



Það var napurt bæði fyrir hesta og menn á Hjaltadal í austanverðum Skagafirði þegar ljósmyndari Fréttablaðsins átti þar leið um í gær. Í dag er spáð aftakaveðri víða á landinu. Verst verður veðrið á Ströndum og Norðurlandi vestra þar sem búist er við norðan stórhrið, ofsaveðri eða fjarviðri. Fólki er bent á að fylgjast vel með veðurspám. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fá skilorð fyrir milligöngu um vændi

Þar hlaut skilorðsbundinn sex mánaða dóm fyrir milligöngu um vændi í Héraðsdómi Reykjavíkur síðastliðinn föstudag. Verjandi parsins gagnrýnir lögreglu og dómsvald fyrir að hafa farið offari í rannsóknaraðgerðum og fyrir mannorðsmorð í fjölmiðlum.

DÓMSMÁL Íslenskur karlmaður og unnusta hans, kona frá Perú, hlutu hvort um sig sex mánaða skilorðsbundinn dóm í Héraðsdómi Reykjavíkur í síðustu viku fyrir milligöngu um vændi.

Rannsókn málsins hjá lögreglu var mjög umfangsmikil og voru ákærðu meðal annars undir grun um mansal sem er mun alvarlegra brot og getur varðað allt að 12 ára fangelsi. Var parið látið sæta

þungum rannsóknarráðstöfunum meðan á rannsókninni stóð. Voru þau bæði úrskurðuð í gæsluvarðhald og látn sæta einangrun um tveggja vikna skeið. Þrjár húsleitir voru framkvæmdar vegna málsins auk þess sem lögregla hafði áður fengið heimild til símhlustunar.

Mikið magn gagna var lagt fram við fyrirtöku málsins í gær og mun töluverður hluti þeirra vera eftirtitanir úr símhlustunum. Þá hafa



Steinbergur Finnbogason, lögmaður.

verið teknar skýrslur fyrir dómi af vændiskonunum þremur en tvær þeirra eru farnar af landi brott.

Þegar til kom var parið hins vegar eingöngu ákært fyrir hagnýtingu vændis með því að hafa frá lokum september og fram yfir miðjan nóvember 2017 í sameiningu stuðlað að og haft viðurværi sitt og atvinnu af vændisstarfsemi sem þrjár útlendar konur stunduðu hér á landi.

„Þetta er enn eitt dæmið um hvernig lögreglan leyfir sér að fara offari í rannsóknum sínum með góðu fulltingi héraðsdóms. Það

var aldrei um mansal að ræða og margra vikna gæsluvarðhald þessara tveggja einstaklinga er hreinn fantaskapur.“ segir Steinbergur Finnbogason, verjandi parsins, og bætir við: „Mannorðsmorðið í fjölmiðlum er svo önnur saga. Það var reitt hátt til høggs en dómurinn talar sínu máli um að allt of langt var gengið í rannsóknarferlinu.“ – aa

Sjá nánar á frettabladid.is

Skógi fórnað fyrir golfvöll

NÁTTÚRUVERNÐ Samkvæmt nýjum tillögum Garðabæjar mun golfvöllur GKG stækka inn á 15 hektara af skóg-ræktarlandi í Smalaholti. Skógræktarfélag bæjarins mótmælir harðlega þessum tillögum og segir bæinn hafa lítið samráð haft við félagið.



Kristrún Sigurðardóttir, formaður Skógræktarfélags Garðabæjar.

„Þetta er mikið notaður útivistarskógur, ekki aðeins fyrir Garðbæinga heldur landsmenn alla,“ segir Kristrún Sigurðardóttir, formaður félagsins. Garðabær fékk landið af ríkinu og ríkisspítölunum fyrir 30 árum til að rækta skóg. – khg / sjá síðu 2

EITT VERÐ - ALLAR STÆRÐIR

ÞÚ FÆRÐ
JÓLATRÉÐ
Í ICELAND ENGIHJALLA
OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN

3990
KR.STK

Iceland

Glæsileiki

ROLEX TUDOR

TAG Heuer LONGINES

NOMOS GLASHÜTTE TISSOT

MICHELSEN 1909

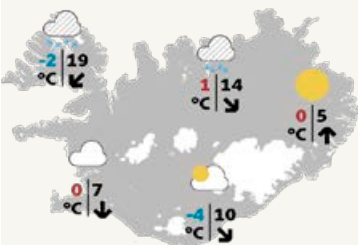
Hafnartorg · 511 1900 · michelsen.is

Fengu milljónir að láni frá börnum í FH

FÓTBOLTI Í gær bárust fréttir af því að barna- og unglíngaráð knattspyrnudeildar FH hefði fyrr í vikunni sagt sig frá öllum trúnaðarstörfum fyrir knattspyrnudeildina eftir að stjórn deildarinnar tók pening af reikningum sem ráðið vildi ekki lána.

Viðar Halldórsson, formaður FH, segir að enginn peningur hafi verið tekinn. „Þetta var lán, það var ekki verið að taka neina peninga. En þau sem voru í barna- og unglíngaráðinu vildu ekki lána peninginn. Það var ágreiningur um upphæðir. Smáar í mínum huga í félagi sem hefur fjárstreymi upp á einn og hálfan milljarð,“ segir Viðar. Fjármál FH hafa verið töluvert í fréttum að undanfögnu. – bb / sjá síðu 14

Veður



Norðan 20-28 m/s á vestanverðu landinu eftir hádegi í dag, fyrst norðvestanlands, en staðbundið 28-33 m/s í vindstrengjum við fjöll. Hægari vindur og úrkomuminna á Austfjörðum og Austurlandi. Frost 0 til 6 stig en frostlaust við suðaustur- og austurströndina í dag. **SJÁ SÍÐU 18**



Maðurinn hefur búið lengi á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hinn grunaði hefur starfað á Íslandi í 23 ár

LÖGREGLUMÁL Fimmtugur karlmaður var úrskurðaður í gær í tíu daga gæsluvarðhald í Héraðsdómi Reykjavíkur vegna andláts manns sem féll fram af svölum fjölbýlishúss í Úlfarsárdal í Reykjavík í fyrradag. Hinn grunaði er frá Litháen og fagnaði fimmtugsafmæli sínu fyrir rúmri viku. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hefur hann starfað sem verkamaður á Íslandi síðan árið 1996 eða í tæpan aldarfjórðung. Hann er giftur fjölskyldumaður.

» Hinn grunaði er frá Litháen og fagnaði fimmtugsafmæli sínu fyrir rúmri viku.

Hinn látni er karlmaður á sextugsaldri. Harmleikurinn átti sér stað í íbúð á þriðju hæð fjölbýlishúss við Skyggisbraut. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins bjó hópur manna í íbúð á þriðju hæð þaðan sem talið er að maðurinn hafi hrapað til bana.

Fimm menn voru handteknir í umfangsmikilli aðgerð lögreglu á vettvangi. Þeir voru allir yfirheyrdir í gærmorgun og var það niðurstaða lögreglunnar að láta fjóra þeirra lausa en fara fram á gæsluvarðhald yfir þeim fimmta. – bp

Óveður í aðsigi



Vegriðavinna á Þverárfjalli í Austur-Húnavatnssýslu, á milli Norðurárdals og Laxárdals í Skagafirði. Veðrið var strax orðið slæmt en á aðeins eftir að versna. Búist er við því að Norðurland vestra og Strandir fari verst út úr óveðrinu í dag og að vegum verði lokað. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Mikið rask vegna veðurs

VEÐUR Rauð viðvörðun veður sett á í fyrsta sinn í aftakaveðri sem skellur á landinu í dag. Ríkislögreglustjóri hefur lýst yfir óvissuástandi á öllu landinu og búist er við miklum samfélagslegum áhrifum.

„Á Ströndum og Norðurlandi vestra, þar sem er spáð allra versta veðrinu, veður appelsínugul viðvörðun í gildi frá klukkan 7, og rauð viðvörðun í gildi frá klukkan 17 og fram á nótt,“ segir Haraldur Eiríksson, veðurfræðingur hjá Veðurstofu Íslands.

Millilandaflugi hefur verið aflýst seinni hluta dagsins, öllum leiðum til og frá höfuðborgarsvæðinu verður lokað og sómuleiðis mörgum af helstu vegum á Norðurlandi, Vesturlandi, Suðurlandi og Suðurnesjum. Þá verður mikið rask á skólahaldi, frístandum, póstdreifingu og fleiru. Þá er einnig óvissustig vegna snjóflóðahættu miðsvæðis á Norðurlandi. – khg

Harma að skógrækt verði fórnað fyrir golf

Samkvæmt nýjum tillögum Garðabæjar mun golfvöllur GKG stækka inn á 15 hektara af skógræktarlandi í Smalaholti. Skógræktarfélag bæjarins mótmælir harðlega þessum tillögum og segir bæinn hafa lítið samráð haft við félagið.

NÁTTÚRUVERN Skógræktarfélag Garðabæjar mótmælir tillögum um breytingu á Vífilsstaðalandi en samkvæmt þeim myndi stór hluti af skógræktarlandi fara undir golfvöll. Þar á meðal reitur þar sem grunnskólabörn í Garðabæ hafa gróðursett í áratugi.

„Þetta er mikið notaður útivistarskógur, ekki aðeins fyrir Garðabæinga heldur landsmenn alla,“ segir Krístrún Sigurðardóttir, formaður Skógræktarfélags Garðabæjar. En Garðabær fékk landið af ríkinu og ríkisspítölunum fyrir rúmum 30 árum til þess að rækta skóg.

Garðabær hefur undanfarið látið teikna upp framtíðarskipulag svæðisins í Vífilsstaðalandi, þar sem til stendur að byggja íþróttahús, um 700 íbúðir og mikið af atvinnuhúsnæði. Þá verður golfvöllur GKG stækkaður inn í skógræktarlandið í Smalaholti, alls um 15 hektara. Til stóð að halda kynningarfund um tillögurnar í dag en því var frestað fram á morgun vegna veðurs.

„Fólk áttar sig ekki á því hversu langt er verið að fara inn í skóginn því þetta er gríðarlega stórt svæði. Eins og allt Byggðahverfið í Garðabæ til samans,“ segir Krístrún. „Þetta skiptir líka miklu máli upp á loftslagsmálin, því að þarna er 30 ára skógur sem á að ryðja.“

Krístrún harmar það samráðsleysi sem uppi hefur verið en ítrekað hefur hún lesið fréttir um skipulag svæðisins án þess að rætt hafi verið við félagið. „Í fyrra birtist heilsidufrétt í Morgunblaðinu um að golfklúbburinn væri búinn að láta hanna stækkun vallarins og halda 200 manna fund um þetta.



Grunnskólanemendur og íbúar Garðabæjar hófu plöntun á svæðinu 1988.

» Þar kom bersýnilega í ljós að við höfðum ekkert um þetta að segja. Þeir ætluðu með golfvöll þarna inn.

Krístrún Sigurðardóttir, formaður Skógræktarfélags Garðabæjar



En þá kemur í ljós að þá var reiknað með að fara eina 20 hektara inn í skógræktina,“ segir hún.

Í sumar var síðan loks haldinn fundur með Skógræktarfélaginu þar sem því voru kynntar hugmyndirnar. „Þar kom bersýnilega í ljós að við höfðum ekkert um þetta

að segja. Þeir ætluðu með golfvöll þarna inn,“ segir Krístrún. Eftir mótbáru í haust var teikningunum þó breytt og ekki veður farið inn á reiti sem félagsamtök á borð við Kiwanis og Lions hafa ræktað á. Áfram veður þó farið inn á skóla-reitina og alls um 15 hektara af grónum skógi þar sem félagið hefur byggt upp aðstöðu og göngustíga.

Krístrún segist hafa fengið þau skilaboð að færa ætti einhver trén. „En þú færir ekki tré sem eru 5 til 10 metra há,“ segir hún. Einnig að félagið myndi hugsanlega fá tveggja hektara svæði annars staðar, en það sé lúpinusvæði sem ekki sé hægt að rækta ný tré í.

EKKI NÁÐIST Í Gunnar Einarsson, bæjarstjóra Garðabæjar, fyrir vinnslu þessarar fréttar, þar sem hann var erlendis.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Íslenskar hátíðar

TARTALETTUR

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30
laugardaga 8.00 - 16.00
sunnudaga 9.00 - 16.00

Austurströnd 14 • Hringbraut 35

www.bjornsbakari.is



RENAULT
Passion for life

Nýr Renault ZOE

Einn athyglisverðasti nýi rafbíllinn á markaðnum



Renault ZOE
Verð frá: 3.990.000 kr.

Nýr 100% rafdrifinn Renault Zoe er með 52 kWh rafhlöðu og hefur 395 km drægi samkvæmt nýjum samræmdum WLTP mælingum. Nýr 136 hestafla rafmótor gerir Zoe lipran og skemmtilegan í bæjarakstri. Í honum er ný og glæsileg innrétting með endurunnu áklæði á sætum og mælaborði, 9,3" Easy Link litaskjár, íslenskt leiðsögukerfi, Google leit, Apple Carplay og Android Auto, bakkmyndavél, sjálfvirk stýring á háum og lágum geisla aðalljósa o.m.fl.

www.renault.is

ZOE

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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





FRÉTTABLAÐIÐ IS

1 Veðurfræðingar uggandi yfir væntanlegu ofsavæðri og tjóni sem því fylgir. Búist er við því að norðvesturhluti landsins verði verst úti.

2 Þrifa upp eftir fylgjendur sína eftir að eggjum var kastað í vitlaust hús Téð hús var ekki heimili ritstjóra DV, eins og stjórnmennar höfðu auglýst á Instagram.

3 Listamenn hvetja fylgjendur sína til að sniðganga DV. Birgir Hákon hvatti fylgjendur sína á Instagram eindregið til að hringja í ritstjórn og segja henni hvað þeim fyndist um greinina.

4 Fimm handteknir vegna mannláts í Úlfarsárdal. Lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu barst beiðni um aðstoð þar sem karlmaður hafði fallið fram að svölum.

5 Eflir raddir ungra barna með sjaldgæfa sjúkdóma og heilkeni Chris Ulmer, sérkennari sem heldur utan um samtökin Special Books by Special Kids.

Allar nýjustu fréttir og blað dagsins eru fánleg á www.frettabladid.is

430 fyrirtæki selja á netinu

VIÐSKIPTI Tuttugu og eitt prósent íslenskra fyrirtækja, eða 430 fyrirtæki af 2023, selja vörur eða þjónustu á netinu samkvæmt samevrópskrannsókn Hagstofu Íslands á viðskiptum fyrirtækja í gegnum netið.

Meðalhlutfall fyrirtækja í Evrópu sem seldu vörur í gegnum vefsíður eða öpp árið 2018 var 16 prósent.

Sama ár greiddi 51 prósent fyrirtækja fyrir auglýsingar á netinu og hjá 73 prósentum þeirra var minna en þriðjungur af birtingarkostnaði greiddur til erlendra aðila.

Árið 2019 var sala á vörum og þjónustu á Íslandi í gegnum vefsíður eða öpp sex prósent af rekstrartekjum, 32 prósent í gegnum almennar sölusíður og 68 í gegnum eigin vefsíður. – **bdj**

Heildarvinnutekjur aukast um fimm prósent

EFNAHAGSMÁL Árið 2018 námu heildarvinnutekjur Íslendinga 1.316 milljörðum króna. Það er rúmlega fimm prósent aukning sé miðað við raunvirði árið 2017. Þetta kemur fram í skýrslu Bygðastofnunar um þróun atvinnutekna eftir atvinnugreinum og landshlutum á árunum 2008 til 2018.

Atvinnutekjur jukust í öllum landshlutum á milli árunum 2017 og 2018 en mest varð aukningin á Suðurnesjum eða um tíu prósent. Þá



Mest var aukning í atvinnutekjum í greinum tengdum ferðaþjónustu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

hækkun má rekja til atvinnugreina í ferðaþjónustu. Minnst var hækkunin á Norðurlandi eystra eða þrjú prósent. Á höfuðborgarsvæðinu var hækkunin 4,7 prósent.

Stærstu atvinnugreinarnar mældar í atvinnutekjum árið 2018 voru heilbrigðis- og ferðaþjónusta með tæpa 139 milljarða króna, fræðslustarfsemi með 124 milljarða, iðnaður með 120 milljarða og flutningar og geymsla með 107 milljarða króna. Mesta aukningin á atvinnu-

tekjum á tíu ára tímabili frá 2008-2018 var í atvinnugreinum tengdum ferðaþjónustu. Atvinnutekjur í flutningum og geymslu jukust um 49 milljarða eða 84 prósent og í gistingu og veitingum um 38,5 milljarða eða 151 prósent.

Samdráttur varð á atvinnutekjum í tveimur greinum á sama tímabili. Atvinnutekjur af fjármála- og váttryggingastarfsemi lækkuðu um 26 milljarða og affiskveiðum um 6,6 milljarða. – **bdj**

Krefst bóta fyrir játningu sem henni var gerð upp af lögreglu

Kona var sýknuð af ákæru fyrir eignaspjöll en lögregla gerði henni ranglega upp játningu í málinu. Konunni var heldur ekki kynntur réttur til að hafa lögmann í skýrslutöku. Henni var ekki skipaður verjandi fyrir en hún var ákærð tveimur árum eftir atvikið. Hún mun krefja ríkið um miskabætur vegna málsins.

DÓMSMÁL Kona var sýknuð af ákæru um eignaspjöll í Héraðsdómi Reykjavíkur á föstudag en ákæra í málinu var byggð á samantekt lögreglu um framburð konunnar í lögregluskýrslu, þar sem haft er eftir henni að hún hafi jatað að hafa bakkað á bil af ásetningi. Af upptöku af skýrslutökunni er hins vegar ljóst að konan jataði alls ekki slíkan ásetning.

„Ákvörðun um ákæru var tekin á grundvelli játningar sem lögreglan gerði henni upp en hún viðhafði aldrei. Nú stöndum við frammi fyrir því að skjólstæðingur minn hefur orðið fyrir heilmiklu tjóni vegna þessa framferðis lögreglunnar,“ segir Sara Pálsdóttir, verjandi konunnar. Hún segir vinnubrögð lögreglu ekki aðeins slæg. „Það kann að teljast til glæpsamlegs athæfis að gera manneskju upp játningu með því að leggja henni svona afdrifarik orð í munn. Við þetta bætist svo að brotið var gróflega á grundvallarmannréttindum konunnar í þessari skýrslutöku og henni aldrei kynntur skýr réttur hennar til að hafa lögmann sér við hlið eftir að grunur féll á hana,“ segir Sara.

Aðspurð segir Sara að konunni hafi fyrst verið skipaður verjandi eftir að ákæra var gefin út í málinu, tveimur árum eftir áreksturinn. Nú liggja fyrir mjög afdráttarlaus sýknuðómur í málinu og hún undirbúi nú kröfu um miskabætur á hendur ríkinu fyrir hönd skjólstæðings síns.

„Málið hefur tekið tvö og hálf ár af lífi hennar og valdið henni mikilli sálarangist auk mikilla beinna fjárútláta en henni var til dæmis



Konan var sýknuð af ákærunni fyrir helgi á grundvelli sönnunarskorts í málinu og eru vinnubrögð lögreglu átalín í dóminum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

gert að greiða hluta af kostnaði fyrir viðgerðir á bílnum á grundvelli þessarar röngu skýrslu lögreglu,“ segir Sara.

Oumdeilt er í málinu að konan bakkaði á bil og að lögregla tók af henni skýrslu á heimili hennar skömmu eftir atvikið. Í samantekt lögreglumannsins sem tók skýrsluna er haft eftir konunni að hún hafi viðurkennt að hafa bakkað á bilinn af ásetningi. Hins vegar er ljóst af hljódupptöku sem til er

af skýrslunni að hún jataði aldrei ásetningsbrot og var aldrei spurð hvort um ásetning hefði verið að ræða.

Konan ók heim til sín eftir atvikið og hringdi í lögreglu þegar heim var komið. Þá hafði eigandi bílsins þegar gert lögreglu viðvart um atvikið. Hann kærði konuna í kjölfarið fyrir eignaspjöll.

Fjallað er um upptökuna af skýrslunni í dóminum og haft eftir konunni þar að hún hafi bara ætlað

Það kann að teljast til glæpsamlegs athæfis að gera manneskju upp játningu með því að leggja henni svona afdrifarik orð í munn.

Sara Pálsdóttir, lögmaður



að bakka bílnum til að snúa við. Fyrir dómi skýrir hún atvikið betur og segist hafa ýtt óvart á bensingjöf í stað kúplingar þegar hún ætlaði að skipta um gir.

Um hina meintu játningu segir í forsendum dómsins: „Af þessu má vera ljóst að ákærða viðurkenndi aldrei að hafa „af ásetningi bakkað bifreið sinni“ á bifreið brotþola „þegar hún reiddist mjög mikið“, eins og segir í samantektinni. Þá kvaðst ákærða aldrei hafa „gefið í“ og ekið á bifreiðina eins og þar er haft eftir henni.“ Af hljódupptökunni sé einnig ljóst að hún var aldrei spurð um huglæga afstöðu sína, það er að segja hvort um ásetning hefði verið að ræða.

Þá er fundið að því við lögreglu að ekki hafi verið gætt að grundvallarrettindum konunnar sem skýrt er kvæðið á um í sakamálaöllum, Mannréttindasáttmála Evrópu og í stjórnarskrá, til að hafa lögmann viðstaddan skýrslutöku.

adalheidur@frettabladid.is

LILJA HRUND AVA LÚÐVÍKSDÓTTIR / MORGUNBLAÐIÐ

ÓLÍNA KJERÚLF ÞORVARÐARDÓTTIR / FRÉTTABLAÐIÐ

„Góður skammtur af Gerði.“

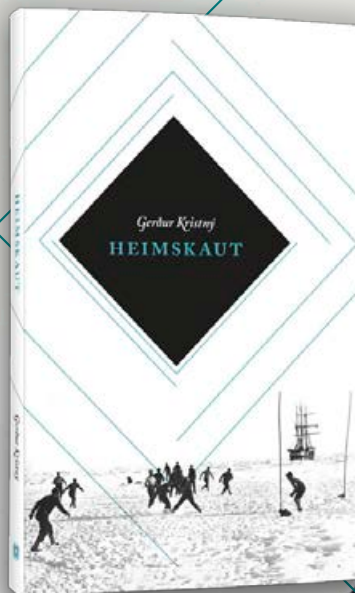
EGILL HELGASON / KILJAN

„Eðalskáldskapur.“

KOLBRÚN BERGPÓRSDÓTTIR / KILJUNNI

„Hún er mikill meistari orðanna.“

HANNES ÓLI / RÁS 1



lindex.is

10% af sölu á völdum jólapeysum
rennur til Barnaheilla

LINDEX

Telja frumvarp fela í sér bótalausna eignaupptöku

STJÓRN MÁL „Þarna er verið að ganga verulega inn á eignarrétt landeigenda með því að skauta fram hjá dýptarreglunni,“ segir Erla Friðriksdóttir, eigandi sjávarjarða í Breiðafirði. Samkvæmt frumvarpi forsætisráðherra um breytingar á lögum um þjóðlendur er miðað við að landamerki sjávarjarða séu 115 metra frá landi.

Eigendur sjávarjarða telja að þarna sé verið að breyta lögum frá árinu 1281 sem kveða á um að landamerki megi einnig miða við 6,88 metra dýpt frá landi og skerjum. Samtök eigenda sjávarjarða, SES, hafa sent inn umsögn þar sem gerðar eru alvarlegar athugasemdir við breytingarnar.

„Í uppsiglingu er bótalaus eignaupptaka af hálfu ríkisins, sem er með öllu óheimil og kemur sérlega illa við landeigendur sjávarjarða, sérstaklega í og við Breiðafjörð, þar sem munur á flóði og fjöru getur verið allt að 6 metrar þegar stór-streynt er og mælt frá þeirri fjöru út á 6,88 metra dýpi,“ segir í umsögn SES. Ekki er rætt um dýptarregluna í frumvarpinu.

●● Þarna er verið að ganga verulega inn á eignarrétt landeigenda með því að skauta fram hjá dýptarreglunni.

Erla Friðriksdóttir, eigandi sjávarjarða í Breiðafirði



Erla segir að breytingarnar geti haft áhrif á nügildandi netlög. „Í mörgum, en ekki öllum tilfellum, missir landeigandinn rétt samkvæmt netlögum og þá er öðrum heimilt að stunda þar veiðar,“ segir Erla. Getur þetta haft áhrif á stórsvæði. „Þetta myndi líklega hafa mest áhrif í innanverðum Breiðafirðinum, þar er grunnt og mikill munur á flóði og fjöru.“ – ab



Svæði líkt og við Kjalveg þar sem illfærir vegir eru opnir aðeins nokkrar vikur á ári hafa afar takmarkaða möguleika til öflunar tekna segir sveitarstjórn Bláskógabyggðar í bókun vegna frumvarps umhverfisráðherra. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Segja samráðsleysi um miðhálandisþjóðgarð

Stofnun þjóðgarðs mun takmarka aðgengi að svæðum á miðhálandinu meðal annars vegna aukinnar gjaldtöku, segir sveitarstjórn Bláskógabyggðar. Frumvarp umhverfisráðherra um miðhálandisþjóðgarðinn sé ekki tímabært.

SKIPULAGSMÁL Sveitarstjórn Bláskógabyggðar segist alfaríð leggja gegn stofnun þjóðgarðs á miðhálandinu eins og boðað er með frumvarpi sem Guðmundur Ingi Guðbrandsson, umhverfis- og auðlindaráðherra, hefur lagt fram á Alþingi.

„Ítrekað er að samráð um það hvort yfirhöfuð skuli stofna þjóðgarð á miðhálandinu hefur aldrei farið fram og því ekki tímabært að leggja fram frumvarp um að stofna skuli slíkan þjóðgarð. Að mörgu leyti eru það sporin sem hræða, auk þess sem sveitarstjórn telur að inn-grip í skipulagsvald sveitarfélagsins verði of mikið og aðkoma þess að stjórnun á þeim svæðum sem liggja innan marka sveitarfélagsins verði ekki nægjanleg,“ segir sveitarstjórn Bláskógabyggðar.

„Það er mat sveitarstjórnar að fullyrðingar um verulegar tekjur af rekstri þjóðgarðs eigi helst við þar sem aðgengi að þjóðgarði er gott allt árið, þar sem eru fjölsóttir ferðamannastaðir (massatúrismi), þar sem samgöngur eru greiðar

●● Ef byggja á rekstur miðhálandisþjóðgarðs á þjónustugjöldum þarf að koma til massatúrismi inn á allt hálandið, en það hlýtur að stangast verulega á við markmið í umhverfis- og loftslagsmálum.

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar

við höfuðborgarsvæðið og þar sem svæðin liggja nærri þjóðvegi 1,“ segir í bókun sveitarstjórnarinnar.

Þá kveður sveitarstjórn það þversögn að þjóðgarður eigi að fela í sér mikla þjóðhagslega hagkvæmni á grundvelli þess að um ákveðið vörumerki verði að ræða sem laði að sér ferðamenn, á sama tíma og eitt af meginmarkmiðunum sé að vernda náttúru og viðerni og sinna umhverfis- og loftslagsmálum.

„Ef byggja á rekstur miðhálandisþjóðgarðs á þjónustugjöldum þarf að koma til massatúrismi inn á allt hálandið, en það hlýtur að stangast verulega á við markmið í umhverfis- og loftslagsmálum,“ segir sveitarstjórnin. Aðgengi almennings að svæðum á miðhálandinu takmarkist meðal annars með aukinni gjaldtöku.

„Þar að auki mun skattfé landsmanna að hluta verða nýtt til að reka garðinn, en til þessa hafa almenn félög og samtök íbúa lagt verulegt fjármagn til gróðurverndar og uppgræðslu, merkinga og þjónustu við þá sem um svæðið fara. Viðbúid er að breyting verði á aðkomu slíkra aðila að fjármögnun verkefna sem koma til með að heyra alfaríð undir ríkisstofnun,“ bendir sveitarstjórnin á. „Mikið verk er óunnið varðandi til dæmis samráð og samkomulag við sveitarfélög og hagsmunaaðila, svo sem hvað varðar mörk þjóðgarðs, fyrirkomulag skipulagsmála, stjórnfyrikomulag og heimildir til hefðbundinna nýtja.“ gar@frettabladid.is

ÞÚ FÆRÐ ÖLL BESTU HEYRNARTÓLIN Á ELKO.IS

SENDUM UM LAND ALLT

52.895
EDA 4.967 KR. Í 12 MÁNUÐI
Á 0% VÖXTUM - ALLS 59.606 KR. - ÁHK 24,15%

BOSE
BOSE NC 700 ÞRÁÐLAUS HEYRNARTÓL

- Allt að 20 kist. rafhlöðuending
- Google Assistant
- Útiloka umhverfisljóð

7942970100 7942970300 7942970400

ELKO

Einstæð móðir segir vinninginn bjarga jólnum

SAMFÉLAG „Þetta bara bjargar jólnum,“ segir Ragnheiður Soffía Georgsdóttir, sem vann 50 þúsund króna gjafakort í Bónus í Facebook-leik Fréttablaðsins. Hátt í tvö þúsund manns tóku þátt í leiknum og dregið var úr þátttakendum síðastliðinn fimmtudag.

„Ég er einstæð með tvö börn og öryrki, og þess vegna mun þetta nýttast okkur einstaklega vel,“ segir hún. Ragnheiður segist verja jólnum með fjölskyldunni á heimili systur sinnar en mun sjálf bjóða heim á áramótunum. „Ég er búinn að panta partíkjöt í matinn,“ segir Gabríel Erik, sonur Ragnheiðar, en þau mæðgin litu við á skrifstofu Fréttablaðsins við Kalkofnsveg síðdegis í gær til þess að vitja vinningsins. „Hann á við hamborgarhrygg. Við köllum það partíkjöt því þessi matur er bara í boði í veislum,“ segir Ragnheiður hlæjandi. Gabríel fagnar átta ára afmæli sínu í dag og þau mæðgin undirstrika hversu vel gjafakortið mun koma sér, bæði fyrir afmælið og hátíðirnar. – sks



Vinningshafinn Ragnheiður Soffía með syninum Gabríel. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

BERNHARD NOTAÐIR BÍLAR FLYTJA SIG UM SET

HÖFUM OPNAÐ AÐ VATNAGÖRÐUM 24



Honda Civic Comfort

Nýskráður 5/2018, ekinn 17 þús.km.,
bensín, 6 gírar.

Verð kr. 2.690.000

Möguleiki á allt að 90% fjármögnun.



Honda CR-V Elegance

Nýskráður 7/2016, ekinn 73 þús.km.,
bensín, sjálfskiptur 5 gírar.

Verð kr. 3.190.000

Möguleiki á allt að 90% fjármögnun.



Honda Jazz Trend

Nýskráður 9/2019, ekinn -1 þús.km.,
bensín, sjálfskiptur.

Tilboð kr. 2.390.000

Möguleiki á allt að 90% fjármögnun.



Volkswagen Golf Trendline

Nýskráður 4/2016, ekinn 127 þús.km.,
bensín, 6 gírar.

Verð kr. 1.490.000

Möguleiki á allt að 90% fjármögnun.



Honda CR-V Lifestyle

Nýskráður 1/2014, ekinn 74 þús.km.,
bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 2.890.000

Möguleiki á allt að 90% fjármögnun.



Honda Civic Elegance

Nýskráður 3/2018, ekinn 11 þús.km.,
bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 2.990.000

Möguleiki á allt að 90% fjármögnun.



Honda CR-V Elegance navi

Nýskráður 2/2017, ekinn 78 þús.km.,
bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 3.490.000

Möguleiki á allt að 90% fjármögnun.



Honda CR-V Executive

Nýskráður 10/2015, ekinn 68 þús.km.,
dísel, sjálfskiptur 9 gírar.

Verð kr. 3.790.000

Möguleiki á allt að 90% fjármögnun.



Honda Civic Tourer Lifestyle

Nýskráður 3/2017, ekinn 26 þús.km.,
dísel, beinskíptur.

Tilboð kr. 1.990.000

Möguleiki á allt að 90% fjármögnun.



Peugeot Partner 1h1

Nýskráður 6/2017, ekinn 15 þús.km.,
dísel, 5 gírar.

Tilboð kr. 1.790.000

Möguleiki á allt að 90% fjármögnun.



Honda CR-V Executive Hybrid

Nýskráður 10/2019, ekinn -1 þús.km.,
bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 6.490.000

Möguleiki á allt að 90% fjármögnun.



Peugeot 108 Active+

Nýskráður 8/2016, ekinn 36 þús.km.,
bensín, 5 gírar.

Tilboð kr. 990.000

Möguleiki á allt að 100% fjármögnun.

**KOMDU OG GERÐU GÓÐ KAUP
Á GÓÐUM NOTUÐM BÍL
SÖLUMENN OKKAR ERU Í SAMNINGSSTUÐI**

Opnunartími

Mánudaga - föstudaga
milli kl. 10:00 og 17:00

Opið allan sólarhringinn
á notadir.bernhard.is



NOTAÐIR BÍLAR

Bílaáskjalnum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Umfang uppsagna liggur ekki fyrir

Forstjóri Landspítalans hefur enn ekki tölu yfir hversu mörgum hefur verið sagt upp á Landspítalanum en reynt sé að nota starfsmannaveltu til að milda áhrifin. Aðhaldsaðgerðir sem snúi að launum og starfsumhverfi taki auðvitað á starfsfólk.

HEILBRIGÐISMÁL. „Við reynum auðvitað að vernda klíniska þjónustu og höfum stífar aðhaldsaðgerðir á stoðþjónustu. Þar að auki reynum við að nota starfsmannaveltu þar sem hægt er,“ segir Páll Matthíasson, forstjóri Landspítalans, um uppsagnir á starfsfólki spítalans.

Í forstjórastli sínum síðastliðinn föstudag sagði Páll að aðhaldsaðgerðum og skipulagsbreytingum hefðu fylgt sársaukafullar uppsagnir á starfsfólki. Páll staðfestir að þar sé um fleiri starfsmenn að ræða en framkvæmdastjórnara sem sagt var upp í sumar.

„Við dreifum út hagræðingarkröfunni og þá sérstaklega á stoðþjónustu. Síðan er það hvers yfirmanns að meta hvernig hann mætir henni. Hvort hann geri það með að ráða ekki í stað einhverra sem hætta, segja upp fólki jafnvel í einhverjum tilvikum eða grípa til annarra hagræðingaradgerða.“

Hann segist ekki hafa tölur yfir



Reynt er að vernda klíniska þjónustu með aðhaldsaðgerðunum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

þann fjölda sem sagt hefur verið upp. „Þegar fram í sækir munum við hafa þær tölur en það var okkar reynsla í hruninu að það þurfi að horfa á það hversu margir í raun hætta. Það er oft þannig að áður en

þriggja mánaða uppsagnarfresturinn er liðinn er búið að bjóða fólki annað starf á spítalanum.“

Páll leggur áherslu á að rekstur flestra af hinum 200 einingum spítalans gangi vel og sé í jafnvægi þótt

auðvitað séu alltaf álagspunktur á vissum deildum.

„Það er skiljanlegt að þegar við erum að hagræða, þótt við séum að reyna að verja klíniska starfsemi, taki það á. Við þurfum að

beita aðhaldi í ýmsum þáttum sem snúa að launakjörum og umhverfi starfsfólks. Ég skynja það samt hjá mjög mörgum að fólk skilur mikilvægi þess að við séum fjárhagslega sjálfbær.“

Þær aðgerðir sem farið hefur verið í eiga að skila tæplega milljarði í sparnað á yfirstandandi ári og tæpum þremur milljörðum á næsta ári. Um tveir þriðju aðgerðanna snúist um launaliðinn enda séu laun um 70 prósent af kostnaði spítalans.

Í nýrri skýrslu OECD um íslenska heilbrigðiskerfið kemur fram að framlög til kerfisins nemi 8,3 prósentum af vergrí landsframleiðslu. Meðaltal OECD-ríkja er 8,8 prósent. Páll segir að sá samanburður segi kannski ekki alla söguna þar sem landsframleiðsla hafi aukist mikið.

„En það er líka hægt að horfa til þeirrar fjárhæðar sem er varið á hvern íbúa. Þar erum við næstneðst Norðurlanda, rétt fyrir ofan Finnland. Við erum samt í mjög litlu samfélagi þar sem mætti gera ráð fyrir að það væri ef eitthvað er dýrara að reka ýmislegt.“

Þjóðin sé að eldast sem muni leiða til vaxandi áskorana innan kerfisins á næstu áratugum. „Ef við ætlum að mæta þeim þörfum þarf að láta meira fé til heilbrigðismála. Þannig að verkefnið verður væntanlega á næstu áratugum annars vegar að reyna að reka þetta áfram á framúrskarandi hagkvæman hátt en hins vegar að finna leiðir til að láta stærri hluta af þjóðarkökunni renna til heilbrigðismála.“

sighvatur@frettabladid.is

G-rjómi geymist vel
Laktósalus G-rjómi er tilbúinn til notkunar þegar þér hentar.
gottimatinn.is



Magnus Carlsen, heimsmeistari í skák. NORDICPHOTOS/GETTY

Heimsmeistarinn í skák nálgast toppinn í Fantasy-deildinni

ÍÞRÓTTIR Draumaliðsleikurinn Fantasy Premier League nýtur mikilla vinsælda. Um sjö milljónir einstaklinga skráðu sig til leiks um heim allan. Hér á landi skemmta mörg þúsund Íslendingar sér við að velja lið fyrir hverja umferð ensku úrvalsdeildarinnar og safna stigum. Annar eins fjöldi Íslendinga skráði sig síðan til leiks en hætti fljótlega að uppfæra liðið sitt eftir afleitt gengi.

Vegleg verðlaun eru fyrir efstu sætin í leiknum en Íslendingar sem hugsa sér gott til glóðarinnar hafa eignast verðugan keppinaut, sjálfan heimsmeistarann í skák.

Magnus Carlsen, sem margir telja besta skákmann sögunnar, hefur átt góðu gengi að fagna í leiknum vinsæla en hann situr í sjötta sæti leiksins þegar þessi orð eru skrifuð.

Carlsen er mikill áhugamaður um knattspyrnu og eyðir drjúgum

» Magnus Carlsen er nú í 6. sæti af 7 milljónum.

tíma í að fylgjast með ensku úrvalsdeildinni. Upphaldsliðið hans er þó spænska stórlíðið Real Madrid og sækir hann ídulega leiki liðsins heim sem heiðursgestur.

Carlsen er stórstjarna í heimalandi sínu Noregi og hafa fjölmörg ytra veitt gengi hans í Fantasy mikla athygli. Fyrst var greint frá því að hann væri í 162. sæti sem þóttu mikil tíðindi en síðan þá hefur heimsmeistarinn klifrað rölega upp listann.

Í viðtölum hefur hann þó ekki viljað meina að mikil hugsun sé á bak við árangurinn heldur fyrst og fremst heppni. — ÞP

 DIDRIKSONS

KOMDU ÚT AÐ LEIKA



MARCEL PARKA
VERÐ 34.995 kr.



MEA PARKA
VERÐ 34.995 kr.



REIDAR
VERÐ 36.995 kr.



VALENTINA
VERÐ 28.995 kr.



KENNY
VERÐ 32.995 kr.



MEJA
VERÐ 34.995 kr.



ELLINGSEN

FISKISLÓÐ 1 REYKJAVÍK / TRYGGVABRAUT 1-3 AKUREYRI / 580 8500 / SÍÐAN 1916 / WWW.ELLINGSEN.IS

Vandræðagangur



Sighvatur Arnmundsson
sighvatur@frettabladid.is

Frumvarp menntamálaráðherra um stuðning við einkarekna fjölmiðla er nú loksins komið fram á Alþingi. Það er óhætt að segja að mikill vandræðagangur hafi einkennt allt þetta ferli sem rekja má til skipunar starfshóps fyrir um þremur árum. Til stóð að ráðherra mælti fyrir málinu í gær en svo fór að það var tekið af dagskrá eftir að fundi hafði ítrekað verið frestað meðan reynt var að ná samkomulagi um þingstörfin fram til jóla.

Ráðherrann kynnti í september á síðasta ári ýmsar tillögur til að styrkja íslenska tungu en hluti af þeim sneri að stuðningi við fjölmiðla. Drög að sjálfu fjölmiðlafrumvarpinu voru svo kynnt í lok janúar á þessu ári en þá sagðist ráðherrann bjartsýnn á að frumvarpið hlyti góðar viðtökur. Þær vonir réttust hins vegar ekki því frumvarpið var harðlega gagnrýnt af þingmönnum Sjálfstæðisflokksins.

Þegar málið var svo loks lagt fram á Alþingi síðasta vor hafði það tekið smávægilegum breytingum. Til að koma til móts við Sjálfstæðismenn hafði verið bætt við klausu í greinargerð um að skoða yrði hvort breyta ætti tekjuuppbyggingu Ríkisútvarpsins. Var þar meðal annars vísað í umsvif Ríkisútvarpsins á auglýsingamarkaði.

Þetta dugði þó engan veginn til að slá á gagnrýnisráðir innan Sjálfstæðisflokksins. Einn þingmaður lét hafa það eftir sér að aldrei áður hefði frumvarp verið afgreitt út úr þingflokknunum með jafnmiklum fyrirvörum og fjölmiðlafrumvarpið. Nýjasta útgáfa frumvarpsins er í öllum aðalatriðum eins og sú síðasta. Þó er búið að lækka endurgreiðsluhlutfall af kostnaði fjölmiðla við að afla og miðla fréttum úr 25 prósentum í 18 prósent.

Enn eru Sjálfstæðismenn óánægðir með frumvarpið sem skýrir af hverju það kom fram á Alþingi síðastliðinn föstudag en ekki í september eins og málaskrá ríkisstjórnarinnar gerði ráð fyrir. Ráðherrann hefur greinilega gefist upp á því að sannfæra Sjálfstæðismenn um ágæti frumvarpsins og vill láta þingið útkljá málið.

Rekstrarvandi fjölmiðla er vel þekktur og auðvitað mun fjölmiðlafrumvarpið eitt og sér ekki bjarga öllu. Aðgerðirnar sem þar eru boðaðar myndu samt sem áður nýtast vel og þá sérstaklega þeim minni fjölmiðlum sem uppfylla skilyrði um stuðning. Flestir ef ekki allir stjórnmalamenn tala á tyllidögum um hversu mikilvægu hlutverki fjölmiðlar gegna í lýðræðissamfélagi. Nú reynir á að þeir láti ekki karp sitt um leiðir að því markmiði að styðja við rekstur einkarekinna fjölmiðla teftja enn frekar framgang þess verkefnis.

Það var auðvitað orðið ljóst fyrir nokkru að ekki tækist að afgreiða fjölmiðlafrumvarpið fyrir áramót. Miðað við hversu illa hefur gengið að koma því á dagskrá þingsins fara vonirnar um að það gerist yfir höfuð dvinandi.



Flestir ef ekki allir stjórnmalamenn tala á tyllidögum um hversu mikilvægu hlutverki fjölmiðlar gegna í lýðræðissamfélagi.

Halldór



Frá degi til dags

Hótel mamma, ekki Compton
Áhrifavaldinum Arnari Malla, eða eitthvað, tókst svo sannarlega að æsa upp ungmennti landsins gegn ritstjóra DV. Fram að þessu hefur DV komist upp með að birta myndir af húsum hinna og þessara. Eiga hin áhrifagjörnu börn, þau sem orðin eru sakhæf, yfir höfði sér allt að tveggja ára fangelsi fyrir að grýta heimili ritstjórans. Einungis vegna þess að blaðið afhjúpaði að rapparinn Dr. Mönðlumjólk býr hjá mömmu sinni en ekki í Compton.

Skattfé sturtað niður
Hæstiréttur vísaði frá máli Guðmundar Spartakusar á hendur blaðamanninum Atla Má Gylfasyni. Málið hefur vakið mikla athygli enda var frásögn Atla í Stundinni sláandi á sínum tíma. Málið snerist annars vegar um hvort málið kæmi Guðmundi Spartakusi eitthvað við eða ekki, hin hliðin um hvort málið kæmi einhverjum öðru við en Guðmundi Spartakusi. Guðmundur Spartakus þarf nú að greiða Atla Má 5,2 milljónir í málskostnað. Upphæðin er hins vegar drýgð með þeim 2,5 milljónum sem skattgreiðendur greiddu Guðmundi Spartakusi þegar stjórnendur RÚV þorðu ekki að taka slaginn með Atla.
arib@frettabladid.is

Spilling, hvaða spilling?



Bolli Heðinsson
hagfræðingur

Þjóðþingið í landinu samþykkir að fram fari rannsókn á skattaundanskotum og framlögum úr ríkiskassanum til ákveðins þjóðfélagsþóps. Fjármálaráðherra lætur gera skýrslurnar en ákveður að stinga þeim undir stól þar sem þær gætu komið honum illa. Eitt af fyrstu verkum hans, eftir að hann settist í ráðherrastólinn, var að lækka framlög til eftirlitsstofnana en hann sjálf hafði verið vándur um að bjarga háum fjárhæðum fyrir sig og ættingja sína þegar hann bjó yfir upplýsingum í opinberu starfi sem hann gegndi áður en hann varð fjármálaráðherra.

Meðal atvinnurekenda í þessu landi er fyrirtæki sem lagði fæð á hvern þann sem ekki deildi skoðunum þess á hvernig ríkisvaldið ætti að gera þá sem ríkasta. Þeir sögðu grimmt upp fólki sem var ekki sammála þeim og settu sig í samband við forstöðumenn ríkisstofnana og annarra fyrirtækja auk innlendra og erlendra háskóla og kvörtuðu yfir að þar væru í vinnu einstaklingar sem væru á annarri skoðun en þeir. Einnig lögðu þeir sig fram við að fá uppgefin nöfn þeirra einstaklinga sem komu að málið í eftirlitsstofnunum, en það var einmitt þeirra háttur, að hrella einstaklingana sem voru að rannsaka þá og freista þess að draga úr þeim móðinn. Einnig lokuðu þeir verksmiðju hjá sér um stundarsakir og létu það bitna á fólkinu í þorpinu þegar ein eftirlitsstofnunin tók þá til rannsókna. Þess var alltaf gætt að einn nánasti vinur og samstarfsmaður forstjórans sæti í ríkisstjórn og helst að hann hefði málefni fyrirtækisins á sinni könnu.

Svona gekk þetta árum saman og allir sem vildu vita, vissu að svona væri málum komið, en samt gerði enginn neitt. Þvert á móti fengu stjórnmalamennirnir alltaf endurnýjad umboð frá kjósendum og fyrirtækið naut virðingar og hylli í samfélaginu.

Ofangreindur fjármálaráðherra telur að spilling sé bara í útlöndum og samtök atvinnurekenda í landinu telur sér söma að því að hafa svona fyrirtæki innan sinna vebanda. Hvaða land er þetta? Er þetta ekki bara svona hjá „frumstæðum“ og fjarlægum þjóðum?



Hvaða land er þetta? Er þetta ekki bara svona hjá „frumstæðum“ og fjarlægum þjóðum?

Jólagestir
Þessu ári

MÍÐASALA ER HAFIN!

Miðasala fer fram á harpa.is/jolagestir.

95 ár í þágu samfélagsins



Sveinn Kristinnsson
formaður
Rauða krossins
á Íslandi

Í hartnær heila öld höfum við staðið þétt við bakið á þjóðinni og brugðist við þörfum hverju sinni. Við erum fjölmennt félag sjálfboðaliða sem starfar eftir alþjóðlegum hugsjónum með mannúð að leiðarljósi. Við erum Rauði krossinn á Íslandi.

Á fyrstu áratugum tuttugustu aldar var mikil þörf á aukinni heilbrigðisþjónustu og þekkingu fólks á mikilvægi heilbrigðis og hreinlætis. Hið nýstofnaða Rauða kross félag fyllti að hluta til í skarðið með þjálfun hjúkrunarfólks, kaupum og rekstri sjúkrahóla, fræðslu um hreinlæti, kennslu í skyndihjálpi, blóðsöfnun og rekstri sjúkraskýla í verstöðvum landsins. Síðar bættist við rekstur sjúkrahóla, hjálpar-tækjabanka fyrir fólk með fötlun og rekstur sumardvalarheimila fyrir börn.

Heilbrigðisþjónustur og háskólar hafa síðar tekið við mörgum þessara nauðsynlegra viðfangsefna, en félagið heldur þó enn úti stórum flota sjúkrabíla um allt land og fræðir þjóðina um skyndihjálpi.

Börn og ungmenni hafa stutt okkur dyggilega frá upphafi, m.a. með mikilvægri fjáröflun með sölu merkja á öskudag og hafa haldið hlutaveltur fyrir utan

verslanir lengur en nokkurt okkar man.

Hlutverk félagsins í almannavörnum breyttist á einni nóttu við upphaf Vestmannaeyjagossins í janúar 1973 þegar fjölmargar fjölda-hjálparstöðvar voru opnaðar undir merkjum félagsins. Sjálfboðaliðar tóku að sér gríðarmikið hjálparstarf næstu árin í Eyjum og um allt land. Síðustu áratugi hafa sjálfboðaliðar brugðist mörg þúsund sinnum við hvers kyns neyð með fjölbreyttum stuðningi við þolendur náttúruhamfara, hópþlysa og annarra atburða. Við búum að vel þjálfuðum sjálfboðaliðum um allt land sem eru búnir undir viðbrögð við náttúruhamförum hvenær sem er og hvar sem þær verða.

Rauði krossinn hefur safnað fótum hér á landi í meira en 80 ár. Fyrir miðja síðustu öld höfum við söfnun fyrir fjölskyldur sem bjuggu við fátækt og úthlutum enn fatnaði til þeirra sem á þurfa að halda. Í dag gerum við öllum íbúum landsins kleift að „gefa í Rauða krossinn“ þann fatnað sem ekki er lengur þörf fyrir. Afrakstur söfnunarinnar er ómetanleg fjáröflun fyrir hjálparstarf félagsins hér á landi og erlendis.

Rauði krossinn á Íslandi hefur tekið þátt í alþjóðlegu hjálparstarfi Rauða kross hreyfingarinnar síðan 1945 þegar við sendum okkar fyrsta sendifulltrúa til að sinna hjálparstarfi í Evrópu á tímum ólýsanlegra hörmunga sem höfðu þá varað í tæp sex ár. Mörg hundruð hjálparstarfsmenn hafa síðan haldið út í heim til að sinna t.d. heilbrigðisþjónustu, vatns- og hreinlætisverkefnum,

dreifingu hjálpargagna og sálrænum stuðningi. Áhrifa okkar gætir víða um heim þar sem við höfum komið fólki til aðstoðar á tímum styrjalda, náttúruhamfara og annarra þrenginga, oft á svæðum sem fá önnur samtök hafa aðgengi að eða geta jafnvel ekki starfað á.

Á hverjum degi styðja sjálfboðaliðar Rauða krossins við mikinn fjölda fólks hér á landi. Heimsóknavinir heimsækja fólk sem býr við einsemd, heilbrigðismenntaðir sjálfboðaliðar veita skaðaminnkun og heilbrigðisaðstoð fyrir fólk með vimeufnavanda, aðrir starfa í athvarfi fyrir heimilislausar konur, veita ráðgjöf og stuðning í Hjalpar-síma Rauða krossins 1717, veita fjölbreytta þjónustu við flóttafólk, innflytjendur og umsækjendur um alþjóðlega vernd og eru alltaf til staðar, allri þjóðinni til heilla.

Við í Rauða krossinum horfum bjartsýn til framtíðar. Rauði krossinn gengur um þessar mundir í gegnum breytingar í samræmi við nýjar hnattrænar áskoranir. Landsmenn munu verða varir við aukna áherslu okkar í umhverfis- og loftslagsmálum, aukinn fjölbreytileika í starfi okkar vegna breyttrar samsetningar þjóðarinnar, aukna áherslu á jafnrétti og virkara samtal við ýmsa hópa samfélagsins.

Ég vil nota tækifærið og bjóða ykkur öllum að ganga formlega til liðs við okkur með sjálfboðnu starfi eða mánaðarlegum fjárstuðningi Mannvina Rauða krossins.

Til hamingju með afmælið, kærur

Rauða kross félagar.

Til hamingju, landsmenn, með Rauða krossinn.

Bréf til Lóa



Eyþór Arnalds
oddviti Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík



Sextán prósent hærri rekstrarkostnaður borgarinnar á 2 árum er ekki aðhald.

Kæra Þórdís Lóa. Þú skrifar á ný um fjármál Reykjavíkurborgar og lýsir þig reiðubúna til að veita öðrum ráð um ábyrga fjármálastjórn. Ekki veit ég um neinn sem hefur þegið boðið. Viðreisn skrifaði undir sáttmála eftir síðustu kosningar þar sem því var heitið að „greiða niður skuldir“. Ekki hefur það tekist betur en svo að skuldir samstæðu borgarinnar hafa hækkað um heila 24 milljarða frá síðustu áramótum. Þessar skuldir eru ekki skáldaðar heldur raunverulegar.

Landsþekkt er meðferð borgarinnar á fjármunum og koma mörg önnur hugtök upp í hugann en „ábyrg fjármálastjórn“ þegar við rifjum upp braggann fyrir hálfan milljarð, miðlæga stjórnsýslu upp á fimm milljarða á ári eða nýlegt dæmi um fundarkostnað í borgarstjórn. Það síðastnefnda þurfti eitthvað að endurskoða þar sem tölurnar stemmdu illa.

Forseti borgarstjórnar og borgarfulltrúi Viðreisnar spurði kerfið um matarkostnað og glepti tölurnar umhugsunarlitíð. Eins og þú kannski manst átti fjölgun borgarfulltrúa úr 15 í 23 ekki að kosta krónu. Reyndin er sú að hún hefur þegar kostað hundruð milljóna þegar allt er sam-

antekið; launakostnaður, aðstoða og rekstrarútgjöld. Birtir voru útreikningar fyrir síðustu kosningar um að þessi fjölgun myndi ekki kosta borgina neitt. Kannski átti ekki að taka þessa útreikninga alvarlega?

Mér finnst þú gera lítið úr fimm ára áætlun meirihlutans fyrir árin 2018-2022 sem lá fyrir fyrir kosningar og segir skuldahækkanir „ekki í neinum tengslum við raunveruleikann“. Staðreyndin er að lögbundna fimm ára fjárhagsáætlunin sem lá fyrir fyrir kosningar gerði ráð fyrir skuldalækkun.

Eftir að Viðreisn kom til liðs við vinstri meirihlutann hefur skuldaaukningin vaxið og er nú gert ráð fyrir 64 milljörðum meiri skuldsættningu borgarinnar í lok kjörtímabilsins en kynnt var fyrir kosningar. Þetta er allt skjalfest og birt af ykkur sjálfum á reykjavik.is og því aðgengilegt þeim sem vilja kynna sér málið. Og svo talar þú um aðhald í rekstri. Sextán prósent hærri rekstrarkostnaður borgarinnar á 2 árum er ekki aðhald. Hærri gjöld borgarinnar eru líka óhófleg og leggjast þungt á rekstraraðila og heimili. Það er staðreynd. Ég er með eitt einfalt ráð til þín, Lóa: Það er að horfast í augu við staðreyndirnar. Þetta er hollráð sem mun reynast þér vel.

Nýr og spennandi Hyundai i20.

Verð frá:
2.390.000 kr.



Sýndu skynsemi. Veldu nýjan i20.

Nýr i20 er fánlegur með sjálfvirkri neyðarhæmlun, akreinavara og sjálfvirkri hækkan og lækkun aðalljósa. Innréttingin hefur fengið nýtt og vandaðra yfirbragð, nýr 7" snertiskjár nýtir sér fullkonnustu margmiðlunartækni á borð við Apple CarPlay™ og Android Auto™.

Verið velkomin að reynsluaka nýjum og glæsilegum Hyundai i20.



Hyundai | Kaupúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is



Hyundai býður viðskiptavinum sínum upp á eina viðtækustu ábyrgð sem völ er á. Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur.

Menntasjóðsfrumvarpið – skref í rétta átt



Þórunn Sveinbjarnardóttir formaður BHM

BHM hefur lengi barist fyrir breytingum á námslána-kerfinu. Ríkisvaldið á að styðja myndarlega við bakið á þeim sem ákveða að leggja stund á háskólanám enda er það fjárfesting sem skilar sér margfalt til baka í formi hagsældar og bættra lífsgæða almennt í samfélaginu. Um leið á stuðningskerfið að stuðla að jöfnum tækifærum til menntunar, óháð efnahag, kyni, fjölskylduástandum og samfélagsstöðu að öðru leyti. BHM styður hugmyndir um blandað kerfi lána og styrkja, líkt og tíðkast annars staðar á Norðurlöndum, svo fremi sem jafnrétti til náms verði tryggt.

Nýlega lagði mennta- og menningarmálaráðherra fram frumvarp á Alþingi um Menntasjóð námsmanna. Verði það að lögum mun það hafa í för með sér viðtækar breytingar á fjárhagslegum stuðningi ríkisins við námsmenn. Frumvarpið gerir ráð fyrir að tekið verði upp blandað kerfi lána og styrkja, meðal annars að norski fyrirmynd. Fram kemur í frumvarpinu að markmiðið með nýju kerfi sé að tryggja hagsmuni námsmanna á Íslandi betur en gert hefur verið.

BHM fagnar frumvarpinu og telur að þær breytingar sem þar er mælt fyrir um séu almennt jákvæðar og til bóta miðað við núverandi kerfi. Aftur á móti telur bandalagið að stjórnvöld eigi að hafa metnað til að styðja enn betur við bakið á námsmönnum en gert verður samkvæmt frumvarpinu. Í því sambandi má til dæmis benda á að frumvarpið felur í sér að veittur verður 30% afsláttur af höfuðstól námsláns ef námsmaður lýkur námi innan ákveðinna tíamarka. Í Noregi er sambærilegt hlutfall 40%. Einnig má nefna að samkvæmt frumvarpinu munu námsmenn með börn á sínu framfæri bæði geta fengið styrk og lán vegna þeirra. BHM telur að stuðningur ríkisins vegna barna námsmanna eigi alfarið að vera í formi styrks.

Vaxtaþak er nauðsynlegt

Samkvæmt frumvarpinu verða vextir á námslánum breytilegir. Nauðsynlegt er að sett verði þak á vextina til að fyrirbyggja að námsmenn verði látnir bera kostnaðinn af mögulegum efnahagsáfallum í framtíðinni. Þá telur BHM að tryggja þurfi að lánþakar þurfi ekki að greiða af námslánum eftir að starfsævinni lýkur en þetta er ekki tryggt í frumvarpinu. Samkvæmt því verða námslán ótímabundin og fyrnast ekki, líkt og í núverandi kerfi. Við viljum að eftirstöðvar námslánsfalli niður þegar lífeyristökuáldri er náð eða þegar greitt hefur verið af láni í 40 ár.

Virðum staðreyndir



Heiðrún Lind Marteinsdóttir framkvæmdastjóri Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi

Á dögunum birtust hugleiðingar Kára Stefánssonar, forstjóra Íslenskrar erfðagreiningar, um möguleg verðmæti sem skapast við veiðar á makríl. Forstjórinn er glöggur maður og þekktur fyrir framúrskarandi rannsóknir. Í þessum hugleiðingum hefur honum hins vegar illa brugðist bogalistin. Hann hrasar um niðurstöðu án nokkurrar rannsóknar og brigsjar á heilli atvinnugrein um lögbrot ýmiss konar. Það mátti búast við öðru.

Ekki einn heimsmarkaður

Hugleiðingar Kára byggja á skýrslu Verðlagsstofu skiptaverðs, sem birt var í sumar og þar á niðurstöðu með sér að mikill verðmunur væri á makríl á Íslandi og í Noregi. Kári staðhæfir síðan að verðið í Noregi miðist við „heimsmarkaðsverð“, eins og hann orðar það, en verðið á Íslandi taki mið af einhverju allt öðru. Þessi staðhæfing stenst enga skodun. Hér virðist Kári telja að makrill sé stöðluð hrávara, líkt og oliutunna. Því fer hins vegar fjarri. Fjöldi mismunandi afurða makrils er seldur til mannelis og verð þeirra er misjafnt. Makrill kann til dæmis að vera heilfrystur, hauskorinn eða flakaður. Þá er hann mismunandi að gæðum og stærð eftir til dæmis árstíma og veiðisvæðum. Þá fer eitthvað af makríl til bræðslu. Verð tekur mið af öllum þessum þáttum og kann því að vera mjög misjafnt eftir afurð og gæðum.

Sá makrill sem er bestur að gæðum er jafnan heilfrystur. Því sem næst allur makrill Norðmanna er heilfrystur, en sú afurð gefur hæst verð. Þegar makrill gengur í íslenska lögsögu hentar hann oft illa til heilfrystingar. Sem dæmi má nefna, að þegar makrill gengur hingað í veiðanlegu magni yfir sumarmánuðina er vöxtur hans hraður og mikil laus fita er í holdinu. Það gerir hann því sem næst ótækan til mannelis. Aflameðhöndlun, veiðarfæri og sjólag hafa einnig áhrif á gæði.

Hér þarf aukinheldur að hafa í huga að Norðmenn hafa veitt makríl í áratugi, en skipulagðar veiðar á makríl hér við land hófust ekki að neinu ráði fyrir en í kringum árið 2010. Norðmenn búa því við þann mun að hafa aðgang að makríl af meiri gæðum en Íslendingar, auk þess sem þeir hafa verulegt forskot í veiðireynslu og markaðssetningu á þessari fisktegund. Þetta hefur eðli máls samkvæmt áhrif á verð makrílafurða.

Verðmætasti markaður fyrir makrílafurðir er Japan. Af þeim makríl sem fluttur var inn til Japan árið 2018, samkvæmt japönskum töllyfirvöldum, komu um 85% frá Noregi. Innan við 2% komu frá Íslandi. Japanir þekkja vel norskan makríl og hafa átt viðskipti með hann í áratugi. Norskur makrill er því fyrsta val og fyrir hann eru Japanir tilbúnir að greiða töluvert herra verð, jafnvel 25-35% herra en fyrir þann íslenska.

Að þessu sögðu, er augljóslega rangt að staðhæfa um eitt heimsmarkaðsverð og láta svo að því liggja að verðmæti makrils hér á landi ráðist af ólögmætum athöfnum íslenskra fyrirtækja. Gæði makrilsins, afurðir, markaðir og áratuga markaðsstarf eru allt þættir sem vinna með Norðmönnum. Í þessu felst meðal annars áskorun íslenskra fyrirtækja.



Sem dæmi má nefna, að þegar makrill gengur hingað í veiðanlegu magni yfir sumarmánuðina er vöxtur hans hraður og mikil laus fita er í holdinu. Það gerir hann því sem næst ótækan til mannelis. Aflameðhöndlun, veiðarfæri og sjólag hafa einnig áhrif á gæði.

Hráefnisverð

Sé litið til hráefnisverðs í frystingu í Noregi árið 2018 og það borðið saman við afurðaverð í frystingu þar í landi, þá kemur í ljós að hráefnishlutfall var 94%. Á mannamáli þýðir þetta að vinnsla í Noregi þarf að nota 94% af tekjum sínum til þess að kaupa makríl af útgerð. Eftir standa þá aðeins 6% til þess að greiða allan annan kostnað sem fellur til í vinnslu, líkt og laun, orku, löndun, umbúðir, geymslukostnað og sölukostnað. Öllum má vera ljóst að engar rekstrarlegar forsendur standa undir slíkum rekstri. Á þessa augljósu meinbugi hefur raunar verið bent af hálfu sérfræðinga endurskoðunarskrifstofunnar PWC í Noregi í nýlegri skýrslu undir heitinu Sjömatbarometeret 2019.

Mikilvægt er að hafa þetta samhengi í huga. Fiskveiðistjórnunarkerfi Íslendinga og Norðmanna eru ólík að þessu leyti og það hefur tvímælalaust áhrif á verðlagningu makrils upp úr sjó. Það má leyfa sér að efast um það að við Íslendingar höfum áhuga á því að veikja öflugar fiskvinnslur hér á landi.

Enginn hlunnfarinn

Að fyrrgreindu virtu er enginn fótur fyrir því að sjómenn, sveitarfélög eða samfélagið beri skaðan hlut frá borði, líkt og Kári hefur áhyggjur af. Að því er sjómenn sérstaklega varðar, þá leiðir samanburður á launum sjómanna við uppsjávarveiðar í Noregi og á Íslandi í ljós að þau eru áþekkt. Árið 2018 voru laun háseta á uppsjávarskipi að meðaltali um 130.000 kr. á hvern dag á sjó. Að jafnaði eru sjódagur háseta um 100 ári, en hina 265 dagana er hann í landi. Hásetahlutur á uppsjávarskipi hér á landi árið 2018 var því um 13.000.000 kr. að meðaltali, en við þá fjárhæð bætast meðal annars lífeyrissjóðsgreiðslur.

Allt opið

Það kann að koma einhverjum á óvart, en verðlagning við uppsjávarveiðar er ekkert leyndarmál. Samkvæmt kjarasamningum fá forystumenn sjómanna í úrskurðarnefnd kynningu frá útgerðum á markaðs-

og verðforsendum í aðdraganda hvern vertíðar. Þegar veiðar síðan hefjast er trúnaðarmanni áhafnar hvers skips heimilt samkvæmt kjarasamningi að rýna öll gögn sem liggja til grundvallar söluverði á makríl, þ.m.t. alla sölusamninga. Þessu til viðbótar senda útgerðir upplýsingar um magn, verð, framleiðsluafurðir, gæði o.fl. vikulega til opinberrar stofnunar, Verðlagsstofu skiptaverðs, sem hefur það hlutverk að rýna upplýsingarnar og bera saman á milli útgerða. Víki verð einnar útgerðar í verulegum atriðum frá því sem algengast er við sambærilega ráðstöfun, þá getur Verðlagsstofa skiptaverðs skotið málinu til úrskurðarnefndar sjómanna og útvegsmanna. Sú nefnd getur þá úrskurðað um hvort hlutaðeigandi útgerð beri að leiðrétta verðið. Verðlagsstofu skiptaverðs eru engin takmörk sett varðandi heimildir til öflunar gagna og upplýsinga frá uppsjávarfyrirtækjum.

Sú mynd sem Kári dregur upp af einhvers konar gjafagerningum til erlendra fyrirtækja í eigu útgerðanna fær ekki staðist. Nú hefur sú sem þetta ritar ekki upplýsingar um einstök viðskipti allra uppsjávarfyrirtækja, en þessi heimsmynd sem Kári teiknar af heilli atvinnugrein er röng. Í fyrsta lagi gilda skýr lagaákvæði um armslengd í verðlagningu á milli tengdra aðila. Í öðru lagi hlýtur sú kenning að vera æði langsótt, að í heila atvinnugrein skipist aðeins óheildarlegt fólk sem hafi samráð um það hvernig það háttar sölu á afurðum sínum og á hvaða verðum. Ætli starfsmenn sem hafa aðkomu að sölu á makrílafurðum frá Íslandi skipti ekki tugum. Heilbrigð skynsemi segir að starfsmenn fyrirtækja, hvort heldur í sjávarútvegi eða erfðavísindum, vinni að jafnaði og yfirleitt af heilindum.

Mikilvægi rannsóknar

Vegna hugleiðinga sinna kallar Kári eftir því að Alþingi hefji rannsókn þessara mála. Framhjá því verður hins vegar ekki litið að öll þau brigsjar um sjávarútveg sem Kári ber fram varða háttsemi sem er þegar ólögmæt. Af þeim sökum hefur Alþingi ekkert hlutverk. Hafi eitt hvert fyrirtæki í sjávarútvegi orðið bert að peningabætti, landráðum, skattsvikum eða þjófnaði, þá er það hlutaðeigandi eftirlitsaðila að taka slík mál til rannsóknar standi til þess rökstuddur grunur. Blessunarlega hefur löggjafinn þar sinnt sínu hlutverki og fest bann við slíkri háttsemi í lög.

Ég leyfi mér að fagna því að Kári og aðrir láti sig málefni sjávarútvegs varða. Samtalið hlýtur alltaf að auka skilning. Eins og Kári þekkir verður kenning í læknavísindum að byggja á rannsóknnum, tilraunum eða kerfisbundnum athugunum. Það hlýtur að mega gera þá kröfu til Kára að hann viðhafi sömu aðferðafræði í orðræðunni um samfélagsmál.



Kúlan sem gleður alla

KÆRLEIKSKÚLAN

2019

SÓL ÉG SÁ eftir Ólöfu Nordal

Söluaðilar Kærleikskúlunnar 2019 eru:

Casa Kringlunni, Skeifunni og Akureyri · Epal Kringlunni, Skeifunni, Laugavegi og Hörpu · Hafnarborg Hafnarfirði · Húsgagnahöllin Reykjavík og Akureyri · Kokka Laugavegi · Listasafn Reykjavíkur Hafnarhúsínu og Kjarvalsstöðum · Hönnunarsafn Íslands Garðabæ · Listasafn Íslands Reykjavík · Líf og list Smáralind · Þjóðminjasafnið Suðurgötu og Hverfisgötu · Snúran Ármúla · Blómaval um allt land · Bústoð Reykjanesbæ · Blóma- og gjafabúðin Sauðárkróki · Norska húsið Stykkishólmi · Póley Vestmannaeyjum



STYRTARFÉLAG LAMAÐRA OG FATLAÐRA

Allur ágóði af sölu rennur til starfs í þágu fatlaðra barna og ungmenna



Miðborgin er komin í jólabúninginn og iðar af lífi og fjöri. Yfir 270 verslanir bjóða ótrúlegt úrval af gjöfum og góðum hugmyndum - nýtt og endurnýtt fyrir alla aldurshópa. Íslensk hönnun og handverk breiða úr sér á Skólavörðustíg, Laugavegi og Granda. Búsáhöld og bækur, tónlist og tæki, blóm og súkkulaði: Við eigum allt handa öllum - og miklu meira til!

Velkomin í bæinn!

Fjölbreytni er eitt aðaleinkenni miðborgarinnar. Þínulitlar sérverslanir, alþjóðlegar risakeðjur og allt þar á milli bjóða allt það besta frá öllum hornum heims.

Föt og skór	90
Úr, skart og gleraugu	32
Búsáhöld og raftæki	12
Bækur og tónlist	12

Heimild: Rannsóknasetur verslunarinnar 2019.

Gert upp við leikmenn fyrir jóla

Fjármál FH hafa verið í brennidepli frá lokum Pepsi-deildarinnar. Barna og unglingaráð sagði af sér eftir að félagið færði peninga af reikningum til að greiða leikmönnum laun. Formaður félagsins og fyrrverandi formaður knattspyrnudeildarinnar fóru í málið.

FÓTBOLTI „Menn fóru í það fyrir um hálfum mánuði síðan að taka á þessum vanskilaskuldum við leikmenn. Í dag er örliðið brot eftir af því og það verður klárað fyrir jólin. Þá getur FH sagt: Við skuldum engin laun. En auðvitað er félagið ekki að senda út tilkynningar um að það skuldi ekki – það er bara eðlilegt að skulda ekki laun. En þetta er búið að vera þungt í nokkra mánuði og menn kannski ekki nógu duglegir að klára málin,“ segir Viðar Halldórsson, formaður FH.

Í gær bárust fréttir af því að barna- og unglingaráð knattspyrnudeildar FH (BUR) hefði fyrir í vikunni sagt sig frá öllum trúnaðarstörfum fyrir knattspyrnudeildina eftir að stjórn knattspyrnudeildarinnar tók pening af reikningum sem barna- og unglingaráð vildi ekki lána. Fundað hefur verið um málið og er unnið að sátt um ágreininginn. Viðar segir að enginn peningur hafi verið tekinn. „Þetta var lán, það var ekki verið að taka neina peninga. En þau sem voru í BUR vildu ekki lána peninginn. Það var ágreiningur um upphæðir. Smáar í mínum huga í félagi sem hefur fjárstreymi upp á einn og hálfan milljarð,“ segir Viðar.

Barna- og unglingaráð FH sendi frá sér harðort bréf til foreldra. Þar var sagt að ástæðan fyrir afsögninni væri skoðanaágreiningur við formann og framkvæmdastjórn knattspyrnudeildar og formann félagsins, trúnaðarbrætur og óásættanleg vinnubrögð þeirra síðustu vikur. Nýrri tilkynning var mildari þar sem talað var um að verið væri að vinna sameiginlega að sátt um ágreining aðilla. Aðilar væru staðráðnir í því að tryggja að starfið fyrir iðkendur, foreldra og þjálfara haldist óbreytt.

Fjöldmörg lið skulda

Fjármál FH hafa verið töluvert í fréttum að undanfögnu eftir að Steven Lennon og Pétur Viðarsson létu vita að þeir ættu inni laun. Lennon birti mynd af syni sínum á Instagram þar sem textinn var: Sonur minn að leita að launinum mínum, og Pétur Viðarsson sagði í hlaðvarpsþættinum Fantasy Gandalf að vandamál FH hefðu auðveldað sér ákvörðun um að leggja skóna á hilluna.

„Það þarf að fara í svona mál og það var gert. Ég veit að fjöldmörg félög skulda leikmönnum laun, hvort þau skulda jafn mikið veit ég ekki, en fullt affélögum skulda laun og hafa gert í lengri tíma. Það er ekkert gaman að vita af því.“



Steven Lennon birti mynd af syni sínum á Instagram. Við myndina skrifaði Lennon að sonur hans væri að leita að launinum hans. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Viðar Halldórsson sýnir hér uppbyggingarplön í Kaplakríka árið 2007. Hann iðar í skinninu að skrifa undir eignaskiptasamning við Hafnarfjarðarbæ sem hefur legið á borði bæjarins síðan árið 2002. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

6

milljónir voru fengnar að láni frá barna og unglingaráði FH.

Ekki byrjað að byggja í gær

FH hefur verið að byggja við Kaplakríka undanfarin ár og tekið í notkun bæði Dverginn og nú Skessuna. Kaplakríki er orðinn eitt glæsilegasta íþróttasvæði landsins. Það hefur kostað sitt en frá 1. nóvember náði félagið samkomulagi við bæinn um þessi mannvirki. Var samningur þess efnis lagður til við bæjarráð Hafnarfjarðar á síðasta fundi ráðsins þann 5. desember.

Viðar segir að nú séu 25 þúsund fermetrar af húsnæði og mannvirki upp á hundruð milljóna króna á svæðinu. Það eina sem eigi eftir að gera sé að skrifa undir eignaskiptasamning. „Það er búið að vera meiningin að klára þann samning síðan 2002 en góðir hlutir gerast hægt. Með þeim samningi verður ljóst hvað bærinn á og hvað FH á.“

Sumir hafa sagt að ég hafi farið þetta á hnefanum en ég neita því og segi að ég hafi verið að verja hagsmunum FH og standa á rétti þess. Ég er ánægður með að við náðum því sem við lögðum af stað með og þetta mun skipta máli. Ég held líka að ef menn horfa á byggingarsögu Kaplakríka og framsýni og dug þeirra sem hana byrjuðu, þá séu þeirra gjörðir varðar. Við byrjuðum ekkert í gær að byggja í Kaplakríka þó margir í pólitíkinni haldi það.“

benediktboas@frettabladid.is

Rússar fengu lágmarksrefsingu

LYFJAHNEYKSLI Alþjóðalyfjaeftirlitið, WADA, dæmdi Rússland í gær í fjögurra ára bann frá alþjóðlegum íþróttakeppnum. Búist var við harðari refsingu en árin fjögur eru lágmarksrefsing. Rússar hafa þrjár vikur til að áfrýja málinu en þeir þykja hafa sloppið vel samkvæmt erlendum fréttum.

Það verður því enginn keppandi undir merkjum Rússlands á Ólympíuleikunum í Tókýó á næsta ári sem dæmi en þeir íþróttamenn sem standast lyfjapróf mega keppa, en þá undir hlutlausum merkjum. Á Vetrarólympíuleikunum í fyrra unnu rússneskir hlutlausir íþróttamenn 13 gullverðlaun sem dæmi.

Rússar geta ekki sent lið til keppni á HM í Katar árið 2022 en verða þó með á EM á næsta ári þar sem keppt verður í Sankti Pétursborg meðal annars. Skilgreinir WADA ekki UEFA og EM í fótbolta sem stórmót. FIFA á eftir að taka ákvörðun um hvort Rússum verði hleypt inn í undankeppnina fyrir HM í Katar sem rúllar af stað í mars 2021. Þá mun Rússland ekki keppa undir merkjum Rússlands heldur sem nafnlaust lið.

Alþjóðalyfjaeftirlitið tók þessa ákvörðun þar sem rússneska lyfjaeftirlitið var talið hafa átt við gögn

sem það sendi til Alþjóðalyfjaeftirlitsins í janúar síðastliðnum.

Þeim gögnum urðu Rússarnir að skila sem eftirfylgni vegna lyfjahneykslisins sem komst upp um árið 2015.

Þá kom í ljós viðfeðm og skipuleg lyfjamisnotkun rússneskra íþróttamanna á Ólympíuleikunum sem haldnir voru í Sotsjí í Rússlandi árið 2014.

Í kjölfar þess voru rússneskir íþróttamenn settir í þriggja ára bann og meiri kröfur gerðar til rússneska lyfjaeftirlitsins um að skila inn gögnum til Alþjóðalyfjaeftirlitsins. – bb



Brunað í Sotsjí árið 2014 á Vetrarólympíuleikunum. Ári síðar kom skipulögð lyfjamisnotkun rússneskra íþróttamanna í ljós. NORDICPHOTOS/GETTY



Heilsa



Matur er ekki bara matur í augum sálkera-kokksins og sjónvarps-gyðjunnar Evu Laufeyjar Kjara Hermansdóttur. Í hennar huga er matur sameiningartákn fjöl-skyldu og vina. ➔4



Kristinn Sigurðsson, seljandi dekkjanna, segir Green Diamond dekkinn einu umhverfisvænu dekkinn sem bjóðist fyrir einkabíla á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Umhverfisvæn, örugg og endingargóð dekk

Green Diamond harðkornadekk eru sérlega umhverfisvæn og hönnuð fyrir íslenskar aðstæður. Þau henta að mörgu leyti betur en nagladekk og hafa þá sérstöðu að missa mun síður grip en önnur dekk þegar þau slitna. ➔2



Umhverfisvæn Green Diamond harðkornadekk

Öruggasti valkosturinn í stað nagladekkja*

*www.hardkornadekk.is/pages/profanir-dekk

Þegar þú velur Green Diamond Harðkornadekk stuðlar þú að bættum loftgæðum, endurvinnslu og sjálfbærni og eykur um leið öryggi þitt. Nagladekk valda svifryki og skemmdum á malbiki auk þess sem sýnt hefur verið fram á að þau geta skert öryggi við algengustu aðstæður.



GREEN DIAMOND
- Íslenskt hugvit og þróun

PANTIÐ Á:
hardkornadekk@gmail.com
611 7799
www.hardkornadekk.is



Green Diamond harðkornadekkinn eru umhverfisvæn dekk úr náttúrulegu gæðagúmmíi. Þau eru sérstaklega hönnuð fyrir íslenskar aðstæður og endast einstaklega vel. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Green Diamond harðkornadekkinn eru íslensk hönnun fyrir íslenskar aðstæður sem henta í flestum tilvikum betur en nagladekk, menga margfalt minna og endast einstaklega vel. Green Diamond eru einu umhverfisvænu og vistvænu dekkinn sem bjóðast Íslendingum.

„Það sem er kannski skemmtilegast við þetta er ekki bara að framleiðsla dekkjanna sé byggð á íslensku einkaleyfi, heldur hvað þetta er flott vara,“ segir Kristinn Sigurðsson, seljandi dekkjanna. „Að sjálfsgöðu notum við 100% náttúrulegt gæðagúmmí í slitlagið og við blöndum iðnaðardemanti í allt slitlag Green Diamond dekkja, en það eru á bilinu 300-400 grömm af iðnaðardemanti í hverju fólksbiladekki. Sumir leyfa sér að auglýsa harðkornadekk sem hafa kannski 20 grömm af iðnaðardemanti, sem er mulningur í efsta yfirborðinu. Mér finnst það vera hrein og klár vörusvik.“

Stuðlar mjög að sjálfbærni að endurnýta dekk

Sumum bregður þegar ég nefni að dekkinn séu endursóluð, en það eru þau dekk þar sem belgurinn er endurnýttur og nýr gúmmíslitflötur settur á. En tækninni í endursólun hefur fleygt fram og gallatiðni er sambærileg við ný dekk, við framleiðsluna er notuð sambærileg tækni og þekkt hvort tveggja hjá Formúlu 1 og í flugvélabransanum,“ segir Kristinn. „Belgurinn sem við notum er líka framleiddur til að vera endurnýttur, en hann er allt að 75% af nýja dekkinu. Við spörum nálægt 100 litra af jarðefnaeldsneyti á einum dekkjagangi og það er engin spurning að við verðum að endurnýta allt sem við getum. Hvert einasta kolefnisspor skiptir miklu máli og margt smátt gerir eitt stórt. Þeir sem hafa fylgst með fréttum síðustu daga og umræðunni um loftgæðamál hljóta allir að vera sammála mér.“

Guðmundur Sigurðsson, eigandi og framkvæmdastjóri ferðaþjónustufyrirtækisins Gateway to Iceland:

„Ég hef verið atvinnubílastjóri í 47 ár. Green Diamond dekkinn eru bestu vetrardekk sem ég hef ekið á. Við hjá Gateway to Iceland höfum notað Green Diamond dekkinn í rúm fimm ár. Dekkin hafa alveg ótrúlegt grip. Bílarnir skríða aldrei til að aftan, þeir eru eins og negldir við veginn. Það er sama hversu mikið Green Diamond dekkinn slitna, það er alltaf frábært grip í dekkjunum.“



Koma vel út í prófunum

„Við eigum próf frá annarri af tveimur stofnunum í heiminum sem hafa alþjóðlega vottun til að gera samanburðarrannsóknir á dekkjum, VTI (Vej og Teknik Institut), sem er hliðarfyrirtæki við sænsku vegamálastofnunina,“ segir Kristinn. „Samkvæmt upplýsingum frá Umferðarstofnu eru algengustu óhappaskilyrðin hér á höfuðborgarsvæðinu þegar það er blautur ís við frostmark og þau skilyrði voru endursköpuð á rannsóknarstofnunni. Green Diamond reyndist hafa 36% meiri virkni í bremsuprófi en það dekk sem kom næst og 32% meiri virkni í beygjuprófi. Hér skilur milli lífs og dauða.“

Nagladekk barn síns tíma

„Green Diamond harðkornadekk hafa mikilvæga kosti fram yfir nagladekk. Ítarleg rannsókn dr. Haraldar Sigþórssonar umferðarverkfræðings gefur í fyrsta lagi sterkar vísbendingar um að naglarnir geti gefið falskt öryggi og öikumenn á negldum hjólbörðum valdi hlutfallslega fleiri slysum en

aðrir,“ segir Kristinn. „Öikumenn á nöglum keyra hraðar, sem þýðir lengri bremsuvalengd, og á höfuðborgarsvæðinu er oftast keyrt á þurru eða blautu malbiki, en við slík skilyrði er hemlunarvegalengd bifreiða á nagladekkjum almennt lengri. Þá þekktist það við ákveðnar aðstæður að bílar á nöglum geta „skautað“ og það skapar hættu.“

Ég leyfi mér bara að orða það þannig að naglar drepa. Læknar segja að allt að 80 Íslendingar deyja ótímabærum dauða árlega vegna svifryksmengunar og mörg hundruð glíma við heilsufarsvandamál. Það má rekja allt að 30% af uppsprettu svifryks til nagladekkja,“ segir Kristinn. „Þegar naglarnir sverfa göturnar myndast líka djúp hjólför sem fyllast af vatni og geta skapað slysaheittu, auk þess sem tjaran úr malbikinu sest á dekk og minnkar veggrip. Green Diamond dekkinn sverfa vegina hins vegar 14 sinnum minna. Nagladekk eru bara barn síns tíma.“

Það er alveg ljóst að forgangsbifreið Björgunarsveitarinnar á Flúðum væri ekki búin að vera á Green Diamond dekkjum í fimm

vetur ef þau væru ekki að virka,“ segir Kristinn. „Ef Green Diamond virkar í uppsveitum Arnessýslu þá þarf engin nagladekk á höfuðborgarsvæðinu. Á eftir ár hafa líka Hafnarfjarðarbær, Isavia, Ístak og fleiri kosið að skipta við okkur og við erum stolt af því.“

Einstakt grip allan líftíma dekkisins fækkar tjónum

„Athuganir sýna að það virðast allt að þrisvar sinnum meiri líkur á að öikumenn á slitnum hjólbörðum valdi árekstri en aðrir og flestöll dekk byrja strax að missa grip þegar þau slitna,“ segir Kristinn. „Green Diamond dekkinn halda virkninni aftur á móti miklu betur af því að iðnaðardemanturinn er í öllu slitlaginu, en ekki bara efst, og það er sama góða gúmmíið í öllu dekkinu. Green Diamond dekkinn geta því fækkað tjónum heilmikið og þannig sparað þjóðarbúinu hluta af þeim kostnaði sem fylgir umferðaróhöppum, en samkvæmt Samgöngustofnu eru hann áætlaður yfir 30 milljörðum á hverju ári.“

Eru Green Diamond dekkinn

Green Diamond reyndist hafa 36% meiri virkni í bremsuprófi en það dekk sem kom næst og 32% meiri virkni í beygjuprófi. Hér skilur milli lífs og dauða.

Kristinn Sigurðsson



GREEN DIAMOND
HARÐKORNADEKK

samkeppnishæf í verði?

„Já, þau eru það. Green Diamond dekkinn eru ekki ódýrustu dekkinn á markaðnum, en maður ætti aldrei að gefa afslátt af öryggi og þau eru mjög endingargóð, þannig að þetta eru sannarlega hagstæð kaup,“ segir Kristinn. „Það er vel þess virði að fjárfesta í gæðadekkjum, bæði til að tryggja öryggi og vernda umhverfið.“

Nánari upplýsingar má finna á hardkornadekk.is og í síma 611 7799. Einnig má senda póst á hardkornadekk@gmail.com. Þegar ákvörðun um kaup liggur fyrir er dekkjunum komið á tiltekið dekkjaverkstæði.

SAFARÍKAR ÖRLAGASÖGUR



Hér rekur sagnameistarinn Einar Kárason skautlegan lífsferil Friðriks Þórs Friðrikssonar, allt frá bernskubrekum til Óskarsverðlaunatilnefningar og ævintýra í kvikmyndabransanum víða um heim.

 LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla daga í desember; sjá nánar á www.forlagid.is



Eva Laufey segir á allra færi að töfra fram réttina hennar. MYNDIR/HEIÐDÍS GUÐBJÖRG GUNNARSDÓTTIR

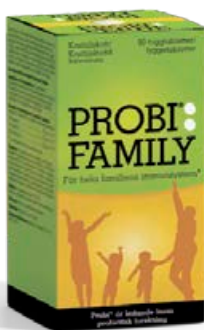


Porskhnakki með pekanhnetukrönsi er bráðhollur og einstaklega bragðgóður fiskréttur.

Töfrandi þorskhnakkar Evu

Matur er ekki bara matur í augum sælkerakokksins og sjónvarps-gyðjunnar Evu Laufeyjar Kjaran Hermannsdóttur. Í hennar huga er matur sameiningartákn fjölskyldu og vina.

NÝTT FRÁ PROBI AB Í SVÍÐJÓÐ! Probi® Family mjólkursýrugerlar - fyrir ónæmiskerfið



Probi® Family inniheldur sérvalda samsetningu af einkaleyfavörðum Probi mjólkursýrugerlum. Inniheldur einnig Fólásín, D-vítamín and B-12 vítamín.

Bragðgóðar tuggutöflur fyrir alla fjölskylduna, frá 3 ára aldri.

abel heilsuvörur www.abelheilsuvorur.is



Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Eldamenskan er eins og allt annað; ef maður sýnir henni ást og umhyggju þá er líklegt að útkoman verði stórgóð," segir Eva Laufey sem safnaði saman sínum eftirlætis uppskriftum um langa hríð í glænýja matreiðslubók sem ber nafnið Í eldhúsi Evu.

Bókin er þriðja matreiðslubók Evu Laufeyjar. Í henni er að finna yfir hundrað uppskriftir girnilegra rétta fyrir öll tilefni en uppskriftirnar eiga sameiginlegt að vera fjölbreyttar og afar aðgengilegar.

„Það er á allra færi að töfra réttina fram. Hver einasta uppskrift á sérstakan stað í hjarta mínu og ég vona að þið njótið vel,“ segir Eva Laufey sem hér gefur lesendum æðislega uppskrift að heilnæmum og gómsætum fiskrétti sem er tilvalið að gleðja bragðlaukana með á adventunni.

Fiskur er ekki bara bráðhollur heldur er hann einnig algjört lostæti og segist Eva Laufey fá sér fisk að lágmarki tvisvar í viku.

„Mér finnst algjör snilld hvað það er hægt að útbúa marga og góða rétti þar sem fiskur er í aðalhlutverki. Þessi uppskrift er afar vinsæl á mínu heimili og mér finnst langbest að nota þorskhnakka í þennan rétt enda er hann á pari við flottustu steikur í heimi,“ segir Eva Laufey og gjörði svo vel:

Porskhnakki með pekanhnetukrönsi

800 g þorskur, roðlaus og bein-hreinsaður

4 msk. sýrður rjómi

150 g pekanhnetur

2 msk. steinselja

1 tsk. sitrónubörkur

Safi úr ½ sitrónu

30 g parmesanostur

Salt og pipar

2 tsk. tímían

2 hvítlauksrif

Ólífuolía, magn eftir smekk

(krönsið á að vera þykkt)

Hitið ofninn í 180°C. Leggið fiskinn í eldfast mót, kryddið með salti og pipar og smyrjið fiskinn með sýrða rjómanum. Setjið pekanhnetur, steinselju, sitrónubörk, sitrónusafa, parmesanost, salt, pipar, tímían, hvítlauk og ólífuolíu eftir smekk í matvinnsluvél og maulið þar til krönsið verður að finnu mauli. Smyrjið maulinu yfir fiskinn og rifið niður parmesanostinn og sáldrið yfir fiskinn. Setjið hann í ofn í 25 mínútur við 180°C. Berið fram með ofnbökudum kartöflum og kaldri jógurtsósu.

Köld jógurtsósa

3 msk. sýrður rjómi

4 msk. grískt jógurt

1 hvítlauksrif

20 g parmesanostur

1 tsk. sitrónubörkur

Safi úr hálfri sitrónu

Salt og pipar

1 msk. steinselja

1 tsk. hunang

Setjið öll hráefnin í matvinnsluvél og maulið þar til sósan er orðin létt og fín.

Ofnbakaðar kartöflur með fetaosti og radíuspirum

600 g kartöflur

1 tsk. ferskt smátt skorið rós-marín

1 tsk. ferskt smátt skorið tímían

1 msk. smátt skorið fersk steinselja

Salt og pipar

Ólífuolía

1 dl hreinn fetaostur

Radíuspirum

Skerið kartöflurnar í litla báta og setjið í eldfast mót. Saxið niður ferskar kryddjurtir og blandið þeim vel saman við kartöflurnar ásamt salti, pipar og ólífuolíu. Setjið inn í ofn við 180°C í 30 til 35 mínútur, eða þar til kartöflurnar eru eldaðar í gegn. Rifið niður hreinan fetaost og setjið yfir kartöflurnar þegar þær eru komnar út úr ofninum ásamt ferskum radíuspirum.



AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum íhlutum og efnum



Mýkra leður til að minnka spennu og auka þægindi

Aukin mýkt við ökkla



GoreTex filma, 100% vatnsvörn

Reimalæsing, hægt að vera með sitthvora stillinguna yfir rist, eða um ökkla

2mm gúmmíborði (grjótvörn) sem hentar vel í íslensku hraunlendi

Rúllukefli til að halda jafnri spennu á reimum

2,6mm ektá ítalskt Nubuck leður

Dempun

Custom fit innlegg

IMS: Kerfi sem gefur auka mýkt niður í sólann

Vibram sóli

AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur

kvenna/herra

AKU SUPERALP GTX 39.990 kr. STÆRÐIR 35-48

Til að velja rétta gönguskó er nauðsynlegt að bera saman allar helstu gerðir. Best er að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu sölustaði, prófa, máta og taka upplýsta ákvörðun.

Hafðu (AKU) með í valinu



Léttir gönguskór / herra/kvenna

**AKU TRIBUTE GTX
27.990 kr.**



Borgarskór / kvenna

**AKU RIVA HIGH GTX
27.990 kr.**



Gönguskór með góðan stuðning herra/kvenna

**AKU ALTERRA GTX
35.990 kr.**



Fjölhæfir gönguskór herra/kvenna

**AKU TENGU LOW GTX
29.990 kr.**



Léttir göngu-/ hlaupaskór / herra

**AKU SELVATICA GTX
24.990 kr.**



Léttir göngu-/ hlaupaskór / kvenna

**AKU SELVATICA GTX
24.990 kr.**



Lágir gönguskór/borgarskór / herra

**AKU CLIMATICA GTX
28.990 kr.**



Lágir gönguskór/borgarskór / kvenna

**AKU CLIMATICA SUEDE GTX
26.990 kr.**

Opnunartími: virka daga 10 - 18, laugardaga 11 - 15

Smíðjuvegur 8,
Græn gata
200 Kópavogi,
sími: 571 1020
www.ggsport.is

GG-sport



„Finndu okkur á Facebook“

Nokkur góð ráð fyrir léttari jóli

Desember er óneitanlega mánuður þegar fólk leyfir sér meira en venjulega í mat og drykk. Jólaveislur eru margar og það getur verið erfitt að halda jafnvægi á viktinni. En hvað er til ráða?

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Í stað þess að forðast finu veislurnar væri kannski sniðugt að borða aðeins minna og fara færri ferðir að jólahlaðborðinu. Einnig er ágætt ráð að borða léttari mat á milli veislnanna. Veljið frekar kalkún af jólaborðinu, roast beef eða annað magurt kjöt. Einnig er fínt að fá sér graflax og sild. Setjið ríkulega af grænmeti á diskinn og ávexti ef þeir eru til staðar. Það er fínt að velja rósakál, súrkál eða rauðkál. Einnig hrásalat ef það býðst. Núna er tími fyrir klemmentínur og það má borða mikið af þeim, sömuleiðis góðu jólaeplin.

Eftir góða jólaveislu er fínt að fara í göngutúr og brenna nokkrum hitaeiningum í leiðinni. Mörgum finnst þeir meltu betur þungan mat með því að fara í röska göngu. Jólamat getur verið bæði saltur og feitur sem er ekki gott í magann. Borðaðu hollan og góðan morgunmat sama dag og þú ert að fara á jólahlaðborð. Alls ekki spara að borða þann daginn því ekki er gott að koma mikið hungraður í veislu þar sem borðin svigna undan kræsingunum.

Ef fólk vill varast að borða of mikið er sniðugt að velja lítinn disk. Þá er minni hættu á að hlaða of miklu á diskinn og borða yfir sig. Takið ykkur góðan tíma til að borða og þá verður meltingin betri. Það þarf enginn að stressa sig yfir jólamatnum og það má taka hlé á milli ferða. Athugið að jólaglögg, jólabjór og léttvín er ríkt af kalóríum. Drekkjið mikið af vatni eða sóðavatni með áfenginu. Sparið sæta eftirrétti.

Á milli þess sem farið er í jólaveislur þar sem mikill matur er á borðum er ágætt að borða léttan mat. Hafid fisk oft í viku, borðið mikið af ávöxtum og hnetur í millimál. Adventan er auðvitað til að njóta góðs matar en líka til að eiga skemmtilegar stundir með fjölskyldunni, til dæmis fara í göngutúr og skoða jólaljósinn hjá nágrennunum eða í miðbænum. Ef maður reynir að koma til mót-vægis við feitan mat með göngu-túrum verður samviskan betri og kílóin hrannast síður upp á viktinni. Hér eru tvær uppskriftir af hollu góðgæti.



Kalkún er hollur og fitu-litill matur sem er góður kostur á jólum.
NORDICPHOTOS/
GETTY

Pistasiukaramellur með chilli og hunangi

Uppskriftin gefur 20 karamellur og hver og ein er 85 hitaeiningar

200 g ósaltaðar pistasiuhnetur
6 msk. púðursykur
4 msk. hunang
2 tsk. chilli-duft
½ tsk. cayennepipar

Grófhakkið pistasiurnar og ristið þær síðan á þurri pönnu. Bætið púðursykri við og látið bráðna en bætið þá við hunangi og kryddi. Látið malla í 2-3 mínútur þar til blandan þykknar en hellið þá á bökunarpappír og kælið. Skerið í bita.

Konfekt með dödlum og hnetum

Um það bil 35 kúlur
85 hitaeiningar hver kúla

100 g ósaltaðar kasjúhnetur
70 g heslihnetur
13 döðlur
3 msk. kakó
1 tsk. vanillusykur
50 g kókosmjöl
1 tsk. kanill

Setjið heslihnetur í ofnskúffu í 140°C heitan ofn í 15-20 mínútur. Fjarlægjið húðina af hnetunum. Fjarlægjið steininn úr döðlunum. Setjið döðlur, hnetur, kakó og vanillusykur í matvinnsluvél og hrærið þar til að úr verði þykkt deig. Vætið hendurnar og mótið kúlur og veltið þeim síðan upp úr kókosmjöli sem kanill hefur verið hræður saman við.



Konfekt með dödlum og kókos.



Forlagið og Verðlaunasjóður íslenskra barnabóka auglýsa eftir handriti að skáldsögu fyrir unglunga til að keppa um Íslensku barnabókaverðlaunin 2020.

Skilafrestur er til og með 10. janúar.
Allar upplýsingar á www.forlagid.is



ÚT Á GRANDA

VEIÐIPORTIÐ



ÚT Á GRANDA

Grandagarði 3, 101 Reykjavík, Sími 552 9940 | Opið mán.-fös. kl. 11-18. Laugardag kl. 10-16

JÓLATILBOÐ Í VEIÐIPORTINU

Barnaveiðigalli á börn og unglinga

Vöðlur, belti, vesti og derhúfa
Vöðlurnar fást Bleikar, grænar
eða camo
St. 20-43



Verð 11.900 kr.



Snowbee neoprene vöðlur

Frábærar 5mm þykkar vöðlur með
fíltsóla
St. 43-46
Fullt verð 18.900 kr.

Jólatilboð 14.950 kr.



Vision Koski 4 laga öndunarovöðlur

Sér styrkingar á hnjám, vatnsheldur
rennilás. Belti, 2 vatnsheldir vasar
að framan og Vision Tossu vöðluskór
með gúmmisóla sem hægt er
að negla
Fullt verð 69.800 kr.

Jólatilboð 52.350 kr.



Jaxon 4 og 5 laga öndunarovöðlur

Sterkar og endingargóðar vöðlur og
léttir Keeper vöðluskór með fíltsóla.
Hægt að negla
Fullt verð 47.800 kr.

Jólatilboð 35.850 kr.



Vison pupa 3 laga vöðlujakki.

Vatnsheldur rennilás,
stórir vasar, góð hetta og stroff á
ermum
Fullt verð 36.900 kr.

Jólatilboð
27.675 kr.



veidiportid.is

Keeper vöðlujakki

2 laga jakki með mörgum
vösum og góðri hettu

Frábært verð
13.900 kr.



Vision Vector vöðlujakki

3 Laga, stórir vasar, góð hetta og
stroff á ermum
Fullt verð 29.800 kr.

Jólatilboð
22.350 kr.



Fluguhnýtingarsett

Allt til þess að byrja hnýta
sínar eigin flugur

Verð frá 6.950 kr.



Frábær bellybátur frá Keeper

Sundfit, taska og pumpa fylgir. Fullt verð 29.800 kr.

Jólatilboð 24.900 kr.



Frábært tvíhendusett frá Guideline 12,6 fet eða 13,7

Stöng, hjól, hólkur og lína.
Fullt verð 53.900 kr.

Jólatilboð 43.120 kr.



Yukon sjónaukar

Allir Yukon sjónaukar með 30% afslætti
Yukon 7x50 verð áður 19.900 kr.

Jólatilboð 13.930 kr.



Ísbor 150 eða 130 mm vandaður ísbor frá Rússlandi

Góð blöð og auka blöð á lager

Verð frá 14.900 kr.



Saðsöm sveppasúpa í skammdeginu

Það er fátt jafn kærkomið og heit og seðjandi súpa, ekki síst núna þegar kuldinn og myrkrið umvefur okkur.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserana@frettabladid.is

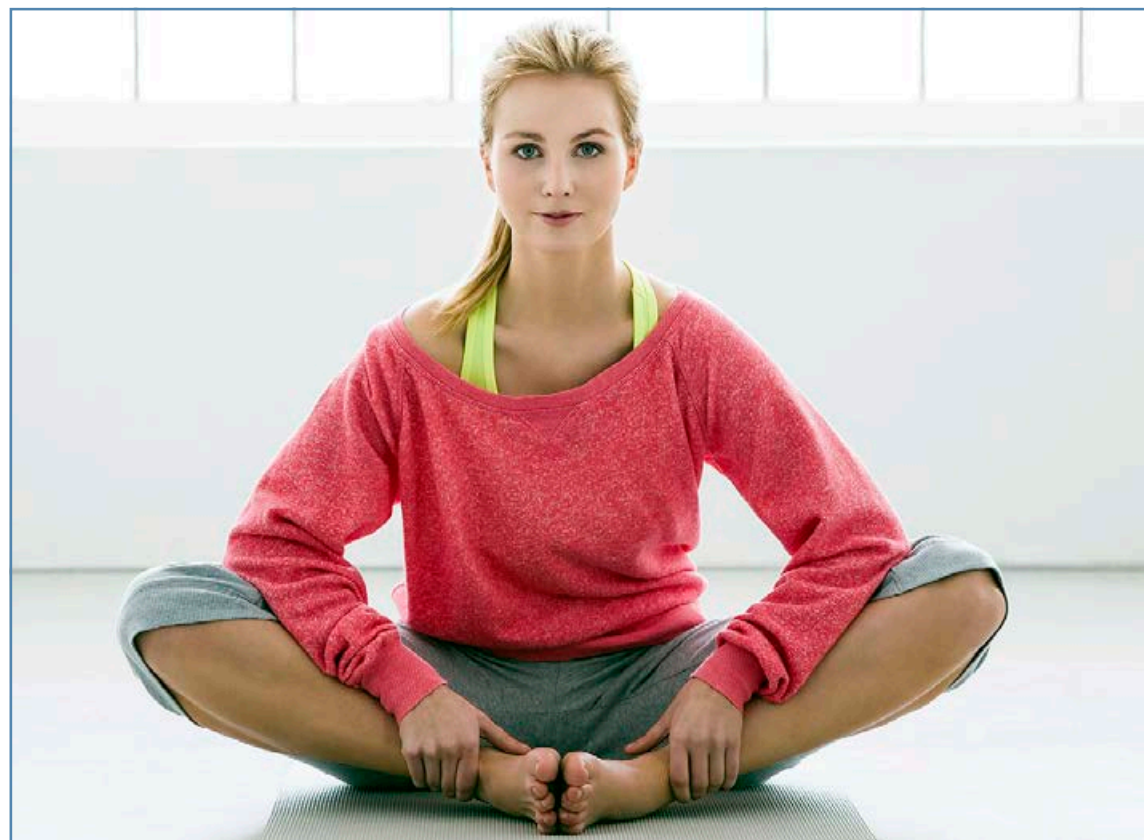


Súpur eru einfaldar, næringarrikar og ódýrar. Það þarf ekki meira en saxað grænmeti, grænmetissoð, jurtamjólk eða -rjóma og krydd. Auðvelt er að breyta innihaldsefnum, þykkja eða þynna og þar fram eftir götunum. Súpugerð fylgir mikið athafnafrelsi.

Þessa sveppasúpu er auðvelt að laga til eftir eigin höfði. Magn innihaldsefna er langt í frá að vera heilagt. Þá er líka hægt að prófa sig áfram með ýmsum innihaldsefnum til að þykkja eða bragðbæta. Þessi uppskrift er ekki með innihaldsefnum sem þykkja súpuna en undir „Athugið“, hér fyrir neðan, má sjá nokkrar uppástungur að því hvernig hægt er að gera súpuna þykkari.



Þessa súpu er einfalt að útbúa og gera eftir eigin hugmyndaflugi. Auðvelt er að þykkja eða þynna, hvort sem það er með hveiti eða öðru.



HEILSA

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Laugardaginn 28. desember mun sérblaðið Heilsa fylgja Fréttablaðinu.

Fjallað er um allt sem viðkemur bættri heilsu.

Í blaðinu verða áhugaverð viðtöl og fróðleiksmolar sem unnið er af blaðamönnum Fréttablaðsins.

Boðið er upp á auglýsingapláss í blaðinu af öllum stærðum og gerðum. Einnig er hægt að fá kynningarumfjöllun sem unnin er af blaðamanni Fréttablaðsins.

Pantanir og skil á auglýsingum er til og með 27. desember. Kynningarumfjallanir þarf að panta í síðasta lagi miðvikudaginn 18. desember.

Áhugasamir auglýsendur hafi samband við:

Jón Ívar Vilhelmsson
Sími 550 5654
jonivar@frettabladid.is

Arnar Magnússon
Sími 550 5652
arnarm@frettabladid.is

Atli Bergmann
Sími 550 5657
atlib@frettabladid.is

Ruth Bergsdóttir
Sími 694 4103
ruth@frettabladid.is



Sveppasúpur eru mikið lostæti. NORDICPHOTOS/GETTY

Ágætt er að hafa í huga að sveppir minnka umtalsvert þegar þeir eru eldaðir og því um að gera að hafa meira magn sveppa og vera óhrædd við að blanda saman ólíkum tegundum sveppa.

Sveppasúpa

1-2 msk. olía eða vegansmjör
2-3 bollar saxaðir sveppir, t.d. þessir hefðbundnu (ekki verra að hafa nokkrar tegundir)
1 gulur laukur, saxaður
3-4 söxuð hvítlauksrif (eða 1 tsk. hvítlauksduft)
2-3 bollar grænmetissoð eða vatn og grænmetiskraftur (það er virkilega gott að nota líka sveppakraft ef hann er til)
1-2 bollar jurtarjómi (hafra, mündlu eða soja) eða 1 dós af kókosmjólk
Salt og pipar
Ferskt eða þurrkað krydd: t.d. timjan, steinselja og/eða salvía

Hitið olíu eða vegansmjör, steikið laukinn í 2-3 mínútur.

Bætið við söxuðum sveppum ásamt hvítlauk og kryddum og léttsteikið í nokkrar mínútur, þar til vökvinn er að mestu farinn úr sveppunum.

Bætið við grænmetissoði (eða vatni ásamt sveppa- og/eða grænmetiskrafti) og látið suðuna koma upp.

Bætið við jurtarjóma og leyfið súpunni að malla.

Smakkið til með salti, pipar og öðrum kryddum.

Athugið:

- Alltaf er gott að hafa ferskar, saxaðar kryddjurtir eins og t.d. timjan og steinselju.
- 1-2 lárviðarlauf er líka gott, sé það til, og er það þá sett með vökvunum og fjarlægð í lokin.
- Sumum finnst gott að mauka súpuna með töfrasprota til að þykkja hana, annaðhvort alla eða taka hluta sveppanna til hliðar og setja svo aftur út í svo súpan sé ögn bitastæðari.
- Til þess að þykkja súpuna er líka hægt nota ýmist hveiti, tapiókamjöl, maismjöl eða soðnar, maukaðar kartöflur (eða jafnvel soðið og maukað blómkaál).
- Þá getur líka verið gott að bæta við vegan-rjómaosti, sé hann innan handar.
- Sumum þykir gott að bæta við smá hvítvíni (eða rauðvíni eða sérrii) á sveppina við lok steikingar, rétt áður en vökvunum er bætt við.
- Ef notast er við hveiti, eða tapiókamjöl til þykkjar þá er gott að blanda því annaðhvort við smá vatn eða jurtamjólk í lokuðu iláti og hrista vel, þar til engir kekkir eru, og setja með soðinu. Þá er líka hægt að strá hveiti yfir sveppina eftir að þeir eru steiktir, bæta við fitu ef þarf, hræra vel og vandlega svo engir kekkir séu, svo bæta við grænmetissoði og ná upp suðu.



icebreaker® MERINO

Icebreaker Merino ull - fyrir alla þá sem vilja hlýjan ullarfatnað sem stingur ekki og dregur ekki í sig lykt.



Barna Oasis bolur
Verð 6.990 kr.



Barna Oasis leggings
Verð 6.990 kr.



Tech bolur barna
Verð 7.990 kr.



Tech leggings barna
Verð 7.590 kr.



Tech Lite herra
Verð 9.990 kr.



Tech Lite dömu
Verð 9.990 kr.



Oasis Crewe herra
Verð 13.990 kr.



Descender rennd herra
Verð 27.990 kr.



Oasis hálfrennd dömu
Verð 15.990 kr.



Helix pils
Verð 14.990 kr.



Hanskar fyrir snertiskjá
Verð 5.900 kr.



Anatomica Boxers herra
Verð 6.590 kr.



Siren Tank
Verð 7.590 kr.



Yanni kjóll
Verð 14.990 kr.

Frábærar- og hlýjar jólagjafir



Descender rennd dömu
Verð 27.990 kr.



Quantum rennd með hettu herra
Verð 24.990 kr.



Everyday leggings herra og dömu - Verð 11.990 kr.



Everyday Crewe dömu
Verð 11.990 kr.



Everyday hálfrennd herra
Verð 12.990 kr.



Vertex hálfrennd peysa - Verð 19.590 kr.



Vertex leggings - Verð 15.990 kr.



Oasis Crewe dömu - Verð 13.990 kr.



Oasis Crew herra - Verð 13.990 kr.

100% Merino ull - Fjölbreytt úrval lita og mismunandi þykktir
Bolir, leggings, pils, jakkar, úlpur, sokkar, vettlingar, buff, nærföt, skyrtur og húfur.

Opnunartími: virka daga 10 - 18, laugardaga 11 - 15

Smiðjuvegur 8,
Græn gata
200 Kópavogi,
sími: 571 1020
www.ggsport.is

GG-sport



Fylgstu með okkur á Facebook og á Instagram

Að hlusta á rólega tónlist minnkar streitu við akstur

Það er mjög algengt að finna til streitu við akstur. Mikil streita hefur verið talin auka áhættu á bæði hjartasjúkdómum og hjartaáfalli. Nýleg rannsókn hefur leitt í ljós að það að hlusta á tónlist við akstur getur minnkað streituáhrif á hjartað. Best er að hlusta á rólega klassíska tónlist.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Þegar fólk er fast í umferðar-teppu er mjög algengt að finna til streitu. Ýmislegt getur farið úrskaiðis í akstri sem veldur hraðari hjartslætti og hækkun á blóðþrýstingi. Rannsóknir benda til að streita í daglegu lífi til langs tíma geti tekið sinn toll af heilsunni. Streita við akstur líkt og önnur streita er talin auka áhættu á bæði hjartasjúkdómum og hjartaáfalli. Það eru þó til leiðir til að minnka streitu undir akstri og rannsóknir hafa sýnt fram á að eitt besta vopnið gegn streitu í umferðinni er tónlist.

Í rannsókn frá því í október á þessu ári sem birtist í læknaáritinu Complementary Therapies in Medicine skoðuðu rannsakendurnir þau áhrif sem tónlist hefur á hjartað. Fimm heilbrigðar konur á aldrinum 18-23 ára voru rannsakaðar. Stjórnandi rannsóknarinnar, Vito Engracia Valenti, sagði að konur hefðu orðið fyrir valinu vegna þess að fyrri rannsóknir sýndu að konur eru næmari fyrir hljóðrænni örvun.

Konurnar sem valdar voru til þátttöku voru ekki mjög reyndir bílstjórar. Þær keyrðu að meðaltali fjórum til átta sinnum í mánuði og höfðu eins til sjö ára reynslu af akstri. Ástæða þess að óvanir bílstjórar urðu fyrir valinu var að rannsakendurnir töldu að reyndir bílstjórar gætu betur höndlað streitu við akstur.

Konurnar óku sömu leið með og án tónlistar í bílum

Konurnar voru beðnar að keyra sömu leið undir sömu kringumstæðum sitthvorn daginn. Eini munurinn á bilferðunum var að seinni daginn hlustuðu þær á instrumental tónlist bílum. Til að meta hvernig streita hafði áhrif á konurnar voru hjartsláttarmælar tengdir við brjóstakassann á þeim.



Það er gott ráð að kveikja á útvarpinu finni fólk til streitu við akstur. Mikil streita eykur hjartsláttartíðni en tónlist getur lagað hana NORDICPHOTOS/GETTY

Mælarnir voru notaðir til að hjartsláttartíðni sem er það hversu oft hjartað slær á hverri mínútu. Þegar fólk er afslappað minnkar tíðnin en hún eykst við streitu. Rannsóknin sýndi að þegar konurnar hlustuðu á tónlist við aksturinn lækkaði hjartsláttartíðni þeirra sem sýndi að þær voru afslappaðri.

Samkvæmt dr. Valenti losar sympatíska taugakerfið adrenalín og nor-adrenalín út í blóðrásina þegar við lendum í streituvaldandi aðstæðum. Þegar það gerist aukast líkur á óvæntum dauðsföllum vegna streitu hjá fólki sem er í áhættuhópi fyrir hjartasjúkdóma.

» Konurnar óku sömu leið sitthvorn daginn. Annan daginn hlustuðu þær á tónlist í bílum hinn ekki.

Læknar segja þekkt að þegar fólk verður fyrir gífurlegri streitu, til dæmis vegna missis náins aðstandenda, geti það leitt stækkunar hjartans. Dr. Ragavendra Baliga, hjartalæknir við háskóla-

sjúkrahús í Ohio í Bandaríkjunum, segir að það sé því ekki ólíklegt að minni streita geti líka haft áhrif á hjartað, en hjartað sé þó alla jafna fjótt að ná sér.

Dr. Valenti sagði að þar sem streita við akstur er stór áhættuþáttur fyrir skyndilega hjartasjúkdóma ætti þessi vísindalega sönnun á jákvæðum áhrifum tónlistar á hjartsláttartíðni að hvetja fólk til að hlusta á tónlist við akstur. Þó skiptir máli að velja tónlistina vel en rannsókn frá árinu 2017 bendir til þess að róleg klassísk tónlist sé líklegust til að hjálpa fólki að slaka á.

Dr. Valenti segist hafa notað instrumental tónlist, sem er tónlist án söngs, í rannsóknina vegna þess að notkun tungumálsins í tónlist hafi mismunandi áhrif á fólk. Einnig bendir hann á að önnur rannsókn framkvæmd af sama teymi hafi sýnt að sama tónlist og notuð var í akstursrannsókninni hafi aukið jákvæð áhrif blóðþrýstingslækkandi lyfja.

Það er því líklega mjög líklegt til árangurs að hlusta á rólega og sefandi tónlist þar sem mannröddin kemur hvergi við sögu ef streitan gerir vart við sig í hversdagslegu amstri.

BÓKAJÓL

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um bækur kemur út 13. desember nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.



Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654/ jonivar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



Heilkornabrauð er hollur kostur.
NORDICPHOTOS/GETTY

Heilkornavörur fyrir betri heilsu

Það er heilsufarslegur ávinningur af því að auka neyslu á heilkornabrauði og heilkornavörum. Rannsóknir benda til að neysla á grófu kornmeti dragi úr líkum á hjarta- og æðasjúkdómum og áunninni sykursýki. Grófa kornmetið veitir auk þess meiri mettunartilfinningu og fyllingu og hjálpar þannig til við að halda þyngdinni innan eðlilegra marka. Að auki hefur lengi verið vitað að trefjaríkar vörur hafa góð áhrif á meltinguna og benda rannsóknir til að neysla trefjaríkra vara úr jurtaríkinu dragi úr líkum á krabbameini í ristli.

Æskilegt er að landsmenn borði meira af grófum heilkornabrauðum og heilkornavörum til að stuðla að bættri heilsu. Talað er um heilkornavörur þegar allt sem var upphaflega í korninu er enn til staðar og ekkert hefur verið sigtað frá eftir mölun. Heilkornavörur geta því ýmist innihaldið heil og ómöluð korn eða finmalað mjöl og eru þá enn öll næringar efni kornsins til staðar; vítamín, steinefni, trefjar, andoxunarefni og plöntusterólar.

Heimild: Embætti landlæknis

Þrjú góð ráð gegn veikindum

Þá er runninn upp tími flensu, kvefs og annarra veikinda. Það þarf vart að fjölyrða um mikilvægi þess að klæða sig vel, þvo hendurnar oft vandlega og nota sóttþreinsigél, en það er ýmislegt annað sem ágætt er að hafa í huga.

- Haltu þig í hæfilegri fjarlægð frá fólki sem er hóstandi eða hnerrandi. Sýklar eru fljótir að berast langar leiðir með þessum máta.
- Ekki fikta í andlitinu á þér. Þú veist aldrei hvaða sýkla þú kemst í snertingu við, bara með því að taka í hurðarhún eða kveikja á ljósi, svo eitthvað sé nefnt.
- Slakaðu á. Streita getur haft hræðileg áhrif á heilsuna og er talin veikja ónæmiskerfið. Rannsóknir hafa til dæmis sýnt að streita dragi úr myndun mótefna hjá fólki sem fær flensu-sprautu.



Tapa miklu á háu áfengisgjaldi

Áfengisgjöld eru mjög há í Noregi en þar í landi eru miklar áhyggjur af auknum áfengis kaupum frá Svíþjóð þar sem gjöld eru lægri og áfengið ódýrara. Þessi landamæravíðskipti hafa aukist um rúm 15 prósent á síðustu tólf mánuðum. Bent er á að Danir hafi brugðist við slíkum áfengis kaupum þegar þeim fór að blöskra áfengis kaup frá Þýskalandi. Rætt er um að Norðmenn tapi háum fjárhæðum



Norðmenn keyra til Svíþjóðar til að fara í vínbúð og kaupa ódýrara vín.

vegna áfengis kaupa í Svíþjóð. Þá hefur lýðheilsustofnun áhyggjur af því að ekki sé hægt að vita hversu mikils vins Norðmenn neyta þar sem engin stjórn er á sölunni. Áfengisgjöld í Danmörku og Svíþjóð eru mun höflegri en í Noregi. Þá segja bjórframleiðendur að áfengisgjöldin skerði mjög samkeppni þeirra við önnur lönd, að því er kemur fram í Dagbladet.no. Talið er að niú af hverjum tíu viðskiptavinum í vín-

búðinni í Strömstad í Svíþjóð séu Norðmenn enda liggur bærinn nálægt landamærunum.

Samkvæmt nýrri norskri rannsókn drekka þrír af hverjum fjórum fullorðnum alkóhól um helgar. Þá kemur fram að karlar drekka meira en konur. Um 60 prósent aðspurðra drekka áfengi einn dag um helgar en um 30 prósent sögðust drekka tvo daga um helgar. Karlmennt drekka frekar bjór á meðan konur fá sér léttvín.

Pálmí Gunnarsson

YFIR FANNHVÍTA JÖRÐ

JÓLATÓNLEIKAR Í HÖRPU

13. DESEMBER

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Þjónusta

Bókhald

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

Hreingerningar



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

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Húsviðhald



Fyrir íslenskar aðstæður



- Alklæddir trégluggar
- Trégluggar

Sjá nánar: www.viking.ee



Vesturhrauni 3, 210 Gardabæ, Sími: 480 0000, www.aflvelar.is

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannabjónusta - proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
562 8211 EURO

Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204



JS LJÓSMÍÐJAN
LJÓSMÍÐJAN
LJÓSMÍÐJAN

Skemmuvegur 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661
Til sölu 12 volta leiðskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir dióðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opíð virka daga 8-18 og á laugardögum í desember 10-16.

Húsnæði

Geymslúhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Snyrti & Nuddstofan Smart

- Andlitsbað, litun og plokun
- Tilboð 9.500.-
- Meðferð tekur 60 mín



Verið hjartanlega velkomin.
Tímamantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

job
Finnum draumastarfið saman

Er um við að leita að þér?

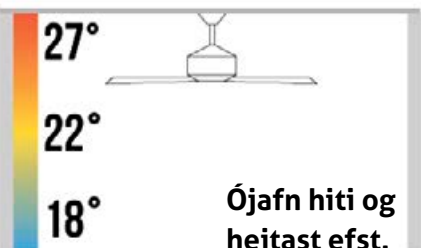
LOFTVIFTUR

Dreifðu varmanum betur

Haltu loftinu á hreyfingu
Sjáðu úrvalið www.viftur.is



Án viftu



Með viftu



Loftviftur spara orku með því að jafna hitastigið. Þeim mun meiri hæð, þeim mun meiri sparnaður. Á sumrin kæla vifturnar.

VATNSHITABLÁSARAR



Verð frá kr 89.990

HLJÓÐLÁTIR BLÁSARAR



ÞAKBLÁSARAR

MIKIÐ ÚRVAL AF STÆRÐUM OG GERÐUM.



HLJÓÐLÁTAR BAÐVIFTUR



ÞURRKTÆKI



ER RAKASTIGIÐ OF HÁTT?

Verð frá kr 39.990

HITAVÍR

Í ÞAKRENNUR EÐA VATNSLAGNIR SELT Í LAUSU EÐA Í KITNUM.



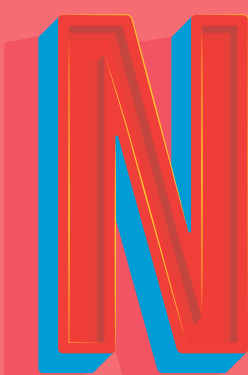
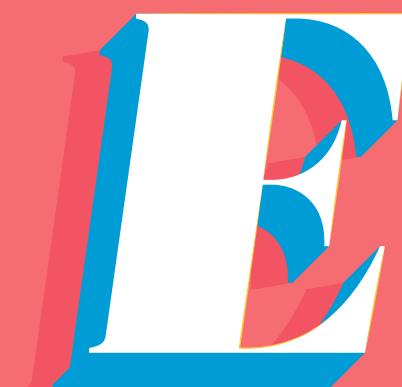
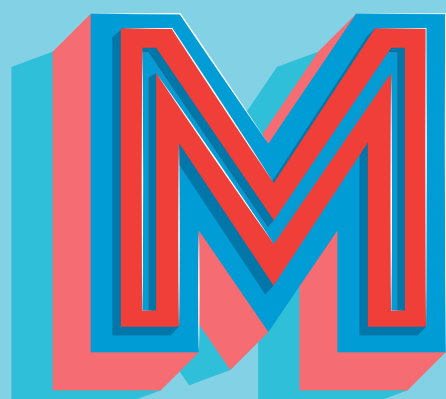
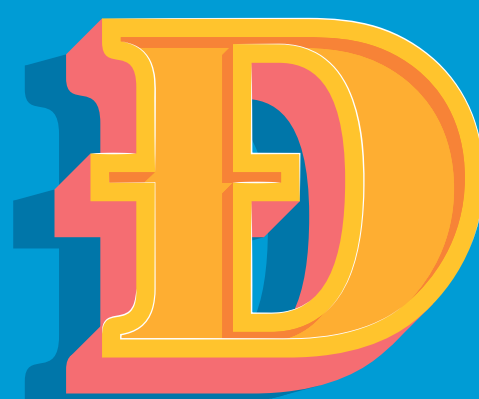
Verð frá kr/m 1450

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

Móðurfélagið
kynnir:
TÍMAMÓTA-
VIÐBURÐ



50
frábær hárf



15. febrúar
2020
Eldborg í Hörpu

Hálfrar aldar afmæli Hljómsveitar allra landsmanna!

Ragnhildur Gísladóttir, Egill Ólafsson, Þórður Árnason, Valgeir Guðjónsson, Jakob Frímann Magnússon, Bryndís Jakobsdóttir,
Ásgeir Óskarsson, Eyþór Gunnarsson, Guðmundur Pétursson, Ingibjörg Elsa Turchi og fleiri.

Hápunktar af hljómsveitarferli sem á sér engan líka!

Midasala hefst á á morgun kl. 12 á Tix.is, í miðasölu Hörpu og í síma 528 5050


VÍKING
BRUGGHÚS



Kristján Guðmundur Sigurðsson

Húnabraut 36, Blönduósi, fyrrum bóndi á Höskuldsstöðum, fæddur 25.08.1930 í Ásgarði í Garði,

lést á gjörgæslu Akureyrar þann 4. desember. Útför fer fram frá Höskuldsstaðarkirkju, laugardaginn 14. desember kl. 14.00.

Helga Guðmundsdóttir

Elinbjörg Kristjánsdóttir

Anna Kristjánsdóttir

Sigurður Kristjánsson

Ólafur Kristjánsson

tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

Kristján Árnason
Natalía Stetsii
Aldis Hreinsdóttir



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

Hólmur Tryggvason

trésmiður,

Fífudal 9, 260 Njarðvík,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja, föstudaginn 15. nóvember.

Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Þökkum auðsýnda samúð.

Signý Guðmundsdóttir

Bergþór Heimir Hólmarsson

Elin Guðlaug Hólmarsdóttir

Dagný Elva Hólmarsdóttir

barnabörn og barnabarnabarn.

Sonja Sigurðardóttir

Jens Ólafsson

Valdimar Jóhannsson

barnabörn og barnabarnabarn.

ÞETTA GERÐIST 10. DESEMBER 1939:

Söfnun fyrir Finna vegna innrásar Rússa

Þessi dagur árið 1939 fékk hér á landi nafngiftina „Finnlandsdagurinn“, en þá stóðu Rauði kross Íslands og Norræna félagið fyrir söfnun til handa Finnum vegna innrásar Sovétríkjanna. Stóð fjársöfnun í nokkrar vikur um land allt. Með söfnuninni sýndi íslenska þjóðin griðarlegan samhug með Finnum.

Rauði herinn réðst yfir landamæri Finnlands þann 30. nóvember 1939 með hálf milljón sovéska fótgönguliða auk skriðdrekasveita, stórskotaliðs og herflugvéla. Til varnar voru 140 þúsund Finnar með fá og úrelt hergögn. Átökin sem fengu nafnið Vetrarstríðið, stóðu í tæpa fjóra mánuði. Þau þóttu ójafnt tafl og því fylltust menn aðdáun á baráttupreki Finna. Innrás Sovétríkjanna var fordæmd víða af alþjóðasamfélaginu.

Á Íslandi vakti stríðið og varnarbaráttu Finna fádæma viðbrögð. Þeir voru sagðir útvörður norrænnar menningar í austri og mjög ólíkir ársarþjóðinni sem leitaðist við að brjóta þá undir vald sitt og harðstjórn. Finnar voru sögð fátæk þjóð og fámenn og þurfa á frændþjóðum að halda.

Rauði kross Íslands og Norræna félagið hér á landi gengust fyrir umfangsmikilli fjársöfnun fyrir Finna. Allir voru hvattir til að láta eitthvað af hendi rakna. Varð þetta stærsta fjársöfnun sem haldin hafði verið á Íslandi.



Gefendur og fjárhæðir þeirra voru margir listaðir upp í dagblöðum. Þannig gaf séra Friðrik Hallgrímsson 10 kr.; skipshöfnin á Heklu 550 kr.; Thorvaldsensfélagið 100 kr.; Stúdentaráð Háskólans 1000 kr.; Veitingaþjónar á Hótel Borg 86 kr.; Kvenfélagi Skaftártungu 295; og svo mætti lengi telja. Að auki bærust gjafir, til að mynda

þrjónles sem Ullarverksmiðjan Framtíðin gaf.

Samkvæmt ársskýrslu Rauða kross Íslands árið 1939 söfnuðust 165.661,93 krónur í peningum en að auki voru ýmsar vörur gefnar þannig að heildarupphæð Finnlandsöfnunarinnar nam 174.486,89 krónum. david@frettabladid.is

Mergæmi, hlýja og virðing Við andlát ástvinar



Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353

Ísleifur Jónsson Útfararstjóri
Steinunn Magnúsdóttir Útfararþjónusta
Farsími 821 5353 Farsími 861 3441

Þjónusta allan sólarhringinn



Elsku mamma mín, amma okkar og langamma,

Angela Guðbjörg Guðjónsdóttir

frá Svarfhóli í Svinadal,

lést á Nesvöllum Reykjanesbæ þann 30. nóvember sl. Bálför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hennar. Af öllu hjarta viljum við þakka starfsfólki á Hrafnistu Reykjanesbæ fyrir einstaka umönnun og kærleiksrik samskipti. Þið öll eruð einstök og gerðuð lífið svo miklu betra. Gleðilega hátíð.

Fjóla Sigurðardóttir

Guðjón Vilhelm Sigurðsson

Angela Guðbjörg Eggertsdóttir

Agnis Baldvinsdóttir

Sædis Ósk, Kamilla Birta, Benóný Einar,

Fjóla Dís, Ásdís Lilja og Þór



Ástkær móðir okkar og tengdamóðir,

Guðbjörg Erla Hafliðadóttir

lést þann 4. desember. Útför hennar fer fram frá Áskirkju föstudaginn 13. desember kl. 11.

Tryggvi Hjörvar Kjartan T. Hjörvar

Linda Rós Helgadóttir



Ástkær eiginmaður minn, faðir, afi og tengdafaðir,

Sigurður Valdimars Gunnarsson

múrari,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi 29. nóvember. Útför hans verður gerð frá Frikirkjunni í Hafnarfirði, þriðjudaginn 10. desember kl. 13.00. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hans er bent á líknardeild Landspítalans í Kópavogi.

Guðrún Stefania Guðjónsdóttir

Guðrún B. Sigurðardóttir

Gunnar Heimir Kristjánsson

Ragnar Steinn Ragnarsson

Rúnar Steinn Ragnarsson

Guðmundur M. Sigurðsson

Selma Gísladóttir

María Lisa Benediktsdóttir

Helga Krístrún Hjálmarssd.

barnabörn.



Við erum til staðar þegar þú þarft á okkur að halda

Lára Árnadóttir, umsjón útfara



Útfararþjónusta

& lögræðipjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfara ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna

Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið timamot@frettabladid.is.

Auglýsingar á að senda á auglysingar@frettabladid.is eða hringja í síma 550 5055.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Svava Þórdís Baldvinsdóttir

Siglufirði,

lést á Sjúkrahúsi Siglufjarðar miðvikudaginn 4. desember. Útför hennar verður frá Siglufjarðarkirkju laugardaginn 14. desember kl. 13.30.

Baldvin Júlíusson
Theodór Júlíusson
Hörður Júlíusson

barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

Margrét Sveinbergsdóttir
Guðrún Stefánsdóttir
Sigurlaug J. Hauksdóttir



Ástkær móðir okkar og tengdamóðir,

Sigríður Manasesdóttir

frá Glæsibæ í Hörgarsveit,

lést á Öldrunarheimilinu Lögmannshlíð fimmtudaginn 5. desember.

Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju mánudaginn 16. desember kl. 13.30.

Valgerður Davíðsdóttir
Rúnar Davíðsson
Hulda Davíðsdóttir

Heiða S. Davíðsdóttir

Eydís B. Davíðsdóttir

Magnús S. Sigurólason
Jakobína E. Áskelsdóttir

Michael V. Clausen

Atli R. Arngrímsson

og fjölskyldur.



Elskulegur eiginmaður, faðir, afi, langafi og bróðir,

Helgi Brynjar Þórisson

Eiðistorgi 3, Seltjarnarnesi,

lést 28. nóvember sl. Útför hans fer fram föstudaginn 13. desember kl. 13.00 frá Nes Kirkju.

Sonja Lúðvigs

Anna María McCrann

Andrea Dýrleif Helgadóttir

Ómar Sigurður Helgason

Karítas K. McCrann

Ísak Helgi og Elin Ylfa

Alexandra og Lucas

Margrét Þórisdóttir

Mike Stroud

Mauricio R. Villavizar

Hörður Gunnarsson

JBL BLUETOOTH HEYRNARTÓL



VERD... 7.495



HOMELINE HELIOS FLÖKTANDI LJÓS

Lampar með 60 LED perum sem líkja eftir eldi.

2 litir

VERD.....4.995



PHILIPS RAKVÉL

HLEÐSLU RAKVÉL

1000 sería

VERD.....6.995

GEORGE FOREMAN HEILSUGRILL



1650W

VERD.....9.995



JÓLABÚÐIN ÞÍN

byggtogbúið

KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS

Russell Hobbs SALT- OG PIPARKVÖRN



2 stk - Keramik malari

FULLT VERD..... 6.995
JÓLATILBOD 5.995



EVA TRIO SÓSUPOTTUR

1,1 LÍTER

VERD... 9.795



Fissler Paris POTTASETT 5 stk

VERD ÁÐUR....39.995
JÓLATILBOD ...29.995

KitchenAid MATVINNSLUVÉL



7 BOLLA SVART

VERD ÁÐUR...22.995
JÓLATILBOD ..17.995

LE CREUSET CERISE PÖNNUSETT

24 og 28cm TNS



VERD ÁÐUR...44.995
TILBOD24.995



LE CREUSET CERISE SKAFTPOTTUR

16 cm

FULLT VERD... 24.995
JÓLATILBOD .. 16.995

BODUM BISTRO MJÓLKURFLÓARI



Fullkomin flóuð mjólk í hvert skipti

VERD ÁÐUR...11.995
JÓLATILBOD7.995

JBL BLUETOOTH HÁTALARI



Fæst í mörgum litum

FLIP5 RAUÐUR

VERD... 16.995

KJÖTHITAMÆLIR



Fyrsti 100% þráðlaus kjöthitamælirinn

meat°it VERD ÁÐUR...14.995
JÓLATILBOD9.995

LE CREUSET CERISE ELDFÖST MÓT



26+32cm
2stk

3 litir

VERD ÁÐUR...15.995
JÓLATILBOD9.995

Robot RYKSUGU VÉLMENNI



Roomba 966

VERD ÁÐUR... 119.995
JÓLATILBOD 94.995

KitchenAid HRÆRIVÉLATILBOD



Queen of Hearts bökunarsett í 100 ára afmælisútgáfu að andvirði kr. 9.995 fylgir öllum KitchenAid hrærivélum!

FJÖLDI LITA VERÐ FRÁ 79.995



OBH NORDICA POPPVÉL

BIG POPPER

VERD ÁÐUR....8.995
JÓLATILBOD6.495

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Reykjavík 0 7 °C ↓	Ísafjörður -2 19 °C ↓	Akureyri 1 14 °C ↓
Egilsstaðir 0 5 °C ↑	Kirkjubæjarkl -4 10 °C ↓	Hveravellir -4 16 °C ↓

Norðan 20-28 m/s á vestanverðu landinu eftir hádegi í dag, fyrst norðvestanlands, en staðbundið 28-33 m/s í vindstrengjum við fjöll. Hægari vindur og úrkomuminna á Austfjörðum og Austurlandi. Frost 0 til 6 stig en frostlaust við suðaustur- og austurströndina í dag.

Miðvikudagur

Reykjavík 0 14 °C ↓	Ísafjörður -5 17 °C ↓	Akureyri 0 18 °C ↓
Egilsstaðir 1 14 °C ↓	Kirkjubæjarkl 1 23 °C ↓	Hveravellir -5 23 °C ↓

Fimmtudagur

Reykjavík -7 5 °C ↓	Ísafjörður -10 6 °C ↓	Akureyri -7 3 °C ↓
Egilsstaðir -5 5 °C ↓	Kirkjubæjarkl -9 3 °C ↓	Hveravellir -11 8 °C ↓

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

- LÁRÉTT**
- Hljóðfæri
 - Tæra
 - Skyldir
 - Planta
 - Í röð
 - Hylli
 - Garmur
 - Húsdýr
 - Sköpun
 - Sjónop
- LÓDRÉTT**
- Girnast
 - Hlunnindi
 - Tangarhald
 - Fjasa
 - Eldmóður
 - Merking
 - Seiði
 - Langar
 - Í röð

1	2	3		4	
5				6	7
8			9		
10				11	
		12			
13	14				
15				16	
	17				

LÁRÉTT: 1 sítan, 5 tæra, 6 að, 8 kakkus, 10 jk, 11 ástríða, 9 tákun, 12 síll, 14 vil, 16 rs.
LÓDRÉTT: 1 sækjast, 2 træk, 3 tak, 4 rausa, 7 ást, 12 skar, 13 svín, 15 tilurð, 17 hinna.

Skák Gunnar Björnsson

Atli Freyr Kristjánsson (2.177), Skákfélaginu Hugin, fann snjalla leið til jafnteflis gegn Guðmundi Kjartansyni (2.423), Taflfélagi Reykjavíkur.

29. Re5! Hxe5 30. Hxf7 Hf5 31. Hfg7+ Kf8 32. Hh7! ½-½. Skáksamband Breiðabliks, Miðbæjarskák í samstarfi við Bíó Paradís kynna til leiks ný umferða hraðskákmót opið öllum sem mun fara fram sunnudaginn 15. desember.

www.skak.is: Allar helstu skákfréttirnar



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

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

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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri nýu 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.

Pondus



Eftir Frode Øverli

Gelgjan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SR
STÓRSVEIT
REYKJAVÍKUR
KYNNIR:

GULLÖLD SVEIFLUNNAR

NÝÁRSTÓNLEIKAR Í ELDBORG
5. JANÚAR KL. 20.00

Björgvin Franz Gísalson

KK

Sifna Ágústsdóttir

Sigurður Flosason

STJÓRNANDI & KYNNIR:
Sigurður Flosason

Tilboð á Valeo rúðupurrkum



Með hverjum
tveimur Valeo
rúðupurrkum
fylgja 5 lítrar af
Vaski rúðuvökva

Tilboðið gildir út desember

 **Stilling**
Allt fyrir bílinn

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

**Hvað?
Hvenær?
Hvar?
Þriðjudagur**

hvar@frettabladid.is

10. DESEMBER 2019

Tónleikar

Hvað? Jazzkvöld
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex Hostel Skúlagötu
Kvintett danska trompetleikarans
Jakobs Buchanan. Ókeypis inn.



Um 160 listamenn sýna verk sín.

Jólasýning í Ásmundarsal

Sölusýningin Ég hlakka svo til stendur nú yfir í Ásmundarsal en þar er að finna verk um 160 listamanna. Verið er að endurvekja gamla hefð en sölusýningar voru haldnar fyrir jólni í Listvínasalnum á fimmta áratug síðustu aldar. Þá voru verk þekktustu listamanna þjóðarinnar sýnd samhliða verkum yngri og lítt þekktari listamanna.

Um 500 verk verða til sölu á sýningunni og hægt verður að pakka þeim beint í silkiprykktan jólapappír. Í Gryfjunni verður sett upp grafíkverkstæði þar sem valdir listamenn eru fengnir til að vinna verk á hverjum degi. – kb

LEIÐRÉTTING

Stjarna féll niður í dómi um flutning Óperukórsins á Sálumessu Verdis, sem birtist í mánuðagsblaði. Gagnrýnandi gaf fjórar og hálfu stjörnu en ekki þrjár og hálfu eins og misritaðist. Bedist er velvirðingar á þessu.



Hugmynd að mynd fæðist líka oft út frá litnum eða áferðinni á garninu, segir Loji. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Minningar um Reykjavík

Loji Höskuldsson sýnir útsaumsverk í Hverfisgalleríi. Verkin byggja á minningum hans um Reykjavík. Segist fá sterk viðbrögð.

Kolbrún
Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Loji Höskuldsson sýnir fjórtán útsaumsverk á sýningunni Súper lókal í Hverfisgalleríi Hverfisgötu. Spurdur um efnid sem hann notar í útsauminn segir hann: „Ég nota venjulegt garn. Ég hef prófað pólýester og bómull en ullin finnst mér henta best og gefa skemmtilegustu áferðina. Ég lita ekki sjálfur heldur kaupi litað garn. Kannski kemst ég einn daginn á þá skoðun að það sé algjörlega nauðsynlegt að ég liti allt saman sjálfur. Hugmynd að mynd fæðist líka oft út frá litnum eða áferðinni á garninu. Einhvern tímann gaf mamma mér ótrúlega ljótt garn og úr varð myndin Hlöllabátsæla í Austurstræti.“



Myndin Skólagarður er til sýnis á sýningunni í Hverfisgalleríi.

ÉG ER ÓTRÚLEGA ÞAKKLÁTUR FYRIR VIÐBRÖGÐIN OG ÞAÐ HVERSU VEL FÓLK TENGIR VIÐ VERKIN. ÞESSAR VIÐTÖKUR VIRKA MJÖG HVETJANDI Á MIG.

Hvetjandi viðbrögð

Spurdur hvenær áhugi hans á útsaumi hafi vaknað segir hann að það hafi gerst tiltölulega seint. „Ég var í Listaháskólanum og var að prófa alls konar hluti, gerði gjörninga og málaði. Ég var að fara austur á Seyðisfjörð á tveggja vikna námskeið og sagði við mömmu að mig langaði til að gera útsaum. Hún rétti mér flosnál, sem er nál sem virkar dálítið eins og rjómaþeytari, maður þræðir hana og snýr. Þegar ég fékk þessa nál gjörbreyttust áherslurnar. Þarna var ég kominn með tæki sem var millistykki milli mín og verksins. Árið 2010 fóru fyrstu verkin að verða til.“

Hann segist fá sterk viðbrögð við verkunum. „Viðbrögðin einnennast af þakklæti og verkin kæta fólk. Ég er ótrúlega þakklátur fyrir viðbrögðin og það hversu vel fólk tengir við verkin. Þessar viðtökur virka mjög hvetjandi á mig.“

Góðar minningar

Spurdur hvort skilaboð sé að finna í verkunum segir hann: „Þjóðfélagsrými er ekki inngangspunkturinn í verkunum en verður samt stundum útgangspunktur. Ég gerði eitt sinn verk sem sýndi fíflabreiðu. Myndin átti að vera frá útihátíð í Galta-læk, ég vildi hafa bláan lit í henni og appelsínugulan og svo vildi ég hafa þar Bónuspoka. Þegar ég var að gera myndina tilkynnti Bónus þá áætlun sína að taka plastpoka úr sölu. Á þeirri stundu breyttist titill myndarinnar og varð Síðasti Bónus plastpokinn.“

Þessi sýning heitir Súper lókal af því að þar eru portrett af minningum mínum um Reykjavík. Ég hef alltaf verið mjög hrifinn af þessari borg og hef mikinn áhuga á borgarskipulagi og arkitektúr.“

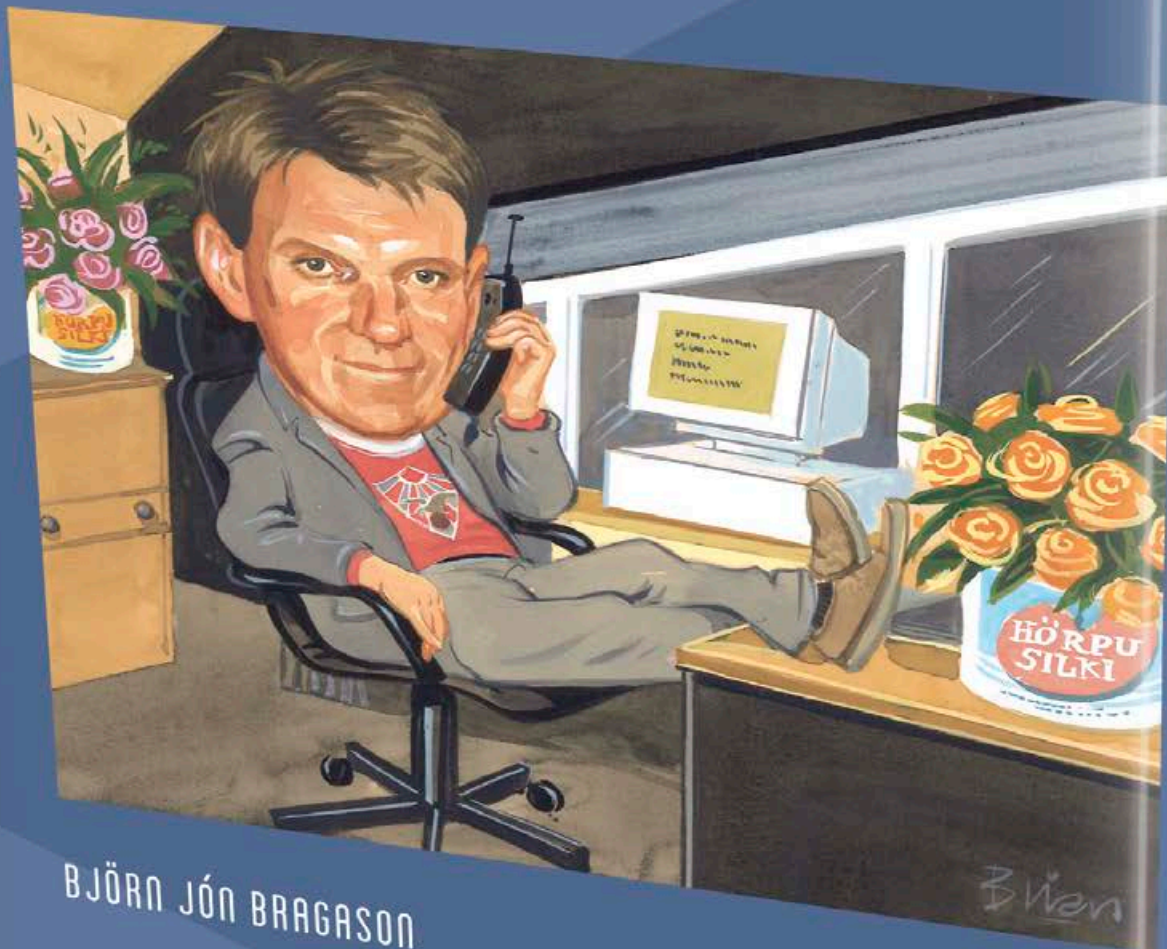
Alls kyns vörumerki og heiti eru áberandi í myndunum, þar á meðal Kjörís, Hörpusilki og blár Ópal. „Ég ólst upp í Álfrheimunum og Kjörismyndin er ódur til Álfrheimaísbúðarinnar. Ég vann í Hörpu Sjöfn og fannst málningardollurnar þeirra mjög flottar og á nokkrar heima. Fyrir mér eru þetta góðar minningar.“ segir Loji.

Jólastöðin þín

Við pökkum inn jólnum með bestu jólatónlistinni!

Lífið í lit

HELGI MAGNÚSSON LÍTUR UM ÖXL



BJÖRN JÓN BRAGASON

Endurminningar Helga Magnússonar lýsa miklum átökum að tjaldabaki í íslensku viðskiptalífi og eru jafnframt saga af farsælum viðskiptum þriggja kynslóða í 117 ár. Hér er m.a. fjallað um Hafskipsmálið, átökin í Íslandsbanka fyrir Hrun, uppgjörið við Sjálfstæðisflokkinn þegar Viðreisn var stofnuð, átökin um lífeyrissjóðina o.fl. o.fl.

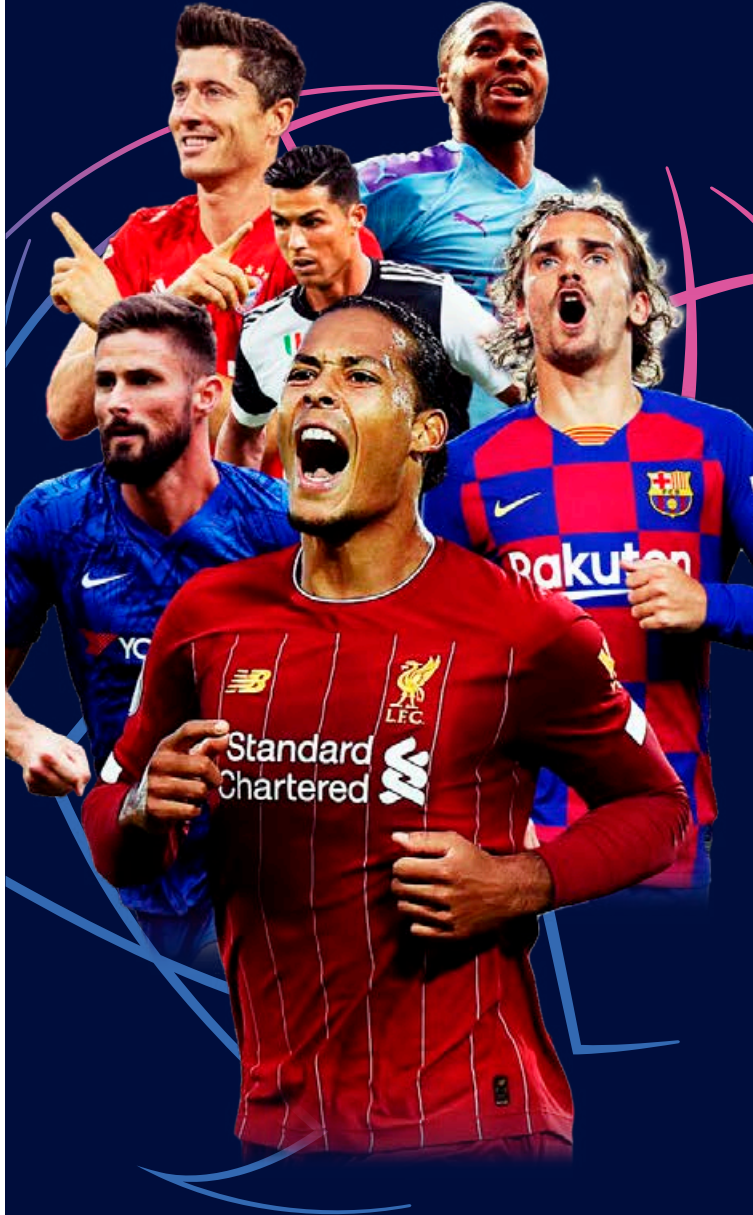
Bókina prýða nærri 500 myndir.

Björn Jón Bragason, lögfræðingur og sagnfræðingur, skráir endurminningar Helga.

SKRUDDA



UEFA CHAMPIONS LEAGUE®



MEISTARADEILDIN ÞRIÐJUDAG OG MIÐVIKUDAG

HVAÐA LIÐ FARA ÁFRAMÍ
16 LIÐA ÚRSLIT?

MEISTARADEILDARMESSAN
ALLIR LEIKIRNIR Á EINUM STAÐ



Tryggðu þér áskrift
stod2.is | 1817

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

RÚV SJÓNVARP

05.50 Rússland - Svartfjallaland Bein útsending frá leik í milliriðli á HM kvenna í handbolta.
10.35 Íþróttafrek sögunnar Suður-Afríska ruðningsliðið og Emil Zátópek
11.05 Íþróttafrek Pétur Guðmundsson Brot úr þáttaröðinni Íþróttafrek Íslendinga. Í þessum þætti er fjallað um körfuknattleiksmanninn Pétur Guðmundsson, sem var fyrsti Íslendingurinn til að spila í NBA-deildinni.
11.20 Svipjód - Rúmenía Bein útsending frá leik í milliriðli á HM kvenna í handbolta.
13.05 Kastljós
13.20 Menningin
13.30 Gettu betur 1988 Flensborg - MS
14.00 Gómsæta Ísland
14.30 Tónstofan Bryndis Halla Gylfadóttir Þættir frá 1990-1992 þar sem íslenskir tónlistarmenn eru sóttir heim. e.
14.55 Jólin hjá Mette Blomsterberg Mette Blomsterberg er komin í jólasþap. Hún bakar og skreytir eins og henni einni er lagið og fyllir heimilið af jólaangan og stemningu. e.
15.25 Stíklur
15.55 Viðtalið Guðrún Johnsen
16.20 Menningin - samantekt
16.50 Íslendingar Jón Helgason
17.50 Táknálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Jóladaðgatalið. Jólakóngurinn Karvel er níu ára og býr í Silfur-skógi með fjölskyldu sinni. Hann hefur ákveðið að jólin í ár verði betri en nokkru sinni fyrr. Margt getur komið í veg fyrir að það rætist og þess vegna hefur hann undirbúið sig sérstaklega vel. En samt verða jólin allt öðruvísi en hægt var að ímynda sér.
18.24 Krakkar í nærmynd Suma
18.40 Jólamlar KrakkaRÚV
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.05 Tracey Ullman tekur stöðuna - Jóláþáttur Gamanþættir með leikkonunni Tracey Ullman þar sem hún tekur heimaland sitt, Bretland, fyrir og gerir því skil í gegnum alls kyns óborganlegar persónur. Þættirnir hafa verið tilnefndir til Emmy-verðlauna.
20.40 Stephen Hawking. Skipulag alheimsins
21.30 Donna blinda
22.00 Tiufréttir
22.15 Veður
22.25 Á hælum morðingja Rellik Breskir spennuþættir í sex hlutum frá BBC um rannsóknarlögreglumennina Gabriel Markham og Elaine Shepard sem eltast við raðmorðingja. Sagan er sögð aftur á bak. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
23.25 Rivieran
00.10 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

11.30 Hero World Challenge Útsending frá Hero World Challenge á PGA-mótaröðinni.
16.30 2019 Presidents Cup Preview Show
17.25 Golfing World Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem við kemur golfheiminum.
18.15 Hero World Challenge
23.15 Golfing World Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem við kemur golfheiminum.

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

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Dr. Phil
08.45 The Late Late Show
09.30 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 The King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 Dr. Phil
13.50 Life in Pieces
14.15 Survivor (
15.00 Top Chef
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Late Late Show
19.00 America's Funniest Home Videos
19.20 The Mick
19.45 The Neighborhood
20.10 Jane the Virgin
21.00 FBI
21.50 Evil
22.35 Cloak and Dagger
23.20 The Late Late Show
00.05 NCIS
00.50 New Amsterdam
02.20 Beyond Ungur maður vaknar úr dái eftir 12 ár og uppgötvar að hann hefur öðlast yfirnáttúrulega krafta sem flækir hann inn í hættulegt samsæri.

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregni
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregni
12.50 Dánarfregni
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Lofthelgin
15.00 Fréttir
15.03 Frjálsar hendur
16.00 Siðdegisfréttir
16.05 Viðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestir
18.00 Spegillinn
18.30 Hljómboxið
18.50 Veðurfregni
18.53 Dánarfregni
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.35 Kvöldsgagan. Hús úr húsi
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregni
22.10 Samfélagið
23.05 Lestir
00.00 Fréttir
00.05 Nætúrútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.05 Every Day
12.45 Lego Scooby-Doo! Blowout Beach Bash
14.05 Ocean's Eleven
16.00 Every Day
17.40 Lego Scooby-Doo! Blowout Beach Bash
19.00 Ocean's Eleven
21.00 Tanner Hall
22.35 Terminal
00.10 The Girl in the Book
01.35 Tanner Hall

STÖÐ 2

08.00 Friends
08.25 Masterchef USA
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 First Dates
10.10 NCIS
10.55 Masterchef USA
11.35 Sendiráð Íslands
12.00 Um land allt
12.35 Nágrannar
13.00 So You Think You Can Dance
14.30 So You Think You Can Dance
15.15 Seinfeld
15.40 Inside Lego at Christmas
16.30 Nettir Kettir
17.15 Hversdagsreglur
17.43 Bold and the Beautiful
18.03 Nágrannar
18.28 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Aðventumolar Árna í Árdal
19.20 The Goldbergs
19.45 Modern Family
20.10 His Dark Materials
21.05 Blinded
21.50 Amanda Seales. I Be Knowin'
22.55 Mrs. Fletcher
23.30 Orange is the New Black
00.25 NCIS
01.10 NCIS
01.55 The Son
03.20 The Son
04.05 Death Row Stories

STÖÐ 3

19.10 Kevin Can Wait
19.35 Modern Family
20.00 Friends
20.25 Seinfeld
20.50 Making Child Prodigies
21.20 Veep
21.55 Flash
22.40 Pretty Little Liars. The Perfectionists
23.25 Arrow
00.10 Kevin Can Wait
00.35 Modern Family
01.00 Friends
01.25 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

08.00 Afturelding - Stjarnan Útsending frá leik í Olís deild kvenna.
09.30 Udinese - Napoli
11.10 Ítölsku mörkin
11.40 Real Madrid - Espanyol
13.20 Spænsku mörkin
13.50 Football League Show
14.20 Fjöltnir - HK Útsending frá leik í Olís deild karla.
15.50 Valur - FH Útsending frá leik í Olís deild karla.
17.20 Seinni bylgjan
18.50 Meistaradeild Evrópu - fréttapáttur
19.15 Meistaradeildarmessan
22.00 Meistaradeildarmörkin
22.30 UFC Ultimate Knockouts
22.55 UFC 242. Khabib vs Poirier

STÖÐ 2 SPORT 2

17.45 Salzburg - Liverpool Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.
19.50 Inter - Barcelona Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.

STÖÐ 2 SPORT 3

19.50 Chelsea - Lille Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.

STÖÐ 2 SPORT 4

19.50 Ajax - Valencia Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.

FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útlit Saga
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

Vinsælustu bækurnar í Bónus*



1. Tregasteinn

Arnaldur Indriðason

2. Leikskólalögin okkar

Jón Ólafsson - Úlfur Logason

3. Þinn eigin tölvuleikur

Ævar Þór Benediktsson

4. Þögn

Yrsa Sigurðardóttir

5. Útkall - Tílandi tímasprengja

Óttar Sveinsson

6. Gamlárskvöld með Láru

Birgitta Haukdal

7. Um tímann og vatnið

Andri Snær Magnason

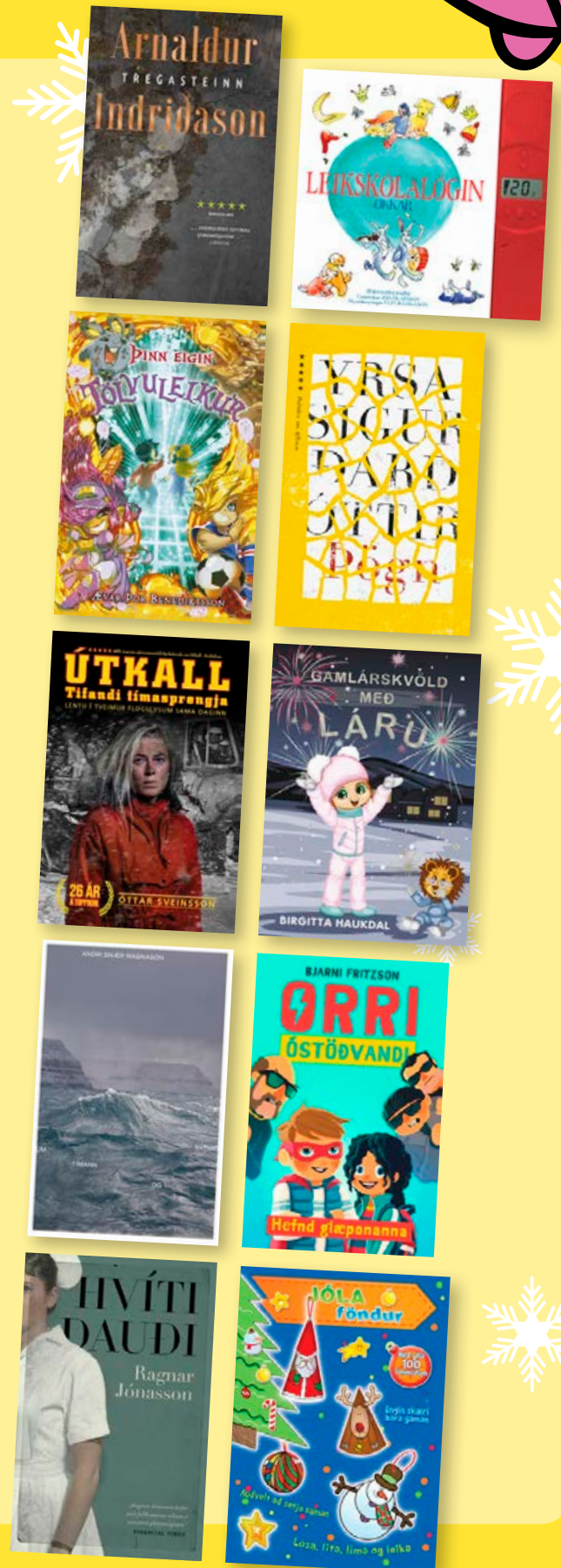
8. Orri óstöðvandi - Hefnd glæpananna

Bjarni Fritzson

9. Hvíti dauði

Ragnar Jónasson

10. Jólaföndur



BÓNUS

EKKERT
BRUÐL

Veðurofsabíó í rauðu útgöngubanni

Veðurstofan varar við bandbrjáluðu veðri í dag og slíkt skal taka alvarlega. Réttast er að hanga bara heima og horfa á sígildar áminningar um þá miklu ógæfu sem getur fylgt því að vera á óþarfa þvælingi í ofsaveðri.

Veðurstofan sveiflast á milli appelsínugulra og rauðra ljósa, Vegagerðin boðar að vegum verði lokað og hjá Landsbjörg bíður viðbúinn mannskapurinn átekt og býr sig undir það sem gæti orðið mesti veðurofsi ársins.

Dagurinn í dag er innidagur eða eins og Davíð Már Bjarnason, upplýsingafulltrúi Landsbjargar, orðaði það á Fréttablaðið.is í gær þegar hann ítrekaði „þessi tilmæli sem óma hérna frá öllum aðilum um að fólk fylgist með færð á vegum og veðurspám og láti það frekar bíða að keyra á milli landshluta heldur en að vera að vaða út í einhverja óvissu“.

Allur er varinn góður og spurning hvort nokkur ástæða sé yfirleitt til þess að þvælast á milli húsa ef spár rætast í dag. Voðinn er nefnilega vís þegar gustar af Kára í jötunmód. Því fengu þau Helen Hunt og Bill heitinn Paxton að kynna

í hamfaramyndinni Twister sem hefur eins og efniviðurinn bara sótt í sig veðrið síðan hún geisadi í kvikmyndahúsum 1996.

Hunt og Paxton leika fráskilin hjón sem hafa gert eltingaleiki við og rannsóknir á fellibyljum að ævistarfi og þegar einn sá brjáladaasti sem sögur fara af skellur á Oklahoma finna þau á eigin skinni að hvirfilbyljir geta sameinað fólk á meðan þeir sundra öllu sem verður á vegi þeirra.

Lærdómsrík mynd og áminning um að fara eftir tilmælum Veðurstofunnar í fávíðri en slík ósköp miðast við að vindhraði hafi náð 33 metrum á sekúndu sem jafngildir 64 hnútum eða 12 vindstigum af gamla skólanum. Samkvæmt Almannavörnum geta afleiðingar slíks djöfulgangs verið „mann-tjón, tjón á eignum og innviðum, búfenaði, uppskeru og umhverfinu“. Nautgripir takast einmitt á loft í Twister þannig að heima er best í dag.

toti@frettabladid.is



Helen Hunt og Bill Paxton óhýðnast Veðurstofunni þegar þau freista þess að komast til Oz aðra leiðina.



FRÍKIRKJAN
Í REYKJAVÍK

Helgihald á aðventu og jólum

11. des. mið. kl. 20:00 Aðventukvöld, fjölbreytt og glæsilegt tónlistarkvöld.

Ríthöfundurinn **Andri Snær Magnason** er aðalræðumaður kvöldins og les úr bók sinni Um tímann og vatnið. Fram koma: Tríóíð Fjarkar, Sönghópurinn við Tjörnina, Hjómveitin Mantra ásamt Gunnari Gunnarssyni og barnakór Fríkirkjunnar undir stjórn Álfheiðar Björgvinsdóttur. Sr. Hjörtur Magni leiðir stundina.

15. des. sun. kl. 14:00 Jólátrésskemmtun Fríkirkjunnar í Reykjavík.

Stundin hefst með samveru í kirkjunni. Síðan verður haldið upp í safnaðarheimili þar sem verður sungið og dansað í kringum jólátréð með jólasveininum. Kaffi og meðlæti fyrir alla.

22. des. sun. kl. 14:00 Heilunarguðsþjónusta á vegum Sálarrannsóknarfélagis Íslands, Fríkirkjunnar og Kærleikssetursins.

24. des. þri. kl. 18:00 Aftansöngur á aðfangadagskvöldi.

Póra Einarsdóttir sópran syngur einsöng. Sönghópurinn við Tjörnina ásamt strengjakvartett kirkjunnar syngur jólin inn og leiðir safnaðarsöng undir stjórn Gunnars Gunnarssonar. Sr. Hjörtur Magni leiðir stundina.

25. des. mið. kl. 14:00 Hátíðarguðsþjónusta á jóladag.

Ljósanna hátíð fagnað með rísandi sóli. **Egill Ólafsson** söngvari syngur og spjallar um tónlistarval sitt. Sr. Hjörtur Magni, Sönghópurinn við Tjörnina ásamt Gunnari Gunnarssyni.

31. des. þri. kl. 16:00 Aftansöngur á gamlársdag.

Hjómveitin **Eva** ásamt Sönghópnum við Tjörnina leiða safnaðarsöng ásamt Gunnari Gunnarssyni. Sr. Hjörtur Magni leiðir stundina



Loffferðir til Oz (1939)

Ætla má að óreglulegar áætlunarferðir frá Borgartúni, yfir regnbogann alla leið til Oz, hefjist síðdegis. Ferðamatinn er allur hinn frumstæðasti og óþægilegur eftir því, hvorki sæti né veitingar eru í boði og heimferð er háð því að fólk eigi pantaðan tíma hjá galdrakarlinum og muni eftir að pakka rauðum rúbínskóm. Farsælla að fara hvergi og horfa frekar á hina sígildu mynd The Wizard of Oz frá 1939 en í þá daga hafði fólk ekki rænu á að loka sig frá fávíðrum.



Kæstur hákarl í kortunum (2013)

Veðrið er til alls líklegt þannig að stundum taka beljur flugið, froskum rignir og í verstu tilfellunum ryksugar rokið geðstirða og tannhvassa hákarla upp úr heimshöfunum og údar þeim yfir byggð ból og þá helst borgir þar sem Beverly Hills 90210-lúðinn Ian Ziering og American Pie-leikkonan Tara Reid eru stödd hverju sinni.

Veðurfáranleikar þeirra hófust meðsjónvarpsmyndinni Sharknado 2013. Ómótstæðilega slæm mynd sem verður einhvern veginn heillandi á surrealistískan hátt. Enda herfur hún getið af sér svo margar og verri framhaldsmyndir að ástandið er fyrir löngu orðið eldrautt.

Íslendingar eru vanari því að það rigni eldi og brenni- steini en fátt er svo með öllu illt og gangi verstu spár eftir í dag þá rignir kannski yfir okkur makríl.



Hnattræn kullun (2004)

Leikstjórinn Roland Emmerich er mjög hamfarasinn- aður og hefur átt fyrir salti í grautinn með því að kalla alls kyns óværu yfir mannkyn; geimverur í innrásar- ham, japönsku risafurðuskepnuna Godzilla og í The Day After Tomorrow frá 2004 sýndi hann og sannaði að enginn er hann afneitunarsinninn. Sú mynd er skit- kaldur veðurhrollur en í henni snýr hann hnattrænni hlýnun upp í ofsakullun þannig að leikararnir Dennis Quaid og Jake Gyllenhaal þurfa að stíga fram sem ólík- legir mannkynsfrelsarar og leiða þjóð sína í gegnum nýja isöld. Brrrrr...



Óðs manns innivera (1980)

Tímamótahryllingsmyndin The Shining inniheldur ráð- lagðan dagskammt af óveðursafþreyingu auk þess sem boðskapur hennar á sjaldan betur við en þegar fólk er þvingað til inniveru vegna veðurs.

Þá er nú eins gott að vera vel byrgur og við öllu búinn. Eiga nóg af snarli, snakki, mat og drykk. Vera með góðar kvikmyndir klárar og bækur, kerti, spil og aðra afþreyingu tiltæka. Mörg dæmi hafa sannað að einangrun og innivera geta gert fólk svo bandbrjálað af andlegum kláða og eirðarleysi að það getur orðið hættulegt sjálfum sér og öðrum.

ORMSSON

Jólin 2019



Tefal



30%



SteamOne

GUFA FYRIR JÓLIN

VERÐ

27.900 kr



SAMSUNG

65"

VERÐ FYRIR

319.990 kr

VERÐ NÚ

269.900 kr

QLED

2019

55"

VERÐ FYRIR

239.990 kr

VERÐ NÚ

199.900 kr

VERÐ FYRIR

499.990 kr

75"

VERÐ NÚ

429.900 kr

brabantia



MIKIÐ ÚRVAL AF RUSLAFÖTUM, *ALLAR STÆRÐIR

Tefal



40%

VERÐ FYRIR

9.990 kr

VERÐ NÚ

5.994 kr

24 cm

8.990 kr

5.394 kr

20 cm



AEG UPPÞVOTTAVÉL COMFORT LIFT *VARA VÆNTANLEG

20%



AEG

SPAN HELLUBORÐ

VERÐ FYRIR

109.900 kr

VERÐ NÚ

87.920 kr



AEG VERÐ OFN

*VARA VÆNTANLEG

HT944 188 111



B&B A9

VERÐ FRÁ

365.000 kr

SAMSUNG

VERÐ FYRIR

129.990 kr

VERÐ NÚ

99.900 kr

SOUNDBAR SAHW-Q76R/XE



30%

AEG

VERÐ FYRIR

33.990 kr

VERÐ NÚ

23.730 kr

20%

AEG

RYKSYUGUR

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800

Skoðuðu úrvalið okkar á

ORMSSON.IS



ORMSSON Greiðslukjör



*SENDUM UM LAND ALLT

Opunartímar:
Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-15



ormsson



M18 FUEL
M18 FLAG
Alvöru sliþirokekur frá Milwaukee

Fyrsti stóri sliþirokekurinn **knúinn af einni rafhlöðu** sem skilar afli til þess að slípa, er léttari en snúrurokekur í sinni stærð.

Sveigjanlegt rafhlöðukerfi sem virkar með öllum **Milwaukee® M18™** rafhlöðum.

Verð 136.900 kr. (með rafhlöðu)

VERKFÆRA SALAN

vfs.is



ALUPROF **GEZE**

Bjódum upp á sjálfvirkan hurðaopnunarþúnað, hurðir og gluggakerfi ásamt uppsetningu og viðhaldi á þúnaði.

Áratuga reynsla.

JARN&GLER

Járn & Gler ehf. • Skútuvogur 1h. Barkarvogsmegin
104 Reykjavík • S. 58 58 900 • www.jarngler.is

Slakaðu á með Slökun

Einkenni magnesíum-skorts

- ~ Litil orka
- ~ Þróttleysi
- ~ Veik bein
- ~ Hormóna ójafnvægi
- ~ Svefntruflanir
- ~ Vöðvakrampar, kippir og spennar
- ~ Köllkun líffæra
- ~ Óreglulegur hjartsláttur
- ~ Kvíði
- ~ Streita
- ~ Pirringur



Mamma Veit Best
HREIN HEILSA

www.mammaveitbest.is

SAFNIÐ

Blaðið í dag og safn eldri blaða á frettabladid.is

HLAÐVARPIÐ

á FRETABLAÐID.IS - hlustaðu þegar þér hentar



Elsa Jónsdóttir og Björn Loki Björnsson opna sýninguna Kuldaljód á morgun. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Krot, Krass og Kuldaljód

Á morgun verður sýningin Kuldaljód opnuð. Það er listateymið Krot og Krass sem stendur að henni, en það er skipað þeim **Birni** og **Elsu**.

Á morgun opnar listateymið Krot og Krass sýninguna Kuldaljód. Krot og Krass er skipað þeim Elsu Jónsdóttur og Birni Loka Björnssyni. Þau hafa starfað saman í þrjú ár, og beitt kröftum sínum víða. Verkin sem þau vinna eru helst grafísk verk byggð á gömlum íslenskum útskurði.

Í gámahverfi á Árósum

„Núna erum við að vinna með fundin orð,“ segir Elsa og útskýrir svo: „Við skoðum íslenskt mál og veltum okkur upp úr því. Við vinnum þetta oft frekar staðartengt. Við höfum unnið nánast á nýjum stað í hverjum mánuði allt þetta ár. Þetta er eiginlega sjálfsköpuð residensía.“

Í ár hafa þau dvalið víðs vegar um landið með stoppi í Árósum.

„Á þessu ári höfum við verið í Bolungarvík, Siglufirði, Neskaupstað, Seyðisfirði og Flateyri. Við stoppuðum í tæpa tvo mánuði í Árósum þar sem við bjuggum í gámahverfi fyrir sjálfstætt starfandi listamenn,“ segir Björn Loki.

A stöðunum vinna þau sín eigin verk en skilja oft eftir sig vegglistaverk, sem tengjast stundum veru þeirra í bænum á einn eða annan hátt.

„Ástædan fyrir því að við fórum upphaflega á svona flakk var að við fórum að leigja minna stúdíó hérna í bænum fyrir tveimur árum. Þannig að við ákváðum að kaupa okkur húsbíl. Við vildum prufa að fara eitt hvert annað að vinna, eitthvert út á land,“ segir Björn Loki.

Þau segja mun ódýrara að leigja rými undir listsköpun sína úti á landi, og ekki skemmi fyrir að komast í nýtt og ódruvisu umhverfi. Þau segja einangrunina einnig geta hjálpað til við að halda þeim við efnid.

Svaðilfór í Borgarnesi

Sýningin er einnig ætluð sem útgáfuhóf fyrir þriðju útgáfu Krots og Krass. Síðustu tvö ár hafa Elsa og Loki gert samantekt á listsköpun sinni yfir hvert ár undir lok þess og gefið út á bók.

„Kuldaljód kemur svo til okkar þegar við erum í Bolungarvík. Í nokkra mánuði sést ekki til sólar,



Hægt verður festa kaup á þriðja bindi Krots og Krass á staðnum.

það kemur smá birta og svo aftur myrkur. Við vorum þarna innilokud í einhverju stúdíói og öll verkin bera merki um það,“ segir Elsa, en öll verkin á sýningunni voru einmitt gerð í Bolungarvík.

„Allt sem við gerðum þar var einhvern veginn tengt þessu. Það er svolítið þannig. Við gerðum til dæmis vegglistaverk í Borgarnesi þar sem stendur orðið svaðilfór, því það átti svo vel við dagana á undan,“ bætir Björn Loki við.

Húsbíllinn hefur líka komið sér vel á ferðalögum tvímenninganna. Í íslensku veðráttunni var gott að gera leitað í hlýjan húsbíl, þar á meðal á LungA.

„Það voru örugglega um 25 manns

inni í bílnum á einum tímamarki, að skýla sér fyrir veðrinu,“ segir Elsa. „Það var alveg troðfullt,“ bætir Björn Loki við.

Fyrsta árið sem þau fóru á flakk tóku þau líka landsbyggðina, en árið eftir fóru þau vítt og breitt um Evrópu á húsbílum.

„Í ár tókum landsbyggðina svo aftur, en fórum líka í alveg fjögur verkefni í Danmörku. En húsbíllinn fékk að bida heima í þetta skipti,“ segir Elsa.

Sýningin Kuldaljód verður opnuð á morgun klukkan 16.00 á Ingólfsstræti 6, en þar verður einnig hægt að næla sér í þriðja bindi af Kroti og Krassi. Sýningin stendur yfir til 17. desember. steingerdur@frettabladid.is

BÓK ER BESTA JÓLAGJÖFIN!



Gústi
TILBOÐSVERÐ: 5.999.-
Verð áður: 8.399.-



SKÁL og hnífur - Búblubókin
TILBOÐSVERÐ: 4.599.-
Verð áður: 6.499.-



Bók um bý
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð áður: 4.999.-



Bók um tré
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð áður: 4.999.-



Stelpur sem ljúga
TILBOÐSVERÐ: 4.899.-
Verð áður: 6.999.-



Kvöldverðarboðið
TILBOÐSVERÐ: 2.999.-
Verð áður: 3.999.-



Þ13ETTÁN (Þrettán)
TILBOÐSVERÐ: 3.499.-
Verð áður: 4.999.-



Úr eldhúsinu okkar - Veganistur
TILBOÐSVERÐ: 4.899.-
Verð áður: 6.999.-



Hvísl hrafnanna
TILBOÐSVERÐ: 3.699.-
Verð áður: 5.299.-



Boðorðin
TILBOÐSVERÐ: 4.899.-
Verð áður: 6.999.-



Sólarhringl
TILBOÐSVERÐ: 4.899.-
Verð áður: 6.999.-



Nornin
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð áður: 4.999.-



Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4
Álfabakka 16, Mjódd

Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Krossmóa 4

Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1
Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

PENNINN

Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 11. desember eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 550 5000

Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is Auglýsingadeild 550 5050 auglysingar@frettabladid.is

Prentun Torg.ehf

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VIÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

Póst dreifing Dreifing dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR

Hauks Arnar
Birgissonar



Gott í hófi

Ég er svo saddur! Samt er ég bara búinn að fara í þrjú jólaboð. Það eru enn tvær vikur til jóla svo ekki verður hjá því komist að fara í nokkur boð til viðbótar. Borða meira flesk. Síðustu þrjá daga hef ég borðað pörusteik í öll mál. Það getur ekki verið hollt en hún er bara svo góð. Ég ræð ekki við mig. Ég gæti aldrei verið vegan, þó ekki væri nema af þessari ástæðu.

Ég er þegar byrjaður að upplifa kulnun í neyslu og hugsna til þess að sjálf jólin eru eftir. Hádegishittingar, kókuboð og kvöldverðir. Dag eftir dag. Hugtakið „allt er gott í hófi“ fær nýja merkingu. Hófin eru mörg og allt sem er á veislu-borðunum er gott.

Óhófið hefur hins vegar gert það að verkum að mér líður eins og fylltum kalkúni sem á aðeins 20 mínútur eftir af eldunartímanum. Þið vitið, rétt áður en lokið er tekið af ofnpottinum og hitinn settur á 250 gráður – svona rétt til að brúna fuglinn í lokin. Það felst samt smá huggun í því að það séu einungis 20 mínútur eftir.

Nú tel ég niður dagana þar til minar mest fyrirgefandi skyrtnur hafa snúið við mér bakinu og ég get hafið nýtt og betra líf um áramótin. Kannski þarf maður, eftir allt saman, að stunda fullkomið óhóf yfir jólin – því annars hefur maður enga ástæðu til þess að strengja áramótaheit um mannbætandi lífsstíl.

En talandi um óhóf – í guð-anna bænum hættið að setja myndbönd af jólatónleikum inn á samfélagsmiðla. Nú segi ég stopp. Upplifunin er ekki að skila sér í gegnum símann. Treystið mér.

Gerðu gæða- og verðsamanburð

SOFÐU VEL UM JÓLIN

Stillanleg hjónarúm með þráðlausum fjarstýringum



- ★ Hliðar og endastopparar svo dýnur færast ekki til
- ★ Tviðert stálgrind
- ★ Einföld og þægileg fjarstýring
- ★ Hljóðlátir og kraftmiklir mótórar
- ★ Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn

BODYPRINT X Reverie

Reverie 7S með Bodyprint heilsudýnum 2x90x200 - Verð frá 589.900,-
Reverie 3E með Deluxe heilsudýnum 2x90x200 - Verð frá 325.900,-



NÝTT 2020

BODYPRINT®

Nýr stillanlegur 2020 heilsukoddi kemur fyrir jól. - 3 stærðir
Verð kr. 17.900,-
Jólatilboðsverð kr. 14.320,-

Jólagjafir fyrir alla fjölskylduna

Mikið úrval af hvíldarstólum og sófum á fræabæru verði

Mikið úrval af sængum og koddum frá Brinkhaus Jólatilboðsverð frá kr.19.720,-



Bolzano

Hágæða leðursófi, 2ja eða 3ja sæta - Litir: Brúnt, svart.
Verð frá kr. 189.900,- 269.900,-



Frábært verð

Colombo

Nettur hornsófi, svart leður, Til með hægri eða vinstri tungu
Verð áður kr. 349.900,-
Jólatilboð Verð kr. 279.900,-



20% afsláttur



Eitt mesta úrval landsins af rúmötum, lökum og hlífðardýnum



Mikið úrval af rúmteppum í flestum stærðum

FRÁBÆR FLUTNINGSTILBOÐ UM ALLT LAND



Fáðu tilboð í flutning um allt land hjá okkur
Dæmi: Flutningur á rúmi til Ísafjarðar
160x200 cm rúm með botni og fótum kr. 14.900,-
sjá nánar á heimasíðu okkar svefnogheilsa.is

FRÍ HEIMSENDING Á MJÚKVÖRU



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

Jóla DAGATAL

★ SVEFNS & HEILSU ★ 2019 ★

Glasilegir vinningar dregnir út DAGLEGA frá 1. - 24. desember

TAKTU ÞÁTT Á SVEFN OG HEILSA.IS

Svefn & heilsa



Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233 | Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150 | Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00 | Laugardaga 12:00 - 16:00
UmboðsaðilarHúsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum

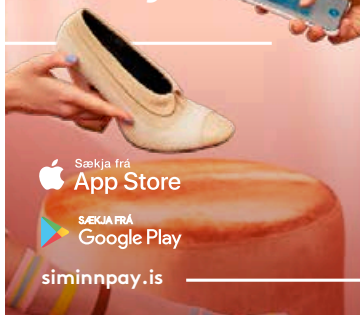
FRÍTT KAFFI Í DESEMBER

Kvikk ON THE GO



Pay Léttkaup

Dreifðu greiðslum, borgaðu eftir jól



Sækja frá App Store

Sækja frá Google Play

siminnpay.is