FRÉTTABLAÐIÐ
MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*
HELGARBLAÐ 29. desember 2012 | 305. tölublað 12. árgangur | Sími: 512 5000
*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

3 SÉRBLÖÐ
Atvinna | Fólk
Líkamsrækt

TÓNLEIKAR ÁRSINS 32

ANNA SVAVA OG SKAUPIÐ 18

KEX OG KRÆSINGAR 50

FLOTTUST

Guðmundur Jörundsson fatahönnuður og Svala Björgvinsdóttir söngkona eru talin best klæddu Íslendingarnir. ▶ 20

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

SAFT
EKKI TAKA ÞÁTT Í NEINU Á NETINU SEM ÞÚ VEIST EKKI HVAÐ ER!
Heimili og skóli
www.saft.is

Fáránlega flottar áramóta-vörur
Faxafeni 8, Reykjavík • Amarohúsinu, Akureyri
partybudin.is
PARTÝ BÚÐIN
ALLT FYRIR VEISLUNA

Opið til 18 í dag
Smáralind

FRÉTTIR 2→10

LÁRUS WELDING DÆMDUR Í FANGELSI 4

ORA-GRÆNUBAUNA-DÓSAMÁLIÐ AÐ SKÝRAST 6

MARGARET THATCHER ÓTTAÐIST ÁRÁS Á GÍBRALTAR 6

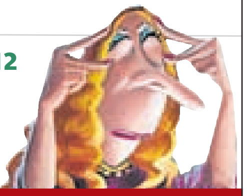
„Ósvífið að ganga ekki úr skugga um að ég væri þarna“ 8

Sigrún Karlsdóttir um þá stund þegar hún uppgötvaði að Strætó hafði skilið hana eftir í Staðarskála

SKOÐUN 12→14

VERÐBÓLGAN ER SIGURSTRANGLEGUST 12
Þorsteinn Pálsson um ríkisfjármál.

MEÐFERÐ KVÖRTUNARMÁLA 14
Geir Gunnlaugsson og Anna Björg Aradóttir um kvartanir til landlæknis.



HELGIN 18→36

ÁRIÐ MEÐ AUGUM GUNNARS 26
Bestu skopmyndir Gunnars Karlssonar árið 2012.

ÞÁTTURINN SEM ALLIR HORFA Á 28
Hvaða skaup þykir grínistum fyndnast?

ENGINN SÁ NEITT Í ZLATAN 30
Í bókinni Ég er Zlatan Ibrahimovic segir sænska knattspyrnuhetjan frá æskuárum sínum í úthverfi Málmeyjar.

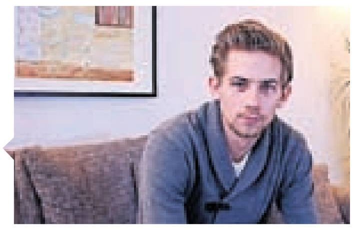
KRAKKAR 34
KROSSGÁTA 36

MENNING 46→62

SJÁLFSTÆTT FÓLK 46
Myndlistarárið var meðalgott.

BLÓÐUG VALDAFÍKN 48
Macbeth er fjögurra stjörnu sýning.

Í FJÓRÐA SÆTI Í FANTASY 62
Tómas Páll Þorvaldsson er í fjórða sæti í Fantasy-deildinni.



SPORT 56

STRÁKARNIR UNNU TÚNIS 56
Íslenska karlalandsliðið í handbolta hóf lokaundirbúning sinn fyrir HM á Spáni í janúar með því að vinna öruggan sigur á Túnis í Höllinni í gær.

FRAMKONUR DEILDARBIKARMEISTARAR 56

FIMM Í FRÉTTUM FANGAFLÓTTI OG METSÖLUBÓK

Ólafur Darri Ólafsson leikari er með tvö atvinnutilboð frá Hollywood sem hann fer í á komandi ári. Annað er kvikmynd með Liam Neeson og hitt sjónvarpsþættir með Woody Harrelson.

Sigurður Páll Ásólfsson bóndi á Ásólfsstöðum, varð hetja á einni nóttu þegar hann gaf strokufanganum Matthíasi Mána Erlingssyni hangikjöt og jólaköku á aðfangadag.

Margrét S. Björnsdóttir er formaður framkvæmdastjórnar Samfylkingarinnar og afar ósátt við að þeim sem ekki borga félagsgjald í Reykjavík skuli meinað að kjósa formann í flokknum.

Jón Pálmi Pálsson fékk í vikunni andmælafrest eftir að hafa verið vikið úr starfi bæjarstjóra á Akranesi. Almenningur fær ekki að vita um hvað hann er grunaður.

→ **Ingibjörg Reynisdóttir** reit bók um einsetumanninn Gísla á Uppsölum, sem varð sú söluhæsta fyrir þessi jól.

FORSMEKKURINN Fjölmörg snjóflóð féllu í gær á Vestfjörðum, og hér er stungið í gegnum eitt þeirra í Súðavíkurhlíð síðla dags í gær.
MYND/HAFÞÓR GUNNARSSON

> **Verra veðurútlit hefur ekki sést í langan tíma.**
>
> *Reynir Víðisson deildarstjóri hjá Almannavörnum*

Varðskip og flugför sett í viðbragðsstöðu

Vegna spár um fárviðri var Landhelgisgæslan sett í viðbragðsstöðu í gær að beiðni Almannavarna. Hættustig lýst yfir víða á Vestfjörðum vegna snjóflóða. Mörg hundruð manns hjá björgunarsveitum um allt land beðnir um að vera til taks.

VEÐUR Varðskip, þyrlur og flugvél Landhelgisgæslunnar (LHG) voru sett í viðbragðsstöðu í gær vegna snjóflóðahættu á Vestfjörðum í kjölfar spár um ofsaveður í gærkvöldi og í dag.

Snjóflóðavakt Veðurstofunnar lýsti yfir hættustigi vegna snjóflóða á Ísafirði, Flateyri, Hnífsdal, Súðavík og Patreksfirði. Nokkrir tugir íbúa, þar á meðal af átta bæjum á norðanverðum Vestfjörðum, voru beðnir að rýma heimili sín.

Auk þess hefur verið lýst yfir óvissustigi vegna hugsanlegrar snjóflóðahættu á miðju Norðurlandi eftir því sem líður á daginn.

Síðdegis í gær var að beiðni lögreglunnar á Vestfjörðum send tilkynning á alla farsíma á norðanverðum Vestfjörðum um lokun vega um Súðavíkurhlíð, Eyrarhlíð, Suðureyrarveg, Flateyrarveg og Gemlufallsheiði.

Ríkislögreglustjóri ákvað undir kvöld í gær, í samráði við lögreglustjórana á Selfossi, Suðurnesjum, höfuðborgarsvæðinu, Akranesi, Borgarfirði og Dölum, Snæfellsnesi, Vestfjörðum, Blönduósi, Sauðárkróki, Akureyri og Húsavík, að lýsa yfir hættustigi almannavarna vegna óveðursins.

Reynir Víðisson, hjá Almannavarnadeild Ríkislögreglustjóra, útskýrir að viðbúnaður vegna veðursins feli í sér að allar björgunarsveitir á landinu hafi verið settar í viðbragðsstöðu. Haft hafi verið samband við forsvarsmenn allra sveitanna og þeim gerð grein fyrir stöðunni. Að sögn Reynis felur það í sér að mörg hundruð manns séu í startholunum.

Ákveðið var að skip LHG yrðu í höfn í Reykjavík, en þeim ekki siglt áleiðis vestur. Aðspurður segir Reynir að mannskapurinn yrði staðsettur syðra og svo færður til eftir þörfum. Ein meginástæðan fyrir því að LHG er í viðbragðsstöðu er snjóflóðahætta, en dæmi eru um að varðskipin hafi verið eina tækin til að komast á björgunarvettvang með mannskap, tæki og búnaði, eins og þegar aðeins er fært sjóleiðina.

„Verra veðurútlit hefur ekki sést í langan tíma“ sagði Reynir í gær og hvetur fólk til að bera virðingu fyrir náttúruöflunum, og fara eftir öllum leiðbeiningum björgunaraðila.

svavar@frettabladid.is

Ungur íslenskur karlmaður lést við köfun í Silfru á Þingvöllum í gær:

Lést við köfun á 40 metra dýpi

SLYS Íslenskur karlmaður á fertugsaldri lést við köfun í Silfru á Þingvöllum í gær. Maðurinn var á eigin vegum með félaga sínum við köfun en á um 40 metra dýpi kom eitthvað óvænt upp á, samkvæmt upplýsingum frá lögreglu.

Félagi mannsins kom honum strax til aðstoðar; kafaði þegar niður og kom honum upp á yfirborðið þar sem hafnar voru lífgunartilraunir. Þær báru ekki árangur og var maðurinn úrskurðaður látinn. Samkvæmt upplýsingum frá lögreglu var hinn látni vanur kafari.

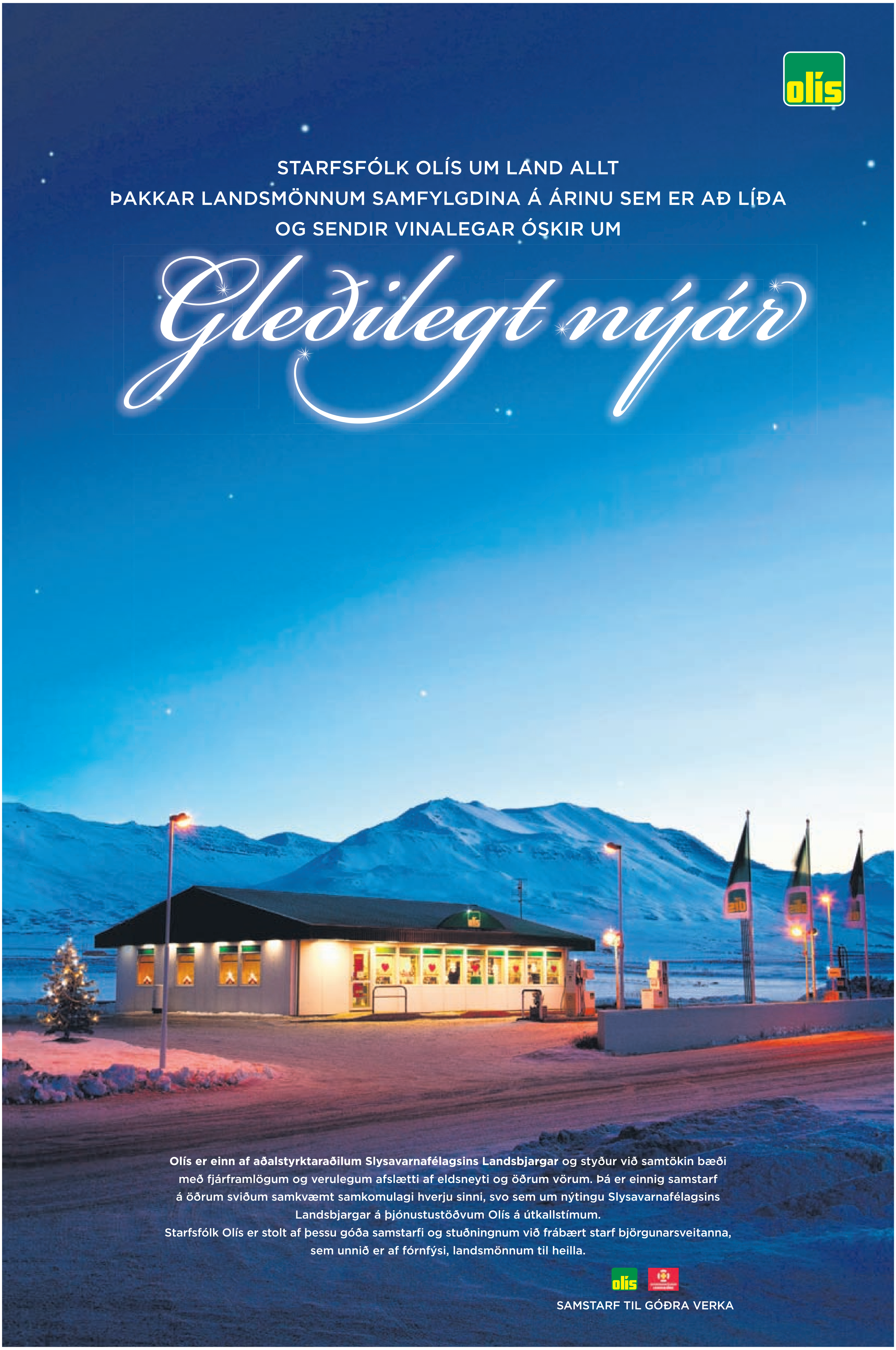
Félagi mannsins sem lést var fluttur með sjúkrabifreið á Landspítala í Fossvogi vegna gruns um köfunarveiki.

Lögreglan á Selfossi fer með rannsókn málsins en ástæður þess að maðurinn lést voru ókunnar síðla dags í gær.

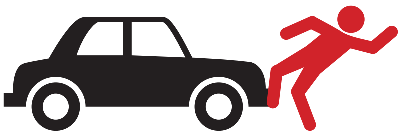
Sérsveitarmenn frá ríkislögreglustjóra, sérfræðingar Landhelgisgæslu og köfunarsveit Slökkviliðs höfuðborgarsvæðisins komu á staðinn til að nálgast köfunarbúnaðinn sem varð eftir á botni Silfru.

- shá

SILFRA Á ÞINGVÖLLUM Orsakir slyssins eru ókunnar. Myndin tengist ekki fréttinni beint. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM


olís
STARFSFÓLK OLÍS UM LAND ALLT
ÞAKKAR LANDSMÖNNUM SAMFYLGDINA Á ÁRINU SEM ER AÐ LÍÐA
OG SENDIR VINALEGAR ÓSKIR UM
Gleðilegt nýjár
Olís er einn af aðalstyrktaraðilum Slysavarnafélagsins Landsbjargar og styður við samtökin bæði
með fjárframlögum og verulegum afslætti af eldsneyti og öðrum vörum. Þá er einnig samstarf
á öðrum sviðum samkvæmt samkomulagi hverju sinni, svo sem um nýtingu Slysavarnafélagsins
Landsbjargar á þjónustustöðvum Olís á útkallstímum.
Starfsfólk Olís er stolt af þessu góða samstarfi og stuðningnum við frábært starf björgunarsveitanna,
sem unnið er af fórnfýsi, landsmönnum til heilla.
olís
SAMSTARF TIL GÓÐRA VERKA

23.12.2012 → 28.12.2012

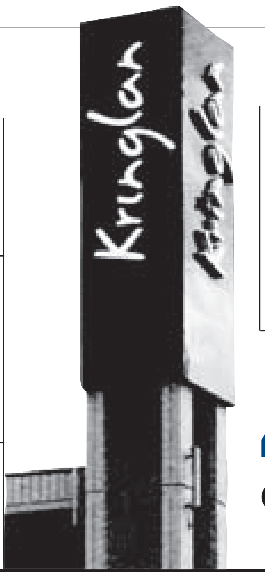


7.800 FÓLKSBÍLAR hafa verið nýskráðir hér á landi á þessu ári. Um 16.000 bílar voru skráðir þegar mest var árið 2007.

55 GANGANDI VEGFARENDUR urðu fyrir bíl á árinu 2012.

34 MÖRK skoraði Alfreð Finnbogason í opinberum leikjum á alþjóðlegum vettvangi á árinu 2012 og setti þar með met.

2 TILBOÐ UM LEIK Í HOLLYWOOD-myndum hafa borist Ólafi Darra Ólafssyni.



800.000 TONN af áli eru framleidd á Íslandi á ári.

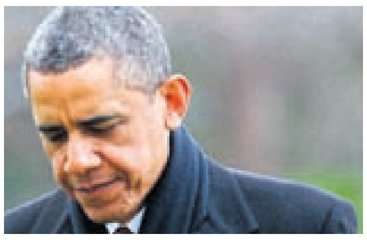
13 Al 26,98

62 KÍLÓMETRAR eru í loftlínu á milli Litla-Hrauns og Ásólfsstaða, þar sem strokufanginn Matthías Máni Erlingsson gaf sig fram.

5 BÖRN fæddust á Landspítalanum á aðfangadag.

40.000 GESTIR komu í Kringluna og sami fjöldi kom í Smáralind á Þorláksmessu.

Nýting sjúkrarúma á Landspítalanum hefur verið yfir **97%** á bráðadeildum í nóvember. Æskilegt er að hlutfallið fari ekki yfir 85%.



BARACK OBAMA Kom fyrr heim úr jólafríi og boðaði þingið á fund. NORDICPHOTOS/AFP

Fjárlagaþverhnípið nálgast:

Þingið fundar um helgina

BANDARÍKIN, AP Bandarísk verðbréf hafa lækkað jafnt og þétt í verði síðustu daga af ótta við að ekki náist samkomulag í fjárlagadeilunni á Bandaríkjaþingi fyrir áramót. Barack Obama kom fyrr heim úr jólafríi sínu en áætlað var og kallaði þingið til funda yfir helgina, í von um lausn á síðustu stundu.

Takist ekki samkomulag falla sjálfkrafa úr gildi lög um skattaafslátt og ýmsa útgjaldaliði ríkisins. Þetta myndi þýða að skattar hækkuðu verulega á alla tekjuhópa og ýmis fjárframlög úr ríkissjóði yrðu felld niður. Óttast er að þetta geti haft í för með nýja kreppu í Bandaríkjunum með stórauknu atvinnuleysi, sem jafnframt hefði töluverð áhrif á helstu viðskiptalönd Bandaríkjanna.

Lítill sáttahugur hefur verið í repúblíkönum vegna málsins. - gb

LEIÐRÉTT

Í blaðinu í gær var fullyrt að Marzieh Vahid Dastjerdi væri eina konan sem hefði gegnt ráðherrastörfum í Íran. Hún er að vísu sú eina sem gegnt hefur ráðherraembætti frá byltingunni 1979 en á valdatíma Mohammeds Reza Pahlavi keisara voru nokkrar konur ráðherrar.

Það var Hjálparsveit skáta í Reykjavík, ekki í Kópavogi, sem undirbjó flugeldasölu á forsíðumynd blaðsins í gær.

Sakfellt í Vafningsmálinu

Lárus Welding og Guðmundur Hjaltason dæmdir í níu mánaða fangelsi fyrir umboðssvik. Þar af eru sex mánuðir skilorðsbundnir. Vörn þeirra sumpart sögð fráleit. Ollu bankanum þó í raun engu tjóni, segir í dómnum.

DÓMSMÁL Fjölskipaður Héraðsdómur Reykjavíkur dæmdi í gær Lárus Welding, fyrrverandi forstjóra Glitnis, og Guðmund Hjaltason, fyrrverandi yfirmann fyrirtækjasviðs bankans, í níu mánaða fangelsi fyrir umboðssvik í svokölluðu Vafningsmáli. Sex mánuðir refsingarinnar eru skilorðsbundnir.

Saksóknarinn í málinu, Hólmsteinn Gauti Sigurðsson, hafði farið fram á mun þyngri refsingu; fimm og hálfs árs fangelsi yfir Lárusi og fimm ára fangelsi yfir Guðmundi.

Tvímenningarnir voru ákærðir fyrir að hafa veitt Milestone ólöglegt tíu milljarða lán í febrúar 2008 og stefna fjármunum Glitnis með því í hættu.

Þeir báru því við að hafa aldrei samþykkt lán til Milestone – það hafi átt að fara til félagsins Vafnings, sem hafi staðið utan Milestone-samstæðunnar, en einhver innan bankans hafi tekið ákvörðun um það á síðustu stundu að skipta um lántaka.

Í dómnum segir hins vegar að þeir hafi engar trúverðugar skýringar gefið á því að undirritun þeirra sé að finna á svokallaðri ádráttarbeiðni, sem æðstráðendur bankans þurftu alla jafna ekki að skrifa undir, auk þess sem „fráleitt“ sé að undirmenn þeirra í bankanum hafi, upp á sitt einsdæmi, ákveðið að veita Milestone lánið í stað Vafnings.

Niðurstaða dómsins er því sú að þeir Lárus og Guðmundur hafi sannarlega farið út fyrir heimildir sínar og misnotað aðstöðu sína þegar þeir samþykktu að veita hið ólögmæta lán, sem fór með áhættuskuldbindingu bankans gagnvart Milestone fjóra milljarða yfir lögbundið hámark.

> **„Geta sakir ákærðu þó ekki talist miklar.**
> *Úr dómi Héraðsdóms Reykjavíkur*

Hins vegar segir í dómnum að tjónið af lánveitingunni sé verulega ofmetið í ákærunni, enda sé þar ruglað saman láninu til Milestone og jafnháu láni sem Vafningi var veitt þremur dögum síðar og var notað til að greiða upp lánið til Vafnings.

Ekki hafi verið færð rök fyrir því að háttsemi ákærðu – að lána Milestone tíu milljarða – hafi út af fyrir sig leitt til fjártjóns fyrir bankann, þótt Vafningslánið, sem ekki var ákært fyrir, sé enn ógreitt.

„Með hliðsjón af hinum skamma tíma sem hið ólögmæta ástand stóð yfir og takmarkaðri fjártjónshættu, geta sakir ákærðu þó ekki talist miklar,“ segir í niðurstöðunni.

Þar segir jafnframt að við ákvörðun refsingar sé til þess að líta að „ákæra leituðust ekki við að afla sjálfum sér beins persónulegs ávinnings með brotum sínum og töldu háttsemina þjóna hagsmunum Glitnis banka hf. og íslenska fjármálakerfinu“.

Bæði saksóknari og verjendur tóku sér frest til að ákveða hvort niðurstöðunni yrði áfrýjað til Hæstaréttar.

stigur@frettabladid.is

TJÁÐI SIG EKKI Lárus vildi ekkert tjá sig við fjölmiðla í gær, frekar en á fyrri stigum málsins. Það vildi verjandi hans ekki heldur gera. Þórður Bogason, verjandi Guðmundar, sagði saksóknara hafa reitt hátt til höggs og eftirtekjan væri rýr. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Vörnin varð umfangsmeiri en þurfti

Þrátt fyrir sektardóminn er Lárusi og Guðmundi aðeins gert að bera helming sakarkostnaðarins sjálfir. Hinn helmingurinn fellur á ríkið. Eini sakarkostnaðurinn í málinu er málsvarnarlaun verjenda, sem nema samtals 20 milljónum.

Ástæða þess að ríkið er látið bera helming kostnaðarins er meðal annars sú að „ákæra tengir tjón samkvæmt hinni refsiverðu háttsemi ranglega við lánveitingu til Vafnings ehf., sem leitt hefur til þess að vörn ákærðu hefur orðið mun umfangsmeiri en efni stóðu til,“ eins og segir í niðurstöðu dómsins.

Þá er horft til þess að „tveir starfsmenn Embættis sérstaks saksóknara hafa sætt kæru í tengslum við störf sín fyrir skiptastjóra þrotabús Milestone ehf., en verjendum var nauðsynlegt að huga að réttarstöðu ákærða með hliðsjón af upplýsingum um það efni.“

OPIÐ

Laug og sun 10 til 18:30

Stór humar-humarsúpa

Skötuselur-Lúða

HAFIÐ FISKIPRINSINN

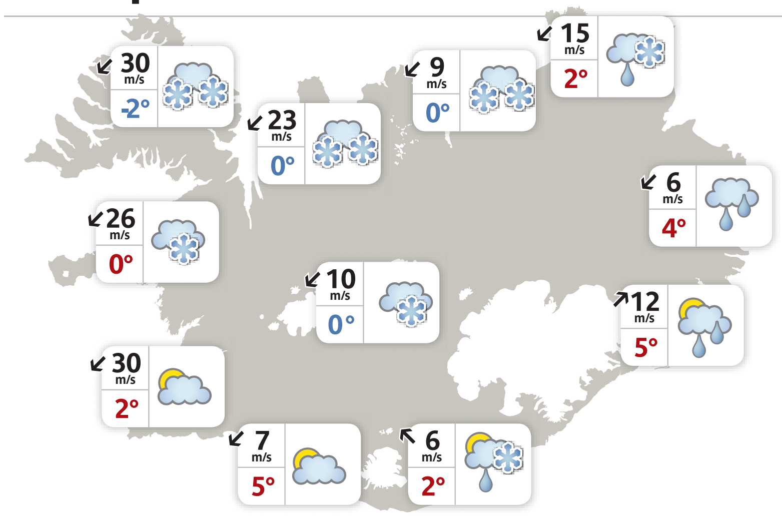
Þú getur alltaf treyst á prinsinn

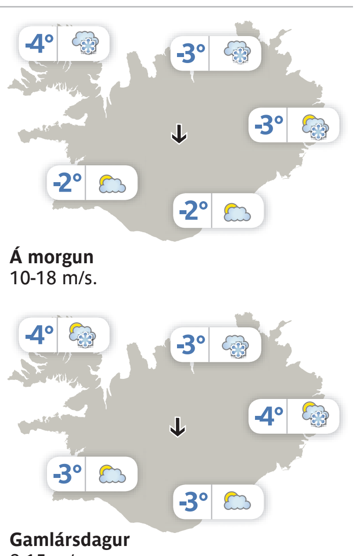
Hlíðasmára 8 • 201 Kópavogi • s: 554 7200

www.hafid.is

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi





VIÐVÖRUN – OFSAVEÐUR Norðan og norðaustan 20-33 m/s á norðvestan og vestanverðu landinu í dag. Snjókoma og stórhríð norðanlands en slydda eða rigning eystra. Veður gengur smám saman niður í kvöld og nótt.

Alicante	18°	Billund	7°	Gautaborg	6°	London	12°	Orlando	24°	San Francisco	10°
Basel	7°	Frankfurt	9°	Kaupmannahöfn	6°	Mallorca	18°	Ósló	4°	Stokkhólmur	4°
Berlín	7°	Friedrichshafen	8°	Las Palmas	22°	New York	1°	París	12°		

Elísabet Margeirsdóttir veðurfréttamaður

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal *jonl@frettabladid.is* **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Guðmundur Steinsson *gudmundurs@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson *hlynur@365.is*, Laila Awad *laila@365.is*, Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir *sigridurdagny@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann *atli.bergmann@365.is*, Benedikt Freyr Jónsson *benediktj@365.is*, Elsa Jensdóttir *elsaj@365.is*, Jóna María Hafsteinsdóttir *jmh@365.is*, Sverrir Birgir Sverrisson *sverrirbs@365.is* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

Samfélagssjóður Valitor

Samfélagssjóður Valitor er 20 ára og á þessum tíma hafa um 130 einstaklingar, félagasamtök og stofnanir fengið úthlutað styrkjum, samtals 180 milljónir. Hlutverk sjóðsins er að styðja margvísleg menningar-, mannúðar- og samfélagsmál.

Umsóknarfrestur er til ***1. apríl*** *og* ***1. október*** *ár hvert.*

EFTIRTALDIR AÐILAR HAFA FENGIÐ ÚTHLUTAÐ ÚR SAMFÉLAGSSJÓÐI VALITOR

LEIKLIST OG DANS
Leikhópurinn Vesturport :: Sigríður S. Reynisdóttir, leikbrúðulist :: Brynja Benediktsdóttir, leikstjóri :: Stefán Hallur Stefánsson, leiklistarnemi :: Margrét Kaaber, leikkona :: Aníta Briem, leiklistarnemi :: Leikararnir í „Fjögur hjörtu", þeir Árni Tryggvason, Bessi Bjarnason, Gunnar Eyjólfsson og Rúrik Halldórsson :: Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir, leikkona :: Róbert Arnfinnsson, leikari :: Baltasar Kormákur, leikari og leikstjóri :: Hilmir Snær Guðnason, leikari :: Bryndís Einarsdóttir, leiklistarnemi :: Perlan, leikhópur þroskaheftra :: Íslenski leikhópurinn :: Leikfélag Reykjavíkur 100 ára :: Frank Fannar Pedersen, listdansari :: Lilja Rúriksdóttir, listdansari :: Hannes Egilsson, listdansari :: Unnur Elísabet Gunnarsdóttir, listdansari.

ÍÞRÓTTIR OG ÚTIVIST
Neyðarlínan 112, Landsbjörg og Almannavarnadeild ríkislögreglustjóra, Snjallsímaforritið 112 Iceland :: Íþróttasamband fatlaðra :: Ásdís Hjálmsdóttir :: Helga M. Þorsteinsdóttir :: Félag áhugafólks um íþróttir aldraðra :: Ferðafélag Íslands.

TÓNLIST
Andri B. Róbertsson, bass-baríton söngvari :: Gunnlaugur Björnsson, gítarleikari :: Baldvin Oddsson, trompetleikari :: Geirþrúður Á. Guðjónsdóttir, fiðluleikari :: Jóhann Nardeau, trompetleikari :: Matthías I. Sigurðsson, klarinettuleikari :: Arngunnur Árnadóttir, klarinettuleikari :: Sæunn Þorsteinsdóttir, sellóleikari :: Kammerkórinn Carmina :: Tónlistarhátíðin VIÐ DJÚPIÐ :: Tónlistarhátíð unga fólksins :: Hulda Jónsdóttir, fiðluleikari :: Birna Hallgrímsdóttir, píanóleikari :: Júlía Traustadóttir, söngnemi :: Kór Langholtskirkju :: Ari Þór Vilhjálmsson, fiðluleikari :: Herdís Anna Jónasdóttir, söngkona :: Joaquin Páll Plomares, fiðluleikari :: Melkorka Ólafsdóttir, flautuleikari :: Kammersveitin Ísafold :: Edda Austmann, söngkona :: Guðbjörg Sandholt, söngkona :: Ingólfur Vilhjálmsson, klarinettuleikari :: Ingrid Karlsdóttir, fiðluleikari :: Minningarsjóður Björgvins Guðmundssonar :: Foreldra- og styrktarfélag Tónstofu Valgerðar :: Hljómleikafélagið :: Daníel Bjarnason, tónskáld :: Bragi Bergþórsson, nemandi í sönglist :: Víkingur Heiðar Ólafsson, píanóleikari :: Elfa Rún Kristinsdóttir, fiðluleikari :: Garðar Cortes, óperusöngvari :: Blásarakvintett Reykjavíkur :: Musica antiqua, Camilla Söderberg, flautuleikari :: Hjálmar H. Ragnarsson, tónskáld :: Þorgerður Ingólfsdóttir, söngstjóri :: Tríó Nordica :: Þóra Einarsdóttir, sópransöngkona :: Áshildur Haraldsdóttir, flautuleikari :: NICE08 Íslensk - skandinavísk listahátíð.

ÞJÓÐMENNING
Stofnun Vigdísar Finnbogadóttur :: Mats Wibe Lund :: Kirkjumiðstöðin við Vestmannsvatn :: Stykkishólmskirkja :: Þjóðkirkjan :: Vesturfarasetrið á Hofsósi :: Tónlistarskólinn í Reykjavík, Ritun 80 ára sögu skólans :: Óli H. Þórðarson, Vísir að umferðarsögu Íslands :: Landsbókasafn Íslands, Háskólabókasafn :: Snorraverkefnið :: Kvenfélagið Hringurinn :: Krád Consulting, Hrund Gunnsteinsdóttir :: Markús Þór Andrésson og Ragnheiður Gestsdóttir.

MYNDLIST
Sigrún Eldjárn, listmálari og barnabókahöfundur :: Höggmyndagarður Sólheima :: Páll Stefánsson, ljósmyndari :: Þorvaldur Þorsteinsson :: Listasafn Sigurjóns Ólafssonar.

RITLIST
Guðjón Friðriksson, rithöfundur og sagnfræðingur :: Einar Kárason, rithöfundur :: Gunnar Dal, rithöfundur :: Guðrún Helgadóttir, barnabókahöfundur :: Steinunn Sigurðardóttir, rithöfundur :: Einar Már Guðmundsson, rithöfundur :: Hannes Pétursson, skáld :: Þorgrímur Þráinsson, rithöfundur.

TÆKNI OG VÍSINDI
Hjartavernd :: Háskóli Íslands :: Helgi Björnsson, prófessor :: Margrét Guðnadóttir, prófessor :: Sigmundur Guðbjarnason, prófessor :: Þjóðarátak stúdenta fyrir Þjóðbókasafnið :: Jón G. Friðjónsson, dósent :: Bragi Árnason, prófessor :: Guðjón Már Guðjónsson, OZ.

MANNÚÐAR- OG LÍKNARMÁL
Félag heyrnarlausra :: Umsjónarfélag einhverfra :: Einstök börn :: Marita á Íslandi, forvarnarstarf :: Mænuskaðastofnun Íslands :: MS-félagið :: Fjölsmiðjan :: Daufblindrafélag Íslands :: Félag CP á Íslandi :: Vímulaus æska :: Umhyggja :: Styrktar- og sjúkrasjóður verslunarmanna :: Götusmiðjan :: MND félagið, félag fólks með hreyfitaugahrörnun :: Hetjur :: Foreldrafélag barna með AD/HD eða misþroska :: Menntunarsjóður Félags heyrnarlausra :: Stuðningsfélag Einstakra barna :: Klúbburinn Geysir :: Sólheimar í Grímsnesi :: Blindrabókasafnið :: :: Sophia Hansen - Börnin heim.

NÁTTÚRUVERND
Orri Vigfússon, verndun laxastofna.

Frekari upplýsingar á vefsíðu okkar ***valitor.is***

VALITOR

Valitor | 525 2000 | valitor@valitor.is | www.valitor.is

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA 12-1831

Pósturinn grípur til varna:

Læsir kössum um áramótin

ÁRAMÓT Líkt og síðastliðin ár grípur Pósturinn til aðgerða til að sporna við skemmdarverkum á póstkössum sem eru utanhúss á höfuðborgarsvæðinu.

Kössunum er læst þannig að ekki er hægt að koma ofan í þá nema einu bréfi í einu. Viðskiptavinum með þykkari póst er bent á næsta pósthús eða póstkassa innandyra, til dæmis í verslunarmiðstöðvum. Kössunum var læst 27. desember og verða þeir opnaðir aftur um miðjan janúar. - óká

Lotunúmerið á dularfullu Ora-dósinni fundið og varpar nánara ljósi á málið:

Rauðkálið talið einangrað tilvik

IÐNAÐUR Fólkið sem kveðst hafa fengið rauðkál í grænubaunadós á aðfangadagskvöld hafði uppi á dósinni sem talin var glötuð. Þar með er fundið svokallað lotunúmer dósarinnar sem Ora-verksmiðjan sagði vanta til að hægt vera að varpa skýrara ljósi á málið.

Sigurður Halldórsson, framleiðslustjóri Ora, kveðst hafa farið í Ora eftir að hann fékk upplýsingar um dósina í fyrradag. Hún var sögð vera keypt í Krónunni Bíldshöfða tveimur dögum fyrir jól.

„Keypti ég allar lotur sem ég fann í Krónunni í gær, bæði grænar baunir og rauðkál. Það reyndist vera rétt innihald í þeim öllum,“ segir Sigurður.

Aðspurður segir hann lotunúmerið á dósinni umræddu, sem fram kom í gær, hafa verið það sama á og einni dósinni sem hann keypti í Krónunni. „Svo ég reikna með að þetta hafi verið einangrað tilvik. Þetta er samt nógu slæmt í okkar augum og við komum til með að rekja þetta að þeim áhættupunkti til að útiloka þetta í framtíðinni.“

Sumir lýstu vanþóknun á fréttinni um dularfullu dósina. „Ég hef keypt vörur frá Ora í áratugi og alltaf er þar um fína vöru að ræða. En, að fara svona að; að hlaupa beint í fréttamiðla með ljósmynd, búið meira að segja henda dósinni, þetta er svo ótrúverðugt,“ segir viðskiptavinur í tölvubréfi sem framkvæmdastjóri Ora framsendi Fréttablaðinu. - gar

Rauðkál í rangri dós vakti kátínu á jólum

Sigurgeir Finnsson segist hafa orðið hvumsa þegar grípa átti til grænu baunanna með jólasteikinni á aðfangadagskvöld. Í dósinni hafi verið rauðkál en ekki baunir. Aldrei gerst áður, segir framkvæmdastjóri Ora og efast því baunadósinni var hent.

IÐNAÐUR „Mér brá náttúrulega en sá strax að þetta var bara rauðkál í vitlausri dós,“ segir Sigurgeir Finnsson, sem kveðst hafa uppgötvað óvænt innihald í hálfdós af grænum baunum.

Sigurgeir opnaði grænubaunadósina rétt áður en sest var að jólasteikinni á heimili hans á Laugarnesvegi. Alveg frá því dósin var tekin úr hillunni í Krónunni á Bíldshöfða tveimur dögum fyrir jól kveðst Sigurgeir hafa reiknað með að í henni væru grænar baunir.

„Í grænubaunadósinni var bara rauðkál en við áttum nóg af rauðkáli,“ segir Sigurgeir og þvertekur fyrir að uppákoman hafi sett fjölskylduna úr jafnvægi. Fjórir fullorðnir og tvö börn hafi setið til borðs þetta kvöld. „Við höfðum líka keypt eina litla kvartdós. Sem betur fer voru grænar baunir í henni og það var alveg nóg.“

FRÉTTABLAÐIÐ Í GÆR Rauðkál í baunadós vakti athygli í jólaboði en framkvæmdastjóra Ora var ekki skemmt. MYND/SIGURGEIR FINNSSON

HEIMURINN

Lögreglumanna saknað

1 PAKISTAN Stjórnvöld í Pakistan hafa þrýst á ættbálkahöfðingja í norðvestanverðu landinu og beðið þá að hjálpa til við að finna 23 lögreglumenn, sem talið er að herskáir talibanar hafi tekið höndum. Ekkert hefur spurst til lögreglumannanna eftir að talibanar gerðu árásir á tvær lögreglustöðvar í fyrrinótt. Árásirnar kostuðu tvo lögreglumenn lífið.

Heimsóknir nú skylda

2 KÍNA Börnum eldri borgara í Kína hefur nú verið gert skylt að heimsækja foreldra sína, að öðrum kosti geta hinir öldruðu foreldrar kært afkvæmi sín fyrir lögbrot. Ný lög þessa efnis hafa verið samþykkt á þingi, og er tekið sérstaklega fram að heimsóknirnar eigi að vera tíðar. Ekki er þó nánar skilgreint hversu tíðar þær þurfa að vera. Algengt mun vera að fréttir birtist í Kína af öldruðu fólki sem sætir vanrækslu.

Fangelsislæknir sýknaður

3 RÚSSLAND Dmitrí Kratov, fangelsislæknir í Moskvu, hefur verið sýknaður af ákæru um vanrækslu í tengslum við lát lögfræðingsins Sergei Magnitskí, sem var handtekinn vegna gruns um skattsvik en lést í fangelsi árið 2009. Rannsókn leiddi í ljós að hann hefði verið barinn og ekki fengið læknishjálp. Kratov er eini embættismaðurinn sem sætt hefur saksókn vegna málsins.

Thatcher óttaðist árás á Gíbraltar

Fjölmörg trúnaðarskjöl úr fórum Margaret Thatcher hafa verið gerð opinber. Þar er meðal annars að finna róttæk áform um niðurskurð velferðarkerfisins. Einnig kemur í ljós að hún taldi hættu á því að Spánverjar hygðust hertaka Gíbraltar.

BRETLAND, AP Árið 1982 taldi Margaret Thatcher, þáverandi forsætisráðherra Bretlands, hættu á að Spánverjar myndu hertaka Gíbraltarskaga. Falklandseyjastríðið stóð þá yfir og Spánverjar höfðu fagnað tilraunum Argentínuhers til að taka eyjarnar af Bretum.

Þetta er meðal þess sem fram kemur í trúnaðarskjölum úr fórum breska forsætisráðuneytisins, sem gerð hafa verið opinber samkvæmt þeirri bresku reglu að aflétta skuli trúnaði af slíkum skjölum eftir 30 ár.

Thatcher fékk skýrslu frá breska herráðinu, þar sem fullyrt var að lítil hætta væri á að þáverandi stjórn Spánar myndi reyna að ná Gíbraltarskaga á sitt vald: „Þetta er grunsamlega líkt Falklandseyjamatinu fyrir innrásina,“ skrifaði Thatcher með bláum tússpenna sínum á spássíu skýrslunnar, að því er breska blaðið Guardian greinir frá.

Í trúnaðarskjölunum, sem skipta hundruðum, kemur einnig fram að hún hafi átt afar erfitt með að taka ákvörðun um hvort Bretar ættu að senda herlið til Falklandseyja að berjast við Argentínuher, enda væri áhættan mikil.

„Enginn gat sagt mér hvort við gætum tekið Falklandseyjar aftur – enginn,“ sagði hún við rannsóknarnefnd, sem fór yfir atburðina að stríðinu loknu.

Í skjölunum er einnig að finna hugmyndir Thatchers og Geoffrey Howe, fjármálaráðherra í stjórn hennar, um róttækar breytingar á breska velferðarkerfinu, sem hún síðar afneitaði vegna harðrar andstöðu annarra ráðherra.

MARGARET THATCHER Tók áhættu með Falklandseyjastríðinu. NORDICPHOTOS/AFP

> **Enginn gat sagt mér hvort við gætum tekið Falklandseyjar aftur – enginn.**
>
> *Margaret Thatcher fyrrverandi forsætisráðherra Bretlands*

Hugmyndirnar snerust meðal annars um að ríkisútgjöld til velferðarmála yrðu skorin niður að stórum hluta, heilbrigðiskerfið yrði að mestu einkavætt og innheimt yrðu gjöld fyrir skólagöngu barna. Samkvæmt þessum hugmyndum áttu allir að greiða fullt verð fyrir heilbrigðisþjónustu. Einu undantekningarnar væru geðfatlaðir og aldraðir, sem greinilega hefðu ekki efni á að borga.

„Þetta myndi að sjálfsögðu jafngilda endalokum heilbrigðisþjónustu ríkisins,“ segir í leynilegu minnisblaði frá september 1982.

Í skjölunum kemur einnig fram að útvarpsmaðurinn Jimmy Savile, sem sakaður hefur verið um kynferðisbrot gagnvart fjölda ungra kvenna, hafi haft góð tengsl við Thatcher og fleiri ráðherra í stjórn hennar. gudsteinn@frettabladid.is

Á LEIÐ TIL ÚTLANDA

OPTICAL STUDIO
FRÍHÖFN LEIFSSTÖÐ

Verslaðu á hagstæðara verði í okkar fullbúnu gleraugnaverslun á fríhafnarsvæðinu í Leifsstöð

ALLT AÐ 50% ÓDÝRARI
EN SAMBÆRILEG VARA Á MEGINLANDI EVRÓPU

Sjónmælingar (tímapantanir):
Optical Studio Smáralind, s. 528 8500 og Optical Studio Keflavík, s. 421 3811

25% AFSLÁTTUR AF ALLRI SNYRTIVÖRU, ÖLLUM FATNAÐI OG SKÓM

27. - 31. DESEMBER

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

Viðskiptaverðlaun ársins:

Forlagsfeðgar og Björgólfur verðlaunaðir

VIÐSKIPTI Feðgarnir Jóhann Páll Valdimarsson og Egill Örn Jóhannsson, sem reka Forlagið, voru valdir menn ársins 2012 í viðskiptalífinu af tímaritinu Frjálsri verslun.

Viðskiptablaðið veitti í gær Björgólfi Jóhannssyni, forstjóra Icelandair Group, viðskiptaverðlaun sín fyrir árið 2012 og Jóni Á. Þorsteinssyni, forstjóra Marorku, frumkvöðlaverðlaun blaðsins. **- oká**

Vinsælasta efni Wikipedia:

Flestir leituðu að Facebook

TÆKNI Algengasta leitarorðið á ensku útgáfunni af Wikipedia á árinu sem nú er að líða var Facebook. Notendur síðunnar leituðu einnig oft að vinsælum kvikmyndum og bókum.

Annað vinsælasta leitarorðið var orðið „wiki“, en það þriðja algengasta sem leitað var að voru dauðsföll á árinu. Önnur leitarorð sem komust á topp tíu listann voru bókin Fimmtíu gráir skuggar og kvikmyndirnar The Avengers og The Dark Knight Rises. **- bj**

LANDSBYGGÐARSTRÆTÓ Á HLEMMI Strætó bs. heldur utan um skipulag, áætlanir og farmiðasölu í strætisvögnum um allt land. Samtök sveitarfélaga semja svo við rútufyrirtæki sem annast aksturinn undir merkjum Strætó. FRÉTTABLAÐIÐ/VÖLUNDUR

Telur strætó hafa lagt of snemma af stað

Eldri kona missti af strætó í Staðarskála. Gert var stopp á leiðinni frá Akureyri til Reykjavíkur. Fékk á endanum far með flutningabíl en farangurinn fór með strætó til Reykjavíkur. Bætum úr hafi okkur orðið á, segir framkvæmdastjóri Strætó.

SAMGÖNGUR Sjötíu og fimm ára gömul kona á leið með strætó frá Akureyri til Reykjavíkur á fimmtudagskvöld var skilin eftir í Staðarskála.

„Bíllinn átti að fara aftur af stað fimm mínútur yfir hálf átta,“ segir konan, sem heitir Sigrún Karlsdóttir. Hún fór út og gekk í kringum húsið til að fullvissa sig um að bíllinn væri farinn. „Og þegar ég kom inn sá ég á klukkunni á veggnum að hún var fimm mínútur yfir hálf.“

Inni bar Sigrún sig upp við starfsfólk og aðra ferðalanga. Hún hringdi líka í þjónustuborð Strætó og fékk að vita að bíllinn væri kominn upp á heiði og gæti ekki snúið við. „Bílstjórinn bar því hins vegar við að hann hefði flautað og beðið svo smástund,“ hefur Sigrún eftir starfsfólki þjónustuborðsins. „Í Staðarskála sagði starfsfólkið mér hins vegar að ég gæti ekki heyrt inn þó að hann væri að flauta úti,“ bætir hún við og segir að ólíkt betra vinnulag væri að skjótast inn og kalla upp til farþega að bíllinn væri að fara.

REYNIR JÓNSSON

Eftir um klukkutíma í Staðarskála fékk Sigrún far til Reykjavíkur með flutningabíl en hafði um miðjan dag í gær ekki enn fengið farangurinn sem var í strætisvagninum. Hún hafði þá þegar um morguninn farið eina ferð til Hópbíla í Hafnarfirði sem annast aksturinn á leiðinni. „En þá kom í ljós að þetta hafði ekki náðst úr bílnum,“ sagði hún og beið enn eftir símtali frá fyrirtækinu um hvenær hún mætti reyna aftur. „Þarna eru til dæmis lyf sem ég þarf að taka.“ Auk þess væru í farangrinum skartgripir og annað sem henni sé sárt um, en hafi eðlilega haft með sér í jólaheimsókninni norður.

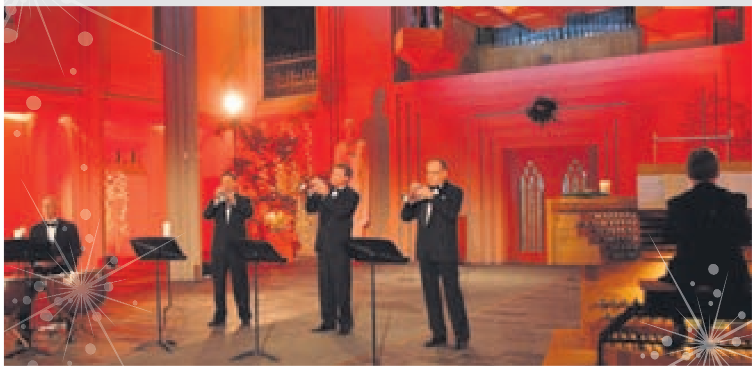
„Mér finnst ósvífið að ganga ekki úr skugga um að ég væri þarna í bílnum og gera einhverjar ráðstafanir með það,“ segir Sigrún og kveðst sakna þess að hafa ekki fengið eina einustu afsökunarbeiðni frá Strætó. „Það er nú það minnsta sem hægt væri að gera. En ég mætti mikilli samúð í Staðarskála, bæði hjá fólki á ferðinni og líka starfsfólki. Fólk var mjög reitt yfir því að þetta skyldi geta átt sér stað.“

Reynir Jónsson, framkvæmdastjóri Strætó, sagðist ekki hafa heyrt af atvikinu, en kannað yrði hvað þarna hefði farið úrskeiðis. Hann segist aldrei áður hafa heyrt af sambærilegu atviki. „Við förum yfir tímasetningar í þessu. Vagnarnir þurfa að halda stífa áætlun og samræmd klukka í þeim öllum. Við getum séð nákvæmlega hvenær bíllinn fór af stað frá Staðarskála,“ segir hann og áréttar að alls ekki sé ásetningur fyrirtækisins að stilla kerfið þannig af að fólk verði eftir. „Hafi okkur orðið á í messunni leiðréttum við það eftir megni og bætum úr.“

olikr@frettabladid.is

LISTVINAFÉLAG HALLGRÍMSKIRKJU 31. STARFSÁR

JÓLATÓNLISTARHÁTÍÐ HALLGRÍMSKIRKJU 2012



31. DESEMBER, GAMLÁRSDAGUR KL. 17

HÁTÍÐARHLJÓMAR VIÐ ÁRAMÓT

HÁTÍÐARTÓNLIST FYRIR 3 TROMPETA, ORGEL OG PÁKUR EFTIR GABRIELI, ZELENKA, CHARPENTIER, HÄNDEL, WIDOR OG ALBINONI.

TROMPETAR: ÁSGEIR H. STEINGRÍMSSON, EIRÍKUR ÖRN PÁLSSON OG EINAR ST. JÓNSSON
ORGEL: BJÖRN STEINAR SÓLBERGSSON
PÁKUR: FRANK AARNINK

MIÐASALA Í HALLGRÍMSKIRKJU, S. 510 1000
OPIÐ ALLA DAGA KL. 9 - 17
LISTVINAFELAG.IS - HALLGRIMSKIRKJA.IS

HJÁLPARSVEIT SKÁTA · SKAFFAR DÓTIÐ

ÚTSÖLUSTAÐIR HJÁLPARSVEITAR SKÁTA Í REYKJAVÍK

FLUGELDAMARKAÐIR BJÖRGUNARSVEITANNA
HJÁLPARSVEIT SKÁTA REYKJAVÍK
SLYSAVARNAFÉLAGIÐ LANDSBJÖRG

OPIÐ:
28. DES KL. 12-22
29. DES KL. 10-22
30. DES KL. 10-22
31. DES KL. 10-16

Dregið hefur verið í happdrætti Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra.

Vinningar komu á eftirtalin númer:

Toyota Yaris Sol 1,3 VVT-i að verðmæti kr. 2.890.000 hver bifreið komu á miða númer :

1438	12407	23657	34731	35424	36576	49872
50272	79267	323644				

Ferðavinningur frá Úrval-Útsýn að verðmæti kr 500,000 hver vinningur komu á miða nr.

13930	38673	44183	68548	76334	77403	82783

Ferðavinningur frá Úrval-Útsýn að verðmæti kr 250,000 hver vinningur komu á miða nr.

1939	3995	4628	9560	14182	17360	21893
25941	26059	38520	40269	45802	47729	52938
54630	58351	61262	62182	62903	64843	65225
67502	67857	68868	68946	71938	73012	77090
78201	81004	82493	85616	90188	90305	

Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra þakkar landsmönnum veittan stuðning og óskar vinningshöfum til hamingju.
Handhafar vinningsmiða framvísi þeim á skrifstofu félagsins að Háaleitisbraut 13, Reykjavík, sími 535-0900.
Byrjað verður að afhenda vinninga 7. janúar 2013.

Birt án ábyrgðar

STYRKTARFÉLAG LAMAÐRA OG FATLAÐRA

— KETTLE CHIPS —

EINFALDLEGA

BETRI

— FLÖGUR —

BONUS

HAGKAUP

Nýtt upphaf án Ólafs Stefánssonar

Handknattleiksmaðurinn Ólafur Stefánsson lék sinn síðasta leik fyrir Íslands hönd og skarð hans verður erfitt að fylla. Ótrúleg sigurganga hjá þýska liðinu Kiel undir stjórn Alfreðs Gíslasonar. Jón Margeir Sverrisson og Ásdís Hjálmsdóttir með snilldartakta á ÓL í London. Auðunn sterkur á HM. Ísland hefur skipað sér fremstu röð í hópfimleikum kvenna.

Það er staðreynd að handknattleiksmaðurinn Ólafur Stefánsson hefur leikið sinn síðasta landsleik fyrir Ísland. Ólafur hefur verið lykilmaður í landsliðinu allt frá því hann lék á sínu fyrsta stórmóti, heimsmeistaramótinu sem fram fór á Íslandi árið 1995. Ólafur var fyrirliði landsliðsins sem lék til úrslita á Ólympíuleikunum í Peking og hann var einnig fyrirliði þegar liðið náði bronsverðlaunum á Evrópumeistaramótinu í Austurríki árið 2010. Skarðið sem Ólafur skilur eftir verður erfitt að fylla enda er Ólafur af mörgum talinn vera einn besti handboltamaður allra tíma.

Það voru fleiri stórir vendipunktar hjá íslenska handboltalandsliðinu á árinu 2012. Guðmundur Þórður Guðmundsson, þjálfari liðsins, hætti störfum að loknum Ólympíuleikunum í London sl. sumar þar sem liðið var hársbreidd frá því að komast í undanúrslit. Silfurverðlaunin á ÓL í Peking árið 2008 og bronsverðlaunin á Evrópumeistaramótinu í Austurríki árið 2010 standa upp úr á farsælum þjálfaraferli Guðmundar með íslenska karlalandsliðið. Undir hans stjórn setti liðið ný viðmið og braut niður hindranir sem höfðu áður staðið í vegi.

Aron Kristjánsson tók við af Guðmundi og þar kemur til sögunnar ungur þjálfari sem sækir reynslu sína og hugmyndafræði frá Danmörku. Aron lék um árabil með danska liðinu Skjern þar sem Anders Dahl-Nielsen var þjálfari. Nýtt upphaf bíður því íslenska handboltalandsliðsins á næsta stórmóti þegar heimsmeistaramótið hefst á Spáni 11. janúar á næsta ári. Nýr þjálfari og Ólafur Stefánsson ekki til staðar.

Kvennalandsliðið í handknattleik komst „bakdyramegin“ inn í úrslitakeppni Evrópumeistaramótsins sem fram fór í Serbíu í desember á þessu ári. Ísland náði ekki að landa sigri á EM, líkt og á Evrópumeistaramótinu í Danmörku árið 2010. Kjarni liðsins er ungur og liðið á framtíðina fyrir sér og er líklegt til þess að halda uppi merkjum Íslands á stórmótum í framtíðinni.

Ótrúleg sigurganga hjá Kiel

Handknattleiksþjálfarinn Alfreð Gíslason náði ótrúlegum árangri með þýska liðið Kiel á árinu 2012. Undir hans stjórn vann Kiel alla 34 leiki sína í deildarkeppninni sem er einsdæmi í sögu þýsku deildarkeppninnar. Kiel varð einnig bikarmeistari og fór þar ósigrað í gegnum tímabilið. Loks hampaði liðið Evrópumeistaratitlinum í lok maí með 26-21 sigri gegn spænska liðinu Atleticó Madríd. Þetta var í þriðja sinn sem Alfreð nær þessum titli sem þjálfari, í annað sinn hjá Kiel en Magdeburg varð Evrópumeistari undir hans stjórn árið 2002. Árangur Alfreðs með lið Kiel á leiktíðinni 2011-2012 verður seint leikinn eftir og í þessu liði lék landsliðsmaðurinn Aron Pálmarsson stórt hlutverk.

Íslenskir handboltaþjálfarar hafa sett mark sitt á þýska handboltann á undanförnum misserum og þar fara Alfreð, Guðmundur Þ. Guðmundsson og Dagur Sigurðarson fremstir í flokki. Það er tekið eftir árangri þeirra og ekki síst í ljósi þeirrar staðreyndar að þeir koma allir frá „litla“ Íslandi. Íslenskir þjálfarar eru vel að sér í faginu og hafa náð tökum á viðfangsefninu með mikilli þekkingu, reynslu, elju og vinnusemi.

Ekki má gleyma árangri norska kvennalandsliðsins í þessu samhengi undir stjórn Þóris Hergeirssonar. Liðið fékk silfurverðlaun á Evrópumeistaramótinu sem lauk í desember eftir að hafa unnið Ólympíumeistaratitilinn í London í sumar.

Markamet og nýtt afl

Lars Lagerbäck, þjálfari A-landsliðs Íslands í knattspyrnu, er með stórskemmtilegt lið í höndunum sem gæti á næstu árum skrifað nýja kafla í knattspyrnusögu Íslands. Það eru bundnar miklar vonir við Lagerbäck og að honum takist með reynslu sinni og þekkingu að koma liðinu á hærri stall. Kjarni íslenska A-landsliðsins er fyrsta kynslóð leikmanna sem hefur alist upp við betri æfingaaðstöðu en aðrar kynslóðir áttu kost á. Og fyrr eða síðar mun Ísland ná alla leið í úrslit á stórmóti. Til þess þarf Ísland að eiga sex til sjö leikmenn sem ná á sama tíma á þann stall sem Eiður Smári Guðjohnsen náði á sínum tíma sem leikmaður Chelsea og Barcelona.

Einn af vendipunktum ársins 2012 er sú staðreynd að fjölmargir landsliðsmenn voru „sjóðheitir“ með liðum sínum víðs vegar um Evrópu. Alfreð Finnbogason hjá hollenska liðinu Heereven fór þar fremstur í flokki og skoraði 34 mörk í 48 leikjum, þar af 32 mörk í 42 leikjum fyrir félagslið. Þar með bætti hann 33 ára gamalt markamet Péturs Péturssonar sem skoraði 32 mörk í 45 leikjum árið 1979.

Hér á Íslandi náði Tryggvi Guðmundsson að skrifa nýjan kafla í knattspyrnusöguna. Tryggvi bætti markamet sem Ingi Björn Albertsson hafði átt frá árinu 1987 þegar hann skoraði sitt 126. mark í efstu deild. Tryggvi bætti markametið í 3-1 sigri ÍBV á Hásteinsvelli með skoti beint úr aukaspyrnu og þar með hafði hann skorað sitt 127. mark í efstu deild á ferlinum. Alls hefur Tryggvi skorað 129 mörk í efstu deild á Íslandi. Met Tryggva er merkilegt fyrir þær sakir að hann lék í sjö ár sem atvinnumaður í Skandinavíu á hápunkti ferilsins.

Kvennalið Þórs/KA náði að breyta valdajafnvæginu í íslenskum kvennafótbolta á síðasta tímabili. Akureyrarliðið landaði sínum fyrsta Íslandsmeistaratitli í efstu deild í kvennaflokki. Stjarnan úr Garðabæ hafði árið áður rofið margra ára sigurgöngu Vals sem hafði fagnað þessum titli í sex skipti á sjö ára tímabili. Meistaratitill Þórs/KA er að mínu mati einn af stóru vendipunktum íþróttaársins 2012 og ljóst að bætt æfingaaðstaða liða á landsbyggðinni skilar árangri.

Kvennalandsliðið í fótbolta náði þeim frábæra árangri að tryggja sér keppnisrétt í úrslitakeppni Evrópumeistaramótsins sem fram fer í Svíþjóð næsta sumar. Þetta er í annað sinn sem Ísland er á meðal þeirra þjóða sem leika í lokakeppni EM en ísinn var brotinn árið 2009 þegar Ísland komst í fyrsta sinn á EM. Árangur Íslands hefur vakið athygli og liðið hefur skipað sér í fremstu röð í Evrópu þar sem liðið er í 15. sæti á FIFA-stigalistanum.

Auðunn sterkur á HM

Kraftlyftingamaðurinn Auðunn Jónsson náði frábærum árangri á heimsmeistaramótinu sem fram fór í Suður-Ameríku í nóvember. Hann setti heimsmet í réttstöðulyftu þegar hann lyfti 361,5 kg. Auðunn, sem keppir fyrir Breiðablik, endaði í áttunda sæti í heildarkeppninni.

Haraldur Franklín Magnús, afrekskylfingur úr Golfklúbbi Reykjavíkur, náði eftirtektarverðum árangri á árinu 2012. Haraldur Franklín sigraði á Íslandsmótinu í holukeppni sem fram fór á Leirdalsvelli hjá GKG og hann bætti um betur þegar hann fagnaði sigri á Íslandsmótinu í höggleik sem fram fór á Hellu. Þar með lauk 27 ára bið GR eftir Íslandsmeistara í höggleik í karlaflokki en Sigurður Pétursson landaði þeim titli síðast fyrir GR árið 1985.

Evrópumeistaratitill kvennalandsliðsins í hópfimleikum var einn af hápunktum íþróttaársins. Og það er ljóst að Ísland skipar sér í fremstu röð í ört vaxandi íþróttagrein. Hópfimleikar eru að verða fjölmennasta íþróttagreinin sem stunduð er af konum hér á landi – og framtíðin er björt þar á bæ.

Að lokum vil ég minnast á þá staðreynd að Körfuknattleikssamband Íslands sendi A-landslið í karla- og kvennaflokki til keppni á ný eftir tveggja ára hlé. Á sínum tíma tók KKÍ þá ákvörðun að senda ekki A-landsliðin til keppni vegna fjárskorts. Það er umhugsunarefni að þátttaka landsliða sé undir því komið að forsvarsmenn sérsambands nái að landa stórum styrktarsamningum við einkafyrirtæki. Fjárhagslegur stuðningur frá hinu opinbera við íslenskt afreksfólk í íþróttum hefur lítið breyst þrátt fyrir að skref hafi verið tekin í rétta átt. Á því sviði er enn verk að vinna og kannski verður árið 2013 lykilár í því samhengi.

➜ Ólafur Stefánsson hefur leikið sinn síðasta leik með íslenska landsliðinu í handknattleik. Stórskyttan hefur verið ein styrkasta stoðin í landsliðinu allt frá því hann hóf að leika fyrir Íslands hönd á HM sem fram fór á Íslandi árið 1995.

➜ Jón og Ásdís fóru á kostum

Árangur íslenskra íþróttamanna á Ólympíuleikunum í London í sumar var með ágætum. Ásdís Hjálmsdóttir úr Ármanni komst í úrslit í spjótkasti kvenna. Hún bætti þar sitt eigið Íslandsmet í undankeppninni þar sem Ásdís var í áttunda sæti inn í úrslitin með kasti uppi á 62,77 metra. Hún varð síðan í ellefta sæti í lokakeppninni.

Kári Steinn Karlsson úr Breiðabliki varð fyrsti Íslendingurinn til þess að ljúka keppni í maraþonhlaupi á Ólympíuleikum, en hann varð í 42. sæti í hlaupinu í London, sem verður að teljast góður árangur í fyrstu tilraun Kára á þessu stóra sviði. Aldrei áður hefur íslenskur karlmaður keppt í maraþonhlaupi á ÓL en Martha Ernstdóttir keppti í kvennaflokki á ÓL í Sydney árið 2000.

Badmintonkonan Ragna Ingólfsdóttir lék sinn síðasta leik á farsælum ferli á ÓL í London. Ragna tapaði naumlega í eftirminnilegum leik gegn Jie Yao frá Hollandi í riðlakeppninni og komst þar með ekki upp úr riðlinum. Einn af vendipunktum íþróttaársins 2012 var sá að Ragna vakti athygli á þeirri stöðu sem íslenskir afreksíþróttamenn glíma við þegar kemur að fjárhagslegum stuðningi frá íslenska ríkinu. Þar vakti Ragna m.a. athygli á því að hún væri ekki með nein réttindi eins og annað launafólk eftir að ferli hennar var lokið.

Jón Margeir Sverrisson, sundmaður úr Fjölni, fór á kostum á Ólympíumóti fatlaðra sem fram fór í London að loknum Ólympíuleikunum. Jón Margeir sigraði í 200 metra skriðsundi þar sem hann setti heims- og Ólympíumótsmet í flokki S14 í keppni þroskahamlaðra. Alls setti Jón Margeir þrjú heimsmet á árinu 2012 og fjölda Íslandsmeta. Sundmaðurinn hefur sett sér ný markmið fyrir næstu fjögur árin. Hann ætlar sér að ná Ólympíulágmarkinu í 1.500 metra skriðsundi í keppni ófatlaðra fyrir leikana sem fram fara í Brasilíu árið 2016.

ÍÞRÓTTAVENDIPUNKTAR 2012

Sigurður Elvar Þórólfsson er íþróttafréttastjóri 365 miðla. Hann hefur starfað sem íþróttafréttamaður í áratug og er formaður Samtaka íþróttafréttamanna.

Fréttablaðið gerir upp árið með greinum um innlenda vendipunkta eftir valda höfunda. Vendipunktarnir snúast um markverðar fréttir og atburði sem áttu sér stað á árinu og gætu haft áhrif til frambúðar á Íslandi.

DEBENHAMS

Allt að **70% AFSL.**

ÚTSALAN HEFST Í DAG

Opið 11 - 18 í dag

Gerðu lífið skemmtilegra

Finndu okkur á facebook

DEBENHAMS – SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

Hvenær er maður í félagi og hvenær er maður ekki í félagi?

Hver má kjósa formann?

Samfylkingarfólk deilir þessa dagana um það hverjir megi kjósa formann í flokknum og hverjir ekki.

Yfirleitt eru leiðtogar stjórnmálaflokka kjörnir af fulltrúum á landsfundi eða -þingi. Í Samfylkingunni getur tiltekinn félagafjöldi (150) farið fram á að formaður sé valinn í „allsherjaratkvæðagreiðslu meðal allra skráðra félagsmanna“, eins og segir í lögum félagsins. Þetta er lýðræðisleg leið sem fleiri flokkar mættu taka upp en krefst þess að sjálfsögðu að ljóst sé með öllu hverjir teljist skráðir félagsmenn og hverjir ekki.

Steinunn Stefánsdóttir

steinunn@frettabladid.is

Um þetta snýst ágreiningurinn í Samfylkingunni einmitt því eitt aðildarfélag í flokknum hefur ákveðið að félagi teljist ekki fullgildur nema hann hafi greitt félagsgjöld.

Þetta þýðir að ekki gilda sömu reglur um atkvæðisrétt til formannskjörs hjá öllum flokksfélögum og eðlilegt er að mönnum þyki það súrt í broti. Á móti kemur að legið mun hafa fyrir alllengi að þessi breyting myndi eiga sér stað nú um áramótin.

Ljóst er hvaða tilgangi þessi breyting í Reykjavíkurfélaginu á að þjóna. Hún á að koma í veg fyrir að fólk geti skráð sig í flokkinn skuldbindingalaust og haft áhrif á það hver verði formaður hans.

Smölun í flokka hefur lengi tíðkast í tengslum við val á lista flokkanna. Misjafnt er hvort þeir sem skrá sig í flokk í slíkri „skyndiskráningu“ eru rukkaðir áður en þeir taka þátt í forvali eða ekki en algengast mun vera að svo sé ekki.

Með lýðræðislegri leið Samfylkingarinnar í formannsvali opnast sá möguleiki að hægt sé að smala fólki í flokkinn til að velja honum formann. Þetta finnst sumum ákjósanlegt og öðrum ekki.

Því fylgir ábyrgð að velja stjórnmálaflokki formann, mun meiri ábyrgð en að taka þátt í að velja á framboðslista til sveitarstjórnar- eða alþingiskosninga. Því er ekki nema von að upp komi efasemdir um að eðlilegt sé að hægt sé að skyndiskrá félagsmenn til að velja flokki formann.

Vitanlega vegur þungt að eitt gangi yfir alla félagsmenn í almennri kosningu til formanns. Engu að síður hlýtur að vera umhugsunarefni að stjórnmálaflokkur beri ekki meiri virðingu fyrir formannsembættinu en svo að fólk hafi atkvæðisrétt í kjöri formanns án þess að til komi á móti sú litla skylda um virkni í félaginu að hafa greitt félagsgjöld.

Félagsaðild í hvers konar félögum fylgja að öllu jöfnu réttindi og skyldur, þ.e. til þess að öðlast réttindin þarf að uppfylla skyldurnar. Það er áhugavert að ástæða þyki til að slaka á þeirri skyldu þegar um er að ræða réttindi innan stjórnmálaflokks.

Það er einnig áhugaverð spurning hvort er í raun lýðræðislegra að kosningaréttur fylgi því einu að vera skráður skuldbindingalaust í félag eða hvort hann fylgir virkri félagsaðild.

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

Stökktu til
Tenerife
3. janúar
Frá aðeins kr. 109.900
með allt innifalið í 13 nætur

Heimsferðir bjóða ótrúlegt tilboð á allra síðustu sætunum 3. janúar til Tenerife. Þú bókar flugsæti og gistingu og 3 dögum fyrir brottför færðu að vita hvar þú gistir.

Kr. 109.900 - með „öllu inniföldu“
Netverð á mann, m.v. 2 fullorðna og 1 barn. Verð á mann í tvíbýli með allt innifalið kr. 124.900.-

Heimsferðir
Skógarhlíð 18 • sími 595 1000
Akureyri • sími 461 1099
www.heimsferdir.is
Ferðaskrifstofa Leyfishafi Ferðamálastofu
Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

SPOTTIÐ

AF KÖGUNARHÓLI ÞORSTEINS PÁLSSONAR

Verðbólgan er sigurstranglegust

Það er ágætur samkvæmisleikur að velta fyrir sér hverjir verði ofan á að loknum kosningum í apríl. Hinu er þó ekki síður ástæða að gefa gaum hvaða breytingar kunna að verða á aðstæðum fólks og skilyrðum í þjóðarbúskapnum á nýju ári.

Menn þurfa ekki að skyggnast lengi um í málefnaflórunni til að sjá að veruleg hætta er á að verðbólgan verði frek til fjörsins. Ofmælt er að óðaverðbólga sé óumflýjanleg. En eins og sakir standa er jarðvegur hennar þó frjósamari en þeirra málefna sem ekki teljast til illgresis í garði stjórnmálanna og allir hlúa að í orði kveðnu.

Þar kemur einkum þrennt til. Í fyrsta lagi hefur ekki orðið sá vöxtur í verðmætasköpun og útflutningi sem efnahagsáætlun Alþjóðagjaldeyrissjóðsins gerði ráð fyrir. Í annan stað voru hæpnar forsendur fyrir frestun á markmiði áætlunarinnar um hallalausan ríkisbúskap. Í þriðja lagi er hætta á að ríkisstjórnin missi tök á launaþróuninni. Verðbólgan er því raunveruleg vá sem vofir yfir almenningi.

Með nokkrum sanni má segja að velferðarráðherrann sé orðinn að eins konar táknmynd þessarar hættu. Dómgreindarleysi hans við launaákvörðun fyrir forstjóra Landspítalans hefur þegar valdið stórlega varasömum óróa á vinnumarkaðnum þó að hún hafi verið dregin til baka. Fyrst ráðherrann þurfti ekki að víkja fyrir þær sakir eiga menn einfaldlega eftir að bíta úr nálinni.

Veikleikamerki

Rætur verðbólguhættunnar nú eru fyrst og fremst pólitískar. Ástæðan fyrir því að ríkisstjórnin ákvað að bregða út af áætlun Alþjóðagjaldeyrissjóðsins í ríkisfjármálum er ekki skilningsleysi hennar heldur mat á skilningi kjósenda.

Það eru gömul sannindi og ný að í aðdraganda kosninga hafa ríkisstjórnir hér og erlendis tilhneigingu til að auka ríkisútgjöld þótt ekki sé innistæða fyrir því. Ríkisstjórnin er föst í þessu klassíska viðhorfi að í kjörklefanum horfi kjósendur ekki á skuldahlið fjárlaganna. Vel má vera að svo sé. En reynslan er ólygin um hitt að slíkar lausnir koma um síðir í hausinn á almenningi með verðbólgu.

Stefnubreytingin í ríkisfjármálum skilar sér ekki í verðbólgu fyrr en að nokkrum tíma liðnum. Hins vegar er bráðahættan á verðbólgu meiri þegar kemur að launamálunum. Fram undan eru tvennar kosningar sem geta haft áhrif á að þau mál verði leyst með innistæðulausum ávísunum. Auk vorkosninga til Alþingis eru formannskosningar í Samfylkingunni í lok janúar.

Þar er velferðarráðherrann í framboði. Í umræðum á Alþingi fyrir skömmu lét hann orð falla í þá veru að tiltekin stétt í heilbrigðisþjónustunni gerði ekki kröfur til að verðmætasköpun stæði að baki launahækkunum. Ummæli af þessu tagi eru ekki aðeins niðrandi í garð mikilvægrar starfsgreinar heldur lýsa þau varasamri verðbólguhugsun ráðherrans sjálfs.

Að sönnu er ástæðulaust að gefa sér að verðbólguhugsunin verði ráðandi við lausn þessara mála. En þau merki sem velferðarráðherra hefur sýnt vekja ugg. Fjármálaráðherra hefur ekki lýst neinni stefnu af sinni hálfu á þessu sviði. Enginn veit því hvað hann er að hugsa. Þögn hans má túlka á þann veg að verðbólgulausnir séu honum ekki efst í huga. En hún er líka veikleikamerki.

Stutt bið eftir nýrri hugsun

Eigi að koma í veg fyrir að verðbólgan verði ofan á þarf tvennt að koma til. Annars vegar er brýnt að ríkisstjórnin sýni aukna ábyrgð á síðustu vikum kjörtímabilsins. Hins vegar þurfa allir stjórnmálaflokkarnir að kynna ábyrgar tillögur að nýrri efnahagsáætlun fyrir næsta kjörtímabil.

Framar öllu öðru þarf að setja skýr markmið um að bæta samkeppnisstöðu landsins. Það er forsenda fyrir aukinni verðmætasköpun og hún er aftur skilyrði raunverulegra kjarabóta. Áður en þetta er gert þarf að segja allan sannleikann um stöðu þjóðarbúsins. Ýmislegt hefur vissulega færst til betri vegar sem rétt er að meta. En sjálf endurreisnin er ekki hafin.

Eina atvinnugreinin sem náð hefur góðu samkeppnisforskoti er sjávarútvegurinn. Þær breytingar sem þegar eru orðnar og áformaðar eru á rekstrarumhverfi hans miða hins vegar að því að vinda ofan af þeim árangri til að ná öðrum pólitískum markmiðum.

Eftir því sem fjárhagsstaða sjávarútvegsins veikist eykst hættan á að veita þurfi minnstu sveiflum í aflabrögðum og afurðaverði á erlendum mörkuðum út í gegnum gengi krónunnar eins og áður fyrr. Stefnan í þessum efnum eykur því verulega líkurnar á að verðbólgan fari með sigur af hólmi.

Það er stutt bið eftir áramótaboðskap leiðtoga stjórnar og stjórnarandstöðu. Vonandi geymir hann einhverja þá nýju hugsun sem gefur raunhæft tilefni til meiri bjartsýni.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRAR:** Arndís Þorgeirsdóttir *arndis@frettabladid.is,* Kristján Hjálmarsson, *kristjan@frettabladid.is* og Trausti Hafliðason *trausti@frettabladid.is* **HELGAREFNI:** Sigríður Björg Tómasdóttir, ritstjórnarfulltrúi, *sigridur@frettabladid.is* **MENNING:** Bergsteinn Sigurðsson *bergsteinn@frettabladid.is* **DÆGURMÁL:** Kjartan Guðmundsson *kjartan@frettabladid.is* **ÍÞRÓTTIR:** Sigurður Elvar Þórólfsson *seth@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Kolbrún Ingibergsdóttir *kolbrun@frettabladid.is*

ÍSLANDS NAUT
Stolt kjötmeistarans
Alvöru áramóta nautasteikur
meyrt , ljúffengt og sérvalið gæða nautakjöt til að gera hátíðina ógleymanlega...
ÍSLANDSNAUT
100%
TILBÚIN BERNAISESÓSA
BERNAISESÓSA
Fæst í:
FERSKAR KJÖTVÖRUR
HAGKAUP
Ein ferð betra verð
BÓNUS

ORÐ VIKUNNAR

22.12.2012 → 28.12.2012

UMMÆLI VIKUNNAR

„Í grænubaunadósinni var bara rauðkál en við áttum nóg af rauðkáli.“

Fjölskylda Sigurgeirs Finnssonar hló dátt þegar dós af grænum baunum, sem opnuð var á aðfangadagskvöld, reyndist innihalda rauðkál í stað bauna.

„Maður á ekki að geta hlaupið í gegnum girðingu í öryggisfangelsi.“

Páll Winkel skrifar ekki upp á að það hafi verið mannlegum mistökum að kenna að Matthías Máni Erlingsson hafi strokið af Litla-Hrauni.

„Þegar hann var að koma sér inn í handboltahreyfingarnar þá var lengra í land en hann gat sætt sig við.“

Aron Kristjánsson landsliðsþjálfari útskýrði hvers vegna Ólafur Stefánsson hefði hætt við að hætta við að hætta í landsliðinu í handbolta.

Meðferð kvörtunarmála

HEILBRIGÐISMÁL

Geir Gunnlaugsson
landlæknir

Anna Björg Aradóttir
sviðsstjóri Sviðs eftirlits og gæða, Embætti landlæknis

Þriðja dag jóla birtist í leiðaraopnu Fréttablaðsins grein Árna Richards Árnasonar um málsmeðferð landlæknis á kvörtun hans til embættisins árið 2009. Þetta er ekki í fyrsta sinn sem Árni ber skoðanir sínar á borð fyrir landsmenn og efni hennar því flestum kunnugt. Eðli málsins samkvæmt getur landlæknir ekki fjallað efnislega um kvörtun Árna þar sem mál hans er enn í skoðun. Aftur á móti er í framhaldi greinar Árna Richards full ástæða til að lýsa fyrir lesendum málsmeðferð kvartana hjá Embætti landlæknis.

Samkvæmt 12. grein laga um landlækni og lýðheilsu er heimilt „að beina formlegri kvörtun til landlæknis vegna meintrar vanrækslu og mistaka við veitingu heilbrigðisþjónustu. Þá er notendum heilbrigðisþjónustunnar jafnframt heimilt að bera fram formlega kvörtun til landlæknis telji þeir að framkoma heilbrigðisstarfsmanna við veitingu heilbrigðisþjónustu hafi verið ótilhlýðileg. Kvörtun skal vera skrifleg og þar skal koma skýrt fram hvert sé tilefni hennar.“

Þverfaglegt teymi

Þegar kvörtun berst Embætti landlæknis fer hún fyrir þverfaglegt teymi heilbrigðisstarfsmanna og lögfræðinga sem greinir efni kvörtunarinnar og að hverjum hún beinist, heilbrigðisstarfsmanni, einum eða fleiri, eða stofnun. Kvartanda er send staðfesting á að kvörtun hans sé móttekin og úrvinnsla hennar fari í skilgreint ferli. Kvörtunin er síðan send þeim sem hún beinist að og hann beðinn um að gera grein fyrir málsatvikum og sínum sjónarmiðum. Aflað er allra nauðsynlegra gagna er varða málið. Umsögn óháðs sérfræðings um efni kvörtunarinnar og málavexti er mikilvægur hluti hinnar faglegu úrvinnslu. Hún er eftir því sem við á rituð af sérfræðingum sem starfa við embættið eða leitað er til sérfræðinga utan þess.

Ætíð er metið hæfi þeirra sem fá málið til faglegrar úrvinnslu samkvæmt ákvæðum laga um stjórnsýslu. Þegar sérfræðingar hafa komist að niðurstöðu og skilað umsögnum eru þær sendar bæði til kvartanda og þess sem kvörtunin beinist að þannig að þeir hafi tök á að koma andmælum á framfæri telji þeir þörf á. Þau rök sem fram koma í andmælunum eru tekin til skoðunar og metið hvort þau hafi áhrif á álit landlæknis, sem hann ritar að lokinni málsmeðferð. Álitið er sent til allra aðila. Samkvæmt lögum geta þeir kært málsmeðferð embættisins til velferðarráðuneytisins en ekki hina efnislegu niðurstöðu embættisins í málinu. Starfsfólk embættisins vinnur úr kvörtunarmálum ítarlega og faglega með lögfræðilegri ráðgjöf um rétta og sanngjarna málsmeðferð.

Óvíst um fullkomna sátt

Það er augljóst að óvíst er að fullkomin sátt verði um niðurstöðu jafn flókinnar málsmeðferðar og hér er lýst. Málsaðili getur einatt fundið hjá sér ástæðu til að vera ósáttur við niðurstöðuna, hvort sem hann er heilbrigðisstarfsmaður sem kvartað er undan eða sá sem kvartar. Í þessu samhengi vill landlæknir leggja áherslu á að starfsmenn embættisins og þeir sérfræðingar sem embættið leitar til leggja sig alla fram um að vinna heiðarlega og af trúmennsku við úrvinnslu allra kvartana. Aftur á móti er mikil hætta á að æ erfiðara verði að fá sérfræðinga hér á landi til að taka að sér að gefa álit á flóknum læknisfræðilegum úrlausnarefnum ef þeir eiga von á að fá yfir sig ásakanir á borð við þær sem Árni Richard hefur í frammi í Fréttablaðinu nú 27. desember.

→ Samkvæmt lögum geta þeir kært málsmeðferð embættisins til velferðarráðuneytisins en ekki hina efnislegu niðurstöðu embættisins í málinu.

Landlæknir kveinkar sér ekki undan málefnalegri umræðu um störf embættisins. Uppbyggileg gagnrýni getur stutt viðleitni starfsmanna til að gera gott starf betra. Ásakanir um gróf mannréttindabrot af hálfu embættisins dæma sig aftur á móti sjálfar. Þær endurspegla þó eðli þeirra flóknu viðfangsefna sem starfsmenn embættisins og álitsgjafar þess eru að glíma við á hverjum degi. Landlæknir fullvissar landsmenn um að í þeirri vinnu hefur hann, starfsmenn embættisins og álitsgjafar þess það eitt að leiðarljósi að vinna af trúmennsku og heiðarleika í samræmi við lögbundið hlutverk embættisins, í þágu lands og þjóðar.

LAGER-HREINSUN!

HEFST FÖSTUDAGINN 4. JANÚAR Í ÖLLUM VERSLUNUM BYKO

ALLT Á AÐ SELJAST

ÓTRÚLEG VERÐLÆKKUN Á VÖLDUM VÖRUM

BYKO

BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.

SPRENGJA!

ÁRAMÓTA

VIÐ KVEÐJUM GOTT ÁR MEÐ BRJÁLUÐUM SPRENGJUTILBOÐUM!

ASUS

-15.000

84.990

Fullt verð 99.990

ASUS X501A-XX214H . Dúndurverð á flottri og nettri Asus fartölvu með Intel i3 örgjörva.

-1.000

2.990

Fullt verð 3.990

Háhraða þráðlaust netkort fyrir þá sem vilja fá sem mest út úr Wi-Fi tengingunni.

Logitech

-38%

4.990

Fullt verð 7.990

Þráðlaus Nano mús með nákvæmu scroll hjóli og Unifying móttakara.

DISKASPRENGJA

19.990

OCZ

120GB Agility 3 SSD diskur með 525MB/s lestrarhraða og 500MB skrifhraða.

RAZER

-7.000

19.990

Fullt verð 26.990

Vinsæla Razer Mamba 2012 þráðlausa leikjamúsin 6400dpi laser nákvæmni.

-200.000

349.990

Fullt verð 549.990

EPSON

Háupplausnar heimabíóvarpi með 3D á 200.000 króna sprengjuafslætti!

-29%

2.490

Fullt verð 3.490

Fimm porta Intellinet 10/100 switch.

-5.000

24.990

Fullt verð 29.990

Logitech

Driving Force GT stýri fyrir PS3, PS2 og PC bílaleiki.

-5.000

12.990

Fullt verð 17.990

msi

H77MA-G43

Allt að 20-50% hraðaukning á skjákortum m.v. Sandy Bridge.

-3.000

29.990

Fullt verð 32.990

intel

Intel Core i5 3450 3.1GHz 22nm 6MB örgjörvi.

-5.000

16.990

Fullt verð 21.990

SAMSUNG

Samsung USB Blu-Ray skrifari.

-20%

11.990

Fullt verð 14.990

EPSON

Epson Perfection V33 skanni með Ready Scan LED tækni.

TÖLVULISTINN

Heimilistæki

SÚPERSPRENGJAN

CM Silencio S1.0

Hrikalega öflug borðtölva á brjáluðu sprengjuverði. CoolerMaster Silencio 450 turnkassi með sérstakri hljóðeinangrun. 3.3GHz Intel Core i3 Ivy Bridge örgjörvi, 8GB vinnsluminni og 2TB Seagate diski. USB3 tengi og kortalesari að framan. Kemur uppsett með Windows 8.

99.990

COOLER MASTER

OFURSPRENGJAN

CM Silencio S2.0

Ofur leikjavél með 120 GB SSD diski. Nýji kröftugi 4-kjarna 3.8 GHz AMD Piledriver örgjörvinn, 2GB MSI AMD HD7850 skjákort, 2TB WD SATA3 harður diskur og 8GB 1600MHz vinnsluminni. CoolerMaster Blizzard T2 örgjörvavifta. Hljóðeinangraður Silencio 450 turnkassi og kemur með Windows 8.

159.990

SPRENGJA!

AÐEINS EINU SINNI Á ÁRI !

BRJÁLUÐ TILBOÐ Í ÖLLUM VÖRUFLOKKUM - TAKMARKAÐ MAGN !

SPRENGJA!

AOC
-4.000
39.990
Fullt verð 43.990
27" AOC E2752V 5ms Wide 1920x1080 tölvuskjár

DISKASPRENGJA
12.990
WD
Dúndursprengjuverð. Traustur 1TB harður diskur frá Western Digital.

-30.000
119.990
Fullt verð 149.990
TOSHIBA
14" Intel i3 með 32GB SSD diski fyrir hraðvirkara stýrikerfi.

-10.000
34.990
Fullt verð 44.990
CORSAIR
240GB Force GT SSD diskur frá Corsair.

Clickfree
-4.000
16.990
Fullt verð 20.990
Stílhreinn 2TB 3,5" USB3 afritunarflakkari með Easy Run afritunarhugbúnaði.

acer
-40.000
INTEL i5
99.990
Fullt verð 139.990
ACER AV5-571 004 . 40.000 króna afsláttur af þessari nettu Intel i5 með Windows 8.

-15.000
44.990
Fullt verð 59.990
A.C.Ryan
A.C. Ryan Android Veolo háskerpu sjónvarpsflakkari.

-25%
11.990
Fullt verð 14.990
PHILIPS
Flott og hljómgott 2.1 hátalarakerfi frá Philips

-21%
5.490
Fullt verð 6.990
Logitech
Logitech F510 Rumble stýripinni m/Feedback.

-30%
13.990
Fullt verð 16.990
COOLER MASTER
CoolerMaster Storm Enforcer Geggjaður leikjakassi með góðri kæligetu og stuðning fyrir vökvakælingu.

-10.000
39.990
Fullt verð 49.990
msi
Geggjað Twin Frozr AMD HD7870 skjákort á sprengjuverði.

LENGRI OPNUN UM HELGINA Á SUÐURLANDSBRAUT

LAUGARDAGUR
OPIÐ TIL KL. 11-18

SUNNUDAGUR
OPIÐ TIL KL. 11-18

GAMLÁRSDAGUR
OPIÐ TIL KL. 10-12

tl.is

TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK	AKUREYRI	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	HAFNARFJÖRÐUR
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	Sími 414 1750

Hermann Gunnarsson, fjölmiðlamaður

Innilokaður í Dýrafirði
„Ég er innilokaður í Haukadal í Dýrafirði með fóstru minni og tíkinni Lubbu. Mér líður hvergi betur en í róinni hér svo ófærðin plagar mig ekki.“

Sigríður Klingenberg, spámiðill

Brjálað partí
„Ég er að fara í brjálað partí hjá Begga og Pacasi. Þar mun Pacas framreiða íslensk-brasilíska rétti, til dæmis kókosgellur.“

Hjörtur Ingvi Jóhannsson, píanóleikari Hjaltalíns

Vinir og tónlist
„Það er bæði boð hjá vinafólki fjölskyldunnar og vinum mínum og svo er ég að fara að spila með Jólagestum GÓ á Rosenberg í kvöld.“

Kristín Eiríksdóttir, rithöfundur

Klárar Millu
„Þá ætla ég að kanna hvort ég kunni að taka því rólega. Ég ætla að klára Millu eftir Kristínu Ómarsdóttur og gera ekki neitt annað.“

VEIT ALLT UM VAFNINGA

Það er hægara sagt en gert að skrifa brandara sem höfða til allrar þjóðarinnar. Anna Svava Knútsdóttir hefur haft það hlutverk undanfarin fjögur ár, en hún segir starf handritshöfundar vera draumastarfið.

Hallfríður Þóra Tryggvadóttir
hallfridur@frettabladid.is

Ég þekki alveg jafn margar fyndnar stelpur og fyndna stráka,“ segir Anna Svava Knútsdóttir, leikkona og uppistandari, sem er meðal handritshöfunda áramótaskaupsins í fjórða sinn í ár.

Hún hefur ávallt verið eina konan í hópnum og sama á við í fleiri verkefnum sem snúa að handritsgerð og uppistandi. En af hverju ertu alltaf eina stelpan? „Ég verð eiginlega að svara þessari spurningu þannig að þú ert að spyrja vitlausa manneskju. Það þarf að spyrja þær sem eru ekki að gera þetta!“ segir Anna. „Ég er oft spurð að þessu og hef hugsað mikið um þetta. Ef við tökum dæmi þá er meirihluti þeirra sem eru í pólitík karlar en samt finnst mér karlar ekkert leiðinlegri fyrir vikið.“

Vinna að Áramótaskaupinu hefst ár hvert í september. „Þá hugsa ég: „ókei, hvað gerðist eiginlega á árinu?““ lýsir hún. „Þá hefst tímabilið þar sem ég skoða Mbl, Vísi og fylgist með fréttatímum. Núna veit ég allt um Vafningsmálið og eitthvað sem mér er alveg sama um dagsdaglega,“ segir hún ánægð.

Handritshöfundar í ár eru, auk Önnu, þeir Gunnar Helgason, Halldór Baldursson, Hjálmar Hjálmarsson og Sævar Sigurgeirsson. „Við Sævar höfum verið öll árin með Gunnari Birni [Guðmundssyni] leikstjóra. Síðan er alltaf gott að hafa gaura eins og Hjálmar. Hann er mikið í pólitíkinni og fylgist vel með. Það sama á við um Halldór teiknara því hann teiknar mynd á hverjum degi. Í raun þarf ég ekki tímarit.is heldur sný ég mér bara að þeim,“ segir hún og játar að þeir séu eiginlega tímarit.is í mannsmynd.

„Fyrir fyrsta Áramótaskaupið hafði ég aldrei skrifað „sketch“ á ævi minni en núna hef ég skrifað fullt,“ segir Anna sem hefur haft í nógu að snúast á þessum vettvangi. „Við Hugleikur Dagsson og bróðir hans, Þormóður, vorum að klára teiknimyndaseríu sem við förum í tökur á í janúar,“ lýsir hún. „Síðan var ég að skrifa Hæ Gosa en nýjasta serían byrjar í janúar á Skjá einum.“ En hvernig er að vinna sem handritshöfundur? „Það er draumavinnan mín. Þetta er svona eins og þegar maður var lítill. Maður stendur bara og spyr: „En hvað ef þetta gerist? Eða þetta? Hey ef að minn karl myndi allt í einu gera svona…““ leikur hún.

Í kvöld kemur hún fram með uppistandshópnum Mið-Íslandi á stóra sviði Þjóðleikhússins kl. 20 og 23 en hún kynntist Ara Eldjárni einmitt við skrif Áramótaskaupsins líkt og Baldvini Z, framleiðanda Hæ Gosa. „Ég hef verið heppin að fá að skrifa með frábæru fólki sem vill fá mig aftur í vinnu. Svo ég hef grætt miklu meira á þessu en bara Skaupið,“ segir hún og hlær.

ANNA SVAVA „Fyrir fyrsta áramótaskaupið hafði ég aldrei skrifað „sketch“ á ævi minni en núna hef ég skrifað fullt,“ segir Anna, sem hefur haft í nógu að snúast á þeim vettvangi síðan. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

ÁRAMÓT, ÁLFAR OG BRENNUR

Ýmsir siðir eru tengdir gamlárskvöldi sem er í föstum skorðum hjá flestum og tekur gjarnan mið af áramótaskaupinu.

Brennur
Elsta heimild um áramótabrennu sem fundist hefur er frá Reykjavík árið 1791. Það eru piltar í Hólavallaskóla sem stóðu að henni en skólinn hafði verið fluttur úr Skálholti til Reykjavíkur árið 1786 og stóð skólahúsið á Hólavelli, nokkurn veginn þar sem nú er Suðurgata 20. Ekki er útilokað að skólapiltar hafi flutt þennan brennusið með sér frá Skálholti rétt eins þeir endurreistu skólavörðuna á Arnarhólsholti árið 1793 sem eftir það var farið að kalla Skólavörðuholt.

Kvöldið
Eftir miðjan sjöunda áratug 20. aldara varð til kvöldskipulag sem enn er í býsna föstum skorðum. Meginástæðan var tilkoma íslensks sjónvarps og hið árlega áramótaskaup sem varð fljótlega vinsælasti dagskrárliður ársins. Algengasta tilhögun kvöldsins er þessi: Fólk borðar kvöldmat á bilinu sex til átta. Um 20.30 fara margir á brennu í um klukkustund. Um tíuleytið kemur fólk heim í hressingu og sest fyrir framan sjónvarpið til að horfa skaupið sem sýnt er á milli hálfellefu og hálftólf. Þá hefst flugeldatími sem nær hápunkti um miðnætti.

Álfareið
Þekkt er innan þjóðsagnafræða að jólanótt, nýársnótt og þrettándanótt eru kynngimagnaðar og þá getur margt gerst. Þetta eru þær nætur sem álfar nýta sér til þess að flytja búferlum og draumar manna á þessum nóttum hafa meiri merkingu en aðrar nætur. Í myrkrinu getur líka borið við að draugar láti á sér kræla og ekki vilja tröllin í fjöllunum eyða of miklum tíma í dagsljósinu. Þetta gerir það að verkum að á þessum tíma eru meiri líkur á því en ella að menn hitti fyrir verur af öðrum heimi.

HEIMILDIR: VEFUR ÞJÓÐMINJASAFNSINS OG SAGA JÓLANNA EFTIR ÁRNA BJÖRNSSON.

OPNUNARTÍMI UM HÁTÍÐIRNAR

Vínbúðirnar á höfuðborgarsvæðinu,
Akureyri, í Reykjanesbæ og á Selfossi

Laugardagur 29. desember	kl. 11.00 – 19.00
Sunnudagur 30. desember	**LOKAÐ**
Mánudagur 31. desember	kl. 09.00 – 14.00
Þriðjudagur 1. janúar (nýársdagur)	**LOKAÐ**

Nánari upplýsingar um opnunartíma er að finna á **vinbudin.is**

VÍNBÚÐIN

vinbudin.is

ÞEIR ÞÓTTU EINNIG VEL KLÆDDIR

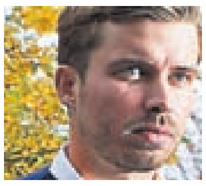
Jóel Pálsson
tónlistarmaður

Björn Hlynur Haraldsson
leikari

Baltasar Kormákur
leikstjóri

Egill Ólafsson
tónlistarmaður

Jón Gnarr
borgarstjóri



Þorbjörn Þórðarson
fréttamaður

Sævar Markús
fatahönnuður

Stefán Svan
verslunarstjóri

Gísli Marteinn Baldursson
borgarfulltrúi

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> Guðmundur Jörundsson er fáránlega flottur. Stíllinn hans er herramannslegur og tímalaus.
>
> *Ása Ottesen*

> Guðmundur Jörundsson er alltaf eins og ný klipptur úr Mad Men þætti, nema nútímalegri. Mér finnst það flott lúkk.
>
> *Hrefna Rósa Sætran*

> Annaðhvort á leiðinni í veiði eða á leiðinni í flottan galadinner sirka 1950–það er Gummi. Mikið séntilmenni og smart.
>
> *Elísabet Gunnarsdóttir*

TÍSKUÁHUGINN ER ÁUNNINN SJÚKDÓMUR

Guðmundur Jörundsson og **Svala Björgvinsdóttir** eru best klædda fólk ársins sem er að líða. Svala er búsett í Los Angeles þar sem litagleðin er við völd en Guðmundur hannar herrafatnað úr hnausþykku tvídefni. Þau ræddu tískuáhuga sinn við Fréttablaðið.

Förðun Hafsteinn Þór Guðjónsson **Hár** Ásgeir Hjartarson frá Hairbrush

Sara McMahon
sara@frettabladid.is

Guðmundur Jörundsson fatahönnuður og Svala Björgvinsdóttir söngkona voru kosin best klædda fólk landsins árið 2012. Guðmundur hefur gert það gott undanfarið með herrafatalínum sínum, en hann hannar bæði fyrir Kormák & Skjöld og eigin línu, G Jör. Svala er búsett í Los Angeles, þar sem hún sinnir tónlistinni af fullum móð ásamt hljómsveitinni Steed Lord.

Er góður stíll meðfæddur eða lærður?
Svala: Ég held að hann sé bæði meðfæddur og lærður. Annaðhvort hefur maður áhuga eða ekki. Ég hef haft áhuga á tísku alveg frá því ég var lítil og svo eftir því sem maður verður eldri áttar maður sig betur á því hvað fer manni vel og það hefur áhrif líka.
Guðmundur: Ég mundi kalla þetta áunninn sjúkdóm. Ég pældi ekki mikið í tísku fyrr en ég var komin á menntaskólaaldur. Þetta byrjaði líklega sem áhugi á hinu sjónræna og þróaðist út í þetta.

Ef þið ættuð að nefna þann sem ykkur þykir best klæddur, hver væri það?
Svala: Catherine Baba! Hún er ástralskur stílisti, búsett í París. Hún er guðdómleg, finnst mér.
Guðmundur: Ég segi Hrafnhildur Hólmgeirsdóttir.
Svala: Hún er mjög flott.
Guðmundur: Hún verður rosalega glöð með þetta.

Hvaða flík heillar ykkur mest? Hvað endið þið oftast á að kaupa?
Svala: Peysur. Ég er rosalega hrifin af öllu úr garni og enda alltaf á því að kaupa mér peysur. Núna bý ég samt í Los Angeles þar sem er alltaf gott veður og get því aldrei verið í þeim. En já, ég elska peysur og því litríkari sem þær eru, því betra.
Guðmundur: Ætli ég kaupi ekki mest af skyrtum, jökkum og svo hálstaui. ▶

Icelandair og Vildarbörn hafa stutt 1.770 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 355 börn og fjölskyldur þeirra, samtals rúmlega 1.770 manns, ferðast á vegum sjóðsins. Verndari sjóðsins er frú Vigdís Finnbogadóttir, fyrrverandi forseti Íslands.

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

ICELANDAIR

ÍSLENSKA SIA.IS ICE 62472 12/12

ÞÆR ÞÓTTU EINNIG VEL KLÆDDAR

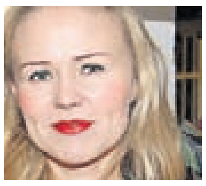
Ragnhildur Gísladóttir
söngkona

Tinna Bergs
fyrirsæta

Elínrós Líndal
eigandi Ellu

Elísabet Alma Svendsen
stílisti

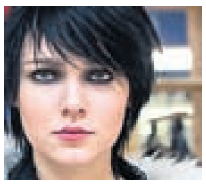
Dorrit Moussaieff
forsetafrú



Hugrún Árnadóttir
KronKron

Kolbrún Björgólfsdóttir
hönnuður

Elísabet Gunnarsdóttir
tískubloggari



Kolfinna Kristófersdóttir
fyrirsæta

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

❯ *Guðmundur, eru karlmenn farnir að sýna tísku meiri áhuga en áður?*
Guðmundur: Já, það held ég.
Svala: Eru strákar ekki líka meira að pæla í því að líta vel út? Ég meina, þá langar að líta vel út?
Guðmundur: Það er ný kynslóð af körlum að stíga fram núna. Maður hefur fengið það á tilfinninguna að „flíspeysukörlunum“ þyki hallærislegt að pæla í tísku og vilji bara pæla í bílum. Það er eitthvað að breytast núna.

Svala, er mikill munur á tískunni í Los Angeles og hér á Íslandi?
Svala: Bara af því að veðrið er öðruvísi. Fólk úti klæðir sig auðvitað í litríkari og léttari föt en Íslendingar því það er sól þar allan ársins hring. En mér finnst fólk á Íslandi miklu smartara. Auðvitað er til smart fólk úti, og þá meina ég fólk sem mér persónulega þykir smart, en meirihlutinn klæðist of stuttum kjólum og er með of stór brjóst. Mér finnst ég sjá meira af „unique“ fólki hér, fólk sem tjáir sig með fötum.

Hvað að ykkar mati er algjört „fashion faux pas“?
Svala: Ég verð að segja kameltá. Kona með kameltá er eitthvað svo hlægilegt og slæmt á sama tíma.

En þú, Guðmundur?
Guðmundur: Þetta rokkar svo mikið.
Svala: Nákvæmlega. Þetta er erfið spurning.
Guðmundur: Maður gæti nefnt Crocs-skó, en svo gæti vel verið að ég verði kominn í þá eftir nokkur ár og þótt þeir frábærir.
Svala: Crocs-skór eru reyndar rosalega slæmir. En svo gæti vel verið að Crocs-skór verði orðnir „vintage“ eftir fimmtán ár og þyki þá mjög kúl.
Guðmundur: Hvað ætli það sé langt síðan einhver svaraði þessu og nefndi útvíðar buxur?
Svala: Nákvæmlega. Nú er ég komin í útvíðar „tie dye“ buxur sem ég hefði ekki gert fyrir tíu árum síðan.

Hvaða stórstjarna þykir ykkur með eindæmum ósmekkleg?
Svala: Mariah Carey. Hún er alltaf í kjólum sem eru fjórum númerum of litlir. Það er hræðilegt.
Guðmundur: Þetta er erfitt. Mig langar að nefna karlmann en dettur ekkert í hug.

Hverjum úr tískuheiminum, lífs eða liðnum, mynduð þið vilja setjast niður með og ræða málin við? Um hvað mynduð þið tala?
Guðmundur: Ég mundi setjast niður með Alexander McQueen og ræða um herrafatnað við hann. Hann er uppáhaldshönnuðurinn minn.
Svala: Ég mundi segja Halston, hann er einn af mínum uppáhaldshönnuðum, en er löngu látinn. Hann tók efni og gerði einstaka kjóla með bara einum saum og ég væri til í að tala við hann um „tricks of the trade“ og heyra allar sögurnar frá Studio 54 og diskótímabilinu.

Hvernig sjáið þið ykkur fyrir ykkur sem gamalt fólk? Ætlið þið að halda í sama stílinn?
Svala: Ég ætla alveg að vera með síða, ljósa hárið og í hælum áfram. Ég ætla að halda áfram að vera frumleg í klæðaburði alveg þar til ég dey. Ég á ömmu sem er svoleiðis og hún er svakalega flott. Ég tek hana mér til fyrirmyndar. Ég er alltaf að gefa henni föt úr Spútnik og hún er alveg ótrúlega kúl.
Guðmundur: Ég ætla bara að vera í einhverjum massífum Karl Lagerfeld-fíling með tagl, Diet Coke-þjón og sólgleraugu. Og bara tala frönsku.

„Svala Björgvins hressir með reglulegu millibili upp á stíl sinn svo að það er alltaf spennandi að sjá henni bregða fyrir, bara til að verða þess vísari hverju hún hefur tekið upp á frá því síðast. Svala er aldrei afkáraleg í sínum endurfæðingum heldur en gerir samt alltaf smá dyraat með múnderingunum sínum þannig að maður verður hreinlega að stoppa og horfa.

Júlía Margrét Alexandersdóttir

„Svala er eitt stórt VÁ! Svo óútreiknanleg og kemur manni sífellt á óvart. Mjög djörf, áberandi og mikill töffari, það er erfitt að stara ekki á hana hvort sem hún er að performa eða kaupa sér mat einhvers staðar. Hef held ég bara aldrei séð hana púkalega.

Guðlaug Elísa Einarsdóttir

„Íslenskar konur eru meðvitaðar um tískustrauma og fylgja þeim gjarnan eftir. Svala er mikil fashionista án þess að elta endilega nýjustu línur hátískuhönnuðanna. Með sérstakan, áberandi og 100% sinn stíl sem að heillar augað.

Helgi Ómarsson

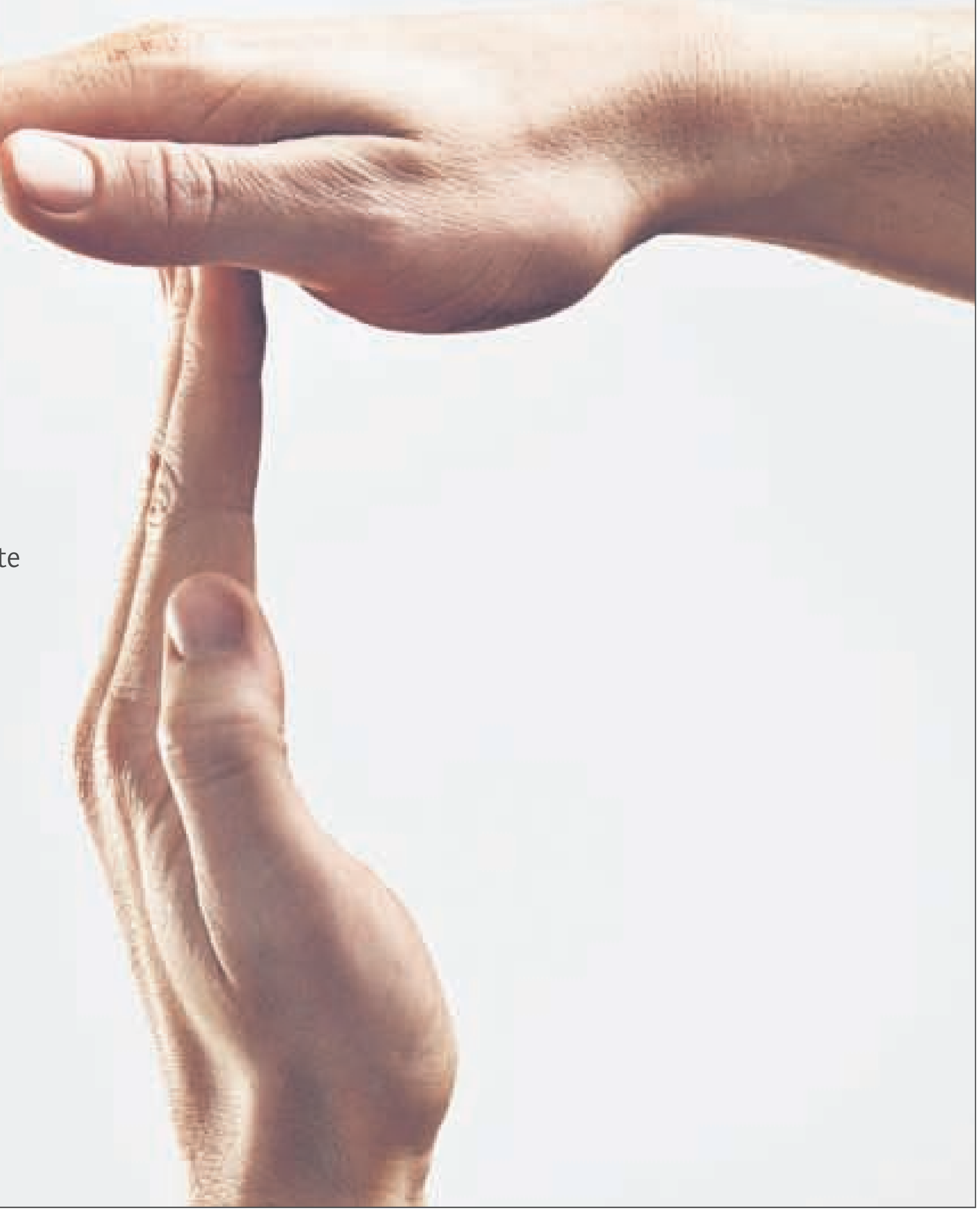
➜ Álitsgjafar

Ása Ottesen
eigandi Lakkalakk tískuverslunar
Pétur Marteinsson
eigandi Kex hostel
Inga Kristrún Gottskálksdóttir
innkaupastjóri hjá Sævari Karli
Hrefna Rósa Sætran
kokkur
Júlía Margrét Alexandersdóttir
blaðamaður hjá Morgunblaðinu
Þórunn Elísabet Bogadóttir
blaðamaður hjá Fréttablaðinu
Helgi Ómarsson
ljósmyndari og bloggari á Trendnet
Elísabet Gunnarsdóttir
tískubloggari á Trendnet
Sindri Sindrason
aðstoðarritstjóri á Ísland í dag/Stöð 2
Guðlaug Elísa Einarsdóttir
eigandi tískuvöruverslunarinnar Suzie Q

www.lyfja.is

LYFJA

- Lifið heil



andaðu léttar

Reykingamenn sem ætla að leggja öskubakkann á hilluna eiga bandamann í Lyfju
Við viljum leggja okkar af mörkum til að hjálpa þeim sem ætla að losa sig við reykinn. Við gefum 20% afslátt af Nicorette Quickmist munnholsúða, nýju nikótínlyfjaformi frá Nicorette sem auðveldar reykingamönnum að hætta að reykja.

Aðstoð við þá sem vilja hætta
Í Lyfju Lágmúla býðst þér stutt viðtal við lyfjafræðing eða lyfjatækni sem veitir þér stuðning og hollráð til að hætta að reykja. Þú getur fengið heilsufarsmælingar, t.d. á blóðþrýstingi og blóðfitu.
Við erum þér innan handar þegar þú tekur upp heilsusamlegan lífsstíl.

Við minnum á reyksímann: 800 6030 og reyklaus.is

Lyfja býður öll lyfjaform Nicorette.

ÍSLENSKA SIA.IS LYF 62415 12/12

Tilboðið gildir til 31. janúar 2013.

20% afsláttur af Nicorette QuickMist munnholsúða

Nýtt

Nicorette® QuickMist munnholsúði er nýjasta nikótínlyfið frá Nicorette og virkar á 60 sekúndum.

Nicorette® QuickMist munnholsúði er nikótínlyf (inniheldur einnig lítið magn af **etanóli** (alkóhól), minna en 100 mg/úða). Lyfið er fáanlegt án lyfseðils og notað til meðferðar á nikótínfíkn, til að draga úr fráhvarfseinkennum þegar reykingum er hætt. Hætta skal reykingum alveg meðan á meðferð stendur. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið var reykt en hámarksdagskammtur er 64 úðar. Nota má allt að 4 úða á klst., en ekki fleiri en 2 úða við hverja skömmtun. Hvorki skal borða né drekka meðan á notkun munnholsúðans stendur og gæta skal að úða ekki í augu. Ekki má nota Nicorette QuickMist ef þú ert með ofnæmi fyrir nikótíni eða öðru innihaldsefni lyfsins. Gæta skal sérstakrar varúðar við notkun lyfsins ef þú hefur nýlega fengið hjartadrep eða heilaslag, ert með brjóstverk (hjartaöng), hjartasjúkdóm, ómeðhöndlaðan háþrýsting, hefur fengið bráðaofnæmisviðbrögð eða útbrot með kláða, ert með skerta lifrarstarfsemi, alvarlegan nýrnasjúkdóm, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtil, æxli í nýrnahettum, magasár eða vélindabólgu. Einstaklingar yngri en 18 ára, þungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota lyfið í samráði við lækni. Þeir sem ekki hafa reykt eiga ekki að nota lyfið. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, 210 Garðabæ.

Lágmúla - Laugavegi - Smáralind - Smáratorgi - Borgarnesi - Grundarfirði - Stykkishólmi - Búðardal - Patreksfirði - Ísafirði - Blönduósi - Hvammstanga
Skagaströnd - Sauðárkróki - Húsavík - Kópaskeri - Raufarhöfn - Þórshöfn - Egilsstöðum - Seyðisfirði - Neskaupstað - Eskifirði - Reyðarfirði - Höfn - Laugarási - Selfossi - Grindavík - Keflavík

Glešilegt nýtt ár
netto
KAMPAVÍN FYRIR KÁTA ÁRAMÓTA-KRAKKA
THE FLINTSTONES
BOOGIE PARTY
No alcohol
Apple/Strawberry
LAMBALÆRI
BLÁBERJA
1.498kr/kg
LAMBAHAMBORGARHRYGGUR
Frábært verð!
1.999kr/kg
áður 2.298 kr/kg
NAUTAFILE
Frábært verð!
3.478kr/kg
áður 3.998 kr/kg
www.netto.is
| Mjódd · Salavegur · Hverafold · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |

Tilboðin gilda 28. - 31. des

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

ÁRIÐ 2012 SÉÐ MEÐ AUGUM GUNNARS KARLSSONAR

Fjörugir flugeldar!
Troðfullir sölustaðir um allt land.
Aldrei meira úrval.
MAGNAÐIR BARDAGAR!
Viðinesbardagi
Hauganesbardagi
Breiðabólstaðabardagi
Flóabardagi
RISA RAKETTUR
KAKA ÁRSINS ER SVAKALEG!
GUNNAR
GRETTIR
EGILL
2012
KAKA ÁRSINS
KRAKKA PAKKAR
STURLA ÞÓRÐARSON
TRALLI
TROÐNI
TRAUSTI
TRÖLLI
NÝIR FLOTTIR KAPPAR
FRÁBÆRIR FJÖLSKYLDU PAKKAR 6 STÆRÐIR
Notum alltaf
flugeldagleraugu
- líka fullorðnir
FLUGELDAMARKAÐIR BJÖRGUNARSVEITANNA
SLYSAVARNAFÉLAGIÐ LANDSBJÖRG

➜ „Laddi, Jóhann Sigurðarson og Magnús Ólafsson hafa allir tekið hann. Davíð finnst ég samt bestur,“ segir Örn hlæjandi og tekur undir með forsætisráðherranum fyrrverandi. „Þeir eru alveg skelfilegir.“

Þátturinn sem allir horfa á

Einn af hátindum íslenska sjónvarpsársins er Áramótaskaup Sjónvarpsins, en þar er gert grín að fréttnæmum atburðum líðandi árs. Skaupið er sýnt klukkan 22.30 á gamlárskvöld og eftirvæntingin er mikil, enda horfa um 80% þjóðarinnar á þáttinn.

Haukur Viðar Alfreðsson
haukur@frettabladid.is

Þetta er fyndnasta skaup sem ég hef gert,“ segir Gunnar Björn Guðmundsson, leikstjóri Áramótaskaupsins 2012.

Gunnar hefur leikstýrt fjórum skaupum í röð og segir stressið í kringum þennan vinsæla skemmtiþátt minnka með hverju árinu. Hann tekur þó ekki í mál að upplýsa hvort Gangnam Style-atriði sé að finna í skaupinu, en miklar vangaveltur hafa verið um það undanfarið.

Eins og svo margir á Gunnar sín uppáhalds áramótaskaup. „Spaugstofuskaupið frá 1985 er helvíti gott. Og skaupið þar á eftir líka. Ég held mikið upp á þessi tvö. Svo voru skaupin hans Óskars Jónassonar alveg frábær.“

Leikstjórinn geðþekki er ekki með neinar sérstakar venjur þegar kemur að sýningu skaupsins á gamlárskvöld. „Ég reyni bara að sýna þjónustulund við þá sem eru að horfa. Sæki konfekt og svona, svo þeir geti horft án þess að vera truflaðir.“

En hvað segja íslenskir spéfuglar um áramótaskaup fortíðar?

Undanfarar áramótaskaupsins

Það er erfitt að festa fingur á það nákvæmlega hvenær áramótaskaupið varð til í þeirri mynd sem við þekkjum það í dag. Löng hefð er fyrir áramótaannálum í léttum dúr hjá Ríkisútvarpinu, og hafa þeir borið hin ýmsu nöfn. Hér eru nokkur þeirra.

1961
Í þungbæru gamni og glensfullri alvöru

1957
Glens á gamlárskveldi

1954
Missýnir og ofheyrnir á gamla árinu

1964
Enn eitt árið í hundana

1960
Tunnan valt

Skemmtiþátturinn „Áramótaskaup“ frá árinu 1966 var sá fyrsti til að bera nafnið langlífa, en þátturinn var sýndur á fyrsta gamlárskvöldi Sjónvarpsins, árið 1966. Upptaka af þættinum er glötuð.

➜ Örn Árnason

„Ég á erfitt með að velja uppáhaldsskaup, en atriðið sem mér þykir vænst um er atriðið þegar Magnús og Eyjólfur urðu til,“ segir Örn Árnason, en hann hefur komið að skaupinu með ýmsum hætti í fjöldamörg skipti. „Það var árið 1985, í fyrsta skaupinu sem við í Spaugstofunni gerðum.“

Oftast hefur það komið í hlut Arnar að leika Davíð Oddsson í skaupinu, og það er nær óhugsandi að ímynda sér annan leikara í hlutverkinu, en þó hefur það gerst nokkrum sinnum.

„Laddi, Jóhann Sigurðarson og Magnús Ólafsson hafa allir tekið hann. Davíð finnst ég samt bestur,“ segir Örn hlæjandi og tekur undir með forsætisráðherranum fyrrverandi. „Þeir eru alveg skelfilegir.“

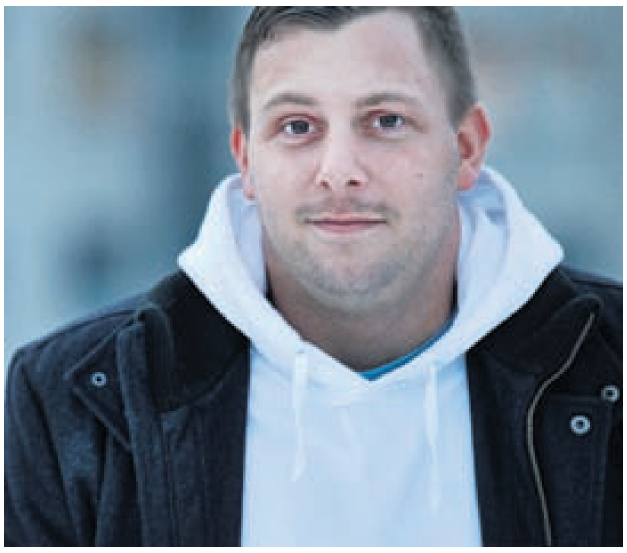
➜ Ari Eldjárn

„Mitt uppáhald er skaupið 1985. Það er svo fjölbreytt og hratt og þarna eru þeir Spaugstofumenn alveg upp á sitt besta,“ segir Ari Eldjárn, en hann hefur verið meðhöfundur skaupsins í þrígang.

„Þetta skaup var á fyrstu vídeóspólunni sem til var á heimilinu og því horfði ég mjög oft á þetta sem barn. Ég skildi auðvitað ekki pólitísku brandarana en það er eitthvað fyrir alla í þessu skaupi. Laddi er þarna líka og hann er alveg ótrúlega góður, Edda Heiðrún Backman, Tinna Gunnlaugs og fullt af liði. Þau eru svo ung og fersk þarna og að springa úr hugmyndum.“

➜ Helga Braga Jónsdóttir

„Skaupin 1984 og 1994 voru rosa fyndin. Ég man annars ekki neitt. Ég sé þetta einu sinni og svo rennur allt saman í graut,“ segir Helga Braga, en hún hefur ekki tölu á því hversu oft hún hefur leikið í Áramótaskaupinu. „Ég hef reyndar oft verið erlendis á áramótum og misst af skaupinu, en ef ég er á landinu horfi ég að sjálfsögðu alltaf.“



➜ Steindi Jr.

„Besta skaup sem hefur verið gert er Áramótaskaupið 2006,“ segir Steindi Jr., en amma hans tók hvert einasta áramótaskaup upp á myndband og horfði Steindi á þau ítrekað á sínum yngri árum.

„Skaupið 2006 var bara þrælfyndið og lokaatriðið, sem var tónlistaratriði með Þorsteini Guðmundssyni, var svo sturlað að maður skokkaði í partíið brosandi.“

Eingöngu tertur!
Kaupið tímanlega því undanfarin ár höfum við þurft að loka daginn fyrir gamlársdag! Allt seldist upp...
Víkurhvarfi 6 Kópavogi!
BOMBA.IS
STÆRSTU
flugeldatertur landsins!
Ummæli viðskiptavina
Stephen Hawking: Terturnar hans Arnar gera gat í hvaða svarthol sem er
Kóngurinn verður á staðnum!
Albert Einstein: Afstæðiskenningin hefur fengið nýja vídd
Bogi róni: Nú erum við í góðum málum (Trallalala la)
Voldug eins og jökullinn sjálfur
Litrík og falleg
BOMBA.IS
VATNAJÖKULL
MORO E DORO
BOMBA.IS
FLATEY
Bombur sem bæta geð!
Hljóðhimna hvað? Ha...?
BOMBA.IS
EYJAFJALLA-JÖKULL
BOMBA.IS
STÓRI HVELLUR - TITANÍUM
MADE IN CHINA
Vinsælasta terta síðasta árs
Opnunartímar
Föstudagur 28. des. 10-22
Laugardagur 29. des. 10-22
Sunnudagur 30. des. 10-22
Mánudagur 31. des. 10-16

Enginn sá neitt í Zlatan

Í bókinni Ég er Zlatan Ibrahimovic segir sænska knattspyrnuhetjan frá æskuárum sínum í úthverfi Málmeyjar og glæsilegum ferli í fótboltanum. Hér er gripið niður í bókina þar sem Zlatan segir frá upphafinu að öllum ósköpunum.

Ég er Zlatan Ibrahimovic
Höfundar: **David Lagercrantz og Zlatan Ibrahimovic**
Útgáfa: **Draumsýn ehf**.
Fjöldi síðna: **418**

Í Rosengård voru ýmsir vellir og enginn þeirra var lakari en annar, jú, reyndar hafði sígaunavöllurinn slæma stöðu. En það var ekki þannig að allir Albanar og Tyrkir væru á sama vellinum. Stundum fékk ég ekki að vera með, ég var of lítill. Þá æsti ég mig upp á einni sekúndu.

Ég þoldi ekki vera að vera utan við. Ég þoldi ekki að láta í minnipokann. En samt var það ekki mikilvægast að vinna. Það voru öll trixin og góður búnaður. Vá, sjáið þennan, var sagt. Maður átti að fá athygli með trixum og brögðum og maður þurfti að æfa þangað til maður kunni það best af öllum og oft hrópuðu mömmurnar út um gluggann.

Sex ára þegar ég byrjaði

„Það er orðið áliðið, maturinn er tilbúinn. Komið inn.“ „Bráðum, bráðum,“ sögðum við og spiluðum áfram og það kom fyrir að við hættum seint, farið væri að rigna og allt í rugli. En við spiluðum bara. Við vorum óþreytandi og mestu skipti að hafa kollinn í lagi og auðvitað fæturna, en það skipti mig miklu máli af því að ég var lítill og ræfilslegur og forðaðist návígi og ég lærði að leika mér stöðugt með boltann. Annars heyrði ég aldrei meir undrunarhróp, það kom enginn mér í gang með hvatningu. Oft svaf ég með boltann og hugsaði um hvaða brögðum ég ætti að beita daginn eftir. Þetta var eins og kvikmynd sem var alltaf í gangi.

Fyrsta félagið mitt hét Malmö Boll og Idrottsförening. Ég var bara sex ára þegar ég byrjaði. Við spiluðum á malarvelli, á bak við nokkra græna bragga og ég fór á æfingar á stolnum hjólum og var ekki alltaf sérlega passasamur. Þjálfararnir ráku mig stundum heim og ég öskraði til baka og heyrði alltaf sagt: „Passið ykkur á Zlatan.“ Þeir áreittu mig og mér fannst ég ekki vera velkominn. Í MBI voru bæði útlendingar og Svíar og foreldrar settu sífellt út á brögð mín. Ég sagði þeim að fara fjandans til og skipti um félag og fór í FBK Balkan og það var allt annað.

Í MBI stóðu pabbarnir og hrópuðu: „Áfram nú strákar. Vel gert.“ Í Balkan var það meira eins og: „Ég ætla að ríða mömmu þinni.“ Þetta voru ruglaðir Júgóslavar sem keðjureyktu og héldu sig út af fyrir sig og ég hugsaði: „Frábært! Alveg eins og heima. Hérna kem ég til með að þrífast.“ Þjálfarinn var Bosníumaður. Hann hafði spilað með sterkum liðum í Júgóslavíu og var eiginlega eins og pabbi fyrir okkur. Hann keyrði okkur stundum heim og gaf mér stundum fáeinar krónur fyrir ís, sem saddi sárasta hungur mitt.

Þessir fínu á móti hinum

Einu sinni var ég í marki. Ég veit eiginlega ekki hvers vegna. Kannski hef ég sagt við markmanninn að hann gæti ekki neitt, ég væri áreiðanlega betri. Það var öruggléga eitthvað svoleiðis. En í einum leiknum fékk ég nokkur mörk á mig og þá fylltist ég þrjósku.

Ég vældi og sagði að allt væri ómögulegt. Fótbolti væri ómögulegur. Þetta væri bara rugl og ég ætti að byrja að spila íshokkí í staðinn. „Hokkí er miklu betra, fávitarnir ykkar! Ég ætla að verða atvinnumaður í hokkí. Farið og drekkið ykkur.“

Það var bara þannig, en hokkí gerði kröfur um rándýran búnað. Alveg hryllilega dýran. Þá var bara að gefa sig og halda áfram að stunda skítaíþróttina knattspyrnu. En ég hætti að vera í marki, spilaði frammi og var frekar ógnandi. Dag einn áttum við að spila leik. Ég var ekki á staðnum og allir hrópuðu: „Hvar er Zlatan, hvar er Zlatan?“ Aðeins örfáum mínútum áður en flautað var til leiks og þjálfarinn og liðsfélagar mínir vildu ná sér niðri á mér. „Hvar er hann? Hvernig í fjandanum getur hann verið fjarverandi á svona mikilvægum leik.“

En þá sáu þau snargalinn náunga koma á stolnu hjóli og stefna beint að þjálfaranum. Ætlaði þessi ruglukollur að hjóla á hann? En ég fór beint framan við nefið á honum, snarhemlaði og mölin kastaðist yfir þjálfarann og ég fór beint inn á völlinn. Og ég held að þjálfarinn hafi orðið snaróður.

Hann fékk möl í augun. Hann var bálreiður, en lét mig spila og ég held að við höfum unnið. Þetta var góður hópur. Einu sinni var mér refsað fyrir eitthvert rugl og var settur á bekkinn í fyrri hálfleik. Við vorum fjögur núll undir í hálfleik á móti hálfgerðu snobbliði, Vellinge. Það voru þessir fínu á móti hinum sem ekki þóttu eins fínir.

Enginn sá neitt

Það var mikil spenna í lofti og ég skildi ekki hvernig þessir bjánar gátu haft mig á bekknum. „Ertu ruglaður?“ spurði ég þjálfarann. „Rólegur, rólegur. Þú kemur bráðum inn á.“ Ég kom inn á í seinni hálfleik og skoraði átta mörk. Við unnum átta – fimm og hæddumst að fínu drengjunum og ég stóð mig sannarlega vel. Ég var leikinn og hafði auga fyrir að hlaupa inn í eyður allan leikinn og á vellinum heima hjá mömmu hafði ég orðið meistari í því að gera eitthvað alveg óvænt. Ég er enn þá pirraður á öllum þeim sem segja að þeir hafi snemma séð að eitthvað yrði úr Zlatan. Það var algjört bla bla.

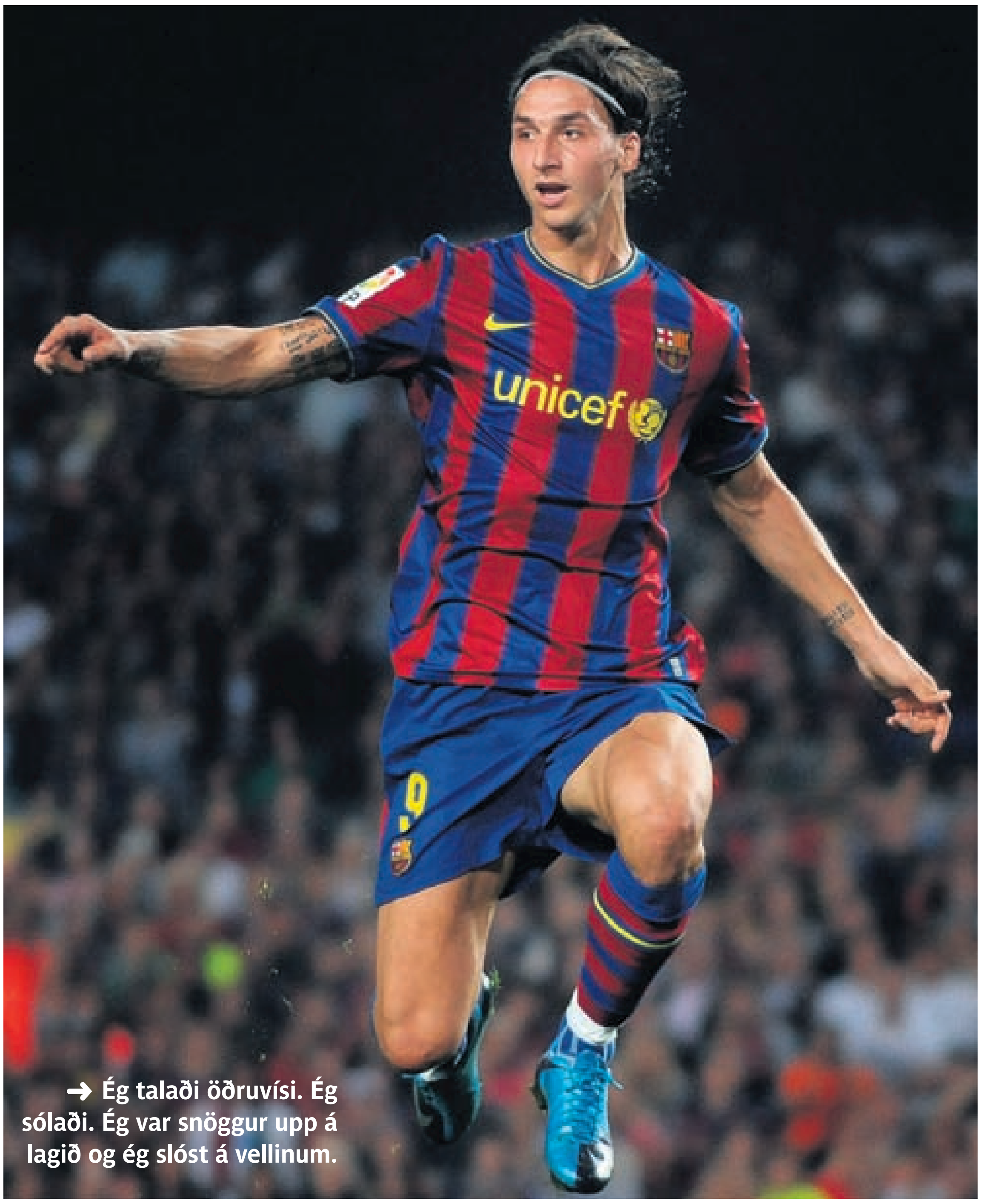
Enginn sá neitt. Það kom ekki einu sinni neinn til að horfa á. Engin stór félög komu og börðu að dyrum. Ég var ómerkilegur krakki. En menn vildu taka mark á hæfileikunum. En árangurinn varð fljótt upp og niður. Ég skoraði átta mörk í einum leik og svo komu lakari leikir. Ég var mikið með strák sem heitir Tony Flygare. Við vorum sama sænskukennara. Foreldrar hans eru líka frá Balkanskaganum og hann var töluvert töff náungi. Hann bjó ekki í Rosengård, heldur stutt frá í Vitemöllegatan.

Við vorum fæddir sama ár, hann í janúar en ég í október og það skipti ansi miklu máli. Hann var stærri og kröftugri og virtist hafa mikla knattspyrnuhæfileika. Þetta snerist mikið um Tony. „Takið eftir honum, þvílíkur leikmaður,“ og ég var svolítið í skugga hans. Kannski var það gott, hvað veit ég? Ég varð að berjast. En satt að segja var ég frekar lítill bógur á þessu tímabili. Ég var hálfruglaður og hafði enga stjórn á geðinu. Ég hélt áfram að setja út á leikmenn og dómara og skipti sífellt um félög. Ég hélt mig talsvert við Balkan. Ég fór aftur til MBI og svo til BK Flagg.

Enginn sá um að ég kæmist á æfingar og af og til horfði ég á foreldrana við hliðarlínuna. Pabbi var aldrei þar, hvorki með Júgóslövunum né Svíunum, og eiginlega vissi ég ekki hvað ég var að hugsa. Það var bara svona. Og ég bjargaði mér sjálfur. Ég hafði vanist því. En samt olli það leiða. Ég átti engan sérstakan stuðningsmann. Maður lagar sig hins vegar að sínu lífi og ég velti þessu ekki mikið fyrir mér. Pabbi var eins og hann var.

Vonlaus og frábær pabbi

Hann var vonlaus. Hann var frábær. Hann var upp og niður. Ég reiknaði ekki með honum eins og aðrir reiknuðu með foreldrum sínum. En stundum vonaði ég. Stundum hugsaði ég um það góða við hann. Pabbi átti reyndar stundir þar sem hann var mjög einbeittur. Hann vildi að



➜ Ég talaði öðruvísi. Ég sólaði. Ég var snöggur upp á lagið og ég slóst á vellinum.

STJARNA Zlatan Ibrahimovic hefur leikið með mörgum af helstu félagsliðum heims. Ajax, AC Milan, Juventus og Barcelona eru þar á meðal.

ég yrði lögfræðingur. Ég get ekki sagt að ég hafi haft trú á því. Í mínum vinahópi urðum við ekki lögfræðingar, hreint ekki. Maður gerði fullt af vitleysum og við létum okkur dreyma um að vera töff og við fengum engan beinan stuðning frá foreldrum okkar.

Það voru öldósir, júgóslavnesk tónlist og tómur ísskápur og stríðið á Balkanskaga. En stundum gaf hann sér tíma og ræddi um fótbolta við mig og ég varð alltaf jafn glaður. Hann var jú pabbi minn og einn daginn sagði hann, ég gleymi því aldrei, það var eitthvað hátíðlegt á bak við þetta: „Zlatan, það er tími til kominn að þú spilir með stórum klúbbi.“ „Hvað áttu við með stórum klúbbi? Hvað er stór klúbbur?“ „Gott lið, Zlatan. Topplið eins og Malmö FF.“

Ég held að ég hafi ekki skilið það fullkomlega. Hvað var svona sérstakt með Malmö FF? Ég vissi ekkert um svona lagað, hvað var fínt og hvað ekki. En ég vissi af félaginu. Ég hafði spilað á móti þeim með Balkan og hugsaði: „Af hverju ekki? Ef pabbi segir að ég eigi að gera það.“ En ég hafði ekki hugmynd um hvar völlurinn væri eða kannski yfirleitt nokkuð annað í borginni. Malmö var reyndar frekar nálægt. En það var algjörlega annar heimur. Ég varð sautján ára áður en ég fór inn í miðborgina og hafði engan skilning á lífinu þar. En ég lærði leiðina á æfingar og komst þangað á hálftíma með íþróttafötin í Bónuspoka og eitt er víst. Ég var taugaóstyrkur. Í Malmö FF var alvara. Það var ekki þetta venjulega. Komdu og spilaðu með, strákur.

Maður þurfti að leggja sig allan fram í æfingaleikjum og mér fannst ég ekki vera eins og hinir. Ég var farinn að huga að því að taka fötin mín og fara heim. En strax á öðrum degi fékk ég að heyra frá þjálfara sem hét Nils:

„Þú ert boðinn velkominn í liðið.“ „Meinar þú það?“ Þá var ég þrettán ára og það voru nokkrir útlendingar þarna, þar á meðal Tony. Annars voru þetta bara Svíar, margir frá Limnhamn, yfirstéttardrengir.

Mér fannst ég vera eins og frá Mars. Það var ekki bara að pabbi kæmi aldrei að horfa á leikina og ég byggi ekki í stóru einbýlishúsi. Ég talaði öðruvísi. Ég sólaði. Ég var snöggur upp á lagið og ég slóst á vellinum. Einu sinni fékk ég gult spjald fyrir að skammast við liðsfélaga mína. „Svona gerir þú ekki,“ sagði dómarinn.

„Farðu til fjandans,“ sagði ég og fór í burtu. Þetta olli óróa meðal sænsku foreldranna. Foreldrarnir vildu losna við mig og ég hugsaði þúsund sinnum: „Mér er skítsama um þá. Ég skipti aftur um félag. Eða þá að ég beitti fyrir mér taekwondo í staðinn. Það er meira töff. Fótbolti er fáránlegur.“ Einhverjir fávitar meðal foreldranna létu lista ganga til að skrifa undir. Zlatan yrði að fara frá félaginu og alls konar lið skrifaði undir. Það fór á milli manna og niðurstaðan varð að Zlatan yrði að fara frá félaginu. Og svo bla bla.

Þetta var ekki snjallt. Ég hafði átt í útistöðum við son þessa pabba. Ég hafði mátt þola margar tæklingar frá honum og reiddist. Sannast sagna hafði ég skallað hann. En ég var mjög leiður vegna þessa. Ég hjólaði á spítalann og baðst afsökunar. Það var fáránlegt. En þjálfarinn, Åke Kallenberg, bara starði á þennan bjána.

„Hvaða fáránlegu hlutir eru að gerast hérna?“ Hann sagðist ekki taka þátt í þessu. Hann var ágætur hann Åke. Eða réttara sagt góður eða ekki góður. Hann hamaðist næstum heilt ár í mér í drengjaflokki og eins og mörgum öðrum þótti honum ég sóla of mikið og rífast of mikið í liðsfélögum mínum, og hefði ekki réttu viðhorfin og afstöðu til allra hluta. Ég lærði mikilvæga hluti á þessum árum. Gat strákur eins og ég búist við að njóta virðingar? Eða þyrfti hann kannski að vera fimm sinnum betri en Leffe Persson eða hvað þeir hétu allir? Alla vega yrði hann að æfa tíu sinnum meira.

Fallegt, gult hjól

Annars átti hann ekki möguleika. Aldrei nokkurn tíma. Og allra síst af því að hann var reiðhjólaþjófur. Ég varð að gera mínar ráðstafanir. Ég vildi það svo sannarlega. Ég var ekki alveg vonlaus. En leiðin á æfingar var löng, sjö kílómetrar, og ég gekk oft alla leið. En stundum var freistingin ómótstæðileg, sérstaklega þegar ég sá fallegt hjól. Einu sinni stal ég gulu hjóli með fullt af kössum og ég hugsaði: „Hvers vegna ekki?“ Ég stal því og skaust í burtu. En eftir smástund fór ég að undrast. Það var eitthvað öðruvísi með þetta hjól. Og allt í einu komst ég að því að þetta var pósthjól.

Ég hjólaði um með bréf fólksins í hverfinu og síðan yfirgaf ég hjólið. smáspöl í burtu. Ég vildi ekki líka stela pósti fólks.

Opnunarhátíð

Við erum flutt á Korputorg

Gerið **góð kaup** á ferðavörum

Kynningarverð á Knaus hjólhýsum

Sýnum um helgina Dethleffs og Knaus hjólhýsi, Rockwood fellihýsi, Family Camp tjaldvagn og Weinsberg húsbíl.

Komið og skoðið frábæra ferðavagna í nýjum og glæsilegum sýningarsal okkar við Korputorg.

Verðum með heitt á könnunni.

ROCKWOOD Dethleffs KNAUS WEINSBERG simply you FamilyCamp

Korputorg I 112 Reykjavík
Sími 551 5600 I utilegumadurinn.is

Opnunartími: mán.-fös. kl: 11-18 - lau.-sun. kl: 12-16

Útilegu maðurinn®

A fjórir - Grafísk miðlun

Nicotinell með 15% afslætti í janúar

Við hlustum og ráðleggjum þér

Landsbyggðin

Glerártorg Akureyri
Hrísalundur Akureyri
Dalvík
Hella
Hveragerði
Hvolsvöllur
Keflavík
Selfoss
Vestmannaeyjar
Þorlákshöfn

Höfuðborgarsvæðið

Austurver
Domus Medica
Eiðistorg
Fjörður
Glæsibær
Hamraborg
JL-húsið
Kringlan

Allar tegundir, allir styrkleikar og allar pakkningastærðir.

Lyf & heilsa
Við hlustum!

Lengi lifir í gömlum tónlistarglæðum

Tony Bennett, Manfred Mann, Bryan Ferry og James Taylor voru á meðal fjölmargra eldri tónlistarmanna sem spiluðu á Íslandi á árinu sem er að líða.

Flestir þeirra erlendu tónlistarmanna sem komu til Íslands 2012 voru í eldri kantinum, en líklega hefur aldurinn aldrei verið hærri en í ár. Þeir sýndu engu að síður að lengi lifir í gömlum glæðum, því yfirleitt voru tónleikarnir mjög vel heppnaðir.

Aldursforsetinn var Bandaríkjamaðurinn brosmildi Tony Bennett, sem var 86 ára þegar hann söng í Eldborgarsalnum í Hörpu í júní. Hann er svo gamall að hann barðist í síðari heimsstyrjöldinni. Sá næstelsti var hinn 72 ára Manfred Mann, forsprakki hljómsveitarinnar Manfred Mann´s Earth Band, sem spilaði í Háskólabíói í vor. Eitt vinsælasta lag Mann, Do Wah Diddy Diddy, kom út fyrir 48 árum. Í þriðja sætinu var hið 67 ára löggilda gamalmenni Bryan Ferry sem spilaði í Eldborg í maí.

Yngri tónlistaráhangendur fengu samt eitthvað fyrir sinn snúð þegar hinn 29 ára Mika mætti í Hörpu síðastliðið þriðjudagskvöld. Þá höfðu níu mánuðir liðið síðan hollenski plötusnúðurinn Tiësto gladdi yngri kynslóðina í Vodafone-höllinni. Athygli vekur að erlendar söngkonur voru lítt áberandi á árinu en vonandi verður breyting þar á 2013.

Í upptalningunni er tónlistarhátíðin Iceland Airwaves ekki tekin með í reikninginn heldur eingöngu stakir tónleikar. - fb

61,2
Meðalaldur erlendra tónlistarmanna á Íslandi 2012.

29 Mika flutti gleðipopp sitt í Silfurbergi í Hörpu 18. desember.
FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

43 Hollenski plötusnúðurinn Tiësto kom til Íslands 10. mars.

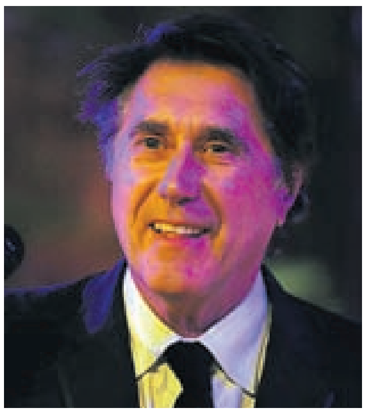
58 Hinn gamalreyndi Elvis Costello spilaði í Eldborgarsalnum 10. júní.

62 Damo Suzuki úr hljómsveitinni Can spilaði á RIFF-hátíðinni 3. október.
MYND/ERNIR EYJÓLFSSON

64 Hinn 64 ára James Taylor spilaði í Eldborg 18. maí.
FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

65 Ian Anderson úr Jethro Tull stóð á öðrum fæti með flautuna sína í Hörpu 21. og 22. júní.
FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

66 Graham Goldman, söngvari 10cc, var í Háskólabíói 21. apríl.



67 Bryan Ferry, fyrrum liðsmaður Roxy Music, hélt vel heppnaða tónleika í Hörpu 27. og 28. maí.

72 Hljómborðsleikarinn Manfred Mann og félagar spiluðu í Háskólabíói 16. maí.
FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

86 Tony Bennett var 86 ára þegar hann söng í Eldborg 10. ágúst.

LÍKAMSRÆKT &NÆRING

Kynningarblað Líkamsrækt, vítamín, megrun, ofþjálfun, heilsudrykkir og heilsunammi.

Heilsan í forgang á nýju ári

Líkamsræktarstöðin Hreyfing býður eins og venjulega upp á fjölda skemmtilegra og spennandi námskeiða í vetur. Hægt er að velja úr fjölda námskeiða fyrir fólk á öllum aldri af báðum kynjum.

Í byrjun árs hugsa landsmenn sér til hreyfingar og margir strengja þess heit að rækta heilsuna betur. Vorönnin í Hreyfingu fer af stað með miklum krafti og boðið er upp á mörg ný og spennandi námskeið fyrir konur og karla á nýju ári. Námskeiðin hefjast 7. janúar en auk þeirra verður áfram boðið upp eldri námskeið hjá Hreyfingu sem notið hafa mikilla vinsælda undanfarin ár.

Þrenna fyrir konur og karla

Þrennan er nýtt, skemmtilegt og einstaklega fjölbreytt sex vikna námskeið sem hentar bæði konum og körlum sem vilja komast í gott form. Þrennan stendur fyrir tíma þrisvar sinnum í viku og skiptist í þrjú mismunandi æfingakerfi: Club Fit, Hjól Activio og Óvænt frá þjálfara. Tíminn er í 50 mínútur og um er að ræða mjög fjölbreytt og skemmtilegt æfingakerfi.

Club Fit er hópþjálfun á hlaupabrettum og lyftingar með lóðum. Þar æfir hver og einn á eigin hraða á hlaupabretti og velur um leið eigin lóðaþyngdir. Hvetjandi tónlist og örar skiptingar tryggja að engum leiðist. Hjól Activio er skemmtilegur og markviss hjólatími þar sem unnið er með púlsmæli sem tryggir betri árangur í hverjum tíma. Í æfingakerfinu Óvænt frá þjálfara kemur þjálfarinn á óvart með mismunandi æfingakerfi í hverjum tíma, t.d. eftirbruna, tabata, stöðvaþjálfun, lyftingum eða zen-kjarna. Mikil fjölbreytni sem mun skila sér í góðum árangri.

Leynist ballerína í þér?

Elva Rut Guðlaugsdóttir ballettkennari mun stýra nýju sex vikna ballettnámskeiði fyrir fullorðna sem hentar jafnt byrjendum og vönum dönsurum. Margir hafa stundað dans og ballett á yngri árum og sakna þess að komast ekki í þessa frábæru þjálfun sem ballettinn er. Á námskeiðinu er farið í gegnum grunntækni listgreinarinnar. Tíminn er byggður upp með tækniæfingum og samsetningum og mikil áhersla er lögð á dans og gleði. Á sama er unnið í að bæta djúpvöðvastyrk, liðleika, jafnvægi, líkamsstöðu og samhæfingu. Þeir sem taka þátt í þessu námskeiði komast í flott form, verða sterkari og liðugri.

Mjúkt æfingakerfi sem mótar líkamann

5stjörnu FIT sló rækilega í gegn í haust. Það er er námskeið sem Anna Eiríks og Ágústa Johnson settu saman eftir að hafa kynnt sér allt það nýjasta og vinsælasta í New York í sumar. 5stjörnu FIT er svokallað mjúkt æfingakerfi fyrir þær sem vilja breyta línunum, móta og lengja vöðva líkamans og öðlast fagurlega tónaðan og lögulegan líkama. Námskeiðið sameinar sérlega áhrifaríkar styrktaræfingar sem móta og tóna ýmsa vöðva líkamans. Æfingarnar eru stundaðar á hnitmiðaðan og rólegan hátt en eru krefjandi og skila góðum árangri. Þær henta þeim sem vilja krefjandi æfingar en engan hamagang heldur afslappað andrúmsloft.

Ágústa Johnson

Club fit er lausnin

Hreyfing opnaði Club fitsalinn fyrr á þessu ári og hefur æfingakerfið fengið frábærar undirtektir enda stutt, einfalt, skemmtilegt og árangursríkt. Um er að ræða hópþjálfun þar sem fólk er annaðhvort að ganga, skokka eða hlaupa á hlaupabrettum eða lyfta lóðum. Stemning er lykilorðið yfir Club fit. Salurinn er rökkvaður og tónlistin er hvetjandi. Fólk ræður hraða sínum á hlaupabrettinu og velur lóðaþyngdir en hefur þó þjálfarann allan tímann til að hvetja sig áfram. Hver tími er aðeins 50 mínútur og æfingarnar eru sérstaklega valdar með hámarksárangur í huga.

Á sínum stað verður áfram Hot Yoga, Hot Fitness, Zumba, Fanta gott form og sívinsæla átaksnámskeiðið Þinn árangur. Nóg er um að velja og eitthvað fyrir fólk á öllum aldri af báðum kynjum.

Fanta gott form

Fanta gott form er æfingakerfið fyrir þá sem eru tilbúnir að taka hressilega á og uppskera árangur samkvæmt því. Fjör, kraftur og sviti eru allsráðandi og æft er fjórum sinnum í viku. Þjálfunin byggist á einföldum æfingum sem miðast við að þátttakendur nái að hámarka brennslu og þjálfa upp þol og styrk á skjótan hátt. Grunnbrennsla líkamans eykst og í hverjum tíma verður til hinn eftirsótti eftirbruni í líkamanum sem gerir það að verkum að hitaeiningabrennsla líkamans heldur áfram á auknum hraða í nokkra klukkustundir eftir að æfingu lýkur. Það er aldrei of seint að skora á sjálfa/n sig og komast í sitt besta form.

Átta skref til að byrja

1. *Gefðu þér tíma. Finndu út hvenær þig langar til að æfa og skipuleggðu þig. Þú gætir einnig skipt út einhverri venju fyrir æfingu, til dæmis sjónvarpsglápi á ákveðnum kvöldum,*
2. *Veldu hreyfingu sem þér líkar. Þú ert líklegri til að endast ef þér leiðist ekki. Líkamsræktarstöð er ekki eini möguleikinn, þú gætir farið á skauta, dansað, hjólað eða spilað hokkí.*
3. *Skráðu æfingarnar niður til dæmis með rauðum punkti á dagatalið. Það er hvetjandi að sjá hversu oft þú æfir.*
4. *Settu þér raunhæf markmið. Þú springur fljótt á limminu ef þú ætlar þér um of.*
5. *Notaðu málbandið frekar en vigtina. Þú gætir bætt á þig kílóum eftir því sem vöðvamassi eykst en sentímetrunum fækkar samt sem áður.*
6. *Lærðu að borða heilsusamlega. Það er ólíklegt að þú haldir strangan megrunarkúr alla ævi.*
7. *Drekktu vatn. Orkudrykkir geta innihaldið hitaeiningar og ef markmiðið er að léttast er vatn besti drykkurinn.*
8. *Bættu þig. Um leið og þú finnur að æfingarnar eru orðnar léttar skaltu breyta til.*

Heimild: www.wikihow.com

SVEFNINN RIÐLAST YFIR HÁTÍÐARNAR

Svefninn á það til að riðlast yfir hátíðarnar og getur verið erfitt að rífa sig upp í vinnu og skóla jafnvel þó búið sé að næla sér í góða hvíld með því að sofa út svo dögum skipti. Það er einmitt eftir löng frí sem svefnvandamál eiga það til að gera vart við sig.

Samkvæmt vísindamönnum á vegum NASA tekur það líkamann um viku að venjast því að vakna klukkutíma fyrr en venjulega. Sértu vanur/vön að vakna klukkan sjö en hefur lengt svefninn til tíu yfir hátíðarnar tekur það þrjár vikur að venjast því að vakna klukkan sjö á ný. Besta ráðið er að vakna alltaf á sama tíma og fást ekki svo mikið um hversu marga tíma er sofið. Ekki freistast til að liggja lengur í rúminu. Grunnurinn að góðum nætursvefni er lagður á morgnana og það er best að vakna alltaf á sama tíma. Ekki láta það trufla þig þó erfiðlega gangi að sofna fyrst um sinn. Alls ekki reikna tímana. Það veldur kvíða sem leiðir til þess að það verður enn erfiðara að sofna. Það er heldur ekki tímafjöldinn sem skiptir mestu heldur gæði svefnsins. Með tímanum kemst regla á svefninn.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000
Umsjónarmenn auglýsinga: Sverrir Birgir Sverrisson, sverrirbs@365.is, s. 512-5432
Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

Fann kílóin hrynja af

Tinna Rós Vilhjálmsdóttir bætti á sig allnokkrum kílóum á meðgöngu. Kílóin héldu áfram að bætast á hana eftir að hún eignaðist barnið í mars 2010. Einn daginn fékk hún nóg og ákvað að gera eitthvað í sínum málum.

Tinna Rós segir að hún hafi aldrei á ævinni verið jafnþung og eftir að hún eignaðist soninn. „Það var þó ekki fyrr en í október sama ár sem ég ákvað að gera eitthvað í málunum. Ég leit í spegil og hugsaði: „Hingað og ekki lengra“,“ útskýrir hún. „Hreyfingin byrjaði ekki strax því ég ákvað að taka fyrst til í mataræðinu. Ég lagði áherslu á að grenna mig hægt og rólega svo úthaldið héldist til frambúðar. Ég hafði heyrt að árangursríkt væri að borða margar litlar máltíðir yfir daginn og sleppa alveg sykri. Sykurinn er stórhættulegur og ætti ekki að vera til því hann er beinlínis ávísun á aukakílóin. Þar utan hætti ég að drekka gos og borða skyndimat. Ég fór að elda hollari mat, mest kjúklingabringur og fisk, en sleppti allri unninni matvöru. Þetta hafði gríðarleg áhrif og ég fann kílóin hrynja af mér,“ segir Tinna, sem fékk þó bakslag um jólin 2010 og missti sig í freistingunum.

„Í byrjun árs 2011 ákváðum við vinkona mín að fara saman í átaksnámskeið. Þar sem ég var ekki búin að koma reglu aftur á mataræðið eftir jólin fannst mér kílóin ekki fara nægilega hratt af á námskeiðinu. Ég hélt þó áfram að hreyfa mig. Það var ekki fyrr en í september í fyrra sem eitthvað fór að gerast fyrir alvöru hjá mér. Þá tók ég aftur mataræðið í gegn og sleppti öllum sykri og hveiti auk þess að borða hollari mat og minni skammta. Þá fóru hlutirnir loks að gerast en mataræðið skiptir öllu máli vilji maður léttast,“ segir Tinna Rós.

„Ég missti fjórtán kíló á þremur mánuðum,“ greinir hún frá og bætir við að það hafi verið hvetjandi. Hún stundar crossfit þrisvar til fjórum sinnum í viku og spinning þrisvar. „Ég stunda líkamsrækt sex daga vikunnar og finn hvað mér líður miklu betur í öllum líkamanum.“

Tinna stundaði sund þegar hún var barn og keppti fyrir Ármann. Þegar hún byrjaði í menntaskóla hætti hún allri hreyfingu. „Þá fóru að setjast á mig eitt og eitt kíló án þess að maður tæki eftir þeim. Núna er ég í betra formi en ég hef nokkurn tíma áður verið,“ segir Tinna Rós, sem er afar ánægð með hversu miklu liprari hún er í öllum daglegum hreyfingum. „Ég ætla svo sannarlega að halda þessum lífsstíl áfram því ég finn hvað hann gerir mér gott.“

Tinna Rós segir að mikill munur sé á getu hennar til allrar daglegar hreyfingar eftir að hún létti sig og fór að stunda líkamsrækt af fullum krafti. MYND/VALLI

Fyrir

NÝ NÁMSKEIÐ HEFJAST FRÁ 7. JANÚAR
VERTU MEÐ!

SKRÁÐU ÞIG Í DAG!
World Class ICELAND

Með því að kaupa kort í Hress fæst aðgangur að sundlauginni í Áslandi og tækjasal heilsuræktarstöðvanna tveggja í Hafnarfirði auk fjölda hóptíma. MYND/ VILHELM

Hressandi heilsurækt í Hafnarfirði

Linda Hilmarsdóttir hóf störf hjá líkamsræktarstöðinni **Hress í Hafnarfirði** fyrir 25 árum. Seinna bauðst henni að kaupa stöðina, sem hún gerði. Í dag eru stöðvarnar orðnar tvær og leiðin liggur upp á við. Með því að kaupa kort í Hress fæst aðgangur að tækjasal heilsuræktarstöðvarinnar við Dalshraun og Ásvelli og fjölda hóptíma, auk þess sem frítt er í sundlaugina við Ásvelli.

Linda Björk Hilmarsdóttir hóf störf hjá líkamsræktarstöðinni Hress í Hafnarfirði fyrir 25 árum. Í dag er hún eigandi hennar ásamt manni sínum, Jóni Þórðarsyni. „Ég fékk vinnu hérna þegar ég var tvítug og bauðst svo seinna að kaupa stöðina. Þetta er búið að vera alveg frábært, en að sjálfsögðu hefur þetta stundum tekið á," segir Linda um upplifun sína af rekstrinum.

Dalshraun og Ásvellir

Í fyrstu var aðeins ein Hress-líkamsræktarstöð í Hafnarfirði en í dag eru þær tvær; önnur í Dalshrauni og hin á Ásvöllum. „Hafnfirðingar hafa verið afar duglegir að æfa hjá okkur. Svo reis alveg ný byggð í Hafnarfirði upp úr 2000 og í kjölfarið var sundlaugin á Ásvöllum opnuð. Við opnuðum seinni stöðina þar árið 2008. Í húsinu eru einnig starfandi sjúkraþjálfunin Ásmegin sem við erum í samstarfi við. Þá nýtum við líka sundlaugina og útivistarsvæðin í kring, auk þess sem aðgangur að sundlauginni fylgir með korti í Hress."

Hóptímar vinsælir

Linda segir að hjá Hress hafi löngum verið mikið lagt upp úr hóptímum, sem notið hafi mikilla vinsælda. „Ætli við séum ekki með um 20 mismunandi hóptíma í boði þannig að allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Bæði þeir sem vilja rólegri tíma með lágstemmdri tónlist og þeir sem vilja meiri læti, hraða og púl. Við leggjum metnað okkar í að vera alltaf með það nýjasta sem er að gerast í heilsuræktarheiminum. Enda erum við með allt frá Sundlauga-Zumba, Krossþjálfun og Hot-yoga í boði og erum að bæta við nýjungum í janúar eins og Foam-Flex og Byggjum og brennum."

Les Mills-æfingakerfi

Hress-stöðvarnar nýta sér Les Mills-æfingakerfi sem er frá Nýja-Sjálandi. „Kennararnir okkar þurfa að fara í gegnum erfið og ströng námskeið til að geta kennt þá tíma. Reglulega, eða á þriggja mánaða fresti, fáum við svo send handrit að tímum frá þeim; æfingar, tónlist, myndbönd og fleira. Sem dæmi um Les Mills-tíma eru BodyPump, BodyBalance, BodyVive og fleiri. Allar æfingar eru yfirfarnar og álagsmældar af læknum og sjúkraþjálfurum. Þetta er virkilega vandað og öruggt kerfi sem gerir miklar kröfur um öryggi og árangur."

Heitast í vetur

Spurð um hvað sé heitast í vetur segir Linda heimskreppuna lita áhuga fólks á líkamsrækt. „Það sést til dæmis á því hve mikið er sótt aftur til fortíðar og í æfingar sem krefjast ekki dýrra tækja, þar sem aðeins er notast við eigin líkamsþyngd eða örfá lóð. Ég er til dæmis að kenna Warm-fit tíma þar sem ég nota æfingar frá Jane Fonda. Þar er verið að taka mikinn fjölda vöðva fyrir í einu. Annað sem hefur verið að sækja í sig veðrið eru hjólatímarnir og ég spái því að pallatímar eigi eftir að komi sterkir inn."

Linda fékk vinnu hjá Hress þegar hún var tvítug. Seinna bauðst henni að kaupa stöðina, sem hún gerði. „Þetta er búið að vera alveg frábært, en að sjálfsögðu hefur það líka stundum tekið á," segir Linda.

Námskeið

Á nýju ári fer Hress af stað með ný námskeið en hinn 7. janúar hefjast kynjaskipt átaksnámskeið. „Þessi námskeið eru mjög sniðug til að hefja heilsuræktina, enda góð kynning og fræðsla sem er frábært veganesti út í heilsuræktarheiminn." Sama dag fara af stað mjög krefjandi og skemmtileg Brazil buttlift-námskeið sem slegið hafa í gegn. Hinn 14. janúar hefjast síðan kynjaskipt námskeið fyrir krakka á aldrinum tólf til fimmtán ára. „Þar kynnast þau öllu því helsta sem við erum að gera í Hress."

Fríðindi

Með því að kaupa kort í Hress fæst aðgangur að tækjasal heilsuræktarstöðvanna tveggja í Hafnarfirði auk fjölda hóptíma. Frítt er í sundlaugina í Áslandi og aðgangur að líkamsræktarstöðvum í Vestmannaeyjum og Akureyri fylgir. Þá er boðið upp á barnagæslu í Dalshrauni. Allar nánari upplýsingar er að finna á **www.hress.is** eða á Facebook-síðu Hress.

Silkimjúkur sjeik úr lárperu

- 1 lárpera
- 1 banana
- ½ bolli létt grísk jógúrt
- 1½ bolli nýkreistur appelsínusafi
- ¼ bolli hunang
- 2½ bolli klaki

Allt sett í blandara og maukað þar til það verður silkimjúkt.

Lárpera inniheldur mikið af einómettuðum fitusýrum, kalíni, járni og fosfór. Það er einnig mjög trefjaríkt.

Bananar eru uppspretta A-, B- og E-vítamína og innihalda mikið af steinefnum eins og fosfór, járni, kalki og sinki.

Uppskriftin er fengin af www.marthastewart.com

Tveir grænir og góðir

Frískandi gúrku- og perusjeik

- 1 gúrka
- 2 perur
- 2 bollar spínat
- ½ bolli vatn eða klaki

Allt í blandara og maukað vel.

Agúrka er rík af C-vítamíni. Hún inniheldur einnig A-vítamín, fólínsýru og magnesín. Þá er hún trefjarík og þykir hafa góð áhrif á húðina.

Spínat inniheldur A-, C-, E- og K-vítamín, magnesín, mangan, fólat, járn, B2- og B6-vítamín og kalk.

Uppskriftin er fengin af www.incrediblesmoothies.com.

BETRA SÆÐI MEÐ HEILBRIGÐUM LÍFSSTÍL

Það er ekki gefið, ætli fólk sér að eignast barn, að það heppnist í fyrstu tilraun. Sumir þurfa að leita sér læknisaðstoðar og enn aðrir gætu þurft að íhuga ættleiðingu. Þeir sem ekki þurfa að leita á náðir lækna eða ættleiðinga ættu þó að hafa ýmislegt í huga.

Það vill oft gleymast að orsök getnaðarvandamála skiptist nokkuð jafnt á milli kynjanna þótt oftast sé lögð áhersla á konur í þeim efnum. Tiltölulega einfalt er að láta mæla gæði og magn sæðis hjá karlinum ef getnaður gengur illa. Ýmislegt getur haft áhrif á sæðið og gæði þess. Til dæmis geta reykingar dregið úr frjósemi og mikil drykkja getur einnig haft áhrif. Framleiðsla sæðis fer fram rétt undir eðlilegum líkamshita svo allt það sem heldur miklum hita á pungsvæðinu getur valdið því að sáðfrumur verða slappari. Heit böð, sturtur, gufuböð og þröngar buxur skal því forðast. Þá getur streita haft áhrif á hormónaframleiðslu og þar með sæðisframleiðslu.

Hollt mataræði, regluleg hreyfing og nægur svefn stuðla að betri líðan og draga úr stressi. Fólínsýra og sink hafa góð áhrif á sæðisframleiðsluna og mælt með að þau séu tekin fyrir og á meðan getnaðartilraunum stendur. Þroskaferill sáðfruma er um þrír mánuðir svo það sem gert er til að auka og bæta sæðisframleiðslu mun að öllum líkindum ekki skila sér fyrr en að nokkrum mánuðum liðnum.

Englar í Heilsuborg

Sólveig Sigurðardóttir skráði sig á námskeið í Heilsuborg í mars síðastliðnum. Síðan hefur hún misst 32 kíló og náð undraverðum tökum á MS-sjúkdómnum.

Sólveig hefur fjórum sinnum þurft að minnka giftingarhring sinn eftir að kílóin fóru að hrynja á árinu og einnig þurft að kaupa sér nýja skó og fatnað í mun smærri stærðum. MYND/VALLI

Mér fannst allt gott, hafði enga stjórn á skammtastærðum og borðaði yfirleitt þar til ég stóð á gati," útskýrir Sólveig um holdafar sitt, sem var komið að hættumörkum þegar hún ákvað að snúa við blaðinu og endurheimta sjálfa sig úr viðjum offitu.

„Þá fór ég á námskeiðið Heilsulausnir fyrir fólk með offitutengda sjúkdóma. Ég var sem betur fer ekki svo illa stödd en farin að óttast um heilsu mína og langaði ekki að lifa svo illa á mig komin lengur," segir Sólveig sem vildi læra að borða rétt og lifa í sátt við sjálfa sig.

„Þrek mitt var ekkert orðið og mig langaði ekki að taka þátt í neinu svona útlitandi. Þegar ég fór að ná árangri, léttast og líða betur hugsaði ég tíðum hví í ósköpunum ég hefði ekki tekið í taumana fyrr. Ég hafði ekki gert mér grein fyrir að ég væri að missa af lífinu og get ég ekki ímyndað mér hvernig lífið væri nú hefði ég ekki farið í Heilsuborg."

Sólveig segir helstu kosti Heilsuborgar vera framúrskarandi og velviljað fagfólk og að þar æfi fólk sem sé í sömu sporum. „Ég byrjaði á skyldumætingu þrisvar í viku en eftir mánuð vildi ég koma oftar og æfi nú sex daga vikunnar. Ég fór meira að segja á aðfangadag og hefði skellt upp úr fyrir ári hefði mér verið sagt að ég ætti eftir að vera í leikfimi á sjálfum jólunum."

Fyrir áratug greindist Sólveig með MS-sjúkdóminn og hefur stundum þurft að vera í hjólastól.

„Í dag lifi ég í sátt og samlyndi við sjúkdóminn og lít á hann sem vin sem ég get stjórnað í stað óvinar sem réðst reglulega á mig. Vegna betra líkamsforms og mataræðis er MS-þreytan nánast farin og mér hefur aldrei liðið betur," segir Sólveig, sem einnig heldur niðri rósroða eftir að hún breytti um lífsstíl.

„Að breyta um mataræði er mikil vinna í fyrstu og ég hef reynt að boð og bönn virka ekki. Nú elda ég allan mat frá grunni úr fersku hráefni og hef loks lært að nýta garðinn undir grænmetis- og kryddjurtarækt. Ég hætti að vera svöng þegar ég lærði að borða reglulega og langar sjaldnast í nammi því mér líður svo vel að borða rétt," segir Sólveig.

„Sjálfstraust mitt hefur aukist og ég finn mun á framkomu annarra eftir að ég léttist. Mig langar að missa átján kíló til viðbótar og veit að mér mun takast það í Heilsuborg. Þar eru englar að verki."

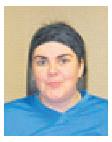
Ætlar þú að breyta um lífsstíl?

Heilsulausnir henta einstaklingum sem glíma við offitu, hjartasjúkdóma og/eða sykursýki.

Hefst 21. janúar.

- Mán., mið. og fös. kl. 6:20, 10:00, 14:00 eða 19:30
- Verð kr. 16.900 pr. mán í 12 mán.
- Fræðsla, einstaklingsviðtöl, aðhald og stuðningur.
- **Skráning í síma 560 1010 eða á mottaka@heilsuborg.is**

Kynningarfundur
fimmtud. 10. janúar kl. 17:30
Allir velkomnir



Helga Einarsdóttir

Að námskeiðinu standa m.a. hjúkrunarfræðingur, íþróttafræðingar, læknir, næringarfræðingur, sálfræðingar og sjúkraþjálfari.

„Ég var búin að taka eftir auglýsingum frá Heilsuborg í þó nokkurn tíma og var búin að vera að hugsa lengi um að fara að gera eitthvað í mínum málum. Ég hef náð góðum árangri, náð að losna við mörg kíló og er bara svo miklu hressari og með miklu meiri orku. Maður verður að vilja gera þetta fyrir sig sjálfan. Þetta snýst ekki um það að megra sig þetta snýst um að lifa heilbrigðara lífi og koma sér í gott líkamlegt og andlegt form."

HEILSUBORG
Faxafeni 14 • Sími 560 1010
www.heilsuborg.is

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

STYTTIST Í 2013

Á mánudagskvöldið verða áramótaveislur víða og þá er upplagt að skreyta hús og setja upp hatta. Það er skemmtilegt að hafa knöll á matarborðinu og leyfa öllum að opna það með sprengingu í upphafi borðhalds. Mikil kátína grípur um sig og gleðin tekur öll völd.

FIÐRILDI Í MAGANUM

GEFIN SAMAN Í DAG *Jenný Halla Lárusdóttir og Óli Hilmar Ólason fóru í jólabrúðkaup í fyrra og ákváðu að gifta sig í dag, enda bæði rómantísk jólabörn.*

Hann er fullkominn eiginmaður fyrir mig, hann Óli; draumaprinsinn minn. Hann hefur allt sem prýðir góðan mann, er afskaplega ljúfur, góður, myndarlegur, skemmtilegur og fyndinn. Ég fann fljótt að hann er sá eini rétti fyrir mig," segir Jenný Halla um mannsefni sitt Óla Hilmar, sem henni verður gefinn frammi fyrir Guði og mönnum í Dómkirkjunni klukkan sex í kvöld.

Jenný og Óli eru jafnaldrar, bæði fædd árið 1983. Óli er fæddur og uppalinn í Kópavogi en Jenný hefur búið víða og heilan áratug í Búðardal. Þau urðu ástfangin árið 2005.

„Við Óli kynntumst í partíi hjá sameiginlegum vinum tveimur árum eftir að við útskrifuðumst úr Menntaskólanum í Reykjavík. Þar vorum við hvort í sínum bekknum og vissum af hvort öðru en þekktumst þó aldrei öll menntaskólaárin," upplýsir Jenný.

Í fyrrnefndu partíi tóku Jenný og Óli tal saman en heyrðust þó ekki aftur fyrr en um hálfu ári seinna. „Þá kom á daginn að hugurinn hafði stöðugt dvalið hjá hvort öðru allan tímann en annríki í námi og starfi hafði aftrað okkur að hittast fyrr."

Jenný segir þau Óla bæði hafa viljað ganga í heilagt hjónaband. „Í okkar huga var næsta skref að giftast og í hjónabandið göngum við af rómantískum ástæðum en líka af smávegis praktík. Óli er læknir og heldur utan í framhaldsnám í barnalækningum á næsta ári svo við vildum giftast áður en við flyttum út," útskýrir Jenný, sem er með BA-gráðu í fatahönnun og stundar nú nám í listkennslufræðum við Listaháskólann.

„Ég hannaði brúðarkjólinn sjálf því ég hafði mjög ákveðnar skoðanir og vissi að ég fyndi ekki kjólinn minn tilbúinn annars staðar. Hann er hvíttóna í anda sjötta áratugarins en meira get ég ekki sagt," segir hún hlæjandi enda

ÁSTFANGIN
Jenný Halla segist vona að veðrið haldist gott á brúðkaupsdegi sínum í dag. Í fyrra, þann 29. desember, var þeim Óla Hilmari boðið í vinabrúðkaup í snarvitlausu veðri. „Þá óðum við polla og slabb yfir í veisluna en það lét enginn stoppa sig. Við krossum fingur en ef veðrið verður vont verður bara kósí að vera inni í veislu á meðan óveðrið dynur á húsinu."
MYND/VILHELM

■ FRAMHALD Á SÍÐU 2

ÚTSALA ...... ÚTSALA

- Gott verður betra -

30% afsláttur af öllum útsöluvörum

Verðdæmi:

	Verð áður:	Verð nú:
Bolur	3.900 kr.	2.730 kr.
Pils	5.900 kr.	4.130 kr.
Buxur	6.900 kr.	4.830 kr.
Kjóll	7.500 kr.	5.250 kr.
Jakki	8.900 kr.	6.230 kr.
Kjóll	14.900 kr.	9.685 kr.

Veitum 10% afslátt af öðrum fatnaði meðan á útsölu stendur

black pepper FASHION

Við erum á Facebook

Opið í dag kl. 11 - 16 | Laugavegi 178 • Sími 555 1516

ÚTSALA

ÚTSALA

Útsalan hefst í dag,

20-70% afsláttur.

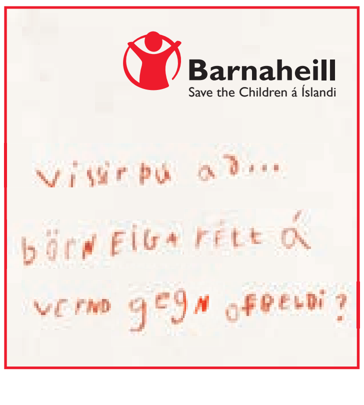
Opið sunnudag frá kl. 12-16

TOPPHÚSIÐ

Mörkinni 6 - sími 588 5518

Opið virka daga kl. 10-18, laugardaga frá kl. 10-16,

www.topphusid.is



ÁRAMÓTAKOKKTEILAR

Það styttist í árið 2013 en margir fagna nýju ári með góðum kampavínskokkteil.

Kampavín er ljúfur hátíðardrykkur en hann hentar einnig ágætlega í alls kyns blöndur sem gaman er að bjóða gestum. Hægt er að nota hina ýmsu líkjöra til að bragðbæta kampavínið eða til að fá skrautlegan lit á drykkinn. Hér eru nokkrar hugmyndir.

MÍMÓSA
Jöfn hlutföll kampavíns og nýkreists appelsínusafa.

KIR ROYALE
Kampavín og smávegis af kirsuberjalíkjör.

BELLINI
Tveir hlutar af kampavíni á móti einum hluta af ferskjumauki (peach puree). Ein steinlaus ferskja er skorin í bita og soðin í örlitlu vatni í nokkrar mínútur. Látið standa í vatninu í 30 mínútur en maukið síðan í matvinnsluvél. Hentar líka í Margaritu, Daiquiri og Martini.

BLACK VELVET
Jöfn hlutföll kampavíns og bjórs (stout).

BUBBLES ´N´BLUE
Jöfn hlutföll kampavíns og Hpnotiq líkjörs (blár líkjör). Einnig hægt að nota grænan líkjör ef drykkurinn á að vera grænn.

PERFECT PEAR
Setjið ísmola í hristara og bætið einum hluta vodka og einum hluta perulíkjörs saman við. Hristið. Setjið í glas og fyllið upp með kampavíni.

FRENCH 75
Setjið ísmola í hristara og bætið við 60 ml af gini, 1 msk. af sykri og 15 ml af ferskum sítrónusafa. Hristið vel. Hellið glasið hálft og bætið kampavíni við. Skreytið með sítrónusneið.

ÁSTARAUGNARÁÐ
Þórsteinn Ragnarsson, prestur og forstjóri Kirkjugarða Reykjavíkurprófastsdæma, er föðurbróðir Jennýjar Höllu og gefur þau Óla Hilmar saman í dag. Hér eru þau á æfingu í Dómkirkjunni í gær. Við hlið Þórsteins stendur Lárus Óli, fimm ára sonur Jennýjar og Óla.
MYND/VILHELM

FRAMHALD AF FORSÍÐU

síður að koma brúðgumanum á óvart uppi við altarið.

„Bónorðið kom upp sameiginlega þegar við Óli ræddum um hjónabandið og við fórum saman til að velja okkur hringa, sem við settum upp í ágúst í fyrrasumar. Brúðkaupsdagurinn var ákveðinn eftir að við fórum í brúðkaup vina okkar þennan sama dag í fyrra. Þá þótti okkur jólahátíðin svo fallegur tími fyrir brúðkaup og ákváðum að herma eftir vinum okkar. Við erum enda bæði jólabörn í hjörtum okkar og hæfir okkur einkar vel að giftast um jól.“

Brúðkaupsveisla Jennýjar og Óla verður haldin í Glersalnum og veislugestir verða 130 talsins, enda stórar fjölskyldur sem standa að þeim báðum.

„Það er góð og spennandi tilfinning að giftast. Ég finn fyrir fiðrildum í maganum og held að ég verði skælbrosandi allan tímann þótt stundinni fylgi mikil geðshræring líka. Ég hlakka mjög mikið til og á morgun ætlum við hjónin í sumarbústað. Brúðkaupsferð til útlanda bíður til vorsins.“

Þórsteinn Ragnarsson, prestur og forstjóri Kirkjugarða Reykjavíkurprófastsdæma, er föðurbróðir Jennýjar og gefur þau Óla saman. Hann skírði einnig börn þeirra tvö.

„Lárus Óli okkar er feiminn svo við látum ráðast hvort hann verði í stuði til að tölta upp að altarinu með hringana. Annars verða þeir í vörslu prestsins uns við setjum þá upp,“ segir Jenný.

Eins og Jenný segist Óli Hilmar aldrei hafa verið í vafa um að þau Jenný væru sköpuð fyrir hvort annað.

„Það var aldrei spurning í mínum huga að Jenný væri sú rétta fyrir mig. Hún er gullfalleg, einstök manneskja og góður vinur. Við eigum vel saman og vinnum mjög vel saman úr öllum hlutum; erum samstíga og einhuga. Svo hefur hún fætt mér tvö yndisleg börn og frá fyrsta degi hef ég ekki velkst í vafa um að Jenný Halla sé konan mín.“

■ thordis@365.is

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**
Sölumenn: **Jónína María Hafsteinsdóttir, jmh@365.is,** s. 512 5473 | **Sverrir Birgir Sverrisson, sverrirbs@365.is,** s. 512 5432 | **Elsa Jensdóttir, elsaj@365.is,** s. 512-5427

GÓÐUR DRYKKUR

■ EGGJAPÚNS FYRIR 4 - 6

4 eggjarauður
1/2 bolli sykur
2 bollar mjólk
2 negulnaglar
hnífsoddur kanill
1 bolli rjómi
1 tsk. múskat
1 tsk. vanillu extrakt
2 msk. romm eða bourbon-viskí

Þeytið eggjarauðurnar þar til þær verða ljósar. Bætið sykri rólega út í og hrærið á meðan þar til allt er orðið ljóst og létt.
Blandið saman mjólk, negulnöglum, múskati og kanil í þykkbotna pott og hitið hægt en látið ekki sjóða. Blandið helmingnum af heitri mjólkurblöndunni mjög hægt út í eggjahræruna og þeytið stöðugt á meðan. Hellið svo aftur í pottinn. Hitið við miðlungshita og hrærið stöðugt í með sleif þar til blandan fer að þykkna en látið ekki sjóða. Takið af hellunni og blandið rjómanum út í. Sigtið blönduna í könnu og látið kólna í klukkutíma. Hrærið svo vanilluextraktið og romminu út í.

atvinna

FRÉTTABLAÐIÐ

SÖLUFULLTRÚAR
Viðar Ingi Pétursson vip@365.is 512 5426
Hrannar Helgason hrannar@365.is 512 5441

Allar atvinnuauglýsingar vikunnar á visir.is

KVH
KJARAFÉLAG VIÐSKIPTAFRÆÐINGA OG HAGFRÆÐINGA

Kjarafélag viðskiptafræðinga og hagfræðinga er stéttarfélag og hefur þann megintilgang að vinna að bættum kjörum félagsmanna og gæta hagsmuna þeirra í kjara- og réttindamálum. Félagið starfar innan Bandalags háskólamanna.

Framkvæmdastjóri KVH

Kjarafélag viðskiptafræðinga og hagfræðinga óskar eftir að ráða öflugan og hæfileikaríkan aðila í nýja stöðu framkvæmdastjóra.

Starfssvið:
- Rekstur og umsjón skrifstofu
- Ráðgjöf til félagsmanna vegna kjara- og réttindamála
- Undirbúningur og framkvæmd við kjarasamninga félagsmanna

Hæfniskröfur:
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Marktæk reynsla af samningamálum
- Rík þjónustulund og færni í samskiptum og samvinnu
- Góð almenn tölvukunnátta og greiningarhæfni
- Geta til að mæta álagi
- Skipulagshæfni, frumkvæði og sjálfstæði í störfum

Í boði er afar fjölbreytt starf og margvísleg áhugaverð og krefjandi verkefni.

Umsóknum eiga að fylgja ítarlegar starfsferilsskrár og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Æskilegt er að umsækjandi geti hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar veita:
Kristín Guðmundsdóttir, kristin@hagvangur.is og
Sverrir Briem, sverrir@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 6. janúar nk.

HAGVANGUR
SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700
www.hagvangur.is

Rafvirkjar / nemar

BB rafverktakar þurfa að bæta við sig rafiðnaðarmönnum.
Vantar menn í ljósleiðaratengingar á höfuðborgarsvæðinu, næg vinna framundan næstu 3 árinn.
Starfið felst í því að tengja og virkja endabúnað fyrir Ljósleiðarann.
Allar nánari upplýsingar í síma 660 4090 Birgir, einnig má senda póst á netfangið Birgir@rar.is

www.hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

ÞJÓNUSTUVER HAFNARFJARÐARBÆJAR
STRANDGATA 6
220 HAFNARFJÖRÐUR
SÍMI 585 5500
FAX 585 5599

Starfsmaður óskast til starfa við þjónustuíbúðir fatlaðs fólks

Ábyrgðar- og starfssvið:
- Gerð einstaklings- og þjónustuáætlana ásamt gerð þjálfunargagna.
- Veita fötluðu fólki stuðning og ráðgjöf við athafnir daglegs lífs.
- Móta verklagsreglur og fylgja þeim eftir

Hæfniskröfur:
- Þroskaþjálfanám eða önnur háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Faglegur metnaður í starfi og áhugi á málefnum fatlaðs fólks ásamt ríkri þjónustulund og þolinmæði.
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum, jákvæðni, sjálfstæði og frumkvæði í starfi.

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga við viðkomandi stéttarfélag.
Karlar jafnt sem konur eru hvött til að sækja um starfið.
Umsóknum ásamt ferilskrá skal skilað á netfangið stellak@hafnarfjordur.is

Umsóknarfrestur er til og með 8. janúar.

Upplýsingar um starfið veitir Stella Á. Kristjánsdóttir, verkefnastjóri þjónustuíbúða og frekari liðveislu , sími 544-2360 / 644-5726.

Fræðslustjórinn í Hafnarfirði

» **Ráðningarþjónusta**

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

Vinnusparnaður
Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.

Markviss leit
Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

Þriggja mánaða ábyrgð
Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.

Ekkert staðfestingargjald
Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavini okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.

Fjöldi hæfra umsækjenda
Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.

Fjölbreyttar þjónustuleiðir
Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.

Reynsla og þekking
Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.

Sanngjarnt verð
Bjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is

HH RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

» HH Ráðgjöf • Fiskislóð 81 • 101 Reykjavík • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • hhr@hhr.is • www.hhr.is

www.vinna.is

vinna.is
sími: 511 1144

Skipulagsmál í Vesturbyggð

VESTURBYGGÐ

Deiliskipulag hafnarsvæðis á Patreksfirði
Í samræmi við skipulagslög nr. 123/2010 samþykkti bæjarstjórn Vesturbyggðar á fundi þann 16. maí 2012 að auglýsa tillögu að deiliskipulagi af hafnarsvæðinu á Patreksfirði. Deiliskipulagið afmarkast af neðri húsum við Urðagötu og Mýrum að norðan, Aðalstrætis að austan og sjó að vestan og sunnan. Tillagan var til sýnis á bæjarskrifstofunni að Aðalstræti 63 og á heimasíðu Vesturbyggðar, www.vesturbyggd.is frá og með þriðjudeginum 12. júní til og með 31. júlí 2012. Athugasemdir bárust og hafa umsagnir bæjastjórnar um þær verið sendar þeim sem þær gerðu. Eftirfarandi breytingar voru gerðar á tillögunni til samræmis við athugsemdir. Aðkoma er sýnd frá Þórsgötu að Aðalstræti 7. og gerð grein fyrir henni í greinargerð. Teknir voru út byggingarreitir fyrir bílskúra við Aðalstræti vegna garðveggs við Aðalstræti 5-9 sem eru settir undir hverfisvernd. Byggingarreitur Odda hf. var stækkaður. Byggingarreitur við Vatnskrók 1. og 2. er felldur út. Gerð var grein fyrir hverfisvernd á hafnarsvæðinu í samræmi við húsakönnun sem lauk á árinu 2012. Stækkun lóðar og byggingarreits á iðnaðarlóð við Oddagötu og við núverandi Vöru-afgreiðslu. Bæjarstjórn samþykkti deiliskipulagið á fundi sínum þann 21. nóvember sl. og hefur skipulagið verið sent Skipulagsstofnun til yfirferðar. Hverjum þeim sem telur rétti sínum hallað með samþykkt þessari er heimilt að skjóta máli sínu til Úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála, sbr. 52.gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar um samþykkt deiliskipulagsins í B-deild Stjórnartíðinda.

Bæjarstjórn samþykkt á fundi sínum þann 10. desember síðastliðinn að auglýsa eftirfarandi skipulagslýsingu, aðalskipulagsbreytingu og ný deiliskipulög. Vesturbyggð óskar hér með eftir athugasemdum við lýsinguna og skipulagstillögurnar sem eru:

Lýsing á skipulagsverkefni
Skv. 40. grein skipulagslaga nr. 123/2010 er hér með auglýst lýsing á skipulagsverkefni fyrir deiliskipulag Látrabjargs. Fyrirhugað deiliskipulagssvæði nær yfir land þriggja jarða, Hvallátra, Breiðavíkur og Keflavíkur. Stærð svæðisins er í allt um 9.000 km2.
Skipulagslýsingin mun liggja frammi á skrifstofu Vesturbyggðar Aðalstræti 75, Patreksfirði og á heimasíðu sveitarfélagsins www.vesturbyggd.is á meðan unnið er að skipulaginu.
Athugasemdum skal skila skriflega á skrifstofu Vesturbyggðar Aðalstræti 63. eða á netfangið armann@vesturbyggd.is merkt „skipulagsmál í Vesturbyggð" fyrir 13. janúar 2013.
Eftir kynningu á skipulagslýsingunni verður fjallað um deiliskipulagið og það kynnt samkvæmt skipulagslögum nr. 123/2010.

Breyting á Aðalskipulagi Vesturbyggðar 2006-2018
Skv. 31. gr. laga nr. 123/2010 og 7 gr. laga nr.105/2006 er auglýst eftir athugasemdum við tillögu að breytingu á aðalskipulagi Vesturbyggðar 2006-2018 vegna laxeldis, urðunar, landnotkunar í fjallshlíðum þéttbýla, iðnaðarsvæðis á Bíldudal, Aðalstrætis 100 og nágrenni.
Skipulagstillögunni fylgir umhverfisskýrsla.

Skv. 41. gr. laga nr. 123/2010 er auglýst eftir athugasemdum við eftirfarandi deiliskipulagstillögur:

Sumarhúsabyggð í Dufansdal Efra land II. Uppdráttur með greinargerð.
Kirkjuhvammur á Rauðasandi. Uppdráttur og greinargerð.
Urðunarstaður í Vatneyrarhlíðum. Skv. 41. gr. laga nr. 123/2010 og 7. gr. laga nr. 105/2006
Uppdráttur með greinargerð og umhverfisskýrslu.
Hlaðseyri og nágrenni. Fóðurstöð fyrir Laxeldi. Uppdráttur með greinargerð.
Aðalstræti 100 og nágrenni. Hótel og ofanflóðavarnir. Uppdráttur með greinargerð.

Einnig samþykkt bæjarstjórn Vesturbyggðar þann 19. september 2012. að auglýsa: Deiliskipulag vegna frístundabyggðar í Vesturbotni í Patreksfirði skv. 41 gr. laga nr. 123/2010.

Skipulagsuppdrættir, umhverfisskýrslur og greinargerðir liggja frammi á skrifstofu Vesturbyggðar Aðalstræti 75, Patreksfirði og/eða hjá Skipulagsstofnun Laugavegi 166, Reykjavík frá 1. janúar 2013 til 26. febrúar 2013. Ennfremur verða gögnin aðgengileg á heimasíðu sveitarfélagsins www.vesturbyggd.is. Frestur til að skila inn athugasemdum er til 26 febrúar 2013. Athugasemdum skal skila skriflega á skrifstofu Vesturbyggðar Aðalstræti 63 eða á netfangið armann@vesturbyggd.is merkt „skipulagsmál í Vesturbyggð ". Þeir sem ekki gera athugasemdir innan tilskilins frests teljast samþykkir tillögunni.

Ármann Halldórsson byggingarfulltrúi.

Auglýsing um skipulagsmál í Grindavík

Grindavíkurbær

1. **Samkvæmt 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt tillaga að breytingu á aðalskipulagi Grindavíkurbæjar 2010-2030 vegna fráveitu frá Svartsengi í Grindavík, ásamt umhverfisskýrslu.**
Leggja þarf affallslögn og þjónustuveg frá niðurdælingarsvæði vestan við Þorbjörn og til sjávar, vestan Grindavíkur. Lögnin mun flytja affallsvökva frá niðurdælingarveitu Svartsengisvirkjunar til útrásar í Arfadalsvík.
2. **Samkvæmt 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt tillaga að breytingu á aðalskipulagi Grindavíkurbæjar 2010-2030 vegna miðbæjar, ásamt umhverfisskýrslu.**
Tilgangur breytingarinnar er að skapa betri umgjörð um lifandi miðbæ í Grindavík með blandaðri starfsemi; verslun, þjónustu og íbúðum. Lögð er áhersla á að uppbygging falli vel að því byggðamynstri sem fyrir er. Breytingin gerir ráð fyrir breyttu umferðarskipulagi.
3. **Samkvæmt 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt tillaga að breytingu á deiliskipulagi miðbæjarkjarna í Grindavík, ásamt umhverfisskýrslu.**
Megininntak deiliskipulagstillögunnar er að skapa umgjörð um lifandi miðbæ í Grindavík með blandaðri starfsemi; verslun, þjónusta og íbúðir. Lögð er áhersla að uppbygging falli vel að því byggðamynstri sem fyrir er. Einnig er lögð áhersla á að auka umferðaröryggi í miðbænum, draga úr umferðarhraða og gera gangandi og hjólandi vegfarendum hærra undir höfði. Gerðar eru breytingar á gatnamótum Víkurbrautar og Ránargötu þannig að umferðinni sé beint niður að höfn.
4. **Samkvæmt 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt tillaga að deiliskipulagi fyrir íþróttasvæðið í Grindavík.**
Deiliskipulagið nær til íþróttasvæðis Grindavíkurbæjar og er unnið með það að leiðarljósi að bæta aðstöðu til íþróttaiðkunar í bænum. Deiliskipulagið gerir ráð fyrir nýjum mannvirkjum á svæðinu s.s. íþróttamiðstöð, aðkomutorgi og fjölgun bílastæða.

Tillögurnar liggja frammi á bæjarskrifstofum Grindavíkurbæjar að Víkurbraut 62 í Grindavík, virka daga kl. 9:30 - 15:00, frá 22. desember 2012 til og með 2. febrúar 2013. Einnig má nálgast skipulagstillögurnar ásamt umhverfisskýrslum á heimasíðu Grindavíkurbæjar, www.grindavik.is.

Þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta eru hvattir til að kynna sér tillögurnar ásamt umhverfisskýrslum. Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til forstöðumanns Tæknideildar Grindavíkurbæjar eigi síðar en 2. febrúar 2013. Þeir sem ekki gera athugasemdir innan tilskilins frests, teljast samþykkja tillöguna.

Grindavík, 22. desember 2012.
Ingvar Þ. Gunnlaugsson,
sviðsstjóri skipulags- og umhverfissviðs.

Oasis verslunarstjóri

Viltu vinna við tísku, innkaup, útstillingar og markaðsmál? Þá ert þú kannski sú sem við leitum að.

Viðkomandi þarf að hafa mikinn áhuga á tísku og útliti, reynslu af verslunarstörfum, vera með einstaka þjónustulund, geta unnið sjálfstætt og haft frumkvæði.

Mikilvægt er að viðkomandi sé jákvæður, ábyrgðafullur og geti leitt áfram hóp með góðu móti.

Áhugasamir sendið á ingibjorg@oasis.is

oasis
KRINGLAN & SMÁRALIND

Hörgársveit

Auglýsing um skipulag - Hörgársveit

Í samræmi við 41. gr. skipulagslaga auglýsist hér með tillaga að deiliskipulagi jarðarinnar Skúta ásamt spildu úr jörðinni Moldhaugum, ásamt umhverfisskýrslu. Í tillögunni er gert ráð fyrir efnistökusvæði, iðnaðarsvæði o.fl. Gert er ráð fyrir aðkomu að svæðinu frá Hringvegi.
Gerð er grein fyrir tillögunni á skipulagsuppdrætti í mælikvarðanum 1:10.000.
Tillagan, ásamt umhverfisskýrslu, verður til sýnis á skrifstofu Hörgársveitar, Þelamerkurskóla, frá 28. nóvember 2012 til 25. janúar 2013. Einnig má sjá tillöguna, ásamt umhverfisskýrslu, á heimasíðu sveitarfélagsins, www.horgarsveit.is. Athugasemdir skulu hafa borist skriflega til skrifstofu Hörgársveitar eigi síðar en kl. 15:00 föstudaginn 25. janúar 2013. Þeir sem ekki gera athugasemdir innan tilskilins frests, teljast samþykkir tillögunni.

26. nóvember 2012
Sveitarstjórinn í Hörgársveit

STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabil.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is

Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.

Mannvirkja stofnun

Löggildingarnámskeið fyrir mannvirkjahönnuði

Námskeið fyrir mannvirkjahönnuði, sem óska löggildingar Mannvirkjastofnunar til að gera aðal- og séruppdrætti sbr. ákvæði 25. og 26.gr. laga um mannvirki nr. 160/2010, verður haldið í febrúar 2013, ef næg þátttaka fæst. Námskeiðið mun hefjast mánudaginn 11. Febrúar 2013. kl. 08:00 – 16.00 og standa dagana 11.,- 12., 13.,- 14. Febrúar 2013 og lýkur með prófi laugardaginn 23. febrúar 2013.
Námskeiðsgjald er 95.000.- kr. og 60.000.- kr. fyrir þá sem sækja námskeiðið til upprifjunar.

Upplýsingar og umsóknareyðublað fást hjá IÐUNNI- fræðslusetri, Skúlatúni 2, Reykjavík eða vefsetrinu www.idan.is.

Umsóknum skal skilað til IÐUNNAR útfylltum ásamt 1) afriti af prófskírteini umsækjanda, 2) vottorði frá iðnaðarráðuneyti um réttindi til starfsheitis, 3) vottorði faglegs yfirmanns um starfsreynslu, sbr. 1.mgr. 26.gr. laga um mannvirki, **eigi síðar en föstudaginn 1. febrúar 2013.**

Nánari upplýsingar í síma 590 6434.

Mannvirkjastofnun
Skúlagötu 21,
101 Reykjavík.

VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

Vilt þú gerast persónulegur talsmaður fatlaðs einstaklings?

Einstaklingur, sem vegna fötlunar á erfitt með að gæta hagsmuna sinna, á rétt á að velja persónulegan talsmann sér til aðstoðar, skv. 7. grein laga um réttindagæslu fyrir fatlað fólk frá 2011. Meðal skilyrða sem þarf að uppfylla til þess að gerast persónulegur talsmaður er að sækja fræðslu um innihald og áherslur í starfinu. Um launalaust starf er að ræða, en tilfallandi kostnaður er greiddur.

Námskeið fyrir áhugasama

Þeir sem hafa áhuga á að gerast persónulegir talsmenn eru beðnir um að **hafa samband við réttindagæslumann fatlaðs fólks á sínu svæði fyrir 8. janúar nk.** og munu í framhaldinu fá upplýsingar um námskeið vegna fyrrgreindrar fræðslu.

Réttindagæslumaður mun veita frekari upplýsingar um hlutverk persónulegs talsmanns sé þess óskað, en nálgast má lög um réttindagæslu fyrir fatlað fólk sem og reglugerð um persónulega talsmenn á www.vel.is, en þar er einnig að finna upplýsingar um réttindagæslumenn fatlaðs fólks.

Opið hús 29. des.

Hvannhólmi 6, Kóp.

Tegund:	Einbýli
Stærð:	262,1 fm.
Herbergi:	8
Svefnherbergi:	6
Verð:	53.900.000
Ásdís	GSM 863-0402

Opið hús í dag 29. des. frá kl. 15:00-16.00
216 fm. einbýlishús á 2 hæðum ásamt 45,3 fm. bílskúr, heildarstærð eignar 262,1 fm. 6 svefnherbergi, 2 baðherbergi og 2 stofur, rúmgóður bílskúr. Mjög stór og skjólsæll suðurgarður sem er frábær framlenging á húsinu á sumrin. Húsið er staðsett í litlum og notalegum botnlanga. Virkilega fínt hús á rólegum stað með góðu plássi fyrir alla. Eign sem kemur skemmtilega á óvart.

Löggiltur fasteignasali
Ásdís Ósk
gsm: 863-0402
asdis@husaskjol.is

Húsaskjól fasteignasala
Hlíðasmára 2, 201 Kópavogi, sími 863-0402
www.husaskjol.is, husaskjol@husaskjol.is
www.facebook.com/husaskjol

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
Foreldrum og yfirvöldum ber að tryggja öryggi barna

Ertu í stuði?

Hófst þú nám í rafiðngrein, raf- eða rafvélavirkjun, rafveituvirkjun eða rafeindavirkjun en laukst því ekki?

Ertu að starfa við þær greinar þrátt fyrir að hafa ekki lokið sveinsprófi?
Hefur þú hug á að ljúka því námi sem þú hófst?

Kynningarfundur verður miðvikudaginn 2. jan. kl. 17:00 á Stórhöfða 27 1. hæð
(Gengið inn Grafarvogs megin)

"Ertu í stuði?" er verkefni sem ætlað er að finna leiðir til að meta þá færni sem þátttakendur hafa aflað sér í námi og starfi.
Markmiðið er að þátttakendur ljúki sveinsprófi.

Nánari upplýsingar er hægt að fá á heimasíðu Fræðsluskrifstofu rafiðnaðarins www.rafnam.is - Raunfærnimat eða í síma 580 5252

Cafe Catalina

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

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

Hljómsveitin
SÍN spilar í kvöld

Allir velkomnir.

JÓLAFEST

GULLNÁMAN

Snyrtilegur klæðnaður áskilin • Heimilismatur í hádeginu virka daga • Boltatilboð
Hamborgaratilboð • Veislusalur til útleigu

Capacent Ráðningar

KÍKTU Á WWW.CAPACENT.IS

capacent

Við erum Intellecta

Nánari upplýsingar um störf og ráðgjafarþjónustu sem í boði er hjá Intellecta veita ráðgjafar í síma 511 1225. Einnig er hægt að skoða heimasíðu fyrirtækisins www.intellecta.is. ***Farið er með allar umsóknir og fyrirspurnir um störf eða þjónustu sem trúnaðarmál.***

intellecta

▪ ráðgjöf ▪ ráðningar ▪ rannsóknir

Intellecta, Síðumúla 5, 108 Reykjavík, sími 511 1225

STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabil.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is

Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.

BÍLAR & FARARTÆKI

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

100bilar.is bílasala

SUBARU LEGACY OUTBACK 4X4. Árg 4/2008, ek 103 Þ.KM, sjálfsk, Panorama, ný tímareim, Flottur bíll, Ásett verð 2.890.000. Rnr.117446. Er á staðnum,

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

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
börn eiga rétt á
heilbrigðum tönnum

Bílar til sölu

Áramótatilboð á Toyota RAV4 árgerð 2002. Verð 690þ staðgreitt. Er skráður á bílasölu á 950þ. Ekinn 192þ. Gott ástand miðað við akstur og aldur. Tilboð gildir t.o.m. 2. janúar. Eftir það fer bíllinn aftur á bílasölu, á rétt verð og eigandinn úr landi. Sími: 690 1025.

HJÓLASTILLING
FYRIR FÓLKSBÍLA, JEPPA & JEPPLINGA
Tryggðu öryggi þitt og endingu hjólbarða og hjólabúnaðar.
pitstop
HELLUHRAUNI, Hf | S. 565 2121

HYUNDAI I 10 gl. Árgerð 2011, ekinn 21 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.550.000. möguleiki á allt að 100% láni síma 691-4441 Rnr.103446.

FORD Fiesta trend. Árgerð 2004, ekinn 101 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 750.000.- tilboð 550.000. möguleiki á 100% láni Rnr.103849. síma 691-4441

DODGE Grand caravan se. Árgerð 2004, ekinn 112 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.480.000.Bílalán 1015 þús 32 þús per mán Rnr.104516. síma 691-4441

Vw Touareg.Árg.'04. Ek. 190.þús. nýskoðun, toppstand ásett verð 2,7. 8633691

Sendibílar

KEYRSLA.IS
Sími 820-3880

Ódýr sendibílaþjónusta. Heimsendingar og fyrirtækjaþjónusta. www.keyrsla.is S:820-3880

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Húsbílar

rotor.is

Dótabúð húsvagnaeigenda

Rótor ehf, s. 5554900
Helluhrauni 4, H.f.

Vélsleðar

Artic cat ext 580 1994 ek 3000 km sleði í fínu lagi verð aðeins 249.900.- kr Möguleiki fyrir þá sem villja 100% visa/euro lán til allt að 36 mánaða afborgunn um 9 þús kr á mán sími 691-4441

Vinnuvélar

Samasz Sandreyfarar Búvís ehf Sími: 465 1332 WWW.buvis.is

Úrval snjóplóga og snjótanna. Búvís ehf Sími: 465 1332 WWW.buvis.is

Hjólbarðar

VAKA

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ TIL JÓLA

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

Nagladekk Maxxus big horne til sölu st. 32X11,5XR15. Uppl. s. 864 1221 Gunnar.

Viðgerðir

ÓDÝRAR VIÐGERÐIR, LEYSUM ÖLL MÁL!

Fljót og góð þjónusta. Bílahlutir ehf., Eldshöfða 4, s. 587-5058.

ÞJÓNUSTA

Hreingerningar

Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Gluggaþvottur. Gerum verðtilboð. www. hreingerningar.is S. 772 1450

A-Ö PRIF&HREINLÆTI
S. 662 0662

Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Garðyrkja

GARÐLIST
ALLT FYRIR GARÐINN Á EINUM STAÐ
23 ára
Vöktun á plönum
Hálkueyðing - Snjómokstur
Fáðu tilboð ... 554 1989

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 flytja@flytja.is

Húsaviðhald

PVC - U
PLAST GLUGGAR
& HURÐIR
ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA
Ekkert viðhald
Kjarnagluggar
Selhellu 13 Hafnarfirði
Sími: 554 2800
www.kjarnagluggar.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Steypuíhlutir
Mikið úrval af steypuíhlutum
Járnabakkar Undirlegg Vatnspéttiborðar
Plötustólalengjur Bindivír Sökkuldúkur Ofl.
KVARNIR Akralind 8
www.kvarnir.is ▸ Sími: 564 6070

PALLAR.IS
Ál hjólapallar / veggjapallar
Veðurnet / Öryggisnet
Áltröppur / stigar
SALA LEIGA
altrex
KVARNIR Akralind 8
www.kvarnir.is ▸ Sími: 564 6070

Fáðu ókeypis söluverðmat frá fagmönnum án nokkurra skuldbindinga
WWW. EIGNAVERDMAT.IS
Vernharð 699 7372 Venni@remax.is
Ástþór Reynir Lögg. fasteignasali 4144700

XPRENT -merkir allt!
Finndu okkur á: facebook
Inni og úti-, bíla- og gluggamerkingar. Hentar fyrirtækjum, stofnunum og heimilum. Sandblástursfilmur ofl.
Xprent - Sundaborg 1 - 104 Reykjavík - s. 777 2700 - xprent@xprent.is

BRA
BÍLASPRAUTUN OG RÉTTINGAR AUÐUNS
Nýbýlavegi 10 - Kóp. - S. 554 2510
TOYOTA-þjónusta www.bilasprautun.is

Dekkjahúsið
Höfum opnað nýtt og glæsilegt hjólbarðaverkstæði í Dalbrekku kópavogi (gamla Toyota) fullt af opnunartilboðum. Láttu sjá þig.
Dalbrekku 17 Kóp • S: 553 3100 • www.dekkjahusid.is

www.facebook/gottbón
GOTT BÓN
ÓDÝRT EN GOTT
Sækjum • Bónum Skilum
Sími 776 6662
Höfði • 110 Reykjavík

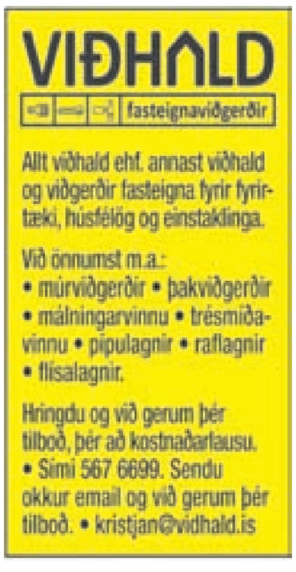
Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is
99% RYKFRÍTT
Gólflist
Parketlagnir og viðhald

BÍLAÞJÓNUSTA BJARKA ehf
alhliða bílaviðgerðir
Tímapantanir s: 445 4540/697 4540
viðarhöfði 2 · 110 reykjavík · sími 445 4540 / 697 4540
bilathjonustabjarka@gmail.com
http//www.facebook.com/bilathjonustabjarka

Alla fimmtudaga og laugardaga

steinunnsg@365.is arnarut@365.is sigrunh@365.is

Húsaviðhald



K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR.
Múrviðgerðir og flísalagnir. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 899-4254.

Tölvur

APLÚS TÖLVUPJÓNUSTA
Sanngjarnt verð. Sæki og sendi heim. S. 822 7668 www.aplus.is

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Árspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

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

RAFVIRKJUN S. 896 6025
Tilboð raflagnir, töfluskipti og dyrasímakerfi. Rafneisti ehf. Lögg. rafverktaki.

Önnur þjónusta

Blekhylki.is
Blekhylki og Tónerar í flestar gerðir prentara, 50-70% ódýrari, öll hylki framleidd af ORINK. Blekhylki.is Fjarðargötu 11, Hafnarfirði sími 517-0150.

VALDÍS ÁRNADÓTTIR DÁLEIÐSLUTÆKNIR (CLINICAL HYPNOTHERAPIST) VEITIR DÁLEIÐSLUMEÐFERÐ.
Viltu léttast, takast á við kvíða, streytu, sjálfstraust, hætta að reykja o.fl. Dáleiðsla er gott verkfæri til betri heilsu.
Tímapantanir í síma 864-1273

KEYPT & SELT

Til sölu

Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Kílóverð 1700.- kr. Allar upplýsingar í s. 868 7204 eða á www.myranaut.is

Er með ódýrar notaðar þvottavélar til sölu. Ábyrgð. Skútuvogi 13, 104 Rvk. S: 777 6729.

ÓDÝR HEIMILSTÆKI
Þvottavélar, þurrkarar, ísskápar og fl. S. 845 5976.

JÓLA OG NYTJAMARKAÐUR
Allt stórt og smátt úr nudd, snyrti og veitingastofu og ríkulegri búslóð. t.d. málverk, 2 heitir pottar, 3 ísskápar, 5 sófar og fl. Opið alla daga 12-18. Sóltún 20. S. 823 8280

Óskast keypt

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.

STAÐGREIÐUM GULL, DEMANTA OG ÚR.
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is
Upplýsingar í síma 661 7000.

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

Sjónvarp

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

HEILSA

Heilsuvörur

Árangur næst með Herbalife. Frítt lífstílsmat. Hringdu núna S. 896 4662 Edda Borg

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

Þjónusta

Dóra Dröfn Skúladóttir hjúkrunarfræðingur hefur opnað samtalsmeðferðarstofu að Skipholti 50b. Með Diploma í Hugrænni atferlismeðferð. Viðtalspantanir alla daga í síma 841-7010. Netfang: hamir@simnet.is.

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Flug

EINKAFLUGMANNSNÁM
Hefst 7.janúar, skráning á www.flugskoli.is.

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. Kenni á BMW 520D. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

WWW.AKSTURINN.IS
S. 694 9515
Öku og bifhjólakennsla. Tek einnig að mér akstursmat. Uppl. í s. 694 9515 Haukur Vigfússon.

Kenni allan daginn Toyota 2011, hjálpa við endurtökupróf og akstursmat. Ævar Friðriksson s. 863 7493.

HEIMILIÐ

Dýrahald

HUNDARÆKTARFÉLAG ÍSLANDS
4. september 1969
Félag allra hundeigenda

LANGAR ÞIG Í HUND?
Hundaræktarfélag Íslands er eina hundaræktarfélagið á Íslandi, sem er aðili að FCI, alþjóðasamtökum hundaræktarfélaga. Hundaræktarfélag Íslands stuðlar að góðri meðferð, aðbúnaði, uppeldi og heilsufari hunda ásamt góðum samskiptum milli hundeigenda, yfirvalda og almennings. Leitaðu upplýsinga á vefsíðu félagsins, www.hrfi.is

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

LEIGJENDUR, TAKIÐ EFTIR!
Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu inn á www.leigulistinn.is eða hafðu samb. við okkur í s. 511 1600.

GISTIHEIMILI - GUESTHOUSE WWW. LEIGUHERBERGI.IS
1-2 manna herb. á Funahöfða 17a og 19. Rooms for 1-2 persons in Funahöfða 17a -19 Rvk.
Uppl/info í S. 824 4535. frá kl. 10-20. www.leiguherbergi.is

Til leigu 3 herbergja íbúð í hafnafirði. Neðri sérhæð, eingöngu reglusamt fólk. upplýsingar í síma 661-2154.

LEIGA.IS
Leigusali auglýstu Frítt
Leigjandi leitaðu Frítt
s:450 5544

Húsnæði óskast

Tvær ungar háskóladömur óska eftir þriggja herbergja íbúð á svæði 101-108. Erum reglusamar og reyklausar. Meðmæli fást ef óskað er. Upplýsingar í síma 695 0444, Andrea.

Geymsluhúsnæði

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS
Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

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

GEYMSLULAUSNIR.IS
Búslóðageymsla og flutningar. Gott verð, sækjum og sendum. S. 615-5005.

Gisting

ATVINNA

Atvinna í boði

VERSLUNIN & KAFFI KVOSIN, INGÓLFSTORGI.
Óskar eftir framtíðar starfsfólki í hlutastarf. Viðkomandi verður að vera 18 ára eða eldri, reyklaus og með mikla þjónustulund.
Áhugasamir sendið uppl. og ferilsskrá á netfangið kjartan@kvosin.is

ginger

GINGER SÍÐUMÚLA
Óskar eftir starfsfólki í sal og eldhúsi. Unnið alla virka daga. Ekki yngri en 22 ára. Reyklaus. Umsóknareyðublöð fást á Ginger í Lágmúla 7.

VERKSTJÓRI
Verkstjóra vantar í lítið frystihús í Þorlákshöfn, á sama stað vantar matsmann í saltfisk verkun. Uppl í síma 8920367

ÍSLENSK FYRIRTÆKI SEM STARFAR Í NOREGI.
Óskar eftir smiðum sem hafa áhuga á að starfa í Noregi á næsta ári. Vinsamlegast skráið nafn og símanúmer á iceland61@gmail.com

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?
Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu. Geta hafið störf nú þegar.
Starfsmannaþjónustan S. 661 7000.

TILKYNNINGAR

Einkamál

SPJALLDÖMUR 908 5500
Ertu einmanna?
Langar þig til þess að tala við símadömu.
Opið þegar þér hentar, hlökkum til að heyra í þér.

Fjölbreyttar æfingar í frábæru umhverfi

Nýju ári fylgja ný tækifæri til að aðhyllast heilbrigðan lífsstíl. Arnaldur Birgir Konráðsson, þjálfari og framkvæmdastjóri Boot Camp í Elliðaárdal, segir mikilvægt að fara rólega af stað og nálgast markmið sín af skynsemi. Boot Camp leggur áherslu á nýjar áskoranir og fjölbreytni á námskeiðum sínum.

Boot Camp-líkamsræktarstöðin stendur mitt í einni fegurstu náttúruperlu Reykjavíkur og býður því upp á einstakar aðstæður til hreyfingar í heilnæmu útilofti og náttúru.

„Elliðaárdalurinn er útivistarparadís og við hjá Boot Camp og CrossFit-stöðinni höfum kortlagt hann í þaula til að nýta sem best undir fjölbreyttar æfingar,“ segir Arnaldur Birgir.

„Við bjóðum námskeið við allra hæfi í Boot Camp og CrossFit. Má þar nefna Boot Camp-Grænjaxla, sem er tilvalið námskeið fyrir þá sem hafa litla reynslu af líkamsrækt eða vilja fara rólega af stað. Námskeiðið er góður grunnur til að koma sér af stað eftir langa fjarveru frá æfingum. Yfirferð er öll hægari en í almennum Boot Camp-tímum en stemningin er engu að síður mikil og góð,“ útskýrir Arnaldur um Grænjaxlanámskeiðin.

Arnaldur nefnir einnig námskeiðið Boot Camp-Skæruliðar sem er sérsniðið fyrir börn og unglinga.

„Skæruliðar taka þátt í skemmtilegum leikjum og æfingum sem auka styrk og þol. Námskeiðið er aldursskipt og allir geta verið með, óháð líkamlegu formi. Lögð er áhersla á að allir læri að gera æfingarnar rétt og vel og komi sér upp grunni að góðu alhliða formi. Fyrir þá sem hafa ekki tök á að heimsækja okkur í dalinn bjóðum við einnig upp á Boot Camp-fjarþjálfun svo nú duga engar afsakanir fyrir því að vera ekki með,“ segir Arnaldur brosandi.

Aukið aðhald og markmiðasetning

Að sögn Arnaldar þjóna Boot Camp- og CrossFit-líkamsræktarkerfin einstaklingum með ólík markmið, óháð aldri, kyni og líkamsformi.

„Margir koma til að léttast og hafa haft árangur sem erfiði en einnig vilja margir þyngja sig og styrkja,“ upplýsir Arnaldur.

„Hjá okkur er enginn tími eins og við tryggjum að heimsókn í líkamsræktina sé skemmtileg. Við höfum trú á að árangur haldist í hendur við nýja ögrun og áskoranir því annars er auðvelt að festast í sama farinu og þá verður stutt í leiðann.“

Í byrjun vetrar tók Boot Camp í notkun nýtt mælingartæki sem gefur nákvæmar upplýsingar um líkamsform.

„Tækið mælir ytri og innri fitu, vöðvamassa og beinmassa auk þess að veita nánari upplýsingar sem viðskiptavinir geta nýtt sér til markmiðasetningar í líkamsrækt þar sem við tengjum saman hreyfingu og heilbrigt mataræði.“

Skynsemi að leiðarljósi

Arnaldur tekur fram að bættur lífsstíll náist ekki með offorsi.

„Lykill að árangri felst í heilbrigðri skynsemi og raunhæfum markmiðum. Leiðin til betra lífs er langhlaup og árangur skyldi ávallt hugsa til langs tíma. Hann kemur þó vissulega fram um leið og fólk sýnir aðhald og fer eftir fyrirmælum þjálfara en úthald dvín fljótt ef farið er of geyst af stað og oft er gott að hafa gæði umfram magn í huga.“

Arnaldur segir rétt mataræði stóran hluta af góðum árangri.

„Þar gilda þó engar öfgar. Flestir eru upplýstir um hollt mataræði og vita hvað má og má ekki til að öðlast hraustan og heilbrigðan líkama. Allt felst það í jafnvægi reglubundinnar hreyfingar og hollu fæðuvali í réttu magni, meira af grænmeti og ávöxtum og því að forðast það sem óhollt er.“

Alltaf gaman í ræktinni

Við flutning Boot Camp í Elliðaárdal síðastliðið sumar stækkaði stöðin úr 700 í 1.200 fermetra.

„Þar með batnaði aðstaðan til muna og námskeiðum fjölgaði. Má þar nefna hlaupanámskeið, þríþrautarnámskeið og meðgönguleikfimi auk stærri og betri tækjasals. Þá opnuðum við einnig barnagæsluna Skaraskóg sem hefur vakið mikla lukku jafnt hjá börnum sem fullorðnum. Afgreiðslan okkar er ein sú allra flottasta á landinu og þar er hægt að gæða sér á hollum og bragðgóðum veitingum,“ segir Arnaldur.

„Elliðaárdalur hefur mikið aðdráttarafl og í sumar þegar fámenni var á flestum líkamsræktarstöðvum var allt á haus hér því töfrar dalsins drógu fólkið að sér.

Arnaldur Birgir Konráðsson er þjálfari og framkvæmdastjóri Boot Camp í Elliðaárdal. MYNDIR/ANTON

Það er dýrðlegt að stunda hreyfingu af öllu tagi, jafnt vetur, sumar, vor og haust. Sú staðreynd gerir stöðina einstaka í sinni röð og ómetanlegt að geta valið um að hreyfa sig inni við fyrsta flokks aðstæður eða úti í náttúrunni. Hingað er líka stutt að hjóla og skemmtilegar hjólaleiðir liggja að stöðinni alls staðar að,“ segir Arnaldur og hvetur sem flesta til að heimsækja Boot Camp í Elliðaárdalinn.

„Ný námskeið hefjast í stöðinni 7. janúar og er skráning hafin. Öllum kortum fylgir frítt jóga, hlaupatímar og ráðgjöf ásamt líkamsmælingu.“

Allar nánari upplýsingar í síma 517-6070, á www.bootcamp.is og www.crossfitstodin.is.

Mikilvægt að fara varlega af stað

Dr. Árni Árnason, sjúkraþjálfari hjá Gáska sjúkraþjálfun og dósent við námsbraut í sjúkraþjálfun í Háskóla Íslands, segir að mörgu að hyggja við líkamsrækt og varasamt að fara of geyst af stað. Einstaklingsbundin þjálfun og fjölbreytni séu lykillinn að góðum árangri.

Nú þegar nýtt ár er í vændum fara margir af stað í líkamsræktarátak og ætla sér jafnvel um of. Árni Árnason, sjúkraþjálfari og dósent við Háskóla Íslands, segir mikilvægt að fara sér hægt í þeim efnum. „Fyrir 15-20 árum var það aðallega keppnisfólk sem leitaði til sjúkraþjálfara vegna álagsmeiðsla út af íþróttaiðkun. Núna hefur veruleg aukning orðið á að fólk, sem ekki endilega stefnir að keppni í ákveðinni íþróttagrein, leiti til sjúkraþjálfara í meðferð vegna álagseinkenna sem tengjast þjálfuninni."

Hvað er verst?

Spurður um hvort einhver líkamsrækt sé verri en önnur í þessu efni segir Árni erfitt að svara nákvæmlega hvaða rækt valdi mestum meiðslum. „Það vantar rannsóknir á þessu sviði til að geta svarað þessu með vissu, en tilfinningin er sú að æfingakerfi sem byggja á því að fólk keyri sig áfram til hins ítrasta án nægilegs tillits til þjálfunarlegs undirbúnings einstaklinga séu varhugaverð hvað meiðsli og ofþjálfun varðar." Algengustu meiðslin sem Árni sér tengd líkamsrækt eru ýmis álagseinkenni frá stoðkerfi, til dæmis í vöðvum og sinum, hnévandamál og bakeinkenni. „Fólk er oft að lyfta rangt og jafnvel með of miklar þyngdir sem getur valdið meiðslum."

Meiðsl í byrjun

Algengt er að fólk fái einkenni álagsmeiðsla fljótlega eftir að það byrjar að æfa eða þegar æfingaálag er aukið of hratt. „Ef álagið er aukið á réttan hátt gengur þetta í flestum tilfellum vel. Álag þarf að auka skynsamlega svo ekki fari illa. Einstaklingarnir eru misjafnir, á misjöfnum aldri, í misgóðu formi, með mismunandi bakgrunn hvað þjálfun og lífsstíl varðar. Það er mikilvægt að fólk læri að hlusta á rödd líkamans og stjórna þjálfun sinni í samræmi við það." Það að auka álag of hratt í þjálfun er ávísun á meiðsli eða ofþjálfun, sem oft leiðir til þess að fólk þarf að leita sér aðstoðar eða gefst upp og hættir jafnvel reglubundinni þjálfun."

Hóptímar

Lykillinn að góðri þjálfun fyrir almenning er fjölbreytni og áhersla á einstaklinginn. „Í hópþjálfun þarf að passa þetta vel því þar eru oft einstaklingar á misjöfnu þjálfunarstigi sem taka þarf tillit til. Sama prógramm hentar því ekki öllum, alveg sama hvað æfingakerfið heitir. Mikilvægt er að þjálfarar geri sér grein fyrir þessu og hvetji fólk áfram af ábyrgð og skynsemi. Markmiðssetning, uppbygging þjálfunar og hvatning þjálfara þarf að vera í samræmi við þjálfunarástand einstaklinga. Of algengt er að einstaklingar með lítinn þjálfunarlegan grunn byrji í of stífu prógrammi og fái ekki eða gefi sér ekki tíma til að aðlagast álaginu."

Endurteknar æfingar

Að sögn Árna er mikill fjöldi endurtekninga til dæmis í hnébeygjum, handstöðum og armbeygjum ekki æskilegur. „Slíkt getur auðveldlega valdið álagsmeiðslum og jafnvel niðurbroti vöðva sem meðal annars geta leitt til einkenna frá nýrum og jafnvel nýrnaskemmdum ef ekki er tekið í taumana. Þetta á jafnt við þá sem eru vanir æfingum og þá sem eru að byrja og gerist þegar álagsaukning er of hröð og þjálfunin of einhæf."

Árni segir mikilvægt að auka álag hægt og rólega til að koma í veg fyrir meiðsli. MYND/STEFÁN

Einkaþjálfun

Þekking einkaþjálfara er eins misjöfn og þeir eru margir en ábyrgðin er sú sama og í hóptímum. „Einkaþjálfarar eru með mismunandi bakgrunn og þekkingu. Þegar kemur að því að þjálfa einstaklinga sem eru að hefja þjálfun skiptir þekking miklu máli. Þar er kannski pottur brotinn á stöku stað og vert að fólk kynni sér bakgrunn og menntun þess þjálfara sem það velur sér."

Gullni meðalvegurinn

„Þjálfun er ætlað að bæta heilsu og líðan einstaklinga. Ég mæli eindregið með því að fólk fari rólega af stað. Enginn nær árangri með því að fara of geyst og meiða sig. Það þarf að hugsa þjálfunina sem langhlaup en ekki eitthvað sem gerist á mettíma. Mikilvægt er að byrja skynsamlega og byggja sig upp."

Næringarríkt nammi

Þeir sem taka mataræðið í gegn byrja oft á því að taka út hveiti og sykur. Bæði gefur mikla orku en litla sem enga næringu. Það er gott að hafa það til viðmiðunar þegar mataræðið er hreinsað að láta sem mesta næringu í kroppinn eins og kjöt, fisk, ávexti, grænmeti, hnetur og fræ en sniðganga næringarsnautt fæði. Það viðmið kemur flestum langt og þarf alls ekki að þýða að taka þurfi upp eitthvert meinlætalíf. Slíkt mataræði gefur sömuleiðis mikla og jafna orku.

Það getur þó verið hægara sagt en gert að sleppa alfarið hveiti og sykri og gott að geta stundum gert vel við sig. Til þess eru ýmsar leiðir. Víða er að finna uppskriftir að næringarríku sætmeti sem er hægt að skipta út fyrir snakk og sælgæti. Það er ekki fitulaust en stútfullt af næringu og gerir kroppnum gott.

Döðlunammi

1,5 bolli kókosmjöl
1,5 bolli kasjúhnetur
½ tsk. salt
½ bolli döðlur

Kurlið allt saman í matvinnsluvél. Það getur verið gott að setja döðlurnar í örlítið heitt vatn áður en þær eru tættar, þá blandast þær betur. Deiginu er steypt í form og kælt í um það bil tvo til þrjá tíma. Það er svo tekið út og skorið í jafna bita. Á tyllidögum má bræða dökkt súkkulaði yfir vatnsbaði og húða bitana. Það er svo fallegt að skreyta þá með kókos- eða möndluflögum.

Bragðgóðar og hressandi

Berocca® eru freyðitöflur fyrir önnum kafið fólk sem kýs heilbrigðan lífsstíl.

Berocca® eru bragðgóðar og frískandi freyðitöflur sem innihalda einstaka samsetningu af B- og C-vítamínum, magnesíni og sinki. Flestir kannast við þreytuna sem hellist oft yfir seinni part dags og kemur jafnvel í veg fyrir að fólk mæti í ræktina. Berocca® inniheldur meðal annars B5-vítamín sem hjálpar til við að viðhalda eðlilegri frammistöðu á álagstímum," segir Steinunn Kr. Zóphaníasdóttir, sölu- og markaðsfulltrúi Berocca® á Íslandi.

Berocca® er fæðubótarefni sem hentar einkar vel fyrir önnum kafið fólk sem kýs heilbrigðan lífsstíl. B2-, B3-, B5-, B6- og B12-vítamín, fólínsýra, C-vítamín og magnesín draga úr þreytu og þróttleysi auk þess sem B1-, B3-, B6- og B8-vítamín stuðla að eðlilegri starfsemi taugakerfisins.

Tvær tegundir fæðubótaefnisins eru fáanlegar á Íslandi. Berocca® Performance inniheldur, auk steinefna, mikið magn B- og C-vítamína og er ætlað til daglegrar notkunar. Berocca® Boost inniheldur, auk vítamína og steinefna, Guarana, náttúrulegt koffín sem á álagstímum getur hjálpað til að viðhalda árvekni og einbeitingu.

Steinunn tekur fram að Berocca® sé án sykurs, örvandi gerviefna og rotvarnarefna. Öll vítamínin séu vatnsuppleysanleg og því engin hætta á ofskömmtun sé ráðlögðum dagsskammti fylgt. Hún segir Berocca® henta öllu fullorðnu fólki, en að Berocca® Boost sé ekki ráðlagt fyrir þungaðar konur eða konur með börn á brjósti, sökum koffíninnihaldsins.

Steinunn segir Berocca® gefa góða orku. „Við fórum að bjóða starfsfólki okkar hjá Icepharma upp á Berocca® og hefur kaffineysla fyrirtækisins dregist mikið saman í kjölfar þess." MYND/VALLI

Steinunn starfar hjá Icepharma, sem skilgreinir sig sem lýðheilsufyrirtæki, og þar er Berocca® í boði fyrir alla starfsmenn. „Það er óhætt að segja að Berocca® hafi slegið í gegn á meðal starfsfólksins. Hér er um sannkallaða vítamínsprautu að ræða og fólk tekur orkuskot með Berocca® Boost fram yfir kaffibollann, enda hefur kaffineysla starfsmanna fyrirtækisins minnkað umtalsvert eftir að farið var að bjóða upp á Berocca®," segir Steinunn.

Berocca® er framleitt af hinu virta lyfjafyrirtæki Bayer HealthCare og hefur verið á markaði í yfir 18 ár. Berocca® fæst í öllum helstu apótekum og í verslunum Krónunnar.

Yfirburðir Fréttablaðsins staðfestir!

Fréttablaðið er sem fyrr mest lesna dagblað landsins með glæsilegt forskot á samkeppnisaðila sinn eins og síðasta könnun Capacent Gallup sýnir ótvírætt.

65%
Lesa bara Fréttablaðið

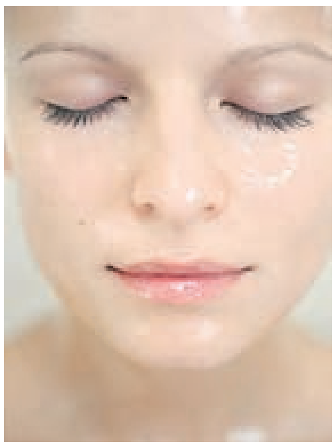
8%
Lesa bara Morgunblaðið

27%
Lesa bæði Fréttablaðið og Morgunblaðið

Auglýsing í Fréttablaðinu nær til yfir
92%
lesenda blaðanna

Allt sem þú þarft...

Prentmiðlakönnun Capacent Gallup.
18-49 ára á höfuðborgarsvæðinu. Meðallestur á tölublað, júl.-sep 2012.



HREINSUM HÚÐINA EFTIR JÓLASUKKIÐ

Eftir smákökuát og annan ólifnað um jólin er gott að fríska upp á húðina fyrir gamlársgleðina. Ef þú kemst ekki á snyrtistofuna er lítið mál að opna eldhússkápana og blanda góðan maska.

Haframjölsmaski fyrir andlit:

1 egg

½ bolli soðið haframjöl

1 tsk. ólífuolía

Hrærið saman. Berið á andlitið og látið liggja í 15 mínútur. Hreinsið með volgu vatni.

Uppskrift fengin af: www.strecher.com.

OF MIKIÐ SALT

Norðurlandabúar borða of mikið salt. Það hafa rannsóknir í Svíþjóð og Danmörku sýnt. Saltátið er til dæmis allt of mikið um jól. Ný rannsókn sýnir að hægt sé að bjarga mörgum mannslífum með því að minnka saltnotkun. Minnka þarf saltinntöku um að minnsta kosti þrjú grömm á dag. Of mikið salt getur orsakað of háan blóðþrýsting en hann getur valdið hjartasjúkdómum og blóðtappa. Meðalneysla Svía af salti á dag er um 10-12 grömm en ætti að vera 5-6 grömm. Danir borða svipað magn af salti og Svíar. Þar hefur verið reiknað út að heilbrigðiskerfið gæti sparað 330 milljónir danskra króna ef saltneysla minnkaði. Mestan hluta saltsins innbyrðum við í gegnum unnar kjötvörur og skyndimat en sífellt fleiri lifa á slíku fæði. Saltneysla hefur aukist mikið á undanförnum árum. Á sjötta áratugnum var saltneysla 5 grömm á dag að meðaltali. Fólk ætti að skoða innihaldslýsingar á matvælum vel þegar þau eru keypt eða forðast unnar vörur vilji það passa mataræðið.

BRAGÐBÆTT POPP Í STAÐ SÆLGÆTIS

Allir hafa þörf fyrir að nasla, líka þeir sem eru í aðhaldi, og þá er heimalagað poppkorn vænlegur kostur. Popp inniheldur þó nokkuð af B-vítamínum sem gefa orku og töluvert af andoxunarefnum. Það er hins vegar meðhöndlun poppsins sem getur verið óheilsusamleg en henni er alfarið hægt að stjórna heima.

Notið eins litla olíu og kostur er og saltið með örlitlu sjávarsalti. Hægt er að bragðbæta poppið með því að bæta kanil út í og á tyllidögum má jafnvel bæta örlitlum hrásykri við. Eins er gott að bragðbæta poppið með kóríanderdufti og cayenne-pipar en með því að krydda poppið verður minni þörf á að salta. Þegar poppið er kryddað þarf að hrista pottinn nokkrum sinnum á meðan baunirnar poppast til að bragðefnin dreifist vel.

GLEÐILEGT NÝTT ÁR

KÆRU ÍSLENDINGAR!

Þökkum heilshugar fyrir árið sem er að líða og óskum ykkur öllum hamingju og góðrar heilsu!

Allur matur er úr gæðahráefni, allar marineringar eru heimatilbúnar, beint frá ♥ og án allra aukefna.
Við notum ekki hvítan sykur og ekkert hvítt hveiti.

Opnunartími um áramótin:

Lokað er 31/12 á öllum stöðum
opið alla aðra daga!
- líka nýársdag!

Fínt að byrja strax á nýárs-heitinu!

SAFFRAN

S. 578 7874 SAFFRAN.IS

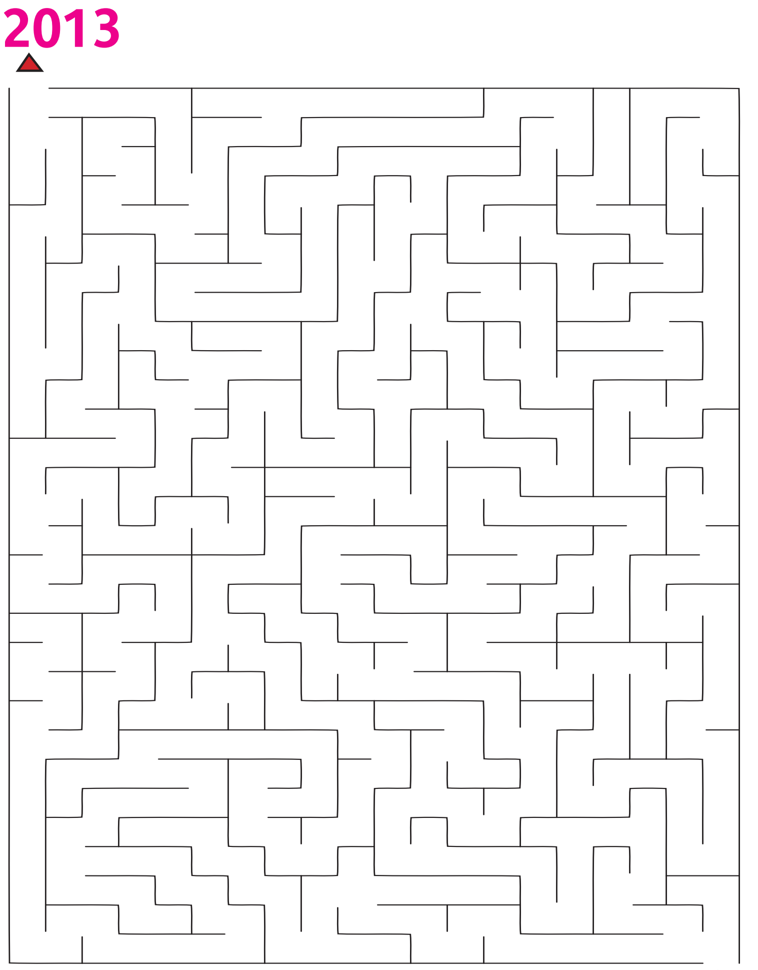
KALLI BERNDSEN
UM LAND ALLT
TÝNDA KYNSLÓÐIN
HEIMSÓKN
HD
Í LEIFTRANDI HÁSKERPU
STÖÐ 2 HD | VODAFONE Á RÁS 502
STÖÐ 2 HD | SÍMANUM Á RÁS 203
STÖÐ 2 HD | HD ÖRBYLGJUMYNDLYKILL Á RÁS 15
ÞAÐ ÞARF AÐ UPPFÆRA OG ENDURRÆSA ADSL- OG ÖRBYLGJUMYNDLYKLA
STÓRAUKIÐ NETFRELSI
SJÁLSTÆTT FÓLK
SPAUGSTOFAN
SPURNINGABOMBAN
FJÖLSKYLDAN Á SKILIÐ ÞAÐ BESTA
– SKEMMTUN FYRIR ALLA Á NÝJU ÁRI
MANNSHVÖRF, HEFST Í JANÚAR
ÚRSLITAKEPPNI Í MASTERCHEF ÍSLAND
FJÓRAR SJÓNVARPSSTÖÐVAR
FRÍTT MEÐ ÁSKRIFT AÐ STÖÐ 2
OG STÓRAUKIÐ NETFRELSI
BÍÓ
GULL
krakkar
POPP TÍVÍ
ALLT ÞETTA FYRIR 265 KR. Á DAG
JOHNNY ENGLISH REBORN
FÓSTBRÆÐUR
SVEPPI
TVEIR + SEX
VILD
– SJÁLFVIRKIR AFSLÆTTIR BEINT Í VASA ÁSKRIFENDA – SKRÁÐU ÞIG INN Á STOD2.IS
TRYGGÐU ÞÉR ÁSKRIFT | 512 5100 | STOD2.IS | VERSLANIR VODAFONE | VERSLANIR OG ÞJÓNUSTUVER SÍMANS 800 7000

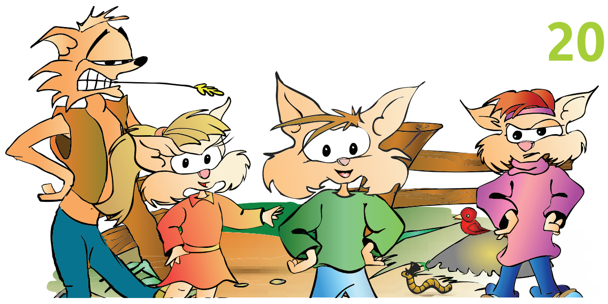
Konráð og félagar á ferð og flugi 24

Teikningar og texti: Bragi Halldórsson

Hvað skyldi nú árið 2013 bera í skauti sér fyrir Konráð og félaga? Ætli þau muni komast í gegnum allar þrautir ársins?

En þú, kemst þú í gegnum þetta völundarhús ársins?





Heilabrot

1. Af hverju rignir aldrei samfellt tvo daga í röð hér á Íslandi?
2. Hver eru þau fjögur mannanöfn sem þú sérð út um gluggann?
3. Ég dreg yfir mig skýlu svo þið þekkið mig ekki. Hver er ég?
4. Ég er karlmaður og heiti það sem fátækur er. Hvert er nafn mitt?
5. Hvað getur alltaf svarað þér, og það á öllum tungumálum?
6. Hvenær er hægt að bera vatn í gatasigti?

SVÖR

1. Af því það er nótt á milli. 2. Loftur, Stígur, Steinn og Máni. 3. Gátan 4. Eiríkur. 5. Bergmálið. 6. Þegar það er frosið.

Á AFMÆLI FYRSTA DAG ÁRSINS Thea Snæfríður Kristjánsdóttir fagnar áramótunum með fjölskyldunni, sem skálar bæði fyrir nýju ári og afmælisdegi Theu á miðnætti.

Afmælissöngurinn sunginn á miðnætti

Thea Snæfríður Kristjánsdóttir er sjö ára. Hún verður þó bráðlega átta ára, en það gerist um leið og nýja árið gengur í garð.

Thea Snæfríður Kristjánsdóttir á afmæli 1. janúar, sem skýrir afmælissönginn á nýársnótt. Hún hlakkar mikið til afmælisins og ætlar að halda veislu fyrir vinkonur sínar og fjölskyldu. Hún fagnar áramótunum með fjölskyldunni, sem skálar síðan bæði fyrir nýju ári og afmælisdegi Theu á miðnætti. Og henni finnst ekkert verra þótt hún sé dálítið þreytt á afmælisdaginn.

> Það er svo gaman að allir eru í fríi þegar maður á afmæli. Svo er gaman að ef ég hef óskað mér einhvers í jólagjöf sem ég fæ ekki á jólunum þá fæ ég það kannski í afmælisgjöf.

Hvernig er gamlárskvöld hjá þér, Thea? Á gamlárskvöld fæ ég að vera með stjörnuljós og gera alls konar mynstur. Ég horfi á áramótaskaupið og líka á flugeldana. Ég fæ líka oft galdrastafi og borða mikið nammi.

Hefur þú gaman af flugeldum? Já. En mér finnst lætin í þeim stundum ærandi.

Er afmælissöngurinn sunginn á miðnætti á áramótunum? Já, og mér er óskað til hamingju með afmælið.

Hvernig heldur þú upp á afmælið þitt? Fyrst býð ég vinkonum mínum og bekkjarsystrum í partý, svo held ég fjölskylduboð seinna um daginn. Í partýinu sem ég held fyrir vinkonur mínar förum við í leiki og borðum góðan mat. Síðan er dansað í kringum jólatréð. Við förum líka í ratleik og finnum nammipoka fyrir alla gestina.

Ætlar þú að strengja áramótaheit? Ég er ekki búin að ákveða hvort ég geri það í ár.

Hvað finnst þér skemmtilegast við að eiga afmæli fyrsta dag ársins? Það er svo gaman að allir eru í fríi þegar maður á afmæli. Svo er gaman að ef ég hef óskað mér einhvers í jólagjöf sem ég fæ ekki á jólunum þá fæ ég það kannski í afmælisgjöf.

En hvernig er það, Thea, ertu ekki dálítið syfjuð stundum á afmælinu þínu þegar þú hefur vakað lengi fram eftir kvöldið áður? Það breytir engu, því það er svo gaman að eiga afmæli.

Hlustaðu á Dísu ljósálf og Alfinn álfakóng á Vísi

Á Vísi er hægt að horfa á myndskreyttan upplestur úr þessum sígildu ævintýrum.

Ævintýrið um Dísu ljósálf kom fyrst út á íslensku árið 1928 í þýðingu Árna Óla og hefur margsinnis verið endurprentað. Dísa ljósálfur er ein klassískra sagna hollenska meistarans G.T. Rotman, sem fylgt hafa íslenskum börnum í tugi ára.

vísir

Myndin

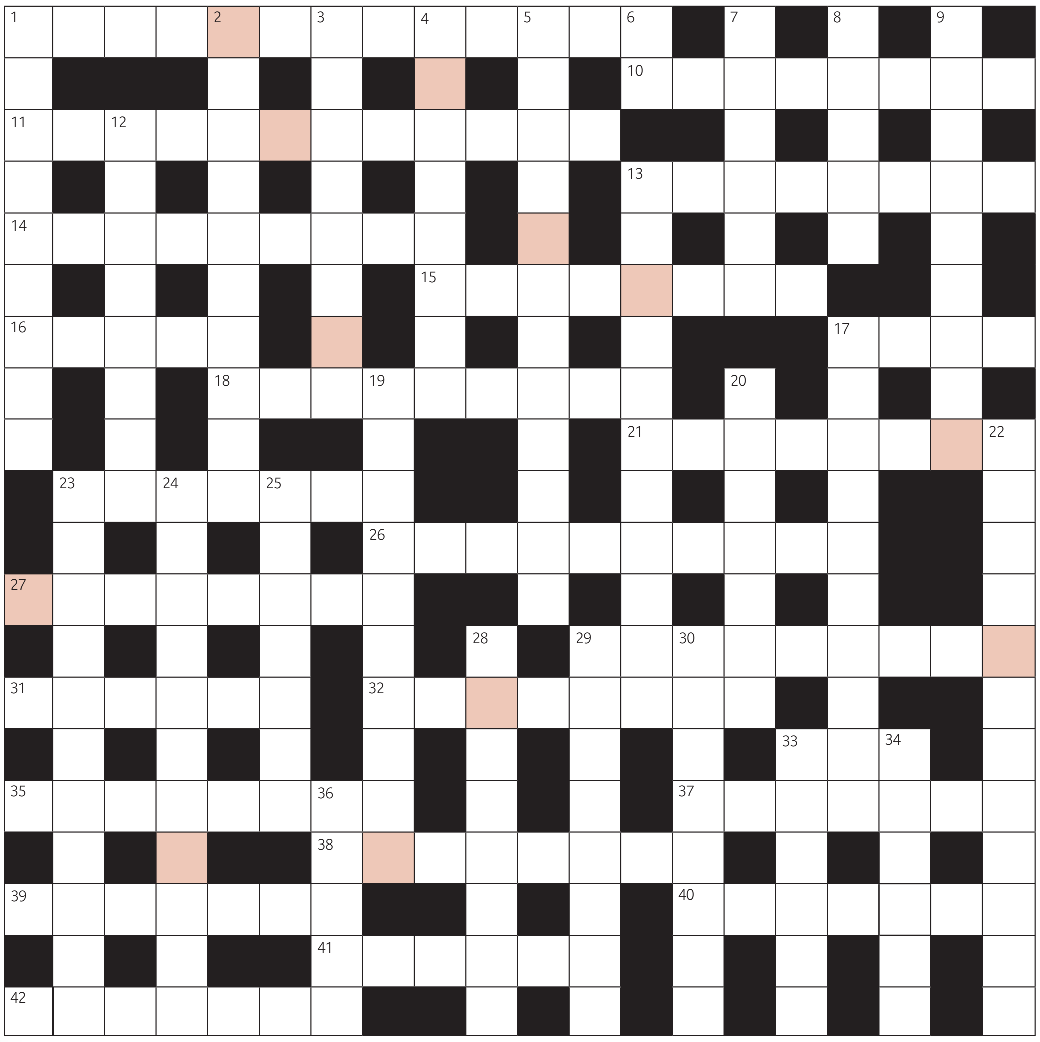
Það voru vinkonurnar Anna Lilja 8 ára og Eik 7 ára sem búa í Kópavogi og Hrafnhildur Klara 5 ára, systir Eikar, sem teiknuðu þessar fallegu myndir.

KRAFT
PHILADELPHIA
NYHET • UUTUUS
PHILADELPHIA
Sweet Chili
11% FAT
200g
...á Ritz, Tuc, brauð, í samloku, sósu eða á ostabakka
RJÓMINN Í OSTINUM

KROSSGÁTA

LÁRÉTT
1. Ódæðin og þeir sem fúsir fremja þau (13)
10. Athuga aldin meðan ég striplast (8)
11. Kjör harðkjarnafræsins (12)
13. Sveiattan, sker; þá er stutt í böggul (8)
14. Aðgreini athafnasama og afkastamikla (9)
15. Stangaroddi dáir erna þótt ruglaðir séu (8)
16. Persadrottning bjargaði þjóð Abrahams (5)
17. Síg í poka (4)
18. Digri fylli fitu (9)
21. Muggugugginn og rætinn sem sorti (8)
23. Spjalla um efni og aðstæður og laga sig að því (7)
26. Leita næringarríkrar máltíðar fremur en gómsætrar (10)
27. Grámaglópur er kaldur risi (8)
29. Karl, góða, það er mildi (9)
31. Tel Jóa á hátíðarseyði (6)
32. Sé Samúel passa uppá ókunnugt fórnarlamb stigamanna (8)
33. Fljúgandi gullinhærð gyðja Landhelgisgæslunnar (3)
35. Símsendi yfir bugt milli jökuls og táar (8)
37. Eftir reður kemur röð, það passar við vísuna (7)
38. Læst vera lítil krukka með lagi (8)
39. Hún bítur hold grasbíta (7)
40. Frá háskólaprófuðu kryddi að grundvallargrjóti (7)
41. Blettur fyrir geitur og golfara (5)
42. Ágrip um ráðandi tegund (7)

LÓÐRÉTT
1. Dönsk vargasamstæða skildi milli borgarastéttar og verkalýðs (9)
2. Firna feiminn fer utan og sést ekki meir (10)
3. Renna þegar ég vek heilu götuna (8)
4. Hængur elskar merki (8)
5. Upplýsi nýfæddar um andlega speki samtímans (12)
6. Rosalega ríkmannleg farartæki (2)
7. Hólmaslóð sker eyju (6)
8. Orðlausar flugur sem bíta (5)
9. Rekur aldur og fyrri störf á brautarbúllu (9)
12. Döpur draga foringja (8)
13. Rupli rummungar, eru þeir þá ránsbísar? (11)
17. Hús skáldsins gerir lítið úr vinningi (10)
19. Vanræki huga fyrir kæruleysi (10)
20. Líttu nú, röð við raufina (7)
22. Skáld kunna best við sig á víðernum bókalandsins (13)
23. Slím, mamma og glaðningur, þessi hvatainnspýting (11)
24. Sá sem gómurinn er vanastur er honum líka sætastur (11)
25. Fel sælu við risablokk í Breiðholtinu (7)
28. Fyrst er það fyrirhöfn, svo höfn, og allt að ósekju (8)
29. Tjón rottu (8)
30. Búlla Snorra er víst stekkur, en sjoppa lögspekingsins félagsheimili (8)
33. Lítil sjá enn minna með þessari græju (8)
34. Flugum með örlítið rugluðum en fögrum smávinum (6)
36. Svangt og logið (5)

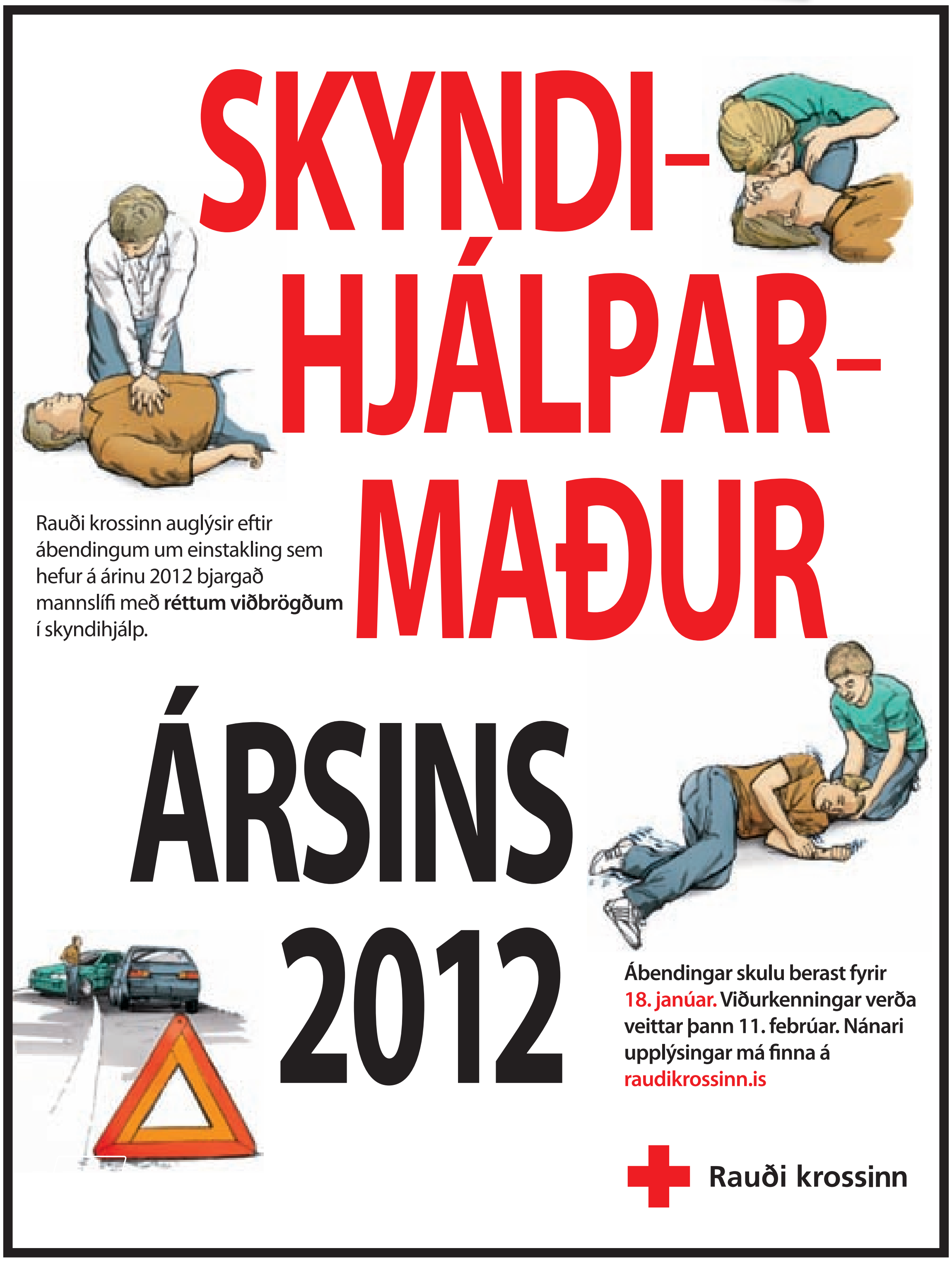


Lausnarorð síðustu viku var
GREIÐSLUKORT

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN
Vikulega er dregið er úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafi eintak af bókinni Ósjálfrátt frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Björgvin B. Schram, Seltjarnarnesi**.

LAUSNARORÐ
Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist nokkuð sem gekk heldur ekki eftir þetta árið. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 2. janúar næstkomandi á **krossgata@frettabladid.is** merkt „29. desember“.



DÝR VIKUNNAR
RANAKOLLUR

TUATARA Ranakollurinn getur orðið upp undir 70 sentimetrar að lengd og um eitt kíló að þyngd.

Langær steingervingur með dularfullt aukaauga

Skriðdýr kvíslast í fjóra undirflokka. Þrír þeirra eru skipaðir kunnum íbúum dýraríkisins; sá fyrsti inniheldur hundruð skjaldbökutegunda, annar tugi ólíkra krókódíla, sá þriðji hreisturdýr – þúsundir snáka og eðla – en sá fjórði er meira framandi. Í honum eru bara tvær tegundir svokallaðra ranakolla, sem finnast hvergi nema á eyjum Nýja-Sjálands.

Ranakollarnir eru stundum kallaðir lifandi steingervingar þótt reyndin sé að þeir hafi þróast umtalsvert í aldanna rás. Alþjóðlegt heiti þessara skepna er tuatara, sem er úr tungumáli maoría og vísar til gaddanna á bakinu á þeim.

Ranakollinum svipar mjög til eðlu að útliti og var upphaflega skilgreindur sem slík á fyrri hluta 19. aldar, en þegar vísindamenn könnuðu dýrið betur áttuðu þeir sig á því að það deildi ýmsum einkennum með fuglum, skjaldbökum og krókódílum og bjuggu þá til nýjan undirflokk skriðdýra.

Til eru tvær tegundir ranakolla. Önnur er mun algengari en hin, þrífst á fjölda eyja við Nýja-Sjáland og áætlað er að til séu tugir þúsunda einstaklinga af þeirri tegund. Hin er í bráðri útrýmingarhættu. Einungis örfá hundruð eru til af henni, og öll á sömu litlu eyjunni sem er í hálfgerðri sóttkví til að vernda tegundina.

Ranakollar hafa þriðja augað ofan á höfðinu sem grær yfir fljótlega eftir að þeir klekjast úr mjúkum eggjum sínum. Ekki er vitað hvaða tilgangi það þjónar nákvæmlega, en hugsanlegt er að það nemi útfjólubláa geislun og hjálpi dýrinu að tempra líkamshita sinn. Ranakollarnir eru meðal annars sérstakir fyrir þær sakir að þeir geta lifað við mun lægra hitastig en flest önnur skriðdýr – allt niður í fimm gráðu hita – og drepast raunar ef hitinn nálgast þrjátíu gráður.

Það er hins vegar heppilegt fyrir ekki útbreiddari tegund að hún er afskaplega langlíf. Ljóst þykir að ranakollar geti orðið vel rúmlega hundrað ára og sumir vísindamenn hafa getið sér þess til að þeir geti jafnvel orðið yfir 200 ára gamlir.

- sh

SPARNEYTNIR BÍLAR

BL

Hjá BL Sævarhöfða 2 er að finna eitt landsins mesta úrval af sparneytnum bílum í öllum stærðar- og verðflokkum.
Komdu í heimsókn og láttu sölumenn okkar gera þér tilboð í notaða bílinn þinn og reikna út eftirstöðvar.

RENAULT MEGANE SPORT TOURER

DÍSIL SJÁLFSKIPTUR

3,7 L/100 KM*

VERÐ 3.890.000 KR.

RENAULT

NISSAN SHIFT_

NISSAN QASHQAI DÍSIL

4,9 L / 100 KM*

VERÐ
5.090.000 kr.

SUBARU Confidence in Motion

SUBARU XV

Aðeins **6,6 l/100 km**
í blönduðum akstri

Verð 5.590.000 kr.
sjálfskiptur

Dacia Duster dísil

DACIA

Nýr sportjeppi á hrikalega góðu verði

Kr. 4.090.000 kr.

Eyðsla 5,3 l / 100 km*

VIÐSKIPTAVINIR BL ATHUGIÐ!

LÉTTSKOÐUN

ER YKKUR AÐ KOSTNAÐARLAUSU

LÉTTSKOÐUN ER:

- Ítarleg skoðun allra öryggisþátta
- Athugun á helstu slitflötum
- Haldgóðar ráðleggingar um hvernig draga má úr rekstrarkostnaði
- Fljótleg og hagkvæm leið til að kanna hvort allt er í lagi

Hringið í síma 525-8000
eða pantið tíma á www.bl.is

*Miðað við uppgefnar viðmiðunartölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri

Bílahúsið / Reykjanesbæ / 421 8808 – Bílasalan Bílás / Akranesi / 431 2622 – Bílasala Akureyrar / Akureyri / 461 2533 – Bílasala Austurlands / Egilsstöðum / 470 5070

BL Sævarhöfða 2 110 Reykjavík 525 8000

GRÆN EPLI
395 KR./KG

SÆTAR KARTÖFLUR
395 KR./KG

BAKAÐ Á STAÐNUM!

BAGUETTE
229 KR./STK.

ÁRAMÓTA LAMBALÆRI, ÚRB. M/ PÚRTVÍNI OG SKÓGARSVEPPUM
2698 KR./KG

Tilbúnir veislubakkar fyrir áramótaveisluna

SUSHI VEISLUBAKKI, 30 BITAR
4998 KR./BAKKINN

STICKS VEISLUBAKKI, 30 BITAR
5998 KR./BAKKINN

Kemur ferskt í verslanir á gamlársdag kl. 10:00

UNGNAUTALUND ÍSLENSK, HEIL/HÁLF
5698 KR./KG

GRÍSABÓGUR, HRINGSKORINN
698 KR./KG

GRÍSAHRYGGUR MEÐ PÖRU
1198 KR./KG

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillu og/eða myndabrengl
EXPO • www.expo.is

NÓATÚN
Við gerum meira fyrir þig
Úrval, gæði og þjónusta í Nóatúni
AÐEINS ÍSLENSKT KJÖT Í KJÖTBORÐI
LAMBAHRYGGUR
2198
KR./KG
ÚR KJÖTBORÐI BESTIR Í KJÖTI ÚR KJÖTBORÐI
AÐEINS ÍSLENSKT KJÖT Í KJÖTBORÐI
Fyllt með villisveppum, ferskum trönuberjum og camembert
HÁTÍÐARLAMBALÆRI NÓATÚNS 2012, ÚRB.
2698
KR./KG
ÚR KJÖTBORÐI BESTIR Í KJÖTI ÚR KJÖTBORÐI
AÐEINS ÍSLENSKT KJÖT Í KJÖTBORÐI
LAMBAFILLE M/ FITURÖND
3778
KR./KG
ÚR KJÖTBORÐI BESTIR Í KJÖTI ÚR KJÖTBORÐI
PHILADELPHIA OSTAR
10% afsláttur
RITZ SALTKEX, 200 G
188
KR./PK.
VOGA ÍDÝFUR, 175 G
259
KR./STK.
ST. DALFOUR SULTUR, 4 TEG.
398
KR./STK.
RED BULL, 250 ML
199
KR./STK.
ALMONDY TERTUR, 3 TEGUNDIR
998
KR./STK.
MYLLU KÓKOS- OG KORNFLEX-MARENSBOTNAR
599
KR./STK.
KJÖRÍS KONFEKT ÍSTERTA, 12 MANNA
2114
KR./STK.
NÓATÚN

†

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og stuðning vegna andláts og útfarar

SIGRÍÐAR ÁRNADÓTTUR
Fyrrverandi bókasafnsfræðings
Akranesi.

Bragi Níelsson
og aðrir aðstandendur.

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, fósturfaðir, tengdafaðir, afi og bróðir,

STEFÁN JÓNSSON
vélvirki,
Stapasel 17,

lést í faðmi fjölskyldunnar á Landspítalanum aðfaranótt laugardags 22. desember. Jarðarförin fer fram frá Seljakirkju 3. janúar kl. 15.00.

Guðný Helgadóttir Blöndal
Jón Þór Stefánsson **Vilborg Linda Indriðadóttir**
Helgi Már Stefánsson **Þorgerður Sigurbjörnsdóttir**
Stefán Örn Stefánsson
Alexander Stefánsson
Dagný Jónsdóttir **Pétur V. Hafsteinsson**
Guðný Hafbjörg Jónsdóttir
og barnabörn.

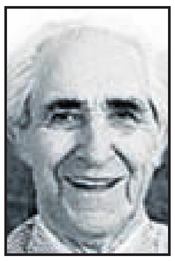
†

Ástkær móðir mín og systir okkar,

INGIBJÖRG SIGURÐARDÓTTIR
Kópavogsbraut 1b,

lést á Landspítalanum á aðfangadegi jóla. Útförin fer fram frá Digraneskirkju á gamlársdag, 31. desember klukkan 11.00.

Hilmar Þór
Sigrún Auður Sigurðardóttir
Halldór Jón Sigurðsson



†

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir og vinur,

SÍMON KRISTJÁNSSON
frá Neðri-Brunnastöðum,

sem lést á Hjúkrunarheimilinu Víðihlíð mánudaginn 17. desember, verður jarðsunginn frá Kálfatjarnarkirkju miðvikudaginn 2. janúar 2013 kl. 14.00.

Sigurður Rúnar Símonarson **Valgerður Valtýsdóttir**
Jóhann Sævar Símonarson **Herdís Herjólfsdóttir**
Þórdís Símonardóttir **Hlöðver Kristinsson**
Lovísa Símonardóttir **Ormar Jónsson**
Grétar Ingi Símonarson **Valgerður Tómasdóttir**
Magnea Sigrún Símonardóttir **Einar Guðnason**
Lilja Guðjónsdóttir

†

Ástkær móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,

ÓLÖF ÞÓRANNA JÓHANNSDÓTTIR
ljósmóðir,
Ljósheimar 6, Reykjavík,

verður jarðsungin frá Langholtskirkju föstudaginn 11. janúar kl 13.00.
Þeim sem vilja minnast hennar er bent á styrktarfélagið LÍF.

Þórhildur Hinriksdóttir **Þórður Sigurjónsson**
Sigurjón Þórðarson **Jóhanna Jakobsdóttir**
Ólöf Dís Þórðardóttir **Birgir Örn Björnsson**
Harpa Rún Þórðardóttir **Romain Buchholtz**
Þórður Ingi, Ari, Björn Hinrik og Daníel Snær.

ÚTFARARÞJÓNUSTA
Davíðs Ósvaldssonar ehf.
ÞEKKING–REYNSLA–ALÚÐ
24 tíma vakt
Sími 551 3485
Davíð H. Ósvaldsson S: 896 8284• Óli Pétur Friðþjófsson S: 892 8947

AFHENDING Synir frumkvöðulsins, þeir Sigurður, Árni og Sveinbjörn, afhenda Berglindi Guðmundsdóttur, formanni MS-félagsins, gjöfina í sjúkraþjálfunarsal MS-Setursins.

Langaði að gera góðverk sem entist

Byggingaverktakinn Sveinbjörn Sigurðsson hf. fagnaði 70 ára starfsafmæli á árinu. Fyrirtækið hefur verið í eigu sömu fjölskyldunnar alla tíð. Í stað þess að halda stórveislu gaf það MS-félaginu gjöf.

„Fyrirtækið heitir eftir afa mínum og alnafna sem var byggingarmeistari hér í Reykjavík,“ segir Sveinbjörn Sigurðsson, framkvæmdastjóri byggingarfyrirtækisins Sveinbjörn Sigurðsson. Það fagnaði samfelldri starfsemi í sjötíu ár fyrir skemmstu og í tilefni þess gaf það MS-félaginu göngubraut og uppsetningu hennar og frágang. Hvað kom til?

„Við höfum tvívegis byggt fyrir MS-félagið á Íslandi og komist í kynni við það gríðargóða starf sem þar er unnið. Afi var mikill góðgerðakarl og við viljum halda merki hans á lofti í þeim efnum eins og öðrum. Á þessu ári voru 70 ár frá því hann byggði fyrsta húsið og við vorum að hugsa um að halda stóra veislu, kalla til lærlinga sem hafa verið hér, samstarfsmenn, birgja og velunnara. Ég var byrjaður að huga að því en sagði svo við sjálfan mig: Eitt svona partý kostar örugglega tvær, þrjá milljónir með öllu, yrði eflaust skemmtilegt en er búið daginn eftir. Af hverju ekki að gera góðverk sem endist lengur? Við ákváðum því að halda veislu bara fyrir starfsmennina okkar í nóvemberlok og nota afganginn til að styrkja MS-félagið. Í samráði við stjórnendur þess gáfum við því göngulyftibúnað sem var gengið frá í húsakynnum félagsins og auðveldar MS-sjúklingum þjálfun og endurhæfingu.“

Sveinbjörn segir afa sinn hafa byrjað með tvær hendur tómar fyrir 70 árum. „Afi var vinnukarl af gamla skólanum sem hóf ferilinn á að byggja tvílyft íbúðarhús að Bollagötu 7. Þetta var rétt eftir stríð þegar mikil húsnæðisekla var á Íslandi og eitt verkefni tók við af öðru. Af stærri verkefnum má nefna Hrafnistu, marga leikskóla og grunnskóla í borginni og Borgarleikhúsið. En 1990 dró afi sig út úr forystunni í fyrirtækinu og þrír af fjórum sonum hans tóku við. Ég er þriðji ættliðurinn sem tekur þátt í rekstrinum.“

Sveinbjörn segir 60-70 manns í vinnu hjá fyrirtækinu nú, auk margra undirverktaka. „Stærsta verkefnið í dag er stúdentagarðar við Sæmundargötu, þar erum við að byggja 300 nettar íbúðir. Höfum áður byggt 80 íbúðir fyrir Félagsstofnun stúdenta niðri í Fossvogi. Við vorum líka að klára 49 íbúða blokk í Breiðholtinu fyrir Félag eldri borgara. Þar er fólk að flytja inn.“

gun@frettabladid.is

29. DESEMBER 1891

Edison fékk einkaleyfi á útvarpi

Bandaríski uppfinningamaðurinn Thomas Alva Edison fékk skráð einkaleyfi á útvarpstækni þennan dag árið 1891. Sú tækni fólst í að notast við útvarpsbylgjur til að miðla upplýsingum þráðlaust.

Edison (1847-1931), sem var sjálfmenntaður, varð frægur fyrir fjölmargar uppfinningar sínar. Hann endurbætti ljósaperuna, símann, fann upp hljóðritun og kvikmyndun, smíðaði fyrsta kvikmyndaverið og stóð fyrir raflýsingu New York-borgar. Samtals fékk hann skráð 1.093 einkaleyfi um ævina.

Hann var heyrnarsljór og átti það nokkurn þátt í því hvaða stefnu líf hans tók. Eftir að hafa starfað sem ritsímavörður helgaði hann líf sitt uppfinningum þegar hann var tuttugu og tveggja ára gamall. Sjö árum síðar setti hann upp eigin rannsóknastofu í Menlo Park í New Jersey og var síðari hluta ævinnar gjarnan kallaður galdramaðurinn í Menlo Park.

†

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

PÁLMI SÆMUNDSSON
Laugarholti, Hrútafirði,

lést fimmtudaginn 20. desember á Sjúkrahúsinu á Akranesi. Útförin fer fram frá Prestbakkakirkju laugardaginn 5. janúar kl. 14.00.

Ásdís Guðmundsdóttir
Ragnar Pálmason **Ingibjörg Rósa Auðunsdóttir**
Guðmundur Pálmason **Jenný Árnadóttir**
Jóhann Sæmundur Pálmason **Rut Jónsdóttir**
barnabörn og langafabarn.

†

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

GUNNAR DÚI JÚLÍUSSON

lést á dvalarheimilinu Hlíð Akureyri, fimmtudaginn 20. desember. Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju föstudaginn 4. janúar kl 10.30.

Guðrún Gunnarsdóttir
Eyvör Gunnarsdóttir **Björgvin R. Leifsson**
Hreinn Gunnarsson
Benjamín Gunnarsson **Dagbjörg K. Þórhallsdóttir**
Svanhildur D. Karlsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

VIÐ AFHENDINGU Anna Rún Tryggvadóttir, Sirra Sigrún Sigurðardóttir, Marteinn Hauksson, fyrir hönd Páls Hauks bróður síns, Katrín Inga Jónsdóttir Hjördísardóttir og Halldór Björn Runólfsson, safnstjóri Listasafns Íslands.

Fengu tæpa milljón hvert

Fjórir einstaklingar í listnámi hlutu nýlega styrki til framhaldsnáms úr Styrktarsjóði Guðmundu Andrésdóttur listmálara.

Styrktarsjóður Guðmundu Andrésdóttur hefur á sinni stefnuskrá að styrkja unga myndlistarmenn sem hafa lokið BA-prófi í myndlist eða sambærilegu námi. Þau sem hlutu þá nú í lok þessa árs eru Anna Rún Tryggvadóttir vegna náms við Concordia-háskóla í Montreal í Kanada, Katrín Inga Jónsdóttir Hjördísardóttir sem fékk styrk til náms við School of Visual Arts (SVA) í New York, Páll Haukur Björnsson vegna náms við California Institute of the Arts (CalArts) og Sirra Sigrún Sigurðardóttir vegna náms við School of Visual Arts (SVA) New York. Hvert um sig fékk 950 þúsund krónur.

Guðmunda Andrésdóttir tilheyrir þeirri kynslóð listamanna sem á sjötta áratug síðustu aldar ruddi abstraktlistinni braut í íslenskri listasögu. Innan þess tjáningarforms tókst henni að þróa persónulega listsköpun sem gerir framlag hennar til samtímalistar á Íslandi sterkt og áhrifamikið. Hún lést árið 2002 og arfleiddi Listasafn Íslands, Listasafn Háskóla Íslands og Listasafn Reykjavíkur að verkum sínum. Samkvæmt erfðaskrá hennar var einnig stofnaður styrktarsjóður í hennar nafni sem er í vörslu Listasafns Íslands. Markmið hans er að styrkja og hvetja unga og efnilega myndlistarmenn til náms. Ráðstöfunarfé sjóðsins er raunvextir af höfuðstólnum.

Dúxinn spilaði á harmóniku

Sjötíu og sex nemendur útskrifuðust nýlega frá Fjölbrautaskólanum í Garðabæ við hátíðlega athöfn.

Fjölbrautaskólinn í Garðabæ brautskráði 76 nemendur föstudaginn 21. desember. Sjötíu og þrír þeirra voru með stúdentspróf af eftirtöldum brautum; listnámsbraut, félagsfræðabraut, náttúrufræðibraut, viðskipta- og hagfræðibraut, íþróttabraut og málabraut. Einn nemandi útskrifaðist af námsbraut fyrir leikskólaliða, annar með lokapróf af listnámsbraut og þriðji með lokapróf frá FG.

Skólameistara var tíðrætt í ræðu sinni um skýrslu þá sem unnin var á vegum forsætisráðuneytisins undir nafninu „Allir stundi nám og vinnu við sitt hæfi" en þar kemur fram að færri nemendur stundi verknám hér á landi en í viðmiðunarlöndum okkar og brottfall sé meira, samkvæmt mælingum. Benti skólameistari á að kennsla í list- og verkgreinum væri góð undirstaða undir slíkt nám en sagði kennsluaðstöðu þeirra greina hins vegar óviðunandi í FG. Hann sagði skólann hafa beðið í allmörg ár eftir viðbyggingu fyrir þær námsgreinar auk þess sem

BRAUTSKRÁNING Föngulegur hópur stúdenta og annarra útskriftarnema frá Fjölbraut í Garðabæ.

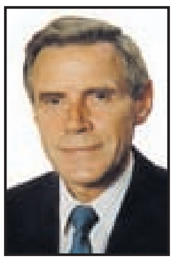
starfsbraut skólans fengi þá viðunandi starfsaðstöðu.

Dúx skólans var Álfheiður Gló Einarsdóttir, stúdent af listnámsbraut, með einkunnina 9,03.

Allmargir nemendur hlutu viðurkenningar fyrir framúrskarandi námsárangur. Nýstúdentar fluttu alla tónlist við athöfnina, Álfheiður Gló lék á harmóniku verkið Arabesque No. 1 eftir Debussy og Dagbjört Kristín Helgadóttir, Jón Rúnar Ingimarsson, Kristinn Þór Óskarsson og Pétur Emil Júlíus Gunnlaugsson fluttu Summertime eftir Gershwin.

- gun

✝



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

BJÖRN T. GUNNLAUGSSON
húsgagnasmiður,
Bólstaðarhlíð 41, áður Njálsgötu 112, Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Droplaugarstöðum aðfaranótt sunnudagsins 16. desember. Útför hans fer fram í Hallgrímskirkju fimmtudaginn 3. janúar kl. 13.00.

Helga Ágústsdóttir
Anna Ásdís Björnsdóttir **Kolbeinn Gunnarsson**
Sigurveig Björnsdóttir **Árni S. Eggertsson**
Gunnlaugur A. Björnsson **Jóhanna Sveinsdóttir**
barna- og barnabarnabörn.

✝

Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

JÓN V GUÐJÓNSSON
fyrrum framkvæmdastjóri,
Fornuströnd 9, Seltjarnarnesi,

lést á Landspítala Hringbraut 27. desember.

F.h. aðstandenda,
Elísabet Jónsdóttir
Guðjón Jónsson **Sigrún Ásta Bjarnadóttir**
Hafdís Jónsdóttir **Björgúlfur Andrésson**

✝

Hjartkær bróðir okkar, mágur og frændi,

JÓN ÚLFAR LÍNDAL
áður til heimilis að Lálandi 23, Reykjavík,

lést á Droplaugarstöðum að morgni jóladags, 25.desember. Útförin fer fram frá Dómkirkjunni í Reykjavík föstudaginn 4. janúar kl. 13. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Landssamtökin Þroskahjálp eða Afmælissjóð Jóns Úlfars Líndal, bankanúmer 0111- 05-261084, kt. 120752-6509.

Þórhildur Líndal **Eiríkur Tómasson**
Björn Líndal **Sólveig Eiríksdóttir**
Páll Jakob Líndal **Sigurlaug Jónsdóttir**
og systkinabörn.

✝

Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

SIGURVIN JÓNSSON
matsveinn,

er látinn. Útför hans verður gerð frá Áskirkju 3. janúar kl. 15.

Oddný Lína Sigurvinsdóttir
Guðbjörn Magnús Sigurvinsson **Þórunn Einarsdóttir**
Viktor Jón Sigurvinsson **Ólína Sverrisdóttir**
Sigurvin Heiðar Sigurvinsson **Auður Auðunsdóttir**
Jón Ásgeir Sigurvinsson **Elínborg Sturludóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

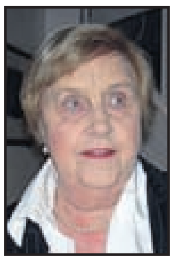
Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

ÞÓRIR STURLA KRISTJÁNSSON
byggingarmeistari,
Erluási 74, Hafnarfirði,

lést á krabbameinsdeild Landspítalans Hringbraut föstudaginn 21. desember. Hann verður jarðsunginn frá Víðistaðakirkju í Hafnarfirði fimmtudaginn 3. janúar kl. 13.00. Blóm vinsamlegast afþökkuð, en þeim sem vilja minnast hans er bent á Barnaspítala Hringsins.

Guðmunda Inga Veturliðadóttir
Hulda Guðborg Þórisdóttir **Davíð Þór Sigurbjartsson**
Jón Friðgeir Þórisson **Steinunn Sigurmannsdóttir**
Gunnar Þórisson **Nina Kristiansen**
Ingi Sturla Þórisson **Sigrún Líndal Pétursdóttir**
Daði Freyr, Þórir Már og Lára Sif Davíðsbörn
Lóa María og Viktoría Jónsdætur
Lilja Rán, Sóley Dögg og Jónas Hrafn Gunnarsbörn
Karólína Björk Líndal og Dagur Ingi Líndal Ingabörn.

✝



Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

HULDA PÁLSDÓTTIR

lést á Dvalarheimilinu Grund 24. desember síðastliðinn. Útför hennar fer fram frá Neskirkju fimmtudaginn 3. janúar kl. 13.00.

Einar Þór Guðmundsson
Sigríður Hellen Sveinsdóttir **Allan Møller**
Hjördís Erla Sveinsdóttir **Alexander Eyjólfsson**
Páll Baldvin Sveinsson **Anna Lísa Þorbergsdóttir**
Geir Grétar Sveinsson
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

HANNES KRISTMUNDSSON
Borgarheiði 13h, Hveragerði,

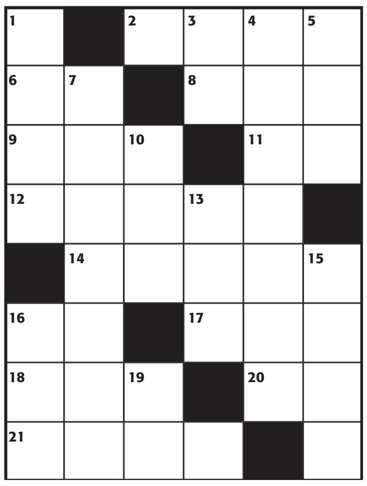
lést á hjúkrunarheimilinu Ási í Hveragerði 25. desember. Hann verður jarðsunginn frá Hveragerðiskirkju laugardaginn 5. janúar kl. 14.00.

Sigurbjörg Gísladóttir
Kristmundur Stefán Hannesson
Sigurður Elí Hannesson **Helena Sif Ericson**
og barnabörn.

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.**

KROSSGÁTA



LÁRÉTT
2. nautasteik, **6.** kusk, **8.** fornafn, **9.** bókstafur, **11.** aðgæta, **12.** slagorð, **14.** urga, **16.** pípa, **17.** ennþá, **18.** rell, **20.** tveir eins, **21.** nabbi.

LÓÐRÉTT
1. munnvatn, **3.** umhverfis, **4.** græðgi, **5.** af, **7.** ólaglegur, **10.** viðmót, **13.** gerast, **15.** sál, **16.** egna, **19.** tveir eins.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. buff, **6.** ló, **8.** mér, **9.** eff, **11.** gá, **12.** frasi, **14.** ískra, **16.** æð, **17.** enn, **18.** suð, **20.** dd, **21.** arða.

LÓÐRÉTT: 1. slef, **3.** um, **4.** fégirnd, **5.** frá, **7.** ófriður, **10.** fas, **13.** ske, **15.** andi, **16.** æsa, **19.** ðð.

Trúleysingjar í jólafríi

BAKPANKAR
Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Það er afskaplega gaman að fylgjast með fótboltanum hér á Spáni en þó er á honum nokkuð hvimleiður ljóður. Þannig er mál með vexti að knattspyrnumönnum hættir til að kasta sér á grúfu hvenær sem andstæðingurinn kemur nærri þeim og grípa svo um hné sér eins og að leggirnir séu að detta af lærunum. Ágerist þetta svo þegar komið er inn í vítateig en þá er stundum eins og menn stígi á jarðsprengju þegar sótt er að þeim.

ÞESSUM leikþætti lýkur ekki þarna því menn stökkva upp á nef sér sjái þeir boltann koma nær hönd andstæðingsins en ekki er það þó af einskærri réttlætiskennd því þeir þegja þunnu hljóði ef boltinn fer í hönd þeirra sjálfra. Alla vega hef ég ekki heyrt af neinum leikmanni sem farið hefur til dómarans og sagt: „Heyrðu, hann fór víst í höndina á mér, ætli það sé ekki best að dæma víti á þetta.“

ÞETTA hátterni er þó ekki alveg óþekkt í íslensku samfélagi og má þar nefna samskipti stjórnar og stjórnarandstöðu þar sem menn gera mikið úr aðförunum að sér en yfirsést svo eigin svívirðingar. Svo sýnist mér að sókndjarfir trúleysingjar hafi gaman af því að skemmta skrattanum með svona leikfléttum sem minna á suðræna knattspyrnukappa.

TIL dæmis ef guðsmaður sést nærri skólarjúka sumir þeirra upp á nef sér og hrópa „rangstaða!“. Hringt er í Reyni Trausta og látum ekki linnt fyrr en aðstoðardómarar veifa flaggi. Svo heyrði ég af kröfu um að leikskólabekkur sem ætlaði í kirkjuferð yrði kyrrsettur þar sem trúlaust foreldri vildi hvorki að barn sitt færi til kirkju né yrði skilið eftir. Bara allir í leikbann takk.

ALLT er þetta gott og blessað í baráttunni en svo þegar eitthvað má græða á þessari kristilegu trúvillu þá þegja menn þunnu hljóði. Til dæmis þegar flautað er til leikhlés, allir sendir í frí að fagna fæðingu frelsarans. Það slær enginn hendinni á móti fríi í boði frelsarans. Það þó líklegast heyrast hljóð í horni ef jólin byggðust á því að færa honum fórnir í formi meiri vinnu.

ÞETTA er svo sem bara skynsamlegt hjá trúleysingjum að taka sér jólafrí frá baráttu sinni. Ég vil óska þeim sem og trúuðum heilla á árinu sem er að koma og hverjum og einum frelsis til að trúa því sem honum sýnist.

MYNDASÖGUR

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

ÚTSALA ÁRSINS
3 DAGAR EFTIR AF ÚTSÖLU
0% VEXTIR • ALLAR VÖRUR VAXTALAUST Í 12 MÁNUÐI
75% AFSLÁTTUR
ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR AF YFIR 1000 TÖLVUVÖRUM
RISA FLUGELDAPAKKI
FYLGIR ÖLLUM WINDOWS 8 FARTÖLVUM
MEÐAN BIRGÐIR ENDAST
YFIR 600
FARTÖLVUR Á ALLT AÐ KR. 50.000 AFSLÆTTI
Birt með fyrirvara um breytingar og villur
ÚTSALA ÁRSINS
NÚ FER HVER AÐ VERÐA SÍÐASTUR
Laugardag 10:00 - 18:00
Sunnudag 12:00 - 18:00
Mánudag 09:00 - 12:00
AÐEINS 3 DAGAR EFTIR
TÖLVUTEK
Reykjavík • Borgartúni 31 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

KRÓNAN

– fyrst og fremst ódýr!

30% afsláttur

3499 kr. kg
Verð áður ~~4998~~ kr. kg
Ungnautalund, frosin erlend

35% afsláttur

2989 kr. kg
Verð áður ~~4598~~ kr. kg
Ungnauta entrecote, erlent

FRÁBÆRT VERÐ!

698 kr. kg
Grísbógur, hringskorinn

40% afsláttur

1199 kr. kg
Verð áður ~~1998~~ kr. kg
Esju sænsk jólaskinka

3498 kr. stk.
Pekingönd, frosin, 2,6 kg

KAUPAUKI

Áramótaknöll, innibombur og smáhattar fylgja með kaupum á kippu af 4x2L Coke*

MEÐ HVERRI KIPPU

FÆRÐ ÞÚ

1 pk. innibombur og smáhattar ásamt 1 pk. af knöllum (hægt er að velja milli 3 lita)

898 kr. pk.

* Gildir um 4x2L Coke, Coke light eða Coke Zero á meðan birgðir endast.

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl
EXPO • www.expo.is

GJAFAKORT KRÓNAN

Gjafakort Krónunnar fæst á www.kronan.is

ÁRAMÓTALÆRI
– fyrir þig og þína!

GOTT VERÐ

1598 kr. kg
Lambalæri, trönuberja- og eplamarinerað

998 kr. kg
Grísahryggur með pöru

3698 kr. kg
Franskar, barbary andabringur

FERSKUR KALKÚNN

1898 kr. kg
Ferskur kalkúnn, íslenskur

3598 kr. kg
Lambafille með fituröndd

Opnunartímar Krónuverslana yfir áramótin!

	29.des lau.	30.des sun.	31.des mán.	1.jan þri.	2.jan mið.
Akranes	10-20	10-20	9-15	LOKAÐ	10-20
Árbær	10-21	10-21	9-15	LOKAÐ	10-21
Bíldshöfði	10-20	10-20	9-15	LOKAÐ	10-20
Grandi	10-20	10-20	9-15	LOKAÐ	10-20
Hvaleyrarbraut	10-21	10-21	9-15	LOKAÐ	10-21
Jafnasel	10-21	10-21	9-15	LOKAÐ	10-21

	29.des lau.	30.des sun.	31.des mán.	1.jan þri.	2.jan mið.
Lindarvegi	10-20	10-20	9-15	LOKAÐ	10-20
Mosfellsbæ	10-20	10-20	9-15	LOKAÐ	10-20
Reyðarfirði	11-17	11-17	9-13	LOKAÐ	11-18
Reykjavíkurvegi	10-21	10-21	9-15	LOKAÐ	10-21
Selfoss	10-19	10-19	9-15	LOKAÐ	10-20
Vestm.eyjar	11-18	11-18	9-13	LOKAÐ	11-19

Sjá opnunartíma Krónuverslana um áramótin á www.kronan.is

SAMVINNUVERKEFNI, SAMSPIL LISTA OG VÍSINDA, TVÍÆRINGUR OG YFIRLITSSÝNINGAR

Jonathan Habib var sýningarstjóri myndlistarsýningar Listahátíðar í Reykjavík, Independent People. Hugmyndin á bak við sýninguna var skýr og áhugaverð, þar var lögð áhersla á listamannahópa og samstarfsverkefni – að listamenn leggðu sjálfið til hliðar. Út úr þessu komu allnokkrar góðar sýningar, en það var sýningarhugmyndin sjálf sem á mesta hrósið skilið.

Ólöf Nordal var á meðal listamanna sem settu upp sýningu á árinu þar sem vísindi og myndlist blönduðust saman. Sýning Ólafar var í Listasafni Íslands rétt eins og sýning Olgu Bergmann og Önnu Hallin þar sem myndlist og vísindi áttu samleið og sama má segja um yfirlitssýningu Rúríar.

Ragnar Kjartansson hlaut sjónlistaverðlaunin árið 2012 en þau voru afhent við hátíðlega viðhöfn í Hofi á Akureyri. Ragnar hlaut verðlaunin fyrir sýningarnar The End, sem var framlag Íslands á Feneyjatvíæringnum árið 2009, Bliss á Performa-hátíðinni í New York, 2011 og Song í Carnegie-safninu í Pittsburgh árið 2011.

Rúrí leit yfir fjölskrúðugan feril á yfirlitssýningu sem opnaði á vordögum. Á henni gaf að líta þekktustu verk hennar auk mynda af helstu gjörningum hennar. Það var gaman að sjá þróunina í verkum hennar en hjá henni blandast inn í listaverkin náttúruvísindi og pólitík. segir gagnrýnandi Fréttablaðsins.

Ólafur Ólafsson og **Líbía Castro** voru fulltrúar Íslands á Feneyjatvíæringnum árið 2011. Sýning á vel heppnuðu framlagi þeirra á tvíæringnum var opnuð í Listasafni Íslands í byrjun árs. Sýningin bar heitið Í afbyggingu, Under Deconstruction. Verkin á sýningunni voru þrjú og eitt af þeim, herferðin Landið þitt er ekki til, var sett fram í fjórum birtingarmyndum; málverk, neontextaskilti, myndbandsverk og gjörningur.

BREATHING SPACES

Fjórir þátttakendur fá vinning!

Við leitum að þátttakendum!

Ert þú íslenskur háskólanemi á aldrinum 21-28 ára við góða heilsu en stundar ekki reglulega líkamsrækt eða útivist?*

Við leitum að áhugasömum einstaklingum til að taka þátt í rannsókninni **Breathing Spaces**: *Relating to nature in the everyday and its connections to health and wellbeing (BREATH)*. Um er að ræða þverfaglega rannsókn á sviði heilsu- og umhverfissálfræði, lífeðlisfræði, lýðheilsufræði og heilsulandfræði á áhrifum umhverfis á líðan og heilsu.

Þátttakendur þurfa að koma í mælingu einu sinni á tímabilinu janúar-febrúar og í annað sinn í apríl-maí 2013. Þá verða lagðir fyrir spurningalistar og athyglispróf, tekið hjartalínurit og munnvatnssýni fyrir og eftir göngu um náttúruna eða í líkamsræktarstöð. Áætlað er að ferlið taki u.þ.b. 1.5 klst. í hvort skipti. Mögulega yrði einnig óskað eftir viðtali í kjölfarið.

Fjórir þátttakendur fá vinning!

Ekki verður greitt sérstaklega fyrir þátttökuna en möguleiki er á að vinna sér inn 400 Evrur fyrir viðvikið. Í byrjun júní 2013 verða dregin út fjögur nöfn úr hópi þátttakenda sem hljóta þá upphæð hvor fyrir sig.

Nánari upplýsingar gefur ábyrgðarmaður rannsóknarinnar Gunnþóra Ólafsdóttir landfræðingur (Ph.D) sem hefur aðsetur hjá Lífeðlisfræðistofnun Háskóla Íslands á meðan á gagnasöfnun stendur, í síma **866 4808** eða í tölvupósti: **gunnthora.olafsdottir@uni.lu**. Áhuga á þátttöku þarf að tilkynna fyrir 31. desember 2012. Gagnasöfnun hefst 7. janúar 2013.

*Þeir sem stunda líkamsrækt allt að tvisvar í viku að meðaltali mega taka þátt.

INSIDE uni.lu UNIVERSITÉ DU LUXEMBOURG HÁSKÓLI ÍSLANDS

SIERRA Sýningar erlendra listamanna hér á landi eru mikilvægar fyrir listalífið og samfélagið sem heild og sýning Santiago Sierra er gott dæmi um það.

SJÁLFSTÆTT FÓLK

Gott framboð var af myndlistarsýningum á árinu 2012 en gæðin misjöfn eins og gengur og gerist. Þóroddur Bjarnason segir sýningar erlendra listamanna vera mjög mikilvægar fyrir listalífið og samfélagið sem heild.

Myndlist 2012

Gott framboð var af myndlistarsýningum á árinu 2012 en gæðin misjöfn eins og gengur og gerist. Á höfuðborgarsvæðinu, og á Akureyri, eru opinberu söfnin mest áberandi í sýningarhaldi en einnig halda sjálfstæðir aðilar eins og Kling og Bang áfram með metnaðarfullt alþjóðlegt sýningarstarf, sem og Nýlistasafnið og i8 gallerí. Minni sýningarstaðir voru einnig margir með virkt sýningarhald. Þar má nefna Gallerí Gang, Stúdíó Stafn, Gallerí Ágúst, Gallerí Þoku, Neskirkju, Hallgrímskirkju, Kunstschlager að ógleymdum jaðarstöðum eins og Gallerí Klósetti og Gallerí Skilti, sölugalleríum eins og Gallerí Fold, og Reykjavík Art Gallerí, og föstum sumargalleríum eins og Verksmiðjuna á Hjalteyri og Gallerí 1.h.v.

Grasrótin á sinn samastað í sal listfræðinema, Artíma gallerí, sem er rekið í sal inn af Nýlistasafninu.

Sýning Listahátíðar vel heppnuð

Á miðju árinu bættist við myndlistarflóruna myndlistarhluti Listahátíðar í Reykjavík; Independent People, eða Sjálfstætt fólk. Sýningarstjóri var hinn sænski Jonatan Habib Engqvist. Sýningar hátíðarinnar fóru að mestu leyti fram á opinberum söfnum og í galleríum, en einnig í almannarými. Hugmyndin á bak við sýninguna var skýr og áhugaverð, þar var lögð áhersla á listamannahópa og samstarfsverkefni – að listamenn leggðu sjálfið til hliðar. Út úr þessu komu allnokkrar góðar sýningar, en það var sýningarhugmyndin sjálf sem á mesta hrósið skilið.

Sierra blés lífi í umræðuna

Sýningar erlendra listamanna hér á landi eru mikilvægar fyrir listalífið og samfélagið sem heild, og þegar vel tekst til eru sýningarnar ferskur andblær inn í umræðuna. Þetta átti við um sýningu spænska listamannsins Santiago Sierra snemma á árinu þegar hann sýndi samantekt umtalaðra myndbandsverka/gjörninga sinna, auk þess sem hann lét setja minnismerki fyrir framan Alþingishúsið og lét keyra með risastórt NO um allan bæ á opnum vörubíl. Verk Sierra voru einnig til sýnis í Sjónlistamiðstöðinni á Akureyri, sem tók einmitt til starfa í byrjun ársins. Sýningin þar hét Syntagma, en með Sierra sýndu þær Hildur Hákonardóttir, Ósk Vilhjálmsdóttir og Steinunn Gunnlaugsdóttir.

Sjónlistamiðstöðin stóð fyrir ýmsum sýningum og viðburðum á árinu, þar á meðal var endurreisn Íslensku sjónlistaverðlaunanna, en Ragnar Kjartansson hlaut þau verðskuldað í ár.

Ýmsir miðlar

Ef gera á tilraun til að flokka myndlistarsýningar á árinu eftir miðlum, þá átti vídeólistin sína góðu fulltrúa í Söru Björnsdóttur á sýningunni HA í Hafnarhúsinu, Sigurði Guðjónssyni í Kling og Bang og Hafnarborg, og Agli Sæbjörnssyni í i8. Ekki má heldur gleyma að minnast á skemmtilegar sýningar á myndbandsverkum á svæði Kling og Bang í Hafnarhúsinu, sem var hluti af Independent People.

Ljósmyndin átti góða fulltrúa í Ingvari Högna Ragnarssyni í Ljósmyndasafni Reykjavíkur og Einari Fal í Listasafni ASÍ. Myndlist og vísindi blönduðust saman í þremur sýningum á Listasafni Íslands, sýningu Ólafar Nordal, sýningu Olgu Bergmann og Önnu Hallin, og yfirlitssýningu Rúríar, en hjá henni blandast inn í verkin náttúruvísindi og pólitík. Samfélagslegur undirtónn var síðan í verki Angeli Novi á Nýlistasafninu, Þú getur ekki staðið í vegi fyrir framförum.

Nokkrar yfirlitssýningar

Við fengum yfirlit yfir ævistarf nokkurra listamanna á árinu. Í fyrsta lagi var gaman að sjá yfirlitssýningu á verkum Rúríar á Listasafni Íslands og sjá þróunina í verkum hennar. Verk Kristins G. Harðarsonar, Kristins Péturssonar, Ragnheiðar Jónsdóttur, Nielsar Hafstein og Eiríks Smith voru einnig til sýnis, auk þess sem 70 ára ævistarfi eins af meisturum 20. aldarinnar í málaralist, Antoni Tàpies frá Spáni, voru gerð góð skil á Kjarvalsstöðum.

Málverkið átti sína fulltrúa í sýningu Helga Þorgils og félaga hans í Listasafni ASÍ síðsumars, en einnig átti málverkið sinn fasta samastað í Reykjavik Art Gallerí, Gallerí Fold, Galleríi Ágúst og fleiri stöðum.

Af einstökum einkasýningum þá má nefna sýningu Hrafnkels Sigurðssonar í Hafnarborg, sýning Ívars Valgarðssonar í i8 og svo auðvitað sýningu í Listasafni Íslands í byrjun ársins á vel heppnuðu framlagi Íslendinga á Feneyjatvíæringnum 2011 eftir listamannatvíeykið Ólaf Ólafsson og Libiu Castro.

Í febrúar kom út bók J.B.K. Ransu, Listgildi samtímans. Bækur sem setja íslenska myndlist í samhengi við strauma og stefnur eru því miður fátíðar hér á Íslandi, og útgáfan því fagnaðarefni.

Afmæli og samspil

Af afmælistengdum sýningum þá hélt Myndhöggvarafélagið upp á 40 ára afmæli á þremur stöðum í bænum og á Akureyri tók Sjónlistamiðstöðin þátt í afmæli Akureyrarkaupstaðar með sýningunni Glóbal lókal meðal annars.

Af einstökum þemasýningum ársins má nefna Skugga í Hafnarborg, Ljóðheima á Kjarvalsstöðum, Naut og notagildi í Listasafni Árnesinga og síðast en ekki síst vel heppnaða sýningu á húsum Hreins Friðfinnssonar í Hafnarborg.

Samspilssýningar (ekki ósvipaðar og hugmyndin á bak við Independent People) voru nokkrar. Sýning Sólveigar Aðalsteinsdóttur og Ingólfs Arnarsonar var frábær í Galleríi 1.h.v.,(þetta voru reyndar tvær sjálfstæðar einkasýningar í sama rými), Gerður Helgadóttir og Svava Björnsdóttir áttu í samtali í Gerðarsafni, og teiknarar tveggja alda leiddu saman hesta sína í Bogasal Þjóðminjasafnsins.

Heilt yfir þá var árið 2012 meðalgott ár í myndlistinni, en minnisstæðustu sýningarnar eru Santiago Sierra, Independent People, Sólveig og Ingólfur í Galleríi 1.h.v., Undanfari Sigurðar Guðjónssonar í Hafnarborg, Þú getur ekki staðið í vegi fyrir framförum og Ljóðheimar á Kjarvalsstöðum.

„EFTIRMINNILEGASTA BLAKKÁT SEM ÉG HEF UPPLIFAÐ"
DJÖFLAEYJAN
★★★★
„ÁHORFENDUR FÖGNUÐU OG VAR ÆRIN ÁSTÆÐA TIL"
FRÉTTABLAÐIÐ
„Hló af mér allan dýrmæta nýja maskarann á Blakkát!"
BJÖRK EIÐSDÓTTIR
ritstýra á Séð og heyrt
SÓTSVARTUR GAMANLEIKUR Í GAFLARALEIKHÚSINU
Miðasala í Gaflaraleikhúsinu 565-5900 / 691-3091 og á midi.is
Miðasala opin frá kl. 14-18 virka daga og frá kl. 14-20 sýningardaga
BLAKKÁT
Eftir: BJÖRK JAKOBSDÓTTUR Leikstjóri: EDDA BJÖRGVINSDÓTTIR
Leikarar: BJÖRK JAKOBSDÓTTIR • HJÖRTUR JÓHANN JÓNSSON • MAGNÚS GUÐMUNDSSON
Föstud. 4. jan. kl. 20:00 Örfá sæti laus
Fimmtud. 10 jan. kl 20:00 Örfá sæti laus
Fimmtud. 17. jan. kl 20:00 Örfá sæti laus
Föstud. 18. jan. kl. 20:00 Uppselt!
Föstud. 25. jan. kl. 20:00
Gjafakort til sölu í Gaflaraleikhúsinu.
Þökkum frábærar móttökur á árinu !
midi.is
finndu okkur á facebook

Blóðug valdafíkn

LEIKHÚS ★★★★☆

Macbeth

Höfundur: William Shakespeare. Þýðandi: Þórarinn Eldjárn. **Helstu hlutverk:** Björn Thors, Margrét Vilhjálmsdóttir, Arnar Jónsson, Atli Rafn Sigurðarson, Friðrik Friðriksson, Guðrún Snæfríður Gísladóttir, Hilmir Jenson, Hilmir Snær Guðnason, Jóhannes Haukur Jóhannsson, Ólafía Hrönn Jónsdóttir, Pálmi Gestsson, Saga Garðarsdóttir, Snorri Engilbertsson, Vigdís Hrefna Pálsdóttir, Þórunn Arna Kristjánsdóttir.
Leikstjóri: Benedict Andrews.
STÓRA SVIÐIÐ, ÞJÓÐLEIKHÚSINU

Frumsýning á einu merkasta verki leikhúsbókmenntanna í Þjóðleikhúsinu. Prúðbúið fólk fyllti salinn og voru margir fullir kvíða fyrir því sem koma skyldi. Óttinn hvarf nú líklega fljótlega því hinn heimsfrægi harmleikur um Macbeth-hjónin fangaði strax áhuga áhorfenda. Dunkan konungur verðlaunar Macbeth fyrir framgöngu hans á vígvellinum. Macbeth fréttir af þessari nafnbót þegar hann hittir heldur skringilegar kvenpersónur sem segja honum frá þessu þá er hann kemur úr stríði í fylgd vinar síns Bankó.

Nornirnar á heiðinni voru hér einhvers konar ruslasöfnunarkerlingar og ein þeirra líklega strætishóra. Þær segja vinunum frá því að nafnbætur Macbeths verði fleiri og að hann verði einnig konungur. Söguna þarf nú vart að rekja hér enda svo oft sögð. Þegar Lafðin fær bréfið um upphefðina, les það og tjáir metnað sinn fyrir hönd bóndans, máske ein frægasta sena kvenpersónu leikbókmenntanna, kynnumst við fyrst þessari valdasjúku konu. Margrét Vilhjálmsdóttir fer með þetta fræga hlutverk á einstaklega næman máta. Hún er ekki eins og svo oft áður, uppskrúfuð eða yfirdramatiseruð heldur mjög trúverðug ung kona sem lætur stjórnast af metnaði og græðgi. Þegar þau hjónin myrða næturgestinn, konung Skotlands, til þess að sölsa undir sig hásætið og neyðast svo til þess að kála einnig vitnunum er eins og þau fari saman upp í rússíbana með endastöð í glötun.

Leikurinn fór fram í leikmynd er líktist helst kassa, tákn tómleikans. Lýsingin einkenndist af ofurbirtu eins og til að sýna að engir skuggar eða skúmaskot gætu leynt glæp þeirra. Björn Thors fer með hlutverk Macbeths og skilaði því vel hvernig brjálsemin stigmagnast eftir því sem samviskan framkallar sýnir og rænir hann svefni og ró. Hér er brugðið á það ráð að sýna myndbandsupptökur af skjá, myndbandið tekið á staðnum og verður þetta til þess að hægt er að sýna andlit og nærmyndir eins og í kvikmyndum. Þetta var smart og áhrifaríkt en kannski aðeins of mikið notað.

Pálmi Gestsson í fráhnepptri fjallaúlpu með skakka skrankórónu á hausnum ljáði kjánalegum einræðisherranum trúverðugt líf. Hilmir Snær Guðnason var frábær lifandi og dauður og bar framsögn hans af. Það var reyndar svolítið eins og bergmál í kassanum þannig að nokkur af gullkornunum heyrðust kannski ekki nógu vel. Eitt eftirminnilegasta atriðið er þegar veislan er haldin og Lafðin kveikir kerti í fjarska og veisluborðinu er svo rennt inn á sviðið og þar voru einnig búningarnir mjög flottir. Í þessu atriði reynir hún allt hvað hún getur til þess að leyna og hylma yfir þá brjálsemi sem heltekið hefur bónda hennar.

Hér er mikið úrvalslið leikara og leikstjórnin mjög leikaramiðuð. Það var hasar, það var blóð sem rann, það voru hugdettur um sjálfsfróun dyravarða, gjörnýting inn- og útgöngumöguleika, börn sem gáfu frá sér ýlfur og afhöggnir hausar í plastpokum. Eitt atriði var þó sérlega fallegt og unnið af næmni og það var þegar hin unga frú Macdöff, sem Vigdís Hrefna Pálsdóttir lék, tyllir sér ásamt ungum syni sínum á sviðsbrúnina og þau spjalla um örlög föður hans. Það sem einkenndi sýninguna, fyrir utan hið nýtískulega form með skírskotun í öll okkar nútímastríð, var að þessar ungu persónur, Macbeth-hjónin, voru þannig upp máluð að auðvelt var að finna til samkenndar með þeim. Þýðing Þórarins Eldjárn var þjál og fullkomlega skiljanleg. Það er alveg sjálfsagt að hver kynslóð eða uppsetning þýði sinn Shakespeare, það verður bara að gæta þess að snilldarverk Matthíasar Jochumssonar og Helga Hálfdánarsonar hverfi ekki í gleymskunnar dá.

Elísabet Brekkan

NIÐURSTAÐA: Ágeng sýning og skiljanleg sem áhugafólk um stríð, frið og leikhús ættu ekki að láta framhjá sér fara.

Hobbiti í Heiðmörk

BÍÓ ★★★☆☆

The Hobbit: An Unexpected Journey
Leikstjórn: Peter Jackson
Leikarar: Martin Freeman, Ian McKellen, Richard Armitage, James Nesbitt, Ken Stott, Andy Serkis, Cate Blanchett, Ian Holm, Christopher Lee, Hugo Weaving

Það verður víst ekki af Hobbitanum tekið að vera ein allra stærsta mynd ársins, allavega ef tekið er mið af væntingum til myndarinnar, miðasölu og umfangi. Gamli splatter-kóngurinn Peter Jackson gerði ljómandi góðan þríleik úr Hringadróttinssögu J.R.R. Tolkien fyrir tíu árum. Auðvitað var tilvalið að hann leikstýrði Hobbitanum líka, en hann er byggður á samnefndri bók Tolkien frá árinu 1937.

Þessi vandaða ævintýramynd segir frá ferðalagi Bilbó Bagga um Miðgarð, 60 árum áður en atburðir Hringadróttinssögu áttu sér stað. Seiðkarlinn Gandálfur narrar hann í mikla háskaför ásamt 13 dvergum, og hyggjast þeir endurheimta heimkynni dverganna, auk ógrynnis gulls sem drekinn Smeyginn hefur eignað sér. Bilbó er klaufskur eiginhagsmunaseggur, en fljótlega verður honum það ljóst að leiðangurinn er gríðarlega mikilvægur, og á líklega eftir að verða honum hinn lærdómsríkasti.

Þessi fyrsti hluti Hobbitaþríleiksins á hrós skilið fyrir ýmislegt. Martin Freeman er sérdeilis prýðilegur í hlutverki Bilbó og Ian McKellen svíkur ekki frekar en fyrri daginn í hlutverki seiðkarlsins. Brellurnar eru betri en í Hringadróttinssögu, enda hafa tíu ár liðið af tækniframförum og tölvunördarnir kunna meira í dag en í gær. Sviðsmyndin er mikilfengleg og kvikmyndatakan upp á tíu. Tónskáldið Howard Shore er í essinu sínu og stefin hans hér eru með þeim eftirminnilegustu á ferlinum.

En gallar Hobbitans eru nokkrir, og sá stærsti er lengd myndarinnar. Þegar Jackson tilkynnti að hann hygðist skipta sögunni í þrennt hugsuðu margir sem svo að nú ætti að blóðmjólka bókina og selja sem flesta bíómiða. Eftir að hafa séð myndina er eiginlega ómögulegt að efast um listræn heilindi leikstjórans en staðreyndin er engu að síður sú að hér er loppinn teygður óþarflega.

Víkjum í lokin að blessuðum rammafjöldanum, en Hobbitinn bryddar upp á þeirri nýjung að innihalda 48 ramma á sekúndu í stað hinna vanalegu 24. Hefur þetta í för með sér mikla skerpu og áhrifamáttur þrívíddarinnar margfaldast. Skiptar skoðanir eru á þessu uppátæki og á ég erfitt með að skipa mér í aðra hvora fylkinguna eftir aðeins eina kvikmynd. Sumar senur eru þrælflottar, en í öðrum verða sjónrænir vankantar augljósari og leiðangur Bilbós og dverganna verður að larpi í Heiðmörk.

Þegar öllu er á botninn hvolft er þessi fyrsta Hobbitamynd þó nokkuð vel heppnuð.

Haukur Viðar Alfreðsson

NIÐURSTAÐA: Skemmtilegri sögu gerð nokkuð góð skil.

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

LAUGARDAGUR 29. DESEMBER 2012

Síðustu Forvöð

11.00 Sýningu Kristins G. Harðarsonar, MÆTING, í Listasafni Kópavogs-Gerðarsafni lýkur um helgina. Safnið er opið frá 11-17.

Tónlist

20.00 Í Hörpu flytja Lilja Guðmundsdóttir sópran, Bjarni Thor Kristinsson bassi og Matthildur Anna Gísladóttir píanóleikari íslensk jóla- og áramótalög auk þess að syngja um álfa og tröll, drauga og útilegumenn. Sungið er á íslensku en kynningar á milli laga eru á ensku. Miðaverð er kr. 3.900.

22.00 Goðsagnir gullaldarinnar rokka fram á nótt á Kringlukránni í kvöld. Sveitina skipa Gunnar Þórðarson úr Hljómum frá Keflavík, Ásgeir Óskarsson Stuðmaður, Jón Ólafsson úr Pelican og Óttar Felix úr Pops.

22.00 Hljómsveitin Júpíters heldur sitt árlega áramótaball í Iðnó ásamt Engilbert Jenssen og Warsjárbandalaginu.

SUNNUDAGUR 30. DESEMBER 2012

Tónlist

20.00 Í Hörpu flytja Lilja Guðmundsdóttir sópran, Bjarni Thor Kristinsson bassi og Matthildur Anna Gísladóttir píanóleikari íslensk jóla- og áramótalög auk þess að syngja um álfa og tröll, drauga og útilegumenn. Sungið er á íslensku en kynningar á milli laga eru á ensku. Miðaverð er kr. 3.900.

20.00 Tónlistarhópurinn Elektra Ensemble spilar á áramótagleði á Kjarvalsstöðum. Miðaverð er kr. 2.000/1.500.

Leiðsögn

15.00 **Þórunn Elísabet Sveinsdóttir** tekur þátt í leiðsögn og ræðir við gesti um verk sín á sýningunni Lauslega farið með staðreynir - sumt neglt og annað saumað fast í hafnarborg. Aðgangur er ókeypis.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

KEX OG KRÆSINGAR

Gott til að dýfa í og smyrja á. Kexið og ídýfurnar eru frábær saman sem óformlegur forréttur eða á hlaðborðið fyrir gamlárskvöld. Einnig gott með bökuðum ostum, hummus og miklu fleira. Gleðilegt nýtt ár!

Halla Bára Gestsdóttir
Gunnar Sverrisson
homeanddelicious.com

1. Parmesankex

250 g hveiti
20 g rifinn parmesanostur
1 tsk. Maldon-salt
cayenne-pipar á hnífsoddi
1 lítið egg
30 g smjör
175 ml mjólk

Hitið ofn í 200 gráður. Hrærið saman þurrefnin og blandið þá eggi, smjöri og mjólk saman við. Hnoðið, gott að gera í hrærivél.

Skiptið deiginu í litla bita og fletjið hvern bita út mjög þunnt á hveitistráðu borði. Leggið á bökunarpappír. Bakið í nokkrar mínútur þar til kexið fær á sig örlítið gullinn blæ. Berið fram með ídýfunum.

Margbreytileg uppskrift að kexi sem gengur með svo ótal mörgu. Hér má bæta í deigið kryddjurtum, öðrum osti, ristuðum fræjum eða broddkúmenfræjum svo eitthvað sé nefnt. Einnig má leika sér með stærðina.

2. Tómatídýfa

2 msk. ólífuolía
2 hvítlauksrif, rifin
1 dós niðursoðnir tómatar
Salt og svartur pipar
Mozzarella-kúla
Rifin basilíka

Hitið olíuna í potti. Mýkið hvítlaukinn en varlega svo hann brúnist ekki. Hellið tómötunum saman við og hrærið, smakkið til með salti og pipar. Setjið í eldfast mót og rífið mozzarella-ostinn yfir. Stingið í ofn eða þar til osturinn er bráðinn. Stráið rifinni basilíku yfir áður en borið fram.

3. Fetamauk

200 g hreinn fetaostur
1 tsk. fínt rifinn sítrónubörkur
2 tsk. ferskur sítrónusafi
½ hvítlauksrif, marið
2 msk. ólífuolía

Setjið allt hráefnið í matvinnsluvél og maukið vel saman. Berið fram með tómataídýfunni.

4. Peru-, engifer- og chilimauk

4 perur, afhýddar og skornar í litla bita
3 cm ferskur engifer, rifinn á rifjárni
1 rautt chili, fræhreinsað og skorið í tvennt
1 laukur, fínt skorinn
3 msk. ferskt kóríander, saxað
1 tsk. ristuð kóríanderfræ
2½ dl epla- eða hvítvínsedik
100 g púðursykur
100 g sykur
Salt og svartur pipar

Setjið allt hráefnið saman í pott, hrærið og látið suðuna koma upp. Lækkið hitann og látið maukið malla í 30 mínútur.

Fjarlægið chili-ið úr blöndunni ef þið viljið áður en maukið er maukað betur með töfrasprota eða sett í matvinnsluvél. Ekki mauka það svo mikið að það verði sem barnamauk, leyfið grófleikanum að halda sér. Smakkið til með salti og pipar.

Maukið er gott með kjúklingi og á samlokur svo dæmi sé tekið. Það fer einnig einstaklega vel með bræddum ostum. Eina sem þarf að gera er að vefja hvítmygluost með álpappír og stinga aðeins í heitan ofn eða þar til osturinn er heitur og mjúkur að innan.

Jólahappdrætti Sjálfsbjargar

Dregið var 24. desember 2012

Vinningar og vinningsnúmer

1. Citroen C3 Picasso að verðmæti kr. 3.090.000,-

6192

2. - 11. iPone 5, 16GB hver að verðmæti kr. 179.990,-

464	4443	7000	10792	15735
3957	5145	10354	12986	16797

12. - 21. Bensínúttekt, hver að verðmæti kr. 100.000,-

5976	8063	11030	19122	23105
7066	10907	11978	22888	25615

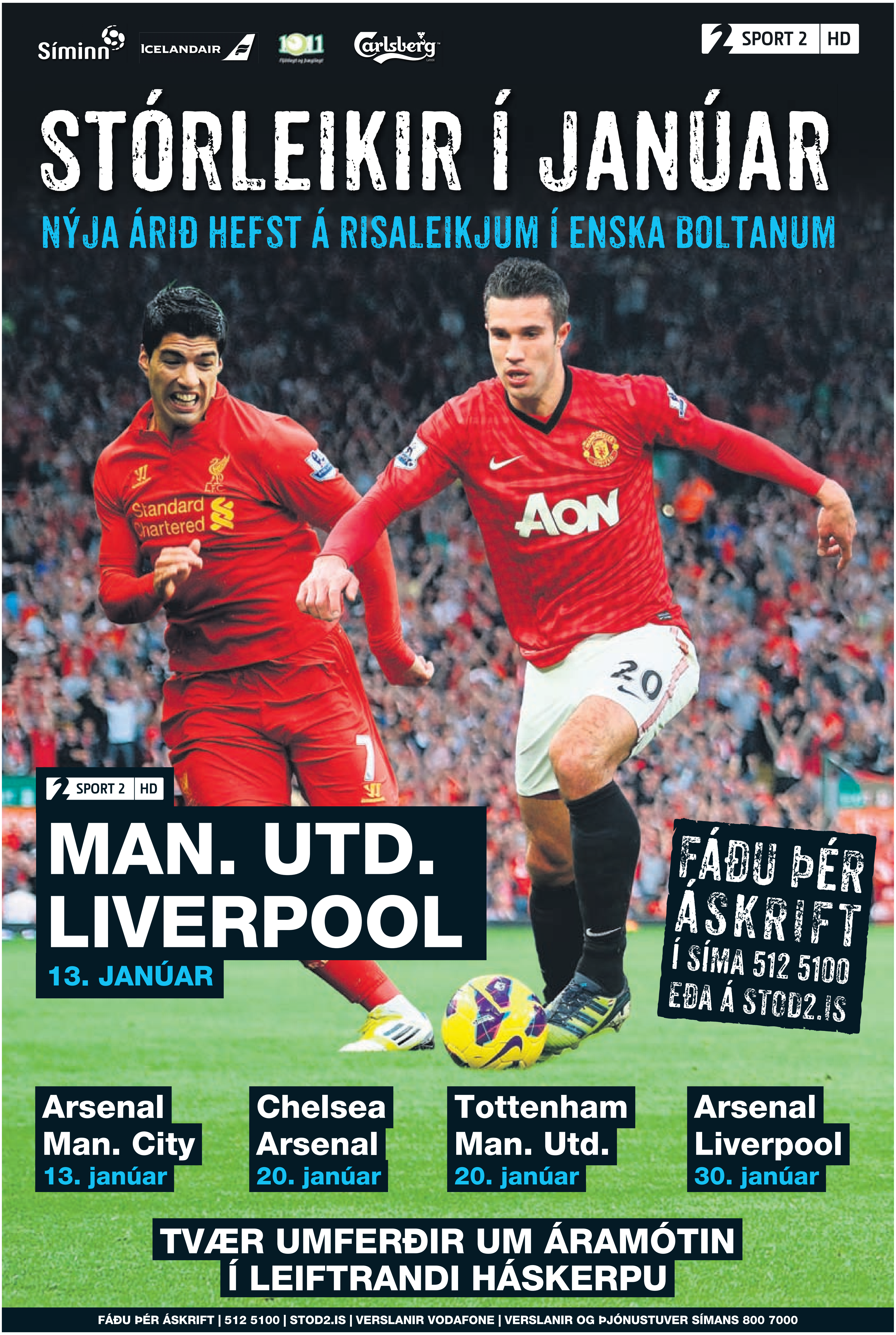
22. - 66. Gjafakort, hvert að verðmæti kr. 100.000,-

37	6320	10238	14723	21608
73	7228	11943	16529	22608
86	7382	12016	17341	22868
194	7740	12123	17956	23049
523	7946	12288	18141	24202
3306	8100	13167	18483	24213
4412	8388	13566	18538	24697
5596	9606	14355	19917	26188
5995	10016	14546	20251	26611

Birt án ábyrgðar

Handhafar vinningsmiða eru vinsamlega beðnir um að framvísa þeim á skrifstofu Sjálfsbjargar landssambands fatlaðra að Hátúni 12, Reykjavík, sími 550 0360. Byrjað verður að greiða út vinninga þann 11. janúar nk.
Vinningaskrá er einnig birt á heimasíðu samtakanna, www.sjalfsbjorg.is og á textavarpi RÚV.

Sjálfsbjörg landssamband fatlaðra þakkar veittan stuðninginn


SPORT 2 HD
STÓRLEIKIR Í JANÚAR
NÝJA ÁRIÐ HEFST Á RISALEIKJUM Í ENSKA BOLTANUM
SPORT 2 HD
MAN. UTD.
LIVERPOOL
13. JANÚAR
FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT
Í SÍMA 512 5100
EÐA Á STOD2.IS
Arsenal
Man. City
13. janúar
Chelsea
Arsenal
20. janúar
Tottenham
Man. Utd.
20. janúar
Arsenal
Liverpool
30. janúar
TVÆR UMFERÐIR UM ÁRAMÓTIN
Í LEIFTRANDI HÁSKERPU
FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT | 512 5100 | STOD2.IS | VERSLANIR VODAFONE | VERSLANIR OG ÞJÓNUSTUVER SÍMANS 800 7000

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

OPIÐ Í BÓNUS Í DAG 10:00 - 19:00 OPIÐ Í BÓNUS Í DAG

195 KR. 2 LTR.

159 KR. 2 LTR.

198 KR. 330ML

GÓU **HRAUNBITAR** 200gr
198 KR

95 KR. 500ML

GÓU **RÚSÍNUR** 500GR
398 KR

159 KR. 1 LTR.

359 KR. 750ML

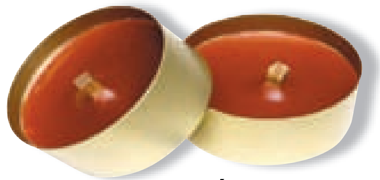
EUROSHOPPER TORTILLA SNAKK
298 KR. 450gr

DORITOS SNAKK 165 GR
195 KR.

BEIKON | SKRÚFUR SOUR CREAM & ONION | HRINGIR MEÐ SALTI & PIPAR | SKRÚFUR MEÐ PAPRIKU

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA 229 KR 160gr ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA

ÍSLENSKT ÚTIKERTI
FRÁ BJARGI OG STÓRUVÖLLUM.
295 KR.



HANSA 2 STK. ÚTIKERTI
BRUNATÍMI 4-5 KLST
198 KR.

HANSA ÚTIKERTI STÓRT
BRUNATÍMI CA 10 KLST
498 KR.

FJÓRAR 1.5 LTR. COKE
695 KR

EUROSHOPPER BRAKANDI SALTSTENGUR
98 KR. 200GR

POPCORNERS 142gr
298 KR.

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

10:00 - 19:00 OPIÐ Í BÓNUS Í DAG 10:00 - 19:00

FRÁ KAUPFÉLAGI SKAGFIRÐINGA
FROSIÐ LAMBAFILLET
3498 KR.KG

KJARNAFÆÐI FERSKT
KRYDDAÐ HEIÐALAMBALÆRI

1479 KR. KG

FRÁ KAUPFÉLAGI SKAGFIRÐINGA
FROSNAR LAMBALUNDIR
4298 KR.KG

ÍSLANDSGRÍS FERSKAR
GRÍSALUNDIR
1998 KR. KG

FRÁ KAUPFÉL. SKAGFIRÐINGA
FROSIÐ LAMBALÆRI

1195 KR. KG

NAUTA Veisla

NAUTAVEISLU FROSIÐ
NAUTARIBEYE Í SNEIÐUM
2998 KR. KG

FRANSKUR FROSINN
PRIMS KALKÚNN

1159 KR. KG.

ÍSLANDSLAMB SÉRSKORIÐ
FORKRYDDAÐ FERSKT LAMBALÆRI

SÉRSKORIÐ KRYDDAÐ LAMBALÆRI ER LÆRI ÞAR SEM EFSTI HLUTI **MJAÐMABEINS** OG **RÓFUBEINIÐ** ER SKORIÐ FRÁ OG ÞVÍ ER **MEIRA KJÖT** OG **MINNA BEIN** Á LÆRINU!

1479 KR. KG

BÓNUS SÝRÐUR RJÓMI
10% & 18%

149 KR. 185 ML

298 KR.
BÓNUS **FORSOÐNAR** ÍSL. **KARTÖFLUR** 900gr

Norðanfiskur
Grafinn lax • Reyktur lax

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA
2339 KR.KG
REYKTUR LAX

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA
2339 KR.KG
GRAFINN LAX

298 KR.FL
BÓNUS **GRAFLAXSÓSA** 350ML

AMERÍSKAR
SÆTAR KARTÖFLUR
298 KR. KG

AFGREIÐSLUTÍMI Í BÓNUS

29.des laugardagur	10:00-19:00
30.des sunnudagur	10:00-20:00
31.des mánudagur	10:00-15:00
1. janúar 2013 **LOKAÐ**	
2. jan miðvikudagur	11:00-18:30

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA VISA Vildarklúbbur

DÓMAR 22.12.2012 ➜ 28.12.2012

BÆKUR

★★★★☆
Ófriður (Rökkurhæðir 4)
Marta Hlín Magnadóttir og Birgitta Elín Hassell
- bhó

★★★★☆
Hrafnsauga
Kjartan Yngvi Björnsson og Snæbjörn Brynjarsson
Sígild fantasía sem á eftir að heilla lesendur, börn og fullorðna, sem kunna að meta Hringadróttinssögu. - bhó

★★★☆☆
Sagan af huldufólkinu á eldfjallaeyjunni
Sigrún Elsa Smáradóttir. Smári Rúnar Róbertsson myndskreytti.
Mikilfenglegar myndskreytingar en of skelfilegar fyrir yngstu lesendurna. Texti flókinn og hentar börnum sjö ára og eldri. - bhó

★★★☆☆
Sjóræninginn
Jón Gnarr
Einlæg og nístandi saga um einelti, uppreisn og leit að samastað í tilverunni. Saga sem virkilega snertir lesandann. - fsb

★★☆☆☆
Ljósmóðirin
Eyrún Ingadóttir
Áhugaverð söguleg skáldsaga um merka konu og erfiða tíma en á köflum ber sagnfræðin skáldskapinn ofurliði. - jyj

TÓNLIST

★★★☆☆
Eftir langa bið
Hreimur
Mjúk og þægileg poppplata frá söngvara Lands og sona. - tj

★★★☆☆
Blackout
Retrobot
Fínasta frumraun hjá nýjustu útflutningsafurð Árborgar. - bt

★★☆☆☆
In the Silence
Greta Salóme
Eurovision-aðdáendur fá tónlist fyrir allan peninginn, aðrir ekki. - bt

BÍÓ

★★★★☆
Life of Pi
Óvæntasti glaðningur ársins. - hva

$$A = P\left(1+\frac{r}{n}\right)^{nt}$$

Gleðileg jól og farsælt komandi ár!

Við óskum landsmönnum enn meiri eignamyndunar með uppgreiðsluþjónustu lána og að þeir spari sér með kerfisbundnum hætti vaxtakostnað, sem og verðbætur vegna skuldbindinga.

Mynd af jöfnunni sem þýðir vaxtavextir

SPARNAÐUR

HEIÐAR HELGUSON Íþróttamaður ársins í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/HJÖRTUR

Íþróttamaður ársins krýndur

ÍÞRÓTTIR Íþróttamaður ársins verður útnefndur í 57. sinn í kvöld. Enginn meðal þeirra tíu efstu í kjöri Samtaka íþróttafréttamanna hefur verið kosinn Íþróttamaður ársins og það er því þegar ljóst að 38. íþróttamaðurinn bætist í frábæran hóp þeirra sem hafa hlotið þann heiður að vera kosinn Íþróttamaður ársins þegar kjörinu verður lýst í Gullhömrum í Grafarholti. Hófið er með óhefðbundnu sniði þetta árið vegna aldarafmælis ÍSÍ.

Við það tilefni verður brotið blað í sögu kjörs íþróttamanns ársins. Í fyrsta sinn verða lið ársins og þjálfari ársins verðlaunuð af Samtökum íþróttafréttamanna og verður það framvegis gert árlega, samhliða kjöri íþróttamanns ársins.

Sjö íþróttagreinar eiga fulltrúa meðal þeirra tíu efstu að þessu sinni. Hér fyrir neðan má sjá hvaða íþróttamenn eru á topp tíu listanum í ár. **- óój**

TOPP TÍU LISTINN 2012

Alfreð Finnbogason	knattspyrna
Aron Pálmarsson	handbolti
Auðunn Jónsson	kraftlyftingar
Ásdís Hjálmsdóttir	frjálsar íþróttir
Ásgeir Sigurgeirsson	skotfimi
Gylfi Þór Sigurðsson	knattspyrna
Íris Mist Magnúsdóttir	fimleikar
Jón Margeir Sverrisson	íþróttir fatlaðra
Kári Steinn Karlsson	frjálsar íþróttir
Þóra Björg Helgadóttir	knattspyrna

KLIKKAÐI EKKI Á SKOTI Guðjón Valur Sigurðsson, fyrirliði íslenska liðsins, skorar hér eitt marka sinna í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Strákarnir líta vel út

Íslenska handboltalandsliðið átti ekki í miklum vandræðum með slakt Túnislið í Höllinni í gær. Áföll síðustu vikna hafa ekki dregið kjarkinn úr strákunum okkar.

HANDBOLTI Íslenska karlalandsliðið í handbolta hóf lokaundirbúning sinn fyrir HM á Spáni með sannfærandi sjö marka sigri á Túnis, 33-26, í Laugardalshöllinni í gærkvöldi eftir að hafa náð mest fjórtán marka forskoti í seinni hálfleiknum. Íslenski hópurinn hefur mátt þola þung högg á síðustu vikum og lykilmenn hafa helst úr lestinni en það var ekki að sjá að íslenska liðið saknaði þeirra mikið í gær.

Aron Kristjánsson leyfði öllum að spreyta sig og liðið var að fá flott framlag frá mörgum mönnum í þessum leik. Túnis er reyndar ekki lið sem er líklegt til afreka á HM á Spáni en strákarnir sýndu með þessari frammistöðu að liðið ætlar ekki að láta áföll síðustu vikna draga úr sér kjarkinn fyrir átökin framundan.

„Þetta var fínt, við spilum lengi vel af miklum krafti og þetta var nokkuð öruggt og þægilegt allan tímann. Við náðum fjórtán marka forystu þar sem vörnin var að virka vel. Sóknarleikurinn var óaðfinnanlegur í fyrri hálfleiknum en hikstaði á stórum köflum í seinni. Strákarnir slökuðu aðeins á í vörninni eftir að við vorum komnir með svona mikið forskot. Við hrærðum líka í liðinu og ákváðum að nýta tækifærið til þess að skoða menn,“ sagði Aron í sjónvarpsviðtali eftir leik.

Það voru mörg augu á Ásgeiri Erni Hallgrímssyni og hann gaf tóninn með því að skora tvö fyrstu mörkin. Túnisbúar nýttu fyrstu sóknir sínar en svo fór íslenska vörnin í gang.

Íslenska liðið skoraði meðal annars níu mörk í röð og breytti stöðunni úr 6-5 í 15-5 og eftir það var orðið nokkuð ljóst hvernig leikurinn myndi fara. Íslenska liðið var síðan tíu mörkum yfir í hálfleik, 19-9. Íslenska liðið náði fjórtán marka forystu í seinni hálfleik en Túnisbúar náðu að laga stöðuna aðeins á lokakaflanum.

Liðin mætast aftur í Laugardalshöllinni klukkan 13.30 í dag og er það síðasti heimaleikur íslenska liðsins fyrir HM á Spáni.

ooj@frettabladid.is

ÚRSLIT

FÍ DEILDARBIKAR KVENNA

VALUR – FRAM 24-28 (10-12)

Mörk Vals(skot): Anna Úrsúla Guðmundsdóttir 6 (8), Dagný Skúladóttir 5/1 (7/1), Íris Ásta Pétursdóttir 3 (7), Hrafnhildur Ósk Skúladóttir 3 (8/1), Karólína Bæhrenz Lárudóttir 2 (3), Ragnhildur Rósa Guðmundsdóttir 2/1 (5/1), Þorgerður Anna Atladóttir 2 (9), Rebekka Rut Skúladóttir 1 (1),

Varin skot: Jenný Ásmundsdóttir 18 (46/4, 39%).

Mörk Fram (skot): Elísabet Gunnarsdóttir 8/4 (8/4), Ásta Birna Gunnarsdóttir 8 (11), Birna Berg Haraldsdóttir 4 (11), Stella Sigurðardóttir 3 (12), Sunna Jónsdóttir 2 (3), Sigurbjörg Jóhannsdóttir 2 (4), Guðrún Þóra Hálfdánsdóttir 1 (3),

Varin skot: Guðrún Bjartmarz 15/1 (39/3, 38%).

ÆFINGALANDSLEIKUR

ÍSLAND – TÚNIS 33-26 (19-9)

Mörk Íslands (skot): Guðjón Valur Sigurðsson 7/4 (7/4), Aron Pálmarsson 5 (5), Vignir Svavarsson 4 (4), Ásgeir Örn Hallgrímsson 4 (6), Ólafur Guðmundsson 3 (3), Þórir Ólafsson 3 (4), Arnór Þór Gunnarsson 3 (4), Stefán Rafn Sigurmannsson 1 (1), Róbert Gunnarsson 1 (1), Ernir Hrafn Arnarson 1 (1), Snorri Steinn Guðjónsson 1 (3), Ólafur Bjarki Ragnarsson (1),

Varin skot: Björgvin Páll Gústavsson 11 (29/1, 38%), Daníel Freyr Andrésson 3 (11, 27%),

Hraðaupphlaup: 12 (Ásgeir Örn 3, Vignir 3, Guðjón Valur 2, Arnór 2, Aron, Þórir)

Mörk Túnis (skot): Mahmoud Gharbi 6 (7), Amine Bannour 6/1 (9/1), Mohamed Jilani Maaref 5 (6), Selim Hedoui 2 (2), Kamel Alouini 2 (4), Issam Tej 1 (1), Oussama Hosni 1 (1), Wael Jallouz 1 (2), Mosbah Sanai 1 (3), Abdelhak Ben Salah 1 (4).

Varin skot: Wassim Helal 4 (23/4, 17%), Mohamed Sfar 3 (17, 18%).

Í BEINNI UM HELGINA

LAUGARDAGUR

12.45 Sunderland - Tottenham *Sport 2 & HD*
15.00 Man. United - West Brom *Sport 2 & HD*
Norwich - Man. City *Sport 3*
Reading - West Ham *Sport 4*
Aston Villa - Wigan *Sport 5*
Stoke - Southampton *Sport 6*
17.30 Arsenal - Newcastle *Sport 2 & HD*

SUNNUDAGUR

13.30 Everton - Chelsea *Sport 2 & HD*
16.00 QPR - Liverpool *Sport 2 & HD*

Sunddeild Ármanns

Barnasund

Sundnámskeið fyrir börn 2ja-6 ára hefst laugardaginn 19. janúar nk. í Árbæjarskóla.

Ungbarnasund

Námskeiðið hefst 16. febrúar 2013 í Árbæjarlaug.

Innritun virka daga frá kl. 17.00 og um helgar frá kl. 13.00 í síma 557-6618 Stella, stella.gunnars@gmail.com stella.gunnarsdottir@reykjavik.is

BIKAR Í SAFAMÝRINA Framkonurnar Sigurbjörg Jóhannsdóttir og Ásta Birna Gunnarsdóttir lyfta hér bikarnum eftir sigurinn á Val í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Framkonur stöðvuðu sigurgöngu Vals

Valskonur náðu ekki fimmta titlinum á árinu 2012.

HANDBOLTI Framkonur eru deildarbikarmeistarar kvenna í handbolta 2012 eftir fjögurra marka sigur á Íslands- og bikarmeisturum Vals í gær, 28-24. Valsliðið virkaði þreytt eftir framlengdan leik í gærkvöldi gegn Stjörnunni á meðan Fram vann leik sinn gegn ÍBV nokkuð auðveldlega.

Valsliðið byrjaði leikinn betur og komst í 3-1 en eftir það tóku Framarar undirtökin og litu aldrei til baka eftir það.

„Það var rosalega gaman að ná loksins sigri og titli í Safamýrina, það er kominn tími til,“ sagði Ásta Birna Gunnarsdóttir, leikmaður Fram, eftir leikinn.

„Það var kominn tími á annan lit en silfur um hálsinn, mér fannst við vera sterkari í dag allan tímann í dag, þetta var mjög flottur sigur, við vorum ákveðnari og spiluðum kraftmeiri vörn. Þrátt fyrir að þær spiluðu 80 mínútur í gær voru þær að keyra hraðaupphlaupin allt fram á síðustu mínútu. Það var kominn tími á að við sýndum hvað í okkur býr og þetta fleytir vonandi meira sjálfstrausti í liðið fyrir erfiða dagskrá sem bíður okkur eftir áramót,“ sagði Ásta.

„Við kunnum varla að tapa en við áttum ekki skilið að vinna í dag, Við áttum varla skilið að spila þennan leik miðað við þessa frammistöðu,“ sagði Valskonan Dagný Skúladóttir. Valsliðið átti möguleika að vinna sinn fimmta titil á árinu 2012 með sigri.

- kpt

23rd IHF MEN'S WORLD CHAMPIONSHIP
HANDBALL 2013
2 SPORT HD
VIÐ TRÚUM Á SIGUR
HM Í HANDBOLTA
Í LEIFTRANDI HÁSKERPU
HEFST 11. JANÚAR
FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT
Í SÍMA 512 5100
EÐA Á STOD2.IS
ÞORSTEINN J. OG GESTIR
Þorsteinn J. sér um upphitun fyrir leiki og stýrir ítarlegri umfjöllun eftir leiki ásamt handboltasérfræðingum og góðum gestum.
#HM2013
VÍS
Arion banki
VALITOR
ICELANDAIR
FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT | 512 5100 | STOD2.IS | VERSLANIR VODAFONE | VERSLANIR OG ÞJÓNUSTUVER SÍMANS 800 7000

DAGSKRÁ

SUNNUDAGUR

Reese Witherspoon

„Ég missi vitið þegar ég kem í bókabúð. Það fær hjartað í mér til að slá hraðar því mig langar að kaupa allt þar inni.“

Leikkonan er greinilega algjör lestrarhestur og hefur meira með sér en bara útlitið. Hún á það þá sameiginlegt með persónu sinni Elle Woods í Ljóskumyndinni Legally Blonde sem er sýnd á Stöð 2 í dag klukkan 12.45.

Í KVÖLD

STÖÐ 2 kl. 21.15
Milk

Sean Penn hlaut Óskarsverðlaunin fyrir aðalhlutverkið í myndinni Milk, sem sýnd er á Stöð 2 í kvöld. Þetta er áhrifamikil mynd um Harvey Milk, fyrsta opinberlega samkynhneigða embættismanninn í Kaliforníu. Leikstjóri er Gus Van Sant. Myndin var tilnefnd til átta Óskarsverðlauna, þar á meðal sem besta myndin.

RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.30 Árla dags **06.40** Veðurfregnir **07.00** Fréttir **07.03** Morgunandakt **07.25** Leynifélagið **08.00** Morgunfréttir **08.05** Fyrsti organistinn - **200** ára minning Péturs Guðjohnsen **09.00** Fréttir **09.03** Alltaf að rífast **10.00** Fréttir **10.05** Veðurfregnir **10.15** Girni, grúsk og gloríur **11.00** Guðsþjónusta í Dómkirkju Krists konungs Landakotskirkju **12.00** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregnir **12.55** Útvarpsleikhúsið: Gullna hliðið **15.05** Minnsta sjávarpláss í heimi **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Úr tónlistarlífinu **17.25** Kveikjan **18.00** Kvöldfréttir **18.17** Ljóðskáld í öndvegi **18.50** Veðurfregnir **18.53** Dánarfregnir **19.00** Óskalögin **19.40** Guð reykir Havana vindla **20.30** Minn eldur er sá stærsti **22.00** Fréttir **22.05** Veðurfregnir **22.10** Orð kvöldsins **22.20** Þitt takmark var hátt eins og tónsins hæð **23.15** Sagnaslóð **00.00** Fréttir **00.05** Næturútvarp Rásar 1

RÚV

08.00 Morgunstundin okkar

10.35 Barnasöngvakeppnin *(e)*

11.10 Undur sólkerfisins – Reiða í óreiðunni *(2:5) (e)* Heimildarmyndaflokkur frá BBC.

12.10 Kingdom lögmaður *(4:6) (e)*

13.00 Nýárstónleikar í Færeyjum 2012 Upptaka frá nýárstónleikum Sinfóníuhljómsveitar Færeyja í Þórshöfn.

15.15 Hnotubrjóturinn *(e)* Upptaka frá sýningu Helga Tómassonar og San Francisco-ballettsins á Hnotubrjótnum.

16.50 Enginn má við mörgum *(1:7) (e)*

17.30 Táknmálsfréttir

17.40 Poppý kisuló

17.50 Teitur

18.00 Stundin okkar

18.25 Önnumatur – Nýársréttir *(e)*

19.00 Fréttir

19.30 Veðurfréttir

19.40 Landinn

20.15 Downton Abbey *(7:9)*

21.10 Um dulinn farveg Gunnar Kvaran flytur sex saraböndur eftir Bach.

22.20 Sunnudagsbíó - Svínastían *(Svinalängorna)* Sænsk verðlaunamynd. Leikstjóri er Pernilla August og meðal leikenda eru Noomi Rapace, Ola Rapace og Outi Mäenpää. Ekki við hæfi barna.

00.00 The Producers Endurgerð þekktrar myndar eftir Mel Brooks frá 1968.

02.10 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

STÖÐ 2 BÍÓ

09.20 Death Becomes Her

11.05 Love Happens

12.55 Nanny McPhee Returns

14.45 Death Becomes Her

16.30 Love Happens

18.20 Nanny McPhee Returns

20.10 Dear John

22.00 The Bourne Supremacy

23.45 Righteous Kill

01.25 Dear John

03.15 The Bourne Supremacy

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2

12.00 Nágrannar

12.20 Nágrannar

12.45 Legally Blonde Ellie Woods er ljóshærð fegurðardrottning. Hún er búin að finna draumaprinsinn og framtíðin er björt. En þá dynur ógæfan yfir. Mannsefnið fer í laganám í Harvard og endurnýjar kynnin við gamla kærustu. Ellie er niðurbrotin en neitar að gefast upp og eltir draumaprinsinn til Harvard. En á hún einhverja möguleika í heimi hinni gáfuðu og eldkláru menntamanna?

14.30 Far and Away Dramatísk ástarsaga sem fjallar um írska landnema í Bandaríkjunum. Joseph er eignalaus leiguliði áÍrlandi sem gerir uppreisn gegn ofríki landeigandans en fellur flatur fyrir dóttur hans, Shannon, og saman ákveða þau að láta deauma sína rætast í Vesturheimi.

16.50 MasterChef Ísland *(2:9)*

17.40 60 mínútur

18.30 Fréttir Stöðvar 2

19.00 Um land allt Kristján Már Unnarsson leggur land undir fót og heimsækir áhugavert fólk.

19.25 Wikileaks – Secrets & Lies Athyglisverð heimildarmynd þar sem sjaldséð viðtal við Julian Assange, stofnanda Wikileaks, er sýnt ásamt því sem saga Wikileaks og áhrif þess eru rakin.

20.30 The Mentalist *(5:22)* Fimmta þáttaröðin um Patrick Jane, sjálfstætt starfandi ráðgjafa rannsóknarlögreglunnar í Kaliforníu sem nýtur lítillar hylli innan lögreglunnar.

21.15 Milk

23.20 Bridesmaids Fersk, frumleg og hárbeitt gamanmynd. Annie fær það hlutverk frá vinkonu sinni, Lillian, að skipuleggja brúðkaupið hennar og alla þá viðburði sem því fylgir. Hana óraði ekki fyrir því hversu flókin útfærsla það verður og ekki hjálpa hinar vinkonurnar til því hluti af vinnunni er að hafa hemil á þeim og halda friðinn.

01.20 Fargo

02.55 In the Name of the Father

05.05 The Mentalist *(5:22)*

05.50 Fréttir

STÖÐ 2 SPORT *besta sætið*

12.15 Ísland - Noregur Útsending frá leik liðana á HM 2011.

13.40 Spænski boltinn: Barcelona - Real Madrid

15.20 Sterkasti maður Íslands Sýnt frá keppninni sem fram fór helgina 16.-17. júní.

15.55 Sterkasti maður Íslands

16.30 Ísland á HM 2013 Skemmtilegur þáttur um íslenska handboltalandsliðið og möguleika þess á HM á Spáni í janúar.

17.15 Meistaradeild Evrópu: Man. Utd - Chelsea Útsending frá úrslitaleiknum 2008.

20.00 The Royal Trophy 2012 Útsending frá spennandi golfmóti þar sem úrvalslið Evrópu og Asíu eigast við.

STÖÐ 2 SPORT 2 *enski boltinn*

08.15 Arsenal - Newcastle

09.55 Sunderland - Tottenham

11.35 Norwich - Man. City

13.15 Everton - Chelsea BEINT

15.45 QPR - Liverpool BEINT

18.00 Sunnudagsmessan

19.15 Man. Utd - WBA

20.55 Sunnudagsmessan

22.10 Everton - Chelsea

23.50 Sunnudagsmessan

01.05 QPR - Liverpool

02.45 Sunnudagsmessan

STÖÐ 2 krakkar

07.00 Barnatími Stöðvar 2

08.00 Njósnaskólinn *(4:13) (5:13)*

08.55 Ofurmennið

09.35 Villingarnir

10.00 Könnuðurinn Dóra

10.45 Svampur Sveinsson

11.35 Doddi litli og Eyrnastór

11.45 Latibær *(4:18) (5:18)*

12.35 Ofurhundurinn Krypto

13.00 Stöð 2 Krakkar - barnatími

POPP TÍVÍ

17.00 Simpson-fjölskyldan *(5:22)*

17.20 Íslenski listinn

17.45 Sjáðu

18.35 American Dad *(19:19)* Stan er útsendari CIA og alltaf til taks í baráttunni gegn ógnum heimsins. Fjölskylda hans er ekki eins og aðrar því að á heimilinu búa m.a kaldhæðin geimvera og þýskumælandi fiskur.

19.00 Friends *(3:23)* Barnalæknir Emmu neyðist til að hætta með hana sem sjúkling sökum stanslausra hringinga Rachel og Ross er allt annað en sáttur þegar hún leitar til gamla barnalæknisins hans í staðinn. Chandler er að hugsa um að flytja til Tulsa út af vinnunni.

19.25 Simpson-fjölskyldan *(9:23)* Hómer tekur á honum stóra sínum þegar hann er ráðinn sem lífvörður Quimbys bæjarstjóra.

19.50 The Cleveland Show *(19:21)* Teiknimyndarþættir frá handritshöfundum American Dad og Family Guy og fjalla um líf Cleveland-fjölskyldunnar sem koma fyrir í þeim þáttum.

20.15 Suburgatory *(20:22)* Ný gamanþáttaröð um raunir unglingsstúlku sem er ósátt við flutning úr borg í úthverfi, þar sem mannlífið er talsvert ólíkt því sem hún á að venjast.

20.40 The O.C *(1:25)* Orange-sýsla í Kaliforníu virðist vera friðsæl paradís þar sem lífið leikur við bæjarbúa. Pegar við kynnumst þeim betur koma hins vegar leyndarmálin í ljós.

21.25 American Dad *(19:19)*

21.50 The Cleveland Show *(19:21)*

22.15 Suburgatory *(20:22)*

22.40 The O.C *(1:25)*

23.25 Tónlistarmyndbönd frá Popptíví

STÖÐ 2 GULL

18.20 Doctors *(98:175)*

19.00 Ellen *(66:170)*

19.45 Viltu vinna milljón?

20.30 Cold Case *(12:23)*

21.15 The Sopranos *(7:13)*

22.10 Viltu vinna milljón?

22.55 Cold Case *(12:23)*

23.40 The Sopranos *(7:13)*

00.35 Tónlistarmyndbönd frá Popp

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist

11.35 Rachael Ray *(e)*

12.20 America's Funniest Home Videos *(32:48) (e)*

12.45 America's Funniest Home Videos *(35:48) (e)*

13.10 The Bachelor *(7:12) (e)*

14.40 Who's Harry Crumb Bandarísk gamanmynd frá árinu 1989 sem skartar gríngoðsögninni John Candy í aðalhlutverki.

16.15 The World Is Not Enough Njósnarinn James Bond kemst á snoðir um að alþjóðlegur hryðjuverkamaður ætli sér að ráðast á þjóðir heims með kjarnavopnum.

18.25 30 Rock *(19:22) (e)*

18.50 House *(15:23) (e)*

19.40 Survivor *(9:15)* Keppendur verða að þrauka á Samóaeyjum, allt þar til einn stendur uppi sem sigurvegari.

20.30 The Lord of the Rings: The Return of the King Síðasta myndin í Hringadróttinssögu. Lokaorrustan um Miðgarð hefst og Fróði og Sómi, með Gollri í fararbroddi, halda áfram hættuför sinni í átt að eldum Dómsdyngju til að tortíma hringnum eina. Leikstjóri er Peter Jackson sem hér hefur bætt talsvert við myndina sem sýnd var í bíó.

00.10 A History of Violence Bandarísk spennumynd frá árinu 2005. Rólyndismaður vinnu hetjudáð með því að beita ofbeldi sem hefur í för með sér afdrifaríkar afleiðingar. Með helstu hlutverk fara stórleikararnir Viggo Mortensen, Maria Bello og Ed Harris.

01.50 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

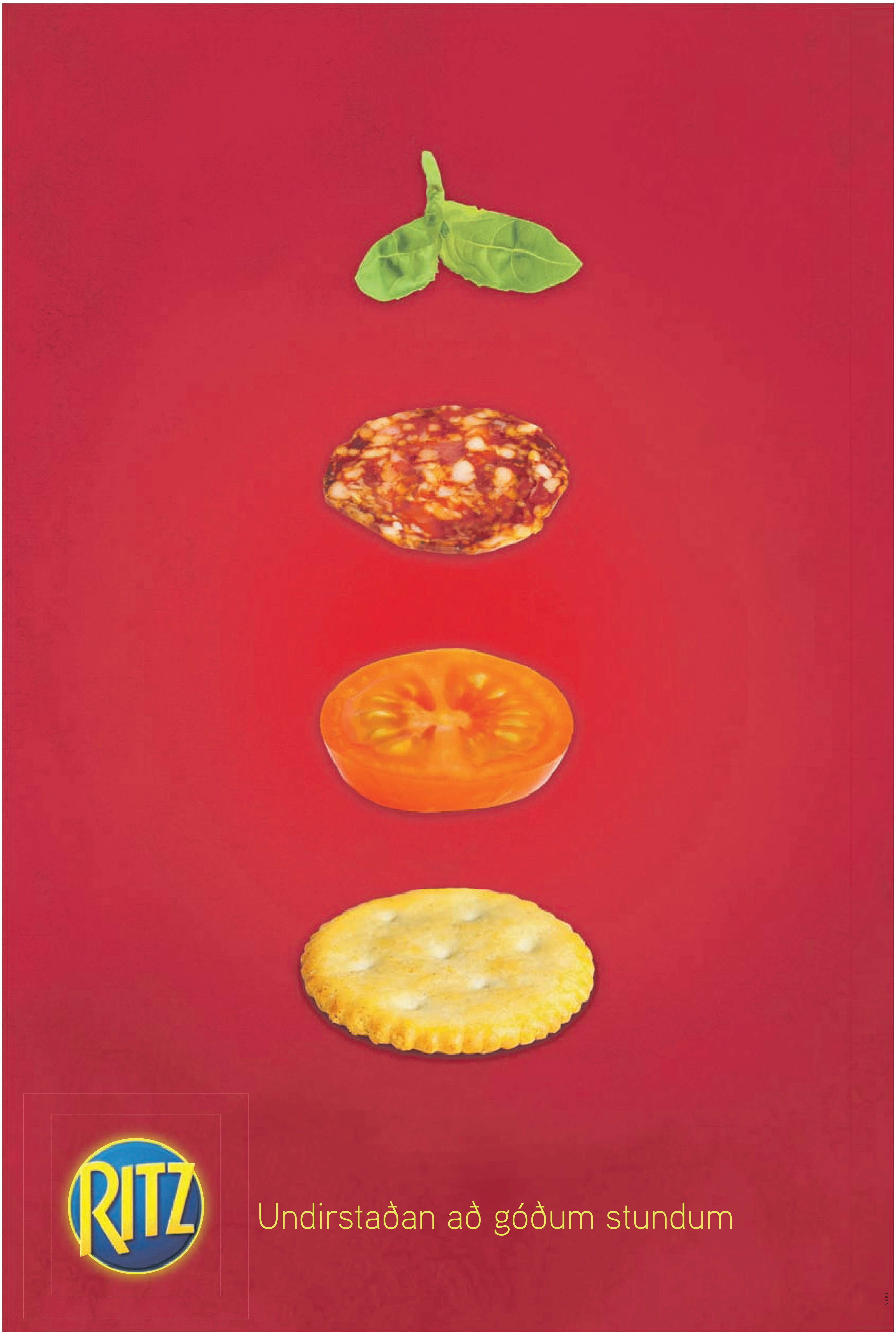
06.00 ESPN America **07.20** The Open Championship Official Film **2009** **08**.15 The Open Championship Official Film **2010** **09**.10 Opna breska meistaramótið **2012** *(3:4)* **17.45** Opna breska meistaramótið **2012** *(4:4)* **01.00** ESPN America

ÍNN

14.00 Jólatónleikar. **14.30** Jólatónleikar. **15.00** Jólatónleikar. **15.30** Jólatónleikar. **16.00** Hrafnaþing **17.00** Hrafnaþing **17.30** Hrafnaþing **18.00** Hrafnaþing **18.30** Hrafnaþing **19.00** Hrafnaþing **19.30** Hrafnaþing **20.00** Hrafnaþing **21.00** Auðlindakista **21.30** Jólatónlist **22.00** Hrafnaþing **23.00** Gestagangur hjá Randver **23.30** Eldað með Holta

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó **FM 90,1** Rás 2 **FM 90,9** Gullbylgjan **FM 93,5** Rás 1 **FM 95,7** FM957 **FM 96,3** FM Suðurland **FM 96,7** Létt Bylgjan **FM 97,7** X-ið **FM 98,9** Bylgjan **FM 99,4** Útvarp Saga **FM 100,5** Kaninn **FM 102,2** Útvarp Latibær **FM 102,9** Lindin **FM 105,5** Útvarp Boðun


RITZ
Undirstaðan að góðum stundum

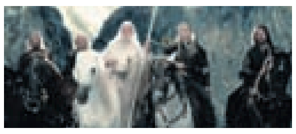
LAUGARDAGUR

STÖÐ 2 kl. 19.30

The Muppets

Bráðskemmtileg fjölskyldumynd frá Disney um hina óborganlegu Prúðuleikara. Núna fá þeir aðstoð frá þremur aðdáendum við að endurheimta leikhúsið sitt úr klóm gráðugs illmennis. Kermit, Svínka, Gunnsi og allir hinir Prúðuleikararnir eru í aðalhlutverkum ásamt þeim Jason Segel, Amy Adams og Chris Cooper.

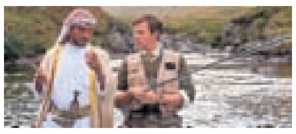
Í KVÖLD



The Lord of the Rings: The Two Towers

SKJÁR 1 KL.21.00 Önnur myndin í þríleik J.R.R. Tolkien. Föruneytið er nú sundrað og Fróði og Sómi þurfa að treysta Gollri fyrir lífi sínu ef þeir ætla að komast til Mordor. Her Sárúmans nálgast og föruneytið þarf ásamt íbúum og verum Miðgarðs að undirbúa sig undir yfirvofandi orrustu og stríð.

Rotten Tomatoes 96% · IMDb 8,7



Salmon Fishing in the Yemen

RÚV KL. 21.45 Ewan McGregor leikur hér sérfræðing í fiskifræðum sem er fenginn til aðstoðar við að láta óraunhæfan draum fursta, um stangveiði í eyðimörkinni, rætast. Myndin var tilnefnd til þriggja Golden Globe-verðlauna. Með önnur helstu hlutverk fara Kristin Scott Thomas, Emily Blunt og Amr Waked.

Rotten Tomatoes 67% · IMDb 6,8

Ray

STÖÐ 2 KL. 23.00 Jamie Foxx hlaut öll verðlaun sem í boði voru fyrir túlkun sína á tónlistargoðsögninni Ray Charles í þessari mynd um ævi hans. Þrátt fyrir að vera blindur átti Ray mikilli velgengni að fagna á tónlistarsviðinu og var meðal annars fyrsti svarti tónlistarmaðurinn til að koma lögum í toppsæti almennra vinsældalista.

Rotten Tomatoes 81% · IMDb 7,7

RÁS 1

FM 92,4/93,5

06.30 Árla dags **06.36** Bæn **06.40** Veðurfregnir **07.00** Fréttir **07.03** Útvarpsperlur: Aldrei að skilja nemandann eftir einan **08.00** Morgunfréttir **08.05** Norðurslóð **09.00** Fréttir **09.03** Út um græna grundu **10.00** Fréttir **10.05** Veðurfregnir **11.00** Vikulokin **12.00** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregnir **13.00** Flakk **14.00** Til allra átta **14.40** Matur er fyrir öllu **15.30** Tungubrjótur **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Albúmið **17.35** Íslendingasögur **18.00** Kvöldfréttir **18.17** Homo natalientus og Hallelúja **18.50** Veðurfregnir **18.53** Dánarfregnir **19.00** Laugardagskvöld með Svavari Gests **20.00** Víðsjá **22.00** Fréttir **22.05** Veðurfregnir **22.10** Orð kvöldsins **22.15** Einn að berja hund **23.15** Stefnumót **00.00** Fréttir **00.05** Næturútvarp Rásar 1

RÚV

08.00 Morgunstundin okkar
10.40 Justin Bieber á tónleikum *(e)*
11.40 Undur sólkerfisins – Ríki sólarinnar *(1:5) (e)*
12.40 Kingdom lögmaður *(3:6) (e)*
13.30 Landsleikur í handbolta *(Ísland - Túnis, karlar)* BEINT
15.00 Póstmeistarinn *(2:2) (Going Postal) (e)* Mynd í tveimur hlutum byggð á sögu eftir Terry Prachett um svikahrapp sem er blekktur til þess að taka að sér starf póstmeistara.
16.30 Guðrún *(e)* Guðrún Bjarnadóttir fæddist árið 1942 og var valin alheimsfegurðardrottning árið 1963, fyrst íslenskra kvenna.
17.25 Táknmálsfréttir
17.35 Ástin grípur unglinginn *(61:61)*
18.20 Týndur-Fundinn *(Lost & Found)*
18.44 Tíu mínútna sögur – Djúpur, stökkur og jafn *(Ten Minute Tales) (e)*
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.40 Íþróttamaður ársins 2012 BEINT frá kjöri íþróttamanns ársins 2012.
20.45 Áramótamót Hljómskálans Sigtryggur Baldursson og félagar blása til áramótagleði.
21.35 Hraðfréttir
21.45 Laxveiðar í Jemen
23.35 Fyrirtækið *(The Firm)* Leikstjóri er Sydney Pollack og meðal leikenda eru Tom Cruise, Jeanne Tripplehorn og Gene Hackman. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
02.05 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

STÖÐ 2 BÍÓ

11.50 The Invention of Lying
13.30 Monte Carlo
15.20 I Could Never Be Your Woman
16.55 The Invention of Lying
18.35 Monte Carlo
20.25 I Could Never Be Your Woman
22.00 How to Lose Friends & Alienate People
23.50 The Adjustment Bureau
01.35 The Game
03.40 How to Lose Friends & Alienate People
05.30 The Adjustment Bureau

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
12.00 Bold and the Beautiful
12.20 Bold and the Beautiful
12.45 Frostrósir Upptaka frá 10 ára afmælistónleikum Frostrósa 2011. Meðal flytjenda voru þau Eiríkur Hauksson, Eivør, Erna Hrönn, Garðar Thor Cortes, Gissur Páll, Guðrún Árný, Hera Björk, Jóhann Friðgeir, Margrét Eir, Ragnar Bjarnason, Stefán Hilmarsson, Vala Guðna og Védís Hervör auk Karlakórinn Fóstbræður, Vox feminae, íslenski gospelkórinn, Gospelraddir Domus Vox og Barnakór Frostrósa. Tónlistarstjóri var Karl Olgeirsson og stjórnandi Árni Harðarson.
14.50 MasterChef Ísland *(1:9)*
15.40 How I Met Your Mother *(3:24)*
16.10 Jamie's Family Christmas
16.40 ET Weekend Fremsti og frægasti þáttur í heimi þar sem allt það helsta sem gerðist í vikunni í heimi fína og fræga fólksins er tíundað á hressilegan hátt.
17.30 Íslenski listinn
17.55 Sjáðu
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.56 Heimsókn Sindri Sindrason heimsækir sannkallaða fagurkera sem opna heimili sín fyrir áhorfendum.
19.13 Lottó
19.20 Veður
19.30 The Muppets
21.15 Tower Heist Spennandi gamanmynd með Eddie Murphy, Alan Alda og Ben Stiller um mann sem tapar öllu sínu til þekkts svikara. Pegar hann kemst að því að svikarinn lúrir á stórfé í íbúð sinni safnar hann saman liði til að ræna svikarann.
23.00 Ray
01.30 The Road Viggo Mortensen og Charlize Theron fara með aðalhlutverkin í þessari mögnuðu mynd um mann sem reynir að draga fram lífið fyrir sig og son sinn í kjölfar náttúruhamfara.
03.20 The Bourne Ultimatum Spennumynd um ólíkindatólið Jason Bourne.
05.10 ET Weekend
05.50 Fréttir

STÖÐ 2 SPORT *besta sætið*

11.55 Being Liverpool
12.40 Ísland á HM 2013 Þáttur um Strákana okkar í íslenska handboltalandsliðinu og möguleika þeirra fyrir HM á Spáni í janúar. Porsteinn J. fór til Þýskalands og hitti helstu landsliðsmenn Íslands og þjálfara í þýska handboltanum.
13.25 Liverpool - AC Milan Útsending frá sögulegum úrslitaleik Liverpool og AC Milan í Meistaradeild Evrópu árið 2005.
16.20 Spænski boltinn: Barcelona - Real Madrid
18.00 24/7 Pacquiao - Marquez Þættir um hnefaleikakappana Manny Pacquiao og Juan Manuel Marquez.
20.00 The Royal Trophy 2012 Útsending frá golfmóti þar sem úrvalslið Evrópu og Asíu eigast við.
23.00 Box: Pacquiao - Marquez

STÖÐ 2 SPORT 2 *enski boltinn*

09.25 Chelsea - Aston Villa
11.05 Premier League Review Show 2012/13 Sýndar svipmyndir frá leikjum í ensku úrvalsdeildinni.
12.00 Premier League Preview Show 2012/13 Hitað upp fyrir leiki helgarinnar í ensku úrvalsdeildinni.
12.30 Sunderland - Tottenham BEINT
14.45 Man. Utd - WBA BEINT
17.15 Arsenal - Newcastle BEINT
19.30 Norwich - Man. City
21.10 Reading - West Ham
22.50 Aston Villa - Wigan
00.30 Stoke - Southampton

STÖÐ 2 krakkar

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.00 Njósnaskólinn *(2:13) (3:13)*
08.50 Tricky TV *(23:23)*
09.10 Ofurmennið
09.30 Villingarnir
09.55 Könnuðurinn Dóra
10.45 Svampur Sveinsson
11.30 Doddi litli og Eyrnastór
11.45 Latibær *(2:18) (3:18)*
12.35 Ofurhundurinn Krypto
13.00 Stöð 2 Krakkar - barnatími

POPP TÍVÍ

17.00 Simpson-fjölskyldan *(4:22)*
17.25 The Cougar *(6:8)*
18.10 Íslenski listinn
18.35 Sjáðu
19.00 Friends *(2:23)* Tilraunir Joeys til að fá Ross til að fyrirgefa sér að hafa óvart beðið Rachel enda á slysadeild og hin úrvinda Rachel gerir allt hvað hún getur til að fá Emmu til að hætta að gráta.
19.25 Simpson-fjölskyldan *(8:23)* Hómer býðst til að gefa afa sínum annað nýrað úr sér þar til hann kemst að því að aðgerðin muni stofna hans eigin lífi í hættu.
19.50 Hart of Dixie *(16:22)* Dramatísk þáttaröð með léttu ívafi um unga stórborgarstúlku sem finnur sjálfa sig og ástina í smábæ í Alabama. Rachel Bilson leikur ungan lækni sem neyðist til að taka að sér vinnu í smábæ þar sem lífið er allt öðruvísi en hún á að venjast.
20.35 The Cougar *(6:8)* Skemmtilegur raunveruleikaþáttur frá þeim sem sömu og gerðu The Bachelor. Hér er þroskuð kona í aðalhlutverkinu sem er umkringd ungum mönnum og markmiðið er að hún finni sálufélaga sinn þeirra á meðal.
21.20 Smallville *(1:22)* Áttunda þáttaröðin um ofurmennið Superman á unglingsárum. Clark Kent heldur áfram að berjast við ill öfl sem ógna honum og framtíð heimsins.
22.05 Eastwick *(1:13)* Skemmtileg og spennandi þáttaröð um þrjár konur í bænum Eastwick sem fá óvænta og dularfulla krafta frá manni sem er ekki allur þar sem hann er séður.
22.50 Hart of Dixie *(16:22)*
23.35 The Cougar *(6:8)*
00.20 Eastwick *(1:13)*
01.05 Tónlistarmyndbönd frá Popp

STÖÐ 2 GULL

18.20 Doctors *(97:175)*
19.00 Ellen *(65:170)*
19.45 Tekinn
20.15 Næturvaktin
20.45 Réttur *(6:6)*
21.30 NCIS *(12:24)*
22.15 Tekinn
22.45 Næturvaktin
23.15 Réttur *(6:6)*
00.00 NCIS *(12:24)*
00.45 Tónlistarmyndbönd frá Popp

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
09.55 Rachael Ray *(e)*
11.25 Dr. Phil *(e)*
13.05 My Big Fat Gypsy Wedding *(e)*
14.05 My Bigger Fatter Gypsy Wedding *(e)*
15.05 Happy Endings *(9:22) (e)*
15.30 Top Gear Xmas Special *(e)* Sérstakur 90 mínútna jólaþáttur þeirra Top Gear manna þar sem þeir bralla ýmislegt í tilefni jólanna.
17.00 Top Gear 2012 Special *(e)* Að þessu sinni fjalla þeir félagar um 50 ára sögu bílanna sem njósnari hennar hátignar, James Bond, hefur notfært sér í gegnum árin.
18.00 Minute To Win It *(e)*
18.45 Minute To Win It *(e)*
19.30 The Bachelor *(7:12)* Rómantísk þáttaröð um piparsvein sem er í leit að hinni einu sönnu ást. Belize er ævintýri líkast. Í þyrluferðalagi þáttarins stökkva þau út í eitt frægasta kóralrif veraldar og Ben nær góðum tengslum við stúlkurnar, sérstaklega eina þeirra.
21.00 The Lord of the Rings: The Two Towers Myndin var tilnefnd til sex óskarsverðlauna, þar á meðal sem besta myndin. Aðalhlutverkin leika Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Sean Astin, Liv Tyler, Christopher Lee og Cate Blanchett. Leikstjóri er Peter Jackson.
00.00 Mississippi Burning Bandarísk kvikmynd frá árinu 1988 með Gene Hackman og Willem Dafoe í aðalhlutverkum. Myndin segir frá tveimur ólíkum alríkislögreglumönnum sem koma til Mississippi í kjölfar þess að mannréttindafrömuður hverfur.
02.10 Excused *(e)*
02.35 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America **07.50** Ryder Cup Official Film **2006 09**.05 Ryder Cup Official Film **2008 10**.20 The Memorial Tournament **2012** *(4:4)* **13.10** BMW Championship **2012** *(4:4)* **19.00** US Open **2012** *(4:4)* **01.00** ESPN America

ÍNN

17.00 Gestagangur hjá Randver **17.30** Eldað með Holta **18.00** Hrafnaþing **19.00** Gestagangur hjá Randver **19.30** Eldað með Holta **20.00** Hrafnaþing **21.00** Hrafnaþing **21.30** Hrafnaþing **22.00** Hrafnaþing **22.30** Hrafnaþing **23.00** Hrafnaþing **23.30** Hrafnaþing **00.00** Hrafnaþing

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó · **FM 90,1** Rás 2 · **FM 90,9** Gullbylgjan · **FM 93,5** Rás 1 · **FM 95,7** FM957 · **FM 96,3** FM Suðurland · **FM 96,7** Létt Bylgjan · **FM 97,7** X-ið · **FM 98,9** Bylgjan · **FM 99,4** Útvarp Saga · **FM 100,5** Kaninn · **FM 102,2** Útvarp Latibær · **FM 102,9** Lindin · **FM 105,5** Útvarp Boðun

Verslun
Ármúla 26

522 3000

hataekni.is

Opið
lau. og sun.:
12–17
gamlársdag:
9.30–12

ENN MEIRI VERÐLÆKKUN

JÓLATILBOÐIN GILDA FRAM AÐ ÁRAMÓTUM!

Verð:
~~209.995~~

50" LG Plasma Full HD 600Hz
199.995

Plasma tæki með 600 riða endurnýjunartíðni. Dýpri litir en þú átt að venjast ásamt „Super Black" skjátækni veita einstaka upplifun. Örþunnur rammi veitir sannkallaða bíóupplifun. Spilar tónlist, vídeó og ljósmyndir beint af USB.

Sjáðu öll frábæru jólatilboðin á vefnum okkar! hataekni.is

PIPAR\TBWA • SÍA • 123815

Opið um helgina og á gamlársdag!

Verð:
~~179.995~~

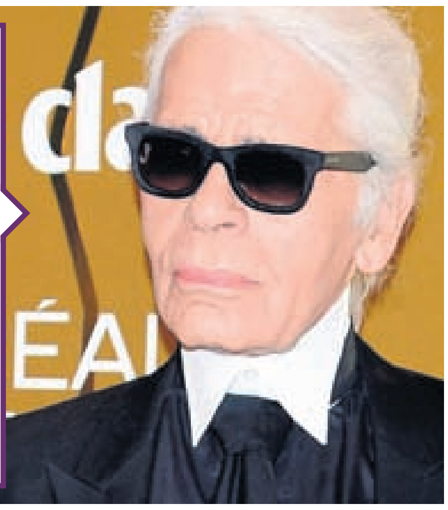
51" Samsung Plasma 600Hz
149.995

Stílhreint HD-Ready plasma sjónvarp frá Samsung með 600Hz tækni sem skilar djúpri og skýrri mynd. USB-tengi og 2 HDMI-tengi ásamt Clear Image panel og Real Black.

Hátækni

Boltamenn upp að altarinu

Knattspyrnukapparnir **Indriði Sigurðsson** og **Davíð Þór Viðarsson** ganga upp að altarinu í dag. Ekki þó saman því Indriði gengur að eiga fimleikadrottninguna Jóhönnu Sigmundsdóttur í Vesturbænum. Indriði er fyrirliði knattspyrnuliðsins Viking. Davíð Þór, sem spilar með Vejle Boldklub, kvænist unnustu sinni, Sigríði Erlu Viðarsdóttur, í heimabæ þeirra Hafnarfirði í dag. **- áp**



„Af hverju ætti ég að slaka á? Þvílík endemis leiðindi. Ég lifi mjög heilbrigðu lífi: Ég reyki ekki, borða ekki of mikið, drekk ekki áfengi, nota ekki eiturlyf. Höfuðið mitt er tært eins og kristalkúla og ég hef enga þörf fyrir að hægja á mér.“

HINN 79 ÁRA TÍSKUMÓGÚLL KARL LAGERFELD Í VIÐTALI VIÐ BBC, SPURÐUR HVORT HANN ÆTLAÐI EKKI AÐ SETJAST Í HELGAN STEIN.

Gull á einni viku

Tónlistarmaðurinn **Ásgeir Trausti** sló eftirminnilega í gegn á árinu með sinni fyrstu plötu, Dýrð í dauðaþögn. Hún seldist jafnt og þétt á haustmánuðum og náði salan hámarki síðustu vikuna fyrir jól þegar yfir fimm þúsund eintök fóru yfir búðarborðið, sem er gullsala. Þegar allir sölustaðir eru teknir með í reikninginn seldist platan í um 22 þúsund eintökum á árinu. Það er aðeins um átta þúsund eintökum minna en Mugison seldi af Hagléli á síðasta ári. **- fb**

Óvænt pabbahelgi

Gísli Galdur Þorgeirsson og **Benedikt Freyr Jónsson**, DJ B-Ruff, ákváðu með stuttum fyrirvara að blása til einnar af sínum víðfrægu Pabbahelgum þar sem þeir eru báðir á landinu um þessar mundir og Gísli Galdur er nýorðinn þrítugur. Veislan hefst hálftólf í kvöld í hliðarsal Faktorý og þeir æskja þess að sem flestir skrýðist slaufum, axlaböndum, kjólum og spariskóm í tilefni áramótanna. Benni á von á öðru barni sínu þannig að Pabbahelgarnafnið hefur sjaldan átt eins vel við. **- sh**

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 3.900 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.

Smár humar Stærð 24-30
Tilvalinn í súpuna, salatið, einnig góður til pönnusteikingar. Lausfrystur 1 kg í poka.

Millistærð af humri Stærð 18-24
Hentar vel að steikja á pönnu, setja í ofninn eða á grillið.

Stór humar Stærð 7-12
Sá stærsti, góður í hvað sem er.
Grillið, pönnuna, ofninn. 1. flokks humar.

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

Humarsoð
100% soð af humarskeljum.
Flott uppskrift á boxinu.

Ferskar Hollenskar ostrur

Opið í dag 10-18
Sunnudag 12-17 Gamlársdag 8-13

Fiskikóngurinn • Sogavegi 3 • sími 587 7755

Í fjórða sæti í Fantasy

Sálfræðineminn Tómas Páll Þorvaldsson situr í fjórða sæti í Fantasy-deildinni í fótbolta. Alls eru um 2,5 milljónir þátttakenda skráðar til leiks í deildinni.

„Við Íslendingar erum náttúrulega pínu klikkaðir í þennan enska bolta,“ segir Tómas Páll Þorvaldsson sálfræðinemi, en hann situr í fjórða sæti á heimslista Fantasy-deildarinnar sem byggir á ensku úrvalsdeildinni í knattspyrnu. Alls eru um 2,5 milljónir skráðar með lið í Fantasy-deildinni en leikurinn snýst um að stilla upp draumaliði sínu fyrir leiki hverrar umferðar enska boltans.

Að hverri umferð lokinni hljóta liðin stig fyrir frammistöðu leikmannanna. Þetta er í annað skiptið sem Tómas er með skráð lið í Fantasy og er árangurinn því undraverður. „Ég hef í rauninni engin trix. Mikilvægast í þessu er að ná að byrja nógu vel því leikmenn hækka og lækka í verði eftir því hversu margir kaupa einn ákveðinn leikmann. Það skiptir því miklu máli að ná að vera á undan öllum hinum að kaupa leikmenn sem síðar verða eftirsóttir,“ segir Tómas, en auk hans má finna tvo aðra Íslendinga á listanum yfir 35 efstu liðin. „Ég veit ekki hvað það er en það er alveg ótrúlegt hvað Íslendingar virðast vera góðir í þessum leik. Þeir sem eru ofarlega eru meira og minna með sömu menn í liðinu og þar af leiðandi rokkar þetta ekki alveg jafn mikið. Ég er búinn að vera í fjórða sæti í heiminum í þrjár vikur í röð núna en það má samt lítið klikka til þess að maður falli niður listann,“ segir Tómas, sem sjálfur styður Liverpool í ensku deildinni, en Liverpool-liðið hefur aldrei staðið jafn illa að vígi á miðju tímabili eins og í ár.

Tómas hefur þó trú á einum leikmanni liðsins. „Ég er alltaf með Luis Suarez í liðinu og er hann eini leikmaðurinn sem ég hef haft frá upphafi. Hann skilar sínu,“ segir Tómas. En sem gallharður stuðningsmaður Liverpool, hvort myndi hann heldur vilja vinna Fantasy eða sjá Liverpool hampa titlinum í vor? „Ætli ég myndi ekki frekar vilja að ég ynni í Fantasy. Það eru engar líkur á því að Liverpool vinni deildina, svona ef við horfum raunhæft á þetta,“ segir Tómas og hlær.

kristjana@frettabladid.is

FÁRÁNLEGA GÓÐUR Árangur Tómasar Páls er undraverður. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Fantasy-staðreyndir

Þrír Íslendingar eru í efstu 35 sætunum.

Robin van Persie, leikmaður Manchester United, hefur safnað flestum stigum.

Sigurvegari Fantasy-deildarinnar í ár hlýtur vikuferð til Bretlands með VIP-miðum á tvo leiki í ensku úrvalsdeildinni sem og skoðunarferð um Lundúnaborg.

2,5 MILLJÓNIR eru skráðar til leiks í Fantasy-deildinni.

Þrífa upp blóðið eftir Macbeth

Jólasýningin Macbeth ein mesta þvottasýning Þjóðleikhússins frá upphafi.

„Ég viðurkenni að þetta er mjög mikil vinna fyrir okkur en allir búningar verða að vera þrifnir og tilbúnir fyrir næstu sýningu sem oftast er daginn eftir,“ segir Leila Arge, yfirmaður búningadeildar Þjóðleikhússins.

Leila, ásamt öðrum klæðskerum í búningadeild Þjóðleikhússins, sér um að viðhalda búningum Shakespeare-sýningarinnar Macbeth, sem er subbulegri en flestar aðrar leiksýningar. Um 35 lítrum af gerviblóði er úthellt í hverri sýningu og því eru mikil þrif að sýningu lokinni.

„Þetta er ein mesta þvottasýning sem ég hef unnið við. Ég er samt ekki klár á því hversu margar vélar við þurfum að þvo eftir hverja sýningu, en við erum sem betur fer fjórar í þessu,“ segir Leila en fullyrðir þó að nokkuð auðvelt sé að ná gerviblóðblöndunni úr fötunum. „Við gerðum nokkrar prufur til að sjá hvaða blanda næðist best úr. Við skolum allt vel og setjum svo í þvottavél. Við erum með mjög fína þvottaaðstöðu hérna svo við getum ekki kvartað.“

Gerviblóðið er gert úr matarlit, sírópi og blautsápu og er óneitanlega klístrað. „Það eru allir á fullu að þrífa eftir hverja sýningu en blóðið fer út um allt á sviðinu og á leikmuni. En það er partur af þessu.“

Macbeth er jólasýning Þjóðleikhússins í leikstjórn Benedicts Andrews og með aðalhlutverk fara Björn Thors, Margrét Vilhjálmsdóttir, Vigdís Hrefna Pálsdóttir, Hilmir Snær Guðnason og Arnar Jónsson. **- áp**

ÞRÍFA MARGAR VÉLAR Leila Arge og Ásdís Guðný Guðmundsdóttir í búningadeild Þjóðleikhússins sjá um að þrífa blóðið úr búningum Macbeth. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

MEISTARAVERKIÐ EFTIR
JOHN STEINBECK
MÝS OG MENN
SAGA UM GILDI MANNESKJUNNAR,
DRAUMA HENNAR OG ÞRÁR
Jólasýning
Borgarleikhússins
2012
Frumsýnt í kvöld kl. 20
UPPSELT
fös. 4/1 kl. 20 UPPSELT
sun. 6/1 kl. 20 UPPSELT
mið. 9/1 kl. 20 UPPSELT
fim. 10/1 kl. 20 örfá sæti
fös. 11/1 kl. 20 UPPSELT
lau. 12/1 kl. 20 örfá sæti
sun. 13/1 kl. 20 UPPSELT
mið. 16/1 kl. 20 UPPSELT
fim. 17/1 kl. 20 UPPSELT
fös. 18/1 kl. 20 örfá sæti
lau. 19/1 kl. 20 UPPSELT
sun. 20/1 kl. 20 UPPSELT
fim. 24/1 kl. 20 UPPSELT
fös. 25/1 kl. 20 UPPSELT
lau. 26/1 kl. 20 örfá sæti
sun. 27/1 kl. 20 örfá sæti
fim. 31/1 kl. 20 örfá sæti
fös. 1/2 kl. 20 UPPSELT
fös. 8/2 kl. 20 örfá sæti
lau. 9/2 kl. 20 UPPSELT
lau. 16/2 kl. 20 UPPSELT
sun. 17/2 kl. 20
mið. 27/2 kl. 20 örfá sæti
Pantaðu ljúffengar veitingar til að njóta fyrir sýningu eða í hléi
VÍS
Miðasala | 568 8000 | borgarleikhus.is
Borgarleikhúsið

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

Póst dreifing

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

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN

vísir

Meiri Vísir.

FIMM SPURNINGAR

Ingibjörg Reynisdóttir
Aldur: Man það aldrei, mig minnir 42.
Starf: Rithöfundur, leikkona, fótaaðgerðarfræðingur og svona ýmislegt annað.
Maki: Óskar Gunnarsson.

Ertu betri rithöfundur en Arnaldur og Yrsa?
Það væri nú hrokafullt að svara því játandi. Þau eru klárlega kóngurinn og drottningin. Ég ætla að njóta þess að vera prinsessan í ár.

Hlakkar þú til að sjá Gísla á útsölum?
Nei, ég vil miklu frekar sjá Gísla á Uppsölum, ja eða kannski í útrás.

Ertu sammála Eiríki Jónssyni um að það hafi vantað íslenskan texta á Óróa í sjónvarpinu?
Er ekki bara spurning um að hækka í viðtækinu til að heyra betur. Annars er Eiríkur nú alveg ágætur.

Um hvern verður næsta bók? Gísla Einarsson, Gísla Rúnar eða Gísla Örn?
Nei, ég var að spá í að skrifa um Gísla Martein eða nei, ætli ég gefi ekki áðurnefndum Gíslum frí. Held kannski áfram með Gíslann minn í bíómyndarformi.

Hvaða ráðherra heldurðu að þurfi helst á fótaaðgerð að halda?
Jóhanna, ætli hún sé ekki orðin fótalúin eftir þessa þrautagöngu.

Mest lesið vísir

1. Þetta er leiðin sem Matthías Máni fór á flóttanum
2. Rauðkál í rangri dós vakti kátínu á jólum
3. Köfunarslys í Silfru og bílvelta í Skaftafelli
4. Neyðarpillan var nær uppseld á landinu
5. Spilaði sama leik og blaðamennirnir