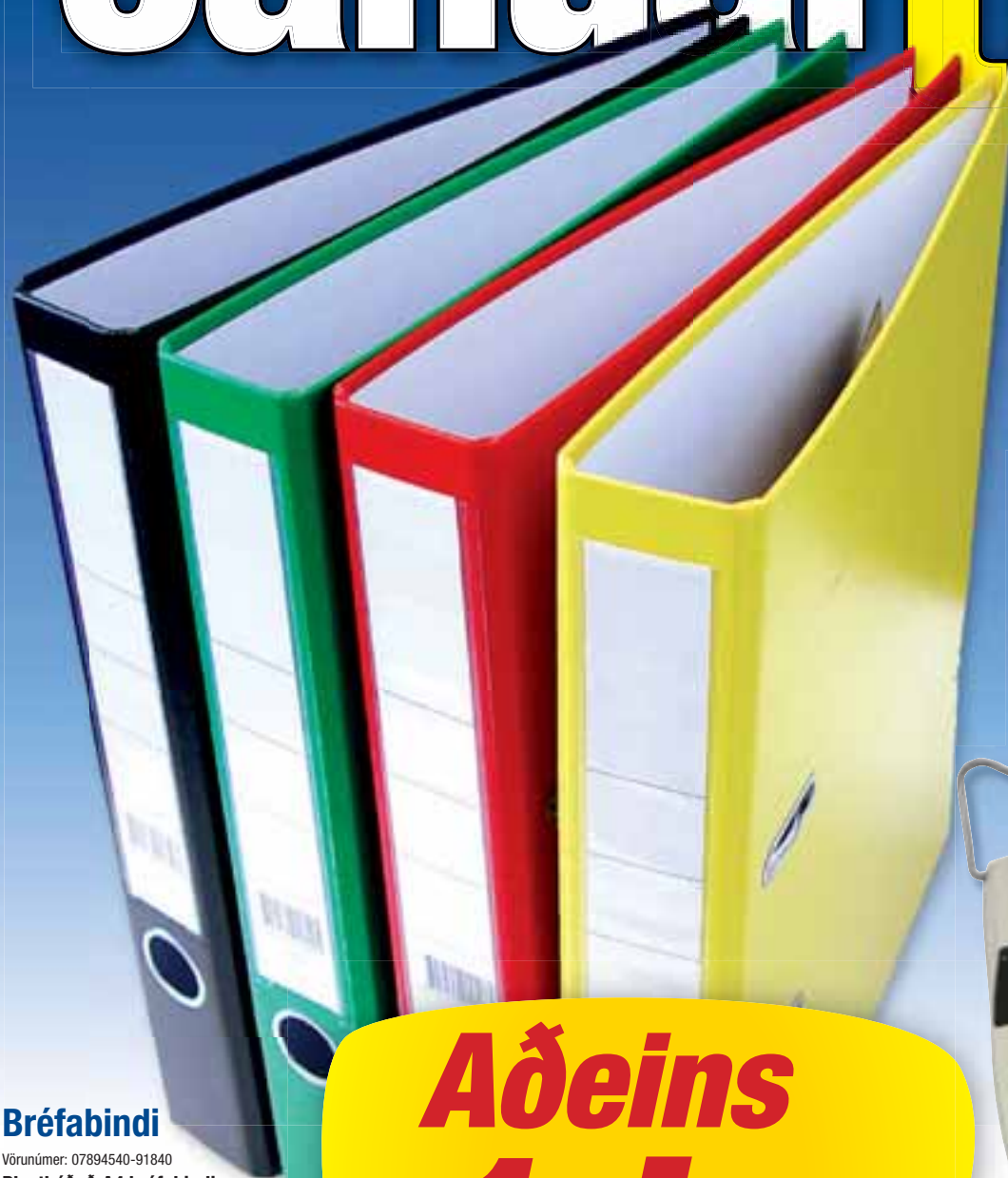


Janúartilboð



Bréfabindi

Vörunúmer: 07894540-91840
Plasthúðuð A4 bréfabindi,
52 og 85 mm.
Fást í mörgum litum.

**Aðeins
1 kr.**

Hámark 20 möppur á mann!



Fartölva

HP Compaq P-M 750 15.0

Vörunúmer:
Intel® Pentium® M Processor 750, 1.86 GHz
Intel® Centrino® Mobile Technology,
64 bita tækni. 1MB cache minni
Þyngd 2,7 kg
Höggvörn á hörðum diskum
Vökvörn á lykilorði

139.900,-



Ofurábyrgð
3 ára alþjóðleg
ábyrgð á vinnu
og varahlutum.
Hraðþjónusta

Skjár: 15" SXGA 1400x1050 skjákort Intel Graphics Media Accelerator 900	Drif: DVD+/-RW (DVD skrifari)	Centrino örgjörvi eykur afköstin	802.11b/g WLAN Bluetooth (bráðlaust netkort)
512 MB Minni: 512MB DDR SDRAM Mest 2 GB (stakur kubbur)	Lithiumrafflaða allt að 3,45 klst (8,45 klst með ferðarafhliðunni)	60 GB Harður diskur: 60GB 5400rpm	Stýrikerfi: Win XP-Pro með servicepack 2

Geisladiskar



01 geisladiskar 25 á spindli
Vörunr 7203000090022

995,-

01 geisladiskar 50 á spindli
Vörunr 7203000090004

1.995,-

Skjávarpí Vörunúmer: L1596A
HP vp6120 digital projector



99.900,-

2000
Birta ANSI lumens: 2000

- Úplausn : 1024x768
- Birta ANSI lumens: 2000
- Skerpa: 2000:1
- Tækni: DLP
- Hljóð: 36dB
- Ummál: 30,8 x 23,8 x 9,5cm
- Þyngd: 3kg
- Tengir: VGA, S-Video, Component
- Composite Video, hljóð
- Lampaending: 2000 klst. í Standard mode
- 3000 klst. í Saver mode
- Annað: Fjarstýring með músarbendli
- Ábyrgð: 2ja ára

Blaðabakkar

Vörunúmer: 3501027
Han blaðabakkar.
Margir litir.

**Aðeins
99 kr.**



ÓÞÝRT

Karce borðreiknivél

Vörunúmer: 492d69csm-egi

1.990,-

**ÓTRÚLEGT
VERÐ**



**50stk.
í pakka**

495,-
Kúlupennar

Vörunúmer: 6724460
Office Mate kúlupennar.



Office 1 Smáralind
Virka daga frá 11-19,
laugardaga 11-18,
sunnudaga 13-18
Office 1 Skólunni 17
Virka daga frá 9-18,
laugardaga frá 11-16,
sunnudaga 13-17
Office 1 Akureyri og Ísafirði
Virka daga frá 10-18,
laugardaga frá 11-16
sunnudaga 13-17
Egilsstöðum
Virka daga frá 10-18,
laugardaga frá 11-14
sunnudaga 12-16
Afgreiðslutímar verslana!

Office 1 Superstore

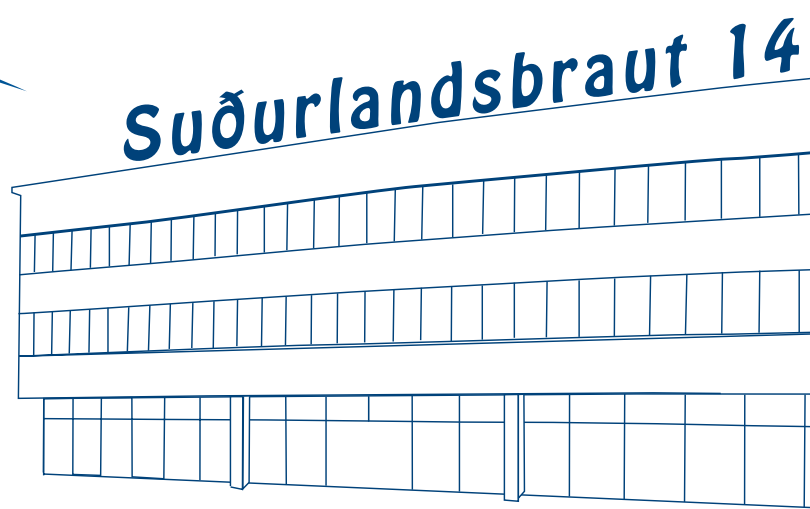
Gleðilegt
nýtt ár!



Póstkröfusími: 550 4100 eða á pontun@office1.is

Verð geta lækkað án fyrirvara

Tilboðin gilda í janúar 2006 eða á meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um myndbreytingu og prentviltur. Umbrót: Basecamp.



MARKAÐUR

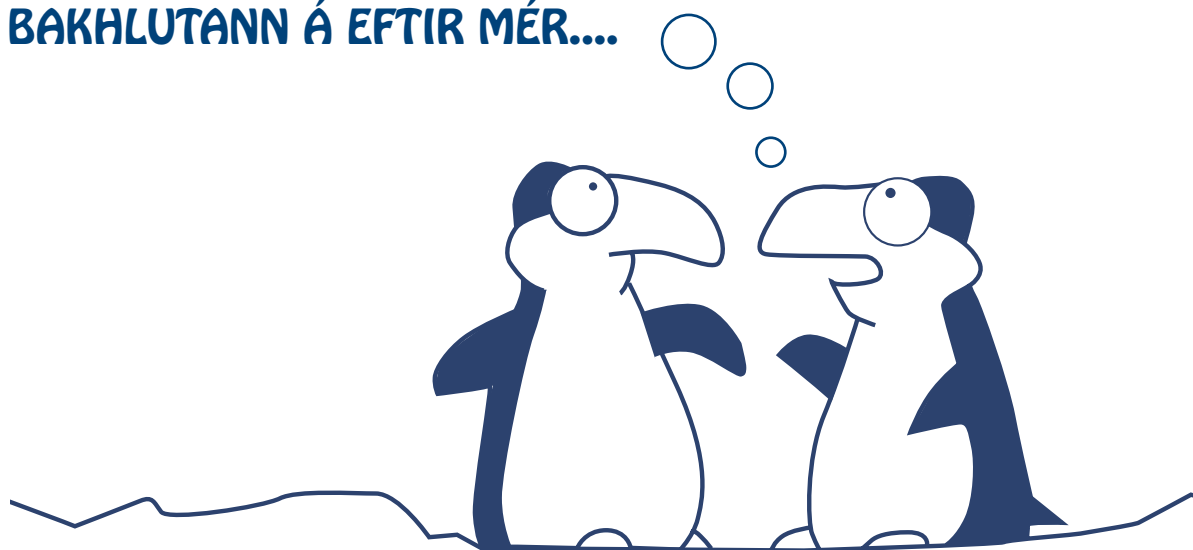
SKRIFSTOFUVÖRU

ALLT AÐ

60%

AFSLÁTTUR
2.-15. JAN.

ÞESSIR NÝJU MEGRUNARKÚRAR VIRKA EKKI NEITT.
ÉG BORÐA FISK Á HVERJUM DEGI OG SAMT DREG ÉG
BAKHLUTANN Á EFTIR MÉR....



SKRIFSTOFUVÖRUR

Suðurlandsbraut 14 • opið virka daga 8:00-18:00, laugardaga 10:00-16:00, sunnudaga 12:00-16:00



Skoðaðu www.skiptibok.is ...sparaðu peninga og skelltu þér í bíó!

Sjáðu hvaða skiptibækur eru til og hvað þú færð fyrir þínar bækur á skiptibok.is og prentaðu út óskalista.

Penninn-Eymundsson Austurstræti afgreiðir skiptibækur af skiptibok.is og þú getur sparað heilmikla peninga með því að kaupa notaðar skólabækur. Þeir sem prenta út óskalista, koma með hann á **Skiptibókamarkaðinn í Austurstræti** og versla fyrir 5000 kr. eða meira fá boðsmíða í Sambíóin*

Mundu að þú getur líka notað inneignarnótur til kaupa á skiptibókum og skólavörum.



Eymundsson

* Miðinn gildir í eitt ár á hvaða sýningu sem er.

Sala hafin
Bókaðu lúxus á
lægsta verði!

Tenerife sumarið – ótrúlegt kynningarverð! 2006

Sólríkar suðurstrendur Tenerife eru heitasti áfangastaðurinn árið 2006. Hér bjóðum við einstaklega glæsilega gistaðaði á verði sem hefur aldrei áður staðið Íslendingum til boða. Láttu dekra við þig í frábæru loftslagi þar sem sólin skin og hitinn er alltaf mátulegur. Fallegar strendur og endalausir afþreyingarmöguleikar gera Tenerife að einum vinsælasta ferðamannastað heims!



Parque Santiago ★★

Verð frá: **36.940,-** M.v. 2 með 2 börn í viku í júní, júlí eða ágúst.
2 í viku 45.880,- á mann.

Eitt eftirsóttasta íbúðahótelid á Tenerife byggt í skemmtilegum spönskum stíl og frábærlega staðsett á Playa De Las Americas ströndinni. Hótelgarðurinn er einn sá stærsti á svæðinu, fallegur og mjög vel búinn. Skemmti- og veitingastaðir eru allt um kring og alþjóðlegar verslanir með ótrúlega fjölbreytt vöruúrval gera hótelid að eftirsóttum stað fyrir þá sem vilja vera í rólegheitum við strönd en jafnframt í göngufæri við iðandi mannlíf.

Gestamóttaka	24/7
Strönd	80 m
Aðstaða	
Bar	Já
Veitingastaður	Já
Sundlaug garður	Já Já
Barnalaug leiksvæði	Já Já
Sólbekkir handklæði	Já Já
Skemmtidagskrá	Já Já
Heilsurækt	Já



IBÚÐIR

Mjög góðar íbúðir með svölum/verönd, ísskáp, kaffivél, sjónvarpi og síma. Þrif 6 daga vikunnar.



Gran Hotel Costa Adeje ★★★★★

Verð frá: **59.467,-** Morgunverður og kvöldverður innifalinn.
M.v. 2 með 1 barn í 2 vikur, 7.-21. júní.
2 í 2 vikur 75.700,- á mann.

Glæsilegt lúxushótel byggt 2001 með útsýni yfir Duque og Fanabé strendurnar. Hér er allt sem hugurinn gírnist, fjöldi veitingastaða, frábærar sundlaugar (m.a. upphituð barnalaug), tennis og minigolf, heilsulind með snyrtistofum og tyrknesku baði og frábær skemmtidagskrá fyrir börn og fulloröna.

Gestamóttaka	24/7
Strönd	300 m
Aðstaða	
Bar	Margir
Veitingastaður	Margir
Sundlaug garður	Já Já
Barnalaug leiksvæði	Já Já
Sólbekkir handklæði	Já Já
Skemmtidagskrá	Já Já
Heilsurækt	Já
Tennisvöllur	Já
Aðgengi fyrir fatlaða	Já



HERBERGI

Rúmgóð herbergi og svitur með svölum, minibar, loftkælingu, sjónvarpi og síma. Þrif daglega.

SUMAR FERÐIR

– ALLTAF Á RÉTTU VERÐI

Bókaðu núna:
www.sumarferdir.is
Sími 575 1515



FABIR FROST Minnismarki um stofnanda Moskvuborgar, Júri Dolgoruki, í klæðum rússneska jólasveinsins Föður frosts. Rússar undirbúa nú jólafagnað sinn, en samkvæmt tímatali austurkirkjunnar er jóladagur þann 7. janúar. NORDICPHOTOS/AFP

Óbragð af kalda vatninu í Fellabæ þegar gerlar komust í vatnsbólíð:

Íbúum ráðlagt að sjóða vatnið

FLÍÓTSDALSHÉRAÐ Heilbrigðiseftirlit Austurlands ráðleggur íbúum Fellabæjar á Héraði að neyta ekki kalda vatnsins næstu vikurnar nema sjóða það fyrst en nota heita vatnið ella til drykkjar. Sýni var tekið úr vatninu í vikunni eftir að íbúarnir kvörtuðu undan megnu óbragði af vatninu og í ljós kom að óæskilegir jarðvegsgerlar höfðu komist í vatnsból Fellamanna.

Helga Hreinsdóttir, framkvæmdastjóri Heilbrigðiseftirlits Austurlands, segir vatnið ekki skaðlegt heilsu fólks en geti valdið óþægindum. „Ungabörn og aðrir þeir sem viðkvæmir eru gætu fengið niðurgang en engin bráða-

hætta stafar af vatninu,“ segir Helga.

Jarðvegsgerlarnir síast yfirleitt frá vatninu áður en það fer í vatnslagnir sem liggja að íbúðarhúsum og fyrirtækjum, en Helga segir jarðrask í malarnámu nærri vatnsbólunni hafa valdið því að gerlarnir eru nú í kranavatni Fellamanna. „Óvíst er hversu lengi þetta ástand varir en gera má ráð fyrir að vatnið verði nokkrar vikur að hreinsast,“ segir Helga. **-kk**

FELLABÆR Jarðvegsgerlar komust í kalda vatnið í Fellabæ og er íbúum ráðlagt að drekka ekki vatnið nema sjóða það fyrst. FRÉTTABLAÐIÐ/KK



Svíi sem var talinn af:
Birtist heima eftir tvö ár

SVÍPIÓÐ, AP Sænskur maður sem var talinn af fyrir tveimur árum er hann hvarf á veiðum úti fyrir Norðegsströnd birtist í vikunni bráðlifandi úr undir stýri á bíl sínum heima í Svíþjóð. Uppgötvaðist hvers kyns var þegar lögregla stöðvaði manninn vegna umferðareftirlits.

Maðurinn tjáði sænskum fjölmöldum að hann hefði sett dauða sinn á svið árið 2003 með því að leigja bát í Noregi sem hann síðan ýtti úr vör. Baturinn fannst aldrei. „Ég vildi losna úr mínu fyrri lífi og hefja nýtt,“ tjáði Palm dagblaðinu Sydöstran í Karlshamn, þar sem hann dvelur nú í fámí fjölskyldu sinnar eftir tveggja ára flakk. **■**

Sýkna ríkisins staðfest:

Ekki brotið á félagafrelsi

DÓMSMÁL Hæstiréttur hefur staðfest sýknudóm Héraðsdóms Reykjavíkur yfir íslenska ríkinu frá því 13. júlí síðastliðinn. Ríkið var þá sýknað af kröfum manns sem taldi sig hafa orðið fyrir ólög-mætri gjaldtöku, en Skattstjórnin í Reykjavík lagði á hann iðnað-armálagjald á árunum 2001 til 2004.

Maðurinn vísaði til þess að í landinu væri félagafrelsi og því ólöglegt að gera honum að greiða félagsgjöld til Samtaka iðnaðar-ins.

Héraðsdómurinn vísaði til fyrri úrskurðar Hæstaréttar frá árinu 1998 þar sem ekki var fall-ist á að iðnaðarmálagjaldi gæti talist félagsgjald, en tekjum af því mun varið til eflingar iðnaði og iðnþróun. Þá skoðun áréttaði Hæstiréttur nú. **-óka**

Fólksflutningar í sveitarfélögum landsins:

Fjölgun fyrir austan

ÍBÚATAL Fólksfjölgun á Íslandi á árinu var hlutfallslega mest í Fljótaldshreppi á Austurlandi. Þar fjölgaði íbúum um 36 prósent, samkvæmt tölum Hagstofunnar. Íbúum fjölgaði næst mest í Skilmannahreppi í Borgarfjarðarsýslu eða um 28 prósent. Þess ber að geta að bæði þessi sveitarfélög eru fámenn. Íbúar í Fljótaldshreppi



REYKJAVÍK Íbúum fjölgaði mest í höfuð-borginni á árinu. Hlutfallslega var fjölgunin þó meiri á landinu í heild.

eru 355 talsins og 167 manns búa í Skilmannahreppi.

Íbúum fjölgaði annars mest á Austurlandi. Í Fjarðarbyggð fjölgaði þeim um 23 prósent og í Fljótaldshéraði um 16 prósent. Athygli vekur að íbúum fækkaði í flestum öðrum sveitarfélögum í landshlutunum.

Ef tekið er mið af fjölda einstaklinga hefur fólksfjölgun orðið mest í Reykjavík, en þar fjölgaði íbúum um 1.070. Fólksfjölgunin er hins vegar eingöngu 0,9 prósent í prósentum talin og fjölgunin í höfuðborginni er minni en fjölgun á landsvisu, en þar var hún 2,1 prósent.

Flestir einstaklingar fluttu af Seltjarnarnesi, eða 86, en hlutfallslega fækkaði íbúum mest í Árnes-hreppi í Strandasýslu en þar nam fækkunin 12 prósentum. Þar búa hins vegar eingöngu 57 manns. **-sk**



HREYFING ER HOLL Í þingsályktunartillögu sem lögð hefur verið fyrir alþingi, er lagt til að hægt sé að fá tilvísun á hreyfingu frá lækni.

Hreyfing verði einn valkosta

Ásta Ragnheiður Jóhannesdóttir hefur tvisvar lagt til breytingu á heilbrigðiskerfi, þar sem hreyfing verði metin sem valkostur.

STJÓRNMÁL Lögð hefur verið fyrir alþingi tillaga til þingsályktunar um hreyfingu sem valkost í heilbrigðiskerfinu. Lyfjastofnun og Landlæknir eru nú að skoða umdeilda markaðsherferð lyfjafyrirtækis sem borgar líkamsrækt fyrir sjúklinga sem nota ákveðið lyf.

Þingsályktunartillagan gengur út á að heilbrigðisráðherra skipi nefnd sem undirbúi nauðsynlegar breytingar með það fyrir augum að læknir geti vísað á hreyfingu sem meðferð við sjúkdómum á sama hátt og lyf eða lækniáðgerðir. „Þingmálin sem ég hef lagt fram ganga út á að allir geti fengið beiðni um hreyfingu frá lækni, en núna hefur lyfjafyrirtæki sem er með mjög dýrt blóðþrýstingslyf samið við eitt líkamsræktarfyrirtæki,“ segir Ásta Ragnheiður Jóhannesdóttir, þingmaður Samfylkingar og fyrsti flutningsmaður, en hún hefur áður lagt fram sambærilega tillögu. Meðflutningsmenn eru úr öllum flokkum. Hún telur að tvíþent kunnir að vera að lyfjafyrirtæki borgi líkamsrækt með þessum hætti.

Í greinargerð kemur fram að hér hafi offita fullorðinna



ÁSTA R. JÓHANNESSDÓTTIR Ásta Ragnheiður, sem er þingmaður Samfylkingar, á sæti í heilbrigðis- og trygginganefnd þingsins.

tvöfaldast síðustu tuttugu ár og fjórfaldast hjá níu ára börnum milli árána 1978 og 2002. Ásta Ragnheiður segir kjöraðstæður hér til að bjóða líkamsrækt sem valkost í heilbrigðiskerfinu, hvergi séu sundlaugar fleiri og íþróttastæða er góð og víða ekki fullnýtt, auk þess sem hér séu margar vel búnar líkamsræktarstæðvar. **-óka**



ÚTSALA ÚTSALA 50 – 80 % AFSLÁTTUR Ótrúlega lágt verð

Dæmi um verð.	Áður.	Núna.
Rúllukragapeysa	6.000.-	1.900.-
Marglit peysa	7.200.-	1.900.-
Jakkapeysa	6.200.-	2.900.-
Flís-jakkapeysa	5.300.-	1.900.-
Dömskyrta	4.900.-	1.900.-
Ullarblazer	6.600.-	1.900.-
Gallajakki	5.300.-	1.900.-
Úlpa m/hettu og skinni	5.800.-	2.900.-
Mokkajakki	10.800.-	3.900.-
Pelsjakki	7.900.-	3.900.-
Kjöll m/perlum	7.300.-	1.900.-
Gallapiis	4.800.-	1.900.-
Teinóttar buxur	3.600.-	1.800.-
Kvartbuxur	4.700.-	1.900.-
Gallabuxur	5.400.-	2.700.-
Silfur sandalar	5.400.-	1.900.-

Einnig fantaður á kr. 500.- og kr. 990.-

Og margt margt fleira
Opíð frá 10:00 – 18:00



Síðumúla 13 • Sími 568-2870

FRJÁLSI

Hagstæðasta bílalánið
Lægri vextir og ekkert lántökugjald

Frjálsi fjárfestingarbankinn | Lág múla 6 | sími 540 5000 | www.frjalsi.is



Veldu Focus C-Max www.ford.is



Nýtt tákni um gæði

Vertu smart á nýju ári

- Kaupu stærri bíl á minna verði
- Kaupu bíl á betri kjörum
- Kaupu fjölhæfari og smartari bíl

Þú færð án aukakostnaðar upphitanlega framrúðu

Focus C-Max. Nú einnig með öflugri 2 lítra, 145 hestafla vél og sjálfskiptingu

© ALMANTENSKIL - GREY COMMUNICATIONS INTERNATIONAL



Nýársuppbót á nýjum Focus C-Max

Kauptu C-Max ódýrastur í dag

► Ford Focus C-Max er skemmtilegur bíll - fallegur og fjölbreyttur. Smart hönnun og einstaklega þægilegt aðgengi gerir þér kleift að njóta lífsins til fullnustu á nýju ári. Focus C-Max hentar fjölskyldufólki afar vel enda sérstaklega hannaður fyrir alla - stóra sem smáa. Komdu í Brimborg. Skoðuðu smart hönnun, breytilegt farangursrýmið, sætin. Finndu þægindin. Þú situr hærra, meira útsýni. Finndu hvað hann er lipur í

akstri. Nýttu þér nýrstilboð Brimborgar - Focus C-Max er ódýrastur í dag. Tækni og búnaður Focus C-Max er mjög sérstakur. Spurðu söluráðgjafa Ford á Íslandi hvers vegna þú ættir að fá þér Focus C-Max. Focus C-Max er ríkulega hlaðinn búnaði sem ekki er að finna í öllum bílum. Framrúðan er upphitanleg sem þýðir að þú þarft ekki að skafa framrúðuna í vetur. Ath. Öll upphituð! Komdu í Brimborg. Veldu Ford.

Tugþúsunda tilboðs- karfa að verðmæti allt að 283.000 kr.

- Betri kjör en áður
- Meiri afsláttur en áður
- Lægri verð en áður
- Upphitanleg framrúða (öll upphitanleg)
- Gæða vetrardekk undir bílinn (og sumardekkinn í skottið)



Og meira er að finna í tilboðskörfu Brimborgar

- Lægri útborgun en áður
- Lægri vextir en áður
- Lægri lánagjöld en áður
- Lægri mánaðargreiðslur en áður
- Meiri gæði en áður
- Meiri staðalbúnaður en áður
- Örugg og ennþá betri þjónusta en áður

LÝSING Lýsing býður viðskiptavinum Brimborgar betri kjör á Ford Focus C-Max.

Vertu smart. Nýr C-Max fyrir nýtt ár

Þú færð án aukakostnaðar vetrardekkinn undir bílinn og sumardekkinn í skottið



● C-Max Trend dæmi úr tilboðskörfu Brimborgar*
1,6i 5 girja, Ford Focus C-Max Trend

Verð með nýársuppbót	1.845.000 kr.
Bilasamningur, á mánuði 20% útborgun	22.200 kr. 369.000 kr.
Bilasamningur, á mánuði 10% útborgun	25.000 kr. 184.500 kr.
Rekstrarleiga á mánuði	32.200 kr.

Ófurlétt stýri eftir þörfum hvers og eins¹⁾ Þú getur stillt léttleika stýrisins á mjög einfaldan hátt eftir aðstæðum



● C-Max Trend dæmi úr tilboðskörfu Brimborgar*
2,0i sjálfskiptur, Ford Focus C-Max Trend

Verð með nýársuppbót	2.070.000 kr.
Bilasamningur, á mánuði 20% útborgun	25.000 kr. 414.000 kr.
Bilasamningur, á mánuði 10% útborgun	28.000 kr. 207.000 kr.
Rekstrarleiga á mánuði	34.600 kr.



● C-Max Ghia dæmi úr tilboðskörfu Brimborgar*
2,0i sjálfskiptur, Ford Focus C-Max Ghia

Verð með nýársuppbót	2.260.000 kr.
Bilasamningur, á mánuði 20% útborgun	27.250 kr. 452.000 kr.
Bilasamningur, á mánuði 10% útborgun	30.600 kr. 226.000 kr.
Rekstrarleiga á mánuði	37.800 kr.

Kraftmikil vél, 2 lítra, 145 hestöfl

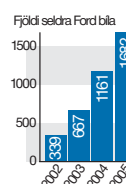
Ný frábær sjálfskipting¹⁾
á frábæru verði

Veldu Ford Focus C-Max

Skoðuðu dæmin. Spurðu um fjármögnunarleiðirnar. Veldu leið sem hentar þér best.



Við staðgreiðum gamla bílinn veljir þú bíl frá Brimborg. Þú veltir fyrir þér hvernig best er að losna við gamla bílinn. Brimborg kaupir hann af þér staðgreitt** veljir þú bíl frá Brimborg. Þú færð peninginn beint í vasann - eða greiðir upp lánið á gamla bílnum. Þú losnar við allt umstang við að selja og minnkar þinn kostnað. Komdu og skoðuðu Ford í dag. Komdu í Brimborg - skoðuðu nýja hönnun og kynntu þér hvernig þú getur fengið þér nýjan Ford.



Íslendingar velja Ford umfram önnur leiðandi bílamerki (152% aukning frá 2003) og er Ford meðal vinsælustu bílamerkja á Íslandi. Endursalan staðfestir það einnig. Vertu í hópi þeirra bestu. Veldu nýjan Ford.



Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7000 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 462 2700 | Brimborg Reykjanesbæ: Njarðarbraut 3, sími 422 7500 | www.ford.is

* Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara og að aukri er kaupverð háð gengi. Lán er bilasamningur með 10% eða 20% útborgun og mánaðarlegum greiðslum í 84 mánuði og eru háðar breytingum á vöxtum og gengi erlendra mynta 50% ísk / 50% erl. myntkarla. Leiga er rekstrarleiga og er miðuð við mánaðarlegar greiðslur í 39 mánuði sem eru háðar gengi erlendra mynta og vöxtum þeirra. Smur- og þjónustueftirlit samkvæmt ferli framleiðanda og Brimborgar er innifalið í leigugreiðslu og allt að 20.000 km akstur á ári. ** Staðgreitt 45 dögum eftir afhendingu nýja bílsins. Nánari upplýsingar veita söluráðgjafar Brimborgar. ¹⁾ Aðeins með 2 lítra vél.

„ORÐRÉTT“

Já, alveg nákvæmlega eins og aðrir launþegar

„Hún er eins og aðrir launþegar með ákveðinn uppsagnarfrest, auk þess sem ýmis hlunnindi koma inn í samninginn.“

SKARPHÉDINN BERG STEINARSSON, STJÓRNARFORMAÐUR FL GROUP, UM RAGNHILDI GEIRSDÓTTUR, FYRRVERANDI FORSTJÓRA, SEM FÆR 130 MILLJÓNIR VEGNA STARFSFLOKA EFTIR FIMM MÁNADA STARE.

Tali nú hver fyrir sig

„Þetta var árið þegar allir tóku fimbullán út á húsnæðið sitt en eyddu peningunum því miður í vitleysu á borð við jeppa og pallbíl.“

GUÐMUNDUR ANDRI THORSSON RITHÖFUNDUR Í GREIN Í FRÉTTABLAÐINU.

nær og fjær tilveran

SJÓNARHÓLL

STARFSLOKAGREIÐSLUR
TVEGGJA FYRRVERANDI FOR-
STJÓRA FL GROUP

Ansi mikið



MARGRÉT SIGFÚSDÓTTIR SKÓLASTJÓRI
HÚSSTJÓRNARSKÓLANS

„Þetta er óneitanlega ansi mikið,“ segir Margrét Sigfúsdóttir, skólastjóri Hússtjórnarskólans í Reykjavík og umsjónarmaður Alls í drasli á Skjá einum um starfslokagreiðslur FL Group til fyrrverandi forstjóra félagsins, þeirra Sigurðar Helgasonar og Ragnhildar Geirsdóttur. Samtals nema greiðslurnar 291 milljón króna, Sigurður fær 161 milljón og Ragnhildur 130 milljónir. „Mér finnst þetta ansi há fjárhæð, sérstaklega fyrir unga manneskju sem á allt lífið framundan í starfi, en það gegnir kannski öðru máli um fólk sem er að hætta að vinna,“ segir Margrét og bætir við að hún haldi ró sinni yfir málinu, ekki sé til neins að æsa sig yfir því.

Frá Hong Kong til Raufarhafnar

Líf Chang Yu Tung tók miklum stakkaskiptum í ágúst mánuði síðastliðnum. Þá tók þessi 16 ára unglingur saman föggur sínar á heimili sínu á 13. hæð háhýsis í Hong Kong og kom sér norður til Raufarhafnar þar sem hann stundar nú nám í 10. bekk. Þar lærir hann margt annað en námsbækur kenna, til dæmis að taka lífinu með ró.

„Ég var ákveðinn í að fara sem skiptinemi til einhvers lands sem væri alveg sérstakt,“ segir Chang Yu Tung, sextán ára skiptinemi frá Hong Kong sem nú er búsettur á Raufarhöfn. „Ég var hins vegar að velkjast í vafa um það hvort ég ætti að fara til Suður-Afríku, Egyptalands eða Íslands. Eftir að hafa rætt það með foreldrum mínum varð svo Ísland ofan á. Þau vissu þó ekki mikið um landið en þekktu þó til skötunnar; höfðu ekki prófað hana en vissu af þessum undarlega fiski sem lyktar enn undarlegar þegar Íslendingar elda hann. Ég prófaði svo skötuna á Þorláksmessu og get því staðfest það að hún lyktar undarlega en bragðast alveg ágætlega,“ segir Chang.

En brá honum nokkuð í brún þegar hann kom fyrst til Raufarhafnar? „Já, ég vissi að þarna byggju tæplega þrjú hundruð manns en ég hafði ekki áttað mig á því að þrjú hundruð manna þorp væri svona rosalega lítið. En fámennið hefur sína kosti því undir lok fyrstu vikunnar var ég búinn að kynnast nær öllum í skólanum. En það voru ekki bara viðbrigði að koma til Raufarhafnar því ég var undrandi á því þegar ég kom til Reykjavíkur og sá varla nokkra háa byggingu ef frá eru taldar kirkjurnar. Ég hélt að höfuðborg Íslands yrði aðeins hærri og þéttari.“

En Chang þurfti einnig að venjast hátterni fólksins á Fróni og svo virðist sem aðlögunarhæfnin hafi ekki brugðist honum. „Í Hong Kong er sífellt ys og þys; fólk fer geyst og unír sér sjaldan hvíldar. Á Raufarhöfn lærði ég hins vegar að slaka á og að taka lífinu með ró. Hér taka menn náminu til dæmis með meira æðruleysi en viðgengst í heimalandi mínu. En þó verð ég að segja það að unglingarnir á Raufarhöfn eru mun snarari en landar mínir þegar partíhald er annars vegar, en ekki meira um það!“ segir Chang sem vonast til þess að verða ekki of íslenskur í háttum þegar heim verður komið.

jse@frettabladid.is



CHAN YU TUNG Það voru mikil viðbrigði fyrir Chan að koma til Íslands en kappinn er að sjóast.

DV

DV skoðar starfslokakóna og -drottningar

Milljón á mánuði til æviloka án þess að snerta höfuðstólinn

Þeir þegar aðrir þegja!

Könnun á vef Útvarps Sögu á fylgi frambjóðenda:

Björn Ingi og Stefán Jón í efstu sætunum

Samkvæmt niðurstöðum athugunar á vef Útvarps Sögu fer Björn Ingi Hrafnsson með sigur af hólmi í prófkjöri Framsóknarflokksins vegna borgarstjórnarkosninganna í Reykjavík í vor. Mjött er þó á munum og fær Björn Ingi tæp 37 prósent atkvæða en Óskar Bergsson rúm 33 prósent. Anna Kristinsdóttir fær svo rétt tæp 30 prósent þeirra atkvæða sem greidd hafa verið á vefnum vegna prófkjörs Framsóknarflokks.

Niðurstöður vegna prófkjörs Samfylkingarinnar í Reykjavík eru meira afgerandi; Stefán Jón Hafstein hlýtur rétt tæp 50 prósent atkvæða. Dagur B. Eggertsson fær rúm 33 prósent og Steinunn V. Óskarsdóttir rúm sautján prósent.

Nú þegar liggur fyrir að Ólafur F. Magnússon verður í forystu Frjálslynda flokksins, Svandís Svavarsdóttir hjá VG og Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson hjá Sjálfstæðisflokknum.

Á milli 80 og 90 atkvæði voru greidd í hverri könnun fyrir sig. ■



STEFÁN JÓN HAFSTEIN



BJÖRN INGI HRAFNSSON



NIKOTÍNLYF Talsvert selst af lyfjum sem slá á nikotínlyfjarnar á þessum tíma árs.

Margrét drápu í um áramót:

Rífandi sala á nikotínlyfjum

Eins og oft áður notuðu margir áramótin til að hætta að reykja. Lyfsalar víða um land segja mikið hafa selst af nikotínlyfjum síðustu daga síðasta árs en einstaka merkti þó ekki aukningu.

Nikotínlyfjagjó selst lang mest allra nikotínlyfja en talsvert úrval er af vörum sem slá eiga á löngun og fíkn. Nefúðar og plástrar selst næst mest en munnsogstöflur, tungurótartöflur og innsogsstaukar selst minna.

Þær fréttir fengust úr Lyf og heilsu í Kringlunni að nikotínlyf hefðu svo að segja selst upp á gamlársdag og seldist þar einnig mikið magn ýmiskonar lyfja sem ætlað er að slá á timburmenn. ■

PRÓFKJÖR **FRAMSÓKNARFLOKKSINS**
Í REYKJAVÍK **28. JANÚAR** 2006



Gleðilegt ár

... og takk fyrir
samstarfið á þeim liðnu

Sem borgarfulltrúi framsóknarmanna hef ég átt afar ánægjulegt samstarf við Reykvíkinga á undanförunum árum. Fyrir þau samskipti vil ég þakka um leið og ég sendi borgarbúum og landsmönnum öllum bestu óskir um gleðilegt ár.

Nýhafið ár felur í sér ný pólitísk tækifæri og spennandi uppgjör í Reykjavík. Framsóknarfólk hittist við kjörborðið í prófkjöri þann 28. janúar. Í aðdraganda þess kjörs mun ég kynna verk mín í borgarstjórn og áherslur í starfinu framundan. Ég sækist eftir umboði til að veita framboðslista okkar forystu og læt í ljós von um góða þátttöku í prófkjörinu og glæstan árangur Framsóknarflokksins á vori komanda.

Anna1
KRISTINSDÓTTIR
- ÞEKKIST AF VERKUNUM

www.annakr.is

„Áður en við vissum af vorum við búin að spara **36.822 kr.**“

Frá því í apríl sl. hafa Valdimar og fjölskylda hans sparað **36.822 kr.** með því að vera í Og1, heildarþjónustu Og Vodafone. Með Og1 lækka þau símakostnað heimilisins umtalsvert og geta leyft sér að nota sparnaðinn í eitthvað skemmtilegt.

Það er ekkert mál að skrá sig í Og1.

Heimili sem eru með allt hjá Og Vodafone, GSM áskrift, Heimasíma og Internet, geta skráð sig í Og1.

„Svona spöruðum við 36.822 kr.“

Valdimar og fjölskylda hans hringdu heim úr GSM símunum sínum í samtals **30 mín.** á mánuði, þau töluðu í **60 mín.** á mánuði við vin sinn í útlöndum, notuðu heimasímann daglega fyrir samtals **500 mín.**, fengu sér áskrift að Sýn á **sérstöku tilboði** og síðast en ekki síst eru þau öll skráð með GSM vin.

Hringdu í 1414 strax í dag, skráðu þig í Og1 og byrjaðu að spara með hverju símtali.

Og1

Í dag eru yfir **10.000** heimili skráð í Og1 og þeim fjölgar hratt. Þú getur skráð þitt heimili núna á www.ogvodafone.is eða í 1414.

Komdu í verslun **Og Vodafone**, hringdu í 1414 eða smelltu þér á www.ogvodafone.is fyrir nánari upplýsingar og skráningu í Og1.



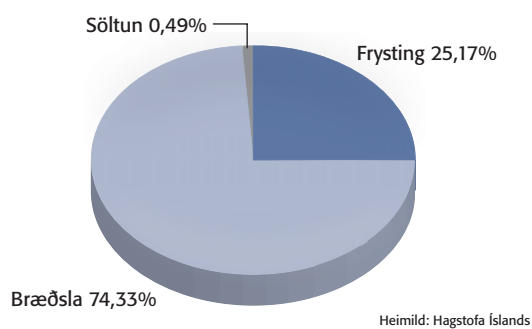
ÍSLENSKA AÐGÆSINGASTOFNANNAÐS 067 88713 122883



Heyrumst!

Svona erum við

> Innflutt hráefni til fiskvinnslu 2004 eftir tegund vinnslu



baksvið

fréttir og fróðleikur

FBL-GREINING: JARÐGAS

Dýrmætt loft úr lífrænum leifum

Eftir mikið jaml, japl og fuður hafa Rússar stöðvað gassölu til Úkraínanna. Evrópubúar óttast að þar með muni þeirra eigin gasbirgðir dragast saman því það er flutt um sömu leiðslur.

Hvað er gas?

Rétt eins og olía myndast jarðgas úr ævafornum plöntu- og dýraleifum sem finnast djúpt ofan í jörðinni eða undir sjávarbotninum. Metan, sem verður til við rotnun lífrænna efna, er helsta uppi- staðan í jarðgasinu en própan, bútan og kósan er einnig að finna í því. Gasið er litar- og lyklarlaust og því setja framleiðendur af öryggisástæðum lyktarefni í það svo hægt sé að greina gasleka.

Hvernig er gasið unnið?

Jarðgasi er einfaldlega dælt upp úr jörðinni en áður en því er tappað á kúta eða sett í leiðslur er það hreinsað og greint í ólíkar tegundir. Þrjú prósent af gasframleiðslu heimsins kemur raunar úr lofti sem streymir upp úr rotnandi lífmassa, til dæmis sorpi og mykju.

Rússar eru stærstu gasframleiðendur heims, þar eru 555 milljarðar rúmmetra framleiddir á ári, en Bandaríkjamenn fylgja fast á eftir og síðan Kanadammenn og Bretar. Bandaríkjamenn nota hins vegar allra þjóða mest af gasi.



Í hvað er gasið notað?

Jarðgas er til margra hluta nýtilegt, til dæmis í áburðarframleiðslu og iðnað af ýmsu tagi, og héraendis er það ekki síst notað til eldamennsku. Stærsti hluti gasframleiðslu heimsins er hins vegar notaður til rafmagnsframleiðslu og húshitunar. Þar sem gasbruni er umhverfisvænni en olíu- eða kolabruni er búist við að notkun þess muni heldur aukast á næstu áratugum. Til dæmis hafa bifreiða- framleiðendur þróað bílveilar sem knúnar eru gasi á borð við metan.

Spurn eftir gasi hefur aldrei verið meiri og er reiknað með að þær gaslindir sem þekktar eru í heiminum verði uppnar eigi síðar en í lok þessarar aldar.

SPURT OG SVARAÐ

SORPHIRÐA

Mest að gera í desember

Sorphirða Reykjavíkur hefur aldrei eins mikið á sinni könnu eins og í desembermánuði. Starfsmenn sorphirðunnar fengu lítið frí yfir hátíðarnar enda af nógu að taka. Pétur Elínarson er rekstrarfulltrúi Sorphirðu Reykjavíkurborgar.



PÉTUR ELÍNARSSON
Rekstrarfulltrúi Sorphirðu
Reykjavíkurborgar.

Vorud þið meira í rusli í desember? Já, það er greinilega langmest að gera í desember. Mikið af sorpi safnast upp hjá fjölskyldum í þessu kaupsjúka landi og það er nú einu sinni þannig að nánast allt sem borðið er inn á heimilin endar í tunnunni.

Gerðu þið einhverjar sérstakar ráðstafanir? Við bættum ekki við starfsfólki í desember heldur var vinnudagurinn klukkustund lengri hjá okkur í jólamánuðinum. Við byrjuðum klukkan sjö á morgnana eins og venjulega en unnum til hálf fjögur.

Hvernig ganga borgarbúar frá sorpinu sínu? Það er mjög mismunandi. Ég myndi segja að í flestum tilfellum gangi fólk vel frá sorpinu sínu en gott væri ef fólk nýtti sér meira grænu plastpokana sem eru sérstaklega ætlaðir fyrir sorp sem ekki rúmast í tunnunni.

Líf eftir nauðgun og niðurrif

Fórnlömbum kynferðislegs ofbeldis virðist oft vera ofinn miskunnarlaus örlagavefur. Margir leita á náðir fíkniefna til að deyfa sársaukann, vændi getur orðið að fýsilegum kosti og öryggi gagnvart misindismönnum virðist hvergi vera að finna. Blaðamaður ræddi við konu á fertugsaldri og rúmlega tvítugan mann sem eiga slíkar harmasögur að segja.

„Ein af helstu ástæðum þess að konur leiðast út í ofneyslu vímuefna er sú að þær hafa verið beittar kynferðislegri misnotkun eða ofbeldi,“ segir Guðmundur Jónsson, forstöðumaður Byrgisins. Hann kannaði forsögu 150 vistmanna á Byrginu og þar af höfðu 23 orðið fyrir ofbeldi eða misnotkun á barns- eða unglingsaldri. Þar af eru átján konur og fimm karlar. Piltar sem lenda í slíkri misnotkun eru einnig líklegir til að leiðast úti fíkniefnaneyslu.

Misnotuð af stjúpfaður

„Ég var fimm ára þegar stjúpfaðir minn byrjaði að misnota mig kynferðislega og þannig gekk það þangað til ég strauk að heiman tólf ára,“ segir kona á fertugsaldri



ÞJÁNINGASYSTKININ GANGA VEGINN Á ENDA Það er ekki átakalaust að takast á við fortíð sem nauðgun, niðurlægning og neysla hefur markað. Þau þjáningarsystkin bjóða sinni fortíð þó byrginn í Byrginu. Það er háll vegur sem skal genginn á enda.

sem býr nú í Byrginu. „Móðir mín vissi af þessu allan tímann en þorði ekkert að gera af ótta við kallinn.“

Konan leiddist síðar út í fíkniefnaneyslu og þá varð hún að beita ýmsum brögðum til að verða sér úti um efni. „Ég braust inn og stal en svo fór ég líka út í vændi. Ég vann sem strippari og þar komst ég í samband við veflefnada kúnna; margir þeirra voru háttmetnir í samfélaginu. Þeir voru til í að nýta sér neyð mína og borguðu vel fyrir. Ég gat jafnvel fengið 800 þúsund fyrir eina nótt en þá sinni ég kannski tveimur til þremur auðugum kúnnum.“ Hún segir að eigendur á strippstöðunum hafi komið sér í samband við kúnnana en vændisstarfsemin fór þó ekki fram á strippstaðnum sjálfum. „Það var farið með okkur í lúxuskerrum til þessara stórlaxa á einhverja staði og mér fannst eins og ég nyti rosalegrar virðingar, það var viss upphæfð í kringum þetta en það var fölsk virðing.“

Fyrirmyndar misindismenn

En þessi leynda iðja stórlaxanna gat stungið verulega í stúf við það hlutverk sem þeir léku í hversdagsleikanum. „Ég hef lent í því að hitta gamlan kúnna þar sem hann var á rölti með konu sinni og börnum.“

Ég varð mjög reið og skildi ekki hvernig maður sem kemur úr slíku umhverfi gæti nýtt sér neyð mína. En ég veit ekki hvort hann þekkti mig aftur. Hann var í mikilli kókvímu þegar ég var með honum svo kannski man hann ekkert eftir mér. En þetta sýndi mér

að þessir menn bera það ekki utan á sér að vera misindismenn.“

Nauðgað af fangaverði

Svo virðist sem uppvaxtarsaga hennar hafi ofið henni þann örlagavef að vera hvergi óhult fyrir kynferðislegu ofbeldi. „Frá því að stjúpfaðir minn misnotaði mig hefur mín saga verið með þessum hætti. Ég veit að það er sjúkt en ég hef alltaf stofnað til sambanda sem fóru á þann veg að ég var misnotuð, beitt ofbeldi eða nauðgað. Meira að segja hefur þessi hölvun teygst sig í fyrir fangelsisveggina þar sem ég þurfti eitt sinn að dveljast.“

Ég var ekki einu sinni örugg þar því einn fangavörðurinn gaf mér of sterk lyf svo ég sofnaði og þá kom hann inn í klefann og nauðgaði mér.“ Spurð hvort hún hafi reynt að kæra fangavörðinn svarar hún: „Mér var bara kennt að halda kjafsti svo það var aldrei inni í myndinni að kæra eða gera nokkuð vesen út af þessu. Þannig var ég alin upp, stjúpfaðirinn sá um það.“

EKKI virðist sá ógæfumaður vera á batavegi því fyrir nokkrum árum lék hann sama leikinn og nauðgaði henni.

Drengjum er líka nauðgað

EKKI þarf jafn mörg áföll og þessi kona hefur frá að segja til að lífið fari úr skorðum eins og saga unga mannsins sýnir fram á. „Ég var 17 ára og var í partíi með félögum mínum í einhverju húsi og þar drapst ég áfengisdauða. Svo vakna ég við það að einhver karl er að nauðga mér,“ segir þessi ungi maður. „Ég bara fraus og gat

ekkkert gert. En svo þegar tækifæri gafst hljóp ég út. Ég þekkti sama og ekkert til þessa manns nema að ég vissi að hann var Portúgali og ég veit ekkert hvar hann er núna.“

Ungi maðurinn kærði ódæðismanninn og vann það mál en öðru var tapað sem erfiðara er að vinna aftur. „Á þessum tíma var ég að drekka og fíkta við hass en eftir þetta fór ég að deyfa sársaukann með amfetamíni. Ég var einnig reiður út í félagá mína sem skildu mig eftir í partíinu þótt þeir vissu að þessi maður væri líklegur til svona verka,“ segir hann.

Fyrirgefningin frelsar

Ungi maðurinn hefur verið í Byrginu í tæpt ár en aðeins nokkrir mánuðir hafa liðið frá því hann fór að geta talað um þetta atvik. Hann segist nú vera að vinna úr þessum harmleik með hjálp trúarinnar. Margir kynnu að hugsa sem svo að misindismaður sem gerir 17 ára pilti svona lagað ætti ekki fyrirgefningu skilið en hann er á öðru máli. „Fyrirgefningin frelsar,“ segir hann og bætir við að enn geti hann ekki fyrirgefið en þó standi vilji hans til þess.

Fertuga konan er sama sinnis og vinnur nú í sínum málum. „Ég er nú í fyrsta sinn í heilbrigðu sambandi og hef aldrei áður verið jafn lengi eðru,“ segir hún og birta færast yfir andlitid.

ÞJÓÐHÁTÍÐARSJÓÐUR
SEÐLABANKA ÍSLANDS
KALKOFNSVEGI 1
150 REYKJAVÍK

ÞJÓÐHÁTÍÐARSJÓÐUR

auglýsir eftir umsóknum um styrki úr sjóðnum á árinu 2006.

Samkvæmt skipulagsskrá sjóðsins nr. 361 30. september1977, sbr. auglýsingar um staðfestingu á breytingu á skipulagsskrá fyrir Þjóðhátíðarsjóð, nr. 673 frá 12. september 2000 og nr. 987 frá 19. október 2005, er tilgangur sjóðsins „að veita styrki til stofnana og annarra aðila, er hafa það verkefni að vinna að varðveislu og vernd þeirra verðmæta lands og menningar, sem núverandi kynslóð hefur tekið í arf.“

Við það skal miðað, að styrkir úr sjóðnum verði viðbótarframlög til þeirra verkefna, sem styrkt eru, en verði ekki til þess að lækka önnur opinber framlög til þeirra eða draga úr stuðningi annarra við þau.

Stefnt er að úthlutun á fyrri hluta komandi árs. Umsóknarfrestur er til og með 28. febrúar 2006. Eldri umsóknir ber að endurnýja. Nálágast má umsóknareyðublöð á veffanginu www.sedlabanki.is.

Nánari upplýsingar gefur ritari sjóðsstjórnar, Sigfús Gauti Þórðarson, í síma 569 9600.

Reykjavík, 30. desember 2005.

ÞJÓÐHÁTÍÐARSJÓÐUR

FRÉTTASKÝRING

JÓN SIGURÐUR EYJÓLFSSON
jse@frettabladid.is



OG 58 ERLENDAR SJÓNVARPSSTÖÐVAR

REC

NÝR MYNDLYKILL SEM GEYMR DAGSKRÁNA FYRIR ÞIG - STAFRÆNT

MEÐ NÝJUM STAFRÆNUM UPPTÖKULYKLI FRÁ DIGITAL ÍSLANDI
GETUR ÞÚ...

- HORFT Á EINA SJÓNVARPSSTÖÐ OG TEKID UPP AÐRA SAMTÍMIS
- ÝTT Á „PÁSU“ ÞEGAR ÞÉR HENTAR
- SPÓLAÐ TIL BAKA EF ÞÚ HEFUR MISST AF EINHVERJU
- NÝTT ÞÉR EINFALT UPPTÖKUVIÐMÓT TENGT DAGSKRÁRVÍSI
- HORFT Á UPPTÖKU FRÁ BYRJUN ÞÓ HÚN SÉ ENN Í GANGI
- VISTAÐ UPPTÖKU INN Á HARÐAN DISK

NJÓTTU ÞESS AÐ HORFA Á DAGSKRÁNA OKKAR – HVENÆR SEM ÞÉR HENTAR. ÞÚ
FÆRÐ NÝJA STAFRÆNA UPPTÖKULYKILINN HJÁ VERSLUNUM OG VODAFONE OG
ÞJÓNUSTUFULLTRÚUM Á ÚTSENDINGASVÆÐI DIGITAL ÍSLANDS. VERÐ 7.990 KR.
OG MÁNAÐARGJALD 790 KR.



digital island

Hvernig eignast ég milljón?

Svandís Rún Ríkhartósdóttir
Ráðgjafi á Eignastýringu Íslandsbanka.



FJÁRFESTU Í SJÓÐUM

Auðvelda leiðin til að eignast milljón er að fjárfesta reglulega í sjóðum. Þú leggur peningana til hliðar strax í byrjun mánaðar og lætur þá byrja að safna vöxtum. Þannig getur þú byggt upp góðan sjóð á ótrúlega stuttum tíma.

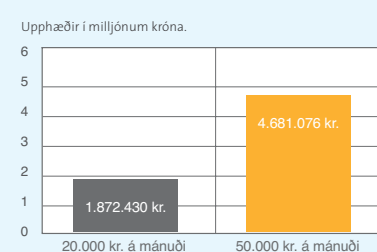
Því fyrr sem þú byrjar, því fyrr byrja peningarnir að vinna fyrir þig. Það er svo undir þér komið hvort þú eyðir milljóninni eða heldur áfram upp í tvær.

Byrjaðu núna! Farðu inná www.isb.is og byrjaðu að fjárfesta. Þar getur þú valið um þrjár leiðir til fjárfestingar sem sérfræðingar hjá Eignastýringu Íslandsbanka hafa sett saman úr verðbréfa-sjóðum með það að markmiði að ná sem bestri ávöxtun miðað við áhættu. Þú getur einnig sett saman þitt eigið eignasafn eða keypt í stökum sjóðum.

KLASSÍSKA LEIÐIN – Árleg nafnávöxtun síðustu fimm ár: 15%*

15%

UPPSÖFNUM FJÁRHÆÐ** – Miðað við 5 ára sparnað:



Klassíska leiðin: Hentar þeim sem vilja dreifa áhættunni og fá góða ávöxtun. Samsetning leiðarinnar er 50% skuldabréf og 50% hlutabréf og þú getur fjárfest í þessari leið með mánaðarlegri áskrift eða með einni upphæð.

*Ávöxtun í fortið er ekki vísbending um ávöxtun í framtíð. Gengi verðbréfa getur lækkað jafnt sem hækkað.

**Miðað við 15% ávöxtun síðustu fimm ára.

**SJÓNARMÍÐ
GUÐMUNDUR MAGNÚSSON**

Lúxuskjör forstjóranna reyna á þolrifin í samfélaginu:

Að þekkja og virða takmörkin

Uppsátturinn á forsiðu Fréttablaðsins í gær um háar starfslokagreiðslur til fyrrverandi forstjóra FL Group hefur vakið mikla athygli og umtal í þjóðfélaginu. Sérstaklega staðnæmast menn við 130 milljón króna greiðslu sem Ragnhildur Geirsdóttir fær eftir fimm mánaða setu í forstjóra-stól. „Er hægt að taka mark á ræðum atvinnurekenda þegar þeir messa um hófstíllt laun í samfélaginu?“ spyr Mördur Árnason, þingmaður Samfylkingarinnar, í pistli á vefsíðu sinni. Hann hefur reiknað út að greiðslur sem forstjórnarnir fyrrverandi fá jafngildi mánaðarlaunum 1400 venjulegra launamanna. „Þetta er græðgi“ var haft eftir Gylfa Arnbjörnssyni, framkvæmdastjóra Alþýðusambandsins í hádegisfréttum Ríkisútvarpsins.

Hefðin, fámennið og návígið á Íslandi setur viðskiptalífi okkar enn fremur ákveðin takmörk og skapar því ákveðna sérstöðu.

Frá sjónarmiði þeirra sem leggja áherslu á frið og jafnvægi á vinnumarkaði gat þessi frétt líklega ekki komið á óheppilegri tíma, beint ofan í óþægilegar umræður um ákvörðun Kjaradóms að hækka laun þingmanna og æðstu embættismanna ríkisins umtalsvert meira en launþegar fengu í almennum kjarasamningum. Fréttir af þessu tagi verða til þess að auka umræður um stéttaskiptingu og það sem fólki finnst vera ranglátur efnamunur og skapa þannig óánægju og sundurlyndi sem aftur slævir starfsgleði fólks. Raunar voru vangaveltur um gliðnunina í þjóðfélaginu eitt meginstefið í greinum formanna stjórnarandstöðuflokkanna nú um áramótin og hefði þing verið kallað saman milli jóla og nýárs, eins og formennirnir kröfðust, er líklegt að þetta hefði orðið meginumræðuefnið.

Forstjórastéttin á Íslandi nefnir gjarnan þær málsbætur að hún verði að vera samkeppnisfær við starfssystkini sín utantands, ekki síst í ljósi þess að öflugustu fyrirtækin eru á alþjóðlegum markaði. Sagt er að fyrirtækin fái ekki öflug staðjörndur nema hægt sé bjóða þeim áþekk kjör og þeir geta fengið í öðrum löndum. Vafalaust er mikið til í þessu. Samkeppnin um hæfustu forstjórana hefur aukist samhliða því sem íslensk fyrirtæki ráðast í stærri og áhættusamari fjárfestingar, einkum í útlöndum. Svo má ekki horfa fram hjá því að hæfir og öflugir forstjórnarar eru annað og meira en gírugir peningamenn. Þeir eru frumkvöðlar og forystumenn um atvinnusköpun sem leitt hefur til mikils hagvaxtar sem þjóðfélagið allt nýtur góðs af. Þeir eru mennirnir sem hafa stækkað þjóðarkökuna. Starf þeirra, metnaður og hugmyndaauðgi hefur leitt til þess að meira er til skiptanna fyrir okkur hin en áður.

Há laun og ýmis lúxus forstjórastéttarinnar eru, hvort sem okkur líkar betur eða verr, fylgifyrirkomur markaðsþjóðfélags, ekki síst á uppsveiflutímum eins og nú. En á þessu sviði hlýtur þó að vera rúm fyrir meðalhóf eins og víðast hvar annars staðar. Hefðin, fámennið og návígið á Íslandi setur viðskiptalífi okkar enn fremur ákveðin takmörk og skapar því ákveðna sérstöðu sem jafnvel útrásin margumrædda fær ekki breytt. Mikilvægt er að leiðtogar atvinnulífsins skilji þessi takmörk og hafi sömu tilfinningu fyrir þeim og fólkið í landinu. Skeytingarleysi í þessu efni gæti orðið hinu tiltölulega unga markaðsfrælsi á Íslandi skeinuhætt.

Skóli fyrir þig?

ERTU STRÁKUR EÐA STELPA Á ALDRINUM 16-25?

Langar þig að stunda skemmtilegt nám:

- í heimavistaraskóla?
- í góðum félagsskap?
- í fögru umhverfi?

Vegna forfalla getum við bætt við nemendum á komandi önn sem hefst 9. janúar.

Uppl. www.hushall.is eða í síma 471 1761

FRÁ DEGI TIL DAGS

Deilt á Brim

Spjót úr ýmsum áttum hafa að undanförmu staðið á Guðmundi Kristjánssyni og sjávarútvegsfyrirtæki hans, Brim. Einhver tortryggni hefur skapast á Akureyri, þar sem Brim hefur umsvifamikinn rekstur, eftir að gerðar voru breytingar á starfsháttum fyrirtækisins, landvinnsla og útgerð aðskilin og vinnslan sett undir hatt sjálfstæðs fyrirtækis. Hefur formaður Sjómannafélags Eyjafjarðar fullt að þetta sé aðdragandi að því að öll landvinnslan verði flutt úr bænum. Tortryggnin virðist ekki síst skapast af því að Guðmundur er ekki „heimamaður“ á Akureyri.

Til varnar

Svanfríður Jónasdóttir, fyrrverandi þingmaður Samfylkingarinnar, kemur Guðmundi



Kristjánssyni til varnar í pistli á vefsíðu sinni nú um hátíðirnar. „Ég skil ekki umræðuna um Brim og Akureyri,“ segir hún. „Af hverju ætti Guðmundur Kristjánsson að hætta landvinnslu á Akureyri ef hún er hagkvæm? Hættir hann henni bara af því hann er ekki heimamaður? Þorsteinn Már er heimamaður og samt lagði hann niður aðra vaktina í rækjunni í haust. Af hverju, ef hann er heimamaður? Voru það ekki heimamenn sem á sínum tíma gáfust upp við rekstur ÚA? eru það ekki heimamenn sem selja kvótana burt úr plássum landsins? Af hverju eru menn svona vissir um að útgerð og fiskvinnsla byggji bara á góðgerðarhugsun? Er þetta ekki bara atvinnurekstur, bisness, eins og næstum hver annar?“

Ekki góðgerðarstarfsemi

Svanfríður skrifar: „Ég skil hræðsluna sem skapast af óörygginu. Hún er þekkt í fleiri atvinnugreinum. Ég hef hins vegar undrast það hve tilbúnir menn hafa verið að hrekja Brim í burtu frá Akureyri af því eigandinn er ekki svokallaður heimamaður. Það hlýtur að vera undir létt fyrir Guðmund Kristjánsson að pakka og fara; það reikna hvort er svo margir með því og eru margbúnir að spá því og kveðja. Þó hann hafi aukið landvinnsluna á Akureyri virðist það engu skipta. Hann má ekki hagræða og laga fyrirtæki sitt að aðstæðum, þá hlýtur hann að vera á förum. Ótrúlega margir virðast reikna með því að fiskvinnsla á Akureyri byggji fyrst og fremst á góðgerðarstarfsemi. Það er mikill misskilningur. Ef það eitt nægði þá hefðu hinir gömlu eigendur ÚA aldrei selt.“ gm@frettabladid.is

Með sverði eða verði

Dregin er upp ófögur mynd af frjálshyggjumönnum í tveimur skáldsögum um nýliðin jól. Hinir sterku eftir Kristján Þórð Hrafnsson er um konu, sem giftist frjálshyggjumanni. Hann vill leyfa sölu ólöglegra fíkniefna og er handtekinn fyrir innflutning þeirra í gróðaskyni. Því miður er bókin gersneydd kímni og stillinn jafn þunglamalegur og titillinn, en boðskapurinn virðist vera, að leggja beri áherslu á það, sem sé mönnum sameiginlegt, ekki aðeins á frjálst val einstaklinga.

Barnagælur eftir Öttar Norðfjörð er um ungan alþingismann Sjálfstæðisflokksins, síðlausan mannhatara og frjálshyggjumann, sem er barnaníðingur í tómsundum og myrðir einn félaga sinn af ótta um, að sá ljóstri upp um hann. Ég skal játa, að ég fletti þeirri bók aðeins lauslega, en mér sýndist hún verðskulda hinar hraklegu umsagnir, sem hún hlaut alls staðar, óháð stjórnmalaskoðunum ritdómara.

Þótt þessar skáldsögur væru ef til vill ekki merkilegar, var þar hreyft gamalkunnri mótbáru við frjálshyggju: Hún sé köld og hörð kenning, ef til vill raunhæf um margt í efnahagsmálum, en mannúðarlaus. Frjálshyggjumenn skilji ekki hugtök eins og hjálpssemi og fórnarlund. Þeir viti allt um verð, en ekkert um verðmæti. Þeir miði við skjótfenginn gróða, en stundum verði menn að standa saman, veita hver öðrum aðstoð. Til þess séu almannatryggingar, ókeypis skólar og sjúkrahús, sem frjálshyggjumenn amist við. Menn geti ekki aðeins borið ábyrgð á sjálfum sér, heldur verði þeir líka að taka ábyrgð á öðrum. En samábyrgð, samstaða og samkennd séu frjálshyggjumönnum framandi hugmyndir. Þetta hefur raunar allt

Í DAG FRJÁLSHYGGJA OG SKÁLDSKAPUR

HANNES HÓLM-STEINN GISSURARSON



Þótt þessar skáldsögur væru ef til vill ekki merkilegar, var þar hreyft gamalkunnri mótbáru við frjálshyggju: Hún sé köld og hörð kenning, ef til vill raunhæf um margt í efnahagsmálum, en mannúðarlaus. Frjálshyggjumenn skilji ekki hugtök eins og hjálpssemi og fórnarlund.

verði sagt miklu oftari og miklu betur en í skáldsögum þeirra Kristjáns Hrafnsson og Öttars.

Aðalatriðið er þó, að þetta er rangt. Mótbáran er ekki við frjálshyggju, heldur skrípamynd af frjálshyggju. Engum heilvita manni dettur í hug að neita því, að menn eigi ýmsar skyldur við aðra, sem þeir hafa ekki samið um. Til dæmis ber foreldri að hlyna að sjúku barni sínu og vegfaranda að aðstoða fólk í neyð, verði hann þess var og sé þess umkominn. Í þessum skilningi er vissulega til mannleg samábyrgð. En frjálshyggja snýst ekki um að afneita þessu, heldur að víkka eftir megni út svið hins frjálssa vals einstaklinganna.

Við getum til dæmis verið sammála um að tryggja börnum

lágmarksmenntun óháð efnahag foreldra. En merkir það, að ríkið eigi að reka alla skóla? Og að foreldrarnir megi ekki velja um skóla, sé lágmarksskilyrðum um kennslu fullnæggt? Og að þeir foreldrar, sem hafa mikinn áhuga á betri menntun barna sinna, megi ekki bæta einhverju við úr eigin vasa? Sömu spurninga má spyrja um heilsugæslu. Ásakanir félagshyggjufólks um mannúðarleysi, sem fylgdi sé í frjálshyggju, hitta það einmitt sjálft fyrir. Í félagshyggjunni er fólgið ofbeldi. Þegar einn maður þarf hlut frá öðrum manni, sem er honum ekki vandaþundinn (eins og móðir og barn eru til dæmis), heldur ókunnugur, á hann aðeins tveggja kosta vól. Annar er að neyða handhafa hlutarins með valdi til að láta hlutinn af hendi. Hinn er að bjóða fram greiðslu, sem handhafinn sættir sig við.

Valið stendur um að afla hlutarins með sverði eða verði. Það er aukaatriði, að nú á dögum sveiflar vissulega enginn ræningjabarón sverði, heldur er ofbeldið grimuklætt: Þeir, sem vilja ekki greiða skatta, finna fljótlega fyrir þungum hrammi ríkisins, og lokaúræði þess er auðvitað lögreglukylfan, sverð okkar daga. En hvað er mannúðarlausara en að neyða fólk til að gera það, sem það vill ekki gera?

Kjarni málsins er, að félagshyggjufólk vil beita valdi ríkisins til að ná æskilegum markmiðum, en frjálshyggjumenn treysta á frjáls viðskipti einstaklinganna í sama skyni. Félagshyggjufólk talar margt um hjálpssemi og fórnarlund, en þegar að er gáð, eiga aðrir jafnan að bera með því kostnaðinn, og ef þeir gera það ekki með góðu, þá skulu þeir fá að gera það með illu.

MARKAÐURINN

FYLGIR FRÉTTABLAÐINU ALLA MIÐVIKUDAGA

Mest lesna viðskiptablaðið



AUGLÝSINGASÍMI
550 5000

Gallup könnun fyrir 365 prentmiðla maí 2005.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGAUFÉLAG: 365 – prentmiðlar RITSTJÓRI: Kári Jónasson FRÉTTARITSTJÓRI: Sigurjón M. Egilsson AÐSTODARRITSTJÓRI: Jón Kaldal FRÉTTASTJÓRI: Amdís Þorgeirsdóttir VARAFRÉTTASTJÓRI: Trausti Halldásson FULLTRÚI RITSTJÓRA: Guðmundur Magnússon RITSTJÓRNARFULLTRÚI: Steinunn Stefánsdóttir RITSTJÓRN OG AUGLÝSINGAR: Skaltahlíð 24, 105 Reykjavík. AÐALSÍMI: 550 5000 SÍMBRÉF Á FRÉTTAÐEILD: 550 5006 NETFÖNG: ritstjorn@frettabladid.is og auglysingar@frettabladid.is VEFANG: visir.is UMBROT: 365 – prentmiðlar PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmíða ehf. DREIFING: Pósthúsið ehf. dreifing@posthusid.is Fréttablaðið er heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnaböndum án endurgjalds. ÍSSN 1670-3871



Sólarupprás Hádegi Sólarlag
 Reykjavík 11.17 13.32 15.48
 Akureyri 11.29 13.17 15.05
 Heimild: Almanak Háskólans

allt

heilsa o.fl.

Ganga
 Sífellt fleiri kjósa að ganga sér til heilsuþátta
 BLS. 2



tíska o.fl.

Útsölur
 Alltaf er hægt að gera góð kaup á vetrarútsölum
 BLS. 4



FRÉTTABLAÐIÐ

FASTEIGNIR HEIMILI HEILSA HÚS BÖRN NÁM FERÐIR MATUR BÍLAR TÍSKA ATVINNA BRÚÐKAUP TILBOÐ O.FL.

Góðan dag!

Í dag er þriðjudagurinn 3. janúar, 3. dagur ársins 2006.

KRÍLIN

Ertu með barn í maganum, frænka, eða hefurðu borðað of mikið?



SMÁAUGLÝSINGAR

Flokkar

Bílar & farartæki

Keypt & selt

Þjónusta

Heilsa

Skólar & námskeið

Heimilið

Tómstundir & ferðir

Húsnæði

Atvinna

Tilkynningar

SMÁAUGLÝSINGAR
 SÍMI: 550 5000

ÞÚ GETUR PANTAÐ
 SMÁAUGLÝSINGAR
 Á visir.is

visir



Stefán Jón með líkamsræktartækið sitt, hornið.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Heldur sér í formi með hornablæstri

Stefán Jón Bernharðsson er hornleikari í Sinfóníuhljómsveit Íslands. Hornablástur tekur töluvert á lungun svo Stefán Jón þarf að halda sér í þokkalegu formi. Það gerir hann með knattspyrnu og einfaldlega með því að æfa á hljóðferið alla daga.

Stefán Jón er nýútskrifaður úr Tónlistarháskólanum í Ósló en þar spilaði hann knattspyrnu reglulega. „Þegar ég var úti spilaði ég fótbolta tvisvar í viku,“ segir Stefán Jón. „Við skólafélagarnir vorum með lið og æfðum reglulega auk þess sem við spiluðum leiki og fórum á mót.“

Stefán Jón nefnir líka að félagslegi þátturinn sé ekki síðri í boltanum en sá líkamlegi. „Svo var aðstaðan svo góð því við hliðina á skólanum var risa gervigrasvöllur og öll búningaaðstaða til staðar í skólanum.“

Stefán Jón játar að eftir að hann kom heim hafi hann ekki verið nógu dugleg-

ur í líkamsræktinni. „Ég sakna þess að spila fótbolta en það hefur verið svo mikið að gera hjá mér síðan ég kom heim að ég hef ekki komist í neitt reglulegt. Reyndar er ágæt líkamsþjálfun að spila á hornið, lungun eru eiginlega í 100% starfi við það. Það heldur mér í góðu formi og þó að ég sé svo sem enginn íþróttagarpur get ég alltaf tekið sprett án þess að leggjast í götuna eftir.“

Stefán hefur vissulega nóg að gera en hann er fastráðinn hjá Sinfóníuhljómsveit Íslands. Auk þess hefur hann ferðast víða síðasta árið og tekið þátt í ýmsum keppnum og hlotið nokkur verðlaun. Ferðalögunum er langt í frá lokið en næsti áfangastaður er Svíþjóð en þangað heldur Stefán Jón síðar í mánuðinum.

„Svo á ég líka lítinn strák og eins og flestir foreldrar vita þá er það ágæt leikfimi að eiga börn,“ segir Stefán Jón og í bakgrunnum heyrir stuttu skríkja af ánægju og hefja trommusóló á eldhúspottana.

tryggvi@frettabladid.is

Sjólíðarendur og Súperman

MEÐ NÝJUM TÍMUM KEMUR NÝ TÍSKA.

Þegar nýtt ár hefur runnið upp er gott að vita hvað er í tísku. Ákveðinn klæðnaður, litir, tækniþúnaður og hetjur eru inni árið 2006 og annað dettur út í staðinn.

Inni árið 2006

Aðsniðin píls
 Hlutlausir, klassískir litir
 Beinhvítur
 Grár
 Dökkar gallabuxur
 Sjólíðarendur
 Rokkaralúkk
 Súperman
 iPod video
 Mittisbuxur
 Hylja sig
 Mótorhjólástígvél
 Kúrekar
 Hreinar og beinar línur

Má skilja eftir með árinu 2005

Útvíð píls
 Skærir, ósamstæðir litir
 Skjannahvítur
 Brúnn
 Snjáðar gallabuxur
 Svart/hvítar rendur
 Háskólalúkk
 Batman
 iPod music
 Mjaðmabuxur
 Bera sig
 Stígvél í viktoríönskum stíl
 Sverð- og sandalahetjur
 Óskýrar, flæðandi línur



LIGGUR Í LOFTI

[HEILSA TÍSKA]

Heilsugæslustöðvarnar á höfuðborgarsvæðinu hafa sameinast í eina stofnun sem ber nafnið Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins. Innan hennar verða heilsugæslustöðvarnar í Garðabæ, Hafnarfirði, Kópavogi, Mosfellsbæ, Reykjavík og á Seltjarnarnesi auk Heilsuverndarstöðvarinnar og Miðstöðvar heimahjúkrunar í Reykjavík. Engar breytingar verða á þjónustu heilsugæslustöðvanna við sameininguna, en tvær nýjar heilsugæslustöðvar verða opnaðar í janúar, Heilsugæslan Fjörður í Hafnarfirði og Heilsugæslan Glæsibæ í Reykjavík.

Reykningabann gekk í gildi á Spáni í gær, algert bann við reykingum á vinnustöðum og öðrum opinberum stöðum. Spánverjar eru þekktir fyrir reykmættaða bari sína og nú eru veitingastaðir skikkaðir til að bjóða upp á reyklusvæði. Reykingabannið veldur miklum titringi meðal vanafstra spænskra reykingamanna.



Kate Moss fékk uppreisn æru þegar hún var valin best klædda kona ársins 2005 að mati margra tískufrömuða og tímarita. Fékk hún mikið lof fyrir óaðfinnanlegt útlit og að vera ávallt smekklega til fara þrátt fyrir neikvæða athygli vegna fikniefnamisferlis. Sienna Miller er talin næstbest klædda konan og á eftir henni kemur Gwen Stefani.

Kafbátur mánaðarins Skinkubátur

...og öllu því grænmeti sem við höfum upp á að bjóða



7 SUBWAY kafbátar með 6 grömm af fitu eða minna



Gildir í janúar 2006
 Gildir ekki í Stjórnunámi
 Gildir ekki með öðrum tilboðum

Sex tommu kafbátur með skinku er einn af 7 undir 6 kafbátunum og inniheldur hann aðeins 5 grömm af fitu. Nánari uppl. á www.subway.is

6 tommu bátur kr. 299

12 tommu bátur kr. 598

SUBWAY



YOGASTÖÐIN HEILSUBÓT
Síðumúla 15, s. 5885711 og 6946103
YOGA YOGA YOGA
Líkamsæfingar, öndunaræfingar
slökun og hugleiðsla
Sértímar fyrir barnshafandi
og kraftyoga
Allir yoga unnendur velkomnir
www.yogaheilsa.is • yogaheilsa@yogaheilsa.is

Glucosamin HCL 870 mg
Með turmeric og engifer
Bólguýðandi og gott fyrir liðamót og bein.
Póstsendum um land allt
Pekking - reynsla - góð þjónusta
s: 462-1889 • heilsuhorn@simnet.is • www.simnet.is/heilsuhorn
Útsöluastaðir m.a: Yggdrasil, Fjarðarkaup, Maður lífandi í Borgartúni og Hæðarsmára, Lífsins Lind í Hagkaupum, Lyfjaval í Mjódd og Hæðarsmára og Lyfja á Selfossi.

Rope Yoga
Skráning er hafin
Námskeið hefjast 9. janúar
Elin Sigurðardóttir
Rope Yoga meistarakennari
Íþróttfræðingur
Kripala nuddari
Sporthúsið, Koparögi
www.elin.is & sími 696-4419

Plokkfiskur – tilboð 590 kr/kg
Glæný línuýsa Glæný stórlúða
Mikið úrval af tilbúnum fiskréttum
Nýsteiktar fiskibollar

Fiskbúðin Álfheimum Álfheimum 4 553 8090	Fiskbúðin Reykjavíkurvegi Reykjavíkurvegi 68 564 2783	Fiskbúðin Dunhaga 18 S: 517 3326
--	---	---

Fit • PILATES
Leikfimi með risastóru æflingaboltunum
Stéttur magi - Sínn læri
Morgun- hádegis- síðdegis- og kvöldtímar
Skráning í síma 896 2300 nánari upplýsingar á
www.einka.is

Latabæjar
vítamín
meiri krakkakraftur



Margir notuðu fyrsta dag ársins til að hreyfa sig og anda að sér hreinu lofti á göngustígum höfuðborgarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Út að ganga á höfuðborgarsvæðinu

Útiganga er svo sannarlega nýtsamlegur kostur fyrir þá sem strengt hafa áramótaheit. Göngutúr um bæinn er góð hreyfing, kostar ekki neitt og ferskt loftið fyllir bæði líkama og sál.

Nú þegar drjúgur þorri landsmanna hefur strengt áramótaheit um meiri hreyfingu og bætt líf-erni eru margir sem gleyma einföldum lausnum. Það þarf ekkert endilega að byrja á því að hlaða sig upp af einhverjum fæðubótar-efnum og kaupa sér árskort í líkamsræktarstöð. Oftast þarf lítið annað en að klæða sig vel, opna útidyrarhurðina hjá sér og byrja að ganga.

Úmsar leiðir er hægt að fara innan bæjarmarkanna og í raun gera margir sér ekki grein fyrir öllum þeim valmöguleikum sem í boði eru. Á heimasíðu Reykjavíkurborgar, reykjavik.is, má sjá yfirlitskort af öllum göngu- og hjólræðastígum höfuðborgarsvæðisins. Í öllum sundlaugum bæjarins er einnig hægt að finna kort af fjölbreyttum göngu- og hlaupaleiðum í nágrenni þeirra. Þannig má til dæmis sameina tvo heilsuþætandi þætti, göngu og sund.

Þannig er að þvi að lyfseðlar verði sendir frá stofnun- um heilbrigðiskerfisins til apótekanna á rafrænu formi fyrir árslok 2006.

Bjarney Sigurjónsdóttir hjá Útivist segir að það sé helst úti- veran sem gefi slíkum göngum sérstöðu. „Við erum flest að vinna inni allan daginn og að þurfa ekki að fara lengra en þetta á svona fal- lega staði er það sem mér finnst skipta öllu máli,“ segir Bjarney og bætir við að margir noti einn- ig göngustafi til þess að fá heil- steypitari hreyfingu. „Brennslan verður önnur þar sem þú ert að hreyfa efri hluta líkamans jafn- mikið og þann neðri. Þannig að þú færð miklu meiri hreyfingu og meiri brennslu.“

Það eru því fjölbreyttir mögu- leikar til staðar fyrir þá sem ætla að efna áramótaheit sín um bættu heilsu en eru samt ekki alveg til- búnir til að fara í líkamræktar- stöðvarnar eða einfaldlega komn- ir með leið á þeim.

Heilsuvör- markaður
Opíð virka daga kl. 10–20
laugardaga kl. 10–17
maður lífandi
Borgartúni 24 og Hæðasmára 6

Ef maginn fer í ólag þá getur Silicol hjálpað.

Silicol bindur bakteríur og önnur skaðleg efni í maga og gerir óvirk.

Silicol fæst í apótekum um allt land.

Rafrænir lyfseðlar

Stefnt er að því að lyfseðlar verði sendir frá stofnun- um heilbrigðiskerfisins til apótekanna á rafrænu formi fyrir árslok 2006.

Nýlega var gert samkomulag þess efnis að lyfseðlar verði sendir rafrænt frá læknum til apóteka. Heilbrigðisráðu- neytið í samvinnu við TM Software samdi um að búa til tæknilega lausn á framkvæmdinni. Samningurinn um rafræna kerfið tekur til flestra heilsu- gæslustöðva og heilbrigðisstofnana landsins og nokkurra sjúkrahúsa og er stefnt að því að kerfið verði tekið í notkun fyrir árslok 2006. Eftir að þetta er komið í gagnið verður hafist handa við að koma lyfseðlum frá sérfræði- læknum á rafrænt form.

Árið 2004 var heild- arfjöldi lyfseðla tæplega 1.900 þúsund og voru um 900 þúsund þeirra frá heimilislæknum sem er um 47 pró- sent. Með nýja kerfi- nu er stefnt að því um 90 prósent lyf- seðla heimilislækna

Stefnt er að því fyrir árslok 2006 að lyf- seðlar verði sendir rafrænt til apótekanna og mun þetta fyrirkomulag skapa mikla hagræðingu.

og 50 prósent lyfseðla almennra lækna og lyflækna verði send rafrænt, sem svarar til um helmingis allra lyfseðla.

Þetta verkefni mun skapa mikla hagræðingu að sögn heilbrigðismála- ráðuneytisins og á sú hagræðing bæði við um lækna sem skrifa lyfseðlana, apótekin sem taka við þeim beint inn í sín kerfi og síðast en ekki síst felst í rafrænni afgreiðslu aukid öryggi og bætt þjónusta við almenning.



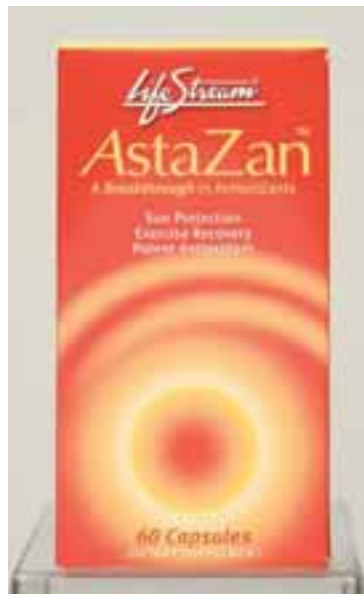
Bonviva fæst nú í töflum sem þarf bara að taka einu sinni í mánuði.

Lagar bólgur og eymsli

Anoxunarvörnin AstaZan er sögð koma í veg fyrir og laga ýmsa kvilla.

Ný andoxunarvörn, AstaZan, er komin á markað. Hún er talin ein sú besta sinnar tegundar og hefur margvíslegar verkanir. AstaZan kemur meðal annars í veg fyrir og lagar harðsperrur, bólgur og eymsli í vöðvum og sinum. Vöðvarnir jafna sig fyrr eftir vinnuálag og þrekæfingar, sinaskeiðabólga minnkar og jafnvel hverfur. Ennfremur styrkir AstaZan melanín-framleiðslu húðarinnar og minnkar líkur á sólbruna.

AstaZan er unnið úr astaxanthin sem er hluti af ferskvatnsþörungum, ræktuðum eftir ströngum gæðastöðlum.



AstaZan minnkar meðal annars sinaskeiðabólgu.

STAFGANGA Í LAUGARDAL

5 vikna námskeið fyrir byrjendur (10 tímar)
hefst þriðjudaginn 10. janúar kl. 17:30.
Tímar fyrir lengra komna á
þriðjudögum og fimmtudögum kl. 17:30

Skráning og nánari upplýsingar á www.stafganga.is
eða í sínum 616 8595 / Guðný Aradóttir - stafgöngupjálfari
694 3571 / Jóna Hildur Bjarnadóttir - stafgöngupjálfari

www.stafganga.is – áhrifarík leið til líkamsræktar



Ropeyoga í Mjódd



Ný námskeið hefst 9. janúar

Lokaðir 6 manna hópar

Upplýsingar og skráning í síma 694-2595

Þórdís Sigfúsdóttir
Ropeyogakennari

Tímatafla á kaerleikssetrid.is

Fyrirbyggir beinbrot

Nýtt lyf við beinþynningu kom á markað nú um áramótin.

Lyfið Bonviva er í 150 mg töflum og er notað við beinþynningu hjá konum eftir tíðahvörf til að draga úr hættu á samfallsbrotum í hrygg. Ráðlagður skammtur lyfsins er ein tafla á mánuði og helst á að taka töfluna á sömu dagsetningu hvers mánaðar, eftir næturföstu og að minnst kosti einni klukkustund fyrir fyrstu máltíð. Virka efnið í lyfinu er íbandrónsýra og er það

af flokki bifosfónata. Bonviva eru hvítar eða beinhvítar filmuhúðaðar töflur, ílangar að lögun, merktar „BNVA“ öðrum megin og „150“ hinum megin. Gleypa á töflurnar í heilu lagi með glasi af vatni meðan sjúklingur situr eða stendur upp-réttur. Síðan á hann ekki að leggja næstu klukkustund eftir töku töflunnar. Rannsóknir sýna að 150 mg Bonviva einu sinni í mánuði sé að minnsta kosti jafn áhrifaríkt og 2,5 mg af Bonviva daglega við að fyrirbyggja beinbrot.

Byrjaðu árið með því að hugsa vel um heilsu þína! **HREYFI LAND**

Viltu komast í form á heilsusamlegan hátt og hafa barnið þitt með þér á meðan þú þjálfar?

Mæðrafimi | Meðgöngujóga | Bumbufimi | Dansleikfimi 20+ Einkapjálfun | Fitubrenslu námskeið | Tækjasalur

HREYFI LAND er fjölskyldu- og barnvæn líkamsræktarstöð síðan 2003

sími: 577 2555 og 899 7255 | Stangarhyl 7 | 110 Reykjavík
www.hreyfiland.is | mottaka@hreyfiland.is

PILATES

GÓLFÆFINGAR

Hin vinsælu pilates gólfæfingarnámskeið Jóhanns Björgvinssonar hefst mánudaginn 9. janúar. í boði eru 10 tíma byrjenda- og framhaldsnámskeið fyrir alla aldurshópa.

í boði eru morguntímar kl: 8-8.50 og hádegistímar milli kl: 12.10 og 13.00 alla daga vikunnar.

Kennslustaðir: Ballettskóli Guðbjargar Björgvins, Eiðstorgi og Fimleikafélagið Björk, Hafnarfirði.

Skráning hafin í síma 865-8723 og á joipilates@hotmail.com

Pilates bætir: orku og velliðan • sveigjanleika og styrk • líkamsstöðu • verki í baki, háls og öxlum • stress

Hefurðu 30 mínútur aflögu fyrir heilsuna Eyddu þeim skynsamlega hjá okkur!

Líkamsrækt fyrir konur



- Yfir 4 milljónir kvenna víða um heim hafa náð árangri hjá Curves
- Við hjá Curves styðjum þig og aðstoðum við að ná settu marki
- Tækin okkar eru hönnuð fyrir þig, hæfa líkamsburðum þínum og eru einföld í notkun.
- Þú getur æft á yfir 10.000 Curves stöðvum víða um heim
- Viðskiptavinir okkar koma af því að þeir þurfa þess en halda áfram af því að þá langar til þess.

Sérstök tilboð fyrir fyrirtæki og starfsmannafélög.

Curves
The power to amaze yourself.™

Hringdu núna og pantaðu frían prufutíma og mælingu

Sími 566 6161
Bæjarlind 12

50% afsláttur
af þjónustugjaldi

www.curves.com



Útsalan byrjuð!

Flottur fatnaður á alla fjölskylduna
Leikföng, ljós, verkfæri, gjafavara, skartgripir, fæðubótarefni ofl. ofl.

Mikil lækkun á mörgum vöruflokkum

Snyrtivara 2 fyrir 1

BM Austurhrauni 3, Gbæ
www.bmagnusson.is
B. MAGNÚSSON HF. Opíð 10-18 og lau 11-14



Janúarútsölurnar eru annaðhvort hafnar eða að hefjast í öllum helstu tískuvörverslunum bæjarins.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ÚTSALA -30%

NAPS CONNECTION
HÉÐASMÁRÁ 4 • SÍMI 544 3353

Útsölur eins mismunandi og þær eru margar

Aldrei er hægt að gera betri kaup í tiskuverslunum landsins en á janúarútsölum þeirra. Formlega byrja útsölur í Smáralind í dag en annars staðar í kringum næstum helgi. Í sumum verslunum var þó þjófstartað og útsölur hófust strax milli jóla og nýárs.

Við Íslendingar þurfum að búa við þá sorglegu staðreynd að hér er eitt hæsta vöruverð í heiminum. Það er þó ekki þar með sagt að ekki sé hægt að gera góð kaup. Janúarmánuður er án efa sá tími þar sem mestar líkur eru á hagstæðum kaupum.

Í sumum verslunum hófust útsölur strax eftir jólin og aðrar

hafa verið með ýmis tilboð, eins konar forútsölur. Spútnik er til dæmis ein þeirra verslana sem boðið hefur upp á slíkt. Útsalan hjá þeim auk helstu annarra verslana með notaðan fatnað hefjast í kringum næstu helgi.

Upphafsdagur útsölu er ekki samræmdur í miðbænum. Í flestum verslunum hefjast þær þó öðru hvoru megin við næstu helgi.

Verslanir í bæði Smáralind og Kringlunni hefja langflestar sínar útsölur á sama tíma. Í Smáralind hefjast þær í dag en í Kringlunni hefjast þær nú fyrir helgina.

Eins og gefur að skilja eru útsölur afar mismunandi eftir verslunum. Flestar verslanir NTC, Sautján, Deres og fleiri, bjóða sem dæmi upp á afslátt á sérvöldum vörum. Þannig er því einnig háttað í Top Shop. Í öðrum

verslunum er allt haft á útsölu, til dæmis í verslunum Res í Kringlunni, Warehouse, All Saints, Shoe Studio og fleirum, þar sem allar vörur í verslunum eru á 30% afslætti. Spútnik hefur undanfarnin ár boðið upp á svokallaða kílóútsölu þar sem hægt er að kaupa fót á kílóverði. Margar verslanir byrja einnig sínar útsölur rólega en gefa svo í síðustu vikurnar og bjóða enn frekari afslátt.

Eitt er víst að það er um að gera að vera vakandi yfir janúarútsölum og gott er að gefa sér tíma til að grúska svolítið og kanna vel hvert úrvalið er. Fatnaðurinn á vetrarútsölunum er nefnilega oft á tíðum vel gjaldgengur heilsársfatnaður í okkar svála loftslagi og því að vissu leyti eigulegri en sá fatnaður sem býst á sumarútsölunum.

steinthor@frettabladid.is

Útsalan hefst á morgun

IANA

Laugaveg 53 s. 552 3737
Opíð mán. - föst. 10 -18 • Laugard. 10 -16

PÚ ERT SJÓNVARPSSTJÓRI Á

VÍSIR VEF-TV

HORFÐU EINS OG ÞÉR SÝNIST!

allt tíska

Alla fimmtudaga



Glingur á fingur

Stórir og glitrandi hringir eru vinsælir þessa dagana. Þeir þurfa ekki að vera dýrir þótt þeir séu flottir.

Til að toppa dressið er flott að setja fallegan hring á fingur. Stór og stæðilegur, glitrandi og glansandi, málið er bara að hafa hann nógu áberandi. Það er í tísku að skarta stórum hring og þess vegna er úrvalið gott í bænum, bæði hvað varðar fína, frekar dýra hringi og einnig ódýrari tiskuhringi.

Í Spútnik við Klapparstíg eru til sjóðandi heitir skvísuhringir á frábæru verði og ávaxtagjafa-öskjurnar gera þá enn girnilegri. Svaka sæt gjöf á nýju ári.

Hringarnir kosta allir 2.800 krónur og fást í Spútnik.



ÚTSALA

Hefst í dag kl. 13

30-50%

Afsláttur

DIESEL	gallabuxur	frá:	5.990
HENSON	peysur	frá:	3.990
NIKE	skór	afsl.	-50%
SPARKZ	hettupeysur		1.990
DIESEL	skór	frá:	2.990
NIKE	skór	afsl.	-50%
RESQUE	úlpur		4.990

einnig 10% afsláttur af nýjum vörum

LEVI'S DIESEL CONVERSE HENSON
NIKE ADIDAS RESQUE SPARKZ

Deres

kringlunni s. 533 1717

ÚTSALAN

HEFST Í DAG

30-60%

AFSLÁTTUR

NIKITA G-STAR G-SUS TRUE
DIESEL 4-YOU FORNARINA
SPARKZ MISS SIXTY LEE

Smáralind s.568 5877
Kringlunni s.512 1742

allt

matur

Alla föstudaga



PERSÓNULEG ÞJÓNUSTA Í 25 ÁR

- GELNEGLUR
- HANDSNYRTING
- FÓTSNYRTING
- VAXMEÐFERÐIR
- ANDLITSBÖÐ
- LITUN OG PLOKKUN
- BRÚNKUMEDFERÐIR
- HÚÐSLÍPUN
- SÝRUMEDFERÐIR

S N Y R T I S T O F A N
SALON rit2
LAUGAVEGI 66 • SÍMAPANTANIR: 552 2460

**Útsalan hefst
á morgun
kl 10:00**

**40%
afsláttur**

ENGLABÖRNIN
Laugavegi 51 • s: 552 2201

ÓTRÚLEG ÚTSALA A SKOM **QUITLET**
FISKISLÓÐ 75

Haust- og vetrarskór á góðu verði

STAFERK 41-47,5
4.900,-

STAFERK 36-41
3.000,-

STAFERK 36-41
1.900,-

STAFERK 36-41
2.500,-

OPNUNARTÍMI: Mán.-Fös. 13:00-18:00 & Lau. 12:00-16:00
Fiskislóð 75 (við á Grandi), 101 Reykjavík, s:514-4407

XIB **SKECHERS!** **every1**

AUGLÝSINGASÍMI
550 5000
FRÉTTABLAÐIÐ



Herrataska og raksett kr. 7.482 og kr. 4.730

Bæði fyrir konur og karla

*Nýverið var opnuð ný snyrti-
vöruverslun á Laugavegi 7.*

*Hún er glæsileg útlits og hefur
margt að geyma.*

Fyrir skömmu var opnuð ný snyrtivöruverslun í nýuppgerðu húsi við Laugaveg 7. Þar eru Þórarinn Stefánsson og Rósa Rúnu-dóttir við stjórnvölinn.

Verslunin hefur hlotið nafnið Maður og kona og þar er að finna veflestar snyrti- og fördunarvörur fyrir bæði kynin ásamt ágætu úrvali af ýmiss konar smávöru, skarti, tösikum og fleiru.

Þórarinn er enginn nýgræðingur í snyrtivörubransanum. Hann átti og rak heildverslunina Th. Stefánsson um árabíl þar sem megináhersla var lögð á snyrtivörumerkjin Guerlain, Chanel og Orlane en þau eru einmitt á boðstólum í Manni og konu ásamt öðrum flottum merkjum eins og Cartier, Elizabeth Arden, Dolce & Gabbana, Nina Ricci og fleira.

Verslunin er afar glæsileg útlits, svarti liturinn sem tröllríður tískuheiminum öllum um þessar mundir er við völd og blóðrauður kristall hangir úr loftinu. Þarna fæst allt snyrtivörukyns sem hugurinn gírnist, bæði fyrir konur og karla, eins og nafnið gefur til kynna.



Stór loð- og leðurtaska B. Wilde kr. 49.710



Guerlain-varalitir kr. 2.100



Armband kr. 3.303



Lambaskinnstreffill kr. 6.775



Gulltaska kr. 3.653



KALLARNIR DILLA SÉR HJÁ LÁRU

Refsar fyrir uppgjöf SJÁ BLS. 4

TILBOÐ

sjá miðju heilsublaðsins
í dag

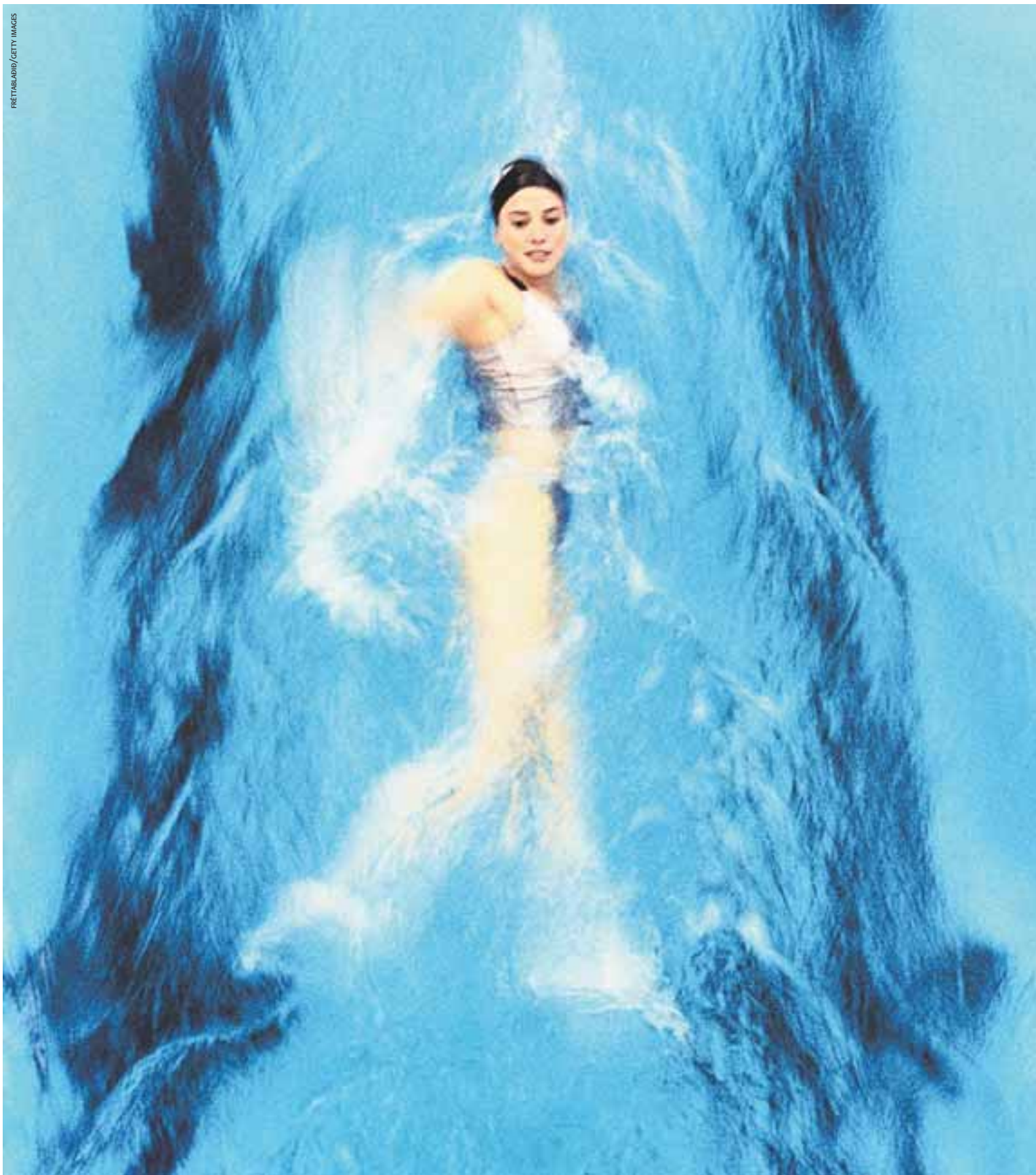
www.isf.is



[SÉRBLAÐ UM HEILSU OG LÍKAMSRÆKT – ÞRIÐJUDAGUR 3. JANÚAR 2006]

heilsublaðið

PRETABLAND/GETTY IMAGES



EFNISYFIRLIT

Býr næstum í Klifurhúsinu

Valdimar Björnsson klifurgarpur BLS. 2

Karlarnir dilla sér hjá Láru

Þeim er refsað sem gefast upp BLS. 4

Allir fæðuflokkar nauðsynlegir

Hin gullni meðalvegur mataræðisins BLS. 6

Árangursrík vatnsþjálfun

Skriðsund og vatnsleikfimi BLS. 8



Hugað að hjartanu

Fyrirbyggjandi aðgerðir BLS. 10

Líkamsrækt fyrir þenkjandi fólk

NIA í Laugum BLS. 12

Þrefalt átak

Ræktin á Akureyri BLS. 14

Líkamsrækt í vatni

Öðruvisi þolfimi BLS. 16

Hin fullkomna hreyfing

Dansleikfimi BLS. 23

Náttúrulegar íslenskar snyrtivörur

Lífræn rotvarnarefni BLS. 24

JANÚAR

Kafbátur mánaðarins **Skinkubátur**

...og öllu því grænmeti sem við höfum upp á að bjóða

Vertu skynsamur, vertu hjartagóður.

HjartaHeill

7 **SUBWAY** kafbátar með 6 grömm af fitu eða minna



Gildir í janúar 2006
Gildir ekki í Stjórnunáli
Gildir ekki með öðrum tilboðum

Sex tommu kafbátur með skinku er einn af 7 undir 6 kafbátunum og inniheldur hann aðeins 5 grömm af fitu. Nánari uppl. á www.subway.is

6 tommu bátur **kr. 299**

12 tommu bátur **kr. 598**

SUBWAY

Geðorðin 10

- leið að betri geðheilsu

Geðrækt hefur dreift segulmottum til allra landsmanna undanfarið sem minna á Geðorðin 10.

„Allir hafa geðheilsu og því koma geðheilbrigðismál öllum við,“ segir Guðrún Guðmundsdóttir, verkefnisstjóri Geðræktar, sem ætlað er að fræða fólk um geðheilbrigði og geðraskanir, um forvarnir og eflingu geðheilbrigðis og draga úr fordómum.

„Geðorðin 10 eru einföld ráð en mikilvægur leiðarvisir í daglegu lífi. Með því að rækta eigin heilsu andlega, líkamlega og félagslega erum við betur í stakk búin til að mæta því sem á vegi okkar kann að verða í lífsins ólgu sjó án þess að brotna. Með því að hlúa að eigin geðheilsu verðum við einnig færari um að gefa af okkur og veita stuðning þeim sem á þurfa að halda.“



Geðorðin 10:

1. Hugsaðu jákvætt, það er léttara.
2. Hlúðu að því sem þér þykir vænt um.
3. Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir.
4. Lærðu af mistökum þínum.
5. Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina.
6. Flæktu ekki líf þitt að öþörfu.
7. Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig.
8. Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup.
9. Finndu og ræktaðu hæfileika þína.
10. Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast.



Segulmottan með geðorðunum 10.

Blöðruhálskirtilskrabbamein

Áttundi hver íslenskur karlmaður getur búist við að greinast með blöðruhálskirtilskrabbamein fyrir 85 ára aldur, en sjúkdómurinn er algengasta krabbamein í karlmönnum á Vesturlöndum. Eftir því sem menn lifa lengur aukast líkur á sjúkdómnum, en á Íslandi greinast að meðaltali 176 karlmenn með blöðruhálskirtilskrabbamein á ári hverju. Meðalaldur þeirra eru 72 ár, en aldur og fjölskyldusaga auka líkurnar á blöðruhálskirtilskrabbameini.

Margir karlmenn veigra sér við skoðuninni á þeim forsendum að hún sé óþægileg - en þó getur hún varla talist óþægilegri en reglubundnar krabbameinsskoðanir kvenna. Karlmenn sem komnir eru yfir fimmtugt, og þá sérstak-



Blöðruhálskirtilsskoðun er óþægileg, en getur bjargað lífi manna.

lega þeir sem vita af blöðruhálskirtilskrabbameini í ætt sinni, eru því hvattir til að drífa sig í skoðun árlega, en staðbundið krabbamein í blöðruhálskirtil veldur oft litlum sem engum einkennum.

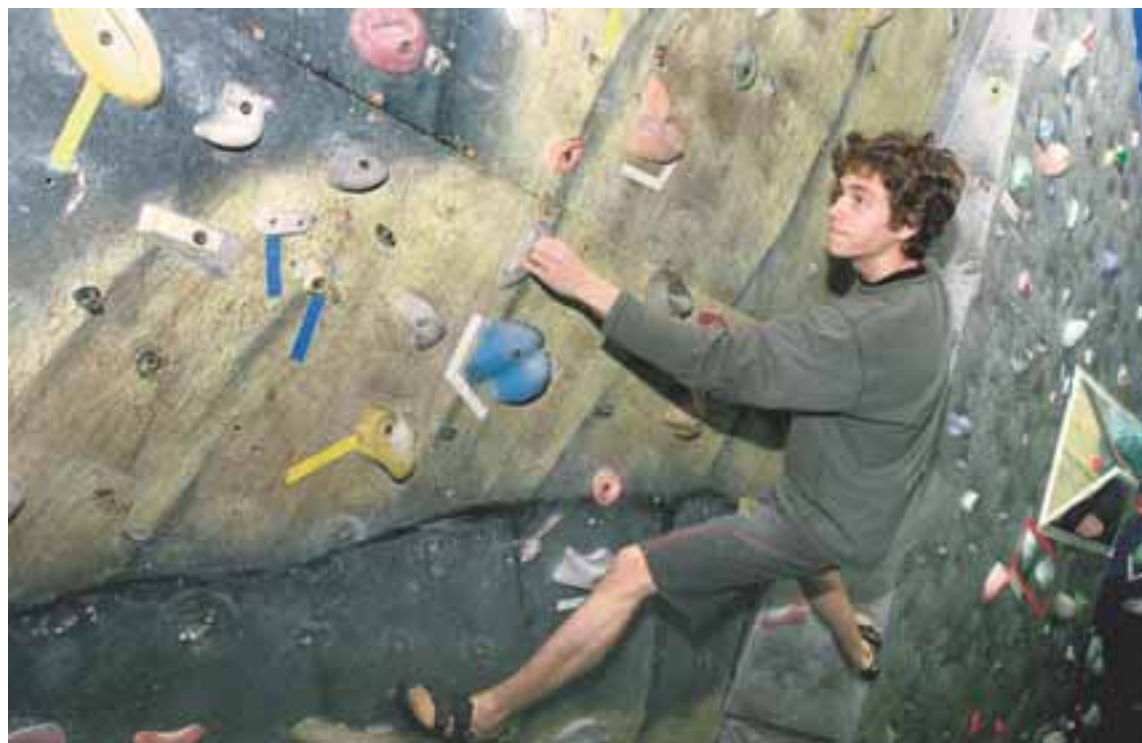
Líkamsrækt í vatni

Finnur þú fyrir verkjum í fótleggjum eða baki við líkamspjálfun?

Þegar æft er í vatni minnkar álag um liði þar sem áhrif þyngdarkraftsins minnka. Það verður því auðveldara að þjálfar upp úthald og styrk án þess að það valdi of miklu álagi á liðina.

Bæði rólegir og kröftugir tímar í hádeginu og eftirmiðdaga, undir leiðsögn sjúkraþjálfara, í hlýrri og bjartri sundlaug við Laugarás.

Skráning og nánari upplýsingar í síma 897-2896
: Netfang: harpahe@hi.is



Valdimar segir það mikilvægt að þekkja sín takmörk og jafnvægi sitt.

FRETTABLAÐIÐ/CVA

Býr næstum í Klifurhúsinu

Valdimar Björnsson er með allra bestu klifurgörpum á landinu. Hann segir að hann gæti nánast flutt lögheimili sitt í Klifurhúsið, enda æfir hann þar oft í viku og vinnur þar að auki.

„Fyrir mér snýst klifur einna helst um styrk og liðleika. Það er mikilvægt að vera í líkamlega góðu ástandi, en það að þekkja sín takmörk og sitt jafnvægi er einnig mikilvægt. Svo hjálpar líka að vera léttur, sérstaklega þegar maður ætlar sér að ná árangri,“ segir Valdimar.

Valdimar segist æfa 3-5 sinnum í viku í Klifurhúsinu en auk þess vinnur hann einnig í Klifurhúsinu. „Það mætti segja að þetta sé bara lögheimili manns, en sem betur fer er það ekki,“ segir Valdi, sem er 21 árs að aldri og hefur klifrað af krafti í rúm sex ár.

Valdimar segist hafa eytt nánast öllum helgum síðasta sumar í klifri, hann fór mest á klifursvæðið austur á Hnappavöllum, en klifraði einn-

ig í Gerðubergi og Vatnsdal. Hann segist hrifinn af þessum klifursvæðum en bætir einnig við: „Ef það er útiklifur, þá er ég hrifinn af því.“ Valdimar er einn þrjúgjá Íslendinga sem hafa klifið leiðina Sláturhúsið sem er gráðuð 5.13b (8a). Hann segist stefna á að klifra leið af gráðunni 5.13d (8b) á næsta ári og verða þar með annar Íslendingurinn til að klifra leið af því erfileikastigi.

Valdimar hefur klifrað erlendis og hreifst mikið af klifursvæðunum í kringum Barcelona á Spáni. Aðspurður að því hvert hann stefni í klifrinu segir hann að hann vilji bara klifra sem mest og takast á við nýja hluti, alls ekki lenda í því að vera að gera sömu hlutina aftur og aftur. Hann segir klifurþróttina á mikilli siglingu hér á landi, margir

efnilegir stundi sportið og hann spái því að eftir rúm 5-10 ár verði hér fjöldinn allur af góðum klifurum.

Klifurhúsið er annar tveggja staða á landinu sem eru opnir almenningi í innanhúsklifri en ásamt honum er klifurveggur hjá Fimleikafélaginu Björk. Klifurhúsið er helsta miðstöð klifrara á Íslandi og þar er á ári hverju haldin mótaröð sem gefur Íslandsmeistararitil í grjótglimu. Grjótglima er sú tegund klifurs sem er stunduð án reipis, þar sem sá sem þá stundar tryggir sig ekki. Þetta sport er nær ávallt stundað yfir dýnum og í Klifurhúsinu eru dýnur undir öllum veggjum. Klifurhúsið, sem er í Skútvoggi 1G, er opið alla daga vikunnar.

Pilates-tímar í Hreyfingu

Stott-Pilates þjálfunin hefur verið að ryðja sér rúms í heiminum seinustu árin og er afar vinsæl í líkamsræktarstöðinni Hreyfingu í Faxafeni í Reykjavík.

„Þetta er alveg rosalega gott æfingakerfi og gríðarlega vinsælt. Við höfum verið með þessa tíma í tvö ár og vinsældirnar eru alltaf að aukast eftir því sem fleiri prufa,“ segir Ágústa Johnson, framkvæmdastjóri Hreyfingar. „Fólk er mjög ánægt með árangurinn sem það nær og þá kannski helst hvað það lærir mikið nýtt. Jafnvel fólk sem hefur verið í annarri þjálfun árum saman og fer í Pilates lærir helling og þjálfar líkamann upp á nýtt því áherslan hér er lögð á að hjálfa út frá miðju líkamans.“

Pilates-æfingakerfið var upphaflega hannað í byrjun síðustu aldar fyrir atvinnudansara, en síðustu áratuginu hefur kerfið verið þróað fyrir almenning. Stott-Pilates kerfið, sem kennarar Hreyfingar eru sérþjálfadír í, er sérlega hentugt fyrir venjulegt fólk, en það var unnið í samvinnu við sjúkraþjálfara, að sögn Ágústu.

„Aðallega eru þetta konur sem koma í þessa tíma, en þeir eru ekki síður nytsamlegir fyrir karla því þegar maður þjálfar miðju líkamans, þá styrkir maður mikið bakvöðvana. Þeir hefðu margir mjög gott af Pilates-tímunum,“ segir Ágústa.

Mest eru tólf manns í hverjum tíma, sem tryggir það að hver og einn nýtur ýtarlegrar kennslu og leiðbeinslu kennarans.

Auk hefðbundinna líkamsrækt-



Ágústa Johnson í Hreyfingu segir Pilates-æfingakerfið vera sífellt vinsælla, en kerfið var hannað fyrir atvinnudansara í byrjun síðustu aldar.

ar- og þolfimitíma býður Hreyfing upp á barnagæslu fyrir börn á öllum aldri, sem er þjónusta sem getur komið sér afar vel fyrir margt

foreldrið. Um sextíu manns starfa í líkamsræktarstöðinni og þeirra á meðal er næringarfræðingurinn Ólafur G. Sæmundsson.



20%
kynningar-
afsláttur

Betri heilsa fyrir alla fjölskylduna

með Windmill vítamínum og bætiefnum

Windmill línan er nú er loks fánleg á Íslandi og fæst aðeins í Lyf & heilsu.
Byggjum okkur upp með góðum vítamínum og bætiefnum
og öðlumst betra líf með Windmill.

Þú færð mikið úrval af Windmill vörum í öllum verslunum Lyf & heilsu.

 **Lyf & heilsa**
Við hlustum!

heilsa }

Össur Skarphéðinsson alþingismaður stundar líkamsrækt reglulega en segir ekki alla ánægða með árangurinn. „Á minni heimili hefur það verið rætt nokkuð alvarlega af kvenlegg klansins hvort ekki sé rétt að byrja nýtt ár á því að taka af mér ísskúpsleyfið eftir miðnætti á sérhverri nóttu. Það hefur að vísu ekki enn unnið heilsu minni fjörtjón en hefur ekki lagt grunn að heilbrigðri elli að þeirra mati.“ Hann segist ætla að leggja enn harðar að sér á nýju ári. „Ég hef lofað því að í ár muni ég nota það góða heilsuræktarkort sem ég hef fjárfest í af miklu meiri alúð og einurð en á árinu sem leið. Takmarkið er að enda árið örllítið létt-



ari í efninu en ég hóf það og vonandi jafnléttur í andanum líka.“



Börn læra wushu í Heilsudrekanum í Skeifunni.

Kínversk leikfimi fyrir börn

Í Heilsudrekanum í Skeifunni geta börn æft kínversku leikfimina wushu allt frá fjögurra ára aldri.

Wushu-leikfimin er blanda af íhugunaræfingum, teygjum, kung fu og tai chi sem gagnast öllum og þá ekki síst börnum.

„Þau hafa rosalega gaman af þessu. Wushu æfir einbeitingu krakkanna, sjálfstraust og byggir líkamann,“ segir Dong Qing Guan, eigandi Heilsudrekans. „Þau læra að nota heilann og stjórna fínreyfingum sínum.“

Wushu-leikfimin byggir á samspili ævafornar bardagalistar og íhugunar, en kínversk leikfimi á almennt rætur sínar að rekja til fornra varnarbragða. Jafnframt snúast æfingarnar að mestu leyti um að koma á jafnvægi milli huga og líkama og liggur þar ævagömul heimspeki að baki. Leikfimin vinnur bug á streitu, svefnleysi og meltingartuflunum og segir Quin hana bæði kenna óstýr-

látum börnum aga og draga hin hlédrægari út úr skelinni.

„Þetta er mjög fjölbreytt, sambland af kraftæfingum og rólegri. Við notum grunnaðferðir sem hjálpa börnum að slaka á,“ segir Qing, sem sjálf hefur stundað kínverska leikfimi frá fimm ára aldri.

Yngri börn æfa tvisvar í viku, en börn eldri en átta ára mæta allt að fjórum sinnum í viku.

Qing segir það mikilvægt fyrir líkama og sál að snemma á ævinni séu lögð drög að því að byggja einstaklinginn upp, því grunnurinn sé svo mikilvægur. „Þetta er eins og að reisa hús, grunnurinn þarf að vera traustur svo hægt sé að byggja ofan á hann.“

Wushu-námskeiðin fyrir börn kosta 16.900 og vara í þrjá og hálfan mánuð.



Hörkuæfing hjá Láru Örlýgsdóttur í Hress.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Karlarnir dilla sér hjá Láru

Ef þú gefst upp og ferð út úr tíma hjá Láru Örlýgsdóttur, líkamsræktarþjálfara í Hress í Hafnarfirði, er þér refsað með 150 armbeygjum í næsta tíma - sem bætast við þessar 75 sem allir taka í hverjum tíma.

„Ég held uppi aga, þetta er mikið púl fyrir þá. Það eru 50 armbeygjur í refsingu ef þeir mæta ekki og ef þeir mæta of seint fá þeir fleiri armbeygjurefsingar,“ segir Lára Örlýgsdóttir, Les Mills-þjálfari í Heilsuræktinni Hress í Hafnarfirði, en Les Mills-kerfið er nýsjálenskt æfingakerfi.

Lára þjálfar tvo hópa af körlum þrisvar í viku og rekur hún þá áfram með harðri hendi. Námskeiðin vara í átta vikur og er körlunum frjálst að mæta eins og þeir vilja í Hress þess á milli. „Þeir fá náttúrulega plús í kladdann fyrir hverja mætingu,“ segir Lára.

Karlarnir æfa sig í æfingastöðv-

um, hjóla, fara út að hlaupa, fara í pallaleikfimi og dansa.

„Þeir þurfa að prófa allt sem konurnar gera. Þeir standa oft og horfa á konurnar og dást að þeim dilla sér, en fara aldrei inn sjálfir, þannig að ég nota tækifærið meðan ég hef agann á þeim,“ segir hún og hlær dátt.

Markmiðin eru afar persónubundin, en Lára er mikið í mun að byggja bæði upp líkamlegt og andlegt þol karlanna, sem og vöðvana og þrek. „Við konurnar erum oft þrautseigir en karlarnir, en þá vantar oft þrek í að halda út það sem þeir eru að gera,“ segir Lára.

Karlarnir í hópunum hennar eru á aldrinum um tvítugt upp í sjötugt og eru allt frá verkamönnum upp í fyrirtækjaeigendur og framkvæmdastjóra. „Það skiptir engu máli hvort þú ert grannur eða pattaralegur, þetta er skemmtileg blanda og byggist upp á stuðningi í hópunum. Ef þú mætir ertu líka að mæta fyrir hina,“ segir Lára og bætir við að konur sumra hafi komið til sín og kvartað yfir of miklum harðsperrum í mönnum þeirra.

Þó er Lára ekki of hörð við þá. „Það hefur enginn sagt nei við neinu sem ég bið þá um að gera og er ég þó búin að láta þá prófa ýmislegt,“ segir hún og skellihlær.

Keppir í Fitness í Rúmeníu

Yesmine Olsson, einkaþjálfari og dansari, mun halda til Rúmeníu til þess að taka þátt í keppninni Fitness Woman World Grand Prix fyrir Íslands hönd í lok febrúar.

„Þetta er sama keppnin og ég tók þátt í í fyrra, nema núna er hún haldin í Búdapest,“ segir Yesmine Olsson, sem tók þátt í Fitness Woman keppninni í Malasíu í fyrra ásamt annarri íslenskri stúlku, Kristjönu Thors Brynjólfsdóttur. Fitness Woman er hreysti- og fegurðarsamkeppni þar sem dæmt er út frá kvenlegum línunum, fegurð og danshæfileikum keppenda. Þar sem aðeins má vera einn keppandi frá hverju landi fyrir sig kom Kristjana fram fyrir hönd Íslands en Yesmine fyrir hönd Svíþjóðar, en hún er bæði sænsk og íslenskur ríkisborgari. Yesmine lenti þá í áttunda sæti og var boðið að taka þátt í ár. Hún ætlar nú að mæta fyrir Íslands hönd.

„Ég hef verið að hvíla mig aðeins yfir hátíðarnar í Svíþjóð, en fór samt mikið út að labba og passaði matinn aðeins, en ekki of mikið svo pabbi yrði ekki reiður,“ hlær Yesmine, sem starfar sem einkaþjálfari hjá World Class Laugum og kennir dans.

„Svo fer ég bara á fullt að þjálfna núna.“

Yesmine Olsson heldur til Rúmeníu í lok febrúar til þess að keppa fyrir hönd Íslands í Fitness Woman World Grand Prix keppninni.



Nuddolíurnar frá Urtasmiðjunni 100% náttúrulegar jurtaolíur með Omega3 og 6 sem innihalda mikilvæg næringarefni fyrir húðina.

Vöðvaolía, gígatarolía, kröftug nuddolía fyrir vöðvabólgu, auma og stírða liði. Róar sínadrátt. Slökunarolía, róandi og slakandi á streitu. Með rósa-, cedrus- og lofnarblómaolium. Rómantik, sérvaldar olíur og jurtir. Heillandi ilmur fyrir rómantískar stundir. Fibromýa, fyrir mjúkt nudd á aum svæði. Með rósmarín- og vermandi engiferolíu. Notist einnig á appelsínuhúð.



Söluastaðir: Reykjavík: Yggdrasil Skólavörðust.16, Maður lífandi Borgart. 24, Hæðasmára 6, Snýrtistofan Valdís, Bauganes 25a, Hafnarfjörður: Fjarðarkaup. Selfoss: Lyfja Austurv. 44, Keflavík: Blómaval. Sauðárkrúkur: Nudd og Stratastofan Skagfirðingabr. 6, Akureyri: Heilsuhorníð Glerártorgi, Blómaval, Apotekarinn Hafnarstr. Urtasmiðjan, pantanir, sími 462 4769, netf. gigja@urtasmiðjan.is

Urtasmiðjan, Gigja Kj. Kvam, Fossbrekku, 601 Akureyri, Iceland, Tel: 462 4769, Fax: 462 7040

HEILSURÆKT HEIMA



ENERGETICS
ENERGETICS POWER RUN 590
 Góð hlaupabraut fyrir heimilið. Hraði allt að 12km/klst, halli allt að 10%. 3 æfingaprógrömm og pulsmælir. Hámarksþyngd er 120 kg. Kr. 59.990

59.990
 VERÐ ÁÐUR 69.990



32.990

VERÐ ÁÐUR 39.990

ENERGETICS

ENERGETICS MULTIGYM 700 Góð æfingastöð fyrir efri og neðri hluta líkamans, ásamt róðraveli. Hámarksþyngd 70 kg. Kr. 32.990



16.990

VERÐ ÁÐUR 19.990

ENERGETICS

ENERGETICS BANK BASIC KOMP Líkamsræktarbekkur. Stöng fylgir ásamt lóðum (17,5kg). Kr. 16.990

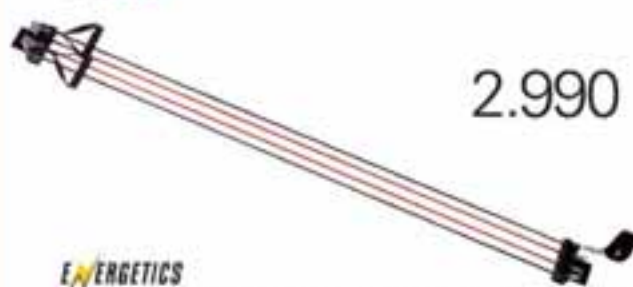


16.990

VERÐ ÁÐUR 21.990

ENERGETICS

ENERGETICS CYKEL 6020 Gott heimilishjól sem mælir tíma, puls og hraða. Auðvelt í meðhöndlun með segulstillingum. 8 þyngdarmöguleikar. Kr. 16.990



2.990

ENERGETICS

ENERGETICS MASTER GYM fjölbjálfi, hægt að gera margvíslegar æfingar, fest á hurð. Kr. 2.990 áður 3.690



990

ENERGETICS

ENERGETICS HANTEL VINYL Handlóð 2 stykki. Þyngd: 1,5kg Kr. 990 áður 1.290; Fæst einnig: 2,5kg Kr. 1.190 áður 1.490; 5 kg. Kr. 1.690 áður 2.290



590

ENERGETICS

ENERGETICS SIPPUBAND HANDTAG Sippuband með tréskafti. Kr. 590

Póstverslun
 VÍÐ SENDUM HVERT
 Á LAND SEM ER

INTERSPORT



Club Intersport, sjá nánar á
www.intersport.is



Allir fæðuflokkar nauðsynlegir

Sjaldan er eins nauðsynlegt að huga vel að mataræðinu og eftir ofátíð á jólnum. Lýðheilsustöð hefur ákveðnar hugmyndir um hvernig mataræði skuli best hátt-að.

Helsta reglan er sú að á borðum hvers manns skuli vera matur úr hverjum hinna sex skilgreindu fæðuflokka vegna þess að hver fæðutegund hefur sína sérstöku næringarefnasamsetningu. En þó er fleira sem huga má að.

Á hverjum degi er ráðlegt að innbyrða hálf kiló af ávöxtum, grænmeti og hreinum ávaxtasafa, tvö glös af mjólk, sem mest af trefjum og býsnin öll af vatni.

Salt eða feitt kjöt ætti sem allra sjaldnast að vera á borðum til að blóðþrýstingur haldist

innan skynsamlegra marka.

Hver maður ætti að snæða að minnsta kosti tvær fiskmáltíðir í hverri viku og fá sér frekar með honum olíu eða einhvers konar mjúka fitu í stað þess að stappa saman við fiskinn smjóri eða hamsatólg, sem hvort tveggja eykur líkur á kransæðastíflu. Að sama skapi er æskilegra að búa til sósur úr súrmjólk eða soði og þykkingarefnum heldur en að baka þær upp með mikilli fitu.

Fæðuhringurinn innheldur ekki sætindi, kökur, kex, ís eða gosdrykki enda slík fæða ekki nauðsynleg til vaxtar og viðhalds. Þótt engin ástæða sé til að fordæma sætindin algerlega er rétt að ráðleggja fólki að gæta fyllsta höfs við neyslu þeirra.



Hafsteinn Danielsson, íþróttakennari og eigandi Veggssports, hefur ákaflega gaman af skvassi. FRETABLADID/VILHELM

Skvassið alltaf vinsælt

Veggssport á Stórhöfða býður upp á fjóra skvassali, en þessi íþrótt hefur unnið sér sess í hjörtum landsmanna seinustu tuttugu árin.

„Það er alltaf skemmtilegra ef það eru tveir sem æfa saman. Þá eru það oft vinir sem koma og einnig líka hjón,“ segir Hafsteinn Daniéls-son, íþróttakennari og annar eigandi Veggssports. „Þetta er íþrótt sem flestir geta stundað, hún veitir alhliða hreyfingu og það skemmtilega við skvassið er að þú bætir keppnisandanum við hreyfinguna. Í staðinn fyrir að vera í

einhverjum líkamsræktarsal einn með sjálfum þér ertu hér að keppa í einhverju.“

Aldurshóparnir sem sækja í skvass eru allt frá tíu ára gömlum börnum upp í sjötíu ára gamlar konur og karla.

Skvassið veitir gott úthald og þol og snerpan í leiknum gefur lík-amanum góða æfingu.

„Þessir stuttu sprettir eru mjög

góðir fyrir líkamann,“ segir Hafsteinn og bætir við að landsliðið í skvassi æfi í Veggssporti, en það hefur farið til útlanda og gengið vel á mótum.

Um 700 manns æfa skvass að staðaldri í Veggssporti, sem býður auk þess upp á golfhermi með níu golfvöllum, einkabjálfa, spinning, eróbíkk og tækjasal, sem og rope jóga námskeið.

heilsa }

Við spurðum Ingu Mariu Valdimarsdóttur, leikkonu og Stelpu, hvað hún ætlaði að gera til að halda sér í formi á nýju ári.

Hún segist ekki vera mikið fyrir líkamsræktarstöðvarnar. „Ég hef aldrei stundað eiginlega líkamsrækt, fer bara í göngutúra.“

Hún segist kannski ætla að fjölga þeim á nýju ári. „Það er smá svona Forrest Gump í mér, ég bara geng og geng. Ég reyni kannski að fara oftar í göngutúra og halda áfram fast í gleðina.“



Öll fjölskyldan í ræktina

Líkamsræktarstöðvar Iceland Spa & Fitness bjóða nú upp á fjölskyldukort, þar sem fjölskyldum eru boðin afar hagstæð kjör á líkamsræktarkortum.

„Ef báðir foreldrar eru meðlimir í klúbbnum, og borga þá 2.990 krónur hvor fyrir mánuðinn, fá öll þeirra börn á aldrinum 12 til 16 ára að æfa frítt og á meðan er frí barnagæsla fyrir yngri börnin,“ segir Guðlaug Aradóttir, sölustjóri Iceland Spa & Fitness. „Og ef foreldrið er einstætt eða bara annað þeirra vill fara í líkamsrækt borgar það 3.890 krónur og börnin koma frítt.“

Fyrirtækið er það fyrsta hér á landi með þessi tilboð að sögn Guðlaugar. „Og við erum líka lang-ódyrust,“ bætir hún við.

Fyrirtækið á nú og rekur fimm líkamsræktarstöðvar: Baðhúsið í Brautarholti í Reykjavík, Þrekhúsið í Frostaskjöldi, Sporthúsið í Kópavogi, Betrunarhúsið við Garðatorg í Garðabæ og nýja líkamsræktarstöð á Reyðarfirði sem verður gefið nafn síðar í þessum mánuði. Kortin hjá Iceland Spa & Fitness gilda í öllum stöðvunum, sem getur komið sér vel.

„Þeir eru margir sem vinna í tvær vikur af hverjum mánuði fyrir austan og koma svo í bæinn, og það hentar þeim því afar vel að geta farið bæði í líkamsrækt á Reyðarfirði og á höfuðborgarsvæðinu,“ segir Guðlaug.

Hver stöð hefur sína sérstöðu. Baðhúsið býður konur á öllum aldri velkomnar í heilsulindina, Sporthúsið leggur áherslu á fjölbreytta íþróttaiðkun á við körfubolta, fót- bolta, skvass, tennis og golf, ásamt hefðbundinni líkamsræktarstarfsemi sniðinni að þörfum fjölskyldunnar,



Guðlaug Aradóttir, sölustjóri Iceland Spa & Fitness, í Prekhúsinu í Kópavogi. FRETABLADID/VALLI

enda Þrekhúsið og Betrunarhúsið notalegar hverfisstöðvar þar sem áhersla er lögð á persónulega þjónustu, að sögn Guðlaugar.

Smoothies

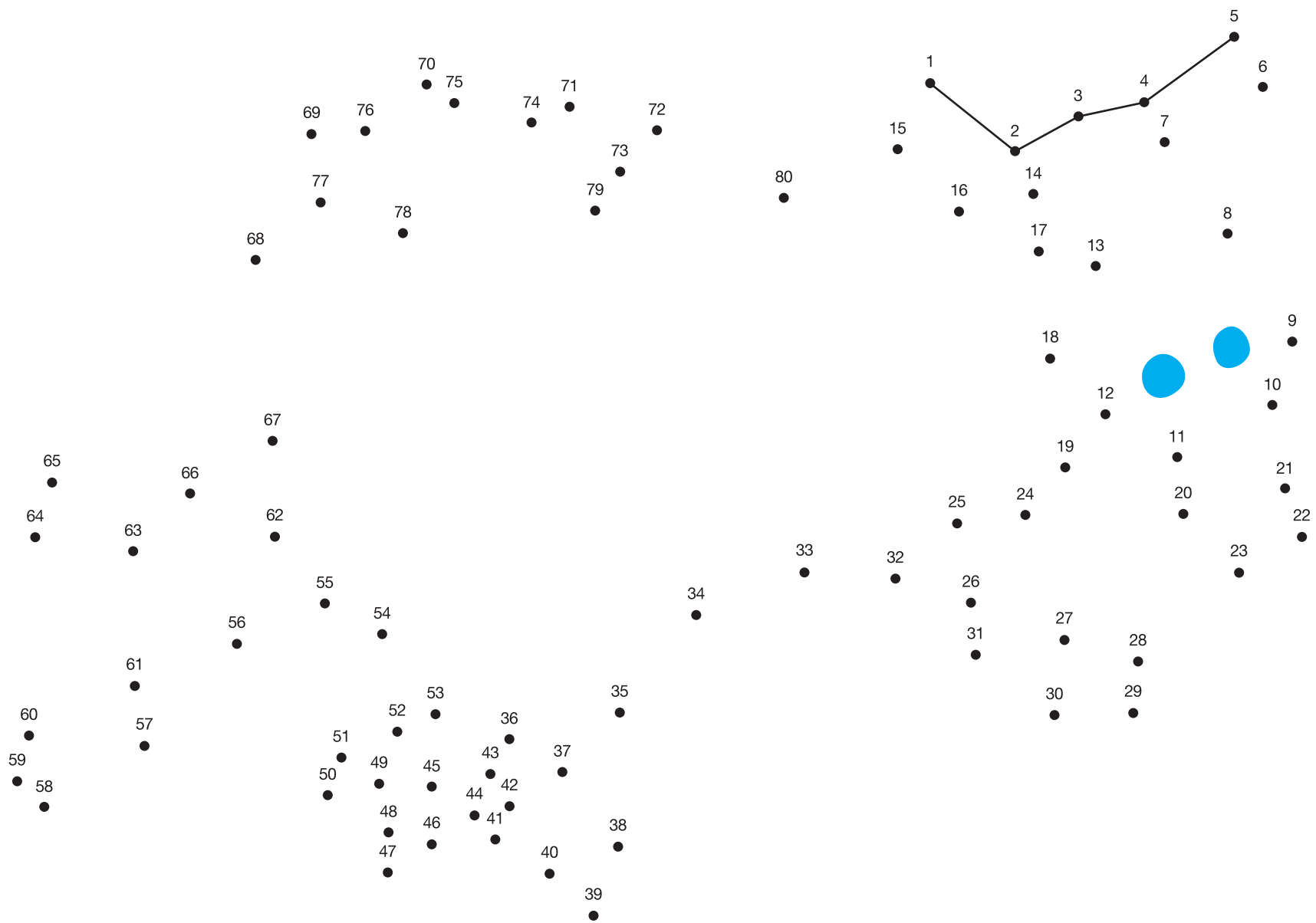
Ávaxtadrykkir eru úr pressuðum ávöxtum, án allra aukaefta, án viðbættis sykurs.

Þessi vinsæli heilsudrykkur fæst hjá okkur, ásamt þessum nýju vörutegundum.



100% hreinn safi

aloe.verlunin.net sjálfstæður dreifingaraðili á
Forever Living Products sími. 869 6448 Arka sími. 8992363



Leggðu línurnar með Léttfeta



www.mjolka.is

**NÚ EINNIG
KRYDDAÐUR**



**AÐEINS
5%
FITA**



Léttfeti inniheldur einungis 5% fitu á meðan hefðbundinn fetastur inniheldur rúmlega 20%.

Láttu það eftir þér að borða gómsætan ost sem bragð er af.

– styrkurinn liggur í bragðinu!

Body-for-LIFE Cholesterol Control
Lækkar kólesteról

- Lækkar magn kólesteróla
- Fyrir heilbrigða starfsemi hjarta- og æðakerfanna

Nánari upplýsingar fást á www.eas.is

Líkami fyrir LÍFIÐ

ROPE YOGA

Bæjarhraun 22, 220 Hafnarfjörður 3. hæð

NÝ BYRJENDANÁMSKEIÐ HEFJAST
 9. OG 10. JAN. OPNUM FYRIR ÁSTUNDUN 4. JAN.

Tímatafla og nánari upplýsingar
www.ropeyoga.net

Skráning er hafin í síma
 555-3536 GSM 695-0089
ropeyoga@internet.is •
www.ropeyoga.net

aloe.verslunin.net

sjálfstæður dreifingaraðili á

Forever living Products sími 869 6448.



Brynjólfur Bjarnason kennir skriðsund og vatnsleikfimi í flestum laugum Reykjavíkurborgar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Skriðsundsnámskeið og vatnsleikfimi

Vatnsleikfimi og skriðsund eru æfingar sem fara sífellt vaxandi, bæði meðal aldraðra og yngra fólks, enda eru þessar íþróttir afar góðar fyrir þá sem eiga við bak- eða liðavandamál að stríða.

„Ég hef alla tíð verið í kringum vatnsþjálfun,“ segir Brynjólfur Björnsson, sem kennir vatnsleikfimi í flestum laugum borgarinnar og heldur reglulega skriðsundsnámskeið. Hann hefur alla tíð starfað við íþróttir, æfði og keppti í landsliðinu og átti Íslandsmeit í 1500 metra skriðsundi á sínum tíma.

Brynjólfur kennir öldruðum vatnsleikfimi í flestum laugum borgarinnar. Kennslan fer fram á morgnana og er ókeypis fyrir eldri borgara. „Ég fer á milli lauganna og fólk mætir og tekur þátt. Ég er uppi á bakka og sýni æfingarnar og fólk er í lauginni og vinnur með mótstöðu vatnsins. Þetta er í rauninni mjög góð leikfimi fyrir alla og ég hef heyrt það frá öldruðum að þeir finna stóran mun á gigtinni,“ segir hann.

Seinni part dagsins og á kvöldin kennir Brynjólfur svo fólk á öllum aldri skriðsund og vatnsleikfimi og fólk borgar fyrir þessa tíma. „Vatnsleikfimin er afar góð fyrir þá sem eru orðnir slæmir í baki, mjöðmum eða hnjám. Þetta er svo lítið álag á liðamótin í vatninu, miklu minna en í sal eða tækjum, en það kemur yngra fólki mjög á óvart hvað vatnsleikfimin virkar vel,“ segir Brynjólfur.

Í sundtímana mætir allt frá ósynðu fólki og upp í sundkappa sem vilja ná betri tókum á skriðsundinu.

„Flest er þetta fólk sem hefur ekki náð almennilegum tókum á skriðsundinu. Það eru svo margir þættir sem fólk þarf að ná tókum á og það er eiginlega ekki hægt nema

með tilsögn. Það er öndunin sem er að klinka hjá flestum, fótatökin og legan í vatninu. Þetta eru stórir þættir sem þarf að laga hjá flestum,“ segir Brynjólfur.

Brynjólfur segir sífellt fleiri sækja í bæði sundnámskeiðin og vatnsleikfimina. „Það er alveg rosalegur munur á fjölda þeirra sem synda skriðsund núna og bara fyrir tíu árum síðan. Læknar eru farnir að benda fólki á að læra skriðsund því bringusundið getur haft slæm áhrif ef fólk er orðið slæmt í baki og hnjám,“ segir Brynjólfur.

Þar sem Brynjólfur starfar sjálfstætt innan sundlauganna er best að hafa samband við hann sjálfan í síma 699-2998 ef fólk hefur áhuga á sundnámskeiðum eða vatnsleikfiminum.



KRAMHÚSIÐ
„Vel að verki staðið“

Viðurkenning Alþjóðahúss fyrir lofsverða frammistöðu í málefnum innflytjenda 2005.

Opið kort í Yoga og Leikfimi



Áslaug Kripaluyoga



Ásta Arnar Kripaluyoga



Ásta Böðvars Kripaluyoga



Einar Astanga yoga



Ingibjörg G Kripaluyoga



Hafdís Leikfimi



Halla Margrét Leikfimi

INNTRITUN HAFIN!

www.kramhusid.is
kramhusid@kramhusid.is
 Símar: 551-5103 • 551-7860



MYND/REUTERS

Reykingar á undanhaldi

Ný könnun sýnir að nú reykja daglega um nítján prósent fólks á aldrinum 15 til 89 ára, miðað við tæp þrjátíu prósent fyrir rúmum áratug.

„Þetta er ánægjuleg þróun, en það sem er uggvænlegt er hvað það er mikill munur eftir menntun,“ segir Laufey Steingrimsdóttir, sviðstjóri rannsóknarsviðs Lýðheilsustöðvar. „Það er miklu sjaldgæfara að fólk með háskólamenntun reyki en fólk sem er með minni menntun og þetta stríðir náttúrulega mjög mikið á móti helstu markmiðum í heilbrigðisáætlun fyrir Íslendinga, sem eru að auka jafnræði.“

Þessi þróun er í samræmi við framrásina undanfarin ár. Síðan árið 1989 hafa háskólamenntaðir dregið úr reykningum sínum

um 43,8 prósent, en í hópi minna menntaðra reykja 32 prósentum færri. Í dag reykja 9,5 prósent háskólamenntaðra daglega en í hópi fólks sem ekki er með háskólamenntun eru 22,5 prósent dagreykingamenn.

Töluverður munur er á reykningum fólks eftir aldri, þar sem flestir reykningamenn eru í aldurshópnum 20 til 29 ára, en minnst í elsta aldurshópnum, 70 til 89 ára.

Upplýsingarnar koma úr þremur könnunum sem Gallup gerði fyrir Lýðheilsustöð og voru niðurstöðurnar birtar í síðasta mánuði.

Vatnið best

Vökvinn í blautklútum inniheldur ýmis leysiefni, varnarefni og oft ilmefni. Umhverfisstofnun varar því fólk við að nota of mikið af blautklútum, sérstaklega á ungbörn, því sum þessara efna geta ert húðina og valdið ofnæmi.

Húð barna er þunn og viðkvæm og því eru þau gjörn á að fá útbrot og exem vegna ertingar. Líkur á útbrotum og exemi eru meiri ef ilmefni og varnarefni eru í hársápu, sápu og kremum sem notuð eru. Þess vegna ættu foreldrar að varast að nota of mikið af sápum og kremum á börn, sérstaklega þeim sem eru með ilm- eða varnarefnum. Hreint vatn er vel reynt og oft frábært þvottaefni.



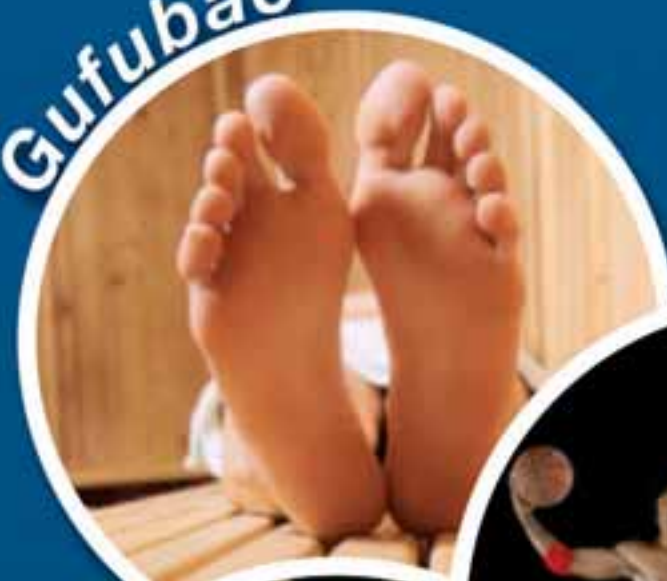
Varast ber að nota of margar blautpurrkur þegar skipt er á ungbörnum.

VEGGSPORT

Skvass & Heilsurækt

Stórhöfða 17, v. Gullinbrú · 577 5555 · 577 5566

Gufubað



Karfa



Skvass



Spinning



Golfhermir



Erobikk

Tækjasalur



**Allt á
einum stað!**

PILATES EINKATÍMAR

www.pilates.is

Hið upprunalega Pilates-kerfi

Allir Pilates-kennarar þjálfðir af
Romana Kryzanowska arftaka Joseph H. Pilates.

Einbeiting, styrkur, samhæfing, ryðmi, flæði, öndun, nákvæmni.

THE PILATES STUDIO • SUÐURLANDSBRAUT 12 • SÍMI: 553 0660

Sjálfsvarnarskóli Íslands

World Ju-Jitsu Federation Iceland

JIU JITSU

sjálfsvarnarnámskeið fyrir alla aldurshópa.

Sjálfsvarnarskóli Íslands hefur kennt jiu jitsu sjálfsvörn frá árinu 1996. Við kennum helstu varnir og lása til að verjast andstæðingum. **Alltaf hægt að byrja.**

Nú er rétti tíminn til að læra eitthvað nýtt!

Upplýsingar á heimasíðu
og í síma 863-2804



Jiu Jitsu eflir sjálfstraust

Jiu Jitsu eykur þol og styrk

Jiu Jitsu er sjálfsvörn sem virkar

Faxafen 8

<http://www.sjalfsvorn.is>



Farðu vel með hjartað þitt

Hjarta- og æðasjúkdómur eru stórt vandamál sem mörgum stafar ógn af. Heilbrigður lífsstíll og hreyfing eru besta svarið við þessum sjúkdómum, en margir hafa nefnt hreyfingu hinn eina sanna lífslexír.

Með kransæðasjúkdómum er átt við það að fá kransæðastíflu, eða það að þurfa á hjartaaðgerð eða kransæðaútvíkkun að halda. Kransæðasjúkdómur koma til af mörgum þáttum og getur því margt valdið kransæðasjúkdómi. Þegar talað er um hjarta- eða æðasjúkdóma er ásamt kransæðasjúkdómum átt við heilblóðföll, ýmsar æðakalkanir og hjartasjúkdóma.

Blóðsykur er einn af þeim þáttum sem geta valdið hjarta- og æðasjúkdómum. Fólki ber því að fylgjast með blóðsykurmagni í sínu blóði, en ef því er ekki haldið í jafnvægi getur það skemmt æðar og valdið kransæðasjúkdómum. Reykingar auka svo líkurnar á kransæðasjúkdómum til muna og eru reykingamenn mikill áhættuhópur í þessum efnum. Blóðfita er enn annar áhættuþáttur, en kólesteról er til dæmis blóðfita sem hefur veruleg áhrif á heilsu. Hár blóðþrýstingur er einnig áhættumerki, sem og offita.

Hreyfing er mjög mikilvæg í baráttu við þessa sjúkdóma, hún hækkar hlutfall HDL í blóðinu en það er oft kallað „góða kólesteról-ið“. Hreyfing hefur einnig jákvæð áhrif á blóðþrýsting og jafnandi áhrif á blóðsykur, auk þess sem hreyfing hefur jákvæð áhrif sem forvörn fyrir aðra sjúkdóma svo sem krabbamein, beinþynningu, þunglyndi og kviða. Margir hafa gengið svo langt að kalla hreyfingu hin eina sanna lífslexír, enda ljóst að skynsöm hreyfing hefur ekkert nema jákvæð áhrif á líðan fólks og heilsu.

Áhættumat Hjartaverndar er skynsamlegur kostur fyrir alla þá sem hafa minnstu ástæðu til

að ætla að þeir séu haldnir æða- eða hjartasjúkdómi. Í slíku mati eru ýmis áhættuatriði metin og tekin út. Blóðþrýstingur, HDL, þríglyceríða (brennslufita), blóðsykur, blóðhagur, kólesteról og kreatín er meðal þess sem er mælt hjá þeim sem koma í slíka rannsókn. Eftir athuganir á niðurstöðum og áhættumati þar sem reiknaðar eru líkur á því að viðkomandi fái kransæðasjúkdóm eru teknar ákvarðanir um frekari rannsóknir. Hafin er meðferð ef fengnar upplýsingar gefa tilefni til.

Varðandi kransæðasjúkdóma og forvarnir í þeim efnum er þó mikilvægast að hafa í huga að góð hreyfing og hollt mataræði er mikilvægsta og besta forvörnin. Kransæðasjúkdómur vinna á hjá fólki yfir langan tíma og allir verða að vera vakandi fyrir þeim.



Húsnæði Hjartaverndar

Kransæðareiknivél

REIKNADU ÚT LÍKURNAR Á KRANSÆÐASJÚKDÓMI Á WWW.HJARTA.IS.

Á heimasíðu Hjartaverndar er að finna reiknivél sem reiknar út hve miklar líkur eru á því að sá sem taki þátt fái kransæðasjúkdóm á næstu tíu árum. Reiknivélin er fyrir einstaklinga á aldrinum 35-77 ára, konur og karla. Niðurstöðurnar birtast í prósentulíkum á því að viðkomandi fái sjúkdóminn á næstu tíu árum. Spurt er um aldur, þyngd, hæð, efri mörk blóðþrýstings,

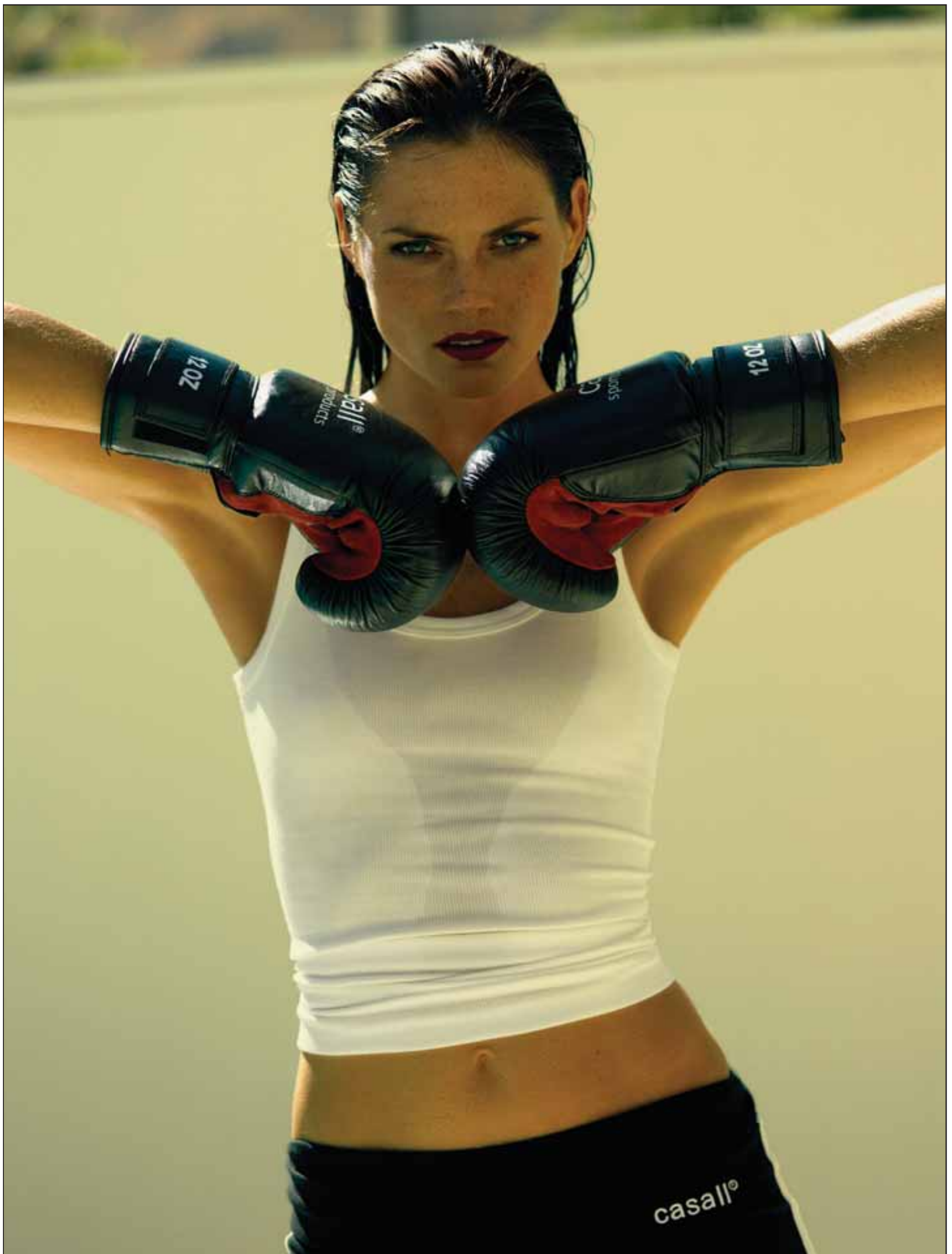
íþróttaiðkun og fleira og út frá þeim upplýsingum eru svo reiknaðar líkurnar á kransæðasjúkdómi. Varað er þó við því að útkoma reiknivélarinnar er ekki sjúkdómsgreining á neinn hátt, og þó svo að þátttakandi beri ekki mikið sem bendi til kransæðasjúkdóms er rétt að minna á að þeir geta leynt mikið á sér. Það er því www.hjarta.is fyrir þá sem vilja hafa varann á.

Börnin út úr húsi

Drifðu börnin út úr húsi. Mörg börn eyða allt of miklum tíma í það að spila tölvuleiki og horfa á sjónvarp, rektu þau út úr húsi og sendu vini þeirra með. Skráðu þau svo á íþróttanámskeið eða eitthvað annað uppbyggilegt og láttu þau læra að njóta lífsins í gegnum eitthvað annað en gerviveruleikann.

Fjöldi íþróttafélaga er mikill, sérstaklega í Reykjavík, og geta allir fundið sér eitthvað við sitt hæfi. Börn eru flest lífsglöð og hress og því er um að gera að virkja þau.





casall[®]

Austurhrauni 3 - 210 Gbr. - S: 533 3805

Vor 2006

Fjölbreyttar meðferðir m.a.
-Grenning og styrking
-Húðstrekking
-Þjálfun Grindarbotnsvöðva

Mættu í frían þrúfútíma
og kynntu þér
frábær nýárstíllboð á
www.trimform.is

TRIMFORM
BERGLINDAR
Gíensásvegí 50
sími 553 3818
www.trimform.is

Body-for-LIFE CLA
Öflugt fitubrennsluefni

- Styður þyngdarstjórnun
- Eykur fitusnauðan líkamsmassa

Nánari upplýsingar fást á www.eas.is

Líkami fyrir LÍFIÐ

ÞORSHAMAR
KARATE

BYRJENDANÁMSKEIÐ
ERU AÐ HEFJAST

Brautarholt 22 • Sími: 551 4003
www.thorshamar.is • thorshamar@thorshamar.is



KRAMHÚSIÐ
„Vel að verki staðið“

Viðurkenning Alþjóðahúss
fyrir lofsverða frammistöðu
í málefnum innflytjenda 2005.

Listasmíðja barná og unglínga



Agnar
Leiklist



María P.
Leiklist framhald



Nanna
Tónlist og
hreyfing



Soffía
Yoga f. börn og
unglínga



Brynja Valdís
Leiklist



Prúður
Leiklist

INNDRITUN HAFIN!

www.kramhusid.is
kramhusid@kramhusid.is
Símar: 551-5103 • 551-7860



Bursta kvölds og morgna

Góð tannhirða skiptir sköpum og aldrei má slá slöku við með burstann.

Eitt af því sem ekki má gleymast á nýju ári er að hirða áfram vel um tennurnar og þeirra umhverfi. Stefán Hallur Jónsson tannlæknir segir sömu reglurnar alltaf gilda. „Við mælum fyrst og fremst með því að fólk noti tannbursta og tannþráð og borði lítið á milli mála. Það breytist ekkert.“

Stefán segir tannþráðinn síst minna mikilvægan en burstann. Mikil bakteríuskán sitji oft milli tannanna þar sem burstinn kemst ekki og þar séu algengustu og alvarlegustu skemmdirnar þótt tennurnar líti út fyrir að vera stráheilar. Einnig segir hann nauðsynlegt að hreinsa tunguna, þar sé gróðrarstía baktería sem oft er orsök andremmu.

Tyggigúmmi sem inniheldur xylitol er annað tannverndarúr-ræði sem Stefán treystir sér til að mæla með. Hann segir það vissulega hjálpa til en komi samt sem áður ekki í staðinn fyrir tannbur-



Öllu er hægt að ofgera og þess verður að gæta að bursta ekki tennurnar burt.

stann og veiti einhverjum hugsanlega falskt öryggi.

Stefán leggur áherslu á að bursta skuli kvölds og morgna, eftir kvöldmat og eftir morgunmat. Hann segir þó hægt að bursta of mikið

og hreinlega sé hægt að eyða hluta glerungins bursti maður of fast og lengi. „Allt er gott í hófi. Það gildir jafnt um tannhirðu sem annað.“

Tannlæknar verða ekki varir við að skemmdum fjölgi í kjölfar jóla og þrátt fyrir mikla sykurneyslu yfir hátíðirnar. „Ef fólk hefur heilar tennur á það yfirleitt ekki á hættu að fá tannskemmdir yfir jólin, þetta er meira langtímaástand en svo. Hins vegar koma til okkar nokkrir eftir hver jóla sem hafa brutt högl sem leyndust í jólamatnum og brotið við það tennur.“

Helsta áhyggjuefni tannlækna í dag, að sögn Stefáns, er það hversu mörg börn skila sér ekki til tannlæknis á ári hverju - jafnvel aldrei. „Samkvæmt tölum frá Tryggingastofnun getur þetta verið allt að því þriðjungur barna á aldrinum fjögurra til átján ára,“ segir hann og brýnir fyrir fólki að trassa það ekki að senda börn sín til tannlæknis. „Þetta skiptir máli.“



Kadri segir NIA vera líkamsrækt fyrir þenkjandi fólk. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Fyrir þenkjandi fólk

Ný gerð líkamsræktar, NIA, hefur numið land hérlendis. Kadri Hint leiðir okkur í allan sannleikann um þetta vinsæla fyrirbæri.

NIA er tegund líkamsræktar sem hefur notið mikillar hylly erlendis að undanfögnu. Hún sameinar æfingar úr níu mismunandi æfingakerfum, jafnt austrænum sem vestrænum. Þeirra á meðal eru sjálfsvarnariþróttir á borð við tae kwon do og aikido, jóga og dansæfingar úr djassballett og nútímadansi.

„Eitt af því sem greinir NIA frá annarri líkamsrækt er að við æfum berfætt,“ segir Kadri Hint, eini lærði NIA-kennarinn hérlendis. „Á ilinni eru sjö þúsund taugaendar sem hafa áhrif á alla líkamsstarfsemi og það hefur sýnt sig að örvin þeirra

er mjög af hinu góða.“

Kadri er eistnesk, lærði NIA í Svíþjóð og hefur búið á Íslandi síðastliðið hálf ár og kennt NIA í World Class í Laugum.

Kadri segir NIA vera jafnt andlega sem líkamlega þjálfun. „Fólk sem stundar NIA þarf að vera þenkjandi fólk og hafa áhuga á fleiru en bara ytra byrðinu.“ Hún tekur þó fram að vissulega hafi NIA uppbyggjandi áhrif á vöðvamassa og að það sjáist á fólki sem æft hefur í einhvern tíma að það sé í fantaforni. NIA sé ætlað að byggja upp vöðva, auka liðleika, brenna fitu, styrkja andlegt ástand og umfram

allt að vera bráðskemmtilegt.

NIA hentar að sögn Kadri öllum stærðum og gerðum fólks af öllum aldri og það sé einn helsti kostur æfinganna hversu auðveltlega sé að laga það að hverjum sem er. „Ég hvet þá sérstaklega til að prófa sem ekki hafa enn fundið sér líkamsrækt við hæfi. NIA gæti einmitt verið það sem þeir leita að.“

Nú fer hver að verða síðastur að skella sér í NIA-tíma því Kadri heldur aftur til Svíþjóðar eftir hálf ár. Nýtt námskeið hefst níunda janúar og miðað við viðtökurnar undanfarið er óhætt að fullyrða að ásóknin í pláss verði mikil.

Heldur þú áfram að reykja af því að þú ert hrædd um að þyngjast?



Láttu það eiga sig! Nicorette Freshmint getur tvöfaldað möguleika þína á að vera reyklaus. Sýnt hefur verið fram á að notkun nikótínbyggigúmmis í ráðlögðum skömmtum hjá konum, getur hjálpað til við að vinna gegn þyngdaraukningu hjá þeim í kjölfar þess að reykingum er hætt.

Lestu meira á www.nicorette.is

Nicorette nikótínlyf eru fáanleg án lyfseðils og eru notuð þegar reykingum er hætt eða þegar dregið er úr reykingum. Til að ná sem bestum árangri skal ávallt fylgja leiðbeiningum í fylgiseðli. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið er reykt, hvort hætt á reykingum eða draga úr þeim. Því ber að kynna sér upplýsingar um notkun í fylgiseðli. Í fylgiseðlinum eru upplýsingar um: verkun og notkun, varúðarreglur, mikilvægar upplýsingar sem nauðsynlegt er að lesa áður en lyfin eru notuð, hugsanlegar aukaverkanir og aðrar upplýsingar. Leitið til læknis eða lyfjafæðings ef þörf er á frekari upplýsingum um lyfin. Þeir sem fengið hafa ofnæmi fyrir nikótíni eða öðrum innihaldsefnum lyfsins, nýlegt hjartaáfall, óstöðuga versnandi hjartaöng, alvarleg hjartsláttarglöp eða nýlegt heilablóðfall eiga ekki að nota Nicorette nikótínlyf. Börn yngri en 15 ára, þungaðar konur og konur með barn á brjósti eiga ekki að nota Nicorette nikótínlyf nema að ráði læknis. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Geymið fylgiseðilinn. Nauðsynlegt getur verið að lesa hann síðar. Handhafi markaðsleyfis: Pfizer ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, Garðabæ

nicorette[®]
nicotin

Vorfjörð að byrja ..!!

Dans í Kramhúsinu



KRAMHÚSIÐ
„Vel að verki staðið“

Viðurkenning Alþjóðahúss
fyrir lofsverða frammistöðu
í málefnum innflytjenda 2005.



Ivonne
Afró



Dianne
Afró



Sandra
Afró/Hip Hop



Alzeny
Afró



Rossie
Karabískur dans



Maher
Magadans



Natasja
Break/Hip Hop



Yesmine
Funk Jazz



Sigga Nanna
Magadans



Rósalind
Magadans



Sabah
Magadans



Ulla
Magadans



Linnea
Magadans

GEGGJUÐ GLEÐI Í KRAMHÚSINU

INNTRITUN HAFIN!



Bryndís og Hany
Tangó



Carlos
Salsa



Edna
Karabískur salsa



Minerva
Flamenco/Bollywood



Veska
Balkan dans



Guyom
Jazz Funk

www.kramhusid.is
kramhusid@kramhusid.is
Símar: 551-5103 • 551-7860



Guðrún Gísladóttir, framkvæmdastjóri heilsuræktarinnar Átaks á Akureyri.

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

PÚLSMÆLAR



EVERY BODY TELLS A STORY

Nýtt útlit



FS1



FS3c



F4



F6



F11



RS200sd
hlaupamælir

Söluaðilar:

Útilíf Smáralind, Kringlunni og Glæsibæ // Markið // Örninn // Hreyfing Afreksvörur // Fitness Sport // Marabon // Hlaup.is // Hreysti Maður Lifandi Borgatúni og Hæðarsmára // Halldór Ólafsson Akureyri Guðmundur B. Hannah Akranesi // Georg B. Hannah Keflavík

Átak þrefaldast að stærð

Svo vel hefur gengið hjá líkamsræktarstöðinni Átaki á Akureyri síðan hún var opnuð árið 2003 að eigendur hennar hafa ákveðið að stækka stöðina úr tæplega 500 fermetrum í rúma 1.400 fermetra.

„Við stækkum í austur út á Pollinn og tæplega þreföldum bygginguna og verðum þá ein af stærstu líkamsræktarstöðvum landsins,“ segir Guðrún Gísladóttir, framkvæmdastjóri Átaks heilsuræktar við Strandgötu á Akureyri. „Við opnuðum haustið 2003 og þetta hefur bara gengið það vel að stöðin er ekki nógu stór eins og hún er í dag. Það er lítið sem ég get bætt við og mig vantar pláss til að gera meira fyrir kunnana. Þess vegna ákvað ég að fara út í þessar framkvæmdir.“

Verktakar hófu vinnuna í byrjun desember og fylltu 28 metra

út í Pollinn. „Húsið mun hafa þá sérstöðu að það stendur í raun frítt í sjó,“ segir Guðrún.

Áætluð starfslok eru í lok sumarsins og gerir Guðrún ráð fyrir að stöðin verði opnuð á ný með pompi og prakt 1. september.

Átak er hefðbundin líkamsræktarstöð sem byggir meðal annars á Les Mills-kerfunum. Þar er boðið upp á þolfimi, tæki, hlaupabrautir, einkaþjálfun, aðhaldsnámskeið fyrir bæði konur og karla og ýmislegt fleira. Í dag starfa þar sautján kennarar og einkaþjálfarar. Frekari upplýsingar um stöðina er að finna á vefsíðu hennar, atakak.is.



DORGAGÐU

Fátt er betra í góðu veðri en að sitja út á höfn, anda að sér sjávarloftinu og dorga. Þegar farið er að dorga er um að gera að taka með sér gott nesti og ágætan stól, því ef veðin er slæm gerir það ekkert til ef hitt er í lagi.

Miðbæjarhöfnin hefur reynst mörgum ágæt, en til eru margar aðrir góðir staðir, en höfnin í Geldinganesi hefur verið nokkuð vinsæl meðal dorgara. Kannski ekki mikil líkamsrækt en góð úti-vist, tilvalið fyrir eldra fólk.

FRÉTTABLAÐIÐ

AUGLÝSINGASÍMI
550 5000

Kaffi og vín í skammdeginu

Kaffið og áfengið eru haldreipi margra í grámyglu skammdegisins. En hverjir eru kostir og gallar þessara vinsælu drykkja?

Kaffibollinn er leið margra til rænu að morgni í skammdeginu, en kaffið er þó ekki allt þar sem það er séð. Kaffi getur hækkað blóðþrýsting ef það er drukkið í óhóflegum mæli og aukið kólesteról magn í blóði. Þá er einnig mælt með því að ófrískar konur hemji kaffidrykkjuna sem þær frekast geta þar sem það getur haft hamlandi áhrif á járnfrásog.

Kaffisvolar geta þó huggað sig við það að kaffið hefur einnig ýmis jákvæð áhrif. Það hefur til að mynda verið talið minnka líkur á gall- og nýrnasteinamyndun og draga úr hættu á ristilkrabbameini. Það skal

hins vegar athugað að kaffi er afar þvaglosandi og því mikilvægt að drekka einnig annan vökva til að forðast ofþornun.

Margir kjósa að fá sér í aðra tána, ef ekki báðar, þegar þeir lyfta sér upp á síðkvöldum. Allir kannast við látlausu sibylju um hættuna af áfengisneyslu og afleiðingar hennar. Færri vita hins vegar að rannsóknir benda til þess að mjög hófleg áfengisneysla, sem sárafáir Íslendingar þekkja af reynslu, getur minnkað líkur á hjartakvillum. Fjögur til fimm vínglös á viku valda því tæpast miklu heilsutjóni og gætu jafnvel verið til bóta.



Vilmundur Guðnason, forstöðulæknir Hjartaverndar, en hátt í 6.000 manns hafa nú tekið þátt í öldrunarrannsókn Hjartaverndar. FRÉTTAHLAÐIÐ/E.Ó.L.

Forvarnir fyrir alla

Hjartavernd hefur undanfarin fimm ár staðið fyrir öldrunarrannsókn sem hátt í sex þúsund Íslendingar hafa tekið þátt í.

„Farið var út í þessa rannsókn með það að leiðarljósi að safna upplýsingum um eldra fólk til að öðlast betri skilning á því hvernig fólk eldist,“ segir Vilmundur Guðnason, forstöðulæknir Hjartaverndar.

Öldrunarrannsóknin er samstarfsverkefni Hjartaverndar og bandarískra heilbrigðisyfirvalda og er ein stærsta og ýtarlegasta faraldsfræðilega rannsókn á heimsvísu á heilbrigði öldrunar í heiminum.

Með rannsókninni er leitast við

að öðlast skýra mynd af því hvernig fólk eldist. Beinþéttni fólks er könnuð, sem og breytingar á blóðþrýstingi og vitrænni getu með aldri.

Fólkið sem rannsakað hefur verið tók þátt í hóprannsókn Hjartaverndar á árinu 1967. Það þýðir að til verða gögn um viðkomandi einstaklinga yfir meginhluta ævi þess, svo hægt er að kanna hvað í líkamsstarfsemi þeirra breytist við öldrun.

„Hugmyndin er sú að geta beitt þeirri þekkingu sem við náum til

þess að beita forvörnum í þessum aldurshópi, þannig að fólk lifi ekki endilega miklu lengur, heldur eigi einfaldlega þægilegra ævinkvöld og þurfi síður að fara inn á stofnanir og sjúkrahús,“ segir Vilmundur.

Þegar hafa niðurstöðurnar svarað mörgum spurningum og lofar rannsóknin góðu.

„Eftir að hafa skoðað þær niðurstöður sem við erum þegar komin með segi ég að forvarnir eru fyrir fólk á öllum aldri, ekki bara unga fólkið,“ segir Vilmundur.



Fólk ætti að geta gætt sér óhrætt á kaffibolla eða vínglasi af og til.

NJÓTTU LÍFSINS MEÐ HEILBRIGÐUM LÍFSSTÍL

KEA-skyr er frábær hollustuvara, einstaklega prótein- og næringaríkt og nánast fitulaust. Í því eru hvorki sætuefni né önnur hjálparefni. KEA-skyr er góður kostur fyrir alla þá sem hafa hollustuna í fyrirrúmi og vilja lifa á heilsusamlegan hátt.



Heimur í Hlíð

FIGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA



Body-for-LIFE EverLean
Öflugt fitubrennsluefni

- Eykur orku og einbeitingu
- Brennir burt líkamsfitu

Nánari upplýsingar fást á www.eas.is

Líkami fyrir LÍFIÐ

Betri líðan í hálsi, herðum og baki

Hádegis- og eftirmiðdags tímar, í húsnæði Hreyfigreiningar að Höfðabakka 9

Skemmtileg og árangursrík þjálfun undir leiðsögn sjúkraþjálfara, þar sem unnið er að því að bæta líkamsstöðu og beitingu, auk þess að virkja og ná stjórn á djúpa vöðvakerfi háls, axlargrindar og baks. Liðkandi og styrkjandi æfingar eru gerðar í hverjum tíma.



Skráning og frekari upplýsingar í síma 897-2896
Netfang: harpah@hi.is Vefsíða: www.bakleikfimi.is



Frá Kvannahlaupinu 2005. FRETABLAÐIÐ/HEIÐA

Almenningsíþróttir vinna á

Sífelld fleiri stunda íþróttir.

„Það hefur í raun orðið sprengja í almenningsíþróttum seinustu árin,“ segir Stefán Snær Konráðsson, framkvæmdastjóri Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands. „Sífelld fleiri stunda reglulega íþróttir sem falla ekki undir íþróttafélög eða líkamsræktarmiðstöðvar. Okkar starf er meðal annars að fylgjast með þessari

þróun og hvetja fólk til þess að taka þátt í henni.“

Alkunna er hversu mikilvæg hreyfing er bæði líkamlegri og andlegri heilsu en Íslendingar, sem og aðrar vestrænar þjóðir, eru sífelld að verða feitari. Herferðir svo sem Ísland á iði og Hjólaðu í vinnuna eru haldnar að frumkvæði sambandsins, en þær eru fræðslu- og hvatn-

ingarverkefni á landsvísi ætluð almenningi á öllum aldri. Sambandið kemur einnig að Kvannahlaupinu, sem gríðarlega stór hluti íslenskra kvenna hefur tekið þátt í. Sambandið dreifir einnig ókeypis bæklingum um hreyfingu, mataræði, áfengi og tóbak og fleira og birtir auglýsingar sem minna fólk á mikilvægi hreyfingar.

Leik Höllin
Leikur og Líf

Skráning er hafin!!!
Námskeiðin hefjast mánudaginn 9. Jan

Leikfimi (2 mánaða - 6 ára)	Meðgöngujóga
Tónlist (6 mánaða - 6 ára)	Ungbarnanudd
Listanámskeið (3 ára - 9 ára)	Mömmuleikfimi

www.leikhollin.is
Breyting 14-16 Kóp. 6.517-7909. leikhollin@leikhollin.is

SAGAMEDICA



Bryndis Magnúsdóttir, Reykjavík

„Ég hef tekið Angelicu jurtaveig í þrjú ár. Mér finnst Angelica gefa mér orku sem ég þarf á að halda bæði í vinnu og langhlaupum. Auk þess er hún kvíðastillandi og ég fæ ég sjaldnar kvef.“

Þú færð tvennt í einu aukna orku og sjaldnar kvef

Með Angelicu færð þú tvenns konar virkni í sömu vöru. 1100 ára reynsla af notkun ætíðvannar færð til nútímans.

Íslenskt náttúruafl!

Fæst í lyfja- og heilsuvöruverslunum.
www.sagamedica.is



Harpa Helgadóttir sjúkraþjálfari segir þolfimi í vatni henta hverjum sem er og geta verið skemmtileg tilbreyting. FRETABLAÐIÐ/VILHELM

Líkamsrækt í vatni

Þolfimi í vatni hefur verið mjög vinsæl víða í Evrópu og Ameríku og er hún kennd hér á landi í fyrsta sinn.

Hérlandis hefur ekki mikið farið fyrir vatnsleikfimi en Harpa Helgadóttir sjúkraþjálfari hefur kennt hana í nokkur ár og þá sérstaklega vatnsleikfimi ætlaða þeim sem eiga erfitt með að hreyfa sig sökum krankleika í baki eða liðum. „Nú er ég að bæta við námskeiðum í þolfimi í vatni með kröftugum úthalds- og styrktaræfingum,“ segir Harpa. Hún segir þolfimi í vatni vera sambærilega þolfimi í sal eða tækjasal, en í vatninu eru meðal annars notaðir sérstakir mótstöðuhanskar til að þyngja æfingarnar. „Í vatninu er hægt að fá mikið álag á vöðvana án þess að auka álagið á liðina því að vatnið vegur upp á

móti þyngdarkraftinum þannig að fólk sem almennt finnur fyrir álagi á liði við æfingar getur tekið vel á í vatninu án þess að hafa áhyggjur,“ segir Harpa. Hún tekur það reyndar fram að ekki þurfi neitt sérstakt að ama að fólki til að stunda vatnsleikfimi og hún henti þeim vel sem vilji tilbreytingu eða einfaldlega líði vel í vatni.

„Auðvelt er að stjórna hraðanum í vatninu, en með meiri hraða fæst meiri mótstaða,“ segir Harpa. Tímanna segir hún byggða þannig upp að byrjað er á að virkja djúpvöðvakerfið upp við hrygginn og útlimaliðina. „Byggður er upp stöðugleiki áður en farið er að vinna kraftmikl-

ar æfingar gegnum handleggji og fótleggji,“ segir Harpa. Allir hlutar líkamans eru teknir kerfisbundið fyrir og endað á liðkandi æfingum og teygjum.

„Fólk getur svo slakað á í pottinum á eftir,“ segir Harpa. Tímarnir eru kenndir í sundlauginni á Hrafnistu, en Harpa segir sérstaka laug þurfa fyrir vatnsleikfimi þar sem hún þurfi að vera nokkurn veginn jafndjúp, venjulegar sundlaugar séu yfirleitt of hallandi.

Auk Hörpu kenna tveir aðrir sjúkraþjálfarar vatnsleikfimi en frekari upplýsingar er að finna á vefsíðunni bakleikfimi.is.

-NÝTT ÁR,
BETRI KROPPUR!

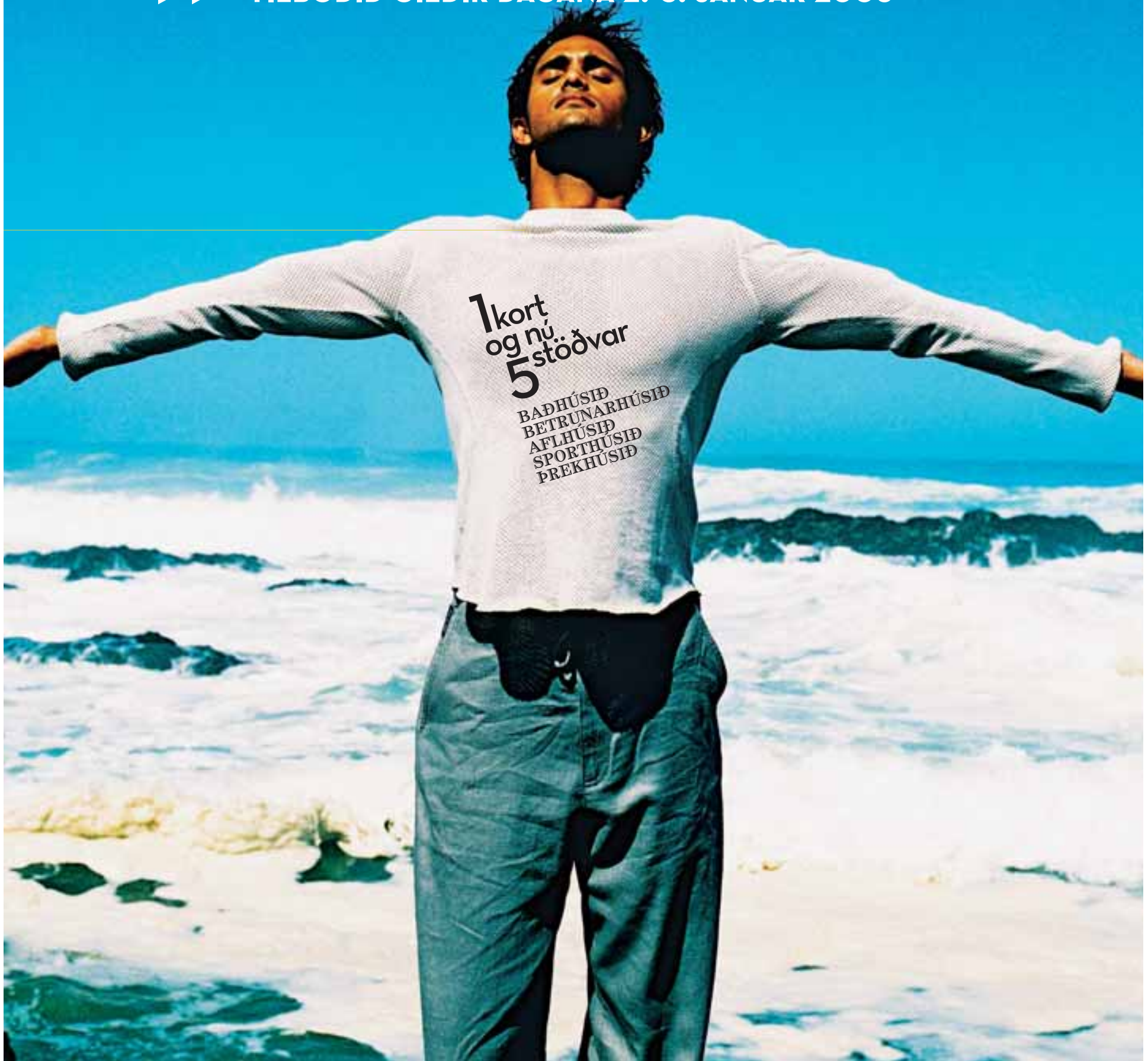
TILBOÐ

Áramótaheitið hefst hjá okkur!

ÁRAMÓTABOMBA ISF:

4 MÁNUÐIR Á 12.500 KR. <<

>> TILBOÐIÐ GILDIR DAGANA 2.-5. JANÚAR 2006



- STÆRSTA STUNDASKRÁ LANDSINS
- FLESTAR STÖÐVAR
- FRAMÚRSKARANDI STARFSFÓLK
- FRÁBÆR TÆKI

sjá heimilisföng allra stöðva isf á www.isf.is



ICELAND

SPA & FITNESS

sími 561 5100 www.isf.is

ÁVÍSUN Á VELLÍÐAN

-NÝTT ÁR,
BETRI KROPPUR!

ÁVÍSUN Á VELLÍÐAN

NÁMSKEIÐ

hefst 9. janúar nk.



BADHÚSIÐ

STÆLTAR STELPUR MÁN MIÐ OG FÖS KL. 7.30
STÆLTAR STELPUR MÁN MIÐ OG FÖS KL. 19.35
MÖMMUMORGNAR ÞRI OG FIM KL. 9.45
STÍGÐU SKREFIÐ MÁN MIÐ OG FÖS KL. 16.15
STÍGÐU SKREFIÐ MÁN MIÐ OG FÖS KL. 19.35
Í FORM EFTIR 50 ÞRI OG FIM KL. 17.25
AFRÓ 1 ÞRI OG FIM KL. 19.30
AFRÓ 2 MIÐ OG FÖS KL. 18.30
MEÐGÖNGUJÓGA MÁN OG MIÐ KL. 20.40

BETRUNARHÚSIÐ

TÖFFARAR Í TAKT MÁN MIÐ OG FÖS KL. 18.30
STÆLTAR STELPUR ÞRI FIM OG FÖS KL. 17.20
AFRÓ-TROMMUR LAUG KL. 13.00

VERÐ:

HEITI NÁMSKEIÐS:	FULLT VERÐ:	ISF97 VERÐ:
Stígðu skrefið	42.500/39.900 stgr.	30.500/28.900 stgr.
Stæltar Stelpur	18.200	10.900
Þrekraun	18.200	18.200
Í form eftir 50	13.900	8.400
Töffarar í takt	18.200	10.900
Meðgöngujóga	13.900	8.400
Mömmumorgnar	13.900	8.400
Afró 1	23.900	23.900
Afró 2	21.900	21.900
Afró-Trommur	14.000	14.000
Þrekraun 6 vikur	15.000	15.000
12 vikur	30.000	30.000

Skráning er hafin í síma 561 5100 og með tölvupósti simi@isf.is



1 kort
og nú
5 stöðvar

BADHÚSIÐ
BETRUNARHÚSIÐ
AFLHÚSIÐ
SPORTHÚSIÐ
PREKHÚSIÐ

SPORTHÚSIÐ

ÞREKRAUN ÞRI MIÐ OG FÖS KL. 6.30,
MÁN OG FIM, KL. 18.00 OG LAUG KL. 8.30
TÖFFARAR Í TAKT ÞRI OG FIM 6.30 OG LAUG KL. 9.00
TÖFFARAR Í TAKT MÁN MIÐ OG FÖS KL. 19.35
STÆLTAR STELPUR MÁN MIÐ OG FÖS KL. 16.15
STÆLTAR STELPUR MÁN MIÐ OG FÖS KL. 17.20
STÆLTAR STELPUR MÁN MIÐ OG FÖS KL. 18.25

AFLHÚSIÐ

BOOTCAMP MÁN ÞRI FIM KL. 18.30

PREKHÚSIÐ

STÆLTAR STELPUR ÞRI OG FIM 19.30 LAUG KL. 10.00

sjá heimilisföng allra stöðva isf á www.isf.is



ICELAND
SPA & FITNESS

SÍMI 561 5100 WWW.ISF.IS
ÁVÍSUN Á VELLÍÐAN

VANDAD, SPENNANDI DANSNÁM

Bjóðum upp á allt það nýjasta í dansheiminum í dag!

JASSBALLETT---FREESTYLE---STREETJASS---SÖNGLEIKJADANS---MODERN---LOCKING---OFL

Tökum inn nemendur frá 6 ára aldri. Byrjenda- og framhaldsflokkar. Ný námskeið hefjast 12. jan. 2006. Nemendasýning á vorönn í Borgarleikhúsinu



KENRAR

KENRAR eru með áralanga reynslu sem dansarar, þjálfarar og danshöfundar og með mikla reynslu úr danskeppnum, leikhúsum og söngleikjum.



GESTAKENARI

GESTAKENARI SELMA BJÖRNSD
Leikkona, söngkona, dansari



Dansskóli
Birnu Björns

INNRIUN Í SÍMA 561 5100

INNRIUN Í SÍMA 561 5100

KENSLUSTADIR:
SPORTHÚSIÐ, KÓPAVOGI,
BETRUNARHÚSIÐ, GARÐABÆ
OG DREKHÚSIÐ, REYKJAVÍK

NÁNARI UPPLÝSINGAR;

www.isf.is, undir dans. Netfang: dansskolibb@hotmail.com

Iceland Spa & Fitness (ISF) kynnir nýjung:

FJÖL\$KYLDUKORT

Krakkarnir eru **frítt** hjá okkur!

1 kort
og nú
5 stöðvar

BAÐHÚSIÐ
BETRUNARHÚSIÐ
AFLHÚSIÐ
SPORTHÚSIÐ
DREKHÚSIÐ

Það margborgar sig
að vera í klúbbnum ISF97-
og öll fjöl\$kyldan er með!

Ef báðir foreldrar eru í klúbbnum *ISF97 fylgir frítt með svokallað Fjölskyldukort. Með Fjölskyldukortinu býðst krökkum, á aldrinum 12-16 ára, í fjölskyldunni að æfa frítt með foreldrum sínum og yngri börnin fá frítt í Kroppakot (barnagæslu ISF).

Það margborgar sig að vera í klúbbnum ISF97-
og öll fjöl\$kyldan er með!

sjá heimilisföng allra stöðva isf á www.isf.is

*Lágmark 12 mán. binditími á aðeins 2.990 kr. á mánuði.



ICELAND
SPA & FITNESS

SÍMI 561 5100 WWW.ISF.IS
ÁVÍSUN Á VELLÍÐAN

2990.!

líklega besta verð í heimi

KOMDU Í KLÚBBINN ISF 97
FYRIR AÐEINS *2990 Á MÁNUÐI FÆRÐ ÞÚ;

-STÆRSTU STUNDASKRÁ LANDSINS

-FRÁBÆR TÆKI

-FRAMÚRSKARANDI STARFSFÓLK

-FLESTAR STÖÐVAR

-FRÍA BARNAGÆSLU

ISF97
nú tíma lífsstíll

* miðað við 12 mán. binditíma

1 kort
og nú
5 stöðvar

BADHÚSÍÐ
BETRUNARHÚSÍÐ
AFLHÚSÍÐ
SPORTHÚSÍÐ
ÞREKHÚSÍÐ

sjá heimilisföng allra stöðva isf á www.isf.is



ICELAND

SPA & FITNESS

sími 561 5100 www.isf.is

ÁVÍSUN Á VELLÍÐAN



Teygjuæfingarnar draga ekki úr harðsperrum

Efasemdaraddir hafa verið uppi um nauðsyn teygjuæfinga eftir líkamsrækt. Frétta- blaðið leitaði álits þriggja sérfróðra aðila.

Fáir hafa náð eins góðum árangri í íþróttum á alþjóðavettvangi og sundkappinn Örn Arnarson, sem segist teygja eftir hverja æfingu og verða stífur og hálfómögulegur án teygjanna.

Hann segir það fara eftir hverjum íþróttamanni og þjálfara hans hversu mikil áhersla sé lögð á teygjurnar. „Mér er ekki hleypt af æfingu fyrr en ég hef teygt almennilega, sérstaklega ekki lyftingæfingum,“ segir Örn, en segist þó líka alltaf teygja á öxlum eftir sundæfingar.

Örn heldur hverri teygju í um hálfu mínútu og segist ekki geta hugsað sér að sleppa þeim. „Ég er harður á því að það er bráðnauðsynlegt að teygja eftir æfingar.“

Elin Sigurðardóttir íþróttifræðingur er sammála Erni. „Það er alltaf gott að teygja,“ segir hún en bætir við að ekki sé sama hvernig það er gert. „Teygjur hjá mér eru í raun bara slökun. Það eru svo margir sem toga og þvinga sig í gegnum teygjurnar, sem er kolrangt. Þá dregst vöðvinn saman og vinnur á móti þér. Svo lengi sem þú

slakar á inn í teygjuna veit ég ekki til þess að teygjur hafi neitt nema jákvæð áhrif.“

Elin hefur kynnst gagnsemi teygjanna í starfi sínu sem einkaþjálfari og jógakennari. „Ég er með mikið af fólki hjá mér sem fær gjarnan sinadrátt og það hefur fundið mikinn mun á sér við það að teygja reglulega. Ef við teygjum ekki í gegnum árin endum við flest frekar stírið. Ég hef fengið til mín fjölda fólks sem ekki getur rétt almennilega úr bakinu vegna stíðleika.“

Elin keppti í sundi á tvennum Ólympíuleikum og hefur reynslu af reglubundnum teygjum. „Það eru meiri líkur á að þú meiðir þig ef þú ert ekki sveigjanlegur. Þær koma kannski ekki í veg fyrir harðsperrur en það er nauðsynlegt að teygja til að auka blóðflæðið í líkamanum.“

Árni Árnason, lektor í sjúkraþjálfun við HÍ, er ekki jafnsannfærður um ágæti teygjanna.

Hann telur fólki óhætt að sleppa teygjunum í ræktinni ef það er á hraðferð og segir það ekki þurfa ekki að hafa áhyggjur af skelfileg-

um afleiðingum þess.

„Það eru nánast engar rannsóknir sem gefa tilefni til að ætla að teygjur hafi veruleg fyrirbyggjandi áhrif á vöðvatognanir og slíkt,“ segir hann. „Hins vegar má geta þess að þær rannsóknir sem gerðar hafa verið eru ekki fullkomnar og það vantar stórar rannsóknir sem taka tillit til margra þátta.“

Hann segir teygjurnar þó gagnlegar í sumum tilvikum. „Sumir íþróttamenn þurfa auðvitað ákveðinn liðleika vegna eðlis íþróttarinnar og þá verða þeir að teygja til að ná þeim hreyfanleika sem krafist er. Stuttir vöðvar geta einnig gefið ein-kenni frá stoðkerfinu, stífleikaeinkennum og jafnvel bakverki, og með því að teygja viðkomandi vöðva slaknar oft á þessum verkjum.“

Honum finnst þó óþarfi að hver maður fetti sig allan og bretti eftir minnstu hreyfingu. „Teygjur draga ekki úr harðsperrum, minnka tæpast meiðslatiðni að nokkru marki og rannsóknir gefa til kynna að þær séu alls ekki eins nauðsynlegar og yfirleitt hefur verið talið.“

Ekki eru allir á einu máli um nauðsyn æfinga sem þessara. FRÉTTAHLAÐIÐ/GETTY IMAGES



AFMÆLISTILBOÐ TECHNOSPORTS

Árskort í Technosport á 28.900 kr.

Í tilefni af 10 ára afmæli Technosports ætlum við að bjóða árskortið á 10 ára gömlu verði í nokkra daga.

Við erum í frábæru afmælistilboði og ætlum því einnig að bjóða 50 fyrstu sem koma og kaupa árskort að fá kortið á aðeins:

26.900 kr.

Þú færð síðan frían tíma með þjálfara til að koma þér af stað.

Verð án afsláttar 43.900 kr.

TECHNOSPORT

Bæjarhrauni 2 - 220 Hafnarfirði - Sími 565 0760
technosport@technosport.is - www.technosport.is

Frjálsar íþróttir í Hafnarfirði

Pó boltinn fái yfirleitt mesta umfjöllun á síðum dagblaðanna hefur áhugi ungs fólks á frjálsum íþróttum ekkert farið minnkandi, enda hafa íslenskir frjálsíþróttamenn náð stórkostlegum árangri á alþjóðlegum markaði seinustu árin.

„Við erum með mikið afreksfólk í frjálsum íþróttum og höfum verið með síðustu ár, bæði á landsvísi og heimsvísi. Það er án efa að skila sér til krakkanna,“ segir Sigurður Haraldsson, formaðurstjórnar frjálsíþróttadeildar FH, en margir þessara hæfu íþróttamanna hafa æft og æfa hjá FH. „Ég held við séum með sex eða sjö krakka sem eru á skólustykk í Bandaríkjunum og úti um allan heim út af frjálsum íþróttum.“

Til frjálsíþróttar teljast allar stökkgreinarnar, kastgreinarnar og hlaupgreinarnar, svo sem langhlaup, spretthlaup og grindahlaup. „Þetta eru allt ólympískar greinar,“ segir Sigurður.

Hjá FH æfa frjálsíþróttamenn á öllum aldri, og eru iðkendur um 250 talsins alls en félagarnir eru um 800. Yngsti aldurs hópurinn eru fimm ára börn, og þeir elstu tilheyra öldungadeild félagsins.

„Við erum með mjög hæfa þjálfara og æfum mest í Kaplakrika sem er æfingarsvæði FH, en á veturna þegar okkur skortir innanhúsæfingaraðstöðu þá höfum við verið að fara í hallir í Kópavogi og víðar,“ segir Sigurður.

Frekari upplýsingar um frjálsíþróttadeild FH er að finna á vefsíðunni frjalsar.is og jafnframt er hægt að hafa samband beint við þjálfarana.

Ólympíufarinn Þórey Edda Elísóttir æfir stangarstökk með FH. Hún lenti í fimmta sæti á Ólympíuleikunum í Aþenu 2004.

FRÉTTABLAÐIÐ/TEIÐUR



Heilsan

Sigrún Hjálmtýsdóttir, betur þekkt sem Diddú, segist sinna líkamanum allt árið um kring. „Það skiptir svo miklu máli að vera í góðu formi ef maður er söngvari.“

Hún segist ekki ætla að brydda upp á neinni nýbreytni þetta árið en kannski fara örlítið oftar í leikfimi. „Annars eru auðvitað nýliðin jól, með stórum stöfum, og ég hélt upp á þau út í ystu ásar. Maður leyfir sér það því þá er að einhverju að vinna í líkamsræktinni, ekki alltaf bara hjakk í sama farinu.“

Diddú segist ekki mikil hlaupamanneskja. „Ég er meira fyrir að ganga. Ég geng stundum rösklega í náttúrunni hér í Mosfellsdalnum, en það er bara á góðviðrisdögum – annars fer ég í ræktina.“



Diddú söngkona heldur sér í góðu formi.

Adrenalín

Sjó sund, brúarhopp, fjallahjólreiðar, rafting-ferðir, fallhlíf-arstökk, vélsleðaferðir, svifdrekflug, teygjustökk og svo framvegis.

Adrenalín

er heilsuþætandi fyrir alla þá sem hafa heilsu til, en einnig bráðnaðsynlegt fyrir þá sem eru þreyttir á tilbreytingarlausu borgarlífi.

Rétt er að

minna á það að gott adrenalínstuð þarf ekki alltaf að kosta mikið, það eina sem þarf er nettur kokkteill af fíflirfsku og ævintýraþrá. Brúarhopp getur verið hressandi í skammdeginu en þó er kannski réttast að bíða fram að sumri.



Heilsuvörumarkaður – Lífrænt – Fræðsla

Hollur heim að sækja

Maður lifandi er nútímaleg matvöruverslun sem býður upp á fjölbreytt úrval af hollri matvöru og tilbúnum heilsuréttum sem þú borðar á staðnum eða tekur með heim.

Maður lifandi veitir þér leiðsögn og fræðslu um betri lífstíl.



maður lifandi

Borgartúni 24 Reykjavík, Hæðasmára 6 Kópavogi
www.madurlifandi.is

Opið virka daga kl. 10–20,
laugardaga kl. 10–17

Skráðu þig á póstlistann á www.madurlifandi.is og fylgstu með námskeiðum, tilboðum og nýjungum.

Hin fullkomna hreyfing

Hreyfiland er líkamsræktarmiðstöð fyrir mæður. Margt spennandi námskeiða er þar í boði eins og bumbufimi og dansleikfimi.

Hreyfiland var upphaflega stofnað fyrir konur með börn, en eigandi þess og stofnandi, Krisztina G. Agueda, á mikla íþróttamenntun að baki og hefur þróað sérstakt æfingakerfi fyrir börn, mæður og barnshafandi konur. Námskeiðin bera öll skemmtileg heiti, eins og bumbufimi, mæðrafimi og snillingafimi. Hreyfiland hefur vaxið og dafnað og eru mörg skemmtileg námskeið í boði á nýju ári. Má þar nefna dansleikfimi fyrir 20 ára og eldri sem Kolbrún Ýr Gunnarsdóttir kennir.

„Dansleikfimin kom fyrst og fremst til vegna áhuga hjá mér,“ segir Kolbrún Ýr hlæjandi og bætir við: „Þetta er nokkuð sem ég hef þróað sem hina fullkomnu hreyfingu að mínu mati.“ Hún segir námskeiðið hafa fengið góða viðtökur, enda hafi verið þörf á danstímum fyrir þennan aldurshóp.

„Margir telja sig þurfa að búa yfir vissri danstækni eða kunnáttu til að fara á dansnámskeið en dansleikfimi er nokkuð sem fleiri telja sig ráða við,“ segir Kolbrún Ýr. Meginuppistöðu tímans segir hún

vera dans, djassdans, salsa, hipp-hopp, nútímadans eða hvað það sem andinn blæs henni í brjóst. Í þetta er svo blandað öllum nauðsynlegustu styrktaræfingum, teygjum og fleiru. „Þetta eru fyrst og fremst skemmtilegir tímar,“ segir Kolbrún Ýr.

Kolbrún Ýr Gunnarsdóttir setti saman námskeið sem inniheldur hina fullkomnu hreyfingu að hennar mati.
FRÉTABLAÐIÐ/CVA



Umhverfisstofnun varar við sjálflýsandi hálsböndum fyrir börn.

Sjálflýsandi leikföng

Sjálflýsandi hálsbönd eru sjaldan holl fyrir börn og varar Umhverfisstofnun við notkun þeirra á heimasiðu sinni, ust.is, en dönsk yfirvöld hafa rannsakað þessi leikföng.

„Stjörnur sem hægt er að líma í loft og á vegg innihalda ekki hættuleg efni og eru heldur ekki hættulegar þegar þær lýsa. Sjálflýsandi hálsbönd, sem eru gerð úr þunnum plastslöngum sem innihalda sjálflýsandi vökva, geta aftur á móti verið hættuleg,“ segir á síðunni, en þessi vökvi er blanda margra efna og þar á meðal geta verið þalöt sem bönnuð eru í leikföngum ætluðum smábörnum.

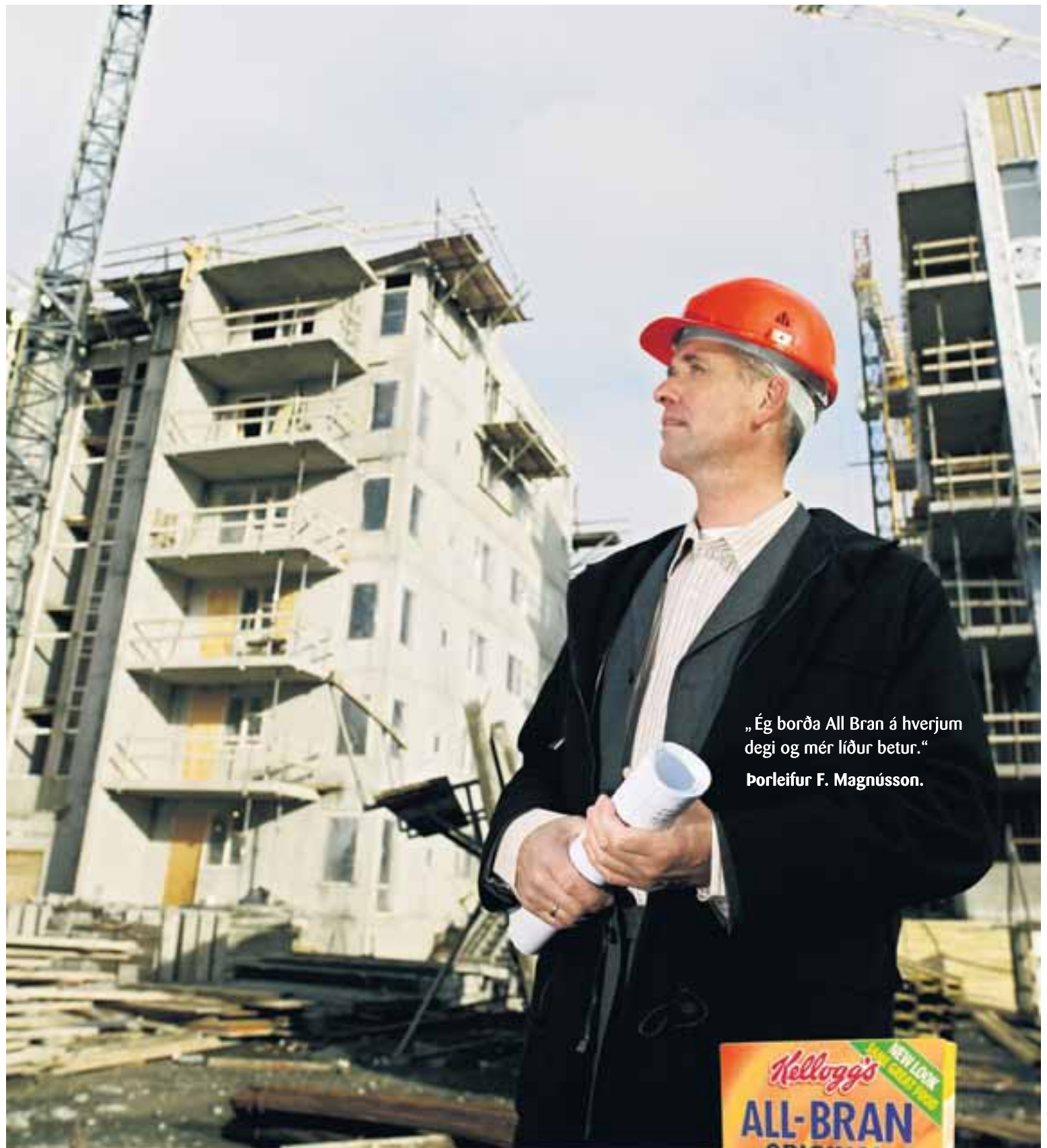


Mikilvægt er að þvo öll rúmföt og vefnað-
arvöru áður en hún er tekin í notkun.

Þvoðu rúmfötin!

Oft er sterk lykt af nýjum rúmfötum og stafar þefurinn af efnum eins og formalíni eða litarefnum sem notuð eru við framleiðslu rúmfatanna.

Umhverfisstofnun ráðleggur fólki því að þvo rúmfötin fyrir fyrstu notkun því þessi efni geta framkallað ofnæmi, sérstaklega hjá börnum, en megnið af þessum efnum hverfur við þvott.



„Ég borða All Bran á hverjum degi og mér líður betur.“

Þorleifur F. Magnússon.



VELLÍÐAN

Prófaðu að borða eina skál daglega af All Bran Original í 10 daga og þú finnur muninn á heilsunni, því hollara morgunkorni er varla völ á. All Bran Original inniheldur 50% af ráðlögðum dagsskammti af trefjum sem bæta meltingu og hláða líkamann fullan af orku sem fleytir þér inn í daginn.



All Bran eykur vellíðan og bætir útlit

Náttúrulegar íslenskar snyrtivörur

Um árabíl hefur Urtasmiðjan framleitt náttúrulegar húð- og snyrtivörur úr íslenskum jurtum. Fyrir jól hóf fyrirtækið markaðssetningu á nýrri snyrtivörulínu með náttúrulegri rotvörn úr jurtum.

„Jurtirnar tinum við úti í okkar hreinu íslensku náttúru og notum einnig lífrænt ræktaðar jurtir,“ segir Gígja Kj. Kvam, eigandi Urtasmiðjunnar, sem starfrækt hefur verið síðan árið 1993. „Allar grunnolíur sem við notum í framleiðsluna eru fjölmættaðar jurtaolíur sem innihalda Omega3 og 6 fitusýrur, en rannsóknir hafa sýnt að þær eru ekki einungis hollar til inntöku, heldur líka á húðina þar sem þessar olíur eru mjög bætiefnarikar og ganga fyrir inn í húðina en feitar, mettaðar olíur.“

Síðustu mánuði og ár hefur rotvörnin paraben, sem notuð hefur verið í tugir ára í snyrtivörur, fengið mjög neikvæða umfjöllun. „Nú er komin upp umræða um að þessi efni geti verið mjög hættuleg, þótt ekkert hafi verið fullsannað. Þessi efni eru á mjög gráu svæði og kannski ekki lengur spurning um hvort, heldur hvenær, þau verða bönnuð,“ segir Gígja. Til dæmis er álitid að þau geti raskað hormónastarfsemi og jafnvel verið krabbameinsvaldandi við langtíma notkun.

Þar af leiðandi fór Urtasmiðjan að leita að rotvörn fyrir framleiðslu sína sem ekki hefur slíkar aukaverkanir.

„Það er náttúrulegt hráefni í vörunum sem við framleiðum og ég var svo heppin að finna erlent náttúrulegt rotvarnarefni,“ segir Gígja.

Fyrir jólin kom á markaðinn nýja snyrtivörulínu Sólá, sem inniheldur ný andlitskrem, handkrem, fótakrem og sportkrem, en dagkreminn innihalda sólarvörn úr jurtum.

Auk þess framleiðir Urtasmiðjan úrval af sölvum og nuddolíum, græðissmyrsl og fótaáburð, auk barnalínu, þar sem hægt er að fá baðolíu og bossakrem, að ógleymdum mömmusalvanum fyrir mæður með börn á brjósti. Mömmusalvinn hefur verið lengi notaður á fæðingardeild í Svíþjóð, og þaðan hefur hann fengið frábær meðmæli bæði frá mæðrunum og starfsfólkinu, að sögn Gígu.

„Vörurnar frá Urtasmiðjunni hafa frá því fyrsta fengið frábærar viðtökur og virðist sem fólk sé að vakna meir og meir til vitundar um heilnæmi náttúrulegra afurða. Við á Íslandi höfum algjöra sérstöðu hvað þetta snertir, við eigum þessa hreinu ómengdu náttúru sem er svo gjöful ef við bara kunnum að nota gjafir hennar og umgöngumst hana með þeirri virðingu sem hún á skilið,“ segir Gígja.

Framleiðsluvörur Urtasmiðjunnar hafa aldrei verið prófaðar á dýrum og umbúðirnar eru endurvinnanlegar og umhverfisvænar. Geymslupól vörunnar er 10-12 mánuðir séu þær geymdar við 18-20°C, en við kaldari geymslu eða í kæli endast þær í



Gígja Kj. Kvam er eigandi Urtasmiðjunnar.



Sólavörurnar innihalda náttúrulega rotvörn.



Gígja notar baldursbrá í sumarvörur sínar.

METSÖLU-LÍFSSTÍLSBÓK SNIÐIN AÐ ÞÖRFUM KVENNA

KONUBÓKIN

Dr. Pamela Peeke studdist við nýjustu rannsóknir þegar hún lagaði aðferðirnar í Líkami fyrir lífið **algjörlega að konum**.

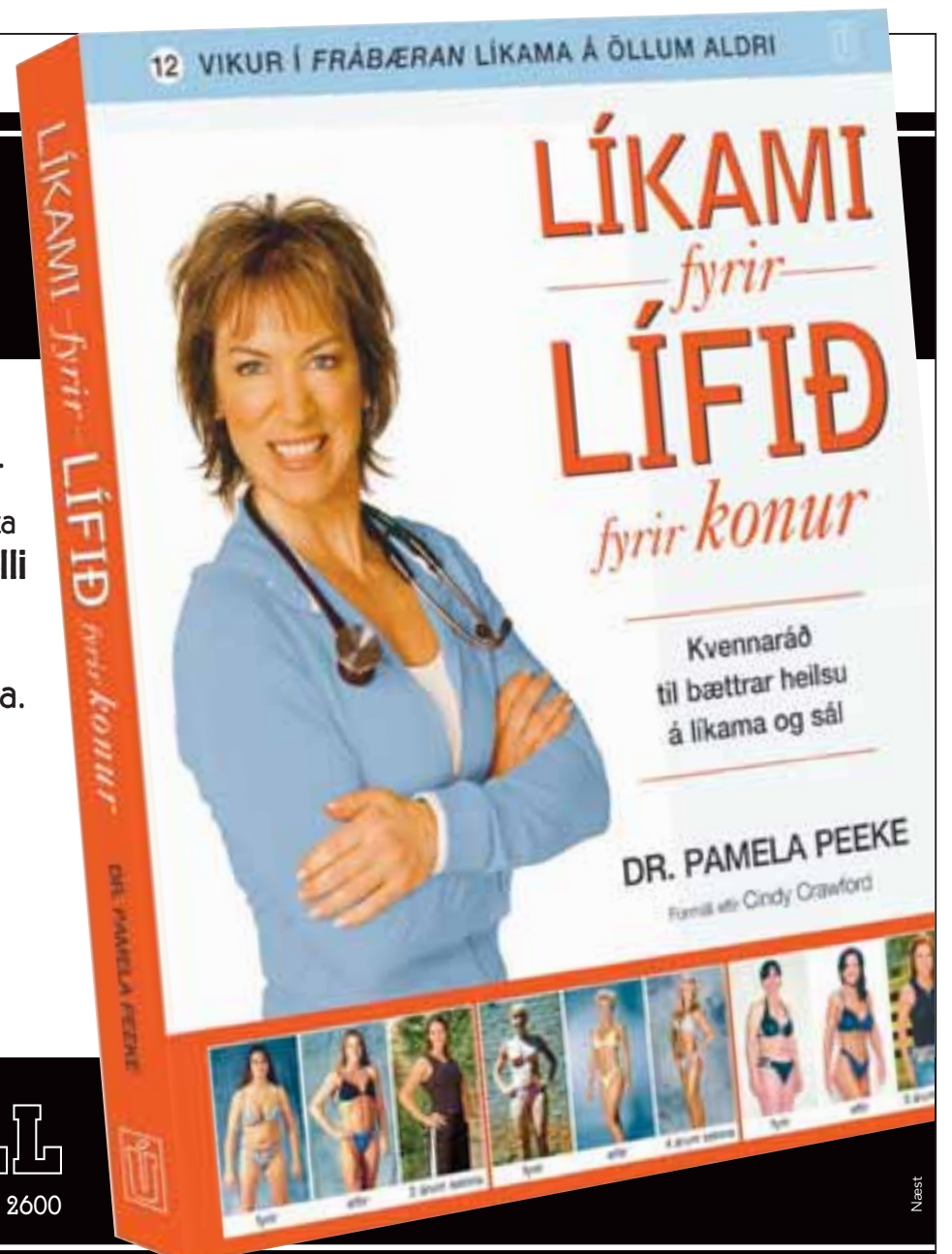
Fjallað er um aðferðir sem gera konum kleift að greinast og gjörbreyta líkamlegu ásigkomulagi sínu. Pamela útskýrir hvernig **jafnvægið milli æfinga og næringar skiptir mestu**. Á öllum aldri.

- Ótrúlegar „**fyrir og eftir myndir**“ ásamt vitnisburði kvenna.
- **Spurningar og svör**: Kafli sem svarar spurningum þínum um mataræði og æfingar.
- **Yfir 100 myndir sem sýna æfingar**.
- Aðferð Dr. Pamelu Peeke **hjálpur öllum konum að ná toppárangri** á mismunandi aldurskeiðum.

„Loksins er komin lífstílsbók þar sem æfingaáætlanir og mataræði miðast við þarfir og líffræði kvenna.“ Dís í World Class

ÚTKALL

Sími 562 2600



Betra Form



ÁRANGUR

8 vikna námskeið fyrir konur

Betra form er fyrir konur sem vilja léttast, auka líkamlegt þrek og andlega vellíðan

Þúsundir kvenna hafa náð frábærum árangri á **Betra form**-námskeiðunum.

Vertu með!

Skráðu þig strax í síma 414 4000 eða með tölvupósti á hreyfing@hreyfing.is

Morgunhópar
Daghópur
Kvöldhópar
Framhaldshópar
Barnagæsla

Innifalið:

- Þjálfun 3-5x í viku
- Fræðslu- og kynningarfundur með Ólafi G. Sæmundssyni næringarfræðingi
- Fitumælingar og vigtun
- Matardagbók
- Vandað fræðsluefni
- **Lögmálin 9 um megrun** - nýtkomin bók sem veitir allar upplýsingar um hvernig þú kemst varanlega í gott form.

Gott aðhald, mikill stuðningur og fræðsla

Hefst 9. jan.

HREYFING

Faxafeni 14 414 4000 www.hreyfing.is



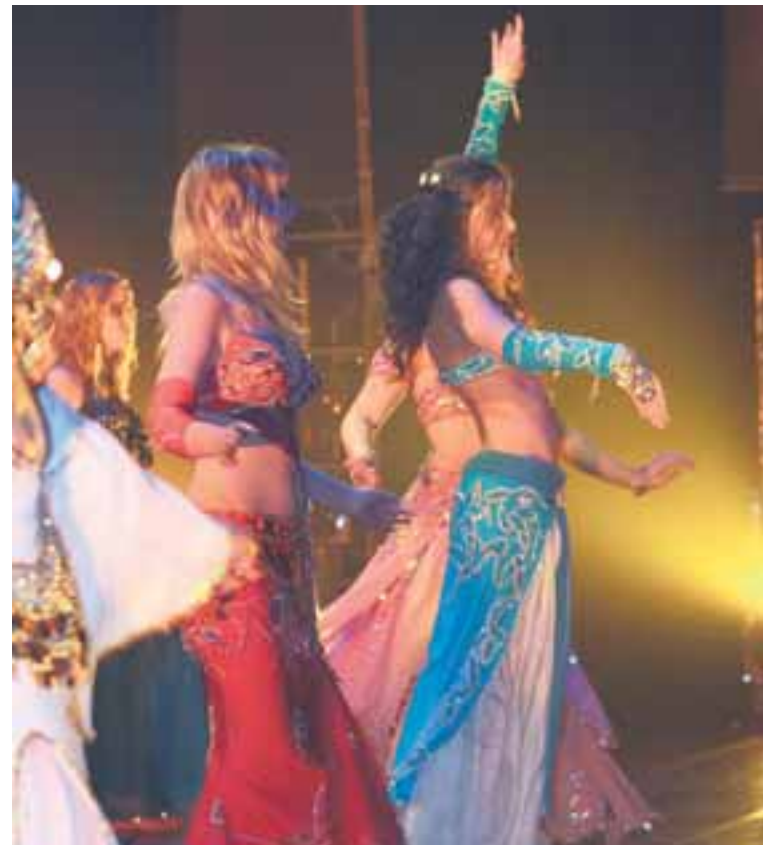
AIKIDO

Námskeið allt árið
í sal Aikikai Reykjavík í Faxafeni 8.
Skoðið heimasíðuna www.aikido.is
Verið velkomin í frían prufutíma
(það eina sem þú þarft að gera er að mæta)

Byrjendapakki:
Vorönn hefst 9. janúar kl. 18:00.
Gráðupróf í apríl.
Æfingar eru allt að sex á viku.
Verð 15.000 kr. fyrir fullorðna og
12.000 kr. fyrir unglinga (12-15 ára).
(para- og systkinaafsláttur).

**Ókeypis aikido galli
fylgir með byrjendanámskeiði!**
Hringið í eftirfarandi símanúmer
til að fá nánari upplýsingar:
822-1824 & 820-4070
eða kíkið á heimasíðuna:
www.aikido.is

Barnatímar
hefst einnig 9. september.
Æft er tvisvar í viku,
á mánudögum og fimmtu-
dögum milli kl. 17:00-18:00.
Aldur 6-11 ára. Verð 9.500 kr.
Upplýsingar um barnastarf veitir
Jóhann í síma: 820-4070



Bollywood- og magadans eru ákaflega ástríðuþrúgnir dansar og ekki spilla þessir skraut-
legu búningar fyrir ánægju bæði dansara og áhorfenda. Mynd/Tómas Jónsson



ERUM FLUTT Í
BORGARTÚN 6

VIÐ BJÓÐUM
UPP Í DANS Á
NÝJU ÁRI

Mambó
Tjútt
Freestyle
Salsa
Brúðarvals
Barnadansar
Samkvæmisdansar
Sérnámskeið fyrir hópa
Nýjustu tískudansarnir
Börn – Unglingar – Fullorðnir

Nýtt! | Styttra sérnámskeið í Salsa og Mambó
fyrir pör og einstaklinga

Ýmis starfsmanna- og stéttarfélag
veita styrki vegna dansnámskeiða.

Athugið að við erum flutt í nýtt húsnæði að Borgartúni 6

Innritun og
upplýsingar alla
daga kl. 12-19
í síma 553 6645
eða á danskoli.is



Dansráð Íslands | Faglaerðir danskennarar

Borgartún 6 | 105 Reykjavík | sími 553 6645 | fax 568 3545 | dans@danskoli.is | www.danskoli.is

DANSSKÓLI
Jóns Peturs og Köru

Óhefðbundinn dans

Kramhúsið býður upp á eitt skemmtilegasta form hreyfingar sem til er, dansinn. En auk þess getur fólk á aldrinum þriggja til áttatíu ára skemmt sér hér við hreyfingu, myndlist og leiklist.

„Kramhúsið var algjör frumkvöðull í óhefðbundinni dansmenningu hér á landi,“ segir,“ segir Vigdís Arna Jónsdóttir, hugmyndasmiður Kramhússins, sem stofnað var árið 1983. „Við vorum þau fyrstu sem byrjuðu með nánast allan þennan óhefðbundna dans eins og Afró og magadans, og við vorum eitt af fyrstu húsunum sem settu jóga inn í dagskrána án þess að vera bara jógahús. Leikfimin í sambatakti er ekki bara púl, heldur gengur hún meira út á að hafa gaman af henni og til dæmis er dansað við músík frá Lögreglukórnum.“

Mikill alþjóðlegur bragur er yfir Kramhúsinu, en þar starfa um þrjátíu starfsmenn frá um tólf löndum og fær húsið árlega gestakennara frá fleiri löndum.

Eitt af því sérkennilegasta sem Kramhúsið kennir er Bollywood-dans. Dansinn í þessum myndum er hannaður til að ná til sem flestra,

en mállýskufjöldi Indlands kemur í veg fyrir að allir þeir sem sækja kvikmyndahúsin í Indlandi skilji allt sem sagt er.

„Dans og söngur er alþjóðlegt tungumál og Indverjar fara í bíó til að gleyma hversdagsleikanum og komast inn á aðrar víddir. Dansatriðin í þessum myndum eru því afar mikilfengleg,“ segir Vigdís. Þessir tímar eru vinsælir meðal kvenna og koma þá oft hópar saman, til dæmis saumaklúbbar eða vinkvennahópar, fara í danstíma, fá sér snarl frá Ostabúðinni og skella sér síðan í gufu.

Einnig býður Kramhúsið upp á jóga fyrir börn og unglinga, sem og magadans fyrir konur fjörutíu ára og eldri. „Við vorum að svara eftirspurn með þessum tímum og þetta eru skemmtilegustu tímarnir í öllu húsinu,“ segir Vigdís. „Mottóíð hjá Kramhúsinu er bara lífsgleði og leikur.“



EAS Body-for-LIFE Calorie Control
Minnkar kaloriuinntöku

- Minnkar kaloriuinntöku um allt að 30%
- Dregur úr matarlyst

Nánari upplýsingar fást á www.eas.is

Líkami fyrir LÍFIÐ

Streituskólinn

Ágætu nemendur.

Sendum ykkur hugheilar óskir um gleðilegt ár um leið og við þökkum ánægjulegt samstarf á liðnu ári.

Munið eftir streitukortinu!



www.stress.is

Kennarar Streituskólans

Hollráð fyrir sjónheilsu

Sjónkvillar eru vaxandi vandamál í samfélagi tölvu- og skjávinnu. Hér eru nokkur hollráð í boði lækna fyrir þá sem vilja bæta sjónina eða viðhalda þeirri sem fyrir er.

Sífelld fleiri sitja heilu og hálfu dagana fyrir framan tölvuskjá. Þeir mega samt ekki gleyma því að taka sér nokkurra mínútna hlé reglulega til að hlífa augunum. Gott ráð til að hjálfa augun er að nota hvert tækifæri sem gefst til að beina þeim að einhverju í meiri fjarlægð en skjánum og ná fókus.

Ef þreytu verður vart í augum getur verið gott að leggja lófana yfir augun í mínútu eða svo þannig að ekkert ljós smjúgi í gegn, þrýsta með þeim þéttingsfast á kinnbein og enni og reyna að slaka á. Slík æfing er mjög góð hvíld fyrir augun, sérstaklega ef hún er gerð nokkrum sinnum dag hvern.

Styrkur sjóntaugarinnar hefur áhrif á sjónina. Það getur því verið gott að hjálfa taugina með þar til gerðum æfingum. Best er að imynda sér að horft sé á klukku. Fyrst er litið eins langt upp í átt að 12 og mögulegt er - það er nauðsynlegt að finna teygjuna á sjóntauginni - og heldur í nokkrar sekúndur. Því næst er sjónum beint að tölunni 1 á klukkunni og svo koll af kolli, alltaf með viðkomu í miðri klukkunni milli talna. Ef tími gefst má svo fara öfugan hring að auki.

Nærsýnir ættu að reyna að lesa án gleraugna ef þeir sjá sér það fært án þess að lesefnið sé óþægilega nálægt þeim. Ef það er gert ættu

þeir með tíð og tíma að geta lesið úr æ meiri fjarlægð. Það sama gildir um tölvunotkun.

Sólgleraugu eru ekki góð lausn fyrir þá sem viðkvæmir eru fyrir sólarljósi. Þvert á móti verða augun viðkvæmari með því.

Þeim sem eru sérstaklega næmir fyrir sólarljósi er bent á að sóla reglulega á sér augun þegar þess gefst kostur. Það felst í því að snúa lokuðum augunum að sólinni nokkra stund. Þetta dregur úr viðkvæmni fyrir ljósi og getur skerpt sjónina.

Ef þreytan segir til sín er um að gera að taka sér örlítið hlé frá augnágáinu.



algjör...

BOMBA®

orkudrykkur

Leitaðu ekki langt yfir skammt – við erum í nágrenni við þig!
MECCA SPA stendur þér opið fyrstu tvær vikurnar í janúar
 – komdu í heimsókn og kynntu þér málið af eigin raun.

Gangi þér vel í heilsuræktinni!

Láttu þér líða vel – þú átt það skilið.

PHYTOMER



- Nýir eigendur
- Gagngerar endurbætur á öllu húsnæði
- Öll líkamsræktartæki hafa verið endurnýjuð
- Spa-aðstaða á heimsmælikvarða
- PHYTOMER-snyrtivörurnar eru einstakar

HREYSTI · HEILBRIGÐI · HAMINGJA

Gerum þessi einkunnarorð að nýársheiti ársins 2006

„Heilbrigð sál í hraustum líkama“ er ekki gömul klisja heldur náttúruleg mál því líkamleg og andleg líðan haldast alltaf í hendur. Við Íslendingar erum harðdugleg og vinnusöm þjóð.

Við erum metnaðarfull og viljum öðlast allt það besta sem lífið hefur upp á að bjóða.

Í dagsins önn vill þó gleymast að **mestu lífsgæðin eru fólgin í góðri heilsu.**

Sá tími sem við gefum okkur til að rækta heilsuna er því afar mikilvæg og dýrmæt stund.

Við viljum vinna með þér – að þinni heilsurækt. Við höfum reynsluna, þekkinguna og aðstöðuna. Til 15. janúar er **OPIÐ HÚS** og þú getur mætt eins oft og þú villt.



▪ MECCA SPA ▪

Fatlaðir í golfið

Sífelld fleiri hreyfihamlaðir og þroskaheftir einstaklingar eru farnir að iðka golf með afbragðsárangri. Golfsamtök fatlaðra á Íslandi standa fyrir námskeiðum og hefst næsta námskeið á morgun, miðvikudag.

„Þetta er náttúrulega bara venjulegt golf og við erum með kennslu sem er ætluð fötluðum einstaklingum,“ segir Hörður Barðdal, formaður Golfsamtaka fatlaðra á Íslandi. Samtökin beita sérstaklega fyrir því að koma fjölskyldum fatlaðra í golf með einstaklingnum. „Fatlaðir eru auðvitað í venjulegum fjölskyldum og venjulegt fólk hefur gaman af því að iðka íþróttir, en þegar fólk verður fatlað getur það orðið útundan. Við reynum að koma í veg fyrir það.“

GSFÍ stendur fyrir golfnám-skeiðum á hverjum vetri og eru þau yfirleitt án endurgjalds. Engin takmörk eru sett á fötlun manna eða

fjölda þátttakanda, því GSFÍ bætir bara við tímum ef fleiri mæta.

„Við höfum verið með fólk upp undir áttrætt í kennslu hjá okkur og niður undir átta til níu ára börn,“ segir Hörður og bætir við að kennararnir eru sérþjálfarar í golfi fatlaðra og kunna ýmis brögð.

„Þetta fólk er oft að ná mjög góðum árangri. Við höfum hér til dæmis afbragðs kylfinga, fólk sem er með sex, sjö eða átta í for-gjöf, fólk sem gæti í raun farið að kenna golf,“ segir Hörður. Einn þessara einstaklinga er einungis með þrjá heila fingur og á annan vantar fótinn neðan við hné. „Það er minn draumur að koma þessum

einstaklingum á verðlaunapalla svo þeir geti orðið fyrirmyndir yngri hópanna,“ segir Hörður.

Hann tekur sem dæmi að margir einhentir telji sig ekki geta spilað golf. „En það eru til hundruð og þúsundir einhentra einstaklinga sem spila, og hafa gert alla síðustu öld. Við fylgjumst með því sem er að gerast í heiminum og reynum að hjálpa öllum þeim sem vilja að komast út að hreyfa sig,“ segir Hörður. Jafnvel hjólastóll þarf ekki að vera nein hindrun, þó úbúnaðurinn sem hannaður hefur verið til leiksins geti verið dýr.

Hafi fólk áhuga á golfnám-skeiðum GSFÍ má hafa samband



Sigurbjörn Theodorsson leikur golf með annarri hendi. Hér keppir hann á Evrópumeistar-móti fatlaðara í Strassborg árið 2003.

við Hörð í netfanginu hord-ur@chp.is. Jafnframt eru allir velkomnir á æfingu á morgun,

sama við hvaða fötlun þeir búa, á milli 16 og 18 hjá GR á Korpu við Korpúlfsstaði.



Súperform á fjórum vikum

Námskeiðið Súperform á fjórum vikum hjá Goran Kristófer, íþróttfræðing, er hannað til að koma þér af stað á mjög árangursríkan og einfaldan hátt. Tilgangur námskeiðsins er að koma þér á æðra stig hvað varðar líkamlega og andlega heilsu eftir jólin. Ef þú vilt:

- Léttast
- Styrkjast
- Efla ónæmiskerfið
- Bæta meltinguna
- Hormóna jafnvægið
- Andlega vellíðan
- Auka minni og einbeitinguna
- Auka orkuna
- Komast í form
- Bæta heilbrigði

Þú kynnist nýjum möguleikum í matarvali, mat sem örvar fitubrenslu, hvernig þú átt að glíma við matar- og sykurbörfina, hvernig þú ferð á því að brenna meira og léttast.

Fimm tímar í viku – Brennsla, styrking og liðleiki

- Takmarkaður fjöldi
- Vikulegar mælingar
- Eigð pragramm í tækjasal
- Persónuleg næringarráðgjöf
- Ráðgjöf við matarinnkaup
- Fræðsla og eftirfylgni – 2 fyrirlestrar
- Slökun og herðanudd í pottum að æfingu lokinni
- Hollustudrykkur eftir hverja æfingu
- Karlar kl. 7.30
- Konur kl. 6.30, 10.00, 16.30 eða 18.30

Nýtt námskeið hefst 11. janúar nk.

Skráning er hafin í síma 444 5090 eða nordicaspa@nordicaspa.is. Námskeið greiðist við skráningu – athugið síðast komust færri að en vildu.

N O R D I C A S P A



Ingibjörg Stefánsdóttir, eigandi Yoga Shala.

Nýjustu straumar frá Indlandi

Ingibjörg Stefánsdóttir hefur lært jóga erlendis og kennir núna Íslendingum að teygja sig og beygja í Ashtanga jóga.

Yoga Shala er eina stofan á landinu sem kennir svokallað Ashtanga Vinyasa jóga. Það er jóga sem byggist upp á svokölluðum serium en þá læra þáttakendumir röð líkamsstillinga. Líkamsstillingarnar mynda svo saman eina heild sem kemur fram í stanslausu flæði mismunandi hreyfinga. Ashtanga Vinyasa er kraftmikið jóga sem reynir á einbeitingu, slökun og hugarró en einnig á úthald. Yoga Shala býður einnig upp á tíma í meðgöngujóga og Ashtanga kraft jóga, en það er tegund jóga sem reynir mikið á úthald.

Ingibjörg hefur mikið verið í jóga

og stundað það af krafti í rúm sex ár. „Ástæðan fyrir því að ég opnaði þessa stofu var sú að eftirspurnin eftir jóga tímum var mikil og ég sá mjög góðan grundvöll fyrir því að opna stofu,“ segir Ingibjörg en áður var hún að kenna í Kramhúsinu. Ingibjörg hefur lært jóga erlendis, meðal annars í Indlandi og Bandaríkjunum. „Ég fer stundum út núna, þá oft til Indlands og heimsæki þá mína jóga gúrú, til þess að fá nýjustu straumana beint í æð, læra nýjar hreyfingar og svo framvegis,“ segir Ingibjörg og bætir við að helst ættu allir að prófa jóga.

Mikið úrval af æfingaboltum, nuddboltum, yogadýnum og ýmsum búnaði tengdum íþróttum.



Æfingaboltar



Nuddboltar



Yogadýnur

Vinsælt spil fyrir alla fjölskylduna
2 til 6 í hverju liði



Kubb spilið



P. ÓLAFSSON ehf.

Trönuhrauni 6, 220 Hafnarfirði // Sími: 565 1533 // polafsson@polafsson.is // www.polafsson.is

Í FULLKOMNU JAFNVÆGI

VERÐLÆKKUN



Acidophilus+ Bifidus Complex

Betri melting.



Glucosamine Sulphate

Betri liðir.



Ginseng Korean KARLAR

Eykur orku
og úthald.



Calcium - Magnesium Zinc og Boron

Öflug
steinefnablanda
fyrir beinin.



Garlic

Lyktarlaus
hvítlaukur.



Ginseng Siberian KONUR

Orka og
einbeiting.



Ester-C *formula*

Sérstaklega gott fyrir
viðkvæman maga.



Co-Enzyme Q10

Aukin orka.



Ginkgo Biloba

Eykur
blóðstreymi.



Psyllium Fibre

Einstakar trefjar fyrir
meltinguna.



Echinacea (sólhattur)

Góð vörn í vetur gegn
umgangspæstum



Einstakar vörur án allra aukefna

**vega**

Hættan minni með reglubundnu eftirliti

Með algengari krabbameinum hérlendis er krabbamein í ristli og endaparmi, sem árlega dregur fjölda fólks til dauða.

Ristil- og endaparmskrabbamein er eitt algengasta krabbamein beggja kynja á Íslandi. Árlega greinast yfir 100 ný tilfelli og á bilinu 40 til 50 manns látast á ári hverju af völdum sjúkdómsins (miðað við árabilið 1995-1999).

Þessi krabbamein eru mun algengari meðal eldra fólks og um 90% allra sem greinast eru eldri en 50 ára. Karlar eru í heldur meiri hættu en konur á að fá ristilkrabbamein en krabbamein í endaparmi leggst jafnt á alla.

Lífslíkur þeirra sem greinast með ristil- eða endaparmskrabbamein á háu stigi eru um fimm ár en unnt er að lækna það ef meinið er greint nægilega snemma.

Yfirleitt er mögulegt að fyrirbyggja krabbamein af þessu tagi. Það hefur góðkynja forstigi sem nefnt er kirtilæxli og hægt er að greina löngu áður en það veldur skaða. Fyrsta einkenni sjúkdómsins er blóð í hægðum og með leit má yfirleitt greina þetta forstigi eða illkynja æxli á byrjunarstigi. Mælt er með því að fólk yfir fimmtugu láti athuga á eins til tveggja ára fresti hvort blóð finnist í hægðum þeirra. Viðvarandi breytingar á hægðavenjum gefa einnig tilefni til frekari athugunar.

Áhætta á að fá þetta krabbamein hefur verið tengd mikilli neyslu á rauðu kjöti, fitu og trefja- og kalksnaudri fæðu. Einnig eru visbendingar um hægt sé að draga úr hættu á ristilkrabbameini með því að



Mikilvægt er að leita til læknis ef einkenna verður vart svo unnt sé að lækna meinið í tæka tíð.

NORDIC PHOTOS/GETTY IMAGES

minnka reykingar og áfengisneyslu og stunda heilbrigða líkamsrækt.

Lítill hluti þessara meina er arfgengur og ef slík krabbamein eru

þekkt hjá nánnum ættingjum þá er reglulegt eftirlit nauðsynlegt og fólki bent á að ræða við lækni í tengslum við það.



Sigrún Benediksdóttir hefur gerbreytt Mecca Spa.

Nýjungar hjá Mecca Spa

Mecca Spa heilsuræktarstöðvarnar hafa gengið í endurnýjun lífdaga með nýjum eiganda, Sigrúnu Benediksdóttur, sem tók við rekstrinum síðasta sumar.

„Við erum nýbúin að taka líkamsræktarsalinn í gegn og skipta út öllum tækjum. Við erum að fara að opna fallegan 70 fermetra sal og ráða fleiri kennara. Opnunartíminn á Nýbýlavegi hefur líka verið lengdur og nú opnum við klukkan 6.15 á morgnana,“

segir Sigrún og bætir við að ýmis splunkuný námskeið verði kennd á árinu.

„Við erum að fara í gang með þrekhringi, sem eru hóptímar þar sem fólk færast milli stöðva. Ný vaxtarmótunarnámskeið fyrir fólk sem kallar á breytingu á líkama og lífsstíl eru líka á leiðinni í janúar og svo ætlum við að bjóða upp á jóga fyrir barnshafandi konur.“

Mecca Spa er staðsett á Nýbýlavegi 24 og á Hotel Nordica.

Salsa með Heiðari



Þetta er fríði hópurinn sem hjálpar Heiðari við Salsakennslu í Havana



Þetta eru Erla Haraldsdóttir og Harpa Pálsdóttir ásamt hinum frábæra og fræga Salsakennara Erodys sem tók þær og Heiðar í nokkra einkatíma



Það dansa allir á Kúbu og aldurinn skiptir ekki máli.

Kennarar á námskeiðinu verða:

Heiðar Ástvaldsson
Harpa Pálsdóttir

Erla Haraldsdóttir en þau hafa öll oftast en einu sinni verið á námskeiðum á Kúbu og meðal annars á Listaháskólanum í Havana.

Juan Alberto Borges frá Kúbu

Kúbufarar sérstaklega velkomnir á sérstakt Kúbufaranámskeið, þar sem við förum yfir öll sporin, sem við lærðum í Havana og bætum við eftir þörfum.

10 nemendur fá 10% afslátt af ferð með Úrval Útsýn til Kúbu 23. mars og aðrir 10 fá 10% afslátt af ferð til Kúbu 3. apríl og geta þá eytt einum degi í Salsa með Heiðari.



- Konusalsa byrjendur og framhald
- Námskeið í Salsa fyrir pör og einstaklinga
- Salsa fyrir unglinga

Innritun daglega í síma 551 3129 kl. 16 til 22
Heiðar sími 896 0607
E-mail: heidarast@visir.is

• Freestyle, Hip Hop

Ath.

Kennum einnig **samkvæmisdansa** fyrir börn, unglinga, fullorðna og keppnisfólk.



Kennslan hefst mánudaginn 9. janúar.



Hreint vatn er góður svaladrykkur.

Drekkum vatn

Umhverfisstofnun mælir með því að vatnið sé látið renna úr krananum áður en fólk fær sér að drekka, því vatn sem stendur lengi í rörum getur leyst upp málma úr rörunum, segir á heimasíðu Umhverfisstofnunar, ust.is.

„Heitt vatn úr krana getur innihaldið uppleysta málma, þar sem heitt vatn leysir auðveldar upp málma en kalt vatn. Notið ekki heitt vatn úr krana til matseldar,“ segir á vefsíðunni.

Vandið valið á andlitsfarða

Þegar andlitsfarði er valinn fyrir krillin margborgar það sig að lesa innihaldslýsingu. Farði getur innihaldið efni sem sumir þola ekki, svo sem litar- og rotvarnarefni, eða ilmefni.

„Ef þú veist af ákveðnum efnum sem barnið hefur óþol eða ofnæmi fyrir er rétt að lesa innihaldslýsingu á umbúðum,“ segir á heimasíðu Umhverfisstofnunar, ust.is.

Reglur á Íslandi og í löndum Evrópusambandsins eru ákaflega strangar um innihald farða og eiga þær að tryggja að vörurnar valdi ekki heilsutjóni við eðlilega notkun. Þó sjaldgæft sé að börn fái ofnæmi vegna notkunar farða mælir Umhverfisstofnun með því að börnum sé þvegið vel í framan eftir notkun andlitsfarða.

Börn hafa ákaflega gaman af því að mála sig í framan.



HREYFI GREINING

- Ⓢ Fagleg heilsurækt
- Ⓢ Frábær aðstaða
- Ⓢ Frábær lífsstílnámskeið
- Ⓢ Frábær staðsetning



Árangur og ánægja –er það sem skiptir máli

Viltu laga línurnar?

Hreyfigreining Höfabakka býður frábæra aðstöðu til líkamsræktar og sjúkraþjálfunar. Öll þjálfun er unnin af fagfólki. Í átaksnámskeiðum er innifallinn aðgangur að opnum tímum og tækjasal, tími með þjálfara í tækjasal, fitumælingar og þrekpróf, regluleg vigtun, matardagbók og hreyfingardagbók.

Líkamsrækt

Frábær aðstaða fyrir þá sem vilja æfa á eigin vegum á þægilegum stað. Fjöldi opinna tíma. Skoðið stundaskrá fyrir vorið 2006 á www.hreyfigreining.is

Hvað segir fólkíð sem notar þjónustuna:



Skynsamlegasta ákvörðun sem ég tók á árinu var að byrja á átaksnámskeiði hjá Hreyfigreiningu. Mæli heilsuhugar með þessu frábæra námskeiði fyrir þá sem hafa átt erfitt með að koma sér af stað í líkamsrækt og temja sér nýjan lífsstíl. Leiðbeinendur eru frábært fagfólk.

Áslaug Guðmundardóttir



Frábært námskeið, hjá frábæru fólki, á frábærum stað. Í formi til framtíðar er námskeið sem ég get hiklaust mælt með. Þetta námskeið er hnitmiðað þar sem eingöngu fagfólk sér um þjálfun og fræðslu þannig að árangurinn skilar sér. Sú þekking og sá árangur sem fékkst á námskeiðinu á örugglega eftir að nýtast mér í framtíðinni.

Steinunn Ósk Konráðsdóttir



Þegar ég ákvað að fara í átak og hreyfa mig reglulega varð Hreyfigreining fyrir valinu. Nokkur atriði skiptu máli þegar ég var að velja. Ég vildi ekki æfa í stórrí stöð þar sem er mjög margt fólk og mikill hávaði. Ég vildi líka fara á lokað námskeið þar sem sami hópurinn æfir alltaf saman undir leiðsögn menntaðra kennara. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mun örugglega halda áfram að æfa í Hreyfigreiningu.

Anna Berglind Þorsteinsdóttir

Ný námskeið hefjast 9. janúar

Í formi til framtíðar

Bókanir eru hafnar í þessi vinsælu aðhalds- og lífsstílnámskeið fyrir konur. Bæði fyrir byrjendur og framhaldsnámskeið.

Bumban burt

Lokuð námskeið fyrir karla sem vilja ná árangri. Ný námskeið hefjast í janúar.

Móðir og barn Golffimi Fusion Pilates Jóga flæði

Skoðið stundaskrá á www.hreyfigreining.is



HREYFI GREINING

HÖFÐABAKKA

Höfðabakka 9 Sími: 511-1575 www.hreyfigreining.is

Hugsaðu um hollustuna!

Ef þú vilt að hrökkbrauðið þitt sé hollt en líka sérlega bragðgott skaltu velja Burger hrökkbrauð. Í því er enginn viðbættur sykur og ekkert ger. Svo er bragðið er ómótstæðilegt. Það er engin tilviljun að Burger er mest selda hrökkbrauðið á Íslandi.



Flora/SIA

Bardaga- íþróttir

Á nýja árinu er tilvalið að læra að öskra á framandi tungumáli og sparka eins og brjálaður maður. Aikido, júdó, tae kwon do og karate er meðal þess sem er í boði í bardagaíþróttum hér á landi. Liðleiki og styrkur hjálfast vel í þessum greinum sem og viðbrögð þín ef einhver ræðst á þig í dimmu húsa-sundi. En bardagaíþróttir eru hvað bestar fyrir geðheilsuna, því öll öskrin og spörkin geta ekki annað en skilað sér í gríðarlegri útrás.



Taktu þér tak!



TT
námskeið

Ertu á
aldursbilinu
16 til 30?

Viltu ná kjörþyngd?

TÆKI OG TÍMAR:

- Líkamsrækt við skemmtilega tónlist
- leiðbeiningar um mataræði
- fundir, aðhald, vigtun og mælingar
- leiðbeiningar um húðhirðu og förðun

KVÖLDTÍMAR

Um er að ræða 8 vikna námskeið, 3x90 mín. í viku.

Við búum yfir traustri þekkingu og reynslu, hjá okkur ríkir notalegt andrúmsloft og við gætum fyllsta trúnaðar.

Stundatafla TT-3 og TT-4

Kl	Mán	Þri	Mi	Fim	Fös
17:30					TT-3
18:40					TT-4
19:20	TT-3				
20:15	TT-3	TT-4	TT-3	TT-4	
21:10		TT-4	TT-3	TT-4	

TT-3 - 16-20 ára
TT-4 - 21-30 ára

Vertu velkomin í okkar hóp!

Skráning hafin á janúarnámskeið



Hafðu samband!

www.jsb.is
sími 581 3730



DANSRÆKT JSB

leggur línurnar

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík
Sími 581 3730 • Bréfsími 581 3732



Sonja Gylfadóttir einkapjálfari segir að fólk verði að læra að meta heilsu sína og gefa sér tíma fyrir sjálft sig. FRETTLAÐIÐ/STEFAN

Hugarfarið mikilvægast

Það er einfaldlega ekki hægt að undirstrika um of mikilvægi breytts hugarfars gagnvart líkamanum þegar kemur að líkamsræktarátaki, að sögn einkapjálfarans Sonju Gylfadóttur.

„Góður hjálfari er harður hjálfari, það er ekki spurning,“ segir Sonja Gylfadóttir, einkapjálfari hjá World Class Laugum. „En í hörku þurfa ekki að felast nein leiðindi, fólk þarfnast mest jákvæðni og hvatningar frá hjálfarinum sínum.“

Sonja hefur mikinn áhuga á öllu sem viðkemur starfi sínu, sem hún segir vera afar gefandi, fjölbreytt og mannlegt.

„Starfið er mitt áhugamál, þar tengist allt sem viðkemur mannlegu heilbrigði, ræktun líkama og ekki síst hugans. Hugarfarsbreyting fólks skiptir höfuðmáli, fólk þarf einfaldlega að læra að meta heilsu sína og gefa sér tíma fyrir sjálft sig því við eigum bara einn líkama og verðum að hlúa vel að honum. Sjálfærkt líkama og hugar er mikilvæg öllum, ekki síst nú á tímum þegar hraðinn einkennir líf svo margra,“ segir Sonja, sem er sjálfstætt starfandi eins og allir einkapjálfarar World Class.

Fólk af öllum aldri, stærðum og gerðum og með mismunandi kröfur sækir til Sonju í einkapjálfun. Fleiri og fleiri leita þessa dagana til einkapjálfa, því aginn sem hann veitir hjálpar fólk við að byrja að hreyfa sig og að ná betri árangri og

kemur jafnframt í veg fyrir að fólk gefist upp eftir fyrstu törnina.

„Þetta er allavega fólk á öllum aldri með mismunandi kröfur og í mismunandi ástandi sem kemur til mín. Sem hjálfari legg ég áherslu á að fólk fái áhuga fyrir heilbrigði sínu og geri kröfur á sjálft sig, en markmiðin verða þó að vera raunhæf,“ segir Sonja og bætir við að eitt það skemmtilegasta við starfið sé að fá að kynna öllu því fólk sem sækir til einkapjálfarans í leit að þekkingu og tilsögn um eigið heilbrigði.

Sonja býr til raunhæfa æfingar-áætlun í samvinnu við hvern viðskiptavin og hjálpar honum að byrja á og halda matardagbók. Svo fylgir hún áætluninni hart eftir, gefur ráð um mataræði og hreyfingu almennt. Jafnframt segir hún mælingarnar sem gerðar eru í upphafi, svo sem þyngdar- og þölmælingar, vera skemmtilega hvatningu þegar síðari mælingar séu gerðar, því árangur sjáist þá svart á hvítu.

„Umfram allt þá er ræktun líkamans öllum nauðsynleg og það að öðlast góða heilsu ætti að vera öllum hvatning til að skella sér í gallann og mæta,“ segir Sonja brosandi.

+ EITT SKREF Í EINU Á NÝJU ÁRI

ÞAÐ ER AUÐVELDARA AÐ HÆTTA AÐ REYKJA EF VIÐ TÖKUM AÐEINS EITT SKREF Í EINU. VIÐ VONUM AÐ ÞESSAR STUTTU LEIÐBEININGAR GETI ORÐIÐ AÐ GAGNI Í ÞESSARI MIKILVÆGU ÁKVÖRÐUN ÞINNI AÐ HÆTTA AÐ REYKJA. LEITAÐU MEIRI UPPLÝSINGA HJÁ STARFSFÓLKI LYFJU UM LAND ALLT.

ÁKVEÐUM DAGINN SEM VIÐ ÆTLUM AÐ HÆTTA AÐ REYKJA.

Veljum rólegan dag, helst með 2-3 vikna fyrirvara, svo við náum að undirbúa okkur vel.

Við skulum ekki hafa áhyggjur þótt við eigum misheppnaðar tilraunir að baki. Hver tilraun veitir dýrmæta reynslu sem nýtist vel.

UNDIRBÚUM OKKUR VEL.

Söfnum að okkur tiltæku fræðslufni um skaðsemi reykinga og hvernig hægt er að draga úr þeim fráhrarfseinkennum sem yfirleitt fylgja því að hætta að reykja.

DAGBÓK.

Skráum niður reykingavenjur okkar og ástæður þess að við viljum hætta að reykja og einnig hvað við ætlum að gera í staðinn þegar við erum hætt.

BREYTT LÍFSMYNSTUR.

Reyklaust líf er nýr lífstíll sem kallar á nýjar og breyttar venjur. Hingað til höfum við að miklu leyti skipulagt líf okkar og tíma í kringum reykingarnar, en nú ætlum við að breyta því. Ef við reykjum 20 sigarettur á dag taka reykingarnar a.m.k. 2 klst. af tíma okkar sem við ætlum að ráðstafa á annan hátt. Nú ætlum við að gera eitthvað skemmtilegt og uppbyggjandi í staðinn, t.d. auka við hreyfinguna með göngutúrum, sundi eða einhverju öðru.

LEITUM EFTIR STUÐNINGI.

Segjum sem flestum frá ákvörðun okkar, fjölskyldunni, vinum og vinnufélögum. Það mun færa okkur mikilvægan stuðning og aðhald.

NIKÓTÍNLYF.

Mörgum hefur reynst vel að nota nikótínlyf sem hjálpartæki þegar þeir hætta að reykja. Notkun þeirra dregur úr fráhrarfseinkennum og tvöfaldar líkurnar á að við stöndumst álagið og höldum reykleysið út. Í verslunum Lyfju liggja frammi bæklingar og einnig er hægt að fá leiðbeiningar hjá starfsfólki.



Nicotinell®

Gott bragð til að hætta að reykja!

- + Nicotinell tyggigúmmi er lyf sem er notað sem hjálparefni til að hætta eða draga úr reykingum. Það inniheldur nikótín sem losnar þegar tuggið er, frásogast í munninum og dregur úr fráhrarfseinkennum þegar reykingum er hætt. Tyggja skal eitt stykki í einu, hægt og rólega til að vinna gegn reykingabörf. Skammtur er einstaklingsbundinn, en ekki má tyggja fleiri en 25 stk. á dag. Ekki er ráðlagt að nota lyfið lengur en 1 ár. Nikótín getur valdið aukaverkunum, s.s. svima, höfuðverk, ógleði, hiksta og ertingu í meltingarfærum. Sjúklingar með slæma hjarta- og æðasjúkdóma eiga ekki að nota nikótínlyf. Þeir sem hafa ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju hjálparefnanna eiga ekki að nota lyfið. Nicotinell tyggigúmmi er ekki ætlað börnum yngri en 15 ára nema í samráði við lækni. Kynnið ykkur vel leiðbeiningar sem fylgja pakkningunni. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.

Aldrei er of seint að örva heilann

Allir geta örvað heilastarfsemi sína, óháð menntun og gáfnafor. Ekki þarf að leggjast í strangt nám eða gerast forfallinn bókaormur, því margar aðferðir eru til sem örva og bæta heilann.

● **HOLLT OG GOTT MATARÆÐI** Heilinn þarf á góðri næringu að halda og ætti enginn sem vill viðhalda skerpu og einbeitingu að hunsu mataræðið. Morgunmaturinn er til dæmis mjög mikilvægur og hafa rannsóknir sýnt að þeim sem sleppa morgunverði gengur ekki eins vel í skóla og starfi. Þetta er þó ekki bara spurning um að koma í sig einhverjum hitaeyningum, því morgunmatur sem inniheldur of mikinn sykur getur haft þveröfug áhrif. Bestu skiptir að borða reglulega, og fjölbreytt svo heilinn fái öll þau efni sem eru honum nauðsynleg til að starfa eðlilega.

● **ÖRVANDI TÓNLIST** Mikio hefur verið skrifað og rætt um áhrif tónlistar Mozarts á heilann. Nokkrar rannsóknir hafa sýnt að með því að hlusta á tónlist hans örvist heilinn og bæði minni og færni aukist til muna. Aftur á móti eru aðrar rannsóknir sem segja tónlist Mozarts ekki hafa nein áhrif. Tónlist viðrist þó hafa góð áhrif á heilann, en það krefst aðeins meiri vinnu en bara að hlusta. Rannsóknir sem gerðar voru á börnum sýndu að þau

sem voru í tónlistarnámi voru með hærri greindarvísitölu en önnur börn. Ekki eru neinar rannsóknir sem sýna hvaða áhrif tónlistarnám hefur á fulloröna, en það sakar ekki að prófa.

● **MINNIÐ BÆTT** Nýlegar rannsóknir gefa til kynna að ef minnið er bætt, þá hækkar greindarvísitalan. Einfaldar minnisæfingar sem innihalda lausn á vandamáli eiga að vera sérstaklega gagnlegar. Gott er til dæmis að leysa reikningsdæmi í huganum því heilinn leggur aðferðina á minnið um leið og hann leitar að lausninni.

● **GÓÐUR SVEFN** Heilinn þarf á því að halda að við sofum. Á meðan við sofum vinnur hann ýmis verk sem ekki er hægt að vinna í vöku. Hann vistar nýjar minningar, flokkar upplýsingar og leysir verkefni. Ástand manns sem vakað hefur samfleytt í 21 klukkustund er álíka og hjá druknum manni. Reyndar þarf maður ekki að vaka lengi samfleytt til að finna fyrir áhrifunum, því það nægir að fara seint að sofa nokkur kvöld í röð. Tapaðan svefn



Heilann þarf að þjálfra eins og vöðva til að viðhalda skerpu og einbeitingu.

er þó hægt að vinna upp og getur tveggja klukkustunda lúr yfir miðjan daginn gert kraftaverk.

● **LÍKAMSRÆKT** Með röskum göngutúr í hálf tíma, þrisvar í viku

er hægt að bæta minnið, einbeitingu og rökhugsun um heil fimmtán prósent. Áhrifin hafa komið sterkust fram hjá eldra fólki, sem segir manni að það er aldrei of seint að bæta sig.

● **NOTAÐU HEILANN** Heilinn er eins og vöðvi og skiptir öllu máli að reyna á hann til þess að styrkja hann. Hægt er að gera það með að leysa þrautir, lesa bækur, rifja upp hluti, leggja hluti á minnið og margt fleira.



- leiðandi framleiðandi á þrekkjum.

Kettler Tempest 200
hlaupabretti
Tilboð kr. 89.900
Áður kr. 99.000



Kettler Verso 200
fjölpjálfi
Tilboð kr. 31.920
Áður kr. 39.900



GS Magnetic Pulse
þrekhjól
Tilboð kr. 20.930
Áður kr. 29.900



GS
fjölpjálfi
Tilboð kr. 23.030
Áður kr. 32.900



GS lyftingabekkur
m/50kg lóðasetti
Tilboð kr. 22.960
Áður kr. 32.800



KETTLER PRIMUS
Lyftingabekkur &
50kg lóðasett
Tilboð kr. 29.862
Verð áður kr. 37.800



GS Yogadýna
Tilboð kr. 1.200
Áður kr. 1.500



Kettler Traveller
hlaupabretti
Tilboð kr. 108.000
Áður kr. 120.000



FRÁBÆR
AFMÆLISTILBOÐ

25 ÁRA
1980 - 2005

MARKID

- taktu mark á sérfræðingum

www.markid.is • Sími: 553 5320 • Ármúla 40

Á heimasíðu Íþrótta- og
Ólympíusambands Íslands
er að finna fróðleik er
tengist heilsu og heilsueflingu
www.isisport.is

Ísland
á iðji
Hreyfa sig!



Hefur þú sett þér markmið? Upp úr sófanum

Hreyfðu þig daglega og veldu þá hreyfingu sem hentar þér, t.d. að ganga, hlaupa, hjóla eða synda.
Veldu hreyfingu í stað hreyfingarleysis í daglega lífinu.

- Hreyfðu þig minnst hálf tíma á dag.
- Mundu að ganga upp stigann, slepptu lyftunni.
- Farðu úr strætó einni stoppustöð fyrr.
- Hjólaðu í stað þess að fara á bílnum.
- Farðu í göngutúr, þó svo þú eigir ekki hund.
- Legðu í bílastæði sem er lengra frá áfangastað.
- Mundu að hlæja meira, það minnkar streitu og léttir lund.
- Stattu upp þegar þú talar í símann, það eykur blóðflæðið.
- Hreyfing bætir líkamlega og andlega líðan.

Settu þér markmið á nýju ári



Kraftmikil vetrardagskrá



8 vikna námskeið

KONUR ÁTAK KARLAR ÁTAK PEAK PILATES

- Peak Pilates 1 og 2
- takmarkaður fjöldi
- einnig sérsniðin námskeið fyrir NÝBAKAÐAR MÆÐUR og ELDRI BORGARA

ROPE YOGA

- takmarkaður fjöldi

JÓGA á meðgöngu

- takmarkaður fjöldi

„EXTREME“-ÞJÁLFUN

- Námskeið fyrir þá sem vilja meira en við hin. **nýtt**

NIA **nýtt**

- NIA er nýtt þjálfunarkerfi gert úr níu mismunandi æfingakerfum, austrænum og vestrænum. Þar á meðal eru: Tae Kwon Do, Tai Chi, jóga, jazz-dans og nútímadans. Sjá nánar: www.nia-nia.com

LÍKAMI FYRIR LÍFIÐ **nýtt**

- Fyrir konur
- 12 vikna átak
- Innifalið: Hvatningarfyrirlestrar, næringarráðgjöf, kennsla á tæki, mælingar, aðhald, næringarfyrirlestur og heilsumappa. Bókin „Líkami fyrir lífið fyrir konur“ eftir Dr. Pamela Peeke á sértilboði fyrir þátttakendur á námskeiðinu.

Námskeiðin hefjast 9. janúar. Skráning er hafin í Laugum í síma 553 0000 og Spönginni í síma 553 5000. Aðgangur að Laugardalslaug, tækjasölum og opnum tímum í World Class. Skoðið úrval opinna tíma í jóga-, styrktar-, brennslu- og kickbox-tímum á www.worldclass.is.

Dansstúdíó World Class

Jazzfunk

Salsa

Freestyle

Street

Modern Funk

Hip Hop

Barnadansar

Aldursflokkar: 4-6 ára, 7-9 ára, 10-12 ára, 13-15 ára, 16-19 ára og dansfjör fyrir 20 ára og eldri.

Vetrarönnin hefst mánudaginn 16. janúar og lýkur 7. maí.



DWC

World Class
ICELAND

Laugar s. 553 0000 - Spöngin s. 553 5000 - Í húsi Orkuveitunnar s. 562 6200

www.worldclass.is



Johnny Cash þegar hann var upp á sitt besta.

Menn í svörtu

Svört fót í rokkarastíl í anda Johnny Cash og Bob Dylan eru að koma sterk inn.

Í kjölfar þess að gerðar hafa verið kvikmyndir um tvo af svölustu rokkurum allra tíma, Bob Dylan og Johnny Cash, hefur fatatíska þeirra verið að ryðja sér til rúms. Myndin No Direction Home um fyrri hluta ferils Dylans kom nýlega út á DVD og var meðal annars sýnd í sjónvarpinu um daginn og myndin Walk the Line um ævi Johnny Cash verður brátt frumsýnd.

Töffararnir tveir, Cash og Dylan, unnu á tíma náði saman en þó er varla hægt að segja að fatastíll þeirra hafi verið nauðalíkur. Cash var þekktur sem maðurinn í svörtu og var iðulega klæddur svörtum jakkafötum og í þröngri svartri skyrtu. Dylan klæddist einnig mjög dökkum fötum og hafa svartar þröngar gallabuxur, líkt og hann klæddist, verið afar vinsælar upp á síðkastið.

Hinn sveitalegi en umfram allt rokkaði stíll þeirra virðist því vel eiga heima í hinni miklu fortíðarþrá sem ríkir í tískuheiminum í dag.

ÚTSALAN

Hefst í fyrramálið kl 9 30-60% afsláttur



ILSE JACOBSEN • Hornbæk

Garðatorgi, Garðabæ

allt
tilboð

Alla föstudaga

ÚTSALA

30-50% AFSLÁTTUR

focus

Kringlunni s. 512 1733

DÖMU

BLINK kuldaskór	2.990
CONVERSE strigaskór	frá: 4.990
DIESEL strigaskór	frá: 4.990
TREND DESIGN stígvél	frá: 5.990
LOGO 69 skór	frá: 4.990

HERRA

BULLBOXER mokkaþiur	frá: 3.990
SKECHERS strigaskór	frá: 4.990
DIESEL strigaskór	frá: 4.990

LEIKSKÓLARNIR FOSSAKOT OG KORPUKOT

Óskum eftir leikskólakennurum og leiðbeinendum sem fyrst til starfa.

Einnig óskum við eftir aðstoðarmannskju í eldhús, um er að ræða 100% starf.

Æskilegir eiginleikar:

- Færni í mannlegum samskiptum
- áreiðanleiki, sveigjanleiki og nákvæmni í starfi

Skemmtileg vinnuástaða í vel búnum leikskólum þar sem unnið er með mikilvægasta fólki í heimi.

Áhugasamir hafi samband við skrifstofu í síma 577-1900 eða sendi tölvupóst á skrifstofa@alla.is.

Fossakot
Fossaleyni 4

Korpukot
Fossaleyni 12

Eingreiðsla

fasteignagjalda

Þeir greiðendur fasteignagjalda í Reykjavík á árinu 2006 sem óska eftir eingreiðslu fasteignagjalda á árinu eru vinsamlegast beðnir að tilkynna það til Fjármálasviðs Reykjavíkurborgar í síma 411-3602 fyrir föstudaginn 13. janúar. Einnig má tilkynna þetta með tölvupósti á netfangið innheimta@reykjavik.is.

Þeir greiðendur sem þegar eru í eingreiðslu þurfa ekki að tilkynna um framhald á því sérstaklega.



Fjármálasvið Reykjavíkurborgar

Öldungadeild MH

Tími	Mán	Þri	Mið	Fim
16.45-17.45	A	B	C	D
17.55-18.55	C	D	A	B
19.10-20.10	E	F	G	H
20.15-21.15	E	F	G	H

Nýja stökkakerfið

Skástokkar A – D: tvisvar í viku; klukkustund í senn (aðallega stærðfræði, raungreinar, þriðja mál)

Langstokkar E – H: einu sinni í viku; tvær klukkustundir í senn (aðallega enska, íslenska, saga, landafræði, félagsfræði, lesfög)

Stundatafla vorannar 2006

Tími	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
16.45 - 17.45	EDL103-VRE-23 ÍTA203-JOG-41 NÁT123-LÓA-25 SÁL103-HAF-20 STÆ103-HEJ-13 STÆ403-GAR-12 STÆ503-GAR-12	FRA203-ALA-33 ÍSL103-BAB-15 JAR203-PIM-18 SPÆ203-APS-41 ÞÝS203-BEH-14 STÆ313-NN-13	EFN103-LÓA-25 ÍTA303-JOG-41 NÁT133-VRE-23 RÚS103-IRM-40 SÁL103-HAF-20 STÆ203-HEJ-13 ÞÝS403-VAB-14	ÍSL393-GAS-16 FRA403-ALA-33 LÍF103-RUT/VAK-26 NÁT113-PIM-18 SÁL103-HAF-20 STÆ103-HEJ-13 STÆ403-GAR-12 STÆ503-GAR-12
17.55 - 18.55	EFN103-LÓA-25 ÍTA303-JOG-41 NÁT133-VRE-23 RÚS103-IRM-40 SÁL103-HAF-20 STÆ203-HEJ-13 ÞÝS403-VAB-14	ÍSL393-GAS-16 FRA403-ALA-33 LÍF103-RUT/VAK-26 NÁT113-PIM-18 SÁL103-HAF-20 STÆ103-HEJ-13 STÆ403-GAR-12 STÆ503-GAR-12	EDL103-VRE-23 ÍTA203-JOG-41 NÁT123-LÓA-25 SÁL103-HAF-20 STÆ203-HEJ-13 STÆ403-GAR-12 STÆ503-GAR-12	FRA203-ALA-33 ÍSL103-BAB-15 JAR203-PIM-18 SPÆ203-APS-41 ÞÝS203-BEH-14 STÆ313-NN-13
19.10 - 20.10	DAN203-ANO-38 FÉL 103-ADA-36 HEI103 - BAL-32 KÍN103-41 UPP103-HAF-20	FÉL203-ADA-36 ÍSL303-GAS-16 ÍSL403-GUL-15 LAN103 - POS-28 LÍF203 - SIG-26 SAG203-POS-28	ENS203-GEG-45 ENS503-ÞÓR-30 FÉL113-ADA-20 SAG393-GAS-30 ÍSL503-BOL-16 ÞJÓ203-ÞOK-36	FÉL3036-SKA-20 MYN153 - IDU-47 SAG193 - EDD-28 SPÆ603 - IDA-41 ÍSL203-BOL-16
20.15 - 21.15	DAN203-ANO-38 FÉL 103-ADA-36 HEI103 - BAL-32 KÍN103-41 UPP103-HAF-20	FÉL203-ADA-36 ÍSL303-GAS-16 ÍSL403-GUL-15 LAN103 - POS-28 LÍF203-SIG-26 SAG203-POS-28	ENS203-GEG-45 ENS503-ÞÓR-30 FÉL113-ADA-20 SAG393-GAS-30 ÍSL503-BOL-16 ÞJÓ203-ÞOK-36	FÉL3036-SKA-20 MYN153 - IDU-48 SAG193 - EDD-28 SPÆ603 - IDA-41 ÍSL203-BOL-16

Í Öldungadeild eru nokkrir áfangar kenndir í dreifmennt. Dreifnám er sambland af fjarnámi og staðbundinni kennslu. Þannig aukast möguleikar á að stunda nám í fleiri áföngum í sama stokki. Áfangar sem eru kenndir í dreifnámi eru: UPP103, LAN103, SAG200, SAG393, ÍSL303, og SPÆ603.

Innritun fer fram 4.-6. janúar nk. Sjá nánar www.mh.is. Sími 595-5200.

Ekkert blað í morgun?

Hringdu í 550 5000 og láttu okkur vita.

FRÉTTABLAÐIÐ

- stærsti fjölmiðillinn

VEISLAN



LAUS STÖRF HJÁ VEISLUNNI VEITINGAELDHÚS Á SELTJARNARNESI

Óskum eftir að ráða 1 starfsmann í 100 % starf, í smurbrauðsdeild Veislunnar sem allra fyrst og 1 starfsmann í 100% starf í eldhús Veislunnar.

Einnig óskum við eftir starfsmanni í uppvasl, vinnutími og starfshlutfall samkomulag, viðkomandi þarf að geta byrjað sem fyrst

Viljum ráða starfsfólk í aukavinnu það er: þjóna, aðstoðarfólk í þjónustu, í smurbrauðsdeild, eldhús, bakarí og uppvasl.

Áhugasamir vinsamlega komið á Austurströnd 12, Seltjarnarnesi eða hafið samband í síma 561-2031 einnig hægt að senda póst á arny@veislan.is



GARÐABÆR

www.gardabaer.is

Sjáländsskóli
Meðferðarfulltrúi

Laust er starf meðferðarfulltrúa í 75% starf

Leitað er að aðila með uppleidismenntun svo sem BA í sálfræði eða þroskaþjálfa. Æskilegt er að umsækjandi hafi þekkingu á eða reynslu af atferlismótun.

Umsóknir skulu berast til Helga Grímssonar skólustjóra sem veitir upplýsingar í sínum 590 3100, 820 8505 og á netfanginu helgi@sjalandsskoli.is

Umsóknarfrestur er til 10. janúar nk.

Laun eru samkvæmt kjarasamningum Launafundar sveitarfélaga við viðkomandi stéttarfélag.

Deildarstjóri skóladeildar

Fræðslu- og menningarsvið

FRÉTTABLAÐIÐ

**AUGLÝSINGASÍMI
550 5000**



Electrolux
Vandaður hvíturblástursofn með kjöthitamæli og klukku. Innfældir stjórnrofar. Þýsk framleiðsla. Verð áður kr. 69.900

Verð nú **44.900** **35% AFSLÁTTUR**

Með kjöthitamæli!

Snertakkar

Electrolux
Keramik helluborð með snertitökum, High Light hraðhellum og einni 23 cm stórru hellu. Verð áður kr. 63.000

Verð nú **39.900** **40% AFSLÁTTUR**



ZANUSSI
1000 sn. Þvottavél með hraðvali. Stýrir vatnsmagni eftir taumagni. A-einkunn fyrir þvotta hæfni. Verð áður kr. 54.900

Verð nú **34.900** **36% AFSLÁTTUR**

Rakasjynjari

ZANUSSI
Þurrkari með fullkomnum rakaskynjara og 8 rakastýrðum kerfum. Lætur vita þegar þurrki lýkur. Verð áður kr. 44.900

Verð nú **29.900** **34% AFSLÁTTUR**



Verð nú **47.900** **40% AFSLÁTTUR**

AEG

Hljóðlátur vinnuþjarkur með A orkunýtni og A þvottahæfni. Snertitakkar og Sensor Logic þvottatækni sem skynjar óhreindindi og aðlagar þvottatíma, vatnspörf og hitastig. Verð áður kr. 79.900



Electrolux
Hvít eldavél með keramik helluborði, heitum blæstri, undir- og yfirhita ásamt grilli. Prefalt gler í ofnhurð og geymsluskúffa. HxBxD: 85/90x59,5x60 cm Verð áður kr. 74.900

Verð nú **34.900** **35% AFSLÁTTUR**

Electrolux
140 cm hárlækisápur með aðskildum frýsti að ofan. Vönduð innrétting. HxBxD: 140x55x60 cm Verð áður kr. 52.900



Verð nú **14.900** **50% AFSLÁTTUR**

Electrolux
28 lítra örbylgjuofn með 1300W grilli, digital stýringu með Quick Start. Fékk IF Design hönnunarverðlaunin. Verð áður kr. 29.900

Verð nú **54.900** **27% AFSLÁTTUR**



Verð nú **34.900** **34% AFSLÁTTUR**

ZANUSSI

Flott gashelluborð með 5 gashellum þ.a. ein WOK hella í miðju. Verð áður kr. 52.500

ÓKKAR ALBESTA ÚTSALA

ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR



Verð nú **149.900** **50.000 AFSLÁTTUR**

Electrolux
Ameríski draumurinn með klakavél og köldu vatni. Glerhillur og digital hitastýring. Vönduð innrétting. Verð áður kr. 199.900



Verð nú **1.490** **50% AFSLÁTTUR**
TRISTAR
Brauðrist í burstuðu stáli
Verð áður kr. 2.990



Verð nú **990** **67% AFSLÁTTUR**
TRISTAR
Eldhúsvog digital með skál
Verð áður kr. 2.990



6 FRÍTTI
ryksugu-
pokar fylgja
Verð nú **3.990** **55% AFSLÁTTUR**



TRISTAR
Hrisgrjónapottur burstað stál 1,5 lítra með loki
Verð áður kr. 4.490



Verð nú **2.990** **60% AFSLÁTTUR**
TRISTAR
Handklæðaofn fyrir rafmagn stærð 50x70 cm
Verð áður kr. 6.990



Verð nú **1.990** **33% AFSLÁTTUR**
TRISTAR
Hitablásari 2000W
Verð áður kr. 2.990



- A** Safapressa Verð áður 4.990 **3.490**
- B** Blandari Verð áður 4.990 **2.990**
- C** Brauðrist Verð áður 2.990 **990**
- D** Matvinnsluvél Verð áður 3.490 **2.490**

AEG **Verð nú** **7.990** **45% AFSLÁTTUR**
1800W kraftmikil ryksuga með Multi-Filter síukerfi og fylgihlutum. Verð áður kr. 14.900

SLÁANDI GÓÐ **VERÐDÆMI**

Brauðristar	990	Útvarpsverkjara-	
Kaffivélar	990	klukkur	990
Handþeytarar	990	Straujárn	990
Samlokugrill	1.490	Hitablásarar	1.490
Safapressur	990	Borðviftur	1.990
Blandarar	1.990	Hárblásarar	690
Hraðsuðukönnur	990	Naglasnyrtitæki	990
Töfrasprotar	990	Baðvogir	990
Djúpst.pottar	3.990	Hárklippisett	990
Hrisgrjónapottar	2.990	Rakataeki	4.990
Eldhúsvogir	790	Hnökrarakvélar	490
Matvinnslutæki	1.990	Brauðvélar	6.990

OPIÐ
alla næstu helgi
Opið virka daga 9-18
laugardag 10-18
sunnudag 13-17

Rafha

Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík Sími 5880500
www.rafha.is

I.M.D.B – DVD

TOPP - 250 IMDB – Listinn
(The Internet Movie Database)

BryggjuBúllan ehf

LYNGÁSI 17 • 210 GARÐABÆ • Sími 517-4520

STRANGI A BÖNNUD INNAN 16 ÁRA
HEIMSRUMSÝND 6. JANÚAR
"The scariest American movie in a decade."
- J. S. ...
QUENTIN TARANTINO
HOSTEL
ELI ROTH

SÍMILÍKUR
REKINGJÓR
SÍMILÍKUR
SÍMILÍKUR

99 kr./skreytið.

**SMS LEIKUR
11 HVER VINNUR!**

Sendu SMS skeytið **JA BHF** á númerið
1900 og þú gætir unnið miða fyrir tvo!
Vinningar eru bíómiðar fyrir tvo • DVD myndir • Magic
• Tölvuleikir • Varningur tengdur myndinni og margt fleira.

Ekkert blað
í morgun?Hringdu í **550 5000**
og láttu okkur vita.

FRÉTTABLAÐIÐ

- stærsti fjölmiðillinn

Sudoku dagsins

Fylltu út í reitina þannig að hver lína, hver dálkur og hver 3x3 kassi rúmi allar tölurnar á bilinu 1 til 9. Sama talan má ekki koma fyrir tvisvar sinnum í sömu línu, sama dálki eða sama 3x3 kassa. Engin stærðfræðikunnátta er nauðsynleg þó leikið sé með tölum. Þrautin er leyst með rökhugsun og útsjónarsemi. Lausnir, ráðleggingar og upplýsingar eru á www.sudoku.com. Lausn þrautarinnar birtist á sama stað í blaðinu á morgun.

Lausn á gátu gær dagsins

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

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

ÖRYGGISKERFI FYRIR HEIMILIÐ



STUÐ MILLI STRÍÐA Hvað kaupir Ragnhildur fyrir peningana?

MARTA MARÍA JÓNASDÓTTIR VEIT ALVEG HVERNIG EYÐA Á PENINGUM



Ragnhildur Geirsdóttir, fyrrverandi forstjóri FL Group, fékk 130 milljónir í starfslokasamning frá félaginu þegar hún hætti eftir fimm mánaða starf. Þó að 130 milljónir séu kannski engin ógurleg upphæð miðað við þær tölur sem heyrast nefndar eru þetta samt miklir peningar þegar þeir eru miðaðir við laun almennings á Íslandi.

En hvað getur svona kona eins og Ragnhildur gert við þessa peninga sem eru meira í ætt við lottóvinning en venjuleg laun? Ég geri ráð fyrir að hún búi ekki í neinu hreysi og ferðist ekki um með strætó. Það má líka ætla að hún eigi allt til alls og þurfi ekki neitt og geti veitt sér það sem hana langar í. Sem gerir það að verkum að hún gæti hugsanlega brúðlað með þetta fé eins og hana lystir. Hún gæti kannski keypt sér villu í Þingholtunum eða hressst allverulega upp á bílaflotann, keypt sér dýrustu týpuna af Range Rover og Bens sportbíl. Hún gæti líka keypt sér hús einhvers staðar í útlöndum. Ekki væri slæmt að búa við hlið-

ina á Bill Gates í borginni Seattle sem aldrei sefur eða fjárfest í strandhýsi á suðrænum slóðum þar sem berleggjaðir latínúmenn þvo glugga og slá grös milli þess sem þeir þjóna til borðs og nudda axlir. Ragnhildur gæti líka keypt sér snekkju, Chanelklút í hárið, alklæðnað frá Louis Vuitton, heimsreiðu, hesta ásamt hesthúsi, risastóran hund og heila ísbúð. Hver veit?

Ég er samt handviss um að Ragnhildur gerir ekkert af þessu. Hún setur peningana í banka eða geymir þá undir koddanum þangað til hún fjárfestir í gáfulegu fyrirtæki sem mun skila methagnaði á komandi árum.

myndasögur

Pondus

Eftir Frode Överli



Gelgian

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Pú og Pa

Eftir SÖB



Kjölturakkar

Eftir Patrick McDonnell



Barnalán

Eftir Kirkman/Scott



HONDA-GÓÐ TILBOÐSSPRENGJA



**KOMDU STRAX
TAKMARKAÐ
FRAMBOÐ**



Pú gerir alltaf góð kaup í Honda en nú gefst tækifæri, í skamman tíma, til að fá Honda á enn betra verði en áður. Pú þarft ekki að velja á milli tækni, rýmis og verðs vegna þess að Honda hefur þetta allt saman í einum pakka. Byrjaðu árið með því að spara við kaup á nýjum bíl. Komdu strax og sjáðu hvað þú færð í afslátt eða aukahlutapakka.

honda.is

BERNHARD
Vatnagarðar 24-26 • Sími 520 1100
www.bernhard.is

RISAUÚ

BÍLMAGNARAR
BÍLHÁTALARAR
BÍLTÆKI

SJÓNVARPSTÆKI
MYNDAVÉLAR
FERÐATAÆKI

MAGNARAR
GEISLASPILARAR
ÍSSKÁPAR

MYNDBANDSTÆKI
KAFFIVÉLAR
ÖRBYLGJUOFNAR
BRAUÐRISTAR

ELDAVÉLAR
UPPPVOTTAVÉLAR
HRAERIVÉLAR

SAMLOKUGRILL
RYKSUGUR
VÖFFLUJÁRN
PRÁÐLAUSIR SÍMAR
HÁFAR

STRAUJÁRN
BLANDARAR
REIKNIVÉLAR
RAKVÉLAR

CASIO

 Lenco
AUDIO-VIDEO

NAD

KENWOOD

PHILIPS

SuperTech

UNITED

BEKO

 DeLonghi

elna

exido

ide line

Melissa

TecnoWind

 Bauknecht

 Bompani

GeneralFrost

 INDESIT

VESTFRØST

 Whirlpool

HÁTALARAR

HEYRNARTÓL

HLJÓMBORÐ

ÚTVÖRÞ

MEIRA EN 700
VÖRUTEGUNDIR MEÐ
ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

TSALLA

ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR

DVD SPILARAR

MP3 SPILARAR

PLASMA SJÓNVÖRÞ

LCD SJÓNVÖRÞ

SÍMAR

HLJÓMBORÐ með allt að 70% afslætti
POTTAR og PÖNNUR með 30-50% afslætti
Amerískir KÆLISKÁPAR með miklum afslætti
NAD HLJÓMTÆKI með allt að 70.000 kr. afslætti
Philips SJÓNVÖRÞ með miklum afslætti
Vestfrost FRYSTIKISTUR frá kr. 19.995

NOKKUR VERÐDÆMI

Whirlpool 1400sn ÞVOTTAVÉL: Áður 64.995 – Nú kr. 39.995

Philips HEIMABÍÓ: Áður kr. 59.995 – Nú kr. 44.995

Indesit UPPPVOTTAVÉL: Áður kr. 79.995 – Nú kr. 44.995

Whirlpool 168sm KÆLISKÁPUR: Áður kr. 59.995 – Nú kr. 49.995

Whirlpool UPPPVOTTAVÉL: Áður kr. 69.995 – Nú kr. 54.995

TAKMARKAÐ MAGN

Fyrstur kemur – fyrstur fær!

Opið laugardaginn 7. janúar 10-18

Opið sunnudaginn 8. janúar 12-18



Heimilistæki

SÆTÚNI 8 • SÍMI 569 1500 • www.ht.is



THE TALLIS SCHOLARS Syngur í Langholtskirkju á tvennum tónleikum um næstu helgi.

Einn fremsti kór heims

Breski kammerkórinn The Tallis Scholars, sem er talinn einn af fremstu kórum heims, heldur tvenna tónleika í Langholtskirkju um næstu helgi.

The Tallis Scholars hefur í yfir þrjú áratugi sérhæft sig í tónlist endurreisnartímans og nýtur gífurlegra vinsælda um allan heim fyrir einstaklega vel samhæfðan og blæbrigðaríkan söng.

Fyrri tónleikar kórsins hér á Íslandi verða haldnir í Langholtskirkju 7. janúar kl. 17. Þá flytur kórinn verk eftir bresk tónskáld, m.a. William Byrd og Thomas Tallis.

Á seinni tónleikumunum, sem verða 8. janúar kl. 20, verður m.a. flutt Missa L'homme armé eftir Josquin des Prez og hið margfræga Miserere eftir Gregorio Allegri.

Á seinni tónleikumunum kemur einnig fram kammerkórinn Carmina, sem sérhæfir sig í flutningi endurreisnartónlistar og hefur fengið frábæra dóma fyrir söng sinn. ■



Af betlurum og bófum

LEIKLIST

SÚSANNA SVAVARSDÓTTIR

Túskildingsóperan

Þjóðleikhúsið

Höfundar: Bertold Brecht og Kurt Weill
Þýðandi: Davíð Þór Jónsson
Leikarar: Egill Ólafsson/Halla Vilhjálmsdóttir/Ólafía Hrönn Jónsdóttir/Katla Margrét Þorgeirsdóttir/Selma Björnsdóttir/Eline McKay/Margrét Kaaber/Ragnheiður Steindórsdóttir/Bjartmar Þórðarson/Hjálmar Hjálmarsson/Ólafur Steinn Ingunnarson/Baldur Trausti Hermannsson/Gísli Pétur Hinriksson/Ólafur Egill Egilsson/Atli Rafn Sigurðarson/Sigurður Skúlason.

Hljómsveit: Jóhann G. Jóhannsson/Sigurður Flosason/Jóel Pálsson/Ásgeir H. Steingrímsson/Sveinn Birgisson/Kjartan Hákonarson/Samúel Jón Samúelsson/Tatu Kantomaa/Matthías Stefánsson/Birgir Bragason/Pétur Grétarsson/Ólafur Hólm.

Leikmynd: Börkur Gunnarsson/Búnningar: Rannveig Gylfadóttir/Lýsing: Björn Bergsteinn Guðmundsson/**Myndvinnsla:** Gideon Kiers/Hljóðstjórn: Sigurður Bjóla/**Hljómsveitarstjóri:** Jóhann G. Jóhannsson/**Sviðshreyfingar og dansar:** Palle Dyrvall/**Aðstoðarmaður leikstjóra:** Jón Atli Jónsson/Leikstjóri: Stefán Jónsson.

Niðurstaða: Leikstjóranum hefur tekist að gera vandaða sýningu úr leiðindaverki.

Dreggjá mannblánsins í Lundúna-borg eru viðfangsefni Túskildingsóperunnar, jólasýningar Þjóðleikhússins, að þessu sinni. Tvær fylkingar takast á, annars vegar Peachum nokkur, eiginkona hans og dóttirin Polly, ásamt nokkru fylgihyski, hins vegar Makki hnífur, færasti ræningi Lundúna og hans verkamenn. Gleðikonur borgarinnar eru síðan á milli þessara fylkinga, ásamt lögreglunni.

Verkið hefst á því að Polly Peachum hefur látið sig hverfa af heimili foreldra sinna og gengið í það heilaga með Makka hnífi. Foreldrarinnar eru æfir og ákveða að koma Makka undir lás og slá þar sem hann skal dúsa þar til hann verður hengdur fyrir öll sín ill-



virki. Öll atburðarásin snýst síðan um að fá kauða hengdan.

Með fullri virðingu fyrir Bertold Brecht og öllum bakgrunni verksins, þá verður að segjast eins og er að þetta er óttalega þunnur þrettándi, innihaldslaus og langdregið og ólíklegt að því væri nokkurn tímann klúðrað á svið nema vegna þess að það er eftir BB. Makki næst, Makki sleppur, Makki næst aftur - og í bæði skiptin svikinn af gleðikonum - frekar snautlegt hugmyndaflug. Síðan eru áhöld um hvort Polly er lög-mæt eiginkona, eða hvort það er einhver Lucy, svaka flækja með fullt af endurtekningum. Einnig með fullri virðingu fyrir Kurt Weill, þá er tónlistin frekar leiðinleg utan tvö lög. Maður bíður dálítið eftir að hávaðanum linni í hvert skipti sem hún er spiluð.

Góðu fréttirnar eru hins vegar þær að sýningin er vel unnin - að mestu leyti - og hefði örugglega notið sín betur ef ekki væri verið að magna upp hávaðann með því að láta alla leikarana/söngvarana vera með hljóðnema krækta og límða á hausinn. Hávaðinn varð á köflum óþolandi. Í hvert sinn sem einhverri persónunni lá mikið á hjarta skullu örvilnunin og skapsmunirnin á áhorfandanum í hávaðsprengjum og nokkuð úti-

lokað að greina textann - verst lét þegar Makki hnífur missti stjórn á sér.

Þrátt fyrir þessa annmarka voru glettilega góð atriði í sýningunni. Fyrir það fyrsta er hún ákaflega vel sungin og alveg makalaust að hlýða á leikarana/söngvarana sveifla sér eftir síður en svo aðgengilegum laglínunum Weills - og það án þess að njóta þeirra forréttinda að standa eins og spýtukallar á sviðinu og syngja í hljóðnema. Makalausustu söngatriðin voru þó þegar Makki hnífur (Ólafur Egill Egilsson) söng á hvolfi, hangandi niður úr kaðli og þegar Polly (Halla Vilhjálmsdóttir) söng á meðan hún gerði gríðarlega erfiðar líkamsræktaræfingar. Bæði atriðin voru hreint frábær.

Eins og verða vill í söngleikjum eru persónurnar fremur einhliða týpur og þrátt fyrir persónugalleríð eru fáar persónur í hlutverkum sem skipta máli. Stjarna sýningarinnar er Ólafía Hrönn, sem leikur móður Pollyjar, hún gefur persónunni dýpt og eiginleika sem gera hana áhuga-verða og skemmtilega. Útkoman er karakter sem hægt væri að byggja heila sýningu á. Halla Vilhjálmsdóttir fer feykilega vel með hlutverk Pollyjar og er ljóst

að hér er á ferðinni ein af athyglisverðustu leikkonum yngstu kynslóðarinnar, hún hefur góða framsögn, flotta söngrodd og ótrúlegt vald á líkamanum. Ólafur Egill Egilsson skilaði Makka hnífi óaðfinnanlega, var síðlaust fól frá upphafi til enda og það var auðvelt að skilja hvers vegna hann var leiðtögninn í krimmahópnum. Egill Ólafsson var dálítið flatur og karakterlaus í hlutverki Peachums, eins og hann hefði ekki fundið karakterinn á æfingatímanum - en söng auðvitað óaðfinnanlega. Upphafsatríði sýningarinnar með Selmu Björnsdóttur var flott og hún hefði gjarnan mátt njóta sín meira í sýningunni, til dæmis fara með hlutverk Jennýjar. Að öðru leyti skiluðu leikararnir/söngvararnir sínu eins og til var ætlast. Ekkert of, ekkert van.

Leikmyndin er skemmtileg og hringsviðið nýtt vel til þess að skapa umgjörð utan um þær ólíku vistarverur sem leikritið gerist í. Búnningar voru ágætir, hæfilega sundurlausir fyrir stétt sem hefur engan stíl og öll tæknivinna vel af hendi leyst. Tónlistin var vel spiluð og flutt og niðurstaðan hlýtur að vera: Leikstjóranum hefur tekist að gera vandaða sýningu úr leiðindaverki.

VIÐ ERUM FLUTT

Erum flutt í glæsilegt húsnæði að Gylfaflöt 9 í Grafarvogi.

Sími 530 6000
www.limtrevirnet.is



Söludeildin Vesturhrauni, Garðabæ

Byggingasviðið Viðarhöfða



LimtréVirnet

ÁREIDANLEIKI - ÞJÓNUSTA - ÁRANGUR





fjórð... fólk
folk@frettabladid.is



JANÚAR Kiefer Sutherland fagnar nýja árinu hér á landi. Hann kom skömmu síðar fram í þætti Davids Letterman og lýsti gamlárskvöldinu hér sem geðveiki.



JANÚAR Jennifer Aniston og Brad Pitt segja veröldinni frá því að hjónaband þeirra sé orðið að engu og hafi þau nú ákveðið að skilja að borði og sæng. Skilnaðurinn verður ekki formlegur fyrr en í september. Grunar marga að Angelina nokkur Jolie eigi hlut að máli og hafi tælt til sín Brad við tókur á spennumyndinni Mr. and Mrs. Smith.



FEBRÚAR Mugison kom sá og sigraði á íslensku tónlistarverðlaunahátíðinni sem haldin var snemma í febrúar. Hlaut hann verðlaun fyrir bestu popplötuna, besta lagið, umslag ársins og sem vinsælasti flytjandinn.

JANÚAR

FEBRÚAR

MARS

APRÍL

MAÍ

JÚNÍ

JÚLÍ

ÁGÚST

SEPTEMBER

OKTÓBER

NÓVEMBER

DESEMBER



MARS Athafnamaðurinn Eyþór Guðjónsson hreppti aðalhlutverkið í nýrri kvikmynd eftir Eli Roth sem ber heitið Hostel. Er þetta fyrsta kvikmyndahlutverkið sem Eyþór hefur tekið að sér. Komu nokkrir íslenskir leikarar til greina í hlutverkið, svo sem Auðunn Blöndal og Rúnar Freyr Gíslason. Eyþór skaut þeim öllum ref fyrir rass og hreppti rulluna.

FEBRÚAR Réttarhöldin yfir Michael Jackson hefjast í Kaliforníu í Bandaríkjunum. Er Jackson ákærður fyrir að hafa misnotað dreng kynferðislega. Hefur málið tekið mjög langan tíma og dregst enn frekar á langinn á árinu 2005.

MARS Tom Cruise og Katie Holmes tilkynna að þau séu saman. Það á eftir að verða umfjöllunarefni slóðurblaðanna næstu mánuðina. Cruise mætir til Oprah Winfrey og hoppar á húsgögnunum þegar hann tilkynnir henni og umheiminum að hann sé ástfanginn upp fyrir haus.

APRÍL Kvikmynd Dags Kára, Voksne Menneske, er valin til sýninga á hinu virtu kvikmyndahátíð í Cannes í Frakklandi. Verður hún sýnd í svokölluðum Un Certain Regard-flokk, en í þann flokk eru einungis valdar um tuttugu kvikmyndir sem þykja sérstaklega athyglisverðar, hvaðanæva úr heiminum.



MAÍ Sjötta og seinasta myndin í Star Wars-seríunni er frumsýnd. Myndin, sem nefnist Revenge of the Sith, verður aðsóknarmesta mynd ársins og er lofuð í hástera af gagnrýnendum víða um heim.

JÚNÍ Clint Eastwood boðar komu sína hingað til lands en hann ætlar að nota svartar fjörur á Suðurnesjum sem töku- stað fyrir kvikmyndina sína, Flags of our Fathers. Duran Duran heldur tónleika í Egilshöll við mikinn fögnuð gamla aðdáenda sem fylla húsið. Stemmaingur er rosaleg og gömlu popparnir standa svo sannarlega fyrir sínu.



Hvað bar hæst á árinu 2005?

Árið 2005 var viðburðarríkt í afþreyingariðnaðinum hér heima sem erlendis. Skilnaðir og óvænt pör, frægir gestir og uppákomur sem líða seint úr minni einkenndu þetta ár sem gárungarnir hafa nefnt Clint-(f)árið.

JÚLÍ Michael Jackson er sýknaður af ákæru um kynferðislegt ofbeldi gagnvart ungum dreng. Aðdáendur hans um allan heim fagna en orðspor söngvarans fellur hratt hjá almenningi. Ekki ósvipað og sölutölurnar á plötunum hans.



JÚLÍ Harrison Ford stoppar hér eina nótt og tryllir ungar sem eldri meyrjar á börum Reykjavíkur með fótafimi sínu. Engin kemst þó í náin samskipti við Hollywood-hetjuna. Rapparnir Snoop Dogg leikur fyrir Íslendinga og býður í partí. Hann segist elska Ísland en honum þykir víst vænt um allar þjóðir.



ÁGÚST Clint Eastwood mætir á klakann ásamt fríðu föruneyti. Mestur er áhuginn á Ryan Phillippe sem leikur lausum hala og Reykjavíkurmeyjarar halda vart vatni yfir þessum snoppufriðu drengjum. Karl-peningur Reykjavíkur líkir þessu við ástandið á tímum seinni heimstyrjaldarinnar. Cameron Diaz birtist öllum að óvörum í Leifsstöð og skoðar sig um í borginni. Smástímið Rob Schneider kemur og kynnir mynd sína European Gigolo. Myndin er leiðinleg en stjarnan skemmtir landanum á Rex. Jón Ólafsson og Hildur Vala opinbera ást sína en þetta Idol-par veur ekki mikla hrifningu hjá aðstandendum keppinnar. Allt fer þó vel að lokum.

SEPTEMBER Clint Eastwood hrópar „klippa“ í síðasta skipti og hópurinn hverfur af landinu. Allt lítur vel út eftir tókurnar sem vöktu mikla athygli. Kvikmyndin Strákarnir okkar er frumsýnd en í ljós kemur að gallað eintak var notað á frumsýningu.

SEPTEMBER Ofurfrýrsætan Kate Moss fær á baukinn í fjölmöldum þegar myndir birtast af henni sniffandi kókaín. Fyrir vikið missir hún fjölda auglýsingasamninga og orðspor hennar bíður hnekkji. Hún skráir sig í meðferð og hættir með dópistanum Pete Doherty þar sem hann hefur yfirmáta slæm áhrif á hana.

OKTÓBER Baltasar Kormákur tilkynnir að hann muni sjálfur leikstýra Mýrinni en upphaflega var gert ráð fyrir að Reynir Lyngdal myndi taka það að sér. Októberbófest hefst með pompi og prakt en tilkynnt er að Tarantino muni sækja landið heim vegna frumsýningar Hostel, hryllingsmyndar sem hann framleiðir en Íslandsvinurinn Eli Roth er í leikstjórnastólnum.

NÓVEMBER Ofurparið Nick Lachey og Jessica Simpson skilja eftir einungis tveggja ára hjónaband. Að þeirra sögn skilja þau sem góðir vinir.

DESEMBER Grínleikarinn góðkenni Richard Pryor fellur frá. Pryor hafði barist við MS-sjúkdóminn lengi vel en varð að láta í minni pokann að lokum. Spjallþáttastjórnandinn Johnny Carson yfirgefur einnig þennan heim.

JÚNÍ Sjötta bókin um galdratrákinn Harry Potter kemur út og rýkur bókin út eins og heitar lummur. Tilkynnt er að höfundurinn J.K. Rowling, muni hefjast handa við seinustu bókinu eftir áramót.



OKTÓBER Breski Leikarinn Daniel Craig er valinn til þess að leika ofurjónsann James Bond í næstu myndinni um kappann. Mun myndin heita Casino royale. Erfiðlega hefur hins vegar gengið að fá mótleikkonu á móti Bond. Hafa Angelina Jolie, Sienna Miller og Scarlett Johansson allar hafnað hlutverkinu.



NÓVEMBER Quentin Tarantino mætir á klakann ásamt Eli Roth gagnert til að kynna hryllingsmyndina Hostel þar sem Eyþór Guðjónsson leikur eitt aðalhlutverkanna. Tarantino fellur kylliflatur fyrir landi og þjóð og tilkynnir að hann muni sækja landið aftur heim í bráð. Hann heimsækir forsetann og lætur vígja sig sem víking. Hljómsveitin White Stripes heldur magnaða tónleika í Laugardagshöllinni. Sigur Rós heldur líklega sína bestu tónleika fyr og síðar.



DESEMBER Kiefer Sutherland sækir landann aftur heim í annað skiptið á einu ári. Nú er hann með rokkhljómsveitina Rocco and the Burden með sér sem heldur tónleika á Nasa. Tarantino býður í kung fu-partí og heldur mikið teiti á Rex. A Little Trip to Heaven er frumsýnd en þar leikstýrir Baltasar Kormákur Hollywood - stjórnunum Forest Whitaker og Juli Stiles.





ÚTSALAN ER HAFIN
40% afsláttur af öllum vörum



HUGSADU STÓRT
SMÁRA **BÍÓ** Sími 564 0000

JÓLAMYNDIN 2005
 ★★★★★
 - Toronto Sun

„Persónurnar eru trúverðugar og leikurinn í flestum tilvikum fyrsta flokks“... Bítasar finnir smjúgróttinn af Hollywood!
 ★★★★★
 - Dori DNA - DV

20% afsáttur af miðaverði fyrir viðskiptavinum KB banka

A LITTLE TRIP TO HEAVEN
 Stórkostleg ævintýramynd frá meistara Terry Gilliams byggð á hinum frábæru Grimms ævintýrum með Matt Damon og Heath Ledger í aðalhlutverkum

Sýnd kl. 2, 4, 6, 8 og 10
Lúxus kl. 2, 4, 6, 8 og 10 B.i. 14 ára

★★★ 1/2 - MMJ Kvikmyndir.com
 ★★★★★ - Topp5.is

DRAMMALANDIÐ
 Sýnd kl. 2, 4 og 6 **ÍSLENSKT TAL**

the family stone
 Yndisleg jólamynd fyrir alla fjölskylduna
 Sýnd kl. 3.20, 5.40, 8 og 10.20

THE ICE HARVEST
 Sýnd kl. 8 og 10 B.i. 16 ára

Dolby SDDS IEX BÍÓ.is - allt á einum stað

REGNBÖGINN Sími 551 9000

JÓLAMYNDIN 2005
 ...áhugaverð og fágúð kvikmynd sem veitir ferskum straumum inn í íslenska kvikmyndagerð
 ★★★★★
 - HJ MBL

„líklega besta kvikmyndatönlust Íslendinga til þessa“
 VG - Fréttablaðið

20% afsáttur af miðaverði fyrir viðskiptavinum KB banka

A LITTLE TRIP TO HEAVEN
 Stórkostleg ævintýramynd frá meistara Terry Gilliams byggð á hinum frábæru Grimms ævintýrum með Matt Damon og Heath Ledger í aðalhlutverkum

Sýnd kl. 3, 5, 7, 9 og 11 B.i. 14 ára
 Sýnd kl. 3, 5.30, 8 og 10.30 B.i. 12 ára

400 kr. í bíó! Gildir á allar sýningar merktar með rauðu

JUST FRIENDS
 Ryan Reynolds amy smart
FETTASTI GRÍNSMELLUR ÁRSINS!
 Sýnd kl. 3, 6, 8 og 10

the family stone
 Sýnd kl. 8 og 10.20

DRAMMALANDIÐ
 Sýnd kl. 3 og 6 **Íslenskur texti**

- bara lúxus Sími 553 2075

A LITTLE TRIP TO HEAVEN
 Stórkostleg ævintýramynd frá meistara Terry Gilliams byggð á hinum frábæru Grimms ævintýrum með Matt Damon og Heath Ledger í aðalhlutverkum

Sýnd kl. 2, 4, 6, 8 og 10
 Sýnd kl. 8 og 10 kl. 14

KING KONG
 Sýnd kl. 6 og 10 kl. 12

JÓLAMYNDIN Í ÁR
DRAMMALANDIÐ
 Sýnd kl. 2 og 4 kl. 14

TILBOÐ Á Fyrstu sýningar dagsins - Aðeins 400kr!
 ATH: Sýningar merktar með rauðu

FRÉTTIR AF FÓLKI

Áramótaheit Sienna Miller er að hætta að reykja en leikkonan býrjaði ung á þeim ósið. „Ég ætla að reyna að hætta að reykja. Önnur áramótaheit? Að vinna vel, að læra, að ferðast, að eiga smá frí fyrir sjálfa mig og kannski að fara til Inlands,“ sagði hún. „Ég býst við að það sem allur heimurinn myndi óska sér saman er



að fólk myndi hætta að berjast.“

Þreska fegurðardísins Naomi Campbell neitar því alfarið að hafa nokkurn tíma farið í lýtaaðgerð. Hún segir ástæðuna fyrir góðu útliti sínu vera þá að hún drekkur ekki, hreyfir sig daglega og einnig þakkar

hún eþiópískum uppruna sínum og góðum genum. „Ég hugsa bara vel um líkamann. Ég drekk ekki og ég hreyfi mig í tvo tíma á dag,“ sagði hún. „Ég sé mig ekki sem stórglæsilega manneskju og ég þoli ekki þegar fólk segir að ég hafi farið í lýtaaðgerð eða fitusög. Amma mín gaf mér frábær gen og hún sjálf er varla með eina hrukku.“



Brad Pitt hefur gefið 40 sérstök rúm til fórnarlamba jarðskjálftans í Pakistan. Rúmin eiga að hjálpa þeim sem urðu svo illa úti í hamför- unum að þeir geta ekki gengið og gætu fengið legusár ef ekki væri fyrir rúmin. „Þessi rúm hreyfast til hliðar



og upp og niður. Þetta auðveldar hjúkrunarfólkinu að snúa sjúkling- unum,“ sagði Syed Fazle Hadi, læknir á spítala í Pakistan.

Klarinettkonsert í efsta sæti

Klarinettkonsert í A-dúr eftir austurríska tónskáldið Wolfgang Amadeus Mozart er hans besta verk samkvæmt nýlegri könnun. Var könnunin gerð í tilefni þess að á næstunni verða 250 ár liðin frá fæðingu þessa mikla tónskálds. Í öðru sæti lenti Requiem, í því þriðja varð píanókonsert númer 21 og þar á eftir kom Brúðkaup Fígarós. 103 þúsund hlustendur útvarpsstöðvarinnar Classic FM í Austurríki tóku þátt í könnuninni. „Tónlist Mozart hefur náð til fleira fólks í áramna rás heldur en tónlist nokkurs annars fyrr og síðar,“ sagði Darren Henley, framkvæmdastjóri stöðvarinnar.

Klarinettkonsertinn var samin aðeins tveimur mánuðum áður en Mozart lést, haustið 1791. Daginn sem Mozart lauk við konsertinn skrifaði hann í bréfi til eigin konu sinnar að hann hefði spilað tvo billjardleiki, reykt tóbak í pípu, pantað svart kaffi og síðan lokið við tónverkið.



MOZART Austurríska tónskáldið lauk við klarinettkonsertinn tveimur mánuðum fyrir dauða sinn.



CRANSHAW OG VAUGHN Patrick Cranshaw og Vince Vaughn við frumsýningu myndarinnar Old School árið 2003.

Cranshaw látinn

Patrick Cranshaw, sem var líklega þekktastur fyrir hlutverk Blue í gamanmyndinni Old School, er látinn, 86 ára að aldri.

Með aðalhlutverk í Old School fóru Luke Wilson, Will Ferrell og Vince Vaughn. Cranshaw starfaði sem leikari í tæp fimmtíu ár og lék lítil hlutverk í myndum á borð við Bonnie and Clyde, Herbie: Fully Loaded og Hudsonucker Proxy eftir Cohen-bræður.

Imagine besta lagið

Lagið Imagine eftir John Lennon hefur verið valið besta lag allra tíma af breskum útvarpshlustendum. Sjö þúsund hlustendur útvarpsstöðvarinnar Virgin tóku þátt í könnuninni. Lennon sló út Bítalöggin Hey Jude og Let it Be sem lentu í öðru og þriðja sæti. Í því fjórða var One með U2 og þar á eftir kom Angels með Robbie Williams.

Bítalarnir áttu 33 lög á lista yfir 500 bestu lögin. Á eftir þeim komu The Rolling Stones með sautján lög og U2 með fimmtán. David Bowie og Queen áttu fjórtán lög hvor. James Blunt var hæsti nýliðinn. Komst hann í tíunda sætið með lagið sykursæta You're Beautiful.

Ben Jones, útvarpsmaður hjá Virgin, sagði það vel við hæfi að Lennon væri í efsta sæti listans þegar 25 ár eru liðin frá dauða hans. „Lögin sem hann samdi, sérstaklega þau sem hann gerði með Paul McCartney, eru líklega mesta útlutningsvara Bretlands og hann á augljóslega fastan sess í hjörtum landsmanna,“ sagði Jones.



JOHN LENNON Bítillinn fyrirverandi á besta lag allra tíma samkvæmt könnuninni.

BESTA LAG ALLRA TÍMA

1. Imagine	John Lennon
2. Hey Jude	Bítalarnir
3. Let it Be	Bítalarnir
4. One	U2
5. Angels	Robbie Williams
6. Bohemian Rhapsody	Queen
7. Stairway to Heaven	Led Zeppelin
8. Every Breath You Take	The Police
9. Hotel California	The Eagles
10. You're Beautiful	James Blunt

TVÖ - BÍÓ **LAUGARÁS BÍÓ** **ÓDYRT Í BÍÓ KR. 400**

BROTHERS GRIMM
 ATH. SÝND KL.2

FETTASTI GRÍNEMELLUR ÁRSINS!
JUST FRIENDS
 Ryan Reynolds amy smart
 ATH. SÝND KL.2

JÓLAMYNDIN Í ÁR
DRAMMALANDIÐ
 ATH. SÝND KL.2

TILBOÐ Á Fyrstu sýningar dagsins - Aðeins 400 kr.

Reyndi að hafa áhrif á valið

Forseti Frakklands, Jacques Chirac, stendur frammi fyrir pólitískri niðurlægingu eftir að upp komst að hann hafði reynt að hafa áhrif á leikaravalið í nýjustu mynd Rons Howard, DaVinci lyklinum. Howard upplýsti um þetta í viðtali á dögnum. Samkvæmt Howard áttu hann og framleiðandi myndarinnar, Brian Grazer, um klukkustundir langan fund með Chirac þar sem hann lýsti því yfir að franska leikkonan Sophie Marceau væri kjörin í aðal kvenhlutverk myndarinnar, hlutverk formleifafræðingsins Sophie Neveu. Dóttir Chiracs er góð vinkona Sophie Marceau, sem gaf rausnarlega í kosningasjóð Chiracs í forsetakosningunum í Frakklandi árið 2002. Marceau hefur meðal annars leikið í kvikmynd Mel Gibsons, Braveheart sem og Bond-stúlku í The World Is Not Enough. Audrey

Tautou, sem lék aðalhlutverkið svo skemmtilega í kvikmyndinni Amelie, hrepti að lokum hnosið. Þá sagði Howard einnig frá því að Chirac hefði reynt að krefjast herra kaups fyrir leikarann Jean Reno sem leikur lögreglumanninn Bezu Fache í myndinni. „Þegar hann minnst á þetta skellti ég næstum upp úr. Sem betur fer vorum við þegar búnir að ná samningum við Reno“ sagði Howard. Talsmaður Chiracs hefur neitað þessum sögusögnum en viðurkennt að fundur hafi átt sér stað á milli Chirac og Howard.

Ron Howard var furðu lostinn á framkomu Frakklandsforseta.



Gleðilegt ár!
"THE LION THE WITCH AND THE WARDROBE"

ANISTON COSTNER MACLAINE RUFFALO
Rumor has it...
Byggt á sönnum orðrómi.

FILE OSKARSVERÐLAUNALEIKSTJÓRANUM PETER JACKSON
NAOMI WATTS JACK BLACK ADRIEN BRODY
KING KONG

ÁLFABAKKI	KEFLAVÍK	KRINGLAN
RUMOR HAS IT KL. 1.40-3.45-5.50-9-11.10 RUMOR HAS IT VIP KL. 9-11.10 CRONICLES OF NARNIA KL. 1-2-3-4-5-6-7-8-10-11.10 CRONICLES OF NARNIA VIP KL. 3-6 KING KONG KL. 6-8-11 B.I. 12 HARRY POTTER OG ELDBIKARINN KL. 3 B.I. 10 LITLI KJÚLLINN ísl. íal KL. 1	CRONICLES OF NARNIA KL. 6-9 KING KONG KL. 5.30 B.I. 12 JUST LIKE HEAVEN KL. 9 AKUREYRI RUMOR HAS IT KL. 6-8-10.30 CRONICLES OF NARNIA KL. 5-8 KING KONG KL. 10 B.I. 12	CRONICLES OF NARNIA KL. 11-2-5-8-10.10 KING KONG KL. 2-5.40-9-11 B.I. 12 JUST LIKE HEAVEN KL. 8 HARRY POTTER OG ELDBIKARINN KL. 11-2-5 B.I. 10 LITLI KJÚLLINN ísl. íal KL. 11-12.30

MORGUNBÍÓ 400 kr. MIÐAVERÐ Á ALLAR MYNDIR KL. 11 1.-3. JANÚAR Í SAMBÍÓUNUM KRINGLUNNI

ALFABAKKI (587 8900) KRINGLAN (588 0800) AKUREYRI (461 4666) KEFLAVÍK (421 1170)

FRETTIR AF FÓLKI

Hinn geðþekki dómari úr American-Idol og X-Factor, Simon Cowell, hefur sagt að hann ætli sér alls ekki að strengja nein áramótaheit. Cowell, sem

fyrir á árinu lenti í miklum deilum við framleiðendur American-Idol þáttanna, sér ekki tilganginn með því. „Af hverju ættri ég að strengja áramótaheit? Ekki

þarf ég að breyta neinu varðandi sjálfan mig. Ég er fullkominn eins og ég er.“

Sylvester Stallone er um þessar mundir að kvikmynda sjöttu myndina um boxarann Rocky Balboa. Herma fregnir að hann hafi boðið

Rapparin Eminem hefur tilkynnt að hann muni giftast fyrir

vöðvafjallinu Mr. T að endurverkja hlutverk boxarans Clubber Lang sem hann lék svo eftirminnilega í þriðju Rocky-myndinni. Mun Mr. T hafa hafnað þessu gylliboði og var Stallone að sögn mjög vonsvikinn yfir því.

verandi eiginkonu sinni, Kim Mathers, þann 14. janúar næstkomandi. Giftust þau í fyrsta sinn árið 1999 þegar ferill rapparans var að hefjast. Skildu þau einungis fjórtán mánuðum síðar. Þau búa nú um þessar mundir saman með dótturinni Hailie í glæsihýsi í Beverly Hills.

Að sögn nokk-urra vina leikkonunnar Nicole Kidman vill hún helst af öllu giftast söngvar-

anum Keith Urban áður en árið er liðið. Þessi 38 ára Ástrali hefur oft neitað því að hún sé í sambandi en nú virðist sem hún vilji ganga í það heilaga sem allra fyrst. „Hún vill gifta sig á undan Tom og Katie og það verður helst að vera á þessu ári,“ segja vinir leikkonunnar.

Sjarmörinn Tom Jones sleginn til riddara

Söngvarinn Tom Jones hefur verið sleginn til riddara af Elísabetu Englandsdrottningu. Slæst hann þar með í hóp þekkra tónlistarmanna á borð við Sir Paul McCartney, Sir Elton John og Sir Bob Geldof.

Sir Tom Jones er einn þekktasti söngvari heims. Á meðal helstu slagara hans eru Delilah, It's Not Unusual og Sex Bomb.

Jones fæddist 7. júní árið 1940 í bænum Pontypridd í Wales. Hann var skírður Thomas Jones Woodward og fékk fljótlega áhuga á söng. Hann hóf feril sinn árið 1963 í hljómsveitinni Tommy Scott and the Senators. Árið eftir tók hann upp listamanns nafnið Tom Jones og samdi við hljómplötufrirtækjafyrirbær Decca. Fyrsta smáskífulagið hans, Chills and Fever, náði litlum vinsældum en annað lag hans, It's Not Unusual, sló aftur á móti rækllega í gegn um allan heim.

Árið 1965 hitaði Jones upp fyrir The Rolling Stones, fór í tónleikaferðalag með Spencer Davis Group og söng titillag Bondmyndarinnar Thunderball, What's New Pussycat? Lokatóninn í því lagi var víst svo hár að Jones féll í yfirlid þegar verið var að taka lagið upp í hljóðverinu.

Vinsældir Tom Jones jukust smám saman og þótti hann afar skemmtilegur á sviði, sérstaklega í Las Vegas. Þar notaði hann nærföt, sem konur í ástarvímu höfðu kastað til hans upp á svið, til að þurrka svitann af enninu. Hefur þetta athæfi verið vörumerki hans allar götur síðan.

Jones flutti til Bandaríkjanna á áttunda áratugnum en á því tímabili dró nokkuð úr vinsæld-



TOM JONES Söngvarinn með stóru röðina á góðgerðartónleikum í Las Vegas árið 2004. Hann hefur verið sæmdur bresku riddaraorðunni.

um hans. Á seinni hluta níunda áratugarins átti hann góða endurkomu er hann söng sitt fyrsta topplag í áratug, A Boy From Nowhere. Fylgdi hann því eftir með Kiss, tókulagi frá Prince. Lagið jók vinsældir Jones til muna á meðal yngri kynslóðarinnar og síðan þá hefur hann náð að halda sér á toppnum. Meðal annars hefur hann gefið út dúett-plötuna Reload þar sem hið vinsæla Sex Bomb er að finna auk þess sem hann söng fyrir Bill Clinton, þáverandi forseta Bandaríkjanna, á aldamótafagnaði í Washington. Árið 2002 gaf hann svo út plötuna

Mr Jones með Wyclef Jean sem upptökustjóra.

Í maí í fyrra hélt Jones upp á 65 ára afmælið sitt með því að halda eftirminnilega tónleika í heimabæ sínum, Pontypridd.

Tom Jones kvæntist Lindu Trenchard árið 1957, einum mánuði áður en þau eignuðust son sinn. Þau hafa verið saman allar götur síðan. „Ein ástæðan fyrir því að við munum aldrei hætta saman er sú að ef menn kvænast oftar en einu sinni gæti orðið vandamál að velja hjá hverri á að hvíla í kirkjugarðinum,“ sagði Jones í viðtali árið 2002. ■

Skrifstofuvörur – á tilboði í janúar 2006



Þú ert í góðum höndum þar sem fagmennirnir vinna með þér
Katrín Edda Svansdóttir
- sölumaður í þjónustuveri RV

329 kr



Gatari 2ja gata með kvarða

198 kr



Mopak ljósritunarpappír 500 blöð í búnti

138 kr



Bréfabindi A4 8cm kjölur

Rekstrarvörur

- vinna með þér

Réttarhálsi 2
Sími: 520 6666
www.rv.is



Ljónaveisla

Stökktu strax á ljónið á einstöku tilboði

Komdu strax.
Takmarkað
framboð



www.peugeot.is

Frábært innlegg í sparnaðarmarkmið ársins: Þú getur sparað stórlega ef þú ert snar í snúningum NÚNA og nærð í þinn útvalda Peugeot á stórlækkuðu verði. Veldu frumlegasta, skemmtilegasta eða flottasta ljónið á veginum eða þá eiginleika sem þér þykja bestir. Peugeot hefur þá alla; glæsilegan stíl, hugvitsamlega hönnun, fjölbreytta tækni og frábæra aksturseiginleika. Ótrúlega mikið fyrir ótrúlega lítið. Þú kemur og setur saman þinn pakka í þinn útvalda Peugeot og við semjum um verðið. Betra boð gerist varla.



PEUGEOT

BERNHARD

BERNHARD ehf. • Vatnagarðar 24-26 • Sími 520 1100

Umboðsaðilar:

Reykjanesbær, **Bílavík** sími 421 7800 • Akranes, **Bilver** sími 431 1985
Akureyri, **Höldur** sími 461 6020 • Vestmannaeyjar, **Bragginn** sími 481 1535

ÚR BÍÓHEIMUM

Í hvaða kvikmynd hljómaði þessi setning:
**„I haven't got time for this Mickey Mouse
 bullshit.“**

Stansfeld úr kvikmyndinni Léon frá árinu 1994.
 SVAR:

dagskrá



VIÐ TÆKIÐ Þórarinn Þórarinnsson gerir upp við áramótauppgjör sjónvarpstöðvanna

Kryddsíld og misfyndnir brandarakallar

Það vissu það svo sem allir að Kryddsíldin á NFS yrði bragðdaufari en venjulega þar sem aðal stuðboltarnir, Davíð Oddsson og Össur Skarphéðinsson, voru gengnir úr skaftinu. Ég gaf mér það fyrirfram að Steingrímur J. Sigfússon myndi stela þættinum enda með kjöftugri og beittari mönnum. Það kom því skemmtilega á óvart að sjálfur forsætisráðherra, Halldór Ásgrímsson, stal senunni. Þarna var mættur sannur landsfaðir; yfirvegaður og ákveðinn en tókst samt að lauma bröndurum inn á réttum augnablikum. Félagi hans í ríkisstjórninni, Geir H. Haarde, virtist hins vegar skorta allt adrenalín. Hinn nýliðinn við borðið, Ingibjörg Sólrún Gísladóttir, náði sér heldur ekki á flug en setti

líklega met í frammiköllum í umræðuþætti í sjónvarpi. Hún mátti sín ekki mikils í karlagerinu en það segir auðvitað meira en mörg orð um það hversu aftarlega við sitjum á jafnréttismierinni að aðeins ein kona sat við þetta borð þar sem tveir karlmenn stjórnðu umræðunum. Fréttastofa NFS gerði þessu ágæta fólki svo þann óleik að velja Davíð Oddsson mann ársins. Davíð mætti í viðtal í hliðarherbergi og fór á sínum alkunnu kostum. Það hlýtur að hafa verið pinlegt fyrir stjórnvaldaleiðtogana að fá þennan sambanburð þar sem yfirburðir Davíðs á kantinum voru vægast sagt áberandi. Hann er flottastur og fyndnastur. Hann hélt því líka vandlega til haga að hann

væri í raun enn aðalgaurninn þegar hann benti hróðugur á að hann væri aðalbankastjórnin í aðalbankanum á tímum þar sem bankarnir eru allt í öllu. Það er bara einn kóngur og hann heitir Davíð. Það var svo ólíkt meira stuð í áramótaannál NFS en Sjónvarpsins en fréttafólk NFS gekk stundum full langt í flippinu og þannig ætti Ingólfur Bjarni Sigfússon að hafa það í huga að þeir sem eru ekki fyndnir að eðlisfari ættu ekki að reyna að vera það í sjónvarpi. Hann þarf þó varla að hafa miklar áhyggjur af þessu þar sem starfsleysing hans hjá RÚV, þar sem hann mun fylla skarð Ólafs Sigurðssonar, gerir varla ráð fyrir því að hann þurfi að reyta af sér brandara.

▶ **22.25**
Spenna
 NJÓSNAEILDIN

▶ **21.15**
Spenna
 NUMBERS

▶ **21.30**
Lífisstíll
 FABULOUS LIFE OF

▶ **22.00**
Drama
 JUDGING AMY

▶ **20.40**
Íþróttir
 ÍÞRÓTTAMAÐUR ÁRSINS 2005

SJÓNVARPIÐ

2

SIRKUS

SKJÁREINN

SKJÁREINN

6.58 Ísland í bitíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi **9.35** Oprah **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.15** Grey's Anatomy

6.58 Ísland í bitíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi **9.35** Oprah **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.15** Grey's Anatomy

6.58 Ísland í bitíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi **9.35** Oprah **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.15** Grey's Anatomy

6.58 Ísland í bitíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi **9.35** Oprah **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.15** Grey's Anatomy

6.58 Ísland í bitíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi **9.35** Oprah **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.15** Grey's Anatomy

17.05 Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Allt um dýrin (19:25) **18.25** Tommi togvagn (11:26)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.55** Í finu formi 2005 **13.10** Eldsnögg með Jóa Fel **13.40** The Guardian **14.25** LAX **15.10** Extreme Makeover – Home Edition **16.00** Shin Chan **16.20** Töframadóurinn **16.40** He Man **17.05** Ginger segir frá **17.30** Töfrastígvælin **17.40** Bold and the Beautiful **18.05** Neighbours

18.30 Fréttir NFS **19.00** Veggfóður **20.00** Friends 5 (23:23) **20.30** Idol extra 2005/2006 **21.00** Laguna Beach (3:17) Önnur serían um krakkana á Laguna Beach. **21.30** Fabulous Life of (8:20) (Fabulous Life of: Tom Cruise) Í þessum frábæru þáttum er farið á bakvið tjöldin hjá stórstjórnum Tom Cruise. **22.00** HEX (14:19) Yfirnáttúrulegir þættir sem gerast í skóla einum í Englandi. Bönnuð börnum. **22.45** Fashion Television (10:34) Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tískuheiminum í dag.

17.55 Cheers – 9. þáttaröð **18.20** The O.C. (e)

18.00 Íþróttaspjallið **18.12** Sportið

18.30 Gló magnaða (32:52) (Kim Possible)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Íþróttamaður ársins 2005 Dagskrá í beinni útsendingu frá Grand Hótel í Reykjavík, þar sem lýst er kjöri íþróttamanns ársins.
21.15 Veronica Mars (14:22) Bandarísk spennuþáttaröð um unga konu.
22.00 Tíufréttir
 ▶ **22.25** Njósnaeildin (1:10) (Spooks) Breskur sakamálaflakkur um úrvallsveit innar bresku leyniþjónustunnar MI5 sem glímir meðal annars við skipulagða glæpastarfsemi og hryðjuverkamenn. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.35 The Simpsons (13:22)
20.00 Strákarnir
20.30 Jack Osbourne – Adrenaline Rush (3:3) **21.15** Numbers (7:13) (Tölur) Peningafalsarar ræna listakonu í því skyni að neyða hana til að aðstoða sig við að falska peningaseðla. FBI óttast að peningafalsaramir taki gíslnáttúra af lífi um leið og þeir hafa ekki lengur not fyrir hana en þeir hafa þegar myrt fimm manns. Bönnuð börnum. **22.00** Over There (10:13) (Á vígaslóð) Bönnuð börnum. **22.45** Crossing Jordan (18:21) (Réttarlæknirinn)

18.30 Fréttir NFS **19.00** Veggfóður **20.00** Friends 5 (23:23) **20.30** Idol extra 2005/2006 **21.00** Laguna Beach (3:17) Önnur serían um krakkana á Laguna Beach. **21.30** Fabulous Life of (8:20) (Fabulous Life of: Tom Cruise) Í þessum frábæru þáttum er farið á bakvið tjöldin hjá stórstjórnum Tom Cruise. **22.00** HEX (14:19) Yfirnáttúrulegir þættir sem gerast í skóla einum í Englandi. Bönnuð börnum. **22.45** Fashion Television (10:34) Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tískuheiminum í dag.

19.20 Fasteignasjónvarpið **19.30** The Grubbs (e) **20.00** Borgin mín **20.00** Þessu sinni verður leiðsögumaður Margrét Vilhjálmstöðir leikkona, en hún ætla að sýna áhorfendur uppáhaldsstaðina sína í Stokkholmi. **20.30** Allt í drasli **21.00** Innlit / útlit **22.00** Judging Amy Bandarískir þættir um lögmanninn Amy sem gerist dómarar í heimabæ sínum. Amy þarf að dæma í forræðisdeilu ungrar stulku þar sem að systur hennar finnst foreldrar þeirra ekki hæfir til þess að annast hana. **22.50** Sex and the City – 3. þáttaröð

18.30 Mótorsport 2005 (Mótorsport 2005) Ítarleg umfjöllun um íslenskar akstursíþróttir. Umsjónarmaður er Birgir Þór Bragason. **19.30** Íþróttamaður ársins 2005 Íþróttamaður ársins 2005 Íslandi. **20.40** Íþróttamaður ársins 2005 Sýnar rífa upp helstu afrek íþróttamanna á árinu sem senn er liðið. Þátturinn er í opinni dagskrá. **22.10** X-Games 2005 (X-Games 2005 – þáttur 8) Í aðalhlutverkum eru ofurhugar sem ekkert hraðast. Tilþrif þeirra eru í einu orði sagt stórkostleg.

23.15 Tíska og tónar **0.35** Dagskrárlök

23.30 Inspector Lynley Mysteries (B. bömum) **0.15** Mike Bassett: England Manager (B. bömum) **1.45** Veronica Guerin (B. bömum) **3.20** Numbers (B. bömum) **4.05** Deadwood **4.55** The Simpsons **5.20** Fréttir og Ísland í dag **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp TM

23.10 Friends 5 (23:23) (e) **23.35** The Newlyweds (22:30)

23.20 Jay Leno **0.05** The Handler (e) **0.50** Cheers – 9. þáttaröð (e) **1.15** Fasteignasjónvarpið (e) **1.25** Óstöðvandi tónlist

23.05 Ensku mörkin **23.35** Íþróttamaður ársins 2005

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ
6.00 Serendipity **8.00** I Am Sam **10.00** Last Orders **12.00** Hope Springs **14.00** Serendipity **16.00** I Am Sam **18.00** Last Orders **20.00** Hope Springs (Með vor í hjarta) **22.00** Plan B (Áætlan B) Gamanmynd um ekkjuna Fran Malone sem gerist leigumóðingi hjá mági sínum. Með því vonast hún til að laga afleita fjárhagsstöðu sína en málið er samt ekki svo einfalt. Bönnuð börnum. **0.00** Pennsylvania Miner's Story **2.00** Stranger Inside **4.00** Plan B (Bönnuð börnum)

OMEGA
 Dagskrá allan sólarhringinn.

E! ENTERTAINMENT
12.00 The E! True Hollywood Story **13.00** It's Good To Be **13.30** Fashion Police **14.00** Jackie Collins Presents **15.00** Jackie Collins Presents **16.00** 50 Biggest Celebrity Break-Ups **18.00** Kill Reality **19.00** Hot Love Gone Bad **19.30** Girls of the Playboy Mansion **20.00** The E! True Hollywood Story **21.00** 101 Craziest TV Moments **22.00** Celebrity Soup **22.30** Wild On Tara **23.00** Wild On **0.00** E! News **0.30** Gamineau Girls **1.00** Celebrity Soup **1.30** Wild On Tara **2.00** The E! True Hollywood Story

AKSJÓN
 Fréttátturinn Korter er sýndur kl.18.15 og endursýndur á klukkutíma fresti til kl. 9.15

ENSKI BOLTINN
14.00 Newcastle – Middlesbrough frá 2.1 **16.00** Bolton – Liverpool frá 2.1 **18.00** Birmingham – Wigan frá 2.1
19.50 Arsenal – Man. Utd. (b)
22.15 Fulham – Sunderland frá 2.1 Leikur sem fram fór í gær.
0.15 Everton – Charlton frá 2.1 **2.15** Dagskrárlök

ARSENAL vs. MAN.UTD

STÓRLEIKUR Í BEINNI KL. 19.50 Í DAG!

TRYGGÐU PÉR ÁSKRIFT Í SÍMA 800 7000, Á WWW.ENSKI.IS Eða Í NÆSTU VERSLUN SÍMANS.

VIÐ MÆLUM MEÐ...

Njósnaeildin (Spooks)

RÚV kl. 22.25

Úrvalssveitin glímur við glæpi

Leikararnir í Spooks



Í kvöld hefur göngu sína á nýjan leik í Sjónvarpinu geysivinsæll breska-málasýra sem heitir Spooks eða Njósnaeildin. Þættirnir fjalla um störf úrvalssveitar innan bresku leyniþjónustunnar MI5, sem glímur meðal annars við skipulagða glæpastarfsemi og hryðjuverkamenn. Þannig mætti segja að hér sé á ferð breski Örninn.

Þættirnir koma úr smíðu BBC og njóta mikilla vinsælda í Bretlandi enda er viðfangsefni þeirra mjög í umræðunni þar í landi eftir hryðjuverkaárásirnar sem áttu sér stað í Lundúnum í sumar. Í þessum fyrsta þætti af tíu í fjórðu þáttaröð springur einmitt sprengja á götumarkaði í Lundúnum og lendir úrvalssveitin í æsilegu kapphlaupi við klukkuna til þess að koma í veg fyrir að þúsundir gangandi vegfarenda bíði bana af völdum sprenginganna. Meðal leikenda eru Peter Firth, Rupert Penry-Jones, Anna Chancellor, Nicola Walker og Raza Jaffrey. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

TALSTÖÐIN FM 90,9

6.58 Ísland í bitíð. Samsent með Stöð 2
9.10 Allt og sumt

12.25 Fréttaviðtalið. 13.05 Bílaþátturinn e.
14.10 Hrafnáþing 15.10 Síðdegisþáttur Fréttastöðvarinnar 17.59 Á kassanum. Illugi Jökulsson.

18.30 Fréttir Stöðvar 2 19.00 Ísland í dag 19.30 Allt og sumt e. 21.30 Á kassanum e. 22.00 Síðdegisþáttur Fréttastöðvarinnar e.

0.00 Hrafnáþing Ingva Hrafnis e.

BYLGJAN FM 98,9

5.00 Reykjavík síðdegis. 7.00 Ísland í bitíð
9.00 Ívar Guðmundsson

12.00 Hádegisfréttir 12.20 Óskalahádeggi
Bylgjunnar 13.00 Bjarni Arason 16.00 Reykjavík síðdegis

18.30 Kvöldfréttir og Ísland í dag. 19.30 Þragi Guðmundsson - Með ástarkevju

RÁS 1 FM 92,4/93,5

6.30 Morguntónar 7.05 Morgunvaktin 9.05 Laufskálinn 9.40 Þjóðbrók 9.50 Morgunleikfimi 10.13 Sáðmenn söngvanna 11.03 Samfélagið í nærmynd 12.00 Fréttayfirlit 12.03 Hádegisútarvarp 13.00 Vilt og breitt 14.03 Útarvarpsagan 14.30 Miðdegistónar 15.03 Efnahagsmál – horft fram á veginn 16.13 Hlaupanótan 17.03 Viðsjá 18.00 Kvöldfréttir 18.25 Spegillinn

19.00 Vítinn 19.30 Laufskálinn 20.05 Sagan af Tristan og Ísól 20.44 Kvöldtónar 21.05 Uppáteningnum 21.55 Orð kvóldsins 22.15 Síðustu hetjumarnar 23.10 Frá Þjóðlagahátíð á Siglufirði

0.10 Útarvað á samtengdum rásum til morguns

ÚTVARP SAGA FM 99,4

8.00 Arnþrúður Karlsdóttir 10.00 Rósa Ingólfsdóttir 11.00 Bláhornið 12.25 Meinhornið 14.00 Kjartan Gunnar Kjartansson

15.00 Hildur Helga 17.00 Gústaf Nielsson 18.00 Meinhornið 19.00 Bláhornið 20.00 Arnþrúður Karlsdóttir 22.00 Rósa Ingólfsdóttir

23.00 Kjartan G. Kjartansson 0.00 Hildur Helga 2.00 Gústaf Nielsson 3.00 Rósa Ingólfsdóttir 4.00 Kjartan G. Kjartansson 5.00 Arnþrúður Karlsdóttir

RÁS 2 FM 90,1/99,9

6.05 Morguntónar 6.30 Morgunútarvarp Rásar 2 9.03 Brot úr degi

12.03 Hádegisútarvarp 12.20 Hádegisfréttir 12.45 Poppland 16.10 Síðdegisútarvað

18.00 Kvöldfréttir 18.24 Auglýsingar 18.25 Spegillinn 19.00 Sjónvarpsfréttir 19.30 Ungmennafélagið 20.30 Konsert 22.00 Fréttir 22.10 Rokkland

AÐRAR STÖÐVAR

FM 95,7 Effemm / Zúber tónlistarstöðin
FM 102,2 Útarvarp Latibær / Fjölskyldu útarvarp
FM 102,9 Lindín / Kristlegt efni
FM 96,7 Létt / Tónlist og afþreying
FM 105,5 Útarvarp Boðun / Kristlegt efni
FM 89,5 Kiss / Nýja bitíð í bænum
FM 88,5 XA-Radíó / 12 spora efni
FM 91,9 XFM / Tónlist og afþreying
FM 104,5 Radió Reykjavík / Tónlist og afþreying



20.10 Fréttir

KOMPÁS



7.00 Ísland í bitíð 9.00 Fréttavaktin fyrir hádeggi 12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/lþrótafréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádeggi-fréttaviðtal 13.00 lþróttir/lifstill

13.10 lþróttir – í umsjá Þors 13.10 lþróttir – í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. 14.00 Hrafnáþing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádeggi 18.00 Kvöldfréttir/Fréttayfirlit/lítarlegar veðurfréttir/lþrótafréttir/Kvöldfréttir NFS/Ísland í dag/Yfirlit fréttu og verðurs.

20.00 Fréttir

20.10 Kompás Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til mergjar. Eins og nafnið gefur til kynna verður farið yfir víðan völl og verður þættinum ekkert óviðkomandi.

21.00 Fréttir

21.10 48 Hours (48 stundir)(48 Hours 2005-2006) Bandarískur fréttaskýringarþáttur.

22.00 Fréttir

22.30 Hrafnáþing/Miklabraut Hrafnáþing er í umsjá Ingva Hrafnis Jónssonar og Miklabraut í umsjá Sigurðar G. Tómassonar.

23.15 Kvöldfréttir/Fréttayfirlit/lítarlegar veðurfréttir/lþrótafréttir/Kvöldfréttir NFS/Ísland í dag/Yfirlit fréttu og verðurs. 0.15 Fréttavaktin fyrir hádeggi 3.15 Fréttavaktin eftir hádeggi 6.15 Hrafnáþing/Miklabraut

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.15 Nordic Combined Skiing: World Cup Ruhpolding Germany 12.45 All sports: WATTS 13.00 Tennis: ATP Tournament Doha Qatar 16.30 Ski Jumping: World Cup Innsbruck 18.00 Football: Football World Cup Season News 18.15 Football: Football World Cup Season Legends 19.15 Football: Football World Cup Season Journeys 19.30 Boxing: WBO World Title Magdeburg 21.30 Rally: Rally Raid Dakar 22.00 All Sports: Daring Girls 22.15 Ski Jumping: World Cup Innsbruck 23.30 Rally: Rally Raid Dakar 0.00 Olympic Games: Olympic Torch Relay 0.15 All Sports: Casa Italia: Road to Torino 2006

BBC PRIME

12.00 Porridge 12.30 Butterflies 13.00 Monarch of the Glen 14.00 Balamony 14.20 Andy Pandý 14.25 Tweenies 14.45 Fimbles 15.05 Tikkabilla 15.35 Jeopardy 16.00 Home from Home 16.30 Ready Steady Cook 17.15 The Weakest Link 18.00 Doctors 18.30 EastEnders 19.00 Top Gear Xtra 20.00 Trouble At the Top Special 20.40 Days that Shook the World 21.30 The League of Gentlemen 22.00 Casualty 22.50 Holly City 0.00 Olga Korbut 1.00 Great Romances of the 20th Century 1.30 Great Romances of the 20th Century 2.00 Lab Rats

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 D-Day 13.00 D-Day 14.00 Most Amazing Moments 15.00 Most Amazing Moments 16.00 Most Amazing Moments 17.00 Most Amazing Moments 18.00 Storm Stories 18.30 Storm Stories 19.00 Hunter Hunted 20.00 Megastructures 21.00 Seconds from Disaster 22.00 Air Crash Investigation 23.00 Seconds from Disaster 0.00 Seconds from Disaster 1.00 Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos 12.30 Monkey Business 13.00 Big Cat Diary 13.30 The Snake Buster 14.00 The Life of Birds 15.00 Animal Precinct 16.00 Pet Rescue 16.30 Wildlife SOS 17.00 Amazing Animal Videos 17.30 The Planet's Funniest Animals 18.00 The Snake Buster 18.30 Monkey Business 19.00 Predator's Prey 19.30 Big Cat Diary 20.00 Predator's Prey 20.30 Predator's Prey 21.00 Animal Cops Detroit 22.00 Predator's Prey 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Vets 23.30 Animal Precinct 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Predator's Prey 1.30 Predator's Prey 2.00 The Snake Buster

CLUB

12.20 Inntertainment 12.45 Girls Behaving Badly 13.10 Fashion House 13.35 E-Love 14.00 It's a Girl Thing 14.30 Fantasy Open House 15.00 Weddings 15.30 Crime Stories 16.30 Design Challenge 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Paradise Seekers 18.15 Fantasy Open House 18.40 E-Love 19.05 Girls Behaving Badly 19.30 Weddings 20.00 Awesome Interiors 20.25 Cheaters 21.15 Sextacy 22.10 My Messy Bedroom 22.35 Women Talk 23.00 My Messy Bedroom 23.30 Staying in Style 0.00 Power Food 0.30 The Villa 1.25 Weddings 1.50 Inntertainment

Lokað í dag vegna talningar
Opnum á morgun með útsölu

ÚTSALA
15-50% afsláttur
Allar vörur í verslun á útsölu

opið virka daga 10-18 laugardaga 11-16 sunnudaga 13-16



BÆJARLIND 6
201 KÓPAVOGI
SÍMI 554 6300





HRÓSIÐ

...fær Gauji litli fyrir að gefa áramótaheit upp á báttinn.



FJÓRIR SPURÐIR ÁRAMÓTASKAUP SJÓNVARPSINS FÉKK MISJAFNAR VIÐTÖKUR

Hvernig fannst þér áramótaskaupið?



Búi Bentsen útvarpsmaður: „Mér fannst það bara alveg ágætt. Það átti auðvitað sína spreitti. Reyndar sá ég ekki alveg allt skaupið en það sem ég sá var bara fínt.

Björgvin Franz var nokkuð góður. Þetta tók reyndar smá dýfu þarna á tímabili en í heildina lítið var þetta bara nokkuð gott.“



Sölvi Blöndal tónlistarmaður: „Mér fannst það svona í meðallagi. Þessi áramótaskaup eru alltaf eins. Þetta er auðvitað bara hefð að horfa á þetta og maður tekur því bara sem kemur. Mér fannst þetta því hvorki gott né vont.“



Snæfríður Ingadóttir ritstjóri: „Skaupið var ágætt. Mér fannst tónlistartriðin skemmtileg. Björgvin Franz var mjög góður í þessum hlutverkum sínum en textarnir hefðu mátt vera betri. Svo fannst mér gleymast svo mörg atriði. Það hefði til dæmis mátt gera meira grín að Baugs málinu. Líka var ekkert minnst á Bobby Fisher og margt annað sem gerðist á árinu. Ég er því svona semi-sátt við heildarsvipinn á þessu.“



Sigrún Hjálmtýsdóttir (Diddú) tónlistarmaður: „Mér fannst það alveg frábært. Mér fannst það einstaklega vel heppnað og það var varla veikan punkt að finna á því. Atriðin voru yfirleitt mjög vel heppnað. Það var því bara einn stór allsherjar hlátur hjá mér og minni fjölskyldu. Ég var því bara virkilega sátt með skaupið í ár.“

1	2	3	4	5
6	7	8		
9	10	11		
12		13		
14				15
16		17		
18	19	20		
21				

LÁRÉTT

2 land 6 samþykki 8 efni 9 gubb 11 íþróttafélag 12 á undan 14 bátur 16 bardagi 17 fiskur 18 fálm 20 skyldir 21 ekki úti.

LÖBTRÉTT

1 dans 3 utan 4 baknaga 5 for 7 ákvörðun 10 karlfugl 13 horfa á 15 flink 16 á 19 í röð.

LAUSN

2 land 6 samþykki 8 efni 9 gubb 11 íþróttafélag 12 á undan 14 bátur 16 bardagi 17 fiskur 18 fálm 20 skyldir 21 ekki úti.

[VEISTU SVARID]

- 1 Ágústa Skúladóttir
- 2 261 milljón
- 3 Michelle Rodriguez

ÞÚ ERT SJÓNVARPSSTJÓRI Á



HORFÐU EINSOG PÉR SÝNIST!

ÍSLENSKAR FYRIRSÆTUR Á SUNDFÖTUM: ÁBERANDI Í NÝJU DAGATALI

Munúðarfullar og kynæsandi á Indlandi

Fjórar íslenskar fyrirsætur á vegum Eskimo Models sitja fyrir á sundfötum í nýju dagatali sem hefur verið gefið út fyrir indversku sjónvarpsstöðina Zoom sem er rekin af stærsta dagblaði Indlands, The Times of India. Dagatalið mun vera nokkurs konar indversk útgáfa af tímaritinu Sports Illustrated, þar sem þýska þökkagöngun Heidi Klum hefur verið einna best áberandi í gegnum árin. Sjónvarpsþáttur um myndatökurnar verður síðan sýndur á Zoom á næstunni.

Fyrirsæturarnar íslensku eru þær Heiða Rún Sigurdardóttir, Tinna Bergsdóttir, Eva Eiríksdóttir og Sigríður Hrönn Guðmundsdóttir. Í dagatalinu sitja einnig tvær indverskar stúlkur fyrir.

Myndirnar voru teknar af ljósmyndaranum Subi Samuel sem er einn sá færasti á Indlandi. Segir hann að á myndunum hafi hann reynt að fanga „bóhemíska útópiu“. „Mér finnst kvenlíkaminn afar fallegur og það að fá að taka þessar myndir á listrænan hátt var mjög krefjandi,“ segir Samuel í viðtali við The Times of India. Ber hann fyrirsætunni Heiðu Rún sérstaklega vel söguna, en hún er þekkt hér á landi úr auglýsingum fyrir Aloa Vera-skyr og Hagkaup. Einnig tók hún þátt í Ford-keppninni árið 2004, án þess þó að vera á meðal þeirra þriggja efstu. „Heiða Rún Sigurdardóttir lítur til dæmis frábærlega út á ströndinni. Ég reyndi að blanda saman fegurð og list og útkoman er bæði munúðarfull og kynæsandi,“ segir hann.

Þetta er í fyrsta sinn sem Heiða Rún situr fyrir vegna dagatals. „Þetta er skemmtilegasta myndataka sem ég hef nokkru sinni gert. Við vorum í fimm daga á skemmti-



HEIÐA RÚN SIGURDARDÓTTIR Heiða Rún fær góða dóma hjá hinum virta indverska ljósmyndara Subi Samuel fyrir frammistöðu sína í myndatöku vegna nýs sundfata-dagatals.

ferðaskipi og það voru teknar myndir á skipinu og á voðalega fallygri eyju í Indlandshafi sem heitir Goa,“ segir Heiða Rún, sem hefur dvalið á Indlandi undanfarna fjóra mánuði ásamt sjö öðrum íslenskum fyrirsætum. Búa þær saman í stóru húsi í Bombay þar sem Eskimo hefur verið með útibú síðan í ágúst í fyrra. „Þetta getur verið mjög skrautlegt á köflum og það er svoltið erfitt að búa með svona mörgum. Auðvitað koma upp rifrildi en þetta hefur samt gengið vel,“ segir Heiða Rún um sambúðina. Hún segir Indland vera mjög áhugavert land. „Þetta er allt öðruvísi en að vera annars staðar í fyrirsætubransanum og þetta er voðalega mikil lífsreynsla.“

Auk þess að sitja fyrir hefur Heiða leikið í nokkrum tónlistarmyndböndum fyrir indverska poppara. Bæði hefur hún komið þar fram sem fyrirsæta og sem dansari, en

hún er afar fær listdansari.

Aðspurð segist Heiða einnig stefna á að gera það gott í Bollywood á Indlandi, sem er stærsti kvikmyndabransi heimsins, enn stærri en Hollywood. „Ég er búin að tala við nokkra „próduðsara“. Þeir eru að leita að enskum hlutverkum og það gæti alveg komist í kring núna eftir áramótin. Maður er að prófa allt í bransanum þarna og það er mjög ánægjulegt. Það er óvænt hvað það er mikið að gera þarna og mikið fjölbreytni í gangi,“ segir hún. „Ég stefni á dansinn og leiklistina í framtíðinni og það er gaman að öðlast smá reynslu þarna.“

Heiða segist ekki ætla að flengjast á Indlandi því hún vilji víkka sjóndeildarhringinn enn meira. Býst hún við því að hefja leiklistarnám í London fyrr en síðar. Fyrst taka þó við enn frekari ævintýri í Austurlöndum fjær.

freyr@frettabladid.is

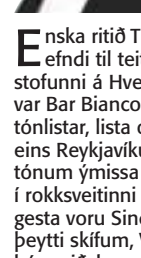
FRÉTTIR AF FÓLKI



Reynir Traustason, ritstjóri Mannlífs, fer mikinn á nýrri heimasíðu tímaritsins, mannlif.is, og stendur sig ekki síst vel í litlum óstaðfestum fréttamólum í anda Sandkorna sem hann skrifaði oft í DV þegar hann var blaðamaður þar. Reynir fullyrðir í einum slíkum mola að Illuga

Gunnarssyni, fyrrverandi aðstoðarmanni Davíðs Oddssonar, hafi verið boðið að taka við starfi framkvæmdastjóra Samtaka atvinnulífsins eftir að Ari Edwald hætti til þess að taka við starfi forstjóra 365 miðla. Starfið hefur þótt góður stökkpallur fyrir sjálfstæðismenn sem hyggjast hasla sér völl í stjórnmálum og því þykir það henta Illuga vel en hann stefnir að því að komast á þing í næstu alþingiskosningum.

Samkvæmt heimildum Reynis dvelur Illugi á óðali tengdafóður síns, Einars Odds Kristjánssonar alþingismanns á Flateyri og hugsar sinn gang og mun gefa svar sitt í byrjun vikunnar.



Enskari Ólafsson, ritstjóri The Reykjavík Grapevine efnadi til teitis á nýársnótt í Snókerstofunni á Hverfisgötu þar sem áður var Bar Bianco. Þangað mættu rjóni tónlistar, lista og tiskuliðs hundraðögens Reykjavíkur og skemmtu sér undir tónum ýmissa plötusnúða og hávaðans í rokkveitinni Singapore Sling. Meðal gesta voru Sindri Eldon, sem einnig beytti skífum, Viddi í Trabant, Jón Atli hárgreiðslumaður ásamt fleiri Hair Doctor-líðum, Hugleikur Dagsson og allir starfsmenn 12 Tóna. Grapevine veitti rausnarlega af bjór og mikil stemning var hjá mannskapnum. Paul Nikolov, aðstoðarrítstjóri Grapevine, var þó óvart barinn í höfuðið með gítar Henriks Björnssonar, söngvara Singapore Sling, og varð alblóðugur í framan. Hann tók þó afsökunarbeiðnina um að hafa verið ruglað saman við annan mann góða og gilda og tók atvikinu með miklum drengskap. Gitarinn er einnig við góða heilsu.



Tarantino heitur um áramótin

Bandarísku kvikmyndaleikstjórnir Quentin Tarantino og Eli Roth yfirgáfu landið í gær eftir vel heppnaða áramótaheimsókn. Þeir tóku hressilega á því á djammínu um áramótin en slökuðu á í Bláa lóninu í gær áður en þeir flugu til Bandaríkjana.

Þriggja mynda kung fu-bíóveisla Tarantinos í Háskólabíói á næst-síðasta degi ársins 2005 heppnaðist ákaflega vel og leikstjórnin stefnir ótrauður að því að gera bíóveislu af þessu tagi að föstum lið í kringum áramót á Íslandi. Þá eru hann og Ísleifur B. Þórhallsson þegar farnir að leggja drög að stærri bíóviðburði seinna á þessu ári og yrði þá líklega um að ræða tveggja til þriggja daga hátið í sumar eða haust.

Tarantino er kolfallinn fyrir landi og þjóð og var víst frekar leiður yfir því að geta ekki verið lengur en hans bíður kynningarvinna fyrir hryllingsmyndina Hostel sem verður frumsýnd í Bandaríkjunum og á Íslandi á föstudaginn. Tarantino mætir í spjallþátt Conans O'Brian í



BLAÐAMANNAFUNDUR Quentin Tarantino.

kvöld til þess að kynna myndina og það má fastlega reikna með því að hann komi Íslandsheimsókninni að við það tækifæri.

Það er ekki síst skemmtanálífð í Reykjavík sem hefur heillað Tarantino en að lokinni bíóveislunni á föstudag fór hann með föruneyti sínu á Kaffibarinn þar sem Baltasar Kormákur tók á móti hópnum. Þar hafði Tarantino orð á því að hann kynni sífellt betur við land og þjóð og að Íslendingar kynnu að koma vel fram við gesti sína.

Þrátt fyrir að hafa verið að framundir morgun var hópurinn árrisull og kominn á fætur í kringum ellefu á gamlársdag. Hópurinn fylgdist með flugeldasýningu íbúa höfuðborgarsvæðisins frá efstu hæð Perlunnar og Tarantino kveikti sjálfur í einni rakettu og skemmti sér konunglega. Tarantino og félagar slógu svo upp partí á Rex þar sem djammað var fram á nótt og komust færri að en vildu. Löng bíðröð myndaðist fyrir utan staðinn og þeir sem sluppu inn kepptust við að troðast inn á það svæði staðarins sem var afmarkað fyrir Tarantino og hans fólk.

- fgg/þþ

DV

Engilbert Runólfsson
Miðbæjarkóngur
með dóma fyrir
dóp, fjáarsvik og
vopnaburð

— Vill byggja verzlunarmiðstöð í miðbænum
— Var síðast í gæsluvarðhaldi 2002



þeirir þegar aðrir þegja!

INVASION
BYRJAR Í JANÚAR Á SIRKUS



JÓNSSON & LEWIS • JI.15

LOST MÆTIR X-FILES Í ÞESSUM FRÁBÆRU NÝJU ÞÁTTUM. MIKILL STORMUR
SKELLUR Á SMÁBÆ Í FLORIDA OG DULARFULL LJÓS SJÁST Á HIMNI.
BRÁTT GERAST YFIRNÁTTÚRULEGIR ATBURÐIR. EKKI MISSA AF ÞESSUM!

FYLGSTU MEÐ!



SIRKUS



SÍMANÚMÉR FRÉTTABLAÐSINS: 550 5000, fax: 550 5099 Rítstjórn: 550 5005, fax: 550 5006, ritstjorn@frettabladid.is
DREIFING: dreifing@posthusid.is Auglýsingaeild: auglysingar@frettabladid.is Veffang: visir.is

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR

SMÁUGLÝSINGASÍMINN ER 550 5000



BAKÞANKAR

KRISTÍNAR HELGU
GUNNARSDÓTTUR

Ást, friður og hamingja

Bólmaþörnin sem svifu í bleikri stjörnuþöku á milli rósóttra skýja fyrir rúmum þremur áratugum áttu sér einfalda drauma. Óskir þeirra miðuðust við fullkomna veröld góðviljaðra með milda framtíðarsýn. Þeim fannst sjálfgefið að hver einasti jarðarbrúni vaknaði að morgni dags með fögur fyrirheit, loforð um að leggja sitt af mörkum til að auka á ástina og sáldra yfir sig og allt um kring englaryki hamingju og friðar. Draumar þeirra gerðu þó aðeins ráð fyrir andlegri arðsemi og ekki græðgi, hatri og valdasýki. Því sveif þessi heimspeki naðvistanna inn í óraunveruleikann og fær endrum og sinnum góðlátlegt brot þeirra sem vita betur og telja sig þekkja sannleikann um lífið og mannlegt eðli.

ÓSKIR um ást, frið og hamingju á nýju ári fyrir alla heimsbyggðina verða því að teljast barnslegar væntingar þess sem á í sambands-erfiðleikum við raunveruleikann. Sá hinn sami gónir upp í stjörnuurnar um áramót og veltir fyrir sér hvort færri börn deyja vegna örþingdar á nýju ári en því gamla, hvort gjáin á milli ríkra og fátækra verði brúuð eða hvort í hana verði sprengt svartara hylðýpi, hvort ráðamenn veraldar dragi úr styrjaldarstússi, hvort leitinn að meiri hamingju sameinist leitinni að meiri tíma, hvort illvilji, fáfræði og heimska leysist upp í gæsku og visku - hvort ársins 2006 verði ávallt minnst sem ársins þegar allt breyttist.

SKÝJAGLÓPURINN liggur í fleti í upphafi árs og veltir fyrir sér hvar strikin liggja - strikin á milli góðs og ills, réttlætis og ranglætis, ástar og haturs, stríðs og friðar. Utanríkisráðherra segir að lykilatriðið sé að vera ekki vitlausu megin við það strik sem réttlætiskennd almennings sé. Hvernig mótast réttlætiskennd almennings? Má vera alveg upp þetta strik eða jafnvel dansa á því?

DRAUMÓRASEGGURINN, John Lennon, orti ljóð sitt „Ímyndaðu þér“ sem víða hefur verið bannað á öldum ljósvaka vestanhafs á styrjaldartímum þar sem það ku draga úr einbeitingu þjóða í hernaði. Í ljóðinu segir á þessa leið: Þú getur kallað mig draumóramann, en ég er ekki sá eini. Ég vona að þú sláist í hópinn einhvern daginn og þá verður heimurinn ein samfelld heild. Megi landsmenn finna ástina, friðinn og hamingjuna á nýju ári.

HVÍTA HÚSID / SIA - 5067



SIGURVEGARINN



- Gullna stýrið (ein eftirsóttustu bílaverðlaun heims)
- Besti erlendi bíllinn í Þýskalandi (rúmlega 90 þúsund bíleigendur völdu Octavia úr hópi 372 bifreiðategunda)
- Útnefndur fallegasti bíll í heimi (af alþjóðlegri dómnefnd með aðsetur á Ítalíu sem í voru gagnrýnendur, arkitekta og listamenn)
- Fallegasti bíll ársins 2005 í Tékklandi
- National Design Award (Alþjóðleg hönnunarverðlaun)
- Auto 1 verðlaun fyrir bestu verkfræðihönnunina
- Fjölskyldubíll ársins í Bretlandi
- Bíll ársins í Tékklandi
- Bíll ársins í Búlgaríu
- Bíll ársins í Bosníu-Herzegóvínu
- Bíll ársins í Litháen
- Bíll ársins í Serbíu og Svartfjallalandi
- Bíll ársins í Úkraínu
- Bíll ársins í Finnlandi
- Bíll ársins í Bretlandi

Skoda Octavia er sannkölluð listasmíð og bera ótal verðlaun fagmanna og bíleigenda um alla Evrópu glögg vitni um það. **1.000 nýir Skoda bílar voru keyptir á Íslandi á síðasta ári.**

Við óskum eigendum þeirra til hamingju, þeir hafa gert góð kaup. Ykkur hinum bjóðum við í reynsluakstur.

