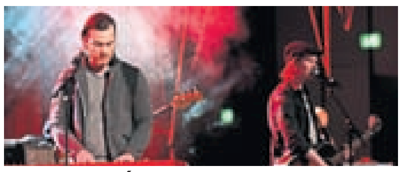
SKOÐUN Fólk kaus Framsókn meðal annars vegna Icesave og skulda heimilanna, segir Guðmundur Andri. 23



MENNING Ásgeir Trausti í langþráðu fríi með fjölskyldunni á Íslandi um jólin. 46

SPORT Gylfi Þór Sigurðsson, íþróttamaður ársins, segir lítinn áhuga á næturlífi lykilþátt í árangri sínum. 42

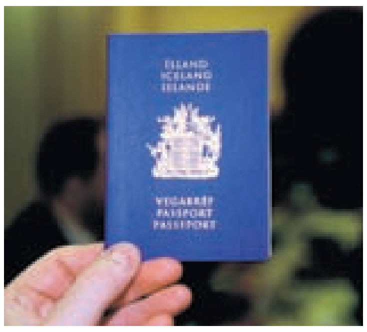
FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Mánudagur
30. desember 2013
305. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

FRÉTTIR



8.000 vegabréf glötuð Íslendingar hfa glatað yfir átta þúsundum vegabréfa frá 2009. Talsvert er um að menn glati vegabréfi oftar en tvisvar sinnum. 4

Vilja hefja gjaldtöku Sjálfstæðismenn í Rangárþingi eystra vilja strax hefja undirbúning að gjaldtöku við ferðamannastaði eins og Skógafoss og Seljalandsfoss. 2

Lítil áhrif á vísitölu Gjaldskrárhækkanir hjá ríkinu eru minni um þessi áramót en undanfarin ár. Hagfræðingur hjá Íslandsbanka segir að vísitöluhækkun vegna þeirra ætti að verða lítilsháttar. 12

22

Bolungarvík	-1°	NA	18
Akureyri	-2°	NA	9
Egilsstaðir	0°	NA	8
Kirkjubæjarkl.	3°	NA	11
Reykjavík	1°	NA	13

HVASST Norðaustan 13-23 m/s, hvassast NV-til og við S-ströndina. Dregur úr vindi syðra um hádegi. Víða snjókoma eða slydda og hiti yfirleitt í kringum frostmark. 4

2 SÉRBLÖÐ

Heilsa & hreyfing | Fólk

Ný hugsun í nýtingu sjávarfangs að breyta útgerðinni

Sjávarútvegsfyrirtæki leggja sífellt meiri áherslu á að færa afla óunninn að landi. Ástæðan er að hluta til ytri skilyrði greinarinnar. Land- og fullvinnsla eykst að hluta vegna hugarfarsbreytingar um nýtingu sjávarafla.

SJÁVARÚTVEGUR „Ég spái mjög öflugum viðsnúningi í þessum efnum, bæði í aukinni landvinnslu og ekki síður í bættri og verðmætari vinnslu úr öllum fiskprótínum sem ekki hafa verið unnin eða nýtt að fullu,“ segir Pétur Pálsson, framkvæmdastjóri Vísis hf. í Grindavík, spurður um þá áherslubreytingu sem er að verða í íslenskum sjávarútvegi með sveiflu frá sjófrystingu til aukinnar land- og fullvinnslu. FISK-Seafood á Sauðárkróki bættist á föstudag í hóp þeirra fyrirtækja sem horfa í auknum mæli til land- og fullvinnslu sjávarfangs þegar tilkynnt var um sölu frystiskipsins Örvars SK-2 úr landi. Stefna FISK er að draga úr vægi frystingar og vinnslu á sjó en efla í staðinn landvinnslu sem býður upp á fjölbreyttari framleiðslu og betri nýtingu hráefnis. Sé horft yfir árið 2013 er HB Grandi annað stórt fyrirtæki sem hefur tekið þennan pól í hæðina.

Pétur, sem stendur ásamt öðrum á bak við fullvinnslufyrirtækið Codland, segir að aðalástæðan fyrir því að þessi þróun er öflugri hér en annars staðar sé að á Íslandi er samtenging veiða og vinnslu frekar regla en undantekning. Þetta gefi íslenskum sjávarútvegi forskot á samkeppnisþjóðir en því sé öfugt farið í sjóvinnslu vegna hás launahlutfalls á sjó á Íslandi.

Haukur Már Gestsson, hagfræðingur hjá Íslenska sjávarklasanum, segir engum blöðum um það að fletta að landvinnsla sé að aukast mjög á kostnað sjófrystingar, sem jókst mikið á árunum fyrir hrun. Meginstefið í þeirri þróun sé hagkvæmni. Þar spili inn í þættir eins og gengi krónunnar, hátt olíuverð, launakostnaður, verðmæti afurða og nýting aukaafurða.

„Ég get ekki sagt annað en að þetta sé mjög jákvæð þróun. Landvinnsla felur í sér betri nýtingu og fleiri afleidd störf – störf sem ný kynslóð getur sinnt.“

Haukur Már Gestsson, hagfræðingur hjá Íslenska sjávarklasanum

- shá / sjá síðu 8

FLUGELDASALA Björk Hauksdóttir og Stefán Baldur Árnason stóðu vaktina á Malarhöfða 6 í gær og seldu flugelda til styrktar Hjálparsveit skáta. Björk segir gaman að sinna starfinu í góðum félagsskap skátanna og söluna ganga vel. „Flestir kaupa fjölskyldupakka og terturnar. En langstærsti dagurinn er gamlársdagur sjálfur, þá er nóg að gera,“ segir Björk. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

BRATTIR Ferðalangarnir lentu í ýmsu í Perú. MYND /ÚR EINKASAFNI

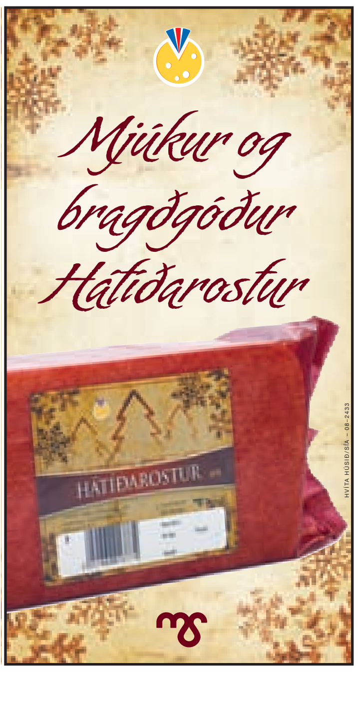
Á ævintýraferð um Perú:

Risakóngulær ollu andvöku

FERÐALÖG Feðgar og frændi hjóluðu um 2.800 kílómetra í Perú í haust í tilefni sextugsafmælis föðurins, Gunnars Vilmundarsonar. Í ferðinni lentu mennirnir í miklum ævintýrum.

„Áður en ég fór að sofa gerði ég þau mistök að lyfta dýnunni í rúminu og sá þar risakónguló. Við vorum þrír í því að koma kóngulónni út en þá biðu aðrar þrjár kóngulær í næsta rúmi,“ útskýrir Rúnar Gunnarsson, einn ferðalanganna, og bætir við að lítið hafi verið um svefn þessa nótt. Þá sigldu þeir á krókódíl og lentu í umferðaróhappi.

- glp / sjá síðu 46



Ólíklegt er að íslenskir tölvunotendur hafi sloppið við nýlega tölvuóværu:

Vilja lausnarfé fyrir tölvugögn

TÆKNI Engin staðfest dæmi eru af Íslendingum sem hafa lent í því að tapa öllum gögnum á tölvum sínum í hendur fjárkúgara á netinu. Samt eru miklar líkur á að einhverjar íslenskar tölvur séu meðal þeirra 250 þúsund tölva sem hafa sýkst, að mati sérfræðinga.

Tölvuóværan CryptoLocker er nýlegt verkfæri tölvuþrjóta sem dulkóðar öll gögn á tölvum sem sýkjast og meinar notendum þeirra aðgang að gögnunum.

Notendurnir fá svo skilaboð þar sem þeim er boðið að dulkóðuninni verði aflétt greiði þeir tölvuþrjótunum lausnargjald. Lausnargjaldið er gjarnan á bilinu 100 til 700 evrur, sem jafngildir 16 til 111 þúsund krónum.

Þeir sem lenda í CryptoLocker-óværunni og ætla að borga lausnargjaldið geta einnig greitt tölvuþrjótunum með bitcoin, mynt sem aðeins er notuð á netinu.

- bj/sjá 6

SPURNING DAGSINS

Margrét Lára, er það þá satt, á eftir bolta kemur barn?

Jú, það er rétt, en á eftir barni kemur líka bolti.

Margrét Lára Viðarsdóttir á von á sínu fyrsta barni næsta sumar og vonast til að halda atvinnumennsku í fótbolta áfram eftir barnsburð.

Formaður Samfylkingarinnar tjáir sig um sölu Reykjanesbæjar á hlut í HS veitum til einkaaðila:

Segir afsal meirihlutavalds alvarlegt mál

VIÐSKIPTI Alvarlegt er ef Reykjanesbær ætlar að afsala sér meirihlutavaldi í HS veitum. Þetta segir Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingarinnar, í kvöldfréttum Stöðvar 2 í gær.

Samningar liggja fyrir um sölu fimmtán prósenta hlutar Reykjanesbæjar annars vegar og fimmtán prósenta hlutar Orkuveitu Reykjavíkur hins vegar í HS veitum. Árni Páll segir flokkinn hafa staðið fyrir lagabreytingum árið 2008 sem tryggðu að veitur yrðu alltaf í meirihlutaeign opinberra aðila.

„Það sem er áhyggjuefni varðandi fréttir af þessu tiltekna máli er ef menn eru að gera hluthafasamkomulag til að komast hjá því að virða lagaákvæði um skyldur opinberra aðila sem meirihlutaeigenda í veitufyrirtæki,“ segir Árni Páll.

Sterk rök séu fyrir því að veitufyrirtæki séu í opinberri eigu og á það hafi Samfylkingin lagt áherslu í þeim sveitarfélögum þar sem hún hafi verið í meirihluta.

„Og ég er ekki sannfærður um að það standist lögin eins og þau eru úr garði gerð ef meirihlutaeigendur eru að afsala sér ákvörðunarvaldi sínu sem þeim er fært með lögunum,“ segir hann. - hmp

1/3 hluti HS veitna verður kominn í hendur einkaaðila ef fyrirhuguð kaup ganga í gegn.

ÁRNI PÁLL ÁRNASON Formaður Samfylkingarinnar segir að HS veitur eigi að vera í meirihlutaeigu opinberra aðila. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

VETRARHÆFILEIKAR Anna Svava Knútsdóttir, Eygló Harðardóttir og Steinunn Ása Þorvaldsdóttir mátu frammistöðu þátttakenda. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Réttindavakt velferðarráðuneytisins stendur fyrir átaki:

Benda á styrkleika fatlaðs fólks

VELFERÐARMÁL Vetrarhæfileikarnir 2013 fóru fram í Borgarleikhúsinu á föstudag, en þar sýndi hæfileikafólk úr röðum fatlaðs og ófatlaðs fólks listir sínar.

„Vetrarhæfileikarnir í dag mörkuðu upphaf að ímyndarátaki sem ætlað er að vekja athygli á hæfileikum fólks og halda því til haga hve dýrmætt það er að geta öll sameinast í fjölbreytileikanum,“ sagði Eygló Harðardóttir félagsmálaráðherra af því tilefni. Ráðherra afhenti jafnframt Ríkisútvarpinu Kyndilinn, hvatningarverðlaun Réttindavaktarinnar, sem veitt eru þeim fjölmiðli sem þykir hafa skarað fram úr í umfjöllun um málefni fatlaðs fólks. - eb

Bíða útspils ráðherra um gjald á ferðafólk

Sjálfstæðismenn í Rangárþingi eystra vilja strax hefja undirbúning að gjaldtöku við ferðamannastaði eins og Skógafoss og Seljalandsfoss. Meirihluti Framsóknarflokks í sveitarstjórninni ákvað þó að bíða tillagna frá atvinnuvegaráðherra.

FERÐAÞJÓNUSTA Meirihluti sveitarstjórnar Rangárþings eystra hafnaði tillögu fulltrúa Sjálfstæðisflokksins um gjaldtöku á ferðamannastöðum á vegum sveitarfélagsins.

RAGNHEIÐUR ELÍN ÁRNADÓTTIR

Í tillögunni var gert ráð fyrir gjaldi við ferðamannastaði sem Rangárþing eystra ber kostnað af. Gjaldið ætti að skila 20 milljónum króna á næsta ári.

„Víðar eru fjölsóttir staðir en sveitarfélagið hefur séð um að bæta aðgengi að og veruleg útgjöld hafa skapast hjá sveitarfélaginu vegna þessa og er því ekki óeðlilegt að þeir sem njóta og nota greiði hóflegt gjald til viðhalds þessara náttúruperlna,“ segir í greinargerð með tillögunni sem meirihluti fulltrúa Framsóknarflokksins hafnaði.

Framsóknarmenn sögðu Rangárþing eystra ekki geta hafið einhliða gjaldtöku við Skógafoss og Seljalandsfoss. Landið væri ekki í einkaeigu sveitarfélagsins.

„Landið við Skógafoss er til dæmis í eigu fimm sveitarfélaga og Seljalandsfoss og nærsvæði er í eigu nokkurra aðila. Tillögunni er þess vegna hafnað að svo stöddu máli, enda engin útfærsla fólgin í henni önnur en tekjuliðurinn,“ bókaði meirihlutinn sem vitnaði til þess að ráðherra ferðamála væri að skoða leiðir til að hefja gjaldtöku hjá ferðamönnum.

SKÓGAFOSS Áætlað er að 238 þúsund manns hafi heimsótt Skógafoss frá því um síðustu áramót og út ágúst. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

„Ráðherra hefur boðað að þessar leiðir verði tilbúnar á næsta ári, til dæmis í formi svokallaðs náttúrupassa. Ráðherra hefur eindregið hvatt aðila til þess að bíða með gjaldtöku á ferðamannastöðum þar til tillaga hefur verið staðfest,“ bókuðu framsóknarmenn.

Í tillögu sjálfstæðismanna var bent á að fyrstu átta mánuði þessa árs væri áætlaður fjöldi ferðamanna við Seljalandsfoss um 190 þúsund og við Skógafoss um 238 þúsund. Á þessum stöðum hefði verið komið fyrir stigum auk þess sem sveitarfélagið ræki þar salerni.

„Nokkurs misskilnings gætir í bókun meirihlutans sem þarf að leiðrétta. Ekki er lagt til að sveitarfélagið taki einhliða upp gjaldtöku á ferðamannastöðum án samráðs við landeigendur eða aðra hlutaðeigandi,“ bókuðu sjálfstæðismenn sem kváðu furðu sæta að fella tillöguna en leggja hana lítillega breytta aftur til í bókun sem þá þyrfti að afgreiða á öðrum sveitarstjórnarfundi.

„Hefði verið nær, að okkar mati, að leggja fram breytingartillögu við framkomna tillögu okkar sem líkur eru á að sátt hefði náðst um í dag.“

gar@frettabladid.is

> **Ráðherra hefur eindregið hvatt aðila til þess að bíða með gjaldtöku á ferðamannastöðum.**
>
> *Framsóknarmenn í sveitarstjórn Rangárþings eystra.*

Bretar spá fyrir um sólgos:

Birta veðurspár úr geimnum

BRETLAND Breska veðurstofan hyggst frá og með vorinu segja veðurfréttir úr geimnum. Þjónustan snýr að upplýsingagjöf um öflug sólgos. Þau geta haft mikil áhrif á mannanna verk – gervitungl, fjarskiptabúnað og flutningskerfi orkufyrirtækja.

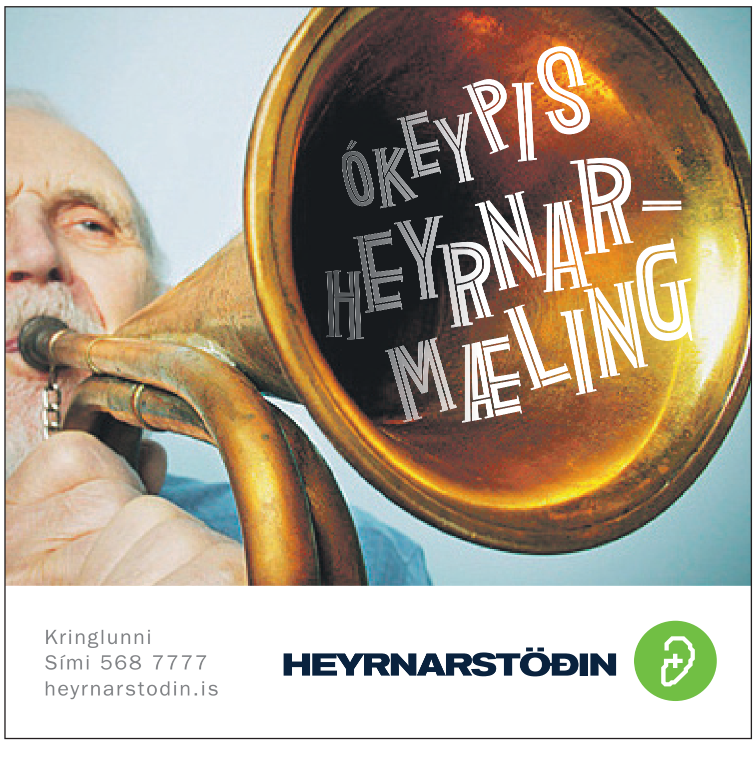
BBC segir frá því að bresk stjórnvöld munu styrkja verkefnið um 5 milljónir punda næstu þrjú árin. Forsvarsmaður National Grid [breska Landsnet] segir þjónustuna mikilvæga til að reka orkukerfi Bretlands á öruggan hátt. - shá

Kona hrasaði á Ingólfsfjalli:

Erfið björgun í hálku og bratta

BJÖRGUN Kona sem var á vinsælli gönguleið á Ingólfsfjalli í gær hrasaði í hálku, meiddist á hné og var orðin nokkuð köld þegar björgunarsveitarmenn náðu til hennar.

Björgunarsveitarmenn í Árnessýslu náðu í konuna við erfiðar aðstæður í fjallinu og báru hana niður ásamt sjúkraflutningamönnum frá Selfossi. Töluverða línuvinnu þurfti til að koma henni í öruggar hendur vegna hálku og bratta og tóku rúmlega 30 manns þátt í aðgerðinni. Ekki er vitað um ástand konunnar. - ebg



Árlegt val Samtaka Íþróttafréttamanna og ÍSÍ á laugardag:

Gylfi Þór íþróttamaður ársins

ÍÞRÓTTIR Knattspyrnukappinn Gylfi Þór Sigurðsson var kjörinn íþróttamaður ársins af Samtökum íþróttafréttamanna í árlegu hófi sem haldið var í samvinnu við Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands á laugardagskvöld.

Gylfi hlaut 446 stig af 500 stigum mögulegum en 25 íþróttafréttamenn greiddu atkvæði. Hann var í aðalhlutverki með karlalandsliði Íslands sem komst í umspil um laust sæti á heimsmeistaramótinu í Brasilíu. Í öðru sæti varð Aníta Hinriksdóttir, frjálsíþróttakona úr ÍR, og Guðjón Valur Sigurðsson, leikmaður Kiel og fyrirliði karlalandsliðsins í handbolta, hafnaði í þriðja sæti.

Alfreð Gíslason, þjálfari Kiel, var valinn þjálfari ársins og karlalandsliðið í knattspyrnu var valið lið ársins. Þá var sundkonan Kristín Rós Hákonardóttir úr röðum fatlaðra vígð inn í heiðurshöll ÍSÍ.

- ktd / sjá síðu 58

→ Heildarniðurstaða kjörsins:

1. Gylfi Þór Sigurðsson, knattspyrna – 446 stig 2. Aníta Hinriksdóttir, frjálsar – 288 stig 3. Guðjón Valur Sigurðsson, handbolti – 236 stig 4. Jón Arnór Stefánsson, körfubolti – 206 stig 5. Kolbeinn Sigþórsson, knattspyrna – 189 stig 6. Sara Björk Gunnarsdóttir, knattspyrna – 134 stig 7. Alfreð Finnbogason, knattspyrna – 73 stig 8. Helgi Sveinsson, íþróttir fatlaðra – 62 stig 9. Auðunn Jónsson, kraftlyftingar – 41 stig 10. Aron Pálmarsson, handbolti – 32 stig.

ÁNÆGÐUR Gylfi var fjarri góðu gamni á hófinu á laugardagskvöldið vegna anna hjá félagsliði sínu Tottenham í ensku úrvalsdeildinni. FRÉTTABLAÐIÐ/EIRÍKURS

Sjálfboðaliðar Slysavarnafélagsins Landsbjargar eru til taks hvenær sem aðstoðar er þörf. Guðbrandur Örn Arnarson björgunarsveitarmaður tók myndina í útkalli að kvöldi aðfangadags 2013.
Hjálpið okkur að hjálpa ykkur!
Flugeldasalan heldur okkur gangandi
Á hverju ári sinnum við þúsundum hjálparbeiðna frá einstaklingum, fyrirtækjum og opinberum aðilum. Meðal þessara fjölmörgu útkalla má nefna aðstoð vegna óveðurs, eldgosa, ófærðar, sjóslysa, flóða, skipsstranda, björgunar búpenings auk fjölda annarra viðvika.
Björgunarsveitir okkar fjármagna starfið með margvíslegum hætti en flugeldasalan er langmikilvægust og skiptir sköpum.
Við hvetjum fólk til þess að hugsa um eigið öryggi og kaupa flugeldana hjá okkur. Það hagnast allir á því.
ÖRYGGIS AKADEMÍAN
NOTUM ALLTAF FLUGELDAGLERAUGU
-bæði börn og fullorðnir
FLUGELDAMARKAÐIR BJÖRGUNARSVEITANNA
SJÓVÁ
vodafone
olís
Íslandsbanki
eru aðalstyrktaraðilar Slysavarnafélagsins Landsbjargar
SLYSAVARNAFÉLAGIÐ LANDSBJÖRG
– berst fyrir lífi þínu

SVONA ERUM VIÐ

1.000 **fleiri konur en karlar búa á Íslandi.**

Samkvæmt skrám Hagstofunnar bjuggu 325.010 manns á Íslandi í lok þriðja ársfjórðungs 2013, 163.000 karlar og 162.010 konur. Landsmönnum fjölgaði um 1.200 á ársfjórðungnum.

Læknir á bráðamóttöku segir allt of mörg slys verða á gamlárskvöld og fólk þurfi að gæta sín betur:

Heimatilbúnu bomburnar hættulegastar

SLYSAVARNIR Flest slys vegna flugelda verða vegna þess að ekki er farið eftir leiðbeiningum um meðhöndlun, hlífðarbúnaður er ekki notaður eða flugeldar eru teknir í sundur og búnar til sprengjur. Viðar Magnússon, læknir á bráðamóttöku Landspítalans, segir alltaf mikinn eril á bráðamóttökunni á gamlárskvöld og á hverju ári verði alvarleg slys sem hefði verið hægt að koma í veg fyrir með meiri varkárni.

„Atriði númer eitt er að verja augun. Það eiga allir að vera með hlífðargleraugu. Annað eru brunaáverkar, það á auðvitað alltaf að fara varlega í kringum eld. Í þriðja lagi á aldrei að halda á flugeldum sem eru ekki til þess ætlaðir.“

Fyrir tæpum fjórum árum lést ungur maður er hann var að búa til rörasprengju og notaði púður úr flugeldum til þess. Viðar segir alvarlegustu slysin verða þegar fiktað er í flugeldunum. „Það má aldrei taka í sundur flugelda og festa saman á ný og búa þannig til nýjar sprengjur. Heimatilbúnu bomburnar eru hættulegastar.“

Viðar segir fyrstu viðbrögð mikilvæg ef slys verða. „Ef flugeldur fer í auga og einhver efni fara í það þá er gott að skola augað strax og fara svo beint á bráðamóttökuna. Ef bruni verður á að kæla strax, til dæmis með köldum bökstrum, og svo koma strax til okkar.“ - ebg

ERILSAMT Á BRÁÐAMÓTTÖKU Viðar Magnússon, læknir á bráðamóttöku, segir það atriði númer eitt, tvö og þrjú að vera með hlífðargleraugu þegar flugeldum er skotið upp. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

FRÆGT SKILTI Skilti Auschwitz-útrýmingarbúðanna er komið aftur til Póllands. MYND/AP

Helmingur skiltis snýr heim:

Auschwitz-skilti til Póllands

VARSJÁ, AP Stjórnendur Auschwitz-Birkenau-safnsins segja að helmingur hins sögufræga skiltis útrýmingarbúðanna, sem hafði verið í láni í Bandaríkjunum, sé kominn aftur til Póllands.

Skiltið hafði verið í tvo áratugi í bandaríska helfararsafninu í Washington og vildu forsvarsmenn þess halda því lengur. Pólsk lög sem voru samþykkt árið 2003 leyfa aðeins fimm ára lán. Eftir áralangar samningaviðræður samþykkti bandaríska safnið í október síðastliðnum að láta skiltið af hendi. - fb

Tjón vegna regns og skjálfta:

300 metra vegarkafli hrundi

MEXÍKÓ, AP Þrjú hundruð metra vegarkafli hraðbrautar í Mexíkó hrundi rétt við landamæri Bandaríkjanna.

Vegarkaflinn hefur brotnað upp á fjölmörgum stöðum og sokkið þrjátíu metra niður. Ástæðan er samverkandi áhrif sjö vægra jarðskjálfta á svæðinu sem mældust á bilinu 1,3 til 4,3 á richter-kvarða og mikilla rigninga á svæðinu. Enginn slasaðist vegna atviksins en þegar ástand vegarins kom í ljós í gær var umferð beint annað. - ebg

Átta þúsund vegabréf glötuð á 5 árum

Alls hafa verið gefin út 205 þúsund vegabréf frá því í ársbyrjun 2009. Íslendingar glötuðu yfir átta þúsundum vegabréfa á sama tíma. Talsvert um að menn glati vegabréfi oftar en tvisvar sinnum. Gjald vegna útgáfu vegabréfa hækkað.

STJÓRNSÝSLA Íslendingar glötuðu 8.544 vegabréfum frá 1. janúar 2009 til 27. desember 2013 en alls voru gefin út 205 þúsund vegabréf á þessu tímabili.

ELÍN INGA ARNÞÓRSDÓTTIR

„Í flestum tilfellum tilkynna menn um glatað vegabréf þegar þeir sækja um nýtt,“ segir Elín Inga Arnþórsdóttir, deildarstjóri hjá Þjóðskrá Íslands, sem sér um útgáfu vegabréfa.

Hún kveðst ekki hafa merkt að fleiri vegabréf glatist nú en áður. „Það hefur alltaf verið mikið um það í gegnum árin.“

Talsvert er um að menn glati vegabréfi oftar en tvisvar sinnum, að sögn Elínar. Í Noregi hafa reglur um útgáfu vegabréfa verið hertar, að því er norskir fjölmiðlar hafa greint frá. Hætta er á að mönnum sé neitað um nýtt vegabréf hafi þeir glatað vegabréfi þrisvar sinnum. Skoðað er hvort viðkomandi hafi verið afar óheppinn eða kærulaus.

„Hér fá menn alltaf nýtt vegabréf. Það kemur skýrt fram í lögum að glatist vegabréfa skuli nýtt gefið út til sama tíma og það sem glataðist. Hafi menn hins vegar glatað tveimur eða fleiri vegabréfum og séu þau öll í gildi er nýtt vegabréf gefið út til tveggja ára,“ segir Elín og bætir því við að það komi fyrir að fólk finni vegabréf sín sem búið var að tilkynna um að væru glötuð og skili þeim inn til ógildingar.

Samkvæmt upplýsingum hjá Sýslumanninum í Kópavogi tekur afgreiðsla venjulegra vegabréfa 10 virka daga að vetri en 13 virka daga að sumri. Hægt er að fá hraðafgreiðslu og er gjaldið þá um það bil tvöfalt hærra. Jafnframt er hægt að fá framlengingu um eitt ár frá þeim degi sem vegabréfið rennur út án endurgjalds en það er aðeins hægt einu sinni.

Elín segir framlenginguna oft notaða. „Við getum veitt hraðafgreiðslu samdægurs ef með þarf. En ef menn uppgötva ekki fyrr en þeir eru komnir út á flugvöll að vegabréfið er útrunnið þá er hægt að óska eftir framlengingu hjá lögreglustjóranum á Suðurnesjum.“

ibs@frettabladid.is

VEGABRÉF Talsvert er um að menn glati vegabréfi oftar en tvisvar sinnum. FRÉTTABLAÐIÐ/TEITUR

➜ Hækkun á gjaldi vegna útgáfu vegabréfa frá 1. janúar 2014

	18 til 66 ára	Börn, aldraðir og öryrkjar
Almenn afgreiðsla	Úr 8.200 í 10.250 kr.	Úr 3.100 í 4.650 kr.
Hraðafgreiðsla	Úr 16.200 í 20.250 kr.	Úr 6.100 í 9.150 kr.
Neyðarvegabréf	Úr 4.100 í 5.150 kr.	Úr 1.550 í 2.350 kr.

Neyðarvegabréf eru gefin út hjá sendiráðum og ræðisskrifstofum erlendis.

Sjómannafélag Íslands:

Vilja endurreisa afsláttinn

SJÁVARÚTVEGUR Aðalfundur Sjómannafélags Íslands gagnrýnir að sjómannaafsláttur verði afnuminn um áramótin og segir aðgerðina kaldar kveðjur til sjómanna.

„Íslensk þjóð er sú eina við N-Atlantshaf sem ekki er með sjómannaafslátt; norskir sjómenn fá 3,3 milljóna króna skattaafslátt, danskir 1,9 milljónir og færeyskir milljón króna afslátt. Íslenskir sjómenn fengu rúma tíund af norska afslættinum en jafnvel það fannst íslenskum stjórnmálamönnum boðlegt að afnema,“ segir í ályktuninni. „Aðalfundur Sjómannafélags Íslands krefst þess að ráðherrar beiti sér fyrir því að sjómannaafsláttur verði endurreistur.“ - fb

FENGU STYRK Libia Castro og Ólafur Ólafsson voru á meðal þeirra sem fengu styrk. MYND/JOB JANSSEN OG JAN ADRIAANS.

Úthlutun myndlistarráðs:

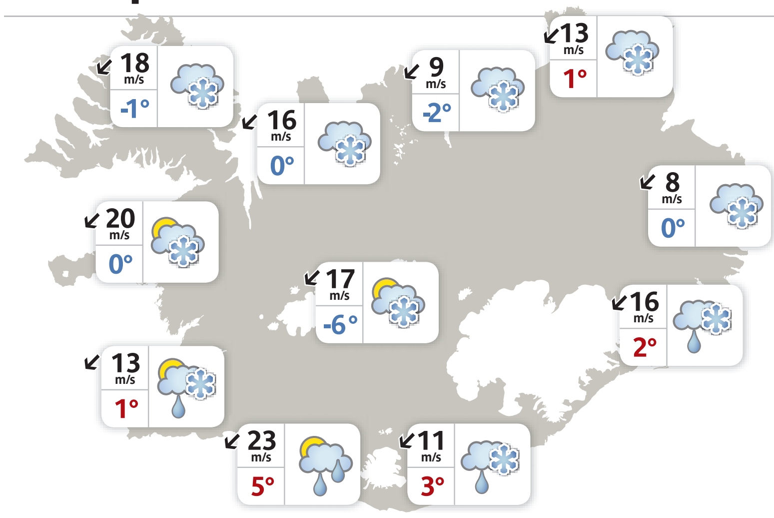
42 verkefni fengu styrk

MYNDLIST Myndlistarráð úthlutaði í annað sinn úr Myndlistarsjóði hinn 23. desember. Að þessu sinni styrkir sjóðurinn 42 verkefni um alls 21,5 milljónir og fá styrkina myndlistarmenn og fagaðilar á sviði myndlistar.

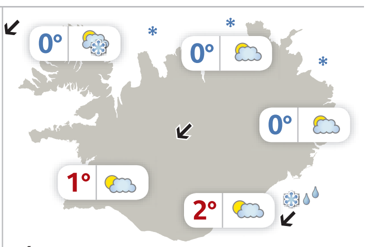
Veittir voru þrír undirbúningsstyrkir, ellefu minni verkefnastyrkir, sautján stórir verkefnastyrkir, sex styrkir til útgáfu og rannsókna og fimm aðrir styrkir. Á árinu bárust sjóðnum 226 umsóknir. - fb

Veðurspá

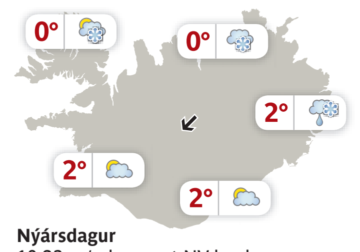
Gildistími korta er um hádegi



NORÐAUSTANÁTT Heldur ákveðin norðaustanátt ríkjandi á landinu næstu daga og verður hvassast norðvestantil og við suðurströndina. Dregur úr úrkomu til morguns og léttir til sunnan heiða. Bætir í úrkomu suðaustantil seint á morgun.



Á morgun
13-20 NV- og SA-til, annars hægari.



Nýársdagur
10-23 m/s, hvassast NV-lands.

Alicante	15°	Billund	6°	Gautaborg	6°	London	11°	Orlando	23°	San Francisco	15°
Basel	6°	Frankfurt	5°	Kaupmannahöfn	6°	Mallorca	15°	Ósló	4°	Stokkhólmur	5°
Berlín	5°	Friedrichshafen	4°	Las Palmas	22°	New York	4°	París	8°		

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS–AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonl@frettabladid.is **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Guðmundur Steinsson gudmundur@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, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Ívar Örn Hansen ivarorn@365.is, Kolbeinn Kolbeinsson kolli@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@365.is **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

25% AFSLÁTTUR AF ALLRI SNYRTIVÖRU

27. - 31. DESEMBER

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

VEISTU SVARIÐ?

1. Hversu há fjárhæð var í potti Íslenskra getrauna, helgina fyrir jól?
2. Hver bjargaði Snorra Ásmundssyni myndlistarmanni þegar kviknaði í vinnustofu hans?
3. Hvaða leikrit var frumsýnt í Þjóðleikhúsinu síðastliðna helgi?

SVÖR:

1. 440 milljónir króna. 2. Engill. 3. Lúkas.

Söfnuðir og félagasamtök Þjóðkirkjunnar sameinuðust í söfnunarátaki fyrir línuhraðal á Landspítala:

Gáfu 15 milljónir til tækiskaupa LHS

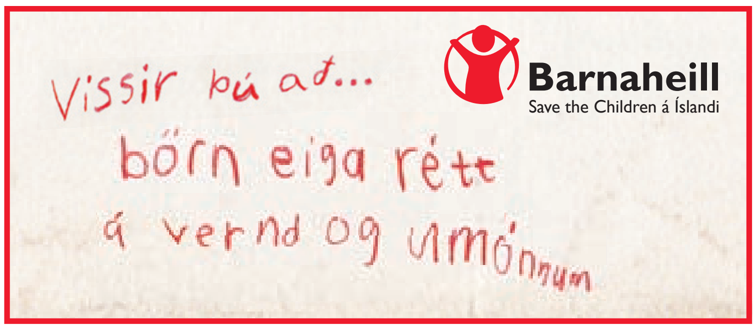
HEILBRIGÐISMÁL Biskup Íslands, frú Agnes Sigurðardóttir, afhenti Páli Matthíassyni rúmar fimmtán milljónir króna sem er framlag Þjóðkirkjunnar til Geislans, sem styður Landspítala til kaupa á línuhraðli.

Línuhraðall er afar mikilvægt geislalækningatæki sem einkum er notað við krabbameinslækningar. Slíkt tæki kostar hátt í hálfan milljarð króna, endurnýja þurfti tækið og þessa dagana er verið að taka það nýja í notkun á spítalanum.

Þjóðkirkjan hóf fyrir tilstuðlan biskups söfnunarátak fyrr á þessu ári og tóku söfnuðir, félagasamtök og einstaklingar um land allt þátt. Bryddað var upp á fjölbreyttum söfnunarleiðum, svo sem vöfflusölu, biblíumaraþoni og þrjátíu tinda áheitafjallgöngum.

Við þetta tækifæri sagði biskup að ánægjulegt hefði verið að sjá söfnuði landsins sameinast um þetta verkefni fyrir þjóðarsjúkrahúsið. „Þið hafið sannað að hugmyndaauðgi og mannauður er mikill í kirkjunni,“ sagði Agnes. - ebg

AFHENDING Frú Agnes Sigurðardóttir, biskup Íslands, afhenti Páli Matthíassyni, forstjóra Landspítalans, söfnunarféð. MYND/ÞORKELL ÞORKELSSON



Vilja lausnarfé fyrir gögn tölvunotenda

Ólíklegt er að íslenskir tölvunotendur hafi sloppið við nýlega tölvuóværu sem heldur gögnum á tölvum í gíslingu gegn lausnargjaldi. Um 250 þúsund tölvur eru sýktar á heimsvísu. Engin trygging er fyrir því að gögnin fáist aftur þó lausnargjald sé greitt.

TÆKNI Engin staðfest dæmi eru af Íslendingum sem hafa lent í því að tapa öllum gögnum á tölvum sínum í hendur fjárkúgara á netinu, en miklar líkur eru á að einhverjar íslenskar tölvur séu meðal þeirra 250 þúsund tölva sem hafa sýkst, að mati sérfræðinga.

Tölvuóværan CryptoLocker er nýlegt verkfæri tölvuþrjóta sem dulkóðar öll gögn á tölvum sem sýkjast og meinar notendum þeirra aðgang að gögnunum. Notendurnir fá svo skilaboð þar sem þeim er boðið að dulkóðuninni verði aflétt greiði þeir tölvuþrjótunum lausnargjald. Lausnargjaldið er gjarnan á bilinu 100 til 700 evrur, sem jafngildir 16 til 111 þúsund krónum.

„Okkur hafa ekki borist neinar fregnir frá Íslendingum sem hafa fengið CryptoLocker inn á tölvuna sína,“ segir Finnbogi Finnbogason, þjónustustjóri hjá Commtouch, framleiðanda vírusvarnarinnar Lykla-Péturs.

Dyggir viðskiptavinir vírusvarnarfyrirtækja, líkt og þeir sem nota sér ókeypis vírusvarnir sem fást í gegnum netið, ættu raunar að vera nokkuð öruggir. Séu vírusvarnarforritin uppfærð ættu þau að finna CryptoLocker-óværuna, fjarlægja hana úr viðhengjum tölvupósta og loka fyrir vefsíður sem dreifa henni.

Sérfræðingar í vírusvörnum sem Fréttablaðið ræddi við segja ólíklegt að Íslendingar hafi sloppið við þessa óværu, þó ekki hafi frést af henni. Einhverjir kunni að hafa tekið skellinn og tapað gögnunum en aðrir borgað lausnargjaldið.

CryptoLocker-óværan er þróaðra afbrigði af netóværum sem ætlað er að kúga fé út úr fólki og hafa verið í gangi árum saman. Flestar hafa átt það sameiginlegt að blekkja notendur til að halda að eitthvað slæmt kynni að gerast borguðu þeir ekki lausnargjaldið.

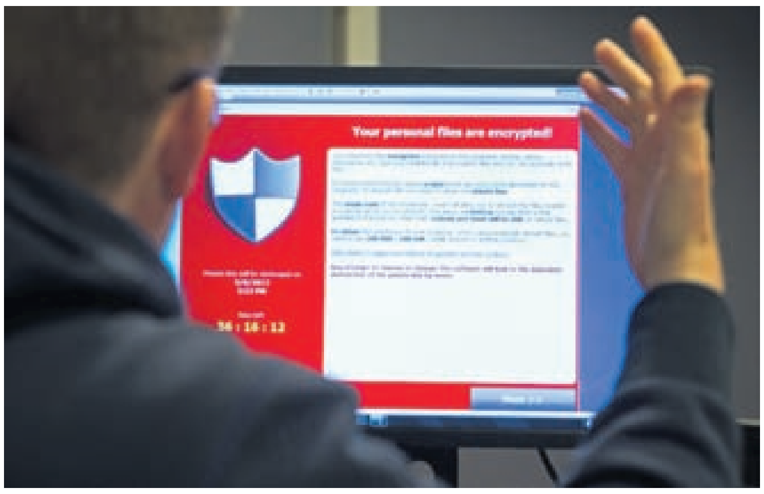
CryptoLocker gengur að því leyti skrefinu lengra að óværan dulkóðar í raun öll gögn á tölvunni.

Eina leiðin til að nálgast gögnin eftir að óværan hefur dulkóðað þau er að fá lykil frá tölvuþrjótunum, án hans glatast gögnin að eilífu. Niðurteljari birtist á tölvuskjánum og því hótað að sé ekki greitt áður en tíminn renni út verði eina lyklinum að dulkóðuðu gögnunum eytt.

Sérfræðingar segja alls óvíst að lykillinn komi um hæl þó lausnargjaldið sé greitt og vara tölvueigendur við að láta undan fjárkúgunum af þessu tagi.

Þeir sem lenda í CryptoLocker-óværunni og ætla að borga lausnargjaldið geta greitt tölvuþrjótunum með bitcoin, mynt sem aðeins er til á netinu. Nær ómögulegt er að rekja greiðslur með myntinni.

brjann@frettabladid.is



LAUSNARGJALD Talið er niður á skjám tölva sem smitast af CryptoLocker og aðgangur að gögnunum útilokaður sé lausnargjald ekki greitt. Þeir sem ekki eiga nýleg öryggisafrit eru því settir í afar erfiða stöðu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Varnir og fyrirbyggjandi aðgerðir

- Hægt er að verjast því að óværur á borð við CryptoLocker eyði gögnum á tölvum með því að vera með góða og uppfærða vírusvörn. Hægt er að kaupa ýmsar tegundir vírusvarna, eða treysta á ókeypis varnir sem finna má á netinu, til dæmis Avast.
- Varnir duga þó ekki alltaf, og mikilvægt er að taka reglulega afrit af öllum gögnum á tölvunni. Best er að taka afrit á utanáliggjandi harðan disk. Afrita ætti að reglulega, og gæta þess að hafa ekki harða diskinn í sambandi við tölvuna eftir að afritun lýkur. Þeir sem vilja vera alveg öruggir um að gögn tapist ekki heldur í innbroti eða bruna geta svo geymt harða diskinn utan heimilisins, til dæmis í bankahólfi eða hjá vini.
- Finna má fleiri góð ráð á vef Póst- og fjarskiptastofnunar, netoryggi.is.

Jarðeðlisfræðingurinn Helgi Björnsson valinn vísindamaður ársins:

Verðlaun fyrir jöklarannsóknir

VÍSINDI Á laugardag veitti Ásusjóður Helga Björnssyni jarðeðlisfræðingi heiðursverðlaun fyrir árið 2013.

Stjórn Verðlaunasjóðs Ásu Guðmundsdóttur Wright afhenti verðlaun að upphæð þrjár milljónir króna, heiðursskjal og pening með lágmynd af Ásu á annarri hliðinni og merki Vísindafélags Íslendinga á hinni hliðinni. Helgi hlaut þar með nafnbótina vísindamaður ársins 2013 en hann hefur rannsakað búskap jökla í áratugi.

Verðlaun úr Ásusjóði eru veitt íslenskum vísindamanni sem náð hefur framúrskarandi árangri á sérsviði sínu í vísindum eða fræðum og miðlað þekkingu sinni til framfara í íslensku þjóðfélagi.

Í umsögn stjórnarinnar segir að Helgi eigi að baki glæstan feril sem vísindamaður á sviði jöklarannsókna og hann hafi miðlað rannsóknum sínum bæði til fræðimanna og almennings. Þetta er í fertugusta og fimmta sinn sem úthlutað er úr sjóðnum. - ebg

VERÐLAUNAAFHENDING Sigrún Ása Sturludóttir, í stjórn Verðlaunasjóðs Ásu Guðmundsdóttur Wright, afhendir Helga Björnssyni jarðeðlisfræðingi heiðursverðlaun fyrir árið 2013.

HUMAR

HUMAR	HUMAR	HUMAR	HUMAR	HUMAR	HUMAR	HUMAR
Stærð 30/40	Stærð 24/30	Stærð 18/24	Stærð 15/18	Stærð 12/15	Stærð 9/12	Stærð 7/9
2.600 kr.kg	4.900 kr.kg	5.900 kr.kg	6.900 kr.kg	7.500 kr.kg	7.900 kr.kg	8.900 kr.kg

HUMAR-SÚPA
FISKIKÓNGSINS

SKELFLETTUR HUMAR

TILBÚINN BEINT Í HUMAR-SÚPUNA

ÞORSKHNAKKAR
LAXAFLÖK
LÖNGUSTEIKUR
TÚNFISKUR
OG FLEIRA OG FLEIRA

OPIÐ Í DAG TIL 18:00
OPIÐ GAMLÁRSDAG TIL 13:00

Fiskikóngurinn
Sogavegi 3 • www.fiskikongurinn.is

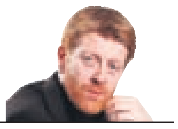
Gleðilegt ár

BREYTING AÐ VERÐA Í ÍSLENSKUM SJÁVARÚTVEGI

Hljóðlát bylting í sjávarútvegi

Stór sjávarútvegsfyrirtæki leggja sífellt meiri áherslu á fullnýtingu hráefnis. Stór frystiskip eru seld úr landi eða þeim breytt til að koma með fiskinn óunninn að landi. Ástæðan er að hluta til ytri skilyrði greinarinnar en ekki síður hugarfarsbreyting um nýtingu hráefnis.

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is



Áherslubreyting innan stóru íslensku sjávarútvegsfyrirtækjanna hvað varðar uppbyggingu á vinnslu sjávarafurða fer ekki framhjá neinum. Landvinnsla, með áherslu á fullnýtingu afurða, vinnur á en frysting á hafi úti gefur eftir að sama skapi. Margt bendir til að hægt og bítandi sé að verða hljóðlát bylting í því hvernig forsvarsmenn ætla sér að nýta hráefnið sem aflað er.

Langtímahugsun er lykilorðið

Sjávarútvegsfyrirtækið FISK-Seafood á Sauðárkróki tilkynnti á föstudag að frystiskipið Örvar SK-2 yrði selt úr landi. Stefna FISK er að draga úr vægi frystingar og vinnslu á sjó, en efla í staðinn landvinnslu sem býður upp á fjölbreyttari framleiðslu og betri nýtingu hráefnis. Undirbúningur að þessari breytingu er þegar hafinn, til dæmis með byggingu fullkominnar þurrkverksmiðju á Sauðárkróki.

Þegar eru í gangi rannsóknir og þróun innan FISK-Seafood til að hámarka nýtingu hráefnis sem að landi berst, meðal annars með aukinni verðmætasköpun úr hliðarhráefni. Dótturfyrirtæki FISK, Iceprotein, hefur að undanförnu bætt við sig starfskröftum í þessu skyni – doktor í næringarfræði, efnaverkfræðingi og verðandi líftæknifræðingi. Þetta undirstrikar að greinin er þekkingariðnaður fyrst og síðast, þó ímynd sjávarútvegsins meðal almennings endurspegli það sjaldnast. FISK boðar að þessi stefnu- og áherslubreyting í rekstri fyrirtækisins kalli á miklar fjárfestingar og endurnýjun framleiðslutækja á sjó og landi. Þessi áhersla á rannsóknir og þróun í fyrirtækinu útheimti þolinmæði og langtímahugsun, og mikið fjármagn til tækjakaupa og til að mennta starfsfólk.

Ekkert einsdæmi

Áherslubreyting FISK-Seafood er ekkert einsdæmi. Fleiri fyrirtæki hafa selt frystiskip sín og er eitt nærtækt dæmi HB Grandi sem fækkar frystiskipum og breytir í ísfisktogara til að vinna afurðir í landi. Fyrr á þessu ári var frystiskipinu Helgu Maríu AK til dæmis siglt til Póllands og breytt, eftir 25 ára þjónustu í sjófrystingu. Meðal breytinga var kælirými fyrir lifur og aðrar aukaafurðir.

PÉTUR PÁLSSON

Pétur Pálsson, framkvæmdastjóri Vísis hf. í Grindavík, en fyrirtækið stendur ásamt öðrum á bak við fullvinnslufyrirtækið Codland, segir að aðalástæðan fyrir því að þessi þróun er öflugri hér en annars staðar sé að á Íslandi er samtenging veiða og vinnslu frekar regla en undantekning.

HAUKUR MÁR GESTSSON

„Fyrirtækin hafa á sinni hendi fullt vald yfir virðiskeðjunni allri og eru nú að sjá möguleikana í fullvinnslu alls þess prótíns sem þau draga úr sjó. Í öðru lagi hefur skipulag veiða hér getið af sér mjög öflug iðn- og tæknifyrirtæki sem stanslaust eru að leita aukinnar hagræðingar á sjó og í landi til að selja sjávarútveginum. Það hefur síðan leitt af sér tilfærslu starfa úr hefðbundnum störfum við veiðar og vinnslu yfir í tækni- og þróunarstörf sem nú eru að skila sér af fullum þunga inn í virðisaukningu sjávarfangsins," segir Pétur.

Pétur bætir við að fyrir hvert eitt starf sem fækkað hefur um í veiðum og vinnslu hafi orðið til tvö í iðn- og tæknigeiranum með sambærilegum vexti í útflutningi á tæknivörum. Þriðja atriðið sem telji við að auka landvinnslu er mjög hátt launahlutfall á sjó á Íslandi sem gerir samkeppnisstöðu annarra þjóða sterkari í allri sjóvinnslu á meðan Íslendingar hafa yfirburði í landvinnslunni.

„Ég spái mjög öflugum viðsnúningi í þessum efnum, bæði í aukinni landvinnslu og ekki síður í bættri og verðmætari vinnslu úr öllum fiskprótínum sem ekki hafa verið unnin eða nýtt að fullu. Að þessu sögðu er ljóst að forskot okkar í landvinnslunni er margfalt meira virði en forskot samkeppnisþjóða í sjóvinnslunni," segir Pétur.

Í HÖFN Um árabil óx sjófrystingu fiskur um hrygg sem einnar arðbærustu nýtingar sjávarfangs. Blikur eru á lofti um að því tímabili íslensks sjávarútvegs sé að ljúka og landvinnslan muni eiga sviðið þegar til framtíðar er litið. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hagkvæmni er meginstefið

Haukur Már Gestsson, hagfræðingur hjá Íslenska sjávarklasanum, segir engum blöðum um það að fletta að landvinnsla sé að aukast mjög á kostnað sjófrystingar, sem jókst mikið á árunum fyrir hrun. Meginstefið í þeirri þróun sé hagkvæmni. „Ég get ekki sagt annað en að þetta sé mjög jákvæð þróun. Landvinnsla felur í sér betri nýtingu og fleiri afleidd störf, störf sem ný kynslóð getur sinnt."

Haukur nefnir nokkur atriði sem stjórna ferðinni. „Eftir því sem krónan er veikari þá verður landvinnslan hagkvæmari samanborið við sjófrystingu. Innflutt aðföng eins og olía hækka í verði en innlend aðföng lækka í verði hlutfallslega. Nú búum við við gjaldeyrishöft sem ekki sér fyrir endann á svo kannski treysta útgerðirnar á að krónan muni ekki styrkjast í bráð."

Haukur bendir á að aflaheimildir hafi aukist gríðarlega erlendis, sérstaklega í Barentshafi þar sem Rússar og Norðmenn veiði nú yfir milljón tonn af þorski. „Þetta eykur framboð sjófrysts þorsks sem setur neikvæðan þrýsting á verð. Menn fá nú almennt hærra verð fyrir landunnar afurðir og eiga einmitt kost á að nýta aukahráefnið sem verður sífellt verðmætara. Við getum nefnt einfalda afurð eins og þurrkaða hausa. Hausum er nánast öllum hent á frystitogurum en þurrkaðir hausar skapa Íslandi útflutningstekjur upp á átta milljarða á ári. Við hjá Sjávarklasanum trúum því að tæknilega sé hægt að nýta 100% þorsksins á arðbæran hátt."

Haukur segir að allir þessir þættir, ekki síst neikvæður þrýstingur á verð, neyði menn til þess að leita leiða til að halda kostnaði niðri. „Olíuverð er hátt. Vinnuafl á sjó er margfalt dýrara en vinnuafl í landi, og fleira. Þessar fjárfestingar útgerða í landvinnslu á kostnað sjóvinnslu sýna að menn telja að til lengri tíma litið réttlæti verð sjófrystra afurða ekki kostnaðinn sem fylgir sjófrystingu," segir Haukur.

SJÚKRATRYGGINGAR ÍSLANDS
VÍNLANDSLEIÐ 16
150 REYKJAVÍK

Sjúkratryggingar Íslands

Nýtt þjónustuver Sjúkratrygginga Íslands opnar 2. janúar

Nýtt þjónustuver Sjúkratrygginga Íslands (SÍ) opnar að **Vínlandsleið 16 í Grafarholti** þann 2. janúar 2014.
SÍ annast framkvæmd sjúkra- og slysatrygginga.

Frekari upplýsingar:
- www.sjukra.is
- Réttindagátt – mínar síður á www.sjukra.is
- sjukra@sjukra.is
- Sími 515-0000

Verið hjartanlega velkomin á nýjan stað á nýju ári!

Á HELLISHEIÐI Tveir bílar skullu saman rétt við Skíðaskálann í Hveradölum í gærdag. Kona sem ók öðrum bílnum var flutt lífshættulega slösuð á sjúkrahús.
MYND/SIGURJÓN ÓLAFSSON

Tveir bílar skullu saman á Hellisheiði í gær:

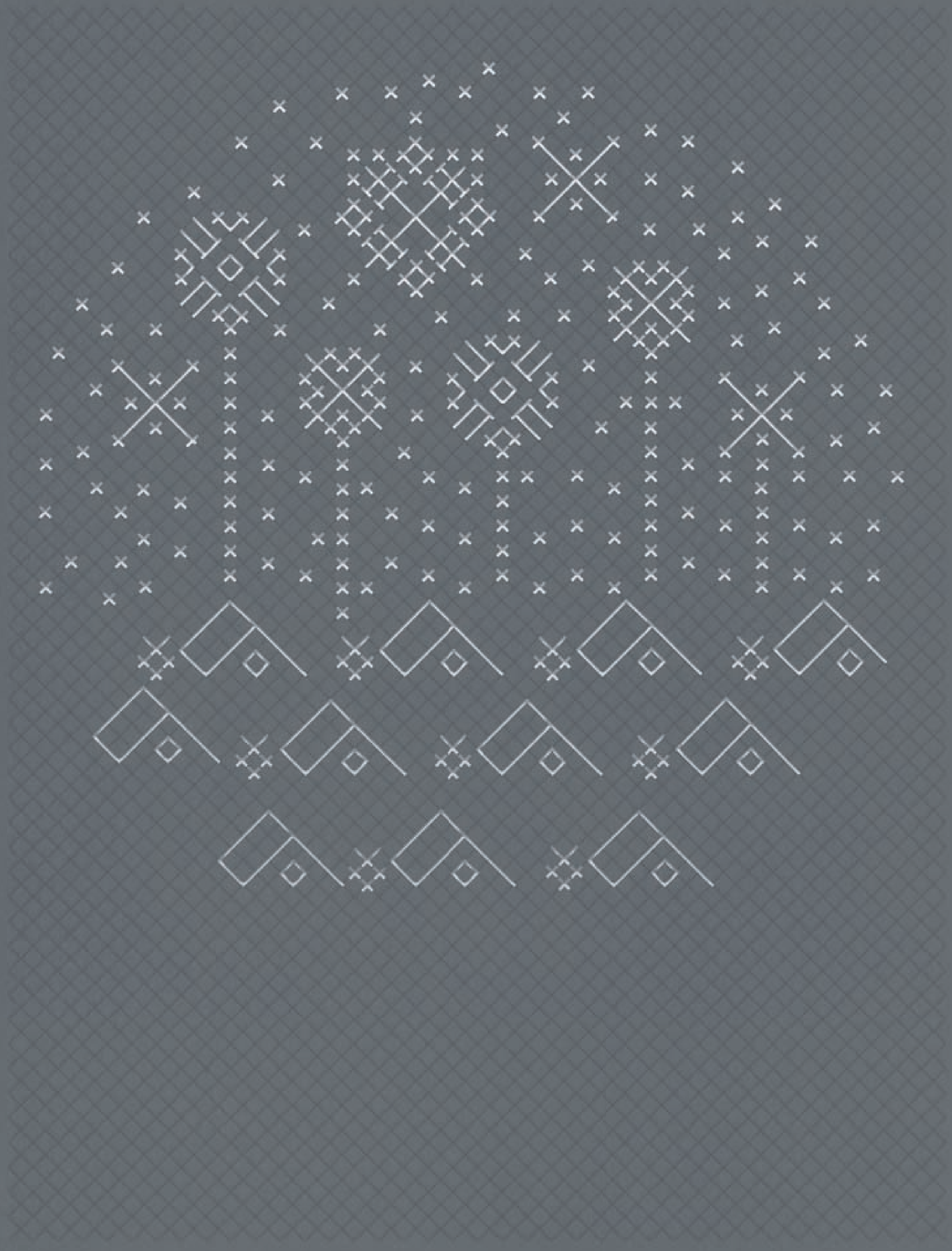
Lífshættulega slösuð eftir árekstur

SLYS Ung kona er lífshættulega slösuð eftir harðan árekstur tveggja bíla á Hellisheiði á fjórða tímanum í gær.

Slysið varð rétt við Skíðaskálann í Hveradölum. Tveir fólksbílar, sem voru að koma úr gagnstæðri átt, skullu saman. Í öðrum bílnum voru tveir farþegar með ökumanni, og eru meiðsli þeirra ekki talin alvarleg. Í hinum bílnum var ökumaður einn á ferð, ung kona, og er hún alvarlega slösuð.

Veginum var lokað vegna slyssins og umferð beint um Þrengslaveg fram eftir degi á meðan rannsókn og hreinsunarstarf stóð yfir.

Töluverður viðbúnaður var á slysstað en fimm sjúkrabílar voru sendir á staðinn, tveir frá höfuðborgarsvæðinu og þrír frá Selfossi, og dælubíll frá slökkviliði höfuðborgarsvæðisins. Mjög hvasst var á vettvangi, mikill skafrenningur og skyggni takmarkað á köflum. - ebg



Ferskir straumar á fjármálamarkaði

— Við þökkum viðskiptin á árinu sem er að líða og óskum landsmönnum farsældar á nýju ári.

Straumur fjárfestingabanki hf. | Borgartúni 25 | 105 Reykjavík | www.straumur.is

STRAUMUR

LESTARSTÖÐIN Fjöldi manns var á lestarstöðinni þegar árásin var gerð. Innan við sex vikur eru í að Vetrarólympíuleikarnir hefjist í Rússlandi. MYND/AP

Mannskæð spengjuárás á lestarstöð

Að minnsta kosti sextán manns fórust í sjálfsmorðssprengjuárás á lestarstöð í Volgograd í Rússlandi. Yfirvöld eru uggandi enda er stutt í að Vetrarólympíuleikarnir hefjist í Sochi við Svartahaf.

MOSKVA, AP Að minnsta kosti sextán manns fórust og tugir særðust í sjálfsmorðssprengjuárás á lestarstöð í borginni Volgograd í suðurhluta Rússlands í gær.

Yfirvöld eru uggandi vegna árásarinnar enda verða Vetrarólympíuleikarnir haldnir í rússnesku borginni Sochi í febrúar.

Enginn hafði lýst ábyrgð á árásinni á hendur sér í gær. Um var að ræða konu sem sprengdi sjálfa sig í loft upp fyrir framan málmleitartæki rétt við aðalinngang lestarstöðvarinnar.

Árásin var gerð nokkrum mánuðum eftir að tsjetsjenski uppreisnarleiðtoginn Doku Umarov kallaði eftir nýjum árásum á almenna borgara í Rússlandi, þar á meðal á Vetrarólympíuleikunum.

Volgograd er 900 kílómetra suður af Moskvu og um 650 kílómetra norðaustur af Sochi, sem er við Svartahaf í norðurhluta Kákasusfjalla.

Sjálfsmorðssprengjuárásir og aðrar árásir tengdar íslömskum vígamönnum hafa gengið yfir Rússland í áraraðir. Tugum þúsunda hermanna, lögreglumanna og annarra öryggisstarfsmanna er ætlað að vera á varðbergi á meðan á Ólympíuleikunum stendur en þeir eru eins konar gæluverkefni forsetans, Vladimírs Pútín. Skipuleggjendur leikanna hafa heitið því að þeir verði öruggustu Ólympíuleikar sögunnar. Þess vegna er árásin í gær mikið áfall fyrir rússnesk yfirvöld.

„Þegar sjálfsmorðssprengjukonan sá lögreglumann skammt frá málmleitartækinu varð hún taugaóstyrk og setti sprengjuna í gang,“ sagði Vladimír Markín, talsmaður nefndar sem rannsakar árásina. Hann bætti við að þetta hefði verið tíu kílógramma þung TNT-sprengja. Fjöldi fólks var á lestarstöðinni þegar árásin var gerð og ferðum margra lesta var frestað.

freyr@frettabladid.is

➜ Svartar ekkjur skæðar í Rússlandi

Sjálfsmorðsárásarkonur, sem margar hverjar eru ekkjur eða systur uppreisnarmanna, hafa staðið á bak við fjölda árása í Rússlandi og eru þær jafnan kallaðar svartar ekkjur. Í október síðastliðnum sprengdi kona sig í loft upp í strætisvagni, einnig í borginni Volgograd. Þá fórust sex og um þrjátíu særðust.

HÁTÍÐARSTEMNING Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, var meðal gesta á afmælisfagnaði sjúkrahússins Vogs á laugardag. Hann er hér með Arnþóri Jónssyni, formanni SÁÁ. MYND/SPESSI

Ljúfir tónar og ljósmyndasýning í afmælisveislu:

Þrjátíu ára afmæli Vogs fagnað

SAMFÉLAGSMÁL SÁÁ fagnaði þrjátíu ára afmæli sjúkrahússins Vogs á laugardag og fóru hátíðarhöld fram í Von, húsi samtakanna í Efstaleiti. Ólafur Ragnar Grímsson forseti fylgdist með skemmtiatriðum en Páll Óskar og Monika stigu á svið og Spessi opnaði ljósmyndasýningu með svipmyndum úr sögu Vogs.

Allt frá upphafi hefur Vogur verið þungamiðjan í starfi SÁÁ og byrja flestir sjúklinganna vímuefnameðferð þar. Í dag er sjúkrahúsið langumfangsmesta meðferðarstofnun landsins. - ka

Græn vínber
949 kr./kg

Ritz saltkex, 200 g
188 kr./pk.
~~198 kr./pk.~~

Maruud flögur m/salti og pipar, 250 g
538 kr./pk.
~~598 kr./pk.~~

Emmessís gamaldags, 1 lítri, 3 teg.
699 kr./stk.
~~795 kr./stk.~~

Frábært í íssósuna
Mars og Snickers, king size
175 kr./stk.
~~195 kr./stk.~~

35% afsláttur
7 Up, 2 lítrar
189 kr./stk.
~~296 kr./stk.~~

Bestir í kjöti
Úr kjötborði

NÓATÚN
Við gerum meira fyrir þig

Aðeins íslenskt kjöt í kjötborði

Hátíðarlambalæri Nóatúns
fyllt með camembert, trönuberjum og villisveppum
3198 kr./kg

20% afsláttur
Aðeins íslenskt kjöt í kjötborði
Lambahryggur **1798** kr./kg ~~2298 kr./kg~~

Aðeins íslenskt kjöt í kjötborði
Grísabógur, hringskorinn **698** kr./kg ~~798 kr./kg~~

15% afsláttur
Aðeins íslenskt kjöt í kjötborði
Lambafille m/fiturönd **3998** kr./kg ~~4798 kr./kg~~

Ísfugl kalkúnabringur, ferskar **3498** kr./kg

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

Opið til miðnættis alla daga **8›24**

NÓATÚN

Hamraborg – Nóatún 17 – Hringbraut – Austurver – Grafarholt

Íbúar Napolí hræddir:

Jarðskjálfti reið yfir Ítalíu

ÍTALÍA, AP Jarðskjálfti sem mældist 4,9 á Richter varð á sunnanverðri Ítalíu í gærkvöldi. Íbúar borgarinnar Napolí og nærliggjandi sveitaþorpa þustu hræddir út á götur er þeir urðu varir við skjálftann.

Að sögn Luigi de Magistris, borgarstjóra Napolí, slasaðist enginn og engar skemmdir urðu. Samkvæmt ítölsku jarðvísinda- og eldfjallastofnuninni voru upptök skjálftans á 10,5 kílómetra dýpi. - fb

Aðgerðasinnar segja að mikið mannfall hafi verið í loftárásum í Aleppo síðustu daga og vikur:

Um 500 drepnir í loftárásum stjórnarhers

BEIRÚT, AP Að minnsta kosti 21 manneskja fórst í loftárás á vegum sýrlensku ríkisstjórnarinnar sem var gerð á grænmetismarkað í borginni Aleppo í Sýrlandi á laugardag. Uppreisnarmenn halda til í hverfinu þar sem markaðurinn var starfræktur.

Herþotur og þyrlur á vegum forsetans Bashars Assad hafa ítrekað gert loftárásir á hverfi uppreisnarmanna í Aleppo undanfarnar tvær vikur. Aðgerðasinnar telja að um fimm hundruð manns hafi verið drepnir í loftárásum síðan þær hófust fimmtánda desember.

Alþjóðleg friðarráðstefna verður haldin 22. janúar í Sviss þar sem reynt verður að finna friðsamlega lausn á sýrlensku borgarastyrjöldinni. Sumir telja að loftárásirnar á Aleppo séu hluti af áætlun Assads um að sýna fram á veikleika uppreisnarmanna og styrkja um leið stöðu sína fyrir samningaviðræðurnar.

Tvö flutningaskip frá Danmörku og Noregi, ásamt herskipum sem munu fylgja þeim, bíða við hafnarbakka á Kýpur eftir leyfi til að geta siglt til Sýrlands og flutt þaðan í burtu yfir eitt þúsund tonn af efnavopnum. Þaðan verða þau flutt til Ítalíu þar sem skip á vegum bandaríska sjóhersins mun eyða þeim. - fb

SORG Sýrlenskur maður syrgir ástvin sinn eftir eina af fjölmörgum loftárásum á Aleppo. MYND/AP

Breyting á vaxtabótakerfi:

Bótalækkunin allt að 60.000

EFNAHAGSMÁL Breytingar á tekjutengingu vaxtabóta gætu lækkað bætur til hjóna, sem eru með samanlagt milljón króna í laun, um 60.000 krónur á ári. Frá þessu segir á vef RÚV.

Í útreikningum sem gerðir hafa verið í fjármálaráðuneytinu er miðað við 20 milljóna króna fasteignalán og að hjón eigi fimm milljónir í henni. Þau borgi 1,2 milljónir á ári í vaxtagjöld, sem er það hámark sem miðað er við við útreikning vaxtabóta.

Hafi hjón eina milljón króna í heildartekjur lækka bæturnar um 60.000 krónur á ári í 180.000. Hjá hjónum sem eru með 800.000 krónur í laun lækka bætur um 48.000 krónur á ári. - þj

GJALDSKRÁRHÆKKANIR HJÁ RÍKINU UM ÁRAMÓT

Ríkið hækkar verð á áfengi, bensíni og vegabréfum

Gjaldskárhækkanir hjá ríkinu eru minni um þessi áramót en undanfarin ár. Þó hækkar bensín um 2,50 krónur lítrinn og dísilolía aðeins minna. Innritunargjöld í Háskóla hækka um 15 þúsund og vegabréf um 2.000 kr.

EFNAHAGSMÁL „Það eru minni hækkanir hjá ríkinu um þessi áramót en oft áður. Venjan hefur verið sú að hækka gjaldskrána um verðbólgu liðins árs og það hefur viðhaldið verðbólgunni," segir Jón Bjarki Bentsson, hagfræðingur hjá Greiningardeild Íslandsbanka. Jón Bjarki segir að það verði lítils háttar hækkun á vísitölu neysluverðs í janúar í kjölfar gjaldskrárhækkana um áramót.

Hann bendir á að ekki sé að fullu ljóst hverjar hækkanir ríkisins verða um áramótin því í yfirlýsingu ríkisstjórnarinnar í tengslum við kjarasamninga segi að við samþykkt þeirra verði endurskoðaðar til lækkunar vissar breytingar á gjöldum sem samþykktar hafa verið í tengslum við afgreiðslu fjárlaga ársins 2014 til að stuðla að því að verðlagsáhrif sem af þeim leiði verði minni en ella og innan verðbólgumarkmiða Seðlabanka Íslands. Verðbólgumarkmið bankans er 2,5 prósenta verðbólga.

Ríkið hækkar vörugjald á bensíni og olíugjald á dísilolíu um þrjú prósent um áramót.

Þeir sem aka á dísilbifreiðum verða strax varir við hækkunina því hún fellur á útsöluverð en vörugjaldið leggst á innflutningstolla af bensíni. Það gæti því verið komið fram í janúar þegar verð á bensíni hækkar, hvenær hækkunin kemur til framkvæmda fer eftir birgðastöðu olíufélaganna. Þegar hækkanirnar hafa að fullu komið til framkvæmda, má ætla að bensín hækki um 2,50 krónur lítrinn og dísilolían um 2,10 krónur. „Þegar ríkið hækkar gjöld hjá sér skilar það sér í hækkuðu olíu- og bensínverði," segir Jón Halldórsson, framkvæmdastjóri hjá Olís.

Það er fleira sem hækkar um áramótin. Ríkið hækkar áfengis- og tóbaksgjald um þrjú prósent. „Birgjar ráða verði til okkar og því verður að hafa í huga að ekki er víst að öll hækkun á sköttum komi strax fram í verði nú um áramótin," segir Sigrún Ósk Sigurðardóttir, aðstoðarforstjóri ÁTVR. En ef miðað er við að hækkunin komi til framkvæmda hækkar verð á algengri tegund af bjór um sex krónur og léttvínsflaska hækkar um 120 til 130 krónur, og flaska af algengum tegundum af sterku víni hækkar álíka mikið.

Af öðrum hækkunum sem ríkið ákvarðar má nefna að vegabréf hækka um tvö þúsund krónur. Vegabréf kostar nú 8.200 en kostar eftir áramót 10.200. Útvarpsgjald hækkar úr 18.800 krónum í 19.400 eða um 800 krónur. Sóknargjöld hækka um nokkrar krónur eða úr 8.736 krónum í 9.000 þúsund krónur.

Innritunargjald í ríkisháskóla hækkar um 15 þúsund krónur, úr 60 þúsundum í 75 þúsund.

johanna@frettabladid.is

FRÁ AFGREIÐSLU FJÁRLAGA Gjaldskárhækkanir hjá ríkinu eru minni um þessi áramót en undanfarin ár. Hagfræðingur segir áhrifin á verðlagsþróun verða lítil. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

MICHEL SLEIMAN Forseti Líbanons er að vonum ánægður með styrkinn frá Sádi-Arabíu. MYND/AP

Styrkur frá Sádi-Arabíu:

Líbanon fær 350 milljarða

BEIRÚT, AP Stjórnvöld í Sádi-Arabíu hafa heitið því að gefa Líbanon þrjá milljarða dala, um 350 milljarða króna. Peningarnir munu fara í að styrkja herlið landsins.

Forseti Líbanons, Michel Sleiman, sagði í sjónvarpsávarpi að þetta væri hæsti styrkur sem her landsins hefði nokkurn tímann fengið. Líbanski herinn hefur átt erfitt með að stemma stigu við vaxandi ofbeldi í landinu, sem hefur tengst borgarastyrjöldinni í nágrannaríkinu Sýrlandi. Borgarastyrjöld geisaði í Líbanon í fimmtán ár og lauk henni árið 1990. - fb

Livostin® (levokabastin); nefúði, dreifa 50 míkróg/skammt og augndropar, dreifa 0,5 mg/ml. Livostin er notað gegn ofnæmisnefbólgu og ofnæmistárubólgu í augum. **Skömmtun:** Nefúði: 2 úðaskammtar í hvora nös tvisvar á dag. Halda skal meðferð áfram eins lengi og þörf krefur þar til einkenni eru horfin. Augndropar: 1 dropi í hvort auga 2 sinnum á dag. Gefa má skammtinn allt að 4 sinnum á dag sé þörf á. Halda skal meðferð áfram eins lengi og þörf krefur þar til einkenni eru horfin. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir levokabastini eða einhverju hjálparefnanna. **Varnaðarorð:** Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með skerta nýrnastarfsemi. Livostin augndropar innihalda rotvarnarefnið benzalkoníumklóríð sem getur valdið ertingu í augum og mislitað mjúkar augnlinsur. Varast skal að það komist í snertingu við mjúkar augnlinsur. Fjarlægið augnlinsur fyrir notkun augndropanna og bíðið í 15 mín. áður en þær eru settar í á ný. Livostin nefúði inniheldur rotvarnarefnið benzalkoníumklóríð og própýlenglýkól sem geta valdið ertingu í húð. **Meðganga og brjóstagjöf:** Livostin má nota á meðgöngu og við brjóstagjöf. **Áhrif á akstur og notkun véla:** Livostin hefur engin eða óveruleg áhrif á hæfni til aksturs eða notkunar véla. Gæta skal varúðar ef syfja kemur fram. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Markaðsleyfishafi: McNeil Sweden AB. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.

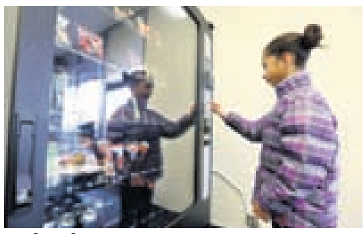
Ný neytendareglugerð í Bandaríkjunum:

Hitaeiningafjöldinn sjáist á sjálfsölunum

BANDARÍKIN, AP Þeir sem kaupa sér vörur í bandarískum sjálfsölum geta framvegis séð hversu margar hitaeiningar þær hafa að geyma, samkvæmt lögum sem forsetinn Barack Obama hefur fengið samþykkt.

Með því að sýna fjölda hitaeininga á um fimm milljónum sjálfsala víðs vegar um Bandaríkin fá neytendur aðstoð við að borða heilnæmari vörur, segja matvæla- og lyfjasamtök Bandaríkjanna.

Talið er að kostnaður sjálfsalaiðnaðarins í Bandaríkjunum vegna þessa nemi 25,8 milljónum dala til að byrja með, eða tæplega þremur milljörðum króna. Sparnaðurinn í heilbrigðiskerfinu sem hlýst af þessu gæti numið að minnsta kosti álíka upphæð ef aðeins 0,02 prósent fullorðinna sem þjást af offitu myndu borða eitt hundrað færri hitaeiningar í viku hverri. - fb



HJÁ SJÁLFSALA Bandarísk stúlka stendur fyrir framan sjálfsala. MYND/AP

Nýleg indversk rannsókn:

Smokkarnir eru of stórir

HEILSA Alþjóðleg smokkastærð er of stór fyrir meirihluta indverskra karlmanna. Þetta kemur fram í niðurstöðum rannsóknar sem náði yfir þvert og endilangt Indland.

Yfir helmingur mannanna, sem tóku þátt í rannsókninni, var með styttri getnaðarlim en staðlarnir fyrir alþjóðlega smokkastærð segja til um. Óskað hefur verið eftir því að fleiri stærðir af smokkum verði fáanlegar vítt og breitt um Indland.

Rannsóknin stóð yfir í tvö ár og voru getnaðarlimir yfir 1.200 sjálfboðaliða mældir. „Það er ekki stærðin sem skiptir máli, heldur hvernig þú notar hann,“ sagði fyrrverandi ritstjóri karlatímaritsins Maxim á Indlandi. **- fb**

FORSETINN Francois Hollande Frakklandsforseti hefur náð einu af sínum helstu baráttumálum í gegn.

Hátekjuskattur samþykktur:

75% skattur í Frakklandi

STJÓRNMÁL Hæstiréttur í Frakklandi hefur samþykkt 75 prósenta hátekjuskatt í landinu. Forsetinn, Francois Hollande, hafði barist fyrir því að hann yrði að veruleika.

Fyrir ári ætluðu stjórnvöld að leggja 75 prósenta skatt á laun einstaklinga sem voru yfir einni milljón evra á ári, eða um 160 milljónum króna.

Stjórnskipunardómstóll sagði skattatillöguna ekki standast stjórnarskrá. Þá breyttu stjórnvöld tillögunni á þann veg að núna skulu vinnuveitendur sjá til þess að skatturinn verði innheimtur. Skatturinn verður innheimtur í tvö ár og mun hafa áhrif á tekjur þessa árs og 2014. **- fb**

UTANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ Útsent starfsfólk utanríkisráðuneytisins var 54 í ár, en voru 55 árið 1999.
FRÉTTABLAÐIÐ/E. ÓL.

Útsendir í utanríkisþjónustu:

Eru nú einum færri en 1999

UTANRÍKISMÁL Útsendir starfsmenn utanríkisþjónustunnar í ár voru 54. Það er svipað og verið hefur síðustu fjögur ár, en talsvert undir þeim fjölda sem viðgekkst á árunum frá aldamótum fram yfir hrun. Til dæmis voru útsendir starfsmenn 55 árið 1999.

Í samantekt á vef utanríkisráðuneytisins kemur fram að útgjöld til reksturs ráðuneytisins og sendiskrifstofa nema rétt tæpum tveimur hundraðshlutum af heildarútgjöldum ríkisins í ár, sem er álíka og verið hefur frá hruni, en talsvert minna en var á árunum frá 2000 til 2007. **- þj**

Yfirmaður fíkniefnadeildar lögreglunnar kannaði mál Friðriks Kristjánssonar:

Litlar upplýsingar frá Paragvæ

MANNSHVARF Karl Steinar Valsson, yfirmaður fíkniefnadeildar lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu, fór til Paragvæ í sumar til að reyna að afla upplýsinga um hvarf Friðriks Kristjánssonar. Hans hefur verið saknað frá því í byrjun apríl.

Karl Steinar sagði í samtali við fréttastofu Stöðvar 2 í gær að íslenska lögreglan hefði lagt sig alla fram við að fá upplýsingar um málið. Hún horfði þess í stað fram á afar óvenjulega stöðu hvað samvinnu varðar og að Paragvæ skæri sig þar úr öðrum löndum Suður-Ameríku. Litlar upplýsingar hefðu fengist í ferðinni.

KARL STEINAR VALSSON

Fjölskylda Friðriks hefur komið á fót vefsíðu á spænsku með upplýsingum og myndum af Friðriki í von um að spænskumælandi netverjar, sem orðið hafi einhvers áskynja, láti vita. Að sögn stjúpmóður Friðriks hefur vefsíðan vakið gríðarleg viðbrögð og hundruð ábendinga borist. Ekkert hefði samt enn leitt fjölskyldu og lögreglu á slóð hans.

6 mánaða leit að Friðriki Kristjánssyni hefur ekki skilað árangri ennþá.

Friðrik, sem er þrítugur Garðbæingur, hvarf sporlaust fyrripart ársins. Síðast var vitað um ferðir hans í Suður-Ameríku, nánar tiltekið í Paragvæ. **- mlþ**

Hvellir og ljós valda ótta:

Best að halda dýrunum inni

GÆLUDÝR Þóra Jónasdóttir, dýralæknir hjá MAST, segir að fyrst og fremst eigi að hlífa dýrum við að vera úti næstu daga þegar flugeldum er skotið upp.

„Gott er að viðra hunda að morgni og halda þeim svo inni. Draga fyrir glugga, spila tónlist og vera með þeim. Best er að halda köttum alveg inni og nota bara kassa.“

Þóra segir að ef fyrirbyggjandi aðgerðir dugi ekki, þá sé hægt að fá kvíðastillandi lyf hjá dýralækni með góðum fyrirvara. **- ebg**

MEÐ ÞÖKK FYRIR ÁRANGURSRÍKT SAMSTARF

Við óskum landsmönnum öllum gleðilegra jóla og gæfu á nýju ári. Viðskiptavinum VÍB og þeim þúsundum sem tekið hafa þátt í fræðslufundum okkar þökkum við árangursríka samfylgd á árinu sem er að líða.

Nýlega var VÍB valið besta íslenska eignastýringarfyrirtækið af breska fjármálaritinu World Finance.

WORLD FINANCE INVESTMENT MANAGEMENT AWARDS 2013

Horft var til margra þátta, s.s. árangurs síðasta árs, fjárfestingaraðferða, þjónustu og fræðslu. Við erum afar stolt af þessum verðlaunum og ekki síður ánægð með að Íslendingar segjast myndu leita fyrst til okkar ef þeir þyrftu á eignastýringarþjónustu að halda.*

Kynntu þér árangurinn, aðferðirnar og fjárfestingarkostina sem öfluðu okkur viðurkenningar og trausts.

* Skv. netkönnun Capacent Gallup í maí 2013.

Íslandsbanki | Kirkjusandi | 155 Reykjavík | Sími 440 4900 | vib@vib.is
facebook.com/VIB.stofan | @vibstofan | www.vib.is

VILTU GANGA MINN VEG?

-og kaupa flugelda á fáránlega góðu verði?

Fáðu meira fyrir peninginn!

Taflan

Ef þú kaupir fyrir **20.000** færðu **20%** meiri vöru að auki!*
Ef þú kaupir fyrir **30.000** færðu **30%** meiri vöru að auki!*
Ef þú kaupir fyrir **50.000** færðu **40%** meiri vöru að auki!*
Ef þú kaupir fyrir **60.000** færðu **50%** meiri vöru að auki!*
Ef þú kaupir fyrir **100.000** færðu **60%** meiri vöru að auki!*

**Gildir LÍKA á fjölskyldupökkum og öðrum tilboðum!*

RISA PAKKINN TILBOÐ

21.900

XXL PAKKINN TILBOÐ

25.900

Alvöru FLUGELDAR

Kíktu við í dag!

HOT STUFF 56 skota
Björt og falleg dúndrandi skotkaka
13.900

Nýtt!
19.900
BLUE METTALLIC *80 skota*
Bláar tívolíbombur og silfur-glimmer.
Sjá video á *www.flugeldar.com*

...og þú heyrir, finnur og sérð svo sannarlega muninn!

PINK CADILLIAC
Ein vinsælasta tertan í ódýra flokknum árið 2013
8.900

3 TOMMU AÐEINS
2.900 stk

MIÐNÆTUR- OG TÍVOLÍBOMBUR
Stórar og smáar, -stakar eða pakkatilboð! Þú færð flottu raketturnar hjá okkur!

7.900
RAKETTUPAKKINN
23 flottar rakettur saman í pakka

19.900
KAMERUN 80 skota
Kjarnatívolíbombur í bland við slifurpálma með miklu braki og þungum hvellum

2.600
2.200
SMÁKÖKUR
Mikið úrval af nýjum og sígildum smærri skotkökum!

7.900
HOT SHOT 25 skota
Rosalegur hávaði. Mikil dreifing.

KYNNINGARTILBOÐ

Nýtt!
27.900
STÓRKOSTLEG *100 skota*
Forgrunnur af silfurlituðum og bláum brakandi eldkúlum með miklum silfurhölum upp í gullita og silfurlita pálma sem leka niður himininn. Hreinlega stórkostleg! Sjá video á *www.flugeldar.com*

Okkar vinsælasta síðastliðin ár!
NEW EFFECT *150s*
Tímalaus klassík sem kemur á óvart í hvert skipti

Nýtt!
~~19.900~~
12.900
PINK CADILLAC LIMMO *80 skota*
Silfurhalar upp í bleikar og silfurlitaðar tívolíbombur með silfurregni, braki og þungum þrumum í bland. Sjá video á *www.flugeldar.com*

Sölustaðir okkar eru:

Skeifan 19
(við hliðina á Myllunni)
Einar 899 6005

Lækjargata 2
(áður videóleiga)
Emil / Guðni 694 4150

Sjá kort af staðsetningu sölustaða á www.flugeldar.com

Kleppsvegur 152
(við hliðina á versluninni Adam og Evu)
Jóhann & Ragnar 690 7424

Bæjarlind 14-16
(verslunin Persía)
Jóhann & Ragnar 690 7424

Vitinn, Oddeyrarbryggju
(við Eimskip)
Steinar 694 9021

Opnunartími:
28. des. frá kl. 10:00 - 22:00
29. des. frá kl. 10:00 - 22:00
30. des. frá kl. 10:00 - 22:00
31. des. frá kl. 10:00 - 16:00

SKOÐAÐU VIDEO AF FLUGELDUNUM Á HEIMASÍÐU OKKAR WWW.FLUGELDAR.COM

Millifærslufjárlögin

Pawel Bartoszek lítur um öxl og ræðir um rándýrar og vanhugsaðar vinsældaaðgerðir síðustu ríkisstjórnar eins og desemberuppbót og lengingu fæðingarorlofs. Hann segir allt of margt í nýjum fjárlögum óskynsamlegt. Jákvæðu smáskrefin blikni í samanburði við annað.

UNGVIÐIÐ VIÐRAÐ Sumt af því sem betur má fara hjá Fæðingarorlofssjóði má kannski laga með peningum, segir Pawel Bartoszek í grein sinni. Hins vegar sé það ekki skref í jafnréttisátt að dæla hugsunarlaust fjármagni í kerfi sem mismuni körlum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Nýsamþykkt fjárlög eru hallalaus. Það er gott, þótt afgangurinn hefði reyndar mátt vera meiri og uppgreiðsla skulda hraðari. Margt í fjárlögunum er óvinsælt en skynsamlegt. En allt of margt er óskynsamlegt en þó vinsælt.

Desemberuppbótin

Flest launafólk fær desemberuppbót. Reyndar fá menn ekki meira borgað fyrir að vinna í desember. Menn fá bara meira borgað í desember. Desemberuppbótin er vegna vinnu allt árið. Þeir sem byrja að vinna á nýjum stað um mitt ár fá hálfa desemberuppbót. Hætti menn í vinnu á miðju ári er desemberuppbótin gerð upp og greidd út.

Desemberuppbót er í raun eins konar skyldusparnaður vegna jólahalds. Er sniðugt að fá laun greidd með þessum ójafna hætti? Kannski. Flestir launþegar eyða meiri peningum í desember en í öðrum mánuðum og hreyfingar þeirra hafa sérstaklega beðið um að launum yrði skipt svona yfir árið. Þeirra mál.

Aðeins um desemberuppbót atvinnulausra. Atvinnuleysisbætur eru tryggingarbætur vegna tekjumissis. Þær eru tekjutengdar fyrstu mánuði eftir atvinnumissinn og eru desemberuppbætur fyrri ára teknar með þegar sú tekjutenging er reiknuð.

Það er auðvitað spurning hvernig haga eigi greiðslum þessara mánaðarlegu tryggingarbóta. Ein leiðin, sú rökréttasta, væri að greiða þær út jafnt í hverjum mánuði eins og var gert til 2010. Hin leiðin væri að greiða út hærri atvinnuleysisbætur út desember og þá á móti að greiða út lægri atvinnuleysisbætur hina mánuði ársins, líkt og gerist á hinum almenna vinnumarkaði.

Fyrirkomulagið sem seinasta ríkisstjórn kom á var vont. Því öfugt við desemberuppbótina á almenna vinnumarkaðnum þá missa menn þessa desemberuppbót að fullu ef þeir eru ekki atvinnulausir á tímabilinu 20. nóvember til 3. desember. Er markmiðið að hvetja fólk sérstaklega til að vera atvinnulaust á þessu tímabili?

Þetta getur haft þýðingu. Ef einhver fær vinnu við að bera út bæklinga frá 15. nóvember missir hann þessar 51 þúsund krónur í desemberuppbót frá Vinnumálastofnum en fær enga desemberuppbót á nýja staðnum. Ef launin þar eru nálægt lágmarkslaunum mun þessi manneskja lækka í tekjum í desember við það að finna sér vinnu. Er það sanngjarnt?

Það er leitt að ríkisstjórnin hafi beygt sig undir þessa vitleysu. Ef það ætti að gera þetta rétt ætti í það minnsta að greiða mönnum út desemberuppbótina ef þeir finna vinnu á miðju árinu. Það væri þá einhvers konar bónus til þeirra atvinnuleitenda sem finna vinnu. Ekki algalið. En núverandi kerfi er það.

Mömmur fá

Önnur rándýr og vanhugsuð vinsældaaðgerð seinustu stjórnar fólst í hægfara lengingu fæðingarorlofs í tólf mánuði. Þrátt fyrir að hugmyndir um að snúa við þessum breytingum hafi verið nefndar standa lögin enn. Mér finnst rétt að hvetja ríkisstjórnina til dáða í þessum efnum. Þessum fjármunum er ekki vel varið.

„Af hverju viltu ekki að fólk sé lengur með nýfæddum börnum sínum?“ gæti einhver spurt. Í fyrsta lagi kostar að borga vinnufæru fólki fyrir að vinna ekki og mér finnst ekki sérstök ástæða til að gera meira af því en gert er nú þegar.

En í öðru lagi, segjum að við ætlum að setja meiri peninga í þetta, eigum við ekki að nýta þá til að hvetja fólk til að vera heima með börnum sínum og gera fólki það kleift, óháð kyni og efnahag? Eða eigum við að nota þá til að hvetja fátækar konur til að vera lengur heima og aðra til að taka fæðingarorlof síður?

Fæðingarorlofssjóður hefur ekki birt neina tölfræði um töku fæðingarorlofs í nokkur ár. En samkvæmt tölum Hagstofunnar renna tvær af hverjum þremur krónum sem sjóðurinn greiðir út til kvenna.

Samkvæmt núverandi fyrirkomulagi fær hvort foreldrið um sig þrjá mánuði og þremur má skipta á milli. Að jafnaði þýðir þetta að mamman tekur fulla sex mánuði en pabbinn að hámarki þrjá.

Margir þeirra karlmanna sem ég þekki nýta sér ekki einu sinni þá þrjá mánuði sem þeim eru eyrnamerktir. Þeir taka kannski tvær vikur þegar barnið fæðist og mánuð til viðbótar í tengslum við sumarfrí. Það óþarfi að kveða upp einhverja dóma um þessar ákvarðanir. Ef menn hafa 500-600 þúsund í mánaðartekjur er rökrétt að vilja ekki lækka sig niður í 300 þúsund í marga mánuði. Og þetta er raunin. Sú tölfræði sem til er sýnir að færri feður taka nú orlof en fyrir hrun.

Að auki er vandinn svo sá að þeir karlmenn sem þó taka fæðingarorlof eru margfalt líklegri til að lenda í veseni út af því. Fæðingarorlofssjóður neitar að upplýsa um kynjahlutfall meðal þeirra sem lenda í rannsókn en ef hlutfall þeirra mála sem lenda fyrir opinberum kærunefndum er lýsandi má áætla að næstum því annar hver pabbinn geri það.

Klárlega mætti eitthvað betur fara hjá Fæðingarorlofssjóði. Sumt mætti kannski laga með peningum. En það að dæla hugsunarlaust fjármagni í kerfi sem mismunar körlum er ekki skref í jafnréttisátt.

Vanhugsuð LÍN-gjöf

Seinasta stjórn fékk þá hugmynd að menn fengju hluta námslána felldan niður ef þeir kláruðu nám sitt á réttum tíma. (Þessar tillögur urðu reyndar ekki að lögum.)

Það verður að viðurkennast að hér var í það minnsta ekki verið að setja upp beinlínis neikvæða hvata með því að gefa fólki pening fyrir að útskrifast á réttum tíma. En hins vegar er alltaf ástæða til að hafa áhyggjur af svona „af eða á“ skilyrðum. Hvað ef einhver verður ólétt? Eða veikist? Fáum við ekki endalausan lista af undantekningum? Og væri þessum peningum vel varið?

Fyrir eru mjög sterkir hvatar til að klára nám á réttum tíma. Ef menn falla á önn sitja þeir uppi með stórfelldan yfirdrátt. Því fyrr sem menn klára, því fyrr komast þeir svo í betur launaða vinnu. Það þarf ekki endilega að gera þessa hvata enn sterkari. Nær væri að hækka grunnframfærsluna og slaka á kröfum um ábyrgðarmenn.

Skuldarar fá

Aðeins um dómsmál og réttlæti: Maður fer í búð og kaupir jarðarberjasultu. Hann veikist svakalega eftir að hafa borðað sultuna. Hann þarf að leggjast inn á spítala og er óvinnufær í nokkrar vikur. Í ljós kemur að veikindin eru rakin til saurgerla í sultunni. Hann fer í mál við sultufyrirtækið og fær umtalsverðar skaðabætur.

Annar maður fer í aðra búð og kaupir annars konar sultu frá öðru fyrirtæki. Hann borðar líka sultuna en verður ekkert veikur, bara aðeins feitari. Nú fréttir hann af raunum fyrri mannsins og spyr sig: Hvers vegna á ég ekki að fá neinar bætur? Á ekki jafnt að ganga yfir alla?

Þeir sem töldu gengislánin vera rangt reiknuð fóru í mál til að fá þau „leiðrétt“. Þeir náðu sínu fram. Ég get alveg haft skoðun á þeim dómum en hún breytir engu. Það er svo yndislegt með dóma í réttarríkjum að það skiptir ekki máli hvað álitsgjöfunum finnst um þá.

Það er rangt að tala um leiðréttingar þegar ekkert hefur verið rangt reiknað. Verðtryggðu lánin sem tekin voru fyrir hrun hafa vissulega hækkað. En laun hafa líka hækkað. Verð hefur hækkað um 27% á fimm árum. Laun hafa hækkað um 32%. Menn eiga því að ráða betur við afborganir lána en þeir gerðu fyrir hrun. Ef menn eru ósáttir geta þeir farið í mál. Að ríkið ótilneytt ráðstafi milljörðum af skattfé til að fella niður skuldir sumra er galið.

Útgerðir fá

Þegar nýr fiskistofn birtist við strendur Íslands veiða menn eins og þeir geta, vitandi að það verður einhvern tímann úthlutað á grundvelli veiðireynslu. Þetta hefur nú orðið raunin með makrílinn.

Það hefur verið metið að ef makrílkvótinn hefði verið boðinn upp í einu lagi gæti verðmæti hans orðið allt að 100 milljarðar króna. Norðmenn hafa olíusjóð. Við höfum engan fiskisjóð. Bara skuldugan ríkissjóð.

Ég tek það fram að ég hef ekkert á móti því að útgerðarmenn eigi kvóta eða leigi hann til mjög langs tíma. Ég hef ekkert á móti því að hann gangi kaupum og sölum, sé veðsettur, færist á milli bæjarfélaga og jafnvel að vondir útlendingar geti eignast hann.

Flest bendir til að fiskveiðistjórnunarkerfið okkar sé með því besta sem þekkist. En þegar ríkið ákveður að takmarka veiðar verður kvóti að verðmætri eign. Og þá eign ætti ríkið að losa sig við eftir lögmálum markaðarins, til dæmis með uppboði. Til þess þyrfti lög, lög sem seinasta stjórn hefði gjarnan mátt samþykkja, en gerði því miður ekki.

Gaman væri að fá í það minnsta hluta eðlilegs markaðsverðs fyrir makrílkvótann. Fyrstu aðgerðir ríkisstjórnarinnar benda því miður ekki til að það muni gerast. Hagsmunaaðilarnir munu gera það sem þeir kunna best, bulla með munninum og sannfæra allt of marga um að ómögulegt sé að stunda matvælaframleiðslu á Íslandi nema hráefnið til hennar fáist niðurgreitt.

> ➜ Það er oft nauðsynlegt að skera niður. Jafnvel hjá „þeim sem minnst mega sín“. Fyrir því má bera virðingu. Verra er ef gefa á öðrum, sem vel mega sín, margfalt meiri pening.

Að lokum

Við hægrimenn svörum gjarnan tillögum um aukin útgjöld með orðunum „peningarnir eru einfaldlega ekki til staðar“. Það er auðvitað ekki alveg rétt. Við getum alltaf sótt aðeins meiri peninga í vasa annars fólks með hærri sköttum eða, ef við aukum stöðugt fjárlagahallann, í vasa annars fólks í framtíðinni. Ég vil gera hvorugt. Af hugmyndafræðilegum ástæðum.

Mér líkar við margt af hinu smáa sem ríkisstjórnin er að hugsa í ríkisfjármálum. En því miður blikna þau jákvæðu smáskref í samanburði við annað sem hún er að fara að gera.

Það er oft nauðsynlegt að skera niður. Jafnvel hjá „þeim sem minnst mega sín“. Fyrir því má bera virðingu. Verra er ef gefa á öðrum, sem vel mega sín, margfalt meiri pening.

INNLENDIR VENDIPUNKTAR 2013

Pawel Bartoszek er stærðfræðingur og pistlahöfundur í Fréttablaðinu. *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.*

KRÓNAN

– fyrst og fremst ódýr og snjöll

ALLT FYRIR ÁRAMÓTA-STUÐIÐ!

50% afsláttur

49 kr. stk.

Verð áður 99 kr. stk.
X- Ray orkudrykkur, 250 ml

498 kr. pk.

Lorenz salthnetur, 500 g

398 kr. pk.

Lorenz Snack-Hits, 320 g

5 í pk.

379 kr. pk.

Snickers, Twix eða Mars, 5 í pk.

1398 kr. kg

Lambalæri, ferskt eða með trönuberja- og eplamarineringu og hvítlauks- og rósmarínmarinerað

23% afsláttur

998 kr. kg

Verð áður 1298 kr. kg
Grísahryggur með pöru

Sjá opnunartíma verslana Krónunnar á www.kronan.is

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

UMBÓTAPÁFINN Argentínumaðurinn Jorge Bergoglio var kjörinn páfi í mars og tók upp nafnið Frans fyrsti. Hann er 266. páfinn frá upphafi og hefur á sínum stutta tíma í embætti látið til sín taka í málefnum kaþólsku kirkjunnar. NORDICPHOTOS/AFP

SPRENGING Í BOSTON Hryðjuverkamenn létu til sín taka að nýju í Bandaríkjunum í vor þegar tveir bræður, fæddir í Kákasushéraðinu Dagestan, komu fyrir tveimur sprengjum við endamark hins árlega maraþonhlaups í Boston. Þrír létust í sprengingunum, en hin síðari sést hér í bakgrunninum, og á þriðja hundrað særðust. Dzokhar og Tamerlan Tsarnaev voru fljótlega eftirlýstir vegna verknaðarins, og eftir æsilega eftirför þar sem Tamerlan var felldur, náðist hinn 19 ára gamli Dzokhar. Dómsmál er hafið yfir honum en óvíst er hvort farið verður fram á dauðarefsingu. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

BARNSRÁNIÐ SEM ALDREI VAR Djúpstæðir fordómar gegn Rómafólki opinberuðust í ár þegar gríska lögreglan birti mynd af stúlkubarni sem hún hafði grun um að Rómahjón hefðu numið á brott. Í kjölfarið komu upp fleiri slík mál víða um Evrópu, en um síðir kom í ljós að ekkert var til í þessum ásökunum.

Njósnamál og fráfall hetju

Árið 2013 á alþjóðavettvangi einkenndist eins og svo oft áður að miklu leyti af hörmungum sem tengjast ófriði í Mið-Austurlöndum, sérstaklega í Írak og Sýrlandi þar sem tugir þúsunda hafa fallið og milljónir hrakist frá heimilum sínum. Þá hafa fréttir af njósnum bandarískra njósnastofnana verið í brennidepli eftir uppljóstranir Edwards Snowden auk þess sem nýr páfi var skipaður og heimsbyggðin kvaddi frelsishetjuna og baráttumanninn Nelson Mandela.

ÞJÓÐARSORG 54 létust og tugir særðust þegar þak verslunarmiðstöðvar í Ríga í Lettalandi hrundi í nóvember. Hrunið er talið tengjast byggingargalla eða framkvæmdum á þakinu, en forseti landsins sagði að um morð hefði verið að ræða. Þá sagði forsætisráðherrann af sér embætti vegna málsins. NORDICPHOTOS/AFP

HÖRMUNGARAÐSTÆÐUR Bágar aðstæður verkafólks í vefnaðariðnaðinum í Bangladess komust í hámæli í ár, ekki síst eftir að átta hæða verksmiðja í úthverfi Dhaka hrundi að hluta til með þeim afleiðingum að 1.129 manns létust og um 2.500 slösuðust. Eigendur verksmiðjunnar vissu að sprungur höfðu myndast í húsinu en skipuðu fólki engu að síður til vinnu með þessum afleiðingum. NORDICPHOTOS/AFP

VOÐAVERK Heimsbyggðin var slegin yfir myndbrotum sem tekin voru í ágúst í úthverfi Damaskus í Sýrlandi. Sagt var að þar sæjust afleiðingar efnavopnaárásar sýrlenska stjórnarhersins þar sem hundruð manna höfðu látið lífið. Í framhaldinu jókst þrýstingur á að stjórnvöld heimiluðu rannsókn á notkun efnavopna. Um síðir gekkst Assad forseti inn á að eyða öllum efnavopnum sínum. NORDICPHOTOS/AFP

DACIA
DACIA DUSTER 4X4
Í FYRSTA SÆTI
HAGKVÆMASTI JEPPINN*
Duster
DACIA DUSTER
4X4 DÍSIL
5,3 L/100 KM Í BLÖNDUÐUM AKSTRI
3.990 ÞÚS. KR.
KAUPAUKI AÐ VERÐMÆTI KR. 400.000
Á SÝNINGAR- OG REYNSLUAKSTURSBÍLUM TIL ÁRAMÓTA.
DRÁTTARBEISLI
VETRAR- OG SUMARDEKK
16 TOMMU ÁLFELGUR
METALLIC LAKK
*
Árlega birtir þýska bílablaðið AutoBild niðurstöður frá eftirlitsfyrirtækinu EuroTax-Schwacke um rekstrarhagkvæmni bíla. Í ár unnu Dacia bílar til fimm verðlauna af ellefu eða fleiri verðlauna en nokkur önnur bílategund. Dacia Duster bar sigur úr býtum í jeppaflokknum. Sjá bílablaðið AutoBild Nr. 49/2012.
Dacia Duster var valinn bíll ársins 2013 í Skotlandi og Skotar vita allt um hagkvæmni.
UMMÆLI
Fáir viðskiptavinir gera meiri kröfur um rekstrarhagkvæmni en bílaleigur. Íslenskar bílaleigur hafa keypt á annað hundrað nýja Dacia Duster á árinu.
Umsagnir þeirra eru allar á einn veg: „Dacia Duster er gríðarlega hagkvæmur bíll í rekstri og hentar vel við allar aðstæður hér á landi. Gott fjórhjóladrif, sparneytinn og ótrúlega rúmgóður. Dacia Duster hefur reynst okkur ótrúlega vel."
Magnús Sverrir Þorsteinsson
Blue Car Rental
EXTRA LÁGUR 1.GÍR - LÆSING Á MIÐDRIFI - STÖÐUGLEIKASTÝRING OG SPÓLVÖRN
HLJÓMTÆKI MEÐ GEISLASPILARA OG USB-TENGI FYRIR MP3 - AÐGERÐARHNAPPAR VIÐ STÝRI - LOFTKÆLING
www.dacia.is
B|L
BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is
GE bílar
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
420 0400
Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622
Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533
Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070
IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

GOÐSÖGNIN ÖLL Nelson Mandela, fyrrverandi forseti Suður-Afríku, féll frá 95 ára að aldri eftir langvinn veikindi. Mandela, sem var yfir 27 ár í fangelsi á tímum aðskilnaðarstefnunnar, var alþjóðlegur merkisberi mannréttinda og fyrirmynd um allan heim. Hann hlaut friðarverðlaun Nóbels 1993 ásamt de Klerk, þáverandi forseta og lagði grunninn að sátt milli kynþátta eftir að þeldökkir fengu réttindi sín á ný eftir afnám aðskilnaðarstefnunnar. NORDICPHOTOS/AFP

HARMLEIKUR Á HAFI ÚTI Straumur flóttafólks hefur legið til Ítalíu í ár þar sem yfir 40.000 manns hafa lagt á sig hættuleg ferðalög í von um betra líf. Í október sökk skip á leið til eyjunnar Lampedúsu og yfir 360 manns fórust þar með. NORDICPHOTOS/AFP

UPPLJÓSTRARINN Heimurinn fékk að vita um gríðarlega víðtækt njósnastarf Bandaríkjanna vegna uppljóstrana Edwards Snowden. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

UMKRINGDUR Rob Ford, borgarstjóri Toronto, komst aldeilis í kastljósið í nóvember þegar hann gekkst við því að hafa reykt krakk á meðan hann var í embætti. Í framhaldinu komu upp fleiri hneykslismál og ákvað borgarstjórnin í framhaldinu að svipta hann völdum. NORDICPHOTOS/AFP

MANNSKÆÐ ÁRÁS 72 voru myrtir og á þriðja hundrað særðust þegar Al-Shabab-hryðjuverkasamtökin frá Sómalíu réðust inn í Westgate-verslunarmiðstöðina í Naíróbí í Kenía í september. Illvirkið var sagt hefnd fyrir þátttöku keníska hersins í baráttunni gegn Al-Shabab innan landamæra Sómalíu. Allir hryðjuverkamennirnir sem þar voru að verki voru felldir. NORDICPHOTOS/AFP

MEÐ BÖRNIN Á LEIÐ Í SKJÓL Fellibylurinn Haiyan gekk yfir Suður-Kyrrahaf með áður óþekktum afli í nóvember. Aldrei hefur mælst öflugri bylur á landi þar sem vindhraði mældist yfir 87 metra á sekúndu í mestu hviðunum. Filippseyjar fóru verst út úr bylnum þar sem 6.155 manns fórust í hamförunum og hundraða er enn saknað. Auk þess misstu hundruð þúsunda manna heimili sín. Enn ríkir neyðarástand víða um landið og hafa hjálparstofnanir unnið þar mikið starf. Talið er að skemmdirnar sem fellibylurinn olli nemi hálfum öðrum milljarði Bandaríkjadala, sem jafngildir yfir 170 milljörðum íslenskra króna. NORDICPHOTOS/AFP

NOTANDANAFN
Jon Jonsson
LYKILORÐ
INNSKRÁ
Sláðu inn PIN númer:
Senda
1234 5678 9098 7654
ÖRUGGASTA LYKILORÐIÐ ER EKKI GEYMT Á NETINU
RAFRÆN SKILRÍKI - ÖRUGG AUÐKENNING
Rafræn skilríki er ein öruggasta auðkenning sem þekkist í rafrænum samskiptum á Íslandi. Eitt og sama PIN kemur þér inn á rafrænt þjónustusvæði tuga þjónustuveitenda. Í stað margra lykilorða hjá mörgum aðilum kemur eitt PIN, geymt á einum stað á rafrænum skilríkjum og tryggir þér öruggan aðgang.
Fáðu þér rafræn skilríki í farsímann þinn, sér eða samhliða skilríkjunum á debetkortinu. Rafræn skilríki í síma virka óháð tækjum og vöfrum og veita aukið frelsi.
Gakktu í hóp tugþúsunda notenda sem velja meira öryggi og einfaldara aðgengi.
Kynntu þér framtíð rafrænnar auðkenningar á audkenni.is
AUÐKENNI
Sími: 530 0000 | audkenni@audkenni.is | audkenni.is

Hugsum um börnin yfir hátíðirnar:

Jól á Vogi

Það er við hæfi að sjúkrahúsið Vogur eigi afmæli á jólum. Um helgina var haldið upp á 30 ára afmæli sjúkrahússins en á þessum árum hafa 24 þúsund áfengis- og vímuefnasjúklingar fengið þar meðferð. Þar eru karlmenn í meirihluta en á Vog kemur einn af hverjum fimm íslenskum karlmönnum einhvern tíma á lífsleiðinni. Ein af hverjum tíu konum kemur á Vog og allt bendir til þess að á næstu árum verði þær engir eftirbátar karlanna. Því miður.

Mikael Torfason
mikael@frettabladid.is

„Þetta er erfiður árstími,“ sagði Páll Bjarnason, dagskrárstjóri á Vogi, í samtali við fréttastofu Stöðvar 2 á öðrum degi jóla en aðsókn í meðferð nær þá hámarki og vísa þurfti fólki frá bæði á aðfangadag og jóladag. Þórarinn Tyrfingsson, yfirlæknir á Vogi, segir að eftir áramót komi svo yfirleitt önnur sveifla, „og þá er meira um fólk sem hefur frestað meðferð yfir jól og áramót og er þá í mörgum tilfellum að koma í fyrsta skipti.“

Vogur er eitt af þessum kraftaverkum sem urðu til vegna dugnaðar og samheldni. Með stofnun SÁÁ árið 1977 ákvað sjúklingahópur sem áður tilheyrði geðsviði læknisfræðinnar að ganga út af geðdeildunum og stofna sitt eigið meðferðarbatterí. Þessi hópur ákvað síðar að byggja sitt eigið sjúkrahús og biðlaði til þjóðarinnar sem svaraði kallinu og styrkti byggingu sjúkrahússins með frjálsum framlögum. Saga Vogs er sannkölluð sigursaga sem öll þjóðin getur verið stolt af. Fyrir tíu árum var svo byggt við sjúkrahúsið til að geta sinnt unga fólkinu betur og nú er enn hugsað stórt hjá SÁÁ sem byggir nýja viðbyggingu fyrir veikustu sjúklingana.

Af þessu tilefni biðlar SÁÁ aftur til þjóðarinnar og hefur hafið söfnun vegna nýrrar viðbyggingar fyrir veikustu sjúklingana, langt leidda áfengis- og vímuefnasjúklinga sem búa á götunni. Auðvitað er mannúð fólgin í því að bjóða þessu fólki næturgistingu en það er engin lausn. Alkóhólismi er sjúkdómur og þúsundir Íslendinga eru í bata af þeim sjúkdómi.

Börnum áfengis- og vímuefnasjúklinga finnst betra að vita af mömmu eða pabba á Vogi yfir jólin en á götunni. Nú, eða að þau séu að valda heimilisfólkinu enn meiri sársauka með því að vera drukkin yfir hátíðirnar. Við megum nefnilega ekki gleyma því að þessi 24 þúsund sem þegar hafa útskrifast af Vogi eru mörg hver foreldrar, ömmur eða afar, synir eða dætur. Þetta erum við. Bara ósköp venjulegir Íslendingar.

Á upphafsárum Vogs voru miðaldra fyllikallar stærsti sjúklingahópurinn. Í dag hefur sjúklingahópurinn tekið miklum stakkaskiptum. Ungir karlmenn, um 25 ára aldur, eru í miklum meirihluta og það þarf ekki að fara mörgum orðum um hversu þjóðhagslega hagkvæmt það er að þurrka þann hóp upp. En sjúkdómurinn hefur líka breyst og áður var fólk fyrst og síðast að misnota áfengi en síðustu ár hafa ólögleg fíkniefni breytt ótrúlega miklu.

Við skulum vera minnug þess nú á áramótum að þjóðarsjúkdómur Íslendinga er alkóhólismi. Jól og áramót eru hátíð fjölskyldunnar og við skulum lofa börnunum að njóta þeirra með okkur, edrú.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Ari Edwald **RITSTJÓRAR:** Ólafur Þ. Stephensen *olafur@frettabladid.is,* Mikael Torfason *mikael@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

Blaðberinn bíður þín

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

Blaðberinn... ...góðar fréttir fyrir umhverfið

FRÁ DEGI TIL DAGS

Fyrirsjáanlegt fjargviðri

Eitt allra fyrirsjáanlegasta deilumál hvers árs spratt upp þessa helgina; kjörið á Íþróttamanni ársins. Gott og vel, þessi nafnbót hefur ákveðið vægi og sögu á bak við sig en er þetta upphaf og endir alls? Vissulega hafa þessi verðlaun verið líklegri til að ganga til karla og þá í helstu boltaíþróttunum. Síðustu tólf ár hafa aðeins verið valdir fulltrúar úr handbolta og fótbolta og á þessum tíma hefur aðeins ein kona verið valin, Margrét Lára Viðarsdóttir.

Sammála um að vera ósammála?

Hins vegar er alveg spurning hvort fólk ætti ekki að skrúfa fyrir úthellingu heilagrar réttlátrar reiði út af valinu á Gylfa Sigurðssyni að þessu sinni. Svo skemmtilega ber nefnilega við að í ár eru fjölmargir íslenskir íþróttamenn og -konur sem hafa staðið sig með miklum ágætum og verið landi og þjóð til sóma. Þessi nafnbót er byggð á áliti ákveðins hóps, íþróttafréttamanna, og margir eru ósammála, en eins og sagt er á ensku: „Get over it.“

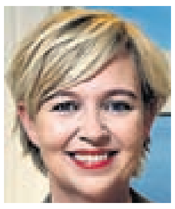
Blysförin

Prætugirnin á sér hins vegar fleiri eldvaka um hátíðirnar. Það eru nefnilega blessaðir flugeldarnir. Já, björgunarsveitirnar vinna óeigingjarnt starf sem er nákvæmlega allra góðra gjalda vert og verður seint ofþakkað. Flugeldasala er þeirra helsta lifibrauð, en eins og í margs konar bissness er fleirum frjálst að bjóða þá vöru til sölu. Þessir hópar (þar sem meðal annars eru íþróttafélög) eru svo reglulega úthrópaðir sem óvinir björgunarsveitanna og illmenni. Það er hins vegar ekki þeim að kenna að fólk vill versla við þá, heldur liggur ákvörðunin hjá rakettukaupendum sjálfum. Sleppum nú heiftinni í þetta sinn … Nú, er það ekki í spilunum? Ókei þá … thorgils@

HALLDÓR

Leigumarkað í forgang

HÚSNÆÐISMÁL



Sigríður Ingibjörg Ingadóttir
þingkona Samfylkingarinnar

Vaxandi hópur Íslendinga býr ekki við húsnæðisöryggi. Margir þurfa að sætta sig við háa leigu fyrir lélegt húsnæði og árlega flutninga með þeim áhyggjum, umstangi og kostnaði sem því fylgir. Öllum ætti nú að vera ljóst að breyta verður áherslum i húsnæðismálum og koma á eðlilegum leigumarkaði.

Lóðir og húsnæðisbótakerfi

Á síðasta kjörtímabili var unnin ný stefna í húsnæðismálum og umfangsmiklar tillögur mótaðar. Lykilatriðin í þeirri vinnu komu fram í þingsályktunartillögu Samfylkingarinnar um bráðaaðgerðir til að efla leigumarkað á Íslandi. Mikilvægustu aðgerðirnar að því markmiði eru tvær. Í fyrsta lagi að samfélagslega ábyrg húsnæðisfélög fái stuðning í formi t.d. lóða frá sveitarfélögum og ríkinu og í öðru lagi að komið verði á húsnæðisbótakerfi sem mismunar ekki leigjendum og kaupendum. Í dag er staðan sú að hjón á leigumarkaði fá varla húsaleigubætur ef þau eru bæði á vinnumarkaði en ef þau taka þá áhættu sem fylgir því að fjárfesta í húsnæði fá þau vaxtabætur. Þetta er ekki gott kerfi. Vinna að nýju húsnæðisbótakerfi var komin það langt fyrir kosningar að með póltískum vilja hefði verið hægt að samþykkja nýtt kerfi nú fyrir áramótin. Því miður var það ekki gert.

➜ Reykjavíkurborg hefur stigið skrefinu lengra og hafið umfangsmikla uppbyggingu á leiguhúsnæði.

Pólitískur vilji?

Ríkisstjórnin treysti sér ekki til að styðja þingsályktunartillögu Samfylkingarinnar þrátt fyrir mikla ánægju umsagnaraðila. Ástæðan er sú að nýr félags- og húsnæðismálaráðherra er að vinna að málinu. Nú eru niðurstöður úr þeirri vinnu að líta dagsins ljós og þær eru algjörlega í takt við tillögur Samfylkingarinnar um eflingu leigumarkaðar.

Ástandið á húsnæðismarkaði mun bara versna ef stjórnvöld setja málið ekki í forgang. Samfylkingin skorar á ríkisstjórnina að setja lög um nýtt húsnæðisbótakerfi á vorþingi og setja aðra vinnu tengda leigumarkaði í algjöran forgang. Samband íslenskra sveitarfélaga hefur sýnt mikinn metnað í stefnumótun í húsnæðismálum og styður nýtt húsnæðisbótakerfi. Reykjavíkurborg hefur stigið skrefinu lengra og hafið umfangsmikla uppbyggingu á leiguhúsnæði. Mun ríkisstjórnin fylgja í kjölfarið?

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **HELGAREFNI:** Kjartan Guðmundsson *kjartan@frettabladid.is* **MENNING:** Friðrika Benónýsdóttir *fridrikab@frettabladid.is*
DÆGURMÁL: Lilja Katrín Gunnarsdóttir *liljakatrin@frettabladid.is* **VÍSIR:** Kristján Hjálmarsson, *kristjan@visir.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Af hverju fór þetta svona?

Í DAG
Guðmundur Andri Thorsson
rithöfundur

Tíðindi ársins voru auðvitað þau að tæp tuttugu og fimm prósent kjósenda skyldu veita Framsóknarflokknum slíkt brautargengi að formaður hans er nú orðinn forsætisráðherra, eftir að flestir höfðu nánast afskrifað þennan flokk sem raunverulegt afl í íslenskum stjórnmálum, enda verið tengdur rækilega nánast öllu því sem aflaga hafði farið í íslensku þjóðfélagi allar götur frá árinu 1916 og fram til vorra daga.

Er fólk fífl?

Þá segja menn: Fólk er fífl. Kjósendur eru hálfvitar. Þjóðin er ónýt. En er það nú alveg víst? Almennt veit fólk alveg hvað það er að gera þegar það ráðstafar atkvæði sínu – það vegur og metur málefnin og kemst síðan að niðurstöðu.

Þannig þarf ekki einu sinni að vera að fólk sem kaus Framsókn og Sjálfstæðisflokk hafi gert það vegna þess að það hrífist endilega af leiðtogum þessara flokka eða helstu talsmönnum. Það var ekki endilega að kjósa innflutningshöft á búvöru, áframhaldandi fjármálahöft, Kínamannadekur, heimalningshátt, einangrunarhyggju, menningarfjandskap, útlendingaótta eða aðra þá tegund af þröngsýni sem margir telja einkenna ráðandi öfl um þessar mundir. Það var ekki endilega að kjósa þvaðrið í lögmanninum sem alltaf er dreginn upp til að segja einhverja vitleysu þegar dómur fellur yfir fjárglæframönnum. Það var ekki endilega að kjósa öll mismælin sem aðrir fulltrúar strá í kringum sig.

Þetta eru allt hlutir sem kjósendur láta yfir sig ganga, umbera í von um að fá aðra og mikilvægari hluti í staðinn. Það var að kjósa stjórnmálamenn sem sýndu því snefil af áhuga að hjálpa því að sjá út úr skuldum sínum, en létu ekki að því liggja með snert af yfirlæti að það gæti sjálfu sér um kennt.

Ein skýringin á því að svo margir snerust um síðir á sveif með þessum flokkum er sú að dómur féll í Icesave-málinu í janúarmánuði – máli Hollendinga og Englendinga á hendur Íslendingum sem rekið var fyrir EFTA-dómstólnum. Sá dómur virtist staðfesta í flestra augum – með réttu eða röngu – að þeir sem höfðu haldið því fram að Íslendingar ættu að gefa dauðann og djöfulinn í kröfur þessara ríkja um endurgreiðslur á lánum vegna þessara frægu reikninga sem sagt er að hafi dælt illa fengnu ellilífeyrisfé inn í íslenska bóluhagkerfið – að þeir hafi sem sagt haft á réttu að standa eftir allt saman. Þessar skuldir kæmu okkur ekki við.

Indefence-hópurinn og hvað þeir hétu nú þessir strákar kringum Framsókn og Sigmund Davíð hefðu þar með sýnt að þeir kynnu að haga sér í alþjóðlegu fjármálaumhverfi – þó að þeir hafi reyndar verið hlegnir út úr Kanada og Noregi með sínar dollara- og krónuupptökubeiðnir – þeir gætu snúið á þá útlensku vogunarsjóði sem hingað til lands hefðu þyrpst í kjölfar Hrunsins til þess að hagnast á óförum Íslendinga. Þessi saga varð ofan á eftir dóminn í Icesave-málinu. Þeir voru taldir klárir gaurar, vita eitthvað sem aðrir vissu ekki í þessu óskiljanlega umhverfi; gætu teflt refskákina fyrir okkar hönd frekar en hinir grandvöru vinstri menn sem alltaf vilja bara „gera það sem rétt er“. Þessir strákar hefðu til að bera þann refskap og þau úrræði sem dygðu í því alþjóðlega fjármálaumhverfi þar sem einn étur annan.

> Þeir voru taldir klárir gaurar, vita eitthvað sem aðrir vissu ekki í þessu óskiljanlega umhverfi; gætu teflt refskákina fyrir okkar hönd frekar en hinir grandvöru vinstri menn sem alltaf vilja bara „gera það sem rétt er“. Þessir strákar hefðu til að bera þann refskap og þau úrræði sem dygðu í því alþjóðlega fjármálaumhverfi þar sem einn étur annan.

Refskap fremur en ráðvendni

Þetta er líka ein skýringin á því hvers vegna fólk kaus unnvörpum Ólaf Ragnar Grímsson sem forseta. Það hafði séð til hans í viðureignum við fræga sjónvarpshákarla halda því fram án þess að depla augunum að Íslendingar væru brautryðjendur í því að halda þjóðaratkvæðagreiðslur um stór mál og smá. Maður sem svo blygðunarlaust gat viðrað slíkar staðhæfingar og komist upp með þær hlaut að vera vel til þess fallinn að halda á málstað Íslendinga á viðsjárverðum tímum. Ekki fór á milli mála velþóknun forsetans á þeim sem í kringum Framsóknarflokkinn voru og margir kjósendur fylgdu ósýnilegum bendingum hans um hvernig verja skyldi atkvæðinu.

Fólk taldi sem sé unnvörpum – nægilega margir til að lyfta Sigmundi Davíð til æðstu metorða – að nú væru viðsjárverðir tímar fyrir íslensku þjóðina, íslensku heimilin, sem krefðust tiltekinna eiginleika fremur en annarra. Viss ófyrirleitni var samkvæmt þessum þankagangi ekki talin alls kostar til vansa; fimi við að hagræða hlutum sér í hag – til dæmis óloknum prófgráðum – var talin til mannkosta. Ráðvendni var í raun og veru ekki jafn eftirsóttur eiginleiki og ætla hefði mátt af tali fólks um Nýja Ísland sem reisa átti á rústum þess gamla með nýrri stjórnarskrá, nýjum siðferðiskröfum og nýjum stjórnmálum.

Icesave og skuldir heimilanna rugluðu dæmið. Kosningarnar snerust á endanum um það hvernig fólkið taldi að sér myndi reiða af undir nýrri ríkisstjórn – hvaða ríkisstjórn væri helst trúandi til þess að sjá til þess að lífskjör hér bötnuðu.

AF NETINU
Græðgi láglaunafólks

Í tíðaranda nýfrjálshyggjunnar er umhyggja fyrir ríku fólki alls ráðandi og brauðmylsnuhagfræðin helsta von milli- og lægri stétta um kjarabætur, þ.e. að molar hrynji niður af háborðum yfirstéttarinnar.

Svo langt nær þessi hugsun að verkalýðsleiðtogar margir samþykkja hana og hafa flestir varla lengur trú á að hægt sé að bæta hag launafólks. Kalla það „lýðskrum“ þegar alvöru verkalýðsleiðtogar vilja hækka kaupið svo máli skipti. ASÍ-menn kaupa í staðinn áróður atvinnurekenda í einu og öllu og semja um lítið sem ekkert.

Í Bandaríkjunum hrifsar yfirstéttin til sín sífellt stærri hluta þjóðartekna og þá verður minna til skiptanna fyrir millistéttina og þá sem lægri eru. Þetta er að eyðileggja bandaríska samfélagið. Samt segja frjálshyggjuhagfræðingar þetta gott fyrir „hagvöxt og stöðugleika“.

Það er þó rangt. Hagvöxtur og stöðugleiki var víðast meiri þegar þjóðarkökunni var almennt jafnar skipt, eins og frá 1950 til 1975.

http://blog.pressan.is/stefano
Stefán Ólafsson

Fyrirtækja dagar

MacPro
Verð frá: 549.990.-
Erum byrjaðir að taka niður pantanir
www.epli.is/macpro
epli.is
Smáralind | Sími 512 1330
Laugavegi 182 | Sími 512 1300

Óskalisti fyrir fjölmiðil í almannaþágu

RÍKISÚTVARPIÐ
Gauti Sigþórsson
lektor og námsstjóri í fjölmiðlun við University of Greenwich, London

Nú er vendipunktur í sögu Ríkisútvarpsins. Stofnunin stendur frammi fyrir skertum fjárhag og trúnaðarbresti gagnvart yfirstjórninni í kjölfar stórfelldra uppsagna. Samt nýtur RÚV trausts almennings, og ef marka má viðbrögðin við niðurskurðinum er mikill vilji til þess að viðhalda fjölmiðli í almannaþágu. Við borgararnir sem eigum stofnunina þurfum að gera upp við okkur hvaða hlutverkum Ríkisútvarpið getur gegnt og á að gegna í framtíðinni.

RÚV er á vissan hátt stærsta fræðslustofnun landsins. Hún þarf að tengjast skólum landsins á markvissari hátt, bæði með því að bjóða upp á efni sem nýtist skólunum, sem og að efla aðgengi að upptökusafninu. Þar að auki væri bein þátttaka í kennslu og þjálfun augljós hagsbót fyrir menntun í landinu. Íslenskir háskólanemar læra tónlist, skapandi skrif, ritstjórn, þýðingar og framleiðslu mynd- og hljóðefnis. Hví ekki að tengja það við Efstaleitið?

Þjóðmenningarhlutverkið er þessu nátengt. Það er okkar val hvort við höldum íslensku fram sem lifandi tungumáli, gjaldgengu í daglegu tali í samtímanum. Lítil tungumál þurfa sterkar fyrirmyndir sem knýja fram nýjungar og breytingar, gegnum sjónrænt efni, bókmenntir, tónlist eða leiklist. Þjóðmenningin er víða – hún er á Bylgjunni, Stöð 2 og líka á Facebook. RÚV er ekki eitt um að rækta hana, en hlutverk þess er að sinna því sem aðrir miðlar hafa ekki svigrúm til.

Meiri burðarstólpi

Upplýsinga- og öryggishlutverk RÚV er óumdeilanlegt. Þar með er ekki gefið að sjálfur fréttaflutningurinn þurfi ekki að breytast í takt við tímann. Sú tíð er liðin að áhorfendur kveiktu á sjónvarpsfréttum án þess að vita fyrirfram hvað væri í fréttum. Hlutfall fréttaflutnings á móti fréttaskýringum er til dæmis að breytast í sjónvarpi og útvarpi, þar sem kvöldfréttatímar eru síður líklegir til þess að flytja nýjar fréttir, en eru þeim mun hæfari til þess að skýra þær og gera grein fyrir samhengi atburðanna.

Vefur RÚV er notaður til dreifingar, en tækifærin sem skapast við breiðbandsvæðinguna og almenna notkun félagsmiðla í samfélaginu hafa verið vannýtt. Einstakar undantekningar má nefna, en það skortir dæmi um að RÚV hafi ræktað tengsl við almenning með þessum hætti. Félagsmiðlar eru ekki bara til þess að dreifa efni, heldur eru þeir gagnvirkur vettvangur þar sem fleiri gætu tekið þátt í dagskrá og umræðum.

> → **Íslenskir háskólanemar læra tónlist, skapandi skrif, ritstjórn, þýðingar og framleiðslu mynd- og hljóðefnis. Hví ekki að tengja það við Efstaleitið?**

Að lokum óska ég þess að RÚV verði meiri burðarstólpi meðal skapandi greina á Íslandi. Almannafjölmiðill á að vera gróðrarstöð fyrir hæfileikafólk og hugmyndir sem einkaaðilar hafa ekki bolmagn til að rækta. Þessu hlutverki verður að sinna betur. Árið 2011-12 keypti RÚV efni af sjálfstæðum framleiðendum fyrir einungis 332 milljónir, rúm 8% af þeim tæplega 4 milljörðum sem fóru í dagskrár- og framleiðslukostnað. Aukin aðföng RÚV frá sjálfstæðum framleiðendum um allt land gætu reynst vítamínsprauta fyrir lítil fyrirtæki. Þannig getur RÚV þjónað landsmönnum öllum, líka samkeppnisaðilum á fjölmiðlamarkaði. Það er merki um gott samspil við einkarekna fjölmiðla þegar þeir njóta góðs af því að hafa sterkan fjölmiðil í almannaþjónustu sér við hlið.

Vissir þú að... börn eiga rétt á vernd gegn einelti.
Barnaheill
Save the Children á Íslandi

1703 Jarðskjálfti skók Tókýóborg með þeim afleiðingum að 35 þúsund manns létust.

1809 Lög í Boston, sem bönnuðu fólki að vera grímuklætt á böllum, voru innleidd.

1911 Sun Yat-sen var kosinn fyrsti forseti Kína.

1935 Ítalskar sprengjuvélar rústuðu sænskum Rauðakrossskrifstofum í Eþíópíu.

1938 V.K. Zworykin fékk einkaleyfi á sjónvarpinu.

1940 Fyrsta hraðbrautin í Kaliforníu var tekin í notkun.

1947 Rúmenska þjóðin lýsti yfir sjálfstæði.

1970 Paul McCartney fór í mál við aðra hljómsveitarmeðlimi í Bítlunum.

1975 Golfstjarnan Tiger Woods fæddist.

2006 Saddam Hussein var tekinn af lífi í Írak.

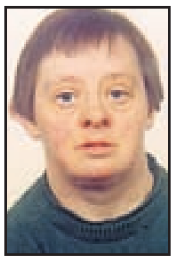
✝

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

ELÍN JÓNSDÓTTIR
Breiðási,

sem lést föstudaginn 20. desember, verður jarðsungin frá Skálholtskirkju föstudaginn 3. janúar kl. 13.00. Jarðsett verður í Hreppholákirkjugarði.

Ámundi Elísson
Jón Baldursson — **Ingibjörg Sigríður Árnadóttir**
María Baldursdóttir — **Sævar Hjálmarsson**
Elín Elísabet Baldursdóttir — **Jón Marinó Guðbrandsson**
Bryndís Baldursdóttir — **Eyþór Brynjólfsson**
Halla Baldursdóttir — **Ómar Þór Baldursson**
barnabörn og barnabarnabörn.



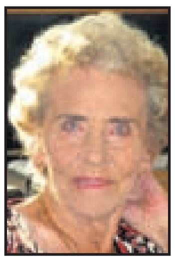
✝

Okkar ástkæra

DÓRA MAGNÚSDÓTTIR
Akursíðu 4, Akureyri,

lést á Sjúkrahúsi Akureyrar 19. desember. Útför hennar fer fram frá Glerárkirkju 6. janúar kl. 13.30. Sérstakar þakkir til starfsfólksins á Lyflækningadeild Sjúkrahúss Akureyrar fyrir hlýlega umönnun.

Systkinabörn og aðrir aðstandendur.



✝

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

RUT INGIMARSDÓTTIR
Víðilundi 18, Akureyri,

verður jarðsungin frá Akureyrarkirkju föstudaginn 3. janúar kl. 13.30.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Viktor Gestsson og Edda Hjörleifsdóttir

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og vinarhug vegna andláts og útfarar okkar elskulega föður, tengdaföður, afa og langafa,

DAVÍÐS GUÐMUNDSSONAR
Hæðargarði 33, Reykjavík
áður bónda í Miðdal í Kjós.

Fanney Þ. Davíðsdóttir
Hulda Þorsteinsdóttir — **Aðalsteinn Grímsson**
Kristín Davíðsdóttir — **Gunnar Rúnar Magnússon**
Guðbjörg Davíðsdóttir
Katrín Davíðsdóttir — **Sigurður Ingi Geirsson**
Sigríður Davíðsdóttir — **Gunnar Guðnason**
Guðmundur H. Davíðsson — **Svanborg Anna Magnúsdóttir**
Eiríkur Davíðsson — **Solveig Unnur Eysteinsdóttir**
afabörn og langafabörn.

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, sonur, tengdasonur og bróðir,

ÞORVARÐUR ELLERT BJÖRNSSON
Funafold 101,

lést á Líknardeild Landspítalans 18. desember. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju mánudaginn 6. janúar kl. 13.00. Blóm og kransar eru vinsamlega afþökkuð. Þeim sem vilja minnast Þorvarðar er bent á Styrktarsjóð Umhyggju.

Steingerður Steindórsdóttir
Atli Már Þorvarðarson — **Brynjar Smári Þorvarðarson**
Inga Jóelsdóttir — **Ágústa Anna Valdimarsdóttir**
og systkini hins látna.

ÞETTA GERÐIST

Gaf þrjátíu stoðsendingar í sama leik

Þennan dag árið 1990 setti leikstjórnandinn Scott Skiles eitt af eldri metum NBA-deildarinnar, þegar hann gaf 30 stoðsendingar í einum og sama leiknum. Skiles lék með liði Orlando Magic og var leikurinn gegn Denver Nuggets. Hann var vægast sagt skrautlegur, því hann endaði 155–116, sem þykir ákaflega hátt stigaskor. Skiles skoraði 22 stig og gaf 30 stoðsendingar, tók 6 fráköst og stal tveimur boltum á 44 mínútum. Kevin Porter, sem lék með New Jersey Nets, átti metið áður, sem var 29 stoðsendingar og var sett í febrúar árið 1978. Metið hans Skiles er því 23 ára gamalt í dag og mun væntanlega standa lengi. Aðeins 14 sinnum hefur leikmanni tekist að senda meira en 21 stoðsendingu síðan árið 2000. Næst því að slá metið var John Stockton, árið 1991, þegar hann gaf 28 stoðsendingar í sama leiknum. Rajon Rondo þykir líklegastur af núverandi NBA-leikmönnum til þess að slá metið, en metið hans er 24 stoðsendingar í sama leiknum.

KVEÐUR ÁRIÐ Hljómsveitin Retro Stefson segir Bless við 2013.

Síðasti séns í fimmta sinn

Hljómsveitin Retro Stefson heldur tónleikana Síðasti séns í Vodafone-höllinni í kvöld. Logi Pedro Stefánsson lofar trylltum tónleikum í lok viðburðaríks árs.

Í kvöld heldur hljómsveitin Retro Stefson tónleikana Síðasti séns í fimmta sinn. Þessir árlegu tónleikar eru góð leið til þess að kveðja gamla árið og orðinn fastur liður í áramótahefðum margra. Logi Pedro Stefánsson, einn meðlima Retro Stefson, er ákaflega ánægður með þá tónleika sem sveitin hefur haldið. „Við höfum fengið magnaða gesti á alla tónleikana okkar, þetta eru alltaf trylltir tónleikar. Við byrjuðum að halda þetta með FM Belfast árið 2008, en síðan þá höfum við haldið þetta sjálf. Við höfum fengið frábæra gesti. Of Monsters and Men, sveitina Polite og söngvarann Rich Aucoin sem eru frá Kanada, Hermigervil og svona mætti lengi telja,“ segir Logi Pedro.

Árið 2013 var viðburðaríkt hjá hljómsveitinni. „Við gáfum út plötu fyrir rúmu ári og fengum einmitt viðurkenningu fyrir platínusölu afhenta á Þorláksmessu. Við eyddum árinu að stórum hluta á tónleikaferðalagi sem varði í um fjóra til fimm mánuði,“ útskýrir Logi Pedro. Sveitin fór víða og sáu meðlimirnir marga spennandi staði. „Austur-Evrópa var æðisleg. Við fórum til Svartfjallalands, Króatíu, Póllands, Tékklands og fleiri landa. Mér finnst að Íslendingar ættu að vera duglegri að fara þangað.“ Hann segir skrýtnustu tónleikana hafa verið í austurrískum smábæ þar sem hljómsveit söngvarans sáluga Falcon hitaði upp fyrir Retro Stefson. „Þeir voru komnir með nýjan söngvara sem var mjög líkur Falcon og klæddur í svipuð föt. Þetta var sturlað gigg,“ útskýrir Logi. Ný plata með Retro Stefson er nú í vinnslu. „Unnsteinn [Manúel Stefánsson] er á leið til Berlínar og mun semja eitthvað þar. Ég mun semja hérna heima,“ segir Logi sem er einnig að vinna að nýrri plötu með hinni hljómsveitinni sinni sem heitir Highlands. „Smáskífan okkar kemur væntanlega út í lok janúar eða í febrúarbyrjun. Við munum koma fram á tónlistarhátíðinni Sónar og okkur hefur verið boðið að spila víða annars staðar, við erum að skoða þetta allt. En ljóst er að 2014 verður viðburðaríkt ár,“ segir Logi. Hann segir árið sem er nú senn á enda hafa verið ákaflega gott. „Við bjuggum til fullt af góðum minningum, sérstaklega á tónleikaferðalaginu. Ég held að ég hafi klárað fimmtán filmur, ég tók svo margar myndir,“ rifjar Logi upp og segir það forréttindi að fá að upplifa svona hluti með bróður sínum. Tónleikarnir Síðasti séns fara fram í Vodafone-höllinni í kvöld klukkan 22. Miðasala fer fram á vefsíðunni Midi.is.

kjartanatli@frettabladid.is

Fallhlífarstökk minnisstæð gjöf

Kaupsýslumaðurinn Frosti Bergsson fagnar 65 ára afmæli í dag.

Kaupsýslumaðurinn Frosti Bergsson er 65 ára í dag. Frosti hefur verið áberandi í viðskiptalífinu á Íslandi í fjölda ára. Hann segist ekki ætla að halda veislu í tilefni dagsins, en mun fagna áramótunum í bland við afmælið sitt annað kvöld með stórfjölskyldunni. Hann segir minnisstæðasta afmælisdaginn hafa verið fyrir níu árum.

„Þeir hafa margir verið góðir en ef til vill var það minnisstæðast þegar ég var 56 ára og fékk fallhlífarstökk í gjöf frá konunni. Eitthvað sem ég hafði talað um að gera einhvern tíma um ævina en svo kom að því og upplifunin var stórkostleg. Við vorum þá hjá dóttur minni í Sydney í Ástralíu og hún stökk með mér, frábær dagur,“ rifjar Frosti upp.

Hann segir það vera dálítið sérstakt að eiga afmælisdag á milli jóla og nýárs.

„Ég hef reynt að slá frekar saman í eina veislu á gamlárskvöld. Það reynir á að hafa partí dag eftir dag,“ útskýrir Frosti. Hann segist stundum hafa fengið flugelda í afmælisgjöf. „Það hefur komið fyrir og er bara gott mál,“ segir afmælisbarn dagsins.

- kak

FÆR STUNDUM FLUGELDA Frosti segir sérstakt að eiga afmæli milli jóla og nýárs.
MYND/EINKASAFN

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

GAMLÁRSHLAUP ÍR

Á gamlársdag klukkan 12 á hádegi fer hið árlega Gamlárshlaup ÍR fram í 38. sinn. Margir mæta í búningum en það setur skemmtilegan svip á mótið. Hlaupið hefst og og því lýkur við tónlistarhúsið Hörpu.

SKIPULÖGÐ Guðrún Valdimarsdóttir vöruhönnuður er afar skipulögð og hana hafði lengi langað í dagatal sem sýndi allt árið. Hún hannaði dagatal fyrir árið 2014 sem skorið er út úr pappa. MYND/GVA

GERI LISTA YFIR ALLT

__ÍSLENSK HÖNNUN__ Guðrún Valdimarsdóttir vöruhönnuður segist afar skipulögð og gerir lista yfir allt sem hún þarf að gera. Hún sendi nýlega frá sér dagatal til að fylgjast með tímanum allt árið.

Ég fékk hugmyndina þegar ég vann jólaskraut fyrir leysiskurðarverkstæðið Geisla nú fyrir jólin. Hugurinn var fullur af hugmyndum að einhverju til að skera út og mig hafði lengi langað í dagatal sem sýndi allt árið í einu," segir Guðrún Valdimarsdóttir vöruhönnuður en hún sendi nýlega frá sér dagatal fyrir árið 2014, sem skorið er út úr pappa.

„Það er gaman að hengja það út í glugga og eins er hægt að setja litaðan pappír á bak við dagatalið. Þá væri til dæmis hægt að lita ofan í daginn, til að marka tímann," segir Guðrún.

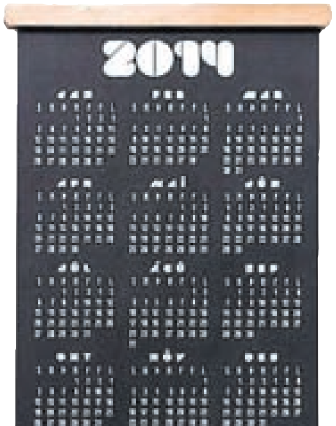
Sjálf segist hún fylgjast vel með tímanum og eiga dagatöl í hverju horni. „Ég er alltaf að skoða dagatalið í símanum og í tölvunni og hef verið með nokkur dagatöl frá bönkum hér og þar í felum uppi í hillum. Ég er svona „listamanneskja" og geri marga lista yfir allt sem ég þarf að gera. Ég er mjög skipulögð manneskja," segir Guðrún hlæjandi. „Ég gæti vel hugsað mér að gera dagatal á hverju ári," bætir hún við.

Guðrún er þó ekki búin að gera lista yfir áramótaheitin og segist hálfpartinn á móti áramótaheitum. „Allavega fyrir sjálfa mig. Ég vil frekar reyna að bæta mig allt árið."

En hvaða hluti dagatalsins er í uppáhaldi hjá Guðrúnu?

„Jólin og sumrin eru minn uppáhaldstími ársins. Ég á afmæli í lok sumars og um leið og það er búið fer ég að hlakka til jólanna. Núna er ég farin að bíða eftir sumrinu," segir hún glaðlega. „Það verður reyndar mikið að gera í vor. Ég ætla að taka þátt í HönnunarMars og er strax farin að undirbúa það. Ég ætla að sýna nýtt skrifborð með hirslum svo hægt sé að skipuleggja sig vel. Það verður líka hægt að fela allar snúrur í skrifborðinu," segir Guðrún kankvís.

Spurð hvernig hún ætli að eyða áramótunum segist hún eiga von á fjölskyldunni í mat og hefur því í nógu að snúast.



Soffía Káradóttir mælir með Femarelle fyrir allar konur sem finna fyrir vanlíðan á breytingaaldri. „Ég ákvað að prófa Femarelle í fyrravetur þegar ég sá umfjöllun í blöðum þar sem önnur kona lýsti ánægu sinni með vöruna. Ég var að byrja á breytingaaldrinum en vildi ekki nota hormóna. Ég fann fyrir hitakófum, vaknaði upp á nóttunni, fann fyrir fótaóeirð, skapsveiflum og vanlíðan í líkamanum," segir Soffía og bætir við að eftir aðeins tíu daga notkun voru öll einkennin horfin.

„Nú sef ég samfelldan svefn, finn ekki fyrir hitakófum eða fótaóeirð og mér líður mun betur. Ég finn fyrir meiri vellíðan og er í mun betra jafnvægi í líkamanum. Með glöðu geði mæli ég því hiklaust með Femarelle við vinkonur mínar og allar konur sem finna fyrir breytingaaldrinum. Ég veit um eina vinkonu mína sem hætti á hormónum og notar Femarelle í dag. Ég get ekki ímyndað mér hvernig mér liði

Birtingur treystir okkur fyrir öruggri dreifingu á Júlíu

Póstdreifing

Póstdreifing | Vatnagörðum 22 | 104 Reykjavík | Sími 585 8300 | www.postdreifing.is

HVERNIG Á AÐ HAFA HÁRIÐ?

ÁRAMÓTAGREIÐSLAN *Uppsett, slegið, liðað, slétt? Þar er efinn. En eitt er víst. Það er gaman að gera eitthvað nýtt og öðru vísi við hárið fyrir áramótapartíið. Hér eru nokkrar tillögur.*

PARTÍFLÉTTA
Þetta er tilvalin partígreiðsla. Fléttan á að vera svolítið laus og líta þannig út að hún hafi verið gerð í hálfgerðu kæruleysi. Gott er að toga aðeins í hliðar fléttunnar til að gera hana tjásulegri. Ýmist er hægt að gera fiskifléttu, lauslega fasta fléttu eða þessa gömlu góðu.

MJÚKIR LIÐIR
Kim Kardashian-krullur eru óhemjuvinsælar enda fara þær flestum konum vel og þykja mjúkir liðirnir sérstaklega kvenlegir. Best er að nota sléttujárn til að móta þá enda eiga þeir lítið skylt við slöngulokka sem mótaðir eru með hefðbundu krullujárni. Þannig liðir geta orðið nokkuð stífir en þessir eiga helst að líta út fyrir að hafa myndast náttúrulega. Á Youtube er að finna fjölmörg sýningarmyndbönd. Með því að slá inn leitarorðin Kim Kardashan Curls ætti aðferðin að vera ljós.

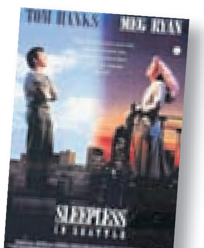
SPARI-SNÚÐUR
Snúðar hafa verið vinsælir og er ekkert lát á því. Misjafnt er hvar þeir eru hafðir. Sumum fer vel að hafa þá neðarlega öðrum megin en öðrum ofan á höfðinu. Það hentar sérstaklega lágvöxnum konum, sem virka þá hærri í loftinu.

TÚBERING OG TAGL
Hér er klassísk og sparileg greiðsla. Túberið efsta hluta hársins og greiðið með afganginum upp í tagl. Munið að láta aldrei sjást í teygjuna. Takið lítinn hárlokk úr taglinu, vefjið utan um teygjuna og spennið niður.

NOKKRAR LJÚFAR Á NÝÁRSNÓTT

Þegar nýtt ár er rétt gengið í garð, búið er að slökkva í flugeldum og tæma úr kampavínsglösum, er gott að hlunkast í sófann og gæða sér á góðri bíómynd. Nokkrar slíkar eiga afar vel við um áramót.

Bridget Jones's Diary. Renée Zellweger er yndisleg sem hin lánlausa Bridget sem drekkur og reykir of mikið og er alltaf að reyna að losna við nokkur kíló.



Sex and the City: bíómyndin. Carrie Bradshaw og Miranda eiga gæðastund um áramót í þessari hugljúfu kvikmynd.

Sleepless in Seattle. Tom Hanks og Meg Ryan eru á toppi ferilisins í þessari rómantísku gamanmynd.

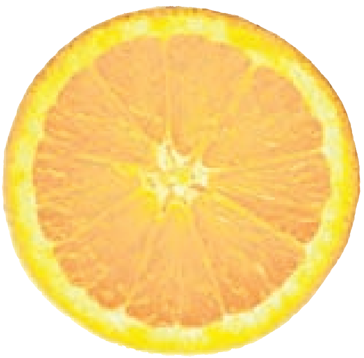
About A Boy. Hugh Grant kynnist hinni fögru Rachel Weisz í matarboði á gamlársdag.

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**
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434 **Sverrir Birgir Sverrisson,** sverrirbs@365.is, s. 512 5432 **Kolbeinn Kolbeinsson,** kolli@365.is, s. 512-5447 | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**

HEILSA &HREYFING

Kynningarblað World Class, Dansskóli Sigurðar Hákonarsonar, Nordic Spa & Gym, Atlas og IcePharma.



World Class fagnar 10 ára afmæli Lauga og opnar nýja stöð í Egilshöll

World Class kynnir afmælis- og opnunartilboð á mánaðarkortum í janúar, kr. 4.990. Einnig verður hjónum boðið að kaupa eitt baðstofukort og eitt heilsuræktarkort og heilsuræktarkortið uppfærist í Baðstofuna.

Hafdís Jónsdóttir, eða Dísa í World Class, er full tilhlökkunar þar sem Laugar fagna 10 ára afmæli. World Class mun hefja árið með því að bjóða frítt í allar stöðvar World Class 4. janúar og opna einnig nýja stöð í Egilshöll.

World Class Laugar 10 ára

World Class opnaði Laugar, rúmlega 7.000 m² heilsuræktarstöð, 4. janúar 2004 með landsins mesta úrval heilsuræktartækja, hóptíma auk dansstúdíós og 300 m² Sprotaland fyrir börnin. Dísa segir okkur frá Laugum. „Frá upphafi höfum við ávallt lagt mikla áherslu á gæði þol- og lyftingatækja. Nýverið tókum við inn nýjustu línu af þoltækjum frá LifeFitness þar sem notandinn kemst inn á netið auk þess að geta hjólað í París einn daginn og hlaupið um þjóðgarða Nýja-Sjálands hinn daginn. Tækin bjóða upp á að þjálfari útbýr æfingaáætlun fyrir viðkomandi og getur fylgst með árangri og ástundun ásamt því að skilja eftir skilaboð. Einnig er hægt að útbúa sína eigin æfingaáætlun heima í tölvu og tengja sig inn á hana á æfingunni. Þetta er bylting í notkun þoltækja og við erum spennt að fylgjast með þeirri þróun,“ segir Dísa ennfremur.

World Class opnar nýja stöð í Egilshöll 4. janúar

„Við erum að opna nýja stöð í Egilshöll, stöðin er 2.400 m² og þar kynnum við margvíslegar nýjungar á borð við Energy+ frá PaviGym,“ segir Dísa. Energy+ er kraftmikið stöðvaþjálfunarkerfi fyrir hóptíma í tækjasal og hægt að keyra tölvustýrt æfingaprógramm fyrir einstaklinga og hópa. 4. janúar verður World Class með opið hús í Egilshöll og kynningu á þessum hóptímum og þeirri starfsemi sem þar verður.

Ný námskeið hefjast 8. janúar

Dísa segir janúar byrja með krafti. „Við hefjum námskeiðin í okkar 8. janúar. Við verðum með okkar vinsælustu námskeið að vanda og að auki kynnum við glæný og fjölbreytt námskeið, má þar m.a. nefna Hörkuform, Toning, Freestyle Fitness, Ólympískar og KringluElítuna.“

Dísa segir skráningu í fullum gangi á heimasíðu World Class, worldclass.is, og hvetur fólk til að skrá sig til að tryggja sér pláss á námskeiðum.

World Class fagnar tíu ára afmæli sínu. Eftir áramótin verður ný stöð opnuð í Egilshöll.

Nægt rými er hjá World Class.

Nú er rétti tíminn til að taka sér tak.

Fleiri örverur en frumur í líkama

Nýjar aðferðir til að greina bakteríur hafa sýnt að í mannslíkama eru að minnsta kosti tíu sinnum fleiri örverur en frumur. Þetta hefur skapað grósku í rannsóknum á sambandi baktería, heilsu og sjúkdóma. Telja sumir hilla undir nýja tegund lækninga þar sem skipt er út óheilbrigðri flóru fyrir heilbrigða án aðkomu sýklalyfja. Magnús Gottfreðsson smitsjúkdómalæknir þekkir vel til málaflokksins.

Stutt er síðan vísindamenn gerðu sér grein fyrir fjölda þeirra örvera sem eru í líkama fólks. Það helgast af því að stór hluti örveranna er ekki ræktanlegur. „Hefðbundnar aðferðir sem við höfum notað til að staðfesta tilvist örvera byggja á ræktun en sú aðferð dugar ekki til að greina þær allar. Það var ekki fyrr en með byltingu í erfðatækni og raðgreiningu sem við áttuðum okkur á umfangi og fjölbreytileika örveruflórunnar,“ segir Magnús yfirlæknir vísindadeildar Landspítala. Með nýrri tækni hefur komið í ljós að örverur á og í mannslíkamanum eru tíu sinnum fleiri en allar frumur mannsins til samans.

„Þessi uppgötvun opnaði augu okkar fyrir því hversu mikla rörsýn við höfum haft á umhverfi okkar og hversu takmarkaðar þær aðferðir eru sem við höfum notað hingað til,“ segir Magnús en í beinu framhaldi hafa menn velt því fyrir sér hvort röskun á jafnvægi í örveruflóru mannsins kunni að eiga þátt í tilurð sjúkdóma. „Rannsóknir á þessu sviði eru reyndar afar erfiðar þar sem fjölbreytileikinn er gríðarlegur. Það var talið mikið afrek að raðgreina erfðamengi mannsins en hér erum við að tala um erfðamengisupplýsingar sem eru margfalt víðtækari og umfangsmeiri. Erfðamengi mannsins felur í sér 23.000 gen en erfðamengi örveruflórunnar felur í sér nálægt 3 milljónir gena, margfalt stærra en erfðamengi mannsins. Það er því snúið mál að skoða tengsl breytileika í erfðamengi örveruflórunnar við sjúkdóma í mönnum,“ lýsir Magnús og líkir rannsóknum á þessu sviði við það að finna nál í heystakki.

Fjölskyldur með svipaða flóru

Nokkrar rannsóknir hafa þó leitt áhugaverðar niðurstöður í ljós. Magnús nefnir verkefnið Human Microbiome Project sem styrkt var af bandarískum heilbrigðisyfirvöldum. „Þar fengu rannsakendur yfir 200 heilbrigða einstaklinga til sín og tóku sýni víðsvegar um líkamann og raðgreindu þau eins ítarlega og hægt var. Flestir komu nokkrum sinnum og það sýndi að bakteríuflóra fólks er tiltölulega stöðug. Þá er flóra einstaklinga innan sömu fjölskyldu mjög áþekk og flóra barna er mjög keimlík flóru mæðra sem sýnir að nýburar fá mjög fljótlega á sig og í sig bakteríur frá móður sinni,“ segir Magnús og bendir á að þetta veki spurningar um hvernig hægt sé að aðgreina umhverfis- og erfðaþætti þegar spurt sé um orsakir sjúkdóma. „Því þarna erum við með umhverfisþátt sem erfist.“

Tengsl við offitu í músum

Nýlega birtist áhugaverð grein um tilraunir á músum í tímaritunum Science og Cell. Þar var verið að rannsaka áhrif þarmaflórunnar á ofþyngd og offitu. Þar tókst að sýna fram á að ofþyngd og offita virðist fylgja ákveðinni bakteríuflóru í görnunum. Veltir það upp spurningu hvort eitthvert ójafnvægi í bakteríuflórunni geti átt þátt í því hvernig fólki heilsast,“ segir Magnús.

Saurskipti reynast gagnleg

Fyrir rétt um ári birtist áhugaverð grein í New England Journal of Medicine. „Þar var fjallað um rannsókn á sjúklingum sem fengið höfðu mjög mikla röskun á þarmaflórunni, með tilheyrandi niðurgangi og veikindum, vegna breiðvirkrar sýklalyfjameðferðar. Þeir voru meðhöndlaðir á nýstárlegan hátt. Í stað þess að gefa þeim enn eina sýklalyfjameðferð til að uppræta röskunina eins og vanalega tíðkast, var beitt saurflutningi eða fecal microbiota transplantation. Sú meðferð felst í því að fluttar eru hægðir úr heilbrigðum einstaklingi yfir í þarma einstaklings sem á við vandamálið að stríða,“ lýsir Magnús en árangurinn var gríðarlega góður. Þannig læknuðust yfir áttatíu prósent við fyrsta skammt og voru orðnir miklu betri á fyrsta sólarhring. Yfir 90 prósent læknuðust síðan eftir tvö skipti. Magnús segir slík saurskipti hafa verið framkvæmd á Íslandi í nokkur skipti með góðum árangri í kjölfarið á birtingu greinarinnar.

Tengsl við kransæðasjúkdóma

Magnús segir vísindamenn velta fyrir sér hvort þarmaflóran geti haft áhrif á sjúkdóma utan meltingarfæra, til dæmis taugasjúkdóma, offitu, þroskahamlanir og einhverfu.

Vísindamenn velta fyrir sér hvort þarmaflóran geti haft áhrif á sjúkdóma utan meltingarfæra, til dæmis taugasjúkdóma, offitu, þroskahamlanir og einhverfu. NORDICPHOTOS/GETTY

Nýleg rannsókn hafi einnig bent á tengsl við kransæðasjúkdóma. „Greinin birtist í New England Journal of Medicine og fjallaði um tengsl milli framleiðslu á niðurbrotsefnum frá þörmum og tilurðar kransæðasjúkdóma. Þannig er að örverur í þörmum brjóta niður ákveðin efni og flest þeirra skiljast út með saur, önnur frásogast og komast inn í blóðrásina. Þetta geta verið virk efni og haft afleiðingar fyrir líkamann,“ segir Magnús en í rannsókninni var þetta efni mælt og í ljós kom að gildi efnanna voru mjög breytileg eftir einstaklingum. „Þeir sem voru með mikið af þessu efni voru í marktækt meiri hættu að fá kransæðastíflu eða heilaáföll,“ lýsir hann en tekur fram að þrátt fyrir að niðurstaðan sé spennandi séu enn engar rannsóknir til sem sýni hvernig hægt sé að nýta þessar upplýsingar til forvarna eða lækninga.

Magnús Gottfreðsson, smitsjúkdómalæknir og yfirlæknir vísindadeildar Landspítala.

Lítil hagnaðarvon

Magnús líkir þessum geira læknisfræðinnar við skuggahlið tunglsins. „Þetta er gríðarlega áhugavert svið sem hefur verið okkur hulið fram að þessu,“ segir hann, „en stærsta vandamálið sem blasir við er að lyfjafyrirtæki og rannsakendur sjá ekki hagnaðarvon í rannsóknum enn sem komið er. „Vandamálið er að það hefur ekki tekist að greina einhverja eina bakteríu, eitt gen eða efni sem leysir málið. Þannig er ekki hægt að fá einkaleyfi á neinu,“ segir Magnús og tekur dæmi um saurflutningana. „Þar er beitt flutningi á mjög margbreytilegri flóru og það hjálpar. En við höfum ekki hugmynd um hvers vegna nákvæmlega eða hvaða efni eða baktería skiptir mestu máli.“

Ísland tilvalið til rannsókna

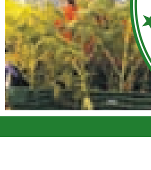
Magnús veit ekki til þess að rannsóknir á bakteríuflóru líkamans hafi farið fram á Íslandi. „Við erum hins vegar í einstaklega góðri aðstöðu til að rannsaka þetta samspil milli okkar eigin örveruflóru, erfðaþátta og umhverfislíkama, því við búum yfir miklum erfðafræðilegum upplýsingum um þjóðina. Því ætti að vera hægt að varpa ljósi á samspilið á auðveldari máta hér með því að taka sýni hjá fólki, og rannsaka þau og tengja við fyrirliggjandi upplýsingar,“ segir Magnús sem telur hér um einstaklega áhugavert sóknarfæri að ræða fyrir íslenskt vísindasamfélag.

solveig@365.is

Berum ábyrgð á eigin heilsu

Megin hlutverk HNLFÍ er að stunda endurhæfingu, heilsueflingu, forvarnir og samhæfð meðferðarform. Markmið HNLFÍ er að verða leiðandi í samþættum meðferðarformum þar sem eitt tekur við af öðru þ.e. samfelldur ferill meðferða frá bráðasjúkrahúsi í gegnum endurhæfingu að bestri mögulegri færni einstaklingsins.

Heilsustofnun NLFÍ leggur áherslu á meðferðir í rólegu umhverfi og í nálægð við náttúruna. Við leitumst við að aðstoða dvalargesti okkar við að finna jafnvægi milli álags og hvíldar. Einstaklingsmiðuð meðferð, traust og fagleg þjónusta stuðlar að árangri dvalargesta við endurhæfingu og forvarnir og að aðlagast daglegu lífi eftir sjúkdóma. Hjá okkur stunda dvalargestir hreyfingu við hæfi, huga að reglulegu og hollu mataræði, góðum svefnvenjum og andlegu jafnvægi.



Heilsustofnun NLFÍ Hveragerði

Heilsustofnun NLFÍ
Grænumörk 10 - 810 Hveragerði - Sími 483 0300
www.hnlfi.is - heilsu@hnlfi.is

FJÖLSKYLDUFJÖR Í STAÐ LÍKAMSRÆKTAR

Í jólafríinu hafa sumir samviskubit yfir því að sleppa ræktinni. Hins vegar má benda á að margt af því sem fjölskyldur taka sér fyrir hendur í fríinu jafnast á við hina bestu líkamsrækt.

- Þeir sem fóru að höggva sitt eigið jólatré fengu til dæmis bæði göngutúr út úr því auk átaka við öxina eða sögina sem reynir á áður óþekkta vöðva.
- Skautaferð brennir heilmiklum hitaeiningum.
- Snjókarlagerð reynir á nærri alla vöðva líkamans. Það er því fullkomin líkamsrækt fyrir alla fjölskylduna.
- Að skella sér á skíði eða bretti á góðum degi er svo skemmtilegt að fólk tekur ekki eftir allri þeirri líkamlegu áreynslu sem það útheimtir.
- Að renna sér á sleða hljómar kannski ekki sem mikil líkamsrækt en gangan upp brekkuna með sleðann í eftirdragi reynir töluvert á.

Sleðaferðir útheimta heilmikla orku.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000
Umsjónarmenn auglýsinga: Kolbeinn Kolbeinsson, kkolbeins@365.is, s. 512 5447
Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

PURELOGICOL

Collagen til inntöku

Sléttir fínar hrukkur og þéttir húðina

- Hrukkur og línur sléttast út um 43%*
- Húðin á andliti og öllum líkama verður mýkri og þéttari um 35%*
- Aukin fylling í vörum
- Sterkari hár og neglur
- Frábært fyrir liðina, aukin liðugleiki og betri líðan
- Árangur sést og finnst eftir 3 vikur

Gala SPA AWARDS
BADEN-BADEN

Valið „favorite age-defying"
af tímaritinu MS London

*Húðgreining eftir 6 vikan inntöku á 2.4g af Pure Logicol collagen í blindprófs samanburði.

Fæst í apótekum, Græn Heilsa og Fríhöfninni

Collagen er öflugasta byggingarprótín líkamans, 75% af húðinni er collagen en framleiðsla líkamans minnkar með aldrinum. Afleiðingar af collagenskorti er m.a slakari húð, hrukkur og stirðleiki í liðamótum og baki. Rannsóknir sýna að PureLogicol collagen stuðlar að endurnýjun og uppbyggingu á brjóski, sinum, liðum og stoðvefjum húðarinnar. Inntaka stuðla að betri svefni. Gefur fljótt betri líðan í liðamótum, líkaminn og húðin verður fjaðurmagnaðri aukin mýkt, unglegri og stinnari. Styrkir hár og neglur. Dregur úr húðsliti
Framleitt eftir: Edible Food Regulation nr. 1999/724 EC. GMP staðall.

Fleiri í ræktinni um hátíðirnar

Æ fleiri eru farnir að gera líkamsrækt að lífsstíl og svo virðist sem fleiri láti jólaannir ekki hafa áhrif á æfingaplönin. Að mati forsvarsmanna nokkurra helstu líkamsræktarstöðva höfuðborgarsvæðisins mæta sífellt fleiri í ræktina rétt fyrir jól og milli jóla og nýárs.

Langt fram í desember var ennþá troðfullt í helstu líkamsræktarstöðvum og augljóst að margir höfðu í hyggju að taka sig sem best út í sparifötunum yfir hátíðirnar. Leitað var til nokkurra helstu líkamsræktarstöðva á höfuðborgarsvæðinu og voru forsvarsmenn þeirra allir sammála um að aðsóknin hefði verið með besta móti fyrir jól. Eins mæta sífellt fleiri í ræktina milli jóla og nýárs.

„Aðsóknin í desember var með besta móti og dró lítið úr henni miðað við nóvember," segir Ágústa Johnson, framkvæmdastjóri Hreyfingar, en hún telur aðsóknina í jólamánuðinum hafa verið ívið meiri en síðustu ár. Hún segir æ fleiri líta á líkamsrækt sem lífsstíl og að iðkendum sem mæta milli jóla- og nýárs fjölgi ár frá ári. „Þá mætir harðasti kjarninn og hann fer stækkandi. Í byrjun janúar er svo alltaf sama sprengingin."

Hafdís Jónsdóttir, framkvæmdastjóri World Class, tekur undir. „Aðsóknin fyrir jól hefur verið alveg rosalega góð og virðast fleiri og fleiri halda sínu striki allt árið. Mér finnst aðsóknin núna fyrir jól hafa verið meiri en síðustu ár. Fólk virðist gefa sér meiri tíma til að rækta líkama og sál enda líður öllum betur eftir góða æfingu og virðast sífellt fleiri uppgötva það," segir Hafdís. Hún segir annan í jólum alltaf vinsælan æfingadag þar sem margir sleppi aðfanga- og jóladegi en að aðrir dagar milli jóla og nýárs séu líka vel sóttir."

Þröstur Jón Sigurðsson, framkvæmdastjóri Sporthússins, segir aðsóknina yfir jólin mun meiri nú en fyrir fimm árum en að hans mati er fólk orðið meðvitaðra um að halda jafnvægi í æfingum yfir allt árið. „Það er til dæmis orðin hefð hjá mörgum að fara á æfingu á aðfangadagsmorgun. Svo myndast gríðarleg stemning strax á jóladag. Hér er svo mikið af fólki milli jóla og nýárs, þó svo sumir kjósi að bíða eftir nýju ári."

En er alltaf sama sprengingin eftir áramót? „Já, það er skemmtileg hefð. Janúar og byrjun febrúar eru mjög fjörugir mánuðir og mikill kraftur í fólki. Á haustin hefur stóra törnin svo lengst frá því sem áður var en hún hefst nú strax eftir verslunarmannahelgina og dreifist alveg fram í október," segir Þröstur en törnin var áður bundnari við byrjun september. Þröstur segir ánægjulegt að fylgjast með þessari jákvæðu þróun og sjá að Íslendingar séu farnir að temja sér hinn gullna meðalveg í líkamsræktinni.

Hjá mörgum er það orðin hefð að mæta í ræktina á aðfangadagsmorgun. Á annan í jólum er svo jafnan mjög góð mæting.
NORDICPHOTOS/GETTY

Guðríður Erla Torfadóttir, framkvæmdastjóri ReebokFitness ,segir aðsóknina í desember hafa verið mjög góða bæði í ReebokFitness og CrossFitKötlu. „Aðsóknin hefur aldrei verið meiri. Fjöldi viðskiptavina hefur heldur aldrei verið meiri svo eflaust spilar það eitthvað inn í en stöðin hefur aðeins verið starfandi í þrjú ár. Við vonumst til að hið sama verði uppi á teningnum milli jóla og nýárs enda ætlum við að bjóða landsmönnum að æfa frítt þá daga." Guðríður hefur á tilfinningunni að æ fleiri líti á líkamsrækt sem lífsstíl. „Mér finnst það sérstaklega eiga við um þá sem æfa í hóp en þannig virðist fólk ná að halda sig betur við efnið."

Lærðu að tileinka þér nýjan lífsstíl

Lífsstíll og næring er nýtt og áhugavert námskeið sem Nordica Spa & Gym stendur fyrir í byrjun árs. Þar læra þátttakendur að koma hollu mataræði og hreyfingu inn í lífsstíl sinn. Nordica Spa & Gym er heimilisleg líkamsræktarstöð þar sem lögð er áhersla á að gestum líði vel.

Þeir sem vilja fá gott start inn í nýtt ár ættu að skrá sig á fjögurra vikna námskeiðið Lífsstíll og næring í Nordica Spa & Gym. „Þetta er námskeið fyrir þá sem vilja koma sér í sitt besta form og tileinka sér heilbrigðan lífsstíl," segir Agnes Þóra Árnadóttir þjálfari sem kennir á námskeiðinu. „Fólk vill oft byrja árið með því að fara í átak og jafnvel megrun. Við viljum heldur kenna fólki að tileinka sér breyttan lífsstíl til framtíðar," segir Agnes. Á námskeiðinu, sem stendur í fjórar vikur og er þrisvar í viku, fær fólk bæði fræðslu um almenna næringu, skammtastærðir og skipulagningu auk þess sem Agnes sér um hóptíma með þrekæfingum og lyftingum. Námskeiðið hentar jafnt byrjendum sem lengra komnum en hægt er að velja um tíma á morgnana eða síðdegis.

„Fólk vill oft byrja árið með því að fara í átak. Við viljum heldur kenna fólki að tileinka sér breyttan lífsstíl til framtíðar."

Þeir sem sækja námskeiðið hafa jafnframt aðgang að öðrum tímum og tækjasal Nordica Spa & Gym. „Þá er afar gott fyrir fólk sem er að byrja að æfa að geta skellt sér í heitu pottana okkar og látið nuddara nudda aumar herðar," segir Agnes en heitu pottarnir eru meðal sérstöðu Nordica Spa & Gym.

„Stöðin er mjög lítil og heimilisleg og því ekki jafn ógnvekjandi og stóru stöðvarnar geta verið fyrir þá sem eru að byrja," lýsir Agnes, en mikil áhersla er lögð á að gestir stöðvarinnar hafi aðgang að þjálfara í vel útbúnum tækjasalnum. „Allir meðlimir hafa aðgang að þeim sex daga vikunnar og þeir sjá um að útbúa æfingakerfi sem eru sérsniðin að þörfum hvers og eins, ásamt því að framkvæma mælingar ef óskað er." Auk þess fá allir gestir handklæði og þurfa því ekki að koma með sitt eigið. Í heilsulind Nordica Spa & Gym eru tveir nuddpottar þar sem boðið er upp á herðanudd, tvær ilmgufur og slökunarlaug. Úti á veröndinni er einnig heitur pottur og sauna ásamt sólbaðsaðstöðu.

Allar nánari upplýsingar má finna á www.nordicaspa.is

Agnes kennir á námskeiðinu Lífsstíll og næring hjá Nordica Spa. Hún er með BS-gráðu í næringarfræði frá háskólanum á Rhode Island og með MS-gráðu í íþróttanæringarfræði frá háskólanum í Colorado.
MYND/GVA

Dansskóli Sigurðar Hákonarsonar býður upp á fjölbreytt námskeið fyrir alla aldurshópa. MYND/ÚR EINKASAFNI

Dans fyrir alla

Fjölbreytt námskeið fyrir alla aldurshópa verða í boði eftir áramót hjá Dansskóla Sigurðar Hákonarsonar. Mörg skemmtileg námskeið eru í boði fyrir börn og unglinga.

Dansskóli Sigurðar Hákonarsonar er einn af stærstu og virtustu dansskólum landsins en hann hefur verið starfandi í Auðbrekku 17 í Kópavogi í rúm 35 ár. Eftir áramót býður skólinn upp á fjölbreytt úrval námskeiða fyrir alla aldurshópa að sögn Edgars Konráðs Gapuny skólastjóra skólans. „Við bjóðum meðal annars upp á skemmtileg námskeið í barnadönsum fyrir 3-5 ára og býður dansskólinn upp á 20% afslátt fyrir alla byrjendur fædda 2009-2010. Einnig bjóðum við upp á úrval námskeiða fyrir börn, unglinga og fullorðna, hvort sem það er fyrir byrjendur eða lengra komna.“

Dansskólinn hefur verið í samstarfi við Frístundaheimili í nokkrum grunnskólum í Kópavogi og Garðabæ undanfarin ár. Þar hefur verið boðið upp á danskennslu eftir skólatíma fyrir krakkana í 1.-4. bekk. „Það samstarf hefur gengið mjög vel og verður áfram. Krakkarnir eru mjög ánægð með þennan valkost og nýta hann vel.“

Fyrir fullorðna fólkið býður dansskólinn upp á námskeið í samkvæmisdönsum. „Í samkvæmisdönsum er frábært fyrir pör að rækta sambandið með því að fara út einu sinni í viku til að dansa og hafa gaman. Við fáum til okkar pör á öllum aldri, fólk sem hefur verið skamman tíma saman og hjón sem hafa verið gift í áratugi. Dansinn tengir pörin svo vel saman og styrkir sambandið enn frekar.“

Eftir áramót mun skólinn einnig bjóða upp á ZUMBA fitness-námskeið fyrir krakka og unglinga á aldrinum 10 til 16 ára. „Við buðum þessi námskeið síðasta vetur og þau vöktu mikla hrifningu þátttakenda. Við leggjum sérstaka áherslu á að allir geti verið með og hver dansi „með sínu nefi“. Tímarnir eru bæði fyrir byrjendur og lengra komna.“

> **„Við fáum til okkar pör á öllum aldri, fólk sem hefur verið skamman tíma saman og hjón sem hafa verið gift í áratugi. Dansinn tengir pörin svo vel saman og styrkir sambandið enn frekar.**

Allar nánari upplýsingar er að finna á www.dansari.is og í síma 564 1111.

Actic-stöðvarnar heita nú Gym Heilsa

Eigendaskipti urðu á Actic-líkamsræktarstöðvunum í sumar. „Áður voru þær að hluta í eigu sænskra aðila en nú eru þetta alíslenskar stöðvar,“ segir Kjartan Már Hallkelsson, eigandi Actic, og tekur fram að fyrirtækið sé áfram rekið á sömu kennitölu. Í tilefni af eigendaskiptunum verður skipt um nafn á stöðvunum. „Frá áramótum munu þær heita Gym Heilsa en auk þess munum við opna nýja heimasíðu á sama tíma undir www.gymheilsa.is.“

Gym Heilsa rekur tíu líkamsræktarstöðvar í sundlaugum á Íslandi. Stærstu stöðvarnar eru í Sundlaug Kópavogs, Salalaug í Kópavogi og Suðurbæjarlaug í Hafnarfirði. „Þar erum við með spennandi hóptíma, allt frá Zoomba og jóga til stöðvaþjálfunar,“ lýsir Kjartan en í minni stöðvum Gym Heilsu er boðið upp á afar góða tækjasali.

„Við höfum kappkostað að bjóða árskortin á mjög lágu verði til að allir þeir sem vilja æfa við bestu mögulegu aðstæður eigi kost á því,“ segir Kjartan en ef keypt er kort í stöðvum Gym Heilsu gildir það í allar stöðvar. Frítt er í sund í því sveitarfélagi sem kortið er keypt í en ef notuð er stöð utan sveitarfélagsins þarf að borga sig inn í sundlaugina fyrst áður en stöðin er notuð.

Þeir sem kaupa kort í Gym Heilsu fá tíma með þjálfara, kennslu á tækin og sérsniðna æfingaáætlun í upphafi. „Svo er þjálfari yfirleitt til taks í salnum til að veita ráðgjöf,“ upplýsir Kjartan.

Mjög fjölbreyttur hópur æfir hjá Gym Heilsu að sögn Kjartans. „Hér er allt frá unglingum og upp úr og kynjahlutfallið er mjög jafnt. Þá er nýtingin á kortunum mjög góð og fer batnandi með hverju ári.“

Stöðvar Gym Heilsu:

- Sundlaug Kópavogs
- Salalaug
- Suðurbæjarlaug í Hafnarfirði
- Álftaneslaug
- Sundlaugin í Vogum á Vatnsleysuströnd
- Sundlaugin í Grindavík
- Sundlaugin á Selfossi
- Sundlaugin á Hellu
- Sundlaugin í Vík
- Sundlaugin í Vestmannaeyjum

S: 866-3084, nautilus@nautilus.is

Kjartan Már Hallkelsson

Þrek og Þokki

Eitt nýjasta og vinsælasta æfingakerfið frá Bandaríkjunum loks í boði á Íslandi

Mótaðu líkamann
á fljótvirkan og öflugan hátt með tækni sem samþættir fitubrennslu, uppbyggingu vöðva og teygjur.

Markmiðið
er að bæta líkamsstöðu og auka líkamsvitund og þokka.

Aukið þol og meiri orka
með markvissri, lifandi og skemmtilegri þjálfun fyrir allar konur, jafnt þær sem eru nú þegar í góðu formi sem þær sem vilja bæta formið.

Einnig frábærar æfingar fyrir hlaupara og skokkara.

Fyrsta 6. vikna námskeiðið hefst 6. janúar, tímar í boði 4 daga vikunar kl. • 09:00 • 16:30 • 15:30 • 17:30

Kennsla að Suðurlandsbraut 6b, 2 hæð og í Sporthúsinu. Upplýsingar og skráning í síma 822 7772 og 892 1598. soley@studiosoleyjar.is, www.studiosoleyjar.is

www.facebook.com/studiosoleyjar.is

Stúdíó Sóleyjar

Atlas Göngugreining hefur flutt í Bæjarlind 4 í Kópavogi.

Eins og fætur toga í Bæjarlind

Atlas Göngugreining opnaði nýverið þjónustumiðstöðina Eins og fætur toga í Bæjarlind 4 í Kópavogi. Göngugreiningin verður einnig áfram til húsa í íþróttamiðstöð ÍSÍ í Laugardalnum. Stöðin sinnir flestu sem lýtur að hreyfingu og heilsu.

Atlas Göngugreining opnaði nýverið þjónustumiðstöðina Eins og fætur toga í Bæjarlind 4 í Kópavogi en var áður til húsa í íþróttamiðstöð ÍSÍ í Laugardal.

Eins og fætur toga er þjónustumiðstöð í flestu sem lýtur að hreyfingu og heilsu. Áherslan er þrenns konar:

1. Þverfaglegt samstarf sérfræðinga.

Þar starfar fagfólk með íþróttatengdan bakgrunn s.s. sjúkraþjálfarar, íþróttafræðingar, íþróttanæringarfræðingur, íþróttasálfræðingur, fótaaðgerðafræðingar, íþróttanuddarar, hjúkrunarfræðingur o.fl. fagfólk sem hefur það sameiginlega markmið að auka hreyfingu landsmanna og halda uppi faglegri heilsutengdri umfjöllun.

2. Allt fyrir fætur

Eins og fætur toga býður fjölbreytta þjónustu er viðkemur fótum, t.d. göngu- og hlaupagreiningar, stoðtækjaþjónustu og fótaaðgerðir. Í versluninni vinnur fagfólk með mikla þekkingu og reynslu í flestu sem viðkemur fótum. Í versluninni er mikið úrval af fótavörum, innleggjum, stoðtækjum, sokkum og skóbúnaði fyrir vinnu og frístundir.

3. Fyrir hlaup og göngu

Með fullkomnum greiningarbúnaði frá finnska tæknifyrirtækinu Footbalance mælum við út hvaða hlaupaskór henta miðað við fótlag og niðurstig og hvernig undirlagi hlaupið er á.

Í versluninni er að finna fjölbreytt úrval af vörum fyrir hlaupara, hlaupaskórnir eru frá Asics, Brooks, Ecco og New Balance og er raðað upp eftir því hvernig þeir eru styrktir, vandaður hlaupafatnaður frá Brooks, Ronhill, Casall og sérstök áhersla lögð á Compression-fatnað frá 2xU, CW-X, Under Armour og Compressport. Úrval af fylgihlutum eins og sokkum, innleggjum, hlaupaúrum, brúsum og beltum, þrýstihlífum, hitahlífum, spelkum, gelvörum, hálkugormum o.fl. o.fl.

Starfsfólk Eins og fætur toga hlakkar til að þjónusta hlaupara í Bæjarlindinni, vera til staðar ef eitthvað kemur upp á og veita meiri og betri alhliða þjónustu.

Til 15. janúar er 20-40% afsláttur af vörum og þjónustu. Ef þú kaupir vörur eða þjónustu fyrir 20.000 eða meira færðu göngugreiningu og compressport-sokka frítt með að andvirði rúmlega 8.490 kr.

Eins og fætur toga er þjónustumiðstöð í flestu sem lýtur að hreyfingu og heilsu.

EINS OG FÆTUR TOGA

> Með fullkomnum greiningarbúnaði frá tæknifyrirtækinu Footbalance mælum við út hvaða hlaupaskór henta miðað við fótlag og niðurstig.

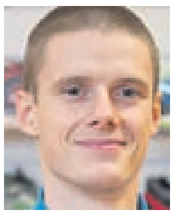
Daníel, Elva , Lýður og Petrea eru meðal starfsfólks Eins og fætur toga.

Starfsmenn Eins og fætur toga

Elísabet Margeirsdóttir
MSc í næringarfræði og BSc í lífefnafræði, ofurhlaupari og sérfræðingur hjá Eins og fætur toga

Hvað gerir næringarfræðingur?
„Næringarfræðingur aðstoðar íþróttamenn við að hámarka árangur á æfingum og í keppni með réttri næringu. Daglegt mataræði íþróttamannsins og næring í kringum æfingar þarf að stuðla að góðri heilsu, miklum afköstum, nægri endurheimt og æskilegri líkamssamsetningu.“

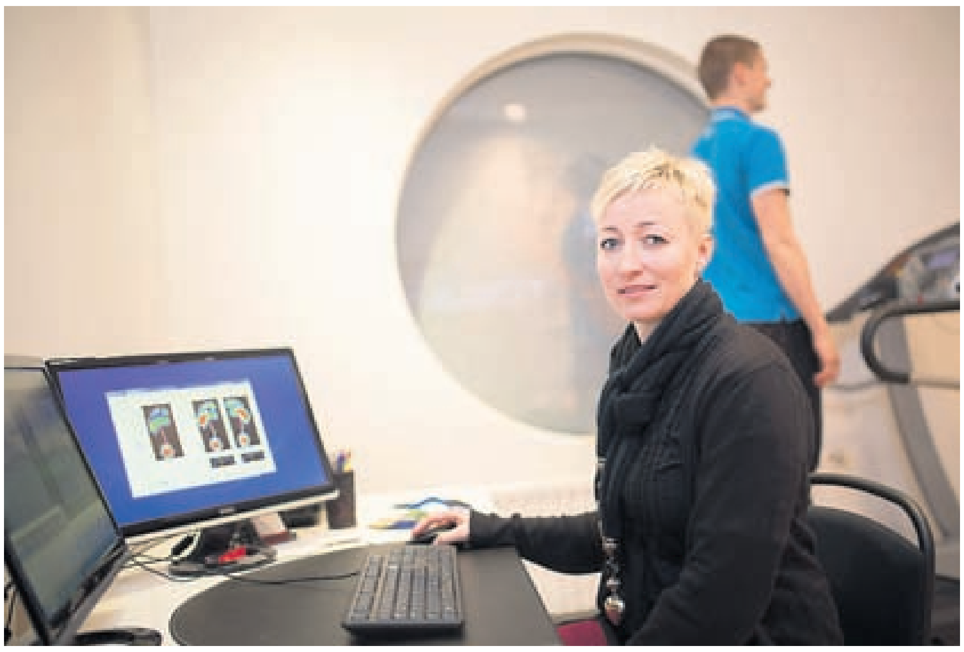
Hvert er þitt hlutverk hjá Eins og fætur toga?
„Ég býð upp á næringarráðgjöf og fræðslu fyrir íþróttamenn, einstaklinga og hópa. Þar legg ég ríka áherslu á samspil hreyfingar og mataræðis fyrir þá sem vilja leggja grunn að heilbrigðari lífsstíl.“



Daníel Guðni Guðmundsson
MSc í íþróttasálfræði og BSc í íþróttafræði, Íslandsmeistari með UMFG í körfubolta og sérfræðingur hjá Eins og fætur toga

Hvað gerir íþróttasálfræðingur?
„Íþróttasálfræðingur getur komið að andlega og félagslega þættinum hjá einstaklingum, hópum og fyrirtækjum. Markmiðasetning, streitustjórnun og aðferðir til að auka sjálfstraust eru þættir sem mikið er unnið með en auðvitað er hver einstaklingur og hópur einstakur. Það er mismunandi hvernig ráðgjöfin og vinnan með einstaklingnum fer fram, þó er eitt markmið sameiginlegt flestum sem leita til mín, það er að vilja bæta frammistöðu og auka afköst.“

Hvert er þitt hlutverk hjá Eins og fætur toga?
„Ég kem að persónulegri ráðgjöf sem og ráðgjöf fyrir hópa, fyrirtæki, þjálfara og íþróttafélög á öllum aldri. Einnig tek ég þátt í fyrirlestrum fyrir íþróttafélög og fyrirtæki.“



Göngu- og hlaupagreining er framkvæmd með hlaupabretti, upptökubúnaði, tölvu og myndvinnsluforriti. Notuð er RSscan-hátæknitölvuþrýstiplata og stafrænt hallamál.

> **Skósérfræðingur finnur út hvaða skór henta þér best, hvort sem er í vinnu eða frístundum. Velur hlaupaskó miðað við fótlag og niðurstig og er með það á hreinu hvaða skór henta í vinnuna, hvort sem þú ert kennari, hárgreiðslukona eða bóndi.**

Lýður B. Skarphéðinsson
„Skódoktor“ og sérfræðingur í göngugreiningu og öllu sem lýtur að skóm og fylgihlutum. Sérfræðingur hjá Eins og fætur toga

Hvað gerir skósérfræðingur? „Hann finnur út hvaða skór henta þér best, hvort sem er í vinnu eða frístundum. Velur hlaupaskó miðað við fótlag og niðurstig og er með það á hreinu hvaða skór henta í vinnuna, hvort sem þú ert kennari, hárgreiðslukona eða bóndi. Hann hefur lausnir ef það er eitthvað smávægilegt að plaga í fótum. Setur tábergspúða á réttan stað í skó ef tábergið er aumt og ilstuðning ef þarf. Einstaklingarnir eru eins misjafnir og þeir eru margir. Við erum með mikið úrval af vönduðum vinnuskóm.“

Hvert er þitt hlutverk hjá Eins og fætur toga? „Ég kem að persónulegri ráðgjöf sem og ráðgjöf fyrir hópa, fyrirtæki, þjálfara og íþróttafélög. Einnig tek ég þátt í fyrirlestrum fyrir íþróttafélög, hópa og fyrirtæki.“

Elva Björk Sveinsdóttir
BSc-íþróttafræðingur og BSc í markaðsfræði og stjórnun og sérfræðingur í göngugreiningu. Sérfræðingur hjá Eins og fætur toga

Hvað gerir sérfræðingur í göngu- og hlaupagreiningum? „Hann skoðar skekkjur í hælum, ökklum og hvernig álagið er upp í hné, mjaðmir og bak. Mislengd ganglima er mæld, athugað með lausa liði, tábergssig, ilsig og hvort fitupúðar í hælum og tábergi eru í lagi. Göngu- og hlaupagreining er framkvæmd með hlaupabretti, upptökubúnaði, tölvu og myndvinnsluforriti. Notuð er RSscan-hátæknitölvuþrýstiplata og stafrænt hallamál.“

Hvað er til ráða eftir göngugreiningu? „Við ráðleggjum um skóbúnað fyrir vinnu og frístundir. Leiðréttum skekkjur og mislengd með sérsmíðuðum innleggjum, þar til gerðum púðum og/eða hækkunum á skóm. Byggjum undir táberg og/eða il ef um tábergs- eða ilsig er að ræða. Mælum með hitahlífum/spelkum ef þarf.“

Hvert er þitt hlutverk hjá Eins og fætur toga? „Ég kem að persónulegri ráðgjöf sem og ráðgjöf fyrir hópa, fyrirtæki, þjálfara og íþróttafélög. Einnig tek ég þátt í fyrirlestrum fyrir íþróttafélög, hópa og fyrirtæki.“

Kvef er bráðsmitandi

Flestir lenda í því að kvefast einu sinni til tvisvar á ári. Það þýðir víst ekkert annað en að fara vel með sig þegar það gerist. Nokkur góð ráð geta hjálpað við að verjast kvefi.

Kvef er smitandi. Börn smitast auðveldlega í skólum eða leikskólum og foreldrar á vinnustöðum. Kvef er ekki beinlínis kuldanum að kenna heldur miklu frekar vírussýkingu. Þegar fólk afboðar sig í vinnu vegna veikinda er kvef oftast ástæðan. Talið er að fjórða hver manneskja sem tilkynnir sig veika í vinnu sé með kvef. Ef fólk er með hita og slappleika samfara kvefi á það að halda sig heima til að smita ekki aðra.

Fólk með kvefpest á að þvo hendurnar oft og sérstaklega fyrir mat. Smitið berst frá höndum, til dæmis eftir hnerra, og upp í augu. Ágætt er að spritta hendurnar reglulega. Að öðru leyti er ágætt að fá sér heitan drykk og hvílast vel. Heilsusamlegt líferni er nauðsynlegt og nægur svefn.

Til að forðast kvefpest er gott að taka inn C-vítamín. Það má fá í töflum eða borða mikið af appelsínum, papriku og spergilkáli.

D-vítamín er einnig nauðsynlegt í þessu sólarlausa landi. Skortur á D-vítamíni eykur hættu á kvefi og öðrum umgangspestum. Feitur fiskur er ríkur af D-vítamíni.

Sólhattur (Echinacea) er þekkt fæðubótarefni og margir sem trúa því að það verji fólk gegn kvefi. Sumir telja að með því að taka inn sólhatt geti fólk minnkað áhættuna á því að fá kvef um 58%.

Hvítlaukur er heilsusamlegur. Í könnun sem gerð var á Bretlandi kom í ljós að fólk sem borðaði mikinn hvítlauk veiktist sjaldnar en þeir sem ekki borða hann.

Engifer er mjög heilsusamlegt og gott við kvefi. Hér er uppskrift að engiferdrykk sem margir fá sér daglega til að viðhalda góðri heilsu.

Engiferdrykkur

350-400 g fersk engiferrót
20 g minta
1 kanilstöng
3 l vatn
2-3 msk. hunang

Skolið engiferið og brytjið það niður með flusinu. Skolið mintuna. Setjið í vatn ásamt kanilstöng. Látið suðuna koma upp og sjóðið í 10-15 mín. Þá er slökkt undir og hunangið sett út í. Láta standa yfir nótt. Sigtið þá vökvann. Geymist í um það bil viku.

Það er ekkert skemmtilegt að vera lasinn og komast ekki úr húsi.

Gísli Heiðar Bjarnason, tölvunarfræðingur hjá Norvik, mælir með drykknum og segir hann mjög frískandi og bragðast vel. MYND/GVA

Gagnleg viðbót í starfi og leik

Berocca Performance-freyðitöflurnar gagnast vel þeim sem eru í erilsömu starfi og stunda mikla líkamsrækt. Töflurnar fást með appelsínubragði og gefa aukakraft seinni part dags og koma í veg fyrir slappleika.

Gísli Heiðar Bjarnason, tölvunarfræðingur hjá Norvik, hefur notað Berocca Performance í nokkrar vikur með góðum árangri. Hann er í erilsömu starfi auk þess að stunda mikla líkamsrækt og íþróttir. „Það var eiginkona mín sem benti mér á töflurnar og nú er ég búinn að taka þær í nokkrar vikur. Árangurinn hefur verið jákvæður en fyrirfram var ég ekki hrifinn af því að taka inn svona töflur. Þær innihalda þó vatnsleysanleg vítamín þannig að engu máli skiptir þótt maður taki þau í stórum skömmtum. Ég hreyfi mig mikið og þær hjálpa mér svo sannarlega þar. Ég hjóla til dæmis í vinnuna, stunda líkamsrækt auk þess að spila fótbolta og badminton. Síðan hef ég hlaupið nokkur maraþonhlaup og Laugaveginn og hygg á áframhaldandi hlaup.“

Hann segir drykkinn hjálpa sér með því að gefa aukakraft seinni part dags og koma í veg fyrir þennan slappleika sem margir kannast við.

„Ég neyti drykkjarins daglega og þá alltaf á morgnana. Drykkurinn er með appelsínubragði, er mjög frískandi og bragðast vel. Ég get svo sannarlega mælt með honum og hef hugsað mér að nota hann áfram.“

Bragðgóðar og frískandi

Freyðitöflurnar Berocca Performance innihalda ýmis efni sem eru mjög mikilvæg fyrir starfsemi heilans og taugakerfisins. Skortur á þeim getur valdið þreytu, pirringi og depurð. Töflurnar eru leystar upp í vatni og henta fólki sem er önnum kafið eða undir miklu álagi.

Berocca Performance eru bragðgóðar og frískandi freyðitöflur sem leystar eru upp í vatni þannig að úr verður bragðgóður drykkur. Drykkurinn inniheldur einstaka samsetningu af B- og C-vítamínum í stórum skömmtum auk þess að innihalda bæði magnesíum og sink. Að sögn Steinunnar Kr. Zóphaníasdóttur, markaðsfulltrúa Berocca á Íslandi, eiga þessi bætiefni það flest sameiginlegt að vera mjög mikilvæg fyrir starfsemi heilans og taugakerfisins en skortur á þeim getur meðal annars valdið depurð, þreytu og pirringi. „Berocca er framleitt með það í huga að bæta frammistöðu líkama og hugar. Varan er klínískt prófuð og rannsóknir sýna að Berocca Performance dregur úr þreytu og þróttleysi og bætir frammistöðu.“

Að sögn Steinunnar gagnast Berocca sérstaklega vel því fólki sem er önnum kafið og undir miklu álagi, hvort sem það er líkamlegu eða andlegu. „Drykkurinn hentar til dæmis mjög vel öllu íþróttafólki og öðru fólki sem lifir annasömu lífi, er í krefjandi starfi, námi eða í barnapakkanum. Raunar má segja að drykkurinn henti almennt öllum sem vilja bæta frammistöðu sína.“

Berocca Performance er án sykurs og rotvarnarefna og fæst í nokkrum bragðtegundum. Ráðlagt er að drekka Berocca daglega til að ná sem bestum árangri.

Berocca Performance er framleitt af hinu virta lyfjafyrirtæki Bayer HealthCare og hefur verið á markaði í yfir 19 ár. Berocca-vörurnar fást í öllum helstu apótekum landsins og í verslunum Krónunnar.

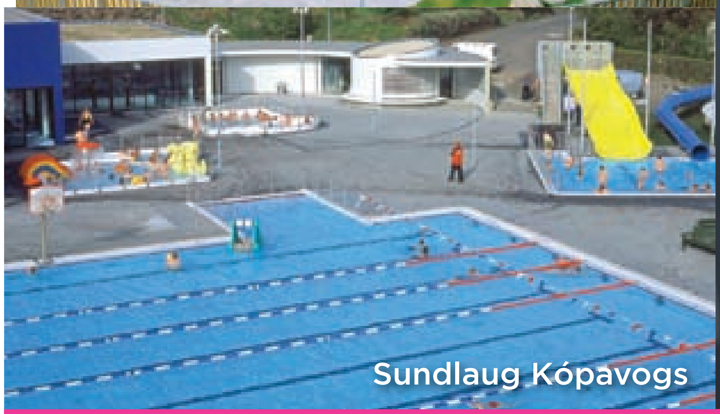
ÁRSKORT
Í LÍKAMSRÆKT OG SUND Á AÐEINS 35.990 KR. (EINGREIÐSLA)

Það gera aðeins **2.999 kr.** á mánuði.

TILBOÐIÐ GILDIR TIL OG MEÐ 20. JANÚAR 2014

HVER OG EINN FÆR SÉRSNIÐNA ÆFINGAÁÆTLUN OG KENNSLU Á TÆKIN

Íþróttamiðstöðin Versalir



Sundlaug Kópavogs

FRÍTT ER Í ALLA HÓPTÍMA FYRIR KORTHAFA

Stundaskrá í Sundlaug Kópavogs - Gildir frá 1. janúar 2014

Klukkan	Mánud	Þriðjud	Miðvikud	Fimmtud	Föstud	Klukkan	Laugard
6:35 - 7:20	Morgunpuð	Spinning 45	Core og teygjur	4x10 Þol og styrkur	Spinning 45	9:15 - 10:15	Flottar konur
10:00 - 10:40	Morgunhressing		Morgunhressing		Morgunhressing	10:15 - 11:15	Spinning 60
12:05 - 12:50	Hádegispuð	Spinning 45	Core og teygjur	4x10 Þol og styrkur	Spinning 45	11:30-12:30	Stöðvarþjálfun
16:30 - 17:20		Jóga				16:30 - 17:15	Core og teygjur
17:30 - 18:30	Spinning 60	Spinning 60	Jóga fyrir karla	Spinning 60	Spinning 60		
17:30 - 18:30	Flottar konur	Zumba	Flottar konur 4x10	Zumba	Jóga		
18:45	Jóga / Power jóga	Core og teygjur	Joint mobility jóga	Core og teygjur			
20:00 - 21:00	Stöðvarþjálfun	Spinning 60	4x10 Þol og styrkur	Stöðvarþjálfun			

Hringdu og pantaðu þér **ókeypis prufutíma** með þjálfara í tækjasal.
Þú færð kennslu á tækin og sérsniðna æfingaáætlun.

GYM heilsa

Kortið gildir í líkamsrækt og sund í Sundlaug Kópavogs og Íþróttamiðstöðinni Versölum

Sundlaug Kópavogs / sími 570 0470
Íþróttamiðstöð Versalir / sími 570 0480
www.gymheilsa.is

Eru bakverkir lífsstílsvandamál?

Dr. Harpa Helgadóttir er sjúkraþjálfari (Ph.D.) og sérfræðingur í greiningu og meðferð stoðkerfis (MT). Hún hefur kennt bakleikfimi síðastliðin tuttugu ár. Harpa segir lífshætti og fjölskyldusögu skipta miklu máli um það hvort sjúkdómar koma upp.

Fyrir 1950 var samband á milli lífshátta og sjúkdóma nær óþekkt. Lítið var vitað um samband á milli reykinga og lungnasjúkdóma, mataræðis og sykursýki tvö, og hjartaáfalls í kjölfar hækkaðs blóðþrýstings. Viðhorfið á þessum tíma var að fólk „bara fékk“ þessa sjúkdóma og ekkert sem gat komið í veg fyrir það,“ segir Harpa um sjúkdóma sem í dag er vitað að lífshættir og fjölskyldusaga hafa mikil áhrif á.

„Fjölskyldusaga gefur upplýsingar um umhverfi sem við ölumst upp í og erfðaþætti sem gera okkur útsettari fyrir ákveðnum sjúkdómum. Fjölskyldusaga er því mikilvæg til að sjá fyrir hvaða sjúkdóma við þurfum að vinna í að fyrirbyggja. Til dæmis þarf einstaklingur sem hefur fjölskyldusögu um hækkað kólesteról í blóði að tileinka sér snemma gott mataræði, reglulega hreyfingu, forðast reykingar og draga úr streitu. Á sama hátt hafa lífshættir áhrif á hrygginn og fjölskyldusaga er mikilvæg þar sem ákveðnir erfða- og umhverfisþættir auka líkur á háls- eða bakverkjum.“

Harpa segir meirihluta háls- og bakverkja af óþekktum uppruna.

„Þá er engin saga um áverka eða meðfædda galla og aðeins hægt vaxandi verkir sem verða þegar álag fer yfir þolmörk stoðkerfisins. Örskemmdir eða slitbreytingar má oftast rekja til þess hvernig við höfum vanið okkur á að standa, sitja og hreyfa okkur.“

Eðlilegar slitbreytingar í hrygg eiga sér stað með hækkandi aldri en ákveðnir erfðaþættir geta valdið því að breytingar eigi sér stað hraðar en venjulega.

„Fólk er misjafnlega útsett fyrir því að fá verki í hrygg og til að álag á hrygg sé sem jákvæðast þurfa mjaðmagrind og hryggjarliðir að vera sem mest í miðstöðu við daglegar athafnir, vinnu og tómstundir. Vöðvar sem styðja við hryggsúluna þurfa að hafa úthald og styrk til að halda þeirri stöðu og koma í veg fyrir að of mikil hreyfing verði á hryggjarliðum við hreyfingar handleggja og fótleggja. Þetta er mikilvægt að hafa í huga við þjálfun bolvöðva þar sem við viljum auka getu vöðva til að halda góðri stöðu á hrygg og bregðast rétt við álagi en ekki í að fetta hrygginn og kreppa,“ útskýrir Harpa.

Harpa Helgadóttir er sjúkraþjálfari og sérfræðingur í greiningu og meðferð stoðkerfis. MYNDIR/DANÍEL

Hún segir fæsta leiða hugann að því hvernig þeir standa, sitja eða hreyfa sig fyrr en þeir fari að finna fyrir óþægindum eða verkjum.

„Ef hæfni vöðva sem styðja við hrygginn minnkar verður aukin tilhneiging hjá hryggjarliðum að hreyfast í ákveðna átt. Sveigjur hryggjar aukast eða minnka, vöðvavirknin breytist og vöðvarnir verða ýmist of langir eða stuttir. Þegar líkamsstaðan breytist hefur það áhrif á allar hreyfingar líkt og ef reynt er að hjóla á beygluðu hjóli. Ef til að mynda kryppa brjósthryggjar eykst þarf sveigja hálshryggjar að aukast svo að við getum horft fram. Þetta veldur því að þegar við snúum höfðinu til hliðar geta aðeins fáir hálsliðir tekið þátt í hreyfingunni í stað þess að allir liðirnir í hálsi og efri brjósthrygg séu með í hreyfingunni. Þetta leiðir til þess að hálsliðir verða fyrir óeðlilegu álagi og ótímabærum slitbreytingum,“ segir Harpa.

Í stuttu máli lúta hreyfingar hryggjar því lögmáli að hreyfing verður mest á þeim hryggjarliðum sem eru hlutfallslega hreyfanlegri og veita minni mótstöðu en nálægir liðir. Slitbreytingar verða mestar í þessum hreyfanlegu hryggjarliðum. Breytt staða á hálsi og brjósthrygg leiðir til þess að vöðvar á brjóstkassa aftanverðum verða langir og veikir en stuttir og spenntir á honum framanverðum.

Hér fyrir neðan eru æfingar til að leiðrétta þessa stöðu.

Teygja fyrir vöðva framan á brjóstkassa: Baki er haldið kyrru í miðstöðu á meðan handleggir eru færðir út til hliða eins og liðleiki leyfir. Mikilvægt er að slaka vel framan á brjóstkassa og halda stöðunni í nokkrar mínútur. Teygjan á aðeins að vera framan á brjóstkassa og má ekki framkalla verk í hrygg eða öxlum.

Styrktaræfing fyrir vöðva aftan á brjóstkassa: Baki er haldið upp við vegg í miðstöðu á meðan handleggir eru færðir út til hliða eins og liðleiki leyfir. Framhandleggir eiga helst að snerta vegginn en ef liðleiki er lítill er mikilvægt að framhandleggir séu samsíða veggnum. Handleggir eru færðir upp og niður eftir veggnum í 10 til 15 skipti. Æfingin má ekki framkalla verk í hrygg eða öxlum.

SPORTLIF.IS

Fæðubótarefni á betra verði

S: 773 8200 - Glæsibær,

opið frá 11:00 - 18:30 virka daga og 12:00 til 16:00 á laugardögum

Grænmetisbaka með fetaosti

Hollur matur getur verið mjög góður. Þessi grænmetisbaka getur verið hvort sem er hádegis- eða kvöldverður. Hrein hollusta sem vert er að prófa. Uppskriftin miðast við tvo og ef borðaður er helmingur bökunnar gerir það 459 kaloríur.

Það sem þarf í deigið:

1,25 dl spelti
25 g smjör
0,5 dl kotasæla eða súrmjólk
Hitið ofninn í 225°C. Hrærið saman spelti, smjör og súrmjólk. Fletjið deigið út og setjið í bökuform. Forbakið í 10 mínútur.

Fylling

80 g spínat
2 salatlaukar
8 kirsuberjatómatar
1 gul paprika
6 hvítlauksrif
50 g fetaostur
2 egg
0,5 dl mjólk
nýmalaður pipar
múskat
steinselja

Grænmetið er allt skorið niður og steikt aðeins á pönnu. Síðan sett ofan á bökuna og osturinn þar yfir. Þeytið egg og mjólk smávegis og bætið pipar, múskati og steinselju saman við. Hellið blöndunni yfir grænmetið. Bakið í 20 mínútur.

Þeir sem vilja hafa kjöt í bökunni geta bætt því við, til dæmis afgöngum af hátíðarmatnum.

Grænmetisbaka er afar ljúffeng. Hægt er að breyta um grænmeti að vild og einnig má bæta kjöti í hana ef fólk vill.

Ljóshærðir eru með flest hár á hausnum, rauðhærðir fæst.

STAÐREYNDIR UM MANNSLÍKAMANN

- **Ljóshærðir** eru með flest hár á hausnum, rauðhærðir fæst.
- **Andlitshár** vaxa hraðar en önnur líkamshár.
- **Nöglin** á löngutöng vex hraðar en hinar.
- **Fingurneglur** vaxa fjórum sinnum hraðar en táneglur.
- **Hjörtu** kvenna slá hraðar en karla.
- **Full** þvagblaðra er á stærð við tennisbolta.
- **Öll** börn fæðast með blá augu.
- **Fólk** sem hefur borðað yfir sig heyrir verr.

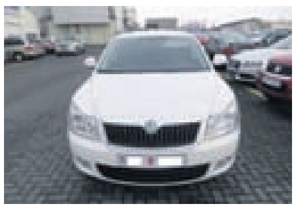
- **Um** sextugt hafa flestir tapað helmingi bragðlauka sinna.
- **Augun** stækka ekkert eftir fæðingu. Nef og eyru halda hins vegar áfram að stækka alla ævina.
- **Um** sextugt hrjóta 60 prósent karla og 40 prósent kvenna.
- **Flest** hjartaáföll eiga sér stað á mánudögum.
- **Það** þarf 17 vöðva til að brosa en 43 til að gretta sig.
- **Fólk** er einum sentímetra hærra á morgnana en kvöldin.
- **Fólk** notar 200 vöðva í hverju skrefi.
- **Það** er ómögulegt að kitla sjálfan sig.

Hjörtu kvenna slá hraðar en karla.

Stjörnuljós
Flugeldasala
Sýningin þín hefst hjá okkur
Frábært vöruúrval
á sölustöðum okkar
Opnunartímar
28.-30.Des Frá 10 til 22
31.Des frá 9 til 16
Dalbrekku 17
f.ofan Bónus Nýbýlavegi
Kópavogi
Smiðjuvegi 9
Gul gata
Kópavogi
Njarðarbraut 20
Reykjanesbæ
Stjornuljos.is

BÍLAR & FARARTÆKI

FORD econoline e350. Árgerð 2006, ekinn 56 Þ.MÍLUR, dísel, sjálfskiptur. Verð 10.890.000. Rnr.106933.Hægt að breyta í hópferðabíl skoðar ymis skipti Opið í dag 10-18 Bílabankinn 588-0700 Gleðilega Hátíð



SKODA Octavia ambiente combi 4x4. Árgerð 2012, ekinn 44 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 4.090.000. Rnr.107643.Opið í dag 10-18 Bílabankinn 588-0700 Gleðilega Hátíð

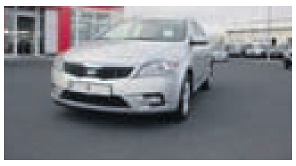
Bílabankinn
Eirhöfði 11, 110 Reykjavík
Sími: 588 0700
Opið á laugardögum 12-16
www.bilabankinn.is

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

KIA Sorento ex classic 164 hö. Árgerð 2010, ekinn 59 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 3.690.000. Rnr.160349.

VW Touareg v6 disel. Árgerð 2006, ekinn 134 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.190.000. Rnr.160827.

CHEVROLET Lacetti w/g. Árgerð 2010, ekinn 51 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.790.000. Rnr.990284. TILBOÐ kr: 1.490.000,-



KIA Ceed w/g ex 1.6 disel sjálfsk.. Árgerð 2011, ekinn 58 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.790.000. Rnr.990049.

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

KRÓKUR

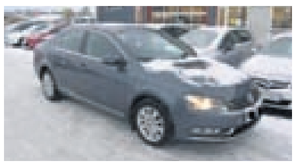
KRÓKUR
Við flytjum bifreiðar og vinnuvélar á öruggan og hagkvæman hátt.

Krókur
Sími: 522 4600
http://www.krokur.net

567 2277 NÝJA BÍLAHÖLLIN WWW.NYJA.IS

MERCEDES-BENZ M ml 320 cdi 4matic . Árgerð 2007, ekinn 93 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.990.ein eigandi og vel útbúinn bíl Rnr.219408.

TOYOTA Land cruiser 150 gx. Árgerð 2012, ekinn 43 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 8.790. Rnr.113662.



VW Passat. Árgerð 2012, ekinn 32 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.450. Fallegur og vel með farinn Rnr.113747.

KIA Ceed w/g lx 1.4 new disel beinsk. Árgerð 2013, ekinn 22 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 3.290. Rnr.990391.

RENAULT Kangoo express. Árgerð 2009, ekinn 65 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.640.Ein eigandi og mjög vel með farinn Rnr.219370.

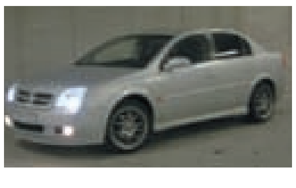
Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

100bilar.is bílasala

HONDA CRF 150 R. Árgerð 2008, 4 strokka, 23hö, umboðshjól í topp standi, Ásett verð 390.000. Rnr.117979. Er á staðnum,

100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.00 og laugardögum 11-15.
www.100bilar.is

Bílar til sölu



OPEL VECTRA
1.8,BSK,ek150þús,2002árg, ný tímareim, gott viðhald,vetrar/ sumardekk, verðh:800þús. er einnig með yamaha yz250f 2006 verðh:300þús sími 6987888

Tilboð, Ford Expedition árg 2007 kr. 2,5 millj. staðgr. Breyttur fyrir metan (breyting kostar um kr. 700.000.) Ný 33" dekk (kr. 300.000). Ekinn 110.000 km. Uppl. í síma 6916666.

500-999 þús.

TILBOÐ 550 ÞÚS. 100% VISALÁN
DODGE STRATUS 2,4 árg. 2003 ek.81 þús. m. sjálfskiptur, skoðaður 14 ný vetrardekk,fallegur og góður bíll, ásett verð 850 þús. TILBOÐ 550 ÞÚS. möguleiki á 100% visa/euro s.841 8955.

TILBOÐ 590 ÞÚS - 100% VISA/EURO
Renault Megane Scenic 1,6 16v árg 2004 ek.123 þús, beinskiptur, skoðaður 14, heilsársdekk, stór glerlúga, álfelgur, kastarar ofl. eyðir litlu og mjög rúmgóður! ásett verð 750 TILBOÐ 590 ÞÚS möguleiki á 100% visa/euro s.841 8955

Bílar óskast

STAÐGREIÐI BÍLA 0-300 ÞÚS!
Óska eftir að kaupa bíla á allt að 300 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en ,01, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólbarðar

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

Varahlutir

JAPANSKAR VÉLAR
BÍLAPARTASALA
Eigum úrval varahluta í Japanska og Kóranska bíla og fleiri teg. Kaupum flestar tegundir bíla. Opið 8-18 virka daga. S. 565 3400 & 893 2284. www. japanskarvelar.is / www.carparts.is japvel@carparts.is

ÓDÝRIR BÍLAVARAHLUTIR.
Ódýrir varahlutir og dekk í ýmsa bíla s: 896 8568.

SMÁPARTAR.IS
Eigum orðið mikið úrval notaðra varahluta í Subaru, Skoda, Suzuki, Nissan, Opel, Wolkswagen, Kyron, Mitsubishi, Honda, Peugeot, Renault, Ford Escepe. Uppl. á Smápartar.is eða í s. 567 5040/ 7785040

Viðgerðir

Viðgerðir - Varahlutir í VW Golf, Póló, Yaris, mmc carisma, kangoo. Renni diska og skálar. Óska eftir Toyotu Yaris til viðgerðar eða niðurrifs. S. 892 7852.

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

VANTAR ÞIG PÍPARA ?
Getum bætt við okkur verkefnum, viðgerðir, viðhald og nýlagnir. Vönduð vinnubrögð. Tilboð/tímavinna. Uppl. í s. 869 4808 Heimslagnir ehf.

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

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315.

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

A-Ö ÞRIF&HREINLÆTI S. 662 0662
Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Bókhald

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

Málarar

MÁLARAMEISTARI
Við tökum að okkur alla almenna málningarvinnu f. húsfélög, einstaklinga og fyrirtæki. Fagmennska og sanngjarnt verð. Uppl. í s. 868 5171 & egillsverris@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR.

Viðgerðir, flotun og flísal. Vönduð vinna Tilb./tímav.

S. 896-5778.

Spádómar

ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTI
SPÁMIÐILL
-SPÁI Í SPIL
-OG KRISTALSKÚLU
-HEILUNAR TÍMAR
-FYRIRBÆNIR
-ALGJÖR TRÚNAÐUR
Sími 618 3525
www.engill.is

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

SPÁSÍMI 908-6116
Ástir, fjármál & heilsa.

Rafvirkjun

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

Önnur þjónusta

Blekhylki.is

Ódýr blekhylki í flesta prentara, ný verslun í Hagkaup Smáralind, einnig á Fjarðargötu 11 Hf og í síma 517-0150.

KEYPT & SELT

Til sölu

Ný sending af öryggisskápum frá Chubb, 15% afsláttur til áramóta. Optima ehf. Vínlandsleið 6-8 s. 588-9000 www.optima.is

ÓDÝR HEIMILISTÆKI
Ísskápar, þvottavélar, uppþvottavélar, þurrkara, örbylgjuofnar og fleira. S: 896 8568.

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.

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

KAUPUM GULL

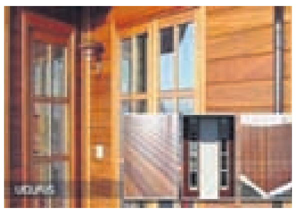
og aðra eðalmálma gegn framvísun persónuskilríkja.
Sigga & Timo Linnetsstíg 2,

220 Hafnarfjörður S. 565 4854
www.siggaogtimo.is

Sjónvarp

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

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSBYGGINGA
SJÁ NÁNAR Á: WWW. VIDUR.IS
Vatnsklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolía. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í símum 660 0230 og 561 1122.

HEILSA

Heilsuvörur

Árangur næst með Herbalife. Frítt lífstílsmat. Hringdu núna S. 896 4662 Edda Borg & www.lifsstill.is

Ég náði árangri með Herbalife. Frítt lífsstílsmat. Rannveig 862 5920, rkbald@simnet.is

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

Nudd

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

WWW.LEIGUHERBERGI.IS
Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 45.000 á mán. Rent a room price from 45.000 kr per month
gsm 824 4535
leiga@leiguherbergi.is

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.

Til leigu frá 1. jan. 3ja hergb., 120 fm íbúð við Vatnsstíg í rvk. Leigist í 6 mánuði í senn. Leiga 180 þús.pr.mán., bankaábyrgð. Uppl. í s. 660 7799.

TIL LEIGU Í MIÐBÆNUM
4 herb. 105. fm íbúð á góðum stað við laugarveg. Laus strax. Uppl. í S. 897 1488.

Til leigu 3ja herb. 75fm íbúð í 250 Garði. Uppl. sendist á jag@internet.is

Til leigu 2ja herb, 30fm vönduð einstaklings íbúð/bílskúr í kóp, leigist með húsgögnum. Leigist aðeins skilv, reglusömum og reyklausum einstakl. Leiga 70 þús. 1 mánuður fyrirfram. Uppl. í s. 694 2369 & ruddivik@gmail. com

Geymsluhúsnæði

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sér geymslur frá 3.900. 1 til 17m2. Aðgangur kl. 8-22 alla daga. Ný sérhönnuð geymsluhús, upphitað og vaktað. S: 564-6500.

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

Húsaskjól fasteignasala þakkar frábærar viðtökur á árinu sem er að líða.

Erum stolltar af því að vera með langstærsta kaupendagrunninn á landinu í dag, tæplega 900 kaupendur á skrá.

Hlökkum til að kynnast nýjum viðskiptavinum á komandi ári.

Kíkið á heimasíðu Húsaskjóls eða facebook síðu okkar og sjáið hvað ánægðir viðskiptavinir hafa um okkur að segja.

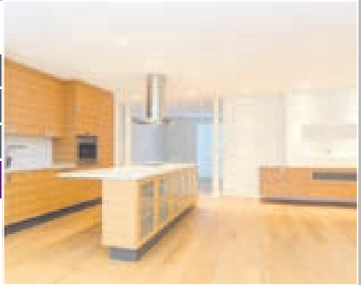
OPIÐ HÚS Í DAG KL. 17:30-18:00

Sogavegur 142, 108 RVK

Tegund:	Efri sérhæð
Stærð:	147,4 fm
Svefnherbergi:	2

Verð: 45.500.000

Ásdís Ósk Valsdóttir, 863-0402



Mjög falleg og vönduð efri sérhæð með sérinngangi og bílskúr. Mikið er lagt í íbúðina og allar innréttingar og hurðir sérsmíðað frá FAGUS. Samkvæmt teikningu er gert ráð fyrir 3 svefnherbergjum. Eigandi skoðar ýmis skipti, bæði stærri og minni eignir á höfuðborgarsvæðinu.

OPIÐ HÚS Í DAG KL. 18:30-19:00

Lindasmári 29, 201 KÓP

Tegund:	fjölbýli
Stærð:	109,2 fm
Svefnherbergi:	3

Verð: 31.500.000

Ásdís Ósk Valsdóttir, 863-0402

Íbúð á 2. hæð í góðu fjölbýli á frábærum stað, 3 svefnherbergi, baðherbergi með bæði baðkari og sturtu, eldhús og stofa samliggjandi og útgengt á svalir. Þvottahús og geymsla innan íbúðar. Mjög vel skipulögð íbúð á frábærum stað við Kópavogsdalinn sem er frábært útivistarsvæði, örstutt labb í andatjörnina og fleira.

OPIÐ HÚS Í DAG KL. 19:30-20:00

Skipalón 4, 220 HAFN

Tegund:	fjölbýli
Stærð:	74,67 fm
Svefnherbergi:	1

Verð: 20.900.000

Ásdís Ósk Valsdóttir, 863-0402

2ja herbergja íbúð á jarðhæð með hellulögðum sérafnotarétti út af stofu og stæði í lokuðu bílahúsi. Gott aðgengi fyrir fatlaða. Íbúðin er stílhrein og falleg, þvottahús innan íbúðar. Íbúðin er laus við kaupsamning

OPIÐ HÚS Í DAG KL. 20:30-21:00

Norðurbakki 5A, 220 HAFN

Tegund:	fjölbýli
Stærð:	104,6 fm
Svefnherbergi:	2

Verð: 29.900.000

Ásdís Ósk Valsdóttir, 863-0402

Björt og skemmtileg 3ja herbergja íbúð á 2. hæð í nýlegu lyftuhúsi ásamt stæði í lokuðu bílahúsi, sameiginlegar þaksvalir með frábæru útsýni. 2 svefnherbergi, baðherbergi með bæði baðkari og sturtu, þvottahús innan íbúðar. Eldhús og stofa er opið rými, gólfsíðir gluggar og útgengt á flísalagðar svalir. Húsið er vel staðsett í hjarta Hafnarfjarðar og örstutt í alla þjónustu í miðbænum.

OPIÐ HÚS Í DAG KL. 19:00-19:30

Naustabryggja 55, 110 RVK

Tegund:	fjölbýli
Stærð:	142,1 fm
Svefnherbergi:	3

Verð: 34.900.000

Ásdís Rósa Ásgeirsdóttir 895-7784

Falleg 4ra-5 herbergja íbúð með bílskúr í bryggjuhverfinu með sjávarútsýni. Íbúðin er opin og björt með þvottahúsi innan íbúðar. 2 svefnherbergi á efri hæð og 1 svefnherbergi og sjónvarpsstofa á neðri hæð.

OPIÐ HÚS Í DAG KL. 18:00-18:30

Framnesvegur 23, 101 RVK

Tegund:	Hæð
Stærð:	127,5 fm
Svefnherbergi:	2-3

Verð: 39.400.000.

Ásdís Rósa Ásgeirsdóttir 895-7784

Hæð í þríbýli í nýlegu húsi í vesturbæ Reykjavíkur. Allar vistarverur rúmgóðar, í dag eru 2 stór svefnherbergi í íbúðinni en gert er ráð fyrir 3 svefnherbergjum á teikningu og auðvelt að breyta til baka. Eldhús er opið í stofu, gegnheilt parket á gólfum og þvottahús innan íbúðar.

OPIÐ HÚS Í DAG KL. 17:00-17:30

Kristnibraut 59, 113 RVK.

Tegund:	Íbúð
Stærð:	297 fm
Svefnherbergi:	5

Verð: 55.000.000.

Bára Ósk Einarsdóttir 820 8201

Íbúð á efstu hæð með fallegu útsýni. Heildarstærð íbúðar er 297 fm og þar eru tveir bílskúrar 54,2 fm og tvær geymslur með vínkæli 56,5 fm. Öll herbergi eru rúmgóð, stór stofa, eldhús með hvíttaðri Eik, tvö baðherbergi og fataherbergi, parket á gólfum.

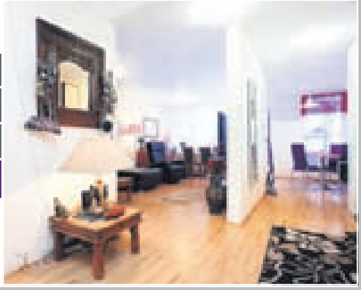
OPIÐ HÚS Í DAG KL. 17:00-17:30

Unufell 31, 111, RVK.

Tegund:	Íbúð á 2 hæð
Stærð:	96,8 fm
Svefnherbergi:	3

Verð: 20.900.000

Rósa Margrét 893-7969



Vel skipulögð íbúð á 2 hæð. Baðherbergi með baðkari og sturtuaðstöðu. Opið úr eldhúsi inn í stofu , þaðan er útgengt á yfirbyggðar svalir sem eykur rýmið til muna, 4,6 fm geymsla í sameign.

SELD

Marargata 2, 190 Vogar

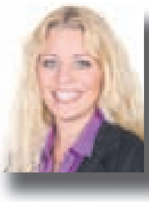
Tegund:	Einbýli (Kanada)
Stærð:	171,9
Svefnherbergi:	3

Verð: 28.000.000

Rósa Margrét 893-7969

ERUM MEÐ KAUPENDUR AÐ SAMBÆRILEGUM EIGNUM.

Ásdís Ósk Valsdóttir
Löggiltur fasteignasali
863-0402 / 519-2601
asdis@husaskjol.is



Ásdís Rósa Ásgeirsdóttir
Lögfræðingur
895-7784 / 519-2603
asdisrosa@husaskjol.is

Bára Ósk Einarsdóttir
Sölufulltrúi
820-8201
baraosk@husaskjol.is

Ingibjörg Agnes Jónsdóttir
Sölufulltrúi
897-6717 / 519-2602
inga@husaskjol.is

Nadia Katrín Banine
Sölufulltrúi
6925002
nadia@husaskjol.is

Rósa Margrét Sigursteinsdóttir
Sölufulltrúi
8937969
rosamargret@husaskjol.is

SandraGuðmundsdóttir
Löggilturfasteignasali
6151765
sandra@husaskjol.is

Húsaskjól
fasteignasala

Hlíasmára 2, 201 Kópavogi, sími: 863-0402, www.husaskjol.is, husaskjol@husaskjol.is, www.facebook.com/husaskjol

KL. 19:50 GNARR

Heimildarmynd um Jón Gnarr, grínistann sem varð borgarstjóri í Reykjavík.

Frábært
Mánudagskvöld

KL. 21:20

HOSTAGES

Hryðjuverkamenn setja fjölskyldu Ellen Sanders í hættu og skipa henni að myrða forseta Bandaríkjanna.

KL. 22:05

THE ESCAPE ARTIST

Seinni hluti breskrar framhaldsmyndar með David Tennant í aðalhlutverki.

BÍÓ STÖÐIN | KL. 22:00

THE OBJECT OF MY AFFECTION

Rómantísk gamanmynd með Jennifer Aniston og Paul Rudd í aðalhlutverki.

Krakkastöðin | KL. 07:00-20:30

BARNAEFNI ALLA DAGA

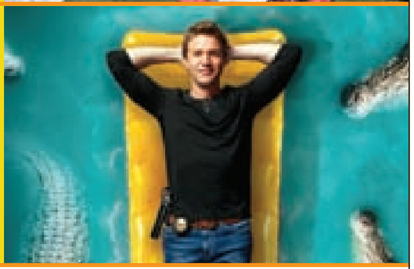
Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.

3 | KL. 19:45

DADS

Bráðskemmtilegir þættir með Seth Green og Giovanni Ribisi í aðalhlutverkum.

3 | KL. 20:30



THE GLADES

Léttir, skemmtilegir en líka þrælspennandi þættir um kvennagullið Longworth.

Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is **6 stöðvar aðeins 7.990 kr.**

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

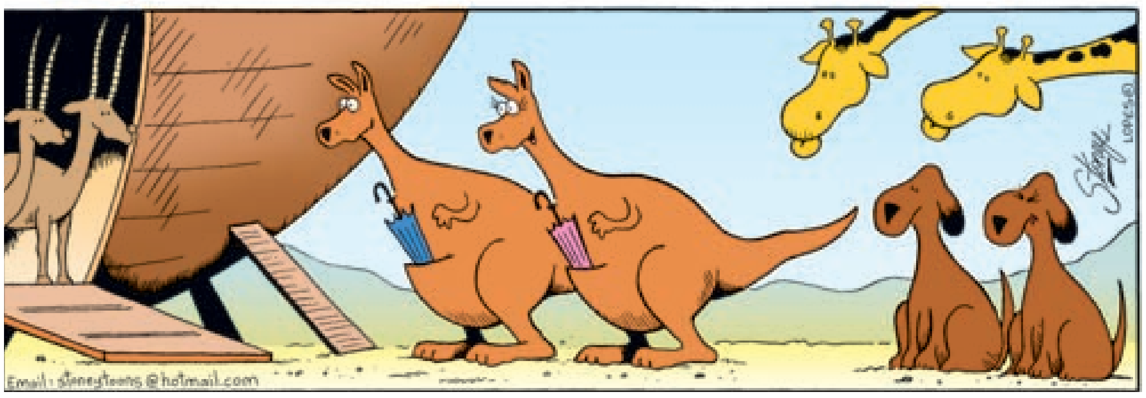
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes



BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Kjáni heldur að hann sé vitur en vitur maður veit að hann er kjáni.“

William Shakespeare

KROSSGÁTA

1	■	2	3	4	5
6	7	■	8		
9		10	■	11	
12			13		■
■	14				15
16		■	17		
18		19	■	20	
21				■	

LÁRÉTT
2. útdeildu, **6.** munni, **8.** hrós, **9.** kvk. nafn, **11.** Í röð, **12.** flatfótur, **14.** blóm, **16.** skóli, **17.** netja, **18.** andi, **20.** tveir eins, **21.** tangi.

LÓÐRÉTT
1. ögn, **3.** málmur, **4.** forskot, **5.** þakbrún, **7.** land í Evrópu, **10.** írafár, **13.** angan, **15.** illgresi, **16.** skammst., **19.** tveir eins.

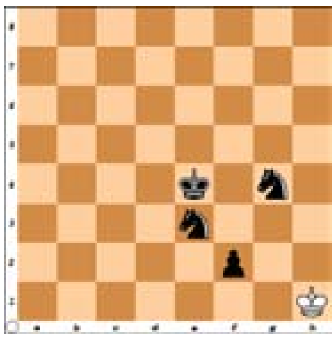
LAUSN
LÁRÉTT: 2. gáfu, **6.** op, **8.** lof, **9.** lóa, **11.** rs, **12.** ilsig, **14.** lilja, **16.** ma, **17.** mör, **18.** önd, **20.** ff, **21.** oddi. **LÓÐRÉTT: 1.** moli, **3.** ál, **4.** forgjöf, **5.** ufs, **7.** pólland, **10.** asi, **13.** ilm, **15.** arfi, **16.** möo, **19.** dd.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Gunnar I. Birgisson hafði hvítt gegn Sæbirni Guðfinnssyni á atskákkeppni Icelandair á laugardaginn. Keppendur voru í miklu tímahraki.

Hvítur á leik:



1. Kg2?? Gunnar áttaði sig ekki á því að hann væri patt! **1….f1D+!** Sæbjörn áttar sig ekki á því að kóngur hvíts sé í uppnámi! **2. Kg3 Df3+** og svartur vann skömmu síðar. Það gerist ýmislegt í tímahraki!
www.skak.is: Jólabikarmót GM Hellis í kvöld.

Óskum öllum landsmönnum
gleðilegrar hátíðar
og farsældar á komandi ári
101
Þökkum viðskiptavinum okkar
fyrir árið sem er að líða
101 REYKJAVÍK FASTEIGNASALA
Tjarnargata 4 • 3. hæð • 101 Reykjavík • Sími 511 3101 • www.101.is
STOFA 53

ALLT FYRIR ÁRAMÓTAV

NÝTT Í HAGKAUP!

ÍTALSKUR GELATO

Tonitto Gelato
Ekta ítalskur gelato beint frá ítalíu.

25% afsláttur á kassa

Monte Nevado Degustacion
Hráskinkupakkar - 2 tegundir

399kr/stk v.á. 549

Hvítlauksostabaguette

Red Bull orkudrykkur

Flintstones drykkir
Óáfengir freyðidrykkir.

FERSKT MEÐ FLUGI FRÁ ÍTALÍU

Franchi salami, pancette og skinka
Einungis selt í hágæða sælkeraverslunum á Ítalíu og í Evrópu og er nú fáanlegt í Hagkaup.

Mikið úrval af snakki

Gildir til 31. desember á meðan birgðir endast.

NÝ UPPSKERA FRÁ SUÐUR AFRÍKU

FERSKT MEÐ FLUGI

FERSKT með FLUGI

- Bæjuber
- Kirsuber
- Trönuber
- Jarðarber
- Rifsber
- Brómber
- Hindber
- Bláber
- Vínber

OPIÐ allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan & Eiðistorg

VEISLUNA Í HAGKAUP

ÞETTA EINA SANNA!

Hagkaups smjörsprautað kalkúnaskip

Undanfarin 12 ár hefur Hagkaup boðið upp á smjörsprautað kalkúnaskip sem er algjört lostæti og hefur slegið rækilega í gegn á hverju ári. Það er tilbúið beint í ofninn og eldamennskan ofur einföld.

Fyllt hátíðalæri að hætti Rikku
döðlur og gráðaostur eða
fíkjur, engifer og kanill.

Ferskur íslenskur kalkúnn

Stór humar í úrvali
Stærð 7-9, stærð 9-12 og
blandaður súpuhumar.

Pekingönd
Frosin, innflutt, 2,4 kg.

Hreindýralundir og file
Hreindýrakjöt er dökkt með
sterku villibráðabragði.

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

Stefán Hallur vinnur leiksigur

LEIKLIST ★★★☆☆

Lúkas eftir Guðmund Steinsson

Aldrei óstelandi í samvinnu við Þjóðleikhúsið

LEIKSTJÓRN: MARTA NORDAL
LEIKMYND: STÍGUR STEINÞÓRSSON
BÚNINGAR: HELGA I. STEFÁNSDÓTTIR
LJÓSAHÖNNUN: LÁRUS BJÖRNSSON
TÓNLIST: STEFÁN MÁR MAGNÚSSON
GRAFÍSK HÖNNUN: LINDA LOESKOW
LEIKARAR: EDDA BJÖRG EYJÓLFSDÓTTIR, FRIÐRIK FRIÐRIKSSON, STEFÁN HALLUR STEFÁNSSON

LEIKSIGUR "Stefán Hallur Stefánsson vinnur nú leiksigur í hlutverkinu. Þetta er það langbesta sem hann hefur gert, túlkunin öll hófstillt og yfirveguð, hvergi sleginn falskur tónn, svipbrigðaleikurinn sérlega magnaður."

Aldrei óstelandi nefnist leikhópur sem þær Marta Nordal og Guðbjörg Edda Eyjólfsdóttir hafa rekið saman í ein þrjú ár og á að baki þrjár sýningar. Sú fyrsta var skemmtilega djörf uppstokkun á Fjalla-Eyvindi Jóhanns, önnur var einhvers konar tilraun til framandgervingar á Svartfugli Gunnars sem ég náði nú að vísu litlu sambandi við. Þær stöllur halda sig við íslensk efni; nú er röðin komin að Lúkasi Guðmundar Steinssonar, sem var frumsýndur hér fyrir tæpum fjörutíu árum.

Lúkas er táknleikur. Titilpersónan er afætan og blóðsugan Lúkas sem heimsækir eldri hjón reglulega og lætur þau halda sér miklar matarveislur. Þau stjana við hann eins og þrælar; tök hans á þeim eru sálræns eðlis; þau virðast lifa fyrir hann einan og óttast ekkert meira en að hann hafni þeim og útskúfi. Og hann kyndir undir óttanum með því að halda þeim í sífelldri óvissu, ala á sektarkennd þeirra; þau vita aldrei hvort honum muni líka maturinn; einn daginn leikur allt í lyndi og hann er hæstánægður, aðra daga er annað upp á teningnum.

Leikurinn segir ekki eiginlega sögu, heldur lýsir þessu ástandi í fjórum mislöngum atriðum eða þáttum. Þetta er að mörgu leyti vel skrifað og dramatískt leikverk, grimmt og gamansamt í senn, augljóslega orðið til á stefnumóti absúrdismans og hins pólitíska leikhúss sem bæði risu hátt þegar verkið varð til. Þriðji þátturinn, þegar Lúkas birtist ekki fyrr en seint og um síðir, hefur mér alltaf fundist veikasti hluti þess, of langdreginn og innkoma Lúkasar undir lokin hálfgerður anti-klímax. Í fjórða þætti sýnir Lúkas svo sitt rétta andlit – ef hann hefur þá nokkurt andlit – sem okkur hefur alltaf rennt grun í. Niðurlæging gömlu hjónanna er alger, vald Lúkasar yfir þeim fullkomið.

Það besta í verkinu er persóna Lúkasar. Hrappar eins og hann hafa ávallt verið þakklátt efni í höndum réttra leikenda sem kunna að láta skína í villidýrið og hleypa því svo fram af fullum þunga þegar tími er til kominn. Erlingur Gíslason gerði kallinum eftirminnileg skil á sínum tíma og Stefán Hallur Stefánsson vinnur nú leiksigur í hlutverkinu. Þetta er það langbesta sem hann hefur gert, túlkunin öll hófstillt og yfirveguð, hvergi sleginn falskur tónn, svipbrigðaleikurinn sérlega magnaður. Mér hefur lengi fundist Stefán Hallur vera frekar grunnur í túlkun, en hann kom mjög á óvart í Stóru börnunum og nú fær hann loks tækifæri til að sýna fyrir alvöru hvað hann getur.

Leikstjórnarvinna Mörtu Nordal er mjög vönduð og sviðsmynd Stígs Steinþórssonar snjöll. Stígur var eitt sinn á miklum skriði sem leikmyndateiknari, en hefur horfið að öðru á undanförnum árum; hann mætti sannarlega fara að snúa aftur til leikhússins. Marta gerir sér sýnilega grein fyrir annmörkum textans, styttir hann og þéttir, sleppir hléi sem er skynsamlegt, og skreytir sýninguna með tónlistarbrotum, ljósabreytingum og öðrum tæknibrellum sem ég lýsi ekki nánar, en virka vel.

Aðalgalli sýningarinnar er að þau Friðrik Friðriksson og Edda Björg Eyjólfsdóttir skuli valin í hlutverk gömlu hjónanna. Þau eru auðvitað bæði góðir leikarar, en hér eru þau einfaldlega einni kynslóð of ung – að minnsta kosti. Allt vafstur hjónanna í kringum Lúkas verður í rauninni ekki skiljanlegt nema unnt sé að líta á hann sem sonarímynd þeirra; barnið sem þau neita að sleppa og vilja halda föstu í einhvers konar síbernsku. Aðeins slíkt samband gerir örvæntingarfullan vanmátt þeirra trúverðugan, gæðir kómedíuna þeirri tragísku vídd sem hún má ekki vera án. En hér birtast hjónin sem hálfgildings svefngenglar, vonlausir aular sem áhorfandinn er búinn að gefa upp á bátinn löngu áður en leik lýkur.

Þegar Guðmundur Steinsson lést árið 1996 hafði hann lokið við tuttugu leikrit í fullri lengd. Sjö þeirra hafa aldrei verið sýnd, þar á meðal fjögur frá síðustu árum hans. Mörg eru þessi verk ugglaust börn síns tíma, en einhver þeirra gætu átt erindi á svið enn, sérstaklega Húsið og Hjartsláttur, myndi ég halda. Íslenskur leikritaarfur er ekki stór og okkur er skylt að nýta hann eins vel og við getum.

Jón Viðar Jónsson

NIÐURSTAÐA: Virðingarverð og vönduð tilraun til að dusta rykið af gömlu íslensku verki sem líður fyrir rangt leikendaval í tvö af hlutverkunum þremur. Frábær túlkun Stefáns Halls Stefánssonar á Lúkasi er meginstyrkur sýningarinnar.

Þrauthugsaður og spennandi fantasíuheimur

BÆKUR ★★★☆☆

Draumsverð

Kjartan Yngvi Björnsson og Snæbjörn Brynjarsson

VAKA-HELGAFELL

Draumsverð er önnur bókin í Þriggja heima sögu þeirra Kjartans Yngva Björnssonar og Snæbjörns Brynjarssonar og er atburðarásin í beinu framhaldi af Hrafnsauga sem út kom í fyrra við mikla hrifningu. Greinilega er gert ráð fyrir því að lesendur hafi lesið fyrri bókina og þekki söguna út og inn sem er dálítið stór galli fyrir óinnvígða sem ekki hafa lesið fyrri bókina. Smátt og smátt raðast myndin þó saman og eftir svo sem hundrað síður er lesandinn orðinn nokkuð vel áttaður á því um hvað plottið snýst.

Þau félagarnir Ragnar, Breki og Sirja eru enn á ferð í fylgd Norðlendingsins Nanúks í leit að vitringnum Medíasi og leiðum til að loka innsiglinu sem hefur opnast og þannig hleypt hinum ýmsu skuggaverum á kreik í mannheimum. Eins og við er að búast í fantasíu bíður þeirra á ferðalaginu hver mannraunin á fætur annarri og hætturnar leynast í hverju spori. Liggur við að ofurraunsæjum lesanda þyki nóg um hinar eilífu ógöngur sem þau lenda í, en auðvitað þarf sífellt að vera að takast á við hin myrku öfl í sögum sem snúast um baráttu góðs og ills og dyggir fantasíuaðdáendur fagna eflaust hugkvæmni þeirra félaga Kjartans Yngva og Snæbjörns, en á henni er enginn skortur.

Inn í söguna af ferðalagi fjórmenninganna fléttast frásögn af leit tunglvarðliða að nornum og galdrahyski, morð á háttsettum embættismanni sem lesið hefur óæskilegar bækur og saga tunglvarðliðans Adastreu sem rannsakar það morð. Lengi framan af er reyndar óljóst hvernig sú saga tengist baráttu fjórmenninganna en það skýrist að sjálfsögðu á endanum.

Draumsverð er mikill doðrantur, 555 blaðsíður að lengd, og ekki örgrannt um að sú hugsun læðist að lesanda að vel hefði mátt skera og þjappa og hvessa þannig söguna. Hún verður þó aldrei langdregin og persónur þeirra Ragnars, Breka og Sirju eru vel mótaðar og trúverðugar, hugsanir þeirra og tilfinningar unglingslegar og ekta og ætti að vera auðvelt fyrir lesendur á þeim aldri sem sagan er stíluð á að samsama sig þeim og lifa sig inn í ævintýri þeirra.

Sagan flæðir ágætlega og áreynslulaust og textinn er læsilegur og lipur. Heimurinn sem þeir Kjartan Yngvi og Snæbjörn hafa skapað er þrauthugsaður og sannferðugur innan síns ramma og þrátt fyrir augljósar fyrirmyndir héðan og þaðan úr heimi fantasía, þjóðsagna og goðafræði er hann einstakur og spennandi. Í heild er Draumsverð hin besta skemmtun og einkar ánægjulegt að íslenskir fantasíuaðdáendur hafi nú fengið rammíslenskan fantasíuheim að ganga inn í.

Friðrika Benónýsdóttir

NIÐURSTAÐA: Kröftugt og spennandi framhald Hrafnsauga. Fantasía með breiðri vísun, sannferðugum persónum og góðri sögu.

ÚTSALA ÁRSINS
ATHUGIÐ! ENN MEIRI LÆKKUN Á VÖLDUM VÖRUM
0% VEXTIR
ALLAR VÖRUR VAXTALAUST Í 12 MÁNUÐI
Nú fást allar vörur með vaxtalausum raðgreiðslum til allt að 12 mánaða með 3,5% lántökugjald og 340kr greiðslugjald af hverjum gjalddaga.
75% AFSLÁTTUR
ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR AF YFIR 1000 TÖLVUVÖRUM
RISA FLUGELDAPAKKI
FYLGIR NÝJUSTU ACER FARTÖLVUNUM
MEÐAN BIRGÐIR ENDAST
ENN MEIRI LÆKKUN Á VÖLDUM VÖRUM
4BLS BÆKLINGUR
NETBÆKLINGUR Á WWW.TOLVUTEK.IS MEÐ GAGNVIRKUM KÖRFUHNAPP
Tilboð gilda dagana 27.-31 desember 2013 eða meðan birgðir endast • Öll verð eru afsláttarverð birt með fyrirvara um villur
ÚTSALA ÁRSINS
NÚ FER HVER AÐ VERÐA SÍÐASTUR
Í dag mánudag 12:00 - 19:00
Gamlársdag 09:00 - 12:00
AÐEINS 2 DAGAR EFTIR
TÖLVUTEK
Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

Var Ben Stiller toppurinn?

Dægurmál og pólitík eiga ekki að vera aðskildir hlutir, segir Bergur Ebbi Benediktsson sem hér lítur um öxl og rifjar upp árið þegar venjulegt fólk fékk aftur áhuga á pólitík. Hann veltir því einnig fyrir sér hvort hægt væri að búa til hugtakið „Peak-Iceland“.

Þessi pistill á að vera um dægurmál og tíðaranda á árinu 2013. Kannski á að skilja það sem svo að hann eigi ekki að fjalla um pólitík. Nú er úr vöndu að ráða. Ég sé nefnilega engan mun á þessu. Borgarstjórinn í Reykjavík gaf einu sinni út plötuna Sleikir hamstur – hann var í sundbol á umslaginu – og í forsetastól Alþingis situr stundum aflitaður, síðhærður bóksali sem kemur við og við fram í bleikum spandex-buxum með glimmeráferð. En mikið sem þetta venst. Auk þess er þetta gott mál. Dægurmál og pólitík eiga náttúrulega ekki að vera aðskildir hlutir.

Árið 2013 er árið sem venjulegt fólk fékk aftur áhuga á pólitík. Það kom til af góðu. Ísland vann Icesave-málið. Þar var þungu fargi af okkur létt og þetta sló á heiftina sem hafði ríkt í allri umræðu. Auk þess var þetta magnað því Ísland vinnur aldrei neitt – allavega ekki Eurovision. Við áttum ekki séns í Eurovision þetta árið, ekki frekar en hin, því Eurovision er í eðli sínu dómaraskandall enda eru Balkanlöndin í mafíu og kjósa hvert annað. Slíkt gæti aldrei gengið innan alvöru dómskerfis, eins og til dæmis hjá EFTA-dómstólnum, þar sem dómarar víkja ekki sæti þó málið varði 700 milljarða króna upphæðir fyrir heimaland þeirra. Það reyndi ekki á þetta því okkar maður hjá EFTA er stálheiðarlegur og dæmdi náttúrulega rétt. Svo ég beri honum frekara karaktervitni þá er hann úrvals fræðimaður og einnig fyrrverandi kennari minn, kenndi mér til dæmis stjórnsýslurétt veturinn 2002-03 og af honum lærði ég allt um vanhæfisreglur. Gaman að því.

> **Fyrst spítalinn fór á spítala þá er það sönnun þess að við munum öll þurfa að fara á spítala. Við verðum nefnilega öll veik.**

Með ofskynjanir milli stanganna

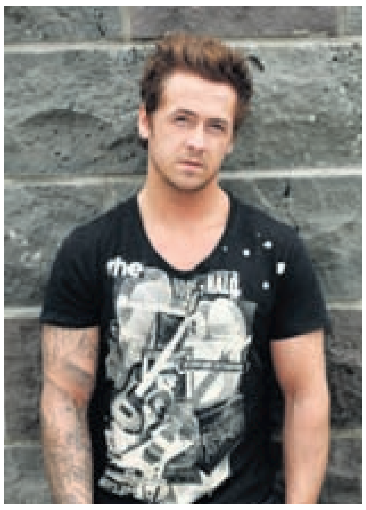
En hættum nú lagaþrætum. Sem betur fer eru til hlutlægir mælikvarðar í þessari veröld. Einn þeirra nefnist fótbolti og þar er ekki hægt að fleyta sér áfram á heppni eða höfðatölu. Niður fara allir mínir hattar fyrir árangri íslenska fótboltalandsliðsins í undankeppni HM. Árangurinn kallar á ekkert minna en nýja Biblíuþýðingu þar sem orðinu lærisveinar (sem kemur fyrir 412 sinnum í Nýja testamentinu) verði skipt út fyrir larssveinar. Kannski væri líka hægt að endurskíra Jóhannes og kalla hann bara Hannes, og nú tala ég um skírarann en ekki guðspjallamanninn enda held ég að sá síðarnefndi hefði ekki staðið sig vel í marki. Svona tala ég af léttúð um hin heilögu orð enda er það í takt við tíðarandann. Endanlegur sannleikur er afstæður. Ef maður trúir því ekki þá er maður krossfestur. Eitt í viðbót. Ég grét með Eiði. Hann þjappaði okkur saman. Tók eiginlega við af Óla Stef sem andlegur leiðtogi. Ef Eiður er leiður getur enginn verið reiður. Og hvers vegna ætti nokkur maður að vera reiður?

ENGIN HÖFÐATALA „Niður fara allir mínir hattar fyrir árangri íslenska fótboltalandsliðsins í undankeppni HM. Árangurinn kallar á ekkert minna en nýja Biblíuþýðingu þar sem orðinu lærisveinar (sem kemur fyrir 412 sinnum í Nýja testamentinu) verði skipt út fyrir larssveinar.“ FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Það eru fínir kallar á toppnum. Ég efast ekki um heilindi þeirra. Ég trúi ekki á samsæri. Ef ég væri að spila matador þá myndi ég helst vilja Sigmund eða Bjarna Ben til að vera bankinn. Þeir myndu aldrei stela svo mikið sem einum seðli og ef einhver er blankur þá búa þeir til nýja. Það er kósí að vita til þess að við höfum kosið yfir okkur ríkisstjórn Framsóknar- og Sjálfstæðisflokks. Einhver notaði þá líkingu að þetta væri eins og húðbarin eiginkona að hleypa ofbeldisfullum húsbóndanum aftur inn á heimilið. Ég segi hingað og ekki lengra enda leiðist mér sú tugga að snúa óskyldri umræðu upp í spurningar um kúgun kvenna. Að kjósa yfir sig B og D er frekar eins og að vera 29 ára en flytja aftur heim til foreldra sinna – það er frekar næs en samt er eitthvað rangt við það.

Allir út að hlaupa

Einhver sagði að 2013 væri ár ósamlyndis. Það er bara í túla þess sem talar. Ég held þvert á móti að þrátt fyrir rifrildi um hvort hér eigi að vera Þjóðleikhús eða Vestmannaeyjar þá hafi samstaðan sjaldan verið meiri. Það eru til dæmis allir sammála því að það þurfi að bjarga Landspítalanum. Það eru víst engir læknar þar lengur – allir fluttir til Noregs. Ég er reyndar með þá kenningu að þeir séu ekki í Noregi heldur séu flestir úti að hlaupa. Það er nefnilega það vinsælasta í dag. Að hlaupa í burt frá spítalanum en til styrktar spítalanum. Það er „ófremdarástand“ á Landspítal-



NÝR PENINGASEÐILL „Ég sting upp á 40 þúsund króna seðli. Höfum Óla Geir framan á. Ræsum prentvélarnar.“ FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

anum. Þetta er orðið sem er notað í fréttum. Getur verið að Landspítalinn sé bara veikur? Ég sé hann fyrir mér, í heild sinni eins og hann blasir við mér þegar ég keyri Hringbrautina, með fýlukallasvip undir sæng með hitamæli í munninum og raka tusku á enninu. Landspítalinn á spítala. Skemmtileg pæling. Fyrst spítalinn fór á spítala þá er það sönnun þess að við munum öll þurfa að fara á spítala. Við verðum nefnilega öll veik. Við deyjum víst líka öll. Hvernig er hægt að vera pirraður út í Brynjar Níelsson þegar maður er í svoleiðis pælingum?

Ég er með hugleiðingu til íslenskra listamanna. Ég er reyndar listamaður sjálfur og undanskil mig ekki gagnrýninni. Skilaboð mín eru þessi: hvað er að ykkur? Hvers vegna er Vigdís Hauksdóttir umdeildari en nokkurt ykkar? Ég hef skoðað texta við nýlegar rappplötur sem komu út á árinu og ekkert sem þar kemur fram stuggar við manni, en ef þessi kona opnar munninn þá fer umræðan af hjörunum. Ég held að rapparar þessa lands þurfi að skila inn derhúfum sínum því meira að segja Guðni Ágústsson er klúrari en þeir, nýbúinn að gefa út gamansögubók sem er löðrandi í klám- og kynlífsgríni. Ég meina þetta. Ég ætla ekki að falla í þá gryfju að endurtaka orðin „krúttin eru dauð“ því þá fæ ég bágt fyrir, en í fullri alvöru, þá held ég að nú sé rúm fyrir smávegis rækjureggí, súlfat-lyktandi stríðsyfirlýsingu gagnvart öllu sem er gamalt og endurtekið. En ekki ætla ég að dirfast að rugga bátnum. Það má líka ekki gleyma að það eru milljarðar í húfi. Airwaves er náttúrulega snilld, hundrað íslenskar hljómsveitir sem enginn hefur heyrt um blásandi í blokkflautur fyrir framan steinrunna japanska áhorfendur sem klæddir eru í 250 þúsund króna hátísku útivistarúlpur. Afsakið, ég gleymdi mér aðeins. Listafólk er viðkvæmt og ég er einn af því. Ég skal vera „team player“. Ég er bara einn af þeim sem láta oft hafa sig að fífli – styð markaðinn.

Verður Nick Nolte næstur?

Ég hugsa oft um hagfræðilega fyrirbærið „peak-oil“, þegar olíuverð nær hámarki sínu. Við erum víst ekki enn komin þangað. Ég velti fyrir mér hvort það væri hægt að búa til hugtakið „Peak-Iceland“. Er hámarkinu náð? Er eðlilegt að hér sé sífelldur straumur ferðamanna sem allir eru jafn trylltir í land og þjóð eða getur verið að að Ísland kallist bara skemmtilega á við „lumber-jack“ útivistartískuna sem tröllríður heimsbyggðinni? Hafið þið farið til Bandaríkjanna nýlega? Þar líta allir út eins og Mugison – jafnvel stelpurnar líka – með skegg, í vatteruðum köflóttum stökkum og með sjóarahatt á höfði. Ekki furða þó Of Monsters and Men hafi slegið í gegn – við hefðum allt eins getað sent vinnuflokk úr Skógrækt ríkisins í David Letterman. Það spillir reyndar ekki fyrir að í OMAM er frábært tónlistarfólk. Pláss í Letterman er eitt og sér ekki trygging fyrir góðri landkynningu. Ef það væri svo þá væri Íslandsstofa að fjöldaframleiða myndbönd þar sem vitstola fólk er teipað við stóla – það er kannski hugmynd.

Mér finnst allt í lagi að taka fram að tískan í dag er hentug fyrir Ísland. Tískan 2013 snýst um að klæða sig gegn kulda. Þegar ég var unglingur þá snerist tískan um allt sem tengdist „west-coast“. Tupac og Snoop Dog. Menace II Society og Boyz in the Hood. Hvítir hlýrabolir, síðar Dickies-brækur og helst Zach de la Rocha-dreddar til að hrista ofan í. Bless bless „Peak-Iceland“ ef það kemst aftur í tísku.

„Peak-Iceland“? Ef einhver er ekki að skilja jöfnuna þá er hér smá hint. 2011 = Ridley Scott. 2012 = Tom Cruise. 2013 = Ben Stiller. 2014 = Nick Nolte? 2015 = Brendan Fraiser? 2016 = Pauly Shore? Og så videre. Og tvennt í viðbót varðandi tísku. 1) Allt sem byggist á grafískum útfærslum af gamaldags landakortum má fuðra upp með áramótabombunum. 2) SMS eru dottin úr tísku. Þingflokksfundir Framsóknarflokksins eru í dag boðaðir með Snapchat.

Ég bið að heilsa

Kæru landsmenn. Nú stöndum við, rúmlega 300.000 manna þjóð, frammi fyrir tækifæri til að gera landið okkar að sannkölluðu fyrirmyndarlandi, framfarasinnuðu landi þar sem hugað er að velferð allra. Djók. Ég er ekki með lokaorð. Jú. Það er reyndar eitt sem súmmerar árið 2013 ágætlega upp. Það kom nýr peningaseðill á markað. Tíu þúsund kall! Ég fór með þennan nýja brakandi ferska seðil í Kringluna. Tattúveraður og ljósabrúnn metró-unglingur sagði mér að ég gæti keypt hálfan Nike-hlaupaskó fyrir peninginn. Svo saug hann kókaín upp með Jónasi. Hann féll víst á PISA-prófinu, er lesblindur og með ADHD en grét samt þegar ég las fyrir hann Móðurást. En hálfur Nike-skór???

Við hlaupum ekki langt frá Landspítalanum með slíkt undir iljum.

Ég sting upp á 40 þúsund króna seðli. Höfum Óla Geir framan á. Ræsum prentvélarnar.

P.s.: Ef áramótabomba springur í skógi og enginn heyrir það – sprakk hún þá?

P.p.s.: En ef það kviknar í skóginum í kjölfarið?

INNLENDIR VENDIPUNKTAR 2013

Bergur Ebbi Benediktsson er lögfræðingur, listamaður og pistlahöfundur í Fréttablaðinu.

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.

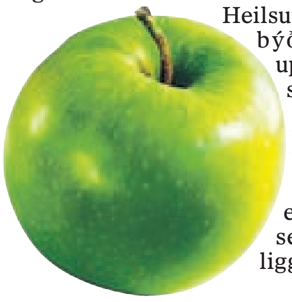
BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
AFGREIÐSLUTÍMI 30.des Mánudagur 10:00-
ÁRAMÓTALJÓS OG PARTYBOMBUR
Í ÖLLUM VERSLUNUM BÓNUS
Hraun BITAR
ÆÐI BITAR
195
200 gr
kr. kassinn
SALTY STICKS
98
kr.200g
SALTED PEANUTS
298
kr. 500g
ÓÁFENGT FREYÐIVÍN
ROBBY BUBBLE
379
kr. 750 ml
BÓNUS SNAKK
Skrúfur
Hringir
Beikon
229
160 gr
MEÐ OG ÁN SYKURS
ENERGY DRINK
500 ml
98
kr. 500ml
ENERGY DRINK SUGAR FREE
69
kr. 250ml
198
krónur 2 stk.
7UP
179
krónur 2 ltr
pepsi
pepsi MAX
198
krónur 2 ltr
Fanta
179
krónur 2 ltr
Coca-Cola
198
krónur 1.5 ltr
Doritos
Sweet Chilli Pepper
Nacho Cheese
198
krónur 170g
BÓNUS EKKERT BRUÐL
VISA

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
-20:00 31.des Þriðjudagur 10:00-15:00
ÍSLENSKT AF NÝSLÁTRUÐU
598 krónur kg.
BÓNUS FERSKUR GRÍSABÓGUR
AF NÝSLÁTRUÐU
1298 krónur kg.
BÓNUS FERSKUR ÚRBEINAÐUR GRÍSAHRYGGUR MEÐ PURU
Grísahakk
698 krónur kg.
BÓNUS GRÍSAHAKK
ÍSLANDS NAUT
2598 krónur kg
ÍSLANDSNAUT UNGNAUTAPIPARSTEIK
SLÁTRUN 2013
1298 krónur kg.
KAUPFÉLAG SKAGFIRÐINGA FROSIÐ LAMBALÆRI
ÍSLENSKT HEIÐALAMB
1398 krónur kg.
KJARNAFÆÐI FERSKT KRYDDAÐ HEIÐALAMBALÆRI
3598 krónur kg.
ÍSLANDSLAMB FERSKT LAMBAFILLET
FRÁ ÞÝSKALANDI
3998 kr. kg.
FROSIN Heil nautalund
GRÆNN ASPAS Í BITUM
159 krónur 283g
HEIMA ASPAS Í BITUM 283g
Lax
Lax
2359 krónur kg.
NORÐANFISKUR ÍSLENSKUR LAX REYKTUR / GRAFINN
Frosin foreldluð PEKINGÖND
FROSIN FORELDUÐ ÚRBEINUÐ PEKINGÖND U.Þ.B. 600g 24 PÖNNUKÖKUR OG HOISIN SÓSA
AROMATIC CRISPY DUCK
A whole boneless crispy aromatic duck with 24 pancakes and hoisin sauce
MATUR FYRIR CA. FJÓRA
2879 krónur. pk.
FRÁ ÞÝSKALANDI
100% KJÖT
2298 krónur kg
FROSIN ÞÝSK ÚRBEINUÐ KALKÚNABRINGA
ÍSLANDSNAUT
3598 krónur kg.
ÍSLANDSNAUT FERSKT NAUTAFILLET
AFGREIÐSLU-TÍMINN Í BÓNUS
30.des Mánudagur 10:00-20:00
31.des Þriðjudagur 10:00-15:00
1. JAN 2014 LOKAÐ
2.jan Fimmtudagur 11:00-18:30
ÍSLANDS NAUT
3598 krónur kg.
ÍSLANDSNAUT FERSKT NAUTA RIBEY
HUMARSOÐ
898 krónur 750ml
NORÐANFISKUR HUMARSOÐ 750ml
BÓNUS EKKERT BRUÐL
VISA

Gómsætt rauðkál með eplum og engifer

Þetta vinsæla meðlæti poppað upp og hentar afar vel með áramótasteikinni eða bara hverju sem er.

Rauðkál er eitt vinsælasta meðlæti á borðum landsmanna um jól og áramót. Drífa Pálín Geirs hjá Heilsutorgi.is býður hér upp á uppskrift að soðnu rauðkáli með eplum og engifer sem steinliggur.



Innihaldsefni:

- 1 rauðkálshaus (skorinn í þunnar ræmur)
- 2 græn epli (flysjuð og bituð í teninga)
- Þumall engifer (flysjað og skorið smátt)
- 180 ml 4% edik
- 200 g púðursykur
- 1 msk. saltverkssalt

Aðferð:

Allt sett saman í pott og látið malla á lágum til miðlungshita í eina til tvær klukkustundir.

- lkg

KLIKKAR EKKI Rauðkál fer aldrei úr tísku.

GEKK EKKI VEL The Fifth Estate gekk ekki vel.

Bíóklúður ársins 2013

Miklar vonir voru bundnar við þessar tíu myndir á árinu sem er að líða en þær skiluðu ekki miklu í kassann.

➜ Beautiful Creatures

Framleiðslukostnaður:
$ 60 milljónir
Miðasala í Bandaríkjunum:
$ 19 milljónir
Alþjóðleg miðasala:
$ 40 milljónir

➜ After Earth

Framleiðslukostnaður:
$ 130 milljónir
Miðasala í Bandaríkjunum:
$ 60 milljónir
Alþjóðleg miðasala:
$ 183 milljónir

➜ Bullet to the Head

Framleiðslukostnaður:
$ 55 milljónir
Miðasala í Bandaríkjunum:
$ 9,4 milljónir
Alþjóðleg miðasala:
$ 13 milljónir

➜ The Fifth Estate

Framleiðslukostnaður:
$ 28 milljónir
Miðasala í Bandaríkjunum:
$ 3,2 milljónir
Alþjóðleg miðasala:
$ 5,3 milljónir

➜ R.I.P.D.

Framleiðslukostnaður:
$ 130 milljónir
Miðasala í Bandaríkjunum:
$ 33 milljónir
Alþjóðleg miðasala:
$ 44 milljónir

➜ Jack the Giant Slayer

Framleiðslukostnaður:
$ 195 milljónir
Miðasala í Bandaríkjunum:
$ 65 milljónir
Alþjóðleg miðasala:
$ 132 milljónir

➜ The Lone Ranger

Framleiðslukostnaður:
$ 215 milljónir
Miðasala í Bandaríkjunum:
$ 89 milljónir
Alþjóðleg miðasala:
$ 171 milljónir

➜ Oldboy

Framleiðslukostnaður:
$ 30 milljónir
Miðasala í Bandaríkjunum:
$ 2,1 milljón
Alþjóðleg miðasala:
$ 1,9 milljónir

➜ Paranoia

Framleiðslukostnaður:
$ 35 milljónir
Miðasala í Bandaríkjunum:
$ 7 milljónir
Alþjóðleg miðasala:
$ 6 milljónir

➜ White House Down

Framleiðslukostnaður:
$ 150 milljónir
Miðasala í Bandaríkjunum:
$ 73 milljónir
Alþjóðleg miðasala:
$ 132 milljónir

lkg

Hátíðarmatur fyrir grænmetisætur

Solla eldar réttinn Eggaldin „parmegiano“ fyrir grænmetisætur yfir hátíðirnar.

Eggaldin „parmegiano“

- 3-4 eggaldin, skorin í ½ cm sneiðar
- ¾ dl ólífuolía
- 1 tsk. salt
- 1 tsk óreganó
- ½ tsk chili-flögur
- smá nýmalaður svartur pipar
- 800 ml maukaðir tómatar eða tómatpassata
- 3-4 msk. tómatpúrra
- 2 hvítlauksrif, pressuð
- 1 tsk. timian
- 1 tsk. basil
- 1 tsk. oregano
- 1 ts. salt
- 500g mozzarella ostur, skorinn í sneiðar
- 100g parmesan, rifinn
- 1 dl brauðrasp

Hrærið saman ólífuolíu + salt + óreganó + chili-flögur + nýmöluðum svörtum pipar og penslið eggaldinsneiðarnar, setjið í ofnskúffu og bakið í ofninum á um 220°C í 4-6 mín. á hvorri hlið. Hrærið saman maukuðum tómötum + tómatpúrru + hvítlauk + timían + basil + óreganó + salt. Setjið í ofnfast fat: 1 lag tómatsósa, 1 lag eggaldin, 1 lag ostur, endurtekið 2svar eða 3svar, fer eftir stærðinni á fatinu. Blandið saman parmesan og brauðraspi og stráið yfir. Bakið í ofni í 20 mín. við 200°C.

EGGALDIN „PARMEGIANO“ er einn af eftirlætisréttum Sollu á Gló. MYND/ÚR EINKASAFNI

TIL BJARGAR Jón Bjarni sem björgunarsveitarmaður.

Með kross á bakinu

Í Gamlárshlaupi ÍR hefur lengi verið hefð fyrir því að fólk hlaupi í búningum. Fyrir nokkrum árum var byrjað að veita búningaverðlaun. Jón Bjarni Friðriksson hefur tvisvar unnið búningaverðlaunin. „Það var árið 2010 sem ég hljóp í fyrsta skiptið. Ég hljóp sem Jesús Kristur. Ég hljóp með risastóran kross á bakinu. Ég vigtaði hann ekki, en hann var yfir tveir metrar.“

Jón Bjarni viðurkennir að krossinn hafi þvælst svolítið fyrir honum á meðan hann hljóp. „Ég var ekkert búinn að prófa þetta fyrirfram. Ég mætti bara og var með svona bút af klifurlínu fyrir fjallamennsku og vafði þetta einhvern veginn í kringum mig í miklum flýti. Ég var drullustressaður yfir því að þetta myndi losna og detta í miðju hlaupi og ég myndi klúðra þessu.“ Jón Bjarni klúðraði þó engu. Hans biðu búningaverðlaun við marklínuna. „Í verðlaun var meðal annars sjampóbrúsi og hárnæring.“ Í næsta skipti sem Jón Bjarni tók þátt var búningurinn þó enn meira íþyngjandi. „Í seinna skiptið hljóp ég í fullum björgunarsveitarbúningi. Ég var með bakpoka, skíði og hjálm og allt heila klabbið. Skíðin voru spennt á bakpokann. Þá fór ég svolítið hægar. Held ég hafi verið í kringum klukkutíma á leiðinni. Hugsunin var reyndar ekki að vera björgunarsveitarliðsmaður, heldur neyðarkallinn, sem er lyklakippa. Lyklakippan leit einmitt svona út á þessum tíma. Þá fékk ég búningaverðlaunin aftur. Í þetta sinn voru þau veglegri. Ég fékk hlaupaskó.“

Gamlárshlaupið fer fram í 38. skipti á gamlársdag klukkan 12.00. Hlaupið er ræst á Sæbrautinni fyrir utan Hörpuna. Keppendur eru hvattir til að forskrá sig á hlaup.is fyrir miðnætti 30. desember. Hlaupið er tíu kílómetrar.

- ue

Landspítalinn þarf þína hjálp

BAKÞANKAR
Hauks Viðars Alfreðssonar

Ég kenndi mér meins í byrjun desember og fór á Læknavaktina til að fá pillur og hughreystingu. Það er svo gott að fá gamlan kall umkringdan skrautskrifuðum plöggum til að segja manni að hafa ekki áhyggjur, gera bara þetta og hitt og þá batni manni. Þessi gerði ekkert slíkt, heldur sendi mig á bráðamóttökuna í Fossvogi.

ÞAÐ er ósanngjarnt að kvarta undan þeirri átta klukkustunda spítalavist sem framundan var. Ég hugsa að um fimmtán manns hafi potað í mig, stungið mig með nálum og látið mig pissa í alls kyns ílát. Allt var þetta fagfólk sem reyndi að gera heimsóknina sem bærilegasta. Þó held ég að sjö af þessum átta tímum hafi farið í óbærilega bið inni í pínulitlu herbergi.

ÓSNJALLSÍMAVÆDDI ég var skiljanlega orðinn eirðarlaus þegar kvölda tók. Ég gekk um gólf á milli þess sem ég lá á bekk og las merkingar á skúffum og skápum. Það var freistandi að opna skúffuna sem merkt var „REFLEX HAMAR" og leika mér með grip sem ég hafði áður haldið að væri bara til í teiknimyndum. Ég laumaðist hins vegar frekar fram á gang í leit að lesefni.

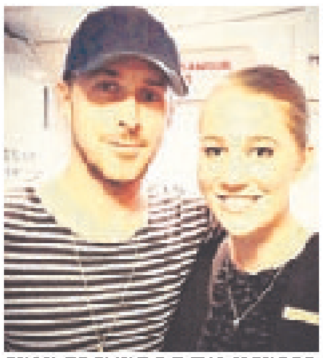
EFTIR þó nokkurt ráp fann ég setustofu og smekkfulla blaðagrind þar inni. Ég fletti í gegn um bunkann og flýtti mér svo aftur út þar sem mér heyrðist læknir vera að fara að færa slæmar fréttir.

ÞÝFI mitt var ekki upp á marga fiska. Fréttablað frá því í október og Frjáls verslun frá því í ársbyrjun. Ég smjattaði á hverju orði í opnuviðtali við Hannes Hólmstein og vonaðist til að það endaði aldrei. Hverja einustu blaðsíðu í blöðunum tveimur lærði ég utanbókar á meðan ég lofaði sjálfum mér að færa spítalanum veglegt safn mitt af gömlum þungarokksblöðum. Ég fattaði reyndar síðar að ég er löngu búinn að láta blöðin frá mér.

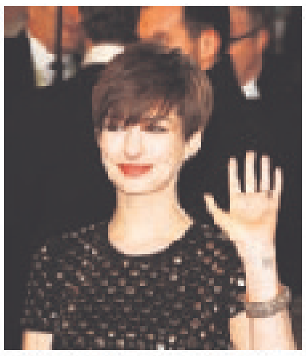
LANDSPÍTALINN er í vanda staddur. Svínað er á honum í fjárlögum, tækin eru gömul og húsakynnin úr sér gengin. Við þessu getur meðaljóninn lítið gert, en með samstilltu átaki hljótum við að geta bætt tímaritakost hans.

Stjörnuljómi á Íslandi

Fjölmargir frægir einstaklingar lögðu leið sína til landsins á árinu sem er að líða – bæði til að njóta lífsins sem og að leika í bíómyndum og skemmta landanum.



RYAN GOSLING OG EVA MENDES Ryan kom hingað til lands til að klippa kvikmynd sína How To Catch a Monster með Valdísi Óskarsdóttur og var Eva hér á landi um tíma. Sáust þau víða að spóka sig um borgina, meðal annars á Slippbarnum.



ANNE HATHAWAY, Matthew McConaughey, Matt Damon, Bill Irwin og Christopher Nolan stoppuðu stutt við á Íslandi til að leika í kvikmynd Christophers Nolan, Interstellar, en atriði í myndinni voru tekin upp við Svínafellsjökul.

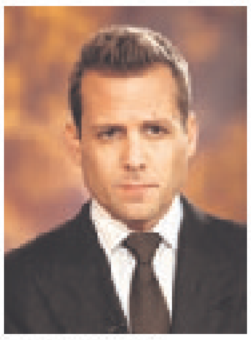
TOBEY MAGUIRE OG MICHAEL STUHLBARG Leikararnir voru hér í nokkra daga í haust við tökur á atriðum í myndinni Pawn Sacrifice sem fjallar um skákmeistarann Bobby Fischer.

SUSAN SARANDON Leikkonan sagðist vera í fríi hér á landi ásamt syni sínum og unnusta.

CHARLIE SHEEN Ærslabelgurinn naut lífsins í Reykjavík og fékk sér meðal annars sushi á Ósushi.

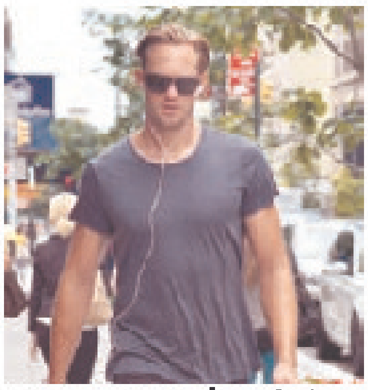
RUSSELL BRAND Spéfuglinn hélt uppistand á Íslandi og keypti sér kvenskó í versluninni Cintamani á Laugaveginum.

FRANK OCEAN Tónlistarmaðurinn hélt tónleika í Laugardalshöll í sumar og skoðaði þekkt kennileiti.



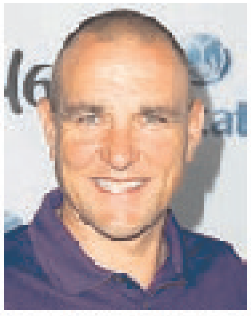
GABRIEL MACHT Suits-sjarmörinn kom hingað í frí með fjölskyldu sinni.

MARTIN STARR Leikarinn hefur leikið í myndum á borð við Knocked Up og A Good Old Fashioned Orgy en dvaldi á Stokkseyri í sumar við tökur á norsku some bímyndinni Dead Snow 2.



ALEKANDER SKARSGÅRD Leikarinn naut frísins á Íslandi og snæddi meðal annars á Tjöruhúsinu á Ísafirði.

NEIL DEGRASSE TYSON Stjarneðlisfræðingurinn fékk sér drykk í bænum.



VINNIE JONES Knattspyrnugoðsögnin ferðaðist hingað til lands til að leika í íslensku geimmyndinni Calculator sem tekin var upp við Vík.

Dásamlega rómantískt og yndislegt

Jón Óttar og Margrét Hrafns gengu í það heilaga í Fríkirkjunni á laugardag. Margrét er himinlifandi með daginn og var gleðin við völd.

STJÖRNULJÓSAHAF Gestir brúðhjónanna kveiktu á stjörnuljósum eftir athöfnina. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINO

„Þetta var bara dásamlega rómantískt og yndislegt og skemmtilegt að vera með fjölskyldu og vinum," segir Margrét Hrafnsdóttir í sæluvímu en hún gekk að eiga sambýlismann sinn til fjöldamargra ára, kvikmyndaframleiðandann Jón Óttar Ragnarsson, við hátíðlega athöfn í Fríkirkjunni í Reykjavík á laugardagskvöldið klukkan 18. Gestum var síðan boðið til veislu á Hótel Borg þar sem gleðin var allsráðandi.

„Það var mikið hlegið og dansað í Gyllta salnum eftir athöfnina," segir Margrét en þau hjónin afþökkuðu allar gjafir. Í staðinn báðu þau gesti um að styrkja Fjölskylduhjálp Íslands eftir getu.

> **Það var mikið hlegið og dansað í Gyllta salnum eftir athöfnina.**
> *Margrét Hrafnsdóttir*

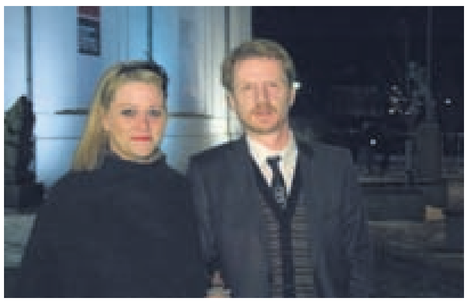
Margrét geislaði í kjól eftir David Meister og skóm frá Stuart Weitzman og stal hvíti, síði jakkinn sem hún klæddist algjörlega senunni.

liljakatrin@frettabladid.is

FÖGUR Í FELDI Svanhildur Hólm og Logi Bergmann Eiðsson.

STOLTUR BRÓÐIR Björn Ingi Hrafnsson, bróðir Margrétar, og spúsa hans, Hlín Einarsdóttir.

UM MIKIÐ AÐ SPJALLA Þorsteinn Pálsson skeggræðir við Össur Skarphéðinsson og eiginkonu hans, Árnýju Erlu Sveinbjörnsdóttur.


SVARTKLÆDD Katrín Júlíusdóttir og hennar heittelskaði, Bjarni Bjarnason, létu sig ekki vanta.

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Endurákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að **allt að 7.000 tonna framleiðsla á eldisfiski í sjókvíum í Ísafjarðardjúpi á vegum Hraðfrystihússins Gunnvarar hf.** skuli háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000.

Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, Reykjavík og á **www.skipulagsstofnun.is**.

Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **31. janúar 2014.**

Fasteignasala Mosfellsbæjar

Einar Páll Kjærnested
lögg. fasteignasali.
einar@fastmos.is

KJARNA - ÞVERHOLTI 2 • 270 MOSFELLSBÆ • SÍMI: 586 8080 • FAX: 586 8081
WWW.FASTMOS.IS

Völuteigur 7-11 - 270 Mosfellsbær

Mjög gott 270 m2 iðnaðarhúsnæði með fjórum innkeyrsluhurðum við Völuteig 7-11 í Mosfellsbæ. Stór vinnusalur með fjórum stórum innkeyrsludyrum og mjög mikilli lofthæð. Stórt malbikað bílastæði og afgirt lóð. **V. 29,9 m.**

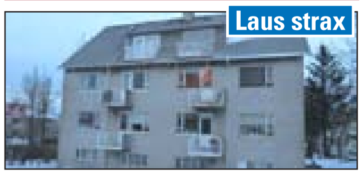
Grensásvegur 16 -108 Reykjavík

Gott 577,1 m2 verslunarhúsnæði á jarðhæð við Grensásveg 16 í Reykjavík. Húsnæði með góðum gluggum á þessum vinsæla stað og miklu auglýsingagildi. Húsnæðinu er í dag skipt í tvö bil. **V. 84,9 m.**

Bæjarhraun 16 - 220 Hafnarfjörður

Skrifstofuhúsnæði á 2 og 3 hæð við Bæjarhraun 16 samtals 863 m2 sem er búið að innrétta sem gistiheimili/hótel. Til staðar eru um 25 herbergi auk móttöku og húsvarðaríbúðar/aðstöðu. Í hluta af herbergjum eru salerni og eldhúsinnrétting inn á herbergjum. **V. 154,0 m.**

Nóatún 24 -105 Reykjavík

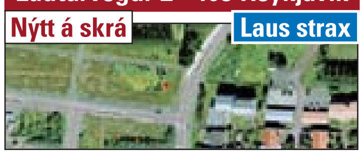


70,7 fm 3ja herb. risíbúð á 3ju hæð í fjölbýlishúsi við Nóatún. Íbúðin er skráð 54,6 fm og geymsla 16,1, samtals 70,7 fm auk þess eru óskráðir 6,8 fm í risi. **V. 19,5 m.**

Stekkjarkinn 3 -220 Hafnarf.

185,6 m2 einbýlishús á tveimur hæðum, ásamt sökkli fyrir 45 m2 bílskúr við Stekkjarkinn 3 í Hafnarfirði. Húsið er að miklu leyti ófrágengið og þarfnast endurbóta. **V. 29,9 m.**

Lautarvegur 2 - 103 Reykjavík



510 m2 byggingarlóð undir tvíbýlishús við Lautarsmára 2 í Fossvogsdalnum. Gatnagerðargjald er innifalið í ofangreindu kaupverði byggingarréttar. **V. 29,9 m.**

Klukkurimi 59 - 112 Reykjavík

Falleg 89 m2, 3ja herb. íbúð með sérinngangi á 2. hæð við Klukkurima 59 í Grafarvogi. Íbúðin skiptist í tvö svefnherbergi, forstofu, baðherbergi, eldhús og stofu. Íbúðinni fylgir sérgeymsla á jarðhæð. **V. 23,9 m.**

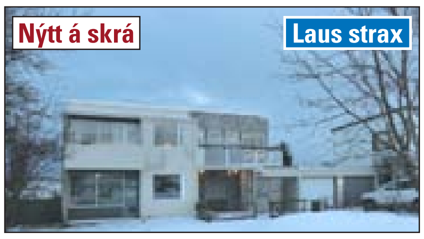
Hólaberg 14 - 111 Reykjavík

128,2 m2 parhús á 2 hæðum við Hólaberg 14 í Reykjavík. Eignin er laus til afhendingar strax. Fimm svefnherbergi og gott skipulag. Tvær timburverandir. Húsið er í heild sinni orðið nokkuð slappt að innan og þarfnast standsetningar. **V. 29,9 m.**

Hlíðarás 4C - 270 Mosfellsbær

Fallegt 163,4 m2 parhús á 2 hæðum með innbyggðum bílskúr við Hlíðarás 4c í Mosfellsbæ. Á neðri hæðinni er forstofa, forstofuherbergi/sjónvarpshol, þvottahús og innbyggður bílskúr. Á efri hæðinni eru 3 svefnherbergi, stofa, baðherbergi og eldhús. **V. 38,9 m.**

Álfhólsvegur 115 - 200 Kópavogur



125,8 fm, 5 herb. + eitt herb og geymsla í kjallara og bílskúr í tvíbýlishúsi við Álfhólsveg í Kópavogi. Íbúð skráð 99,9 fm, 4 herb. á neðri hæð auk herbergis og geymslu í kjallara og bílskúr skráður 25,9 fm alls 125,8 fm. **V. 30,9 m.**

Suðurhlíð 35 - 105 Reykjavík

Vorum að fá í sölu þrjár íbúðir á fyrstu hæð í fjölbýlishúsi/gistiheimili við Suðurhlíð í Reykjavík. Íbúðirnar þarfnast standsetningar.

Íbúð 104 54,6 m2 3ja herbergja V. 16,0 m.
Íbúð 105 48,8 m2 2ja herbergja V. 14,0 m.
Íbúð 106 71,2 m2, 3ja herbergja V. 18,0 m.

markhönnun ehf

netto

Í HÁTÍÐARSKAPI

Maarud snakkið í áramóta-partýið

UTZ OSTAKÚLUR
899 kr/kg

Doritos snakk
198 kr/pk

Græn vínber
450 kr/kg

Hamborgarhryggur
1.649 kr/kg

Lambalæri ferskt
1.398 kr/kg

Lambahryggur ferskur
1.898 kr/kg

www.netto.is

| Mjódd · Salavegur · Hverafold · Grandi · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |

Gleðilegt nýtt ár!

Tilboðin gilda 28. - 31. des

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

SPORT

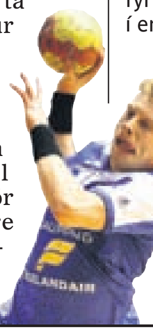
Ólafur úr leik en Arnór og Guðjón hvíla

HANDBOLTI Karlalandslið Íslands æfði þrívegis um helgina í undirbúningi sínum fyrir Evrópumeistaramótið sem hefst í Danmörku 12. janúar nk. Fjölmargir lykilmenn liðsins glíma við meiðsli. Þeirra á meðal eru Arnór Atlason og Guðjón Valur Sigurðsson sem eru báðir meiddir á kálfa.

„Ég hef ekki áhuga á að meta líkurnar. Ég geri bara allt sem ég get til þess að verða klár. Þetta snýst ekki bara um guð og lukkuna heldur líka hvað maður leggur á sig,“ segir Guðjón Valur. Þeir Arnór fara ekki með landsliðinu til Þýskalands á æfingamót á föstudag heldur verða í meðhöndlun hér heima.

Markvörðurinn Aron Rafn Eðvarðsson er meiddur á tá og Ólafur Gústafsson er úr leik vegna meiðsla á rist.

Aron Pálmarsson æfði ekki um helgina vegna veikinda en vinstri skyttan gengur þess utan ekki fullkomlega heil til skógar. Þá hvíldu Arnór Þór Gunnarsson, Sverre Jakobsson og Vignir Svavarsson allir í gær vegna meiðsla sinna. - ktd

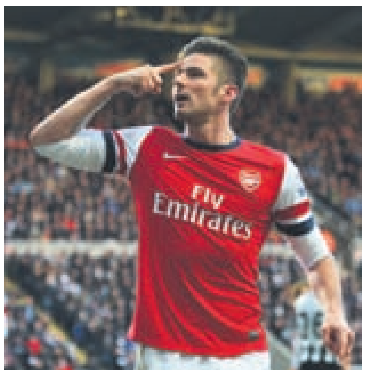


Jólin ekki eftirminnileg fyrir Liverpool

FÓTBOLTI Stuðningsmenn Liverpool fengu ekki góða jólagjöf frá leikmönnum liðsins sem töpuðu 2-1 fyrir Chelsea í stórleik helgarinnar í ensku úrvalsdeildinni. Úrslitin eru þau sömu og í heimsókn þeirra rauðu til Manchester City á annan dag jóla og uppskeran úr leikjunum tveimur á milli jóla og nýárs engin.

Liverpool sat á toppi deildarinnar með betri markatölu en Arsenal áður en jólin gengu í garð. Töpin tvö fella liðið alla leið niður í fimmta sætið þar sem það situr tveimur stigum fyrir ofan Manchester United og Tottenham. Leikmenn liðsins voru allt annað en sáttir við dómgæsluna gegn Chelsea í gær líkt og í leiknum gegn City. Höfðu þeir mikið til síns máls þótt Chelsea hafi vafalítið verið sterkari aðilinn.

Á sama tíma og Liverpool skrikaði fótur nældi Arsenal í sex stig í leikjum sínum tveimur. Útisigrar á West Ham og Newcastle sjá til þess að Lundúnaliðið er í toppsætinu um áramótin. Manchester City andar ofan í hálsmál Arsenal eftir sinn fjórða sigur í röð, nú 1-0 gegn Crystal Palace á laugardag. - ktd



SKALLI Giroud fagnar sigurmarki sínu gegn Newcastle á St. James's Park í gær. NORDICPHOTOS/AFP

EINBEITTUR Gylfi Þór er uppalinn hjá FH en skipti á táningsaldri yfir í Breiðablik þar sem aðstaða til æfinga yfir vetrartímann var betri. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

Djammleysið hjálpaði Gylfa

Íþróttamann ársins langaði ekkert að fara út á lífið.

FÓTBOLTI Gylfi Þór Sigurðsson var kjörinn íþróttamaður ársins 2013 af Samtökum íþróttafréttamanna á laugardaginn. Yfirburðir landsliðsmannsins í kjörinu voru nokkuð miklir. Hann hlaut 446 stig af 500 mögulegum. Í öðru sæti var hin fótfráa Aníta Hinriksdóttir úr ÍR með 288 stig og Guðjón Valur Sigurðsson, fyrirliði karlalandsliðsins í handbolta, í þriðja sæti.

„Auðvitað er þetta viðurkenning fyrir landsliðið og lok síðasta tímabils og upphaf þessa hjá mér,“ sagði Gylfi sem átti ekki heimangengt á kjörið þar sem lið hans Tottenham átti leik í ensku úrvalsdeildinni í gær.

Ólafur Már Sigurðsson, bróðir Gylfa, tók við verðlaununum fyrir hans hönd. Í viðtali við Ólaf sem sýnt var á kjörinu sagði hann bróður sinn alltaf hafa verið einbeittan í sambandi við markmið sín. Hann hafi aldrei verið mikið fyrir skemmtanalífið, aldrei snert áfengi og alls ekki reykt.

„Ég held að það hafi skipt mjög miklu máli,“ sagði Gylfi aðspurður um áhrif þess að lifa heilsusamlegu líferni. Það hafi aldrei annað komið til greina af hans hálfu.

„Það er ekki þannig að ég hafi neitað mér um að drekka og djamma. Mig langaði bara eiginlega ekkert til þess. Því tók ég þá ákvörðun og ég held að það hafi hjálpað mér bæði sem leikmanni og einstaklingi að geta staðið gegn hópþrýstingi,“ segir Gylfi.

Hann telur lífsstíl sinn mögulega hafa eitthvað með það að gera hve heppinn hann hefur verið þegar meiðsli séu annars vegar.

„Ég hef verið mjög heppinn í gegnum tíðina, 7-9-13, hvort sem það er genunum eða áfengisleysinu að þakka.“

Miðjumaðurinn virðist afar einbeittur í markmiðum sínum. Auk heilbrigðs lífsstíls æfir hann afar mikið og er sagður sá fyrsti á æfingar og sá síðasti til að fara heim. Hann getur þó nefnt einn veikleika til sögunnar, aðspurður.

„Það er kannski ekki veikleiki en ég er mjög harður við sjálfan mig. Ég fagna til dæmis verðlaunum sem þessum nógu mikið. Mig langar að bæta mig og horfi alltaf fram á veginn frekar en að staldra við.“

Gylfi segir vel hægt að toppa árið sem nú er að líða. Hann vilji skora fleiri mörk fyrir Tottenham og ný undankeppni sé handan við hornið hjá landsliðinu.

Hafnfirðingurinn var í aðalhlutverki með landsliðinu sem náði sögulegum árangri á árinu og var hársbreidd frá því að tryggja sér sæti í lokakeppni HM í Brasilíu næsta sumar. Gylfi hefur mikla trú á að liðið muni komast á stórmót. Hann hafi frá unga aldri þurft að rífast um það við félaga sína sem voru ekki jafn sannfærðir.

„Við höfum átt nokkrar samræður þar sem þeir fullyrða að Íslandi muni aldrei takast að komast á HM eða EM. Ég hef alltaf átt svör við því,“ segir Gylfi.

kolbeinntumi@frettabladid.is

ALLT Í PARTÍIÐ

Vertu eldklár fyrir áramótin!

GIRNILEGT Í PARTÍIÐ

238	588	998	998	1298	1598
Saltstangir 250 g	Salthnetur 500 g	Egils appelsín, 4x2 l kippa	Coca Cola, 4x2 l kippa	Fingramatur með indversku ívafi 60 stk.	Eftirréttaveisla 75 stk.

OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA

Iceland

Verð birt með fyrirvara um prentvillur og gildir á meðan birgðir endast.

PIPAR\TBWA • SÍA • 133805

DAGSKRÁ

Í KVÖLD

Stöð 2 kl. 20.00
Gnarr

Heimildarmynd um Jón Gnarr, grínistann sem varð borgarstjóri í Reykjavík. Í myndinni er Jóni fylgt eftir í hálft ár, hvert sem hann fór og hvað sem hann gerði.

Mannshvörf á Íslandi

STÖÐ 2 GULL KL. 20.10 Vönduð íslensk þáttaröð þar sem fréttakonan Helga Arnardóttir tekur til umfjöllunar mannshvörf hér á landi undanfarna áratugi.

Gunnar – Áramótaþáttur

SJÓNVARPIÐ KL. 22.10 Gunnar „á völlum“ stýrir hér umræðuþætti sem gæti verið sá besti í íslenskum fjölmiðlum í dag. Í þessum sérstaka áramótaþætti fær Gunnar til sín Önnu Svövu Knútsdóttur og Guðna Ágústsson og munu þau líta yfir farinn veg og rýna í kristalskúluna.

Pretty Little Liars

STÖÐ 3 KL. 22.05 Þriðja röðin af þessum dramatísku þáttum um fjórar vinkonur sem þurfa að snúa bökum saman til að varðveita skelfilegt leyndarmál.

X-ið 977 kl. 07.00
Harmageddon

Harmageddon er morgunþátturinn á X977, á dagskrá alla virka daga klukkan 07.00-10.00. Harmageddon er hrikalegur útvarpsþáttur sem tekur púlsinn á öllu því helsta sem gerist í þjóðfélaginu í dag. Harmageddon er eins alvarlegur og hann er fyndinn.

flexi®
GÆÐIN SKIPTA MÁLI

DÝRARÍKIÐ
Holtagörðum ... fyrir dýravini

Stærsta og skemmtilegasta gæludýraverslun landsins S: 568 66 68 Opið 11-18 virka daga / 12-18 um helgar

STÖÐ 2

07.00 **Barnatími Stöðvar 2**
08.10 **Malcolm in the Middle**
08.35 **Ellen**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **Doctors**
10.15 **Steve Jobs - Billion Dollar Hippy**
11.05 **Miami Medical**
11.50 **Glory Daze**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **Ramona and Beezus**
14.40 **Wipeout USA**
15.25 **ET Weekend**
16.25 **Ellen**
17.10 **Bold and the Beautiful**
17.32 **Nágrannar**
17.57 **Simpson-fjölskyldan**
18.23 **Veður**
18.30 **Fréttir**
18.47 **Íþróttir**
18.54 **Ísland í dag**
19.21 **Veður**
19.30 **Stelpurnar**
20.00 **Gnarr**
21.30 **Hostages** *(13:15)* Magnaðir spennuþættir um Ellen Sanders, lækni Bandaríkjaforseta, sem stendur frammi fyrir því að hryðjuverkamenn ráðast inná skrifstofu hennar og skipa henni koma foretanum fyrir kattarnef annars sé úti um fjölskyldu hennar.
22.15 **The Escape Artist** *(2:2)* Seinni hluti breskrar framhaldsmyndar með David Tennant í aðalhlutverki. Lögfræðingurinn Will Burton þykir einstaklega lunkinn við að fá skjólstæðinga sína sýknaða, jafnvel þótt allt bendi til þess að þeir séu sekir.
23.45 **World Without End** *(8:8)* Stórbrotin þáttaröð sem byggð er á samnefndri metsölubók eftir Ken Follett og er sjálfstætt framhald þáttaraðarinnar Pillars of the Earth.
00.30 **Stone**
02.10 **The Matrix Reloaded**
04.25 **Mercury Rising**

SPORT *besta sætið*

12.00 **Liðið mitt KR,**
12.25 **Liðið mitt Keflavík**
12.55 **Liðið mitt Stjarnan**
13.25 **Liðið mitt Valur**
13.50 **Liðið mitt Grindavík**
14.15 **Liðið mitt Þór Þorlákshöfn**
14.50 **HM 2013. Frakkland - Þýskaland**
16.10 **Leikur um 3. sætið**
17.30 **Úrslitaleikur**
18.55 **FH - FK Ekranas**
20.50 **Spánn. Real Madrid - Barcelona**
22.30 **Meistaradeild Evrópu. Dortmund - Bayern**

SPORT 2 *enski boltinn*

07.00 **Chelsea - Liverpool**
13.25 **Newcastle - Arsenal**
15.05 **Cardiff - Sunderland**
16.45 **Everton - Southampton**
18.25 **Hull - Fulham**
20.05 **Ensku mörkin - úrvalsdeildin**
21.00 **Messan**
22.15 **Football League Show**
22.45 **Tottenham - Stoke**
00.25 **Ensku mörkin - úrvalsdeildin**
01.25 **Messan**

ÍNN

20.00 Frumkvöðlar **20.30** Eldhús meistaranna **21.00** Vafrað um Vesturland **21.30** Panorama

STÖÐ 3

17.10 **Extreme Makeover.**
17.55 **Hart of Dixie**
18.40 **The New Normal**
19.00 **Make Me A Millionaire Inventor**
19.45 **Dads** *(7:22)*
20.05 **Mindy Project** *(16:24)*
20.30 **The Glades** *(2:13)*
21.15 **Men of a Certain Age** *(4:10)*
22.05 **Pretty Little Liars** *(16:24)*
22.45 **Nikita** *(16:23)*
23.25 **Justified**
00.10 **Make Me a Millionaire Inventor**
00.55 **Dads**
01.15 **Mindy Project**
01.40 **The Glades**
02.25 **Men of a Certain Age**
03.10 **Tónlistarmyndbönd**

KrakkaStöðin

07.00 Ævintýri Tinna **07.22** Brunabílarnir **07.43** Hvellur keppnisbíll **07.53** Tommi og Jenni **08.00** Ljóti andarunginn **08.23** Ávaxtakarfan **08.38** Ævintýraferðin **08.49** Elías **09.00** Könnuðurinn Dóra **09.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **09.46** Doddi litli **09.55** UKI **10.00** Áfram Diego, áfram! **10.24** Svampur Sveinsson **10.47** Hello Kitty **10.55** Rasmus Klumpur **11.00** Ævintýri Tinna **11.22** Hvellur keppnisbíll **11.32** Brunabílarnir **11.53** Tommi og Jenni **12.00** Ljóti andarunginn **12.23** Ávaxtakarfan **12.36** Ævintýraferðin **12.49** Elías **13.00** Könnuðurinn Dóra **13.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **13.46** Doddi litli **13.55** UKI **14.00** Áfram Diego! **14.24** Svampur Sveinsson **14.46** Hello Kitty **14.55** Rasmus Klumpur **15.00** Ævintýri Tinna **15.22** Hvellur keppnisbíll **15.32** Tommi og Jenni **15.39** Ljóti andarunginn **16.01** Brunabílarnir **16.22** Ávaxtakarfan **16.35** Ævintýraferðin **16.48** Elías **17.00** Könnuðurinn Dóra **17.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **17.46** Doddi litli **17.55** UKI **18.00** Áfram Diego! **18.24** Svampur Sveinsson **18.46** Hello Kitty **18.55** Rasmus Klumpur **19.00** Ríó **20.35** Sögur fyrir svefninn

2 GULL

15.05 **Cold Feet**
16.45 **Strákarnir**
17.10 **Friends**
17.55 **Seinfeld**
18.15 **Modern Family**
18.40 **Two and a Half Men**
19.00 **Eldsnöggt með Jóa Fel**
19.35 **Sjálfstætt fólk** *(5:30)*
20.10 **Mannshvörf á Íslandi** *(5:8)*
20.40 **Réttur** *(5:6)* Réttur er fyrsti íslenski lögfræðikrimminn.
21.25 **Ljósvakavíkingar - Stöð 2** *(5:5)* Vönduð heimildarmynd í 5 hlutum þar sem rakinn er aðdragandi, stofnun og saga Stöðvar 2 í máli og myndum.
22.00 **Heimsendir** *(5:9)* Mögnuð íslensk þáttaröð frá þeim sömu og færðu okkur Fangavaktina.
22.40 **Heimsréttir Rikku**
23.10 **Um land allt**
23.35 **Pressa**
00.20 **Sælkeraferðin**
00.40 **Beint frá býli**
01.20 **Hlemmavídeó**
01.45 **Tónlistarmyndbönd**

2 BÍÓ

10.35 **The Extra Man**
12.25 **The Three Stooges**
14.00 **THE REMAINS OF THE DAY**
16.15 **The Extra Man**
18.05 **The Three Stooges**
19.45 **THE REMAINS OF THE DAY**
22.00 **The Object of My Affection**
23.50 **Ted**
01.35 **Fast Five**
03.45 **The Object of My Affection**

RÚV

07.00 **Morgunstundin okkar**
10.30 **Akeelah og stafsetningarkeppnin**
12.20 **Undrabörn**
13.55 **Fimmtug unglömb**
15.25 **Astrópía**
17.00 **Babar**
17.23 **Froskur og vinir hans**
17.30 **Grettir**
17.42 **Engilbert ræður**
17.50 **Skoltur skipstjóri**
18.05 **Táknmálsfréttir**
18.15 **Minnisverð máltíð – Jussi Adler-Olsen**
18.25 **Landinn**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Veðurfréttir**
19.30 **Íþróttir**
19.40 **Kastljós**
20.25 **Vögguvísa úr öðrum heimi - Saga Brasilíufaranna** Íslensk heimildarmynd um 39 íslenska vesturfara sem fóru til Curitiba í Brasilíu árið 1874. Dagskrárgerð: Sigursteinn Másson.
21.25 **Dicte** *(5:10)* Dönsk sakamálaþáttaröð byggð á sögum eftir Elsebeth Egholm um Dicte Svendsen blaðamann í Árósum.
22.10 **Gunnar. Áramótaþáttur**
22.20 **Saga kvikmyndanna – Bíóið breytir heiminum** *(10:15) (The Story of Film. An Odyssey)* Heimildamyndaflokkur um sögu kvikmyndanna frá því seint á nítjándu öld til okkar daga.
23.25 **Villingagarðurinn** *(Animal House)*
01.10 **Kastljós**
01.55 **Dagskrárlok**

SKJÁREINN

06.00 **Pepsi MAX tónlist**
08.00 **Cheers**
08.25 **Dr. Phil**
09.10 **Pepsi MAX tónlist**
16.45 **Judging Amy**
17.30 **Dr. Phil**
18.15 **Top Gear's Top 41**
19.05 **Happy Endings** *(17:22)* Bandarískir gamanþættir um vinahóp sem einhvernveginn tekst alltaf að koma sér í klandur.
19.30 **Christmas Feast with Heston Blumenthal** Jólaandinn svífur yfir frosnum vötnum í þessum girnilega þætti þar sem stjörnukokkurinn Heston Blumenthal ber fram rétti sem fá garnirnar til að gaula.
20.20 **Top Chef** *(4:15)* Vinsæl þáttaröð um keppni hæfileikaríkra matreiðslumanna sem öll vilja ná toppnum í matarheiminum.
21.10 **Hawaii Five-0** *(8:22)* Steve McGarrett og félagar handsama hættulega glæpamenn í skugga eldfjallanna á Hawaii í þessum vinsælu þáttum.
22.00 **CSI. New York - LOKAÞÁTTUR** *(17:17)* Rannsóknardeildin frá New York snýr aftur.
22.50 **CSI**
23.35 **Law & Order. Special Victims Unit**
00.20 **Hawaii Five-0**
01.10 **In Plain Sight**
02.00 **Pepsi MAX tónlist**

SKJÁRGOLF

06.00 Eurosport **14.50** Ryder Cup 2012 **21.10** The Open Championship Official Film 1986 **22.00** The Open Championship Official Film 1987 **22.55** The Open Championship Official Film 1988 **23.55** The Open Championship Official Film 1989 **00.55** Eurosport

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 102,2** Útv. Latibær
FM 90,1 Rás 2	**FM 93,5** Rás 1	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 99,4** Útvarp Saga	**FM 102,9** Lindin
	FM 95,7 FM957	**FM 97,7** X-ið	**FM 100,5** Kaninn	**FM 105,5** Útvarp Boðun

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Hafðu fjölpóstinn þinn inni í Fréttablaðinu.
Það er áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448
eða í tölvupóstfangi fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

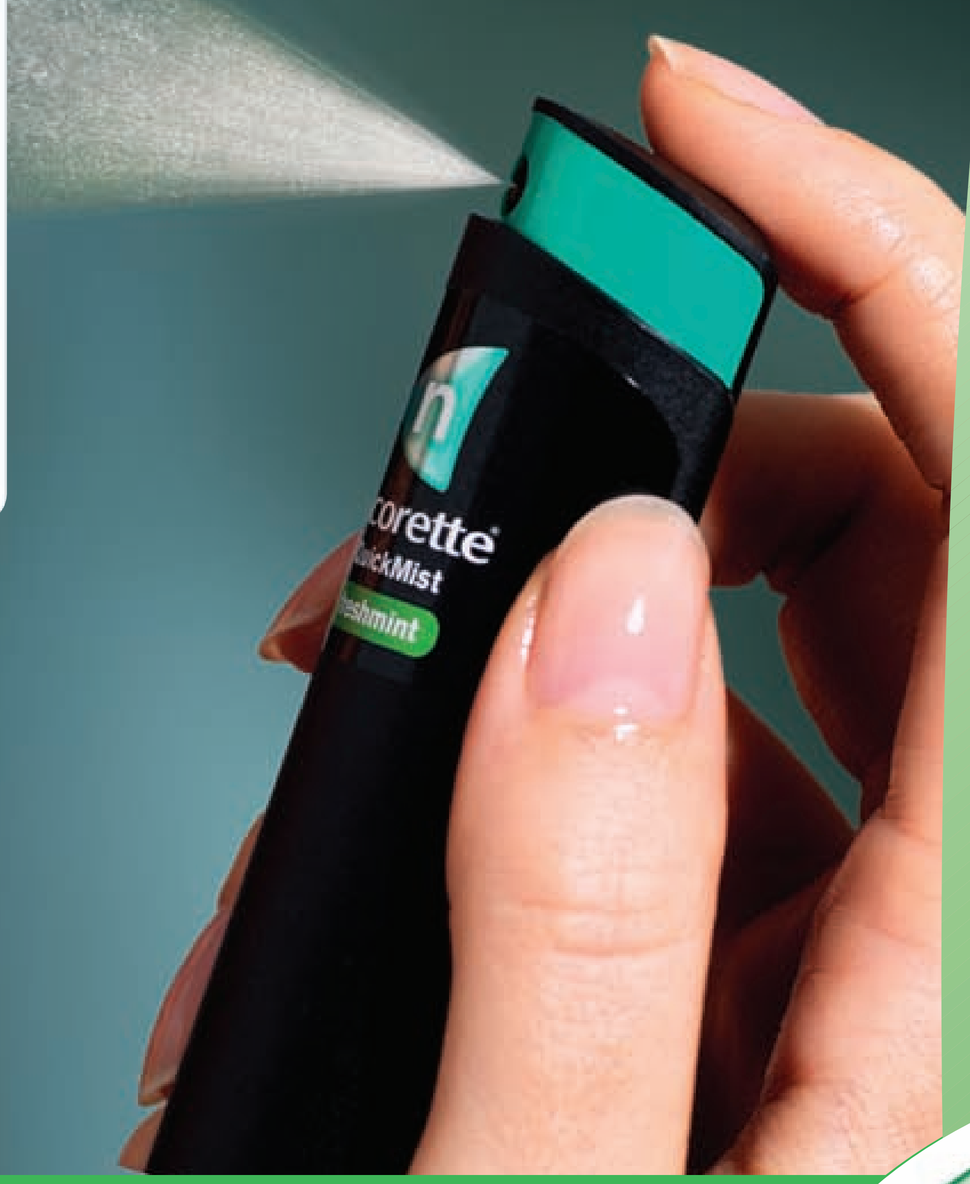
*Prentmiðlakönnun Capacent október–desember 2012 – höfuðborgarsvæði 25-54 ára

Nicorette® QuickMist munnholsúði

HVISS!

- og reykingalöngunin minnkar

Nicorette® QuickMist munnholsúðinn er nýjasta níkótínlyfið frá Nicorette og virkar á 60 sekúndum



Nicorette® QuickMist

- Úðist í munn við reykingaþörf
- 1 mg nikótín í hverjum úða
- Nota skal 1-2 úða í hvert sinn
- Virkar á 60 sekúndum
- Er með mintubragði
- Hvert úðahylki inniheldur150 úða
- Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

nicorette® auðveldar þér að hætta að reykja

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, óméðhöndlaðan 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.

nicorette nicotin ™

JÓLAMYNDIN

Home Alone. Hún minnir mig alveg ótrúlega mikið á sjálfan mig.

Kristinn Björgúlfsson handboltamaður

Ásgeir fékk landakort í jólagjöf

Ásgeir Trausti er heima um jólin og spilar á Íslandi í fyrsta skipti í langan tíma.

„Það er mjög gott að komast heim í smá afslöppun,“ segir tónlistarmaðurinn Ásgeir Trausti, sem dvelur heima um jólin. Hann hefur komið fram á nokkrum tónleikum hér á landi yfir hátíðarnar, í Reykjavík, á Akureyri og í heimabæ sínum Hvammstanga.

„Ég fékk margar skemmtilegar gjafir þó svo að þeim hafi aðeins fækkað með árunum. Eitt af því forvitnilegra var landakort sem systir mín gaf mér en þar get ég merkt þau lönd sem ég hef heimsótt,“ segir Ásgeir, spurður út í jólagjafirnar en hann getur svo sannarlega merkt við nokkur lönd eftir sitt mikla tónleikaferðalag á þessu ári.

Tónlistarmaðurinn snæddi hamborgarhrygg á aðfangadag og hangikjöt á jóladag. „Svo fékk ég auðvitað laufabrauð en það er í miklu uppáhaldi.“ Hvað hann gerir um áramótin er enn óljóst. „Það er ekki alveg ljóst hvað ég geri um áramótin en það gæti verið að ég yrði nú bara heima.“

Það er nóg af verkefnum sem bíða Ásgeirs Trausta á komandi ári. „Við erum á fullu að kynna plötuna In The Silence og förum til Svíþjóðar og Noregs í janúar.“ Þá kemur hann fram ásamt hljómsveit sinni á Eurosonic-hátíðinni í Hollandi í janúar. Svo fara þeir til Suðaustur-Asíu, Japans, Singapúr, Taívans og Hong Kong í febrúar en það er í fyrsta skipti sem hann kemur fram þar.

- glp

GOTT AÐ KOMAST HEIM Ásgeir Trausti dvelur hér á landi um jólin og nýtur þess í botn. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

FALLEGT LANDSLAG Hér er Gunnar Vilmundarson við Colca Canyon í Andesfjöllum, en ferðin til Perú var í tilefni sextugsafmælis Gunnars.

Risakóngulær héldu fyrir mönnunum vöku

Feðgar og frændi ferðuðust um 2.800 kílómetra um Perú í haust en tilefnið var sextugsafmæli. Á vegi þeirra urðu snákar og kóngulær, einnig lentu þeir í umferðaróhappi.

„Þetta var ofboðslegt ævintýri, bæði margt að sjá og upplifa,“ segir Rúnar Gunnarsson, einn af ferðalöngum sem fóru í viðamikið ferðalag um Perú í haust. Ásamt honum fóru bræður hans, Gestur Gunnarsson og Arnar Gunnarsson, ásamt föður þeirra Gunnari Vilmundarsyni, sem varð sextugur skömmu áður en þeir héldu af stað. Þá var frændi þeirra, Einar Rúnar Magnússon, einnig með í för. Ferðin var einmitt farin í tilefni sextugsafmælis Gunnars.

Þeir ferðuðust um 2.800 kílómetra á mótorhjólum. „Við fórum alveg 4.980 metra yfir sjávarmál í Colca Canyon í Andesfjöllunum, þar var sérstakt andrúmsloft.“ Þegar þeir voru á leið þaðan að ströndinni og búnir að aka í um sjö klukkustundir varð Rúnar fyrir bíl. „Ég flaug yfir húdd á bíl sem kom úr gagnstæðri átt en slapp mjög vel. Það sem bjargaði því var að við vorum báðir á lítilli ferð.“

Þeir félagar lentu í alls kyns ævintýrum fyrir utan það að fara yfir Andesfjöllin því þeir fóru meðal annars til Machu Picchu, sem er fornt Inkaþorp, og um Amazon-skóginn.

„Við gistum eina nótt í Amasonskóginum og það var vægast sagt mjög sérstakt.“ Þeir gistu í einföldum og efnislitlum kofum en eins flestir vita er ýmsar skaðræðisskepnur að finna í skóginum. „Áður en ég fór að sofa gerði ég þau mistök að lyfta dýnunni í rúminu og sá þar risakónguló. Við vorum þrír í því að koma kóngulónni út en þá biðu aðrar þrjár kóngulær í næsta rúmi,“ útskýrir Rúnar, sem bætir við að lítið hafi verið um svefn þessa nótt. Flestir sváfu í fötunum þrátt fyrir mikinn hita.

Einnig urðu á vegi þeirra ýmsir snákar, eitraðir maurar og apar, en þó ekki eitraðir apar. „Við sigldum um Amasonfljótið, þar sáum við slatta af krókódílum, það var svolítið sérstakt og við sigldum meira að segja á einn þeirra,“ útskýrir Rúnar.

Það tók um það bil hálft ár að skipuleggja ferðlagið. „Það er hellingur sem þarf að plana og skipuleggja því við gerðum þetta allt sjálfir en ekki í gegnum einhverja ferðaskrifstofu.“

Ferðalangarnir hyggja á aðra ævintýraferð. „Okkur langar næst að fara um Mongólíu á hestum. Það er ekki búið að negla dagsetningu en það er þó á planinu,“ bætir Rúnar við og mælir með slíkum ævintýraferðum.

Í COLCA CANYON Gestur Gunnarsson við Colca Canyon sem er annað dýpsta gljúfur í heiminum.

KRÓKÓDÍLL Á SUNDI Hér sjáum við krókódíl á svamli í Amasonfljóti.

Í AMASONSKÓGINUM Gestur Gunnarsson, Einar Rúnar Magnússon, Arnar Gunnarsson, Rúnar Gunnarsson og Gunnar Vilmundarson eru hér í skóginum fræga.

66°
NORÐUR
Við treystum á þau.
Nú treysta þau á okkur.
Við óskum ykkur öllum gleðilegrar hátíðar og farsældar á komandi ári.
66°NORÐUR er stoltur samstarfsaðili björgunarsveitanna sem hafa
klæðst fatnaði okkar frá árinu 1928.
Styðjum flugeldasölu björgunarsveitanna.

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

Póst dreifing

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

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN
vísir
Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Ein af fimm bestu

Stuttmyndin Hvalfjörður, eða Whale Valley eins og hún heitir á ensku, er talin vera ein af fimm bestu stuttmyndum ársins samkvæmt kvikmyndavefsíðunni Format Court. **Guðmundur Arnar Guðmundsson** leikstýrir og skrifar handrit myndarinnar en hún hefur farið sigurför um heiminn á árinu sem er að líða. Þar ber helst að nefna sérstök dómnefndarverðlaun sem myndin hlaut á kvikmyndahátíðinni í Cannes í lok maí.

- lkg

Stjörnur á Snaps

Írska stórstjarnan **Sinead O'Connor** sást með Íslandsvininum mikla, John Grant, á veitingastaðnum Snaps síðastliðið laugardagskvöld. Vinátta tókst með stjörnunum þegar Grant var í heimsókn á Íslandi árið 2011 og fór á tónleika O'Connor í Fríkirkjunni. Í kjölfarið söng hún eigin útgáfu af lagi Grants á nýútkominni plötu sinni. Hún var svo gestasöngvari á plötu Grants, Pale Green Ghosts, sem tekin var upp hér á landi fyrr á árinu.

- ebg

Mest lesið vísir

1 Margir óánægðir með val á íþróttamanni ársins
2 Mannkyn fótar sig í fjöruborði alheimsins
3 Fann hund í óskilum
4 Leigubílstjóri elti ökufant
5 Hörð samkeppni í flugeldasölu
6 Stórt snjóflóð féll á Flateyri

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

INHOPE insafe

SAFT

ÁRAMÓTATILBOÐ

40.000 KRÓNA ÁRAMÓTAAFSLÁTTUR MILLI JÓLA OG NÝÁRS !

TOSHIBA

-40.000
119.990
FULLT VERÐ 159.990
TOS-U840T105

14" INTEL i3 MEÐ SSD

Stílhrein og glæsileg 14" Toshiba fartölva með SSD diski sem gerir hana ofursprœka í allri vinnslu. Intel i3 örgjörvi og Intel HD4000 skjákort. Létt og meðfærileg með langri rafhlöðuendingu.

-40.000
129.990
FULLT VERÐ 169.990
TOS-LX83012Z

23" SKJÁTÖLVA

Heimilistölva með stórum 23" kristaltærum snertiskjá í háskerpu. Intel i3 örgjörvi og stór 750GB harður diskur. HDMI inntak sem býður upp á skemmtilega tengimöguleika. Skemmtilegt að spila vinsæla spjaldtölvuleiki á 23" snertiskjá. Fyrirferðalítil og tekur lítið pláss á borði þar sem skjárinn og tölvan eru sambyggð.

OFURTILBOÐ Á 3TB FLAKKARA

-7.000

INTENSO

Traustur og nettur Intenso flakkari USB 3.0 flakkari. Aðeins kr. 5.996 pr. TB!

17.990
FULLT VERÐ 24.990
INT-MEMORYCENTER3TB

8" QUAD CORE MEÐ IPS

-10.000

ARCHOS

Fjögurra kjarna Archos Platinum spjaldtölva með Mali 400 grafikkjarna. Android 4.2 Jelly Bean.

29.990
FULLT VERÐ 39.990
ARO-502427

VERTEX 450 128GB SSD DISKUR

-5.000

OCZ Technology

Ótrúlegur hraðamunur með SSD. Acronis True Image afritunarhugbúnaður fylgir.

17.990
FULLT VERÐ 22.990
OCZ-VTX45025SAT3128G

Birt með fyrirvara um innsláttarvillur og myndabrengl.

PROMENNT

ÓKEYPIS WINDOWS 8.1 NÁMSKEIÐ FYLGIR ÖLLUM TÖLVUM !

Allir sem versla fartölvu hjá Tölvulistanum fá í kaupbæti ávísun á fræðandi og skemmtilegt Windows 8.1 námskeið sem haldið er í samstarfi við Promennt sem sérhæfa sig í fjölbreyttu tölvunámi. Á þessu vinsæla námskeiði fara Microsoft sérfræðingar Promennt yfir nýtt viðmót Windows 8.1 og hvernig best er að fullnýta möguleika þess. Gagnlegt og fræðandi námskeið sem viðskiptavinir hafa verið mjög ánægðir með.

tl.is

TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK SUÐURLANDSBRAUT 26 Sími 414 1700
AKUREYRI GLERÁRGÖTU 30 Sími 414 1730
HÚSAVÍK GARÐARSBRAUT 18A Sími 464 1600
EGILSSTAÐIR KAUPVANGI 6 Sími 414 1735
KEFLAVÍK HAFNARGÖTU 90 Sími 414 1740
SELFOSS AUSTURVEGI 34 Sími 414 1745
HAFNARFJÖRÐUR REYKJAVÍKURVEGI 66 Sími 414 1750