlum á það! „Við ætlum að styrkja Kvennaathvarfið með ýmsum hætti í mánuðinum.“

Fyrsti hluti átaksins fer fram í Kringlunni næstkomandi laugardag. „Við verðum með bás þar sem við seljum nætur, auk þess sem við bjóðum fólki að gerast mánaðarlegir styrktaraðilar Kvennaathvarfsins,“ bætir Gabriel Þór við.

Gagnsæi er eitt af lykilatriðum í góðgerðarstarfsemi sem þessari. „Ég minnst alltaf á gagnsæi þegar ég er í samskiptum við samstarfsaðila. Við erum í hundruð prósent samstarfi við Kvennaathvarfið og á öllum viðburðum verður hagsmunafulltrúi frá athvarfinu til að sjá um allt reiðufé.“

Í desember verður ýmislegt í gangi hjá Karma. „Við erum með Instagram-leik þar sem við hvetjum fólk til að gera eitthvað fallegt fyrir maka, börn og/eða fjölskyldu og kassmerkja #heimiliast, þá fara þátttakendur í pott og við drögum út fallegasta gjörninginn 7., 14. og 21. desember, en vinningarnir eru í veglegri kantinum.“

Einnig verður boðin upp árituð treyja frá íslenska karlalandsliðinu í knattspyrnu og svo mun Eva Laufey Kjaran töfra fram alíslenska kjötsúpu sem seld verður fyrir utan Mál og menningu á Laugaveginum á Þorláksmessu.

Lesið má nánar um góðgerðarfélagið Karma og átakið á Vísi.



EINSTAKT FÉLAG Gabriel, Daníel og Andri eru mennirnir á bak við Karma.

„Við ætlum að nýta alla nýjustu tæknina til góðgerða eins og Facebook, Instagram og annars konar hugbúnaðarlausnir.“

Gabriel Þór Bjarnason

HVAÐ?  
HVENÆR?  
HVAR?  
FÖSTUDAGUR

## Tónleikar

**12.00** Föstudaginn 29. nóvember munu tvær mezzosópransöngkonur syngja sínar uppáhalds-barokkariúr á hádegistónleikum í Háteigskirkju. Flytjendur eru Nathalia Druzin Halldórsdóttir mezzosópran, Jóhanna Héðinsdóttir mezzosópran, og Renata Ivan sem leikur á píanó. Hádegistónleikarnir í Háteigskirkju eru haldnir alla föstudag á milli kl. 12.00 og 12.30 þar sem flutt er fjölbreytt efnið skrá við allra hæfi.

**20.00** Fjórmenningarnir Kristinn Sigmundsson óperusöngvari, Björn Thoroddsen gítarleikari, Sigrún Hjálmtýsdóttir óperusöngkona og Gunnar Hrafnsson bassaleikari bjóða upp á íslenska dægurlagaveislu í Salnum í Kópavogi föstudagskvöldið 29. nóvember næstkomandi.

**22.00** Stórhljómsveitin VOR skemmtir á Café Rosenberg 29. nóv. kl. 22.

**23.00** Pálmi Hjaltason skemmtir á Ob-La-Di-Ob-La-Da, Frakkastíg 8, föstudaginn 29. nóvember kl. 23.00.

## Fræðsla

**12.10** Hádegisspjall í Ljósmyndasafni Reykjavíkur með Péttri Thomsen, Sigurgeiri Sigurjónssyni og Svavari Jónatansyni föstudaginn 29. nóvember kl. 12.10 til 13.00.



Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

## FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ



ÞAÐ ER BÚIÐ AÐ  
KLÁMVÆÐA JÓLIN

**Bubbi Morthens** ræðir um nýútkomna plötu, Jól minnar æsku, trúna og nýlegt áfall í lífi sínu.

### Allir listamenn eru konur

**Ragnar Kjartansson** myndlistarmaður sýnir um allan heim, hannar kærleikskúlu og opnar sýningu í Reykjavík í fyrsta sinn í þrjú ár. Hann segir nauðsynlegt fyrir listamenn að rækta kvenlegu hliðina í sér til að ná árangri í listinni.



### Náttúruleg vin í hörðu borgarumhverfi

**Anna Sigríður Jóhannsdóttir** arkitekt lýsir verðlaunatilöggu VA arkitekta um vistvænar breytingar á Höfðabakka 9.

### Börnin berjast fyrir lífi sínu

**Suzanne Collins**, höfundur hinna geysivinsælu bóka um Hungurleikana, sækir sér innblástur í grískar goðsögur, Víetnamstríðið, Rómaveldi, japanskar hryllingsbókmenntir og Stephen King.



HELGARBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

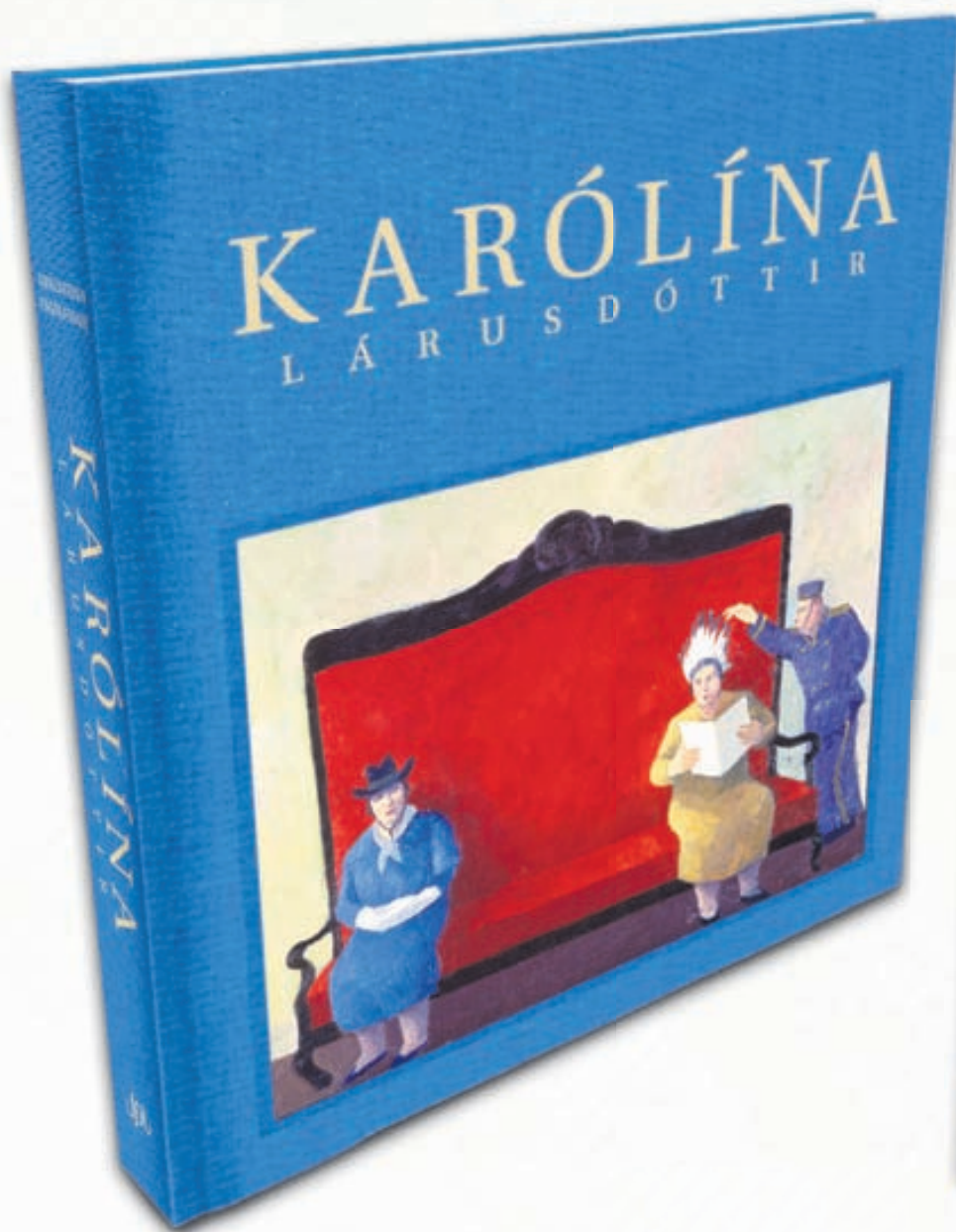
Ómissandi hluti af góðri helgi



# Veröldin

hennar Karólínu

ÁRITAD  
OG TÖLUSSETT  
GRAFÍKVERK  
FYLGIR  
BÓKINI



Glæsileg listaverkabók um feril Karólínu Lárusdóttur  
Texti bókarinnar er bæði á íslensku og ensku

**Vildarklúbbsverð kr. 9.499,-**  
Fullt verð kr. 9.999,-

Austurstræti 18  
Skólavörðustíg 11  
Kringlunni  
Álfabakka 14b, Mjódd

Smáralind  
Strandgötu 31, Hafnarfirði  
Keflavík - Sólvallagötu 2  
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2  
Akureyri - Hafnarstræti 91-93  
Vestmannaeyjum - Faxastíg 36  
Penninn - Hallarmúla 4

**PENNINN**

**Eymundsson**  
Bóksali frá 1872

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

# BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS

**Jólaklementínurnar eru komnar frá Spáni**

**789**  
krónur 2.3 kg.

**Robino**

**Jólastjarna**  
**998 kr.stk**

**Ferskt íslenskt salat**  
Bónusblanda  
100 gr  
Kambhagi

**395**  
krónur 150g

**Bónus Lambhaga salatblanda**  
Vistvæn íslensk framleiðsla

**BONUS RJÓMI**

**298**  
krónur 400ml

**BONUS RJÓMI** 400ml

**DÖNSK JÓLAKERTI**

**459**  
krónur stk

**259**  
krónur stk

Kubbakerti 12 x 6 sm. **259 kr. stk**  
Kubbakerti 18 x 7 sm **459 kr. stk**

**Dr. Oetker**

**Ristorante**  
PIZZA MOZZARELLA

**Ristorante**  
PIZZA HAWAII

Dr. Oetker frosnar pizzur 337-375gr  
**398 kr.stk**

**BONUS**  
JÓLA  
PIPARKÖKUR

**398**  
krónur 400g

**BONUS PIPARKÖKUR** 400g

**Coca-Cola**

**VÍKING HÁTÍÐARBLANDA**  
MALT & APPELSÍN 500 ML

**4 dósir af Viking Hátíðarblöndu fylgja með kippu af Coke 6 x 1,5 ltr.**

## Rafræna Bónus gjafakortið er vinsælasta jólagjöfin í Bónus

Nú er hægt að fá gjafakortið í öllum verslunum Bónus. Hafðu samband við skrifstofuna og fæðu nánari upplýsingar. Þú leggur inn hjá okkur eða þú greiðir með símgreiðslu og sækir kortið í þá verslun sem þér hentar

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



**pepsi MAX**  
maximum kick no sugar

**pepsi**

**198**  
krónur 2 ltr

**Doritos**

**Doritos**  
SWEET CHILLI PEPPER

**Doritos**  
COOL AMERICAN

**198**  
krónur 170g

**STÓRKAUP 1.KG**

**1044**

**Plokkfiskur**

**998**  
krónur bakkinn

SLÁTURFÉLAG SUÐURLANDS  
1944 RÉTTUR PLOKKFISKUR 1 KG.

**STÓRKAUP 1.KG**

**1044**

**798**  
krónur bakkinn

SLÁTURFÉLAG SUÐURLANDS  
1944 RÉTTUR LASAGNA 1 KG.

**HEIMA**

**SUÐU SÜKKULADI**

**259**  
krónur 300g

**HEIMA SUÐUSÜKKULADI** 300g

**SMJÖ**

**SMIÖRLÍKI**

**195**  
krónur 500g

**FINN KÖKSMJÖL**

**FINN KÖKSMJÖL**

**259**  
krónur 500g

**HEIMA KÖKSMJÖL** 500g

AFGREIÐSLUTÍMI  
FÖSTUDAGUR  
10:00-19:30

**BONUS EKKERT BRUÐL**

VISA

**MAÐFUGL FROSNAÐ  
KJÚKLINGABRINGUR**

**1795**  
krónur kg

**VIÐHÁÐ**  
16. nóv. 16. aug. 2016, númer 2119 100 kr.

**MÁLID:**  
MERK SAGA  
ADVENTUKRANSINS

HÁTÍÐABRAUÐ  
LAKKRÍSSMÁKÖKUR  
JÓLABJÓRKÖKUR

ELISABET REYKDAL, 101 ÁRS  
FÖR TVÍSVAR  
Í KRINGUM  
JORDINA EFTIR  
SJÓTUGT

FRANCISCA MWANSA,  
GLEÐIGJAFINN Í BÓNUS

**„MÉR ER ÆTLAÐ  
AÐ VERA EIN“**

STYÐUR ÁTTA SYSTRABÖRN  
SIN TIL NAMS  
ÓTRÚLEG LÍFSSAGA

TÍSKA  
JÓLAFÖTIN  
A BÖRNIN

KARLAKÖR  
REYKJAVÍKUR  
ROKKAR  
FYLLIR HALLGRÍMUR  
KIRKJUNN

FALLEGT  
JÓLASKRAUT

PERSÓNULEGIR  
JÓLAPAKKAR

EMFALDAR OG FALLEGAR  
JÓLAHÁRGREIÐSLUR

**1498**  
krónur kg.

SLÁTURFÉLAG SUÐURLANDS  
Ferskt kryddað lambalæri  
BRAGÐ FRÁ GRIKKLANDI

**698**  
krónur kg.

**VIKAN 795 KR.  
200 KR. VERÐLÆKKUN**

**NÝ  
SLÁTRÁÐ**

**1298**  
krónur kg.

BÓNUS FERSKUR ÚRBEINADUR  
GRÍSAHRYGGUR MEÐ PURU

**NÝ  
SLÁTRÁÐ**

**998**  
krónur kg.

BÓNUS GRÍSAHNAKKAFILLET

**598**  
krónur kg.

**NÝ  
SLÁTRÁÐ**

BÓNUS GRISABOGUR

**NAUTA  
Veisla**

**1298**  
krónur kg.

FERSKT  
NAUTGRIPAHAÐ  
UPPRUNALAND SPÁNN

**1598**  
krónur kg.

BÓNUS BACON

**298**  
krónur 100g

ARGAN NÆRING **698 KR.**  
ARGAN SJAMPO **698 KR.**  
ARGAN HÁROLÍA **898 KR.**

**MOROCCAN  
ARGAN OIL**

**1159**  
krónur kg.

ÚR GRÍSABÓG BÓNUS  
NÝREYKT BAYONNESKINKA

Himneskt súkkulaði úr lífrænt ræktuðu hráefni og Fairtrade-vottað. Hágæða súkkulaði sem kætir bragðlaukana.





### 11. janúar Barn númer tvö

Tónlistarmaðurinn Elton John og eiginmaður hans, David Furnish, voru í skýjunum hinn 11. janúar þegar annar sonur þeirra, Elijah Wood, kom í heiminn með aðstoð staðgöngumóður.



### 22. janúar Tónlist og takkaskór

Söngkonan Shakira og knattspyrnumaðurinn Gerard Piqué eignuðust soninn Milan Piqué Mebarak í Barselóna 22. janúar.



### 5. mars Regnbogabarn

Fyrirverandi Playboy-kanínan Holly Madison og kærastinn hennar, Pasquale Rotella, eignuðust sitt fyrsta barn hinn 5. mars. Stúlkan fæddist rétt fyrir hádegi og hlaut nafnið Rainbow.



### 30. maí Frumburður fæddur

Leikarahjónin Channing Tatum og Jenna Dewan-Tatum eignuðust sitt fyrsta barn í London hinn 30. maí. Litla stúlkan hlaut nafnið Everly.



### 30. júní Sumarbarn

Púsundþjalasmiðurinn Jessica Simpson eignaðist soninn Ace Knute með unnusta sínum, Eric Johnson, hinn 30. júní. Fyrir áttu þau dótturina Maxwell.



### 11. júlí Eitt frægasta barn ársins

Margir biðu óþreyjufullir eftir fæðingu frumburðar Kim Kardashian og Kanye West. North litla West fæddist 11. júlí.

# Frjósemisfaraldur í stjörnuheimi

Fræga fólkið var aldeilis duglegt að fjölga sér á árinu sem er að líða. Margar krúttsprenjurnar litu dagsins ljós en það þykir deginum ljósara að tvö börn hafi stolið senunni. Annars vegar Georg prins þeirra Kate Middleton og Vilhjálms prins og hins vegar litla hnátan North West sem raunveruleikastjarnan Kim Kardashian eignaðist með unnusta sínum, Kanye West.



### 22. júlí Konunglegur snáði

Georg prins kom í heiminn hinn 22. júlí á St. Mary's-sjúkrahúsinu í London en foreldrar hans eru Vilhjálmur prins og Kate Middleton, hertogaynjan af Cambridge.



### 22. júlí Góður dagur

Leikaraparið Penelope Cruz og Javier Bardem eignuðust dóttur sama dag og Kate Middleton fæddi Georg prins.



### 23. ágúst Carmen komin

Stórleikarinn Alec Baldwin og eiginkona hans, Hilaria Thomas Baldwin, eignuðust dótturina Carmen Gabrielu 23. ágúst.



### 27. ágúst Loksins kom hann

Noah Buble lét bíða eftir sér en hann kom loks í heiminn hinn 27. ágúst. Foreldrar hans eru söngvarinn Michael Buble og Luisana Lopilato.



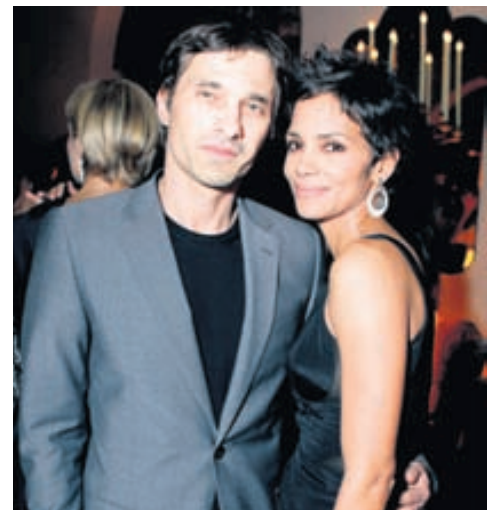
### 29. ágúst Rokkarabarn

Stjörnuþarið Fergie og Josh Duhamel gáfu syni sínum sannkallað rokkaranafn en hann kom í heiminn 29. ágúst. Sá litli heitir Axl Jack.



### 14. október Trump á hendi

Auðjöfurinn Donald Trump bætti barnabarni í safnið þegar dóttir hans, Ivanka Trump, eignaðist soninn Joseph Frederick með eiginmanni sínum, Jared Kushner, hinn 14. október.



### 5. október Barn og brúðkaup

Halle Berry og Olivier Martines eignuðust drenginn Maceo Robert í október, þremur mánuðum eftir að þau giftu sig í Frakklandi.

# SPORTS DIRECT.COM

PANTAÐU  
Á NETINU  
HVENÆR  
SEM ER

# ÚTSALA



<p><b>CAMPRI SNOW JOGGER BARNA</b> CAMPRI MARGIR LITIR</p> <p><b>4.390 KR</b></p>	<p><b>NIKE SON OF FORCE KVENNA</b> NIKE</p> <p><b>10.890 KR</b></p>	<p><b>CAMPRI SNOW BARNA</b> CAMPRI MARGIR LITIR</p> <p><b>4.790 KR</b></p>	<p><b>KARRIMOR FLEX LITE KVENNA</b> KARRIMOR</p> <p><b>8.990 KR</b></p>	<p><b>CAMPRI MOON BOOTS BARNA</b> CAMPRI MARGIR LITIR</p> <p><b>4.390 KR</b></p>
<p><b>TAPOUT BAGGY BÓMULLARBUXUR HERRA</b> TAPOUT EINNIG TIL Í GRÁU</p> <p><b>2.990 KR</b></p>	<p><b>EVERLAST HETTUPEYSA KVENNA</b> EVERLAST</p> <p><b>4.390 KR</b></p>	<p><b>NO FEAR SKÍÐA ÚLPA BARNA</b> NO FEAR MARGIR LITIR</p> <p><b>7.990 KR</b></p>	<p><b>KARRIMOR SOFTSHELL HERRA</b> KARRIMOR</p> <p><b>5.990 KR</b></p>	<p><b>LONSDALE BÓMULLARBUXUR BARNA</b> LONSDALE MARGIR LITIR</p> <p><b>2.390 KR</b></p>
<p><b>GOLDDIGGA PATENT KVENNA</b> golddigg MARGIR LITIR</p> <p><b>7.190 KR</b></p>	<p><b>NIKE BACKBOARD 2 SKÓR BARNA</b> NIKE</p> <p><b>8.990 KR</b></p>	<p><b>KARRIMOR KSB SKIDO HERRA</b> KARRIMOR</p> <p><b>9.890 KR</b></p>	<p><b>HELLO KITTY STÍGVÉL BARNA</b> Hello Kitty</p> <p><b>2.790 KR</b></p>	

SPORTS DIRECT - LINDUM - SKÓGARLIND 2 - KÓPAVOGI

OPNUNARTÍMI Í DESEMBER:  
12. DES - 18. DES: 10-22 | 19. DES - 23. DES: 10-23  
Aðfangadagur: 10-16 | Jóladagur: Lokað  
Annar í jólum: Lokað



facebook [WWW.FACEBOOK.COM/SPORTSDIRECTISLAND](http://WWW.FACEBOOK.COM/SPORTSDIRECTISLAND)

Hin Fullkomma Gjöf

Gildir í verslunum [Sportsdirect.com](http://Sportsdirect.com) á Íslandi!





# JÓLAFÖTIN ERU KOMIN Í OUTLET 10

Merkjavörur frá: galleri sautján gs skór Sparkz Deres focus Kultur SMASH KARAKTER URBAN  
mennt KÖNUR

Jakki: 6.995.-  
Kjöll: 4.000.-



Kjöll fæst einnig í svörtu

Buxur: 3.000.-  
Hælaskór: 3.000.-

Golla: 4.000.-  
Shiffon bolur: 3.000.-



Disco Buxur: 4.000.-  
Hælaskór: 3.000.-

Jakki með kögri: 6.000.-  
Skyrta: 3.000.-



Pils: 3.000.-  
Sokkabuxur: 1.000.-  
Hælaskór: 2.000.-

Venice Jakkafötin 2014 eru komin  
24.995.-



Vito skyrtur: 4.000.-  
Vesti: 7.995.-  
Slaufa: 1.000.-



Skyrta: 3.000.-  
Vesti: 7.995.-  
Bindi: 2.000.-

Fleiri litir í boði



Gollur  
6.995.-

Fleiri litir  
og týpur  
í boði

Tilvaldar í  
jólapakkan  
handa henni



Loðvesti með hettu: 9.995.-

Vorum að taka upp fullt af nýjum og spennandi vörum...

OPIÐ  
ALLA  
HELGINA

+++ OUTLET 10 +++  
merki fyrir minna

Sendum í  
póstkröfu

OPIÐ: MÁN - FÖS 11 - 18, LAUGARDAG 11 - 18  
SUNNUDAG 12 - 17 erum á [facebook](#)

OUTLET 10  
+++ merki fyrir minna +++  
FAXAFENI 10 - s. 578 7977

"ÞAD BESTA SEM HEFUR KOMIÐ FRÁ HOLLYWOOD Í LANGAN TÍMA"  
S.B. - FBL

THE HUNGER GAMES: CATCHING FIRE

PHILOMENA

12

Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartimar
HUNGER GAMES 2	4, 6, 7, 9, 10
PHILOMENA	3:50, 5:50, 8
CARRIE	10:10
FURDUFUGLAR	3:50 2D

KVIKMYNDAÚRVALIÐ ER Í SAMBÍÓNUM

SAMBÍÓNUM Á TOPPNUM Í 30 ÁR  
KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ Á SAMBÍÓNUM

VINCE VAUGHN  
DELIVERY MAN

"ELDFIM OG ÓGRANDI"  
"FVIRSTA FLOKKS-DRILLER"  
MÖGNUM MYND SEM VAR TEKIN AÐ HLUTA TIL Á ÍSLANDI

DANIEL BRÜH  
THE FIFTH ESTATE

FRÁBÆR GAMANMYND  
MED VINCE VAUGHN Í AÐALHLUTVERKI

VERÐUR VART BETRI?  
"SPENNANDI OG ÁJADRNUM"  
VAR ÍSLENSKUR ÞINGMAÐUR Í INNSTA HRING WIKILEAKS?

VINSÆLASTA MYNDIN Í HEIMINUM Í DAG

BYGGÐ Á EINI VIRTUSTU OG VINSÆLU VÍSINDASKÁÐUGÓ ALLRA TÍMA

IT'S SMART, SOPHISTICATED... AND WELL WORTH CHECKING OUT.

CHRIS HEMSWORTH TOM HIDDLESTON NATALE PORTMAN  
THOR: THE DARK WORLD 2

SCHWARZENEGGER STALLONE  
"NON-STOP ACTION" "SMART AND FUN"  
ESCAPE PLAN

PRICHARD WALKER ARKIN  
STAND UP GUYS

GRAVITY

SMÁRÁ BÍÓ	ALFABAKKA	EGILSHÖLL
DELIVERY MAN	KL. 5:20 - 8 - 10:40	DELIVERY MAN
DELIVERY MAN VIP	KL. 5:20 - 8 - 10:40	STAND UP GUYS
THE FIFTH ESTATE	KL. 8 - 10:40	ENDER'S GAME
ENDER'S GAME	KL. 5:30 - 8	ESCAPE PLAN
ESCAPE PLAN	KL. 10:30	THOR - DARK WORLD 3D
THOR - DARK WORLD 3D	KL. 5:30 - 8 - 10:30	GRAVITY 3D
BAD GRANDPA	KL. 5:50	PRISONERS
PRISONERS	KL. 6 - 9	DELIVERY MAN
DELIVERY MAN	KL. 5:40 - 8	THE FIFTH ESTATE
THE FIFTH ESTATE	KL. 8	ESCAPE PLAN
ENDER'S GAME	KL. 5:30	THOR - DARK WORLD 2D
ESCAPE PLAN	KL. 10:40	BAD GRANDPA
THOR - DARK WORLD 3D	KL. 10:20	DELIVERY MAN
		HUNGER GAMES: CATCHING FIRE
		THOR - DARK WORLD 2D
		STAND UP GUYS

TRYGGDU ÞÉR MIÐA Á SAMBÍÓNUM

# Árin í Landakotsskóla

**BAKPANKAR** Ástæðan fyrir því að foreldrar mínir Kolbeins Tuma Daðasonar

**F**ákvæðu að mér væri best borgið hjá kápólikkunum í Landakotsskóla var einfaldlega sú að skólinn var handan götunnar. Auk þess hafði hann gott orð á sér. Skóli þar sem maður þarf að borga skólagjöld hlýtur að vera betri en þar sem þau þekkjast ekki. Er það ekki?

**F**ADIR vorið var á sínum stað í upphafi dags og frímínúturnar buðu upp á fátt annað en eltingaleik á mölinni. Leika sér með bolta? Ekki möguleiki. Krakkarnir sem hlaupa yfir Landakotstúnið í frímínútum í dag og fela sig í garði foreldra minna vita ekki hve gott þau hafa það.

**P**ÓTT ég hafi komist stór-áfallalaust í gegnum bekkina sjö var það ekki þannig hjá öllum. Margrét Möller, sem nú er orðin landsþekkt, kunnir þá list best allra að láta þeim sem leið illa líða enn verr. Aðrir pössuðu sig

að sýna alltaf á sér sparihlíðarnar þegar sú þýska var nærri.

**AUGLJÓST** var að Margrét gekk ekki heil til skógar og voru foreldrar upp til hópa hálfsmeykir við hana. Hins vegar datt engum í hug að kynferðisleg áreitni og verri hlutir á sömu línu væri á meðal þess sem á gekk. Hvað þá að hollenski skólastjórinn séra Georg væri jafnilla innrættur og síðar hefur komið í ljós.

**ALLIR** vissu að eitthvað mikið væri að en gerðu lítið í því. Hverjum dettur í hug að rukka skólagjöld á þann hátt að senda sjö ára börn heim með tómt umslag mánaðarlega? Hvaða kennarar bjóða útvöldum börnum heim til sín en ekki öðrum? Og baktala þá sömu? Hvers lags kennari býr í skólanum? Er eðlilegt að foreldrar séu smeykir við hann? Hvers konar skólastjóri heldur slíkum kennara í vinnu?

Í einhverjum grunnskólum viðgengst vafalítið háttsemi eins óeðlileg og í nunnskólum á sínum tíma. Vonandi hafa foreldrar barna í þeim skóla kjark til þess að láta í sér heyra áður en það er um seinan.



PRUSUBAND Högni, Sigríður Thorlacius, Axel og Guðmundur í Hjaltalín. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

# Myndbandið tekið upp á einum degi

Hljómsveitin Hjaltalín frumsýndi nýtt myndband við lagið I Feel You af plötunni Enter 4 í Kaldalóni í Hörpu. Myndbandið var tekið upp á einum degi í stúdíó 1 hjá Stúdíó Sýrlandi í Vatnagörðum og var meðal annars notast við tvö þúsund lítra fiskabúr við gerð myndbandsins. Hjaltalín nýtti tækifærið í frumsýningarreitinu og tilkynnti að tónleikar yrðu í Eldborgarsal Hörpu um næstu páska.



**PRÍR FÉLAGAR** Anton Smári Gunnarsson kvikmyndatökumaður, Hörður Sveinsson, leikstjóri myndbandsins, ásamt Snorra Eldjárn og Steinþóri Helga Arnsteinssyni, umboðsmanni Hjaltalín.  
**HEILLANDI Í HÖRPU** Salome Rannveig Gunnarsdóttir, Fylkir Birgisson og Guðmundur Úlfarsson.  
**GUL OG GLAÐLEG** Grétar Amasin og Erla María.

SMÁRÁ BÍÓ HÁSHÖLA BÍÓ

PRINCE AVALANCHE

NORTHWEST THE PAST

REMEMBER WHO THE ENEMY IS  
THE HUNGER GAMES: CATCHING FIRE

SMÁRÁ BÍÓ	HÁSHÖLA BÍÓ
PRINCE AVALANCHE	KL. 5:50 - 8
THE HUNGER GAMES 2	KL. 4 - 5 - 6 - 8 - 9 - 11
THE HUNGER GAMES 2 LÚXUS	KL. 5 - 8 - 11
THE COUNCELOR	KL. 8 - 10:30
CAPTAIN PHILIPS	KL. 10:10
FURDUFUGLAR 2D	KL. 3:30
TÚRBÓ 2D ÍSL.TAL	KL. 3:30
NORTHWEST	KL. 10:45
THE PAST	KL. 5:15 - 10:15
THE HUNGER GAMES 2	KL. 6 - 8 - 9 - 11
PHILOMENA	KL. 5:45 - 8
CAPTAIN PHILIPS	KL. 8
HROSS Í OSS	KL. 6

BORGAR BÍÓ NÁNAR Á MIÐLIS

THE HUNGER GAMES 2 KL. 6 - 9 - 10  
NORTHWEST KL. 6 - 8

Miðasala á: [mid.is](http://mid.is) og [eMið.is](http://eMið.is)

BÍÓ PARADÍS EUROPA CINEMAS

PARADÍS: VON  
"IT COULD BE HIS BEST FILM SO FAR" - THE GUARDIAN

DR. WHO 50TH ANNIVERSARY SPECIAL

BESTA LEIKKONA Í AÐALHLUTVERKI TRIBECA 2013  
THE BROKEN CIRCLE BREAKDOWN

SJÁ SÝNINGATÍMA Á WWW.BIOPARADIS.IS - Miðasala: 412 7711 - Hverfisgata 54 - bioparadis.is - Hluti af Europa Cinemas



prime  
UMBODSSKRIFSTOFA

BYLGJAN  
989



HARPA

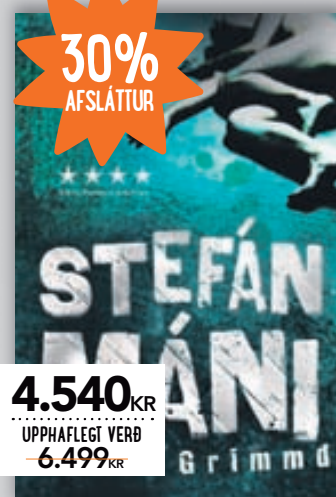
midi.is

ÞORLÁKSMESSUTÓNLEIKARÖÐ

# BUBBA MORTHEMS

19. DES	BÍÓHÖLLIN AKRANESI	KL. 20:30	MÍÐAVERÐ	3.900
21. DES	HOF AKUREYRI	KL. 20:30	MÍÐAVERÐ	5.900
23. DES	HARPA	KL. 22:00	MÍÐAVERÐ	6.900 / 4.900

# JÓLABÆKURNAR



Gildir 29. nóvember - 1. desember. \*Venjulegt verð er það verð sem bókin mun kosta að loknu kynningarverði.

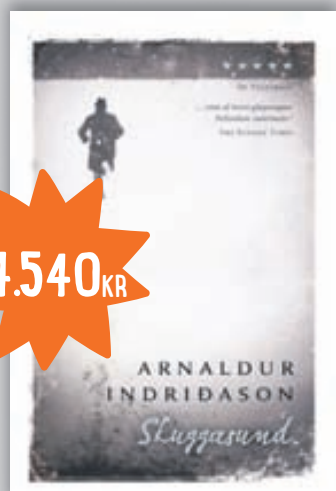


EINFALT AÐ SKILA EÐA SKIPTA



# Á BETRA VERÐI Í HAGKAUP

ALLIR TITLAR FÁST Í SMÁRALIND, KRINGLUNNI, HOLTAGÖRÐUM, GARÐABÆ OG SKEIFUNNI. MINNA ÚRVAL Í ÖÐRUM VERSLUNUM



**HAGKAUP**  
Ein ferð betra verð

## Jóhann Berg skoraði og Gylfi lagði upp

**FÓTBOLTI** Fulltrúar okkar í Evrópu-deild UEFA áttu góðan dag í gær. Jóhann Berg Guðmundsson skoraði síðara mark hollenska liðsins AZ Alkmaar í 2-0 sigri á Maccabi Haifa frá Ísrael en með sigrinum er AZ öruggt áfram í 32-liða úrslit keppinnar, þó að enn sé ein umferð eftir af riðlakeppninni. Aron Jóhannsson var einnig í byrjunarliði AZ en var tekinn af velli á 81. mínútu.

Tottenham vann sinn fimmta sigur í jafn mörgum leikjum í sínum riðli, í þetta sinn gegn Tromsø í norðurhluta Noregs, 2-0. Gylfi Þór Sigurðsson spilaði allan leikinn og átti þátt í báðum mörkum enska liðsins. Tottenham er nú öruggt með efsta sæti síns riðils.

Ólafur Ingi Skúlason var í byrjunarliði Zulte-Waregem sem vann góðan sigur á Wigan, 2-1.



## Ótrúleg endurkoma FH dugði ekki til gegn Haukum

**HANDBOLTI** FH var nálægt því að snúa vonlausri stöðu gegn Haukum sér í hag í toppslag Olísdeildar karla og Hafnarfjarðarlimu af bestu gerð í gærkvöldi. Haukar unnu, 31-27, en FH náði að minnka muninn í tvö mörk eftir að hafa verið tíu mörkum undir þegar aðeins fjórtán mínútur voru eftir af leiknum.

Fram og ÍR unnu einnig sigra í sínum leikjum í deildinni í gær. - esá

visir.is

Frekari umfjöllun um Olísdeild karla.



NÍU MÖRK EKKI NÓG Ásbjörn Friðriksson, FH, í leiknum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

# MÖRG FÉLÖG VILDU KAUPA GUMMU

Selfyssingar tjalda ekki til einnar nætur þegar kemur að kvennaliðinu í knattspyrnu. Liðið er skipað ungum stelpum og þjálfarinn ætlar að treysta á þær í framhaldinu en ekki fá stór nöfn til liðsins. Miklu máli skiptir að sú besta verði áfram hjá Suðurlandsliðinu.

Kolbeinn Tumi Daðason

kolbeinntumi@frettabladid.is

**FÓTBOLTI** Selfoss átti spútniklið Pepsi-deildarinnar síðastliðið sumar en liðið hafnaði í 6. sæti deildarinnar. Þrír útlendingar voru fengnir til liðsins sem annars var að mestu leyti byggt á heimastelpum.

„Við erum dálítið montin af því hve margar ungar stelpur af Suðurlandinu eru í liðinu okkar. Ætli við höfum ekki verið með yngsta liðið,“ segir Gunnar Rafn Borgþórsson, þjálfari Selfoss, ánægður með árangurinn. Hann hafi verið betri en búist var við en í takt við vonir þeirra.

Á engan er hallað þegar sagt er að Guðmunda Brynja Óladóttir hafi farið fyrir Selfyssingum. Framherjinn, sem skoraði ellefu af nítján mörkum liðsins í deildinni auk þess að leggja upp tvö, hefur verið afar eftirsótt hjá öðrum íslenskum félögum.

„Það voru mörg félög sem vildu kaupa hana, sem er ekki algengt í íslenskum kvennafótbolta,“ segir Gunnar Rafn um stjörnu liðsins. Hann segist hafa sest niður með Guðmundu

strax eftir tímabilið og ákvörðunin hafi í raun verið sett í hennar hendur. „Hefði hún séð sér hag í því hefði hún að sjálfsögðu fengið að fara.“

Aðspurður um markmið næsta tímabils segir Gunnar Rafn Selfyssinga ekki fara fram úr sér. Horft sé til lengri tíma í uppbyggingu liðsins. „Auðvitað vilja allir byggja upp á sínum heimastelpum. Við tökum aldrei fleiri en þrjá útlendinga,“ segir þjálfarinn sem ætlar að treysta á sömu íslensku stelpurnar og síðastliðið sumar. Þær séu efnilegar og reynslunni ríkari.

**Búinn að ræða við Dagnýju**

„Ég ætla ekki að henda þeim út fyrir einhverjar fallbyssur sem geta komið okkur upp um tvö eða þrjú sæti í deildinni.“

Gunnar Rafn finnur ekki fyrir neinni pressu eða stressi um skjótan árangur á Selfossi. Markmiðið sé að festa liðið í sessi. Innan nokkurra ára standi vonir til að liðið verði að stöðugu liði í efri hluta deildarinnar. Þótt liðið sé skipað ungum stelpum hefur hann ekki áhyggjur af of miklu álagi á unga fætur. Leikmenn ættu ekki

að þurfa að vera lykilmenn bæði í 2. flokki og meistaraflokki eins og oft vill verða.

„Við erum sem betur fer með fjölmennan 2. og 3. flokk. Það eru margar stelpur af Suðurlandinu sem leita til okkar því hér er faglegt og gott starf,“ segir Gunnar. Einn Sunnlendingur hefur verið orðaður við endurkomu upp á síðkastið. Landsliðskonan Dagný Brynjarsdóttir, sem spilar með Florida State-háskólanum í Bandaríkjunum og spilað hefur með Val undanfarin sumur, er uppallin á Hellu. Hún er samningslaus og veltir möguleikum sínum fyrir sér.

„Ég er að sjálfsögðu búinn að tala við hana eins og örugglega allir þjálfarar í Pepsi-deildinni,“ segir Gunnar Rafn. Hann telur þó ólíklegt að Selfoss verði fyrir valinu og reyndar íslensk lið yfirhöfuð. Hans tilfinning sé að miðjumaðurinn spili ytra næsta sumar.

kolbeinntumi@frettabladid.is

## GUÐMUNDA BRYNJA ÓLADÓTTIR

FÉLAG SELFLOSS  
FÆDINGARÁR 1994

MARKASKOR

Mfl. Selfoss

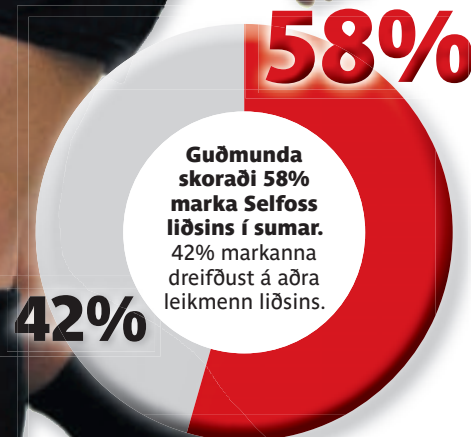
**78** | **52**  
LEIKIR | MÖRK

19 ára landslið

**19** | **4**  
LEIKIR | MÖRK

17 ára landslið

**19** | **13**  
LEIKIR | MÖRK



„Við erum dálítið montin af því hve margar ungar stelpur af Suðurlandinu eru í liðinu okkar.“

Gunnar Rafn Borgþórsson  
þjálfari Selfoss

## Þær mikilvægustu í Pepsi-deildinni 2013

Leikmaður	Félag	Mörk	Mörk liðs	Hlutfall
Guðmunda Brynja Óladóttir	Selfoss	11	19	58%
Telma Hjaltalín Prastardóttir	Afturelding	8	17	47%
Harpa Þorsteinsdóttir	Stjarnan	28	69	41%
Ashlee Hincks	FH	12	35	34%
Elín Metta Jensen	Valur	17	53	32%
Shaneka Gordon	ÍBV	13	43	30%
Berglind Bjarnadóttir	HK/Víkingur	5	20	25%
Sandra María Jessen	Pór/KA	9	38	24%
Greta Mjöll Samúelsdóttir	Breiðablik	9	38	24%
Mackenzie Scovill	Próttur	3	13	23%

# ALLT Í PAKKANN



CASALL  
BRÚSAR "FYRIR ÞORSTANN,

FRÁ 1.990 KR.



DUNLOP  
PULSE C-35 SZUASH SPADI

5.490 KR.



YOGA-MAD  
YOGAHANDKLÆDI "FYRIR INNRI RÓ,

8.990 KR.



UNDER ARMOUR  
BUXUR "FYRIR LOOKID,

11.990 KR.



YOGADÝNUR  
"FYRIR ÞÆGINDIN,

FRÁ 5.990 KR.



CASALL  
HANDLÓÐ "FYRIR FLOTTA VÖÐVA,

FRÁ 6.490 KR.



CASALL  
NUDDRÚLLUR "FYRIR STRENGINA,

7.990 KR.



CASALL  
CHIN UP BAR "FYRIR STYRKINN,

6.990 KR.



CASALL  
BOLTI "FYRIR SAMHÆFINGUN,

FRÁ 6.490 KR.

Fáðu aðstoð við valið á réttu jólagjöfunum.  
Starfsfólkið okkar þekkir vörunar sem það selur.

## ÚRVALIÐ ER Í ÚTILÍF

# ÚTILÍF

GLÆSIBÆ

KRINGLUNNI

SMÁRALIND

utilif.is



# Panasonic

## NEO PLASMA SJÓNVARP



Panasonic TXP50ST60

**299.990**

VERÐ ÁÐUR 329.990

**Margverðlaunaður NeoPlasma skjár**  
Háskerpu upplausn fyrir hámarks upplifun af Blu-ray diskum, leikjätölvum eða háskerpu sjónvarpsútsendingum.

#### 2500Hz Focused Field Drive

Öll myndhreyfing er óaðfinnaleg. Vreal 3D Pro örgjöfnn tryggir alla litaaðgreiningu og með Infinite Black Pro filter verður myndin bjartari, skýrari og þú upplifir meiri myndgæði. High Contrast filter tækni fjarlægir óæskilegt ljós úr skjánum.

#### SMART VIERA

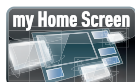
Smart VIERA færir þér Internetið á stóran skjá beint heim í stofu og gerir þér kleift að njóta efnis á mörgum formum ásamt því að halda sambandi við vini á Facebook eða Twitter og þú getur horft á sjónvarpið um leið. Með my Home Screen geta allir stillt viðmót sjónvarpsins eins og hentar.

#### Swipe & Share 2.0

Stjórnaðu sjónvarpinu með snjallsímanum þínum óháð því hvort hann byggir á Android eða Apple stýrikerfi. Viera Remote App gefur þér möguleika á að senda margmiðlunarefni úr símanum þínum yfir í VIERA sjónvarpið þitt.

#### Tengimöguleikar

Margmiðlunarspilari til að skoða og spila allt margmiðlunarefni ásamt Wi-Fi þráðlausum móttakara. Hægt er að skrifa og teikna á skjáinn með snertipenna sem fylgir. Allir helstu tengimöguleikar s.s. 2x USB, 3x HDMI tengi ásamt SD kortalesara.



#### TÆKID FÆST EINNIG Í ÞESSUM STÆRÐUM

42" KR. 219.990

ÁÐUR 249.990

55" KR. 379.990

ÁÐUR 429.990

# Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • [WWW.SM.IS](http://WWW.SM.IS)



# Fertugur og enn í fullu fjöri

Afmælisbarn dagsins er Ryan Giggs, sigursælasti leikmaður ensku úrvalsdeildarinnar í fótbolta. Líklegt er að metin hans standi um ókomna tíð. Hann er á sínu 24. tímabili með Manchester United og sýndi snilli sína enn á ný í stórsigri í Meistaradeildinni í vikunni.



TIL HAMINGJU MEÐ DAGINN Ryan Giggs heldur upp á stórafanga í dag.

NORDICPHOTOS/GETTY

Óskar Ófeigur Jónsson  
ooj@frettabladid.is



**FÓTBOLTI** Ryan Giggs hefur verið á toppnum í fótboltaheiminum í meira en tvo áratugi og ef marka má spilamennsku kappans í fyrrakvöld þá er það nánast óskiljanlegt að velski miðjumaðurinn hafi komið í heiminn 29. nóvember 1973.

Ryan Giggs fagnar fertugsafmæli sínu í dag en hann er enn á fullri ferð með aðalliði Manchester United og bætir leikjemet félagsins í hvert skipti sem hann stígur inn á völlinn. „Ég hef svo sem ekki hugsað sérstaklega um þessi tímamót. Þegar ég var stíga mín fyrstu spor með liðinu þá sá ég menn eins og Brucey og Robbo sem voru 33 og 34 ára gamlir. Mér fannst þeir vera ævagamliir þá svo ég get varla ímyndað mér hvað ungu strákarnir halda um mig í dag,“ sagði Ryan Giggs í viðtali við The Telegraph.

Hann er spurður út í fertugsafmælisdaginn. „Þetta er nú bara eins og hver annar dagur. Þeir eru margir svona dagar eins og afmælisdagur eða jól sem maður eyðir á fótboltaæfingum. Ég mun eyða jóladegi á hótélherbergi í Hull. Ég löngu orðinn vanur þessu enda búinn að standa í þessu í 22 ár,“ sagði Giggs.

Giggs hefur fengið ótal gullin tækifæri til að setja punktinn aftan við magnaðan feril en hann er ekki tilbúinn að segja nóg komið þótt það þekkest varla í boltanum að leikmenn spili á hæsta stigi og með einu besta félagsliði heims á hans aldri. Fyrir vikið hefur hann séð til þess að mörg meta hans verða seint bætt auk þess sem hann bætir við nýjum metum á hverju ári.

„Ég veit ekki lengur hvað ég á að segja um Ryan,“ sagði Wayne Rooney eftir sigurinn á Bayer Leverkusen. Giggs hljóp yfir tíu kílómetra í leiknum og aðeins tveir leikmenn United-liðsins náðu því. Hann var allt í öllu í leik liðsins á miðjunni og þegar sumir tóku að þreytast í þýska liðinu þá klóruðu þeir sér örugglega í höfðinu yfir lungnaþoli „gamlingjans“.

Ryan Giggs er óhræddur við að láta heyra í sér í kleanum og miðlar af reynslu sinni til yngri leikmanna United-liðsins. Hann ræðir þetta í fyrrnefndu viðtali í The Telegraph.

„Ég verð enn þá reiður í búningskleanum. Ég öskra á strákana og ég er „kvartari“. Ef einhver gerir mistök þá læt ég viðkomandi vita af því. Það er hluti af mínu starfi og ég vona að þessir strákar læri af því. Það styrkti mig þegar Bryan Rob-

“Ég mun eyða jóladegi á hótélherbergi í Hull. Ég er löngu orðinn vanur þessu enda búinn að standa í þessu í 22 ár.

son gerði það við mig þegar ég var yngri,“ rifjar Ryan Giggs upp.

Ryan Giggs var boðinn fyrsti samningurinn hjá Manchester United á 17 ára afmælisdaginn þegar Manchester United hafði ekki unnið enska meistaratalitilinn í að verða aldarfjórðung. Giggs átti heldur betur eftir að bæta úr því. Hann hefur nú unnið 35 titla með félaginu, þar af varð hann enskur meistari í þrettánda sinn síðastliðið vor.

Giggs fékk íþróttahæfileika sína í vöggugjöf frá föður sínum sem var rúgbý-leikmaður. Það gat samt enginn séð fyrir sér hversu lengi hann héldi sér á toppnum. Það er magnað að vera enn hjá sama félagi eftir 23 ár og það er enn magnað að hann sé enn að berjast um sæti í byrjunarliði Manchester United þegar hann dettur inn á fimmtugsaldurinn. Já, Giggs er fyrir löngu orðinn eitt af undrum fótboltans.

„Fólk mun alltaf ræða aldur Ryans en það getur enginn efast um getu hans inni á fótboltavellinum. Hann er frábær og sýndi það í kvöld í öllu sem hann gerði í leiknum. Hann átti nóg inni og er æðislega fjölhæfur leikmaður,“ sagði David Moyes, núverandi knattspyrnstjóri, eftir 5-0 útisigur á Bayer Leverkusen í fyrrakvöld. Giggs spilaði þarna sinn 148. leik í Meistaradeildinni en fyrr í vetur bætti hann leikjamentinu í deild þeirra bestu við öll sem hann hefur safnað að sér á stórkostlegum ferli.

„Hann er ótrúlegur og það er jafnvel hægt að segja að hann sé alltaf að verða betri. Yfirsýnin og sendingin í síðasta markinu sem Nani skoraði var stórbrotin. Hann er líka í mögnuðu formi. Ég er heppinn að fá að vinna með honum,“ sagði Moyes, en hann réð Ryan Giggs sem aðstoðarþjálfara þegar hann tók við liðinu af Sir Alex Ferguson.

„Manchester United hefur verið fullkominn klúbbur fyrir mig,“ sagði Ryan Giggs einhvern tímann, en það er hægt að segja á móti að Ryan Giggs hafi verið fullkominn leikmaður fyrir Manchester United. Hann er hvergi nærri hættur og er opinberlega farinn að tala um að spila þúsund leiki fyrir Manchester United. Það þýðir bara eitt til tvö tímabil í viðbót, sem ætti að gleðja stuðningsmenn United sem elska manninn nú nóg fyrir.

## Helstu titlar Ryan Giggs á ferli sínum með Manchester United

### Meistaradeildin



ÁR  
1999  
2008

2

### Samfélagsskjöldurinn



ÁR  
1993  
1994  
1996  
1997  
2003  
2007  
2008  
2010  
2013

9

### Enska bikarkeppnin



ÁR  
1994  
1996  
1999  
2004

4

### Enska úrvalsdeildin



ÁR  
1993  
1994  
1996  
1997  
1999  
2000  
2001  
2003  
2007  
2008  
2009  
2011  
2013

13

### Enski deildabikarinn



ÁR  
1992  
2006  
2009  
2010

4





# PHILIPS AMBILIGHT SJÓNVARP FYRIR LJÓMANDI LITRÍKA UPPLIFUN

**Philips Ambilight** er einstök, einkaleyfisvarin tækni sem einungis er fánleg frá Philips. Ambilight framlengir og dreifir ljósinu og litunum sem eru á skjánum með LED perum út á vegginn fyrir aftan tækið. Þetta gefur meiri og sterkari upplifun og fer vel með augun. Ambilight er erfitt að lýsa og þarf að upplifa en langflestir viðskiptavina okkar sem eiga Philips Ambilight sjónvarp gætu ekki hugsað sér að vera án Ambilight tækninnar.



**FÁÐU NÝJUSTU UPPFINNINGUNA  
FRÁ PHILIPS MEÐ Í KAUPUNUM!**

Við kaup á sjónvarpi með Ambilight 3 fylgja HUE WiFi ljósaperur með að verðmæti 37.999 krónur.\*

\*Tilboðið gildir til 24.12.2013 af Philips 7000, 8000 eða 9000 seríu sjónvarpi.

**Philips HUE** má líkja við altæka heimabíó upplifun á ljósi. Kerfið inniheldur tvær perur sem eru samstilltar Ambilight ljósinu frá sjónvarpinu gegnum þráðlaust net og magna þannig upplifun þína heilt yfir í rýminu.



**PHILIPS**



**Heimilistæki** ht.is

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT



**20-50%**  
AFSLÁTTUR AF ÖLLUM HEILSURÚMUM

Að vakna endurnærð/ur  
eftir góðan svefn er ein  
besta stund dagsins



**20-50% afsláttur  
af öllum heilsurúmum**

# Jólatilboð

Sérfræðingar í heilsurúmum

12 mánaða vaxtalaus VISA / EURO greiðsludreifing\*

\*Einnigis er greitt 3.5% lántökugjald.



**CLASSIC - rafstillanlegt**

Einbreið heilsurúm á verði frá **190.049,-**  
Tvíbreið heilsurúm á verði frá **346.995,-**



**DRAUMEY**

Einbreið heilsurúm á verði frá **70.224,-**  
Tvíbreið heilsurúm á verði frá **129.360,-**

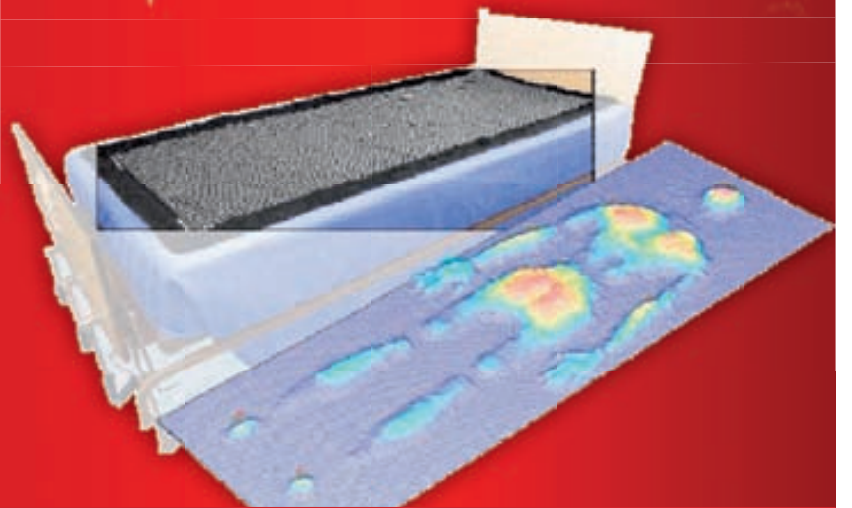


**ROYAL - rafstillanlegt**

Einbreið heilsurúm á verði frá **302.391,-**  
Tvíbreið heilsurúm á verði frá **566.991,-**

## FAGLEG RÁÐGJÖF OG FRÍ LEGUGREINING

Komdu í heimsókn, prófaðu legugreininguna, og fáðu  
faglega ráðgjöf um val á heilsudýnum, án skuldbindinga!



sabrino **Ítölsk hönnun - hágæða sófasett**

Kynningarverð



## SÉRHÆFUM OKKUR Í SMÍÐI Á HEILSURÚMUM

RúmGott · Smiðjuvegi 2 (við hliðina á Bónus) · Kópavogi · Sími 544 2121  
Opð virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga kl. 11-16 · [www.rumgott.is](http://www.rumgott.is)



## HELGIN



Sem umboðsmaður Hugleiks Dagssonar ætla ég að sjálfsgöðu á uppistandið Djókaín í Háskólabíói í kvöld. Á laugardagskvöldið er mér boðið í risotto og kampavín til vinkonu minnar sem er að flytja heim frá Fenejum.

Diljá Ámundadóttir, varaborgarfulltrúi, framkvæmdastýra og umboðsmaður.

## „Ég djamma alveg þó ég sé edrú“

Jóhanna Guðrún Jónsdóttir syngur vinsælasta lag landsins um þessar mundir.

„Þegar maður lifir á tónlistinni er maður opnari fyrir alls konar verkefnum,“ segir söngkonan Jóhanna Guðrún Jónsdóttir, sem hefur verið ansi sýnileg undanfarið á hinum ýmsu viðburðum, einnig syngur hún vinsælasta lag landsins um þessar mundir. „Ég drekk ekki, það fer nú eftir því hvernig fólk túlkar það að djamma. Ég djamma alveg edrú,“ segir Jóhanna Guðrún létt í lundu spurð hvort textinn eigi við hana.

Lagið, Mamma þarf að djamma, eftir Baggalútsmenn, er orðið að

nokkurs konar þjóðsöng og ákaflega vinsælt um þessar mundir. „Þetta er hressandi og skemmtilegt lag en ég bjóst nú samt ekki við því að það yrði svona rosalega vinsælt.“ Jóhanna Guðrún segir það hafa verið mjög gaman að vinna með Baggalútsmönnum. „Þeir eru rosalega skemmtilegir og hæfileikaríkir.“

Hún kemur mikið fram með hljómsveitinni um þessar mundir. „Ég kem mikið fram með þeim á næstunni, á alls kyns skemmtunum og mannfögnum.“

Jóhanna Guðrún hefur einnig talsvert komið fram á dansleikjum undanfarið. „Ég söng aldrei á böllum hérna áður fyrr, enda er ég bara 23 ára gömul, en núna hef ég gert svolítið af því og finnst það rosalega gaman. Oftast er hringt í mig þegar það vantar söngkonu á dansleiki og ég kem þá inn og tek nokkur lög.“

Jóhanna Guðrún er ásamt kærastanum sínum, Davíð Sigurgeirssyni, nú að grúska í efni sem gæti litið dagsins ljós á næsta ári.

- glp



ÚT UM ALLT Jóhanna Guðrún Jónsdóttir syngur vinsælasta lag landsins.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

## Fer á svið með skoskum þjóðlagahetjum

Benni Hemm Hemm gefur út sína fimmtu plötu.

Benedikt Hermannsson, forsprakki sveitarinnar Benni Hemm Hemm, spilar á stórrí tónlistarháttíð í Skotlandi, sem heitir Celtic Connection og fer fram í janúar. „Á hátíðinni er þjóðlagatónlistarþema og munum við spila með þekktum skoskum þjóðlagahetjum,“ segir Benedikt. Nóg er um að vera hjá Benedikt og félögum, en sveitin sendir nú frá sér sína fimmtu plötu sem ber titilinn Eliminate the Evil Relive the Good Times. Platan er tekin upp í Skotlandi. „Við tókum þetta upp í pínulitlu hljóðveri í Glasgow. Þetta er öðru vísi en hinar plöturnar sem við höfum gert, aðeins þyngra, aðeins meira myrkur yfir þessu,“ segir Benedikt. Platan var tekin upp á segulband, sem er



NÝ PLATA Benni kemur fram í Skotlandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

óvanalegt. „Þetta er allt öðru vísi. Maður getur ekki tekið hverja línu upp oft og skeytt því saman. Maður þarf að gera þetta almennilega,“ útskýrir Benedikt.

- kak

## Missti tæp fimmtíu kíló með hjálp Facebook

Daníel fékk nóg af því að vera of þungur og breytti um lífsstíl. Hann notaði Facebook til að hjálpa sér og setti myndir af sér inn á síðuna í hverri viku. Í dag er hann tæplega fimmtíu kílóum léttari og getur gert hluti sem hann gat ekki áður.

Daníel Páll Jónsson fór nýstárlegar leiðir í heilsuáttaki sem hann fór í fyrr á árinu. Hann notaði Facebook til að hjálpa sér og keypti sér ekki líkamsræktarkort til þess að breyta um lífsstíl. Daníel hefur nú lést um 46,8 kíló og hefur einnig létt mikið á sér andlega.

„Ég notaði Facebook sem aðhald. Ég setti inn myndir af mér vikulega og var í keppni um að vera léttari í hverri viku, svo árangurinn myndi sjást. Ég ákvað að vera ekki með öfgakennt mataræði, ég tók í raun enga sérstaka fæðutegund út, bara minnkaði skammtana og borðaði hæggar,“ útskýrir Daníel. Daníel segist hafa notað afar náttúrulegar leiðir.

„Ég notaði ekki neinar brennslutöflur eða fæðubótarefni. Ég borðaði bara venjulega fæðu en passaði upp á hitaeinangafjölda og kynnti mér næringarinnihald mjög vel.“ Daníel hefur oft reynt að fara í átak en aldrei gengið eins vel og nú.

„Ég var kominn með kæfisvefn og þetta var farið að hafa ýmiss konar sálræna og líkamlega kvilla. Ég var í raun búinn að ná botninum. Þegar líkamlegt ástand hamlar svefni er stutt í andlega erfiðleika. Ég var kominn með kvíða og leið ekki vel. Ég þurfti einfaldlega að taka mig á. Ég hafði ekki um neitt annað að velja og eftir átakið eru þessar kvillar algjörlega á bak og burt.“ Hann valdi að fara sínar eigin leiðir í áttakinu.

„Ég vildi ekki vera bundinn við að fara í líkamsræktarstöðvar í ákveðna tíma og vera bundinn þannig. Ég ákvað því að fara í mikið af gönguferðum. Ég tók strætó í vinnuna og gekk alltaf heim og um helgar fór ég í langa göngutúra sem gerðu mikið fyrir líkama og sál. Ég byrjaði að ganga því ég gat ekki hlaupið, ég var búinn að rústa öðru hnenu vegna ofþyngdar.“

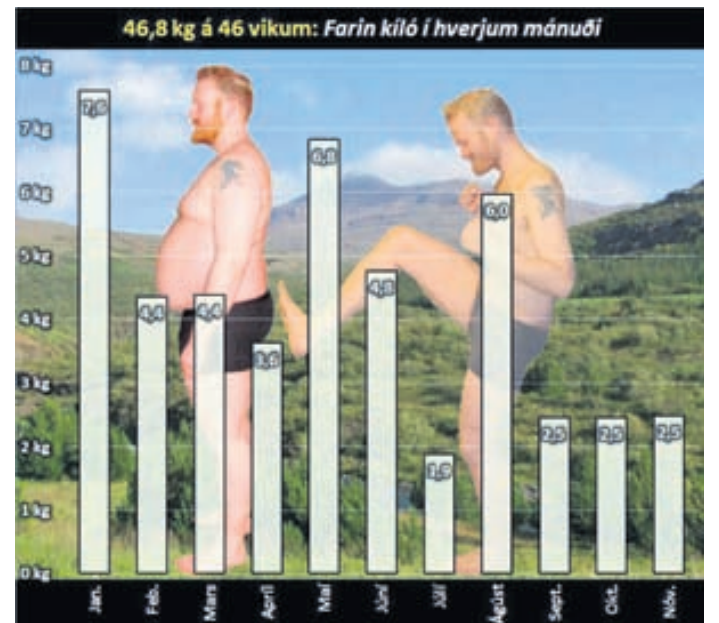
Daníel finnur skiljanlega mikinn mun á sjálfum sér, enda tæplega fimmtíu kílóum léttari.

„Ég er farinn að geta stund að útivist, hlaupið og farið á rjúpnaveiðar. Ég er farinn að geta gert hluti sem ég gat ekki gert áður. Tilfinningin er alveg hreint frábær.“ Hann segir að fólk þurfi að finna það hjá sjálfu sér hvað virkar fyrir það, vilji það greinast.

„Ef ég ætti að ráðleggja fólk eitthvað þá er það að borða einfaldlega minna og minnka skammtana, borða hæggar og vakta árangurinn vel. Lítil smáatriði eins og að missa nokkur kíló eða geta þrengt beltíð geta skipt miklu máli í að styrkja mann í svona átaki. Ég leyfði mér alveg helling en hreyfði mig mikið í staðinn.“ Hann segir lífið ekki alltaf hafa verið auðvelt á meðan á áttakinu stóð.

„Þetta var erfitt, ekki spurning. Svona átaki fylgja skapsveiflur. En þetta var svo sannarlega þess virði.“

kjartanatli@frettabladid.is



GOTT GRAF Hér sést þróun kílóammissins.

MYNDIR/EINKASAFN

PVÍLÍKUR MUNUR | DANÍEL HEFUR LÉST UM **46,8** kíló á 46 vikum



„Ég var kominn með kæfisvefn og þetta var farið að hafa ýmiss konar sálræna og líkamlega kvilla.“

## GEYSIVINSÆLIR GODHEIMAR

MYNDASÖGUR SEM KÆTA OG FRÆÐA, KYNSLÓÐ EFTIR KYNSLÓÐ!



www.forlagid.is – alvöru bókabúð á netinu

# POP-UP MARKAÐUR

Á KORPUTORGI

KORPU  
OUTLET

50% - 80%  
AFSLÁTTUR

BARNABOLIR	FRÁ 490
GALLABUXUR	FRÁ 990
DÖMUTOPPAR	FRÁ 1490
JÓLAKJÓLAR	FRÁ 1990
HERRASKÓR	FRÁ 2990
ÚLPUR	FRÁ 3990

**JACK & JONES® V I L A**

name it®

**VERO MODA®**

### FRÉTTIR AF FÓLKI

#### Ný bíómynd í smíðum

Leikstjórinn Ragnar Bragason leggur nú drög að nýju kvikmyndahandriti og tilkynnti það á Facebook-síðu sinni fyrir stuttu. Ragnar vill þó ekki fara nánar út í handritið á þessu stigi en hann hefur verið afar afkastamikill í kvikmyndabransanum síðustu ár. Meðal verka hans eru Börn, Foreldrar, Vaktarseríurnar, Bjarnfreðarson, Heimsendir og nú síðast Málmhaus.



#### Aðdáun á ráðherra

Hanna Birna Kristjánsdóttir er stödd á alþjóðlegum vettvangi kvenna á þingi, WIP, í Brussel ásamt fríðu föruneyti íslenskra þingkvenna. Þar tók hún við verðlaunum fyrir Íslands hönd fyrir stöðu landsins í jafnréttismálum.

Með í för er meðal annars Björt Ólafsdóttir, þingkona Bjartrar framtíðar, sem lýsti á Facebook-síðu sinni yfir aðdáun sinni á öðrum ráðherra sem einnig tók við jafnréttisverðlaunum á fundinum. Portia Simpson

Miller, forsætisráðherra Jamaíku, veitti móttöku verðlaunum fyrir góðan árangur í valdeflingu kvenna hjá hinu opinbera.



#### Mest lesið

- 1 Þekktir og valdamiklir menn kaupa vændi
- 2 Treyjunúmerið er hluti af manni
- 3 Íslenskir feður kaupa vændi fyrir syni sína
- 4 Gylfi bestur og skoraði fallegasta markið
- 5 Sprengjur gætu drepit síldina – aðferðin er bönnuð í Noregi

#### Skáldættarsaga



www.forlagid.is  
– alvöru bókabúð á netinu

REYKJAVÍK

AKUREYRI I

REYKJAVÍK

AKUREYRI

# BLACK FRIDAY

## 25% AF ÖLLUM VÖRUM

# SVARTUR FÖSTUDAGUR

## 25% AF ÖLLUM VÖRUM BARA Í DAG

SÓFAR | SVEFNSÓFAR | HÆGINDASTÓLAR | ELDHÚSSTÓLAR | BORÐSTOFUSTÓLAR | ELDHÚSBORÐ | SÓFABORÐ  
BORÐSTOFUBORÐ | KERTI | JÓLAVARA | LAMPAR | PÚÐAR | GLERVARA | DÚKAR OG FALLEG SMÁVARA



BARA Í DAG – FÖSTUDAGINN 29. NÓVEMBER

# OPIÐ TIL KLUKKAN 22<sup>00</sup>



### HÚSGAGNAHÖLLIN

– fyrir lifandi heimili –



6 STÖÐVAR  
7.990 kr.



INTERNET  
OG HEIMASÍMI  
0 kr.



**Heimasími**

Einfalt  
og fljótlegt

**Hagkvæmur heimasími á hvert heimili**

Með pakkanum fylgja 100 mínútur í íslenska heimasíma.  
Talaðu fyrir 1 kr. á mínútu. Þú getur bætt við þig 500 mín.  
fyrir 500 kr. og 1.000 mínútum fyrir 1.000 kr.



**Krakka  
stöðin**

**GULL  
STÖÐIN**

**BÍÓ  
STÖÐIN**



**0 kr.**

Kynntu þér tilboðin nánar í verslun  
okkar í Skaftahlíð 24 eða í sölubás  
okkar á jarðhæð Kringlunnar.

Þjónustuver 512 5100 | Nánar á 365.is



**365**



3

Einn skemmtilegasti valkosturinn í íslensku sjón



Besta hátíðardagskrá Stöðvar 2 frá upphafi



BÍÓSTÖÐIN

Notaleg jól með dágóðum skammti af rómantík



GULLSTÖÐIN

Allir nýjustu íslensku sjónvarpsþættir á einni stöð.

Skemmtilegasta SKRAUTIÐ  
Skemmtipakkinn gerir jólin enn notalegri fyrir alla fjölskylduna. Rómantískar kvikmyndir, hasar, grín, fræðsla, íslenskir og erlendir þættir og vandað barnaefni, allt í einum Skemmtipakka.



Krakka Stöðin



Skemmtipakkinn

JÓLA-TILBOÐ  
Net og heima sími fylgir!