skoðun 14

3 SÉRBLÖÐ
í Fréttablaðinu
Allt
Líkamsrækt og heilsa

Markverðir draumar
Sagan segir að mikið sé að marka drauma á nýársnótt.
allt 2

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
30. desember 2011
305. tölublað 11. árgangur
Sími: 512 5000

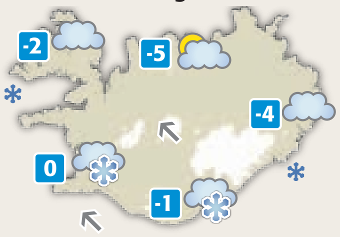
10 ÁRA 2001 - 2011
MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*
*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl - júní 2011

Bylting á Egilsstöðum
Þór Ragnarsson opnar herrafataverslun á Austurlandi.
fólk 30

Ofstæki gegn erfðatækni
Ræktun ORF Líftækni á erfðabreyttu byggi er örugg og hefur enga hættu í för með sér, segir Eiríkur Sigurðsson.
skoðun 15

Á leið til Svíþjóðar
Kristinn Steindórsson samdi við sænska félagið Halmstad.
sport 26

veðrið í dag



VAXANDI VINDUR af suðaustri og verða 10-18 m/s og snjókoma sunnan til en slydda eða rigning síðdegis. Úrkomulítið norðanlands. Dregur úr frosti um allt land.
VEÐUR 4

ALLIR FYRIR EINN Hjallabakki í Breiðholti var eins og fjallvegur yfir að líta í gærmorgun. Allir lögðust á eitt við að greiða götu samborgara sinna. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Snjórinn hægir á borgarlífinu

Allt tiltækt lið var í snjóhreinsun í Reykjavík í gær. 33 sentimetra snjódýpt var í höfuðborginni. Það er met í desember. Víða voru ökumenn í ógöngum. Jón Gnarr borgarstjóri lagði hönd á plóg. Áfram snjóar í dag.

UMFERÐ Daglegt líf á höfuðborgarsvæðinu fór nokkuð úr skorðum í gær eftir óvenjumikla snjókomu í fyrrinótt. Í Reykjavík mældist 33 sentimetra snjódýpt, sem er það mesta í desember síðan mælingar hófust á þriðja áratug síðustu aldar.

„Ég er búinn að ýta tíu bílum í dag og hef reynt að leggja mitt af mörkum,“ sagði Jón Gnarr borgarstjóri þegar rætt var við hann síðdegis í gær. Frá því fyrr um daginn hafði allur tiltækur mannskapur staðið í snjóhreinsun á vegum Reykjavíkurborgar.

Jón sagði borgina gera sitt besta til að ryðja götur bæjarins. „Fyrst sinnum við forgangsakstri og helstu samgönguæðum en við reynum líka að taka aðrar götur og göngustíga. Þetta er bara svo svakalega mikill snjór,“ sagði borgarstjóri.

> Þetta er bara svo svakalega mikill snjór.
>
> **JÓN GNARR** BORGARSTJÓRI

Björgunarsveitarmenn stóðu í ströngu. Einnig nutu fjölmargir aðstoðar samborgara sinna í ófærðinni. Sorphirða er komin nokkuð á eftir áætlun og er brýnt fyrir fólki að moka frá tunnum við hús sín.

Veðurstofan spáir áfram snjókomu í dag. Síðdegis hlýnar þó á öllu landinu og ofankoman breytist í slyddu. Útlit er fyrir rigningu á gamlársdag.

- gar, kóp / **sjá síðu 6**

Ráðherrum fækkar og unnið er að breytingum á skipan ráðuneyta:

Jón og Árni Páll á leiðinni út

STJÓRNMÁL Jón Bjarnason og Árni Páll Árnason munu yfirgefa ríkisstjórnina um áramótin, samkvæmt heimildum Fréttablaðsins. Breytingarnar verða kynntar þingflokkum stjórnarflokkanna í dag.

Ráðherrum mun fækka um tvo við þetta, þar sem aðrir verða ekki skipaðir í staðinn. Óljósara er hvað verður um þau verkefni sem nú er sinnt í efnahags- og viðskiptaráðuneytinu og sjávarútvegs- og landbúnaðarráðuneytinu.

Stefnt hefur verið að því að sameina iðnaðarráðuneyti og sjávarútvegs- og landbúnaðarráðuneyti í atvinnuvegaráðuneyti. Eins hefur verið stefnt að stofnun umhverfis- og auðlindaráðuneytis.

Þessar breytingar eru, samkvæmt heimildum Fréttablaðsins, ekki það langt á veg komnar að hægt verði að koma nýjum ráðuneytum strax á laggirnar. Aðrir ráðherrar munu líklega bæta verkefnum þeirra við sig tímabundið.

Stjórnarflokkarnir hafa átt í viðræðum við þingmenn Hreyfingarinnar um að verja stjórnina vantrausti og styðja í ákveðnum málum, gegn því að ná hluta stefnumála Hreyfingarinnar fram. Ekki hefur náðst niðurstaða í þær viðræður, en reiknað er með að þær haldi áfram á nýju ári.

- kóp / **sjá síðu 4**

Fólkið í landinu les Fréttablaðið

Prentmiðlakönnun Capacent Gallup.
18–49 ára á höfuðborgarsvæðinu.
Meðallestur á tölublað, júlí–sept. 2011.

Allt fyrir áramótin

Hattar, kórónur, gleraugu hálsfestar, glös, borðbúnaður, borðar, hengi, o.fl. o.fl.

Knöll, lúðrar, ýlur og innisprengjur í stykkjatali á smáhlutabar.

PARTÝ BÚÐIN
Faxafeni 11 • sími 534 0534
Opið til kl. 21 í kvöld

SPURNING DAGSINS

Daníel, verður þú með eintóma brandara frá því í fyrra?

„Já, ég var valinn fyndnasti maður Íslands 2011.“

Daníel Geir Moritz var valinn fyndnasti maður Íslands á þessu ári. Hann verður veislustjóri á nýársfagnaði á Hótel Borg á fyrsta degi næsta árs.

Aðframkomin sauðkind í Vestmannaeyjum aflífuð eftir að fossblæddi út um dularfullt gat á hálsi hennar:

Eyjalögreglan rannsakar banvæna árás á á

DÝR „Ég kom að fjárhúsinu upp úr hádegi og þar lá hún ein með opið sár á hálsi. Hún var á lífi en var að blæða út,“ segir Ólafur Týr Guðjónsson, bóndi í Vestmannaeyjum, sem var að gefa kindum kunningja síns á bænum Látrum í gær þegar hann kom að helsærðri á. Hann kallaði á lögregluna, sem kom á staðinn og aflífaði hana.

„Ég get auðvitað ekki fullyrt að þetta hafi verið dýrbítur, því það fennir í öll spor,“ segir Ólafur. Hann lýsir sárinu sem stórri holu vinstra megin á hálsi ærinnar, sem náði alveg inn í öndunarveg. Ekkert hafi verið rifið í kringum sárið. „Þegar ég tók í hana fann ég að það var allt laust inni í hálsinum, eins og holrúm,“ segir Ólafur.

Fyrir um það bil tveimur árum lagðist dýrbítur á heimalning á sunnanverðri Heimaey. Hann fannst aldrei, en lambið var skilið eftir með hálfétinn afturfót og þurfti því að aflífa það.

Kindin á Látrum var sú eina særða í fjárhúsinu. Ólafur telur þó að hún hafi verið úti þegar ráðist var á hana og hún gengið inn. „En það var óvenjulegt að sjá allar kindurnar inni eða við húsið. Venjulega eru þær úti á þessum tíma. Þær hafa sennilega verið að fylgjast með henni.“

Sökum mikils fannfergis var ógerlegt að sjá spor eða blóð í snjónum og því vill Ólafur ekkert fullyrða um málið. Greinilegt sé þó að annaðhvort hafi verið stungið eða bitið í hálsinn á kindinni. Lögreglan í Vestmannaeyjum rannsakar nú málið. Að hennar sögn er lítið sem ekkert vitað um hvað átti sér stað og nauðsynlegt að skoða hræið til að komast til botns í því. **- sv**

AÐFRAMKOMIN AF BLÓÐLEYSI Stuttu eftir að þessi mynd var tekin var ákveðið að aflífa kindina þar sem hún hafði misst svo mikið blóð. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR P. FRIÐRIKSSON

STRÆTÓ Strætó mun aka eftir laugardagsáætlun til 14 á gamlársdag.

Ekið til 14 á gamlársdag:

Strætó ekki ekið á nýársdag

SAMGÖNGUR Akstur strætisvagna á höfuðborgasvæðinu um helgina mun taka mið af frídögum helgarinnar. Á gamlársdag, laugardaginn 31. desember, verður ekið eftir laugardagsáætlun til klukkan 14 en þá hætta vagnarnir akstri.

Á nýársdag, sunnudaginn 1. janúar, falla ferðir strætisvagna niður með öllu. Frá og með 2. janúar verður akstur strætisvagna hins vegar með hefðbundnu sniði. **- mþl**

Borgin leitar manns til reynslu:

Pólskumælandi ráðgjafi ráðinn

FÉLAGSMÁL **Reykjavíkurborg hefur auglýst eftir pólskumælandi ráðgjafa í fullt starf. Mannréttindaráð borgarinnar samþykkti að ráða í starfið til reynslu í eitt ár.**

Ráðgjafinn mun heyra undir mannréttindaskrifstofu en starfa á þjónustuskrifstofu borgarinnar. Hann mun sjá um þýðingu á fréttum á pólskan vef borgarinnar.

Þá verður stofnað nýtt símanúmer þar sem veittar verða upplýsingar á pólsku og mun ráðgjafinn sjá um það.

Pólverjar eru fjölmennastir innflytjenda í Reykjavík, um 3.300 manns. **- þeb**

Isavia leyft að svara til um fangaflug CIA

Isavia hefur fengið heimild til að svara fyrirspurn um flug sem talið var á vegum CIA með fanga. Tvenn mannréttindasamtök birtu nýverið áfangaskýrslu þar sem Evrópulönd eru sökuð um að hylma yfir með pyntingum.

MANNRÉTTINDAMÁL Innanríkisráðuneytið hefur heimilað Isavia að svara fyrirspurn tveggja mannréttindasamtaka um fangaflug bandarísku leyniþjónustunnar CIA á íslensku umráðasvæði.

Ísland var á svörtum lista yfir lönd sem engu höfðu svarað í áfangaskýrslunni „Rendition on Record“ sem út kom í desember. Helmingur Evrópulanda hunsaði algjörlega upplýsingabeiðni samtakanna, en óhóflegur dráttur var sagður orðinn á svari frá Íslandi.

Samtökin sem kalla eftir upplýsingum um fangaflugið heita Reprieve og Access Info Europe. Þau vilja sýna fram á umfang flutnings CIA með fanga til staða þar sem þeir kunni að hafa verið pyntaðir.

Friðþór Eydal, talsmaður Isavia, segir að nú þegar heimild ráðuneytisins liggi fyrir verði farið í þá vinnu að svara fyrirspurn samtakanna. Svarið verði þó ekki hrist fram úr erminni því nokkuð þurfi að hafa fyrir því að sækja umbeðnar upplýsingar.

„Þessir aðilar sendu okkur langan lista af skráningarnúmerum flugvéla, sem þýðir að leita þarf að þeim í kerfinu hjá okkur. Og það er handavinna sem tekur einhvern tíma,“ segir Friðþór. Að því loknu verði samtökunum sent svar. „Við klárum væntanlega snemma á nýju ári.“

Í flugumferðarstjórnargögnum sem Isavia hefur aðgang að má sjá bæði ferðir umræddra flugvéla í íslenskri lofthelgi og hvort og þá hvar þær kunna að hafa lent hér á landi.

Bandaríkin, auk sex Evrópuríkja, Danmerkur, Finnlands, Þýskalands, Írlands, Litháen og Noregs, svöruðu fyrirspurn samtakanna áður en kom til útgáfu áfangaskýrslunnar í desember. Fimm Evrópulönd segja upplýsingarnar ekki til, auk þess sem evrópska flugumferðarstjórnin Eurocontrol, Portúgal og Svíþjóð (auk Kanada) hafa neitað að svara fyrirspurninni.

Tólf ríki hafa engu svarað en Íslendingar höfðu sagt að fyrirspurnin væri í ferli. Um þrír mánuðir eru síðan samtökin sendu fyrirspurn sína, en fram hefur komið að hún hafi fyrst farið til Flugmálastjórnar, sem áframsendi hana á Isavia, sem aftur vísaði því til innanríkisráðuneytisins hvort svara mætti fyrirspurninni. Sú heimild fékkst í gær.

olikr@frettabladid.is

LEYNIFANGELSI Í RÚMENÍU Í kjallara skráningarstofu leyndarupplýsinga, ORNISS, í Búkarest rak bandaríska leyniþjónustan CIA leynifangelsi á árunum 2003 til 2006 og yfirheyrði grunaða hryðjuverkamenn. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

> Þessir aðilar sendu okkar langan lista af skráningarnúmerum flugvéla sem þýðir að leita þarf að þeim í kerfinu hjá okkur.
>
> **FRIÐÞÓR EYDAL**
> TALSMAÐUR ISAVIA

Samningaviðræður í gangi:

Samherji ræðir um kaup í Olís

VIÐSKIPTI **Samherji er í miðjum samningaviðræðum um að kaupa stóran hlut í Olís í samstarfi við aðra fjárfesta. Þetta staðfestir Þorsteinn Már Baldvinsson, forstjóri Samherja.**

ÞORSTEINN MÁR BALDVINSSON

„Það hafa verið viðræður við okkur um að eignast hlut í félaginu en það er gegn því að þónokkuð margir nýir hluthafir komi þar að,“ sagði Þorsteinn við Stöð 2 í gær. Niðurstaða fengist ekki fyrr en á nýju ári. Núverandi eigendur munu að líkindum áfram verða í hluthafahópi Olís, en með minni hlut en áður.

Samherji hefur um árabil verið meðal stærstu viðskiptavina Olís. Undanfarið hafa eigendur móðurfélags Olís verið í viðræðum um aðkomu nýrra hluthafa að rekstri Olís vegna erfiðrar skuldastöðu við Landsbankann. **- þþ**

Niðurskurður á Vestfjörðum:

Náttúrustofan skuldum vafin

VESTFIRÐIR Náttúrustofa Vestfjarða er skuldum vafin eftir niðurskurð síðustu ára. Ekki hefur þó komið til þess enn að segja þurfi upp fastráðnu starfsfólki, að sögn Þorleifs Eiríkssonar, forstöðumanns stofnunarinnar, í samtali við Bæjarins besta.

Reksturinn kostaði um 60 milljónir í fyrra en um 90 milljónir árið 2009. Framlög ríkissjóðs til stofnunar hafa dregist töluvert saman síðan árið 2008. Árið á eftir voru framlögin 35 milljónir króna. Á næsta ári er gert ráð fyrir 23,9 milljónum króna í fjárframlög. **- sv**

Fréttablaðið auglýsir eftir vetrarmyndum í ljósmyndasamkeppni:

Besta myndin prýðir forsíðuna

SAMKEPPNI Fréttablaðið auglýsir eftir þátttakendum í ljósmyndasamkeppni sem hefst í dag og stendur þar til á hádegi á þriðjudag. Að þessu sinni er þemað vetrarríkið sem fæstir Íslendingar hafa farið varhluta af undanfarna daga.

Besta myndin mun prýða forsíðu Fréttablaðsins á fyrsta helgarblaði nýs árs, hinn 7. janúar, og aðrar útvaldar birtast á innsíðu.

Verðlaun fyrir þrjú efstu sætin í samkeppninni eru miðar fyrir tvo í Borgarleikhúsið og fyrir efsta sætið eru að auki vegleg verðlaun frá Sjónvarpsmiðstöðinni.

Hver þátttakandi skal senda inn eina mynd og skal hún hafa verið tekin nú í snjóatíðinni. Óheimilt er að senda inn eða eigna sér ljósmyndir sem eru teknar af öðrum.

Áskilinn er réttur til að hafna hvaða mynd sem er og til að breyta fyrirsögn og myndatexta í birtingu. Jafnframt er áskilinn réttur til birtingar myndar á forsíðu blaðsins. Innsendar myndir eru eign höfunda en Fréttablaðinu og visir.is er heimilt að birta þær í tengslum við keppnina og í kjölfar hennar, svo fremi sem höfundarnafn er tiltekið.

Samkeppnin stendur frá morgni dagsins í dag, 30. desember, til klukkan tólf á hádegi þriðjudaginn 3. janúar. Vinningshöfum verður tilkynnt um val forsíðumyndarinnar um miðjan föstudag 6. janúar.

Tekið er við myndum á netfanginu ljosmyndasamkeppni@frettabladid.is og skulu þær vera í nægilegri upplausn til að þær geti birst í blaðinu. Myndinni þarf að fylgja nafn höfundar og upplýsingar um heimilisfang, netfang og símanúmer. **- sh**

SNJÓÞUNGT Veturinn setti mark sitt á líf býsna margra í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

ALLT FYRIR ÁRAMÓTIN!

13 STK.

NÝÁRS-PARTÝPOKI **795**

Úrval af flottri partývöru fyrir gamlárs-
kvöld og veislurnar! Komið og gerið góð kaup!

20 STK.

SERVÍETTUR VERÐ FRÁ: **299**

4 STK. ÁÐUR: 1.995 **1.295**

Vínglös
4 stk. í pakka. Fást fyrir hvítvín, rauðvín eða kampavín.

4 STK.

35% AFSLÁTTUR

Frábært úrval af fallegum
kertum fyrir gamlárskvöld.

FRÁBÆRT ÚRVAL!

VERÐ FRÁ: **2.495**

EINSTAKLEGA GÓÐIR DÚKAR!

VALENCIA matar- og kaffidúkar
Frábærir matar- og kaffidúkar úr míkróefni sem hrindir frá sér vætu.
Litir: Svartir, hvítir, kremaðir og rauðir. Fást í mörgum stærðum.
Stærðir: Ø160 sm. **2.495** 140 x 180 sm. **2.495**
150 x 220 sm. **2.695** 150 x 250 sm. **2.995**
150 x 300 sm. **3.495** 150 x 320 sm. **3.695**
150 x 350 sm. **3.995**

Útikerti
Mikið úrval af úti-kertum. Frábær verð!
Leiðiskerti **179**
Lítil kerti 2 stk. **299**
Stórt kerti 1 stk. **479**
Stórt partýkerti 1 stk. **489**

VERÐ FRÁ: **179**

40% AFSLÁTTUR

NÝTT

VERÐ ÁÐUR: 4.995 **2.995**
135 X 200 SM.

BEDDING

HREIN EFNI
Inniheldur engin skaðleg efni
skv. Øko-Tex Staðli 100
Nr. CXX 16360 TESTEX Zürich

GOTLAND sæng
Góð sæng, fyllt með 80% af gráandafiðri og 20% af dúni. Þyngd: 1.350 gr. Má þvo við 40°C. 135 x 220 sm. **5.995**
200 x 220 sm. **7.995**

HLÝIR SOKKAR FRÁ: **995**

NÝTT

Hlýir og þykkir sokkar
Barnastærðir frá: **995**
Fullorðins-stærðir frá: **1.295**

ÁRAMÓTA-SKRAUT **299**

Áramóta-skraut
Skemmtilegt áramóta CONFETTI.

HANSKAR VERÐ FRÁ: **1.495**

Skíðahanskar
Barnastærðir **1.495**
Fullorðinsstærðir **1.695**

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

TILBOÐIN GILDA 30.12 - 31.12

28% AFSLÁTTUR

THOMAS KLAPPSTÓLL **1.495**

MINA stóll
Fallegur borðstofu-stóll með PU áklæði og eikar-fótum.

FULLT VERÐ: 6.995 **4.995**

GENGIÐ 29.12.2011

GJALDMIÐLAR	KAUP	SALA
Bandaríkjadalur	123,1	123,68
Sterlingspund	189,17	190,09
Evra	158,69	159,57
Dönsk króna	21,342	21,466
Norsk króna	20,441	20,561
Sænsk króna	17,795	17,899
Japanskt jen	1,5807	1,5899
SDR	188,42	189,54

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR 217.7965

HEIMILD: Seðlabanki Íslands

Um 500 fjölskyldur í Grikklandi hafa þurft að láta börn frá sér vegna kreppunnar:

Geta ekki séð börnum sínum farborða

GRIKKLAND Dimitris og Christina Gasparinatos, foreldrar sex sona og fjögurra dætra í Grikklandi, áttu í erfiðleikum með að láta enda ná saman fyrir kreppuna. Þau skulduðu slátraranum, bakaranum og kaupmanninum í nýlenduvöruverslunninni. Þau höfðu ekki getað greitt húsaleigu mánuðum saman fyrir litlu íbúðina þar sem þau sváfu á dýnum á gólfinu.

Aðstæður þeirra urðu enn verri eftir að kreppan skall á með fullum þunga og á aðventunni sá heimilisfaðirinn engin önnur úrræði en að biðja yfirvöld um að taka að sér þrjá drengjanna og eina af stúlkunum, að því er kemur fram á vef breska blaðsins The Guardian.

Saga Gasparinatos-fjölskyldunnar er ekki einsdæmi. Gríska dagblaðið Kathimerini hefur greint frá því að 500 fjölskyldur hafi nýlega beðið um að fá að koma börnum sínum fyrir á heimilum sem rekin eru af SOS barnaþorpunum. Fjöldi fjölskyldna er að bugast vegna fátæktar og margar hafa sundrast.

Lítil stúlka kom nýlega í leikskólann sinn með miða um hálsinn sem á stóð: „Ég kem ekki til að sækja Önnu. Ég á enga peninga og get ekki séð um hana. Mér þykir það leitt. Mamma hennar.“

Gasparinatos fékk góðar fréttir í síðustu viku. Eiginkona auðugs kaupsýslumanns í Aþenu gaf honum fé svo að hann gæti flutt í nýtt húsnæði með eiginkonu sinni og tíu börnum. **- ibs**

MÓTMÆLI Hjálparsamtök í Grikklandi segja að þeim fjölgi sífellt sem lifi í sárri fátækt. NORDIC PHOTOS/AFP

Skuldabréfaútboð Ítalíu:

Lægri vextir en lítil eftirspurn

ÍTALÍA, AP Útboð ítalskra ríkisskuldabréfa í gær gekk ekki eins vel og vonir höfðu staðið til, þrátt fyrir lækkandi vaxtaálag.

Skuldabréf seldust fyrir um sjö milljarða evra, á lægri vöxtum en Ítalir hafa fengið undanfarið, en eftirspurnin var minni en vonast var eftir. Mario Monti forsætisráðherra fagnaði lækkandi vöxtum en sagði margt óunnið.

„Við erum alls ekki þeirrar skoðunar að óstöðugleikinn sé að baki.“

Heildarskuldir Ítalíu eru nú 1.900 milljarðar evra og koma 330 milljarðar til greiðslu á næsta ári. **- þj**

LEIÐRÉTT

Fyrir mistök féllu út nöfn meðlima dómnefndarinnar sem valdi viðskiptamann ársins og fleira í Markaðnum sem fylgdi Fréttablaðinu í gær. Í dómnefndinni sátu: Ásta Dís Óladóttir, framkvæmdastjóri Fríhafnarinnar, Finnur Oddsson, framkvæmdastjóri Viðskiptaráðs Íslands, Gísli Hauksson, framkvæmdastjóri GAM Management, Hjálmar Gíslason, framkvæmdastjóri DataMarket, Valdimar Halldórsson, sérfræðingur hjá Markó Partners, Vilhjálmur Bjarnason, lektor við hagfræðideild Háskóla Íslands, Páll Harðarson, forstjóri Nasdaq OMX Iceland, Eggert Þór Aðalsteinsson, sérfræðingur hjá Virðingu, Gestur G. Gestsson, forstjóri Skýrr, Friðrik Guðjónsson, framkvæmdastjóri Keldunnar, Kjartan Ólafsson, framkvæmdastjóri Markó Partners, Magnús Halldórsson, fréttastjóri viðskipta hjá Vísi og Stöð 2, og ritstjórn Markaðarins.

Í aðsendri grein Leifs Runólfssonar lögmanns á bls. 24 í Fréttablaðinu í gær um ólögmæltar refsilækkunarástæður hafði orðinu ólögmæltar fyrir mistök blaðsins verið breytt í ólögmætar, sem breytti merkingu orðsins.

Ráðherrum fækkað og stuðnings leitað

Stefnt er að því að sameina ráðuneyti og stofna tvö ný á næsta ári. Jón Bjarnason og Árni Páll Árnason hverfa úr ríkisstjórn um áramótin. Óvíst er hvernig verkefnum þeirra verður fyrirkomið. Þingflokkar funda um breytingar í dag.

STJÓRNMÁL Margboðaðar breytingar á ríkisstjórninni verða að veruleika á morgun, en þá fækkar ráðherrum í ríkisstjórn Íslands um tvo. Óvissa hefur ríkt um hverjar breytingarnar yrðu, en ljóst var að Jón Bjarnason væri á leið út úr ríkisstjórn. Á reiki hefur verið hvort einhver fylgdi honum eða hvort aðrar breytingar yrðu gerðar á stjórninni. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er nú ljóst að Árni Páll Árnason er einnig á leið út úr ríkisstjórninni.

Þingflokkar stjórnarflokkanna funda um málið í dag þar sem þeim verða kynntar breytingarnar. Samkvæmt lögum Samfylkingarinnar þarf flokksstjórn að samþykkja breytingar á starfandi ríkisstjórn. Flokksstjórnin veitti hins vegar formanni flokksins, Jóhönnu Sigurðardóttur, umboð á fundi í maí 2009 til að gera breytingar á ráðherraliði flokksins á tímabilinu.

Í skeyti Jóhönnu til fulltrúa í flokksstjórn segir að þrátt fyrir þetta umboð hafi hún ákveðið að kalla flokksstjórnina saman til að bera þær breytingar sem standa fyrir dyrum undir hana. Sá fundur verður klukkan 18.30.

Við þessa breytingu verða ráðherrar átta, en ekki er stefnt að því að aðrir setjist í sæti þeirra Jóns og Árna Páls. Hvað um verkefni ráðuneyta þeirra verður er enn óljóst.

Stefnt hefur verið að því að sameina iðnaðarráðuneyti og sjávarútvegs- og landbúnaðarráðuneyti í eitt atvinnuvegaráðuneyti. Að auki á að sameina málaflokka í nýju umhverfis- og auðlindaráðuneyti. Þá hefur Steingrímur J. Sigfússon fjármálaráðherra talað fyrir því að öll stjórn efnahagsmála verði á einni hendi – hendi fjármálaráðherra.

Ljóst er að breytingar í þessu veru eru skammt á veg komnar og ekki verður farið í þær nú um áramótin. Nú er fyrst og fremst hugað að því að fækka ráðherrum, hvernig verkefnum þeirra verður fyrirkomið er óljósara.

Miðað við áherslur flokkanna er ekki óvarlegt að álykta að Vinstri græn fái umhverfis- og auðlindaráðuneyti og Samfylkingin atvinnuvegaráðuneyti. **kolbeinn@frettabladid.is**

RÍKISSTJÓRN KYNNT Samfylkingin og Vinstrihreyfingin – grænt framboð fengu meirihluta að loknum kosningum í maí 2009. Flokkarnir höfðu setið í minnihlutastjórn síðan í febrúar það ár. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Rætt við Hreyfinguna um stuðning

Viðræður hafa verið í gangi við þingmenn Hreyfingarinnar um stuðning við ríkisstjórnina. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins snúa þær að því að Hreyfingin verji stjórnina vantrausti. Með því lægi þer öldur sem stjórnin hefur þurft að velkjast í og frekari vinnufriður skapist til að vinna að stefnumálum.

Ríkistjórnin hefur nú eins manns meirihluta á þingi og má því fátt út af bera ætli hún að koma stefnu sinni í lög. Ekki náðist niðurstaða í viðræðurnar, en samkvæmt heimildum Fréttablaðsins réði því fyrst og fremst tímaskortur og til stendur að taka viðræður upp að nýju eftir áramót.

44 morð í Danmörku í ár:

Aðeins eitt mál ennþá óupplýst

DANMÖRK Alls hafa 44 verið myrtir í Danmörku það sem af er ári. Í dönskum miðlum kemur fram að þetta sé svipaður fjöldi og síðustu ár, en í fyrra komu 43 morðmál til kasta lögreglu og árið 2009 voru þau 49. Aðeins í einu tilfelli hefur lögregla ekki enn handtekið neinn, en þar er um að ræða mál þar sem kornabarn fannst látið í stöðuvatni í upphafi mánaðarins.

Í fimm tilfellum svipti morðinginn sig lífi eftir verknaðinn.

Það mál sem vakti hvað mesta athygli var þegar hjón í Óðinsvéum voru myrt á göngu um skóglendi í nágrenni borgarinnar. **- þj**

Vorboðar láta á sér kræla:

Óvenjulega hlýtt í Svíþjóð

SVÍÞJÓÐ Desember hefur verið sérlega hlýr í Svíþjóð. Mánuðurinn er einn af tíu hlýjustu desembermánuðum síðustu 250 ára.

Hitinn hefur verið í kringum tíu gráður í austur- og miðhluta landsins síðustu daga. Í Stokkhólmi hefur hitinn verið þremur gráðum yfir meðaltali, en mest hafa frávikin verið í Norðurbotni í norðurhluta landsins, þar sem hiti hefur verið sjö til tíu gráðum yfir meðaltali.

Fréttir hafa borist af ýmsum vorboðum í kjölfar hlýindanna. Kantarellusveppir hafa vaxið, jarðarberjaplöntur blómstrað og tré eru farin að bruma. **- þeb**

HÚSAVÍK

Sýslumaður skipaður

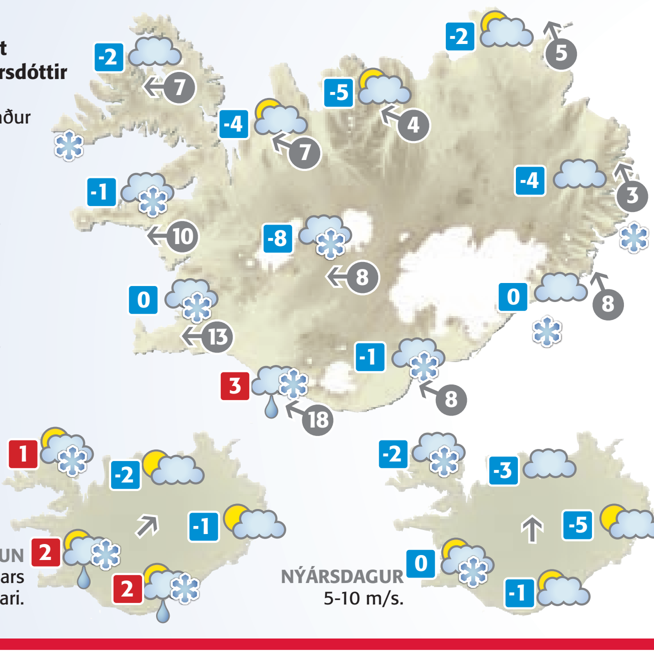
Innanríkisráðherra hefur skipað Svavar Pálsson sýslumann á Húsavík til fimm ára. Svavar hefur starfað hjá embætti sýslumannsins á Húsavík frá 2004 og verið settur sýslumaður þar síðan 2009.

VEÐURSPÁ

Elísabet Margeirsdóttir veðurfréttamaður

ÁRAMÓTAVEÐRIÐ

Þegar líður á daginn dregur úr frosti á landinu og hlánar við suðurströndina og má búast við blautri úrkomu síðdegis. Skúrir eða slydduél sunnan og vestan til á morgun og él annað kvöld en vindur verður tiltölulega hægur um allt land þegar nýtt ár heilsar.



Á MORGUN 8-13 m/s SV-til, annars hægari.

NÝÁRSDAGUR 5-10 m/s.

HEIMURINN

Alicante	12°
Basel	1°
Berlín	5°
Billund	6°
Frankfurt	4°
Friedrichshafen	0°
Gautaborg	5°
Kaupmannahöfn	5°
Las Palmas	20°
London	11°
Mallorca	16°
New York	10°
Orlando	22°
Ósló	3°
París	6°
San Francisco	14°
Stokkhólmur	4°

Vindhraði er í m/s.
Hitastig eru í °C.
Gildistími korta er um hádegi.

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal *jonl@frettabladid.is* **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Einar Davíðsson *einar.davidsson@365.is*, Guðmundur Steinsson *gudmundurs@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Steingrímsson *hlynurs@365.is*, Laila Awad *laila@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **ALLT SÍMI 512-5402:** Jóna Hafsteinsdóttir *jmh@365.is*, Brynja Gunnarsdóttir *brynjag@365.is*, Snorri Snorrason *snorris@365.is* **SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5016:** Benedikt Jónsson *benediktj@365.is*, Sigríður Sigurbjörnsdóttir *sigridurdagny@365.is*, Ívar Hansen *ivarorn@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Sigurlaug Aðalsteinsdóttir *sigurlaug@365.is*, Arna Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Guðný Gunnlaugsdóttir *gunny@365.is*, Sigrún Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is* **KYNNINGARSTJÓRI:** Einar Skúlason einar.skulason@365.is

20% AFSLÁTTUR

AF ALLRI SÉRSNYRTIVÖRU

TIL ÁRAMÓTA!

GOSH COSMETICS · HR · CLARINS · Dior · SHISEIDO · Kanebo INTERNATIONAL

ESTĒE LAUDER · Elizabeth Arden · GUERLAIN · CHANEL · CLINIQUE

BIOTHERM · BOSS · GUCCI · LANCÔME PARIS · DIESEL · fcuk

YVES SAINT LAURENT Parfums · VERSACE · GIORGIO ARMANI · DOLCE & GABBANA

STELLA McCARTNEY · MARC JACOBS · Calvin Klein

BOURJOIS PARIS · ISSEY MIYAKE PARFUMS · Ed Hardy · TRUE RELIGION · BURBERRY

EGF · MAYBELLINE NEW YORK · L'ORÉAL PARIS · cacharel

OPNUNARTÍMI VERSLANA: www.hagkaup.is/opnunartimi

HAGKAUP

Ein ferð betra verð

FANNFERGI Í REYKJAVÍK

Snjódýpt í desember aldrei meiri

Íbúar höfuðborgarsvæðisins lentu víða í vanda í gær eftir að nóttin skilaði metsnjódýpt í desember. Sveitarfélögin, lögregla, björgunarsveitir og almenningur lögðu sitt af mörkum til að greiða götu náungans. Vetrarríkið árið 2011 stefnir í að verða afar kostnaðarsamt fyrir Vegagerðina.

BREIÐHOLT Í GÆRMORGUN Starfsmenn sveitarfélaganna, björgunarsveitir og almenningur unnu saman að því að greiða leið samborgaranna í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Snjódýpt í Reykjavík mældist í gærmorgun 33 sentimetrar, sem er það mesta í desember síðan mælingar hófust á þriðja áratug síðustu aldar. Daglegt líf borgaranna á höfuðborgarsvæðinu bar keim af þessu og fór það nokkuð úr skorðum hjá mörgum.

Björgunarsveitarmenn stóðu í ströngu. Einnig nutu fjölmargir aðstoðar samborgara sinna í ófærðinni en menn eru, eins og gengur, misjafnlega vel undirbúnir því þegar vetur konungur ygglir sig.

„Það seldust allar skóflur upp í dag, um hundrað skóflur, en ég er búinn að fá nýja sendingu," segir Atli Ólafsson, rekstrarstjóri Húsasmiðjunnar í Hafnarfirði. Að sögn Atla hefur verið mikið að gera í versluninni undanfarna daga vegna snjóþyngslanna. „Það liggur við að hver og einn einasti viðskiptavinur taki skóflu með sér út."

Þó að öllu hafi verið tjaldað til við að hreinsa snjó af götum borgarinnar er það ekki í mannlegu valdi að hafa við náttúruöflunum.

Allur tiltækur mannskapur var við snjóhreinsun í Reykjavík í gær. Stofnleiðir, strætóleiðir og safngötur voru fljótt opnar en í húsagötum voru helst vandræði. Um hádegi í gær voru í notkun 35 gröfur og 16 vörubílar en alls voru um 72 starfsmenn á vegum borgarinnar og verktaka á hennar vegum í vinnu við snjóhreinsun.

Jón Gnarr borgarstjóri kvað Reykvíkinga hafa sýnt því skilning að erfiðlega hefði gengið með mokstur á ýmsum götum bæjarins. „Engir af þeim sem ég hef ýtt hafa verið fúlir út í mig, eða alla vega ekki opinberað það. Mörgum finnst þetta bara svolítið ævintýri. Við fáum að lifa þetta, snjóaveturinn mikla. Ég vona bara að þetta viti á gott sumar, ég trúi því," sagði Jón.

Sorphirða er komin nokkuð á eftir áætlun og brýnt fyrir fólki að moka frá tunnum við hús sín.

Þegar árið er skoðað í heild er ljóst að fjárveitingar til Vegagerðarinnar duga skammt til að mæta þeim kostnaði sem til hefur fallið vegna vetrarþjónustu á vegum landsins. Heildarútgjöld Vegagerðarinnar stefna í að verða tæpir tveir milljarðar á árinu.

Á vef Vegagerðarinnar kemur fram að árið 2011 hafi verið erfitt. Er þá ekki aðeins litið til síðustu vikna heldur þurfti að hálkuverja fram í miðjan júní í sumar, einum og hálfum mánuði lengur en í venjulegu árferði.

Nú stefnir í að heildarútgjöld vegna vetrarþjónustunnar verði um 1.900 milljónir króna, en heildarfjárveitingar til þjónustunnar fyrir árið 2011 eru 1.630 milljónir króna. Kostnaður 30. nóvember síðastliðinn nam 1.421 milljón króna og því stefnir í að desember muni kosta 500 milljónir í vetrarþjónustu Vegagerðarinnar. Ber þá á það að líta að heildarakstur snjóruðningstækja í desember er um 400.000 kílómetrar, tífalt ummál jarðar.

Veðurstofan spáir áfram snjókomu í dag. Síðdegis hlýnar þó á öllu landinu og ofankoman breytist í slyddu og útlit er fyrir rigningu á gamlársdag.

- shá, kóp, gar

MESTA SNJÓDÝPT Í REYKJAVÍK Í DESEMBER: 33 sentimetrar við Bústaðaveg 29. desember 2011.

MESTA MÆLD SNJÓDÝPT Á ÍSLANDI: 279 sentimetrar við Skeiðsfossvirkjun 19. mars 1995.

Heimild: Trausti Jónsson, Veðurstofa Íslands.

VERK AÐ VINNA Það beið Reykvíkinga töluverð vinna í morgunsárið. Allt hafðist þetta þó. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

VERKFRÆÐINGAR FRAMTÍÐARINNAR Þeir Jónas Orri og Ari Páll sáu snjóinn í öðru ljósi en fullorðna fólkið. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Ráð frá FÍB um akstur í snjó

1. Góð vetrardekk með góðu mynstri eru grundvallaratriði. Hafið réttan loftþrýsting í þeim. Hugsið ykkur um tvisvar áður en þið akið af stað þegar veður eru válynd og færð erfið. Leggið ekki út í tvísýnu.
2. Þegar færð gerist erfið vegna snjóa er gott að hafa ýmis hjálpartæki tiltæk í bílnum. Þessi hjálpartæki eru fyrst og fremst skófla, keðjur eða dekkjasokkar (Snjóskófla og dekkjasokkar fást hjá FÍB í Borgartúni 33), poki með grófu salti eða saltblönduðum sandi, rúðuskafa og snjókústur, vasaljós, startkaplar og dráttartóg.
3. Fáið virkni rafgeymisins mælda á næstu bensínstöð til að forðast ræsingar- og gangtruflanir. Endurnýið geyminn ef hann mælist orðinn lélegur. Fyllið eldsneytistankinn í hvert skipti sem bensín er keypt. Loftraki á það til að þéttast á veggjum bensíntanks sem fylltur er óreglulega og safnast fyrir í tankbotni. Í frosti verður klakamyndun og íshröngl getur stíflað bensínleiðslur með tilheyrandi gangtruflunum. Blandið ca. 0,2 lítrum af ísvara í eldsneytið við þriðju hverja áfyllingu.
4. Athugið frostþol kælivökvans á haustin. Frostþol ætti að vera a.m.k -25 °C. Einfaldast er að nota frostlagarmæli, sem hægt er að fá að láni á flestum bensín- og smurstöðvum.
5. Fyllið upp rúðuvökvakútinn reglulega með frostþolnum vökva. Athugið virkni þurrkanna og hvort blöðin séu í lagi. Þurrkublöðin eiga að vera ósprungin og án tjöru sem berst frá malbikinu. Oft nægir að strjúka yfir blöðin með tusku vættri upp úr tjöruleysandi efni. Skiptið slitnum þurrkublöðum út strax, enda mikilvægt öryggisatriði að hafa sem best útsýni.

MILLJÓN ÞAKKIR

kæru miðaeigendur fyrir þátttökuna á árinu og stuðninginn við Háskóla Íslands

Einn heppinn vinningshafi hlaut 90 milljónir

Á miðvikudaginn drógum við út stærsta vinning á einstakan miða í sögu Happdrættis háskólans, **90 milljónir í Milljónaveltunni**. Hann rataði í góðar hendur og aukavinningarnir, alls 10 milljónir, dreifðust víðsvegar um landið.

Þar með lauk frábæru happdrættisári en miðaeigendur hafa sjaldan verið fleiri. Alls hafa **839.675.000 kr.** verið greiddar út í vinninga á árinu til **33.680** heppinna miðaeigenda. Við óskum þeim öllum til hamingju!

Vertu með á nýju ári

Framundan er nýtt og spennandi happdrættisár og við höldum áfram að moka út milljónum. Fáðu þér miða á **www.hhi.is**, í síma **800 66 11** eða hjá næsta umboðsmanni. Þú getur einnig fylgst með okkur á **Facebook**.

PIPAR\TBWA • SÍA • 113607

HAPPDRÆTTI HÁSKÓLA ÍSLANDS
VÆNLEGAST TIL VINNINGS

HÁSKÓLI ÍSLANDS 1911-2011

Háskóli Íslands fagnar nú hundrað ára afmæli sínu. Happdrættið er í eigu Háskóla Íslands og öllum hagnaði af rekstri þess hefur frá upphafi verið varið til uppbyggingar hans.

KJÖRKASSINN

Ferð þú eins oft til tannlæknis og þér finnt þú þurfa?

JÁ	51,5%
NEI	48,5%

SPURNING DAGSINS Í DAG:

Ætlar þú að sækja útsölur þetta árið?

Segðu skoðun þína á visir.is VÍSIR

Ágreiningur um 800 milljarða króna kröfur í bú Kaupþings

Útistandandi ágreiningskröfur sem hefur verið hafnað í bú Kaupþings nema tæpum 800 milljörðum. Langstærst er 250 milljarða krafa Existu vegna afleiðusamninga. Þrotabú Baugs á bótakröfu upp á 32 milljarða.

VIÐSKIPTI Ágreiningur er uppi um 796,6 milljarða króna kröfur sem hefur verið hafnað í þrotabú Kaupþings. Í því felst að kröfuhafarnir sætta sig ekki við höfnunina og hafa í mörgum tilfellum ákveðið að leita réttar síns til að fá kröfurnar viðurkenndar. Langstærstur hluti krafna sem ágreiningur er um hjá þrotabúi Kaupþings er vegna afleiðusamninga. Stærsta einstaka krafan er frá Klakka, sem áður hét Exista, vegna slíks samnings og skaðabóta. Heildarupphæð kröfunnar er 250,7 milljarðar króna. Þetta kemur fram í kynningu sem slitastjórn bankans hélt fyrir kröfuhafa hans hinn 14. desember.

Klakki/Exista fór í gegnum nauðasamninga í fyrrahaust. Stærsti einstaki eigandi félagsins er Arion banki með um 45% hlut. Þrír erlendir vogunarsjóðir eiga samtals 17,5% hlut. Í ársreikningi Klakka/Existu fyrir árið 2010 segir að félagið hafi átt „opna framvirka gjaldmiðlasamninga við Kaupþing banka og Glitni fyrir hrun þeirra í október 2008. Kaupþing banki og Glitnir hafa ekki viðurkennt kröfu Exista vegna þessa samninga og standa yfir málaferli vegna þeirra“. Drómi hf., eignarhaldsfélag sem tók við öllum eignum og tryggingaréttindum SPRON, á kröfu upp á 32,4 milljarða króna vegna afleiðuviðskipta.

Þrotabú fyrrverandi dótturfélaga Kaupþings, Kaupthing Singer & Friedlander í Bretlandi og á Mön, eiga líka mjög háar kröfur. Samtals nema þær tæplega 167 milljörðum króna. Þá á sjóður sem hét Kaupthing Capital Partners II (KCPII) ágreiningskröfu upp á 47,6 milljarða króna. KCPII var settur á fót í byrjun árs 2007 og var kynntur sem lokaður sjóður í eigu Kaupþings, fagfjárfesta og viðskiptavina bankans í einkabankaþjónustu hans. KCPII var tekinn til gjaldþrotaskipta 18. október 2008, níu dögum eftir fall Kaupþings, vegna greiðslufalls.

Þrotabú Baugs á eina af stærstu kröfunum sem enn eru í ágreiningi, upp á 32,3 milljarða króna. Um er að ræða skaðabótakröfu sem tengist riftunarmáli sem þrotabúið hefur höfðað vegna sölunnar á Högum til eignarhaldsfélagsins 1998 á árinu 2008. Kaupþing fjármagnaði þann gerning.

KAUPÞING Fréttablaðið greindi frá því í gær að til stæði að hefja formlegt nauðasamningsferli bankans á öðrum fjórðungi næsta árs. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Tveir stórir íslenskir lífeyrissjóðir, Lífeyrissjóður Bankastræti 7 (lífeyrissjóðir starfsmanna ríkisins) og Lífeyrissjóður verslunarmanna, eiga samtals kröfu upp á 14,1 milljarð króna í búið vegna afleiðuviðskipta sjóðanna við Kaupþing fyrir bankahrun.

Þá eiga stórir erlendir bankar á borð við Credit Suisse International (29,6 milljarðar króna krafa), DZ Bank (11,9 milljarða króna) og The Bank of Tokyo (7,5 milljarða króna krafa) einnig stórar kröfur sem eru enn í ágreiningi.

thordur@frettabladid.is

Breytingar á húsaleigubótum:

Bætur skerðast við hærri laun

FÉLAGSMÁL Skerðingarmörk húsaleigubóta munu hækka um 12,5 prósent um áramót. Húsaleigubætur munu því skerðast um eitt prósent af árstekjum umfram 2,25 milljónir króna á næsta ári.

Þessi breyting mun vera fyrsta skrefið í átt að því að jafna húsnæðisstuðning hins opinbera milli ólíkra búsetuforma. Fleiri muni eiga rétt á húsaleigubótum en áður.

Áætlað er að útgjöld ríkisins og sveitarfélaga aukist um 100 milljónir króna vegna þessara breytinga. - þeb

Kim Jong-un formlega nefndur æðsti leiðtogi í gær:

Völd leiðtogans treyst

NORÐUR-KÓREA, AP „Hinn virti félagi Kim Jong-un er æðsti leiðtogi flokks okkar, hers og lands og hefur hlotið í arf hugmyndafræði, forystu, skapgerð, dyggðir, kjark og hugrekki hins mikla félaga, Kim Jong-il,“ sagði Kim Yong-nam, formaður forsætisnefnar norður-kóreska þjóðþingsins, í ræðu sem hann flutti á minningarathöfn um Kim Jong-il í gær.

„Sú staðreynd að hann fann fullkomna lausn á arftakavandamálinu er göfugasta afrek hins mikla félaga, Kim Jong-il.“

KIM JONG-UN

„Kim Jong-il hafði lagt fyrir hann rautt silkiteppi og Kim Jong-un þarf ekki annað en að ganga á því,“ segir Jeung Yong-tae, sérfræðingur við rannsóknarstofnun í Suður-Kóreu.

Kim Jong-un var formlega nefndur æðsti leiðtogi landsins í fyrsta sinn í gær. - gb

ICELANDAIR OG VILDARBÖRN HAFA STUTT 1.300 MANNS TIL AÐ LÁTA DRAUMINN RÆTAST

Vildarbörn Icelandair er ferðasjóður fyrir langveik börn og börn sem búa við sérstakar aðstæður. Markmiðið er að gefa börnum á Íslandi og í nágrannalöndunum tækifæri til að ferðast ásamt fjölskyldum sínum. Á þeim átta árum, sem liðin eru frá því sjóðurinn tók til starfa, hafa 300 börn og fjölskyldur þeirra, samtals rúmlega 1300 manns, ferðast á vegum sjóðsins. Verndari sjóðsins er frú Vigdís Finnbogadóttir, fyrrverandi forseti Íslands.

+ Athugaðu Vildarpunktastöðuna á Icelandair.is – því ekki að leggja þitt af mörkum og gefa Vildarbörnum draumaferð?

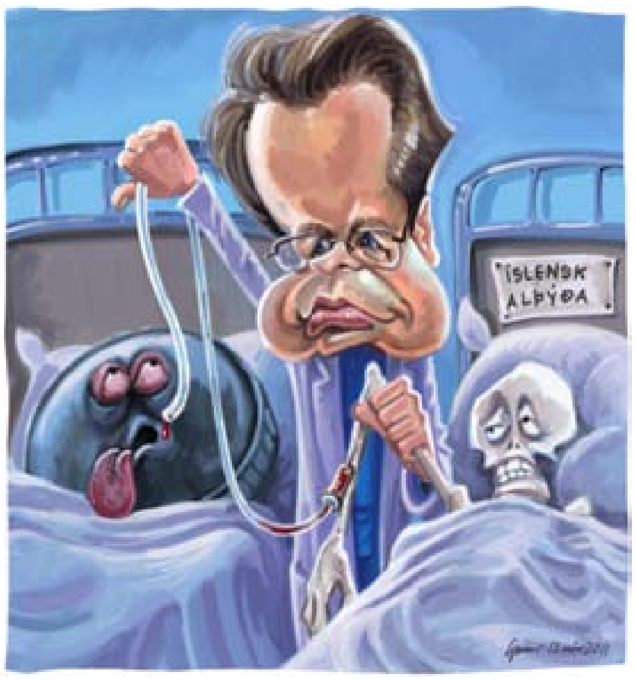
ICELANDAIR

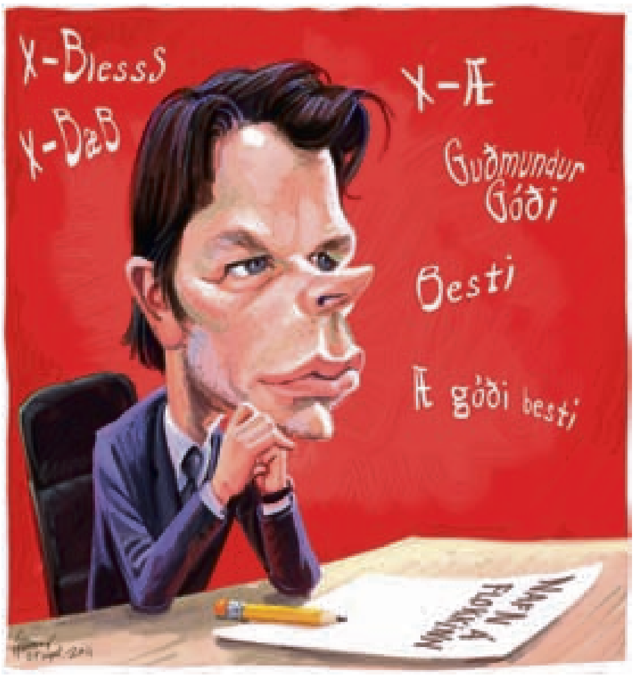
ÍSLENSKA SIA.IS ICE 57786 12/11

ÁRIÐ MEÐ AUGUM GUNNARS KARLSSONAR

Spottið 2011

Gunnar Karlsson teiknari birtir vikulega myndir í Fréttablaðinu þar sem hann dregur upp mynd af atburðum líðandi stundar. eins og honum einum er lagið. Fréttablaðið birtir **úrval teikninga Gunnars** á árinu sem er að líða.





netto
Kræsingar & kostakjör
ÁRAMÓTASTEIKIN
FÆST HJÁ OKKUR!
markhonnun.is
KJÖTSEL
HAMBORGAR-
HRYGGUR
1.598kr/kg
áður 1.998 kr/kg
NAUTALUND FERSK
4.980kr/kg
áður 5.298 kr/kg
NAUTA RIB-EYE FERSKT
3.958kr/kg
áður 4.398 kr/kg
NAUTAFILE FERSKT
3.598kr/kg
áður 3.998 kr/kg
NAUTAPIPARSTEIK FERSK
2.449kr/kg
áður 3.549 kr/kg
KALKÚNN 1. FLOKKUR
1.398kr/kg
Frábært verð!
LAMBALÆRI FERSKT
1.390kr/kg
áður 1.598 kr/kg
KALKÚNAFYLLING 600 G
42% afsláttur
ÍSFUGL
695kr/pk.
áður 1.198 kr/pk.
RED ROOSTER 250 ML
43% afsláttur
79kr/stk.
áður 139 kr/stk.
EMERGE ORKUDRYKKUR
VENJUL. EÐA BERRY 250 ML
Emerge
Emerge
79kr/stk.
áður 99 kr/stk.
FANTA EÐA SPRITE 6X330 ML
34% afsláttur
395kr/pk.
áður 598 kr/pk.
COKE 6X330 ML
33% afsláttur
395kr/pk.
áður 589 kr/pk.
BIRT MEÐ FYRIRVARA UM PRENTVILLUR OG MYNDAVÍXL
Skráðu þig á póstlistann á www.netto.is
Mjódd - Salavegi - Hverafold - Akureyri - Höfn
Grindavík - Reykjanesbær - Borgarnes - Egilsstaðir
Tilboðin gilda 30-31. desember
eða meðan birgðir endast

EINFALDLEGA MEIRA ÚRVAL UM ÁRAMÓTIN

Gleðilegt

NÝTT

★★★★★

Sérvalið þurrverkað kjöt

HÆGMEYRNAÐ

Kjötið er látið meyrna við kjöraðstæður í 4-6 vikur
þannig næst einstakt bragð og mýkt í kjötið

TAKMARKAÐ MAGN!

Nautakjöt
- *Ribeye*
- *Entrecote*

Svínakjöt
- *Svínakótilettur*
- *Svínahnakki*

Lambakjöt
- *Lambakóróna*
- *Lambalæri*
- *Lambalundir*
- *Lambafile með fitu*

Frábært úrval af forréttum

★★★★★

3.498 kr/kg

Franskar andabringur
frosnar

Þarf ekki að sjóða! Aðeins 90 mín. í ofni!

SALT MINNI

1.899 kr/kg

Hagkaups hamborgarhryggur

2.569 kr/

Úrbeinað og fyllt lambalæri
að hætti Jóa Fel

Gildir á meðan birgðir endast.

Nýtt Ár

þetta eina sanna!

1.749 kr/kg

Heill kalkúnn
ferskur

1.288 kr/kg

Þýsk pekingönd
frosin 2,6 kg.

3.498 kr/kg

Smjörsprautað kalkúnaskip
tilbúið beint í ofninn!

GOTT
– Eftirréttir –

Rikka

Silkimjúk súkkulaðimús
með hindberjum

Vanilluís með brownies-
kökum, karamellusósu
og Bourbon vanillu

Heit súkkulaðikaka
með mjúkri miðju

Súkkulaðimús með
kókos og rommi

ómissandi í áramótapartíið!

1.599 kr/stk

Margarítu blöndur

Glow in the Dark
áramótavörur í miklu úrvali

Kransaka með Celebrations konfektflösku
Takmarkað magn

3.999 kr/stk

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

skoðun

greinar@frettabladid.is

Sameiginlega stefnu vantar um erlendar fjárfestingar í atvinnulífinu.

Hin eyðileggjandi upphlaup

SKOÐUN

Ólafur Þ. Stephensen
olafur@frettabladid.is

Afstaða ríkisstjórnarinnar, eða að minnsta kosti sumra ráðherranna, til erlendra fjárfestinga er ein helzta hindrunin í vegi fyrir því að atvinnulífið nái sér vel á strik. Ýmis batamerki má sjá en hin furðulegu upphlaup í kringum fjárfestingaráform erlendra fyrirtækja og einstaklinga á Íslandi og sundurþykki ríkisstjórnarinnar í þessum efnum spilla mjög fyrir nauðsynlegu trausti á íslenzku efnahagslífi.

Skúli Mogensen fjárfestir, sem dómnefnd Markaðarins, fylgirits Fréttablaðsins, valdi viðskiptamann ársins, vék í viðtalinu í blaðinu í gær að því sem hann kallar pólitískan óstöðugleika sem þvælist fyrir mörgu í viðskiptalífinu. „Þó að einstakir stjórnmála- og ráðamenn séu allir af vilja gerðir þá gerir óeiningin sem ríkir á milli stjórnarflokkanna, og meira að segja innan þeirra, það að verkum að það er hálfgerð pattstaða í landinu. Þessi óeining er einnig sýnileg hjá stjórnarandstöðunni. Þetta stefnuleysi er sérstaklega áberandi, leynist engum og þvælist mikið fyrir," segir Skúli, sem bætir við að skattastefna stjórnvalda og upphlaup í ýmsum málum auki ekki áhuga erlendra fjárfesta á Íslandi. „Það er synd því að þeir ættu tvímælalaust að hafa mikinn áhuga á að koma hingað inn."

Dómnefnd Markaðarins valdi áformuð kaup Huangs Nubo á Grímsstöðum á Fjöllum umdeildustu viðskipti ársins. Flestir álitsgjafar blaðsins voru á einu máli um að meðferð Ögmundar Jónassonar innanríkisráðherra á því máli hefði skaðað möguleika á að ná erlendri fjárfestingu til Íslands verulega.

Halldór Jóhannsson, talsmaður Huangs á Íslandi, staðfestir það sem Skúli Mogensen segir um stefnuleysið og sundurþykkjuna: „Huang var búinn að ræða málið við marga ráðherra og taldi að hann væri að eiga við ríkisstjórn með sameiginlega stefnu. Það kom því á óvart að einn ráðherra tæki geðþóttaákvörðun í þessu máli."

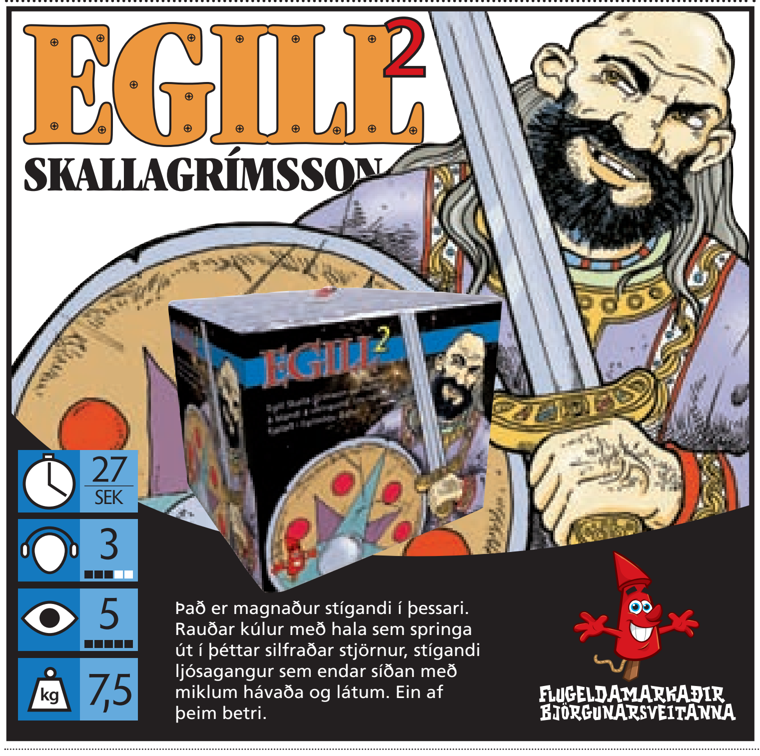
Í stjórnarsáttmálanum stendur að efla eigi erlenda fjárfestingu í landinu. Hins vegar er ekki til nein sameiginleg stefna um hvernig eigi að fara að því. Þess vegna komast ráðherrar og þingmenn upp með að eyðileggja fyrir fjárfestingarverkefnum sem eru komin vel á veg. Það hefur ekki verið skilgreint nógu vel eftir hvers konar fjárfestingu eigi að sækjast, eða í hvaða geirum atvinnulífsins.

Ekki hefur heldur verið gerð nein heildstæð úttekt á því hvernig íslenzkt lagaumhverfi tryggi að auðlindir landsins, ekki sízt orka og vatnsréttindi, séu áfram í höndum þjóðarinnar jafnvel þótt erlendir aðilar fjárfesti í orkuvinnslu eða landareignum. Ef sýnt væri fram á að lagaumhverfið væri nógu sterkt þyrftu menn ekki að hafa áhyggjur af erlendu eignarhaldi.

Ef allt þetta væri á hreinu og um stefnuna ríkti þverpólitísk samstaða mætti forðast hin eyðileggjandi upphlaup. Mótun slíkrar stefnu er verðugt verkefni á nýju ári.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Ari Edwald **RITSTJÓRI:** Ólafur Þ. Stephensen *olafur@frettabladid.is* **AÐSTOÐARRITSTJÓRI:** Steinunn Stefánsdóttir *steinunn@frettabladid.is*
Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. Issn 1670-3871



FRÁ DEGI TIL DAGS

Kaldar kveðjur

Össur Skarphéðinsson utanríkisráðherra telur að Samfylkingunni verði erfitt að fara í gegnum næstu kosningar án endurnýjunar á forystuliði flokksins. Með öðrum orðum; Jóhanna Sigurðardóttir á að hætta sem formaður. Þetta segir Össur í viðtali við Viðskiptablaðið og vill tefla fram ungu fólki í næstu kosningum. Þetta eru nokkuð kaldar kveðjur til formannsins, en Jóhanna hefur ekkert gefið upp um hvenær hún hyggst láta af embætti formanns Samfylkingarinnar. Það var nú kannski á óróann innan stjórnarheimilisins bætandi, að annar helsti forystumaður Samfylkingarinnar segi formanninn ekki ráða við næstu kosningar.

Kannski bara bjartsýnn

Jóhanna sagði í samtali við Fréttablaðið í október að hún vildi ná fram ýmsum baráttumálum áður en hún hætti. Koma á efnahagslegum stöðugleika, skapa störf, vinna að umbótum í stjórnsýslu, mannréttindum og á félagslegu sviði og koma Íslandi upp úr efnahagslægðinni. Kannski er Össur bara svona bjartsýnn að hann telur allt þetta verða í höfn á næsta landsfundi Samfylkingar, í mars eða apríl 2013.

Orð eru dýr

Helgi Magnússon, formaður Samtaka iðnaðarins, tjáir sig reglulega um málefni líðandi stundar, eins og embætti hans ber. Hann er óánægður með ríkisstjórnina og sendir henni oft og tíðum tóninn. Helgi mætti hins vegar hafa í huga að eins og oflof er last er oflast lof. Helgi má vel vera gagnrýninn á ríkisstjórnina, af nógu er að taka í þeim efnum, en til hvers að segja stefnu hennar vera hernað gegn fólkinu í landinu? Í alvöru? Hernað? Verum gagnrýnin og ósammála en munum að orð eru dýr.

kolbeinn@frettabladid.is

HALLDÓR

Það er ekki töff að vera blindur

Áramót

Bergvin Oddsson
stjórnmálafræðinemi og uppistandari

Í aðdraganda áramóta þar sem landsmenn fagna nýja árinu og kveðja það gamla með flugeldum af öllum stærðum og gerðum, strengja áramótaheit og eru fullir tilhlökkunir til að takast á við ný krefjandi verkefni með nýjum áskorunum og nýjum tækifærum er rétt að minna flugeldaglaða Íslendinga á að nota flugeldagleraugu. Sá sem hér skrifar veit vel hvernig það er að missa sjónina og mælir ekki með því.

Það er bæði hrokafullt og fífldirfska að segja við sjálfan sig „Það kemur ekkert fyrir mig" um leið og viðkomandi heldur á bombunni sem er á leið upp í loftið.

Það er ekkert sérstaklega töff að vera með hálfvitaleg gleraugu úr plasti og líta út eins og kjáni. Það er heldur ekki töff að ganga með blindrastaf allan ársins hring og sjá ekki neitt. Þá myndi ég kjósa frekar að hafa flugeldagleraugu eitt kvöld á ári og sjá barnið mitt á hverjum degi og aka bíl þegar mig langar og fara þangað sem hugurinn girnist hverju sinni, en ekki þurfa að bíða eftir því að einhver nenni að skutla manni.

Það er allt of algengt að flugeldaslys eigi sér stað hér á landi um hver áramót.

> Það er ekkert sérstaklega töff að vera með hálfvitaleg gleraugu úr plasti og líta út eins og kjáni. Það er heldur ekki töff að ganga með blindrastaf allan ársins hring og sjá ekki neitt.

Pössum upp á hvert annað og skjótum ekki upp án hlífðargleraugna, svo ekki sé minnst á að skjóta upp eftir áfengisneyslu. Því brýni ég fyrir skotglöðum landanum að nota flugeldagleraugu og vera ekki töff eitt kvöld á ári og vera töff hin kvöldin 364. Að lokum vil ég nota tækifærið og óska landsmönnum öllum gleðilegs nýs árs um von um gæfuríkt komandi ár, með von um að ný markmið og ný verkefni með nýjum tækifærum og nýjum áskorunum verði okkur öllum til heilla á nýja árinu og enginn þurfi að byrja nýja árið uppi á gjörgæslu, sjónlaus í þokkabót.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **SÍMI:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRAR:** Arndís Þorgeirsdóttir *arndis@frettabladid.is*, Kristján Hjálmarsson, *kristjan@frettabladid.is* Trausti Hafliðason *trausti@frettabladid.is* og Höskuldur Daði Magnússon (dægurmál) *hdm@frettabladid.is*
HELGAREFNI: Sigríður Björg Tómasdóttir *sigridur@frettabladid.is* **MENNING:** Bergsteinn Sigurðsson *bergsteinn@frettabladid.is* **ALLT OG SÉRBLÖÐ:** Roald Eyvindsson *roald@frettabladid.is* og Sólveig Gísladóttir *solveig@frettabladid.is*
ÍÞRÓTTIR: Sigurður Elvar Þórólfsson *seth@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Kolbrún Ingibergsdóttir *kolbrun@frettabladid.is*

Ofstæki gegn erfðatækni

Erfðabreyttar lífverur

Eiríkur Sigurðsson
líffræðingur og upplýsingafulltrúi ORF Líftækni

Fjarstæðukenndar fullyrðingar lítils en háværs hóps andstæðinga erfðatækni hafa enn á ný ratað í fjölmiðla. Nú er tilefnið endurnýjun Umhverfisstofnunar á leyfi til ræktunar á erfðabreyttu byggi ORF Líftækni í tilraunagróðurhúsi Landbúnaðarháskólans að Reykjum í Ölfusi. Það er greinilegt að forsvarsmenn hópsins hyggjast nota þá gamalkunnu aðferð að endurtaka sömu vitleysuna nógu oft í þeirri von að fólk muni að lokum fara að trúa henni.

Af greinargerð sem hópurinn sendi á fjölmiðla og er birt á netinu mætti ráða að starfsfólk ORF Líftækni ynni við meðhöndlun geislavirks úrgangs og væri þess vegna í stórhættu. Svo er ekki. Ræktun ORF Líftækni á erfðabreyttu byggi er örugg og hefur enga mengunar- eða heilbrigðisáhættu í för með sér. Það er ekki hægt að kalla það annað en ofstæki að halda því fram í alvöru að erfðaefni úr byggi sem ræktað er í gróðurhúsi geti á einhvern hátt haft áhrif á möguleika til útivistar eða heilsubótar við Heilsustofnunina í Hveragerði, eða á einhvern hátt valdið mengun andrúmslofts eða grunnvatns, eins og hópurinn hefur gert í fjölmiðlum. Fyrir því eru engin rök.

Rangfærslur og vanþekking

Það yrði of langt mál að rekja hér allar þær rangfærslur um ORF Líftækni og þá vanþekkingu á grunnatriðum líffræði sem eru opinberuð í greinargerðinni og umfjöllun um hana. Fyrir flesta er greinargerðin nánast skemmtilesning, svo fáránlegar fullyrðingar og kröfur eru settar þar fram. Það er hins vegar miður að samtök á borð við Neytendasamtökin séu skrifuð fyrir slíkri vitleysu og að slíkar fullyrðingar séu jafnvel lagðar að jöfnu við vísindalega þekkingu í almennri umræðu.

Sjálftaka á 289 ferkílómetrum

Í greinargerð hópsins er t.d. heimtað að allri erfðabreyttri ræktun sé „haldið utan við 9,6 km radíus að lágmarki“ frá allri svokallaðri „lífrænni“ ræktun, án þess að nokkur stoð sé fyrir slíku í lögum. Það myndi þýða að sérhver „lífrænn“ ræktandi gæti helgað sér 289 ferkílómetra lands og útilokað starfsemi sem honum væri ekki þóknanleg á því landsvæði. Þetta er svipað land að stærð og allt landsvæði Reykjavíkur og um hundrað sinnum stærra en Seltjarnarnes!

Myndi hindra allar rannsóknir í sameindalíffræði

Erfðabreyttar lífverur eru notaðar í öllum rannsóknastofum þar sem stundaðar eru rannsóknir í sameindalíffræði. Ef sérhver „lífrænn“ ræktandi ætti að geta útilokað notkun erfðabreyttra lífvera á 289 ferkílómetrum lands þýddi það að einn „lífrænn“ ræktandi í Reykjavík myndi ekki aðeins valda því að loka yrði ORF Líftækni, heldur myndi líka stór hluti rannsókna Landspítala Háskólasjúkrahúss, Íslenskrar erfðagreiningar, Tilraunastöðvarinnar að Keldum, Hjartaverndar, Matíss og fleiri aðila sem stunda rannsóknir á sviði líf- og læknisfræði leggjast af. Aðeins þyrfti um 50 jafnt dreifða „lífræna“ ræktendur á Íslandi til að útiloka alla ræktun erfðabreyttra lífvera hér á landi og enn færri til að útiloka stóran hluta rannsókna á sviði líf- og læknisfræði á landinu.

> Ræktunin sem þar fer fram er sambærileg við ræktunina í Grænu smiðjunni, hátæknigróðurhúsi fyrirtækisins í Grindavík, en mun minni að umfangi.

Grænn hátækniiðnaður

Það er í sjálfu sér merkilegt að hópurinn sé fyrst núna að mótmæla ræktun ORF Líftækni að Reykjum því fyrirtækið hefur ræktað erfðabreytt bygg þar með starfsleyfi frá árinu 2003. Starfsemin hefur margoft verið kynnt almenningi, m.a. í opnu húsi hjá Landbúnaðarháskólanum. Ræktunin sem þar fer fram er sambærileg við ræktunina í Grænu smiðjunni, hátæknigróðurhúsi fyrirtækisins í Grindavík, en mun minni að umfangi. Endurnýjað starfsleyfi að Reykjum til næstu tíu ára er ORF Líftækni mikilvægt við áframhaldandi uppbyggingu sjálfbærs, græns iðnaðar sem fyrirtækið hefur unnið að síðustu tíu ár með miklum velvilja almennings.

Ótrúlegt sértilboð! á flugsætum!
Kanarí
4. janúar
Frá kr. 19.900

Nú getur þú tryggt þér síðustu sætin í sólina til Kanarí á hreint ótrúlegu verði. Um er að ræða flug til Kanarí 4. janúar. Gríptu tækifærið og tryggðu þér flugsæti á frábærum kjörum. Fjölbreytt gisting í boði á afar hagstæðu verði. **Sama verð á flugsæti í boði í heimflugi frá Kanarí 17. janúar.**

Verð kr. 19.900
Netverð á mann. Flugsæti aðra leið með sköttum til Kanarí 4. janúar.
Sama verð í boði 17. janúar frá Kanarí til Íslands.

Verðdæmi fyrir gistingu:

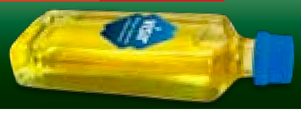
Verð kr. 33.400
á mann m.v. 2 í studio íbúð á Parque Mar í 13 nætur.

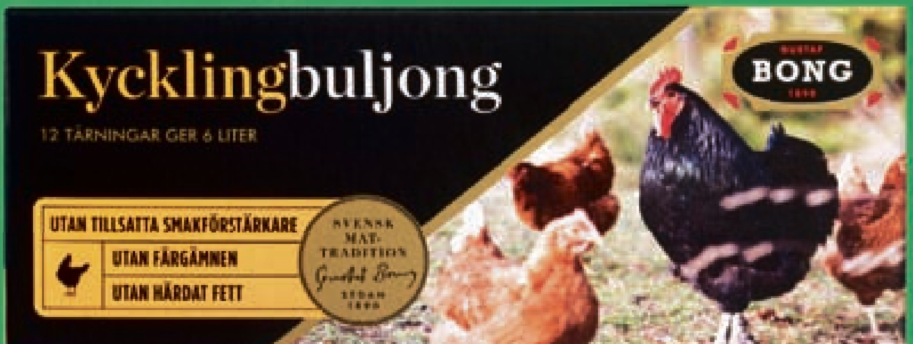
Kr. 64.900 með hálfu fæði
m.v. 2 í herbergi á mann á Beverly Park hótelinu í 13 nætur.
Aukagjald fyrir allt innifalið 27.700 á mann

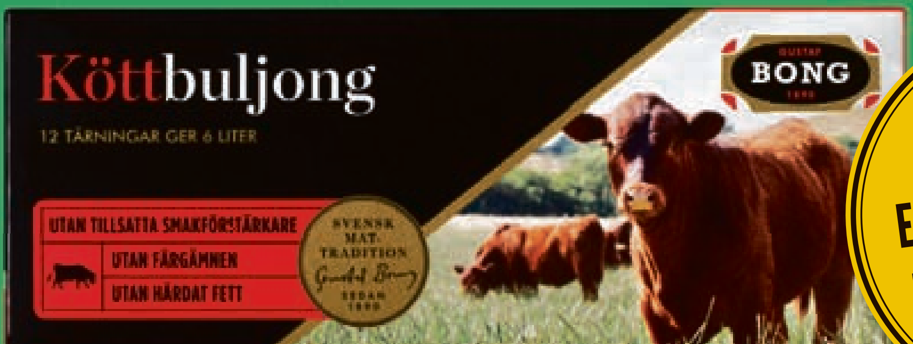
Heimsferðir
Skógarhlíð 18 • sími 595 1000
Akureyri • sími 461 1099
www.heimsferdir.is

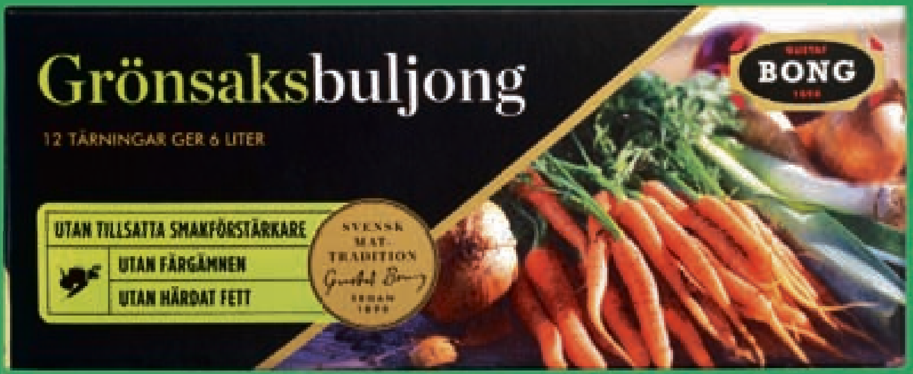
Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

FRÉTTIR | VIÐSKIPTI | SPORT | UMRÆÐAN | LÍFIÐ | SJÓNVARP
vísir
TAKTU VÍSI Á HVERJUM MORGNI!









TENINGAR SEM BRAGÐ ER AF

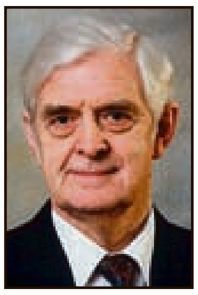
EKKERT MSG! ENGIN TRANSFITA! ENGIN LITAREFNI!

GUSTAF BONG 1890

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

BÓNUS HAGKAUP

Fæst í verslunum Hagkaups og Bónus



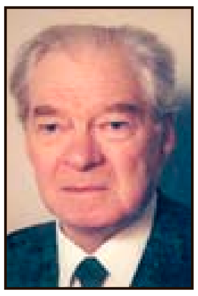
✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Þorgils V. Stefánsson
Háholti 7, Akranesi,

lést á Sjúkrahúsi Akraness miðvikudaginn 28. desember. Jarðarförin auglýst síðar.

Ingibjörg F. Hjartar
Dagný Þorgilsdóttir **Neal Hermanowicz**
Hörður Þorgilsson **Lilja Stefánsdóttir**
Fríða Þorgilsdóttir
Ásdís Hermanowicz
Stefán Hermanowicz
Dagný Harðardóttir
Rósa Harðardóttir



✝

Elskulegur faðir okkar,

Jón Ágúst Sigmundsson Strandberg
stýrimaður og tollvörður,

lést þriðjudaginn 27. desember á Hrafnistu í Hafnarfirði. Jarðarförin auglýst síðar.

Fyrir hönd aðstandenda,
Sigurður Örn Jónsson
Sigríður Jónsdóttir
Ólöf Jónsdóttir

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Herdís Hinriksdóttir

lést á Hjúkrunarheimilinu Sóltúni föstudaginn 23. desember. Jarðarförin fer fram frá Dómkirkjunni miðvikudaginn 4. janúar kl. 15.00.

Anna Sigríður Einarsdóttir **Pétur Pétursson**
Þórunn Ágústa Einarsdóttir **Hjörtur Ingþórsson**
barnabörn og barnabarnabörn

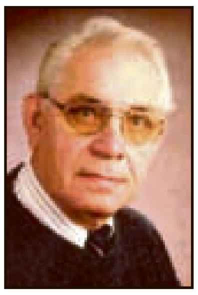
✝

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Sigurgísli Sigurðsson
húsgagna- og innanhússarkitekt,
Gullsmára 9, Kópavogi,

lést á Landspítala Fossvogi mánudaginn 26. desember. Útför hans fer fram frá Digraneskirkju þriðjudaginn 3. janúar kl. 13.00.

Guðmundur Vikar Einarsson **Guðrún Garðars**
Hjördís Sigurgísladóttir **Dennis Davíð Jóhannesson**
Hilmar Sigurgíslason **Ásgerður Atladóttir**
Sjöfn Sigurgísladóttir **Stefán Jökull Sveinsson**
barnabörn og barnabarnabörn



✝

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

Steinn Guðmundsson
Boðaþingi 5, áður Háaleitisbraut 31,

andaðist miðvikudaginn 28. desember.

Anna Þorvaldsdóttir
Dóra Steinsdóttir **Páll Guðbergsson**
Ásta Steinsdóttir **Jörgen Pétur Guðjónsson**
Guðmundur Steinsson
Þorvaldur Steinsson **Guðrún Ólöf Þorbergsdóttir**

✝

Faðir okkar,

Snorri Jónsson
barnalæknir,
Droplaugarstöðum,
áður Álftamýri 37,

lést 20. desember að Droplaugarstöðum. Útförin hefur fram í kyrrþey að hans ósk.

Jón Snorri Snorrason **Ingibjörg Snorradóttir**

✝

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

Sigurbjörn Óskar Kristinsson
málarameistari,
Naustahlein 21, Garðabæ,

lést á Landspítalanum við Hringbraut á aðfangadag, 24. desember 2011. Útförin mun fara fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Margrethe Kristinsson
Björn U. Sigurbjörnsson **Bjargey Einarsdóttir**
Anna G. Sigurbjörnsdóttir **Sævar G. Jónsson**
Edda B. Sigurbjörnsdóttir **Eiríkur Benediktsson**
Helga S. Sigurbjörnsdóttir **Rúnar J. Guðmundsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Hörður Davíðsson
rafvirkjameistari,
Víghólastíg 5, Kópavogi,

lést á Líknardeild Landakotsspítala laugardaginn 17. desember síðastliðinn. Útförin hefur farið fram í kyrrþey, að ósk hins látna.

Harpa Harðardóttir **Gunnar Gunnarsson**
Gígja Harðardóttir **Gylfi Guðmundsson**
Andrea Sigrún Harðardóttir
barnabörn og langafabörn.

✝

Okkar elskulegi sambýlismaður, faðir og tengdafaðir,

Egill Sigurðsson
til heimilis að Hrafnistu í Reykjavík,

lést á Hrafnistu þriðjudaginn 27. desember.

Jóna Guðbjörg Stefánsdóttir
Guðný Egilsdóttir
Rakel Egilsdóttir **Þorkell Snævar Árnason**
Kristín Egilsdóttir **Jóhann S. Kristjónsson**
Sigurður Egilsson **Valgerður Gunnarsdóttir**

✝

Elskuleg unnusta mín, stjúpmóðir, dóttir og systir,

G. Eyrún Gunnarsdóttir

verður jarðsungin frá Hallgrímskirkju þriðjudaginn 3. janúar kl. 15.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á styrktarsjóð Líknardeildar LSH í Kópavogi, sími 543 1159.

Árni Snær Kristjánsson
Jóhann Grétar Árnason
Gunnar Þórðarson **Rannveig Rúna Viggósdóttir**
Unnur Guðný Gunnarsdóttir **Gísli Jóhannsson**

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Jóhanna Tryggvadóttir
Kirkjuvegi 4, Hafnarfirði,

lést á hjúkrunarheimili Hrafnistu, Boðaþingi í Kópavogi, að kvöldi miðvikudags 28. desember. Útförin fer fram frá Víðistaðakirkju mánudaginn 2. janúar kl. 13.00. Þeim sem vildu minnast hinnar látnu er bent á Tækjakaupasjóð Hrafnistu í Kópavogi, reikningsnúmer 0545-04-254000 á kt. 480210-2040.

Bjarni Jónasson **Anna S. Guðmundsdóttir**
Tryggvi Jónasson **Kristín Hraundal**
Helga Jónasdóttir **Snæbjörn Geir Viggósson**
Jónas Jónasson **Eiríksína Kr. Ásgrímsdóttir**
Herdís Jónasdótir
Jóhanna Jónasdóttir
Ásgeir Jónasson **Stanislava Toneva Jónasson**
barnabörn og barnabarnabörn

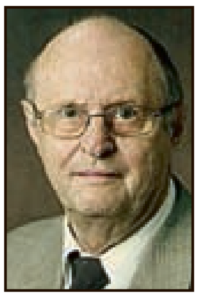
✝

Okkar ástkæri sonur, bróðir, mágur og barnabarn,

Arnþór Ingi Andrésson

sem lést 18. desember, verður jarðsunginn frá Bessastaðakirkju miðvikudaginn 4. janúar kl. 15.00.

Andrés R. Ingólfsson **Guðlaug Helga Konráðsdóttir**
Ása Andrésdóttir
Auður Ásta Andrésdóttir **Benjamin Beier**
Guðbjörg Guðlaugsdóttir **Hilmar Þór Sunnuson**
Hafliði G. Guðlaugsson **Elva Dröfn Adolfsdóttir**
Konráð G. Guðlaugsson **Eygló Árnadóttir**
Ásta Haraldsdóttir **Steinþór Nygaard**
Ragnheiður Halldórsdóttir **Ingólfur Konráðsson**



✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

Hafliði Guðmundsson
Skógargerði 5, Reykjavík,

andaðist á Krabbameinsdeild Landspítalans við Hringbraut mánudaginn 26. desember. Jarðsett verður frá Bústaðakirkju miðvikudaginn 4. janúar kl. 13.00.

Arndís Sigurðardóttir
Arnar Hafliðason **Shauna Laurel Jones**
Sigurður Hafliðason **Matthildur Hannesdóttir**
Guðrún Jenný Sigurðardóttir
Halldór Sigurðsson

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Anna Hjartardóttir

lést á taugalækningadeild Landspítalans í Fossvogi 19. desember síðastliðinn. Útförin fer fram frá Digraneskirkju í dag, 30. desember.

Óskar Jónsson
Hjörtur Aðalsteinsson **Auður Jacobsen**
Kristján Aðalsteinsson **Þóra Leósdóttir**
Ásta Laufey Aðalsteinsdóttir **Þorsteinn Hallgrímsson**
barnabörn og barnabarnabörn

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

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma **512 5000.**

Freisting.is hefur gefið út rafræna jólahandbók þar sem finna má fjögurra rétta hátíðarkvöldverð að hætti freistingarmanna, fróðleik og val á víni, smákökuuppskriftir og heilræði við eldamennskuna.

FRÉTTABLAÐIÐ **Sölufulltrúar: Jóna María Hafsteinsdóttir** jmh@365.is 512 5473 **Brynja Dan Gunnarsdóttir** brynjadan@365.is 512 5465 **Snorri Snorrason** snorris@365.is 512 5457

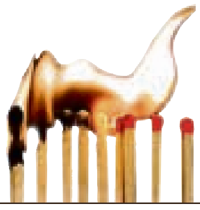
Símon Jón Jóhannsson þekkir vel til drauma. Meira virðist að marka þá á nýársnótt en aðrar nætur.

Draumar á nýársnótt

Þjóðtrúin segir að meira sé að marka drauma á nýársnótt en aðrar nætur. Fréttablaðið sló á þráðinn til Símonar Jóns Jóhannssonar, þjóðfræðings og höfundar Stóru draumaráðningabókarinnar og Nýju draumaráðningabókarinnar, og forvitnaðist um málið. „Jú, þjóðtrúin segir að það sé að marka allt sem okkur dreymir þessa nótt, sem og jólanótt, þrettándanóttina og Jónsmessunótt. Það er í raun sama þjóðtrúin sem gildir um þær allar; það sem okkur dreymir þá á það til að koma fram með einhverjum hætti,“ segir Símon.

FRAMHALD | 2

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



Fisfélag Reykjavíkur kveikir í áramótabrennu sinni klukkan þrjú í dag. Það þykir barnvænn tími og þó að brennan sé ekki stór logar í henni í nær tvær stundir. Brennan er við aðstöðu félagsins í Úlfarsdal fyrir ofan Lambhagaveg, nálægt verslun Bauhaus.

Umtöluð áramótapartí

Sum nýárspartí verða frægari en önnur og komast á síður dagblaðanna fljótlega upp úr áramótum. Fréttablaðið rifjaði upp nokkur partívæn áramót síðustu tuttugu ára.

Það var ákveðin nýlunda í blaðamennsku hérlendis þegar vikurit eins og Pressan og svo Eintak fóru að segja frá hverjir höfðu haldið hvaða partí og hverjir hefðu jafnframt mætt í þau í kringum 1990. Sex árum síðar var tímaritið Séð og heyrt stofnað og festi hefðina í sessi.

Áramótapartíin, bæði þau sem haldin voru á gamlárs- og nýárskvöld, urðu að kvöldum þar sem öllu máli skipti hver var í partíi hjá hverjum. Upp úr 1990 voru aðalstaðir fyrir partíin jafnan skemmtistaðir en ekki heimahús, svo sem Rósenbergkjallarinn, Bíóbarinn, Tunglið, Ingólfscafé, Hótel Borg og Skuggabarinn, Amma Lú og Hótel Saga. Þannig má nefna að á Bíóbarnum gamlárskvöld árið 1992 sátu til dæmis heitustu leikarar landsins: Baltasar Kormákur, Steinunn Ólína, Ingvar E. Sigurðsson og Sóley Elíasdóttir. Það sama ár mætti ein eftirsóttasta fyrirsæta landsins, Bertha María Waagfjörð, á grímuball Rósenbergkjallarans sem varð ekki síst frægt vegna nærveru hennar og kærastans, Emerson Glazier. Og á nýársfagnaðinum á Ömmu Lú það ár voru svo vinsælustu hárgreiðslumenn borgarinnar: Simbi og Biggi sem og Heiðar Jónsson snyrtir.

Partí á gamlárskvöld verða oft með eindæmum eftirsótt að komast í og spyrst það fljótt út ef frægir hafa leigt einhvern skemmtistað undir „einkapartí".

Árið 1984 fór svokölluð ´68 kynslóð að halda sérstök nýárspartí sérstaklega miðuð að sínum aldurshóp. Fyrstu árin var skemmtunin í Leikhúskjallaranum en strangt til tekið var skemmtunin einkapartí. Nokkrum árum síðar fluttist partíið á Hótel Sögu.

Í aðdraganda áramótanna 2006-2007 var sagt frá áramótagleði sem virtist ætla að slá öll met í aðsókn en um 80 manns höfðu skráð sig á biðlista í veisluna nokkrum dögum áður. Að þessu nýárspartíi stóðu Andrés Pétur Rúnarsson fasteignasali og félagar hans og fór það fram í Lídó við Hallveigarstíg. Þeir félagar höfðu þá haldið slík partí í nokkur ár sem nutu mikilla vinsælda, árið þar áður hafði það til að mynda farið fram á Hótel Borg. Áramótapartí Andrésar 2007-2008 vakti þó einkar mikla athygli í fjölmiðlum en sjálfur Quentin Tarantino var þar sérstakur gestur.

Quentin Tarantino hefur heiðrað áramótapartí hérlendis með nærveru sinni.

Allra flottast hefur jafnan þótt að komast í partí stórstjarna. Partí Bjarkar Guðmundsdóttir árið 1994 fór til dæmis fram í Rósenbergkjallaranum fyrir þann tíma þegar ljósmyndurum var meinaður aðgangur. Gestir gleðinnar birtust því á síðum blaðanna og voru meðal annarra Eva María Jónsdóttir og Doktor Gunni. Björgólfur Thor Björgólfsson komst svo í fréttir þegar hann leigði veitingastaðinn Iðnó undir sitt partí fyrir nokkrum árum en þangað komust einungis boðsgestir.

Árið 1992 mætti fyrirsæta Íslands, Bertha María Waagfjörð, á gamlárskvöld á Rósenbergkjallarann, sem var þá með svalari skemmtistöðum.

Ein umtöluðustu nýárspartí síðari ára hélt þó líklega athafnamaðurinn Ármann Þorvaldsson í London. Áramótin 2005-2006 söng sjálfur Tom Jones fyrir mannskapinn og ári síðar fengu gestir Duran Duran beint í æð. *juliam@frettabladid.is*

Framhald af forsíðu

Hvað drauma á nýársnótt varðar líta menn svo á að þeir segi til um árið fram undan. „Dreymi menn til að mynda að þeir séu á ferðalagi eða siglingu á lygnum sjó í góðu veðri boðar það gott ár, en öll ferðalög, hvort sem er í bíl, með flugi eða á sjó, tákna lífsleiðina fram undan. Ef fólk dreymir hins vegar að það ferðist í bíl á miklum hraða er það til marks um að slaka þurfi á. Veðurfar hefur líka mikið að segja og ef menn dreymir óveður er best að fara varlega," útskýrir Símon. Hann segir mikið talað í þjóðtrúnni um ferla eða hringi sem opnist og lokist og er árið einn af þeim. „Við það að eitt ferli lokast og annað opnast er litið svo á að það losni um dularfull öfl og er talað um að alls kyns fyrirbæri fari á kreik. Alla jafna erum við vernduð fyrir þessum öflum en á ákveðnum tímamótum losna þau úr læðingi og þá er betra að vara sig."

Meira er að marka drauma á nýársnótt en aðrar nætur. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Símon man ekki til þess að hafa dreymt neitt á nýársnótt en trúir hann sjálfur á drauma? „Fyrir mér er þetta aðallega heimildarvinna. Ég er enginn sérstakur draumspekingur heldur hef tekið að mér að tína þetta saman. Fólk hefur hins vegar mjög gaman af þessu og hringir stundum í mig og biður mig um að ráða drauma sína." Símon segir trú á drauma hafa fylgt manninum frá upphafi vega og eru til 6.000 ára draumaráðningabækur. „Ég held að það sé vel hægt að taka mark á ýmsu sem mann dreymir og mig hefur dreymt margt í gegnum tíðina sem hefur hjálpað mér eða komið fram með einhverjum hætti. Ég hugsa að undirmeðvitundin sé að tala til okkar í draumum og við getum dregið af því ýmiss konar lærdóm."

vera@frettabladid.is

DREIFINGARKASSAR FRÉTTABLAÐSINS

Vegna aukinnar hættu á skemmdarverkum í kringum áramót verða dreifingarkassar fyrir Fréttablaðið teknir niður en settir aftur upp í janúar. Í millitíðinni verður hægt að nálgast blaðið í strætóskýlum, íþróttahúsum og sundlaugum og í einhverjum tilfellum á stórum vinnustöðum á þeim svæðum þar sem blaðinu er venjulega dreift í Fréttablaðskössum.
Dreifing í hús verður óbreytt.

Nánari upplýsingar fást á visir.is/dreifing

Lesendur eru beðnir afsökunar á óþægindum vegna þessa.

Fréttablaðið er aðgengilegt fyrir alla á pdf eða html formi á Vísi.

Allt sem þú þarft

FÖSTUDAGUR 30. DESEMBER 2011

LÍKAMSRÆKT &NÆRING

Kynningarblað Hreyfing, heilsa, matur, rannsóknir, góð ráð, fæðubótarefni, hlaup, markmið.

Átak með alvöru árangri

Hreyfing hefur staðið fyrir geysivinsælum átaksnámskeiðum sem verið hafa í stöðugri þróun í 22 ár. Lykilþættir átaksnámskeiðanna eru fræðsla, aðhald og fjölbreyttar æfingar.

Árangurinn lætur ekki á sér standa enda hafa námskeiðin skapað sér traustan sess með þátttöku tugþúsunda kvenna í gegnum árin," segir Ágústa Johnson, framkvæmdastjóri Hreyfingar, um átaksnámskeiðin Árangur sem breytt hafa lífi kvenna til hins betra í meira en tvo áratugi.

Ágústa Johnson

„Námskeiðin eru í stöðugri þróun og reglulega uppfærð svo æfingakerfið skili þátttakendum sem mestum árangri. Æfingarnar eru einfaldar en markvissar og fjölbreyttar, og það tryggir góðan árangur," segir Ágústa.

Í Árangri eru mismunandi áherslur eftir hópum til að mæta ólíkum þörfum kvenna.

„Við höfum hópa fyrir konur sem hafa ekki stundað reglulega þjálfun í langan tíma en vilja taka átak sitt föstum tökum, auka styrk sinn og þol og komast í gott form, og annan hóp fyrir þær sem eru orðnar vanari þjálfun. Nýlega buðum við svo upp á skemmtilega nýjung sem við köllum Árangur-Dans-Fitness og er fyrir þær sem vilja dansa sig í flott form. Á öllum átaksnámskeiðum tekst líkaminn á við nýjar áskoranir, sem tryggir hámarks árangur, og útkoman er ætíð sú sama; konurnar styrkjast, ná tökum á neysluvenjum sínum og losna við óvelkomna líkamsfitu," upplýsir Ágústa.

Annað árangursríkt námskeið sem hefur heldur betur slegið í gegn hjá Hreyfingu er Fantagott form, fyrir bæði kynin.

„Það er sérsniðið fyrir þá sem vilja taka verulega á og komast í fantagott form," segir Ágústa. „Áhersla er lögð á snerpu og kjarnavöðva líkamans, með einföldum æfingum sem tryggja hámarks brennslu og þjálfa upp þol og styrk á skjótan og hnitmiðaðan hátt. Grunnbrennsla líkamans eykst og í hverjum tíma verður til hinn eftirsónarverði eftirbruni sem veldur áframhaldandi brennslu hitaeininga á auknum hraða klukkustundum eftir að æfingu lýkur."

Fantagott form er námskeið fyrir bæði kynin sem er sérsniðið fyrir þá sem vilja taka verulega á og komast í fantagott form.

Ágústa hvetur alla landsmenn til að hugsa vel um sál og líkama á komandi ári.

„Það er nefnilega aldrei of seint að skora á sjálfan sig og komast í sitt besta form."

Innifalið í ofangreindum námskeiðum er fjölbreytt þjálfun í lokuðum tímum þrisvar í viku, ótakmarkaður aðgangur að tækjasal og opnum tímum, aðgangur að glæsilegri útiaðstöðu, jarðsjávarpotti og gufuböðum, vigtun, fitumælingar, hvatning, fróðleikur og uppskriftir.

Sjá nánar á www.hreyfing.is

CLUB FIT – ÁHRIFARÍKT, KREFJANDI OG EINFALT

Club Fit er nýtt, þrususkemmtilegt og áhrifaríkt æfingakerfi í Hreyfingu. Það er þróað úr mörgum af bestu og vinsælustu æfingakerfum veraldar og byggir á þolþjálfun á hlaupabretti og styrktaræfingum með lóðum.

Æfingar Club Fit henta flestum og eru sérvaldar með öryggi og árangur að leiðarljósi. Þær eru einfaldar en samsettar á þann veg að grunnbrennsla líkamans eykst, sem og mikill eftirbruni. Þátttakendur ná því hörkubrennslu í hverjum tíma, sem er 45 mínútur og stýrt af öflugum þjálfurum sem halda fólki vel við efnið með hvatningu og fjöri.

Club Fit er kennt í sér sal þar sem lýsing og tónlist skapa skemmtilega stemningu og hvetjandi orku. Þátttakendur komast í þrumugott form og tíminn flýgur því Club Fit er skemmtilegt.

Í Club Fit eru engin flókin spor til að læra; bara þjálfun á hlaupabretti, lyftingar, stemning og árangur.

Club Fit-tímar eru opnir fyrir meðlimi Hreyfingar og kosta ekkert aukalega.

Vinsæl Wellness-námskeið

Hot Fitness er nýjasta æfingakerfið í Hreyfingu og kemur í kjölfar námskeiðanna HD Fitness, Hot Yoga og Pilates Fitness, sem slegið hafa rækilega í gegn hjá Hreyfingu.

„Margir tala um að vera orðnir háðir því að stunda HD Fitness og Hot Yoga í Hreyfingu, og Hot Fitness er því næsta skref," segir Ágústa Johnson um nýjasta æfingakerfi Hreyfingar, sem kallar á aðeins meira krefjandi æfingar í 35 °C heitum æfingasal.

„Í Hot Fitness vinnum við með eigin líkamsþyngd en notum líka litla lóðabolta sem auka enn á styrk efri hluta líkamans. Æfingar eru allar hnitmiðaðar og rólegar, og vandlega hugsað um að þátttakendur fái sem mest út úr þeim," útskýrir Ágústa um nýja námskeiðið sem er í senn spennandi og lærdómsríkt og tryggir flott form með fallega tónuðum vöðvum, auknum styrk og liðleika. „Lifandi markaður sér um fræðslu á heilnæmu og hreinu mataræði og kennir leiðir til að innleiða meiri hollustu í daglegar neysluvenjur og versla úr heilsuhillum verslana. Þá hafa þátttakendur aðgang að lokuðu svæði Lifandi markaðar, með fræðslu, upplýsingum og uppskriftum," upplýsir Ágústa.

Námskeiðið HD Fitness stendur fyrir „heitu djúpvöðva fitness" og er sérhannað af Ágústu Johnson, Önnu Eiríksdóttur og Helgu Lind Björgvinsdóttur. „HD Fitness hentar þeim sem sækjast eftir tónuðum líkama og tígulegu fasi. Það fer fram í heitum sal og byggir á rólegum styrktaræfingum ásamt djúpum teygjuæfingum. Eingöngu er unnið með eigin líkamsþyngd og sérstakar áherslur á styrkingu djúpvöðva í kvið og baki, og djúpar teygjuæfingar sem lengja og styrkja helstu vöðva líkamans," útskýrir Ágústa.

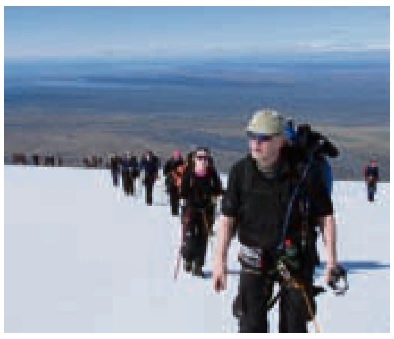
Pilates Fitness er einnig vandað æfingakerfi sem nýtur gríðarlegra vinsælda um allan heim. Ágústa

segir það sameina líkama og sál í áhrifaríkri þjálfun og styrkja helstu vöðva líkamans án þess að stækka þá. Æfingar eru rólegar og hnitmiðaðar og fara fram í 28 °C heitum sal.

„Pilates Fitness er fullkomin blanda hreyfingar og styrktar- og liðleikaæfinga. Með því er hægt að endurmóta líkamann með lengri, grennri og fallegar mótaðri vöðvum, um leið og þátttakendur læra að losa um streitu, verki og stífleika, og að beita líkama sínum með afslappaðri hætti," segir Ágústa og bætir við að Pilates Fitness henti jafnt byrjendum sem lengra komnum.

Ofangreind námskeið eru sex vikna. Innifalið er lokaðir tímar tvisvar í viku og ótakmarkaður aðgangur í tækjasal og opna tíma, ásamt aðgangi að glæsilegri útiaðstöðu, jarðsjávarpotti og gufuböðum.

Þórður segir mikilvægt að fólk hafi gaman af og njóti stundanna á fjöllum.


Fjallavinir munu á næstunni bjóða upp á námskeiðin Fjöllin okkar og Fjöllin flottu.

Fjallavinir munu kynna starfsemi sína í Framheimilinu í Safamýri 10. janúar.

Fríða og Þórður hafa töluverða reynslu af fjallgöngum og munu miðla af henni á námskeiðum Fjallavina sem hefjast á næstunni.

Þórður segir þátttakendur fljóta að komast í gott form til að takast á við lengri og erfiðari göngur séu þeir duglegir að mæta.

Heilsubætandi og skemmtilegt

Hjónin Þórður Ingi Marelsson og Fríða Halldórsdóttir stofnuðu fyrirtækið Fjallavini í haust. Það skipuleggur fjallgöngur fyrir byrjendur og lengra komna þar sem markmiðið er heilsueflandi fjallgöngur þar sem fólk nýtur samverunnar ekki síður en góðrar útivistar. Kynning verður á starfseminni í Framheimilinu í Safamýri í janúar.

Við höfum verið að ganga heilmikið síðustu árin og skynjað gríðarlegan áhuga á skipulögðum ferðum, fólk finnur þar að auki mikið hversu heilsueflandi og andlega nærandi þær eru. Þess vegna fórum við nú af stað," segir Þórður Ingi Marelsson, sem gerði sér lítið fyrir og stofnaði ásamt konu sinni Fríðu Halldórsdóttur fyrirtækið Fjallavini í haust.

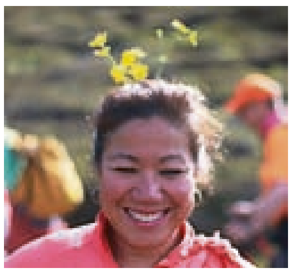
Eins og heitið gefur til kynna sérhæfa Fjallavinir sig í fjallgöngum og ætla á næstunni að hleypa af stokkunum tveimur námskeiðum þar að lútandi, Fjöllin okkar og Fjöllin flottu. „Á fyrrnefndu námskeiði munum við fara í 36 ferðir og á 55 tinda, og ná þannig yfir 18.000 metra uppsafnaðri hækkun. Fyrsta ferðin verður farin um miðjan janúar en þá byrjum við á lægri fjöllum í Hafnarfirði og Mosfellsdal. Svo smám saman þyngist róðurinn en við höldum okkur að mestu á suðvesturhluta landsins en Hvannadalshnúkurinn er einnig á dagskrá í maí. Lokagangan er svo á fyrsta degi aðventu og verður óvissuferð," upplýsir Þórður og segir misjafnt líkamsástand ekki eiga að koma að sök.

„Enda er fólk furðufljótt að komast í form til að takast á við lengri og erfiðari fjallgöngur ef það er á annað borð duglegt að mæta frá upphafi. Og allir sem skrá sig í verkefnið fá gott aðhald til að klára. Við viljum ekki að neinn heltist úr lestinni heldur hafi gaman af og klári dæmið til enda, það eru okkar kjörorð," segir Þórður léttur í lund.

Að hans sögn skiptir aftur máli að mæta í þokkalegu formi á síðara námskeiðið, Fjöllin flottu. „Ferðirnar verða enda miklu lengri og erfiðari, þar sem byrjað er á Akrafjallshring í febrúar, en hann telur um það bil 15 kílómetra. Svo endum við á óvissuferð í nágrenni Reykjavíkur í október."

Þátttakendur þurfa að mæta með eigin búnað og það sem upp á vantar segist Þórður geta útvegað á góðum kjörum. „Við erum sem dæmi í góðu sambandi við útivistarverslunina Fjallakofann og getum með hennar aðstoð komið til móts við þarfir þeirra sem á þurfa að halda."

Þórður hvetur sem flesta til að mæta á kynningu Fjallavina í Framheimilinu í Safamýri 10. janúar. „Þá förum við betur ofan í saumana á verkefnunum og ferðunum sem eru fram undan," segir hann. Frekari upplýsingar sé að finna á heimasíðu fyrirtækisins á slóðinni fjallavinir.is, þar sem jafnframt er hægt að skrá sig á námskeiðin.


Með sælubros á vör eftir göngu.

Skemmtilegar uppákomur fylgja.

Þórður Ingi Marelsson og Fríða Halldórsdóttir standa að baki fyrirtækinu Fjallavinir sem sérhæfir sig í fjallgöngum fyrir byrjendur sem og lengra komna. MYND/VALLI

Fjallgöngur eru fyrirtaks líkamsrækt

„Fjallgöngur snúast um meira en það að ganga bara upp á fjöll og niður aftur því við ástundun þeirra eflir maður bæði þol og styrk. Auk þess batnar andleg líðan til muna því fátt jafnast á við að komast út í ferskt fjallaloftið og græna náttúru fjarri ys og þys. Allir koma endurnærðir til baka bæði á líkama og sál því við áreynslu eins og fjallgöngu er líkaminn uppfullur af vellíðunarhormóninu endorfíni."

Þetta hefur Fríða Halldórsdóttir, annar stofnandi Fjallavina, að segja um heilsubætandi áhrif reglulegra fjallganga. Hún bætir við að ekki sé þó allt upptalið og nefnir sem dæmi að við göngur styrkist líka beinin og liðir verði stöðugri svo þetta hafi margföldunaráhrif á allan líkamann.

„Þá er brennslan gríðarlega mikil og fólk finnur fljótt hvernig það verður léttara og sprækara því það bæði styrkir vöðvana og gengur á aukaforðann," bendir Fríða á og bætir við að í lok gönguferða sé lögð áhersla á góðar teygjur til að viðhalda og auka liðleika. „Auk þess tvinnum við jógaæfingum og slökun inn í göngurnar ásamt ýmsum skemmtilegum uppákomum. Allt saman hefur þetta jákvæð áhrif á andlega og líkamlega heilsu."

Fríða segir marga langa til að ganga á fjöll en eiga erfitt með að taka sín fyrstu skref. „Framkvæmdin sjálf er þó ekki flókin, einfaldlega að færa annan fótinn fram fyrir hinn þar til komið er á leiðarenda, en það krefst vissulega áhuga og vilja. Svo verður þetta sífellt auðveldara með hverju fjallinu."

Þá getur hún þess að á fjöllum sé ótrúlegt að upplifa náttúrufegurð landsins. „Það mætti líkja því við að borða góðan mat. Eftir fyrsta bitann langar okkur í meira og í þessu tilviki er það bara betra." Enda erum við með fjallgöngum að leggja grunn að góðri heilsu um ókomin ár. Þar geta Fjallavinir lagt sitt á vogarskálarnar."

Nánar á www.fjallavinir.is.

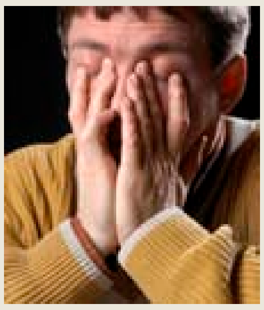
GÖNGUM, GÖNGUM

Göngur úti við eru góðar bæði fyrir líkama og sál. Þær efla þol, auka brennslu, lækka blóðþrýsting og styrkja hjartað. Ekki þarf heldur að vera mikið mál að fá sér göngutúr, bara skella sér í skó og koma sér út um dyrnar. Ef hálka er á jörð eru mannbroddar málið. Þeir broddar sem líta út eins og tátiljur eru handhægir og það tekur lítinn tíma að smeygja sér í þá.

Til að láta verða af því að hreyfa sig úti við er ágætt að nota þær ferðir sem við ætlum hvort sem er að fara, í heimsóknir, verslanir, skóla og vinnu eða í hver önnur erindi sem við eigum út af heimilinu. Þá hefur ferðin tilgang og gangan bætist við sem heilsubótarbónus. Ef tekið er á í göngunni er hressandi að gera teygjuæfingar á eftir.

SAGA STREITUHUGTAKSINS

Læknaneminn Hans Selye var að læra um einkenni hinna ýmsu sjúkdóma á bandarísku sjúkrahúsi árið 1926. Hann leit svo á að það sem sjúklingarnir ættu sammerkt væri máttleysi, kvíði og lystarleysi og rakti það til álagsins sem sjúkdómurinn olli þeim, hvað svo sem hann hét. Eftir það varði hann löngum tíma í að rannsaka áhrif álags á dýr og menn og fann að yfirálag veldur streitu, sem leiðir til sjúkleika sé það langvarandi.



Síðar á ævinni lagði Selye áherslu á jákvæðar hliðar streitu í mannlífinu. Hann taldi að ef álagið samræmdist markmiðum fólks og það fengi nægilega hvíld gæti streita verið heilsusamleg og sannkallað „krydd lífsins“ svo að notuð séu hans eigin orð.

Heimild/persona.is

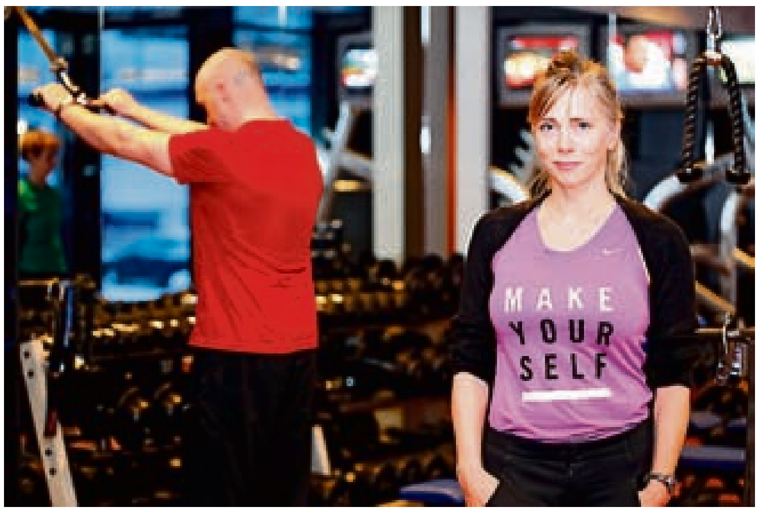
Afslappandi herðanudd AÐ LOKINNI ÆFINGU

Hot Yoga tímar og þrjú spennandi námskeið: Insanity, Velkomin í núið og Goran súperform eru að hefjast hjá líkamsræktarstöðinni Nordica Spa & Gym. Gefum Bjargeyju Aðalsteinsdóttur íþróttafræðingi orðið.

Nordica Spa & Gym er vönduð og elegant líkamsræktarstöð, spa, nuddstofa og snyrtistofa,“ byrjar Bjargey mál sitt og segir nýbúið að taka stöðina í gegn, breyta og laga og bæta einum hóptímasal við. „Nýjungarnar hjá okkur í janúar eru þær að við byrjum með hot yoga sem ég tel að passi mjög vel okkar stöð og svo er Goran þjálfari kominn aftur. Hann verður með lokuð námskeið sem heita Goran súperform. Það eru fjögurra vikna hóptímar með lokuðu aðhaldsnámskeiði og hægt er að fá matartösku með frá Vox.“

Í Nordica Spa er alltaf þjálfari í sal, að sögn Bjargeyjar. „Það er búið til prógramm fyrir hvern og einn sem hann fylgir í hvert sinn sem hann mætir,“ lýsir hún og segir þetta fyrirkomulag hafa reynst vel.

Bjargey byrjaði að kenna þolfimi árið 1982 á líkamsræktarstöð í Bandaríkjunum, kom heim og kenndi á flestum líkamsræktarstöðvum í Reykjavík í gegnum árin og stofnaði stöðina Þokkabót árið 1996, ásamt manni sínum. Í dag er hún tekin við rekstri Nordica Spa & Gym ásamt Kristínu Guðjónsdóttur. „Sérstaða Nordica Spa er afslappað andrúmsloft og persónuleg þjónusta, að ógleymdu hinu margrómaða herðanuddi í pottinum eftir æfingar,“ segir Bjargey. „Hingað kemur fólk jafnvel í hádeginu og notar sér nuddið í pottinum. Þá fer það afslappað út og tekst á við afganginn af deginum af endurnýjuðum krafti. Við kappkostum að horfa á heildarmyndina. Það er ekki nóg að einblína bara á þyngd og fituprósentu, fólki verður líka að líða vel.“



„Það er ekki nóg að einblína bara á þyngd og fituprósentu, fólki verður að líða vel,“ segir Bjargey Aðalsteinsdóttir, þjálfari í Nordica Spa & Gym. MYND/VALLI

> **Við byrjum með hot yoga sem ég tel að passi mjög vel okkar stöð. Svo er Goran þjálfari kominn aftur.**

SKORTUR GETUR TAFIÐ FYRIR BATA

Bæklunarskurðlæknar við læknadeild Washington-háskólans í St. Louis í Bandaríkjunum greindu nýlega frá rannsókn sem þeir gerðu á sjúklingum sem undirgengust aðgerð á hrygg. Komust þeir að því að sjúklingar sem gengjust undir aðgerð, þar sem tveir eða fleiri hryggjarliðir væru festir saman, þjáðust oft af D-vítamínskorti og það gæti tafið fyrir bata.

Skoðaðir voru 313 sjúklingar, en rúmlega helmingur þeirra var undir mörkum í D-vítamíni og einn fjórði hlutur þeirra þjáðist af alvarlegum skorti á vítamíninu.

D-vítamín hjálpar líkamanum að taka upp kalk og sjúklingar sem skortir D-vítamín geta því átt í erfiðleikum með að mynda nýjan beinvef. Læknarnir sem komu að rannsókninni telja því þess virði að kanna ávallt D-vítamínbúskap sjúklinga áður en þeir fara í aðgerð á hrygg. Þannig sé hægt að gefa þeim sem þjáist af skorti stóra skammta af vítamíninu til að hjálpa til við batann eftir aðgerðina.

Í vetrarfærð er illmögulegt fyrir marga eldri borgara að fara út að spóka sig.

Eldri borgarar hafa aðgang að íþróttahúsum

Þegar snjórinn liggur yfir göngustígum verður illfært fyrir eldra fólk að komast leiðar sinnar, hvað þá að fara í gönguferðir sér til heilsubótar. Nokkur íþróttahús hafa brugðið á það ráð að opna aðstöðu sína fyrir eldri borgara.

Í Fífunni geta eldri borgarar komið alla virka morgna til að ganga.

Í Fífunni í Kópavogi eru tartanbrautir opnar almenningi alla virka daga frá klukkan 8 til 12. Þangað sækja allt að hundrað eldri borgarar daglega en auk hreyfingarinnar getur fólk sest niður, spjallað og ræktað þannig vináttuna. Aðgangur er ókeypis en gestir eru beðnir að skrifa í gestabókina við Hliðarlínuna, þar sem fólk hefur aðgang að vatns- og kakóvél.

Í Risanum í Kaplakrika í Hafnarfirði eiga eldri borgarar þess einnig kost að ganga inni alla virka daga milli klukkan 9 og 10.

Í Egilshöllinni í Grafarvogi hafa eldri borgarar fengið að nýta sér aðstöðuna frá átta á morgnana og fram undir hádegi. Þangað sækja um þrjátíu til fjörutíu manns að meðaltali. Fólkið getur tyllt sér í stúlkurnar til að spjalla en enn sem komið er er enginn veitingasalur á staðnum. Það stendur þó til bóta með tilkomu Keiluhallarinnar sem verður opnuð innan tíðar.

Þetta var aðeins stikkprufa á nokkrum íþróttahúsum, en vafalaust eru fleiri sem bjóða upp á svipaða þjónustu fyrir eldri borgara sem vilja huga að heilsunni.

Súperform, Mind & Body og Foam-stretch í World Class

Á nýja árinu fara af stað fjölbreytt námskeið í World Class. Gígja Þórðardóttir deildarstjóri segir frá spennandi nýjungum sem ættu að henta flestum þeim sem hyggja á breyttan lífsstíl á nýju ári og þá ekki síður þeim sem stundað hafa stífar æfingar og vilja meiri fjölbreytni.

World Class fer af stað með fjölda spennandi námskeiða eftir áramótin, auk þess sem viðskiptavinir stöðvanna hafa aðgang að öllum opnum tímum. Gígja Þórðardóttir, deildarstjóri í World Class, segir úrvalið aldrei hafa verið breiðara og að það ætti ekki að vera vandamál fyrir fólk að finna námskeið eða opna tíma við sitt hæfi. Lítum á dæmi um það sem World Class býður upp á.

Superform-námskeið

„Við höfum verið með Superform-námskeið núna undanfarin ár og þau hafa gengið alveg ótrúlega vel," segir Gígja. „Þetta eru skemmtileg og frekar ódýr námskeið þar sem fólk kemur í fasta tíma tvisvar í viku til þjálfara sem heldur vel utan um hópinn og auk þess er sett fyrir heimavinna. Fólk er því ekki bundið nema tvisvar í viku og getur svo unnið heimavinnuna á þeirri World Class-stöð sem því hentar á þeim tíma sem því hentar þess á milli. Og það þýðir ekkert að svíkjast um því þjálfarinn fylgist vel með og merkir í kladdann og svona," segir Gígja og brosir.

Superform er heilsunámskeið fyrir konur og karla sem vilja fá mikið aðhald, auka styrk og þol og eru tilbúin að svitna vel.

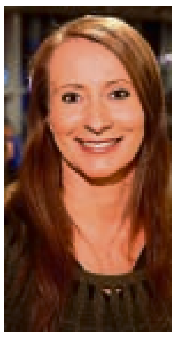
Gott fyrir fólk sem er í ágætu formi en vill aðeins meira. Gígja segir þó að námskeiðin hafi notið slíkra vinsælda að þau hafi verið sótt af fólki í alls konar formi og þjálfarinn lagi æfingarnar að þörfum hvers og eins. Námskeiðin eru í boði á öllum stöðvum World Class og eru undir stjórn fjölmargra reyndra þjálfara. Haldin er matardagbók og þátttakendur fá ráðleggingar frá næringarfræðingi. „Aðhaldið er mjög mikið, það er hringt í fólk ef það mætir ekki og það er einmitt það sem fólk þarf og vill," segir Gígja.

Mind & Body – Ný viðmið

„Þetta námskeið er alveg nýtt hjá okkur og gífurlega spennandi," segir Gígja. „Það er hann Guðbjörn Gunnarsson, einkaþjálfari, hóptímakennari og markþjálfari, sem verður með þetta námskeið og hann er með mjög skemmtilegt konsept þar sem hann ætlar að tvinna saman líkamsrækt og hugrækt. Hann mun leiða fólk áfram í fjölbreyttum líkamlegum æfingum og síðan verða síðustu 20-30 mínútur hvers tíma í heitum sal þar sem gerðar verða góðar teygjur og farið í slökun og hugleiðslu. Markmið Guðbjörns er ekki bara að efla líkamlega heilsu heldur að láta fólk fara út fyrir þægindarammann og skoða ýmsa þætti síns daglega lífs, til dæmis samskipti, markmiðasetningu og líðan, og hjálpa fólki að breyta þeim þáttum sem það langar virkilega að breyta. Þar kemur nám hans í markþjálfun mjög sterkt inn því hann tvinnar saman líkama og sál enda erfitt að halda góðri heilsu ef hugurinn er ekki í lagi.

Þetta er alveg ný leið til að nálgast heildræna heilsu og mjög spennandi námskeið."

Guðbjörn Gunnarsson kennir Mind and Body – Ný viðmið.


Auðbjörg Arngrímsdóttir kennir Dance-fit.

Gígja Þórðardóttir segir úrval tíma aldrei hafa verið breiðara.

Stór hópur þjálfara sér um Superform-námskeiðin.

Ásdís Árnadóttir og Gerður Jónsdóttir stjórna Foam-stretch tímunum þar sem áherslan er á teygjur og sjálfsnudd með foam-rúllum.

Foam-stretch og hot foam-stretch – Opnir tímar

„Þetta eru opnir tímar fyrir alla viðskiptavini World Class," segir Gígja. „Teygjutímar þar sem notast verður meðal annars við svamprúllur. Hot foam-stretch verður í heitum sal og verður hægt að fara enn dýpra í teygjurnar þar. Rúllurnar hafa verið mjög vinsælar síðustu ár, en þetta er í fyrsta sinn sem við tökum þær markvisst inn í hóptíma. Þetta eru þéttar rúllur sem við notum til að örva bandvef, dálítið eins og sjálfsnudd sem þú framkvæmir með rúllunni og losar um spennu, stífleika í vöðvum og eymsli. Þetta hefur verið mikið notað í endurhæfingu íþróttafólks og skilað góðum árangri."

Kennarar er í þessum tímum eru Ásdís Árnadóttir sjúkraþjálfari og Gerður Jónsdóttir íþróttakennaranemi. „Þær munu blanda saman rúllunum og teygjum," segir Gígja. „Þetta er alveg nýtt hjá okkur og ætti að henta mjög breiðum hópi.

Bæði þeim sem eru að fara af stað í líkamsrækt og vilja rólega leikfimi, þeim sem þurfa á teygjum að halda og ekki síst þeim sem eru í ströngum æfingum og þurfa meiri mýkt og jafnvægi í líkamann."

Dance-fit

Til að koma til móts við þá fjölmörgu sem hafa gaman af dansi ætlar Auðbjörg Arngrímsdóttir danskennari að sjóða saman skemmtileg spor við fjölbreytta tónlist sem allir geta tekið þátt í.

„Auðbjörg hefur kennt Latin Fit tíma hjá okkur síðan 2006, hefur mikla þekkingu og reynslu í dansi. Zumba hefur verið mjög vinsælt, en þar er aðallega dansað við suður-ameríska tónlist og sporin einföld og flott. Auðbjörg einskorðar sig samt ekki við suður-ameríska menningu heldur hefur allan heiminn í höndum sér," segir Gígja og kímir.

„Það sem mestu máli skiptir er að hafa gaman af lífinu, hugsa vel um sjálfan sig og finna sér heilsurækt við hæfi.

Nýtt ár er tími nýrra tækifæra og World Class er klárlega með mesta úrvalið."

CoreX-námskeið í fyrsta sinn á Íslandi

World Class býður upp á CoreX-námskeið í janúar undir stjórn Valgeirs Viðarssonar sjúkraþjálfara. Einungis tuttugu pláss eru í boði og ekki seinna vænna að skrá sig.

Þetta er sex vikna námskeið og verður kennt tvisvar í viku," segir Valgeir Viðarsson, sem verður með CoreX-námskeið í World Class eftir áramótin. „Námskeiðið er byggt þannig upp að í byrjun verður farið í liðkandi og virkjandi æfingar og síðan verða æfingar með CoreX-tækinu þar sem verið er að kenna fólki að virkja djúpkerfið í miðjunni, sem eru kviðvöðvar, bakvöðvar og grindarbotnsvöðvar. Hreyfingarnar kallast á ensku „functional movements" en íslenska heitið er starfrænar hreyfingar, sem þýðir í raun bara þær hreyfingar sem við framkvæmum í íþróttum og daglegum störfum," segir Valgeir.

CoreX var hannað af Alex McKechnie, sjúkraþjálfara og „athletic performance coordinator" hjá Los Angeles Lakers. CoreX er mikið notað af styrktar-, ástands- og sjúkraþjálfurum liða í NBA-deildinni. Það hefur einnig verið mikið notað af knattspyrnumönnum, til dæmis hjá Manchester City, tennisleikurum, leikmönnum í amerískum fótbolta og blakspilurum. „Þetta kerfi hentar íþróttamönnum mjög vel," segir Valgeir, „en einnig öllum sem hafa verið að þjálfa líkamann. Þetta er til dæmis alveg kjörið fyrir golfspilara, þar sem hreyfingar frá miðjunni eru lykilatriði hjá þeim."

Námskeiðið er lokað og stendur yfir í 6 vikur. Farið er yfir grunnstöður og grunnhreyfingar og eftir því sem líður á verða æfingarnar flóknari og erfiðari.

Valgeir hefur ekki kennt hjá World Class áður og segist spenntur fyrir námskeiðinu. „Þetta er í fyrsta sinn sem svona námskeið er haldið hér á Íslandi og ég er mjög spenntur að sjá árangurinn. Einungis tuttugu pláss eru í boði þannig að það er um að gera fyrir þá sem hafa áhuga að vera fljótir að skrá sig." Námskeiðið hefst 10. janúar og verður kennt í Laugum á þriðjudögum og fimmtudögum klukkan 18.35.

Valgeir Viðarsson sjúkraþjálfari sér um CoreX-námskeiðið.

Hlaðborðið á Gló er vissulega freistandi.

Matarpakkarnir frá Gló með öllum máltíðum dagsins njóta mikilla vinsælda.

Kjúklingaréttirnir eru vinsælir hjá afreksíþróttamönnum sem þurfa að huga að próteininntökunni.

Sólveig Eiríksdóttir segir úrvalið af hráfæðisréttum á Gló koma viðskiptavinum skemmtilega á óvart. MYND/VILHELM

Maturinn á Gló hið fullkomna fæði

Veitingahúsið Gló í Listhúsinu við Engjateig sérhæfir sig í hráfæði. Þar er þó einnig hægt að fá kjúkling og nú er hægt að panta matarpakka með öllum máltíðum dagsins með fullkominni samsetningu næringarefna. Afreksmenn í íþróttum dásama hráfæðið.

Fólk er orðið mjög meðvitað um hvað það setur ofan í sig og verður alltaf meðvitaðra og meðvitaðra," segir Sólveig Eiríksdóttir, sem rekur veitingastaðinn Gló í Listhúsinu við Engjateig. „Það hefur komið okkur skemmtilega á óvart hversu breiður kúnnahópurinn er. Þegar ég tók við Gló fyrir tveimur árum héldum við að hér yrðu aðallega ungar meðvitaðar konur en hér eru fastakúnnar af báðum kynjum, allt frá tvítugum konum upp í sjötuga karla og allt þar á milli."

Solla segir að það sem komi viðskiptavinunum hins vegar mest á óvart sé hversu alhliða hráfæðið sé, en auk þess bjóði Gló upp á eldaða grænmetisrétti og kjúklingarétti. „Auk þess stefnum við á að vera með fiskidaga á nýja árinu." Gló býður upp á matarpakka sem í eru allar máltíðir dagsins. Upphaflega voru matarpakkarnir eingöngu með hráfæði en nú er hægt að velja um að fá hráfæði eða eldaðan grænmetisrétt eða kjúkling í kvöldmat. „Hjá okkur er líka hægt að kaupa matarkort með tuttugu máltíðum með rúmlega 20 prósenta afslætti á máltíð. Margir afreksmenn í íþróttum notfæra sér þetta og þeir eru alveg heillaðir af því hvað þetta er fullkomið fæði. Þeir fá nóg af próteinum úr kjötinu og hnetunum ásamt því að fá góð kolvetni úr græna litnum. Við styrkjum ýmsa afreksmenn í íþróttum og þeim ber öllum saman um að betra fæði sé ekki hægt að fá."

Í hugum flestra er hráfæði bara eitthvert gras en Solla segir að það sé mikill misskilningur. „Hráfæðið er í raun og veru bara matreiðsluaðferð þar sem maturinn er ekki hitaður upp fyrir 47 gráður, sem er nú töluverður hiti. Ef heiti potturinn væri svo heitur myndirðu brenna þig. Þannig að í raun erum við bara að tala um þessa matreiðsluaðferð þar sem við matreiðum hnetur, grænmeti, fræ og margt á fleira á þann hátt að það líkist hinum hefðbundna mat sem fólk þekkir. Við leggjum mikið upp úr því að maturinn sé næringarríkur með því að nota til dæmis avókadó og ýmislegt annað sem kallað er „super food". Fæðið er algjörlega laust við mjólkurafurðir en við búum til „sýrðan rjóma", „osta" og ýmislegt annað úr hnetum og fræjum. Svo eru það auðvitað pitsubotnar, lasagna, falafel-bollur og ýmislegt annað sem fólk þekkir úr öðrum hráefnum. Munurinn er bara sá að með þessari matreiðsluaðferð haldast mestöll næringarefnin í hráefninu og lítið sem ekkert fer til spillis. Úrvalið af réttum kemur nýjum viðskiptavinum alltaf jafn mikið á óvart og það er virkilega gleðilegt að fylgjast með því hversu ánægt fólk er með matinn."

Lasagnað á Gló er ekkert venjulegt lasagna.

Maríanna Csillag hjúkrunarfræðingur framkvæmir heilsumat hjá Heilsuborg. MYND/HAG

Heilsumat fyrir alla

Heilsuborg er líkamsræktarstöð með öðruvísi áherslur. Þar er hægt að fá svokallað heilsumat hjá hjúkrunarfræðingi, sem segir meðal annars til um grunnbrennslu líkamans.

Heilsumat er framkvæmt af lækni eða hjúkrunarfræðingi, en með því er staða einstaklingsins metin," útskýrir Maríanna Csillag, hjúkrunarfræðingur hjá Heilsuborg í Faxafeni.

„Við mælum blóðþrýsting og mittismál, viðkomandi fer svo upp á sérstakt tæki sem gefur upp fituprósentu, fitumassa í kílóum og svo vöðva, bein, bandvef, vökva og annað. Síðast en ekki síst gefur tækið okkur upp grunnbrennslu sem miðast við vöðvamassa einstaklingsins," segir Maríanna. Upplýsingarnar eru síðan notaðar til að reikna út kaloríuþörf.

„Grunnbrennsla er einstaklingsbundin og með henni finnum við út hversu margar kaloríur viðkomandi á að borða á hverjum degi, annaðhvort til að viðhalda kjörþyngd sinni eða til að ná kjörþyngd," segir Maríanna, en hún aðstoðar viðkomandi við finna út viðeigandi mataræði. „Við erum í góðu samstarfi við Reykjalund og þaðan kemur bókin Næringartöflur. Þar er að finna skammtastærðir svo hver og einn átti sig betur á hvað hann má borða, miðað við þær hitaeiningar sem hann á að innbyrða. Ég hjálpa honum að finna þetta út með ákveðnu stigakerfi sem er mjög einfalt. Við leggjum áherslu á að viðkomandi reyni að finna út hvað honum sjálfum finnst gott og er hollt og gæti hugsað sér að borða það sem eftir er ævinnar. Öll erum við mismunandi og því ekki hægt að gefa eina uppskrift, fólk gefst fljótlega upp á því."

Maríanna segir öllum opið að koma í heilsumat hjá Heilsuborg, hvort sem einstaklingur er of þungur eða nálægt kjörþyngd. Heilsumatið sé einfaldlega sniðugur kostur fyrir alla til að átta sig á ástandi líkamans.

Ef einstaklingur er í ofþyngd býður Heilsuborg upp á sérstaka meðferð.

„Ef um ofþyngd er að ræða erum við með ársprógramm sem við köllum Heilsulausnir. Þá er tekið á mataræðinu og hreyfingunni og leiðsögn veitt í hugrænni atferlismeðferð, því allt hangir þetta saman. Þá bjóðum við einnig upp á almenna líkamsrækt hér í Heilsuborg, hér er tækjasalur og salur þar sem boðið er upp á ýmis námskeið, svo sem 60 ára og eldri, zumba, mömmumorgna, þjálfun fyrir golfara og fleira," segir Maríanna og lýsir Heilsuborg sem líkamsræktarstöð með öðruvísi áherslum.

„Hún er lítil og heimilisleg og hér er enginn hávaði eða læti. Hérna vinna hjúkrunarfræðingar, læknar, sjúkraþjálfarar og íþróttafræðingar svo í Heilsuborg fær fólk leiðbeiningar fagfólks hvað varðar heilbrigðan lífsstíl."

Nánari upplýsingar eru á www.heilsuborg.is.

Framhaldshópur í Heilsulausnum tekur vel á því í stöðvaþjálfun. Þau æfa saman þrisvar í viku en hafa æft mislengi. Allir sem ljúka tveggja mánaða grunnnámskeiði koma inn í framhaldshópinn. Þessi hópur er samkvæmt þjálfurunum einstaklega áhugasamur og hefur náð góðum árangri, sem mælist í því að léttast, styrkjast, auka þol, bæta svefn og almennt öðlast aukin lífsgæði. MYND/HAG

Ekki hlaupa í spik - hlauptu í Heilsuborg!

Ný námskeið að hefjast

Heilsulausnir. Hentar þeim sem glíma við offitu, hjartasjúkdóma og/eða sykursýki.

Stoðkerfishópur. Hentar þeim sem glíma við verki frá stoðkerfi t.d. í hálsi, baki eða hnjám.

Zumba og Zumba toning. Dansaðu þig í form með einföldum sporum!

Morgunhanar. Góð blanda af þol- og styrktaræfingum kl. 06.10 á morgnanna.

Kvennaleikfimi. Góð leikfimi fyrir allar konur sem vilja styrkja sig og líða betur.

60 ára og eldri. Hentar þeim sem vilja auka styrk og bæta jafnvægið.

Í form fyrir golfið. Styrktar-, þol-, liðleika- og jafnvægisæfingar sem miða að því að bæta sveifluna.

Stafganga. Hressandi útiganga með stafi í góðum félagsskap.

Vilt þú breyta um lífsstíl en veist ekki hvar þú átt að byrja?

Pantaðu tíma í Heilsumat og við leiðbeinum þér með næstu skref. Verð kr. 6.900,-

Í Heilsuborg starfa m.a. hjúkrunarfræðingar, íþróttafræðingar, læknar, næringarfræðingar, sálfræðingar og sjúkraþjálfarar

HEILSUBORG

Faxafeni 14 • www.heilsuborg.is
www.heilsuborg.is • heilsuborg@heilsuborg.is

Hjólaðu í stað þess að keyra. Hægt er að kaupa nagladekk undir hjólin á veturna. NORDIC PHOTOS/GETTY

Nýttu þér vini þína. Þú ert líklegri til að mæta í ræktina þegar einhver stólar á að þú mætir.

Heitið strengt og haldið

Á gamlársdag strengja margir þess heit að missa nokkur kíló á komandi ári, halda sér í formi og borða betur. Margir fara flatt á því að byrja nýja árið með offorsi en hér eru nokkrar leiðir til að halda áramótaheitið allt árið.

1. Gakktu eða hjólaðu í vinnuna. Ef þú tekur strætó, farðu þá úr honum einum eða tveimur stoppistöðvum fyrr en vanalega til að koma efnaskiptunum í líkamanum af stað áður en vinnan hefst.
2. Gakktu upp stigann frekar en að taka lyftuna.
3. Í stað þess að hitta vini og kunningja yfir hádegismat á veitingastað væri sniðugt að spjalla við þá í góðum göngutúr.
4. Komdu með eigin mat í vinnuna. Þannig getur þú ráðið skammtastærðinni og þú veist nákvæmlega hvað þú ert að láta ofan í þig. Svo kostar það líka minna.
5. Nýttu þér vinakerfið í líkamsræktinni. Þú ert mun líklegri til að fara í ræktina þegar þú veist af einhverjum sem er að bíða eftir þér.
6. Skerðu niður kaloríufjöldann án þess að láta það bitna á bragði matarins með því að skipta út sykri fyrir önnur sætuefni í kaffi eða tei. Til dæmis hunang, hlynsíróp eða agavesíróp.
7. Settu þér raunhæf markmið þannig að þú haldir út allt árið og gefist ekki upp. Settu þér til dæmis tímamörk um að vera búin(n) að ná ákveðnu markmiði á ákveðnum tíma og gerðu áætlun til að framfylgja því.
8. Slökktu á sjónvarpinu og tölvunni. Fólk sem situr fyrir framan tækin brennir litlu, auk þess sem þá er mesta freistingin að gúffa í sig fitandi mat.
9. Vigtin er ekki óvinur þinn. Hún er fín leið til að fylgjast með því hvað er að gerast.
10. Notaðu tæknina. Ef þú átt, eins og margir, fínan síma eða spjaldtölvu er um að gera að láta minna þig á þegar tími er kominn á ræktina.
11. Sýndu þolinmæði, árangurinn sést ekki á fáeinum dögum. Líttu lengra fram í tímann.

Settu þér raunhæf markmið.

Ný deild í Hreysti

Verslunin Hreysti hefur verið starfrækt í Skeifunni 19 í 23 ár. Nú hefur verslunin verið stækkuð verulega og opnuð ný deild með lægra vöruverð, Hreysti – Betri kaup.

„Með Hreysti – Betri kaup er verið að mæta þörfum samtímans með verulegum verðlækkunum á völdum vörum," segir Þórhallur K. Jónsson, framkvæmdastjóri Hreysti. „Þetta eru m.a. fæðubótarefni frá þekktum og viðurkenndum framleiðendum eins og Multipower og PhD auk æfingatækja frá York Fitness. Þetta er einungis mögulegt með magninnkaupum sem skila sér í lægri innkaupsverðum og hagstæðari fragt auk þess sem álagning er skorin við nögl."

Þórhallur bendir á að innkaup Hreysti séu nær undantekningalaust milliliðalaus frá framleiðanda. Því sé verð í mörgum tilfellum mun lægra en gengur og gerist á samkeppnismörkuðum í Evrópu.

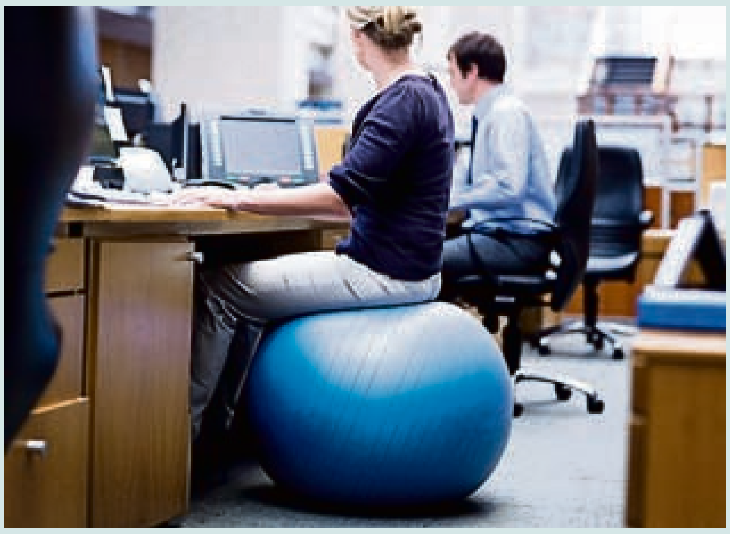
Hreysti hefur umboð fyrir mörg af leiðandi vörumerkjum Evrópu í framleiðslu fæðuauka, meðal annars Maxinutrition sem er nú leiðandi í Evrópu, Multipower, sem hefur verið stærst á Þýskalandsmarkaði í áratugi, og PhD, sem er ört vaxandi í Bretlandi.

„Öll vinna þessi fyrirtæki eftir ströngustu vinnuferlum og ISO-gæðastöðlum," segir Þórhallur. „Í æfingatækjum vinnum við meðal annars með Life Fitness, sem er stærsta fyrirtæki heims á því sviði, og bjóðum Slendertonerafþjálfunartæki og Reebok- og York-æfingatæki, Triggerpointnuddrúllur og eitt heitasta æfingatækið í heiminum í dag: TRX frá Fitness Anywhere. Þá hefur Hreysti aftur tekið inn vörulínu frá Life Fitness og býður tímabundið í samvinnu við þá valda línu á verulegum kynningarafslætti," segir Þórhallur, en auk þess hefur Hreysti bætt inn æfingafatnaði frá Under Armour. „Við bjóðum einnig eigin bómullarlínu, HREYSTI-1988, á skaplegu verði, en markmiðið er að auka úrval enn frekar á komandi ári."

„Með auknu úrvali, betra verði og aukinni þjónustu við viðskiptavini okkar höldum við inn í nýtt ár," segir Þórhallur K. Jónsson, framkvæmdastjóri Hreysti. MYND/GVA

Hreysti hefur um árabil styrkt og unnið með mörgu af fremsta íþróttafólki landsins með framlögum og ráðgjöf. Má þar úr stórum hópi nefna Annie Mist, heimsmeistara í Crossfit, Sveinbjörn Sveinbjörnsson Crossfitmeistara, Ásdísi Hjálmsdóttur spjótkastara, Þorbjörgu Ágústsdóttur skylmingameistara, Þormóð Árna Jónsson júdómeistara, Hönnu Rún og Siggu dansmeistara og síðast en ekki síst Guðjón Val Sigurðsson handboltakappa. „Við munum eftir sem áður gera okkar besta til að styrkja og styðja við bakið á upprennandi íþróttafólki," segir Þórhallur. „Með auknu úrvali, betra verði og aukinni þjónustu við viðskiptavini okkar höldum við inn í nýtt ár 2012 með háleit markmið í huga, viðskiptavinum okkar til hagsbóta."

Nánari upplýsingar á www.hreysti.is.



LIFÐU LENGUR Í NEW YORK

Langar þig að lengja lífið? Borgarstjóri New York, Michael R. Bloomberg, er með tillögu: flyttu til New York.

Nýlega tilkynnti Bloomberg með miklu stolti að lífslíkur barns sem fæðist í New York um þessar mundir séu orðnar 80,6 ár, sem er töluvert hærra en lífslíkur annarra Bandaríkjamanna sem eru 78,2 ár.

Stærsti þátturinn í þessum auknu lífslíkum er talinn vera framfarir í greiningu og meðferð á alnæmi, en dánartíðni alnæmissjúklinga hefur lækkað um 51,9 prósent síðan 2002.

Aðrir þættir sem skipta máli eru fækkun dauðsfalla af völdum hjartaáfalla og krabbameina og fækkun fíkniefnatengdra dauðsfalla, auk þess sem mikið hefur dregið úr ungbarnadauða.

GÖNGUFERÐIR MINNKA SÚKKULAÐIÁT

Fimmtán mínútna gönguferð getur minnkað súkkulaðiát á vinnutíma um helming samkvæmt nýrri rannsókn Háskólans í Exeter. Rannsóknin sýndi að jafnvel undir miklu álagi drógu þeir sem brugðu sér út í göngutúr úr súkkulaðineyslunni.

Rannsóknin var birt í tímaritinu Appetite og meðal niðurstaðna var að þeir sem hún var gerð á voru sammála um að það að komast burt frá skrifborðinu, þótt einungis væri í stutta stund, leiddi hugann frá nammiáti.

Sjötíu og átta manns tóku þátt í rannsókninni og voru þeir allir vanir að borða súkkulaði til að hressa sig við í vinnunni. Eftir að þeir vöndu sig á að skreppa út í stuttan göngutúr þegar þreytan sótti á minnkaði súkkulaðilöngunin verulega.

Árið 2012 er þitt ár

Hjá Lifandi markaði er hægt að gera áhyggjulaus innkaup fyrir heimilið, sækja námskeið og ýmiskonar fróðleik um holla lifnaðarhætti. Fram undan eru námskeið í samstarfi við næringarþerapistann Þorbjörgu Hafsteinsdóttur og opnun nýrrar verslunar.

„Við finnum að það er mikil vitundarvakning í samfélaginu. Neytendur eru ekki einungis meðvitaðri en áður um hollustu heldur gera auknar kröfur um að vita hvaðan vörurnar koma og að það sé tryggt að þær séu framleiddar við góðar aðstæður í sátt við umhverfið, segir Arndís Thorarensen, framkvæmdastjóri Lifandi markaðar þar sem áherslan er á að bjóða hreina mat-, hreinlætis- og snyrtivöru auk fræðslu og námskeiða. Nýtt ár byrjar af krafti hjá Lifandi markaði í samstarfi við Þorbjörgu Hafsteinsdóttur, næringarþerapista, sem mun bjóða spennandi 4-vikna námskeið sem hefjast 10. janúar.

Arndís Thorarensen framkvæmdastjóri ásamt Þorbjörgu Hafsteinsdóttur sem mun halda námskeið í samstarfi við Lifandi markað í janúar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Heilbrigður lífsstíll og upplýst innkaup að leiðarljósi

Arndís bendir á að undanfarna áratugi hefur þróunin verið sú að menn reyna að draga úr framleiðslukostnaði og lækka verð sem óhjákvæmilega kemur niður á gæðum, m.a. með því að bæta ýmiskonar fyllingar-, litar- og bragðefnum í matvæli. „Vörurnar okkar eru án skaðlegra aukefna og því óþarfi að lesa innihaldslýsingarnar hjá okkur. Við sjáum um það.“

Arndís segir málin líka skoðuð í víðara samhengi og þar með áhrif neyslu á umhverfið. „Við erum afar þakklát fyrir þann meðbyr sem við finnum með því sem Lifandi markaður stendur fyrir í kjölfar nýafstaðinna áherslubreytinga – að vera valkostur á matvörumarkaði með heilbrigðan lífsstíl og upplýst innkaup að leiðarljósi.

Meðal nýjunga hjá Lifandi markaði á nýju ári er samstarf við hjúkrunarfræðinginn og næringarþerapistann Þorbjörgu Hafsteinsdóttur, sem er höfundur metsölubókanna Matur sem yngir og eflir og 10 árum yngri á 10 vikum. Hún mun bjóða einstaklingsráðgjöf og halda námskeið og hefst það fyrsta, Gerðu 2012 að þínu ári, þann 10 janúar. „ Það sem ég hef verið að gera síðustu ár og áratugi rímar vel við áhersluna hjá Lifandi markaði. Mín reynsla er sú að það er best að byrja smátt og ef hver og einn tekur til hjá sjálfum sér hefur það sjálfkrafa jákvæð áhrif á umhverfið. Ég vinn því meira á einstaklingsgrunni og kenni fólki að nýta sér þá matvöru og hjálp sem er í boði með fræðslu og innblæstri. Ég fer yfir það hvernig líkaminn virkar og hvaða mat við eigum að borða til að fá hann til að vinna sem best. Ef fólk borðar skynsamlega og velur það besta sem náttúran hefur upp á að bjóða gerist hitt nokkuð sjálfkrafa. Við grennumst, fáum meiri orku, okkur líður betur og við lítum betur út.“

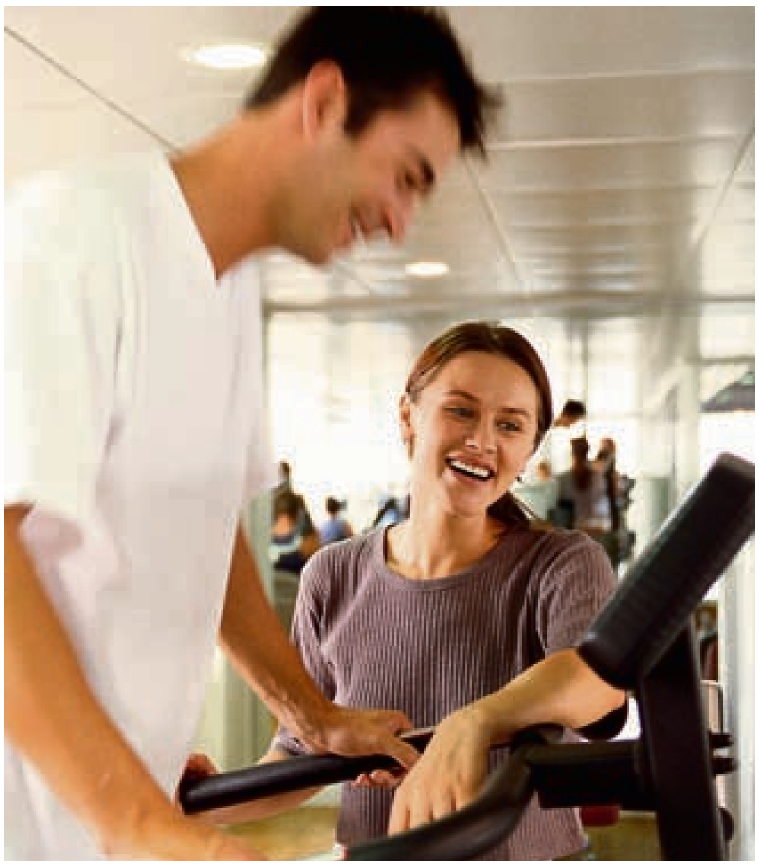
Þorbjörg hefur verið búsett í Danmörku í þrjátíu ár en verið með annan fótinn á Íslandi síðasta áratug. „Nýtt ár markar alltaf ákveðin tímamót en það er aldrei mikilvægara að tileinka sér nýtt hugarfar en á krepputímum. Lítum á þetta sem tækifæri til að breyta um stefnu. Byrjum á okkur sjálfum með því að heiðra líkama okkar og umhverfi og snúum við blaðinu á nýju ári.“

Samkeppnishæft verð

Í Lifandi markaði er hægt að ganga að góðum vörum vísum auk þess sem þangað er ýmiskonar námskeið og fróðleik að sækja. „Við viljum bjóða vörur frá aðilum sem eru að gera betur og því geta viðskiptavinir okkar treyst. Það sem kemur mörgum líka á óvart er að við erum með algerlega samkeppnishæft verð. Við erum í þessu til langs tíma og viljum vinna með samfélaginu að betri heilsu og umhverfi. Í því skyni leggjum við áherslu á enn betra aðgengi að vörunum okkar og stefnum að opnun nýrrar verslunar á nýju ári, segir Arndís að lokum. Nánari upplýsingar um námskeið Þorbjargar er að finna á www.lifandimarkadur.is

Ferskleikinn er í fyrirrúmi í verslunum Lifandi markaðar.

Í verslunum Lifandi markaðar er hægt að ganga að góðum vörum vísum.



Almenningur mun leita eftir heilsuráðgjöf hjá aðilum með viðurkennda menntun. NORDIC PHOTOS/GETTY

FitTap sem er undir áhrifum frá steppdansi verður vinsælt.

Líklegt til vinsælda

Heilsufrömuðir um allan heim eru þegar farnir að spá fyrir um hvað sé líklegt til vinsælda á komandi ári. Á netinu hefur eftirfarandi oftar en ekki borist í tal en bæði er um að ræða nýjungar og góðar og gildar gamlar lummur sem halda velli.

Piloxing verður vinsælt gangi spár eftir.

Talið er að almenningur muni á nýju ári snúa sér í auknum mæli til íþróttafræðinga, einkaþjálfara og annarra sem eru með viðurkennda menntun að baki, enda er talið líklegra að viðskipti við fagfólk hámarki árangur í heilsurækt og lágmarki meiðsl.

Piloxing, eða það sem kalla mætti pilox upp á íslensku, er sambland af boxi og pilates sem hefur rutt sér til rúms vestanhafs og er spáð vinsældum um allan heim. Áhersla er á grunnæfingar í boxi og Pilates-danshreyfingar til að auka vöðvauppbyggingu og brennslu.

Ekkert lát verður á vinsældum CrossFit.

CrossFit hefur verið á hraðri siglingu síðustu misseri og ekki er talið að neitt lát verði á vinsældum á næstunni. Íþróttin byggir á fjölbreyttum æfingum, aðallega þol- og styrktaræfingum, og þykir kjörin til að komast í gott form á fremur skömmum tíma. FitTap er æfingaáætlun undir áhrifum frá steppdansi. Í hefðbundnum steppdansi er áherslan mest á fótafimi og hraðan takt en í FitTap er meira lagt upp úr alhliða dansi sem eykur styrk, úthald og samhæfingu.

FitTap er talið líklegt til vinsælda árið 2012. Almenningur mun frekar nýta sér tækni, svo sem gagnvirk forrit í tölvur og farsíma, til heilsueflingar á næsta ári gangi spár eftir. Þá er fyrir hendi aragrúi forrita sem gerir notendum kleift að fylgjast með eigin heilsufari og er talið að þeim muni fjölga frekar.

Við hjá Hreysti erum stolt af því að vinna með fremsta íþróttafólki Íslands

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
í 24 ár
1988-2012

Við hjá Hreysti
tókum þátt í að skapa...

heimsmeistara

Um leið og við þökkum Annie fyrir ánægjulegt
samstarf á liðnum árum óskum við henni
áframhaldandi velgengni

Annie Mist Þórisdóttir
Heimsmeistari í Crossfit 2011

maxifuel

VIPER ACTIVE	Orkudrykkur og gel
VIPER BOOST	Orkudrykkur og gel
RECOVERMAX	Endurhleðsludrykkur

fæðubótarefnin sem
skapa meistarana...

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
Skeifunni 19 - S. 568 1717
www.hreysti.is

SKEIFAN 19 108 REYKJAVÍK SÍMI 568 1717 WWW.HREYSTI.IS OPIÐ VIRKA DAGA FRÁ KL. 10-18

Dagmar Heiða Reynisdóttir og Guðrún Lovísa Ólafsdóttir hjúkrunarfræðingar í meðgönguleikfimi.

LÍKAMSRÆKT Á MEÐGÖNGU

Leikfimi getur verið mikilvæg fyrir gott heilsufar og vellíðan kvenna á meðgöngu. Þó henta þeim ekki allar æfingar og vissast er að ráðfæra sig við lækni eða ljósmóður áður en byrjað er.

Hjólreiðar, sund, göngur, styrktaræfingar og létta tækjaþjálfun er óhætt að iðka mestan hluta meðgöngunnar til að bæta orkubúskapinn en ekki er mælt með því að stunda boltaíþróttir, fimleika, skíðabrun eða útreiðar.

Æfingarnar eiga að vera endurnærandi en ekki útkeyrandi. Mikilvægt er fyrir hinar verðandi mæður að drekka nóg af vatni samhliða æfingunum og láta sér ekki verða of heitt.

DREKKUM VATN

Vatn er líkamanum nauðsyn og þar gegnir það margvíslegu hlutverki enda er vatn um 60% af líkamsþunganum að meðaltali, samkvæmt vísindavef Háskóla Íslands.

Mælt er með því að drekka um tvo lítra af vatni á dag og þó að fólk finni ekki fyrir þorsta þá þarf líkaminn vatn. Það hjálpar honum til dæmis við efnaskipti. Hollara þykir þó að drekka vatn rétt fyrir máltíðir en með mat. Sé vatn drukkið með matnum þynnir það magasafann og torveldar meltinguna.

STEINEFNIN

Í daglegri fæðu þurfa nokkur mikilvæg steinefni jafnan að koma við sögu til að vöxtur og viðgangur líkamans sé með eðlilegum hætti. Meðal þeirra eru járn, kalk, magnesíum og zink. Hægt er að taka þau í töfluformi en mun betra er að fá þau úr fæðunni. Járn fáum við úr slátri og lifur, rauðu kjöti, kornmeti, ávöxtum og grænmeti. Kalk kemur einkum úr mjólk og mjólkurvörum. Magnesíum finnst meðal annars í maís, fíkjum, grænkáli og sólblómafræjum og sink í hveitiklíði, lauk, eggjum og síld.

ALLT SEM ÞIG VANTAR

Allar smáauglýsingar vikunnar á visir.is

Smáauglýsingasíminn er opinn alla daga kl. **8–17**

Smáauglýsingasíminn er **512 5000**
smaar@frettabladid.is / visir.is

Afgreiðslan er opin: alla virka daga **8–17**

BÍLAR & FARATÆKI

Bílabankinn

HYUNDAI Terracan crdi 2,9 lux. Árgerð 2006, ekinn 76 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.990.000. Rnr.155012.

VW Polo trendline tdi . Árgerð 2011, ekinn 26 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 2.330.000. áhvílandi lán 1600 þús 30 þús per mán Rnr.101598

CITROEN C3 sx sjálfskiptur. Árgerð 2004, ekinn 87 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 870.000. Rnr.101745.

Bílabankinn
Breiðhöfða, 112 Reykjavík
Sími: 588 0700
Opið 12-16 laugardaga
www.bilabankinn.is

Bílalíf

DÍSEL - SJÁLFSKIPTUR
TOYOTA HIACE 2WD TURBO. Árgerð 1999, ekinn 189.þ km.Verð áður 1.190.000.- Tilboð 890.000.- Rnr.311209. S:562-1717. Sjá fleiri myndir á www.bilalif.is

Bílalíf
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opið virka daga 10-18
www.bilalif.is

Skráið bílinn frítt hjá okkur!!, Vegna góðrar sölu vantar okkur allar gerðir bíla á skrá og á staðinn, Komdu eða sendu okkur skráningar á 100bilar@100bilar.is eða í síma 5179999, 100bilar.is,

100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.00 og laugardaga 12-16.
www.100bilar.is

SUZUKI

Sparneytnir, öruggir og áreiðanleigir fjórgengismótorar frá Suzuki. Eigum flestar stærðir á lager til afgreiðslu strax.

Suzuki Umboðið ehf
Skeifan 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
http://www.suzuki.is

Bílar til sölu

Tilboð 195 þús!
Daewoo nubira árg'00 ,5 dyra, krókur, ek.150þús, skoðaður 12, nagnadekk. Verð 195 þús s.8919847

Diesel BMW á TILBOÐI
BMW 730 Diesel árg 99 ekinn 220 þ km sjálfskiptur, leður, topplúga,sjónvarp, glæsilegur bíll í alla staði, bíllinn er á 16" harðkornadekkjum og 18" BBS fylgja verð 1.890.000- TILBOÐ 1.000.000- uppl í síma 861-7600

Til sölu vw golf 1,6, station árg '97. sk 12, 5 gíra, krókur, cd, álfelgur, góður bíll v.180staðg uppl í s. 896 8568

500-999 þús.

Ford F350 Diesel TILBOÐ
Ford F350 árg 2000 ekinn 198 þ m sjálfskiptur, krókur, 2 falt að aftan, góður bíll, mikið endurnýjaður, verð 1.490.000- TILBOÐ 950,000- uppl í síma 861-7600

Bílar óskast

Bíll óskast á 25-250þús.
Má þarfnast lagfæringa. Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms.

Jeppar

TILBOÐ á Diesel Range Rover
Range Rover diesel árg 2003 ekinn 208 þ km sjálfskiptur, leður, krókur, topplúga, 19" felgur, mikið endurnýjaður, flottur bíll verð 3.550.000- TILBOÐ 2,500,000- uppl í síma 861-7600

Sendibílar

568 5000 NS Nýja Sendibílastöðin

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Vörubílar

Man 19414 árg. '00 4x4+2. Ek. 280þ. Pallur og krani. Snjómokstursbún. + undirtönn. Tilbúinn í mokstur. Uppl: 892 1755.

Vélsleðar

Bátar

Bátar og búnaður – Skipasalan

Vantar báta og skip á söluskrá okkar. Mikil eftirspurn. Bátar og búnaður, Sími 663-4865 og 861-9188. www.batarogbunadur.is

Varahlutir

Bílapartasala
Höfum opnað varahlutasölu með notaða varahluti í nýlega bíla www.netpartar.is

Partasalan SU-MI Smiðjuvegi 11. Hyundai Sonata '97, Accent '01, Impreza '99 og felicia '99, Peugeot 306 '99, 206 og 406 ST. Almera '97, Ford 250 '99, Megane 01. Vectra '98, Astra '97, Corsa '98, Baleno '98. Kia Rio '02. Benz 230 '97. Kaupi bíla til niðurrifs. sími 661 5270.

Varahlutir, dekk og felgur á ýmsa bíla. Dráttarbeisli í Primera '98, Elantra '98, Almera '98. S. 896 8568.

Partatorg.is Notaðir varahlutir í ýmsar gerðir nýlega bíla. partatorg@partatorg.is 565-6020.

Viðgerðir

Get bætt á mig öllum teg. bíla til viðgerða. Uppl. s. 555 6020

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

Vy-þrif ehf.
öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. Sími 512-4010 www.vy.is

A-Ö Þrif&Hreinlæti
S. 662 0662
Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir

Allt viðhald ehf. annast viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.

Við önnumst m.a.:
• múrviðgerðir • þakviðgerðir • málningarvinnu • trésmíðavinnu • pípulagnir • raflagnir • flísalagnir.

Hringdu og við gerum þér tilboð, þér að kostnaðarlausu. • Sími 567 6699. Sendu okkur email og við gerum þér tilboð. • kristjan@vidhald.is

Tölvur

omnis tölvuhjálp!

Yfirhalning á tölvu aðeins 2.900 kr.
Ókeypis vírusvörn

Nánar á www.tolvuhjalp.is
Sími 588 9550
Ármúli 11 • Reykjavík

Nudd

www.nudd.biz Alvöru nudd miðsvæðis í rvk. Opið í dag,morgun og 2 jan. 777 3030.

Spádómar

Spásími 908 7000
Hvað viltu vita á nýju ári ? Spámiðlun, tarot, andleg leiðsögn, fyrirbænir, draumar og trúnaður. Opið frá 12-23 S. 863 1987 visa/euro.

KEYPT & SELT

Til sölu

PARTÝ BÚÐIN

Allt fyrir áramótin!
Hattar, kórónur, gleraugu, hálsfestar, glös, borðbúnaður, borðar, hengi, óáfengt freyðivín, gasblöðrur, þurrís, o.fl. Knöll, lúðrar, ýlur og innisprengjur í stykkjatali á smáhlutabar. Opið til kl. 21 fim og fös og til kl. 17 á gamlaársdag. Partýbúðin, Faxafeni 11 (Hagkaupsplaninu), s. 534-0534

Ódýr heimilisraftæki
Sími 896 8568.

Óskast keypt

KAUPUM GULL

Og aðra eðalmálma gegn framvísun persónuskilríkja.

Sigga & Timo Linnetsstíg 2, 220 Hafnarfirður S. 565 4854 www.siggaogtimo.is

Til sölu

Allt hráefni til austurlenskarar matargerðar, svo sem krydd, núðlur, grjón, olíur o.fl.

VIETNAM MARKET

Suðurlandsbraut 6, 108 Reykjavík s. 534-7268

Opið virka daga 11-20 og um helgar 12 - 18.

Fundir / Mannfagnaður

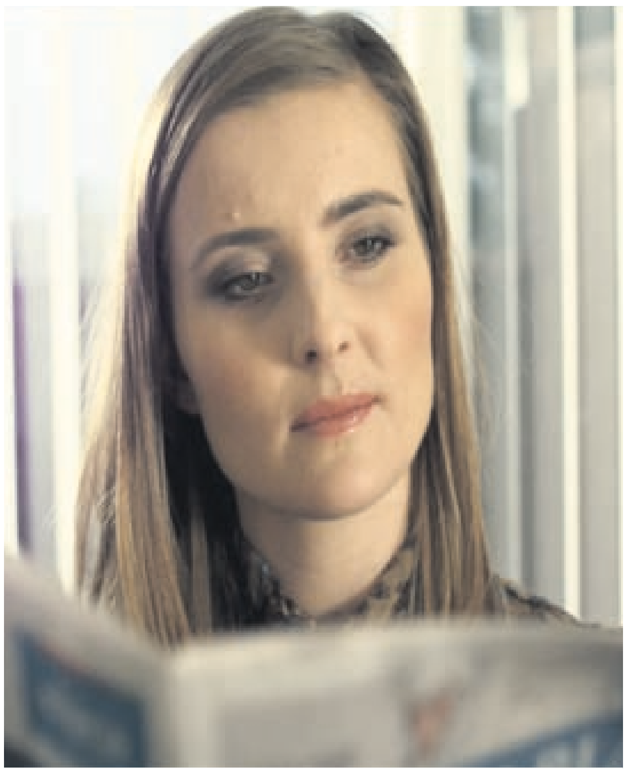
Félagar í Félagi skipstjórnarmanna

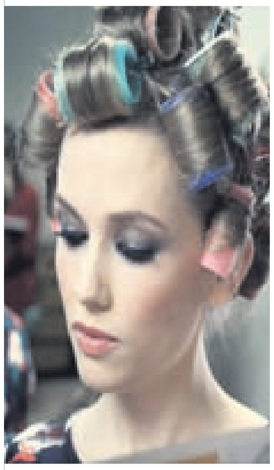
Félag skipstjórnarmanna

Almennur félagsfundur verður í dag föstudaginn 30. desember kl. 14.00 að Hátegi B, sal á 4. Hæð Grand Hótels.

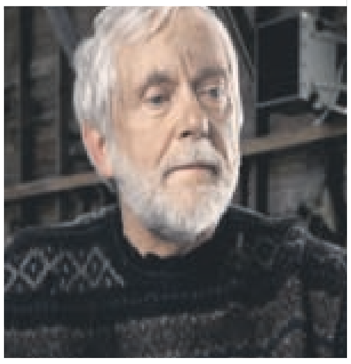
Félagar fjölmennið

Stjórnin





Lesendur okkar eru á öllum aldri



með ólíka sýn á lífið

– og við þjónum þeim öllum

FRÉTTABLAÐIÐ 10 ÁRA 2001–2011

Allt sem þú þarft

Óskast keypt

Kaupi gull !
Ég, Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari, kaupi gull, gull peninga og gull skartgripi. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitið til fagmanns og fáið góð ráð. Uppl. á demantar.is í s. 699 8000 eða í Pósthússtræti 13 (við Austurvöll), Verið velkomin

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

Sjónvarp

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

Vélar og verkfæri

Loftpressa
Loftpressa óskast keypt, 6 rúmetrar á mínótu. Uppl. í s. 859 9577

Verslun

bathmate
Bathmate er nú með CE vottun!
Meiri stinning, kraftur og lengri limur ásamt tip top reðurheilsu!
Pantana & upplýsingasími
849 0698
www.bathmate.is

HEILSA

Heilsuvörur

Árangur með Herbalife í yfir 30 ár. Hringdu og fáðu frían prufupakka. Edda Borg S. 896 4662 www.lifsstill.is

Taktu þér tak! Með HERBALIFE nærðu árangri. Erla Bjartmarz S. 899 4183 www.eco.is Ný netverslun: www.betriheilsa.is/erla

Fæðubótarefni

Viltu léttast? Eða þyngjast? Prófaðu Herbalife! Ólöf 861 5356, osa@ismennt.is

Nudd

TANTRA NUDD
Snerting heilar líkaman og sál. Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. Nálægt Foldatorg. Tímapöntun nauðsynleg. Sími: 698 8301 www.tantra-temple.com

NUDD - FÓTAAÐGERÐIR - DETOX
Tilboð fótaaðgerðir + nudd upp fyrir hné kr. 5.500 2 saman kr. 9.900. Tekið á kvillum, næringu, hreyfingu, bætiefnum, vinnu, lífsstíl, hamingju og fl. 2ja st. meðferð kr. 7500. JB Heilsulind. S. 823 8280.

HEIMILIÐ

Húsgögn

Chesterfield sófasett
Til sölu Chesterfield sófasett með sófaborði og hornborði, nánast ekkert notað og lítur út eins og nýtt. Kostar nýtt 1,3 mil, verð 850þús. S. 692-2323

Dýrahald

ENGLISH SPRINGER SPANIEL Hvolpar til sölu. S. 896 9478 Gunnar.

Blendingur, Border collie og Terrier, verður 10 vikna. Gefins með búri, strax. S. 659 6653.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Gistiheimili - Guesthouse
www.leiguherbergi.is
1-2 manna herb.og stúdíó Funahöfða 17a -19 Rvk og Dalshraun 13 Hfj M/ baði. eldh., þurrkara og þvottavél. 824 4535.
Room for rent 1-2 person and studio. Funahöfða 17a -19 Rvk and Dalshraun 13 Hfj Whith Bath, kitch, washing room incl. Uppl/info í S. 824 4535. www.leiguherbergi.is

Herbergi til leigu með eldhúsi og baði með þvottavél. Mið Reykjavík. S. 661 5219.

Nokkur herbergi til leigu í 101 RVK. Studio íbúð í 101. Uppl. í s. 849 3230 e. kl. 10 á morgnanna.

Sumarbústaðir

GISTING - AKUREYRI
orlofshus.is S. 897 5300.

Geymsluhúsnæði

www.buslodageymsla.is
Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

www.geymslaeitt.is
Sér geymslur frá 5 til 17 m2. Aðgangur 8-22 alla daga. Búslóðir - fyrirtæki - iðnaðarm. Upphitað og öryggisvöktun. S: 564-6500

Geymslur.com
Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

ATVINNA

Atvinna í boði

Snyrtivöruverslunin Zebra leitar að metnaðarfullum og hressum starfskrafti

Með reynslu við sölustörf og góða þekkingu á snyrtivörum. Starfið er laust í byrjun janúar og þurfa umsækjendur að hafa náð 25 ára aldri. 100% íslenska skilyrði.

Umsókn ásamt ferilskrá sendist á atvinna@zebrashop.is, en þeir metnaðarfullu geta að sjálfsögðu mætt í verslun.

Fjarðarbakarí

Óskar eftir starfsfólki til afgreiðslu í verslanir okkar í framtíðarstörf. Starfsmaður þarf að vera stundvís og snyrtilegur. Íslensku kunnátta nauðsynleg.

Umsóknir sendist á sjofn@fjardarbakari.is eða í síma 898 0445 / 554 6729 - Sjöfn

TILKYNNINGAR

Fundir

Aðalfundur Íslensk - ameríska félagsins verður haldinn í húsnæði Arion banka, Borgartúni 19, 105 Reykjavík, mánudaginn 2. janúar kl. 17. Venjuleg aðalfundarstörf. Stjórnin.

Tilkynningar

AA fundur Hverfisgötu karla föstudag kl. 19:30 að Héðinsgata 1-3 Rvk. Minni á neyðarsíma deildarinnar 848 9931.

Einkamál

68 ára kona
vill kynnast manni á svipuðum aldri, vinskapur sem gæti leitt til annars. Rauða Torgið, s. 905-2000, 535-9930. nr. 8862.

Mugison hafðu samb. hrútinum er kalt á eyrunum. Uppl í síma 849-3230

Spjalldömur 908 5500
Opið þegar þér hentar. Engin bið nema þegar talað er.

BYLGJAN 25 ÁRA 989

Reykjavík Árdegis

kl. 9 – 12 á Bylgjunni á Gamlársdag

Þorgeir, Kristófer og Bragi rifja upp helstu atburði og gera upp árið

FÆKKAÐU SÍGARETTUNUM MEÐ TROPICAL FRUIT

NÝTT
MINNI REYKINGAR
MEIRA TROPICAL FRUIT

AÐ DRAGA ÚR REYKINGUM ER LÍKA SKREF Í RÉTTA ÁTT

Nicotinell er samstarfsaðili Krabbameinsfélagsins

Lesa skal vandlega leiðbeiningar á umbúðum og fylgiseðli.

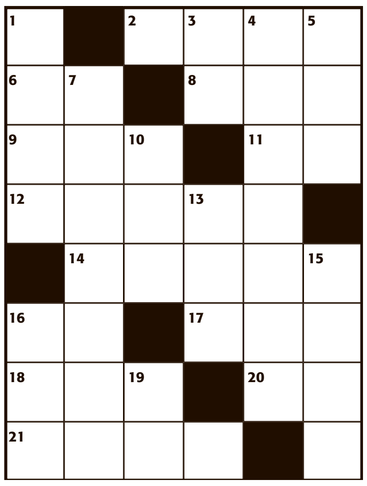
Nicotinell lyfjatyggigúmmí inniheldur 2 mg eða 4 mg nikótín (nikótínpólacrillín). Nicotinell lyfjatyggigúmmí er notað til að draga úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum nikótíns hjá einstaklingum sem eru háðir nikótíni. Þannig getur það auðveldað reykingafólki sem vill hætta að reykja að hætta eða að draga úr reykingum. Ekki má nota fleiri en 25 stk. 2 mg lyfjatyggigúmmí eða meira en 15 stk. 4 mg lyfjatyggigúmmí á sólarhring. Ef þú ert með ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju öðrum innihaldsefnum eða reykir ekki má ekki nota Nicotinell lyfjatyggigúmmí. Ráðfærðu þig við lækninn eða lyfjafræðing ef þú hefur nýlega fengið hjartabilun eða hjartastopp - ert með hjartasjúkdóma, of háan blóðþrýsting, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtil, ofvirkar nýrnahettur, alvarlega skerta nýrna- og/eða lifrarstarfsemi eða magasár. Ef þú ert barnshafandi eða með barn á brjósti máttu einungis nota lyfið í samráði við lækni. Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 18 ára nema í samráði við lækni. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.

Markaðsleyfishafi: Novartis Healthcare. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhraun 12a, 210 Garðabæ.

KRÓNAN
40% afsláttur
2298 kr. kg
Verð áður 3849 kr. kg
Ungnauta Roast Beef
1498 kr. kg
Hátíðarlambalæri
í ferskri trönuberjamarineringu
3778 kr. kg
Lambafile með fituröndd
ALLT FYRIR ÁRAMÓTIN!
20% afsláttur
Beint úr kjötborði 1. flokkur
1998 kr. kg
Verð áður 2498 kr. kg
ÍM kjúklingabringur
3598 kr. kg
Ísfugl kalkúnabringa með amerískri fyllingu
4980 kr. kg
Ungnautalundir, erlendar
2498 kr. stk.
Herragarðsönd, 2, 6 kg
1298 kr. kg
Cranberry Butterball kalkúnn
3498 kr. kg
Barbarie andabringur, erlendar
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl
EXPO • www.expo.is
GJAFAKORT
KRÓNAN
Gjafakort Krónunnar fæst
á www.kronan.is

Sjá opnunartíma Krónuverslana yfir áramót á www.kronan.is

krossgáta



LÁRÉTT
2. vera til, **6.** kraðak, **8.** meðal, **9.** loft, **11.** tveir eins, **12.** afspurn, **14.** gistihús, **16.** mun, **17.** viður, **18.** temja, **20.** klaki, **21.** svik.

LÓÐRÉTT
1. frásögn, **3.** á fæti, **4.** sumbl, **5.** þróttur, **7.** sammála, **10.** arinn, **13.** sigað, **15.** dó, **16.** kóf, **19.** skammstöfun.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. lifa, **6.** ös, **8.** lyf, **9.** gas, **11.** ill, **12.** umtal, **14.** hótel, **16.** ku, **17.** tré, **18.** aga, **20.** ís, **21.** fals.
LÓÐRÉTT: 1. sögu, **3.** il, **4.** fylleri, **5.** afl, **7.** samhuga, **10.** stó, **13.** att, **15.** lést, **16.** kaf, **19.** al.

Osushi veisla um áramótin !
60 bita Sushi bakki
Kr. 8.900,-

Best er að panta með dags fyrirvara
SUSHI THE TRAIN
OSUSHI -THE TRAIN
Lækjargötu 2a og Borgartúni 29 sími 561 0562 / www.osushi.is

FRÉTTIR VIÐSKIPTI SPORT UMRÆÐAN LÍFIÐ SJÓNVARP
TAKTU VÍSI Á HVERJUM MORGNI!

vísir

FJÖLVARP Discovery CHANNEL
MYTHBUSTERS
Alla virka daga **kl. 18.00**
Discovery Channel er fáanlegt í FJÖLVARP ALLT FJÖLVARP FRÆÐSLA FJÖLVARP TOPPUR FJÖLVARP LANDSBYGGÐ

Bleika lýsum grund

BAKÞANKAR
Brynhildar Björnsdóttur

Jæja, enn eitt árið er að renna í mark og hægt að fara að hlakka til áramótanna enda kösturinn í garðinum með myndarlegasta móti. Það er eitthvað svo persónulegt, einstakt og ljúft við að sjá sitt gamla ár fuðra upp í eigin garði: öll gömlu Fréttablöðin, pappadiskana frá því í grillveislunni í sumar og gömlu Billy-hillurnar. Stundin er yndisleg rétt fyrir áramót þegar eldarnir kvikna í hverjum garði, allir takast í hendur og rifja upp árið sem er að líða, kveðja það sem brennur á bálinu og taka fagnandi á móti nýju ári sem bera mun með sér efnivið í nýtt bál að ári. Áramótabrennan í garðinum er minn uppáhaldssiður.

SUMIR eru eitthvað að hnýta í þann þjóðlega sið að kveikja eld í hverjum garði um áramótin en þeir hinir sömu gleyma því hvað ferðamenn eru hrifnir af þessum sið og finnst við í raun djörf að leyfa enn brennur í einkagörðum. Þeir safnast gjarna saman í Perlunni og horfa á eldana kvikna og hafa á orði hve mikil ró og friður fylgi þessum sið. Börnin myndu vera eyðilögð ef ekki væri efnt til brennu um áramótin, enda er þetta nú fyrst og fremst fyrir þau gert þó að einstöku pabbi sé sannkallaður eldibrandur í sér.

OG HVAÐ með það þó að einn og einn kveiki í sér og híbýlum sínum eða annarra? Áramót eru jú bara einu sinni á ári og fólk verður að fara varlega, það þýðir ekkert að kveikja í brennu blindfullur eða utan við sig. Eða alla vega ekki MJÖG blindfullur og utan við sig, ha ha.

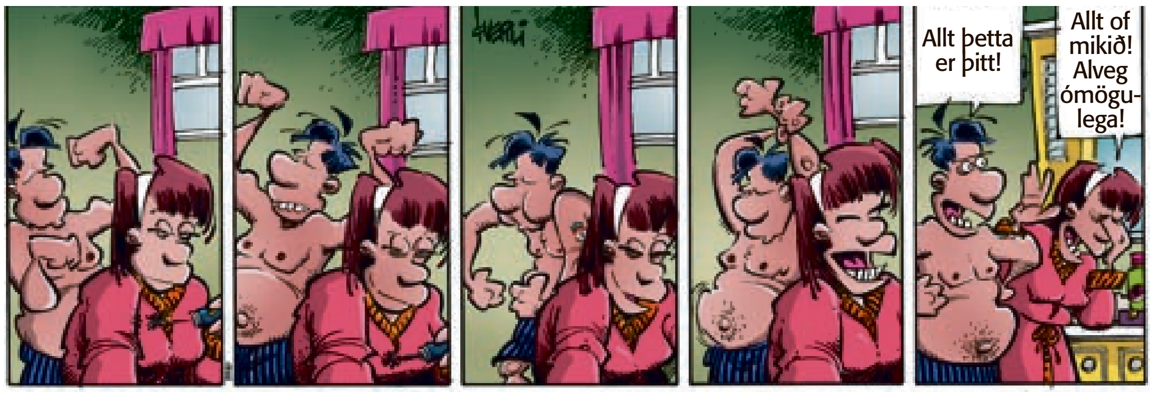
ÉG OG mitt fólk kaupum að sjálfsögðu kyndla, bensín og rokeldspýtur af björgunarsveitunum, það væri nú annað hvort að styrkja ekki það góða og fórnfúsa fólk. Mér dettur ekki í hug að kaupa eldfæri af einkaaðilum sem segjast ætla að „kveikja eld í faðmi fjölskyldunnar um áramótin".

ÉG HUGSA að við förum síðan á flugeldasýninguna eins og venjulega þótt það sé náttúrlega alveg hægt að njóta flugeldanna út um stofugluggann. Það er nú annað sem ber að þakka björgunarsveitunum fyrir: að standa fyrir þessum fallegu flugeldasýningum á hverju ári í þakklætisskyni fyrir styrkina frá ríki og borg. Ég verð reyndar að segja að ég er fegin að sýningarnar eru ekki nema hálftími, nógur er nú hávaðinn.

EN NÚ er komið að því að kveikja í bleikri grund rétt ein áramótin. Gleðilegt ár.

myndasögur

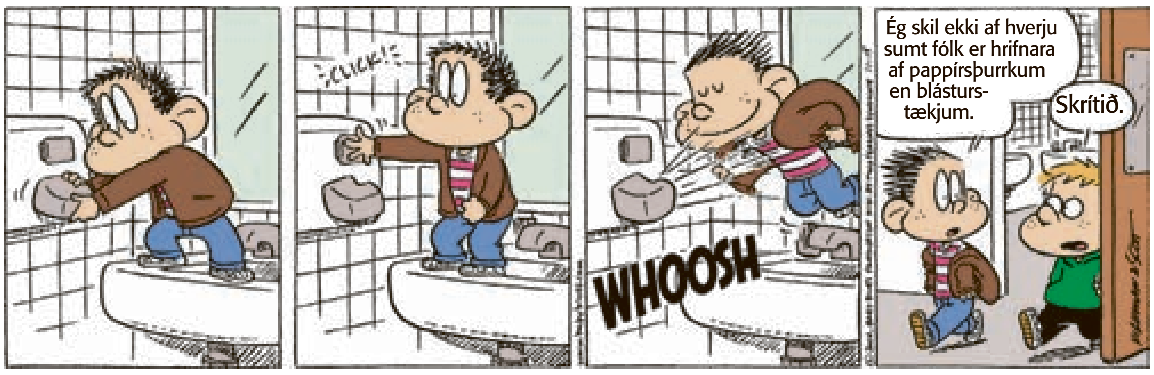
Pondus — Eftir Frode Overli



Gelgjan — Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Handan við hornið — Eftir Tony Lopes

Barnalán — Eftir Kirkman/Scott



2 DAGAR EFTIR AF ÚTSÖLU
ÚTSALA ÁRSINS
ENN MEIRI LÆKKUN • FYRSTIR KOMA FYRSTIR FÁ
75% AFSLÁTTUR
ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR AF YFIR 1000 TÖLVUVÖRUM
ENN MEIRI LÆKKUN Á VÖLDUM VÖRUM
NÝR VEFUR
GLÆSILEG NÝ VEFVERSLUN MEÐ FRAMÚRSKARANDI VIÐMÓT OG MÖGULEIKA Á WWW.TOLVUTEK.IS
ÚTSALA ÁRSINS
NÚ FER HVER AÐ VERÐA SÍÐASTUR
OPIÐ Í DAG 10:00 - 19:00
Á MORGUN 09:00 - 12:00
AÐEINS 2 DAGAR EFTIR
TÖLVUTEK
Reykjavík • Borgartúni 31 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900
Birt með fyrirvara um breytingar og villur

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
OPIÐ Í DAG Í BÓNUS 10:00-20:00
1395 KR. KG
KAUPFÉLAG SKAGFIRÐINGA
FROSIÐ LAMBALÆRI
ÍSLANDS NAUT
2998 KR. KG
ÍSLANDSNAUT FERSKT ÍSLENSKT UNGAUTARIBEYE
1695 KR. KG
KAUPFÉLAG SKAGFIRÐINGA
FROSINN LAMBAHRYGGUR
ÍSLANDS LAMB
úrbeinað lambalæri
1998 KR. KG
FERSKT MANGÓKRYDDAÐ ÚRBEINAÐ
FITUSNYRT LAMBALÆRI: TILBÚIÐ Í OFNINN
3598 KR. KG
KAUPFÉLAG SKAGFIRÐINGA
FROSIÐ LAMBAFILLET
Veislufugl
MEÐ FYLLINGU
1198 KR. KG
VEISLUKJÚKLINGUR
FERSKUR MEÐ FYLLINGU
139 KR. KG
SFG KARTÖFLUR
Í LAUSU
GULLAUGA OG RAUÐAR
279 KR. KG
FRÁ USA SÆTAR KARTÖFLUR
Andebryststeg
2598 KR. KG
ÞÝSK ANDEBRYSTSTEG
HERREGARDS ANDABRINGA
FRYSTI VARA
3398 KR. KG
FRÖNSK FROSIN ANDABRINGA
pepsi
MAX
195 KR. 2 LTR.
PEPSI OG PEPSI MAX
2 LTR. FLASKA
BÓNUS BÝÐUR BETUR
Hér færðu veltutengda
VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

229 KR. 165 GR
PRINGLES
SNAKK 165 GR

195 KR. 160 GR
BEIKON - M.SALT/PIPAR - M/PAPRIKU - SÝRÐUR RJÓMI/LAUKUR
BÓNUS SNAKK 160 GR.

195 KR. 160 GR
DORITOS
SNAKK 160 GR

139 KR. 185 GR
BÓNUS 10&18% **SÝRÐUR RJÓMI**

1395 KR. KG
KJARNAFÆÐI
JURTAKRYDDAÐ HEIÐALAMB

219 KR. 175 GR
VOGA 175 GR. **ÍDÝFUR**

195 KR. 50 GR
GÓU 200 GR
HRAUNBITAR

395 KR. 500 GR
GÓU **SÚKKULAÐI RÚSÍNUR**

195 KR. 2 LTR

195 KR. 2 LTR

2398 KR. KG
NORÐANFISKUR
REYKTUR OG GRAFINN LAX

459 KR. 50 GR
KING'S
FERSK MYNTA 50 GR

95 KR. 500 ML
EUROSHOPPER
ORKUDRYKKUR 500 ML

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

Úrlausn á www.bonus.is
BÓNUS SUDUKO NR.17

FRYSTI VARA **1395** KR. KG
ÞÝSKAR **FROSNAR GRÍSALUNDIR**

FRYSTI VARA **3798** KR. KG
ÞÝSKAR **FROSNAR NAUTALUNDIR**

KALKÚNABRINGA; leiðbeiningar um matreiðslu og uppskriftir á heimasíðu Bónus; www.bonus.is

FRYSTI VARA **1998** KR. KG
ÞÝSK **FROSIN KALKÚNABRINGA**

BÓNUS BÝÐUR BETUR

Hér færðu vildarpunkta VILDARPUNKTA VISA Vildarklúbbur

Bítladrengir búa til mynddisk

Hljómsveitin Bítladrengirnir blíðu, sem spilar gömlu góðu Bítlalögin á barnum Ob-la-di Ob-la-da, hefur gefið út sinn fyrsta mynd- og geisladisk. Hann var tekinn upp á staðnum hinn 1. desember síðastliðinn.

„Við vorum svo heppnir að við nutum aðstoðar Jóns Egils Bergþórssonar, pródúsents hjá Sjónvarpinu. Hann mætti með þrjár myndavélar og þetta tókst nokkuð vel,“ segir Tómas M. Tómasson, Stuðmaður og meðlimur Bítladrengjanna blíðu ásamt þeim Magnúsi Einarssyni, Eðvarði Lárussyni og Ásgeiri Óskarssyni, sem einnig er Stuðmaður. Mynddiskurinn er eingöngu fáanlegur á staðnum og að sögn Tómasar hefur hann rokselst þar að undanförnu.

„Það er búið að koma svo mikið af útlendingum hingað sem hafa hrifist af hljómsveitinni. Þeir hafa verið að spyrja hvort það sé til eitthvað með henni og það er kannski aðalástæðan fyrir því að við gerðum þetta,“ segir Tómas. Einn þeirra sem hafa komið og sungið með þeim er Mike Mills, fyrrum bassaleikari R.E.M., sem leit óvænt við á Ob-la-di Ob-la-da í ágúst síðastliðnum.

Bítladrengirnir blíðu spila á barnum á hverju fimmtudagskvöldi og í gær stigu þeir á svið í sextugasta sinn í röð. Gestasöngvari var Andrea Gylfadóttir en á meðal annarra sem hafa aðstoðað sveitina er þriðji Stuðmaðurinn, Egill Ólafsson, og Gunnar Þórðarson. Hljómsveitin hyggur á landvinninga á næsta ári því henni hefur verið boðið að spila í Bretlandi í mars. - fb

NÝ ÚTGÁFA Tómas M. Tómasson og félagar í Bítladrengjunum blíðu hafa gefið út sinn fyrsta mynd- og geisladisk. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

SAMBÍÓIN SAMbio.is

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

SHERLOCK HOLMES 2	kl. 5:20 - 8 - 10 - 10:40 - 10:50	2D	12
SHERLOCK HOLMES 2 VIP	kl. 2 - 5:20 - 8 - 10:40	2D	VIP
NEW YEAR´S EVE	kl. 1 - 3:30 - 5:50 - 8 - 8:20 - 10:30	2D	L
MISSION IMPOSSIBLE 4	kl. 5:20 - 8 - 10:50	2D	12
FJÖRFISKARNIR M/ísl. Tali	kl. 1:30 - 3:40 - 5:50	2D	L
HAROLD AND KUMAR Með texta	kl. 8(2D)	2D	16
STÍGVÉLAÐI KÖTTURINN M/ísl. Tali	kl. 1:30 - 3:40 - 5:50	3D	L
STÍGVÉLAÐI KÖTTURINN M/ísl. Tali	kl. 1:20 - 3:20	2D	L
HAPPY FEET 2 M/ísl. Tali	kl. 1 - 3:10	2D	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

SHERLOCK HOLMES 2	kl. 5:20 - 8 - 10:40	2D	12
MISSION IMPOSSIBLE 4	kl. 5:15 - 8 - 10:45	2D	12
FJÖRFISKARNIR m/ísl tali	kl. 1 - 3:10	2D	L
NEW YEAR´S EVE	kl. 5:30 - 8 - 10:30	2D	L
STÍGVÉLAÐI KÖTTURINN m/ísl tali	kl. 1:30 - 3:40 - 5:50	3D	L
STÍGVÉLAÐI KÖTTURINN m/ísl tali	kl. 1 - 3:10	2D	L
HAPPY FEET TWO m/ísl tali	kl. 1 - 3:10	2D	L
GIRL WITH THE DRAGON TATTOO	kl. 8	2D	16
HAROLD & KUMAR 3D	kl. 11	3D	16

SAMBÍÓIN AKUREYRI

SHERLOCK HOLMES 2	kl. 8 - 10:20	2D	12
MISSION: IMPOSSIBLE 2	kl. 10:20	2D	12
STÍGVÉLAÐI KÖTTURINN 3D ísl tal	kl. 4	3D	L
HAROLD AND KUMAR 3D	kl. 5:50	3D	16
FJÖRFISKARNIR	kl. 4 - 6	2D	L
NEW YEAR'S EVE	kl. 8	2D	L

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI

SHERLOCK HOLMES 2	kl. 2 - 5:20 - 8 - 10:40	2D	12
NEW YEAR´S EVE	kl. 5:30 - 8 - 10:30	2D	L
MISSION IMPOSSIBLE 4	kl. 8 - 10:40	2D	12
FJÖRFISKARNIR M/ísl. Tali	kl. 1:30 - 3:40 - 5:50	2D	L
STÍGVÉLAÐI KÖTTURINN M/ísl. Tali	kl. 1:30 - 3:30	3D	L

SAMBÍÓIN SELFOSS

SHERLOCK HOLMES 2	kl. 5:30 - 8 - 10:30	12
NEW YEAR´S EVE	kl. 5:30 - 8 - 10:30	L
FJÖRFISKARNIR M/ísl. Tali	kl. 1:30 - 3:30	L
PUSS IN BOOTS M/ísl. Tali	kl. 1:30 - 3:30	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

SHERLOCK HOLMES 2	kl. 8 - 10:40	2D	12
MISSION IMPOSSIBLE 4	kl. 8 - 10:50	2D	12
NEW YEAR'S EVE	kl. 5:30	2D	L
FJÖRFISKARNIR M/ísl. Tali	kl. 2 - 4 - 6	2D	L
ALVIN OG ÍKORNARNIR 3 M/ísl. Tali	kl. 1:30	2D	L
PUSS IN BOOTS M/ísl. Tali	kl. 3:30	3D	L

SHERLOCK HOLMES A GAME OF SHADOWS
TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á SAMbio.is

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ
Gleðilegt nýtt bíóár!

SMÁRABÍÓ — GLERAUGU SELD SÉR — AUKAKRÓNUR 5%

THE SITTER	KL. 3.20 - 6 - 8 – 10	14
GIRL WITH THE DRAGON TATTOO	KL. 5.45 - 8 - 9	16
ALVIN OG ÍKORNARNIR 3	KL. 1 (TILBOÐ) - 3 - 5.50	L
MI-GHOST PROTOCOL	KL. 5 - 8 - 10.50	16
MI-GHOST PROTOCOL LÚXUS	KL. 2 - 5 - 8 - 10.50	16
STÍGVÉLAÐIKÖTTURINN 3D	KL. 1 (TILBOÐ) - 3.20	L
ARTÚR BJARGAR JÓLUNUM 3D	KL. 1 (TILBOÐ) - 3.20	L
ARTÚR BJARGAR JÓLUNUM 2D	KL. 1 (TILBOÐ)	L

HÁSKÓLABÍÓ — NÁNAR Á MIÐI.IS — AUKAKRÓNUR 5%

SHERLOCK HOLMES	KL. 6 - 8 - 10.40	12
GIRL WITH THE DRAGON TATTOO	KL. 3.30 (TILBOÐ) - 6.45 - 9 - 10	16
ALVIN OG ÍKORNARNIR 3	KL. 4 (TILBOÐ) - 6	L
ARTÚR BJARGAR JÓLUNUM 3D	KL. 3.30 (TILBOÐ)	L
JACK AND JILL	KL. 10.10	L
ÆVINTÝRI TINNA	KL. 3.30 (TILBOÐ) - 5.40 - 8	7

BORGARBÍÓ — NÁNAR Á MIÐI.IS

GIRL WITH THE DRAGON TATTOO	KL. 8 - 10.50	16
ALVIN OG ÍKORNARNIR 3	KL. 4 - 6	L
ELÍAS	KL. 4 - 6	12
MIDNIGHT IN PARIS	KL. 8 - 10	L

facebook/smarabio • facebook/haskolabio

midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
LAUGARÁS BÍÓ GLEÐILEGA HÁTÍÐ

LAUGARÁSBÍÓ — Sýningartímar

THE SITTER	8 og 10
GIRL WITH THE DRAGON TATTOO	6.45 og 10
MISSION IMPOSSIBLE	7 og 10
ALVIN OG ÍKORNARNIR 3	2(700 kr), 4 og 6
STÍGVÉLAÐI KÖTTURINN 3D	2(950 kr) og 4
ARTÚR BJARGAR JÓLUNUM 3D	2(950 kr) og 4

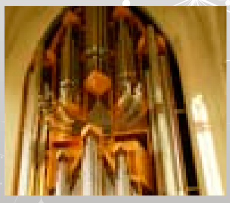
LISTVINAFÉLAG HALLGRÍMSKIRKJU - 30. STARFSÁR

JÓLATÓNLISTARHÁTÍÐ Í HALLGRÍMSKIRKJU 2011

GAMLÁRSDAGUR 31. DESEMBER KL. 17

HÁTÍÐAHLJÓMAR VIÐ ÁRAMÓT
ÞRÍR TROMPETAR, ORGEL OG PÁKUR!

Ásgeir H. Steingrímsson, Eiríkur Örn Pálsson og Einar St. Jónsson trompet, Eggert Pálsson pákur og Hörður Áskelsson orgel.
Flutt verður hátíðatónlist eftir Vivaldi, Pezel, J.S. Bach, Albinoni og Charpentier.
Aðgangseyrir: 2.900 kr. / 2.500 kr.



Miðasala og nánari upplýsingar í Hallgrímskirkju: sími 510 1000 • www.listvinafelag.is

Sími: 553 2075 LAUGARÁS BÍÓ - bara lúxus
Ódýrt í bíó

LAUGARÁS BÍÓ TILBOÐ Á FYRSTU SÝNINGAR DAGSINS

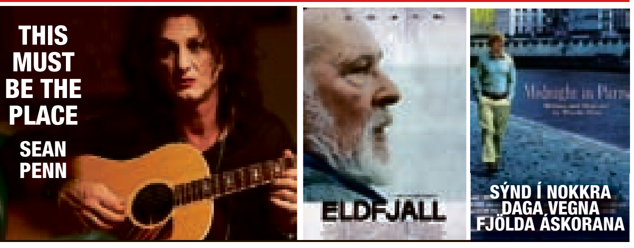
BÍÓ ★ PARADÍS

MEÐ STUÐNINGI REYKJAVÍKURBORGAR OG KVIKMYNDAMIÐSTÖÐVAR ÍSLANDS
CAFÉ/BAR, opið 17-23 / www.bioparadis.is / midi.is

FÖSTUDAGUR: THIS MUST BE THE PLACE 17:50: 20:00, 22:10 ■ WE NEED TO TALK ABOUT KEVIN 20:00, 22:00 ■ Á ANNAN VEG 18:00 ■ ELDFJALL 18:00, 20:00 ■ SUPER-CLASICO 20:00, 22:00 ■ PARTIR 18:00 ■ MIDNIGHT IN PARIS 22:00

ÍSL. TEXTI / *ENGLISH SUBTITLES.*

GLEÐILEGT NÝTT ÁR!
VERTU FASTAGESTUR!
Ódýrara í bíó með aðgangskortum!



Skór.is

ÚTSALA

Allt að 40% afsláttur

Verslaðu heima í stofu

- Frí heimsending
- Hægt er að greiða með korti og millifærslu
- 14 daga endurgreiðslufrestur

Opið alla daga
- allan sólarhringinn

Smelltu þér á netverslunina **www.skor.is** og skoðaðu úrvalið

Kaupfélagið skór.is STEINAR WAAGE SKÓVERSLUN ecco®

sport

sport@frettabladid.is

17 DAGAR EM í handbolta 2012

NÍTJÁN ÁR eru liðin síðan íslenska landsliðið í handbolta var síðast án Ólafs Stefánssonar á stórmóti í handbolta. Það var á HM í Svíþjóð árið 1993. Ólafur er nýkominn af stað eftir erfið hnémeiðsli og ætlar að nýta tímann til að ná fyrri styrk fyrir komandi átök með danska meistaraliðinu AG.

SJÖ MÖRK Heiðar hefur skorað sjö mörk fyrir QPR á tímabilinu, flest allra leikmanna liðsins. NORDIC PHOTOS/GETTY

Heiðar Helguson hjá QPR:

Samdi um eitt ár í viðbót

FÓTBOLTI Heiðar Helguson skrifaði í gær undir nýjan eins árs samning við enska úrvalsdeildarfélagið QPR og verður því hjá félaginu til loka leiktíðarinnar 2013.

Heiðar hefur verið aðalmarkaskorari nýliðanna í deildinni, en hann hefur skorað sjö mörk í síðustu tíu leikjum sínum. Hann jafnaði einnig félagsmet Les Ferdinand með því að skora í fjórum heimaleikjum í röð.

„Ég er mjög ánægður,“ sagði Heiðar í viðtali á heimasíðu QPR. „Það er gott að fá þetta á hreint, ekki síst fjölskyldunnar vegna. Það mun líka hjálpa til á vellinum að þessari óvissu hafi verið eytt.“

Heiðar er 34 ára gamall og verður því á 36. aldursári þegar samningnum lýkur. „Maður hugsar meira um þessi mál en maður gerði á þrítugsaldrinum.“ - esá

Skil sáttur við Breiðablik

Kristinn Steindórsson, einn besti leikmaður Íslandsmótsins síðastliðið sumar, mun spila með Halmstad í sænsku B-deildinni á næsta ári. Hann segir gott að hefja atvinnumannaferilinn þar og að hann sé tilbúinn í næstu áskorun sína.

FÓTBOLTI Kristinn Steindórsson hélt í gær utan til Svíþjóðar til að skrifa undir þriggja ára samning við Halmstad. Hann ákvað fyrr í haust að leita sér að liði utan landsteinanna og segir að fleiri lið hafi verið í myndinni. Forráðamenn Halmstad hafi hins vegar sýnt mestan áhuga, sem réði úrslitum.

„Það skiptir auðvitað mjög miklu máli en ég tel líka að þetta sé fínn staður til að hefja atvinnumannaferilinn,“ sagði Kristinn, sem er 21 árs gamall sóknarmaður. Hann hefur þó áorkað miklu hjá uppeldisfélagi sínu, Breiðabliki, til að mynda orðið bæði Íslands- og bikarmeistari. Í sumar varð hann síðan markahæsti leikmaður liðsins í efstu deild frá upphafi og stendur það met nú í 35 mörkum.

Halmstad féll úr sænsku úrvalsdeildinni í haust en nú rétt fyrir jól samdi annar íslenskur sóknarmaður, Guðjón Baldvinsson, við félagið. Fyrir er Jónas Guðni Sævarsson á mála hjá Halmstad. „Þetta er fín deild en ekki of stór fyrir mitt fyrsta skref í atvinnumennsku. Ég vil frekar fá að spila en að dúsa á bekknum hjá sterkara liði. Það skemmir heldur ekki fyrir að hafa þá Guðjón og Jónas með mér.“

Aðdragandinn að félagaskiptunum hefur verið nokkuð langur hjá Kristni, en samningur hans við Breiðablik rann út í október.

MARKASKORARI Kristinn í leik með Breiðabliki gegn Val í sumar. Hann hefur skorað 35 mörk í efstu deild, sem er félagsmet. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Blikar eiga þó rétt á uppeldisbótum fyrir Kristin og var því samið um kaupverð.

„Stefnan var alltaf sett á að komast út og var ég því ekki að skoða neitt hér heima. Óvissan var þó nokkur og óþægilegt að vita ekki hvað tæki við. Ég hef verið í ágætu fríi í haust og hlakka til að komast út til að hefja æfingar með nýju liði.“

Hann segist vera sáttur á þessum tímamótum á sínum unga ferli. „Ég hef unnið flest það sem hægt er að vinna með Breiðabliki allt frá því í yngri flokkunum. Það var líka gaman að ná metinu í sumar og ég tel þetta hentuga tímasetningu fyrir næsta áskorun. Ég skil sáttur við leikmenn og þjálfara Breiðabliks,“ segir Kristinn.

eirikur@frettabladid.is

HÆTTUR Steinar Ege verður ekki með Norðmönnum á EM í Serbíu. MYND/DIENER

Blóðtaka fyrir Norðmenn:

Ege ekki með Noregi á EM

HANDBOLTI **Norðmenn, sem eru með Íslandi í riðli á EM í Serbíu, verða án markvarðarins Steinars Ege í keppninni því hann hefur nú lagt landsliðsskóna á hilluna. Ege verður 40 ára gamall í apríl næstkomandi en er engu að síður samningsbundinn danska stórliðinu AG til loka tímabilsins 2014.**

Hann á að baki sextán ár með norska landsliðinu og 262 leiki. Hann hættir nú til að gefa yngri markvörðum tækifæri með liðinu. „Það var erfitt að taka þessa ákvörðun. Ég átti mér þann draum að vinna til verðlauna á stórmóti og spila á Ólympíuleikum. Ég hef verið lengi að ákveða mig en það er ljóst að líkaminn minn þolir ekki lengur það álag sem fylgir því að spila á stórmóti.“

Ísland og Noregur eigast við í D-riðli 18. janúar næstkomandi. Ísland hefur leik gegn Króatíu og spilar síðan gegn Slóveníu í lokaleik riðilsins. - esá

Sjálfboðaliðar Slysavarnafélagsins Landsbjargar eru til taks hvenær sem aðstoðar er þörf.
Myndin er tekin kl. 05.23 í fyrrinótt.

Hvað er þinn flugeldasali tilbúinn að leggja á sig fyrir þig?

Á hverju ári sinnum við á annað þúsund hjálparbeiðnum frá einstaklingum, fyrirtækjum og opinberum aðilum. Meðal þessara fjölmörgu útkalla má nefna aðstoð vegna óveðurs, eldgosa, ófærðar, sjóslysa, flóða og skipsstranda, björgun búpenings auk fjölda annarra viðvika.

Björgunarsveitir okkar fjármagna starfið með margvíslegum hætti en flugeldasalan er langmikilvægust og skiptir sköpum í rekstri okkar.

Einkaaðilar hafa seilst inn á þessa aðalfjáröflun okkar í von um hagnað í eigin vasa. Við hvetjum fólk til þess að hugsa fyrst og fremst um eigið öryggi og kaupa flugeldana hjá okkur.

Styddu þá sem eru reiðubúnir að styðja þig
– kauptu flugeldana af björgunarsveitunum!

FLUGELDAMARKAÐIR BJÖRGUNARSVEITANNA

Þú þekkir flugeldamarkaði björgunarsveitanna og vörur okkar á þessu merki.

SJÓVÁ vodafone olís eru aðalstyrktaraðilar Slysavarnafélagsins Landsbjargar

SLYSAVARNAFÉLAGIÐ LANDSBJÖRG – berst fyrir lífi þínu

> **Stöð 2 Sport 2 kl. 19.35**
Liverpool - Newcastle

Bein útsending frá leik Liverpool og Newcastle United í ensku úrvalsdeildinni. Leikir þessara liða eru jafnan fjörugir og skemmtilegir og það má búast við frábærri stemningu á Anfield í kvöld.

dagskrá

VIÐ TÆKIÐ RAGNHEIÐUR TRYGGVADÓTIR **VILL TIL NEW YORK**

Flagnandi málning fangar augað

Ég lá í pest um jólin, horfði því dálítið á sjónvarp. Á flakki mínu um stöðvarnar datt ég niður í myndina Fame, sem segir frá listaspírum í námi í New York. Myndin er frá árinu 1980 og 134 mínútur að lengd. Hún er langdregin og hæg og ég hefði sjálfsagt ekki haft mig í gegnum hana nema fyrir bágt ástand mitt. Ég fylgdist því með þroskagöngu leitandi ungmenna í leiklistardeild, svita og tárum dansnemenda og tilraunum tónlistarnema skólans, frá fyrsta degi til útskriftar. Það sem heillaði mig þó meira og hélt mér við skjáinn var umhverfið, New York-borg snemma á níunda áratugnum og fötin. Legghlífar og rifnir bolir, strigaskór og „hot pants". Brún málningin flagnandi af veggjum skólans og rauð blikkandi auglýsingaskilti sem lýstu upp hrörlega nemendaíbúð á Times Square. Þegar krakkarnir þustu út úr skólanum og dönsuðu um göturnar svo umferðin stöðvaðist fékk ég meira að segja smá gæsahúð yfir öllum gulu leigubílunum. Ég er hrifin af borginni og þegar myndinni lauk var kominn ferðahugur í mig. Í hitaóráðinu var ég næstum búin að kaupa mér farmiða beina leið út en sofnaði sem betur fer áður.

FM 92,4/93,5

06.39 Morgunþáttur Rásar 1 **06.40** Veðurfregnir **06.50** Bæn **07.00** Fréttir **07.30** Fréttayfirlit **08.00** Morgunfréttir **08.05** Morgunstund með KK **08.30** Fréttayfirlit **09.00** Fréttir **09.05** Óskastundin **09.45** Morgunleikfimi **10.00** Fréttir **10.03** Veðurfregnir **10.13** Jóla hvað ? **11.00** Fréttir **11.03** Samfélagið í nærmynd **12.00** Fréttir **12.02** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregnir **12.50** Dánarfregnir **13.00** Tilraunaglasið **14.00** Fréttir **14.03** Tónlistarklúbburinn **15.00** Fréttir **15.03** Útvarpssagan: Melissa **15.25** Ég er ekki að grínast **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Víðsjá **17.00** Fréttir **18.00** Kvöldfréttir **18.20** Auglýsingar **18.21** Spegillinn **18.50** Veðurfregnir **18.53** Dánarfregnir **19.00** Gullfiskurinn **20.00** Leynifélagið **20.30** Eilífðar smáblóm: Þjóðsöngvar um víða veröld **21.10** Hringsól **22.00** Fréttir **22.05** Veðurfregnir **22.10** Orð kvöldsins **22.15** Litla flugan **23.00** Víðáttan endalausa **00.00** Fréttir **00.05** Næturútvarp Rásar 1

RÚV

11.30 Allt upp á einn disk (4:4) (e)
12.00 Mumbai kallar (2:7) (Mumbai Calling) (e)
12.30 Í mat hjá mömmu (3:6) (Friday Night Dinner) (e)
12.55 Hvítabirnir - Njósnari á ísnum (1:2) (Polar Bear: Spy on the Ice) (e)
13.50 Emma (3:4) (Emma)
14.45 Kattakonur (Cat Ladies) (e)
15.50 Leiðarljós (Guiding Light) (e)
16.35 Leiðarljós (Guiding Light) (e)
17.25 Otrabörnin (38:41)
17.48 Greppikló
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Önnumatur - Nýársréttir (Anne-Mad - Nyårstapas)
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
20.10 Áramótamót Hljómskálans Sigtryggur Baldursson og félagar hans kveðja árið með stæl í Hljómskálanum.
21.00 E.T. (E.T.: The Extra-Terrestrial) Lítill og einmana strákur finnur geimveru og býður yfirvöldum birginn og reynir að koma henni aftur til heimaplánetu hennar.
22.55 Focker-fjölskyldan (Little Fockers)
00.35 Óvinur ríkisins (Enemy of the State) Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
02.50 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

2 BÍÓ

08.00 How the Grinch Stole Christmas
10.00 Twister
12.00 Gosi
14.00 How the Grinch Stole Christmas
16.00 Twister
18.00 Gosi
20.00 Slumdog Millionaire
22.00 Stieg Larsson-þríleikurinn
00.25 Curious Case of Benjamin Button
03.05 Dirty Rotten Scoundrels
04.50 Stig Larsson-þríleikurinn

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.15 Oprah
08.55 Í fínu formi
09.10 Bold and the Beautiful
09.30 Doctors (25:175)
10.15 Ramsay's Kitchen Nightmares (2:2)
11.05 Off the Map (7:13)
11.50 Under the Sea 3D Mögnuð heimildarmynd um fjölbreytt sjávarlíf strandsvæða Suður-Ástralíu, Nýju-Gíneu og Vestur-Kyrrahafs og áhrif hlýnunar í hafinu. Þulur er leikarinn góðkunni Jim Carrey.
12.35 Nágrannar
13.00 Pretty Woman Richard Gere leikur viðskiptajöfurinn Edward Lewis sem er harðsvíraður viðskiptamaður en er algjörlega utangátta þegar ástin er annars vegar. Julia Roberts er í hlutverki Vivian Ward sem stundar annars konar viðskipti. Hún selur blíðu sína, klukkutíma í senn, til fastra viðskiptavina. Þegar Edward hittir Vivian bráðnar eitthvað innra með honum og hann gerir henni tilboð sem hún getur ekki hafnað.
15.55 Barnatími Stöðvar 2
17.05 Bold and the Beautiful
17.30 The Simpsons (7:23)
17.58 Nágrannar
18.23 Veður
18.30 Fréttir, íþróttir og Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 The Simpsons (13:23)
19.45 Wipeout USA (1:18)
20.30 Mamma Mia! Ein vinsælasta dans- og söngvamynd síðari ára með Amöndu Seyfried, Merryl Streep, Colin Firth og Pierce Brosnan í aðalhlutverkum. Myndin gerist í Grikklandi þar sem Sophie ætlar að halda draumabrúðkaup sitt en langar að hafa uppi á föður sínum fyrir daginn stóra. Eftir að hafa laumast í dagbók móður sinnar, uppgötvar hún að faðir hennar er einn af þremur fyrrverandi elskhugum hennar.
22.20 Titanic Stórmynd James Cameron um farþegaskipið Titanic sem sökk í jómfrúarferð sinni milli Englands og Bandaríkjanna en í apríl á næsta ári eru liðin hundrað ár frá atburðinum.
01.30 The Big Lebowski
03.25 Pretty Woman

2 SPORT *besta sætið*

16.35 Into the Wind Stórmerkileg mynd um stutta ævi Terry Fox, sem greindist með krabbamein 18 ára og missti í kjölfarið hægri fót við hné. Hann gafst ekki upp og þremur árum síðar hljóp hann þvert yfir Kanada frá Austurströndinni til Kyrrahafsstrandarinnar. Hann dó aðeins 22 ára. Það er körfuboltastjarnan Steve Nash sem leikstýrir myndinni.
17.30 Þýski handboltinn: Fuchse Berlin - Melsungen
18.55 Real Madrid - Barcelona Útsending frá fyrri leik liðanna í Supercopa
20.40 Barcelona - Real Madrid Útsending frá leik liðanna í Supercopa
22.30 UFC 115

2 SPORT 2 *enski boltinn*

14.35 Sunnudagsmessan
15.55 Norwich - Tottenham
17.45 Sunderland - Everton
19.35 Liverpool - Newcastle BEINT
21.45 Premier League Preview Hitað upp fyrir leiki helgarinnar í ensku úrvalsdeildinni. Viðtöl við leikmenn og þjálfara og spáð í spilin fyrir leikina.
22.15 Premier League World
22.45 Liverpool - Newcastle

2 EXTRA

19.30 The Doctors (16:175)
20.15 The Closer (2:15) Sjötta serían af þessum hörkuspennandi þætti sem er einn af allra vinsælustu þáttunum á kapalstöðvunum í Bandaríkjunum. Kyra Sedgwick hefur verið tilnefnd til Golden Globe verðlauna 6 ár í röð fyrir túlkun sína á yfirlögreglukonunni Brendu Leigh Johnsons sem stöðugt þarf að glíma við íhaldssemi og ofríki karlanna í lögreglunni.
21.00 Fréttir Stöðvar 2
21.25 Ísland í dag
21.50 Human Target (8:13)
22.35 NCIS. Los Angeles (2:24)
23.20 The Closer (2:15)
00.05 The Doctors (16:175)
00.45 Fréttir Stöðvar 2
01.35 Tónlistarmyndbönd frá Nova TV

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Dr. Phil (e)
08.45 Rachael Ray (e)
09.30 Pepsi MAX tónlist
14.00 America's Next Top Model (3:13) (e)
14.50 Love's Christmas Journey (2:2)
16.20 Rachael Ray
17.05 Dr. Phil
17.50 Cherry Goes Breastfeeding (e)
18.40 Púðurkarlarnir (e)
19.05 America's Funniest Home Videos - OPIÐ (50:50) (e)
19.30 Will & Grace (2:25) (e)
19.55 Being Erica (7:13)
20.45 Hæ Gosi - bak við tjöldin
21.15 HA? (14:31)
22.05 Jonathan Ross (6:19)
22.55 Summer in Genova Þegar Joe missir konu sína í umferðarslysi flytur hann með tveimur dætrum sínum til Genúa á Ítalíu. Í nýrri borg er margt sem dreifir huganum en á meðan eldri dóttirin hefur mestan áhuga á strákunum á ströndinni tekur nýlátin móðir þeirra að birtast yngri dótturinni.
00.30 Hæ Gosi (7:8) (e)
01.00 Hæ Gosi (8:8) (e)
01.30 Hringfarar (3:3) (e)
02.00 30 Rock (18:23) (e)
02.25 Whose Line is it Anyway? (11:20) (e)
02.50 Whose Line is it Anyway? (12:20) (e)
03.15 Real Hustle (6:8) (e)
03.40 Smash Cuts (6:52) (e)
04.05 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America **07.00** PGA Championship 2011 (4:4) **11.00** Opna breska meistaramótið 2011 (4:4) **18.00** Golfing World **18.50** Dubai World Championship (4:4) **22.00** Golfing World **22.50** Ryder Cup Official Film 2010 **00.05** ESPN America

N4

18.00 Föstudagsþátturinn

BBC entertainment

06.35 ,Allo ,Allo! **07.00** Fawlty Towers **07.30** The Inspector Lynley Mysteries **10.30** Fawlty Towers **11.00** My Family **11.55** Gavin & Stacey **12.00** How Not to Live Your Life **12.30** A Bit of Fry and Laurie **13.00** Live at the Apollo **13.45** The Catherine Tate Show **14.15** The Inspector Lynley Mysteries **16.30** QI **19.05** Comedy Countdown 2010 **22.00** Top Gear **23.20** Rowan Atkinson Live **00.15** QI **00.45** The Catherine Tate Show **01.15** The Office **01.45** Little Britain **02.15** Top Gear **04.25** Rowan Atkinson Live **05.20** Fawlty Towers

DR 1

06.30 Pippi Langstrømpe **07.00** Hvor er Winkys hest? **08.25** Schhhhh **08.35** Garfield **08.50** Cirkusliv i savsmuld **09.05** Victorious **09.30** Piger på landet **10.15** Miss Marple **11.10** DR - Det bedste TV 2011 **12.05** Sådan er kærligheden **12.35** Gæt hvem der kommer til middag **14.20** Ghostbusters **16.00** Krummerne 3 - fars gode idé **17.30** TV Avisen med Sport og Vejret **18.00** Disney Sjov **19.00** Her er dit liv **20.00** TV Avisen **20.30** State of Play **22.30** De hurtige og de døde **00.15** Reign Over Me **02.15** Taggart **03.55** Rockford

NRK 1

08.05 Freske fraspark **09.30** Anne lager nyttårstapas **10.00** Huset på prærien **11.00** Nyheter **11.10** No ser eg atter **11.50** Julestemning helt døgnet **12.00** Skiskyttershow **13.00** Tour de Ski **14.00** Nyheter **14.05** Tour de Ski **14.15** Tour de Ski **15.00** Nyheter **15.05** Tour de Ski **15.30** Hoppuka **16.35** Oddasat - nyheter på samisk **16.40** Hoppuka **17.30** Tour de Ski **18.00** Dagsrevyen **18.30** Julenøtter **18.45** Norge rundt **19.15** VM Oslo 2011 - kavalkade **20.45** Mildred Pierce **22.05** Løsning julenøtter **22.10** Kveldsnytt

SVT 1

08.30 Rapports årskrönika **09.30** En idiot på resa **10.15** Stjärnorna på slottet **11.15** Den ofrivillige golfaren **13.00** Skidor **15.30** Rapport **15.35** Inför Idrottsgalan 2012 **15.55** Vasa 1628 **16.55** Sportnytt **17.00** Rapport **17.10** Regionala nyheter **17.15** Minnenas television **18.25** Inför Idrottsgalan 2012 **18.30** Rapport **18.55** Regionala nyheter **19.00** På spåret **20.00** Downton Abbey julspecial **21.35** Gyllene druvor från Montelena **23.20** Rapport **23.25** Arne Dahl. Misterioso **00.55** Rapport **01.00** Homeland

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Hrafnaþing **21.30** Hrafnaþing

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

ÚTVARP FM

FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 93,5** Rás 1	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 97,7** X-ið	**FM 99,4** Útvarp Saga	**FM 102,9** Lindin
FM 90,1 Rás 2	**FM 91,9** Kaninn	**FM 95,7** FM957	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 102,2** Útvarp Latibær	**FM 105,5** Útvarp Boðun

Voltaren Dolo

- nú helmingi sterkara en áður!

Hvað er það?

- Verkjastillandi
- Bólgueyðandi
- Hitalækkandi

Hvernig virkar það?

- Dregur úr verkjum innan hálftíma
- Verkjastillandi áhrif í allt að 6 klst.
- Voltaren Dolo 25 mg er lítil tafla, sem auðvelt er að gleypa.

Við hverju?

- Vöðva- og liðverkjum
- Kvefi og inflúensueinkennum, eins og hita og höfuðverk
- Höfuðverk
- Tíðaverkjum
- Tannpínu

Voltaren

NJÓTUM ÞESS AÐ HREYFA OKKUR

Lesa skal vandlega leiðbeiningar á umbúðum og fylgiseðli.

Voltaren Dolo® inniheldur 25mg kalíumdíklófenak. Notað við vægum verkjum eins og höfuðverk, tannverk, tíðaverk, gigt- og bakverk. Upphafsskammtur er 1 tafla, en síðan 1 tafla á 4-6 klukkustunda fresti, þó mest 3 töflur (75 mg) á sólarhring. Að hámarki 3 sólarhringar. Gæta skal varúðar hjá þeim sem eru með magasár. Einstaklingar sem eru með ofnæmi fyrir acetýlsalicýlsýru eða öðrum innihalds efnum eiga ekki að nota lyfið. Lyfið má ekki nota samhliða blóðþynnandi lyfjum, þvagræsilyfjum og lyfjum sem innihalda litíum, nema samkvæmt fyrirmælum læknis. Notið lyfið ekki á meðgöngu nema í samráði við lækni, en aldrei á síðasta þriðjungi meðgöngu. Ef þú ert með barn á brjósti máttu eingöngu nota Voltaren Dolo í samráði við lækni. Börn yngri en 14 ára mega ekki nota Voltaren Dolo. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: Novartis Healthcare. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ.

ÁRAMÓTAHEITIÐ

„Ég ætla að læra á harmonikku eða á brimbretti. Hef ekki ákveðið hvort verður fyrir valinu ennþá.“

Vera Sölvadóttir, dagskrár- og kvikmyndagerðarkona.

Fjallað um Vicky í Rolling Stone

Hin íslenska Vicky er ein af þeim níu hljómsveitum sem fóru undir radarinn á árinu og fáir tóku eftir samkvæmt blaðamanninum virta, David Fricke hjá bandaríska tónlistartímaritinu Rolling Stone.

Vicky gaf út sína aðra plötu, Cast a Light, í október síðastliðnum. Fricke, sem var einn af gestum Airwaves-hátíðarinnar, virðist hafa heillast upp úr skónum af gripnum. „Ég sá bara hluta af einum af tónleikum þessa íslenska kvartetts á Airwaves. En það var nógu mikið til að heyra How Do You Feel? sem er núna eitt af uppáhaldslögum mínum á árinu,“ skrifar Fricke og segir lagið minna á bandaríska tónlistarmanninn Johnny Thunders og ensku söngkonuna Siouxsie Sioux. „Afgangurinn af Cast a Light, sem var gefin út af hljómsveitinni sjálfri, er alveg jafn kraftmikill og heillandi. Það er vel þess virði að kynna sér sveitina og þú getur byrjað á iTunes.“

Vicky hefur stundum verið kölluð stúlknarokkhljómsveit. Hana skipa þær Ástrós Ósk Jónsdóttir bassaleikari, Eygló Scheving Sigurðardóttir söngkona, Karlotta Laufey Halldórsdóttir gítarleikari og trommuleikarinn Orri Guðmundsson. - fb

ÁNÆGÐUR David Fricke er mjög ánægður með nýjustu plötu Vicky.

VICKY Rokksveitin Vicky gaf út plötuna Cast a Light í október.
FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

FRÉTTIR AF FÓLKI

Atli Óskar Fjalarsson, sem vakti athygli í kvikmyndinni Órói í fyrra, leikur í nýju myndbandi hljómsveitarinnar Úlfur Úlfur. Myndbandið var unnið við lagið Á meðan ég er ungur þar sem Emmsjé Gauti er gestasöngvari. Mikill metnaður var lagður í myndbandið, sem er nokkurs konar tónlistarstuttmynd, og var það framleiðslufyrirtækið Illusion sem bjó það til. Það hefur áður gert myndbönd fyrir Friðrik Dór, Emmsjé Gauta og hljómsveitina Elektra. - fb

ALLIR VÖÐVAR SPENNTIR
Í AFSLÖPPUÐU UMHVERFI

POWER PILATES
jafnvægi - stjórn - einbeiting - flæði - öndun - nákvæmni

8 vikna byrjendanámskeið í gólfæfingum hefst 12. janúar nk.

Kennt þriðjudaga og fimmtudaga. Hádegistímar fyrir karla og konur.

FIT-PILATES
Námskeiðin hefjast 10. janúar nk. Byrjenda- og framhaldsnámskeið.

Kennt þriðjudaga og fimmtudaga.

Skráning hafin í síma 892-1598 eða lovisa@heima.is

Líkamsrækt er árangursríkari ef hún er skemmtileg

Vertu með – og njóttu vel og lengi …

MECCA-SPA • NÝBÝLAVEGI 24 • 200 Kópavogur
sími 892 1598 • lovisa@heima.is

MECCA SPA KÓPAVOGI

Í GOTT FORM MEÐ SÓLEYJU

NÝTT NÁMSKEIÐ HEFST 9. JANÚAR.

MÁNUD - MIÐVIKUD - FÖSTUD
KL. 08.45 (FULLT)

MÁNUD - MIÐVIKUD
KL. 13.30 (LAUST)

MÁNUD - MIÐVIKUD - FÖSTUD
KL. 17.00 (NOKKUR PLÁSS LAUS)

Líkamsrækt er langhlaup sem vinnst ekki með stuttum sprettum.

Með mér leggur þú grunn að heilbrigðum og gefandi lífsstíl sem getur orðið förunautur þinn alla ævi.

Vertu með – og njóttu vel og lengi …

MECCA-SPA • NÝBÝLAVEGI 24 • 200 Kópavogur
sími 8227772 • soley@studiosoleyjar.is

MECCA SPA KÓPAVOGI

ÞÓR RAGNARSSON: SÉR KARLMÖNNUM FYRIR GLÆSILEGUM FATNAÐI

Opnar fyrstu herrafataverslunina á Austurlandi

„Viðtökurnar hafa verið rosalega góðar,“ segir Þór Ragnarsson, sem opnaði nýja herrafataverslun á Egilsstöðum í byrjun desember og braut þar með blað í sögunni, því aldrei áður hefur slík verslun verið rekin á Austurlandi. Verslunin heitir Þór herrafataverslun, í höfuðið á eigandanum.

„Þegar þetta var orðið þannig að það var varla hægt að fá skyrtu á sig varð maður að gera eitthvað. Þetta hefur lengi verið draumur hjá mér. Ég ákvað að láta hann bara rætast og skella mér í reksturinn,“ segir Þór, sem er alvanur atvinnurekstri á Egilsstöðum.

„Þetta eru klassísk herraföt sem ég er með, svona í fínni kantinum. En auðvitað verður maður að átta sig á hvað karlmenn eru að nota hérna fyrir austan og rúlla svolítið eftir þeirri línu,“ segir Þór, en ekki er að búast við öðru en að karlpeningurinn verði sérlega glæsilegur til fara við þessa viðbót við verslanir á svæðinu. „Nú hafa menn allavega ekki lengur ástæðu til að segja að þeir geti ekki fengið neitt hérna fyrir austan.“

Fréttablaðið ræddi nýlega við þrjá unga athafnamenn sem opnuðu skemmtistaðinn Gömlu símstöðina á Egilsstöðum í vetur, en þá hafði í nokkurn tíma enginn skemmtistaður verið starfræktur í bænum. Á vetrarmánuðum hafa því bæst bæði krá og herrafatabúð í atvinnulífið eystra og mannlífið virðist blómstra. Þór er ánægður með athafnasemina. „Ég held að menn séu bara bjartsýnir og mér finnst svona eins og yngra fólk sé að drífa sig í gang. Það er stórhugur í fólki, mér líst alveg ótrúlega vel á það,“ segir Þór, sem rak einmitt bar um árabil í sama húsnæði og Gamla símstöðin er.

DRAUMURINN RÆTTIST Þór Ragnarsson hafði látið sig dreyma um að opna herrafataverslun í rúman áratug áður en hann lét af því verða. Verslunin hefur vakið talsverða athygli á Egilsstöðum síðan hún var opnuð fyrr í mánuðinum.

Í þá daga gátu karlmennirnir á staðnum ekki lífgað upp á fataskápinn í þar til gerðri verslun fyrir kvöldið, en nú er annað uppi á teningnum. „Það er náttúrulega alveg æðislegt að menn hafi möguleikann á því að dressa sig upp fyrir krána.“ bergthora@frettabladid.is

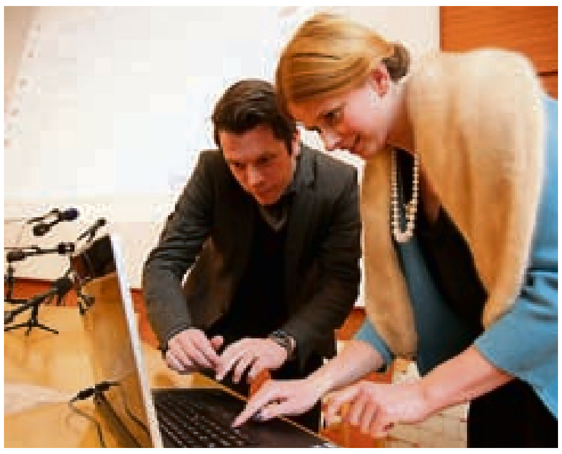
Tvö þúsund nafnatillögur bárust

Á Heimasíðunni.is fer fram nafnasamkeppni fyrir nýtt stjórnmálaafl leitt af Guðmundi Steingrímssyni og Heiðu Kristínu Helgadóttur og hafa um 2.000 tillögur borist nú þegar.

Að sögn Gauks Úlfarssonar, kvikmyndagerðarmanns og eins aðstandenda nýja flokksins, kom þessi mikla þátttaka töluvert á óvart. „Fólk virðist hafa sterka skoðun á því hvað flokkurinn eigi að heita. Flestar tillögurnar eru virkilega vel ígrundaðar og góðar og því verður það ærið verkefni að velja sigurvegarann úr þessum stóra hópi. Við bjuggumst engan veginn við svona góðri þátttöku og hefðum verið rígmontin með tvö hundruð tillögur, það er greinilega mikill þorsti eftir nýju og einlægu framboði.“

Sigurvegarinn verður tilkynntur á þrettándanum og á heimasíðu framboðsins stendur að „möguleg vegleg verðlaun“ verði veitt fyrir bestu hugmyndina. Inntur út í það segir Gaukur verðlaunin vera samningsatriði sem allir aðilar ættu að geta náð sátt um. „Verðlaunin verða fyrst og fremst heiðurinn af því að eiga nafnið að nýjum og betri tímum. Guðmundur minntist eitthvað á það að hann ætti til mynd af sér berum að ofan sem hann gæti áritað eða að sigurvegarinn fengi mögulega að fara út að borða með Heiðu. Þetta á eftir að koma betur í ljós.“

Það verður ærið verkefni að fara í gegnum tillögurnar tvö þúsund og velja vinningsnafnið en Gaukur er hvergi banginn. „Stór hópur fólks mun fara í gegnum þetta saman og það ætti ekki að vera mikið mál að finna nafn sem allir eru sáttir um. Við bíðum bara spennt eftir að geta hafist handa.“ - sm



VINSÆL Nýtt stjórnmálafl Guðmundar Steingrímssonar og Heiðu Kristínar Helgadóttur þarf nafn og hafa þeim borist 2.000 nafnatillögur undanfarnar vikur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ÁRAMÓTAHUMAR

VERÐSAMANBURÐUR!

Þessi raketta kostaði **6.500** kr.
hún gefur ánægju í um það bil 20 sek.

Ef þið kaupið flugelda endilega styrkið
Björgunarsveitirnar
eða íþróttafélögin

1 kg af úrvals Humarhölum
kostar frá **2000** kr.kg.
Gefur ánægju fyrir 5-6 manneskjur
í c.a. 30-60 mínútur.
1 kg. dugir fyrir 2-3 manneskjur
í aðalrétt
eða 5-6 í forrétt.

OPIÐ
Föstudag kl. 8.00 - 18.30
Gamlársdag kl. 10.00 - 13.30

Starfsfólk Fiskikóngsins óskar ykkur gleðilegs árs og friðar.

HUMAR Stærð 30-40

Smár Humar.
Tilvalinn í súpuna, salatið, einnig góður til pönnusteikingar. Lausfrystur 1 kg í poka.

HUMAR Stærð 18-24

Millistærð af humri.
Hentar vel að steikja á pönnu, setja í ofninn eða á grillið.

HUMAR Stærð 7-12

Stór humar.
Sá stærsti, góður í hvað sem er. Grillið, pönnuna, ofninn. 1. flokks humar.

Humarsoð

100% soð af humarskeljum.
Flott uppskrift á boxinu.

Skelflettur humar

Humar án skeljar.
Fullhreinsaður, lausfrystur og flottur, tilbúinn í hvað sem er.

Humarklær

Fyrir þá sem vilja gera humarsúpu frá grunni.

Fiskikóngurinn • Sogavegi 3 • sími 587 7755

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR | SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 | VÍSIR

Ritstjórn: 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild:** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN:** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póstdreifing

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

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN

VÍSIR

Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Björk á danssýningu

Margt var um manninn í Kassanum í Þjóðleikhúsinu á miðvikudagskvöldið þegar dansverk Margrétar Bjarnadóttur, On Misunderstanding, var frumsýnt. Meðal áhorfenda voru **Björk Guðmundsdóttir** og Matthew Barney, sem greinilega hafa eytt jólunum á Íslandi eftir vel heppnaða tónleikaröð söngkonunnar í Hörpu í haust. Einnig virtust Tinna Gunnlaugsdóttir Þjóðleikhússtjóri og eiginmaður hennar, Egill Ólafsson, skemmta sér vel á danssýningunni. Félagar Margrétar frá leikhópnum Ég og vinir mínir fjölmenntu og einnig leikarapörin Álfrún Örnólfsdóttir og Friðrik Friðriksson og Dóra Jóhannsdóttir og Jörundur Ragnarsson.

Stjórnandi á Grettisgötu

Margir komust í hann krappan í fannferginu á höfuðborgarsvæðinu í gær. Víða festi fólk bíla sína og átti erfitt með að komast leiðar sinnar en það var ekki einungis björgunarsveitarfólk sem stóð íströngu við að aðstoða samborgara sína. Söngvarinn **Egill Ólafsson** tók málin í sínar hendur nálægt heimili sínu á Grettisgötu og stjórnaði björgunaraðgerðum þar af röggsemi. Egill var vopnaður skóflu og hjálpaði fjölda fólks í erfiðri færðinni. Söngvarinn virðist enn hafa meiri trú á hæfni Íslendinga en útlendinga í slíkri færð, því hann ávarpaði alla þá sem lent höfðu í vanda á ensku. **- áp, bb**

Mest lesið — VÍSIR

1. Aldrei snjóað jafn mikið á einum degi í desember
2. Byrjað að moka í hverfunum
3. Fannfergi í borginni: Ökumenn beðnir um að sýna þolinmæði
4. Snjókoma í borginni: Leit að 17 ára pilti og ökumenn fastir
5. Össur vill endurnýja forystu Samfylkingarinnar

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.

Blaðberinn...

...góðar fréttir fyrir umhverfið

Skráðu þig í netklúbbinn - VITA.is

VITA - ferðaskrifstofa á traustum grunni

Ítölsku Alparnir

9 nátta ferð nýr valkostur!

Fararstjórar: Einar, Anna, Evert og Örn

Beint morgunflug með Icelandair til Verona

Vinsælar gistingar að seljast upp.

Þökkum frábærar viðtökur!

Flugáætlun:

19. janúar - 9 dagar
28. janúar - Uppselt!
4. febrúar - Uppselt!
11. febrúar - Uppselt!
18. febrúar - Uppselt!
25. febrúar - Aukaferð

Lilja Jónsdóttir er einn af ferðaráðgjöfum VITA og hefur áralanga reynslu af sölu skíðaferða.

Madonna di Campiglio

Montana 19. - 28. janúar ★★★

Einn vinsælasti skíðastaður á Ítalíu. Þægilegar brekkur sem henta öllum!

Verð frá 148.500 kr.* og 15.000 Vildarpunktar

á mann í tvíbýli á hótel Montana sem er þriggja stjörnu hótel á besta stað í Madonna.

Innifalið: Flug, flugvallarskattar, gisting með morgunverði og íslensk fararstjórn.

* Verð án Vildarpunkta 158.500 kr.

Val di Fiemme

Hótel Shandrani 19. - 28. janúar ★★★★

Val di Fiemme – Skíðasvæði með löngum, flottum brekkum sem kemur þér skemmtilega á óvart.

Verð frá 165.200 kr.* og 15.000 Vildarpunktar

á mann í tvíbýli á hótel Shandrani, sem er glæsilegt fjögurra stjörnu hótel með öllum þægindum.

Innifalið: Flug, flugvallarskattar, gisting, hálft fæði og íslensk fararstjórn.

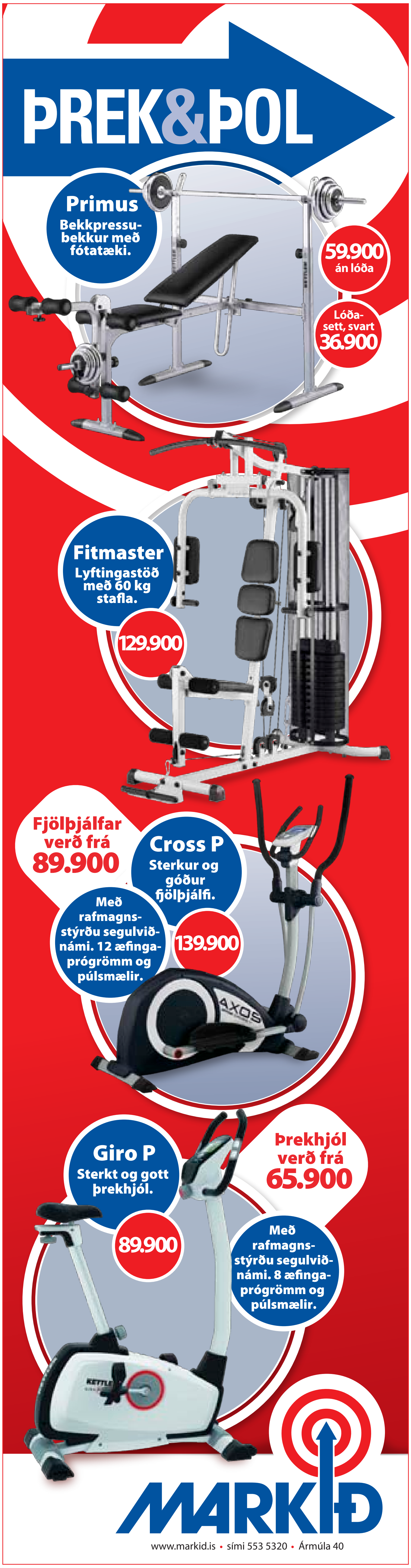
*Verð án Vildarpunkta 175.200 kr.

VITA er í eigu Icelandair Group.

ICELANDAIR GROUP

VITA | Suðurlandsbraut 2 | Sími 570 4444 | VITA.is

VITA er lífið



Brynjar Þór á fjölþjálfa frá Kettler, en fyrir aftan hann má sjá hlaupabrettin sem einnig eru vinsæl. MYND/GVA

Tækin spara bæði tíma og fyrirhöfn

Sportvöruverslunin Markið að Ármúla 40 býður upp á gott úrval þrektækja frá Kettler. Merkið er eitt það stærsta í Evrópu og mjög góð reynsla hefur verið af því hér á landi.

Kettler er yfir sextíu ára gamalt merki og einn stærsti þrektækjaframleiðandi í Evrópu fyrir heimamarkað," segir Brynjar Þór Bragason framkvæmdastjóri Marksins. Þrektækin frá Kettler hafa fengist í Markinu í tæp þrjátíu ár og Brynjar segir reynsluna af þeim sérstaklega góða. „Gæðin eru einstaklega mikil og tækin geta enst nánast endalaust," segir hann.

Úrvalið af þrektækjum frá Kettler er þó nokkurt í Markinu. „Við erum með lyftingabekki, lyftingastöðvar, hlaupabretti, fjölþjálfa, þrekhjól og svo fullt af smáhlutum allt niður í sippubönd," telur Brynjar upp, en öll eru þessi tæki ætluð til heimabrúks. Brynjar segir alltaf vinsælt hjá fólki að eiga slík tæki heima við, sérstaklega meðal fólks sem hafi ekki áhuga eða tíma til að nýta sér þjónustu líkamsræktarstöðva. „Það er auðvitað mjög hentugt fyrir til dæmis barnafólk að eiga svona tæki heima hjá sér þegar lítill tími gefst til að fara á stöðvarnar," segir hann og bætir við að algengt sé að öll fjölskyldan nýti sér tækin. „Svo eru líka til þeir sem fara á stöðvarnar en eiga einnig tæki heima til að taka aukaæfingar."

Brynjar segir algengast að fólk velji sér eitt tæki til að eiga heima þó að sumir innrétti vissulega heilt herbergi sem íþróttasal. „Þá er fólk kannski með eitt brennslutæki á

Þrekhjólin eru vinsæl, sérstaklega meðal eldra fólks sem fær góða hreyfingu án of mikils álags á líkamann.

borð við þrekhjól eða fjölþjálfa og svo lyftingatæki til viðbótar."

Hann segir afar breiðan hóp fólks eiga þrektæki heima hjá sér. „Þetta er allt frá fólki sem vill halda sér í strangri þjálfun og upp í eldra fólk sem þarf á því að halda að hreyfa sig en kemst kannski ekki út í öllum veðrum." Hann segir þrekhjólið vinsælast meðal eldra fólks þar sem það veiti þægilega hreyfingu en auki ekki álag á bak. „Svo eru fjölþjálfar og hlaupabretti vinsælli hjá yngra fólki," segir Brynjar og bætir við að nokkuð sé um að fólk utan höfuðborgarsvæðisins fjárfesti í þrektækjum.

Eins og áður sagði er ending þrektækjanna frá Kettler afar góð. Ef eitthvað kemur upp á og tækin bila er hægt að leita til Marksins sem er með verkstæði með öllum varahlutum sem til þarf. Þá býður Markið einnig upp á þá þjónustu að koma tækjunum heim til fólks fyrir sanngjarnt verð. „Síðan getur fólk valið að fá tækin annað hvort samsett eða ósamsett," segir Brynjar. Hann bendir á að starfsmenn Marksins hafi góða reynslu og geti leiðbeint fólki um val á réttu tækjunum.

Nánari upplýsingar er að finna á vefsíðu Marksins á www.markid.is

VÖNDUÐ BORÐTENNISBORÐ FRÁ KETTLER

Borðtennis er afar skemmtileg íþrótt sem gaman er að stunda í heimahúsum. Borðtennis er ætlaður fyrir tvo eða fjóra leikmenn, þetta er hraður leikur og krefst einbeitingar en er ekki líkamlega erfiður og hentar því mjög breiðum hópi fólks. Þannig geta fullorðnir til dæmis spilað við börn.

Markið hefur til sölu borðtennisborð frá Kettler en fyrirtækið er líka þekkt fyrir framleiðslu á vönduðum borðtennisborðum. Borðin eru til að mynda öll framleidd í Þýskalandi. Borðin sem Markið býður upp á eru öll í fullri stærð og auðvelt er að leggja þau saman og rúlla þeim út í horn til að spara pláss. Þeir sem hafa engan til að spila við geta vel æft sig í borðtennis einir því hægt er að hafa aðra plötuna uppi og spila við sjálfan sig.

Í Markinu er einnig hægt að kaupa spaða og borðtenniskúlur.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 **Umsjónarmenn auglýsinga:** Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is s. 512 5462 **Ábyrgðarmaður:** Jón Laufdal