FRÉTTABLAÐIÐ

296. TÖLUBLAÐ 15. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 18. DESEMBER 2015

Föstudagsviðtalið

Lærum af mistökunum

Biskup Íslands segir kirkjuna þurfa að sýna frumkvæði og taka af skarið, en vera ekki alltaf bara að bregðast við gagnrýni. Agnes M. Sigurðardóttir segir mikilvægt að kirkjan læri af því sem gengið hefur á, meðal annars í biskupsmálinu. Fólki hafi ofboðið. Hún ræðir sundurlyndi innan stofnunarinnar, ferilinn og aðskilnað ríkis og kirkju.

SÍÐA 18 OG 20

ÍSLENSK HÖNNUN OG RITSNILLD Í ÞÁGU FATLAÐRA BARNA OG UNGMENNA

Sölutímabil 5. – 19. desember

STYRKTARFÉLAG LAMAÐRA OG FATLAÐRA

Verða að leita erlendis að starfsfólki í Leifsstöð

Fyrirtæki á Keflavíkurflugvelli geta ekki mannað stöður með íslensku starfsfólki. IGS þarf 150 starfsmenn og leitar til Póllands. Þingmaður ósáttur við fyrirtækið.

VINNUMARKAÐUR Íslenskt vinnuafl nægir nú vart til að anna eftirspurn eftir starfsfólki á Reykjanesi. Ástæðan er sögð stórfelld fjölgun ferðamanna og uppbygging kísiliðju.

„Það stefnir í að við náum ekki að manna allar stöður í þessum bransa,“ segir Kristján Gunnarsson, formaður Verkalýðs- og sjómannafélags Keflavíkur.

IGS, dótturfélag Icelandair Group, sem annast flugvallarþjónustu á Keflavíkurflugvelli, hyggst ráða 150 manns á næsta ári. Hafa störfin verið auglýst í Póllandi. Gunnar Olsen framkvæmdastjóri segir að töluvert hafi borist af fyrirspurnum.

„Við erum með fólk frá Póllandi inni hjá okkur og erum að nýta þau ágætu sambönd sem við höfum í gegnum það ágæta fólk hjá okkur,“ segir Gunnar sem býst við að ráðningarnefnd fari héðan til Póllands um mánaðamótin janúar og febrúar og gangi frá ráðningum í allar deildir. Það þýðir þá hlaðmenn, starfsmenn í flugeldhúsi, starfsmenn í ræstingum og farþegaþjónustu.

Gunnar segir Íslendinga ekki bjóðast. Álagstími ferðaþjónustu teygi sig nú eftir vorinu og haustinu.

„Við erum að finna fólk sem tekur á þessu tímabili, vorinu og haustinu, og er auðvitað áfram yfir sumarið. En svo kemur skólafólkið þegar það losnar úr námi,“ segir Gunnar.

> Þó að ég sé með í félaginu hjá mér 136 án atvinnu þá uppfylla þeir ekki þær kröfur að geta unnið hjá IGS.

Kristján Gunnarsson, formaður Verkalýðs- og sjómannafélags Keflavíkur

„Þó að ég sé með í félaginu hjá mér 136 án atvinnu þá uppfylla þeir ekki þær kröfur að geta unnið hjá IGS. Fólk þarf að fara í bakgrunnsskoðun, vera með bílpróf og fleira. Það er ekki ásetningur að sniðganga Íslendinga,“ segir Kristján.

Þorsteinn Sæmundsson, þingmaður Framsóknarflokksins, er ósáttur. Á þingfundi í fyrradag sagði Þorsteinn að atvinnuleysistölur væru um margt til að auka á bjartsýni, jafnvel þótt enn væru um 4.600 atvinnulausir. Hann furðaði sig á því að auglýst væri eftir starfsmönnum í útlöndum.

„Þetta skýtur mjög skökku við vegna þess að einn af aðaleigendum Icelandair eru íslensku lífeyrissjóðirnir. Og ég skil ekki hverju það sætir ef menn ætla að fara að flytja hér inn verkafólk til þess að halda niðri launum þegar við höfum hér nokkrar þúsundir á atvinnuleysisskrá,“ sagði Þorsteinn. **– jhh**

Fréttablaðið í dag

SÉRBLAÐIÐ LÍFIÐ
Jólin búa innra með okkur
Kristín Gunnlaugsdóttir myndlistarkona fjallar hér um jólahefðirnar sem hún ólst upp við þar sem hátíðleikinn er í hávegum hafður en á sama tíma er farið í marga jólaleiki með tilheyrandi ærslagangi og hlátri.

SKOÐUN Þórlindur Kjartansson skrifar um yndislegu eyjuna sína. 22-26

SPORT Hvað tekur við hjá Gunnari Nelson? 56-58

MENNING Í bókinni Loftklukku lýsir Páll Benediktsson eigin uppvexti og ótrúlegri ættarsögu. 36-40

LÍFIÐ Ný plata hljómsveitarinnar Fufanu fær frábæra dóma erlendis. 36-40

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **LÍFIÐ**

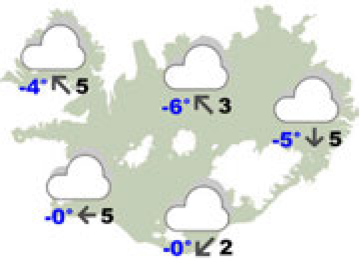
*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

6 DAGAR TIL JÓLA

OPIÐ TIL 22 Í KVÖLD

Kringlan

Veður



Norðlæg átt, víða 8 til 15 metrar á sekúndu en hægari austlægari í kvöld. Dálítil él á víð og dreif og frost á bilinu 1 til 11 stig, kaldast í innsveitum norðaustanlands. SJÁ SÍÐU 34

Forstjórinn fer frá Fáfni

VIÐSKIPTI Steingrími Erlingssyni, forstjóra og stofnanda Fáfnis Offshore, var sagt upp störfum í vikunni. Þetta staðfestir Bjarni Ármannsson, stjórnarformaður Fáfnis.

Bjarni vill ekki tjá sig um ástæðu uppsagnarinnar. Hann segir enga breytingu á hluthafahópnum. Steingrímur á 21 prósents hlut í Fáfni.

Fáfnir rekur olíuþjónustuskipið Polarsyssel, sem kostaði 5 milljarða króna á núverandi gengi. Kreppa er í olíuþjónustuiðnaðinum og olíuverð hefur fallið um ríflega helming síðan Fáfnir fékk Polarsyssel afhent haustið 2014. Fáfnir gerði nýlega viðbótarsamning við sýslumanninn á Svalbarða þar sem Polarsyssel verður í útleigu níu mánuði á ári.

Fáfnir er með annað enn stærra og dýrara olíuþjónustuskip í smíðum en afhendingu þess hefur verið frestað nokkrum sinnum vegna erfiðra markaðsaðstæðna, nú síðast fram til ársins 2017. Fáfnir var rekinn með 50 milljóna króna tapi á síðasta ári. **– ih**

Kósí við kertaljósin

Sannkölluð jólastemming var á Árbæjarsafni í vikunni þar sem fólk yljaði sér inni í hlýjunni með heitan drykk í hendi við flöktandi jólaljósin. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Meðferðarlyf valda vanda á Hrauninu

Lyf gefið í viðhaldsmeðferðum fyrir sprautufíkla er vandamál á Litla-Hrauni. Þeir sem eru háðir þurfa á afeitrun að halda sem ekki er hægt að veita í fangelsinu. Fjórðungur agavandamála á Litla-Hrauni á árinu er tilkominn vegna misnotkunar á lyfinu Suboxone.

Fangelsismál

Refsing eða betrun?

Ólöf Skaftadóttir
olof@frettabladid.is
Viktoría Hermannsdóttir
viktoria@frettabladid.is

FANGELSISMÁL Vandamál hafa komið upp vegna misnotkunar fanga á Litla-Hrauni á lyfinu Suboxone. 52 slík tilfelli hafa komið upp í fangelsinu það sem af er ári. Um er að ræða mikla aukningu á stuttum tíma. Fjórðungur af öllum agaviðurlögum í fangelsinu á árinu er tilkominn vegna misnotkunar á lyfinu.

Á síðustu þremur árum hafa 99% af sölu Suboxone verið til Landspítala og meðferðarstofnana hér á landi – sem svo ávísa áfram á sjúklinga sem hafa samþykkt að gangast undir meðferð við lyfjafíkn, samkvæmt Lyfjastofnun. Þeir sem eru háðir lyfinu þurfa á afeitrun að halda til þess að komast af Suboxone. Á Litla-Hrauni er ekki hægt að afeitra, þar sem enginn læknir er þar starfandi að staðaldri. Þeir sem háðir eru lyfinu fara í fráhvörf þegar þeir hætta neyslu þess sem geta reynst hættuleg. Alla jafna er föngum í lokuðum úrræðum ekki heimilt að fara í áfengis- eða vímuefnameðferð á Vogi, fyrr en afplánun er langt á veg komin eða henni lýkur.

Átta milligramma tafla af lyfinu gengur kaupum og sölum á Litla-Hrauni fyrir um tíu þúsund krónur. Þórarinn Tyrfingsson, læknir á Vogi, kannaðist ekki við að Suboxone væri misnotað í fangelsinu þegar falast var eftir viðbrögðum hans, en sagði lyfið hafa bjargað lífi fjölda sjúklinga á Vogi. Fylgst væri með þeim sem fengju lyfinu ávísað.

> **Á fylgiseðli lyfsins segir: Lyfið getur verið eftirsóknarvert hjá fólki sem misnotar lyf sem ávísað er af læknum, og skal geyma lyfið á öruggum stað til þess að því sé ekki stolið. Ekki gefa þetta lyf öðrum. Það getur valdið dauða eða öðrum skaða.**

Þær Suboxone-töflur sem ávísað er hér á landi fara að mestu leyti í gegnum Vog. Lyfinu er ávísað til þeirra sem eru í viðhaldsmeðferð fyrir sprautufíkla. Ávísun lyfsins er bundin við sérfræðinga í geðlækningum og sérfræðinga í meðhöndlun á lyfjafíkn. Ekkert er hægt að fullyrða um hvaðan lyfin sem berast inn á Litla-Hraun koma, hvort þau séu flutt inn eða hvort þeim sé ávísað af læknum hér á landi.

Algengt er að læknadópi á borð við Suboxone sé smyglað inn í fangelsið með gestum. Fíkniefnahundur finnur ekki lykt af slíkum lyfjum. Þá sjá fangar ávinning í því að ekki er bersýnilegt að menn séu undir áhrifum þá nema þeir séu sérstaklega prófaðir fyrir slíku. Starfsmenn fangelsisins kannast við lyfið og segja það vandamál. Lyfið er ávanabindandi og getur verið hættulegt ef það er ekki notað í réttum tilgangi og undir eftirliti fagfólks.

Suboxone eru tungurótartöflur sem innihalda búprenorfín og naloxón. Búprenorfín er skylt morfíni en notað við lyfjafíkn en naloxón er til að koma í veg fyrir misnotkun lyfsins í æð.

Kosið um bestu jólamyndina

MENNING Fréttablaðið og Vísir efna til samkeppni um bestu jólaljósmyndina. Í verðlaun fyrir bestu myndina er glæsileg Nikon D-SLR myndavél með 18-105VR linsu frá Heimilistækjum.

Besta myndin verður á forsíðu Fréttablaðsins á aðfangadag og fleiri myndir úr keppninni í blaðinu og á Vísi.

Þeir sem hafa áhuga á að taka þátt í keppninni eru vinsamlegast beðnir um að senda myndir sínar á netfangið jolamyndakeppni@365.is. Lesendur geta svo kosið bestu myndina á Vísi á slóðinni visir.is/jolamyndakeppni. Niðurstaða kosningarinnar gildir að hálfu á móti áliti dómnefndar blaðsins.

Hver þátttakandi má senda inn eina mynd og skal hún hafa verið tekin nú í aðdraganda jólanna. Jólaljósmyndakeppnin stendur fram að miðnætti mánudaginn 21. desember. Tilkynnt verður um úrslitin á aðfangadag.

Verðlaunamyndina í fyrra tók Kristín Valdemarsdóttir.

Fylgstu með á Facebook
– Lindex Iceland
Náttskyrta
2995,–
Christmas Moments
LINDEX

Þiggjendum fjárhagsaðstoðar fækkar um þrjú hundruð

SVEITARSTJÓRNARMÁL Þeim sem þiggja fjárhagsaðstoð til framfærslu hjá Reykjavíkurborg hefur fækkað um 10,9 prósent í ár. Þeir voru 3.080 á tímabilinu janúar til október 2014 en fækkaði niður í 2.745 á sama tímabili í ár.

Það sem er sérstakt fagnaðarefni er að ungu fólki er að fækka mjög mikið hjá okkur og komast í vinnu segir að þróunina megi fyrst og fremst skýra með því að möguleikar á atvinnumarkaði hafi aukist og dregið úr atvinnuleysi.

„Svo höfum við á velferðarsviði verið með ýmis átaksverkefni í gangi til þess að hvetja fólk þannig að það geti tekið störf þegar þau bjóðast. Þannig að ég held að þetta sé sambland af þessu,“ segir Kristjana. Starfsfólk á velferðarsviði hafi veitt þessum hópi fólks sérstaka athygli og hvatningu með stuðningi og ráðgjöf.

Kristjana segir að fólki sem þiggur fjárhagsaðstoð hafi byrjað að fækka 2011. En því hafi fækkað mjög ört á þessu ári. Hún fagnar þessari þróun.

„Og það sem er sérstakt fagnaðarefni er að ungu fólki er að fækka mjög mikið hjá okkur og komast í vinnu.“

> **Sérstakt fagnaðarefni að ungu fólki er að fækka mjög mikið hjá okkur og komast í vinnu.**
>
> Kristjana Gunnarsdóttir, sviðsstjóri á velferðarsviði Reykjavíkurborgar

Magnús Már Guðmundsson, fulltrúi Samfylkingarinnar í velferðarráði Reykjavíkurborgar, tekur undir með Kristjönu.

„Ég held það óski þess enginn að vera á fjárhagsaðstoð,“ segir Magnús Már. Samstarf við starfsendurhæfinguna Janus og starfsendurhæfingarsjóðinn Virk, Vinnumálastofnun og fleiri hafi skipt mjög miklu máli.

„Auðvitað er ekkert hægt að horfa fram hjá því að þetta er gott fyrir samfélagið að fá fleiri á vinnumarkaðinn,“ segir Magnús og bætir því við að fjárhagsaðstoð sé stór kostnaðarliður hjá borginni. **– jhh**

Magnús Már Guðmundsson á sæti í velferðarráði. FRÉTTABLAÐIÐ/HAG

Sparkaði í fót lögreglumanns

DÓMSMÁL Hæstiréttur staðfesti í gær tveggja mánaða skilorðsbundinn dóm yfir Oddi Hrafni Stefáni Björgvinssyni, betur þekktum sem Krumma í Mínus, fyrir brot gegn valdstjórninni.

Oddur Hrafn var dæmdur fyrir að hafa sparkað í fót lögreglumanns við skyldustörf í júní árið 2013. Við aðalmeðferð málsins neitaði hann sök.

Hæstiréttur gerði honum einnig að greiða allan áfrýjunarkostnað málsins og þar með talin málsvarnarlaun verjanda síns.

Í dóminum segir að við ákvörðun refsingar hafi verið litið til þess að brot gegn valdstjórninni beri að líta alvarlegum augum. Þá var litið til þess að ekkert tjón hefði hlotist af háttseminni. **– ngy**

Í fangelsi fyrir vörslu á barnaklámi

DÓMSMÁL Hæstiréttur staðfesti í gær fimmtán mánaða dóm yfir 67 ára gömlum karli fyrir vörslu á miklu magni barnakláms á formi hreyfimynda og ljósmynda. Tólf mánuðir af refsingunni eru óskilorðsbundnir.

Við ákvörðun refsingar var tekið tillit til þess að maðurinn hafði ekki áður verið dæmdur til refsingar og að málsmeðferðin hefði tekið of langan tíma.

Við húsleit á hjá manninum í febrúar 2013 var lagt hald á tölvur, á annan tug harðra diska og minniskubba sem innihéldu samtals 34.837 ljósmyndir og 585 hreyfimyndir sem sýndu börn, eða fullorðna einstaklinga í hlutverki barna, á kynferðislegan og klámfenginn hátt. Að miklu leyti var um sama efnið að ræða á ólíkum tölvum og diskum. **– ngy**

Ný tækni í velferðarþjónustu

Taka á í notkun til prufu í fimm höfuðborgum Norðurlanda verðlaunaverkefni í samkeppni Nordic Innovation um leiðir til að eldra fólk geti búið lengur heima. Þrjú íslensk verkefni komust langt í keppninni.

HEILBRIGÐISMÁL Þrjú íslensk verkefni komust langt í samkeppni Nordic Innovation um nýbreytni sem stuðla á að því að eldra fólk geti búið lengur heima. Í dag eru kynnt verkefnin fimm sem urðu ofan á og verða valin til prufkeyrslu í höfuðborgum Íslands, Danmerkur, Noregs, Svíþjóðar og Finnlands.

Fjögur hundruð og fimmtán verkefni voru send inn í keppnina, sem var opin öllum. Tuttugu og fimm voru í lokaúrtaki, en þar af voru þrjú íslensk: „TravAble“ sem gerir handhægar aðgengisupplýsingar, „Safe and Independent Living“ sem nemur sjálfkrafa ef fólk dettur og gerir viðvart, og „Thermal Winter Garden“ sem stefnir á að bæta heilsu aldraðra með auknu aðgengi að plöntum og sólarljósi.

Í Stokkhólmi í Svíþjóð fór svo fram í vikunni, dagana 15. og 16. desember, sérstök kynning á verkefnunum 25 fyrir dómnefnd sérfræðinga á sviði frumkvöðlafyrirtækja. Og þótt íslensku verkefnin hafi ekki komist lengra í þessari keppni, þarf það ekki að þýða endalok þeirra, eða annarra verkefna. Til dæmis fékk TravAble í vikunni 500 þúsund króna styrk frá Landsbankanum til áframhaldandi þróunar.

„Við erum að reyna að ná betri árangri í nýsköpun með því að setja hugmyndir úr öllum borgunum í einn pott,“ segir Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri í Reykjavík.

„Verið er að velta upp hvernig ný tækni og nýjar lausnir geta nýst í velferðarþjónustu og ekki síst fyrir breytilegar þarfir fólks,“ segir Dagur og bendir á að kynslóðirnar sem séu að eldast séu um margt öðruvísi en áður var. „Fjölbreytni er meiri í þörfum og annars konar óskir.“

Dvöl á hjúkrunarheimilum er kostnaðarsöm og því hagkvæmt að stuðla að því að fólk geti verið lengur heima. Þótt það skipti sveitarfélög máli bendir Dagur á að það skipti líka fólkið sjálft máli.

„Við vitum að flestir vilja vera lengur heima ef þeim er gert það kleift og erum einfaldlega þeirrar skoðunar að við viljum mæta þessum óskum og nota eins mikla útsjónarsemi og hægt er til að styðja við fólk.“ **olikr@frettabladid.is**

Á Hrafnistu og öðrum hjúkrunarheimilum fá aldraðir sem ekki ráða við að sjá um sig sjálfir þjónustu. Í samnorrænni samkeppni er leitað lausna til að fólk geti verið lengur í eigin húsnæði. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

> **Við vitum að flestir vilja vera lengur heima ef þeim er gert það kleift.**
>
> Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri í Reykjavík

Þessi urðu ofan á

Verkefnin fimm sem valin hafa verið til frekari prófana í höfuðborgum Norðurlandanna koma frá Finnlandi, Svíþjóð, Danmörku og tvö frá Noregi og eru af ýmsum toga.

Svíþjóð

„Piloxa“ er töflubox með snjallsímatengingu sem minnir notendur á að taka lyfin sín.

Danmörk

„Siren“ kemur í veg fyrir fótamein af völdum sykursýki með hjálp hitaskynjara í sokkum.

Noregur

„AssiStep“ er göngugrind í tröppur sem minnkar á líkur á því að fólk detti.

„AbleOn ShowerSystem“ er nokkurs konar göngugrind í baðherbergi með festingu í sturtuvegg.

Finnland

„Nifty Neigbor“ snýst um að virkja nágranna til að aðstoða eldri íbúa.

Ríkissaksóknari áfrýjar ekki sýknudómi

DÓMSMÁL Ríkissaksóknari hefur ákveðið að áfrýja ekki máli sínu til Hæstaréttar gegn Ástu Kristínu Andrésdóttur hjúkrunarfræðingi sem ákærð var fyrir manndráp af gáleysi og fyrir brot á hjúkrunarlögum. Þetta kemur fram á vef ríkissaksóknara.

Ákæran sneri að því að Ástu hefði láðst að tæma loft úr belg barkaraufarrennu þegar hún tók sjúkling úr öndunarvél þann 3. október 2012 og setti talventil í rennuna.

Ásta neitaði alltaf sök í málinu. Fyrr í mánuðinum var hún sýknuð af ákærunni í Héraðsdómi Reykjavíkur með mikinn fögnuð. Viðstaddir klöppuðu og grétu af gleði.

Ásta Kristín þakkaði í dag fyrir allan þann stuðning sem hún fékk á meðan á málinu stóð, og þá sérstaklega síðustu vikurnar. Hún segist vera aftur mætt til vinnu og að það hafi verið gott að hitta vinnufélagana aftur. Þá verði komandi jól þau fyrstu í þrjú ár sem þetta mál hangi ekki yfir henni.

Um er að ræða fordæmalaust mál og er þetta í fyrsta skipti sem starfsmaður Landspítalans er ákærður fyrir mál af þessu tagi. **– ngy**

Ásta Kristín Andrésdóttir var ákærð fyrir brot á hjúkrunarlögum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fyrr í þessum mánuði var Ásta sýknuð í Héraðsdómi Reykjavíkur við mikinn fögnuð.

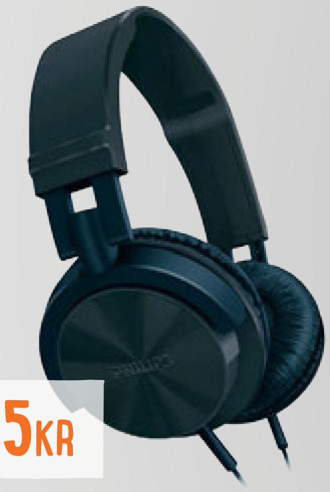
VINSÆLUSTU JÓLAGJAFIRNAR

14.995KR

JBL Bluetooth Hátalari
Vnr. JBL-FLIP3BLACK
- Veðurvarinn Bluetooth v4.1 hátalari
- 2 x 8W magnari
- 2 Öflugir JBL hátalarar
- Innbyggður hljóðnemi
- JBL Connect - Getur tengt tvo „JBL connect" hátalara saman
- 3.5 mm jack tengi AUX
- Innbyggð Li-ion rafhlaða (allt að 10 klst ending)
- Usb snúra fylgir
- (BxHxD): 64 x 169 x 64mm
- Þyngd: 450g
- 5 litir í boði

4.495KR

JBL Bluetooth Hátalari
Vnr. JBL-GOBLACK
- Þráðlaus bluetooth tenging v4.1
- Lithium hleðslurafhlaða (allt að 5 klst ending)
- Hægt er að taka við símtölum
- USB kapall fylgir
- (BxHxD): 68,3 x 82,7 x 30,8mm
- 8 litlir í boði



2.995KR

Philips DJ heyrnatól
Vnr. PHS-SHL3005BL
- DJ Heyrnartól
- Hægt að stilla og snúa hátölurum
- Neodymium 32mm hátalarar skila kraftmiklum hljómi
- Mjúkir og þægilegir púðar
- Hljóðnemi og svarhnappur fyrir handfrjálsa notkun
- Tíðnisvið: 20Hz til 20000 Hz
- 24 Ohm
- Næmni: 106dB
- 1.2m kapall
- Litur: Svartur

12.995KR

JBL Bluetooth heyrnatól
Vnr. JBL-E40BTBLACK
- Flott Jbl BlueTooth heyrnatól
- 40mm driver
- Innbyggður míkrafónn
- 4 litir í boði

Poppvél - Retro
Vnr. ARI-2952
- 1100w Poppvél - Retro
- Poppar með heitum blæstri
- Tekur 2 minutur að poppa
- Gegnsætt lok með áfyllingar íláti

5.495KR

Belgískt Vöfflujárn - Retro
Vnr. ARI-187
- Gerir 2 Belgískar vöfflur
- Viðloðunarfrítt yfirborð
- Ljós fyrir bökunartíma
- Auðvelt að þrífa
- Má geyma upprétt
- Litur: Rauður

5.995KR

6.995KR

Blóðþrýstingsmælir á upphandlegg
Vnr. MED-51160
- Vandaður blóðþrýstingsmælir fyrir upphandlegg
- Einfaldur í notkun
- Sýnir blóðþrýsting og púls
- Lætur vita ef um óreglulegan hjartslátt er að ræða
- Mjög stór og skýr LCD skjár
- 90 mælingar í minni fyrir 2 notendur
- 2ja ára ábyrgð
- Íslenskur leiðarvísir

5.995KR

Vandað hitateppi
Vnr. MED-60217
- Þægilegt undirhitateppi með teyju
- 150 x 80 cm
- 60w
- 3 hitastillingar
- Hægt að þvo (30°C)
- Slekkur á sér eftir 180 mín
- 2ja ára ábyrgð

Allt úrval fæst í Smáralind, Garðabæ og Kringlunni. Minna í öðrum verslunum. Gildir til og með 20. desember.
Birt með fyrirvara um myndbrengl og prentvillur.

EINFALT AÐ SKILA EÐA SKIPTA

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Lagarde neitar öllum ásökunum. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Lagarde fyrir dómstóla

FRAKKLAND Christine Lagarde, framkvæmdastjóri Alþjóðagjaldeyrissjóðsins, mun mæta fyrir dómstóla í Frakklandi vegna ásakana um vanrækslu vegna 404 milljóna evra greiðslu til franska auðjöfursins Bernard Tapie árið 2008.

Tapie var meirihlutaeigandi í Adidas sem hann seldi árið 1993 en kærði bankann Credit Lyonnais fyrir að hafa vanmetið verðmæti fyrirtækisins. Lagarde, þá fjármálaráðherra, vísaði máli Tapie til nefndar sem úrskurðaði honum bætur. Leikur grunur á að Tapie hafi lofað Nicolas Sarkozy stuðningi í forsetakosningunum í skiptum fyrir bæturnar.

Lagarde hafnar ásökunum. **– srs**

Dómur fyrir káf og sjálfsfróun

DÓMSMÁL Hæstiréttur dæmdi í gær karl í sex mánaða skilorðsbundið fangelsi fyrir að strjúka sofandi stúlku um læri og rass og fróa sér á meðan. Hann á að greiða stúlkunni 250 þúsund krónur.

Í dómnum segir að stúlkan hafði verið úti að skemmta sér ásamt vinkonu sinni sem hafi boðið heim manni sem þær þekktu báðar. Samkvæmt stúlkunni lét maðurinn ekki af athæfi sínu þrátt fyrir að hún hefði reynt að ýta honum af sér. **– ngy**

Mótmæla komu flóttafólks

Aflýsa þurfti fundi í hollenska bænum Geldarmalsen á miðvikudagskvöld þar sem ræða átti um byggingu miðstöðvar fyrir flóttafólk. Fundinum var aflýst vegna mótmæla þeirra sem eru andsnúnir komu flóttafólks til landsins. Mótmælendur voru um tvö þúsund og skutu flugeldum í átt að lögreglu og rifu niður girðingu fyrir utan fundarstaðinn. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Ríkið taki við Ísafold

SVEITARSTJÓRNIR Garðabær vill að ríkið taki yfir rekstur hjúkrunarheimilisins Ísafoldar. Gunnar Einarsson bæjarstjóri segir að auk þess muni Garðabær stefna ríkinu til að fá greiddar 400 milljónir króna sem bæjarfélagið hafi sett í rekstur hjúkrunarheimilisins.

Ísafold á við talsverðan rekstrarvanda að stríða. Daggjöld sem Tryggingastofnun greiðir hafa ekki staðið undir rekstrarkostnaði. Ríkið hefur hafnað kröfu Garðabæjar um að daggjöldin verði hækkuð.

Gunnar Einarsson segir að fundað hafi verið með ráðuneytinu og orðið ljóst að daggjöldin hækki ekki.

„Við viljum ekki reka þetta áfram með því að vera að borga hundrað milljónir á ári með þessu. Það er líka ljóst að við teljum okkur ekki vilja taka þátt í því að minnka kröfurnar eða markmiðin. Við viljum standa með þeim sem eru á hjúkrunarheimilinu,“ segir bæjarstjórinn.

Því verður farið þess á leit að ríkið taki við rekstrinum. **– ih**

> **Við viljum ekki reka þetta áfram með því að vera að borga hundrað milljónir á ári með þessu.**
>
> Gunnar Einarsson, bæjarstjóri Garðabæjar

Vilja fækkun stofnana

Meðlimir stjórnarflokkanna fagna umræðunni um fækkun stofnana. Þingmenn stjórnarandstöðunnar segja góð rök geta verið fyrir sameiningu.

STJÓRNMÁL Stjórnarflokkarnir taka vel í tillögu Viðskiptaráðs Íslands um að fækka ríkisstofnunum. Það sé mikilvægt upp á hagræðingu og til að bjóða betri þjónustu.

Þingmenn stjórnarandstöðunnar benda á að þeir stóðu fyrir sameiningu í sinni ríkisstjórn. Hugmyndir um sameiningu eiga hins vegar ekki að stjórnast af hugmyndafræði um að draga úr ríkisrekstri, heldur til að efla gæði og fagmennsku að mati Katrínar Jakobsdóttur, formanns Vinstri grænna.

Guðlaugur Þór Þórðarson segist ekki hafa náð að skoða tillöguna gaumgæfilega, en sér lítist vel á hugmyndir um fækkun ríkisstofnana, það sé það sem lagt var upp með í hagræðingarhópnum.

„Við tölum iðulega um að við eigum erfitt með að stýra opinberum fjármálum á þensluskeiði. Margt bendir til þess að við séum að falla í þá gryfju aftur. Það er engin umræða um sparnað og forgangsröðun. Ég vonast til þess að við berum gæfu til þess að koma einhverju af tillögunum í framkvæmd. Ég veit hins vegar ekki hvort ég sé sammála þeim öllum,“ segir Guðlaugur Þór Þórðarson.

Vigdís Hauksdóttir, formaður fjárlaganefndar, segist fagna hugmyndafræðinni sem birtist í tillögunni. „Það gera sér allir grein fyrir því að það þurfi að fara þessar leiðir, að spara stórkostlegt fé hjá ríkinu með fækkun ríkisstofnana og breytingu á skipulagi ríkisins. Til framtíðar stöndum við frammi fyrir því að þjóðin er að eldast og það er ljóst að ef ekki verður gripið til aðgerða sem fyrst þá stefnir þetta í óefni.“

Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingarinnar, segir að margt gott sé í tillögunum. „Í tíð síðustu ríkisstjórnar lögðum við áherslu á sameiningu stofnana og sameiningu yfirstjórnar og stoðþjónustu til þess að verja þjónustu. Þjónustan sjálf er lykilatriði.“

Hann segir að síðan geti verið mismunandi sjónarmið hvernig þetta sé útfært. Almennt sé rétt að stefna að stærri einingum og sameina sérstaklega starfsmannahag, og innviði, en auðvitað skoðum við það með opnum hug hvort það sé betur gert með öðrum stofnunum. En svona hugmyndir eiga ekki að stjórnast endilega af einhverri hugmyndafræði um að draga úr ríkisrekstri, heldur til að efla gæði og fagmennsku.“

Katrín Jakobsdóttir telur að oft geti verið mjög góð rök fyrir sameiningu. „Ég tel að margar af þessum stofnunum gegni mikilvægu hlutverki, en auðvitað skoðum við það með opnum hug hvort það sé betur gert með öðrum stofnunum. En svona hugmyndir eiga ekki að stjórnast endilega af einhverri hugmyndafræði um að draga úr ríkisrekstri, heldur til að efla gæði og fagmennsku.“

Helgi Hrafn Gunnarsson pírati vildi ekki tjá sig um málið.

saeunn@frettabladid.is

Skiptar skoðanir á aflagningu stofnana

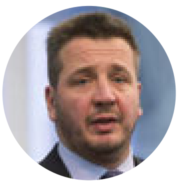
Viðskiptaráð leggur til aflagningu fimm ríkisstofnana; Íbúðalánasjóðs, Umboðsmanns skuldara, ÁTVR, Þróunarsamvinnustofnunar og Bankasýslunnar. Skiptar skoðanir eru meðal stjórnmálamanna um þá tillögu. Guðlaugur Þór segist vilja bæta við listann ef eitthvað er. „Það er algjörlega óskiljanlegt að við séum að halda úti flestum þessara stofnana. Án nokkurra umræðu erum við búin að leggja í húsnæðisbanka ríkisins fjárhæð sem nemur nýjum Landspítala.

Vigdís Hauksdóttir tekur einnig vel í tillögurnar. „Tvær þessara stofnana voru settar á stofn eftir bankahrunið og áttu að vera skammtímastofnanir þannig að ég tek heils hugar undir það að þær verði lagðar niður þegar þessum málum lýkur. Ég hef einnig séð eftir þessum 60 milljörðum sem ríkið hefur sett inn í Íbúðalánasjóð frá hruni.“

Árni Páll Árnason segist hins vegar ekki vera sammála þessari tillögu að öllu leyti. Hann bendir á að það séu ákveðin pólitísk ákvörðun sem felst í því til dæmis að leggja niður ÁTVR. Katrín Jakobsdóttir tekur ekki vel í tillögurnar, þörf sé enn þá á „hrunstofnunum“. „Ég er alfarið á móti því að leggja niður ÁTVR svo dæmi sé tekið.“ Hún telur hins vegar ljóst að það þurfi alltaf að endurmeta hlutverk stofnana. „Hlutverk sumra stofnana geta verið tímabundin.“

> **Svona hugmyndir eiga ekki að stjórnast endilega af einhverjum hugmyndafræðum um að draga úr ríkisrekstri.**
>
> Katrín Jakobsdóttir

> **Ég vonast til þess að okkur beri gæfa til þess að koma einhverju af tillögunum í framkvæmd.**
>
> Guðlaugur Þór Þórðarson



Hollráð Lambakjöts að betra sambandi

Lambakjöt | NÁTTÚRULEGA HOLLT

Nr. 99 | FALLEG FRAMSETNING FÆRIR VEISLUNNI HÁTÍÐARBLÆ

Jól 2015

Hið fullkomna jólalæri með hátíðarsósu

– fleiri girnilegir réttir og hollráð á lambakjot.is

Systkin fengu mansalsdóm

SAKAMÁL Tveir bræður á aldrinum 36 og 39 ára og 27 ára gömul systir þeirra hafa verið dæmd fyrir mansal gegn samlöndum sínum og hótanir í Danmörku. Systkinin, sem eru rúmensk, fengu hvert fimm ára fangelsisdóm og verður að afplánun lokinni vísað burt úr Danmörku. Dómurinn féll í dómstól Hillerød á þriðjudag.

Um er að ræða eitt umfangsmesta mansalsmál í sögu danskra yfirvalda en rannsókn þess hófst í júní 2014.

Í héraðsdómi í Hillerød.

Systkinin eru dæmd fyrir að hafa lokkað fjölda einstaklinga frá Rúmeníu til landsins með loforðum um atvinnu og komið þeim fyrir í húsnæði í Danmörku. Í framhaldi sóttu hinir ákærðu um kennitölur og nýttu til ýmissa svika. Þau létu Rúmenana til að mynda sækja um lán og kaupa ýmsan varning á afborgunum. Svikin nema meira en nítján milljónum íslenskra króna. **– kbg**

SKYRGÁMUR

ÍSLENSK HÖNNUN
OG RITSNILLD
Í ÞÁGU
FATLAÐRA BARNA
OG UNGMENNA

Sölutímabil 5. - 19. desember

Casa - Kringlunni og Skeifunni
Epal - Kringlunni, Skeifunni og Hörpu • Hafnarborg – Hafnarfirði
Kokka - Laugavegi • Líf og list Smáralind
Kraum - Aðalstræti og Garðatorgi • Litla jólabúðin - Laugavegi
Módern - Hlíðarsmára • STEiNUNN – Grandagarði
Þjóðminjasafnið - Suðurgötu • Blómaval - um allt land
Húsgagnahöllin - Reykjavík og Akureyri
Blóma og gjafabúðin - Sauðárkróki
Póley - Vestmannaeyjum • Valrós – Akureyri
www.jolaoroinn.is

STYRKTARFÉLAG LAMAÐRA OG FATLAÐRA

Raforkusamningur Norðuráls og Landsvirkjunar, sem er fyrirtækinu mjög hagstæður, rennur út árið 2019. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hatrammleg átök eru um raforkusamning

Forstjóri Landsvirkjunar segir Norðurál ganga hart fram í viðræðum um nýjan orkusamning. Hafa nýtt sér óróa vegna kjaraviðræðna í Straumsvík. Skrif verkalýðsforkólfs sögð byggja á gögnum frá Norðuráli sem standist ekki skoðun.

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

Hatrammlega er tekist á í samningaviðræðum Landsvirkjunar og Norðuráls á Grundartanga um nýjan raforkusamning. Forsvarsmenn Norðuráls hafa gengið langt til að ná sínu fram, að sögn Harðar Arnarsonar, forstjóra Landsvirkjunar, sem vill líka meina að það sé fullkomlega skiljanlegt þegar hagsmunir í samningum um milljarðatugi eiga í hlut þá „beita aðilar öllum aðferðum til að styrkja sinn málstað“, sagði Hörður og bætti við að hvort Norðurál væri að ganga lengra en gert hefur verið áður í samningaviðræðum sem þessum yrðu aðrir að meta.

Þetta kom meðal annars fram á upplýsingafundi Landsvirkjunar í gær, vegna raforkusamninga fyrirtækisins, og viðræðna Landsvirkjunar um nýjan raforkusamning við Norðurál, sem er í eigu Century Aluminum, en núverandi samningur rennur út árið 2019.

Eins og alþjóð veit voru raforkusamningar Rio Tinto Alcan við Landsvirkjun mjög til umræðu í kjaradeilu starfsmanna álversins í Straumsvík á síðustu vikum. Þar segir Hörður að „utanaðkomandi aðilar hafi séð sér hag í að blanda raforkusamningi Landsvirkjunar og Rio Tinto Alcan inn í umræðuna“, þrátt fyrir að fyrirtækið og samningurinn um orku hafi ekki tengst kjaraviðræðunum á nokkurn hátt.

Hörður játaði því á fundinum að í tilraunum sínum til að hafa áhrif á niðurstöðu sinna viðræðna um orkusamning hefði Norðurál blandað kjaradeilunni í Straumsvík inn í samningaviðræðurnar, og það hefði birst í skrifum manna sem til þessa hefðu ekki tekið þátt í umræðu um orkumál, og þeir hefðu verið kynntir til leiks sem ráðgjafar Norðuráls.

„Stjórnendur Norðuráls, sem við eigum í viðræðum við, halda mjög fast utan um sína hagsmuni. Við höldum á móti fast um hagsmuni okkar eigenda, sem er íslenska þjóðin. En það er mikilvægt að fólk skilji að það eru viðræður í gangi um einhverja mestu hagsmuni sem þjóðin höndlar með; að það skilji hvaða hagsmunir takast þar á. Okkur er gert það upp að vilja ekki semja við einstaka aðila. Þvert á móti höfum við eindregin ásetning um að ná samningum, til dæmis við Norðurál,“ sagði Hörður en jafnframt að þeir samningar þyrftu að endurspegla það umhverfi sem er í dag en ekki eins og það var fyrir 20 árum. Þar vísar Hörður til samnings Norðuráls frá 1996, sem er álframleiðandanum mjög hagstæður.

Hörður lagði mikla áherslu á að raforkusamningar Landsvirkjunar væru meðal stærstu samninga sem gerðir eru í íslensku viðskiptalífi, og mótaðilarnir gættu sinna hagsmuna af mikilli festu og gerðu fá, ef einhver mistök, við slíka samningagjörð. Verðmæti samninga Landsvirkjunar gæti numið 500 til 600 milljörðum á aðeins 10 ára tímabili. Samanlagt verðmæti þeirra væri því sambærilegt við samninga við kröfuhafa föllnu viðskiptabankanna þriggja.

> **Stjórnendur Norðuráls, sem við eigum í viðræðum við, halda mjög fast utan um sína hagsmuni. Við höldum á móti fast um hagsmuni okkar eigenda, sem er íslenska þjóðin.**
>
> Hörður Arnarson, forstjóri Landsvirkjunar

Vilhjálmur Birgisson

Hörður Arnarson

Vísar orðum forstjóra alfarið á bug

Á upplýsingafundi Landsvirkjunar í morgun vegna rafmagnssamninga fyrirtækisins var Hörður Arnarson, forstjóri Landsvirkjunar, spurður um skrif Vilhjálms Birgissonar, formanns Verkalýðsfélags Akraness, um málefni fyrirtækisins, og svaraði hann því til að upplýsingar sem Vilhjálmur byggir á í skrifum sínum um rafmagnssamninga hljóti að koma frá Norðuráli. „Ég hef ekki trú á að þær upplýsingar komi frá honum sjálfum. Ég tel að þær upplýsingar sem Vilhjálmur Birgisson vitnar til komi frá fyrirtækinu. Þær upplýsingar eru í sumum tilfellum rangar en í öðrum tilfellum mjög villandi,“ sagði Hörður.

Vilhjálmur vísar því alfarið á bug að gagnrýni hans á Landsvirkjun og rafmagnssamninga fyrirtækisins byggi að nokkru leyti á upplýsingum frá Norðuráli. „Ég verð nú seint sakaður um að klappa forsvarsmönnum þessara fyrirtækja, enda hafa þeir kvartað sáran undan mér í gegnum tíðina,“ segir Vilhjálmur.

„Þetta er alrangt. Ég fylgist vel með því sem er að gerast og skrifum um þessi mál. Þar á meðal þeim verðum á raforku sem eru í boði í Kanada og í Skandinavíu, Þýskalandi sem og því verði sem Landsvirkjun gefur upp að fyrirtækjum standi til boða,“ segir Vilhjálmur og bætir við:

„Það sem ég hef áhyggjur af er atvinnuöryggi og lífsviðurværi minna félagsmanna. Þeir eiga allt undir starfi sínu hjá þessum fyrirtækjum og það er það sem ég er að verja.“

KRÓNAN – fyrst og fremst ódýr!

Jóladagatal

Nýtt jólatilboð

*GILDIR Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

25% afsláttur

599 kr. kassinn

Verð áður ~~799~~ kr. kassinn

Klementínur í kassa, 2,3 kg

*Tilboðið gildir eingöngu í dag 18. desember

1698 kr. kg

Hátíðarlambalæri, án mjaðmarbeins

Hátíðarlambalæri Engu öðru líkt!

Vinsælasta hangikjötið ár eftir ár

2595 kr. kg

Sambands hangilæri, úrbeinað

Mest seldi hryggurinn í Krónunni

1299 kr. kg

Krónan hamborgarhryggur

4,8 kg

1833 kr. kg

Verð: 8799 kr. stk. 4,8 kg

Aligæs, 4,8 kg

Frönsk gæði á aðfangadag

3899 kr. kg

Franskar Berberie andabringur

Nýtt

3290 kr. kg

Kalkúnaskip með salvíusmjöri

2,6 kg

Stærri önd Betri kaup

18% afsláttur

1153 kr. kg

Verð áður ~~1422~~ kr. kg

Julius önd, 2,6 kg

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

---

Sjá opnunartíma verslana Krónunnar á www.kronan.is

Hjálparsími hugsanlegt úrræði fyrir mansalsfórnarlömb

SAMFÉLAG „Ein tillagan sem við höfum rætt er að hjálparsími Rauða krossins verði sá staður sem þolendur mansals geti hringt í og meðal annars fengið leiðbeiningar um hvert þeir eigi að leita,“ segir Atli Viðar Thorstensen, sviðsstjóri hjálpar- og mannúðarsviðs Rauða kross Íslands, sem er í landsnefnd um mannúðarrétt undir forystu utanríkisráðuneytis.

Landsnefndin sá um að koma með tillögur að fjórum skuldbindingum á sviði mannréttinda- og mannúðarmála sem íslensk stjórnvöld og Rauði kross Íslands hafa nú skuldbundið sig til að vinna að. Ein skuldbindinganna var aðstoð við þolendur mansals á Íslandi. Lítil sem engin úrræði eru í boði í málaflokknum hér á landi. Heitin voru undirrituð á alþjóðlega mannréttindadeginum og afmælisdegi Rauða krossins í síðustu viku.

„Nú höfum við skuldbundið okkur til að vinna í þessum málum. Ein hugmyndin er sú að hjálparsíminn yrði eins konar gátt fyrir þolendur mansals og myndi starfsfólk og sjálfboðaliðar Rauða krossins þekkja hvernig eigi að vinna úr símtölum sem inn koma og vísa málum í réttan farveg,“ segir Atli

Ríkisstjórnin samþykkti í síðustu viku að verja fimm milljónum króna í kostnað við framkvæmd skuldbindinganna. Að sögn Atla gæti hluti þess fjár verið notaður til að greiða fyrir útvíkkað hlutverk hjálparsímans.

„Það á þó eftir að útfæra þessa skuldbindingu nánar en það má alveg gera ráð fyrir því að hluti af þessum peningum færi til hjálparsímans meðal annars til að aðlaga þjónustuna að þessu nýja hlutverki.“

Að sögn Atla Viðars þyrfti að auglýsa hjálparsímann. Það yrði gert meðal annars með því að setja upp auglýsingar á nokkrum tungumálum þar sem líklegast er að möguleg fórnarlömb sjái auglýsinguna. Í því samhengi hafi verið rætt um að setja upp auglýsingar í Leifsstöð.

„Leggja þyrfti áherslu á sýnileika og að auglýsingin væri í senn skýr og einföld. Það þarf að leggja mikla áherslu á þjálfun og fræðslu til allra sem koma að málaflokknum til að tryggja sem bestu upplýsingar og aðstoð við fórnarlömb mansals,“ segir Atli Viðar. **– ngy**

Atli Viðar Thorstensen, sviðsstjóri hjálpar- og mannúðarsviðs Rauða kross Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Framtíðarsérfræðingar IKEA spá því að kjötbollur verði gerðar úr skordýrum. NORDICPHOTOS/GETTY

Skordýr í kjötbollum

NEYTENDUR Eftir 20 ár verður hægt að gæða sér á kjötbollum úr skordýrum, þörungum, afgöngum og grænmeti. Þessu spá starfsmenn Space 10 á vegum IKEA sem spá í framtíðina.

Gengið var út frá því að finna þurfi nýjar aðferðir við matvælaframleiðslu vegna fjölgunar mannkyns og neikvæðra áhrifa kjötframleiðslu á vistkerfið. Kjötbollur sé að finna í menningu flestra og niðurstaðan var matseðill með kjötlausum kjötbollum. **– ibs**

Nóróveira herjar á landann

HEILBRIGÐISMÁL Skæð nóróveira, eða gubbupest, hefur herjað á landsmenn síðastliðnar vikur eins og eflaust margir hafa tekið eftir. Þetta staðfestir Landlæknisembættið.

Uppköst og niðurgangur af völdum nóróveira kemur upp reglulega á haustin og erfiðlega gengur jafnan að halda henni niðri. Ástæðan er að veiran er bráðsmitandi og er áfram smitandi í tvo til þrjá sólarhringa eftir veikindi. Á heimasíðu Landlæknisembættisins kemur fram að í svæsnustu tilfellum geti veiran jafnvel smitað tíu dögum eftir einkenni. **– snæ**

Sakar þingminnihluta um svik

Samkomulagi á að hafa verið náð milli stjórnar og stjórnarandstöðu um að ljúka umræðum um Þróunarsamvinnustofnun Íslands. Sigrún Magnúsdóttir umhverfisráðherra kallaði umræðu í þinginu firringu.

ALÞINGI Til átaka kom á Alþingi í gær þegar minnihlutinn á þingi lagði til breytingartillögu um dagskrá þingsins. Vildi stjórnarminnihlutinn setja húsnæðisfrumvarp Eyglóar Harðardóttur framar á dagskrá. Meirihlutinn vildi meina að þetta væru svik við gert samkomulag milli stjórnar og stjórnarandstöðu.

Til stóð að halda þriðju og síðustu umræðu um frumvarp Gunnars Braga Sveinssonar sem miðar að því að leggja niður Þróunarsamvinnustofnun Íslands. Minnihlutinn á þingi hefur harðlega mótmælt fyrirhuguðum breytingum á málaflokknum. Hafa umræður um það mál staðið í heild í yfir 40 klukkustundir á þingi, eða lengst allra mála ef fjárlagafrumvarpið er undanskilið.

„Ástæða þessarar tillögu er sú að nú er farið að sneyðast um tíma í þingstörfum og þá setur stjórnarmeirihlutinn á dagskrá mál sem skiptir í sjálfu sér engu sérstöku máli hvort afgreiðist einum mánuðinum fyrr eða seinna, á sama tíma og brýn mál bíða umræðu og úrlausnar,“ sagði Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingar, í umræðum um atkvæðagreiðsluna.

„Nú eftir tveggja og hálfs árs bið er loksins farið að glitta í að ríkisstjórnin leggi eitthvað til í húsnæðismálum og það bíður hér umræðu frumvarp um húsnæðisbætur,“ bætti Árni við.

Ásmundur Einar Daðason, þingflokksformaður Framsóknarflokksins, sagði í ræðu þetta vera hrein svik við það samkomulag sem hafði verið gert við stjórnarandstöðuna sem má rekja aftur til síðasta þings.

„Það var samkomulag um að klára þau fyrir október. Síðan var gert samkomulag um að klára málið á haustþingi og við vinnslu málsins var einnig samkomulag um að málið kæmi til þings að lokinni annarri umræðu fjárlaga. Því er háttvirtur þingmaður, Árni Páll Árnason, ekki að brjóta það samkomulag einu sinni, ekki tvisvar heldur nú í þriðja sinn,“ sagði Ásmundur Einar.

Umræður um tillöguna stóðu í rúma klukkustund áður en atkvæðagreiðslan fór fram. Sigrún Magnúsdóttir umhverfisráðherra tók þessa umræðu nærri sér og sagði virðingu Alþingis gjalda fyrir umræðuna.

„Ég finn til með að þurfa að sitja undir þessari klukkustundar óþarfa umræðu um það mál sem kom þó fyrst til umræðu hér í haust,“ sagði Sigrún. „Þessi firring sem hefur átt sér stað síðastliðinn klukkutíma er það sem setur virðingu Alþingis niður.“ **sveinn@frettabladid.is**

Hart er deilt á Alþingi síðustu dagana fyrir jólafrí. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Nú eftir tveggja og hálfs árs bið er loksins farið að glitta í að ríkisstjórnin leggi eitthvað til í húsnæðismálum.**
>
> Árni Páll Árnason formaður Samfylkingarinnar

Allt að fyllast yfir hátíðarnar

FERÐAÞJÓNUSTA Gera má ráð fyrir að ellefu þúsund ferðamenn verði á landinu yfir hátíðarnar, samkvæmt spám Samtaka ferðaþjónustunnar. Stefán Júlíusson, aðstoðarhótelstjóri Grand Hótels, segir að uppbókað sé um áramótin. „Ég myndi ekki segja að það væri fullt um jólin en við erum bara mjög ánægð og hissa á því hvað það er vel bókað hjá okkur.“

Helga Árnadóttir upplýsingafulltrúi Bláa lónsins

Bláa lónið er sömuleiðis orðið fullbókað á gamlársdag og nýársdag, að sögn Magneu Guðmundsdóttur upplýsingafulltrúa.

Eitthvað hefur borið á því að erfiðlega gangi að manna vaktir yfir hátíðarnar. „Yfir hátíðarnar er lítil breyting á ferðaframboði fyrirtækisins en eini dagurinn þar sem er lokað er eftir hádegi á aðfangadag fram til hádegis á jóladag,“ segir Þórir Garðarsson, stjórnarformaður ferðaþjónustufyrirtækisins Gray Line.

Helga Árnadóttir, framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar, segir að nokkuð vel gangi að manna vaktir. „Eftir því sem ferðaþjónustan er að þróast út í að verða heilsársatvinnugrein eiga fyrirtækin auðveldara með að manna störf fram í tímann.“ **– snæ**

Ferðamenn verða ellefu þúsund yfir hátíðarnar. Margir eru komnir til að fagna nýju ári. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Nú fáanlegur ***sjálfskiptur*** *með margverðlaunuðu EcoBoost vélinni frá aðeins* ***3.390.000 kr.***

NÝR FORD FOCUS

> Ford Focus er Íslendingum kunnur fyrir framúrskarandi gæði, frábæra aksturseiginleika og hagkvæmni í rekstri.

Nú er kominn nýr Ford Focus sem hefur verið endurhannaður bæði að innan og utan. Fjöðrunin er jafnframt ný, staðalbúnaðurinn mikill og hann er fáanlegur með margverðlaunuðu EcoBoost vélinni sem hefur verið valin vél ársins í heiminum 3 ár í röð.

BEINSKIPTUR
FRÁ **3.190.000** KR.

SJÁLFSKIPTUR
FRÁ **3.390.000** KR.

FORD FOCUS ER EINNIG FÁANLEGUR STATION FRÁ 3.350.000 KR.

Jóla-kaupauki

Nokian vetrardekk að verðmæti 145.000 kr. fylgja öllum nýjum Ford Focus í desember. Þú færð bílinn á vetrardekkjum og sumardekkin í skottið. Nýttu tækifærið.

Upplifðu frábæra aksturseiginleika Ford Focus – mest selda bíl heims. Komdu og prófaðu.

ford.is

20 ára afmæli Ford hjá Brimborg

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16.
Varahlutaverslun og verkstæðismóttaka er einnig opin laugardaga kl. 12-16.

Ný kynslóð Ford Focus státar af fjölmörgum tækninýjungum. Þar má nefna Torque Vectoring Control sem tryggir akstursánægju þína. Eins má nefna endurbætta Bílastæðaaðstoð (aukabúnaður) sem nú leggur bæði í stæði sem eru samhliða og þvert á akstursstefnu. Að auki er nú fáanlegt GPS leiðsögukerfi með Íslandskorti. Ford Focus er jafnframt eini bíllinn sem hefur hlotið fjögur öryggisverðlaun frá Euro NCAP. Nýi Ford Focus hlaut einnig titilinn „Besti bíllinn“ í flokki meðalstórra fjölskyldubíla eftir að hafa fengið fullt hús stiga í öryggis- og árekstraprófunum Euro NCAP.

Ford Focus, EcoBoost bensín 125 hö. 6 gíra beinskiptur/sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,7/5,5 l/100 km. CO_2 losun 108/125 g/km.
Tökum allar tegundir bíla upp í nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

Ensaf Haidar veitir Sakharov-verðlaununum viðtöku fyrir hönd eiginmanns síns, sem situr í fangelsi í Sádi-Arabíu. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Eiginkona Badawis tók við verðlaununum

FRAKKLAND Sádiarabíski bloggarinn Raif Badawi hlaut í gær Sakharov-verðlaunin, sem Evrópuþingið veitir árlega til einstaklinga eða hópa sem hafa helgað líf sitt baráttunni fyrir mannréttindum og tjáningarfrelsi.

Árið 2012 var Badawi hnepptur í fangelsi í Sádi-Arabíu fyrir að hafa smánað íslamstrú á bloggsíðu sinni. Hann var dæmdur í tíu ára fangelsi og gert að þola þúsund svipuhögg.

Badawi situr því enn í fangelsi í Sádi-Arabíu og gat ekki tekið við verðlaununum, en eiginkona hans, Ensaf Haidar, mætti til Strassborgar í gær til að veita þeim viðtöku fyrir hans hönd.

„Ég vona að þessi verðlaun opni Raif leið til frelsis,“ sagði hún við fréttavefinn Euronews.com. „Þau hafa veitt mér og börnum okkar siðferðilegan stuðning.“ **– gb**

Óhjákvæmilegt að refsa Tyrkjum

Á hinum árlega blaðamannafundi sínum viðurkenndi Pútín í fyrsta sinn að rússneski herinn væri með menn í Úkraínu. Hann sér ekki fram á sættir gagnvart Tyrkjum. Og hrósar Donald Trump hástöfum.

RÚSSLAND Vladimír Pútín Rússlandsforseti fór hörðum orðum um tyrkneska ráðamenn á hinum árlega blaðamannafundi sínum sem sjónvarpað var í gær. Hann sagðist ekki sjá neinn flöt á því að bæta samskiptin við Tyrkland á næstunni.

„Við höfum lært það af reynslunni að það er erfitt eða næstum því ómögulegt að komast að samkomulagi við núverandi stjórn Tyrklands,“ sagði Pútín. „Jafnvel þegar við segjumst vera sammála þeim, þá reyna þeir að leika á okkur eða stinga okkur í bakið gjörsamlega að ástæðulausu.“

Hann sagði hugsanlegt að þegar Tyrkir skutu niður rússneska herþotu í síðasta mánuði hefðu þeir fyrst og fremst ætlað að sleikja sig upp við Bandaríkjamenn, og notaði þar sæmilega gróft orðalag:

„En ef einhver forystumanna Tyrklands ákvað að sleikja Bandaríkjamenn á vissum stað, þá veit ég ekki hvort það var skynsamlegt,“ sagði Pútín og hótaði refsiaðgerðum.

„Ég held hins vegar að leiðtogar Tyrklands hafi farið fram úr sjálfum sér þarna. Rússland neyðist til þess að grípa til efnahagshafta eða annarra aðgerða, til dæmis hvað varðar ferðaþjónustu.“

Á hinn bóginn sýndi Pútín vilja til þess að vinna með Bandaríkjamönnum að lausn á átökunum í Sýrlandi:

„Hugmyndir Rússlands fara í meginatriðum saman við þær hugmyndir sem Bandaríkin hafa viðrað. Það er samstarf um stjórnarskrárbreytingar, eftirlit með lýðræðislegum kosningum í framtíðinni, kosningarnar sjálfar og viðurkenning á úrslitum þeirra,“ sagði hann, en hélt þó fast við eindreginn stuðning sinn við Bashar al Assad Sýrlandsforseta. Loftárásir rússneska hersins í Sýrlandi þjóni einkum því markmiði að styðja sókn stjórnarhersins gegn uppreisnarmönnum.

Að venju var mikið fjölmenni á hinum árlega blaðamannafundi Pútíns, sem sjónvarpað var í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Hins vegar styðji hann drög Bandaríkjamanna að ályktun í öryggisráði Sameinuðu þjóðanna um Sýrland: „Ég held að sýrlenskir ráðamenn muni líka fallast á þau drög. Það getur verið eitthvað sem einhver er ekki ánægður með. En til að reyna að finna lausn á blóðugum átökum til margra ára, þá er alltaf rúm fyrir málamiðlanir á báða bóga.“

> En ef einhver forystumanna Tyrklands ákvað að sleikja Bandaríkjamenn á vissum stað, þá veit ég ekki hvort það var skynsamlegt.
>
> Vladimír Pútín, forseti Rússlands

Þá viðurkenndi Pútín í fyrsta sinn opinberlega að Rússar hefðu sent uppreisnarmönnum í austanverðri Úkraínu hernaðaraðstoð af einhverju tagi, þótt orðalagið væri óljóst:

„Við höfum aldrei sagt að það væru ekki menn þarna að sinna ákveðnum verkefnum, þar á meðal á hernaðarsviðinu, en þetta þýðir ekki að þarna sé rússneskt herlið. Áttaðu þig á muninum,“ sagði hann við spyrjanda, sem nafngreindi rússneska hermenn sem úkraínsk stjórnvöld hafa handtekið.

Loks hældi Pútín bandaríska repúblikananum Donald Trump á hvert reipi, sagði hann bæði snjallan og hæfileikaríkan. „Það er ekki okkar að leggja mat á kosti hans, heldur bandarískra kjósenda,“ sagði Pútín við blaðamenn að lokinni sjónvarpsútsendingunni. „Hann er mjög áberandi persóna, hæfileikaríkur, tvímælalaust.“ **gudsteinn@frettabladid.is**

Arjan mun eins og Kevi landi hans þurfa undanþágu frá reglum um sjúkratryggingar til að fá viðeigandi læknishjálp komi hann til Íslands. MYND/STÖÐ2

Öll gögn Albananna eru komin í hendur Alþingis

SAMFÉLAG Pepoj-fjölskyldan er stödd úti í Skode í Albaníu og er afskaplega fegin stuðningi sem hún hefur fengið frá íslensku samfélagi. Til að komast til Íslands aftur hefur hún þurft að afla gagna, svo sem sakavottorða, hjúskaparvottorðs og fæðingarvottorða.

Hermann Ragnarsson, sem hefur lagt fjölskyldunni lið, segir albanskan þingmann greiða götu þeirra svo þau komist sem fyrst með Kevi til Íslands.

„Albanskur þingmaður aðstoðar Pepoj-fjölskylduna við að afla gagnanna eins fljótt og kostur er til að þau komist sem fyrst til landsins. Nú eru öll gögn komin til allsherjarnefndar til vinnslu,“ segir Hermann og staðfestir með því að umsókn fyrir fjölskylduna hafi verið lögð fram.

Einnig hefur verið lögð umsókn fyrir Phellumb-fjölskylduna og drenginn Arjan sem glímir við hjartveiki.

Umsóknir um ríkisborgararétt sem allsherjarnefnd Alþingis fjallar nú um eru 62 en þær varða fleiri einstaklinga þar sem hver umsókn getur varðað einstakling og börn hans.

Í framhaldinu gerir allsherjarnefnd tillögu að frumvarpi til laga um veitingu ríkisborgararéttar. Tíminn er að verða naumur en talið er áríðandi að frumvarpið verði afgreitt fyrir jólafrí Alþingis. Unnur Brá Konráðsdóttir, formaður allsherjarnefndar, segist gera ráð fyrir því að frumvarpið verði lagt fram fljótlega.

Þótt báðar albönsku fjölskyldurnar gætu fengið ríkisborgararétt fyrir jól þarf að greiða úr ýmsum flækjum varðandi komu þeirra til landsins. Mikilvægt er að drengirnir tveir, Kevi og Arjan, fái heilbrigðisþjónustu. Nýir ríkisborgarar eru hins vegar undanskildir sjúkratryggingum fyrstu sex mánuðina eftir komu, eða endurkomu til Íslands.

Sjúkratryggingastofnun er heimilt að ákveða samkvæmt umsókn að einstaklingur sem sjúkratryggður er samkvæmt lögunum sé áfram sjúkratryggður hafi hann dvalið erlendis í námi eða atvinnu en ströng skilyrði eru sett um búsetu á Íslandi áður. Því er ljóst að eins konar undanþágu þarf frá reglum um sjúkratryggingar. **kristjanabjorg@frettabladid.is**

NÝR DACIA DOKKER

Til afgreiðslu strax!

"tæplega milljón kílómetrar og ekki ein einasta bilun„

UMMÆLI

Fáir viðskiptavinir gera meiri kröfur um rekstraröryggi og rekstrarhagkvæmni og bílaleigur. KúKú Campers er Íslensk bílaleiga sem sérhæfir sig í rekstri ferðabíla sem hægt er að ferðast í og gista.

"Við keyptum nýjar Dacia Dokker sendibifreiðar til prufu á síðasta ári. Þær eru nú keyrðir samanlagt tæplega milljón kílómetra. Enn hefur ekki komið upp ein einasta bilun. Frábær kaup og við pöntuðum fleiri fyrir þetta ár."

Steinarr Lár, annar eigandi
KúKú Campers ehf.

DACIA DOKKER 1,6 BENSÍN BASE **1.823.580 án vsk.**

2.260.000

Dacia Dokker 1,5 AMBIANCE dísil / Kr. 2.660 þús. / 2.145 þús. án vsk.
Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri aðeins 4,5l/100km*

STAÐALBÚNAÐUR DOKKER AMBIANCE

Hiti í bílstjórasæti - Sex aðgerða aksturstölva - Þokuljós að framan - Aðgerðarhnappar við stýri - Handfrjáls símabúnaður - Bluetooth Útvarp, CD, 4 hátalarar og MP3 tenging - Útihitamælir - USB tengi fyrir MP3 spilara/ipod - Rúður í afturhurðum - Upphituð afturrúða Rúðuþurrka á afturrúðu - Rafknúnar rúður - Rafknúnir speglar - Hæðarstilling á stýri - 15" hjólkoppar - Fjarstýrðar samlæsingar - Rennihurð á hægri hlið Litaðar rúður - 180° opnun á afturhurðum án glugga - Geymsluhólf í framhurðum - ABS hemlakerfi - Stöðugleikastýring ESC - Loftpúði fyrir ökumann - Forstrekkjarar á sætisbeltum - Hæðarstilling á höfuðpúðum - Ræsivörn - Varadekk - Gólfmottur framm í - Áminningarljós fyrir sætisbelti - Þriggja hraða rúðuþurrkur - Þriðja hemlaljósið - Þægindaljós við framsæti - Ljós í farangursrými - 4ra hraða miðstöð með kælirásum

Dacia eco²

www.dacia.is

*Miðað við uppgefna eldsneytisnotkun framleiðanda í blönduðum akstri.

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is

GE bílar	Bílasalan Bílás	Bílasala Akureyrar	Bílaverkstæði Austurlands	IB ehf.
Reykjanesbæ	Akranesi	Akureyri	Egilsstöðum	Selfossi
www.bilahusid.is	www.bilas.is	www.bilak.is	www.bva.is	www.ib.is
420 0400	431 2622	461 2533	470 5070	480 8080

netto
í jólaskapi

markhönnun ehf

Gleðileg humarjól

HUMAR VIP ASKJA
800 G
6.570 kr

HUMAR
2 KG ASKJA
8.998 kr

HS SKELBROT
1 KG BLANDAÐ
3.898 kr

HUMAR ÁN SKELJAR
1 KG POKI
3.998 kr

KJÖTSEL
HAMBORGARHRYGGUR
1.798 kr/kg

KJÖTSEL

Vinningshryggur
2014

KJÖTSEL HANGIFRAMPARTUR
ÚRBEINAÐUR
2.998 kr/kg

KJÖTSEL

KJÖTSEL

KJÖTSEL
HANGILÆRI M/BEINI
2.799 kr/kg

Jólahús Nettó
komdu við og smakkaðu

DANISH CROWN
HÁGÆÐA NAUTALUND
3.997 kr/kg

DANISH CROWN

SÆNSK JÓLASKINKA
1.698 kr/kg

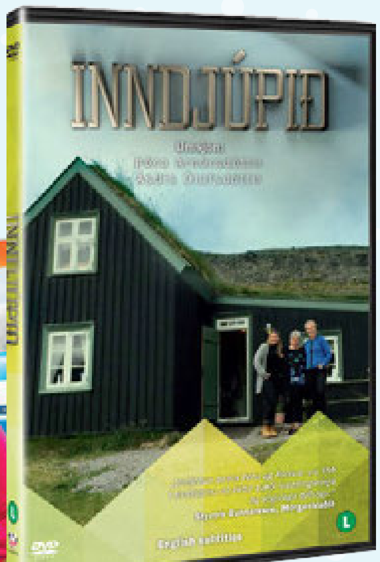
Þú færð Anthon Berg ískökuna í Nettó

PREMIER IS
Anthon Berg
Since 1884
Marcipan Is
Dansk flødeis med marcipan og chokoladestykker overtrukket med chokolade og pyntet med mandler
6 portioner/1 ltr

Tilboðin gilda 17. – 20. des 2015

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

4.998 KR



ÞÚ FÆRÐ JÓLAGJAFIRNAR Í NETTÓ

2.498 KR

4.998 KR

DISNEY FROZEN SINGALONG ELSA DOLL
9.998 KR/PK

MY FIRST DISNEY DOLL 3 TEGUNDIR
7.998 KR/PK

ST NÁTTLJÓS FROZEN
5.989 KR/PK

DELUXE DIE CAST MICROSCOPE SET
9.989 KR/PK

PLAYMO EINKAÞOTA
5.989 KR/PK

PLAYMO LÖGREGLUBÍLL M. BÁT
6.989 KR/PK

PLAYMO SJÓRÆNINGJASKIP STÓRT
11.998 KR/PK

Askasleikir hélt uppi fjöri í Þjóðminjasafninu

Gömlu íslensku jólasveinarnir heimsækja Þjóðminjasafnið á hverjum degi síðustu þrettán daga fyrir jól, einn í einu. Það var góð stemning í gær þegar Askasleikir kom í heimsókn. Hann dansaði við börnin og voru sungin nokkur jólalög. Hann var klæddur í þjóðlegu fötin sín en ekki í rauðu sparifötin. **Gunnar V. Andrésson,** ljósmyndari Fréttablaðsins, fangaði stemninguna. Jólasveinarnir hafa verið fastagestir á safninu í desember síðan árið 1988 eða í tuttugu og sjö ár. Að sögn forsvarsmanna Þjóðminjasafnsins koma um þrjú hundruð manns á degi hverjum í þeim tilgangi að hitta jólasveinana.

Jólagjöf grillmeistarans
Grillbúðin
Niðurfellanleg hliðarborð
www.grillbudin.is
10,5 KW
• Orka 10,5KW = 36.000 BTU
• 2 brennarar úr ryðfríu stáli
• Postulínsemalerað eldhólf
• Grillgrindur úr pottjárni
• PTS hitajöfnunarkerfi sem skapar einstaklega jafnan hita
• Kveiking í öllum tökkum
• Niðurfellanleg hliðarborð
• Tvöfalt einangrað lok m. mæli
• Postulínsemaleruð efri grind
• Auðveld þrif - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu
79.900
FULLT VERÐ 89.900
afsláttur 10.000
POWER THERMAL SPREADING SYSTEM PTS
LANDMANN
Er frá Þýskalandi
Nr. 12932
VELDU GRILL SEM ENDAST OG ÞÚ SPARAR
14,8 KW
• Orka 14,8KW = 50.500 BTU
• 4 brennarar úr ryðfríu stáli
• Postulínsemalerað eldhólf
• Grillgrindur úr pottjárni
• PTS hitajöfnunarkerfi sem skapar einstaklega jafnan hita
• Kveiking í öllum rofum
• Gashella - Efri grind
• Bakki fyrir fitu - Hitamælir
99.900
FULLT VERÐ 114.900
afsláttur 15.000
POWER THERMAL SPREADING SYSTEM PTS
LANDMANN
Er frá Þýskalandi
Nr. 12962
Landmann gasgrill
Triton 2ja brennara
Niðurfellanleg hliðarborð
8,0 KW
• Orka 8 KW = 27.300 BTU
• 2 brennarar úr ryðfríu stáli
• Postulínsemalerað eldhólf
• Grillgrindur úr pottjárni
• PTS hitajöfnunarkerfi sem skapar einstaklega jafnan hita
• Kveiking í öllum tökkum
• Niðurfellanleg hliðarborð
• Tvöfalt einangrað lok m. mæli
• Postulínsemaleruð efri grind
• Auðveld þrif - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu
POWER THERMAL SPREADING SYSTEM PTS
54.900
FULLT VERÐ 69.900
afsláttur 15.000
LANDMANN
Er frá Þýskalandi
Nr. 12903
TEST WINNER!
Landmann gasgrill
Avalon 4ra brennara
18,7 KW
• Orka 18,7 KW = 64.000 BTU
• 4 brennarar úr ryðfríu stáli
• Postulínsemalerað eldhólf
• Grillgrindur úr pottjárni
• Tvöfalt einangrað lok m. mæli
• Postulínsemaleruð efri grind
• Rafkveikja
• Gashella
• Auðveld þrif
119.900
FULLT VERÐ 139.900
afsláttur 20.000
www.grillbudin.is
LANDMANN
Er frá Þýskalandi
Nr. 12792
Þráðlaus kjöthitamælir
Bæði fyrir grill og ofna
4.990
FULLT VERÐ 7.990
Stilltu á kjöttegund og steikingu. Mælirinn lætur vita þegar maturinn er tilbúinn
LANDMANN
Pizzusteinn
Fyrir grill og ofna
Stór spaði fylgir
5.990
FULLT VERÐ 7.990
32 x 32 cm
LANDMANN
LED ljós fyrir grillið
3.990
FULLT VERÐ 4.990
Nú er ekkert mál að grilla allt árið
Öflugt ljós með 10 LED ljósum
Festist á handfang grillsins
360 gráðu snúningur
LANDMANN
Hamborgarapressa
Gerðu þína eigin hamborgara
1.990
FULLT VERÐ 2.490
LANDMANN
Kjúklingastandur
Eldaðu safaríkan kjúkling
3.290
FULLT VERÐ 3.990
Hentar bæði fyrir grill og ofna
LANDMANN
Reykbox
Gefðu matnum einstakt bragð
2.990
FULLT VERÐ 3.990
LANDMANN
Reykofn
Reykofninn er gaskynntur sem gerir það mögulegt að kaldreykja við lægra hitastig
Mismunandi reykspænir gefa fjölbreytta möguleika fyrir bragðlaukana
49.900
FULLT VERÐ 54.900
LANDMANN
Er frá Þýskalandi
Ferðagasgrill
14.900
FULLT VERÐ 19.900
Grillið leggst saman
Taska fáanleg
LANDMANN
Er frá Þýskalandi
24 hluta grilltangasett
Riðfrítt stál
Hnífapör fyrir 6
Salt & pipar
Vönduð taska
14.990
LANDMANN
Er frá Þýskalandi
Komdu og fáðu ráðleggingar
Grillbúðin
Smiðjuvegi 2, Kópavogi | S. 554 0400 | Opið 11-16 laugardaga og 12-16 sunnudaga

FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

Ólöf Skaftadóttir
olof@frettabladid.is
Viktoría Hermannsdóttir
viktoria@frettabladid.is

Agnes segir kirkjuna líklega þurfa að vera virkari í þjóðmálaumræðunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Stundum barið á kirkjunni

Agnes M. Sigurðardóttir, biskup Íslands, segir kirkjuna sterka í nærsamfélögum en í fjölmiðlum sé rætt um aðra kirkju, þessa sem er stofnun. Hún segir eðlilegt að traust minnki þegar einhver bregst manni.

Ég tel þetta fyrirkomulag gott. Bæði fyrir ríki og kirkju en aðallega fyrir þjóðina, það er það sem skiptir máli,“ segir Agnes M. Sigurðardóttir, biskup Íslands, um aðskilnað ríkis og kirkju. Samkvæmt könnun Gallup frá því í október vilja 55,5 prósent þjóðarinnar aðskilnað ríkis og kirkju. Agnes segist þó hafa velt fyrir sér hvernig spurningin var orðuð þegar hringt var í fólk og það spurt um afstöðu sína.

„Til þess að geta svarað þessari spurningu þegar maður fær símtal held ég að það þurfi útskýringar með.“

Agnes lýsir því að ákveðinn aðskilnaður hafi þegar farið fram árið 1997, þegar lögum var breytt þannig að ákvarðanir sem varða kirkjuna fara í gegnum Kirkjuþing. „Áður var allt afgreitt á Alþingi, biskup gat vaknað við það einn morgun þegar hann hlustaði á morgunfréttir að búið væri að stofna nýtt prestakall.“

Agnes segir suma segja, bæði innan kirkju og utan, að ekki hafi verið nógu langt gengið. „Aðskilnaðurinn hafi verið eins og þegar hjón slíta samvistum. Þau séu skilin að borði og sæng en lögskilnaðurinn hafi ekki farið fram.“

En hver er staða þjóðkirkjunnar?

„Hlutverk kirkjunnar er alltaf að boða trúna á Jesú Krist. Kirkjan á að boða í orði og í verki. Hún hefur áhrif víða. Hún fer stundum með veggjum vegna þess að það er ekkert verið að segja frá því hvað hún er að gera dagsdaglega annað en úti í söfnuðunum.“

Önnur kirkja í fjölmiðlum

Agnes segir kirkjuna sterka í nærsamfélaginu. „En þegar talað er um kirkjuna í fjölmiðlum þá sér maður aðra kirkju. Þá er það þessi kirkja sem er stofnun. Í mínum huga er þjóðkirkjan síðast stofnun en fyrst það fólk sem tilheyrir henni og það sem fram fer í söknunum.“

Undanfarin ár hefur fækkað í þjóðkirkjunni. Í dag eru um 72 prósent þjóðarinnar skráð í kirkjuna. Hafið þið áhyggjur?

„Já, þegar svona gerist fer maður að skoða af hverju. Það eru margar skýringar. Það eru komnir fleiri inn til landsins sem aðhyllast önnur trúarbrögð. Ég held samt að næstum 90% þjóðarinnar teljist til kristinna kirkjudeilda. Hins vegar er það staðreynd að það fækkar í þjóðkirkjunni en það hefur ekki fækkað meira en sem nemur 2.500 manns frá aldamótum þegar talið er í fjölda manna. Ég held það sé vegna þess að það hefur fjölgað í þjóðinni,“ segir hún og bætir við að þróunin sé víða eins í Evrópu.

„Við fylgjum þessari þróun sem byrjar í Evrópu, færist til Norðurlandanna svo til Íslands. Við erum í því ferli. Svo eru örugglega fleiri skýringar. Það hefur ýmislegt gerst í þjóðkirkjunni sem fólki ofbýður og vill þar af leiðandi ekki tilheyra þessum félagsskap.“

Umdeild mál hafa komið upp innan þjóðkirkjunnar á undanförnum árum, þar á meðal biskupsmálið. Hefur þetta haft áhrif á kirkjuna?

„Ég held að þetta hafi haft áhrif á ýmislegt. Alltaf þegar eitthvað erfitt gerist reynir maður að vinna úr því meðal annars með því að læra af því. Hjá kirkjunni var fyrsta fagráðið stofnað um meðferð kynferðisbrota 1998. Það var lærdómur sem var dreginn af málinu sem upp kom á tíunda áratug síðustu aldar. Kirkjan er að reyna að læra af því sem hún er að ganga í gegnum eins og við reynum öll. Takast á við hlutina. Ef eitthvað gerist í fortíðinni er erfitt að bregðast við því öðruvísi en að læra af því. Við getum ekki bakkað til baka. Þar af leiðandi þarf maður að bregðast við því með því að reyna að fyrirbyggja að svona gerist aftur. Fagráðið hefur starfað í 17 ár. Það hefur verið fyrirmynd fyrir önnur fagráð sem sett hafa verið á laggirnar, bæði af öðrum stofnunum og ríkinu.“

Traust minnkað

Agnes segir traust til kirkjunnar hafa minnkað. „Það er eðlilegt þegar einhver bregst manni að traustið minnki. Svo hefur margt gerst í þjóðfélaginu sem minnkar traust yfirleitt, eins og hrunið. Þetta hefur áhrif. Margir líta á kirkjuna sem stofnun og það er hægt að segja sig frá þessari stofnun, það er ekki hægt að segja sig frá þessu þjóðfélagi nema biðja um annan ríkisborgararétt eða flytja.“

Er kirkjan ekki hreinlega gamaldags?

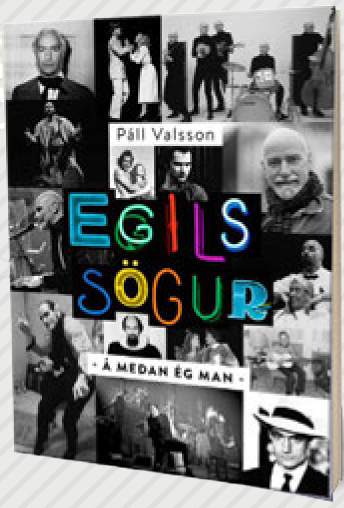
„Jú. Boðskapurinn er 2.000 ára. Á Íslandi er kirkjan búin að vera meira og minna með okkur í þúsund ár. Hún byggir á gömlum hefðum, vegna þess er tungutakið til dæmis annað oft á tíðum hjá okkur heldur en í daglegu tali árið 2015.“

Agnes segir ósköp eðlilegt að fólk sem fari ekki oft í kirkju finnist þetta fornt. „Allt sem maður kynnist ekki og þekkir ekki, eins og að koma í kirkju, þú ferð í messu og það er staðið upp á ákveðnum stöðum. Þú veist kannski ekki hvenær á að standa upp. Bara svona lítið atriði getur gert þig óörugga og þú nýtur þess ekki að sitja í kirkjunni. Kirkjan er að vinna í þessu núna. Við erum búin að átta okkur á að það er mikið leitað eftir ró og innri friði í samtímanum.“

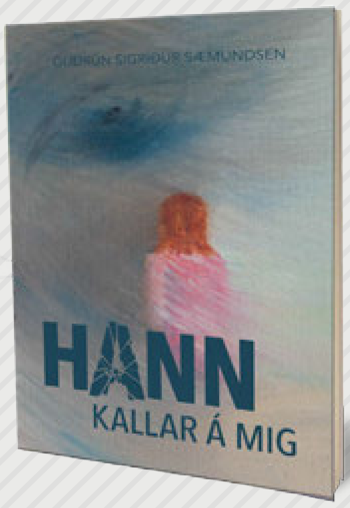
Af hverju er kirkjan svona oft í vörn, til dæmis í fjölmiðlum? Miðað við það sem þú segir ætti hún að vera í sókn, ➡

GLEÐILEG BÓKAJÓL

INNI
Tilboð: 7.999
Verð: 10.899.-

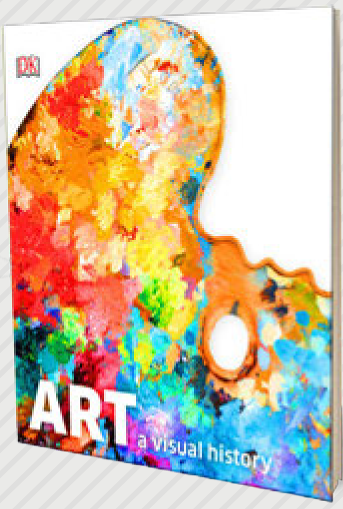


Egils sögur
Á meðan ég man
Tilboð: 5.599
Verð: 7.499.-

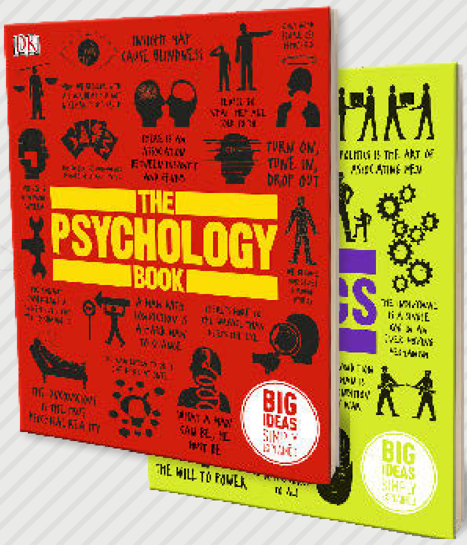


Hann kallar á mig
Tilboð: 4.499
Verð: 5.999.-

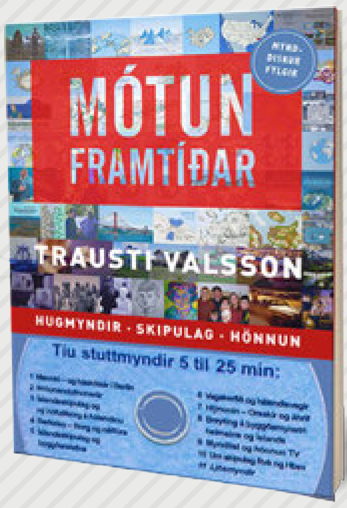
Öll mín bestu ár
Tilboð: 5.399
Verð: 6.999.-



Art A Visual History
Tilboð: 3.999
Verð: 4.999.-

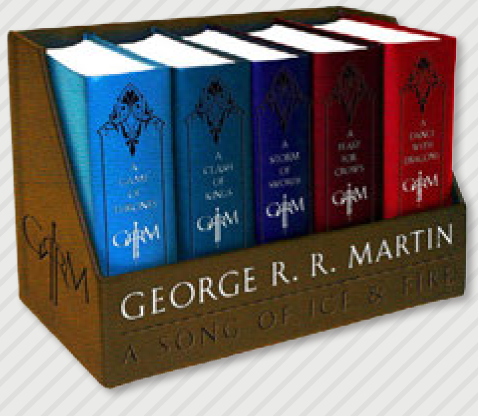


The Politics Book
The Psychology Book
Tilboð: 3.199 stk
Verð: 3.999.- stk

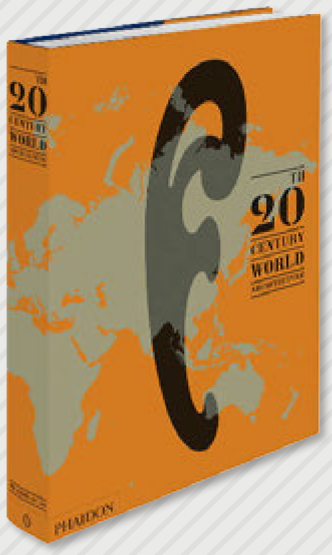


Mótun framtíðar
Tilboð: 5.499
Verð: 6.950.-

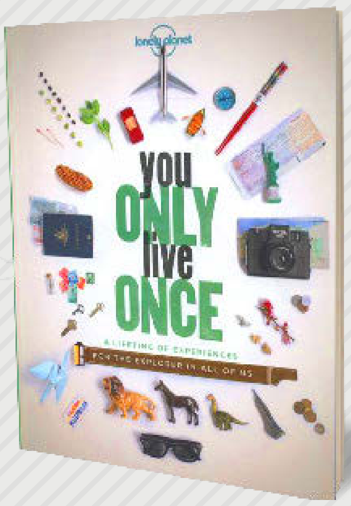
Líkvaka
Tilboð: 3.899
Verð: 5.299.-



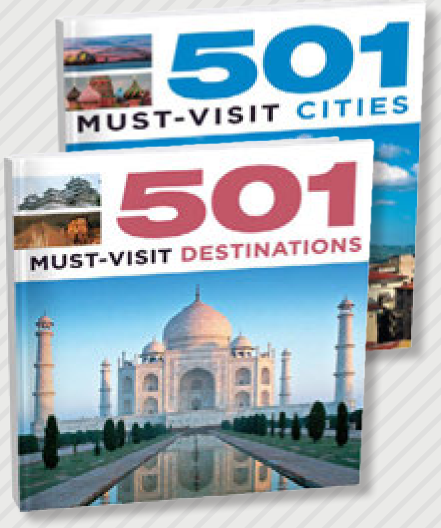
Game of Thrones Leather
Tilboð: 9.599
Verð: 11.999.-



20th Century World Architecture
Tilboð: 7.999
Verð: 9.999.-



You Only Live Once
Tilboð: 5.599
Verð: 6.999.-



501-Destinations
501-Cities
Tilboð: 2.399
Verð: 2.999.-

VIÐ PÖKKUM INN FYRIR ÞIG
OG ÞÚ KÍKIR Í TÍMARIT!

VILDARKLÚBBUR EYMUNDSSON **5%** afsláttur af ÖLLUM VÖRUM einnig tilboðum

MUNDU EFTIR GJAFAKORTI
PENNANS EYMUNDSSON!

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

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboða er frá 18. desember, til og með 20. desember. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

➡ *bjóða upp á innri frið í heimi fullum af streitu?*

„Þegar sem mest gekk á í kirkjunni bjó ég vestur á fjörðum. Maður las um allt í fjölmiðlum. Það var einhver allt önnur kirkja sem ég las um. Mín upplifun er sú að það hafi verið barið svolítið á kirkjunni. Á tímabili leið manni eins og maður væri með holdsveiki eða smitandi sjúkdóm – varð óöruggur. Við þjónar kirkjunnar vissum ekki alveg okkar stöðu í samfélaginu. Við vissum okkar stöðu í kirkjunni og söfnuðinum en þar fyrir utan vissum við ekki alveg. Þegar maður er óöruggur er auðveldara að berja á manni. Maður getur ekki varið sig. Ég bind vonir við það að við séum að komast upp úr þessu eins og þjóðin. Við getum farið að koma fram sem sterk kirkja. Boðskapurinn sem við erum að flytja er frábær.“

Agnes segist stundum hafa velt því fyrir sér hvort talað væri við hana á annan hátt ef hún væri karl. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Margir páfar – margar raddir

Þjóðkirkjan hefur legið undir ámæli fyrir að taka ekki þátt í umræðu um þjóðfélagsmál. Eigið þið ekki að vera rödd mannréttinda og samkenndar?

„Jú, við eigum að vera það. Kannski er vandi kirkjunnar að lútherska kirkjan er öðruvísi en rómversk kaþólska kirkjan. Ef páfinn talar er kirkjan að tala. Hjá okkur eru margir páfar – margir sem tala. Á samfélagsmiðlum eru prestar og leikmenn að taka þátt í umræðu. Það vantar kannski að kirkjan sé að láta í sér heyra sem stofnun. Það er eitthvað sem við þurfum að taka til okkar. Hins vegar er það þegar mál eru í gangi eins og til að mynda flóttamannamálin, þá hefur prestur innflytjenda starfað mikið með hælisleitendum á Íslandi og er mjög vel að sér í málefnum þeirra.“

Agnes segir að starfandi sé þjóðmálanefnd hjá kirkjunni sem hafi verið mjög virk. Nefndin hafi verið virk undanfarið ár og m.a. staðið fyrir ráðstefnu um flóttamannamál. Ráðstefnan hafi ekki náð eyrum fjölmiðla.

Ættir þú sem biskup þá ekki að láta í þér heyra?

„Jú, örugglega. Fyrir hrun voru þrír í fjölmiðlamálum á Biskupsstofu. Eftir hrunið var einn eftir – sá er búinn að vera frá störfum í nokkra mánuði. Það stendur til bóta. En þetta er rétt. Kirkjan þarf að sýna frumkvæði. Ekki vera alltaf að bregðast við.“

Við sem störfum á fjölmiðlum finnum að prestar og aðrir sem starfa í kirkjunum finnst umfjöllum um kirkjuna ómakleg. Er ekki eðlilegt að menn velti fyrir sér tilvist stofnana sem fá greitt úr sameiginlegum sjóðum?

„Menn hafa sínar skoðanir á því sem og öðru. Ég undrast stundum hvað margir hafa áhuga á kirkjunni með því að kalla eftir viðbrögðum hennar. Það segir mér að áhuginn er fyrir hendi. Fólk vill að kirkjan taki þátt og við þurfum að standa okkur betur.“

Sniðugir zúistar

Í lok nóvember skráðu rúmlega þúsund manns sig úr þjóðkirkjunni og í félag zúista, sem ætlar að endurgreiða fólki sóknargjöld. „Ég hef enga skoðun á nýjum félögum. Ég verð að viðurkenna að ég setti mig ekki mikið inn í þetta mál. En þetta er mjög sniðugt hjá þeim. Þetta er klárt fólk, bráðsniðugt. Það sér þarna möguleika á því að fá fjármagn frá ríkinu.“

Vegna zúista varð kirkjan af ellefu milljónum í sóknargjöld. „Það er agalegt fyrir söfnuði og sóknir landsins.“

Á tímabili leið manni eins og maður væri með holdsveiki eða smitandi sjúkdóm – varð óöruggur. Við þjónar kirkjunnar vissum ekki alveg okkar stöðu í samfélaginu. Við vissum okkar stöðu í kirkjunni og söfnuðinum en þar fyrir utan vissum við ekki alveg.

Prestar hafa líka tilfinningar

Agnes segir starf presta fjölþætt. Þeir séu hjá fólki á erfiðustu stundunum. Hún segir það oft taka á en flestir fari í handleiðslu. „Prestar eru manneskjur sem hafa sömu tilfinningar og allir aðrir,“ segir hún og nefnir dæmi um atburð sem fékk á hana í starfi.

„Einu sinni lést ungur maður sem ég hafði fermt nokkrum árum áður. Frænka hans kom til mín og ég varð slegin yfir þessum fréttum. Hún sagði: „Þú, presturinn, tekur þetta svona nærri þér?“ Þá fór ég að velta fyrir mér hvort fólk héldi að maður tæki þetta ekki nærri sér.“

Agnes segir margt hafa breyst. Áður fyrr var ekki spáð í það að prestar ynnu úr því sem þeir tækjust á við. „Ef ég tek pabba sem dæmi, sem var prestur á Ísafirði í áratugi. Þegar ég var barn var mikið um sjóslys sem reyndu á allt samfélagið. Ég hef stundum hugsað í seinni tíð að hann gekk einn í gegnum þetta sem presturinn í plássinu. Nú er farið að halda miklu betur utan um þessi mál. Líka til þess að prestar verði færari um að vera öðrum styrkur og hjálp. Það segir sig sjálft að ef prestur er niðurbrotinn getur hann ekki mikið gefið af sér. Auðvitað er það samt þannig í missi og sorg að sá sem er að missa á erfiðast, ekki prestarnir.“

Aldrei upplifað annað eins

Agnes var prestur í Bolungarvík í 18 ár. Þar þjónaði hún þegar snjóflóðin á Flateyri og Súðavík féllu. Hún segir það hafa verið erfiðan tíma. „Ég er alin upp á Ísafirði milli hárra fjalla sem áttu að vernda mann fyrir öllu illu. Maður skildi þetta ekki. Fjöllin sem áttu að vernda mann fyrir öllu illu sendu flóð niður og fólk lét lífið. Og allar þær hörmungar sem þetta hafði í för með sér. Fyrir mig, hafandi alist upp við þessar aðstæður, var þetta líka sjokk að vita að þetta gæti gerst. Þó auðvitað sé heimskulegt að halda að það komi ekki snjóflóð af fjöllum.“

Agnes minnist óveðursins þegar snjóflóðið féll á Súðavík. „Það kom svo rosalegt veður að ég hef aldrei upplifað annað eins. Ef maður fór út náði maður ekki andanum – það var svo hvasst. Rafmagnið fór og símkerfið datt út. Maður átti batterí í útvarpið og gat fengið smá samband og heyrt fréttir, annars hefði maður orðið vitlaus.“

Áður en símkerfið datt út hafði verið hringt í viðbragðsaðila, Agnesi þar á meðal. „Við vorum föst. Komumst ekkert en vorum í viðbragðsstöðu. Björgunarsveitarmenn fóru niður í björgunarhús en komust ekki lengra. Fólkið þeirra heima sat í myrkrinu og hélt þeir væru farnir í Súðavík sem var ekki. Við vorum lokuð inni,“ segir hún alvarleg. „Þetta var sérstök upplifun, það er ekkert hægt að lýsa því öðruvísi.“

Deyjum við í nótt?

Þegar flóðið féll á Flateyri níu mánuðum síðar var ekki eins vont veður og Agnes komst á Ísafjörð þar sem hún sinnti sálgæslu.

Er hægt að koma því í orð hvernig það var að vera starfandi prestur á þessum tíma?

„Í minningunni var ég starfandi öll kvöld fram á vor í viðtölum. Fólk hafði orðið fyrir svo miklum áföllum.“

Þetta hafi reynt mikið á samfélögin fyrir vestan. Sjálf átti hún börn á grunnskólaaldri. „Þau spurðu stundum á kvöldin: Kemur snjóflóð, deyjum við í nótt? Mín börn voru ekkert ein um þetta. Svona var þetta í hverju húsi. Þetta hafði mikil áhrif. Þetta kenndi þjóðinni og okkur öllum heilmikið. Lét okkur hugsa upp á nýtt,“ segir hún og bendir á snjóflóðavarnir sem settar hafi verið upp í kjölfarið.

Karlaveldi

Agnes var vígð til prests árið 1981, þriðji íslenski kvenpresturinn.

Var erfitt að stíga inn í þetta karlaveldi?

„Ég ákvað snemma að verða prestur. Ég var ekki að velta fyrir mér hvort ég væri strákur eða stelpa. Auðvitað var þetta karlaveldi og er enn að sumu leyti. Maður veltir stundum fyrir sér hvort hefði verið betra að hafa verið af hinu kyninu í sumum aðstæðum. Einhverjir gætu sagt að þetta sé vitleysa, en ég ætla að segja það samt: Stundum veltir maður fyrir sér hvort væri talað svona til mín ef ég væri karl,“ segir hún.

„Það er alltaf erfitt að fullyrða um hlutina út frá þessu. Ef lífið væri þannig að ég gæti brugðið mér í líki karlmanns þá hefði maður algjöran samanburð. En þetta er tilfinning. Það er til dæmis þannig að karlar eru duglegir að vitna í aðra karla. Þeir segja: „Eins og Jón sagði.“ En ef kona segir nákvæmlega sama hlutinn þá er ekki sagt: „Eins og hún Jóna sagði,“ heldur eru hlutirnir bara endurteknir og gerðir að sínu.“

Er þetta eitthvað sem þú upplifir innan kirkjunnar?

„Ég bara tek eftir þessu,“ segir hún leyndardómsfull og tekur fram að hún sé ekki að kvarta.

Borið á sundurlyndi

Í setningarræðu sinni á Kirkjuþingi talaði Agnes um að hún teldi sig hafa mætt vantrausti í störfum sínum í kirkjuráði sem hún taldi ómálefnalegt og ómaklegt.

Geturðu sagt okkur frá þessum deilum?

„Þær snúast um annan skilning hinna kjörnu fulltrúa á kirkjuþingi og minn. Minn skilningur er sá sem hefur verið undanfarin ár í kirkjunni. Það er verið að taka á því. Við erum að fara í gegnum lög og reglur með hjálp lögfræðinga. Ég hlíti því sem fram kemur hjá lögfræðingum.“

Á kirkjuþingi talaði Agnes líka um sundurlyndi innan kirkjunnar. „Menn geta haft skoðanir á hlutunum og það eru ekki allir með sömu skoðanir, eðlilega. Það væri lítið gaman að vera lifandi manneskja ef allir væru sömu skoðunar. Sundurlyndi er komið á annað stig, þegar menn eru ekki að ræða saman og finna niðurstöðu heldur að vinna gegn hver öðrum. Því finnst mér hafa borið á innan kirkjunnar og það vildi ég orða. Orð eru til alls fyrst. Það er erfitt að heyra þetta. Ég þurfti að hugsa mig um þegar ég ákvað að segja þetta. Þetta er mín skoðun og eitthvað sem við þurfum að laga. Þetta er ekki í boði. Það er í boði að hafa skoðanir, og ef maður hefur ekki sömu skoðun þá talar maður sig niður á niðurstöðu.“

Hvernig var þessu tekið?

„Vel og illa. Sumum fannst gott að ég skyldi orða þetta. Öðrum fannst ég hafa skaðað kirkjuna með því að segja þetta upphátt á opinberum vettvangi.“

Almar í kassanum er nútíminn

Eimir eftir af gamla tímanum, fólk vilji ekki að talað sé um hlutina opinskátt?

„Já. Ég held að það hafi verið mjög ríkt hjá okkur að tala ekki um hlutina. Ég man þegar ég var krakki þá var oft sagt, maður á ekki að tala um þetta, maður á bara að geyma þetta með sér. Og auðvitað er það góð regla líka, nútíminn er þannig að það er allt uppi á borðinu. Við sáum það um daginn hjá listnemanum í kassanum. Það er nútíminn. Þetta er alltaf spurning um hvað maður gengur langt.“

Er þín stefna öðruvísi en fyrirrennaranna?

„Ég veit það ekki. Það er erfitt að bera sig saman. Allir biskupar hafa gert gott. Eins og biskup í sænsku kirkjunni sagði við mig: Það er ekkert erfitt að vera biskup – allir sögðu að væri svo erfitt að vera biskup en það er bara létt, vegna þess að ég er kona. Ég þarf ekki að ganga inn í allar hefðirnar. Ef ég væri karl hefði ég kannski þurft þess og ég hef oft hugsað um þessi orð. Kannski getur maður í krafti þess að maður er af öðru kyni en allir þeir 110 á undan mér, gert hlutina öðruvísi. En fyrst og fremst er ég meðvituð um að ég ber ábyrgð, en ég er bara ég.“

visir.is Viðtalið má hlusta á í lengri útgáfu inni á Vísi, í hlaðvarpinu Föstudagsviðtalið.

GÓMSÆTI JÓLAMATURINN FÆST Í NÓATÚNI

VIÐ GERUM MEIRA FYRIR ÞIG

Grísahryggur með pöru
Láttu okkur snyrta til og skera fyrir þig pöruna
1169 kr./kg
~~1299 kr./kg~~

Húsavíkur hangilæri
2599 kr./kg
~~2899 kr./kg~~

Julius önd
2,6 kg
2999 kr./stk.
~~3698 kr./stk.~~

Graflax
Reykhólar, bitar
3299 kr./kg
~~4147 kr./kg~~

NÓATÚN
Austuveri

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl. Tilboðin gilda til 24. desember 2015.

Sumt gott og annað skrítið

Óli Kristján Ármannsson
olikr@frettabladid.is

Fáum virðist vel við stofnanir ef marka má viðbrögð við tillögum Viðskiptaráðs sem kynntar voru í gær um að fækka ríkisstofnunum um meira en helming. Flestar snúa tillögurnar að sameiningu stofnana, eða að því að safna þeim undir einn hatt, en í fimm tilvikum er lagt til að leggja stofnanir niður án þess að verkefnin færist annað hjá ríkinu.

Ýmislegt virðist skynsamlegt í tillögunum og verðskulda frekari skoðun, sér í lagi hvað varðar sameiningu eða samrekstur stofnana. Þá er réttilega bent á í skýrslu Viðskiptaráðs að þótt í henni sé bara fjallað um ríkisstofnanir þá séu víðar sóknarfæri í sameiningum. Sveitarfélög landsins séu 75.

„Viðskiptaráð hefur áður bent á hærri stjórnunarkostnað og óhagræði í formi lakari þjónustu sem íbúar fámennra sveitarfélaga þurfa að búa við. Að mati ráðsins ætti að fækka sveitarfélögum í tólf,“ segir þar og um leið stungið upp á að eftirlitsstarfsemi ætti að færa frá sveitarfélögum undir einn hatt, bæði til hagræðingar og aukinnar samræmingar í vinnubrögðum.

Annað í samantekt ráðsins virðist hins vegar enga skoðun standast. Þannig má velta fyrir sér gildi fullyrðinga um kostnað „örríkisins“ Íslands af því að halda úti stofnanakerfi sem er sambærilegt við það sem í öðrum löndum gerist.

Á vef Efnahags- og framfarastofnunarinnar (OECD) má til dæmis fletta upp kostnaði hins opinbera og bera saman á milli landa. Hér var hann árið 2013 44,1 prósent af vergri landsframleiðslu, sem er undir meðaltali OECD upp á 45,9 prósent. Við erum á pari við Norðmenn (44,0 prósent) og eyðum miklu minna en Finnar (57,6 prósent), Danir (56,6 prósent) og Svíar (52,4 prósent).

Krónutölusamanburður sýnir svo að á mann eru opinber útgjöld Norðmanna 56,5 prósentum meiri en hér og útgjöld Finna, Svía og Dana 24,7 til 35,4 prósentum meiri.

Þá eru hugmyndirnar misvel ígrundaðar. Í það minnsta er erfitt að sjá möguleika á miklum sparnaði við að safna framhaldsskólum hvers landshluta í sérstofnun, svo sem stofnunina Framhaldsskólarnir á höfuðborgarsvæðinu. Vandséð er að þar sé verið að gera mikið annað en búa til nýja yfirmannsstöðu. Skólarnir þurfa áfram sinn skólameistara og starfsfólk.

Eins er vandséð að sátt náist um aflagningu ÁTVR, en landsmenn hafa verið ánægðir bæði með þjónustu fyrirtækisins og árangur sem hér hefur náðst í að draga úr unglingadrykkju. Óljóst er hvað á að vinnast með niðurlagningu þeirrar stofnunar annað en að uppfylla blauta drauma þeirra sem vilja hlut ríkisins sem minnstan á öllum sviðum.

Skoðun Viðskiptaráðs er ágætis innlegg í umræðu um hvernig hagræða má í ríkisrekstri, að því gefnu að vanhugsaðri þættir hennar verði ekki til þess að fólk ýti henni til hliðar sem einhverri frjálshyggjufantasíu.

> **Óljóst er hvað á að vinnast með niðurlagningu þeirrar stofnunar annað en að uppfylla blauta drauma þeirra sem vilja hlut ríkisins sem minnstan á öllum sviðum.**

Halldór

Frá degi til dags

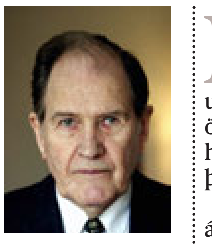
Þróunarsamvinnustíflan

Í gærkvöldi hélt fundur á Alþingi áfram og stefndi í að hann yrði fram á rauðanótt þegar forseti Alþingis tilkynnti að fyrsta dagskrármálið yrði lokaumræða um frumvarp utanríkisráðherra um að fella Þróunarsamvinnustofnun undir utanríkisráðuneytið. Skiljanlega hleypti það illu blóði í stjórnarandstöðuna sem hefur barist gegn frumvarpinu með kjafti og klóm. Margir hefðu haldið að þetta væri afleikur af hálfu meirihlutans að setja málið efst á dagskrá enda við búist að stjórnarandstaðan myndi verja deginum í að þæfa málið og þar með væri ekki hægt að hleypa óumdeildari málum á dagskrá líkt og húsaleigulögum og frumvarpi um stöðugleikaframlags. Þegar hefur verið rætt um málið í nærri 45 klukkustundir.

Ósýnilegir brestir

Tillaga stjórnarandstöðunnar um óbreytt útvarpsgjald var felld á Alþingi á miðvikudaginn. Menntamálaráðherra hafði lagt fram álíka tillögu sem situr nú föst í ríkisstjórn. Sumir telja ástæðuna vera að formaður og varaformaður fjárlaganefndar séu tillögunni mótfallnir. Ljóst er að skiptar skoðanir eru meðal þingmanna stjórnarmeirihlutans en það þótti áhugavert að sjá að þeir brestir létu ekki gera vart við sig í atkvæðagreiðslunni um tillögu minnihlutans þar sem allir þingmenn meirihlutans felldu tillöguna. **stefanrafn@frettabladid.is**

Kjaramál aldraðra efst á baugi



Björgvin Guðmundsson
formaður Kjaranefndar Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Ég hef verið að fylgjast með umræðunni á Alþingi um fjárlagafrumvarpið. Nær því hver einasti þingmaður stjórnarandstöðunnar hefur í umræðunni lagt mesta áherslu á kjarabætur til handa öldruðum og öryrkjum. Margir stjórnarþingmenn hafa einnig rætt málið. Þetta mál er nú orðið aðalmál þingsins.

Um svipað leyti í fyrra var hins vegar ekki minnst á þetta mál á Alþingi. Hver er ástæðan? Hvað hefur breyst? Ástæðan er sú, að mönnum ofbýður hvernig stjórnvöld valta yfir aldraða og öryrkja. Það gengur fram af mönnum að lífeyrisþegar skuli ekki fá sambærilegar kjarabætur og aðrir í þjóðfélaginu.

Fréttablaðið hefur tekið forustu meðal fjölmiðla í því að birta reglulega greinar um kjaramál lífeyrisþega og nauðsyn þess að bæta kjör þeirra. Baráttan er ekki búin. Þegar þetta er ritað hafa leiðtogar stjórnarflokkanna báðir lýst því yfir, að engu verði breytt í kjaramálum aldraðra umfram það sem ákveðið var fyrir löngu, þ.e. að lífeyrisþegar á strípuðum bótum fengju á næsta ári rúmar 10.000 kr. eftir skatt (einhleypingar) í hækkun.

Það hefur verið reynt að afflytja umræðuna um kjör lífeyrisþega og blekkingum beitt. Þannig er því ávallt haldið fram, að lífeyrisþegar hafi fengið/fái jafnmiklar kjarabætur og launþegar.

Blekking

Þetta er rangt. Þetta er blekking. Lágmarkslaun hækkuðu um 14,5% 1. maí 2015. Ríkisstjórnin ætlar að hækka lífeyrinn um 9,7% hinn 1. janúar 2016. Það er átta mánuðum seinna en verkafólk fékk hækkun og það er mun lægri prósentuhækkun en hjá launafólki. Sagt er, að þegar lífeyrisþegar séu búnir að fá hækkun á næsta ári verði lífeyrir þeirra orðinn hærri en lágmarkslaun. Það er ekki rétt nema að hluta til. Það eru aðeins þeir lífeyrisþegar, sem búa einir og fá heimilisuppbót, sem verða með hærri lífeyri en lágmarkslaun. Og sá hópur er aðeins lítið brot aldraðra og öryrkja.

> **Það hefur verið reynt að afflytja umræðuna um kjör lífeyrisþega og blekkingum beitt.**

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is*, Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is*, Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is*. Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871
FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **ÞRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is* og Viktoría Hermannsdóttir *viktoria@frettabladid.is*
MENNING: Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Yndislega eyjan mín

Í DAG

Þórlindur Kjartansson

Ég hef lengi vitað að eitt allra mesta lán mitt í lífinu er að hafa fæðst og alist upp í Vestmannaeyjum. Þetta var vitaskuld alls ekki meðvituð ákvörðun hjá mér, það vildi bara svo til að örlögin höguðu þessu þannig. Ég er þakklátur fyrir þessa heppni.

Það er varla hægt að ímynda sér betri stað á jarðarkringlunni til þess að alast upp heldur en Vestmannaeyjar. Eyjarnar eru fallegar og frjálsar, skemmtilegar og fjölbreyttar. En það kemur fleira til. Bærinn er nægilega stór til þess að þar þrífst fjölbreytt mannlíf og menning, en hann er þó ekki svo stór að bæjarbúar geti verið afskiptalausir um hver annan. Þótt allir viti flest um alla aðra, hefur mér alltaf fundist Eyjamenn vera fljótir að sýna skilning á aðstæðum og breyskleika náungans en seinþreyttir til vandlætingar eða fordæmingar.

Að leiðast út í íþróttir

Samfélagið var mikið jafningjasamfélag, að minnsta kosti í augum barns, þar sem engum leyfðist að setja sig á háan hest gagnvart öðrum. Það þótti ekki fínt að þykjast vera eitthvað betri en aðrir – en að sama skapi var heldur ekki ætlast til þess að menn teldu sig vera eitthvað verri. Flestir höfðu tækifæri til þess móta sína eigin sjálfsvirðingu, gera það gagn sem þeir gátu og finna sitt strik. Hvers kyns snobb var algjörlega forboðið og hallærislegt – svo mjög að mönnum sem áskotnuðust einfaldar flíkur á borð við Levi's gallabuxur eða Fruit-of-the-Loom nærklæðnað var strítt fyrir hégómann.

Þar sem ég ólst upp á þessum stað þá leiddist ég út í íþróttir snemma á ævinni. Flestir á mínum aldri gerðu það. Þrátt fyrir ótrúlega fyrirhöfn og þrotlausar æfingar var árangur minn takmarkaður, enda er það líklega rétt sem góður vinur minn sagði við mig um daginn, að ég hafi verið „mjög ömurlegur íþróttamaður frá náttúrunnar hendi“. En það er góð lexía að hafa hlutverk í hóp – þótt það hlutverk takmarkist við að klúðra ekki svo illa að það hafi óyfirstíganlega slæm áhrif á gengi liðsins. Það var ætlast til þess að allir gerðu það sem þeir gátu, og legðu sig fram – og umfram allt, gæfust ekki upp.

Að vera ekki höfðingi eða undirlægja

Skilaboð umhverfisins voru að maður ætti að vera með, gera sitt besta, leggja eins mikið af mörkum og maður gæti, bera virðingu fyrir árangri en vera hvorki höfðingi eða undirlægja – og það var ekki hægt að kaupa sig til mannvirðinga með því að eiga flotta hluti – en það var hægt að öðlast virðingu með því að sinna vel því sem manni var treyst fyrir.

Örugglega er ég ekki einn um að hafa svipaða sögu að segja. Íslendingar geta almennt verið mjög þakklátir fyrir það glópalán að hafa fæðst einmitt á þessu ágæta landi. Betri forgjöf í lífinu er varla hægt að hugsa sér. Þótt ekki sé allt fullkomið á okkar yndislegu eyju, þá segir það sína sögu að við búum í landi sem fólk flýr til en ekki frá.

Vonlaust samfélag

Ef ég hefði til dæmis fæðst í Albaníu en ekki Vestmannaeyjum er líklegt að skilaboð samfélagsins hefðu verið allt önnur. Þar er ríkjandi menning ofbeldis og ójöfnuðar. Glæpatíðni er há, tækifærin eru engin – það litla land skarar fram úr í mansali og líffæraþjófnaði miðað við höfðatölu. Glæpakóngar og ríkisbubbar baða sig í ríkidæmi og stöðutáknum. Skilaboðin sem börn og fullorðnir hafa fyrir augunum alla sína ævi er að hvers konar metnaður og framtakssemi skili litlu nema aukinni hættu á því að lenda í skotlínu þeirra sem eru máttugri. Það er ekki mikið lífslán að fæðast í þess háttar samfélagi.

Það er auðvitað þægileg tilhugsun að halda að ef maður hefði verið svo ólánsamur að fæðast inn í þannig samfélag þá hefði manni einhvern veginn tekist að brjótast út úr því. En það er að öllum líkindum óraunsætt. Flest okkar mótast svo mjög af því umhverfi sem við lendum í að við gerum lítið til þess að breyta því. Við aðlögumst og reynum að skapa okkur eins gott líf og hægt er – miðað við ömurlegar aðstæður. Eða sættum okkur einfaldlega við að lífið hafi ekki upp á meira að bjóða.

Ef ég hefði alist upp við þessar aðstæður hefðu valkostirnir líklega verið að reyna að koma sér sem best fyrir í því gjörspillta glæpasamfélagi sem maður fæddist inn í, reyna að lifa í friði og ró án þess að styggja nokkurn mann eða fórna lífi sínu og lífsorku í vonlausa baráttu við að breyta ónýtu samfélagi.

Nema ef maður reyndi að komast burt. En það er ekki auðvelt að komast burt. Ef maður var svo óheppinn að fæðast í Albaníu en ekki Vestmannaeyjum mætir maður víðast hvar tortryggni og lokuðum dyrum. Vestmannaeyingar mæta þeim fordómum að vera álitnir of söngelskir og uppteknir af íþróttum—af því að Árni Johnsen og Ásgeir Sigurvinsson eru þaðan; en Albanar mæta þeim fordómum að vera álitnir glæpamenn af því þeirra heimaland hefur það orðspor.

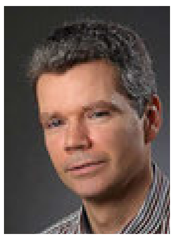
> Á þessum árstíma er aldalöng hefð fyrir því að hugsa um það sem maður getur verið þakklátur fyrir og reyna að leyfa þeim sem ekki eru eins lánsamir að njóta velvildar. Vonandi er almenn stemning fyrir því um þessar mundir að hafa þetta í huga.

Hjálpum þeim

Á þessum árstíma er aldalöng hefð fyrir því að hugsa um það sem maður getur verið þakklátur fyrir og reyna að leyfa þeim sem ekki eru eins lánsamir að njóta velvildar. Vonandi er almenn stemning fyrir því um þessar mundir að hafa þetta í huga og þótt við getum ekki hjálpað öllum, hvort sem er sem einstaklingar eða sem þjóð, þá þýðir það svo sannarlega ekki að við getum ekki hjálpað neinum.

Þessi jól ætla ég að vera þakklátur fyrir að hafa ekki fæðst í samfélagi þar sem ég hefði verið öreigi, hugsanlega þurft að fóta mig í glæpasamfélagi; eða, sem er líklegra, dauður úti í skurði. Hvort sem væri, hefði æsku minni verið verr varið þannig heldur en í vonlausan íþróttaferil.

Græn orka og loftslagsmál: Sérstaða og tækifæri



Gústaf Adolf Skúlason
framkvæmdastjóri Samorku, samtaka orku- og veitufyrirtækja

Parísarsamkomulaginu í loftslagsmálum er nú fagnað víða um heim. Að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda er gríðarleg áskorun fyrir mannkyn, en um leið afar brýnt verkefni. Stærsta viðfangsefnið er að draga úr brennslu á jarðefnaeldsneyti á borð við olíu og kol. Að minnka orkunotkun og/eða auka hlut endurnýjanlegra orkugjafa á borð við vatnsafl, jarðhita, sólarorku og vindorku. Orkugjafa sem allir hafa vissulega einhver sjónræn áhrif í för með sér, en hverfandi losun gróðurhúsalofttegunda. Þrátt fyrir háleit markmið frá París mun þessi þróun hins vegar taka mjög langan tíma og ljóst að jarðefnaeldsneyti verður áfram nýtt sem orkugjafar víða um heim um langa hríð.

Græna orkan sparar mikla losun

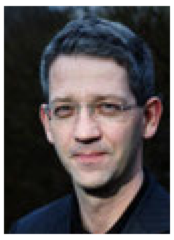
Ísland er sem kunnugt er í algerlega einstakri stöðu, en hér byggir nánast öll raforkuvinnsla og húshitun á endurnýjanlegum orkugjöfum – vatnsafli og jarðvarma. Orkustofnun hefur tekið saman að með nýtingu endurnýjanlegra orkugjafa í stað olíu spörum við andrúmsloftinu um 18 milljón tonn af losun koldíoxíðs árlega (að ógleymdum gríðarlegum gjaldeyrissparnaði). Stofnunin bendir jafnframt á að með nýtingu allra orkukosta sem nú eru til umfjöllunar á vettvangi rammaáætlunar mætti þrefalda þennan sparnað í um 50 milljónir tonna á ári. Til samanburðar losa Frakkar um 320 milljónir tonna árlega í andrúmsloftið, en þar búa 66 milljónir manna. Enginn reiknar auðvitað með þessari þróun rammaáætlunar, en þetta dæmi endurspeglar jákvætt framlag vatnsafls og jarðvarma til loftslagsmála.

Tækifæri fram undan

Þrátt fyrir okkar miklu sérstöðu höfum við ýmis tækifæri til að ná enn meiri árangri á þessu sviði, ekki eingöngu með aukinni nýtingu grænna orkugjafa hérlendis. Rafvæðing samgangna er augljóst dæmi, en sú spennandi þróun er sannarlega hafin. Áratugum saman hafa Íslendingar deilt þekkingu sinni af nýtingu jarðvarma með öðrum þjóðum og enn stendur til að efla þá starfsemi. Þá hefur mögulegur sæstrengur til Bretlands verið til skoðunar, en slíkur strengur hefði í för með sér tækifæri til bættrar nýtingar á okkar grænu orku og á móti mætti t.d. minnka brennslu á kolum í Bretlandi.

Við getum því bæði verið stolt af okkar græna orkukerfi og horft bjartsýn til enn aukins framlags okkar til þess til að draga úr hnattrænni losun gróðurhúsalofttegunda.

Breyttar áherslur í námsmati og einkunnagjöf



Gylfi Jón Gylfason
sviðstjóri á mats- og greiningarsviði Menntamálastofnunar

Breytingarnar krefjast breytts hugsunarháttar hvað varðar námsmat að því leyti að nú byggir námsmat á því hvernig nemandinn nýtir það sem hann hefur lært frekar en á því hvað hann getur munað.

Verkefni nemenda í grunn- og framhaldsskólum hafa breyst undanfarin ár. Nútíminn gerir stöðugt fjölbreyttari kröfur um þekkingu, leikni og hæfni sem hefur í för með sér breytt námsmat. Það færist frá áherslu á staðreyndaupptalningu yfir í að meta hæfni til að finna upplýsingar og vinna með þær í námi og starfi. Til að grunn- og framhaldsskólar geti tekist á við þessar breyttu áherslur var ákveðið að breyta námsmatskerfinu á svipaðan hátt og nágrannaþjóðir okkar hafa gert.

Nýtt námsmat kynnt

Upphafið að nýju námsmatskerfi á Íslandi má rekja til ársins 2011 þegar ný aðalnámskrá grunnskóla var gefin út, en í almenna hluta hennar segir frá nýju námsmatskerfi og að einkunnagjöf skyldi breyta í bókstafaeinkunnir. Innleiðingarferlið hófst og nýtt kerfi kynnt fyrir kennurum, samtökum foreldra og hagsmunaaðilum. Haldnir voru tæplega 40 kynningarfundir um land allt frá miðju ári 2011 til maí 2012.

Betra samræmi í einkunnagjöf

Greinasvið aðalnámskrár grunnskóla voru gefin út í mars 2013 en þar er fjallað um einstakar námsgreinar í grunnskólum og birtur nýr einkunnakvarði. Breytingin er sú að hverjum bókstaf fylgir lýsing á hæfni nemenda sem er sambærileg milli skóla. Markmiðið er að samræma betur einkunnagjöf á milli skóla og að einkunnir skýri betur hæfni nemenda.

Vinnustofur og kynningarfundir

Sem dæmi um það kynningarstarf sem fór fram er landshlutanámskeiðið Leiðtogi í heimabyggð, samstarfsverkefni hins opinbera og stéttarfélaga, sem haldið var í mars 2013. Markmið þess var að kynna innleiðingu nýrrar aðalnámskrár og í apríl birti mennta- og menningarráðuneytið innleiðingaráætlun. Átta vinnustofur um breytingastjórnun í tengslum við ný ákvæði aðalnámskrár voru haldnar um allt land og um haustið var staðið fyrir kynningu á haustþingum kennara. Sama ár héldu Heimili og skóli, landssamtök foreldra, kynningarfundi víðs vegar um land þar sem námskráin og þær breytingar sem snúa að foreldrum voru kynntar.

Tækifæri til athugasemda

Á haustmánuðum voru haldin málþing, fyrir kennara og skólafólk á leik,- grunn- og framhaldsskólastigi, á höfuðborgarsvæðinu og á Akureyri. Skólafólk víða um land fylgdist með fyrirlestrum og hélt málstofur í heimabyggð í kjölfarið. Auk þessa var hagsmunaaðilum sent bréf þar sem mögulegar breytingar á námsmati grunnskóla voru kynntar og þeim gefinn kostur á að gera athugasemdir. Alls bárust 15 umsagnir sem tóku afstöðu til þeirra breytinga sem kynntar höfðu verið. Rúmu ári síðar sendi mennta- og menningarmálaráðuneyti bréf til hagsmunaaðila þegar það hafði farið yfir umsagnir og tekið ákvarðanir um breytingar á einkunnagjöf.

Stuðningur við breytingar

Til að gæta hagsmuna nemenda og styðja við skóla, hafa Menntamálastofnun og mennta- og menningarmálaráðuneytið unnið að ýmsum verkefnum. Í lok árs 2014 var 30 milljóna króna styrk úthlutað til sveitarfélaga og fékk hvert þeirra úthlutað í samræmi við nemendafjölda. Styrkurinn var ætlaður til að sveitarfélög gætu tekið upp upplýsingakerfi sem styðja við innleiðinguna. Þá hefur verið unnið að þróun á rafrænu vitnisburðarskírteini sem tengir saman einkunnir og matsviðmið, sem tekið verður í notkun vorið 2016 þegar allir skólar taka upp nýtt einkunnakerfi. Mun það veita betri upplýsingar um hvar nemandi stendur í náminu, auk þess sem framhaldsskólar geta nýtt skírteinið við innritun. Eins hefur verið opnaður kynningarvefur þar sem veittar eru upplýsingar um nýtt námsmat.

Breyting á hugsunarhætti

Það má því segja að unnið hefur verið ötullega að kynningu á nýjum einkunnakvarða og námsmati. Menntamálastofnun telur það afar mikilvægt að veita greinargóðar upplýsingar og viðhalda öflugu kynningarstarfi fyrir alla þá sem koma að skólastarfi og námi barnanna okkar. Breytingarnar krefjast breytts hugsunarháttar hvað varðar námsmat að því leyti að nú byggir námsmat á því hvernig nemandinn nýtir það sem hann hefur lært frekar en á því hvað hann getur munað.

Nýir tímar og ný tækifæri

Ban Ki-moon
aðalframkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna

Fyrir sjötíu árum risu Sameinuðu þjóðirnar upp úr rústum síðari heimsstyrjaldarinnar. Sjö áratugum síðar hafa þjóðir heims sameinast andspænis annars konar hættu; þeirri hættu sem lífi eins og við þekkjum stafar af skjótri hlýnun plánetunnar.

Ríkisstjórnir hafa markað upphaf nýrra tíma samvinnu á heimsvísu um loftslagsbreytingar, einn margslungnasta vanda sem mannkynið hefur nokkru sinni glímt við.

Með þessu hafa þær með afgerandi hætti stigið skref til að standa við það fyrirheit Sáttmála Sameinuðu þjóðanna um „að bjarga komandi kynslóðum“.

Parísarsamkomulagið er stórsigur fyrir fólk, fyrir umhverfið og fyrir milliríkjasamskipti. Í fyrsta skipti í sögunni hefur hvert einasta land heims heitið að draga úr losun, auka viðnámsþrótt og grípa til aðgerða jafnt heima fyrir sem á alþjóðavettvangi til að stemma stigu við loftslagsbreytingum.

Í sameiningu hafa ríki komist að samkomulagi um að það sé í samræmi við þjóðarhagsmuni að draga úr hættunni af loftslagsbreytingum. Ég tel að þetta sé fordæmi sem við gætum öll hagnast á að hafa að leiðarljósi á öllum sviðum stjórnmála.

Sigurinn í París kórónar makalaust ár. Sameinuðu þjóðirnar hafa sannað gildi sitt á þessu ári í að glæða vonir og græða sár heimsins; allt frá Rammasamkomulagi um að draga úr hættu af náttúruhamförum í Sendai til samnings í Addis Ababa um fjármögnun þróunaraðstoðar og frá hinum sögulega leiðtogafundi um Sjálfbæra þróun í New York til loftslagssamningsins í París.

Helsta áskorun okkar tíma

Frá því á fyrstu dögum mínum í embætti hef ég skilgreint loftslagsbreytingar sem helstu áskorun okkar tíma. Þess vegna hef ég sett það mál efst á lista yfir forgangsatriði í mínu starfi. Ég hef talað við næstum hvern einasta veraldarleiðtoga um þá hættu sem efnahag okkar, öryggi og tilveru stafar af loftslagsbreytingum. Ég hef heimsótt hvert einasta meginland og hitt samfélög sem búa á víglínu loftslagsbreytinga. Ég hef fundið til hluttekningar með þeim og dregið lærdóma af lausnum sem auka öryggi og velmegun í heiminum.

Ég hef sótt hverja einustu ráðstefnu Sameinuðu þjóðanna um loftslagsmál. Þar á meðal eru þrír leiðtogafundir sem ég hef boðað til í því skyni að efla pólitískan vilja og leysa úr læðingi skapandi aðgerðir ríkisstjórna, fyrirtækja og almennings. Parísarsamkomulagið ásamt skuldbindingum Loftslags-leiðtogafundarins á síðasta ári, sýna svo ekki verður um villst að lausnir eru fyrir hendi.

Með því að vinna saman getum við náð sameiginlegum markmiðum okkar um að binda enda á fátækt, efla frið og að allir geti lifað með reisn og haft næg tækifæri.

Það sem einu sinni var óhugsandi er nú óstöðvandi. Einkageirinn fjárfestir sem aldrei fyrr í losunarsnauðri framtíð. Lausnirnar eru í sívaxandi mæli ódýrar og tiltækar og eftir árangur Parísarfundarins eiga enn fleiri eftir að líta dagsins ljós.

Parísarsamkomulagið skilaði árangri á öllum þeim sviðum sem ég hvatti til. Mörkuðum hafa verið gefin skýr skilaboð um að auka beri fjárfestingar í því skyni að glæða losunarsnauða þróun með miklum viðnámsþrótti gegn loftslagsbreytingum.

Öll ríki hafa samþykkt að vinna að því að aukning hitastigs í heiminum verði vel innan tveggja gráðu marksins og helst sem nærri 1,5 gráðum, sökum þeirrar miklu hættu sem við stöndum andspænis. Þetta er sérstaklega þýðingarmikið fyrir Afríkuríki, lítil ey-þróunarríki og minnst þróuðu ríki heims. Ríkin samþykktu í París langtímamarkmið um að losun þeirra á gastegundum sem valda gróðurhúsaáhrifum nái hámarki eins fljótt og hægt er á síðari helmingi aldarinnar. Hundrað áttatíu og átta ríki hafa skilað inn landsmarkmiðum, þar sem gerð er grein fyrir hvað þau eru reiðubúin að gera til að minnka losun og efla viðnámsþrótt gegn loftslagsbreytingum.

Endurskoðað á fimm ára fresti

Eins og sakir standa munu þessi landsmarkmið samanlögð sveigja losunarkúrfuna niður á við. En betur má ef duga skal því þrátt fyrir þetta má gera ráð fyrir að hækkun hitastigs verði þrjár gráður á Celsius sem er hættulegt og óásættanlegt. Af þessum sökum samþykktu ríkin í París að þau muni endurskoða landsmarkmið sín á fimm ára fresti og byrja 2018. Þetta gerir þeim kleift að auka metnað sinn til samræmis við það sem vísindin krefjast.

Parísarsamkomulagið tryggir einnig fullnægjandi stuðning til þróunarríkja, sérstaklega hinna fátækustu og þeirra sem standa höllustum fæti, með góðu jafnvægi á milli mildunar og aðlögunar að loftslagsbreytingum.

Ríkisstjórnir hafa samþykkt bindandi, öflugar, gagnsæjar reglur sem tryggja að öll ríki standi við það sem þau hafa sagst ætla að gera. Þróuðu ríkin hafa gengist undir að útvega fjármagn og að efla stuðning í útvegun tækni og þjálfunar. Og þróunarríki hafa axlað vaxandi ábyrgð til að takast á við loftslagsbreytingar í samræmi við getu hvers og eins.

Ég færi hins vegar villur vegar ef ég sleppti úr þessari upptalningu að minnast á forystuhlutverk og framtíðarsýn forystumanna atvinnurekenda og almannasamtaka. Þeir hafa hvort tveggja bent á hættur og lausnir. Ég vil þakka þeim fyrir að sýna einstaka forystu í loftslagsmálum.

Snúum okkur að framkvæmdinni

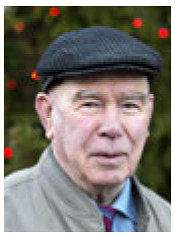
Nú, þegar Parísarsamkomulagið er í höfn, snúum við okkur umsvifalaust að framkvæmdinni. Með því að ljúka Parísarsamkomulaginu, höfum við þokast áleiðis með 2030 Áætlanirnar um sjálfbæra þróun. Parísarsamkomulagið hefur jákvæð áhrif á Heimsmarkmiðin um sjálfbæra þróun. Við blasa nýir tímar og ný tækifæri.

Sameinuðu þjóðirnar munu leggja sitt lóð á vogarskálarnar á hverju stigi málsins, nú þegar ríkisstjórnir, fyrirtæki og almannasamtök standa frammi fyrir því tröllaukna verkefni að ná Sjálfbæru þróunarmarkmiðunum.

Eins og ráð er gert fyrir í samningnum mun ég boða til undirskriftarathafnar í New York 22. apríl á næsta ári sem fyrsta liðar í framkvæmd Parísarsamkomulagsins.

Ég mun bjóða veraldarleiðtogum að sækja athöfnina í því skyni að viðhalda skriðþunganum og auka hann. Með því að vinna saman getum við náð sameiginlegum markmiðum okkar um að binda enda á fátækt, efla frið og að allir geti lifað með reisn og haft næg tækifæri.

Lokun St. Jósefsspítala 2011 – vanvirðing við konur?



Ámundi H. Ólafsson
fv. flugstjóri

Í árslok 2011 var St. Jósefsspítali sameinaður Landspítala. Það var búist við að þetta yrði kærkomin viðbót fyrir Landspítala.

Þarna voru 50 sjúkrarúm í heildina, bæði var um að ræða 25 rýma handlækningadeild sem sérhæfði sig í að þjónusta konur og kvensjúkdóma og einnig 25 rýma lyflækningadeild.

400 milljóna fjárveiting fylgdi vegna rekstrarársins 2012. Reyndin varð sú, að rekstri St. Jósefsspítala var hætt strax í ársbyrjun 2012. Spítalinn var tæmdur.

Nothæf tæki voru flutt á Landspítala. Öll sjúkrarúm fjarlægð og gefin til útlanda. Landspítali hefur síðan kvartað reglulega vegna skorts á legurýmum sem orsakast af langlegusjúklingum sem ekki er hægt að útskrifa. Hvað veldur því að St. Jósefsspítali er ekki nothæfur fyrir langlegusjúklinga?

Spítalinn er byggður á svipuðum tíma og Landspítali og Vífilsstaðaspítali sem báðir eru nothæfir enn. Alltaf var haldið vel utan um viðhald á byggingum St. Jósefsspítala og aldrei fannst þar mygla og fúkki, sem er annað en á Landspítala nútímans. Á hinni sérhæfðu kvensjúkdómadeild St. Jósefsspítala var almennt lítill biðlisti og sú þjónusta mjög eftirsótt. Landspítalinn tók yfir alla þá þjónustu.

Samkvæmt forsíðufrétt Fréttablaðsins 19. nóvember sl. bíða 180 konur eftir greiningu, 238 bíða eftir aðgerð vegna blöðrusigs eða legsigs, 37 vegna þvagleka. Samkvæmt fréttinni getur bið eftir aðgerð verið nær tvö ár. Kristín Jónsdóttir er yfirlæknir á kvensjúkdómadeild. Hún segir þessa sjúkdóma mikið feimnismál. Kristín segir að fjöldi fyrrgreindra aðgerða hafi áður verið gerður á St. Jósefsspítala en við lokun hans fyrir fjórum árum hafi aðgerðirnar flust á Landspítalann. „Áður var í raun enginn biðlisti vegna slíkra aðgerða hjá kvennadeild Landspítalans. Núna er eins og við séum að hlaupa á eftir skottinu á okkur,“ segir yfirlæknir í fréttinni.

Þegar St. Jósefsspítala var lokað vakti það engin viðbrögð hjá konum og kvennasamtökum. Að fenginni reynslu vekur það furðu að enn skuli engin viðbrögð merkjast meðal samtaka kvenna varðandi þetta stóra og vandmeðfarna vandamál þeirra.

Samtök kvenna studdu stofnun Landspítalans verulega. Nú mega konur sjálfar líða mikið fyrir verulega skerta þjónustu sömu stofnunar.

Það má vissulega minnast fleira en 100 ára afmælis kosningaréttar. Því mættu kvenfélagasamtök um næstu áramót minnast þessara fjögurra ára vonbrigða með niðurlagningu St. Jósefsspítala, sem þau hafa látið átalda hingað til.

Nothæf tæki voru flutt á Landspítala. Öll sjúkrarúm fjarlægð og gefin til útlanda. Landspítali hefur síðan kvartað reglulega vegna skorts á legurýmum sem orsakast af langlegusjúklingum sem ekki er hægt að útskrifa.

Toys R Us

IT DOESN'T GET BIGGER THAN THIS!

SPARIÐ ALLT AÐ 40%

FÖSTUDAG TIL SUNNUDAGS

SPARIÐ 33%

082606
Venjulegt verð 7.499
SPARIÐ 2.500
4.999

SPARIÐ 22%

119208
Venjulegt verð 8.999
SPARIÐ 2.000
6.999

SPARIÐ 37%

451797
Venjulegt verð 7.999
SPARIÐ 3.000
4.999

SPARIÐ 40%

451798
Venjulegt verð 8.999
SPARIÐ 3.600
5.399

SPARIÐ 37%

472205-06
Venjulegt verð 7.999
SPARIÐ 3.000
4.999

SPARIÐ 28%

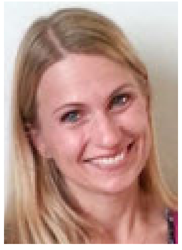
523715
Venjulegt verð 6.999
SPARIÐ 2.000
4.999
Frjálst val

50 cm

Tilboðin gilda til og með 18.–20.12.2015. VSK er innifalinn í verði.
Fyrirvarar eru gerðir vegna mögulegra prentvillna.

Akureyri: Glerártorg, sími 461 4500 – Grafarvogur: Korputorg, sími 585 0600 – Kópavogur: Smáratorg, sími 550 0800

Áskorun til útvarpsstjóra



Ása Guðlaug Lúðvíksdóttir
verkfræðingur

Ég heiti Ása Guðlaug Lúðvíksdóttir og samþykkti sem kjósandi í þjóðaratkvæðagreiðslu haustið 2012 að tillögur stjórnlagaráðs yrðu lagðar til grundvallar nýrri stjórnarskrá landsins. Síðan eru liðin meira en þrjú ár og málið er enn þá óafgreitt á Alþingi.

Ég sá heimildarmyndina Blueberry Soup í Norræna húsinu í byrjun sumars, þar sem fjallað er um aðdraganda og framkvæmd stjórnlagaráðs og ég skora á þig að sýna myndina á RÚV. Ég hef það staðfest frá leikstjóra myndarinnar að það er auðsótt verk að fá leyfi til sýningar á myndinni.

Myndin fjallar um þá atburðarás sem átti sér stað eftir efnahagshrunið, en þá ríkti algjört vantraust milli þjóðar og stjórnvalda og krafan um ný gildi í samfélaginu var hávær. Því var haldinn þjóðfundur þar sem um eitt þúsund einstaklingar vítt og breitt úr samfélaginu komu saman og hófu að endurskilgreina lykilþætti í stjórnarskrá landsins. Í kjölfarið kaus þjóðin 25 fulltrúa til stjórnlagaþings til að klára verkið.

Stjórnlagaþing varð að stjórnlagaráði sem síðan vann sleitulaust í fjóra mánuði við að endurskrifa stjórnarskrána okkar. Vinnan fór áfram fram með dyggri aðstoð frá almennum borgurum, en fundum var varpað beint á heimasíðu stjórnlagaráðs og drög birt á síðunni um leið og þau urðu til. Því gat fólkið í landinu sagt skoðun sína jafnóðum og haft áhrif á útkomuna, þar með tekið virkan þátt í mótun nýrrar stjórnarskrár frá upphafi til enda.

Niðurstaðan var drög að nýrri stjórnarskrá sem afhent voru Alþingi síðsumars 2012. Þjóðin sýndi svo óvefengjanlegan vilja sinn í þjóðaratkvæðagreiðslu haustið 2012, þegar tveir þriðju hlutar kjósenda svöruðu játandi að tillögur stjórnlagaráðs skyldu lagðar til grundvallar frumvarpi að nýrri stjórnarskrá.

Það vekur furðu að það sé fyrir tilstilli Stjórnarskrárfélagsins, lítilla óháðra félagasamtaka, en ekki ríkisfjölmiðils sem myndin er sýnd á Íslandi.

Innblástur víða um heim

Slíkt beint lýðræði og valdefling fólksins í landinu þar sem heil þjóð endurskrifar eigin stjórnarskrá er einstakt í sögunni og hefur heimildarmyndin Blueberry Soup, sem segir þessa sögu, vakið gríðarleg viðbrögð og verið innblástur víða um heim þar sem hún hefur verið sýnd. Hefur myndin meðal annars verið sýnd í yfir 20 háskólum í Bandaríkjunum og þar á meðal í lagadeildum Harvard, Stanford og Berkeley.

Nýlega tókst með einstaklingssöfnun á netinu að afla 20 þúsund dala til þess að fjármagna Evrópureisu leikstjórans með myndina þar sem hún ferðaðist til 14 áfangastaða og alls staðar voru viðbrögð áhorfenda mikil. Hvar sem myndin er sýnd virðist hún, samkvæmt leikstjóra hennar, vekja sams konar viðbrögð, það er að segja hrifningu og innblástur þeirra sem hana sjá um að hægt sé að breyta samfélaginu með samstilltu átaki borgaranna sjálfra.

Þetta er einstakt framtak á heimsvísu og hafa fræðimenn á sviðum lögfræði og stjórnmálafræði skrifað um þetta lærðar greinar. Hér á landi er þó lítið fjallað um málið sem verður að teljast sérstakt í ljósi þess að þetta er vafalaust merkilegasta lýðræðistilraun sem Íslendingar hafa staðið fyrir.

Það vekur furðu að það sé fyrir tilstilli Stjórnarskrárfélagsins, lítilla óháðra félagasamtaka, en ekki ríkisfjölmiðils sem myndin er sýnd á Íslandi. Takmarkað fjármagn leiddi til þess að aðeins fáir gátu séð myndina þegar hún var sýnd í Norræna húsinu í byrjun sumars, en staðreyndin er sú að hún á erindi við okkur öll sem hér búum. Því árétta ég áskorun mína um að myndin verði sýnd í Ríkissjónvarpinu á næstunni.

Hafið í loftslaginu

Stefán Kristmannsson
hafeðlisfræðingur

Sjórinn var mikilvægur hluti umræðunnar á loftlagsráðstefnunni sem lauk nýlega í París. Í rauninni ættum við að tala um veðurfarsráðstefnu þar sem sjórinn og hafið leika þar stórt hlutverk, sérstaklega á okkar norðlægu slóðum, ekki síður en lofthjúpurinn. Reginmunur er samt á tímalengd ferla veðurs og sjávar sem munar hundraðföldun þar sem lágþrýstilægðin þeytist yfir hafið á nokkrum dögum en sjóinn tekur ár að færast sömu leið.

Það er rætt um súrnun sjávar og hækkun sjávarborðs, það fyrra vegna gleypni sjávar á auknu koldíoxíði í andrúmslofti af mannavöldum og hið seinna vegna bráðnunar jökla og hlýnunar sjávar. Það er vissulega þörf umræða sem kemur okkur öllum við. En samt eru fleiri mikilvægir þættir í flóknu samspili veðurkerfa og sjávarstrauma umhverfis okkur á norðurhveli sem gætu hugsanlega raskast.

Ísland er á mörkum hlýsjávar og kaldsjávar. Fyrir sunnan og vestan land er hlýr Atlantssjór sem kemur að sunnan og er hluti af hinum mikla hitagjafa norðurhafa, Golfstraumnum. Streymi hans alla leið til okkar og enn stærri hluti hans norður í Noregshaf leggur grundvöll að byggð svo norðarlega á hnettinum. Erfitt mundi fiskveiðiþjóð að þrífast pólmegin við þennan jaðar milli hlý- og kaldsjávar. Aftur á móti kemur kaldi sjórinn að norðan og upp að norðausturströndinni. Það eru sveiflur í straummagninu frá einu ári til annars eins og sagan hefur kennt okkur. Skemmst er að minnast hafísáranna fyrir 50 árum síðan þegar mikið af köldum bráðnunarsjó, svonefndum pólsjó kom upp að landinu norðan og austan með miklum kuldum og röskun á lífríki sjávar til langframa. Hafísárin voru áminning um áhættu þess að búa á jaðrinum við norðurheimskautið í hlýnandi heimi.

Einn veigamikill eðlisþáttur í straumakerfi norðurhafa er kólnun sjávar við yfirborð svo hann sökkvi. Þegar selturíkur sjór að sunnan kólnar á norðurslóðum og sekkur skilar hann ekki aðeins eftir hitaorku í andrúmsloftinu heldur byrjar hann að síga aftur suður á bóginn sem djúpsjór.

Það er augljóst að það mundi hafa feikilegar afleiðingar fyrir okkur sem fiskveiðiþjóð á mörkum hins byggilega heims ef straumkerfi Norður-Atlantshafs færi úr skorðum og áhrifin yrðu vissulega langmest við jaðarinn.

Sjórinn sem er saltastur [A1] sekkur mest og myndar strauma eftir botni og þessi sjór rennur í stríðum straumum suður í Atlantshafið í leit að sínu jafnvægi. Þetta skeður umhverfis okkur á veturna í Norðurhöfum.

Af þessu leiðir að hlýsjórinn að sunnan, Golfstraumurinn er drifinn norður á bóginn vegna myndunar djúp- og botnsjávar. Þetta er mikilvægur hluti hringrásar heimshafanna við núverandi aðstæður í veðurfari. Fleira kemur augljóslega til eins og vindakerfin á norðurhveli.

Veruleg kólnun gæti orðið

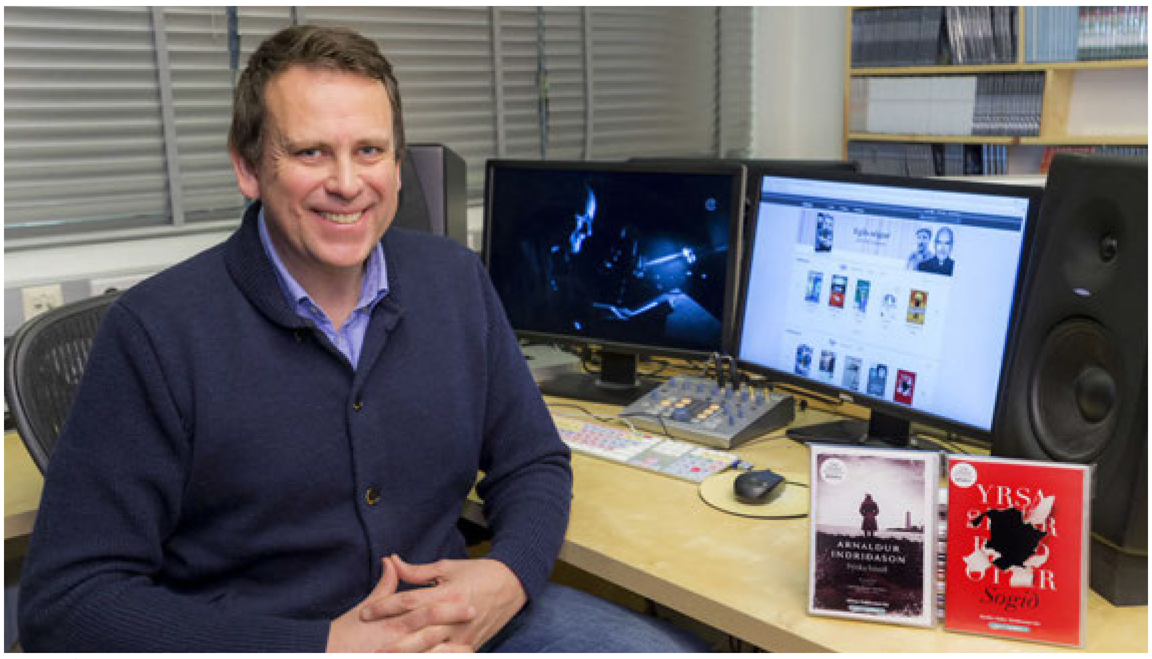
Bráðnun íss minnkar seltu sjávar og sjórinn sem myndast kallast pólsjór og er léttari en fullsaltur sjór og breiðist út í þunnum lögum í yfirborði. Pólsjór liggur yfir mestöllu Norður-Íshafi. Við aukna bráðnun hafíss og jökulíss getur því pólsjórinn myndað lok yfir saltari sjó og hafið fær einkenni stöðuvatns með meiri útbreiðslu á hafís.

Seltan í sjónum setur því skilyrði fyrir myndun djúpsjávar. Ef hún er of lág vegna bráðnunar getur sjórinn ekki sokkið lengur og myndað djúpsjó.

Ef þessi drifkraftur djúpsjávarmyndunar er ekki lengur til staðar af sama styrk hvert fer þá hlýsjórinn að sunnan? Mundi hlýsjórinn komast eins langt norður og nú? Er ekki mögulegt að jaðarinn milli hlý- og kaldsjávar færist til og nái ekki eins langt norður. Það er augljóst að það mundi hafa feikilegar afleiðingar fyrir okkur sem fiskveiðiþjóð á mörkum hins byggilega heims ef straumkerfi Norður-Atlantshafs færi úr skorðum og áhrifin yrðu vissulega langmest við jaðarinn. Að sjálfsögðu eru allir þessir ferlar í hafstraumum og náttúrufari miklum óvissum háðir, en til langs tíma litið gæti orðið veruleg kólnun á okkar slóðum þrátt fyrir hlýnun jarðar.

[A1] Þarf ekki endilega að vera þannig, t.d. er GSDW undir EBDW þó EBDW sé saltari.

Réttir á áramótaborðið
Sjónvarpskokkurinn Eyþór Rúnarsson gefur gómsætar uppskriftir á Stöð 2 fram að jólum. Hér er uppskrift að þrenns konar snittum, grillaðri nautalund og vanillu panna cotta.
SÍÐA 2



MEÐ BÓKASAFNIÐ Í VASANUM Stefán segir fólk í auknum mæli hlusta á bækur þegar það er á ferðinni, í ræktinni eða heima fyrir. MYND/VILHELM

MESTUR VÖXTUR Í ÚTGÁFU HLJÓÐBÓKA

SKYNJUN KYNNIR *Mikill vöxtur hefur verið í útgáfu og sölu hljóðbóka hér heima og erlendis undanfarin ár. Síðustu ár hefur útgáfa víða tvöfaldast og jafnvel þrefaldast milli ára og eru hljóðbækur það útgáfuform bóka sem vex mest. Skynjun gefur út alla helstu titla sem koma út á prenti hér á landi.*

Stefán Hjörleifsson, eigandi hljóðbókaútgáfunnar Skynjunar, segir mikinn vöxt í hljóðbókaútgáfu. „Helsta ástæða þess er aukin hlustun á stafrænt efni með tilkomu snjallsíma og annarra stafrænna spilara. Fleiri eru að færa sig frá prenti en vilja engu að síður njóta góðra bóka. Þá eru að verða til til nýir „lesendur“ sem hafa notað aðrar tegundir af hljóðritum eins og podcast og tónlist og uppgötvað kosti hljóðbóka í kjölfarið. Þetta eru jafnvel þeir sem hafa ekki talist til bókaorma hingað til,“ útskýrir Stefán.

Hann segir fólk í auknum mæli skipta annarri afþreyingu út fyrir hljóðbækur í tækjum sínum og að það hlusti í auknum mæli á bækur þegar það er á ferðinni, í ræktinni eða heimafyrir. „Fólk setur sig ekki endilega í sérstakar stellingar og hlustar jafnvel í styttri tíma í einu enda er það alltaf með bókasafnið í vasanum.

Stefán segir hljóðbækur líka geta bætt upplifunina af „lestri“ góðra bóka. „Nýjasta hljóðbók Egils Ólafssonar, Egils sögur, er gott dæmi en hljóðbókarútgáfa hennar geymir vel á annað hundrað tóndæmi og bakgrunnstónlist sem fangar stemningu hvers tíma, gæðir sögurnar lífi og rammar þær inn.“

Að sögn Stefáns eru hljóðbækur orðnar að raunverulegum valkosti enda koma þær nú út samhliða prentuðum útgáfum bóka og á undan rafbókarútgáfum sömu titla. „Skynjun gefur út hljóðbækur allra helstu titla sem koma á prenti hérlendis. Þær fást í miklu úrvali á ebækur.is þar sem hægt er að hlaða þeim niður rafrænt en einnig á diskum í bókaverslunum og stórmörkuðum. Öllum nýjustu diskunum fylgir stafræn útgáfa sömu bóka sem hægt er að hlaða niður í snjallsímann, spjaldtölvuna eða aðra stafræna spilara.“

RAUNVERULEGUR VALKOSTUR

„Hljóðbækur eru orðnar að raunverulegum valkosti enda koma þær nú út samhliða prentuðum útgáfum bóka og á undan rafbókum sömu titla.“

Njóttu þess að lesa ...
eBækur
www.ebækur.is

Áramótaveislan

Sjónvarpskokkurinn **Eyþór Rúnarsson** gefur gómsætar uppskriftir á Stöð 2 fram að jólum. Í gær gaf hann girnilegar uppskriftir fyrir áramótaveisluna.

ÞRJÁR GERÐIR AF SNITTUM. Hreindýrasnitta, snitta með steiktum humri og snitta með steiktri andalifur.

CROSTINI-BRAUÐSNITTUR

Um 20 stk.
1 stk. stórt baguette-brauð (bakað)
Góð extra virgin ólífuolía
Sjávarsalt
Svartur pipar úr kvörn

Skerið brauðið í um 1 cm þykkar sneiðar og raðið á bökunarplötu. Penslið þær með ólífuolíu og kryddið það með salti og pipar. Setjið brauðið inn í 180 gráða heitan ofninn í 6-7 mín. Takið úr ofninum og látið kólna.

HREINDÝRASNITTA MEÐ PIPARRÓTARDRESSINGU OG GRÆNUM EPLUM

Hreindýratartar

200 g hreindýrakjöt sinalaust (smátt skorið)
1 stk. fínt skorinn skalottlaukur
½ grænt epli (skrælt og skorið í litla teninga)
1 stk. sýrð smágúrka (fínt skorin)
1 msk. dill (fínt skorið)
20 stk. crostini-brauðsnittur
Íssalat
Sjávarsalt
Svartur pipar úr kvörn

Setjið allt hráefnið saman í skál og smakkið til með saltinu og piparnum. Setjið piparrótardressingu á brauðsnittuna og salatblað þar ofan á. Ofan á salatblaðið er sett um 1 msk. af tartarnum, því næst smá sósa og einn dilltoppur í lokin.

Piparrótardressing

½ dós 18% sýrður rjómi
2 msk. majónes
1 msk. fínt rifin fersk piparrót
1 msk. Worcestershire-sósa
Ferskur sítrónusafi
Fínt salt

Setjið allt hráefnið saman í skál og blandið því vel saman, smakkið til með sítrónusafanum og saltinu.

STEIKTUR HUMAR Á CROSTINI MEÐ ENGFER-CHILI-SULTU

20 stk. pillaðir humarhalar
Ólífuolía
40 g smjör
20 stk. crostini-brauðsnittur
Klettasalat
Sjávarsalt

Hitið pönnu með ólífuolíu og steikið humarinn í um 2 mín. og snúið honum svo við og bætið smjörinu út á pönnuna. Ausið smjörinu yfir humarinn og steikið í 2 mín. í viðbót og kryddið með salti. Setjið humarinn á eldhúsrúllu og þerrið hann. Setjið klettasalatið á brauðsnittuna og svo humarinn ofan á það, bætið næst engifer-chili-sultunni ofan á og skerið svo í lokin smá klettasalat fínt og bætið ofan á sultuna.

Engifer-chili-sulta

500 g tómatar (gróft saxaðir)
4 stk. rauður chili (saxaðir í fína strimla)
3 stk. hvítlaukur (fínt saxaðir)
1 tsk. lemongrass-paste
1 þumlungur engifer (fínt saxað)
50 ml rauðvínsedik
300 g hrásykur
1 stk. stjörnuanís
1 tsk. pektín (sultuhleypir)

Allt sett í pott og soðið þar til sultan fer að þykkna. Setjið í ísskáp og látið kólna.

STEIKT ANDALIFUR MEÐ FENNELSULTU

1 stk. fennel
½ hvítur laukur
4 stk. apríkósur
1 stk. stjörnuanís
1 stk. kardimomma
2 stk. negulnaglar
150 g eplaedik
70 g hrásykur

Skerið fennelið og laukinn gróft niður og setjið í pott með öllu hinu hráefninu. Sjóðið saman í 30 mín. eða þar til allt er orðið mjúkt undir tönn. Takið kryddin úr pottinum og setjið í skál og látið sultuna kólna.

Meðlæti á snittu

7 stk. andalifrarsteikur
8 msk. hveiti
4 msk. granateplakjarnar
4 msk. pistasíur (ristaðar í 150° í 20 mín.)
1 lúka klettasalat
20 stk. brauðsnittur
1 msk. truffluolía
Ólífuolía til steikingar

Hitið pönnu með ólífuolíu á, veltið andalifrinni upp úr hveitinu og setjið á pönnuna og steikið í um 2 mín. á hvorri hlið. Setjið klettasalatið á snittuna og leggið svo andalifrina þar ofan á. Bætið því næst fennelsultunni ofan á.

Blandið saman granateplakjörnunum og pistasíunum og setjið um 1 msk. af truffluolíunni yfir og blandið öllu saman og setjið á toppinn á snittunni.

GRILLUÐ NAUTALUND Í SVEPPA-, BEIKON- OG SINNEPSKRYDDHJÚP

800 g fullhreinsuð nautalund
1 bréf beikon
8 stk. portóbellósveppir
½ hvítlauksrif (fínt rifið)
½ búnt steinselja (fínt skorin)
3 msk. grófkorna sinnep
1 msk. tómatpurée
1 msk. maple-síróp
Olía til steikingar
Svartur pipar úr kvörn
Sjávarsalt

Skerið beikonið smátt niður og steikið þar til það er orðið stökkt, hellið því svo á disk með eldhúsrúllu til að þerra fituna í burtu. Skerið portóbellósveppina í þunnar sneiðar og steikið á pönnu, þegar sveppirnir eru hálf steiktir er hvítlauknum bætt út á pönnuna og hann brúnaður með. Slökkvið á hellunni og blandið öllu nema nautalundinni saman við og smakkið til með saltinu og piparnum. Hitið pönnu með olíu og brúnið nautalundina allan hringinn setjið nautalundina í eldfast mót. Smyrjið þykku lagi af hjúpnum þétt yfir lundina. Setjið lundina inn í 100 gráðu heitan ofninn í 40 mín eða þar til hún hefur náð 54 gráðum í kjarnhita.

Rauðvínssoðgljái

3 stk. hvítir laukar
6 hvítlauksgeirar
olía til steikingar
½ bréf tímían
4 sellerístilkar
50 ml balsamikedik
50 ml maple-síróp
½ flaska rauðvín
1 lítri nautasoð
150 g smjör
½ sítróna (bara safinn)
Fínt salt (má sleppa)

Skrælið og skerið laukinn í grófa bita , hitið pott með olíu í og brúnið laukinn þar til hann er orðinn mjúkur. Bætið selleríinu, timíaninu, maple-sírópinu og balsamikedikinu út í. Sjóðið niður um u.þ.b. ⅔ og bætið svo rauðvíninu út í og sjóðið það niður um helming. Hellið nautasoðinu út í og sjóðið niður um helming eða þar til sósan er farin að þykkna. Sigtið sósuna yfir í annan pott. Þegar þetta er búið er sósan klár og geymist í kæli í 7-10 daga. Í lokin, áður en að þið notið hana, þá þarf að hita hana upp og hræra smjörinu út í. Smakkið til með sítrónusafanum og smá fínu salti og meira rauðvíni ef þurfa þykir.

Steiktar kartöflur og perlulaukur með estragoni

800 g soðnar kartöflur
½ poki rauður perlulaukur (skrældur og gróft skorinn)
¼ bréf estragon
1 msk. smjör
Ólífuolía til steikingar
Sjávarsalt
Svartur pipar

Hitið pönnu með ólífuolíu. Skerið kartöflurnar í fernt og setið á pönnuna og steikið í um 4 mín. og bætið svo rauða perlulauknum og smjörinu út á pönnuna og steikið þar til allt er orðið gyllt og fallegt. Bætið estragoninu út á pönnuna í lokin og smakkið allt til með saltinu og piparnum.

VANILLU PANNA COTTA

200 g rjómi
100 g sykur
170 g sýrður rjómi
150 g mascarpone-ostur
2 blöð matarlím
1 vanillustöng
1 msk. sítrónusafi

Meðlæti

jarðarber
kampavín

Setjið allt hráefnið saman í skál og bræðið saman yfir vatnsbaði í um 10 mín. Setjið matarlímið í bleyti í kalt vatn og látið standa þar í um 5 mín. Bætið því svo út í blönduna og látið leysast upp. Maukið svo með töfrasprota. Hellið panna cottunni í kampavínsglös og setjið inn í ísskáp og látið standa þar í tvo tíma. Setjið sorbetinn ofan á panna cottuna og skerið jarðarberin í um 6 bita og bætið ofan á sorbetinn og endið á að setja smá kampavín yfir allt saman.

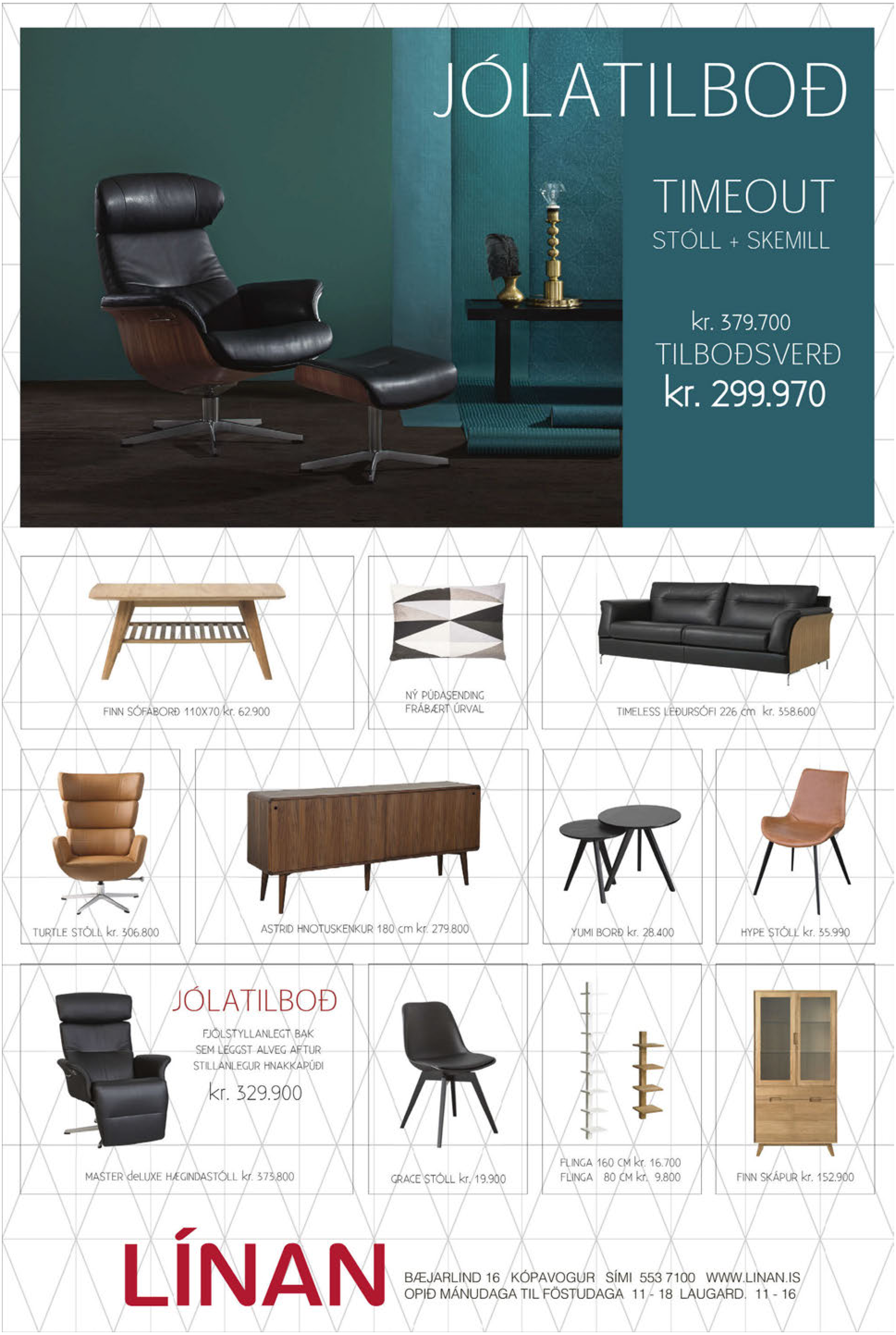
Jarðarberjasorbet

600 g frosin jarðarber
175 g sykur
50 g vatn
Safi úr 1 sítrónu
KitchenAid-ísskál

Sjóðið sykur og vatn saman og kælið. Þá eru þið komin með sykursíróp. Setjið jarðarberin í skál og þíðið þau í vatnsbaði. Hellið jarðarberjunum í blandaraskál og maukið saman. Sigtið maukið í gegnum fínt sigti og blandið svo sykursírópinu út í og smakkið til með sítrónusafa. Setjið í ísskál frá KitchenAid (ísvél) og hrærið saman í um 20 mín. eða þar til sorbetinn er orðinn ljós á litinn og þykkur. Takið úr skálinni og setjið í dall og inn í frysti.

Uppskriftir úr þáttum Eyþórs má finna á Matarvísi
www.visir.is/matur

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega. | Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir** | Sölumenn: **Atli Bergmann,** atlib@365.is, **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, **Jóhann Waage,** johannwaage@365.is, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.is


JÓLATILBOÐ
TIMEOUT
STÓLL + SKEMILL
kr. 379.700
TILBOÐSVERÐ
kr. 299.970
FINN SÓFABORÐ 110X70 kr. 62.900
NÝ PÚÐASENDING
FRÁBÆRT ÚRVAL
TIMELESS LEÐURSÓFI 226 cm kr. 358.600
TURTLE STÓLL kr. 306.800
ASTRID HNOTUSKENKUR 180 cm kr. 279.800
YUMI BORÐ kr. 28.400
HYPE STÓLL kr. 35.990
JÓLATILBOÐ
FJÖLSTYLLANLEGT BAK
SEM LEGGST ALVEG AFTUR
STILLANLEGUR HNAKKAPÚÐI
kr. 329.900
MASTER deLUXE HÆGINDASTÓLL kr. 373.800
GRACE STÓLL kr. 19.900
FLINGA 160 CM kr. 16.700
FLINGA 80 CM kr. 9.800
FINN SKÁPUR kr. 152.900
LÍNAN
BÆJARLIND 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARD. 11 - 16

W
WINSTON LIVING

Tímalaus hönnun | Lífstílsvörur | winstonliving.is
Nýbýlavegi 8 í Portinu | 200 Kópavogur

GIRNILEGT Möndlu-hunangskex, jólaís og og plómusósa. MYND/ANTON BRINK

JÓLAÍS MEÐ MÖNDLU-HUNANGSKEXI

EFTIRRÉTTUR *Martin Kollmar prófaði nýja útfærslu á toblerone-ís sem ávallt hefur verið á borðum á heimili hans á aðfangadag. Hann útbjó þýskar möndlu-hunangskökur og notaði í ísinn. Að auki bjó hann til plómusósu.*

Ég hef alltaf verið áhugasamur um matargerð. Við erum fjórir bræðurnir og því voru fimm karlmenn á heimilinu á móti mömmu sem hafði lítinn áhuga á matreiðslu. Við strákarnir sáum mikið til um eldamennskuna og sér í lagi ég,“ segir Martin en meðan önnur börn lásu kvöldsögur las hann matreiðslubækur.

Martin er framhaldsskólakennari í Verslunarskóla Íslands. Hann er þýskur en kom til Íslands fyrst fyrir 23 árum þar sem hann kynntist konu sinni. „Við bjuggum lengi í Þýskalandi en fluttum til Íslands aftur fyrir tíu árum.“

Martin þykir skemmtilegast að elda ítalskan mat en brauðbakstur er einnig mjög fyrirferðarmikill. „Ég baka brauð af öllu tagi, tvisvar til þrisvar í viku og hef gert í tuttugu ár.“

MATGÆÐINGUR Martin hefur haft áhuga á eldamennsku frá unga aldri. Hann hefur bakað sín eigin brauð í tuttugu ár.

MISMUNANDI JÓLAHEFÐIR

Martin segir þýskar jólahefðir töluvert frábrugðnar þeim íslensku. „Matur skiptir mun minna máli í Þýskalandi um jólin. Heima hjá mér var til dæmis kartöflusalat og pylsur. Þá er lögð meiri áhersla á helgihald, samverustundir, að hittast og syngja eða fara á tónleika,“ segir Martin sem vill gjarnan blanda saman íslenskum og þýskum siðum. „Mér finnst líka frábært að fara í fín föt og vera með sérstakan mat á jólunum, vera með hangikjöt, appelsín, jólaöl og laufabrauð.“

Martin syngur með Mótettukór Hallgrímskirkju og er því ávallt upptekinn við messusöng klukkan sex á aðfangadag og öll fjölskyldan með honum. Þess vegna hefur orðið að hefð að borða raclette á aðfangadag. „Þá höfum við allt hráefnið tilbúið í skálum og getum sest beint til borðs þegar við komum úr messunni.“

NÝ ÚTFÆRSLA Á KLASSÍSKUM ÍS

Í eftirrétt hefur iðulega verið boðið upp á toblerone-ís en dálítil breyting verður á í ár. „Ég prófaði að útbúa þýskar möndlu-hunangskökur og notaði þær í ísinn. Það kom mjög vel út og ísinn fékk smá kanilkeim. Með þessu útbjó ég plómusósu en sýran í sósunni passar mjög vel við sætuna í ísnum.“ Þessi tilraun mæltist svo vel fyrir hjá fjölskyldunni að ákveðið var að hafa ísinn í eftirrétt á aðfangadag. ■ **solveig@365.is**

Möndlu-hunangskex

60 g sykur
60 g púðursykur
100 g smjör
100 ml rjómi
3 msk. hunang
1/2 tsk. kanill
1/2 tsk. vanilludropar
200 g heflaðar möndlur (má líka blanda með heslihnetum)
150 g rjómasúkkulaði, brætt

Hitið allt nema möndlurnar að suðu í stórum potti og látið krauma í 5 mínútur. Bætið svo möndlunum við og látið sjóða í 5 mínútur til viðbótar. Hrærið í af og til.

Dreifið möndlumassanum jafnt á bökunarpappír á ofnskúffu og bakið við 200°C neðarlega í ofninum í um 10 mínútur eða þar til röndin byrjar að vera brún. Hvolfið, takið bökunarpappírinn af og látið kólna aðeins áður en súkkulaðinu er dreift jafn yfir. Þegar platan er orðin köld má skera hana í bita, t.d. þríhyrninga eða tígla. Röndina er gott að nota í ísinn.

Jólaís með möndlu-hunangskexi

6 eggjarauður
1 dl púðursykur
4 msk. hunang
1 tsk. vanilludropar
1/2 tsk. kanill
1/2 l rjómi
50 g rjómasúkkulaði
1 bolli möndlu-hunangskex

Hitið hunangið upp í um 70°C og bræðið súkkulaðið. Þeytið saman púðursykur og eggjarauður ásamt vanilludropum og kanil, hellið hunanginu saman við í mjórri bunu og þeytið vel á meðan þar til blandan er létt og ljós.

Léttþeytið rjómann. Blandið fyrst súkkulaðinu, svo rjómanum varlega en hratt saman við eggjarauðublönduna. Brytjið kexið og blandið varlega út í. Setjið í skál og frystið (gott er að hafa skálina ískalda, og hræra svo á hálftíma fresti 5 sinnum; þá verður ísinn mýkri en það er ekki nauðsynlegt).

Plómusósa

6 plómur
3 msk. hrásykur
1/2 kanilstöng
1 negulnagli
1 kardimommufræ
3 matskeiðar púrtvín (það má líka nota Ribena)
1 appelsínusneið og safi úr einni appelsínu

Sjóðið allt saman í u. þ. b. 7 mín.

SKÖTUHLAÐBORÐ FRAM AÐ JÓLUM

Skötuhlaðborðið vinsæla er á Sjávarbarnum við Grandagarð alla daga fram að jólum, jafnt í hádeginu sem á kvöldin og allan daginn á Þorláksmessu og dagana á undan.

AFSLÁTTAR-MIÐI

900 kr. afsláttur af skötuhlaðborðinu 9.-20. desember, aðeins 2.000 kr. á mann.

Klipptu miðann út og hafðu hann með þér.

Gildir ekki 21-22. des. og á Þorláksmessu.

SKÖTUHLAÐBORÐ SJÁVARBARSINS
Missterk skata – Saltfiskur – Siginn fiskur
Skötustappa – Plokkfiskur – Fiskibollur
Síldarréttir – Sviðasulta – Fjölbreytt meðlæti
2.900 KR. Á MANN

SJÁVARBARINN
SEAFOOD RESTAURANT
Sjávarbarinn
Grandagarði 9
sjavarbarinn.is
517 3131

Allt um skötuhlaðborðið á sjavarbarinn.is og á Facebook

GRÍN, HASAR OG RÓMANTÍK Á BÍÓSTÖÐINNI

Bíóstöðin er hluti af Skemmtipakkanum þar sem boðið er upp á kvikmyndir allan sólarhringinn. **Með því að greiða 1.990 kr. aukalega færðu endalaust tal og 1 GB í GSM.**

365.is | Sími 1817
365

Lífið

FÖSTUDAGUR
18. DESEMBER 2015

Nanna Árnadóttir íþróttafræðingur
YFIRFERÐ ÁRSINS MEÐ HEILBRIGÐUM LÍKAMA 6

Ásdís Ólafsdóttir sálfræðingur
ENDURMAT Á FJÖLSKYLDU-HEFÐUM 8

Jólaskreytingar
PAKKARNIR SKREYTTIR FRUMLEGA OG FALLEGA 16

Kristín Gunnlaugsdóttir

JÓLIN BÚA INNRA MEÐ OKKUR

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

Heilsuvísir

HJARTVERMANDI JÓLALÖG

Í seinustu viku deildi Lífið með lesendum kærum íslenskum jólalögum en nú fer lagalistinn í útrás og hér má finna erlend jólalög sem eiga sér sérstakan stað í hjarta jólabarnsins. Þennan lagalista, ásamt öðrum, má finna á Heilsuvísi á Spotify.

- **SOMEDAY AT CHRISTMAS** *STEVIE WONDER*
- **THE LITTLE DRUMMER BOY** *SUFJAN STEVENS*
- **BABY, IT'S COLD OUTSIDE** *DOLLY PARTON OG ROD STEWART*
- **LITTLE CHRISTMAS TREE** *MICHAEL JACKSON*
- **JOY TO THE WORLD** *JOHNNY CASH*
- **FAIRYTALE OF NEW YORK** *THE POUGES*
- **HAVE YOURSELF A MERRY LITTLE CHRISTMAS** *SAM SMITH*
- **CHRISTMAS TIME IS HERE** *VINCE GUARALDI TRIO*
- **O HOLY NIGHT** *JOHN WILLIAMS*
- **AULD LANG SYNE** *COLBIE CAILLAT*

TÍU ÖRSTUTT HAMINGJURÁÐ

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Öll höfum við mismunandi skilning á hamingjunni og hvað það er sem gerir okkur hamingjusöm. Hér geturðu lesið tíu örstutt ráð sem hjálpa þér að verða örlítið hamingjusamari manneskja strax í dag. Textinn er það stuttur að þú getur meira að segja reynt að læra hann utan að.

Nú styttist svo sannarlega í jólin og væntanlega margir sem lifa ansi hratt þessa dagana. Tíminn er af skornum skammti og margt sem eftir er að gera svo hægt sé að halda heilög jól. Í miðri jólageðveikinni getur verið ágætt að staldra aðeins við, líta aðeins í kringum sig og huga að tilgangi jólanna. Fyrir utan trúarlegan tilgang þá snúast jólin að miklu leyti um að auka hamingju og gleði í skammdeginu. Því komum við að hamingjunni og hvernig við getum aukið hana með nokkrum einföldum ráðum sem þú getur tileinkað þér.

1. Segðu já!

Notaðu neikvæð orð eins og „ég get ekki“ og „það er ekki hægt“ í minna mæli. Þessi orð gera ekkert nema að draga úr þér og orku þinni. Segðu frekar já við lífinu og leystu verkefni þín með jákvæðu hugarfari.

2. Andaðu

Staldraðu við og finndu hvernig þú andar. Þegar við erum undir miklu álagi og streitu þá öndum við grunnt með þeim afleiðingum að líkaminn fær ekki það súrefni sem hann þarf. Við verðum fyrr þreytt og finnum fyrir sleni. Minntu þig á öndunina nokkrum sinnum á dag.

> „Í miðri jólageðveikinni getur verið ágætt að staldra aðeins við, líta aðeins í kringum sig og huga að tilgangi jólanna.“

3. Fagnaðu

Ekki gleyma að fagna litlum sigrum og markmiðum sem þú hefur náð. Það er hreinlega bara svo óskaplega gaman að verðlauna sjálfan sig og fagna svolítið.

4. Vítahringurinn

Sendu frá þér kærleik og hlýju, jafnvel þó þér sé ekkert sérlega vel við suma aðila. Hatur gerir ekkert nema að skaða sjálfið. Dalai Lama orðaði þennan gjörning svo afskaplega vel: „Að hata einhvern er eins og að drekka eitur og búast við því að sá hinn sami skaðist af því.“

5. Þakklæti

Að þakka fyrir það sem maður hefur er eitt dýrmætasta næringarefni sem sálin getur fengið. Byrjaðu og endaðu hvern dag á því að þakka fyrir þrjá hluti sem þú hefur upplifað eða átt.

6. Lestu

Finndu þér bók til að lesa, það örvar heilasellurnar. Veldu þér jafnvel bók sem skilar einhverju aftur í hausinn á þér.

7. Friður

Semdu frið við þau mistök sem þú átt eftir óuppgerð og reyktu friðarpípu með fortíðinni. Það hefur ekkert upp á sig nema jú áunnið þunglyndi að lifa í fortíðinni.

8. Brostu

Komdu þér í aðstæður og umhverfi þar sem hlátur og bros eru í aðalhlutverki. Horfðu á góða grínmynd, umkringdu þig jákvæðu og skemmtilegu fólki.

9. Tímaskortur

Hættu að kvarta yfir því að þú hafir aldrei tíma í þetta og hitt, þú færð nákvæmlega jafn mikinn tíma og allir aðrir á hverjum degi. Vendu þig frekar á að forgangsraða og skipuleggja þig betur.

10. Hreyfðu þig

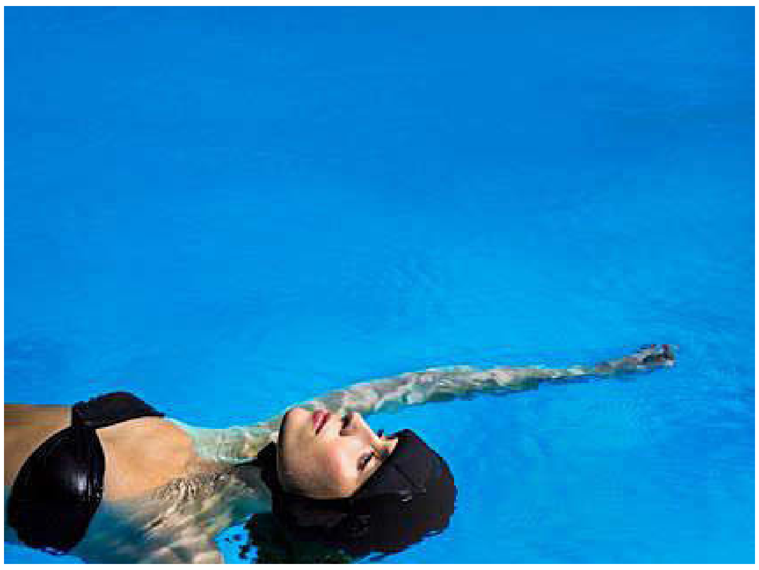
Taktu frá þrjátíu mínútur á hverjum degi fyrir einhvers konar hreyfingu. Göngutúr, hlaup eða hvað sem er. Hreyfing lækkar streitustuðul og eykur hamingjuhormón.

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

FLOTHETTUM

Þeir sem vilja gefa upplifun og vellíðan ættu að skoða flothettur frá Systrasamlaginu. Þú einfaldlega smeygir á þig hettunni, setur sundnúðlu undir fæturna og flot á handleggina og svífur um í notalegri sundlaug eða heitum potti og slappar af. Samkvæmt Systrasamlaginu þá hafa „vísindamenn tengt jákvæðar niðurstöður af floti beint þeta-heilabylgjunum en það er hið ómótstæðilega notalega ástand sem skapast rétt áður en við svífum inn í svefninn. Það sem er þó öllu forvitnilegra er að þeta-heilabylgjur mælast gjarnan í vökuástandi munka sem eiga margra ára hugleiðsluþjálfun að baki.“

Flothetturnar fást hjá Systrasamlaginu sem er til húsa við sundlaugina úti á Seltjarnarnesi.



Lífið
www.visir.is/lifid
ÚTGÁFUFÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Kristín Þorsteinsdóttir**
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Ernir Eyjólfsson**
Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

Farmers Market
ICELAND
FARMERS & FRIENDS VERZLUN - HÓLMASLÓÐ 2 - GRANDI - 101 REYKJAVÍK - S 552 1960
WWW.FARMERSMARKET.IS

TAKK FYRIR MIG OG GLEÐILEG JÓL!

Sigga Dögg kynfræðingur kveður síður Fréttablaðsins og skrifar lokapistil um ferðalagið sem skrifin hafa verið og þakkar lesendum innilega fyrir meðbyr, hrós og stuðning þegar hún heldur á vit nýrra ævintýra í kynfræðslu og bókaskrifum.

Þegar maður hefur stuðning, birtu og kraft frá sterkum einstaklingum þá skín maður áfram og stoppar ekki.

Þá er komið að því. Ekki nóg með að formleg jól gangi í garð í næstu viku heldur er þetta einnig síðasti pistillinn sem ég skrifa í Fréttablaðið. Þetta hefur verið ævintýralegur tími og það sem fáir vita er að fyrsti pistillinn eftir mig birtist árið 2006 í Fréttablaðinu. Þá var ég mjög innblásin af Carrie úr Beðmálum í Borginni og skrifaði um leitina að draumaprinsinum, og leitina að sjálfri mér. Ég man að ég áttaði mig alls ekki á því hversu margir, ef þá einhverjir, hefðu áhuga á þessum pistlum en ég hef alltaf skrifað svo þetta er bara órjúfanlegur hluti af mér og hver ég er. Kannski réttast að undirbúa þig. Þessi pistill er smá sjálfshátíð og það er von á væmni. Ekki segja að ég hafi ekki varað þig við.

Fyrir fimm árum

Þegar ég kom heim úr kynfræðináminu hafði blaðamaður samband við mig og bauð mér að skrifa fyrir Fréttablaðið. Mér fannst það spennandi en jafnframt var ég hrædd við það því nú var ekkert hægt að skrifa bara um að vera í sleik á einhverjum skemmtistað, nú þyrfti að skrifa af alvöru.

Í fyrstu var ég mjög upptekin af því að skrifa um rannsóknarniðurstöður og vildi passa að hafa allt faglegt og flott. Mér fannst ég þurfa að sanna mig og ekki vera lengur þessi týnda stelpa. Ég gyrti mig í brók með nokkrum háskólagráðum, heimsferðalögum og sterkum maka og settist við skriftir. Það var samt ekki fyrr en ég leyfði mér að slaka aðeins á og setti smá af mér í pistilinn þar sem þeir virkilega flugu af stað og öðluðust sjálfstætt líf. Orðin hreyfðu við lesendum.

Þakklæti

Ég hef heyrt af konum sem hafa klippt út pistla og hengt upp inn á kaffistofur og jafnvel lesið upphátt fyrir samstarfsfélagana. Ég hef heyrt af konum sem klippa þá út og safna þeim. Ég hef persónulega fengið hrós frá fallegum ungum herramönnum sem segja að skrifin hafi bætt þeirra samband og þeir hugsi nú öðruvísi. Ég hef einnig fengið hrós frá ungum stelpum sem tala nú um kynlíf og geta sagt orðið píka. Líka frá mæðrum sem nú talar við börn sín um kynlíf og kaupir smokka. Og foreldrana sem fóru að tala um raunveruleika uppeldis, án alls glans. Og öllum þeim lesendum sem segja mér að þeir lesi í hverri einustu viku og hafi gagn og gaman af. Ég er svo óendanlega þakklát ykkur í hjartanu.

Ofurkraftur á lyklaborðinu

Það er ekki hægt að neita því að þegar maður fær slíkan meðbyr og yl frá samborgurum, þá losnar um eitthvað. Ég pikka aðeins fastar og hraðar á lyklaborðið. Ég þarf að koma miklu að og eina leiðin til þess er að tala við fólk, hreyfa við því svo það verði að gárum breytinga í sínu umhverfi. Þannig aukum við skilning og manngæsku, með því að hreyfa við næsta manni sem svo ber kærleikann og fróðleikinn áfram.

Fyrst ég er svona á einlægu nótunum þá get ég alveg sagt þér, kæri lesandi, ég er að skrifa tvær bækur. Önnur er sérvalið samansafn af þessum pistlum sem hafa birst hér í Fréttablaðinu og hin er bók um kynlíf fyrir unglinga. (Þó hún sé raunverulega einnig fyrir allt það fólk sem aldrei fékk kynfræðslu og vill fá hana beint í æð án allra krúsídúlla, bara hreinan og beinan (og fyndinn!) fróðleik). Ég er því ekki með öllu horfin og mun áfram herja á landann með opnari og hreinskilnari umræðu um kynlíf, tilfinningar, samskipti og ástina, sem og kynfræðslu í grunn- og framhaldsskólum landsins.

Hvað, eða hver, er í þínum vegi?

Ég reyndar taldi lengi að ég mætti ekki skrifa bók. Það var eitt af því sem minnimáttarkenndin hvíslaði í eyra mitt. „Þú ert sko enginn Andri Snær, Þorgrímur, Kristín Marja, eða Vigdís Gríms, og verður aldrei, svo slepptu þessu bara," hvísluðu raddirnar. Sem betur fer þá náði hrósið ykkar að yfirgnæfa hvíslið og þegar þessi leiðindakór ætlar að byrja þá set ég bara Edith Piaf í eyrun og öskra „Non, rien de rien, je regrette rien!".

> „Þú, kæri lesandi, hefur átt þátt í því að móta mig og styrkja. Það er vegna þín sem ég þroskast. Ég er auðmjúk, tillitssöm og langar að bæta mig og verða betri manneskja, því það skiptir máli."

Það hefur nefnilega ekki alltaf verið svo að lífið sé dans á rósum en ég trúi því að þetta sé spurning um að reyna að þrauka, draga lærdóm af aðstæðunum, hlusta á sterka fyrirmynd og fá sér súkkulaði. Stundum sökkar allt (svo ég sletti) og þá er bara allt í lagi að setjast niður, anda djúpt og troða í sig molum og syngja. Sérstaklega þegar ekkert annað er í stöðunni. Ég er Pollýanna í hjartanu og trúi á að við eigum að vera duglegri að hlusta á innsæi okkar og taka áhættu, sér í lagi ef hjartað öskrar á þig að fara af stað. Aðgerðarleysi getur valdið eftirsjá en mistök eru hluti af reynslubankanum og mótandi afl.

Eina leiðin er áfram. Það er svo margt ósagt og ógert í tengslum við samskipti og kynlíf og mitt verkefni snýst um miklu meira en einhverja spéhræðslu hjá mér yfir takmörkunum á eigin gáfum eða hégóma um að halda ákveðnu andliti út á við. Verkefni mitt snýst um að bæta heiminn og fólkið í honum. Og þá er bara í boði að halda áfram.

Þú getur breytt heiminum

Ég hef margoft sagt að ég ætli mér að breyta heiminum og ég ætla að standa við það. Þegar maður hefur stuðning, birtu og kraft frá sterkum einstaklingum þá skín maður áfram og stoppar ekki. Þú, kæri lesandi, hefur átt þátt í því að móta mig og styrkja. Það er vegna þín sem ég þroskast. Ég er auðmjúk, tillitssöm og langar að bæta mig og verða betri manneskja, því það skiptir máli. Hvernig ég hegða mér, hvað ég segi og hvað ég geri skiptir máli. Það skiptir líka máli fyrir þig. Við skiptum öll máli því öll höfum við áhrif á manneskjurnar í okkar nærumhverfi.

Segðu píka. Kauptu smokka. Notaðu smokkinn. Spyrðu: „Er allt í lagi? Finnst þér þetta gott? Má ég halda áfram?" Opnaðu augun. Segðu: „Mér þykir vænt um þig." Farðu í sleik. Elskaðu þig. Elskaðu líkama þinn. Elskaðu samferðafólk þitt. Virtu þig og aðra. Segðu takk. Vertu með í að breyta heiminum og bæta.

Ást til ykkar allra inn í jólin og nýtt ár, við hittumst án efa á nýju ári, takk fyrir mig og samfylgdina!

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggu Dögg póst.
sigga@siggadogg.is

O·P·I
O·P·I NAIL LACQUER
O·P·I NAIL LACQUER
O·P·I NAIL LACQUER
COLLECTION
STARLIGHT
JÓLALÍNA OPI ER KOMIN TIL ÍSLANDS
OG INNHELDUR 18 GULLFALLEGA LITI.

Heilsuvísir

YFIRFERÐ ÁRSINS: HEILBRIGÐUR LÍKAMI OG LÍKAMSVIRÐING

Nanna Árnadóttir íþróttafræðingur skrifar kveðjupistil þar sem hún rifjar upp liðið ár sem var viðburðaríkt. Nanna gekk í gegnum tímana tvenna, bæði veikindi og meðgöngu, og leggur áherslu á líkamsvirðingu og heilbrigði líkamans óháð útliti.

Nanna Árnadóttir
íþróttafræðingur

Kæru landsmenn. Nú er árið að líða og þetta mun verða síðasta grein ársins frá mér. Alltaf þegar nýja árið nálgast byrja ég á að fara yfir liðið ár, hvernig það hefur gengið, hvað stóð upp úr og hvað hefði mátt fara betur.

Viðburðaríkt ár

Árið mitt var mjög viðburðaríkt. Síðasta ári lauk ég með þátttöku í Gamlárshlaupi ÍR sem var mjög skemmtilegur endir á árinu og í rauninni góð uppskeruhátíð þeirra æfinga sem ég stundaði. Ég byrjaði árið í besta formi lífs míns og leið mjög vel, bæði andlega sem líkamlega. Ég hef aldrei verið eins sterk og það sem mér fannst gaman að finna fyrir góðum ávinningi þeirrar vinnu sem ég hafði lagt á mig eftir barnsburð. Með bættri líkamlegri getu fann ég líka fyrir hlutum sem ég hef sjálf ekki upplifað svona sterkt áður. Ég hafði miklu meiri orku, svaf betur, sótti eiginlega bara í hollan mat og var alltaf til í að fara á æfingu.

Þegar byrjaði að vora og ég var orðin spennt fyrir hlaupasumrinu mikla kom í ljós að ég var með góðkynja æxli í kálfavöðvanum sem þurfti að fjarlægja. Þetta setti örlítið strik í reikninginn hjá mér en ég var tiltölulega fljót að jafna mig og var farin að geta hreyft mig almennilega um það bil mánuði eftir aðgerð. Að þessum mánuði liðnum komst ég þó að því að ég var barnshafandi sem byrjaði með látum og tilheyrandi ógleði eins og ég hef sagt frá áður. Þetta hafði líka mikil áhrif á þol og styrk hjá mér, ásamt því að það var alltaf á niðurleið jafnt og þétt eftir því sem barnið stækkaði, sem er ekkert nema eðlilegt. Það kom mér þó mjög skemmtilega á óvart að eftir að ógleðinni lauk gat ég stundað líkamsrækt í þó nokkuð langan tíma eða þangað til grindin, pissublaðran, þolið og þreytan sögðu stopp, sem var eitthvað sem ég bjóst alls ekki við. Ég byrjaði snemma að finna til í grindinni en náði að halda verkjunum niðri nokkuð lengi með æfingum. Ég get svo sannarlega sagt að ég er dæmi þess að seinni meðganga þarf ekki endilega alltaf að vera verri, munið það kæru konur. Ég er alveg viss um að líkamlegur styrkur hefur eitthvað um það að segja og því svo ótrúlega mikilvægt að hreyfa sig og styrkja.

En nóg með það. Þrátt fyrir ógleði og minna þol var lífið dásamlegt. Ég keypti mína fyrstu íbúð, trúlofaði mig og gifti og á jú von á mínu öðru barni. Ég get því ekki sagt annað en að árið hafi verið eitt það besta hingað til þrátt fyrir líkamlega erfiðleika og að ástin og barnalánið standi upp úr.

Mikilvægi líkamsvirðingar

Annað sem mér finnst standa upp úr á árinu er aukin vitundarvakning landsmanna um mikilvægi líkamsvirðingar. Þetta viðfangsefni hefur mér verið hugleikið í langan tíma þar sem mér finnst svo skrítið að það hvernig við lítum út, eða hversu há tala er á einhverri rafmagnsvigt, segi okkur til um það hversu verðug við erum eða hversu vel okkur á að líða. Ég hef oft skrifað um líkamsvirðingu og finnst tilvalið að stikla á stóru hlutunum í enda ársins. Fólk er alls konar. Við erum öll mismunandi og því finnst mér alveg fáránlegt að samfélagið segi okkur að allir eigi að passa í sömu buxnastærðina eða að sú manneskja sem er með hærri tölu á blessuðu vigtarvinkonunni sé eitthvað verri eða ekki eins falleg og sú sem er með lægri tölu. Í mínum huga eru allir fallegir, hvort sem þeir eru feitir eða mjóir (og já, það má segja feitir, þetta er lýsingarorð, ekki skammaryrði). Það eiga ekki allir að þurfa að fara í átak, minnka um tvær buxnastærðir, fela skvapið eða borða kál í öll mál til þess að finnast maður vera samfélaginu samboðinn.

Ég hef lengi þurft að hafa fyrir því að hugsa jákvætt um líkama minn og enn þann dag í dag stend ég sjálfa mig að því að segja niðrandi hluti um hann. Í dag er ég t.d. komin 35 vikur á leið og stundum þegar ég horfi í spegil sé ég ekkert annað en undirhökuna sem er að myndast hjá mér eða stækkandi læri og rass. Ég tek ekki einu sinni eftir því stundum að kúlan hafi stækkað sem þýðir nú líklegast að barninu mínu líði vel og sé að þroskast og dafna inni í mér. Já, ég er nefnilega að gera stórmerkilegan hlut, ég er að búa til barn inni í líkama mínum og það er ekkert skrítið að öll sú orka sem ég hef fari í að hjálpa barninu að stækka en ekki að minnka lærin eða að passa að ég fái ekki undirhöku því það væri líka fáránleg forgangsröðun!

„Það eiga ekki allir að þurfa að fara í átak, minnka um tvær buxnastærðir, fela skvapið eða borða kál í öll mál til þess að finnast maður vera samfélaginu samboðinn.“

Elskum okkur sjálf

Það eru nokkrir hlutir sem ég hef tileinkað mér í gegnum árin sem ég þarf að vinna í á hverjum degi en hafa hjálpað mér mikið í því að hugsa fallega um sjálfa mig og aðra og að líða vel í eigin skinni og vil ég deila því hér með ykkur.

Byrjaðu hvern dag á jákvæðum hugsunum. Þegar jákvæðnin ræður ríkjum hjá okkur smitum við út frá okkur og fólki líður vel í kringum okkur. Hunsaðu neikvæð ummæli um útlit annarra og hrósaðu fólki fyrir það sem þér finnst hrósvert. Reyndu þó að einblína ekki á útlitið þegar þú hrósar því við erum svo mikið meira og allt annað en útlit.

Stundaðu hreyfingu af einhverju tagi. Hreyfingin eykur vellíðunartilfinningu og hjálpar okkur að gera það sem við viljum gera, hvort sem það er að komast í gegnum daginn án þess að leggja okkur, ganga upp á Esjuna eða hlaupa maraþon.

Hafðu eitthvað til að stefna að á hverjum degi. Markmið hjálpa okkur einnig í því að ná þeim áföngum sem við viljum ná og tilfinningin að ná markmiðinu sínu er engri lík.

Borðaðu hollan mat að staðaldri en leyfðu þér það sem hugurinn girnist líka. Hvort haldiði að sé skemmtilegra að borða hollan og næringarríkan mat flestum stundum, líða vel af honum og eiga fullt af orku til að gera það sem þú vilt gera og leyfa þér svo að borða það sem þú vilt á jólahlaðborðinu eða skreppa einstaka sinnum á Búlluna eða borða bara brokkólí í kvöldmat af því að þig langar svo að sjá einhverja tölu á vigtinni? Mér finnst svarið allavega augljóst.

Síðast en ekki síst, elskaðu sjálfa/n þig. Ég trúi því að ef þú getur ekki elskað sjálfa/n þig, þá hljóti að vera erfitt fyrir einhvern annan að gera það. Þú ert eina manneskjan sem þú þarft alltaf að vera með, alls staðar og öllum stundum. Lífið verður því líklegast ansi erfitt og leiðinlegt ef þú getur ekki elskað þig. Við gerum öll mistök sem við lærum af og stöndum uppi sem sterkari aðilar eftir að við lærum af þeim mistökum.

Ég vona að þetta hjálpi einhverjum og að þið hafið notið pistlanna á árinu. Gleðilega hátíð og hafið það notalegt með ykkar nánustu.

20%
afsláttur af öllu skóm frá
Since 1988
MELVIN & HAMILTON
Föstudagur 10-18
Laugardagur 10-18
Sunnudagur 13-18
hjá
Hrafnhildi
Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

ENDURMETUM JÓL OG HEFÐIR

Hin sanna jólaanda er hvorki að finna í prjáli né pinklum og eiga sumir það til að missa sjónar á því sem raunverulega skiptir máli, sjálfri hátíð ljóss og friðar. Ásdís sálfræðingur hjá Heilsustöðinni gefur lesendum ráð um hvernig megi hafa raunhæfar væntingar til jólanna, með og án gamalla hefða.

Ásdís Herborg Ólafsdóttir
sálfræðingur
heilsustodin.is

Margt hjálpast að við það í þjóðfélaginu að skrúfa upp væntingar um hvernig jólin eigi að vera. Það er bara að opna fjölmiðla, sama hvers konar fjölmiðla. Já, í rauninni er bara nóg að hafa augu og eyru opin, alls staðar er eitthvað sem minnir á að jólin eru að nálgast. Ef maður ætti að taka mark á öllum auglýsingunum og írafárinu, þá er ansi margt sem er gjörsamlega ómissandi fyrir jólin. Reyndin er önnur, það er hægt að halda jól á mismunandi hátt, það þarf ekki að fara eftir ákveðinni uppskrift.

Jólahefðir

Einu sinni var ungt par nýfarið að búa. Þau ætluðu að halda sín fyrstu jól saman og ákváðu að hafa lambalæri á aðfangadagskvöld eins og tíðkaðist í fjölskyldum beggja. Hún sagði að þau yrðu að fá það sagað í tvennt, hann skildi ekki af hverju það þyrfti og vildi steikja lærið í einu lagi. Nei, það tíðkaðist í hennar fjölskyldu að saga lærið í tvennt og svona skyldi það vera. Hann vildi vita ástæðuna fyrir þessu, hún gat ekki svarað því og hringdi í mömmu sína til að spyrja. Mamma hennar svaraði að svona hefði þetta alltaf verið í hennar fjölskyldu en hún vissi í rauninni ekki af hverju þetta væri betra en að steikja lærið í heilu lagi. Hún skyldi hringja í mömmu sína og spyrja. Það sýndi sig að amman hafði verið með svo lítinn ofn að eina leiðin til að koma lærinu fyrir var að saga það í tvennt.

Í síbreytilegum heimi getur verið mjög gott og notalegt og öryggi í því að halda fast í hefðirnar. Fjölskylduhefðir verða aldrei greinilegri en á jólunum en þær geta orkað tvímælis. Fyrir suma getur það þýtt gífurlegt stress að ætla að halda þeim við.

Tilfinningar

Jól hafa mjög mismunandi þýðingu fyrir fólk en það sem ég held að sé hægt að staðhæfa er að þau beina kastljósi að tilfinningum. Þær verði skýrari en á öðrum tímum, allt verður greinilegra, bæði vanlíðan og vellíðan.

Af því það er svo sterk áhersla lögð á að jólin séu fjölskylduhátíð verður það greinilegt ef það eru átök og ósætti innan fjölskyldunnar. Þó að allt sé í sátt og samlyndi er það stundum svo að maður getur ekki haldið jól með þeim sem mann langar til að halda jól með og erfiðar tilfinningar eins og sorg, söknuður og einmanaleiki verða mjög áþreifanlegar.

Mörg eru jólaævintýrin og jólasöngvarnir sem fjalla um nánd og samhyggju og margir hlýja sér við góðar minningar frá jólunum og hlakka til að halda jól með sínum nánustu. Margir koma „heim“ um jólin, hvar sem þeir annars eru staddir í tilverunni.

Margar hamingjurannsóknir sýna fram á að það að gera eitthvað fyrir aðra eykur þína eigin hamingju. Ef þú óskar þér gleðilegra jóla er eitt af því sem þú getur gert að gleðja aðra.

GLEÐILEG JÓL

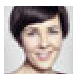
Hérna eru nokkrar tillögur að því hvað þú getur gert til að öðlast gleðileg jól.

- Gerðu þér grein fyrir hvaða væntingar þú hefur til jólanna. Eru þær raunhæfar? Hvaða væntingar hafa aðrir til þín um jólin?
- Spyrðu. Eru þær raunhæfar? Hvernig getur þú glatt aðra um jólin?
- Talið saman, hlustið og komist að samkomulagi um jólin í stórum dráttum.
- Mundu að þó að þú haldir að þú hafir uppskriftina að fullkomnum jólum þá eru jól alls konar.
- Vittu til, þó að þú getir ekki alveg fylgt þinni jólauppskrift þá geta jólin orðið mjög gleðileg fyrir því.
- Unga parið? Ég held að þau hafi ákveðið að vera með hamborgarhrygg á aðfangadagskvöld.

IÐA

Lækjargata 2a sími 511-5001 og Vesturgata 2a Reykjavík. Opið 9-22 alla daga

HÁTÍÐLEIKI OG AMMA MÍN ER VEIK



Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Kristín Gunnlaugsdóttir myndlistarkona er sterk, glæsileg og hrífandi kona sem er mörgum landsmönnum kunn fyrir áhrifamikil verk sín. Hún hefur nýverið staðið í framkvæmdum við að byggja glæsilega vinnustofu við heimili sitt á Seltjarnarnesi. Að vinna að myndlist hefur verið hennar aðalstarf síðan á námsárum og hún segir róðurinn misþungan.

„Ég lærði það ung í Myndlistarskólann á Akureyri, að það sem þyrfti í þetta starf væri að hafa nógu mikla þörf til að skapa. Það hljómar einfalt en það þarf mikið úthald til að starfa sem listamaður, þörfin skapar úthaldið. Síðar kemur svo í ljós hvort hægt er að lifa af því sem maður skapar eða ekki eða hvort fólki líki það sem maður hefur að segja. Það þarf mikla seiglu til að vera starfandi myndlistarmaður því þetta er oft mikið basl með ótryggum tekjum. Ég hef verið mjög heppin að geta lifað af listinni en þekki bæði góða og slæma daga. Ég efast um að fólk geri sér grein fyrir hvað myndlistarmenn vinna mikið fyrir litlum launum og eru nægjusamir. Ævisögur listamanna, og þá á ég við í öllum greinum, eru gegnum tíðina með því sorglegra sem hægt er að lesa og örlög þeirra grimm. Það endurtekur sig gegnum listasöguna að það sem listamenn vilja segja er ekki endilega það sem fólk vill heyra eða sjá. Viðurkenningin kemur oft löngu síðar, ef hún þá kemur nokkuð. Ég get ekki séð að listin geti þrifist án peninga eða án þeirra sem njóta hennar, en hún snýst ekki um peninga eða viðurkenningu,“ segir Kristín.

„Samfélag sem vert er að lifa í snýst í rauninni um menningu og menning kostar. Það er ómetanlegt að almenningur hér á landi kaupir myndlist og setur upp heima hjá sér, bravó fyrir þeim. En það á ekki að prútta við listamenn, ekki frekar en aðra sem selja afurðir, það er sjálfsagt að semja um afborganir á verkum en mér finnst það ósiður að prútta og bara vandræðalegt. Fer maður í búð og vill semja um verð á gallabuxum? Það á bara að borga myndlistarmönnum fyrir vinnu sína eins og öðrum, bæði þegar þeir setja upp sýningar eða selja verk sín.“

Á að vera stuð um jólin?

Þótt Kristín sé mikið jólabarn vill hún gæta hófs. „Í nóvember fer ég að undirbúa sjálfa mig gegn jólaáreiti og að njóta aðventunnar á sama tíma til. Stuðlög um pakkajól geta verið ansi ágeng og lýjandi, glanstímaritin sem streyma inn um lúguna með tillögum að jólagjöfum minna okkur kanski á hvað við erum blönk og svo er allt að gerast sem maður kemst ekki yfir. Verst er hvað maður þarf að verjast mikið þessu áreiti og hvað það þreytir fólk. Hæfileg blanda af neyslu og því að gefa til baka er auðvitað skemmtilegt en við erum fljót að missa okkur í ruglið. Hvernig myndi það koma út ef það væri okkur keppikefli að gera sem minnst um jólin og leggja megináherslu á það sem væri raunverulega þroskandi fyrir okkur sjálf og bætandi fyrir samfélagið í heild? Fyrir mér eins og flestum er þetta spurning um að finna hóflega blöndu og búa til rými fyrir kyrrð og samveru, finna næði til að horfa í kertalogann og helst gefa eitthvað af sér til samfélagsins. Við mættum nota tækifærið og bjóða fólki úti í heimi sem hefur misst sitt og er á hrakningum, að njóta allsnægtanna með okkur.“

Eldra fólkið kann taktinn

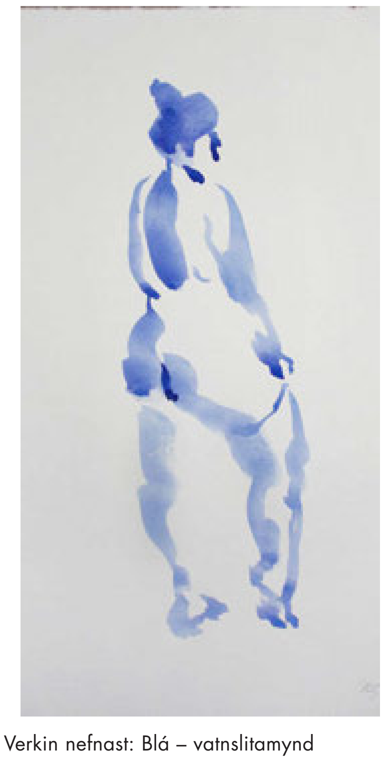
Kristín segir formlegar hefðir ekki í föstum skorðum í sinni fjölskyldu. „Og þó. Þetta er blanda af því sem maður ólst upp við og þótti gott og gefandi, hlusta á fallega tónlist tengda jólunum, fara á tónleika, baka það sem mann langar í, fara í jólamessu, lesa, ganga úti, vera með vinum og fjölskyldu.

Við förum í messu á aðfangadag og maturinn mallar rólega á meðan, hefur kannski fengið að malla aðeins of mikið þegar við komum heim en hvað með það? Það er mikilvægara að við förum öll saman og að enginn þurfi að vera fastur heima yfir sósunni.

Það sem mér þykir sérlega vænt um á Íslandi er hversu frjálslega við skreytum með ljósaseríum og hver og einn gerir á sinn hátt. Þar passa Íslendingar upp á barnið í sér, sleppa sér aðeins og útkoman verður skemmtilega flippuð.

En að finna raunverulega jólabarnið inni í sér er ekki eitthvað sem fólk almennt gefur sér tíma til. Fyrir mér krefst jólabarnið ekki mikils, ef nokkurs. En í kringum það myndast einhver kyrrð og einfaldleiki, sennilega er það bara ástin til mannanna sem býr í augum innra barnsins sem gefur og fyrirgefur.

Ég sakna þess fólks sem mótaði mig gegnum bernskuna og ekki síst á jólum, foreldra minna, afa og ömmu, frænku, en þessir ástvinir eru allir látnir. Á jólunum



Nýjustu verk Kristínar eru af nöktum kvenlíkömum en þeir hafa verið henni hugleiknir. Verkin nefnast: Blá – vatnslitamynd

sakna ég þess að geta ekki gefið mínum eigin börnum samskipti við þau eða við eldra fólk því í mínu tilfelli komu þau með helgina í bæinn. En í staðinn geri ég eins vel og mér er unnt að hlúa að arfi kynslóðanna og vel út það sem skapar helgi.

Eldra fólk hefur oft náð ákveðinni tign sem kemur með yfirvegun og ró reynslunnar. Það er aðlaðandi og við getum lært af og notið mikils góðs af. Við gætum hlustað meira á reynslu þeirra og viðhaldið þannig mikilvægri tengingu við fortíð, nútíð og okkur sjálf. Eldra fólkið kann oftast taktinn og þarf ekki að hendast fram og til baka.“

Jólaleikir: Amma mín er veik

„Ég ólst upp við mikinn söng og kirkjuferðir heima á Akureyri, ýmis spil og síðast en ekki síst jólaleiki sem stóðu tímunum saman og allir tóku þátt í.

Mér fannst þetta alveg sjálfsagt mál og ætti erfitt með að halda jól ef ég mætti ekki leika mér neitt. Á jóladag var byrjað á að fara í messu og síðan til afa og ömmu þar sem við fórum í leiki sem stóðu langt fram á kvöld. Líka næsta dag með vinafólki. Mamma var sænsk og ég er afar stolt af hvað hún var uppátækjasöm og fjörug í leikjum. Ég er líka þakklát fyrir að íslenska fjölskyldan mín var ekki síður til í leiki og sprell. Kosturinn við að fara í leiki er sá að börn, unglingar og eldri mætast og allir verða jafnir.

Mamma benti mér t.d. á að það væri alltaf tilhlökkunarefni að mæta í boð ef börn væru á svæðinu því þá væru líkurnar meiri á að það væri farið í leiki og það yrði gaman. Ekki bara setið og hlustað á fullorðna tala. Þetta er svo rétt og hafði mikil áhrif á sköpunargleði mína. Ég á sem betur fer marga vinahópa sem eru til í ólíkasta sprell. Sjálf hef ég gaman af þegar fólk þorir að breyta útliti sínu og gera sig óskiljanlegt án mikillar fyrirhafnar, ég er alltaf opin fyrir slíku og get hlegið endalaust. Það er svo ótrúlega gaman að sjá börn og unglinga lifna við í boðum sem þau hefðu annars einangrast í eða hefði leiðst. Ef ég á að telja upp nokkra leiki þá er það helst Amma mín er veik, Sykurmolar í vör, Kisa segir, Hver er maðurinn?, Hljómsveitarleikur, Að botna, Frænka mín kom frá Ameríku, Land, sjór og loft, Að klæða sig úr skinnbrókinni og svo fleira og svo fleira.

Með það að leiðarljósi að njóta jólanna og gleðinnar sem á að fylgja þeim langar mig að kenna löndum mínum um Ömmuna sem er veik en leikinn er kjörið að fara í þegar allir sitja við borð og eru orðnir saddir eða yfir desertinum:

Eldspýta er tekin og brennisteininn brotinn af. Spýtunni kemur viðkomandi fyrir í munni sér, milli framtanna og neðri tanna, á brún tannanna. Þetta krefst vissrar þolinmæði og lagni. Þegar hægt er að halda spýtunni fastri með tönnunum einum segir viðkomandi af bestu getu: Amma mín er veik. Aðrir við borðið gera sér upp samúð og spyrja hvað sé nú að henni.

Þá þarf sá sem spýtuna hefur uppi í sér að vera með í huga nafn sjúkdóms eða lasleika sem hann nefnir. Til dæmis: Hún mjaðmagrindarbrotnaði. Þetta mun sennilega enginn skilja en er talsvert fyndið að sjá. Þá er bara að endurtaka sjúkdómsheitið þar til einhver nær að skilja hvað var sagt. Eftir það er komið að næsta manni að reyna og síðan koll af kolli.

Ég mæli með þessum gleðigjafa í öll boð og vona að landar mínir prófi leikinn þessi jól.“

Að lokum óskar Kristín öllum lesendum blaðsins gleðilegrar hátíðar.

MYNDAALBÚM

Verk Kristínar hafa ratað víða og hér má sjá verk hennar á tónleikum Nils Landgren í Hörpu; Kristín með verk í stúdíó Stafni; og á leið í Nesstofu á sýningu.

HUGLEIÐING FYRIR HÁTÍÐARNAR

Við höldum áfram að fara yfir Snarráðin hennar Margréti Pálu Ólafsdóttur sem gaf nýlega út bókina Gleðilegt uppeldi – góðir foreldrar. Bókin er stútfull af frábærum ráðum fyrir uppteknar fjölskyldur. Hérna koma góð ráð sem vert er að hafa í huga yfir hátíðarnar.

SNARRÁÐIN UM JÓLIN

- Sendið jólasveinunum þrettán hugskeyti um skynsamlegar skógjafir eins og ný nærföt eða sokka fyrir jólin, mandarínu eða lítið bréf og standið með þeim bræðrum ef þeir telja rétt að setja hráa kartöflu í skóinn.
- Verið tímanlega með undirbúning og innkaup jólagjafa.
- Forðist að vera með börn í látum og streitu í búðum á síðustu stundu.
- Undirbúið jólamat sem krefst ekki allrar orku á aðfangadag heldur skipuleggið mat jólanna með góðum fyrirvara og munið líka eftir einföldum mat og barnvænum sem og smáhressingum.
- Farið með börnin út að leika sér á aðfangadag og hreyfið þau ærlega á aðfangadag til að létta á spennu og eftirvæntingu.
- Skiljið eftir einhverja pakka til að opna á jóladag til að kenna börnum að njóta betur hverrar gjafar. Skrifið niður gefendur og rifjið þá upp til að börnin geti þakkað fyrir sig.
- Gefið börnum líka tíma, útivist, hreyfingu og gleði það sem eftir lifir jóla til að hátíðin snúist ekki bara um pakkana og sælgætið.

AUGLÝSING: OLÍS OG ÓB KYNNA

JÓLAANDINN FALINN Í GÓÐUM SAMSKIPTUM

Þó aðsókn í ráðgjöf á vegum Geðhjálpar minnki rétt fyrir jólin er ekki þar með sagt að öllum líði betur yfir jólahátíðina. Anna G. Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar, hvetur fólk til að gefa sér tíma til að setja mannleg samskipti í forgang yfir hátíðirnar. Í dag, föstudag, renna 5 kr. af hverjum eldsneytislítra frá Olís og ÓB til Geðhjálpar.

Því miður hækkar ekki hamingjustuðullinn sjálfkrafa hjá öllum á aðventunni og yfir jólahátíðina. Þegar fólk býr við félagslega einangrun og/eða hefur lítið á milli handanna til að gleðja sig og sína nánustu, eins og margt fólk með geðfötlun, getur upplifunin orðið enn sárari þegar allir „eiga“ að vera óvenju sælir í eigin skinni.

„Besta jólagjöfin fyrir þennan hóp er oft innlit eða símhringing frá ættingja, vini eða kunningja á aðventunni,“ segir Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar, og bendir á að aðstandendur verði oft hissa á því hvað slíkar heimsóknir eða símtöl séu gefandi. „Stundum er fólk búið að leita lengi að hinum sanna jólaanda í verslunarmiðstöðvum, á jólahlaðborðum og jólatónleikum þegar hann loksins finnst í heimsókn hjá gömlum vini eða ættingja. Þannig leita margir langt yfir skammt að jólunum.“

Velsæld ekki trygging

Velsæld og félagsleg færni eru heldur ekki trygging fyrir gleðilegum jólum. „Ekkert okkar er ósnortið af samfélagslegum þrýstingi í desember. Hefðirnar segja okkur að þrífa, baka, skreyta, fara á jólatónleika og jólahlaðborð. Samfélagið ætlast til að við sækjum uppskeruhátíðir og föndrum með börnunum okkar í leik- og grunnskólum. Fjölmiðlarnir segja okkur að fara á líkamsræktarnámskeið til að komast örugglega í kjólinn fyrir jólin, kaupa stærri kjól eða láta sérsauma fyrir utan allar gjafirnar og matinn.

Við þurfum að hafa sterk bein til að standast þennan þrýsting því rétt eins og Trölli sem stal jólunum vitum við innst inni að hinn eini sanni jólaandi verður aðeins fangaður í góðum, mannlegum samskiptum hvort sem fólk er fátækt eða ríkt,“ ítrekar hún og minnir á að sjaldan sé eins mikilvægt að einfalda líf sitt og setja sjálfan sig, sína nánustu og þá sem standa höllum fæti í forgang og einmitt á jólunum.

Geðhjálp á erindi við alla

Þó svo margir séu einmana um jólin segir Anna Gunnhildur aðsókn í ráðgjöf til Geðhjálpar minnka að jafnaði rétt fyrir jólin. „Aðsóknin vex aftur upp úr miðjum janúar. Sístækkandi hópur notenda, aðstandenda og annarra sækir til okkar ráðgjöf og raunar má segja að algjör sprengja hafi orðið í ráðgjöfinni í kjölfar vitundarvakningar í haust. Við erum ákaflega ánægð með hvað hópurinn er að breikka og félögum í Geðhjálp að fjölga ört.

Lengi vel lagði Geðhjálp aðaláherslu á að hjálpa veikasta hópnum. Núna tölum við til breiðari hóps því að margir úti í samfélaginu búa yfir þeirri reynslu að hafa upplifað tímabundna geðræna erfiðleika. Þessi hópur á auðveldara en aðrir með að setja sig í spor veikra og hefur tækifæri til að leggja þeim lið með ómetanlegum hætti.

Raunar erum við samt að tala um að við viljum og verðum að tala til allrar þjóðarinnar því að eitt af okkar markmiðum er að vinna að geðrækt og því verður ekki á móti mælt að allir búa bæði að andlegri og líkamlegri heilsu. Hvort tveggja verður að rækta á jólunum eins og aðra daga.“

Nánari upplýsingar um starfsemi Geðhjálpar má finna á www.gedhjalp.is.

„Besta jólagjöfin fyrir þennan hóp er oft innlit eða símhringing frá ættingja, vini eða kunningja á aðventunni,“ segir Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar. MYND/GVA

Við elskum bækur

Hér birtist hluti af þeim bókum sem hafa verið gefnar út árið 2015 á vegum

Óðinsauga

Steinunn Ósk skartar hér förðun fyrir hátíðirnar sem er náttúruleg en með áherslu á sterk augu og lengingu á augnhárin.

Sigurlaug frá Reykjavík Make Up School.

JÓLA- OG ÁRAMÓTAFÖRÐUN

Smókí förðun á augun, fallegur gljái á húðina með rósarauðum kinnum og bleikum vörum er málið fyrir hátíðirnar. Hér leiðir Silla úr Reykjavík Make Up School lesendur Lífsins skref fyrir skref í gegnum hina fullkomnu förðun fyrir hvaða hátíðlega tilefni sem er.

Undanfarið ár hefur svo sannarlega verið viðburðaríkt hjá Reykjavík Make Up School en mikil ásókn hefur verið í skólann. Í haust fengu eigendur skólans til sín einn vinsælasta förðunarfræðing heims, Karen Sahari, sem hélt námskeið fyrir fullu húsi. Sahari er gríðarlega vinsæl um allan heim og vakti heimsókn hennar til Íslands mikla athygli víða um veröld. Að sögn Sigurlaugar, annars eiganda skólans, fór námskeið Sahari fram úr þeirra björtustu vonum enda mikill heiður að fá í heimsókn slíka stjörnu og fagmanneskju. Á komandi ári stefna þær Sigurlaug og Sara Dögg, eigendur skólans, á að taka á móti annarri stórstjörnu en vilja lítið gefa upp um það hver hún sé, allavega að sinni.

Við á Lífinu fengum Sigurlaugu, eða Sillu eins og hún er kölluð, til þess að gera jóla- og áramótaförðun.

Nú skal andlit farða

Hér sýni ég eina útfærslu af hátíðarförðun, en ég ákvað að þessu sinni að gera grænt glimmersmókí. Vanalega myndi ég segja að **jólaförðun** væri tengd við rauðar varir, falleg augu, eyeliner og fullkomna húð en ákvað að breyta aðeins til.

„Ég notaði augnhár frá Tanya Burr sem heita Girls Night Out og maskara frá L'Oréal sem heitir Volume Million Lashes „So Couture“."

Ég byrjaði á að gera **augun** en það er vegna þess að ég notaði mikið af dökkum litum og ef þeir hrynja e-ð niður á húðina þá er synd að vera búin að gera fallega húð og þurfa að þrífa af. Ég notaði mjög fjölbreytt úrval af förðunarvörum og mun ég telja þær upp hér að neðan.

Á augun notaði ég glimmeraugnskuggagrunn frá NYX sem heitir Base with pearl, þetta er hvítur glimmergrunnur en ég nota rosalega lítið af honum og blanda honum vel inn í húðina svo að hann verði glær með glimmeri.

Því næst notaði ég dökkbrúnan, grænan og rauðbrúnan lit og blandaði þeim saman svo að útkoman yrði **smókí,** en smókí er ein tegund bjútíförðunar en allt önnur aðferð heldur en þessi týpíska bjútískygging.

Litirnir sem ég notaði eru frá Make Up Store, MAC og Make Up For Ever.

Á húðina notaði ég nýtt primer-púður frá Make Up Store sem heitir Smoothing primer en það gerir ótrúlega fallega áferð og fyllir í húðholur.

Því næst notaði ég Ultra HD foundation frá Make Up For Ever en það fæst því miður ekki á Íslandi en ég elska þann farða, ótrúlega falleg áferð á því og það þekur vel fyrir þær sem vilja mikla þekju.

Ég notaði svo Natural finish loose powder frá Chanel létt yfir allt andlitið til að festa farðann.

Undir augun notaði ég True match hyljara frá L'Oréal og Reflex cover til að birta undir augunum, síðan setti ég Laura Mercier Translucent setting powder rétt undir til að festa hyljarann en mjög lítið af því.

Ég notaði **matt sólarpúður** frá MAC til að skyggja hana og svo blandaði ég saman tveimur kinnalitum en þeir eru frá Too Faced í litnum I will always love you og svo notaði ég Coralista frá Benefit en þessi tveir kinnalitir eru í miklu uppáhaldi hjá Mario Dedivanovic sem hefur verið þekktur sem förðunarmeistari Kim Kardashian en ég og Sara, meðeigandinn minn, fórum til New York í september sl. og fórum á masterclass hjá honum til að læra hans aðferðir og fá hugmyndir að vörum.

Ég blandaði svo saman tveimur **highlighterum** en það eru So Hollywood frá Anastasia Beverly Hills og Champain pop Jaclyn Hill highlighterinn frá BECCA. Báðir æðislegir.

Ég notaði **augnhár** frá Tanya Burr sem heita Girls Night Out og maskara frá L'Oréal sem heitir Volume Million Lashes „So Couture".

Á varirnar notaði ég varalit frá Make Up Store sem heitir Crown. Ég enda svo alltaf á því að spreyja yfir **andlitið** með Setting spray frá Skindinavia og örlítið af FIX+ en það er ótrúlega mikilvægt ef maður er að nota púður svo það bráðni inn í húðina og sjáist ekki púðuráferð. Svo elska ég FIX+ til að ýkja highlighterinn á kinnbeinunum.

Í hárinu á henni vildi ég leyfa klippingunni að njóta sín og slétti yfir með sléttujárni frá HH Simonsen sem heitir Signature Styler en það er eitt það allra besta sléttujárn sem ég hef prófað, virkar ótrúlega vel fyrir gróft hár og gerir það rennislétt.

Flottar jólagjafir á 5000kr

Úrval af ponsjóum og peysum á 5000 kr

FLASH

Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Fleiri myndir á Facebook

TAKTU ÞÁTT Í GLÆSILEGU JÓLA-HAPPDRÆTTI Í VERSLUNINNI!
Dregið verður út á Þorláksmessu - meðal vinninga eru:
- C3 samlokugrill og Sodastream frá Húsasmiðjunni
- Hádegisverðahlaðborð á Haust Restaurant
- Gjafabréf í Trimform Berglindar
- Gjafabréf frá Tískuhús Zik Zak
- Veglegir vinningar frá Eirberg
- Gisting fyrir tvo hjá Fosshótel
- Gjafakarfa frá Nóa Síríus
Nýtt kortatímabil hófst 10.des
NÝTT kortatímabil
KJÓLAR, ÚLPUR OG FRÁBÆR JÓLATILBOÐ!
Opið frá kl 10 til 22 í dag
ZIKZAK
TÍSKUHÚS
SKOKKUR ÁÐUR 6.990 NÚ 4.990 St. 36-48
KJÓLL ÁÐUR 5.990 NÚ 3.990 St. 36-56
SKOKKUR ÁÐUR 6.990 NÚ 4.990 St. 36-48
KJÓLL ÁÐUR 7.990 NÚ 5.990 St. 36-56
KJÓLL ÁÐUR 6.990 NÚ 4.990 St. 36-56
Einnig til í gráu!
ÚLPA 12.990kr st. 36-56
KJÓLL ÁÐUR 7.990 NÚ 5.990 St. 36-56
KJÓLL ÁÐUR 5.990 NÚ 3.990 St. 36-56
Tilboðsverð 2.990,- Áður 5.990,- st. 36-41
KJÓLL ÁÐUR 7.990 NÚ 5.990 St. 36-56
KJÓLL 4.990kr st. 36-56
KJÓLL ÁÐUR 7.990 NÚ 5.990 St. 36-56
Tilboðsverð 4.990,- Áður 9.990,- st. 36-41
Tískuhús Zik Zak • www.Facebook.com/zikzakkringlan • 1. hæð Kringlunnar • Sími: 551-1314

FALLEGA SKREYTT GJÖF LÍFGAR UPP Á JÓLIN

Nú eru liðnir tímar hefðbundins jólapappírs og einnar litríkrar krullu því loks má ímyndunaraflið njóta sín og bæði innihald gjafar sem útlit skiptir máli. Þetta þarf ekki að vera flókið heldur má nýta það sem til er heima og sækja sér svo innblástur í tímarit eða Pinterest. Hér má sjá nokkrar tillögur sem hæglega er hægt að gera og dúlla sér við. Nú er bara að kveikja á aðventukransinum, hella sér kakó í bolla, fá sér nokkrar smákökur, setja jólalög á fóninn og dunda sér við að pakka inn. Ekki væri vitlaust að fá vinahópinn með sér í þetta og gera að persónulegri gæðastund.

AUGLÝSING: TOUCH KYNNIR

JÓLAGJÖFIN Í ÁR

ÆTLAR AÐ LÆKKA RAFTÆKJAVERÐIÐ Touch heita þráðlaus heyrnartól sem komu á markað fyrir skemmstu, en fyrsta sending seldist upp á nokkrum dögum. Frumkvöðullinn Garðar Garðarsson byrjaði að þróa þau fyrir ári og standa þau að hans sögn jafnfætis öðrum sambærilegum heyrnartólum að gæðum. Verðið er þó langtum betra en þekkst hefur. Þau verða til sölu í Firðinum í Hafnarfirði fram að jólum.

Garðar Garðarsson

„Ég hef verið að vinna að því þróa sjónvörp síðastliðin þrjú ár. Í tengslum við það hef ég ferðast til Kína og fyrir ári fékk ég þá hugmynd að bæta heyrnartólum við. Ég heimsótti verksmiðju í Kína og keypti þar heyrnartól sem ég hef verið að þróa og breyta síðan. Útkoman er að mínu mati og annarra sem hafa prófað framúrskarandi. Hljómurinn er frábær og bassinn geggjaður og alveg á pari við sambærileg heyrnartól,“ segir Garðar Garðarsson.

Hann mun selja heyrnatólin í Firðinum í Hafnarfirði fram að jólum, á 8.900 krónur. „Verðið á sambærilegum heyrnartólum er hins vegar í kringum 20 til 30 þúsund,“ segir Garðar sem hefur sett sér það metnaðarfulla markmið að lækka raftækjaverð á Íslandi. „Jóhannes í Bónus lækkaði matarverðið og ég ætla mér að lækka raftækjaverðið og stefni að því að opna verslun í Firði í vor.“

Garðar er enn að þróa sjónvörpin en vonast til að þau komist á markað einhvern tíma á nýju ári. „Í dag er staðan þannig að fólk getur flogið til Danmerkur, keypt sér sjónvarp og komið með það heim en samt verið að borga minna en það myndi greiða fyrir sjónvarp út úr búð hér heima. Þessu vil ég breyta. Ég vil að fólk geti keypt gott sjónvarp á viðráðanlegu verði og jafnvel nokkur heyrnartól með,“ segir hann glaður í bragði.

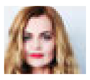
Touch-heyrnartólin eru þráðlaus og hægt að tengja við símann, iPadinn, sjónvarp og önnur Bluetooth-tæki, en Bluetooth-inn er sérpantaður frá Bretlandi og hefur að sögn Garðars reynst mjög vel. Batteríið endist í tíu tíma en auk þess má stinga heyrnartólunum í samband. „Með einu klikki er svo hægt að svara með þeim í símann,“ útskýrir Garðar. Hann segir heyrnartólin tilvalin jafnt heima fyrir, á ferðinni og í ræktinni og hafa þeir sem hafa prófað lýst yfir mikilli ánægju með þau. „Nú er komin töluverð reynsla á heyrnartólin og er hún mjög góð. Ég er að vonum ánægður með það enda markmið mitt að vera með góðar vörur á verði sem allir geta verið ánægðir með.“

Frábært verð
Heyrnartólin kosta 8.990 krónur.

ljóslifandi furðuveröld
Mikið úrval af ævintýralegum lömpum sem veita birtu og yl í skammdeginu
Viti 11.500
Scottish Terrier 10.700
Hjörtur 8.800
Sveppur 6.400
Cockatoo 10.700
Hinir vinsælu Heico lampar!
Kisa 7.700
Broddgöltur 7.400
Fótbolti 7.600
Bambi 13.900
Íkorni 7.700
Ugla 7.700
Kanína 7.700
Páfagaukur 9.800
Led íkorni 1.790
Led hús 1.930
Led kanína 1.930
Led sveppur 1.790
minja
Design
Skólavörðustíg 12 • sími 578 6090
www. minja.is • facebook: minja

Alexander Wang

INNISKÓR VIÐ ALLT



Elísabet Gunnars
trendnet.is

Tískan virðist vera á þægilegu nótunum þessi misserin. Náttfatatrendið lifir og dafnar sem aldrei fyrr og nú virðast inniskórnir eiga að parast við.

Sérfræðingar voru á einu máli um að Gucci hefði hannað „it“ skó haustsins. Skórinn er opinn og minnir jafnvel smá á gamaldags inniskó frá afa. Hann er þó fíngerðari, með gullkeðju yfir ristina og loðnu í hælinn sem fullkomnar lúkkið og þægindin á sama tíma.

Gucci-hönnuðirnir voru fyrstir en margir fylgdu í kjölfarið á tískupöllum New York borgar fyrir næsta sumar. Þar má nefna Alexander Wang, Balenciaga og Victoriu Beckham.

Inniskór eru því tilvalinn harður pakki undir jólatréð í ár. Við getum haft meðfylgjandi myndir í huga við val okkar. Með skónum sláum við tvær flugur í einu höggi. Þeir hlýja okkur innanhúss á köldum gólfum á veturna og þegar vora tekur göngum við út í hlýjuna og verðum aldeilis með á nótunum.

Það er mjög líklegt að það verði mikið í þessum stíl sem mun birtast í stærri tískukeðjunum þegar nýjar vörur lenda fyrir sumarið. Kannski er betra að bíða og næla sér í par á viðráðanlegra verði? Undirrituð er strax farin á stúfana eftir ódýrari lausnum í þeirri von að þeir nái í jólapakkann í næstu viku.

Victoria Beckham

Cucci

Gucci

Balenciaga

MYCONCEPTSTORE

FALLEGAR JÓLAGJAFIR

Plötuspilari
Verð frá 34.900,-

Rains regnfatnaður
Verð frá 15.500,-

Hnettir
Verð frá 5.900,-

Tré úr
Verð frá 19.900,-

Fallegar töskur frá
Forbes & Lewis

Marshall hátalarar
Verð frá 39.900,-

Tölvutaska
Verð frá 19.900,-

Marshall
headphone
19.900

Loðkragar frá
14.900,-

Úr frá Briston
Verð frá 33.900,-

Skartgripir í miklu úrvali

Rains Töskur
Verð frá 12.900,-

Glerbox frá
Verð frá 4.900,-

MYCONCEPTSTORE

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

Instagram

/cake

Kökur og aftur kökur

Hjálp!! Þetta er án efa einn girnilegasti Instagram-aðgangur sem um getur. Rétt' upp hönd sem vill fá sjúklega girnilegar myndir af alls kyns kökum? Það besta við það er að maður verður eiginlega saddur við það eitt að horfa á myndirnar. Nú, ef þú finnur ekki fyrir seddu þá ertu í vondum málum því þessi aðgangur getur tryllt hvern heilvita mann.

facebook

/theornamentgirl

Heimagerðar jólakúlur

Nú gladdist hagsýni umhverfissinninn því hér má finna urmul af sniðugum hugmyndum um hvernig megi endurvinna eitthvað sem flestir henda og búa til nýjan og fallegan mun. Hér má finna hugmyndir um hvernig megi nýta skrautlegan jólapappír og lok af krukku og gera fallegt skraut á jólatréð. Oft þarf bara smá útsjónarsemi og ímyndunarafl og þá verður rusl að fjársjóði.

Pinterest

/InspireMyKids

Hvatning frá og fyrir krakka

Tveir feður tóku sig saman og söfnuðu saman alls kyns gullmolum sem krakkar láta út úr sér en einnig ýmsum hvatningarorðum sem foreldrar geta nýtt sér í uppeldinu. Það má finna hvatningarorð um ástina, missi, vináttu, þekkingu, hugrekki og hversdagsleikann. Jákvæðni er viðhorf sem gott er að temja sér frá blautu barnsbeini og einnig væri sniðugt að skrifa eina hvatningu eða svo inn í jólakveðju til barnsins.

HEIMASÍÐAN GÆLUDÝR SPRENGJA KRÚTTSKALANN

Það þarf ekki mikið til að bræða frosið hjarta

cutestpaw.com

Dýr hafa það einstaka lag á mannshjartanu að þau geta gripið um það og gersamlega kramið úr því alla fýlu og neikvæðni. Hér má finna sætar og dúllulegar myndir af alls kyns dýrum, bæði kisum og hundum en einnig páfagaukum og hömstrum og öllu þar á milli. Ef þú býrð svo vel að eiga gæludýr þá getur þú deilt mynd af þínu dýri á síðunni. Þetta er svo sannarlega gjöf sem gefur af sér og um að gera að hleypa birtunni inn til vina með því að deila svona hjartaknúsi.

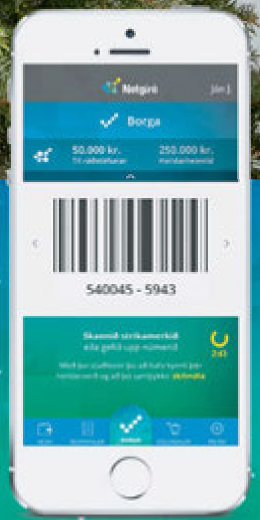
Flott fyrir jólin
40%
afsláttur
af öllum vörum
Nú þarf engin
að fara í jólaköttinn :-)
FLASH
Laugaveg 54,
sími: 552 5201
Fleiri myndir á Facebook

JÓLATRÉ Á FRÁBÆRU VERÐI!

Danskur normannsþinur – stór og falleg jólatré

Vaxtalaus jólareikningur Netgíró*
Þú borgar jólainnkaupin **1. febrúar 2016**

*Þú borgar enga vexti en greiðir 195 kr. tilkynningar- og greiðslugjald (ef upphæð er yfir 3.000 kr. annars 0 kr.) og lántökugjald 3,95%



OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

BÍLAR & FARARTÆKI

bilfang.is S.567 2000

Á AÐ SELJAST Í DAG !
BMW X5 04/2003 ek 230 þ.km ssk, Leður , lúga, 19" felgur nýl vetrardekk ofl VERÐ AÐEINS 1090 þús !!!

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag !
www.bilfang.is

100 bílar.is bílasala

Kia Sportage EX, 5/2014, ek 60 þús km, dísel , sjsk, ásett verð 5100 þús, tilboðsverð 4690 þús, er á staðnum raðnr 20168.

100 bílar ehf
Í miðbæ Mosfellsbæjar,
Sími: 517 9999
Opið 10-18.00 virka daga og laugardaga 11-15
www.100bilar.is

STÓRA BÍLASALAN

SÚPERTILBOÐ
Toyota Yaris Hybrid - Nýir bíll Árgerðir 2015. Sjálfskiptir. Eigum örfá eintök eftir. Vetrardekk fylgja! Verð aðeins 2.790.000kr. Raðnr 157750. Sjá á www.stora.is.

SÚPERTILBOÐ
Toyota Yaris Active Árgerðir 2015. Beinskiptir. Bensín. Eigum örfá eintök eftir. Vetrardekk fylgja! Verð aðeins 2.490.000kr. Raðnr 157746. Sjá á www.stora.is.

SÚPERTILBOÐ
Hyundai i10 Comfort Árgerð 2015. Ekinn 33þ.km. Beinsk. 4 ár eftir af ábyrgð. Verð aðeins 1.590.000kr. Raðnr 157960. Sjá á www.stora.is

SÚPERTILBOÐ
Hyundai i10 Comfort Árgerð 2015. Ekinn 25þ.km. Sjálfsk. 4 ár eftir af ábyrgð. Verð aðeins 1.790.000kr. Raðnr 157978. Sjá á www.stora.is

STÓRA BÍLASALAN

SÚPERTILBOÐ
Hyundai i30 Classic Árgerð 2015. Ekinn 28þ.km. Beinsk. 4 ár eftir af ábyrgð. Verð aðeins 2.390.000kr. Raðnr 157979. Sjá á www.stora.is

Ford Transit 280 2.2 TDCi Árgerð 2012. Ekinn 79þ.km. Beinsk. Hliðar klæddar. Verð 2.480.000kr án VSK. Raðnr 157932. Sjá á www.stora.is

Ford Transit 350 Jumbo Árgerð 2013. Ekinn 77þ.km. Beinsk. Hliðar klæddar. Verð 2.890.000kr án VSK. Raðnr 157615. Sjá á www.stora.is

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

Barnaheill Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
börn eiga rétt á aðstoð og hjálp ef þau lenda í ofbeldi

VAKA

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

SKODA Octavia ambiente combi. Árgerð 2012, ekinn 92 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 2.890.000. Rnr.991585.

MERCEDES-BENZ C 200 cdi. Árgerð 2013, ekinn 18 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.590.000. Rnr.240348. TILBOÐ kr. 4.950.000,-

Kia cee'd LX 1.4. Árgerð 2013, ekinn 43 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 2.690.000. Rnr.240525. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

HYUNDAI I 30 classic. Árgerð 2015, ekinn 31 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 2.890.000. Rnr.270226.

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

Bílar til sölu

Ódýr bíll til sölu. Opel corsa,árg 2001, bsk, eyðir svo litlu sem engu s. 7707113 Bjarki

Bílar óskast

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

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ MILLJÓN STGR!!
Óska eftir að kaupa bíla fyrir allt að 1.000.000. staðgreitt. Er með pappíra og pening til að ganga frá því samdægurs ef að samningar nást. Bíllinn má þarfnast lagfæringar og/ eða skoðunar. skoða allar tegundir. Hringdu í síma: 659-9696 eða sendu email á 6599696@gmail.com

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólbarðar

VAKA

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

Varahlutir

Startarar & alternatorar
í bíla, báta og vinnuvélar

Bílaraf
Flatahrauni 25 - Hafnarfirði
Sími 564 0400
www.bilaraf.is

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 663 5315.

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR
Málningarþjónusta, vönduð vinnubrögð og snyrtimennska. Sími 891 9890 malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

VANTAR ÞIG IÐNAÐARMANN?
JÁ IÐNAÐARMENN
Við þjónustum þig með lítil sem stór verk.
Tímavinna eða tilboð.
Sími 544-4444 / 777-3600
www.jáiðnaðarmenn.is

Nudd

Glæsileg nuddstofa í 101 opið alla daga s. 787-7481

Spádómar

SPÁSÍMI 908 6116
Ástir, fjármál og heilsa. Einkatímar í s. 823 6393 Sirrý.

Rafvirkjun

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

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

KEYPT & SELT

Til sölu

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

VASAPÉSI PARTÝLJÓNSINS
Ódýr viðbót í pakkann. Sendum heim. flokiforlag@internet.is

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!
www.kaupumgull.is
Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)
Upplýsingar í síma 661 7000

RÉTTUR Í MARAÞONI

Þriðja þáttaröðin af **Rétti** sló svo sannarlega í gegn á síðustu vikum. Nú eru þessir nýju þættir af Rétti ásamt fyrri þáttaröðunum tveimur komnir á **Stöð 2 Maraþon**. Á Stöð 2 Maraþon finnur þú **yfir 1.000 klst.** af frábæru sjónvarpsefni sem þú getur horft á hvenær sem þér hentar.

Breaking Bad · Sopranos · Stelpurnar · Game of Thrones · Broadchurch · Modern Family · Klovn · Girls

365.is | Sími 1817 365

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

Sjónvarp

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

HEILSA

Nudd

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

Nudd. Nuddstofan, opið frá 10-20 og á laugardögum. S. 555 0939

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU Á AÐEINS 1000 KR FM!
129 - 5000 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

10 fm herbergi til leigu í Hraunbæ. Verð 35þús Uppl. í s. 892 9499.

Atvinnuhúsnæði

Óska eftir sem fyrst 100-200fm iðnaðarhúsnæði. Langtímaleiga og greitt fyrirfram. Uppl. í síma 8988076 Ari

Geymsluhúsnæði

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

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
WWW.GEYMSLAEITT.IS
Og ódýrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m2. Nýtt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

GEYMSLURTILLEIGU.IS
Nýjar sérhannað 300 geymslur, stærðir 1,7-10 fm. Tilboð: Fyrsti mánuðurinn frír. Aðgangur 24 tíma sólarhrings, upphitað og vaktað. Smiðjuvegur 4 Kópavogi. S: 4143000.

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS
Búslóðageymsla Olivers frá 3000 kr mán. Langtímasamningur í boði. S. 567 4046 & 892 0808.

ATVINNA

Atvinna í boði

LEBOWSKI BAR
óskar eftir að ráða fólk í sal í kvöld og helgarvinnu í vetur. Hentar mjög vel fyrir skólafólk. Einnig vantar okkur vana barþjóna á helgarvaktir. Aldurstakmark er 20 ára.
Umsóknir ásamt mynd sendist á info@lebowskibar.is

HÚSVÖRÐUR
Húsfélag Sléttuvegar 19-21 og 23, 103 Reykjavík óskar eftir að ráða húsvörð til starfa. Starfinu fylgir 3ja herb. íbúð og er búseta þar skilyrði.

Starfið gæti hentað vel samhentum hjónum. leitað er að einstaklingi sem er handlaginn, lipur í samskiptum, reglusamur, samviskusamur, þjónustulundaður og reyklaus.

Helstu verkefni starfsinns eru: þrif, umsjón og eftirlit með húseigninni, umhirða lóðar, minni háttar viðhald og umsjón með verktökum, aðstoð við íbúa hússins og önnur tilfallandi störf.

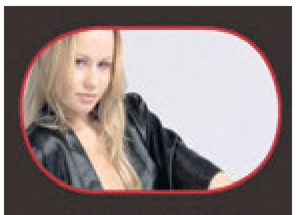
Íbúar hússins eru 60 ára og eldri. Húsvörður heyrir undir hússtjórn.
Umsóknarfrestur er til 30. desember nk. Æskilegt er að mynd, ferilskrá og meðmæli fylgi umskókn. Staðan er laus frá 1. febrúar 2016. Vinsamlegast sendið umskókn á steins@simnet.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?
Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu og geta hafið störf nú þegar.
Proventus starfsmannaþjónusta - Proventus.is S. 782-8800

TILKYNNINGAR

Einkamál



SKYNDIKYNNI
Karlar: 905-2000 / 535-9920
Konur og karlar auglýsa frítt: 535-9923

ERT ÞÚ DJÖRF KONA?
Viltu skemmta þér í góðra vina hóp hjá Íslendingum.eu? Sláðu inn "djarfarkonur.eu"

STÖÐ 3 +ENDALAUST TAL +1 GB Í GSM 1.990 kr. til 31. desember*
3 FÁÐU STÖÐ 3 Á BETRA VERÐI Í VETUR
Fáðu þér áskrift í síma 1817 eða á 365.is
365
*Gildir fyrir eina áskrift. Viðskiptavinir sem taka þessu tilboði fyrir 31. desember halda þessum kjörum í eitt ár.

skemmtanir

Cafe Catalina
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR
LAUGARDAGINN 19. DES
14:50 MAN.UNITED - NORWICH
14:50 Chelsea - Sunderland
Sunnudaginn 20. des
13:20 Watford - Liverpool
15:50 Swansea City - W.H. United

HLJÓMSVEITIN KLETTAR

RÚNAR ÞÓR,
RÚNAR VILLAVALLA,
REYNIR GUÐMUNDS,
OG SIGGI ÁRNA.
SPILA UM HELGINA
Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina
Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilinn

skötuveisla

Skötuveisla
á Cafe Catalinu
Að venju verðum við með hið margrómaða vestfirska sköutuhlaðborð á Þorláksmessu.

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

Hlaðborð í hádeginu frá kl. 11:30-14:00
og um kvöldið frá kl. 18:00-20:00
Húsið opnar kl. 11:00

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

KitchenAid HRÆRIVÉL + BÖKUNARSETT KitchenAid
BÖKUNARSETT
Settið inniheldur 5 vönduð og viðloðunarfrí KitchenAid bökunarform.
Sanseraðir litir
FULLT VERÐ ... 107.990
(Hrærivél 92.995 + bökunarsett 14.995)
TILBOÐSVERÐ .. 92.995
FULLT VERÐ 104.990
(Hrærivél 89.995 + bökunarsett 14.995)
TILBOÐSVERÐ ... 89.995
Ýmsir litir
Sodastream GENESIS
VERÐ 14.995
Kai PureKomachi2
3STK HNÍFASETT
Magnað jólatilboð
VERÐ ÁÐUR ... 11.985
TILBOÐ 7.995
JÓLABÚÐIN ÞÍN
byggtogbúið
KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS
ÍSLENSKU
JÓLASVEINARNARNIR
VERÐ FRÁ ... 1.795
Babyliss
Curl Secret
krullujárn
Kaupauki að andvirði 5.995
VERÐ ÁÐUR 19.995
TILBOÐ 16.995
Le Creuset
POTTUR 24sm
VERÐ ... 37.995
Le Creuset
PANNA 26sm
VERÐ ... 23.995
Hárblásari PRO
2300W AC
5 ÁRA ÁBYRGÐ
VERÐ ÁÐUR ... 14.995
TILBOÐ 9.995
GEORGE FOREMAN
HEILSUGRILLIN
Ný lína með losanlegum plötum
Russell Hobbs
Allt að 42% minni fita
COMPACT
38sm² grillflötur
FULLT VERÐ ... 13.995
TILBOÐ 9.995
FAMILY
51sm² grillflötur
FULLT VERÐ ... 16.995
TILBOÐ 11.995
ENTERTAINMENT
64sm² grillflötur
FULLT VERÐ ... 18.995
TILBOÐ 13.995
Rosenthal
KÖKU
DISKUR
VERÐ ... 12.995
Rosenthal
VASI
30sm
VERÐ ... 12.995
Le Creuset
ELDFAST MÓT
32sm
VERÐ 8.995
Le Creuset
Salt- og piparkvarnir
VERÐ ... 8.495
ÍSLENSKA PÖNNNUKÖKU PANNAN
„Eins og amma á“
VERÐ 9.995
GUFUSLÉTTIR
ALGJÖR SNILLD
ALDREI VERIÐ LÉTTARA AÐ SLÉTTA ÚR FLÍKUM
VERÐ ÁÐUR ... 9.995
TILBOÐ 6.495
Rosenthal
VASI
TUTEN
10sm
VERÐ 6.495
Rosenthal Curl
KERTASTJAKAR
2stk
VERÐ 9.995
TRISTAR
VÖFFLUJÁRN
EKTA BELGÍSKAR
VERÐ ÁÐUR 9.995
JÓLATILBOÐ ... 5.995
PRINCESS
BLANDARI
800W
Öflugur, mylur klaka
VERÐ ÁÐUR ... 11.995
TILBOÐ 9.995
Dolce Gusto
MiniMe
NESCAFÉ Dolce Gusto
Dolce Gusto
Circolo
Kynning alla daga til jóla!
2kg af Quality Street fylgir!
VERÐ ÁÐUR ... 19.995
TILBOÐ 12.995
VERÐ ÁÐUR ... 36.995
TILBOÐ 24.995

Bara síðasti bardagi skiptir máli

Tap Gunnars Nelson í UFC um helgina dregur ekki úr væntingum íslenskra sérfræðinga í MMA, þó svo að það muni seinka uppgangi hans innan íþróttarinnar. Þeir vilja að Gunnar berjist oftar á næsta ári en oft áður.

Eiríkur Stefán Ásgeirsson
eirikur@frettabladid.is

MMA Eftir tvö töp í síðustu þremur bardögum Gunnars Nelson er ljóst að uppgangur hans innan UFC verður ekki jafn hraður og aðdáendur hans vonuðust til í upphafi ferils hans innan bardagasambandsins bandaríska. Gunnar tapaði um helgina fyrir Brasilíumanninum Demian Maia sem vann yfirburðasigur á Íslendingnum sterka. Við tapið féll Gunnar um tvö sæti á styrkleikalista UFC í veltivigt.

Fréttablaðið fékk álit þriggja mikilla áhugamanna um UFC og eru þeir á einu máli um að tapið fyrir Maia um helgina muni ekki hafa jafn slæm áhrif á feril Gunnars í UFC og margir óttast.

„Það er algjör óþarfi að örvænta," segir Halldór Halldórsson, betur þekktur sem Dóri DNA, sem lýsti bardaganum á Stöð 2 Sport um helgina. Aðrir sem Fréttablaðið ræddi við eru Pétur Marinó Jónsson og Guttormur Árni Ársælsson sem hafa báðir lengi fylgst með bardagaíþróttum og fjallað um þær í fjölmiðlum.

„Þetta er ekki jafn mikið áfall og margir telja," segir Guttormur Árni sem undrast ekki að margir hafi áhyggjur af framtíð Gunnars eftir bardagann. „Ég hef heyrt menn tala á þeim nótum að þetta tap sé mikið bakslag fyrir hann en ég held að það sé ekki raunin. Umræðan úti er fremur á þann veg að bardaginn sýndi hversu ótrúlega fær Maia er fremur en að tala illa um hæfileika Gunnars."

Pétur Marinó, sem var viðstaddur bardagann í Las Vegas, segir að menn séu afar fljótir að gleyma í blönduðum bardagalistum. „Það man enginn lengra aftur í tímann en síðasta bardaga. Menn eru fljótir að afskrifa þig ef þú varst ekki stórkostlegur í síðasta bardaga. Þegar menn vinna á ný þá ertu aftur orðinn frábær. Gunnar er enn á fínum aldri [27 ára] og ég hef enn sömu trú á honum á áður. Tapið breytir því ekki."

Fullmikil svartsýni

Dóri bendir á að vegferð núverandi UFC-meistara í veltivigt, Robbie Lawler, á toppinn hafi ekki alltaf verið greið. Lawler hóf feril sinn í UFC árið 2002 en tveimur árum síðar datt hann út eftir að hafa tapað þremur af fjórum bardögum. Næstu rúmu átta árin barðist hann í öðrum og minni keppnum áður en hann komst aftur að hjá UFC, þar sem hann varð svo meistari í fyrra.

„Gunni á svo margt eftir ógert og það er fullmikil svartsýni að ætla að afskrifa hann núna. Honum var refsað gegn Maia og það gerist þegar þú ert kominn í þennan gæðaflokk," segir hann og bætir við að það sé ekki auðvelt að takast á við jafn öflugan glímumann og Maia, hversu góður glímumaður sem Gunnar sé sjálfur.

„Það er ekkert smáræði að fá svona mann á bakið á sér. Það er mjög þreytandi og dregur úr manni orku. Það gerðust mjög fallegir hlutir í fyrstu lotunni og Gunni náði að verjast honum vel framan af, enda hefur hann áður keppt við menn í brasilísku jiu-jitsu sem eru jafn góðir og Maia. Þetta var bara ekki hans kvöld."

Guttormur tekur undir þetta og bendir á að fáir hefðu getað varist Maia í þessari stöðu. „Það er sama í hversu góðu formi þú ert. Ef þú ert með svona mann sem bakpoka þá mun draga talsvert af þér," segir hann.

Gott að æfa með Conor

Allir eru sammála um að það henti Gunnari vel að berjast samtímis Conor McGregor, sem er nú orðinn UFC-meistari í fjaðurvigt. „Þeim finnst þægilegt að æfa sig saman, eru með sama þjálfara og hafa allt sitt lið í sama taktinum," segir Pétur Marinó. „Gunnari finnst sjálfum að það henti sér vel að æfa með öðrum bardagamönnum sem eru að berjast á sama tíma og hann og ég held að það sé rétt metið hjá honum."

Guttormur segir að þeir séu ólíkir bardagamenn og það sé gott fyrir slíka menn að æfa saman. „Conor dregur svo marga Íra að sér og Írarnir elska Gunna líka. Ekki er það verra," bendir hann á.

Guttormur hefur enn fremur ekki áhyggjur af að tapið um helgina muni gera nokkuð annað en að efla Gunnar. „Honum seinkar eitthvað á vegferð sinni upp metorðastigann. Hann var spenntur fyrir því að keppa um titilinn á næsta ári en líklega verður ekki af því, sérstaklega miðað við hvað það er mikið af sterkum mönnum í hans deild. En ég held að hann eigi eftir að vinna sig fljótt upp aftur og standa sig afar vel í næsta bardaga."

> Gunni á svo margt eftir ógert og það er fullmikil svartsýni að ætla að afskrifa hann núna.
>
> Halldór Halldórsson, Dóri DNA

Hvernig á 2016 að vera fyrir Gunnar Nelson?

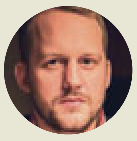
Annar tónn eftir næsta bardaga

„Ég vil að Gunnar taki þrjá bardaga á næsta ári," segir Dóri DNA. „Ég reikna með að hann fái einhvern andstæðing sem er á svipuðum stað á styrkleikalistanum og hann."

Hann segir mikilvægt að Gunnar missi ekki dampinn þrátt fyrir tapið gegn Demian Maia um helgina.

„Sérfróðir menn hafa talað um svínslegar bætingar hjá honum og við megum ekki vera of svartsýn. Eins og einhver góður maður sagði – ef þú tapar ekki af og til í MMA þá ertu að berjast við ranga fólkið."

Fljótt aftur í hringinn



„Ef Gunnar nær að vinna 3-4 bardaga á næsta ári þá er hann kominn við toppinn í sínum þyngdarflokki. Ég vil að hann fari fljótt aftur í hringinn svo að hann nái að minnsta kosti þremur bardögum á næsta ári," segir Guttormur Árni Ársælsson.

„Ég reikna með að næsti andstæðingur Gunnars verði einhver sem er fyrir utan topp tíu á styrkleikalistanum. En ég hef ekki nokkrar áhyggjur af því að Gunnar muni ekki standa sig vel í næsta bardaga."

Vorkenni næsta andstæðingi

„Ég vil að Gunnar byrji á því að berjast við einhvern svipaðan andstæðing og John Hathaway, sem hann átti upphaflega að mæta á UFC 189 í sumar. Einhvern sem er rétt utan við topp fimmtán en er samt sterkur, með reynslu og ágætisnafn," segir Pétur Marinó Jónsson.

„Ég sé fyrir mér að Gunnar komi fáránlega sterkur til leiks og leiki sér að honum. Ég vorkenni næsta andstæðingi Gunnars," segir hann og bætir við að hann vilji fá þrjá bardaga á næsta ári. „Það hefur bara einu sinni gerst áður og það var í fyrra."

Nýjast

Domino's-deild karla

Keflavík - Stjarnan 87-85
Stigahæstir: Earl Brown 19/18 fráköst, Guðmundur Jónsson 13, Valur Orri Valsson 13 - Al'lonzo Coleman 39/18 fráköst, Tómas Heiðar Tómasson 16.

KR - ÍR 89-58
Stigahæstir: Michael Craion 21/12 fráköst, Þórir Þorbjarnarson 16 - Sveinbjörn Claessen 16, Jonathan Mitchell 15/13 fráköst.

Höttur - Haukar 68-88
Stigahæstir: Tobin Carberry 24/10 fráköst, Hreinn Gunnar Birgisson 15 - Kári Jónsson 29, Haukur Óskarsson 25.

Snæfell - Þór Þorl. 82-100
Stigahæstir: Sherrod Wright 29/10 fráköst, Austin Magnus Bracey 22 - Vance Hall 37/10 fráköst, Grétar Ingi Erlendsson 17.

Tindastóll - FSu 107-80
Stigahæstir: Jerome Hill 32/12 fráköst, Darrel Lewis 27 - Christopher Woods 30/12 fráköst, Hlynur Hreinsson 15.

Efst		Neðst	
Keflavík	18	Tindastóll	12
KR	18	Grindavík	8
Haukar	14	ÍR	8
Stjarnan	14	Snæfell	8
Þór Þorl.	14	FSu	4
Njarðvík	12	Höttur	0

Olísdeild karla

Akureyri - ÍBV 25-25
Markahæstir: Andri Snær Stefánsson 6/2, Bergvin Þór Gíslason 6/2 - Theodór Sigurbjörnsson 7/1, Kári Kristjánsson 7/4.

Víkingur - Valur 20-21
Markahæstir: Ægir Hrafn Jónsson 5, Jóhann Reynir Gunnlaugsson 4/1 - Geir Guðmundsson 6, Daníel Þór Ingason 5.

Afturelding - Fram 22-21
Markahæstir: Árni Bragi Eyjólfsson 12/4, Birkir Benediktsson 5 - Þorgrímur Smári Ólafsson 6, Garðar B. Sigurjónsson 5/3.

Efst		Neðst	
Haukar	30	Afturelding	17
Valur	28	Grótta	16
Fram	21	FH	14
ÍBV	18	ÍR	11
Akureyri	17	Víkingur	6

MOURINHO LÁTINN FARA

Stjórnarmenn Chelsea ákváðu í gær að segja knattspyrnustjóranum José Mourinho upp störfum. Portúgalinn stýrði Chelsea til Englandsmeistaratitils á síðasta tímabili en í ár hefur hvorki gengið né rekið hjá liðinu. Chelsea hefur tapað 9 af 16 leikjum sínum og situr í 16. sæti ensku úrvalsdeildarinnar með aðeins 15 stig, einu stigi frá fallsæti. Ekki liggur fyrir hver tekur við stjórastarfinu hjá Chelsea en Guus Hiddink þykir líklegur kostur.

Í dag

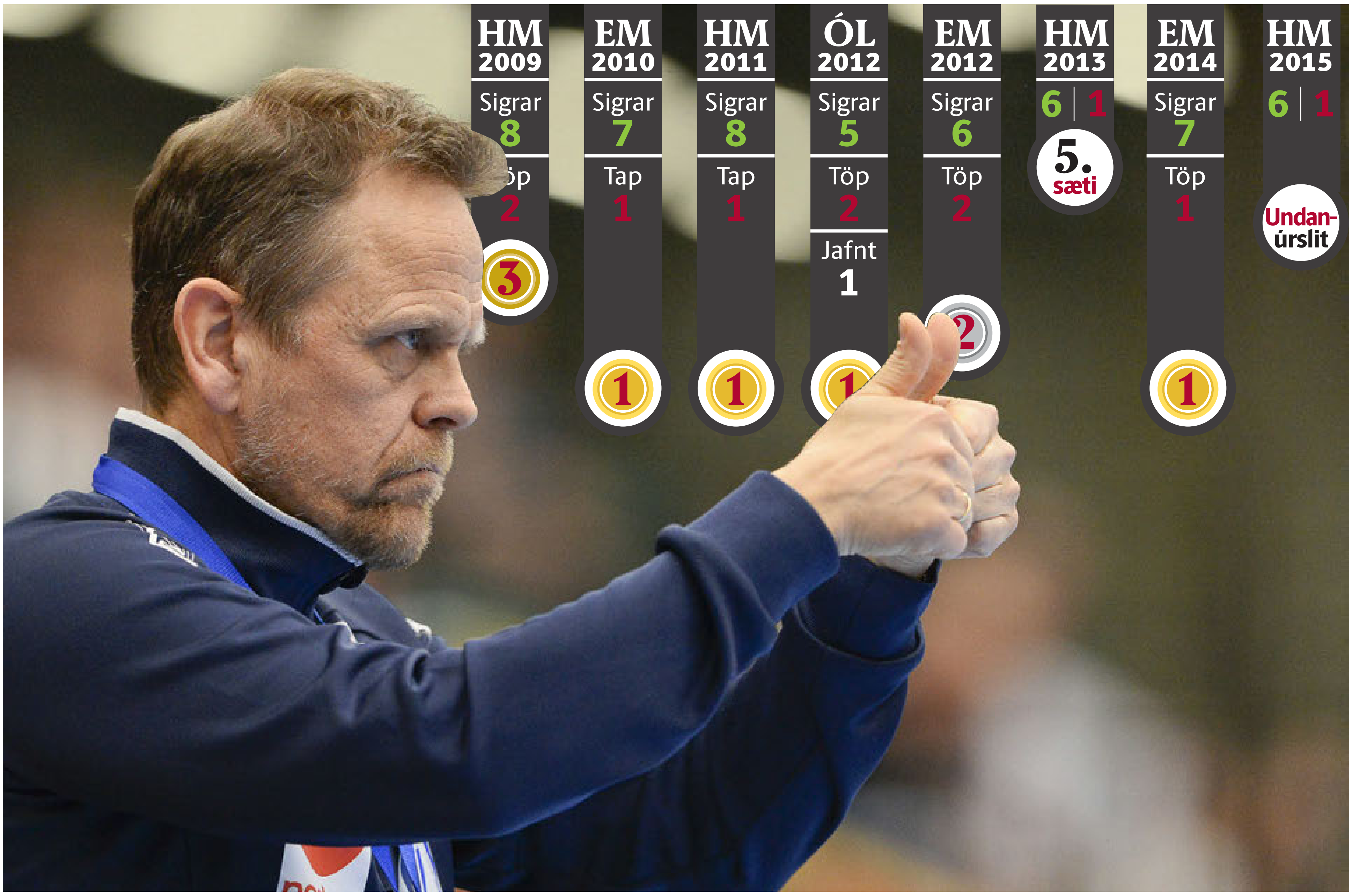
19.00	Njarðvík-Grindavík	Sport
19.45	Birmingham - Cardiff	Sport 2
22.00	Körfuboltakvöld	Sport
01.00	NBA: Spurs - Clippers	Sport

Domino's-deild karla:
19.15 **Njarðvík - Grindavík** Njarðvík

Domino's-deild kvenna:
19.15 **Stjarnan - Hamar** Ásgarður

DYNAMO REYKJAVIK

Sjö sinnum í undanúrslit á stórmótum á sex árum



Þórir Hergeirsson sést hér stjórna norska kvennalandsliðinu í sigurleiknum á móti Svartfjallalandi í átta liða úrslitum HM kvenna í Danmörku. Þetta var sjötti sigurleikur norska liðsins í röð. Fréttablaðið/AFP

Gleður norsku þjóðina fyrir hver jól

Þórir Hergeirsson er sannur íslenskur jólasveinn fyrir norsku þjóðina en norsku stelpurnar eru enn á ný að fara spila um verðlaun á stórmóti rétt fyrir jólin. Norska kvennalandsliðið mætir spútnikliði Rúmeníu í kvöld í undanúrslitaleik á HM kvenna í Danmörku.

HANDBOLTI Þórir Hergeirsson er enn á ný búinn að koma kvennalandsliði Noregs í handbolta í undanúrslit á stórmóti en norsku stelpurnar unnu Svartfjallaland í átta liða úrslitunum og mæta Rúmeníu í undanúrslitum í kvöld.

Þetta er í sjöunda sinn á átta stórmótum liðsins undir hans stjórn sem norsku stelpurnar spila um verðlaun og það eru góðar líkur á því að fimmta gullið sé á leiðinni. Norska kvennalandsliðið er sannur gleðigjafi fyrir norsku þjóðin fyrir jól og það hefur nánast hægt verið að treysta á það undanfarin ár að norsku stelpurnar spili og fagni sigrum í jólamánuðinum.

Norska liðið þykir nú afar sigurstranglegt á mótinu enda margir á því að leikurinn við Svartfjallaland hafi verið hálfgerður úrslitaleikur á mótinu. Ofan á það bætist að dönsku stelpurnar töpuðu fyrir Rúmeníu í framlengingu í átta liða úrslitunum og rússneska liðið datt út á móti Póllandi.

Rússarnir unnu einmitt norska liðið í fyrsta leik en síðan þá hafa stelpurnar hans Þóris unnið sex leiki í röð á mótinu. Þórir var enginn nýgræðingur þegar hann tók við norska landsliðinu af Marit Breivik árið 2009.

Þórir hafði aðstoðað Marit Breivik í átta ár og átt mikinn þátt í fjórum gullverðlaunum og þremur silfurverðlaunum norska liðsins á þeim tíma. Þórir á því mikið í þeim ótrúlega árangri norska liðsins að vera að spila um verðlaun í ellefta sinn á síðustu tólf stórmótum.

Tap í fyrsta leik boðar gott

Tapið í fyrsta leik á móti Rússum var í þriðja sinn sem norska liðið hefur tapað fyrsta leik á stórmóti síðan Þórir tók við og það ætti bara að boða gott því í bæði hin skiptin, á HM 2011 og ÓL 2012, fagnaði Þórir og stelpurnar með gullið um hálsinn í mótslok. Norska liðið vann líka sinn 50. stórmótaleik undir stjórn Þóris á þessum HM en sá sigur kom einmitt á móti Rúmeníu í riðlakeppninni, mótherjunum í undanúrslitunum í kvöld. Rúmenska liðið vann bara Púertó Ríkó og Kasakstan í riðlakeppninni en er búið að slá út Danmörku í útsláttarkeppninni. Þetta er þegar orðinn besti árangur Rúmenanna á HM undanfarin 42 ár en rúmensku stelpurnar hafa fjórum sinnum orðið í fjórða sæti á þessum tíma.

Sex úrslitaleikir á sex árum?

Nú er að sjá hvort þær rúmensku haldi áfram að koma á óvart á heimsmeistaramótinu en flestir veðja þó á það að Þórir komi liðinu í sjötta úrslitaleikinn á sex árum.

Vinni þær norsku leikinn í kvöld bíður liðsins úrslitaleikur á móti annaðhvort Póllandi eða Hollandi á sunnudaginn.

ooj@frettabladid.is

Kanalaus lið mætast í síðasta leik ársins í Ljónagryfjunni í kvöld

KÖRFUBOLTI Fyrri umferð Domino's deildar karla í körfubolta klárast í kvöld þegar Njarðvíkingar taka á móti Grindavík í Ljónagryfjunni í Njarðvík. Það er við hæfi að þessi lið mætist í lokaumferðinni enda í sömu stöðu þar sem bandarískir atvinnumenn beggja liða hafa yfirgefið sín lið.

Njarðvíkingar unnu sinn fyrsta leik eftir að Marquise Simmons var rekinn og það á heimavelli Haukanna, einu af liðunum sem munu keppa við þá um heimvallarrétt í úrslitakeppninni.

Grindvíkingar þekkja það líka að spila án Bandaríkjamanns og eru líka með fleiri sigurleiki en tapleiki þegar þeir hafa spilað án bandarísks leikmanns á þessari leiktíð. Grindvíkingar unnu aftur á móti alla þrjá sigra sína Kanalausir áður en Eric Wise kom til liðsins. Grindavík hefur jafnframt tapað síðustu þremur deildarleikjum sínum þar sem liðið hefur aðeins skorað 71,3 stig að meðaltali í þeim.

Grindvíkingar hefðu vissulega þurft á

» Grindvíkingar unnu fyrstu þrjá deildarleiki sína í vetur án bandarísks leikmanns en hafa síðan aðeins unnið 1 af 7 leikjum sínum í Domino's deild karla.

nýju blóði að halda til að rífa sig upp úr ládeyðu síðustu vikna en fá nú að mæta kanalausu liði eins og var raunin þegar þeir löbbuðu yfir ÍR-inga í Seljaskólanum í október.

Annars hefur Kanalausu liðunum gengið vel í Domino's deild karla í vetur og hafa samanlagt unnið 9 leiki af 14 sem þýðir 64 prósent sigurhlutfall. Haukarnir unnu níunda leikinn á Egilsstöðum í gær.

Leikur Njarðvíkur og Grindavíkur verður sýndur beint á Stöð 2 Sport og klukkan 22.00 munu Kjartan Atli Kjartansson og félagar fara yfir alla umferðina í Domino's körfuboltakvöldi. **– óój**

Kanalausu liðin í Domino's

14 leikir 9 sigrar 64% 5 töp 36%

GRINDAVÍK
Með Eric Wise
5 leikir 1 sigur, 4 töp
Án Kana
5 leikir 3 sigrar, 2 töp

TINDASTÓLL
Með Jerome Hill
8 leikir (3 sigrar, 5 töp)
Án Kana
2 leikir (2 sigrar)

ÍR
Með Jonathan Mitchell
7 leikir (3 sigrar, 4 töp)
Án Kana
3 leikir (1 sigur, 2 töp)

NJARÐVÍK
Með Marquise Simmons
9 leikir 5 sigrar, 4 töp
Án Kana
1 leikur 1 sigur

FSU
Með Chris Anderson og Chris Woods
8 leikir (1 sigur, 7 töp)
Án Kana
2 leikur 1 sigur, 1 tap

HAUKAR
Með Stephen Madison
10 leikir 6 sigrar, 4 töp
Án Kana
1 leikur 1 sigur

Haukur Helgi Pálsson er að skila Kanatölum í Njarðvíkurliðunu. FRÉTTABLAÐIÐ(PJETUR

JÓLAGLAÐNINGURINN

Verð frá
kr. 89.990

30 litir

KitchenAid
FOR THE WAY IT´S MADE

Öllum KitchenAid Artisan hrærivélum fylgir fimm stykkja bökunarsett að verðmæti 14.990 kr. ásamt matreiðslubók á íslensku.

KitchenAid

Segulknúinn blandari

Svunta fylgir!

- 2ja hestafla segulknúinn blandari
- Hraðar, 4 kerfi, púls, handvirkur
- 1,75 L kanna

VERÐ FRÁ **94.990***

FULLT VERÐ 104.990

* Sanseraðir litir 99.990

Hágæða blandari

- 0,9 hestafla blandari
- 4000-11500 sn. á mín.
- 1,5 L glerkanna + auka kanna
- 5 hraðar, púls, klakastilling

12 litir

KitchenAid

TILBOÐ FRÁ **39.990**

FULLT VERÐ 43.990

Saeco

Sjálfvirk kaffivél

- Sjálfvirk kaffivél
- Ketill úr ryðfríu stáli
- Kvörn úr keramík
- Panarello flóunarstútur
- Baunahólf: 300g
- Vatnstankur: 1,5 lítrar
- Korgskúffa: 10 bollar
- Þrýstingur: 15 bör
- Til heimilisnotkunar
- 1400 wött

TILBOÐ **79.990**

FULLT VERÐ 99.990

KAUP AUKI

1kg af Kimbo baunum fylgir öllum SAECO kaffivélum til jóla

Mest seldu sjálfvirku kaffivélarnar á Íslandi um árabil!

KitchenAid

Rifjárn

Flott viðbót á eldhúsborðið

VERÐ **4.990**

KitchenAid

- 240 w 2ja hraða saxari
- 830 ml plastskál
- Smelltur hnífur

VERÐ **14.990**

KitchenAid

- 1,25 lítra hraðsuðuketill
- On/Off takki
- Losanleg sía

VERÐ **19.990**

KitchenAid

- 2ja sneiða 1100w brauðrist
- Sjö hitastillingar
- Beyglustilling

VERÐ **24.990**

KitchenAid

- Töfrasproti með 5 hröðum
- Stjörnuhnífur og S hnífur
- Þeytari og saxari og pískari

VERÐ **34.990**

dyson

Hágæða handryksuga

Dyson V6

- Root Cyclone tækni
- 20 mín. á hleðslu
- Þráðlaus og pokalaus
- Drif á bursta

VERÐ **84.990**

Aukahlutir á KitchenAid hrærivélina

KitchenAid

Sleikjuarmur

Frábær í baksturinn

VERÐ **5.990**

KitchenAid

Slow Juicer safapressa

Hrærivélin breytist í safapressu

VERÐ **32.990**

KitchenAid

Ísgerðarskál

Hrærivélin verður ísvél

VERÐ **19.990**

KitchenAid

4,8 lítra hitaskál

Eldaðu með hrærivélinni

VERÐ **64.990**

Einar Farestveit & Co.hf.

Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

✝

Elskulegur faðir okkar,
tengdafaðir og afi,

Níls Nílsen
Hringbraut 45, Reykjavík,

lést þann 13. desember
á Landspítalanum Fossvogi. Útförin fer
fram frá Áskirkju mánudaginn
21. desember kl. 13.00. Sérstakar þakkir til hjúkrunarfólks
á deild A6 og gjörgæslu fyrir góða umönnun og hlýhug í
veikindum hans.

Þór Vigfús Nílsen | **Lena Nílsen**
Hanna Magga Nilsen | **Jóhann Þór Halldórsson**
Sveinn Ingi Nílsen | **Áslaug Vignisdóttir**
Lena Hulda Nílsen | **Vignir Daði Valgeirsson**
og barnabörn.

✝

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

Bára Sólveig Einarsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Skjóli
þriðjudaginn 15. desember. Jarðsungið
verður frá Seltjarnarneskirkju mánudaginn
21. desember kl. 14.00.

Sigurhans Þorbjörnsson
Örn Sigurhansson | **Susannah Jane Hume**
Aðalsteinn Sigurhansson | **Helga E. Kristjánsdóttir**
Hákon Sigurhansson | **Brynhildur Þ. Gunnarsdóttir**
Málfríður Sigurhansdóttir | **Sverrir Benjamínsson**
Þórir Sigurhansson | **Ester Rut Unnsteinsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Við þökkum innilega hlýhug og vináttu
vegna andláts og útfarar

Jónu Þorvaldsdóttur
frá Fáskrúðsfirði,
Spóahöfða 18, Mosfellsbæ.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk
hjúkrunarheimilisins Hamra, Klörustofu,
fyrir góða umönnun.

Eiríkur Grétar Sigurjónsson
Sigurjón Eiríksson | **Helga Einarsdóttir**
Þorvaldur Eiríksson | **Sólveig Garðarsdóttir**
Una Lilja Eiríksdóttir | **Ævar Sigdórsson**
Helgi Þór Eiríksson | **Anna Níelsdóttir**
Sigrún Eiríksdóttir | **Vilhjálmur Matthíasson**

✝

Innilegar þakkir sendum við öllum
þeim sem sýnt hafa okkur hlýhug
í veikindum og við andlát og útför
okkar ástkæra

Ólafs Helga Sigurðssonar
Fannagili 21, Akureyri.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Lerkihlíðar,
Heimahlynningar og starfsmanna búsetudeildar og
lyfjadeildar SAK. Með ósk um gleðileg jól okkur
öllum til handa.

Þess óskar fjölskylda Ólafs,
Birna, Ísak, Alvilda, Heiðrún Nanna, Kristófer, Hertha,
Rebekka og Fjalar Óli

✝

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

Hrefna Ragnarsdóttir
húsmóðir,
Hraunbæ 44,

sem lést föstudaginn 4. desember,
verður jarðsungin kl. 13 mánudaginn
21. desember frá Árbæjarkirkju.

Axel Sölvason
Axel Sölvi Axelsson | **Guðrún Harðardóttir**
Sigrún Axelsdóttir
Ragnar Guðni Axelsson | **Björk Hreiðarsdóttir**
Bergur Axelsson | **Jóna Guðrún Ívarsdóttir**
barnabörn, barnabarnabörn og systkini.

Fimm ára stórafmælið

Helicopter fagnar áfanganum með sérlegri afmælisfatalínu. Helga Lilja Magnúsdóttir, eigandi fyrirtækisins, segir heilmikið hafa gerst í fatahönnun hérlendis á þessum tíma.

Íslenska fatahönnunarfyrirtækið Helicopter fagnar fimm ára afmæli sínu með pompi og prakt um þessar mundir og sendir frá sér sérstaka afmælislínu í tilefni þessa. „Ég skellti í svona hátíðarlínu, þar sem litagleðin er alls ráðandi, og vinn mikið með bjartari liti en ég hef verið að gera,“ segir Helga Lilja Magnúsdóttir, eigandi merkisins, sem segir að sér finnist fimm ára afmælisdagurinn merkilegri en aðrir fram til þessa, þar sem henni finnist þar ákveðnum áfanga náð.

Afmælislínuna hefur hún afhjúpað og gerði það í versluninni Snúrunni. Gleðst Helga sérlega yfir því, en línan var þar með fyrsta fatalínan sem þar fer í sölu, en fram til þessa hefur merkið aðeins verið fáanlegt í Kiosk, og mun sannarlega halda því áfram þrátt fyrir þessi auknu umsvif.

Þrátt fyrir umrædda litagleði heldur Helga í kjarnann í afmælislínunni, en hún leggur mikið upp úr þægindum og góðum efnum í sinni hönnun. „Á þessu tímabili sem árin fimm spanna er mjög sjáanlegur munur á því sem ég hef verið að gera. Hef verið mikið að vinna samtímis með gagnsætt og ógagnsætt, og hvernig við snið geta verið sexí án þess að sýna hold. Þá hef ég bætt mikið við mynstrum en held mig mikið við beisikk snið.“

Aðspurð hvernig árin hafi slípað hana til í bransanum segir Helga hafa gengið á ýmsu líkt og gengur og gerist. Hún hafi bæði opnað og lokað búðum á því tímabili, en nú sé hún komin í samkrull við aðra sjö hönnuði undir þaki verslunarinnar Kiosk og er þar alsæl. „Ég er reyndar að láta gamlan draum rætast og er flutt til Berlínar, og flakka því mikið á milli,“ segir hún og bætir við að það víkki sannarlega sjóndeildarhringinn.

Segist Helga Lilja finna fyrir mikilli grósku á sviði fatahönnunar hér á landi og sömuleiðis breyttri neytendahegðun. „Ég er úr þriðja árgangi þeirra sem útskrifuðust úr fatahönnun frá Listaháskóla Íslands, fram að því var ekkert fatahönnunarnám í boði, aðeins textíll. Á þessum stutta tíma hefur íslensk hönnun blómstrað og með miklu úrvali bætist í neytendahópinn, en undanfarin tvö ár er komin það góð flóra að hægt sé að stæra sig af,“ segir Helga að lokum yfir sig ánægð með afmælisbarnið og þann vaxandi áhuga sem raun ber vitni um á hönnun Helicopter.

gudrun@frettabladid.is

Rakel Hlín Bergsdóttir og Helga Lilja Magnúsdóttir voru alsælar í Snúrunni þar sem þær fögnuðu tímamótunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

✝

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

Anna Jeppesen
kennari,

lést þann 15. desember síðastliðinn
á líknardeild LSH í Kópavogi.
Útför verður tilkynnt síðar.

Grímur Leifsson
Emil Grímsson | **Rikke Elkjær Knudsen**
Leifur Grímsson | **Elsa Hrönn Reynisdóttir**
Sigríður Sif Grímsdóttir | **Árni Arnórsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær faðir okkar, stjúpi,
tengdafaðir og afi,

Garðar Sigfússon
kaupmaður í Vesturbæ Reykjavíkur,

lést á dvalar- og hjúkrunarheimilinu
Grund 15. desember. Útförin fer fram frá
Áskirkju mánudaginn 21. desember
kl. 10.30.

Haraldur Erlendsson | **Svanhildur Sigurðardóttir**
Helgi Garðar Garðarsson | **Lovísa Guðbrandsdóttir**
Guðrún Garðarsdóttir | **Einar Einarsson**
María Anna Garðarsdóttir | **Mads Holm**
og barnabörn.

✝

Ástkær eiginmaður minn og faðir,

Birgir Rögnvaldsson

lést á gjörgæslu Borgarspítalans
15. desember. Útför fer fram frá
Bústaðakirkju 28. desember kl. 13.00.
Blóm og kransar eru afþakkaðir en þeim
sem vilja minnast hans er bent á styrktarreikning fyrir
fjölskylduna, 0582-26-100029, kt. 280665-5769.

Guðrún Sigurbjörg Bergþórsdóttir
Anna María Birgisdóttir
Bergþór Ingi Birgisson

✝

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð
og hlýhug við andlát og útför
ástkærs eiginmanns míns, föður,
tengdaföður, afa og langafa,

Lárusar Jónssonar
Hólastekk 6.

Sérstakar þakkir sendum við starfsfólki
deildar 13E og líknardeildar Landspítalans í Kópavogi fyrir
einstaka umönnun. Jafnframt sendum við ykkur öllum
hugheilar jólakveðjur.

Guðrún Jónsdóttir
Jón Ellert Lárusson | **Sigrún Ásdís Gísladóttir**
Hólmfríður Kristjánsdóttir
Marta Kristín Lárusdóttir | **Guðmundur Valsson**
Jónína Sigrún Lárusdóttir | **Birgir Guðmundsson**
barnabörn, barnabarnabörn og aðrir aðstandendur.

✝

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

Jens R. Pálsson
leigubifreiðarstjóri,
Sogavegi 94,

lést á Landspítalanum í Fossvogi
11. desember. Útför hans fer fram frá
Grafarvogskirkju 28. desember kl. 13. Sérstakar þakkir
til starfsfólks á deild A4 fyrir frábæra umönnun og
umhyggju.

Kristín Jóhanna Eiríksdóttir
Gerður Jensdóttir
Anna Birna Jensdóttir | **Stefán S. Gunnarsson**
Eiríkur Bragi Jensson | **Aðalheiður Þorsteinsdóttir**
Jens Reynir Kane
Orri Freyr Indriðason
Grétar Böðvarsson | **Sigrún H. Sverrisdóttir**
Signý M. Böðvarsdóttir | **Páll Gunnar Pálsson**
Haukur Böðvarsson | **Siriporn Kaitawai**
Gunnar Páll Stefánsson | **Hrefna Guðlaugardóttir**
Samúel Orri Stefánsson | **Jóhanna Fylkisdóttir**
Stefán Birnir Stefánsson
Óskar Andri Viðisson | **Inga Rúna Guðjónsdóttir**
Kristín Alísa Eiríksdóttir | **Andri Freyr Þorsteinsson**
Ásgeir Þór Eiríksson
og langafabörn.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

NORÐLENSKT HANGIKJÖT

1.959 kr. kg

Fjalla Hangiframpartur
Úrbeinaður

2.498 kr. kg

Fjalla Hangilæri
Úrbeinað

1.998 kr. kg

Kjarnafæði Hangiframpartur
Kofareyktur, úrbeinaður

2.798 kr. kg

Kjarnafæði Hangilæri
Kofareykt, úrbeinað

GOTT VERÐ Í BÓNUS!

ALLT FYRIR ÞORLÁKSMESSUVEISLUNA

998 kr. kg

Norðanfiskur Saltfiskbitar
Útvatnaðir, frosnir

1.259 kr. kg

Fiskbúðin okkar Skata
Kæst og söltuð

198 kr. kg

Rófur
Íslenskar

798 kr. stk.

Rjúpa
Frosin, 350-450 g
Bretland

FRAMLEIDDUR AF Ali

1.259 kr. kg

Bónus Hamborgarhryggur
Með beini

2.198 kr. kg

Kalkúnabringa
Frosin, 98% kjöt, Þýskaland

595 kr. 4x2 l

Pepsi
Kippa, 4x2 lítrar

OPNUNARTÍMI
í desember og yfir hátíðirnar

18. DES. FÖSTUDAGUR	10-20
19. DES. LAUGARDAGUR	10-20
20. DES. SUNNUDAGUR	11-19*
21. DES. MÁNUDAGUR	10-20
22. DES. ÞRIÐJUDAGUR	10-21
23. DES. MIÐVIKUDAGUR	10-22
24. DES. FIMMTUDAGUR	10-14

MILLI JÓLA OG NÝÁRS

27. DES. SUNNUDAGUR	12-18
28. DES. MÁNUDAGUR	11-18:30
29. DES. ÞRIÐJUDAGUR	11-18:30
30. DES. MIÐVIKUDAGUR	10-20
31. DES. FIMMTUDAGUR	10-15

* EINNIG OPIÐ Í SKÚTUVOGI

BÓNUS EKKERT BRUÐL

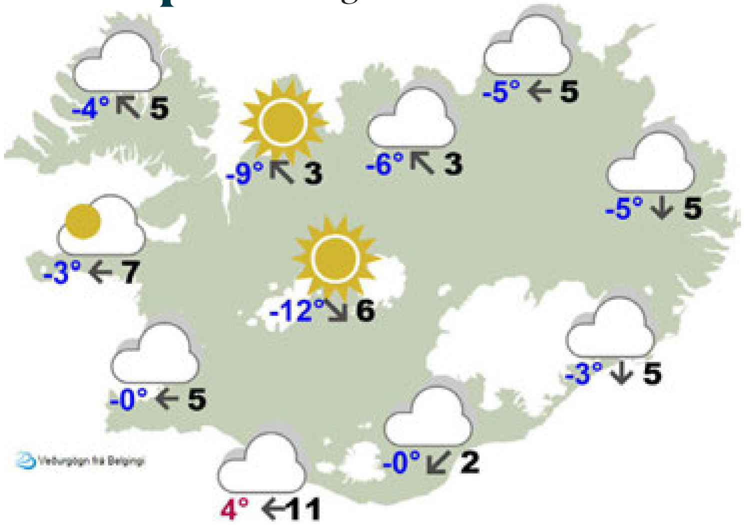
VALITOR

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00

Verð gilda til og með **20. desember** eða meðan birgðir endast

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Norðlæg átt, víða 8 til 15 metrar á sekúndu en hægari austlægari í kvöld. Dálítil él á víð og dreif og frost á bilinu 1 til 11 stig, kaldast í innsveitum norðaustanlands.

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
1°	-2°	-3°
6	11	8

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-1°	2°	-2°
13	13	16

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
1°	-4°	-4°
6	14	11

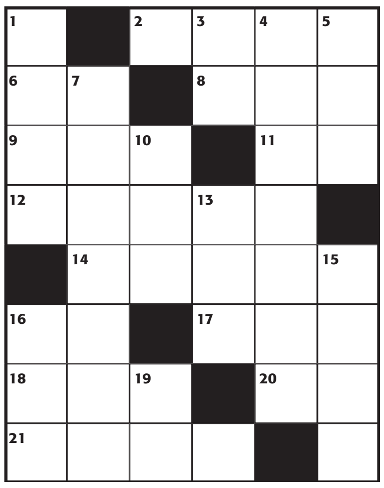
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-3°	1°	-7°
12	8	16

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. hljóðfæri,
6. skammstöfun
8. þvottur
9. umrót
11. tónlistarmaður
12. morðs
14. einkennis
16. pípa
17. verkur
18. kvabb
20. leita að
21. ögn

LÓÐRÉTT
1. tel
3. stefna
4. afturkippur
5. umfram
7. holdlaus
10. dreift
13. fálm
15. himna
16. espa
19. tveir eins



LÁRÉTT: 2. túba, 6. eh, 8. tau, 9. los, 11. kk, 12. dráps, 14. aðals, 16. æð, 17. tak, 18. suð, 20. gá, 21. arða.
LÓÐRÉTT: 1. held, 3. út, 4. bakslag, 5. auk, 7. horaður, 10. sáð, 13. pat, 15. skán, 16. æsa, 19. ðð.

Skák Gunnar Björnsson

Ein létt þraut í jólaaðventunni. Hvítur leikur og vinnur.

Hvítur á leik

1. c7 Rb7! Nú verður hvítur að passa sig því ef hann vekur upp drottningu er svartur patt. **2. c8H! Rxa5 3. Hc5!** og vinnur því **3. … Rb7** er svarað með **4. Hc6#**
www.skak.is: Jólapakkamót Hugins á morgun.

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Þingmenn í hátíðarskapi
Þrátt fyrir að hart sé deilt á þingi þessi dægrin, eru jólin á næsta leiti. Bæði stjórnarliðar og stjórnarandstæðingar deila með okkur jólasögum og fjölskylduhefðum.

Jól á afskekktum stöðum
Kyrrð og náttúrufegurð er þeim sem búa á afskekktum stöðum Íslands dýrmæt. Um jólin færist sérstakur helgibragur yfir heimili þeirra sem oft einangrast dögum og vikum saman vegna ófærðar.

Bestu og verstu kvikmyndir ársins
Leikstjórinn Baldvin Z og höfundarnir Andri Óttarsson og Jóhann Ævar fara yfir það besta og versta í kvikmyndum ársins.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku →

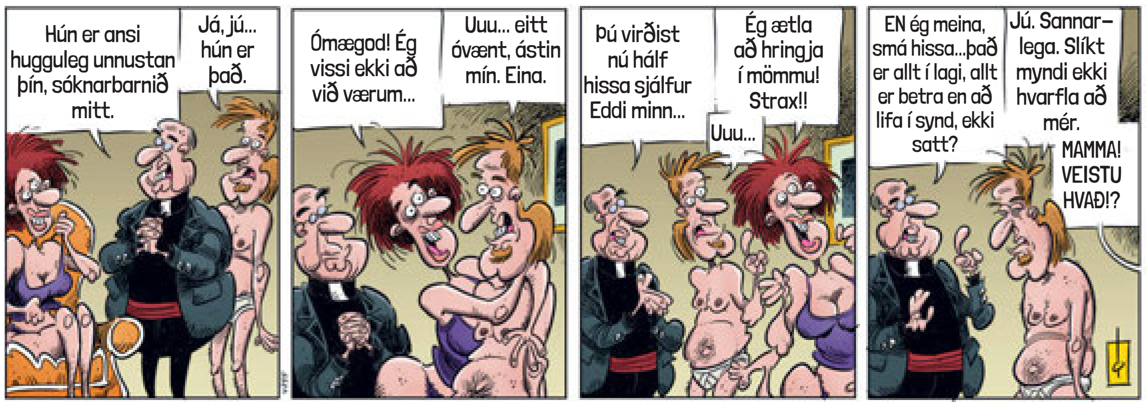
9	5	3	1	7	2	8	6	4
4	2	6	9	3	8	7	1	5
7	1	8	5	4	6	9	2	3
1	4	7	2	5	9	3	8	6
8	9	5	3	6	7	1	4	2
3	6	2	8	1	4	5	7	9
2	3	9	6	8	1	4	5	7
5	7	1	4	2	3	6	9	8
6	8	4	7	9	5	2	3	1

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

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

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli



GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

ÆFINGIN SKAPAR...
NIKE Pro Tank
5.490 KR.
NIKE Pro bolur
5.490 KR.
NIKE Pro Short
FRÁ 5.990 KR.
UNDER ARMOUR
íþróttatoppar
FRÁ 5.990 KR.
NIKE Tight fit
10.990 KR.
NIKE Skinny fit
10.990 KR.
Yoga handklæði
4.490 KR.
BRÚSAR Í RÆKTINA
CAMELBAK - BPA fríir
FRÁ 3.990 KR.
UNDER ARMOUR
9.990 KR.
ÆFINGAÚR
POLAR LOOP 2
TILBOÐSVERÐ
(ÁÐUR 19.990 KR.)
17.990 KR.
ÍÞRÓTTATÖSKUR
í miklu úrvali
FRÁ 5.990 KR.
ÚRVALIÐ ER Í ÚTILÍF
Fatnaður á mynd: NIKE
ÚTILÍF
síðan 1974
GLÆSIBÆ
KRINGLUNNI
SMÁRALIND
utilif.is

FRÉTTABLAÐIÐ MENNING

Loftklukkan frá afanum sem týndist í Ameríku

Páll Benediktsson dregur upp áhrifamiklar myndir í bók sinni Loftklukkan – eigin minningar frá uppvaxtarárum í Norðurmýri og óborganlegar sögur af nánu skyldfólki, svo sem afanum sem stakk af og týndist í átján ár.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

„Það er margt bráðskemmtilegt að finna í gömlum sendibréfum,“ segir Páll. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Nýja bókin hans Páls Benediktssonar, fyrrverandi fréttamanns, er Reykjavíkursaga. Hún nefnist Loftklukkan. Af hverju skyldi það nafn dregið?

„Loftklukkan er sérstök klukka sem tengist afa mínum Árna Benediktssyni. Margir þekkja reyndar sögu hans og ömmu, Kristrúnar Tómasdóttur, því Ólafur Jóhann Ólafsson byggir bókina Höll minninganna á henni en tekur sér mikið skáldaleyfi og fer talsvert langt frá raunveruleikanum,“ byrjar Páll og svo kemur sagan af loftklukkunni.

Kristrún amma, sem ég kalla ömmu Dúnu, var af ríku kaupmannsfólki á Eyrarbakka. Hún þótti hefðardama, hafði lært píanóleik og myndlist í Kaupmannahöfn og þótti með betri kvenkostum í Reykjavík upp úr 1900. Árni afi var fátækur sveitastrákur vestan úr Arnarfirði en þau kynntust, giftust og eignuðust fimm börn.

Til að gera langa sögu stutta kynnist afi sænskri konu og fer til Svíþjóðar en skrifar samt fjölskyldu sinni í eitt ár, svo hverfur hann. Allt í einu er amma ein með fimm börn og þarf að tvístra þeim út og suður. Pabbi er sendur í Selárdalinn og er þar í fimm ár án þess að sjá mömmu sína. Hún fer til Ameríku með þrjú af börnunum en kemur heim að ári liðnu, skilur tvær dætur eftir úti, önnur þeirra hverfur í nokkur ár og kemur aldrei aftur til landsins, hin kemur nokkrum árum seinna.

Fannst eftir átján ár

Árni afi minn finnst loks í Ameríku eftir átján ár, hafði þá lengst af verið bryti hjá William Randolph Hearst, fjölmiðlakóngi og einum ríkasta manni Bandaríkjanna. Eftir það komast börnin hans í samband við hann. Nokkrum árum seinna sendir hann þeim sína klukkuna hverju. Flotta svissneska borðklukku sem er þeirri náttúru gædd að í hólfi aftan á henni er einhver lofttegund sem dregst sundur og saman eftir hitastigi og þrýstingsmunurinn knýr klukkuna áfram. Þessi gjöf afa táknar tif tímans og markar vissar sættir. En ég er líka að fabúlera með tímann í bókinni, hann streymir áfram eins og loft í kringum okkur. Ég veit að þetta er dálítið löng útskýring á einu orði!“

Ein myndanna í bókinni er jólamynd af systkinunum Páli, Ingibjörgu Kristínu og Árna.

Sendibréfin gullnáma

Fleiri ættmenni Páls eiga merka sögu sem hann lýsir í bókinni. Þeirra á meðal eru foreldrar hans, Sigríður Pálsdóttir og Benedikt Egill Árnason, og móðurafinn sem höfundurinn heitir eftir. „Pabbi og mamma urðu innlyksa í Kaupmannahöfn í stríðinu. Afi minn, Páll Árnason pólití, var lögga númer tvö í Reykjavík. Hann skildi eftir sig greinargóðar dagbækur um það sem hann fékkst við á hverjum tíma, morð, ofbeldi og rán, en líka smærri mál eins og að sekta menn fyrir að keyra yfir Tjarnarbrúna,“ segir Páll sem einnig byggir bók sína á sendibréfum, „Amma Dúna var í bréfaskiptum við fjölda fólks og af því að hún bjó á heimili okkar undir það síðasta varð bréfasafn hennar eftir þar. Það er margt bráðskemmtilegt að finna í sendibréfum frá tímabilinu 1900 til 1960.“

Í Loftklukkunni kveðst Páll líka rifja upp atvik og minni úr eigin æsku í Norðurmýrinni, Surtseyjargosið, kynni af skáldum og tónlistarmönnum, kalda stríðið og atómbombuna sem börnin hafi óttast ekki síður en fullorðna fólkið.

Þess má geta að fjöldi glöggra og góðra ljósmynda eru í bókinni Loftklukkan, bæði úr fjölskyldualbúmum og Ljósmyndasafni Reykjavíkur.

gun@frettabladid.is

Eins og partí í heimahúsi þar sem stórfjölskylda er að skemmta sér og öðrum

TÓNLIST

Kórtónleikar

★★★☆☆

Vox populi söng fjölbreytta jóladagskrá

Stjórnandi: Hilmar Örn Agnarsson.
Grafarvogskirkju
Miðvikudaginn 16. desember

Faðirvorið á svahílí er ekki eitthvað sem maður heyrir á hverjum degi hér norður í ballarhafi. En það var eitt af því sem var boðið upp á á jólatónleikum kórsins Vox populi undir stjórn Hilmars Arnar Agnarssonar í Grafarvogskirkju á miðvikudagskvöldið. Kórinn var stofnaður árið 2008 og er skólakór Borgarholtsskóla. Hann samanstendur af núverandi og fyrrverandi nemendum skólans, en aldur kórmeðlima mun vera 16 til 30 ára.

Á dagskránni voru alls konar jólalög sem flestir þekkja. Gnægð er af slíkum tónleikum á þessum árstíma. Það sem gerði dagskrána óvanalega var hve útsetningarnar á lögunum voru fjölbreyttar. Þó virtist svo ekki vera í upphafi tónleikanna. Aðeins tveir hljóðfæraleikarar voru á sviðinu, þeir Kjartan Valdimarsson píanóleikari og Gunnar Hrafnsson á bassa. Það gaf ekki fyrirheit um að neitt sérstakt væri í aðsigi.

En það er hægt að gera ótalmargt úr litlum efniviði ef hugmyndaflugið er í lagi. Segja má að hvert einasta atriði tónleikanna hafi komið á óvart. Fyrir það fyrsta voru margir kórmeðlima settir í einsöngshlutverk. Það var nánast nýr einsöngvari í hverju lagi. Sum lögin voru kostuleg, eins og Annar í jólum eftir Baggalút. Þar var textinn um jólaboð með akfeitum frændum sem eru búnir að borða yfir sig, einnig útkeyrðum húsmæðrum og hávaðasömum börnum með alltof mikinn sykur í blóðinu. Í einu laginu steig íturvaxið par fagran dans, og í öðru settist lítill hópur kórmeðlima niður og sló sér á lær á meðan hann söng. Svo má ekki gleyma bítboxaranum Kristni Ágústssyni sem kryddaði tónleikana svo um munaði undir lokin. Hljómsveitin lék líka listavel.

„Sönggleðin var allan tímann smitandi,“ segir í dómnum.

Þetta eru góðu fréttirnar. Þær vondu eru að fæstir kórfélagarnir réðu við einsönginn. Sumir voru pínlega falskir og aðrir hreinlega raddlausir. Einn og einn stóð vissulega upp úr og söng vel, en það var undantekningin frekar en reglan. Hins vegar var sönggleðin allan tímann smitandi, og þar sem þetta voru heimilislegir jólatónleikar þá skiptu misfellurnar minna máli en ella. Andrúmsloftið var meira eins og manni hefði verið boðið í partí í heimahúsi þar sem stór fjölskylda er að skemmta sér og öðrum með því að syngja og vera með alls konar flipp.

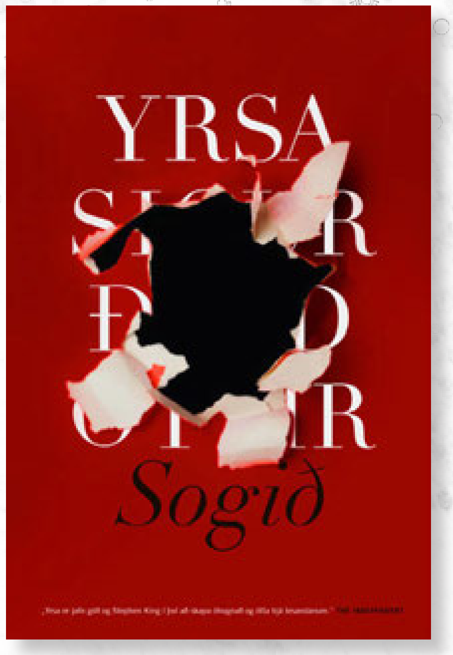
En aftur að góðu fréttunum. Ég gleymdi að segja að þó að einsöngurinn hafi ekki staðist væntingar þá var samsöngurinn hreint út sagt prýðilegur. Hann var þéttur og mismundandi raddsvið samsvöruðu sér vel. Svo var hann líka kraftmikill. Fyrir svo ungan kór þá er það afrek í sjálfu sér. **Jónas Sen**

NIÐURSTAÐA: Vægast sagt misjafn einsöngur, en vandaður samsöngur og stemningin var skemmtileg.

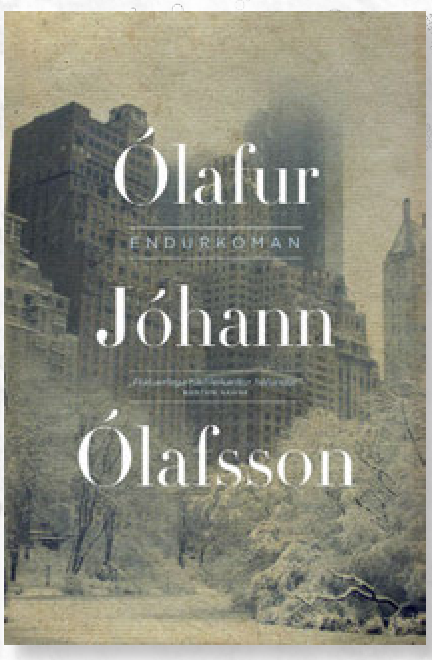
nettó

Markhönnun ehf

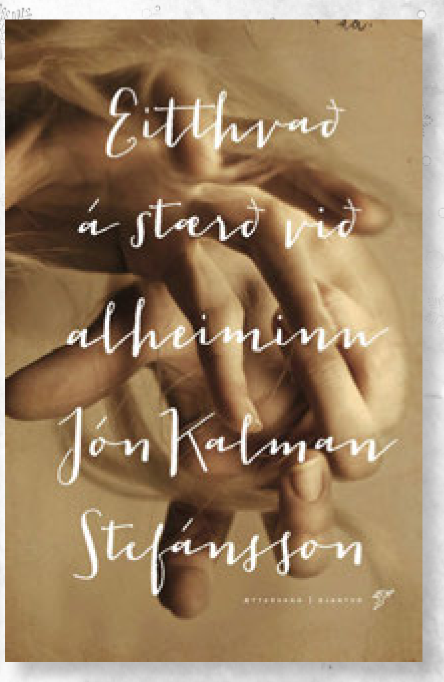
ÞÚ FÆRÐ JÓLABÆKURNAR Í NETTÓ



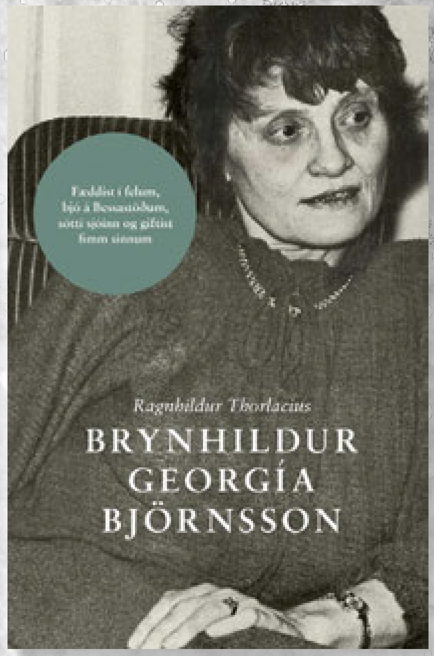
VERÐ: 4.339 KR



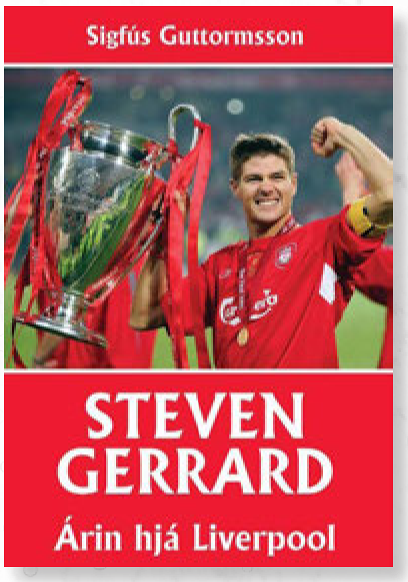
VERÐ: 4.549 KR



VERÐ: 4.549 KR

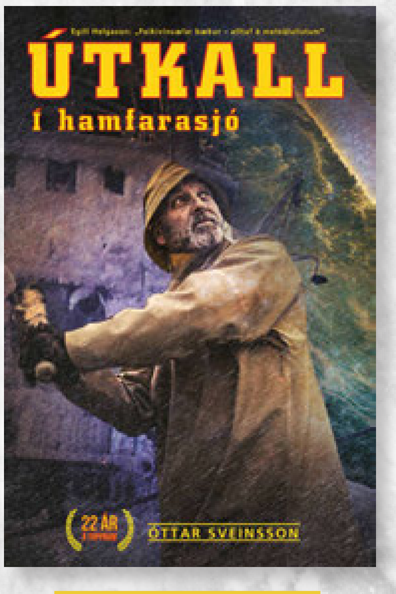


VERÐ: 4.549 KR

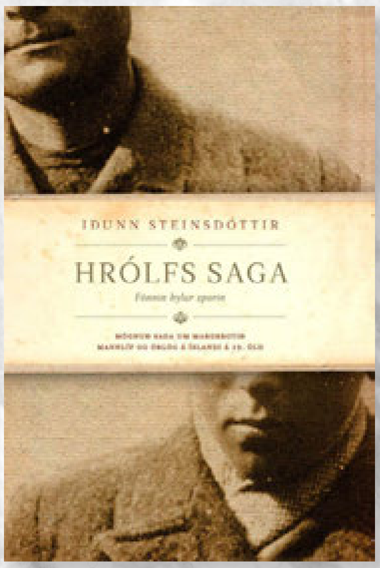


VERÐ: 4.479 KR

VERÐ: 3.509 KR



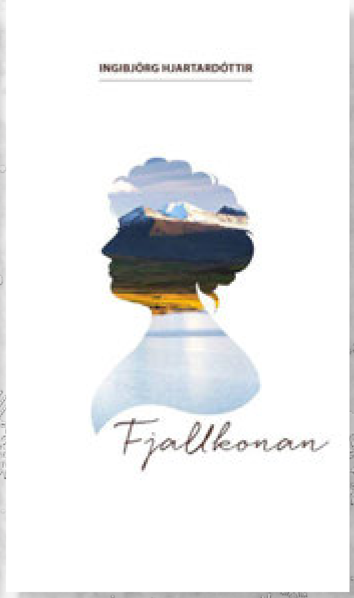
VERÐ: 4.549 KR



VERÐ: 4.354 KR

VERÐ: 3.349 KR

VERÐ: 2.924 KR



VERÐ: 4.354 KR

VERÐ: 1.942 KR

WWW.NETTO.IS | TILBOÐIN GILDA 18. – 20. DES 2015

MJÓDD · SALAVEGUR · BÚÐAKÓR · GRANDI · AKUREYRI · HÖFN · GRINDAVÍK · REYKJANESBÆR · BORGARNES · EGILSSTAÐIR · SELFOSS

TILBOÐIN GILDA MEÐAN BIRGÐIR ENDAST | BIRT MEÐ FYRIRVARA UM PRENTVILLUR OG MYNDAVÍXL | VÖRUÚRVAL GETUR VERIÐ BREYTILEGT MILLI VERSLANA

Alltaf gott að staldra við og lesa um einn heimspeking

Nokkrar konur úr stétt heimspekinga hafa tekið sig saman og gefið út fallega og handhæga dagbók með fróðleiksmolum um kvenkynsheimspekinga sem eru langtum fleiri en löngum hefur verið haldið fram í veröld heimspekinnar.

HUGMYNDIR HAFA ÆVINLEGA ÞJÓNAÐ EINHVERJUM ÖFLUM. ÞANNIG AÐ EF ÞÚ HUGSAR UM ÞEKKINGU ÞÁ VERÐURÐU LÍKA AÐ HUGSA UM VALD.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Þrátt fyrir að við lifum á öld snjalltækjanna með öllum sínum skipulagsforritum og smáforritum kjósa margir enn að hafa fallega dagbók við höndina. Dagbók þar sem halda má utan um vafstur hversdagsins, pára hjá sér hugrenningar sínar, láta pennann ráða för í myndum og formi eða jafnvel lesa dálítinn heimspekilegan fróðleik.

Sigríður Þorgeirsdóttir heimspekingur hefur sett saman bráðskemmtilega dagbók ásamt kollegum sínum, þeim Erlu Karlsdóttur, Eyju Margréti Brynjarsdóttur og Nönnu Hlín Halldórsdóttur. Hönnun er í höndum Hildigunnar Gunnarsdóttur og Snæfríðar Þorsteins sem eru margverðlaunaðar fyrir bókahönnun sína. Sigríður segir að þetta sé í annað sinn sem dagbókin líti dagsins ljós og þar sé að finna, auk þess sem vænta má í venjulegri dagbók, stutta texta þar sem kynntir eru heimspekingar á meðal kvenna í sögu og samtíð.

„Ég gaf út svona dagbók fyrir tveimur árum en nú er komin alveg ný útgáfa og við vinnum hana fjórar í samstarfi og með hjálp nokkurra annarra. Upprunalegu hugmyndina má rekja til þess að ég er búin að vera að kenna heimspeki og það er búið að telja okkur lengi trú um að það séu ekki margar konur sem hafi ástundað heimspeki í gegnum aldirnar. En það er alrangt því konur hafa ævinlega stundað heimspeki. Þetta á efalítið við aðrar fræðaog vísindagreinar líka. Í dag er verið að rannsaka og grafa upp gleymda heimspekinga og mér lá á að koma þessum boðskap á framfæri. Það er orðið svo þreytandi að vera í heimspeki eins og það sé næstum hrein karlagrein að ég ákvað að kynna heimspekinga úr röðum kvenna í knöppu og aðgengilegu formi. Þetta eru heimspekingar frá öllum tímum, tímabil sem spannar tvö þúsund og fimm hundruð ár. Með þessari dagbók er búið að kynna yfir hundrað heimspekinga til sögunnar. Og við getum haldið áfram að gefa út svona dagbækur næstu árin.“

Sigríður hefur á orði að heimspekin sé búin að vera karlhverf grein lengst af. „Líkt og t.d. guðfræðin, þar hefur guðinn lengst af verið skilinn sem karl og eins og einn hugsuðurinn sem er kynntur í Dagbókinni sagði: „Ef guð er karl, þá er karlinn guð.“ Þess vegna erum við að hugsa hið guðlega á nýjan hátt og einnig „mann skynseminnar“ innan heimspekinnar. Hugmyndir hafa ævinlega þjónað einhverjum öflum. Þannig að ef þú hugsar um þekkingu þá verðurðu líka að hugsa um vald.“

Aðspurð hvort þetta sé að breytast þarf Sigríður aðeins að hugsa sig um. „Þekkingin er komin til að breyta heiminum. En öflin sem halda aftur af henni eru enn þá svo sterk. Hvort sem það eru hugmyndakerfi, tæknikerfi eða ríkjandi peningakerfi þá er enn við svo ramman reip að draga. Við vitum hvað við þurfum að gera til þess að bjarga lífi mannkyns á jörðunni, en það eru svo sterk hagsmunaöfl sem standa í vegi fyrir því. Það tekur langan tíma fyrir hugmyndir að síast inn og brjóta ranglát öfl á bak aftur.

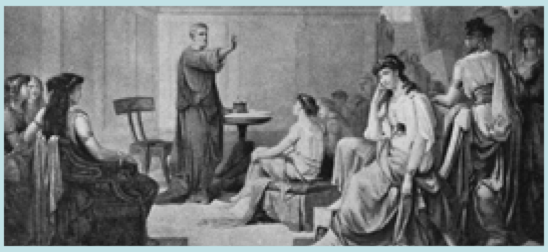
Sigríður segir að þrátt fyrir að hugmyndir þeirra kvenna sem komi fram í dagbókinni spanni langt tímabil eigi þær fullt erindi við samtímann. „Í fyrsta lagi þá erum við að hugsa um fróðleiks- og skemmtanagildi með svona bók. Það getur veitt innblástur að lesa sér til um hugmyndir sem skýra heiminn og geta breytt honum. Þetta er líka tilraun til að miðla fræðunum með aðgengilegum hætti. Á þessari stafrænu öld þarf allt að gerast hratt og við erum öll komin með vott af athyglisbresti og óþoli og þá er gott að staldra við í amstrinu og lesa eins og um einn heimspeking. Svo er líka smá írónía í þessu hjá okkur því flest uppsláttarrit um heimspeki og hugmyndasögu hafa yfirleitt verið um tóma karla. Oft er viðkvæðið hjá ritstjórum að það sé algjör tilviljun og algjörlega óméðvitað, þannig að við segjum núna að það sé algjör tilviljun að þetta eru bara konur og algjörlega óméðvitað líka.

En vonandi eykur þetta vitund fólks um konur í heimspeki. Það er svo eðlilegt að vilja hugsa um heiminn og eilífðarspurningar og af hverju ættu konur ekki að hafa gert það líka? Heldurðu að þær hafi ekki búið til tónlist, leikrit og málað? Þetta er bara mannleg þörf.“

HEIMSPEKINGURINN ÞEANÓ FRÁ KROTON

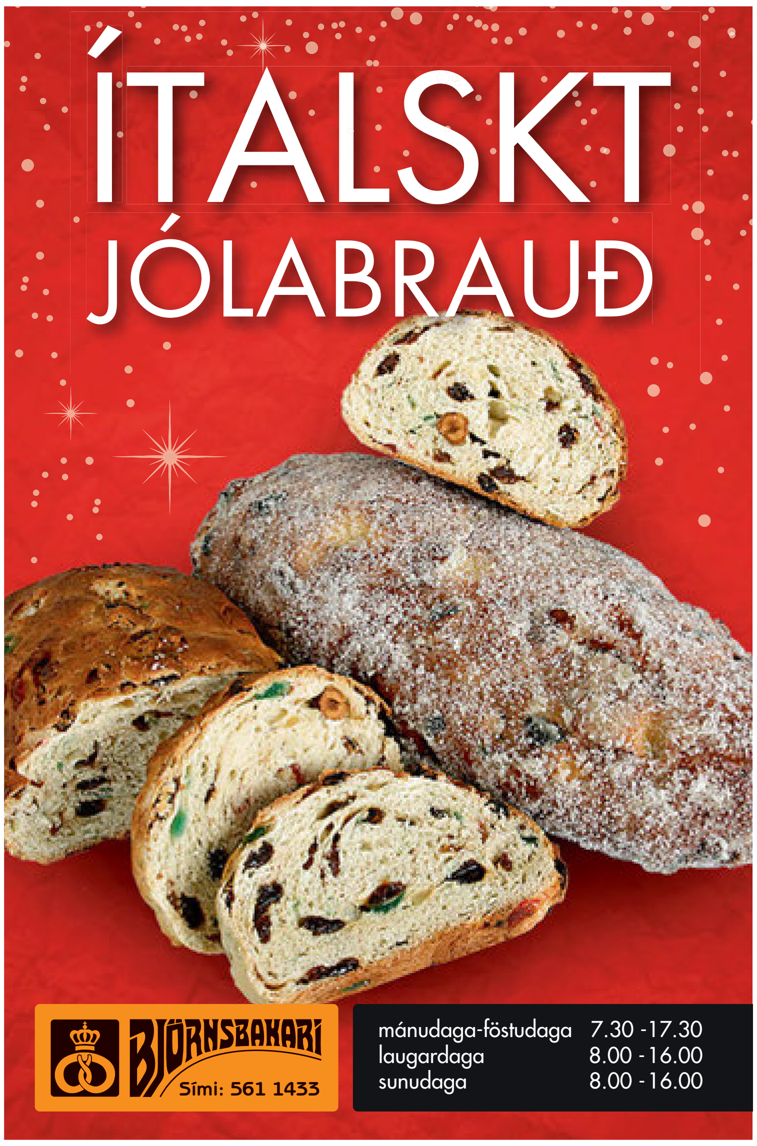
Þeanó frá Kroton er talin hafa verið uppi á 6. öld f.Kr. Hún bjó í grísku nýlendunni Kroton á Ítalíu. Líklegt er að hún hafi verið dóttir heimspekings er nefndist Brotinos og eiginkona Pýþagórasar. Lítið er til af frumheimildum um líf og störf Þeanó en eins og með Pýþagóras er helstu heimildir um hana að finna í ritum yngri höfunda, s.s. Platóns og Heródótosar.

Pýþagóras er talinn hafa sest að í Kroton um 530 f.Kr. þar sem hann stofnaði skóla, þ.e. eins konar trúarreglu eða kommúnu sem var einnig fræðasamfélag. Það sérstaka við þennan skóla var að þar voru konur og karlar jöfn, sem var mjög óvenjulegt í grískum samfélögum á þessum tíma þar sem yfirleitt var litið á konur meira eða minna sem eign karla og þær því réttlausar. Þeanó varð fljótt nemandi Pýþagórasar og síðar eiginkona hans og kennari við skólann en ríflega þrjátíu ára aldursmunur mun hafa verið á þeim hjónum. Eftir dauða Pýþagórasar á Þeanó að hafa tekið við stjórn skólans, sem talið er að hafi starfað áfram í um tvær aldir. Þau Þeanó og Pýþagóras eignuðust nokkur börn en heimildir eru ekki á einu máli um fjölda þeirra. Þó greina sumar frá því að dóttir þeirra Damó hafi séð til þess að verk föður síns yrðu varðveitt að honum látnum og voru dætur þeirra einnig virtir læknar eins og móðir þeirra.



Þeanó var þekkt sem stærðfræðingur, stjörnufræðingur, heimspekingur og læknir en mikilvægasta framlag hennar er talið tengjast gullinsniði í stærðfræði sem margir álíta að hún hafi lagt grunninn að. Gullinsnið er þekkt stærðfræðiformúla sem er m.a. mikið notuð í byggingarlist. Það felst í hlutfallinu milli tveggja talna, oftast milli lengdar tveggja hliða í rétthyrningi, og byggðu bæði Forn-Grikkir og Egyptar byggingar sínar á þessum hlutföllum.

Ekkert hefur varðveist af verkum Þeanó en heimildir eru um nokkur verk eftir hana, nánar tiltekið Ævi Pýþagórasar, rit um heimsfræði, Gullinsniðið, Talnakenningin, Samsetning alheimsins og Um dygðina. **Erla Karlsdóttir**



„Ein besta bók höfundar.“

Ásdís Sigmundsdóttir / Fréttablaðið

„Sprúðlandi fjörug frásögn.“

Egill Helgason
Kiljan

„Glimrandi skemmtileg bók.“

Friðrika Benónýsdóttir
Kiljan

„Hér heldur þroskaður höfundur á penna …“

Þorgeir Tryggvason
Kjarninn

„… sett fram af miklum hallgrímskum krafti.“

Gunnþórunn Guðmundsdóttir
Bokmenntir.is

„Frábærlega klikkuð saga af skipbroti í framandi borg.“

Norddeutscher Rundfunk

„Þessi skáldsaga býður upp á hina bestu skemmtun.“

Süddeutsche Zeitung

„Stórskemmtileg og söguþráðurinn óborganlegur … einn allra skemmtilegasti, frumlegasti og frjóasti rithöfundur landsins.“

Steinunn Inga Óttarsdóttir / Kvennablaðið

„Ég var yfir mig hrifin … Bók sem allir geta lesið.“

Auður Haraldsdóttir / Virkir morgnar

„… spruðlandi af hugmyndum.“

Maríanna Clara Lúthersdóttir / Morgunblaðið

www.forlagid.is | Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39

SAMBÍÓIN
NÁÐU Í SAMBÍÓ APPIÐ
ÞAÐ MARGBORGAR SIG

ÁLFABAKKA

STAR WARS 3D	KL. 2 - 5 - 8 - 10:55
STAR WARS 2D	KL. 2:30 - 5:30 - 8:30 - 10:20 - 11:30
STAR WARS 2D VIP	KL. 2 - 5 - 8 - 10:55
LOVE THE COOPERS	KL. 3 - 5:30 - 8 - 10:20
IN THE HEART OF THE SEA 2D	KL. 2:40 - 5:20 - 8 - 10:40
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 2D	KL. 1:30 - 3:40 - 5:50
SOLACE	KL. 8

KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

STAR WARS 3D	KL. 5 - 10:55
STAR WARS 2D	KL. 3 - 6 - 9
IN THE HEART OF THE SEA 2D	KL. 10:55
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 2D	KL. 3:40 - 5:50
SPECTRE	KL. 8

EGILSHÖLL

STAR WARS 3D	KL. 11:30 - 2 - 2:20 - 5 - 5:10 - 11
STAR WARS 2D	KL. 1 - 4 - 7 - 10
IN THE HEART OF THE SEA 2D	KL. 8 - 10:30
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 2D	KL. 1 - 3:20 - 5:40

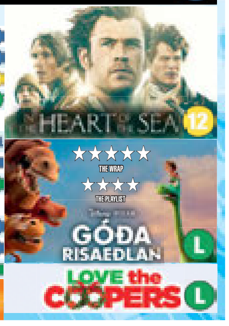
KEFLAVÍK

STAR WARS 3D	KL. 5 - 8 - 10:55
STAR WARS 2D	KL. 7:10 - 10:10
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 2D	KL. 5

AKUREYRI

STAR WARS 3D	KL. 5 - 8 - 10:55
STAR WARS 2D	KL. 7:10 - 10:10
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 2D	KL. 5

SPARBÍÓ MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR.950 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1250 Á GRÆNT



SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

OPNUM KL.12:30 ALLA DAGA TIL 23. DESEMBER

Sýningartímar á eMiði.is, miði.is og smarabio.is

LAUGARÁSBÍÓ
midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
Coca-Cola

TILBOÐ KL 2

ÞÖKKUM FRÁBÆRAR VIÐTÖKUR
STÆRSTI OPNUNARDAGUR ALLRA TÍMA.

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
STAR WARS 3D	2, 5, 8, 10:45
STAR WARS 2D	3, 6, 9
THE 33	10:45
HUNGER GAMES 4	8
GÓÐA RISAEÐLAN	2, 5

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

Jólahlaðborð

Hvað? Jólalegt hádegi
Hvenær? 12.00
Hvar? Landnámssetur Íslands
Vinsælt jólahlaðborð landnámssetursins verður haldið í dag. Hægt er að panta borð hjá landnam@landnam.is.

Samkoma

Hvað? Litlu Jól Fíló
Hvenær? 20.00
Hvar? Hvitasunnukirkjan Fíladelfía
Litlu jól Fíló eru árlegur viðburður á vegum ungliðastarfs Fíladelfíu. Á dagskránni verður Pálínuborð þar sem allir koma með eitthvað til þess að borða, pakkaleikur, spurningaleikur og fleira. Frábær leið til þess að eyða tíma saman fyrir jól.

Hvað? Glögg og gleði Pírata
Hvenær? 20.00
Hvar? Pallett Kaffikompaní, Strandgötu 75
Píratar í Hafnafirði bjóða upp á glögg og gleði til þess að kveðja árið með félagsmönnum og vandamönnum.

Íþróttir

Hvað? SR – Björninn, Hertz deildin
Hvenær? 19.45
Hvar? Skautahöllin í Laugardal
Síðasti leikur hjá meistaraflokki karla fyrir jól. Búast má við hörkuspennandi leik þar sem bæði lið hafa verið í vandræðum það sem af er vetrar og verma tvö neðstu sæti deildarinnar. 1.000 kr. inn á leikinn.

Skemmtun

Hvað? KSF jóla-and-skódans
Hvenær? 22.00
Hvar? Paloma
Danstónlistarveisla af bestu gerð. Skemmtistaðurinn Paloma verður undirlagður af fólki sem elskar að dansa. KSF bræður eru búnir að vera duglegir í stúdíóinu og ætla að frumflytja mikið af glænýju efni. Miða er hægt að nálgast á tix.is en þeir kosta 1.000 kr. Í fyrra komust færri að en vildu.

Hvað? Jólagleði Hönnunardeildar LHÍ
Hvenær? 22.00
Hvar? BarAnanas
Það verða tilboð á barnum og frír bjór fyrir meðlimi nemendafélags Listaháskóla Íslands. DJ-sett Vagina Boys verður tengt við hátalarana niðri.

Leikhús

Hvað? Jólaspuni Svansins
Hvenær? 21.30
Hvar? Ellefan
Jólasýning Svansins er góð leið til þess að gleyma jólastressinu og hlæja af sér áhyggjurnar. Svanirnir munu spinna grínsýningu á staðnum út frá sögum áhorfenda. Ekkert handrit, bara gleði. Sýningin verður í kjallaranum á Ellefunni. Áhorfendur ráða sjálfir miðaverði á staðnum.

Tónleikar

Hvað? Kiasmos og M-Band
Hvenær? 21.00
Hvar? Húrra
Kiasmos eru nýkomin heim úr alheimstúr sem spannaði Norður- og Suður-Ameríku, Evrópu, Asíu og Ástralíu og ætla meðlimir að fagna frábæru ári með lokatónleikum á Húrra. M-Band hitar upp fyrir þá. Miða er hægt að nálgast á tix.is og kosta 2.000 kr.

Hvað? Jólatónleikar KK og Ellen
Hvenær? 21.00
Hvar? Bæjarbíó, Strandgata 6
Jólatónleikar systkinanna er árlegur viðburður og eru orðnir fastur liður í jólahaldi margra landsmanna. Þessi jól verða þau með tónleika víða um bæ en í þetta sinn verða tónleikarnir í Bæjarbíói í Hafnarfirði. Með þeim verður fimm manna úrvalssveit tónlistarmanna undir stjórn Jóns Ólafssonar. Miða er hægt að nálgast á tix.is en þeir kosta 5.990 kr.

Hvað? Baggalútur 2015
Hvenær? 17.00 og 21.00
Hvar? Háskólabíó
Baggalútur heldur sína sívinsælu tónleika tíunda árið í röð og tjaldar öllu til. Fjöldi hjálparkokka og meðreiðarsveina fyllir sviðið og ásamt leynigestum munu þeir gleðja tónleikagesti og koma þeim í almennilegt jólaskap. Uppselt er á viðburðinn.

Hvað? Jón Jónsson
Hvenær? 22.00
Hvar? Græni hatturinn, Akureyri
Það er orðið langt síðan Jón Jónsson tróð upp á Græna hattinum en því verður kippt í lag í dag þegar Jón mætir norður ásamt hljómsveit sinni. Miðaverð á tónleikana er 3.000 kr.

KK og Ellen verða í Bæjarbíói í Hafnarfirði.

Hvað? Jólatónleikar Bergmáls og Dalton
Hvenær? 21.00
Hvar? Hressingarskálinn
Dúettinn Bergmál sem þær Elísa og Selma skipa mætir með brakandi jóladagskrá. Dalton mun taka við af þeim klukkan 23.00 og spila nokkur jólalög í bland við vel valda slagara.

Vagina Boys verða með DJ-sett á BarAnanas í kvöld.

Hvað? Jólatónleikar Hljómfélagsins
Hvenær? 20.00
Hvar? Neskirkja
Hljómfélagið verður í jólaskapi og flytur jafnt íslenskar sem erlendar jólaperlur. Tónleikarnir í kvöld eru aukatónleikar þar sem uppselt var á þá fyrri. Í Hljómfélaginu eru nú 50 kórfélagar en það var stofnað á þessu ári af fyrrverandi kórmeðlimum Skólakórs Kársness. Miðaverð í forsölu er 2.000 kr. en fullt verð við innganginn er 2.500 kr. Ókeypis fyrir börn undir 15 ára.

Hvað? Aðventutónleikar með Schola Cantorum
Hvenær? 12.00
Hvar? Hallgrímskirkja
Kammerkórinn syngur inn jólin á þriðju hádegistónleikum Schola Cantorum á aðventunni. Það getur verið þægilegt að mæta í Hallgrímskirkjuna og hlusta á ljúfa jólatóna í jólaösinni sem er móteitur við jólastressinu. Stjórnandi og orgelleikari er Hörður Áskelsson. Aðgangseyrir er 2.500 krónur en listvinir fá 50% afslátt.

Hvað? Jón Þór og Helgi Valur á Dillon
Hvenær? 21.30
Hvar? Dillon
Tónlistarmennirnir Jón Þór og Helgi Valur standa fyrir tónleikum og hátíðarfögnuði. Opið hús.

Hvað? Markús & the Diversion Sessions
Hvenær? 21.00
Hvar? Kex hostel
Markús & The Diversion Session blása til tónleika af stærri gerðinni. Þeir munu spila flest lögin af nýútkominni plötu þeirra ásamt fleiri lögum. Næstu tónleikar sveitarinnar verða ekki fyrr en í mars eða apríl á næsta ári og því er þetta frábært tækifæri til þess að hlýða á tónleika með sveitinni. Gestaspilarar verða með í för og ætla að skreyta lögin með lúðrablæstri, slagverki og bakröddum. Miðar í forsölu kosta 1.000 kr. en 1.500 kr. við innganginn.

Hvað? Vagina Boys DJ-sett
Hvenær? 21.00
Hvar? BarAnanas
Frítt inn á DJ-sett hjá hinni sívinsælu sveit, Vagina Boys.

BÍÓ ★ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

Magic in the moonlight	18:00 20:00 22:00
Macbeth ENG SUB	17:45
Virgin Mountain / Fúsi ENG SUB	18:00
Glænýja testamentið	20:00
Sparrows / Þrestir ENG SUB	20:00
The Program	22:15
Dheepan	22:00

Vetrarvörur
fyrir bíla
YUASA
YBX5000
YBX5096 12V 80Ah 760A
CTEK
Með hverjum keyptum
Yuasa rafgeymi færðu
20% afslátt á Ctek
hleðslutæki.
Midtronics
rafgeymamælar með íslenskri útprentun.
Við mælum rafgeyminn í bílnum þínum
þér að kostnaðarlausu.
Denso
kerti fyrir veturinn
Startkaplar
300Amp, 400Amp,
500Amp, 850Amp
THULE SWEDEN
Bretta- og
skíðafestingar
LIQUI MOLY
Efnavörur
fyrir bíla
Stilling
Stilling hf. | Sími 520 8000 | stilling.is | stilling@stilling.is

19:25
FÁRÁNLEGA STÓRI JÓLAÞÁTTURINN
Logi Bergmann er í hátíðarskapi í sérstökum jólaþætti þar sem skemmtilegir gestir kíkja í heimsókn og jólastemningin ræður ríkjum. Fjölmörg tónlistaratriði og frábær skemmtiatriði fyrir alla. Skemmtiþáttur sem kemur öllum í jólaskap.

SKEMMTILEGT
FÖSTUDAGSKVÖLD!
Fáðu þér áskrift á **365.is**
365

20:20
X FACTOR UK
Úrslitaþáttur af einum allra vinsælasta skemmtiþætti veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn.Eins og fyrri daginn er það Simon Cowell sem fer fyrir fríðum flokki frábærra dómara. Í seinni þættinum eru svo úrslit kvöldsins kynnt.

00:15
GHOSTS OF GIRLFRIENDS PAST
Frábær rómantísk gamanmynd, lauslega byggð á jólasögu Charles Dickens, með Matthew McConaughey.

22:00
X-MEN ORIGINS: WOLVERINE
Spennandi vísindaskáldsaga sem segir frá uppruna Jarfa eða Wolverine. Myndin gerist tuttugu árum fyrir atburði fyrstu X-Men myndarinnar.

22:45
THE MENTALIST
Sívinsælir og þrælskemmtilegir þættir um Patrick Jane, sjálfstætt starfandi ráðgjafa rannsóknarlögreglunnar í Kaliforníu.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 310 kr. á dag. 365.is

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.01 Jóladagatal Skoppu og Skrítlu
07.10 Barnatími Stöðvar 2
08.00 The Middle
08.25 Grand Designs
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 Hart of Dixie
11.00 Mindy Project
11.25 Guys With Kids
11.50 Bad Teacher
12.15 Jólastjarnan 2015
12.35 Nágrannar
13.00 Jack the Giant Slayer
14.50 Darling Companion
16.35 Community 3
17.05 Jóladagatal Skoppu og Skrítlu
17.15 Bold and the Beautiful
17.40 Nágrannar
18.05 The Simpsons
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.55 **Ísland í dag** Andri, Margrét Erla, Lóa Pind og Pétur Jóhann færa þér skemmtilegan þjóðmálaþátt í beinni útsendingu á hverjum degi.
19.25 Fáránlega stóri jólaþáttur
21.00 The X Factor UK
22.40 The X Factor UK
00.15 **Ghosts of Girlfriends Past** Frábær, rómantísk gamanmynd með úrvalsleikurunum Matthew McConaughey, Jennifer Garner og Michael Douglas í aðalhlutverkum. Sagan er lauslega byggð á jólasögu Charles Dickens þar sem gamlar kærustur kvennabósans Connors Meads (McConaughey) birtast honum hver á fætur annarri í brúðkaupi bróður hans.
01.50 Prosecuting Casey Anthony
03.20 Lone Survivor
05.20 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

08.50 Keflavík - Stjarnan
10.30 Valencia - Lyon
12.10 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
12.35 Green Bay Packers - Dallas Cowboys
15.05 Lazio - Sampdoria
16.50 Keflavík - Stjarnan
18.30 La Liga Report
19.00 Njarðvík - Grindavík BEINT
21.05 NFL Gameday
21.35 Oklahoma City Thunder: Heart of the City
22.00 Körfuboltakvöld
23.30 Snæfell - Grindavík
01.00 San Anton. - LA Clippers BEINT

SPORT 2

07.30 Wolves - Leeds
10.55 West Ham - Stoke
12.40 Premier League World
13.10 QPR - Brighton
14.55 Crystal Palace - Southampton
16.35 Premier League Review
17.30 Wolves - Leeds
19.10 PL Match Pack
19.40 Birmingham - Cardiff BEINT
21.45 Premier League Preview
22.15 Man. City - Swansea
00.00 Messan
01.20 Birmingham - Cardiff

GOLFSTÖÐIN

08.00 Golfing World
08.50 The Open Championship
12.55 Golfing World
13.45 European Tour Year in Re
14.40 Feherty
15.25 Golfing World
16.15 The Open Championship
18.50 The Open Championship
21.20 LPGA Tour

STÖÐ 3

18.05 Hart of Dixie
18.50 The Carrie Diaries
19.30 Cougar Town
19.55 Suburgatory
20.20 Lip Sync Battle
20.45 NCIS. Los Angeles
21.30 Jonah. From Tonga
22.00 First Dates
22.50 Grimm
23.35 Sons Of Anarchy
00.35 Cougar Town
00.55 Suburgatory
01.20 Lip Sync Battle
01.45 NCIS. Los Angeles
02.30 Jonah. From Tonga
03.05 First Dates
04.10 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Sveppi og Villi bjarga jólasveinunum
07.05 Dóra könnuður
07.29 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.50 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 UKI
08.54 Rasmus Klumpur og félagar
09.00 Ævintýri Tinna
09.23 Ofurhundurinn Krypto
09.47 Hvellur keppnisbíll
10.00 Brunabílarnir
10.25 Ljóti andarunginn og ég
10.47 Ævintýraferðin
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.45 Doddi litli og Eyrnastór
11.55 Tommi og Jenni
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 UKI
12.54 Rasmus Klumpur og félagar
13.00 Ævintýri Tinna
13.23 Ofurhundurinn Krypto
13.47 Hvellur keppnisbíll
14.00 Brunabílarnir
14.24 Ljóti andarunginn og ég
14.46 Ævintýraferðin
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.45 Doddi litli og Eyrnastór
15.55 Tommi og Jenni
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 UKI
16.54 Rasmus Klumpur og félagar
17.00 Ævintýri Tinna
17.23 Ofurhundurinn Krypto
17.47 Hvellur keppnisbíll
18.00 Brunabílarnir
18.24 Ljóti andarunginn og ég
18.46 Ævintýraferðin
19.00 Sveppi og Villi bjarga jólasveinunum
19.10 Flóttinn frá jörðu

GULLSTÖÐIN

18.40 The Big Bang Theory
19.05 Friends
19.30 The New Girl
19.55 Modern Family
20.20 Hlemmavídeó
20.50 It's Always Sunny in Philadelpia
21.15 Hostages
22.00 The Glades
22.45 The Mentalist
23.30 Mr. Selfridge
00.20 Hlemmavídeó
00.45 It's Always Sunny in Philadelpia
01.10 Hostages
01.55 The Glades
02.40 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

11.25 Percy Jackson: Sea of Monsters
13.10 Did You Hear About The Morgans
14.55 The Mask
16.40 Percy Jackson: Sea of Monsters
18.30 Did You Hear About The Morgans
20.20 **The Mask** Heimsfræg metaðsóknarmynd með stórstjörnunni Jim Carrey í aðalhlutverki. Þegar hinn litlausi bankastarfsmaður Stanley Ipkiss finnur forna grímu gjörbreytist líf hans. Í hvert sinn sem hann setur upp grímuna breytist hann í ósigrandi ofurmenni.
22.00 X-Men Origins: Wolverine
23.50 **The Equalizer** Denzel Washington leikur fyrrverandi sérsveitarmann í þessum dramatíska spennutrylli frá 2014. Hann hætti í sérsveitinni eftir að hafa fengið nóg en á þó enn óvini enda búin að koma mörgum glæpamönnum á bakvið lás og slá. Hann ákveður að setja eigin dauða á svið og hefja nýtt líf undir nýju nafni og segja skilið við fortíðina. En þegar rússneska mafían fer að gera sig breiða í borginni rennur honum blóðið til skyldunnar.
02.00 One In the Chamber
03.35 X-Men Origins: Wolverine

RÚV

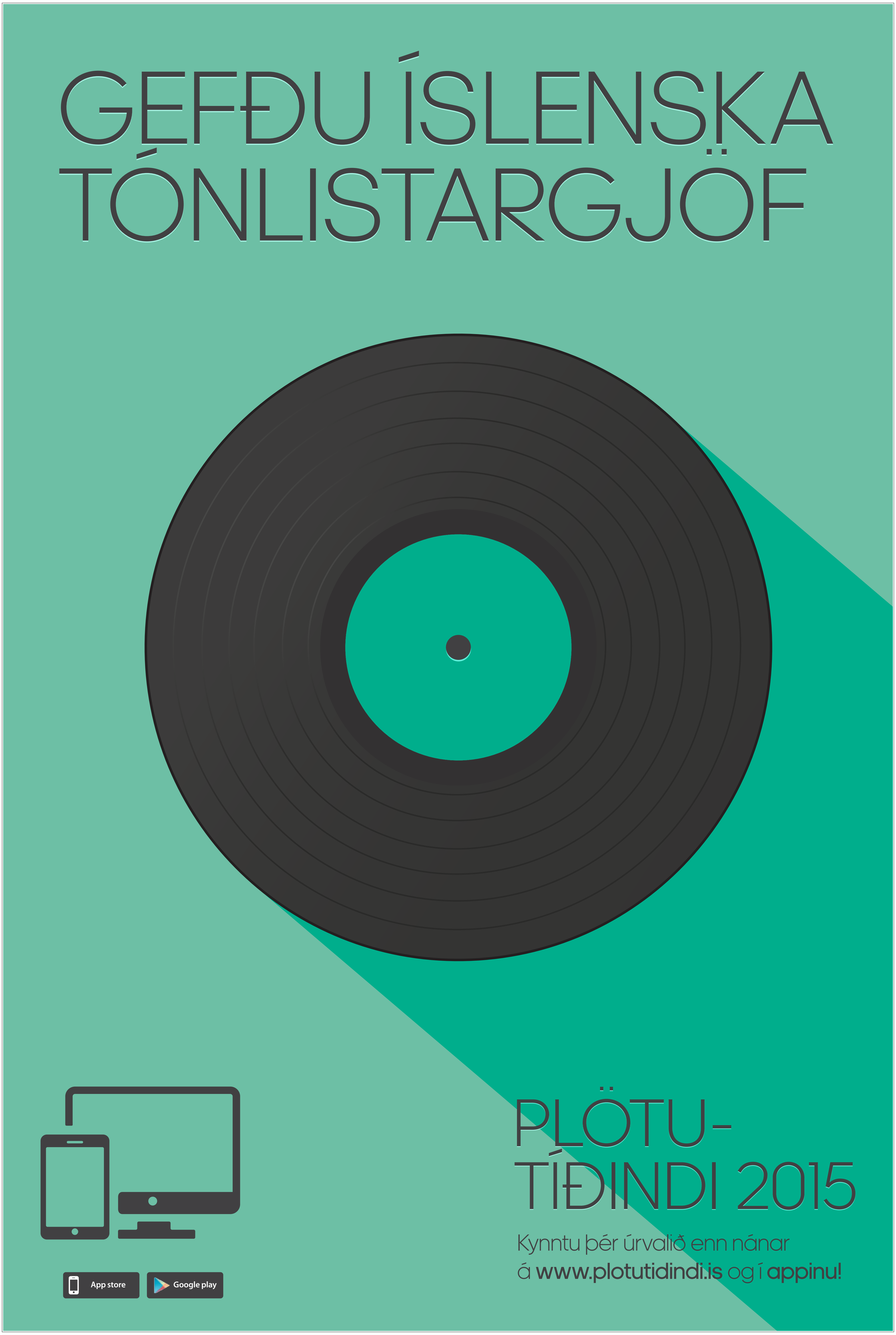
17.15 Tímaflakkið
17.40 Táknmálsfréttir
17.50 KrakkaRÚV
17.51 Jólin með Jönu Maríu
18.00 Jól í Snædal
18.30 Tímaflakkið
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Saga af strák
20.05 Útsvar Bein útsending
21.20 Ljósmóðirin – Jólaþáttur
22.40 Bad Santa
00.15 The Commitments
02.15 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 Kitchen Nightmares
09.50 Secret Street Crew
10.40 Pepsi MAX tónlist
13.45 Cheers
14.10 Dr. Phil
14.50 Bundesliga Weekly
15.20 Black-ish
15.45 Reign
16.25 The Biggest Loser
17.05 The Biggest Loser
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show with Jimmy Fallon
19.10 The Late Late Show with James Corden
19.50 America's Funniest Home Videos
20.15 About A Boy
22.00 Oblivion
00.05 The Tonight Show with Jimmy Fallon
00.45 I Love You Phillip Morris
02.25 Ray Donovan
03.10 Nurse Jackie
03.40 Californication
04.10 The Tonight Show with Jimmy Fallon
04.50 The Late Late Show with James Corden
05.30 Pepsi MAX tónlist

ÚTVARP

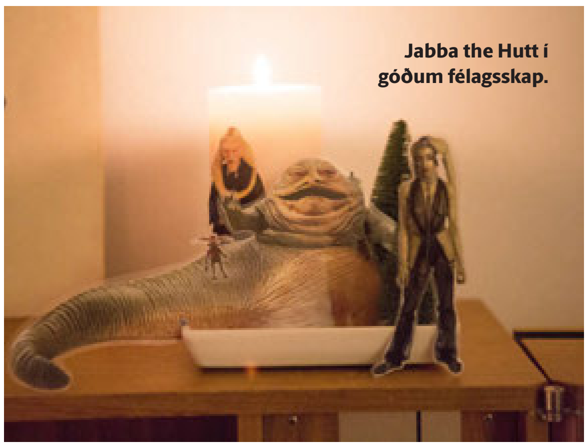
FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin


GEFÐU ÍSLENSKA TÓNLISTARGJÖF
PLÖTU-TÍÐINDI 2015
Kynntu þér úrvalið enn nánar
á www.plotutidindi.is og í appinu!
App store
Google play

Jólatréð er þakið plöstuðum Stjörnustríðsfigúrum og á bak við sést glitta í Leiu prinsessu.

Skreytt hefur verið hátt og lágt á heimilinu.

Aðventukransinn er engin undantekning frá þemanu.


Jabba the Hutt í góðum félagsskap.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hólmfríður Helga ásamt dóttur sinni en Hólmfríður segir börnin hæstánægð með fyrirkomulagið.

Haldið upp á jólin í Stjörnustríðsstíl

Jólatré **Hólmfríðar Helgu Sigurðardóttur** og fjölskyldu er skreytt með Stjörnustríðsfígúrum og auk þess verða jólafötin í anda Stjörnustríðs. Stefna á að halda Harry Potter jól á næsta ári.

Þetta var bara hugdetta, ég var að hjóla einhvern tímann í sumar og datt í hug að það gæti verið skemmtilegt að hafa þema jól,“ segir Hólmfríður Helga Sigurðardóttir sem ásamt fjölskyldu sinni heldur upp á Stjörnustríðsjól í ár.

Öllu er til tjaldað á heimilinu og jólaskrautið að sjálfsögðu allt í Stjörnustríðsstíl og mest allt búið til af fjölskyldumeðlimum en jólatréð er skreytt með Stjörnustríðsfígúrum. „Ég leitaði að myndum á netinu, prentaði þær út og plastaði svo. Ég er kennaranemi og á mína eigin plöstunarvél, svona staðalbúnaður kennarans,“ segir hún og hlær en á vegg í stofunni er merki The Rebel Alliance formað úr jólaseríum.

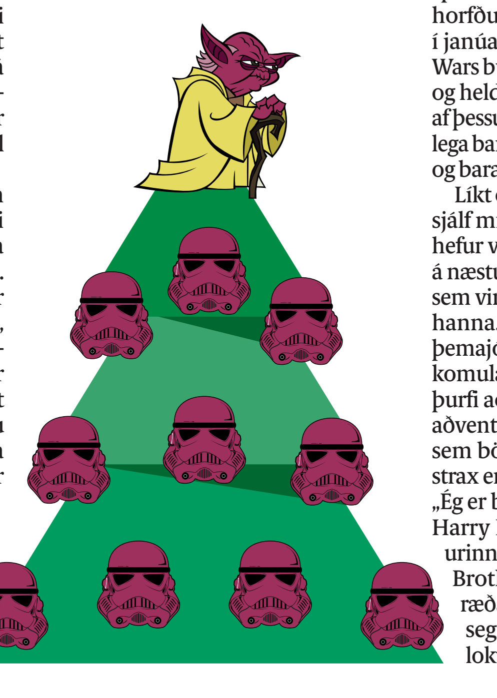
Það er þó ekki einungis skrautið sem fylgir ákveðnu þema þetta árið því fleiri hlutar jólahalds fjölskyldunnar verða sveipaðir Stjörnustríðsljóma þetta árið. „Við höldum jólaboð annan í jólum þar sem verður Star Wars og náttfataþema, fólk má ráða hvort það mætir í náttfötum eða búningum,“ segir Hólmfríður glöð í bragði en einnig munu jólaföt fjölskyldunnar bera keim af þemanu Að aðfangadag verða meira að segja Star Wars þemaföt og bíður Hólmfríður spennt eftir geislasverðspilsi sem hún fær sent að utan og í sendingunni koma einnig piparkökuform sem að sjálfsögðu falla að þemanu, það er því ljóst að það verða ein allsherjar Star Wars jól á heimilinu.

„Fyrst ætluðum við að halda Harry Potter jól en svo setti ég þetta í samhengi og hugsaði að auðvitað myndi ég halda Star Wars jól. Pabbi minn dó í fyrra og hann var mjög mikill Star Wars maður þannig þetta er svona svolítið fyrir hann. Hann hefði kunnað að meta þetta því honum fannst jólin og allt þetta kapphlaup við tímann skrýtið. Hann vildi bara hafa þetta rólegt.“

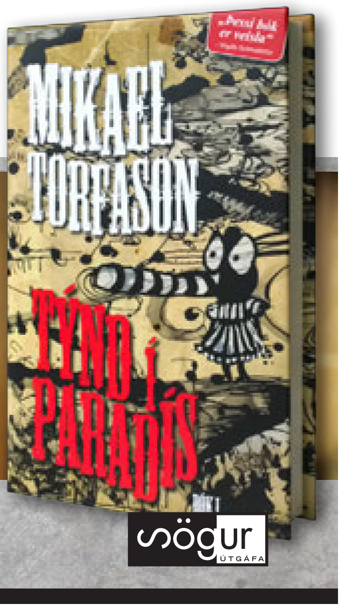
Hólmfríður segir að sér hafi alla tíð þótt jólin fremur skrýtinn tími og eftir að hún varð mamma hafi henni fundist pressan um að halda hin fullkomnu jól aukast. „Ég var alltaf að hugsa að næstu ár fengi ég mér svona jólaskraut og þá yrði allt fullkomið og ég myndi elda svona marga rétti og allt yrði fullkomið um jólin.“

Hún segir börnin ekki síður hafa gaman af þessum óhefðbundnu jólaskreytingum. „Þau eru brjálæðislega spennt og finnst þetta æðislegt. Við horfðum fyrst á Star Wars með þeim í janúar og þau klæddu sig upp í Star Wars búninga á öskudaginn,“ segir hún og heldur áfram: „Þau alveg heilluðust af þessu, ég held að þetta sé þeim eiginlega bara í blóð borið að elska Star Wars og bara nördalega hluti yfirhöfuð.“

Líkt og gefur augaleið er Hólmfríður sjálf mikill aðdáandi Stjörnustríðs og hefur verið í langan tíma og mun hún á næstunni fá sér Stjörnustríðshúðflúr sem vinur hennar vinnur nú að því að hanna. Hún segist vonast til þess að þemajólin séu komin til að vera. Fyrirkomulagið minnki stressið yfir að allt þurfi að vera fullkomlega skreytt, geri aðventuna enn skemmtilegri auk þess sem börnin fái að taka fullan þátt og strax er farið að ræða þemu næstu ára. „Ég er búin að lofa börnunum að hafa Harry Potter jól næst og svo er maðurinn minn búinn að biðja um Blues Brothers jól. Við erum líka búin að ræða Múmínálfajól og Star Trek jól,“ segir Hólmfríður glöð í bragði að lokum. **gydaloa@frettabladid.is**



Mikael með magnaða bók
★★★★ Fréttablaðið
★★★★ Stundin



2 BÓKSÖLULISTINN Ævisögur 01.11.-22.11.2015
3. Sæti METSÖLULISTI EYMUNDSSON Vikan 28.10–3.11.
sögur útgáfa

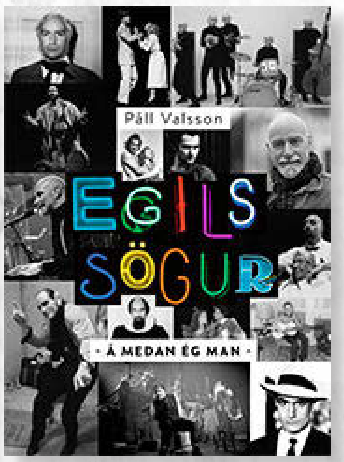
Markhönnun ehf

netto

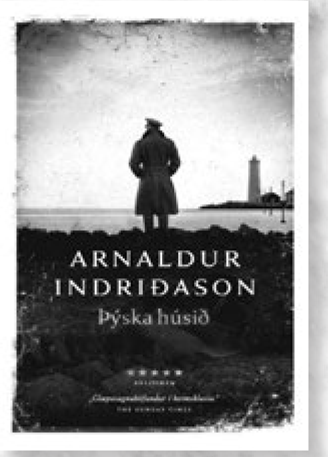
ÞÚ FÆRÐ JÓLABÆKURNAR Í NETTÓ

VERÐ: 3.761 KR

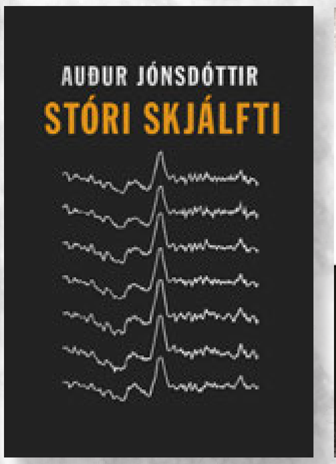
VERÐ: 3.959 KR



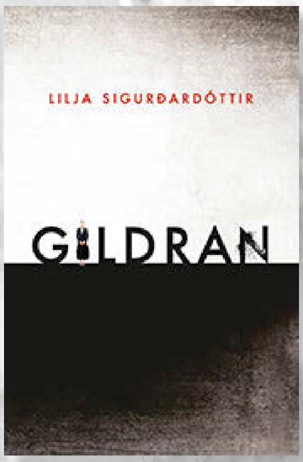
VERÐ: 4.949 KR



VERÐ: 4.549 KR



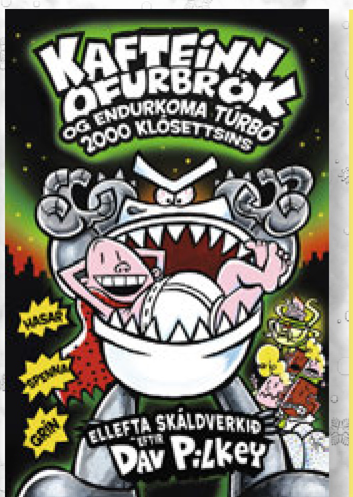
VERÐ: 4.549 KR



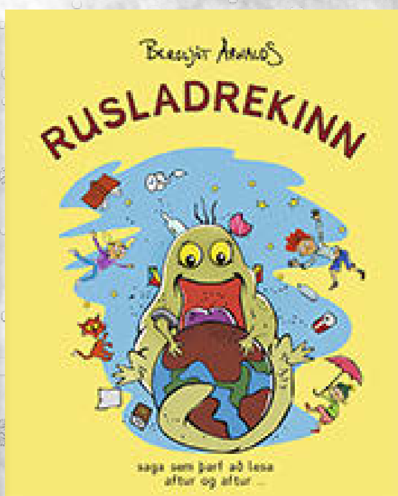
VERÐ: 4.549 KR

VERÐ: 3.167 KR

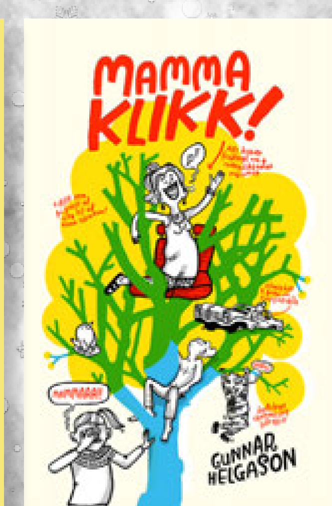
VERÐ: 3.167 KR



VERÐ: 2.880 KR



VERÐ: 2.880 KR



VERÐ: 3.119 KR

WWW.NETTO.IS | TILBOÐIN GILDA 18. – 20. DES 2015

MJÓDD · SALAVEGUR · BÚÐAKÓR · GRANDI · AKUREYRI · HÖFN · GRINDAVÍK · REYKJANESBÆR · BORGARNES · EGILSSTAÐIR · SELFOSS

TILBOÐIN GILDA MEÐAN BIRGÐIR ENDAST | BIRT MEÐ FYRIRVARA UM PRENTVILLUR OG MYNDAVÍXL | VÖRUÚRVAL GETUR VERIÐ BREYTILEGT MILLI VERSLANA

DJ Khaled talar oft um „lykilinn að velgengninni“.

Hver er DJ Khaled?

Plötusnúðurinn DJ Khaled hefur verið að slá í gegn með Snapchat-aðgangi sínum þar sem hann sýnir fylgjendum sínum hvernig á gera það gott í lífinu. Það er þó frekar óljóst hvers vegna og hvernig hann varð ríkur og frægur.

Gunnhildur Jónsdóttir
gunnhildur@frettabladid.is

Khaled Mohamed Khaled er 40 ára plötusnúður sem hefur verið notið mikilla vinsælda og þá sérstaklega upp á síðkastið með Snapchat-aðgangi sínum. Hann hefur gert það gott með tónlist sinni og vinnur reglulega með helstu stjörnunum í hipphopp- og R&B-heiminum.

Khaled fæddist í New Orleans og byrjaði ungur að vinna í plötubúð en þar kviknaði áhugi hans á hipphopptónlist. Á meðan hann starfaði þar hjálpaði hann ungum röppurum á borð við Lil Wayne, Birdman og Mavado að koma sér á framfæri. Hann færði sig fljótt yfir í að starfa sem útvarpsmaður en þaðan fór ferillinn almennilega á flug. Hann hefur gefið út átta plötur en athygli hefur vakið að hann hvorki syngur á þeim né semur lögin.

Af hverju er DJ Khaled frægur?

Margir velt því fyrir sér fyrir hvað Dj Khaled sé frægur fyrir nákvæmlega. Flestir þekkja hann sem manninn sem öskrar „DJ Khaled“ í byrjun laga eða „We the best“. Fyrir utan það syngur hann ekki í lögunum og semur þau heldur ekki. Vinnan hans felst fyrst og fremst í því að finna upprennandi lagahöfunda, velja flott lög og para þau við söngvara og rappara. Hann gerir það vel og hefur staðið fyrir mörgum slögurum sem rata yfirleitt hátt á Billboard-listann hverju sinni.

Hann vinnur reglulega með tónlistarmönnum á borð við Drake, Future, Chris Brown og Jeremih en þeir lofsyngja hann allir. Hann býr í flottu húsi, keyrir um á flottum bílum og er með einkakokk sem eldar fyrir hann á hverjum degi.

Hvað er hægt að læra af DJ Khaled?

Það er óhætt að segja að ef einhverjum líður eins og lífið sé að leika hann grátt þá er öruggt að DJ Khaled geti gert eitthvað í málunum. Hann er óendanleg uppspretta innblásturs og góðra strauma sem er oft nauðsynlegt inn í lífið. Snapchat-aðgangurinn snýst í grófum dráttum um að kenna fylgjendum hans hvernig á að ná árangri í lífinu. Hann er ófeiminn við að leyfa aðdáendum sínum að fylgjast með lífi sínu. Það lítur þannig út að hann leggi ekki símann frá sér yfir daginn enda tekur hann meðal annars upp myndbönd á meðan hann er í sturtunni.

Venjulegur dagur hjá DJ Khaled

Dj Khaled byrjar á því að fara í lyftuna á heimilinu sínu. Þannig kemur hann sér niður í eldhús þar sem kokkurinn hans er búinn að elda morgunmat fyrir hann. Á boðstólum eru yfirleitt hrærð egg, pylsur, beikon og brauð.

Eftir það fer hann að vökva plönturnar sínar og hugar að ljónastyttunum sínum. Það er einn mikilvægasti parturinn af deginum að sögn hans. Eftir það er kokkurinn hans tilbúinn með hádegismat fyrir hann. Því næst fer hann annaðhvort að keyra um í Rolls Royceinum sínum eða á sæþotu og heimsækir vini sína eða fer í stúdíóið að vinna. Hann endar yfirleitt daginn á einum vindli í sundlauginni. Áður en hann fer að sofa ber hann á sig kókoskrem enda inniheldur það nauðsynleg næringarefni fyrir húðina. DJ Khaled lifir hátt enda á hann það skilið.

Þeir sem hafa áhuga á að fylgja DJ Khaled á Snapchat geta bætt honum við vinalistann undir notandanafninu djkhaled305.

LYKILLINN AÐ VELGENGNINNI

Yfir **2 milljónir** manna fylgja honum á Snapchat.

Hann hefur gefið út **8 plötur.**

Talið er að eignir hans nemi um **17 milljónum dollara.**

14 lög hans hafa lent á Billboard 100 listanum.

Hann er með **2,5 milljónir** fylgjenda á Twitter.

Plötusnúðurinn er virkur á Snapchat og er aðgangurinn hans mjög vinsæll.

Chris Brown er einn af mörgum tónlistarmönnum sem vinna reglulega með Khaled og lofsyngja hann.

Khaled er þekktastur fyrir að segja nafnið sitt í byrjuninni á lögum sínum. Hann er þó ekki mikið fyrir að syngja eða rappa.

HÁTÍÐ Í BÆ

Þú færð jólasteikina í Iceland

3299 KR. KG.
ÚRBEINAÐ HANGILÆRI FRÁ KEA

1499 KR. KG.
ALI HAMBORGAHRYGGUR MEÐ BEINI

Netgíró
Betri leið til að borga

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

OG ÚRVAL GIRNILEGRA EFTIRRÉTTA

MILLIONAIRE´S PAVLOVA	599	kr.
BELGIAN & NEW YORK CHOC CHEESECAKE	699	kr.
CHOCOLATE YULE LOG	729	kr.
BELGIAN & NEW YORK CHOC CHEESECAKE	799	kr.
12 BREADED CHEESE SELECTION	899	kr.
9 MONTHS MATURED CHRISTMAS PUDDING	899	kr.

Úrval er breytilegt eftir verslunum

OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

Býr til jóladagatal úr hárinu á sér

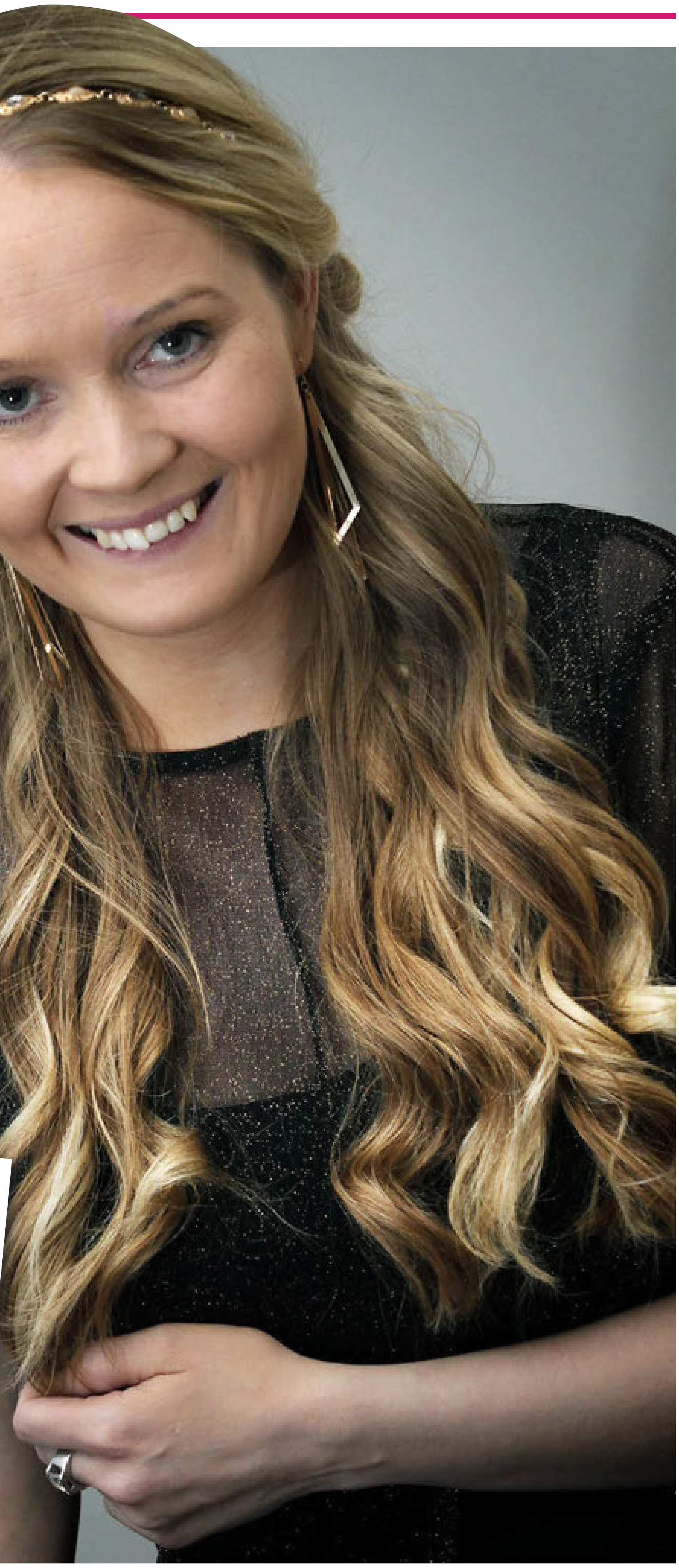
„Ég er haldin algjörri fóbíu fyrir feluspennum sem sjást,“ segir **Dagný Gunnarsdóttir**, viðskiptafræðineminn sem heldur úti óvenjulegu jóladagatali, þar sem hún telur niður dagana með nýrri hárgreiðslu sem auðvelt er að apa eftir.

11. DESEMBER

12. DESEMBER

15. DESEMBER

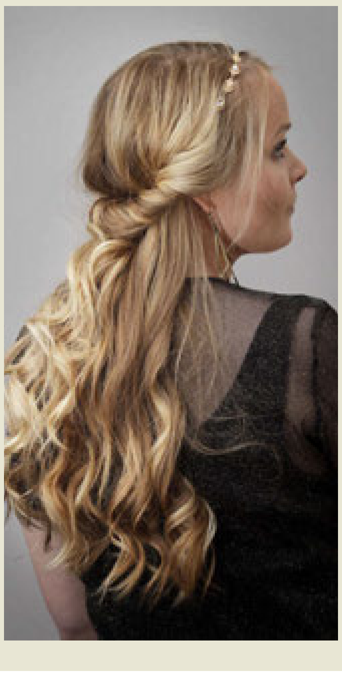
16. DESEMBER



Dagný hefur enga menntun að baki þegar kemur að hárgreiðslu, en er hins vegar hokin af reynslu sem vinkonur sækja stöðugt í. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

VESENSLAUS JÓLADAGSGREIÐSLA Í FJÓRUM SKREFUM

1. Krulla hárið með járninu ROD VS3 frá HH Simonsen.
2. Tylli bandi ofan á kollinn og festi það með spennum báðum megin.
3. Vef hárinu utan um teygjuna svo ekki sjáist í hana.
4. Spreyja góðu hárspreyi til að festa herlegheitin.



Ég byrjaði strax eftir prófin mín, en ég er að læra viðskiptafræði við Háskólann á Akureyri. Svo þetta eru um fimmtán greiðslur í heildina,“ segir Dagný Gunnarsdóttir sem vakið hefur athygli á samfélagsmiðlunum fyrir hressilegt og öðruvísi jóladagatal, en hún er með öllu sjálflærð í þessum efnum. Hún á sér þó dyggan aðdáendahóp, en hún hefur verið iðin við að bjarga vinkonum sínum, og mæðrum þeirra um upplyftingu. Nú býður hún internetinu að stökkva á vagninn, og hefur hlotið mikið lof fyrir.

Dagný segir greiðslurnar eiga það sameiginlegt að vera einfaldar og á allra færi að henda í góða greiðslu, enda gráupplagt að geta hent í eina góða þegar brestur á með endalausum jólaboðum og nýársgleðiköstum. Hefur Dagný fengið gríðargóð viðbrögð við framtakinu, en hún merkir allar greiðslurnar með myllumerkinu #fíntíhárið og leggur sig fram við að hafa þær þannig að flestar geti hent í eina. „Ég er sjálf aldrei með uppsett hár, held það hafi gerst einu sinni á minni ævi. Mér finnst ekkert að því, en það hentar mér bara ekki,“ bendir hún á og skýtur að: „Sjálf er ég með algjöra fóbíu fyrir að feluspennur sjáist, svo það hentar mér að vera með lágstemmdari greiðslur og ég nota plastteygjurnar mikið í mínum. Auk þess sem ég er ekki að bæta við neinu aukahári líkt og algengt er í flottum greiðslum.“

Aðspurð hvaðan þessi sjálfsáskorun, í miðri jólabilunninni sem brestur jafnan á þegar líða fer að jólum, segir Dagný þetta framtak ekki nýtt af nálinni hjá sér. „Ég tók þátt í Meistaramánuði 2013 og gerði þá þrjátíu og eina greiðslu. Það hafðist, en ég hafði klárlega ekki hugsað það verkefni til enda,“ segir hún og skellir upp úr. Hún hafi þannig ekki miklað fyrir sér að henda í fimmtán greiðslur, og hefur farið létt með það enn sem komið er.

En hvaðan skyldi Dagný fá innblásturinn? „Nú er ég alger Pinterest-, Google- og YouTube-sjúklingur, og sæki innblástur mikið þangað. Ég geri þó aldrei beint upp úr því sem ég finn, heldur bæti og breyti eftir mínum smekk,“ svarar hún. Hún segist sjálf eiga erfitt með að velja sér eina greiðslu sem hún kjósi umfram aðrar, en sennilega grípi hún oftast til fiskifléttu, sem í raun sé mun auðveldari en fólk geri sér í hugarlund.

Hún segir þó fjarri lagi að alltaf sé hún með uppstrílaðan koll, oftar en ekki láti hún sér nægja að greiða á sér hárið fyrir sturtu og svo ekki aftur fyrr en að næstu sturtu komi. „Það kemur nefnilega líka vel út að hafa það svolítið tætt,“ segir hún og bætir við: „Og svo skapar æfingin auðvitað meistarann, það er ágætt að hafa það í huga,“ og brosir sínu breiðasta. **gudrun@frettabladid.is**

Geysir Skólavörðustíg 7 & 16, Haukadal og Akureyri. Sími 519 6000 — geysir.com

Gunnar Leó Pálsson
gunnarleo@frettabladid.is

Af Airwaves í Hyde Park

Fyrsta plata hljómsveitarinnar Fufanu hefur fengið prýðisdóma í erlendum miðlum. Annasamt ár að baki.

Hljómsveitin Fufanu gaf út sína fyrstu plötu fyrir skömmu en hún ber titilinn Few More Days To Go. Platan hefur nú þegar fengið prýðisdóma í erlendum miðlum og til dæmis gaf breska tónlistartímaritið NME plötunni 4 punkta af 5 mögulegum og The Line Of Best Fit 8,5 punkta af 10 mögulegum. „Það er mjög fínt að fá svona dóma, maður tekur samt mismikið mark á svona dómum en við erum allavega mjög ánægðir með þessa plötu. Þetta var langt ferli, við byrjuðum að búa til demó fyrir næstum því tveimur árum. Platan var búin að vera tilbúin frekar lengi áður en hún kom út en við vorum samt lengi að finna hvernig við vildum að hún hljómaði. Þetta er búið að vera langt ferli og það er mikill léttir á að hún sé komin út,“ segir Guðlaugur Einarsson, annar af stofnmeðlimum sveitarinnar. Platan er komin út víða en One Little Indian gefur hana út í Evrópu fyrst svo fylgja aðrar heimsálfur eftir en Smekkleysa á Íslandi.

Í upphafi var hljómsveitin teknó/elektróniskt dúó, Captain Fufanu sem varð til þegar Hrafnkell Kaktus Einarsson og Gulli voru enn táningar. Stefnan tók stakkaskiptum og hljómsveitin tók upp strauma sem leiða hugann til hins myrka evrópska stíls á 8. og 9. áratugnum.

Hljómsveitin og hennar stefna breyttist árið 2013 og fleiri meðlimir komu í sveitina, sem hefur undanfarið ár verið ákaflega iðin við tónleikahald. Með sveitinni spila fleiri menn í dag. „Við vorum sex á túrnum með John Grant og verðum sex eitthvað áfram, Erling Bang, Einar Helgason, Karl Torsten Ställborn og Jón Atli Helgason og við Kaktus,“ bætir Gulli við.

Eins og fyrr segir hefur sveitin spilað víða á árinu en er nú komin til Íslands á nýjan leik eftir að hafa verið í tónleikaferð með John Grant um Evrópu. „Við erum búnir að vera að spila mjög mikið erlendis og erum orðnir mun þéttari en við vorum fyrir ári.“

Fufanu varð ein mest umtalaða nýja hljómsveitin á Iceland Airwaves hátíðinni í fyrra og í kjölfarið hófst mikið ævintýri. Sveitin spilaði tónleika í fyrsta sinn í Bretlandi, á JaJaJa-kvöldi í London og hitaði upp fyrir Damon Albarn á tónleikum í Albert Hall, þar sem hún náði athygli Brians Eno. Í janúar spilaði Fufanu á Eurosonic áður en leið hennar lá aftur til Bretlands þar sem hún hitaði upp fyrir The Vaccines á tónleikaferðalagi þeirra í mars og apríl en uppselt var á alla tónleikana. „Það var rosa fínt að túra með The Vaccines. Það var smá áskorun fyrir okkur því við vorum að spila fyrir allt annan áhorfendahóp en við erum vanir. Við fundum mikið eftir túrana hvað við urðum miklu betri eftir að hafa spilað svona mikið,“ bætir Gulli.

Á ferðalaginu hitaði Fufanu einnig upp fyrir Bo Ningen á tvennum tónleikum á Hoxton Bar & Grill og í júní hitaði Fufanu upp fyrir Blur á stærðarinnar tónleikum í Hyde Park.

Sveitin er nú þegar farin að huga að upptökum á nýjum lögum. Hvernig lítur næsta ár út hjá Fufanu? „Við ætlum að halda áfram að gera góða músík og spila á tónleikum og ætlum ekki að hætta. Það er alveg nóg að gera og við erum að verða komnir með lög í aðra plötu. Það ekkert túrplan komið eins og er. Við erum samt að fara til Bretlands í viku þar sem við verðum aðalhljómsveit kvöldsins eða „headline“,“ segir Gulli.

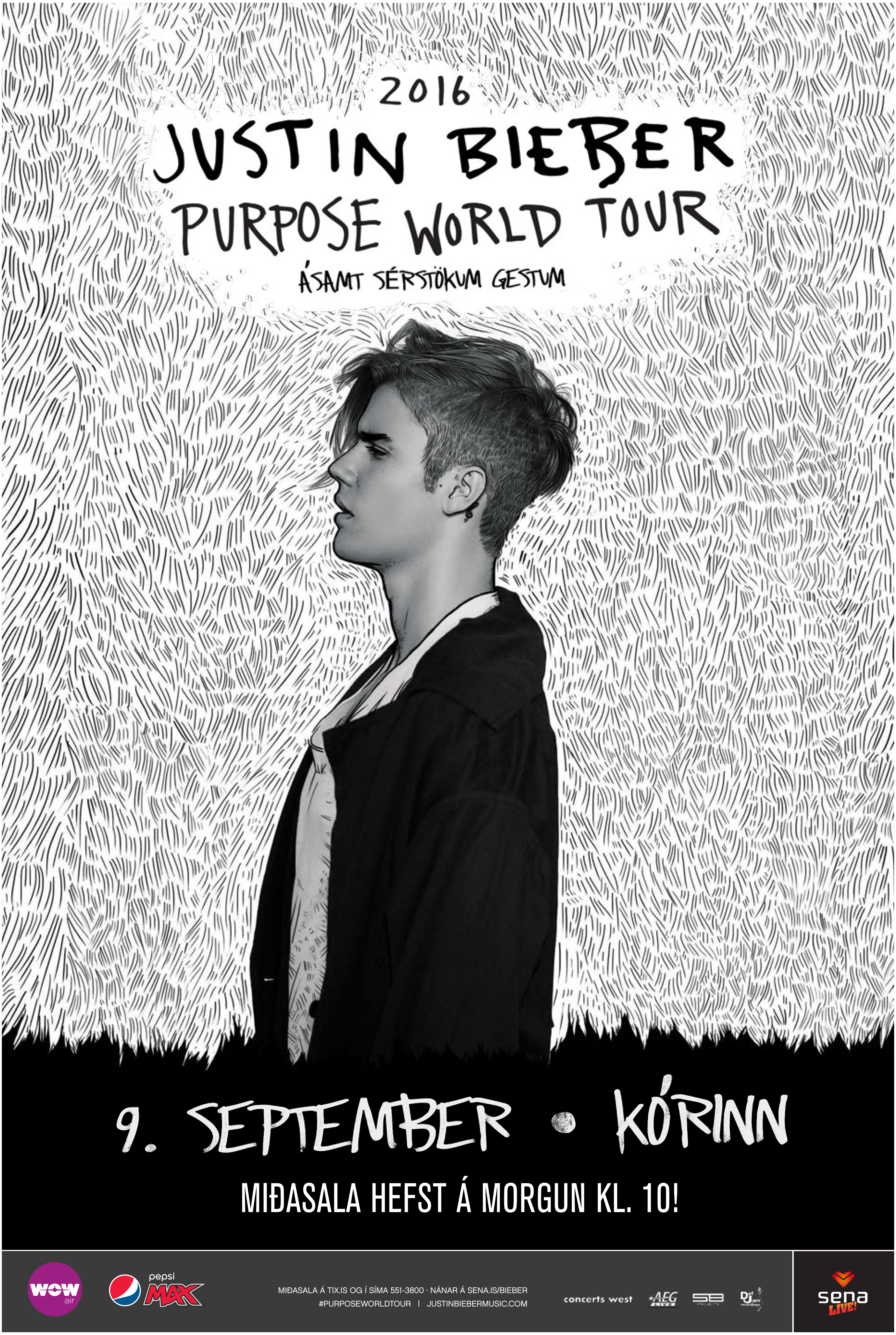
gunnarleo@frettabladid.is

Hljómsveitin Fufanu hitaði meðal annars upp fyrir Blur, The Vaccines og John Grant á árinu.

GÓÐ GAGNRÝNI ERLENDIS

NME	★★★★☆
The Line Of Best Fit	★★★★☆
London Evening Standard	★★★☆☆
Irish Times	★★★★☆
Uncut	★★★☆☆
Mojo	★★★★☆

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Svanhildur Ólöf Þórsteinsdóttir *svansi@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Bryndís Hauksdóttir *bryndis@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, Jónatan Atli Sveinsson *jonatan@365.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir *solveig@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*


2016
JUSTIN BIEBER
PURPOSE WORLD TOUR
ÁSAMT SÉRSTÖKUM GESTUM
9. SEPTEMBER • KÓRINN
MIÐASALA HEFST Á MORGUN KL. 10!
MIÐASALA Á TIX.IS OG Í SÍMA 551-3800 · NÁNAR Á SENA.IS/BIEBER
#PURPOSEWORLDTOUR | JUSTINBIEBERMUSIC.COM
concerts west

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** Vísir

Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst dreifing

Dreifing dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

Bakþankar

Frosta Logasonar

Níski nasistinn

Í mínum vinahóp finnast margir kynlegir kvistir. Einn vina minna þykir reyndar algerlega sér á báti. En hann datt ungur að árum í fjárhagslegan lukkupott og hefur af þeim sökum ekki unnið handtak síðan einhvern tímann snemma í upphafi þessarar aldar.

Margir töldu ósanngjarnt að örlögin skyldu haga málum þannig því allt frá barnsaldri hefur maðurinn verið annálað hrekkjusvín og kvikindi sem ekkert gott má sjá án þess að gretta sig og frussa. Sumir segja hann jafnvel vera djöful í mannsmynd.

Hann má þó eiga það að þrátt fyrir að hafa aldrei unnið sér inn krónu sjálfur, ber hann óttablandna virðingu fyrir peningum. Hann fylgist grannt með hverjum eyri sem hann eyðir og heldur ítarlegt bókhald yfir alla sína veltu. Á dagatali, sem hann fékk gefins frá viðskiptabanka sínum, hakar hann samviskusamlega við alla þá daga sem hann er undir áhrifum en þeir eru að meðaltali rúmlega þrjú hundruð á ári hverju. Það mættu margir taka sér þá reglusemi hans til fyrirmyndar.

Þessi vinur minn þolir síðan illa hvers kyns bruðl og vill ekki sjá óþarfa fjáraustur í einhvern flottræfilshátt með klæðnað eða aðrar munaðarvörur. Jólin eru þess vegna einhver andstyggilegasti tími ársins fyrir honum og honum sortnar fyrir augum þegar hann leiðir hugann að öllu svona gjafastússi sem fylgir árstímanum. Þess vegna heldur hann sín jól einsamall yfir hrísgrjónapotti á Taílandi og unir sér vel. Það kostar víst nánast ekki neitt og það gleður minn mann. Ég er búinn að sigra lífið sagði hann síðast þegar ég heyrði í honum og bætti svo við að hann bæði ekki að heilsa neinum heima á Íslandi. Gleðileg jól.

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

Jólagjöfin í ár
Phantom 3

Taska fylgir með
DRONEFLY.IS
AERIAL VIDEOGRAPHY / PHOTOGRAPHY
sími: 566 6666

NÝTT Á RÚMIÐ FYRIR JÓLIN

15% AFSLÁTTUR

ÞEGAR MJÚKT Á AÐ VERA MJÚKT
ELEGANTE RÚMFÖT – JÓLASENDINGIN KOMIN
22.015 KR.
25.900 KR.

KOMDU OG GERÐU EIN BESTU KAUP ÁRSINS

JÓLATILBOÐ

SERTA DELUXE HEILSURÚM
Fimm svæðaskipt pokagormakerfi
Steyptar kantstyrkingar
Heilsu- og hægindalag í yfirdýnu
Botn - val um svartan eða hvítan
Lappir – val milli fjögurra gerða
Fáanleg í 120/140/160/180/192 x 200 cm.

VERÐDÆMI
Stærð: 160 x 200 cm.
Serta Deluxe heilsurúm
með hlífðardýnu og laki.
AÐEINS
169.000 KR.
~~213.200 KR.~~

Serta
Stærsti dýnuframleiðandi heims

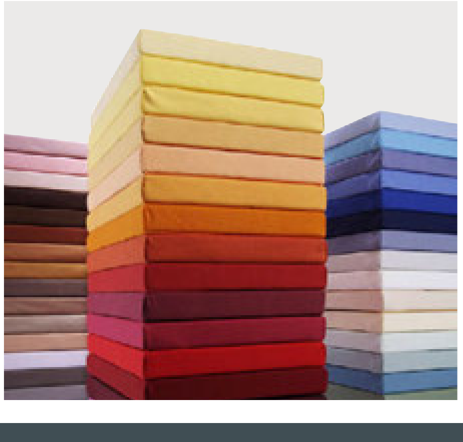
* Aukahlutur á mynd: höfuðgafl

Pure&Care hlífðardýna og Bella Donna lak fylgir með Serta jólatilboðum.

VAXTALAUST Í 12 MÁNUÐI
14.981 KR. Á MÁN

FYRIR ÞREYTTA FÆTUR
HEILSUINNISKÓR
Tilvalin jólagjöf. Inniskór sem laga sig að fætinum og dreifa þyngd jafnt um allt fótsvæðið.
1 PAR 3.900 KR.
2 PÖR 6.980 KR.
3 PÖR 9.900 KR.

EINSTÖK MÝKT
BELLA DONNA ALOE VERA LÖK
Fáanleg í öllum stærðum og ótal litum.



TVENNUTILBOÐ
DÚNSÆNG OG DÚNKODDI
60% dúnn, 40% smáfiður.
23.840 KR.

QUILTS OF DENMARK

FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477
DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100
SKEIÐI 1 Ísafirði 456 4566
OPNUNARTÍMI TIL JÓLA
18. des. 10–18
19. des. 11–17
20. des. 13–17
21.–22. des. 10–20
23. des. 10–22
24. des. 10–13
Betra BAK