SKOÐUN Una María Óskarsdóttir, formaður íþróttaráðs Kópavogs, vill láta velja bæði íþróttamann og íþróttakonu ársins. 23

MENNING Lára Björg fer yfir það sem er bannað á Facebook, þar á meðal matarmyndir. 38

SPORT Langþráður draumur handknattleikskappans Gunnars Steins Jónssonar rættist í desember. 42

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Fimmtudagur
2. janúar 2014
1. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

FRÉTTIR

Flugeldar seldust vel

Sala á flugeldum var svipuð og síðustu ár segir sölu- og markaðsstjóri Landsbjargar. 4

Styttist í Eldheima Safnið Eldheimar opnar í Vestmannaeyjum næsta vor. Kostnaðurinn nemur um 890 milljónum króna. Erlendir ferðamenn bíða spenntir. 8

Fátækt blasir við Mörg lönd horfa fram á vandræði við fjármögnun lífeyriskerfa. Fólk þarf að fresta töku ellilífeyris og fátækt aldraðra í ríkum löndum vex. 10

Varasamt leikfang Ein vinsælasta jólagjöf ársins er loðdýrið Furby. Sálfræðingur segir að passa þurfi að ung börn leiki sér með dýrið á eigin forsendum. 14

22

Bolungarvík	-1°		NA	10
Akureyri	1°		N	3
Egilsstaðir	4°		NNA	6
Kirkjubæjarkl.	2°		NA	5
Reykjavík	2°		NA	5

Áfram hvasst Í dag verður hvasst á Vestfjörðum, Snæfellsnesi og við SA-ströndina, víða 12-20 m/s og hvassara í hviðum. 4

2 SÉRBLÖÐ

Heilsuhótel Íslands| Fólk

FÁLKAORÐAN AFHENT Forseti Íslands sæmdi í gær á Bessastöðum ellefu Íslendinga heiðursmerki íslensku fálkaorðunnar. Orðuna fengu Ingvar E. Sigurðsson leikari, Stefán Eiríksson lögreglustjóri, Smári Geirsson framhaldsskólakennari, Svanfríður Jónasdóttir bæjarstjóri, Unnur Kolbrún Karlsdóttir, formaður Bergmáls, Magnús Eiríksson tónlistarmaður, Kolbrún Björgólfsdóttir myndlistarmaður, Soffía Vagnsdóttir skólastjóri og Ingileif Jónsdóttir prófessor. Einnig Alfreð Gíslason handknattleiksþjálfari og Ólafur B. Thors. Sjá síðu 2. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Verkalýðsforkólfar fagna stefnubreytingu

Forystumenn í verkalýðshreyfingunni segja kveða við nýjan tón í áramótaávarpi forsætisráðherra sem segir kjör þeirra lægst launuðustu ekki vera ásættanleg.

KJARAMÁL Forystumenn verkalýðshreyfingarinnar telja kveða við nýjan tón í áramótaræðu Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar forsætisráðherra.

„Það eru jákvæð skilboð frá forsætisráðherra í aðdraganda kjarasamninga að það þurfi að rétta hlut millitekjuhópa,“ segir Guðlaug Kristjánsdóttir, formaður Bandalags háskólamanna.

Forsætisráðherra sagði nýja kjarasamningar grundvöll raunverulegra kjarabóta. Bæta þurfi kjör hinna lægst launuðu og rétta hlut millitekjuhópa.

„Ég fagna orðum forsætisráðherra, þau gefa til kynna stefnubreytingu,“ segir Árni St. Jónsson, formaður Stéttarfélags í almannaþágu.

Þá sagði forsætisráðherra skapandi greinar hafa möguleika á að verða ein af meginstoðum íslensks atvinnulífs.

> **Ég held að opinberir starfsmenn eigi hauk í horni núna.**
>
> *Arnar G. Hjaltalín, formaður verkalýðsfélagsins Drífandi*

-jme / sjá síðu 6

Lettland átjánda evruríkið:

Lettar byrjaðir að nota evruna

LETTLAND, AP Lettar urðu um áramótin átjánda þjóðin til að taka upp evruna. Valdis Dombrovskis forsætisráðherra segir þetta mikilvægt tækifæri fyrir landsmenn, þrátt fyrir allt sem hefur gengið á á evrusvæðinu síðustu misserin.

Samkvæmt skoðanakönnunum hefur um það bil helmingur landsmanna hins vegar verið andvígur því að skipta um gjaldmiðil, meðal annars vegna þeirra ströngu aðhaldsaðgerða í ríkisfjármálum sem ríkisstjórnin hefur þurft að leggja á landsmenn til að standa undir kröfum Evrópusambandsins.

- gb

Einkaviðtal Fréttablaðsins við leikarann og leikstjórann Ben Stiller:

Ísland heillaði alla fjölskylduna

KVIKMYNDIR „Ég elska Ísland og hlakka mikið til að koma þangað aftur. Fjölskyldan mín heillaðist af landinu eins og ég,“ segir leikarinn og leikstjórinn Ben Stiller.

Mynd Stiller, The Secret Life of Walter Mitty, verður frumsýnd á Íslandi á morgun. Bróðurpartur myndarinnar var tekinn upp hér á landi. Ben dvaldi lengst í um tíu vikur á Íslandi og náði að njóta íslenskrar náttúru í frítíma sínum. Kafaði hann meðal annars í Silfru á Þingvöllum. „Það var ótrúlega gaman að kafa, ofboðslega margt fallegt að sjá,“ segir Stiller.

Fjöldi íslenskra leikara kemur fram í myndinni. Með stærsta hlutverkið fer Ólafur Darri Ólafsson. „Hann er frábær leikari, röddin hans er náttúrulega einstök eins og kemur vel fram í myndinni. Darri túlkaði hlutverkið sitt frábærlega,“ útskýrir Stiller.

glp / síðu 34

BEN STILLER Leikarinn skemmti sér vel á Íslandi.

SPURNING DAGSINS

Davíð, eruð þið að renna á rassinn með þetta?

Nei, við brunum áfram með þetta.

Davíð Örn Símonarson, framkvæmdastjóri Zalibunu, hyggur á gerð sleðarennibrautar niður Kambana en á í ágreiningi við Vegagerðina um hvar gatnamót að starfsstöð félagsins eigi að vera.

Forsetinn sæmdi ellefu Íslendinga heiðursmerki hinnar íslensku fálkaorðu á nýársdag:

Hefja nýja árið með orðu í barminum

SAMFÉLAG Ellefu Íslendingar voru sæmdir heiðursmerki hinnar íslensku fálkaorðu við hátíðlega athöfn á Bessastöðum í gær, nýársdag. Forseti Íslands, Ólafur Ragnar Grímsson, afhenti orðurnar.

Ingvar E. Sigurðsson fékk riddarakross fyrir framlag sitt til íslenskrar leiklistar. „Svona kemur manni alltaf á óvart, ég hef ekki sóst eftir þessu en svo í athöfninni sjálfri þegar mér var veittur þessi heiður þá meðtók ég það og er virkilega þakklátur,“ segir Ingvar.

„Við buðum nokkrum í mat og ég mun bera orðuna. Svíarnir kalla svona orður skreytingu, þannig að ég ætla að bera skraut einn dag, það er mjög fínt.“

Svanfríður Jónasdóttir, bæjarstjóri í Dalvíkurbyggð, fékk krossinn fyrir störf í sveitarstjórnarmálum. Hún hélt upp á daginn í faðmi barna og barnabarna.

„Mér finnst þetta býsna merkilegt og er mjög stolt. Fjölskyldan er líka óskop stolt og við ætlum að borða saman og hafa það huggulegt. Það er svo sannarlega ekki ónýtt að byrja nýtt ár svona.“

- ebg

ORÐUHAFAR Ingvar E. Sigurðsson og Svanfríður Jónasdóttir voru meðal þeirra sem fengu fálkaorðu í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

SUNDKAPPARNIR Alexander Jóhönnuson, Sævar Fylkisson og Fylkir Sævarsson að loknu hinu árlega sjósundi Íslendinga í Sönderborg. MYND/FYLKIR SÆVARSSON

Þrír Íslendingar tóku þátt í áramótasundi á Suður-Jótlandi:

Sjórinn óvenjuhlýr þetta árið

DANMÖRK Íslendingar í Sönderborg á Suður-Jótlandi hafa þann sið um hver áramót að stinga sér í sjóinn og synda góðan spöl. Þetta var gert í fjórtánda sinn nú um áramótin og tóku að þessu sinni þrír kappar þátt í sjósundinu.

Það voru þeir Alexander Jóhönnuson, Sævar Fylkisson og Fylkir Sævarsson, sem þreyttu sundið og sóttist það vel enda aðstæður með besta móti, að sögn kappanna.

Lofthiti var vel yfir frostmarki og sjórinn óvenjuhlýr miðað við árstíma, enda búið að vera frostlaust í Danmörku það sem af er vetri.

- gb

Hálka um allt land í gær:

Stormur í kvöld í spákortunum

VEÐUR Búist er við stormi víða um land í kvöld. Óvissustig vegna snjóflóða er á norðanverðum Vestfjörðum. Hiti verður 0-7 stig.

Veðurstofan spáir norðaustanvindi í kvöld, rigningu eða slyddu norðan og austan til, en þurrt að kalla sunnan- og vestanlands.

Vegagerðin varaði við hálku um allt land í gær. Flughált var á öllum leiðum í kringum Þingvallavatn.

Ófært var á Lyngdalsheiði vegna hálku og óveðurs. Einnig var ófært á Vopnafjarðarheiði, Fjarðarheiði, á Vatnsskarði eystra, og á Mývatns- og Möðrudalsöræfum. Vegagerðin og Náttúrustofa Austurlands vöruðu vegfarendur við umferð hreindýra á Austur- og Suðausturlandi í gær.

- ue

Útnefning Stöðvar 2:

Lars Lagerbäck maður ársins

KRYDDSÍLD Lars Lagerbäck, þjálfari íslenska karlalandsliðsins í knattspyrnu, var valinn maður ársins 2013 af fréttastofu Stöðvar 2. Valið var kynnt á gamlársdag.

LARS LAGERBÄCK

Lagerbäck stýrði íslenska liðinu alla leið í umspil gegn Króatíu um sæti á HM í Brasilíu. Íslenskt landslið í knattspyrnu hefur ekki áður verið eins nærri að komast á HM. Formenn stjórnmálaflokkanna voru sáttir við val Stöðvar 2 í Kryddsíldinni.

- sáp

Hjartahlýja sem skilaði sér í verki

Lilja Sigurðardóttir fór fyrir verkefninu Hjartahlýju sem gekk út á að prjóna hlýjar flíkur handa konum í Konukoti. Konur alls staðar af landinu tóku þátt í verkefninu og farið var með fjóra fulla kassa af flíkum í Konukot í nóvember.

SAMFÉLAG Í október setti Prjónasmiðjan Tína upp atburðinn Hjartahlýja á facebook-síðu sinni. Tilgangurinn var að virkja fólk til að prjóna alls kyns flíkur handa heimilislausum konum á Konukoti. Nýlega fór Lilja Sigurðardóttir, sem hafði umsjón með verkefninu, með fjóra fulla kassa af flíkum í Konukot og var henni tekið fagnandi.

„Við gáfum þessu mánuð og viðbrögðin voru mun betri en ég þorði að vona,“ segir Lilja. „Við fengum helling af fallegum flíkum; húfum, vettlingum, sokkum, peysum, vestum og fleiru. Mér þykir óskop vænt um þessi góðu viðbrögð.“

Lilja segir konur alls staðar af landinu sem fylgjast með facebook-síðunni hafi lagt sitt af mörkum. „Mig grunar að margar af þeim séu duglegar prjónakonur sem áttu ef til vill eitthvað tilbúið í sínum fórum. En það gladdi þær greinilega mikið að geta lagt sitt af mörkum. Við fengum oft skrifaðar orðsendingar með því sem þakkað var fyrir að fá að taka þátt í verkefninu. Maður fann hlýjuna skína í gegn.“

Lilja sagðist hafa búist við einu vettlingapari hér og sokkapari þar en sú var ekki raunin. „Sumir sendu marga hluti, til dæmis sendi ein sex lopapeysur og önnur eflaust um tuttugu húfur. Það er ekki nóg með að flíkurnar séu margar heldur eru þær virkilega vandaðar og fallegar. Ég veit að konurnar sem lögðu okkur lið gerðu það virkilega frá hjartanu og prjónuðu og hekluðu flíkurnar með umhyggju og góðvild.“

PRJÓNAFLÍKUR Konur alls staðar af landinu prjónuðu meðal annars vettlinga, húfur, peysur, vesti og trefla handa konum í Konukoti.

Kristín Helga Guðmundsdóttir, verkefnastjóri Konukots, segir mikið þakklæti ríkja í Konukoti. „Hlýhugurinn skilaði sér vel til okkar. Það var auðvitað gott að fá hlýjar flíkur fyrir veturinn en sagan á bakvið flíkurnar er sú sem hlýjar mest og fallegi hugurinn sem fylgir.“

erlabjorg@frettabladid.is

„Ég veit að konurnar sem lögðu okkur lið gerðu það virkilega frá hjartanu.

Lilja Sigurðardóttir, forsprakki Hjartahlýju.

BRIDS SKÓLINN

Bridsskólinn heldur námskeið á fjórum stigum:

1) BYRJENDUR 2) KERFIÐ 3) ÚRSPILIÐ 4) VÖRNIN

Á vorönn er boðið upp á námskeið á stigum 1, 3 og 4.

STIG 1 hefst 20. janúar átta mánudagskvöld frá 20-23
STIG 3 hefst 22. janúar átta miðvikudagskvöld frá 20-23
STIG 4 hefst 7. apríl fimm mánudagskvöld frá 20-23

Nánari upplýsingar og **innritun** í síma **898-5427** milli kl. 13 og 18 daglega. Ennfremur á Netinu á vef **bridge.is** (undir „fræðsla“).

♤ ♡ ♢ ♧

Námskeiðin fara fram í húsnæði Bridgesambands Íslands, **Síðumúla 37** í Reykjavík.

Ólafur Ragnar Grímsson lagði áherslu á samstöðu þjóðar í nýársávarpi:

Vill nú hefja sáttamenn til vegs

SAMFÉLAG „Samstaðan hefur jafnan reynst okkur vel,“ sagði Ólafur Ragnar Grímsson forseti í nýársávarpi sínu, og rifjaði upp ýmis söguleg dæmi um árangur sem náðst hefur vegna samstöðu þjóðarinnar.

„Þjóð sem gleymir sér í hringiðu gagnrýni og ágreinings, glatar sínu sögulega minni um mátt samstöðunnar, er komin á hættulegar villigötur,“ sagði forsetinn. Sigrar hafi hins vegar náðst þegar þjóðin stóð saman: Hann nefndi meðal annars stjórnarskrá árið 1874, heimastjórnin 1904, fullveldið 1918 og lýðveldisstofnun 1944, ásamt útfærslu landhelginnar og loks Icesave-málið þar sem „eindreginn vilji þorra þjóðar færði okkur sigur“.

Hann gagnrýndi fjölmiðla fyrir að telja ágreining jafnan meiri frétt en sáttargjörðir.

„Í glímunni við afleiðingar bankahrunsins varð ágreiningurinn iðulega svo margþættur, illskeyttur oglangvarandi að lærdómar sögunnar um samstöðuna hurfu að mestu í skuggann,“ sagði forsetinn í ávarpi sínu til þjóðarinnar. „Nú er hins vegar nauðsynlegt, já reyndar brýnt, að hefja þá til vegs á ný, gera að leiðarljósi við lausn sem flestra mála, leita sátta og samstöðu í stað þess að kasta æ fleiri sprekum á ófriðarbálið.“ - gb

Á RÍKISRÁÐSFUNDI Ólafur Ragnar Grímsson átti að venju fund með ráðherrum ríkisstjórnarinnar á gamlársdag. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

ÚTSALA
HEFST Í DAG
OPIÐ TIL 21 Í KVÖLD
Kringlan
KRINGLAN.IS
AF ÖLLU HJARTA
FACEBOOK.COM/KRINGLAN.IS

SVONA ERUM VIÐ

115% **var hlutfall vergrar þjóðarframleiðslu Íslands á mann af meðaltali þjóðarframleiðslu aðildarríkja Evrópusambandsins árið 2012.**

Þetta hlutfall var hið sama árið 2010. Hlutfallið var langhæst í Lúxemborg, eða 263 prósent af meðaltalinu bæði árin. *Heimild: Eurostat*

Nærri átta þúsund almennir borgarar létust í átökum í Írak á nýliðnu ári:

Mesta mannfallið árum saman

ÍRAK, AP Átök í Írak kostuðu 7.818 almenna borgara lífið á nýliðnu ári. Þetta er meira mannfall en sést hefur þar í landi árum saman.

Ef liðsmenn öryggissveita hers og lögreglu eru taldir með nam mannfallið 8.868 manns.

Aukin harka hefur færst í átökin síðustu átta mánuði. Ótti hefur því vaknað við að ástandið verði á ný eins og það var á árunum 2004 til 2007, þegar það var verst og kostaði tugi þúsunda lífið á hverju ári.

Samkvæmt samantekt Sameinuðu þjóðanna kostuðu átökin 759 manns lífið í desembermánuði einum, þar af 661 almennan borgara og 98 liðsmenn öryggissveita landsins. Að auki særðust 1.345 manns í mánuðinum.

Umskiptin urðu í apríl þegar stjórn landsins, sem að megni til er skipuð sjía-múslimum, réðst til atlögu gegn mótmælendabúðum súnní-múslima. Árásir hafa síðan einkum beinst að sjía-múslimum.

Átökin í nágrannaríkinu Sýrlandi hafa magnað spennu milli sjía og súnnía, enda eru það að mestu súnníar sem standa þar í baráttu gegn stjórn alavítans Bashar al Husseins forseta. **- gb**

ÚTFÖR Í ÍRAK Ekkert lát er á hörðum átökum í Sýrlandi. NORDICPHOTOS/AFP

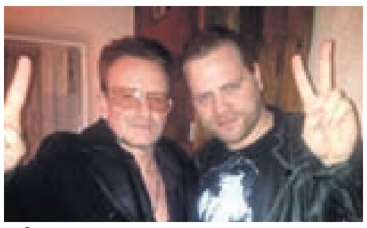
Flugeldur sprakk í höndum:

Stórslasaður á gjörgæsludeild

SLYS Karlmaður á sextugsaldri liggur alvarlega slasaður á gjörgæsludeild eftir að flugeldur sprakk í höndum hans á Selfossi á nýársnótt.

Maðurinn hlaut alvarlega áverka á höndum og brunasár á brjósti og í andliti. Maðurinn gekkst undir aðgerð á Landspítalanum.

Vakthafandi læknir á gjörgæsludeild spítalans segir líðan mannsins stöðuga og að hann sé ekki í lífshættu. **-ebg**



KÁTIR Bono ásamt Agli Erni Rafnssyni.

Bönkuðu upp á hjá Óla Stef:

Bono bauð sér í heimsókn

BONO Írska rokkstjarnan Bono bankaði óvænt upp á, ásamt Damien Rice, hjá handboltakappanum Ólafi Stefánssyni og fjölskyldu hans um áramótin. Einkaþota Bono lenti á Reykjavíkurflugvelli á gamlársdag. Hann skoðaði íslenska náttúru í þyrluflugi og snæddi á veitingastaðnum Dill í Norræna húsinu. Þaðan hélt Bono upp á Skólavörðuholt. Bono fagnaði nýju ári við Hallgrímskirkju. Því næst bankaði hann óvænt upp á í áramótaboði hjá Ólafi Stefánssyni eftir að hann sá grímur boðsgesta inn um stofuglugga sem snýr út að götu. Grímurnar voru með myndum af bresku konungsfjölskyldunni, en Damien Rice tók þessar myndir. **- khn**

LEIÐRÉTT

Rangfeðruð grein

Höfundur greinar um húsnæðisöryggi sem birtist í Fréttablaðinu á gamlársdag var Sigríður Ingibjörg Ingadóttir alþingismaður en ekki Guðlaug Kristjánsdóttir, formaður Bandalags háskólamanna, eins og sagði í blaðinu. Grein Guðlaugar um virkjun hugvits birtist hins vegar á Vísi.

LEIÐRÉTTING

Þau leiðu mistök urðu að nafn Herbjargar Andrésdóttur styrkhafa úr Minningarsjóði Þorvalds Finnbogasonar misritaðist á síðu 40 í blaði gamlársdags. Hún og aðrir lesendur eru beðnir velvirðingar á því.

Flugeldasalan jafn mikil og síðustu ár

Sölu- og markaðsstjóri Landsbjargar er ánægður með flugeldasöluna þetta árið og þakkar landsmönnum stuðninginn. Þrátt fyrir gæðaprófanir segir hann galla geta leynst í flugeldum og hvetur fólk til að hafa samband ef slíkt hefur komið upp á.

NEYTENDUR Flugeldasala í ár var svipuð og fyrri ár. Landsmenn virðast ekki spara við sig á gamlárskvöld og er Jón Ingi Sigvaldason, sölu- og markaðsstjóri Landsbjargar, mjög ánægður með stuðninginn.

Endanlegar sölutölur eru ekki komnar yfir flugeldasölu ársins en Jón Ingi segir tilfinningu þeirra sem standa að sölu flugelda vera góða.

JÓN INGI SIGVALDASON

„Mig langar að þakka landsmönnum fyrir stuðninginn á árinu. Með kaupum á neyðarkalli, flugeldum eða með því að vera bakverðir hjá okkur þá fáum við stuðning sem við gætum ekki verið án. Björgunarsveitirnar eru fyrir landið og landsmenn virðast tilbúnir að aðstoða okkur hvenær sem er,“ segir Jón Ingi.

Fréttablaðið heyrði af nokkrum tilfellum þar sem flugeldar voru gallaðir. Í þessum tilfellum virkuðu raketturnar ekki eða voru bilaðar þannig að þær skutust ekki á loft eða jafnvel í aðra átt en þeim var ætlað.

„Við heyrum ekki mikið um þetta en það eru gallar í þessu eins og öðru. Birginn okkar og við leggjum mikla áherslu á að allt sé í lagi, Við leggjum meiri áherslu á það en að verðið sé nokkrum aurum ódýrara.“

Jón Ingi segir að allir flugeldar séu prófaðir, bæði í Kína og hér heima, og ef eitthvað virðist ekki virka eins og það á að gera eru flugeldarnir teknir úr umferð.

„En ég hvet fólk til að leita til okkar ef það hefur keypt gallaða flugelda. Fara á sölustaðinn þar sem flugeldarnir voru keyptir og láta vita.“

Eitt alvarlegt slys varð á nýársnótt vegna flugelda. Nokkur atvik komu upp þar sem flugeldar ollu tjóni án þess þó að slys hafi orðið á fólki. Jón Ingi segir þó að með auknum forvörnum verði slysin fátíðari.

„Við hörmum hvert einasta slys og um leið brýnum við fyrir fólki að fara eftir leiðbeiningum og nota flugeldinn eins og ætlast er til að nota hann. Við höfum eflt forvarnir, ásamt tryggingafélögum og læknum, og ég vona að skilaboðin komist til skila. Ég vil líka brýna fyrir foreldrum að fram að þrettándanum geti slysin enn gerst, sérstaklega þegar börn fikta með afgangs flugelda. Alvarlegustu slysin koma yfirleitt til vegna fikts.“

erlabjorg@frettabladid.is

FLUGELDAR Íslendingar virðast ekki spara þegar það kemur að því að kveðja gamla árið með tilheyrandi sprengingum. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

ESB-þjóðaratkvæðagreiðsla:

Fullveldismál segir Þorsteinn

ESB Þorsteinn Pálsson, nefndarmaður í samninganefnd Íslands gagnvart Evrópusambandinu, segir að afstaða forystumanna Evrópusambandsins til hugsanlegrar atkvæðagreiðslu um framhald viðræðna við ESB skipti ekki máli. Þetta sé fullveldismál Íslands. Forsætisráðherra gaf í skyn í Kryddsíld að óráðlegt væri halda þjóðaratkvæðagreiðsluna á fyrri hluta kjörtímabilsins og vitnaði í samtal sitt við forystumenn ESB. „Þetta er innanríkismál Íslands og það er ekki í samræmi við fullveldi Íslands, sem ríkisstjórn hvers tíma á að varðveita, að bera þessi ummæli fyrir sig ef áformin eru að svíkja kosningaloforð,“ segir Þorsteinn. **- þþ**

ÞORSTEINN PÁLSSON

Heimafæðing í Garðabæ:

Stúlka fyrsta barn ársins

FÓLK Fyrsta barn ársins er stúlka sem fæddist um klukkan hálf sex á nýársmorgni.

Stúlkan, sem var 13 merkur við fæðingu, fæddist í heimahúsi í Garðabæ. Fyrsta barnið, stúlka, sem fæddist á fæðingardeild Landspítalans kom í heiminn rétt upp úr klukkan sjö í morgun.

Ljósmæður á fæðingardeild Landspítalans töluðu um sprengju í fæðingum á þessum fyrsta degi ársins en um kvöldmatarleytið höfðu í það minnsta þrettán börn fæðst á landinu öllu. **- ebg**

THX 5.1 KERFI

Fyrir þá sem leggja mikið upp úr góðum hljóm fyrir bíómyndirnar, tölvuleikina og tónlistina.
Skilar 500W RMS og er THX vottað.
165W bassabox.

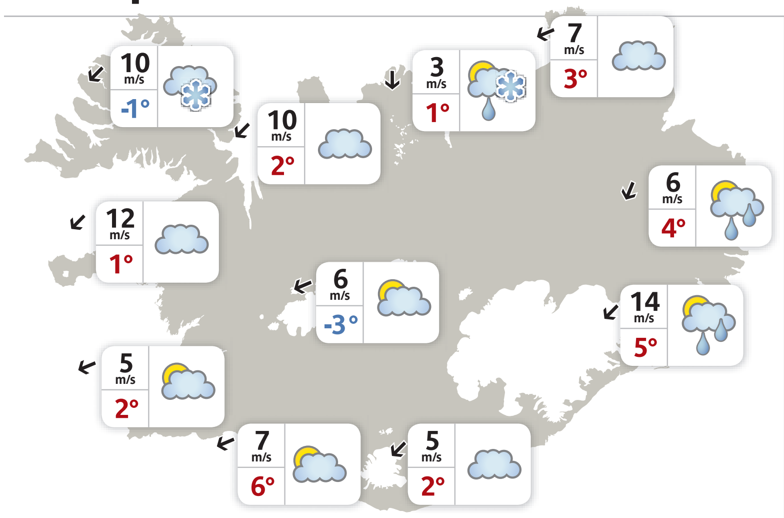
99.990

tl.is
TÖLVU LISTINN

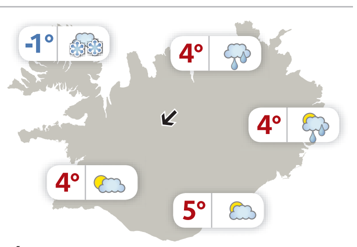
REYKJAVÍK AKUREYRI EGILSSTAÐIR KEFLAVÍK SELFOSS HAFNARFJÖRÐUR

Veðurspá

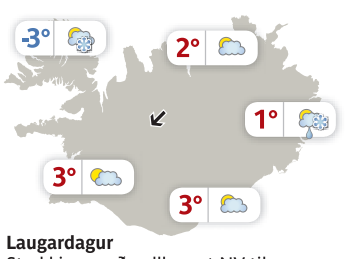
Gildistími korta er um hádegi



STÍF NA-ÁTT Í dag og næstu daga ríkir norðaustanátt, það verður töluvert hvasst á Vestfjörðum, Snæfellsnesi og við suðausturströndina. Lægir þó víða á laugardaginn. Yfirleitt úrkomulítið sunnan- og vestanlands og hlýtt í veðri miðað við árstíma.



Á morgun
10-20 m/s V-lands og SA-til.



Laugardagur
Strekkingur eða allhvasst NV-til.

Alicante	15°	Berlín	5°	Friedrichshafen	5°	Las Palmas	21°	New York	0°	París	12°
Aþena	12°	Billund	6°	Gautaborg	5°	London	10°	Orlando	26°	San Francisco	17°
Basel	3°	Frankfurt	5°	Kaupmannahöfn	5°	Mallorca	17°	Ósló	3°	Stokkhólmur	5°

Soffía Sveinsdóttir
veðurfréttamaður

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

HEILSURÚM

Rekkjan ehf ·· Ármúla 44 ·· 108 Reykjavík ·· 588 1955 ·· www.rekkjan.is ·· Opið virka d. 10–18 og lau 11–16

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvert flytur leikarinn Þröstur Leó Gunnarsson í vor?
2. Hvað lánaði Íslandsbanki norska skipafélaginu Havila mikla peninga?
3. Hvaða félag hyggst byggja sleðarennibraut niður Kambana?

SVÖR
1. Á Bíldudal. **2.** 2,5 milljarða íslenskra króna. **3.** Zalibuna.

Eyjarskeggjar halda veglegar flugeldasýningar á hverju gamlárskvöldi:

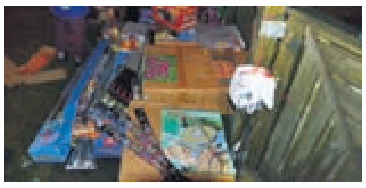
Lýsa upp Grímsey á miðnætti

SAMFÉLAG Grímseyingar standa fyrir glæsilegri flugeldasýningu á gamlárskvöld og hefur metnaðurinn aukist með hverju árinu.

Bjarni Gylfason er einn þeirra sem tekur þátt í að lýsa upp eyjuna á miðnætti.

„Grímseyingar kaupa flugelda fyrir rúmar tvær milljónir króna. Það er hægt að áætla að hvert heimili, en þau eru 11-12 sem keyptu í ár, kaupi flugelda fyrir um tvö hundruð þúsund krónur,“ segir Bjarni.

Flugeldasýningarnar verða flottari með hverju árinu enda ríkir góðlát samkeppni um hver bjóði upp á bestu sýninguna. Bjarni þykist ekkert kannast við það að vera með bestu sýninguna jafnvel þótt blaðamaður hafi heimildir fyrir öðru. „Allir eru sigurvegarar, allir sem keyptu flugelda og styrktu björgunarsveitina. Við njótum þess svo að horfa á hjá hverju öðru og skjótum upp fram eftir nóttu. Ég var úti til klukkan tvö í nótt með börnunum að skjóta upp enda breytist ég í tólf ára dreng á þessum tíma ársins,“ segir Bjarni. **- ebg**



FLUGELDAR Hér sést brot af þeim flugeldum sem 12 fjölskyldur á Grímsey keyptu fyrir gamlárskvöld. MYND/MAREK PALYO

Sprengja fannst:

Músharraf kom ekki í réttarsal

PAKISTAN, AP Pervez Músharraf, fyrrverandi forseti Pakistans, mætti ekki til réttarhalda í gær, en hann er sakaður um landráð.

Lögfræðingar Músharrafs sögðu það of hættulegt fyrir hann að mæta til réttarhaldanna eftir að sprengja fannst nálægt heimili hans.

Þetta er í þriðja sinn sem sprengiefni hafa fundist nálægt heimili hans eða á þeirri leið, sem hann hefði farið til að komast til réttarhaldanna. **- gb**

Nýárspredikun biskups:

Endurvekja þarf traustið

SAMFÉLAG „Að trúa er að treysta,“ sagði Agnes Sigurðardóttir biskup í nýárspredikun sinni við messu í Dómkirkjunni í gær.

AGNES SIGURÐARDÓTTIR

Hún sagði ekki óeðlilegt að traustið hafi beðið hnekki hér á landi á síðustu árum, þegar í ljós kom að „ýmislegt sem við treystum var ekki traustsins vert. Margir fóru til dæmis í bankann fyrir fimm árum að taka út sparnað sinn, sem ekki var lengur til staðar.“

Hún sagði nauðsynlegt að endurvekja traustið í samfélaginu, en að hætti kristinna sagðist hún trúa því og treysta að kraftur Guðs sé að verki í veröldinni. „Með þá trúarvissu í hjarta að Guð muni vel fyrir öllu sjá göngum við inn til hins nýja árs 2014.“ **- gb**

Öryggisnefnd flugmanna:

Opni lokaða braut í Keflavík

SAMGÖNGUR Steinþór Páll Ólafsson, formaður Öryggisnefndar Félags íslenskra atvinnuflugmanna, ítrekar mikilvægi þess að opna flugbraut 07/25 í grein í Fréttabréfi FÍA. Félagið hefur talað fyrir því að brautin verði tekin aftur í notkun frá því varnarliðið lokaði brautinni. Innanríkisráðuneytið fól ISAVIA að gera kostnaðaráætlun fyrir helstu valkosti um opnun flugbrautarinnar. Þegar hún liggur fyrir tekur ráðuneytið afstöðu til málsins. Steinþór segir að með því að opna flugbrautina megi fækka þeim tilvikum þar sem flugáhafnir þurfa að lenda þar sem hliðarvindur er við hæstu mörk. **- ue**

Verður að bæta launakjör

Forsætisráðherra segir að það verði að bæta kjör þeirra lægst launuðustu og rétta hlut millitekjuhópa. Verkalýðsforystan segir þetta viðsnúning hjá ráðherranum. Opinberir starfsmenn segja þetta jákvæð skilaboð.

AUKA KAUPMÁTT Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra segir að það verði að auka kaupmátt jafnt og þétt á næsta ári og komandi árum.

KJARAMÁL „Þetta er viðsnúningur hjá forsætisráðherra. Í aðdraganda kjarasamninga í desember vildi hann ekki hækka persónuafslátt sem hefði þó komið sér best fyrir þá sem lökust hafa kjörin,“ segir Björn Snæbjörnsson, formaður Samninganefndar Starfsgreinasambands Íslands.

BJÖRN SNÆBJÖRNSSON

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra sagði í áramótaávarpi sínu að á nýju ári og á árunum sem eftir fylgja þurfi að auka kaupmátt hér á landi jafnt og þétt. „Sérstaklega þarf að bæta áþreifanlega kjör þeirra lægst launuðustu en þau eru miklu lakari en við getum talið ásættanlegt á Íslandi,“ sagði forsætisráðherra og bætti við að það þyrfti líka að rétta hlut millitekjuhópanna sem hefðu tekið á sig miklar byrgðar á undaförnum árum.

„Forsætisráðherra bendir réttilega á að þessir kjarasamningar skili raunverulegri kaupmáttaraukningu og áfram verði unnið að því að auka kaupmátt þeirra sem hafa lægst laun og millitekjuhópa. Þetta er sú stefna sem við höfum viljað marka. Ég get ekki séð annað en forsætisráðherra sé að lýsa ánægju sinni með kjarasamningana,“ segir Þorsteinn Víglundsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins.

ARNAR HJALTALÍN

Björn segist ekki líta svo á að forsætisráðherra hafi verið að gagnrýna kjarasamninga sem undirritaðir voru milli Alþýðusambands Íslands og Samtaka atvinnulífis í desember. „En hann er greinilega að strengja áramótaheit um að ríkisstjórnin ætli að gera betur þegar kemur að hinum lægstlaunuðustu,“ segir Björn.

ÁRNI ST. JÓNSSON

GUÐLAUG KRISTJÁNSDÓTTIR

„Ég fagna orðum forsætisráðherra. Ég held að hann sé að taka undir með okkur sem mótmæltum kjarasamningnum,“ segir Arnar G. Hjaltalín, formaður verkalýðsfélagsins Drífandi í Vestmannaeyjum, en félagið var eitt fimm félaga innan Starfsgreinasambandsins sem neitaði að skrifa undir desembersamninginn.

„Við lítum vongóð til kjarasamninga opinberra starfsmanna sem eru framundan. Ég held að opinberir starfsmenn eigi hauk í horni núna,“ segir Arnar.

„Ég fagna orðum forsætisráðherra. Orð hans gefa til kynna stefnubreytingu,“ segir Árni Stefán Jónsson formaður Stéttarfélags í almannaþágu.

„Við erum að hefja gerð nýrra kjarasamninga við ríkið. Það verður áhugavert og spennandi að sjá hverju við mætum við samningaborðið, hvort að áherslurnar hafa breyst. Það er merkilegt að þessi yfirlýsing komi nú. Í samningum ASÍ og SA voru menn virkilega að reyna að fá ríkisstjórnina til bæta kjör þeirra sem hafa lægstu launin,“ segir Árni.

Guðlaug Kristjánsdóttir formaður Bandalags háskólamenntaðra starfsmanna segir að viðræður við ríkið séu að hefjast. „Þeð eru jákvæð skilaboð frá forsætisráðherra í aðdraganda kjarasamninga að það þurfi að rétta hlut millitekjuhópa,“ segir Guðlaug. **johanna@fréttablaðið**

Vill samstarf við listamenn

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra gerði menningu og listir að umtalsefni í nýársávarpi sínu. Hann sagði að unnið hefði verið með markvissum hætti að sóknaráætlun fyrir listir, menningu og annað nýsköpunarstarf sem birtast muni á nýju ári. Í framtíðinni hafi skapandi greinar möguleika á að verða ein af meginstoðum íslensks atvinnulífs.

„Ég heiti á íslenska listamenn að taka saman með okkur í þessu mikilvæga verkefni,“ sagði Sigmundur Davíð.

Kolbrún Halldórsdóttir, formaður Bandalags íslenskra listamannanna, segir að samtökin hafi átt gott samstarf við stjórnvöld síðastliðin fjögur ár og vilji halda því áfram. „Árið 2014 verður gríðarlega erfitt fyrir sjálfstæða liststarfsemi. Það voru köld skilaboð á fjárlögum sem fólu í sér rúmar 600 milljón króna niðurskurð til listgreina. Ef stjórnvöld eru að átta sig á því nú að þau hafi verð fullfrek í niðurskurði og vilja taka upp samstarf við okkur nú þá fagna ég því af heilum hug,“ segir Kolbrún.

TILBOÐ

999kr/stk
verð áður 1999

American Pie
Epla-, Bláberja-, Kirsuberja- og Graskersbökur

Alexia franskar úr sætum kartöflum
Stökkar og bragðgóðar franskar sem henta með öllum mat. Aðeins 22 mínútur í ofni.

269kr/stk
verð áður 449

Hagkaups heilsubrauð
Ljúffengt og bragðmikið brauð með stökkri skorpu. Það inniheldur hör-, birki-, sesam-, lúpínu- og sólkjarnafræ. Frábært í samlokuna!

399kr/stk
verð áður 649

Eplalengja
Nýbakað í Hagkaup alla daga fyrir þig

Tonitto Gelato
Ekta ítalskur gelato beint frá ítalíu.

GOTT VERÐ

3.899kr/stk

Amino Energy
Frábær orkudrykkur sem hægt er að drekka hvenær sem er yfir daginn til að fá auka orku.

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

NOW vítamín
NOW vörurnar bera GMP stimpilinn (Good Manufacturing Practices). Hann þýðir að allt framleiðsluferlið er undir ströngu innra sem ytra eftirliti.

zevia
KALORÍULAUST GOS

GOTT VERÐ

199kr/stk

Zevia gos
Engar kaloríur, engin gervisæta. Með stevíu.

Gildir til 5. janúar á meðan birgðir endast.

24 Hagkaup
OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan & Eiðistorg

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

Grunaður um ölvunarakstur

Ók á gangandi vegfaranda

LÖGREGLA Ekið var á gangandi vegfaranda klukkan hálfsjö á nýársmorgun á Suðurströnd. Vegfarandinn slasaðist, og var fluttur á slysadeild, en var við góða meðvitund þegar lögregla ræddi við hann um morguninn. Áverkarnir eru ekki taldir lífshættulegir. Ökumaðurinn er grunaður um að hafa ekið undir áhrifum. Hann var handtekinn og vistaður í fangageymslu. Málið er til rannsóknar hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu. - ue

Ölfusingar vilja nýta stæði jarðstrengs um land sveitarfélagsins:

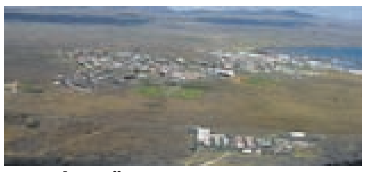
Hjólareiðastígur ofan á raflínu

ORKUMÁL Skipulagsnefnd Ölfuss segir að nýta eigi legu jarðstrengs milli Selfoss og Þorlákshafnar undir hjólreiðastíg. Árborg hefur sömu áform.

Vegna kostnaðar hyggst Landsnet leggja jarðstrenginn í sandinn en ekki meðfram þjóðveginum eins og Ölfus óskar eftir og gerir ekki ráð fyrir hjólreiðastíg.

„Lega jarðstrengsins verði nýtt fyrir hjólreiðastíg, óháð því hvort farið er um sandinn eða meðfram þjóðveginum,“ segir skipulagsnefndin og bendir á að í framtíðinni kunni skipulagi svæðisins að verða breytt. Þurfi þá að flytja jarðstrenginn verði það gert á kostnað Landsnets.

„Svæðið sem leggja á jarðstrenginn eftir yfir sandinn er á viðkvæmu svæði þar sem mikil hætta er á sandfoki. Undanfarin ár hefur verið unnið að landgræðslu á svæðinu og sandurinn bundinn til varnar sandfoki. Við framkvæmdina skal þess gætt að rof í jarðveg verði ekki til þess að sandfok geti aukist,“ segir skipulagsnefndin sem vill að skoðað verði að breyta rafmagnslínu í lofti frá Skötubót að Hafinu Bláa í jarðstreng. - gar



ÞORLÁKSHÖFN Jarðstrengur á að liggja frá Selfossi að Þorlákshöfn. FRÉTTABLAÐIÐ/RÓSA

Forsætisráðherra Noregs:

Vill menntaða innflytjendur

NOREGUR Erna Solberg, forsætisráðherra Noregs, vill auðvelda fólki með góða menntun að flytja til Noregs og fá þar atvinnu við hæfi.

„Við verðum að gera Noreg meira aðlaðandi fyrir hámenntað vinnuafl frá öðrum löndum,“ segir hún, og treystir því að samstarfsflokkur hennar í ríkisstjórn taki vel í þetta. Það er norska dagblaðið Dagsavisen sem skýrir frá þessu á vefsíðum sínum. - gb

Eldheimar munu kosta 890 milljónir

Safnið Eldheimar opnar í Vestmannaeyjum næsta vor. Kostnaðurinn nemur um 890 milljónum króna. Erlendir ferðamenn bíða spenntir eftir að safnið verði opnað. Rúmlega eitt hundrað þúsund ferðamenn heimsóttu Eyjar á síðasta ári.

MENNING Stefnt er að því að safnið Eldheimar í Vestmannaeyjum opni næsta vor. Kostnaður við safnið nemur um 890 milljónum króna og hann er að mestu greiddur úr bæjarsjóði. Um þrjú hundruð milljónir króna koma frá ríkissjóði en sá peningur átti upphaflega að fara í byggingu nýs menningarhúss í bænum, sem síðan var hætt við. Að auki hefur bærinn fengið lægri upphæðir í styrk, m.a. sjö milljónir króna úr framkvæmdasjóði Ferðamannastaða, og styrk frá Ferðamannaráði.

Þungamiðja safnsins verða rústir af Gerðisbraut 10 sem grófst undir ösku í Vestmannaeyjagosinu 1973.

Að sögn Kristínar Jóhannsdóttur, menningar- og markaðsstjóra Vestmannaeyjabæjar, er bygging safnsins komin langt á veg en uppgröfturinn hefur staðið yfir undanfarin ár. Húsið verður á tveimur hæðum, alls 1.161 fermetri.

Aðspurð segir Kristín að margir útlendingar bíði spenntir eftir því að safnið opni. „Þetta verkefni er búið að vera í heilmikilli alþjóðlegri kynningu frá því að uppgröfturinn byrjaði. Við erum mikið bókuð þegar kemur að ferðamönnum almennt en það er mikill alþjóðlegur áhugi á Eldheimum, enda er gossagan okkar gríðarlega mikilvæg,“ segir hún. „Við erum að klára þetta stóra gosár hérna og Eldheimar eru klárlega eitt af því sem við höfum verið að selja og gera út á.“

Hún telur að rúmlega eitt hundrað þúsund erlendir ferðamenn hafi komið til Vestmannaeyja á árinu og vonast til að þeir verði enn fleiri 2014, meðal annars með aðstoð Eldheima.

Arkitekt hússins er Margrét Kristín Gunnarsdóttir, landlagsarkitekt er Lilja Kristín Ólafsdóttir og sýningarhönnuður er Axel Hallkell Jóhannesson, sem er einnig maðurinn á bak við hönnun Landnámssetursins.

freyr@frettabladid.is

ELDHEIMAR Bygging safnsins er komin langt á veg. Þungamiðjan verða rústir af Gerðisbraut 10 sem grófst undir ösku í gosinu 1973. MYND/ÓSKAR PÉTUR FRIÐRIKSSON

1.161

fermetrafjöldi Eldheima.

VIÐ SENDHERRABÚSTAÐINN Enginn grunur er um hryðjuverk. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Sprenging í Prag:

Palestínskur sendiherra lést

TÉKKLAND, AP Jamel al Jamal, sendiherra Palestínu í Prag, lét lífið í sprengingu sem varð á skrifstofu hans í gær.

Sendiherrann var að opna peningaskáp sem hafði ekki verið opnaður í að minnsta kosti þrjátíu ár. Skápurinn hafði nýlega verið fluttur inn í sendiherrabústaðinn, eftir að hafa verið geymdur í öðru húsi þar í borg.

Engar vísbendingar eru um að sprengingin hafi verið hryðjuverk.

Al Jamal var nýtekinn við sem sendiherra og hafði aðeins búið í sendiherrabústað sínum í tvo daga. - gb

AKUREYRI

Fráveitan til Norðurorku

Norðurorka hf. hefur tekið yfir fráveitu Akureyrarbæjar. Yfirtökuverð fráveitunnar er 2,3 milljarðar króna sem að hluta til felst í yfirtöku á lánum. Í samningi bæjarins við Norðurorku er gert ráð fyrir byggingu hreinsistöðvar við Sandgerðisbót á næstu árum.

NÝR VERULEIKI Íbúi í Colorado reykir löglega keypt kannabisefni. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Löglegt í Colorado:

Hafa leyft sölu kannabisefna

BANDARÍKIN, AP Sitt sýnist hverjum um þá nýbreytni í Colorado að frá og með áramótunum sé löglegt að selja þar og kaupa kannabisefni.

Löggjafarþing ríkisins samþykkti lög þess efnis á síðasta ári, og tóku þau gildi 1. janúar. Washingtonríki hefur einnig sett sambærileg lög og taka þau gildi um mitt ár.

Stuðningsmenn nýju laganna vonast til þess að dýrkeypt stríð stjórnvalda gegn fíkniefnum verði nú viðráðanlegra, en gagnrýnendur telja þetta olíu á eldinn. Margir hafa meðal annars áhyggjur af því að unglingar eigi nú auðveldara með að komast yfir þessa tegund fíkniefna. - gb

Nýjar reglur Evrópuþingsins slaka á flugöryggiskröfum að sögn flugfreyju:

Flugmenn sofna í háloftunum

FLUG Evrópuþingið samþykkti nýlega reglur sem heimila lengri vaktir flugáhafna. „Reglurnar eru í hag flugrekenda á kostnað flugöryggis flugáhafna og farþega,“ skrifar Ásta Kristín Gunnarsdóttir, hjúkrunarfræðingur og flugfreyja, í grein sem birtist í Fréttabréfi Félags íslenskra atvinnuflugmanna. Rannsóknir sýna að flugmenn sofna án þess að taka eftir því í flugi, og með lengri vöktum má gera ráð fyrir þreyttari flugmönnum.

„Ekki þarf að leita langt aftur í tímann til þess að rifja upp dæmi þess að báðir flugmenn hafi sofnað í flugi,“ segir í grein Ástu. Hún heldur því fram að flugþreyta sé alvarlegra vandamál en almennt er talið. 65% flugslysa og óhappa megi rekja til mannlegra mistaka, og þar af séu 4-7% ofþreytu og svefnleysi áhafnar um að kenna.

Bandaríska geimferðastofnunin mældi vökuástand flugmanna sem flugu langar leiðir milli heimsálfa. Rannsóknin leiddi í ljós að flugmennirnir áttu það til að sofna á síðustu 90 mínútunum jafnvel þótt þeir héldu sig vakandi. Flugmennirnir sváfu svokölluðum örsvefni, með augun opin. Þetta hendir einkum þegar starfsmaðurinn er úrvinda af þreytu seinnipart nætur.

Mikil þreyta getur lýst sér eins og áfengisneysla og skaðað hæfni til að taka mikilvægar ákvarðanir. Eftir að hafa vakað í 17 til 19 klukkustundir mælist þreyta eins og 0,5 prósent áfengismagn í blóði.

Ásta segir að það sé umhugsunarefni fyrir stéttir sem bera ábyrgðarhlutverk, og til samanburðar megi nefna að áfengismagn megi ekki vera hærra en 0,2 prósent í blóði ökumanns á Íslandi. - ue

FLUGMENN Mikil þreyta getur skaðað hæfni fólks til að taka mikilvægar ákvarðanir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGURJÓN.

SMÁRALIND
Góða skemmtun

OPIÐ: VIRKA DAGA 11-19 FIMMTUDAGA 11-21 LAUGARDAGA 11-18 SUNNUDAGA 13-18 SMARALIND.IS FINNDU OKKUR Á facebook

Eftirlaunakrísa um heiminn allan

OECD segir fólk þurfa að fresta töku ellilífeyris. Mörg lönd horfa fram á vandræði við fjármögnun lífeyriskerfa sinna. Þróunarlönd berjast við að byggja upp ellilífeyriskerfi um leið og börn hætta að annast foreldra sína. Fátækt aldraðra í ríkum löndum eykst og lífsgæði skerðast.

HEIMURINN, AP Eftirlaunakrísa á heimsvísu nær til launamanna á öllum aldri. Uppruna vandræðanna er að finna löngu fyrir Kreppuna miklu og hrun fjármálakerfisins árið 2008, þótt þau áföll hafi aukið heldur á vandann. Krísunnar verður vart áratugum saman og afleiðingarnar víðtækar.

Margir koma til með að þurfa að vinna vel fram fyrir hefðbundinn 65 ára lífeyristökualdur. Lífsgæði munu skerðast og fátækt aukast meðal aldraðra í ríkum löndum sem komið hafa sér upp öryggisnetum fyrir gamalmenni frá því eftir seinna stríð. Í þróunarríkjum verða væntingar fólks fyrir áfalli ef ríkisstjórnir standa ekki undir ellilífeyriskerfum sem taka eiga við af viðtekinni hefð þar sem börn hafa annast foreldra sína í ellinni.

Vandamálin koma í ljós þegar eftirstríðsárakynslóðirnar hefja töku ellilífeyris. „Fyrsti hópur vanbúinna verkamanna reynir að láta af störfum og rekur sig á að hann hefur ekki efni á því,“ segir Norman Dreger, lífeyrissérfræðingur hjá ráðgjafarfyrirtækinu Mercer í Frankfurt í Þýskalandi.

Eftirlaunakrísan samanstendur af þremur meginþáttum.

Í fyrsta lagi hafa lönd skert lífeyrisréttindi og hækkað lögbundinn aldur til töku ellilífeyris. Þessi lönd eru skuldum vafin frá kreppubyrjun. Þá horfa þau fram á lýðfræðihörmungar eftir því sem lífeyrisþegar lifa lengur og á sama tíma dregur úr barnsfæðingum, sem þýðir að færri hendur standa undir greiðslunum.

Í öðru lagi hafa fyrirtæki slegið af hefðbundin eftirlaunakerfi sem tryggði starfsfólki mánaðarlegar launagreiðslur á eftirlaunaárunum.

Í þriðja lagi hafa margir séð sparnað sinn brenna upp og hverfa í kreppunni, eða látið hjá líða að leggja fyrir á árunum fyrir hrun.

Þó svo að horft hafi verið til þessara vandamála og þau greind hvert í sínu lagi þá virðist ætla að koma á óvart hversu samlegðaráhrif þeirra eru mikil og hvað þau eru víðtæk á heimsmælikvarða.

„Fæst lönd eru reiðubúin að taka á því sem án efa verður eitt af stærstu viðfangsefnum 21. aldarinnar,“ er niðurstaða Rannsóknamiðstöðvar áætlana og alþjóðamála í Washington í Bandaríkjunum.

Meðalaldur lífeyristöku í efnameiri löndum Efnahags- og framfarastofnunarinnar (OECD) lækkaði frá 1949 til 1999 úr 64,3 árum í 62,4 ár. „Þetta var gullöldin,“ segir Dreger hjá Mercer.

Þróunin hafi hins vegar ekki getað enst. Upp úr 2000 vöknuðu lönd upp við þann vonda draum að hafa ekki efni á ellilífeyrisgreiðslunum sem hafði verið lofað.

Meðalmaðurinn í 30 löndum OECD lifir í 19 ár eftir að ellilífeyrisaldri er náð. Það er 13 árum lengur en 1958 þegar mörg þessara landa drógu upp ríkulegar lífeyrisáætlanir sínar.

Núna segir OECD að lífeyrisaldur þurfi að fara úr 63 árum í 66 til 67 ár, bara til þess að ná utan um lífeyriskostnað sem er samfara hækkandi lífaldri. Fækkun barnsfæðinga hefur um leið gert mörgum löndum erfiðara að fjármagna lífeyriskerfi sín og því hafa réttindi víða verið skert.

olikr@frettabladid.is

ÓTTAST FRAMTÍÐINA Dong Linhúa, sem er 59 ára, á vinnustofu sinni í Sjanghæ. „Ég hef heyrt af áætlunum stjórnvalda um að fresta töku lífeyris, en ég vona að það verði ekki, þar sem ég hef nú þegar unnið í næstum 42 ár,“ segir hann. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Staðan er ólík frá landi til lands

Misjafnlega er haldið á ellilífeyrismálum í löndum heims. Í Kína eru stjórnvöld rétt að byrja að víkka út ellilífeyrisgreiðslur þannig að þær nái til allra. Hér á landi og í Ástralíu hefur árum saman verið við lýði lögbundinn sparnaður til greiðslu lífeyris. Ítalir og Þjóðverjar hækka nú lífeyrisaldur og skerða réttindi.

Ísland: Almannatryggingar tryggja öllum grunnlífeyri. Þær greiðslur lækka svo í hlutfalli við aðrar tekjur, svo sem réttindi sem fólk hefur aflað sér með greiðslu iðgjalda í lífeyrissjóði. Að auki er svo hægt að leggja fyrir viðbótarlífeyrissparnað. Almennt er hér hægt að hefja töku ellilífeyris á aldrinum 62 til 70 ára. Margir kjósa að starfa langt umfram þann aldur sem þeir hefðu ella getað hafið töku lífeyris. Hér var ákveðið í kjarasamningum 1969 að setja á stofn lífeyrissjóði með almennri þátttöku launþega og fullri sjóðsöfnun. Aðgerðin hefur verið nefnd ein best heppnaða efnahagsaðgerð á Íslandi. Alþjóðabankinn hefur sagt þriggja stoða lífeyriskerfi Íslendinga fyrirmynd að góðu lífeyriskerfi og lagt til að þjóðir horfi til þess. Þjóðin er enn ung og hlutfall lífeyrisþega enn tiltölulega lágt í alþjóðlegum samanburði.

Bandaríkin: Stjórnvöld í Bandaríkjunum berjast í bökkum við að uppfylla skuldbindingar sínar við ellilífeyrisþega framtíðarinnar. Að baki greiðslum stendur kerfi almannatrygginga sem fjármagnað er með skatti bæði á launafólk og launagreiðendur. Tveir þriðju reiða sig nær alfarið á greiðslur Almannatrygginga (Social Security) þegar ellilífeyrisaldri er náð. Hægt er að hefja töku lífeyris við 62 ára aldur, en fullar greiðslur fást þó ekki fyrr en 66 ára aldri er náð. Hluti launafólks reiðir sig á lífeyriskerfi fyrirtækja þar sem fólki er ætlað að safna sjálfu í sjóð, en misjöfn reynsla er af því fyrirkomulagi.

Kína: Kínverska þjóðin eldist hratt og því er skortur á vinnandi fólki til að standa undir lífeyriskerfi. Í borgum búa flestir við lífeyriskerfi þar sem launafólk greiðir 8 prósent af tekjum í sjóð og launagreiðandi bætir 20 prósentum við. Karlar geta hafið töku lífeyris sextugir og konur frá 50 til 55 ára aldri. Einungis um helmingur fólks býr við þéttbýlislífeyriskerfi eða sambærileg kerfi ætluð opinberum starfsmönnum. Kína kynnti árið 2009 til sögunnar lífeyriskerfi sem ætlað var dreifðari byggðum og er það á sínum fyrstu skrefum. Verkafólk í dreifbýli getur nú átt von á sem svarar tæpum 1.400 krónum á mánuði í greiðslur úr því kerfi.

Frakkland: Eldra verkafólk í Frakklandi getur haft það nokkuð náðugt. Lágmarksaldur fyrir full ellilaun er 62 hjá flestum, svo fremi sem þeir hafi greitt til lífeyriskerfisins í 41,5 ár hið minnsta. Kerfið er fjármagnað af skattfé og lögbundnum lífeyriskerfum launagreiðenda. Í október á þessu ári var vinnuframlag til að fá fullan lífeyri lengt úr 41,5 árum í 43 ár, en breytingin tekur ekki gildi fyrr en árið 2020.

Bretland: Breska eftirlaunakerfið miðar við að forða fólki frá eymd, ekki að hjálpa því að viðhalda fyrri lífsgæðum. Breskir lífeyrisþegar fá bara 38 prósent af tekjum sínum frá hinu opinbera, sem er töluvert lægra hlutfall en gerist í Þýskalandi og Ítalíu. Breskir eftirlaunaþegar fá svo 26 prósent úr fyrirtækjalífeyri. Kerfið er nokkuð flókið og greiðslur misháar eftir því hversu tekjuhátt fólk hefur verið. Hærri laun skila sér í hærri lífeyrisgreiðslum. Kerfið er þrepaskipt. Í fyrsta þrepi er grunnlífeyrir frá ríkinu. Hafi einhver greitt í kerfið í 30 ár eða meira getur hann vænst 110,15 punda greiðslu á viku (tæpar 84 þúsund krónur á mánuði). Næsta þrep á svo að endurspegla tekjur fólks með misháum greiðslum.

Í form fyrir golfið

Hentar þeim, sem vilja hámarka árangur sinn í golfi. Styrktar-, þol-, liðleika- og jafnvægisæfingar

- Þri. og Fim. kl. 12:10-12:55
- Hefst 7. janúar (4 vikur)
- Fyrir bæði konur og karla Þjálfari: Anna Borg, sjúkraþjálfari
- Verð kr. 13.900

HEILSUBORG

Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 • 108 Reykjavík
Sími 560 1010 • www.heilsuborg.is

Skráðu þig núna í síma 560 1010 eða á mottaka@heilsuborg.is

Ástandið í grískum fangelsum er verra en í nokkru öðru Evrópuríki:

Gríska fangelsiskerfið að hrynja

GRIKKLAND, AP Ein afleiðing grísku efnahagskreppunnar er að ástandið í grískum fangelsum hefur hríðversnað á síðustu árum.

Hvergi í Evrópusambandinu er jafnmörgum föngum troðið inn í jafn lítið pláss. Dæmi eru til þess að meira en 30 föngum hafi verið hrúgað inn í einn klefa og verið haldið þar vikum saman jafnt nótt sem dag.

„Þetta er kerfi sem er að hruni komið,“ segir Spyros Karakitsos, formaður félags starfsmanna í grískum fangelsum. Grísk stjórnvöld hafa reynt að bregðast við ástandinu, en árangurinn hefur látið á sér standa.

Hinn 12. desember dæmdi Mannréttindadómstóll Evrópu gríska ríkið til þess að greiða Vassilis Kanakis, 51 árs gömlum fanga sem nú afplánar ævilangt fangelsi fyrir fíkniefnasmygl, 8.500 evrur í skaðabætur vegna ómannsæmandi aðstæðna í Larissa-fangelsinu, þar sem hann hírðist frá því í júlí 2009 til mars 2011.

Þetta er nýjasti dómurinn af þessu tagi, en ríkið hefur þurft að greiða tugi þúsunda evra til fanga. - gb

GRÍSKT FANGELSI Lögreglubifreið fyrir utan öryggisfangelsi í Aþenu. NORDICPHOTOS/AFP

VERÐ FRÁ KR.

Þvottavélar	49.900,-
Þurrkarar	49.900,-
Uppþvottavélar	59.900,-

VERÐ FRÁ KR.

Kæliskápar	19.900,-
Frystiskápar	34.900,-
Frystikistur	39.900,-
Innbyggðir kælisk.	59.900,-

VERÐ FRÁ KR.

Keramik helluborð	39.900,-
Spanhelluborð	59.900,-
Háfar	14.900,-
Örbylgjuofnar	9.990,-
Eldhúsviftur	7.495,-

Hár & heilsa

VERÐ FRÁ KR.

Hitamælar digital	390,-
Nefhárasnyrtir	990,-
Naglasnyrtitæki	990,-
Krullujárn	1.490,-
Baðvogir digital	1.490,-
Hárblásarar	1.490,-
Sléttujárn	1.990,-
Hárklippisett	1.990,-
Rafmagnstannb.	1.990,-
Blóðþrýstingsm.	2.990,-
Rafm.hitapúðar	2.990,-
Eyrnahitamælar	2.990,-
DECT barnapía	7.990,-

Eldhústæki

VERÐ FRÁ KR.

Töfrasprotar	1.490,-
Sítruspressur	1.490,-
Brauðristar	1.990,-
Hraðsuðukönnur	2.490,-
Kaffivélar	2.990,-
Kaffikvarnir	2.990,-
Blandarar	2.990,-
Handþeytarar	2.990,-
Minihakkrarar	2.990,-
Vöffluján	3.990,-
Ísvélar	3.990,-
Mínútugrill	4.990,-
Matvinnsluvélar	5.990,-

SPARAÐU NÚNA!

ÚTSALA

OPIÐ ALLA HELGINA

ÚTSALA KR. **7.990**
53% AFSLÁTTUR

%
500
vörur með allt
að 60% afslætti

ZANUSSI *Zanussi er dóttur-merki Electrolux*

ZAN-3910 Ryksuga
Vönduð heimilisryksuga með 7 metra vinnuradíus og góðan sog-kraft.

- Öragnasía
- Stálskaft og mjúk hjól fyrir parket
- Stillanlegur sogkraftur
- Fullt verð kr. **16.990**

50%

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM PÖNNUM

Margar mismunandi gerðir af pönnum með eða án loks. 20, 24, 28 eða 30 cm breiðar. Henta á allar gerðir af hellum, líka span. Tvöföld viðloðunarfrí húð.

Í betra form 2014

BL-4430 Blandari
500W með glerkönnu. Malar ís léttilega. Auðveldur í þrifum.
Fullt verð kr. **9.990**

ÚTSALA KR **6.990**
30% AFSLÁTTUR

WG-2421 Baðvog
Glerplata, digital með LED skjá
Fullt verð kr. **2.990**

ÚTSALA KR. **1.495**
50% AFSLÁTTUR

SC-2283 Safapressa
Fyrir nær allar gerðir af ávöxtum og grænmeti.
Fullt verð kr. **9.990**

ÚTSALA KR **6.990**
30% AFSLÁTTUR

Heimilisvörur

VERÐ FRÁ KR.

Gufustraujárn	1.990,-
Hitablásarar	2.490,-
Handryksugur	2.990,-
Borðviftur	2.990,-
Ryksugur	5.990,-
Rakatæki	7.990,-
Kælibox í bílinn	9.990,-

Rafha ehf

Opið
virka daga 9-18
laugardag 11-17
sunnudag 13-17

Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík
Sími 5880500
www.rafha.is

SÓLARUPPRÁS Í JAPAN Fjöldi fólks safnaðist saman á útsýnispalli í Tókýó til að fylgjast með fyrstu sól nýja ársins rísa. NORDICPHOTOS/AFP

ÁSTAND HEIMSINS

Áramótum fagnað víða um heim

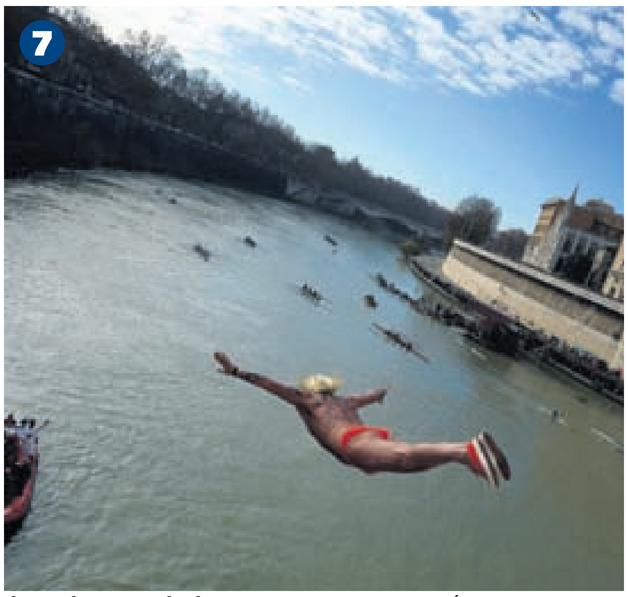
HÆSTI TURN HEIMS LOGAR Efnt var til mikillar skrautsýningar í Dúbaí í tilefni áramótanna og flugeldum meðal annars skotið úr stærsta turni heims, Burj Khalifa. NORDICPHOTOS/AFP

RUSL Á GÖTUM NEW YORK Áramótafagnaðurinn á Times Square í New York skildi eftir sig stórar breiður af rusli. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

BRENNDIR BÍLAR Í FRAKKLANDI Kveikt var í fjölmörgum bifreiðum á nýársnótt í Strassborg í Frakklandi. NORDICPHOTOS/AFP

Í SJÓNUM Í BRASILÍU Tignarleg flugeldasýning vakti mikla athygli í Ríó de Janeiro, höfuðborg Brasilíu, þar sem fólk svamlaði í hlýjum sjónum á gamlárskvöld. NORDICPHOTOS/AFP

FLUGELDAR Á FÍLABEINSSTRÖNDINNI Íbúar Fílabeinsstrandarinnar fylgjast með ljósasýningu mikilli í höfuðborginni Abidjan. NORDICPHOTOS/AFP



ÁRAMÓTASUND Í RÓM Maurizio Palmulli, sem á Ítalíu mun vera þekktur undir nafninu „Mister Ok", stakk sér í Tíberfljót eins og fleiri garpar, en löng hefð er fyrir því að fólk bregði sér í áramótasund þar. NORDICPHOTOS/AFP

FLUGELDAR Í BERLÍN Hestvagn rómversku sigurgyðjunnar á Brandenborgarhliðinu í Berlín í miðri ljósahríð áramótanna. NORDICPHOTOS/AFP

ÚTSALA
40%
TIL
70%
AFSLÁTTUR
af útsöluvörum í fatnaði, skóm og heimilisvöru
24
Hagkaup
OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan
& Eiðistorg
HAGKAUP
Ein ferð betra verð

Frístundastyrkur hækkar:

Nýtt frístundakort tekur gildi

Frístundastyrkurinn hjá Reykjavíkurborg var hækkaður í þrjátíu þúsund krónur á barn á ári í gær. Á síðasta ári var hann 25 þúsund.

Frístundakortið er styrkjakerfi í frístundastarfi fyrir 6 til 18 ára gömul börn og unglinga með lögheimili í Reykjavík.

Á nýju ári fá öll börn í Reykjavík á aldrinum 6 til 18 ára fullan frístundastyrk sem má ráðstafa til niðurgreiðslu á þátttöku- og æfingagjöldum. Ekki má flytja styrkinn á milli ára. - ebg

Rannsókn bandarísks háskóla á líftíma baktería kollvarpar fyrri kenningum vísindamanna:

Bakteríur geta lifað á leikföngum í mánuð

Bakteríur sem valda ýmsum umgangspestum geta lifað utan líkamans í allt að mánuð. Þetta eru niðurstöður rannsóknar vísindamanna við Buffalo-háskólann í Bandaríkjunum sem greint er frá í ritinu Infection and Immunity. Fyrri rannsóknir hafa leitt í ljós að bakteríur sem valda kvefi og ýmsum öðrum smitandi sjúkdómum eigi erfitt með að lifa utan líkamans.

Nýja rannsóknin leiddi ljós að bakteríurnar geta hópað sig saman og þess vegna lifað lengur. Á vef Svenska Dagbladet er vitnað í ummæli Anders Håkansson, prófessors við Buffalo-háskólann. Hann segir að í rannsóknum frá miðri síðustu öld hafi verið notast við bakteríur sem vaxa á rannsóknarstofum. Þær hafi horfið nokkrum klukkustundum eftir að þeim var komið fyrir á flöt. Bakteríur í hóp geti hins vegar lifað í mánuð.

Til þess að skoða hvernig þetta lítur út í raunveruleikanum fóru vísindamennirnir með tæki sín á leikskóla áður en hann var opnaður að morgni. Þeir rannsökuðu einkum fleti sem erfitt er að þrífa, eins og bækur og leikföng. Þeir fundu pneumókokka á fjórum af fimm mjúkdýrum og streptókokka á barnarúmum.

Handþvottur er besta leiðin til að koma í veg fyrir smit, að mati vísindamannanna. - ibs

DÓTAKASSAR Bakteríur sem valda algengum sýkingum geta lifað lengi á leikföngum. NORDICPHOTOS/GETTY

Leikfang sem getur vakið upp óöryggi

Ein vinsælasta jólagjöf ársins er loðdýrið Furby. Sálfræðingur segir leikfangið krefjandi fyrir ung börn og að passa þurfi að börnin leiki sér með dýrið á eigin forsendum og hafi stjórn á leiknum. Einnig er gott að hvíla leikfangið af og til.

Litla loðdýrið Furby var í ár afar vinsæl jólgjöf fyrir börn. Í Hagkaupum og Toys'R'us var leikfangið ein mest selda varan og þurfti til að mynda að fá aukasendingu af dýrinu í Hagkaupum.

Furby er krúttlegt dýr sem syngur, hlær og talar við barnið. Leikfangið er tölvustýrt, hægt er að stýra því af smáforriti úr snjallsíma eða spjaldtölvu og eiga börnin að annast dýrið sitt í gegnum það. Furby bregst við hljóðum, snertingu og skiptir skapi ef því er ekki sinnt nægilega vel.

JÓHANNA KRISTÍN JÓNSDÓTTIR

Jóhanna Kristín Jónsdóttir sálfræðingur segir ýmislegt athugavert við leikfangið sem foreldrar ættu að vera vakandi yfir. „Leikur barna er mikilvæg forsenda þroska. Leikur barna á þó að vera á þeirra eigin forsendum, þau eiga að stýra leiknum, ráða framvindu hans og taka sér hlé þegar þau þreytast. Leikur með Furby er aftur á móti ófyrirsjáanlegur og ekki nema að litlu leyti á forsendum barnsins."

Jóhanna segir að allt sé gert til að gera Furby sem raunverulegastan og megi spyrja sig hvort það sé æskilegt í markaðssetningu leikfangs ætlað yngri börnum, en dýrið er fyrir börn allt niður í fimm ára.

„Þegar dýrið skiptir skapi lýsast augun upp og það verður viðskotaillt. Yngri börn geta orðið öörugg og ekki skilið af hverju dýrið bregðist svona við og orðið jafnvel skelkuð. Í hugum ungra barna getur Furby verið lifandi og mörkin milli leiks og raunveruleika því óljós."

Foreldrar barna hafa kvartað yfir því að Furby þagni ekki og ekki sé neinn takki til að slökkva á sjálfu dýrinu. Það sofnar ef það er látið í friði en það má ekki koma minnsta hljóð eða snerting til að það vakni aftur. Ef barnið er hætt að leika með dýrið og snýr sér að öðru þá kallar Furby á athygli og ruglar þar með barnið í ríminu. Dýrið vaknar jafnvel upp á nóttunni.

„Furby getur auðveldlega orðið streituvaldur í lífi barnsins með því að kalla sífellt á athygli. Það getur jafnvel vakið með því kvíða og óöryggi. Mín ráð eru þau að foreldrar séu vakandi yfir því hvernig leikurinn þróast og ræði það við börnin sýni þau merki um óöryggi og streitu. Það má útskýra hvernig leikfangið virkar og ræða leiðir svo barnið nái stjórninni, ekki leikfangið. Ef það gengur ekki má hiklaust setja Furby í einveru og hvíla alla um stund," segir Jóhanna.

BESTA JÓLAGJÖFIN Auður Erla Hrannarsdóttir var mjög ánægð með að fá Furby í jólagjöf. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Leiðinlegt þegar hann verður reiður

„Mér finnst Furby æðislegur því hann er eins og alvöru dýr," segir Auður Erla Hrannarsdóttir sem fékk Furby í jólagjöf. „Hann lætur mig vita ef hann er svangur og ef ég gef honum ekki að borða getur hann orðið batterislaus."

Auður Erla sinnir Furby vel og passar upp á að hann verði ekki reiður. „Hann getur orðið reiður ef maður leikur ekki við hann í smá tíma. Minn Furby er stelpa, en ef hann verður reiður þá breytist hann í strák. Þá verður hann dónalegur og talar með strákarödd."

Margir í bekknum hennar Auðar óskuðu eftir því að fá Furby í jólagjöf og var hann efstur á hennar óskalista. „Hann er svo krúttlegur. En stundum verð ég þreytt á honum, þegar hann gargar og er reiður. Þá er erfitt að róa hann niður og maður þarf að bíða svolítið."

Niðurstöður rannsóknar bandarísku hjartaverndarsamtakanna:

Gott fyrir hjartað að eiga hund

Til þess að fyrirbyggja hjarta- og æðasjúkdóma getur verið skynsamlegt að eiga gæludýr og þá helst hund. Þetta sýna niðurstöður rannsókna bandarísku hjartaverndarsamtakanna. Hundaeigendur hreyfa sig meira en aðrir þar sem þeir þurfa að viðra hundana sína, að því er segir á vef samtakanna. Hundaeigendur eru 54 prósentum líklegri til að fá þá hreyfingu sem mælt er með en aðrir.

Á vef samtakanna segir jafnframt að gæludýr geti haft jákvæð áhrif á viðbrögð líkamans við streitu.Tekið er fram að ekki sé hægt að fullyrða að það að eiga gæludýr dragi úr hættunni á hjarta- og æðasjúkdómum. Mögulega sé því þannig farið að þeir sem eru heilsuhraustir fái sér frekar gæludýr.

Vísindamennirnir leggja áherslu á að menn eigi ekki að fá sér hund eingöngu til þess að gæta að eigin heilsu. Það eigi einnig að vera vegna hundsins sjálfs. Hafa verði í huga að hugsa þurfi vel um hann. - ibs

BESTI VINURINN Hundaeigendur eru líklegri til að fá meiri hreyfingu en aðrir. NORDICPHOTOS/GETTY

20%

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM!

GILDIR Í ÖLLUM VERSLUNUM OKKAR FIMMTUDAGINN

2. JANÚAR

RÚMFATA LAGERINN

HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

www.rumfatalagerinn.is

Tínið upp eftir ykkur

Flugeldum fylgir rusl

Á heimasíðu Reykjavíkurborgar er fólk eindregið hvatt til að þrífa eftir gamlárskvöld.

Þegar gamla árið er kvatt og því nýja fagnað með flugeldum fellur til mikið magn flugeldaleifa og eru borgarbúar eindregið hvattir til að láta ekki sitt eftir liggja og safna þeim saman og skila á endurvinnslustöðvar Sorpu. Púður er einungis 10% af heildarþyngd flugelda, restin er aðallega pappi og leir. Slíkur pappír hentar alls ekki til endurvinnslu. Ósprungnum flugeldum skal skila í spilliefnagáma á endurvinnslustöðvum Sorpu. - jme

FALLEGIR Flugeldar eru fallegir en þeim fylgir mikið rusl. FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL

NEYTANDINN Sigríður Ingibjörg Ingadóttir

Eldhúsborð með skrýtnum plötum bestu kaupin

Bestu kaup Sigríðar Ingibjargar Ingadóttur, þingkonu Samfylkingarinnar, eru eldhúsborð. „Þetta er eikareldhúsborð úr Fríðu frænku. Það er fallegt og stórt með heimasmíðuðum viðbótarplötum sem eru svo skemmtilega skrýtnar. Þegar búið er að stækka borðið geta 12 manns setið við það.“

Sigríður Ingibjörg segir verstu kaupin hafa verið vandræðaleg. „Það var þegar við hjónin keyptum mixer á tilboði. Hann virkaði ekki þegar heim var komið og ég var frekar pirruð þegar ég fór og skilaði honum. Í búðinni komst ég að því að mixerinn virkaði og þá skammaðist ég mín. Þetta var ömurlega hallærisleg upplifun en ég stóð við ákvörðunina um að skila tækinu. Við höfum síðan notað lítinn töfrasprota sem hefur komið að góðum notum. - ibs

JÓLATRÉ Borgin sækir engin tré.

Jólatrén ekki sótt í Reyjavík:

Sorpa tekur við jólatrjám

Reykvíkingar verða sjálfir að koma jólatrjám sínum í Sorpu. Í flestum öðrum sveitarfélögum suðvestanlands verða trén sótt að lóðarmörkum.

Á heimasíðu Sorpu segir að á endurvinnslustöðvunum sé tekið við jólatrjám frá einstaklingum án gjaldtöku, en fyrirtæki, verktakar og stofnanir greiði móttökugjöld samkvæmt gjaldskrá stöðvanna. Hámarksfarmur á endurvinnslustöðvum er 2m3. - jme

Tíu þúsund króna seðillinn:

550 þúsund seðlar í notkun

Nú eru um 550 þúsund tíu þúsund króna seðlar í umferð fyrir utan Seðlabanka Íslands. Þetta jafngildir 5,5 milljörðum króna.

Hlutdeild 10 þúsund króna seðilsins var um 12,5 prósent af andvirði seðla í umferð í lok ársins 2013.

Þegar mynt er talinn með eru alls um 47 milljarðar króna af reiðufé í umferð utan Seðlabankans og var aukningin um 1,9 milljarðar króna á síðasta ári eða um 4,2 prósent. - jme

Nítján sólarhringsverslanir á Stór-Reykjavíkursvæðinu

Alls eru nítján verslanir á höfuðborgarsvæðinu opnar allan sólarhringinn. Þeim hefur fækkað um sex frá árinu 2010. 10-11 starfrækir langflestrar slíkar verslanir. Ánægja er með fyrirkomulagið, segir verslunarmaður.

Alls eru nítján matvöruverslanir opnar allan sólahringinn á höfuðborgarsvæðinu. Árið 2010 voru þær 24 talsins og hefur þeim því fækkað um sex.

Flestar verslanir starfrækir 10-11, eða fjórtán. Næst á eftir kemur Hagkaup með þrjár og lestina rekur Nettó í Mjódd og Iceland sem ákvað í júní að hafa verslun sína í Engihjalla í Kópavogi opna allan sólarhringinn.

„Þetta hefur bara gengið mjög vel,“ segir Jón Ingi Gunnarsson verslunarstjóri. „Traffíkin hefur verið mjög góð og við erum mjög sátt.“

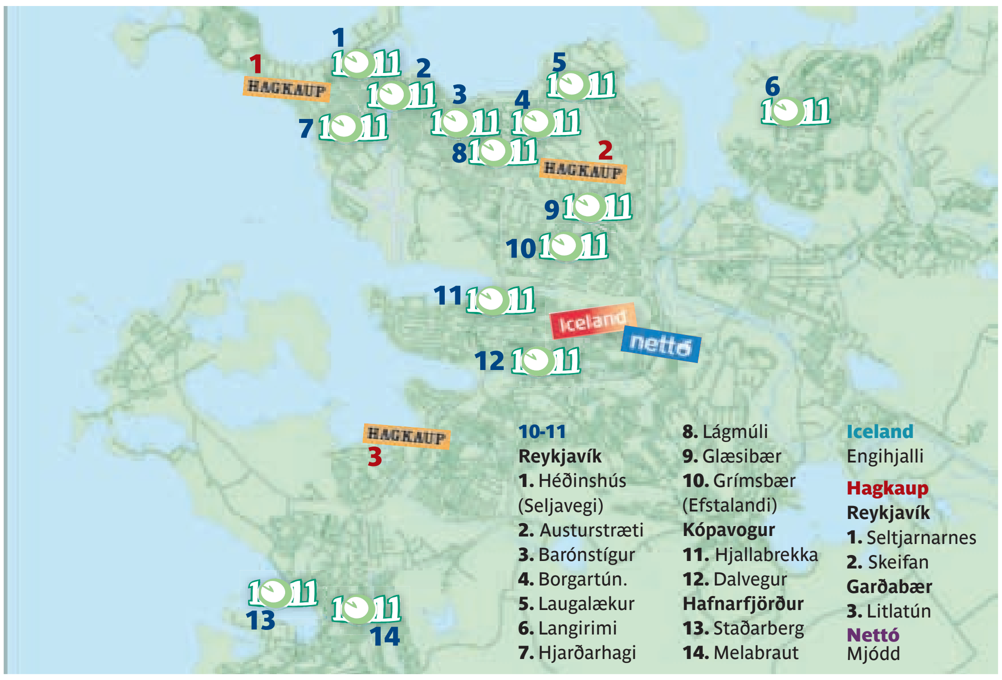
Gunnar Ingi Sigurðsson, framkvæmdastjóri Hagkaups, er einnig ánægður með sólahringsopnun sinna þriggja verslana í Skeifunni, Garðabæ og á Seltjarnarnesi.

„Það voru fimm ár núna í nóvember sem við ákváðum að prófa að koma til móts við það fólk sem er kannski ekki að vinna frá 9 til 17. Þetta var bara aukin þjónusta í jólamánuðinum og við sögðum þá að ef þetta tækist ekki væri þetta allavega atvinnuskapandi í desember. Síðan höfum við opnað tvær svona verslanir í viðbót og enn er opið, þannig að þetta hefur mælst vel fyrir.“

Gunnar reiknar með að sólarhringsopnanirnar haldi áfram en býst ekki við að fleiri Hagkaupsverslanir verði opnar allan sólarhringinn.

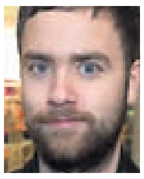
„Á meðan þetta er réttu megin við strikið höldum við ótrauðir áfram. Við vorum taldir svolítið skrýtnir þegar við fórum af stað með þetta en það er bara almenn ánægja með þetta núna.“ - fb

➜ Verslanir sem opnar eru allan sólarhringinn á Reykjavíkursvæðinu



VERSLANIR OPNAR ALLAN SÓLARHRINGINN. 10-11 rekur flestar þeirra verslana sem opnar eru allan sólarhringinn á höfuðborgarsvæðinu.

Nýtir þú þjónustu sólahringsverslana?



„Nei, ég kaupi bara vörur á daginn.

Kristinn Grétarsson nemi

„Já, ég nýti hana í Hagkaupum. Ég fer í nammiland og fæ mér snakk á föstudögum og fer líka þegar mig langar í eitthvað að borða.

Hjördís Steinarsdóttir nemi

„Mjög sjaldan. Ef allt um þrýtur gerir maður það. Ég held að þessar verslanir mættu alveg hverfa. Þá myndi maður bara þurfa að skipuleggja sig betur.

Magnús Jóhannesson, framkvæmdastjóri Norðurskautsráðs

„Nei, aldrei. Ég hef bara ekki þörf á því.

Hlín Ósk Þorsteinsdóttir skrifstofukona

Neytendastofa tekur leikföng úr umferð:

Sölubann á leikfang fyrir vagn og á mjúkar kindur og kópa

Neytendastofa hefur lagt sölubann á leikfang ætlað á vagn frá Made by Grandma í kjölfar tímabundins sölubanns.

Engin gögn bárust til Neytendastofu sem sýndu fram á öryggi leikfangsins. Á það vantaði CE-merkingu. Á heimasíðu Neytendastofu segir að það bendi til þess að varan sé ekki öruggt leikfang fyrir barn.

CE-merkt vara þýðir að hún uppfylli allar þær kröfur sem gerðar eru til hennar í lögum og reglugerðum sem eru settar með stoð í þeim.

Neytendastofu hefur einnig lagt sölubann á „lunda mjúkdýr“, „kind mjúkdýr“ og „selkóp“ frá framleiðandanum Happy Day á grundvelli ábendingar sem stofnuninni barst. Á leikföngin vantaði CE-merkingu. - isb

TRYGGVI AXELSSON Forstjóri Neytendastofu, sem sett hefur sölubann á tiltekin leikföng. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

GLEÐILEGT NÝTT ÁR
ÞÖKKUM VIÐSKIPTIN Á LIÐNU ÁRI

A WORLD OF INSPIRATION · the PIER · FOR YOUR HOME

DAYS Svefnsófi
99.900

DAYS SVEFNSÓFI FÆST SVARTUR OG GRÁR
LENGD 227 CM TUNGA 150 CM

Borð **99.900**

Mynd **2.490** — Mynd **1.690** — Mynd **1.690**

Náttborð **49.900** — Skápur **69.900**

Jólavörur -70%

Teppi frá **2.994***

-40%

Kerti frá **413***

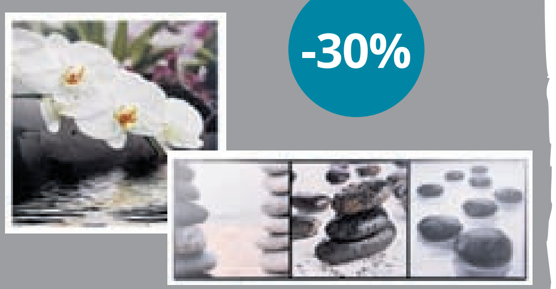
3 fyrir 2

Snyrtivörur frá **1.393***

3 fyrir 2

Myndir frá **693***

-30%



Púðar frá **1.393***

3 fyrir 2

* Verð með afslætti

Verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl

ÍRIS

the PIER

Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880

BÍLMAGNARAR BÍLHÁTALARAR ÚTVÖRP

RISAÚ

MEIRA EN 1000 VÖRUTEGUNDI

ALLT AÐ 75%

UPPÞVOTTAVÉLAR ELDAVÉLAR
ÞVOTTAVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR
HRÆRIVÉLAR HÁFAR SAMLOKUGRILL
FRYSTIKISTUR ÞURRKARAR
BLANDARAR VÖFFLUJÁRN
OFNAR

NOKKUR VERÐDÆMI

Útlitsgölluð heimilistæki með miklum afslætti
Panasonic sjónvörp með allt að 150.000 króna afslætti
Kæliskápar með allt að 100.000 króna afslætti
Heyrnartól með allt að 70% afslætti
Matvinnsluvélar frá kr. 6.995
Smáraftæki með miklum afslætti – verð frá kr. 995

OPNUNARTÍMI Á SUÐURLANDSBRAUT

VIRKA DAGA	LAUGARDAGUR	SUNNUDAGUR
10-18	4. JANÚAR 11-18	5. JANÚAR 13-18

CASIO Lenco NAD KENWOOD PHILIPS Panasonic DENON UNITED BEKO scan domestic

DVD SPILARAR SJÓNVÖRP FERÐATÆKI BÍLTÆKI
MP3 SPILARAR MAGNARAR
ÞRÁÐLAUSIR SÍMAR HLJÓMBORÐ
HÁTALARAR MYNDAVÉLAR HEYRNARTÓL
REIKNIVÉLAR

TSALA

R MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

AFSLÁTTUR

ÍSSKÁPAR KAFFIVÉLAR HELLUBORÐ
STRAUJÁRN RAKVÉLAR
RYKSUGUR

Myndavélar með allt að 43% afslætti
Uppþvottavélar frá kr. 69.995
1400sn Whirlpool þvottavélar með íslensku stjórnborði frá kr. 79.995
42" sjónvörp frá kr. 109.995
Þurrkarar frá kr. 59.995

Sjá allt úrvalið á ht.is

TAKMARKAÐ MAGN
Fyrstur kemur – fyrstur fær!

Heimilistæki
www.ht.is
SUÐURLANDSBRAUT 26 - REYKJAVÍK - SÍMI 569 1500

BRAUN wilfa Melissa Ariete Bauknecht elna exido VESTFROST DēLonghi Whirlpool

COOLER MASTER · ASUS · acer · steelseries · msi · Seagate · SanDisk · MANHATTAN · CORSAIR

STÓRÚ

ALLT AÐ 70%

FARTÖLVUR • SPJALDTÖLVUR • TÖLVUSKJÁIR • BOR
MINNISLYKLAR • HARÐIR DISKAR • FARTÖLVUTÖSKUR
BLEK • HÁTALARAR • SJÓNVARPSFLAKKARAR • TÓNERHYLKI
MINNISKORT • SKANNAR • HEYRNARTÓL • STÝRIPINNAR • ÍHLU
HLJÓÐNEMAR • MÝS • MARGMIÐLUNARSPILARAR • SKRIFARAR • HLJ

SÝNINGAREINTÖK Á LÆKKUÐU VERÐI

ÚTLITSGALLAÐ Á MIKLUM AFSLÆTTI

NÁNAR UM ALLAR
WWW.TL.IS
ÚTSÖLUVÖRUR

7 VERSLANIR UM ALLT LAND

Logitech Sarotech TOSHIBA SAMSUNG Razer WACOM PHILIPS WD

TSALA

Ð AFSLÁTTUR

ÐTÖLVUR • SKJÁKORT • PRENTARAR • TURNKASSAR
• MÓÐURBORÐ • FLAKKARAR • NETBÚNAÐUR • PAPPÍR
• VIFTUR • GEISLADISKAR • VEFMYNDAVÉLAR • LYKLABORÐ
TIR • KÆLINGAR • MÚSAMOTTUR • VINNSLUMINNI • HÝSINGAR
ÓÐKORT • TÖLVULEIKIR • AFLGJAFAR • LEIKJAMÝS

EINA ÚTSALA ÁRSINS!

BYRJAÐU 2014 MEÐ AFSLÁTTARVEISLU Á TÖLVUVÖRUM!

FYRSTI DAGURINN OPNUM KL. 10:00

tl.is

TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	HAFNARFJÖRÐUR
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	GARÐARSBRAUT 18A	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 464 1600	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	Sími 414 1750

SKOÐUN

Lettland tók upp evruna í gær:

Evra við Eystrasalt

Ísland var fyrst ríkja til að viðurkenna sjálfstæði Eystrasaltsríkjanna, Eistlands, Lettlands og Litháens, þegar þau lýstu yfir sjálfstæði frá Sovétríkjunum 1991. Íslendingar hafa alla tíð staðið með þessum ríkjum í sjálfstæðisbaráttu þeirra.

Stjórnvöld í öllum Eystrasaltsríkjunum litu svo á frá upphafi að virk þátttaka í vestrænu samstarfi væri rökrétt framhald á þeirri baráttu. Þau sóttust þannig strax eftir – og fengu – aðild að Atlantshafsbandalaginu og síðar að Evrópusambandinu.

Ólafur Þ. Stephensen

olafur@frettabladid.is

Í þessum ríkjum hefur ríkt breið samstaða um að smáríki gæti hagsmuna sinna bezt með því að festa sig í kjarna vestræns samstarfs. Þau eru þá við borðið þar sem ákvarðanir eru teknar um mál sem þau varða, í stað þess að vera leiksoppar í stórveldapólitík. Þau líta ekki á samstarfið sem skerðingu á fullveldi sínu, heldur leið til að varðveita sjálfsákvörðunarrétt sinn.

Á síðustu árum hafa Eystrasaltríkin öll tekið ákvarðanir sem mörgum vinum þeirra hér á landi hljóta að þykja óskiljanlegar, miðað við allar hrakspárnar um að evran sé að fara að hrynja, miðstýringarvaldið í ESB kúgi evruríkin og að sameiginlegi gjaldmiðillinn sé almennt til óþurftar. Þau hafa öll ákveðið að taka upp evruna. Eistland gerði það í ársbyrjun 2011, í miðri evrukrísu, Lettland gerði það í gær og Litháen stefnir að evruaðild að ári.

Margir spáðu illa fyrir upptöku evrunnar í Eistlandi, en reyndin er að hún hefur skilað eistnesku efnahagslífi miklum hagsbótum, sem Lettar hafa horft til. Undirbúningur að upptöku gjaldmiðilsins kostaði miklar fórnir í báðum ríkjum, ekki sízt gríðarlegan niðurskurð í ríkisfjármálum. En það eru fórnir sem hefði hvort sem var þurft að færa til að ná tökum á efnahagslífinu – og margir stjórnmálamenn í þessum ríkjum benda á að markmiðið um upptöku evrunnar hafi stuðlað að þeim aga sem var nauðsynlegur.

Eftir gjaldmiðilsskiptin hefur afstaða almennings í Eistlandi í garð evrunnar orðið jákvæðari. Meirihluti Letta hefur hins vegar enn efasemdir um að upptaka evrunnar verði til góðs. Afstaða stjórnvalda og flestra atvinnurekenda er aftur á móti alveg skýr. Latið var óstöðugur gjaldmiðill og óttinn við að hann félli í verði fældi fjárfesta frá Lettlandi og kom niður á lánshæfi þess. Upptaka evrunnar þýðir líka að landið fær stuðning frá Seðlabanka Evrópu og öðrum evruríkjum ef það lendir í vanda í framtíðinni.

Valdis Dombrovskis, forsætisráðherra Lettlands, benti í viðtali við BBC fyrr á árinu á það sem flestir vita sem vilja vita það; að kreppa evrusvæðisins er ekki gjaldmiðilskreppa. Evran er sterk og stöðug, en evruríkin hafa mörg glímt við efnahags- og ríkisfjármálakreppu. Dombrovskis bendir líka á að tök séu að nást á ástandinu, með harðari aga í ríkisfjármálum og bættri hagstjórn.

„Þegar evran er komin, get ég verið viss um að gjaldmiðillinn falli ekki í verði. Þá get ég virkilega talað við bankana og skipulagt fyrirtækið mitt. Á heildina litið munu fyrirtækin í Lettlandi búa við meiri stöðugleika," sagði Aigars Rungis, eigandi bjórverksmiðju í Lettlandi, við BBC síðastliðinn mánudag.

Það er hætt við að margir íslenzkir atvinnurekendur myndu taka undir með honum. Og margir mættu reyndar íhuga hvort það sama eigi ekki við um Ísland og Eystrasaltsríkin – að aukin þátttaka í Evrópusamstarfinu sé framhald á sjálfstæðisbaráttunni, en ekki andstæða hennar.

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

AUKARAFHLAÐA

Innergie
power your life

Stór 6800 mAh aukarafhlaða sem getur hlaðið 10.000 mismunandi gerðir af tækjum eins og síma, spjaldtölvur, MP3 spilara og fleiri. 2 x USB til þess að hlaða tvö tæki í einu. Mjög meðfærilegt til að taka með hvert sem er.

INN-POCKETCELLDUO

24.990

tl.is

TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK AKUREYRI EGILSSTAÐIR KEFLAVÍK SELFOSS HAFNARFJÖRÐUR

FRÁ DEGI TIL DAGS

Pólitíkin er drusla

Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, var einn gesta í áramótaþætti Gísla Marteins á RÚV. Kári lýsti því yfir í þættinum að það væri lítill munur á þeirri ríkisstjórn sem nú sæti við völd og þeirri sem hrökklaðist frá völdum í vor. Raunar sagðist Kári ekki sjá neinn mun sem benti til þess að pólitíkin væri býsna áhrifalítil í samfélaginu. „Hún er hálfgerð drusla," sagði Kári. Hann sagði að til þess að hér á landi gæti ríkt almennilegt lýðræði ættu stjórnmálamenn að sækja sér meiri völd og hætta að láta stjórnast af hagsmunaaðilum.

Skúrkurinn

Í þætti Gísla Marteins áttu álitsgjafar að útnefna skúrk ársins. Margir voru nefndir á nafn, svo sem króatíska landsliðið í fótbolta, erlendir kröfuhafar, þeir sem voru á móti menningunni og sá sem lak viðkvæmum persónulegum upplýsingum úr innanríkisráðuneytinu. Skúrkatal rithöfundarins Andra Snæs Magnason vakti mikla athygli. Hann sagði að ef árið væri kvikmynd væri skúrkurinn sá sem handtók Ómar Ragnarsson. Hann ætti nafnbótina skilið. Andri Snær útnefndi líka fleiri skúrka, heimilin sem létu plata sig til að kjósa óraunhæf kosningaloforð. Þau kæmu til með að enda í sögubókum sem skúrkar ársins.

Eyjan í útnorðri

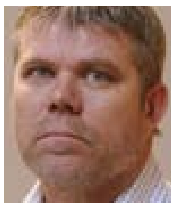
Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, hefur óbilandi trú á þjóð sinni og framtíð hennar. Hann gerði málefni Norðurslóða hátt undir höfði í nýársávarpi sínu. „Eyjan í útnorðri er nú komin í þjóðbraut þvera, lykilstöðu á svæði sem ráða mun miklu um þróun hinnar nýju aldar, áfangastaður þegar æ stærri hluti auðlindanýtingar og vöruflutninga verður um Norðrið; að ógleymdum milljónum ferðamanna frá öllum álfum sem vilja upplifa ævintýrin sem búa í náttúrunni, dást að miðnætursól og norðurljósum."

johanna@frettabladid.is

HALLDÓR

Á nýju ári ætla ég...

BJARNI GÍSLASON



framkvæmdastjóri Hjálparstarfs kirkjunnar

Settu þér raunhæf markmið og gerðu svo áætlun um hvernig þú ætlar að ná þeim. Svo getur þú skipt markmiðunum upp í flokka, einn tengist heilsunni – missa nokkur kíló, annar tengist vinnunni – fá hærri laun og sá þriðji fjölskyldunni – hafa meiri tíma með fjölskyldunni. Er þetta ekki nokkuð hefðbundin uppskrift að betra lífi á nýju ári?

Hvernig skyldu þessi markmið vera hjá fólki sem býr í Sýrlandi eða á Filippseyjum eða í Jijiga-héraði í Austur-Eþíópíu þar sem er viðvarandi vatnsskortur. Skyldu þau vera að hugsa um að létta sig aðeins, fá hærri laun eða meiri tíma með fjölskyldunni. Nei, þau eru með aðeins eitt markmið á nýju ári, að halda lífi, komast af, bjarga að minnsta kosti börnunum.

Þess vegna er Hjálparstarf kirkjunnar með þau markmið á nýju ári, meðal annars, að styðja við hjálpar- og neyðarstarf í Sýrlandi og á Filippseyjum og að halda áfram með vatnsverkefni í Jijigahéraði í Eþíópíu. Hjálparstarf kirkjunnar er aðili að ACT Alliance sem eru ein stærstu samtök heims sem sinna neyðarhjálp og þróunarsamvinnu. Í samstarfi við innlenda ACT-aðila á Filippseyjum og í Sýrlandi er brugðist við brýnustu neyð, mannslífum bjargað, reynt að tryggja öryggi og húsaskjól. Að sinna börnum og konum er í forgangi. Þegar brýnustu þörfum hefur verið mætt og öryggi tryggt er markmiðið að tryggja lífsafkomu, heilbrigðisþjónustu, menntun og örugga framtíð. Í vatnsverkefninu í Jijiga-héraði í Eþíópíu er markmiðið að tryggja fleirum aðgang að hreinu vatni, grafa brunna og tryggja fæðuöryggi á mjög harðbýlu svæði.

> ➜ **Í samstarfi við innlenda ACT-aðila á Filippseyjum og í Sýrlandi er brugðist við brýnustu neyð, mannslífum bjargað, reynt að tryggja öryggi og húsaskjól.**

Taktu þessi markmið einnig með inn í þín markmið fyrir nýju ári. Léttast um nokkur kíló OG borga 3.000 krónur fyrir hvert kíló sem þú léttist til neyðarhjálpar í Sýrlandi (5.000 fyrir hvert kíló sem þú þyngist!). Fá hærri laun OG gefa 10% af launahækkuninni til neyðarhjálpar á Filippseyjum. Hafa meiri tíma með fjölskyldunni OG styðja fjölskyldu í Jijiga svo hún fái aðgang að hreinu vatni með 1.000 krónu mánaðarlegu framlagi til vatnsverkefnis Hjálparstarfsins í Jijiga.

Vertu með! Gleðilegt ár og takk fyrir frábæran stuðning á liðnu ári!

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*

Opið bréf til fyrrum félaga í Samtökum íþróttafréttamanna

ÍÞRÓTTIR

Una María Óskarsdóttir
uppeldis-, menntunar- og lýðheilsufræðingur og formaður íþróttaráðs Kópavogs

Ágætu íþróttafréttamenn.

Með þessu bréfi vil ég hvetja ykkur til þess að breyta kjöri ykkar á íþróttamanni ársins, eins og ég hef reynt að gera áður. Á árunum 1991 og 1992, er ég var ritstjóri Skinfaxa og meðlimur Samtaka íþróttafréttanna, lagði ég TVISVAR fram tillögu í samtökunum um að valinn yrði íþróttakarl ársins og íþróttakona ársins. Nokkrir í samtökunum voru sammála mér um að stíga þetta mikilvæga jafnréttisskref til hagsbóta fyrir ungar stúlkur og konur í íþróttum. Allt kom þó fyrir ekki og voru tillögurnar felldar í bæði skiptin.

Rökin voru m.a. þau að ekki mætti hrófla við reglugerð sem gilti um gamla verðlaunagripinn sem afhenda skyldi í 50 ár. Ný reglugerð var sett um val á íþróttamanni ársins og til viðbótar er valið lið ársins og þjálfari ársins. Hvers vegna í ósköpunum breyttuð þið ekki líka valinu á íþróttamanni í íþróttakarl ársins og íþróttakonu ársins?

Eiríkur Stefán Ásgeirsson, formaður Samtaka íþróttafréttamanna, flutti ágæta ræðu við útnefningu á íþróttamanni ársins 2013. Hann talaði m.a. um að íþróttir skipuðu mikilvægan sess í íslensku þjóðfélagi og að flestir foreldrar væru meðvitaðir um forvarnagildi íþrótta og mikilvægi þeirra. Hann sagði ennfremur að fjölmiðlar hefðu mikilvægu hlutverki að gegna í uppbyggingu íþrótta hér á landi og að í þeim birtust t.d. fyrirmyndirnar, afreksfólkið sem ár hvert er heiðrað.

Þetta er einmitt mergur málsins og orð að sönnu hjá formanninum! Því er erfitt að skilja hvers vegna Samtök íþróttafréttamanna hafa ekki ennþá, eftir 57 ára starf, breytt kjöri sínu. Spilar þar inn í að samtökin eru skipuð 22 karlmönnum, en engri konu?

Aðeins fjórar fengið titilinn

Allt frá upphafi, í 57 ár, hafa konur verið fáar í hópi 10 efstu og aðeins 4 konur hafa hlotið titilinn, en 53 karlar. Konurnar eru; Sigríður Sigurðardóttir handknattleikskona árið 1964, Ragnheiður Runólfsdóttir sundkona 1991, Vala Flosadóttir frjálsíþróttakona 2000 og Lára Margrét Viðarsdóttir knattspyrnukona 2007. Það þýðir m.a. að ungar stúlkur hafa fengið færri fyrirmyndir í íþróttum en drengir og er það miður.

Íþróttir og hreyfing eiga að skipa stóran sess hjá öllum og það er mjög mikilvægt að sem flestir átti sig á hvað iðkun íþrótta hefur mikið forvarnargildi fyrir bæði kynin, okkur öll og stuðlar að bættri heilsu. Hreyfing getur forðað okkur frá fjölmörgum sjúkdómum og aukið vellíðan og lífslíkur okkar til muna. Foreldrar hafa sérstaklega mikilvægu uppeldishlutverki að gegna við að hvetja bæði syni og dætur til að leggja stund á hreyfingu. Fjölmiðlar hafa einnig mikilvægu hlutverki að gegna. Það eruð einmitt þið íþróttafréttamenn sem m.a. kynnið fyrir börnum og unglingum, drengjum og stúlkum hverjar þessar fyrirmyndir eru. Því miður hefur ekki verið jafnvægi í umfjöllun ykkar um íþróttir karla og kvenna. Drengir fá fleiri fyrirmyndir til að líkja eftir. Er það svo að þeir 22 karlar sem skipa Samtök íþróttafréttamanna hafi meiri áhuga á íþróttum karla en kvenna?

Fleiri fyrirmyndir

Kenningar um félagslegt nám sýna að afrek eru ekki einungis genabundin, heldur einnig lærð hegðun. Börn og unglingar fylgjast með fyrirmyndum, oftar af eigin kyni, fá áhuga á að líkja eftir þeim og æfa sig. Fleiri atriði þurfa þó einnig að vera til staðar til þess að afrek verði unnið, eins og gott atgervi, stuðningur og fleira.

Konur og karlar keppa ekki hvert við annað í íþróttum, nema í undantekningartilvikum. Þess vegna er það með öllu óeðlilegt að í mikilverðasta íþróttakjöri hér á landi skuli kynin þurfa að keppa við hvort annað. Það er ekki rétt að bera konur og karla saman innbyrðis, þar sem atgervi þeirra er frá náttúrunnar hendi ólíkt.

Þess vegna vil ég enn og aftur skora á Samtök íþróttafréttamanna að breyta vali sínu og velja íþróttakonu ársins og íþróttakarl ársins. Og ekki eftir 50 ár, heldur á næsta ári, 2014! Ef við getum verið sammála um að mikilvægt sé að hvetja

➜ Konur og karlar keppa ekki hvert við annað í íþróttum, nema í undantekningartilvikum.

bæði drengi og stúlkur til að vera í íþróttum þá skiptir miklu að breyta valinu. Með því að velja eina íþróttakonu úr hópi 10 bestu og einn íþróttakarl úr hópi 10 bestu fá bæði stúlkur og drengir fleiri fyrirmyndir til þess að líkja eftir. Í 53 ár hafa drengir fengið sína fyrirmynd, en stúlkur í 4 ár!

Það var árið 1998 sem ég tók fyrst við formennsku íþróttaráðs í Kópavogi. Þá strax samþykkti íþróttaráð Kópavogs að velja íþróttakonu Kópavogs og íþróttakarl Kópavogs fyrst sveitarfélaga hér á landi. Sérsambönd ÍSÍ fylgdu svo í kjölfarið.

Verið velkomin á Íþróttahátíð Kópavogs sem fram fer í Salnum 9. janúar kl. 17.00. Þar fá bæði drengir og stúlkur í Kópavogi að sjá fleiri fyrirmyndir í íþróttum. Íþróttakona Kópavogs og íþróttakarl Kópavogs verða valin.

Margur er smjörs voðinn

LANDBÚNAÐUR

Þórólfur Matthíasson
hagfræðiprófessor

Innflutningur Mjólkursamsölunnar á írsku smjöri fyrir hátíðarnar hefur vakið athygli og umtal. Aðstæður á markaði fyrir mjólkurvörur á Íslandi eru enda með öðru sniði en gildir um flestan annan verslunarvarning. Opinber nefnd, verðlagsnefnd búvara, ákvarðar verð á mjólk og mjólkurvörum bæði til bænda og á heildsölustigi. Bændur semja við ríkisvaldið um framleiðslustyrki og framleiðslumagn. Framleiðendum sem vilja vera utan þessa kerfis er gert lífið leitt með margvíslegum hætti. Á innfluttar mjólkurvörur eru lagðir tollar sem eru svo háir að allajafna tekur ekki að flytja inn annað en lúxusosta sem keyptir eru í litlu magni til mikilla hátíðabrigða.

Efnahags- og framfarastofnunin, OECD, safnar upplýsingum um verð landbúnaðarafurða hjá aðildarlöndum sínum og vinnur úr. Mat OECD er að verð á mjólk til bænda sé 51% hærra en væri ef ofangreindar tollahömlur á viðskipti með mjólkurvörur væru ekki til staðar. Áhrif tolla á verð varnings sem unninn er úr hrámjólk eru ekki tilgreind í opinberum gögnum frá OECD en má nálgast með óbeinum hætti.

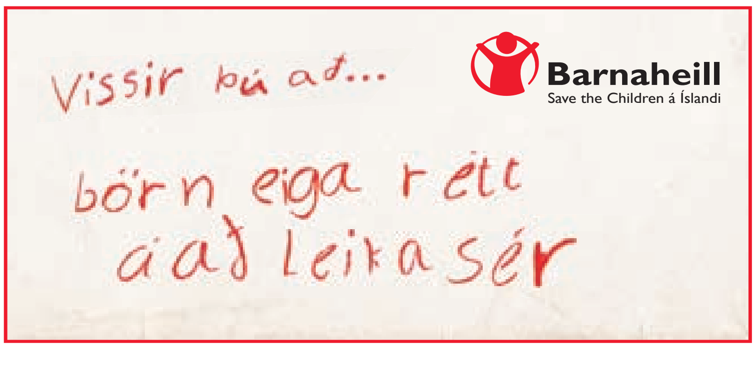
Heimsmarkaðsverð á smjöri hefur hækkað talsvert á árinu 2013 og er nú um 475 krónur (3 evrur) á kíló. Á innri markaði Evrópusambandsins er sambærilegt verð um 635 krónur (4 evrur) á kíló. Heildsöluverð íslensks smjörs er 624 krónur á kíló (án virðisaukaskatts). Mjólkursamsalan flutti talsvert af smjöri út á fyrrihluta árs 2013. MS virðist því hafa flutt út smjör þegar lítið fékkst fyrir smjörið en flytur nú inn smjör þegar verð á þeirri vöru erlendis er hátt!

➜ Það er því augljóst að Mjólkursamsalan tapar að minnsta kosti 626 krónum á hverju kílói af smjöri sem hún flytur inn frá Írlandi.

Velt yfir á neytendur

Til viðbótar við það verð sem MS greiðir erlendum seljanda smjörs þarf MS, eins og aðrir innflytendur landbúnaðarafurða, að greiða innflutningstolla. Samkvæmt tollskrá eru tollar sem Mjólkursamsalan þarf að greiða hvorki meira né minna en 680 til 850 krónur á hvert kíló auk flutningskostnaðar sem væntanlega er á bilinu 50 til 100 krónur á kíló þegar allt er talið. (Heimilt er að flytja inn lítilræði á lækkuðum tollum en ekki verður séð að Mjólkursamsalan hafi sótt um tollkvóta vegna smjörs vegna seinni hluta ársins 2013). Kostnaðarverð Mjólkursamsölunnar vegna hvers innflutts kílós af smjöri er því lauslega reiknað 1.350 til 1.550 krónur. Heildsöluverð íslensks smjörs sem Mjólkursamsalan framleiðir sjálf er 624 krónur. Það er því augljóst að Mjólkursamsalan tapar að minnsta kosti 626 krónum á hverju kílói af smjöri sem hún flytur inn frá Írlandi!

MS er í þeirri aðstöðu að þurfa lítt að velta fyrir sér hvort einstakar aðgerðir á borð við innflutning smjörs frá Írlandi séu ábatasamar. Tapi verður velt yfir á neytendur við næstu eða þarnæstu verðlagsákvörðun. Þess vegna verður engin skynsemi í framleiðslu landbúnaðarafurða á Íslandi fyrr en eðlilegt samkeppnisaðhald fæst erlendis frá. Til þess þarf að fjarlægja tolla og aðrar aðflutningshindranir.



PHOTOSHOP EXPERT

ALVÖRU PHOTOSHOP NÁMSKEIÐ

Um námskeiðið

Við hjá NTV leyfum okkur að fullyrða að þetta sé eina námskeiðið sem uppfylli kröfur þeirra sem einhverja reynslu hafa í Photoshop. Námskeiðið er yfirgripsmikið þar sem mikið er lagt upp úr þeim þætti sem snýr að eftirvinnslu s.s. litgreiningu, prófílum, upptöku aðgerða, skipulag, meðferð RAW skráa og myndblöndun.

Fyrir hverja

Námskeiðið er ætlað þeim sem vinna við grafík og stafræna myndvinnslu og vilja ná dýpri þekkingu og skilningi á nær óendanlegum möguleikum þessa flotta verkfæris. Námið er undirbúningur fyrir alþjóðlegt próf sem gefur gráðuna: Adobe Certified Expert.

Inntökuskilyrði

Þeir sem ætla í þetta nám þurfa að hafa einhverja reynslu í Photoshop og undirstöðuþekkingu á Windows umhverfinu. Einnig þarf góða enskukunnáttu þar sem námsgögn eru á ensku.

Næsta námskeið

Hefst: 13. janúar og lýkur 12. febrúar.
Kennt er á mánudögum og miðvikudögum 18.00 - 22.00

Kennarinn

Sigurður Jónsson, lærði ljósmyndun í School Of Visual Arts Í New York og öðlaðist meistararéttindi í ljósmyndun árið 1989. Hann hefur haldið námskeið í stafrænni myndvinnslu fyrir Ljósmyndarafélag Íslands, Listaháskóla Íslands, Margmiðlunarskólann, Iðnskólann Í Reykjavík og nú í 7 ár hjá NTV.

NÝI TÖLVU- OG VIÐSKIPTASKÓLINN
– VIÐURKENNDUR EINKASKÓLI Á FRAMHALDSSKÓLASTIGI
ntv

MERKISATBURÐIR

1653 Mikið tjón verður á Eyrarbakka og víðar í sjávarflóði sem nefnt er Háeyrarflóðið.

1793 Rússland og Prússland skipta Póllandi á milli sín.

1871 Stöðulögin eru sett. Þau kveða á um að Ísland verði óaðskiljanlegur hluti hins danska ríkis en með sérstök landsréttindi.

1887 Prentarafélagið, fyrsta verkalýðsfélagið á Íslandi, er stofnað.

1900 Chicago-skurðurinn er opnaður.

1959 Sovétríkin skjóta á loft fyrsta geimfarinu, Luna 1, sem fer á braut um sólina tveimur dögum síðar.

1908 Lögbirtingablaðið kemur fyrst út.

Von á fjölda frábærra listamanna

Miðasala er hafin á Myrka músíkdaga sem haldnir verða í Hörpu

KVARTETTINN STOCKHOLM SYNDROME leikur blöndu af saxófónleik og raftónlist á tónlistarhátíðinni.

Tónlistarhátíðin Myrkir músíkdagar verður haldin dagana 30. janúar til 2. febrúar en hátíðin verður í Kaldalónssal Hörpu. Í ár er hægt að kaupa hátíðarpassa sem gildir á alla hátíðina en einnig verður mögulegt að kaupa sig inn á staka tónleika. Það er Tónskáldafélag Íslands sem stendur fyrir hátíðinni en hún hefur verið haldin frá árinu 1980. Í þetta sinn mun hátíðargestum gefast kostur á að hlýða á tónlistarflutning sænska kvartettsins Stockholm Saxophone, en hljómsveitin er þekkt fyrir áhugaverða blöndu af saxófónleik og raftónlist. Hljómsveitin Nordic Affect kemur einnig fram en nafn sveitarinnar vísar í hughrif sem barokktónlist hefur í aldanna rás verið talin vekja hjá þeim sem á hana hlýðir. Listrænn stjórnandi sveitarinnar er Halla Steinunn Stefánsdóttir og kemur hljómsveitin til með að leika barokktónlist í bland við nýstárleg samtímaverk. Af fleiri flytjendum má nefna píanóleikarann margrómaða Megumi Masaki en hún hefur lengi talað fyrir nútímatónlist og er mjög virtur fræðimaður á sviði tónlistarflutnings. Bozzini-strengjakvartettinn kanadíski mun einnig flytja tilraunakennda samtímatónlist á hátíðinni en kvartettinn mun flytja verk eftir tónskáldin Leif Þórarinsson, Jennifer Walshe og John Cage. Sinfóníuhljómsveit Íslands opnar hátíðina með glæsilegum tónleikum í Eldborg þar sem flutt verða ný og framsækin íslensk verk. Miða á hátíðina má nálgast á midi.is og í Hörpu. - jme

---

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

SIGRÚN STEFÁNSDÓTTIR
Sóltúni (áður Hallveigarstíg 2),

verður jarðsungin frá Fossvogskirkju 3. janúar kl. 13.00.

Oddný Björg Halldórsdóttir — **Helgi Kristjánsson**
Ólöf Berglind Halldórsdóttir — **Stefán Örn Betúelsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og systir,

ÞÓRDÍS ODDSDÓTTIR
Ketilsstöðum, Hörðudal,

sem lést á sjúkrahúsi Akraness verður jarðsungin frá Snóksdalskirkju laugardaginn 4. janúar kl 14.00.

Börn, tengdabörn og fjölskyldur.

✝

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

HJÖRTUR EINARSSON
Neðri-Hundadal, Dalasýslu,

sem lést 23. desember, verður jarðsettur frá Kvennabrekkukirkju, föstudaginn 3. janúar kl. 14.00. Rútuferð verður frá Umferðarmiðstöðinni, BSÍ, kl. 11.30 sama dag.

Lilja Sveinsdóttir
Sigríður Hjartardóttir — **Helgi Reynisson**
Sigursteinn Hjartarson — **María Guðmundsdóttir**
Kristín Lára Hjartardóttir — **Jóhann Hreggviðsson**
Signý Harpa Hjartardóttir — **Axel Gíslason**
barnabörn og barnabarnabörn.

ÞETTA GERÐIST: 2. JANÚAR 1871

Drög lögð að íslenskri krónu

Stöðulög voru sett 2. janúar 1871 um að fjárhagur Íslands og Danmerkur skyldi aðskilinn frá og með 1. apríl þetta sama ár. Þá var settur á laggirnar Landssjóður Íslands og þegar Stjórnarskrá Íslands var samþykkt árið 1874 fékk Alþingi vald til þess að semja lög um hann.

Fram að þessum tíma voru ríkisdalir opinber gjaldmiðill á Íslandi, sem fylgdi tilskipun 20. mars 1815. Þeir voru prentaðir af Kurantbanken í Kaupmannahöfn sem var fyrsti banki Danmerkur.

Landssjóður fékk leyfi með lögum árið 1885 til þess að gefa út íslenska peningaseðla fyrir allt að hálfri milljón króna og skyldi það verða fyrsta starfsfé Landsbanka Íslands. Fyrsti seðillinn, fimm krónur, fór í umferð 21. september 1886. Hann var 105 sinnum 160 mm að stærð, grár að lit en brjóstmynd af Kristjáni IX og letur var í svörtu. Í júlí sama ár komu tíu og fimmtíu króna seðlar. Bakhliðin á fimmtíu króna seðlinum var með áprentaðri fjallkonu en bakhliðin á hinum seðlunum var auð.

HALLDÓR OG BARNABARNABARN Hér er Halldór með langafabarninu sínu, Hildi Katrínu Hjaltadóttur

Sagnagleði og söngur

Halldór Hermannsson býður í veislu í tilefni af áttræðisafmæli sínu síðdegis í dag

Halldór Hermannsson Ísfirðingur er fyrrverandi skipstjóri og sjómaður. Hann fagnar í dag sínu áttugasta aldursári. Halldór er giftur Katrínu Gísladóttur og saman eiga þau hjónin stóra fjölskyldu og fjöldann allan af afkomendum. Halldór tilheyrir hinni frægu Ögurvíkurætt sem, að hans eigin sögn, á sjálfan Ísafjörðinn en hann fluttist frá Ögri í Ísafjarðardjúpi til Ísafjarðar þegar hann var ellefu ára gamall og hefur búið í sama húsinu allar götur síðan.

Halldór er sjálfur þekktur fyrir bæði glaðværð og orðheppni en að sögn vina hans og vandamanna býr hann yfir einstakri frásagnagáfu og er óspar á skemmtisögur. Þau hjónin eru búsett á Ísafirði en Katrín hefur búið þar alla tíð. Hjónin eru þekkt af bæði aðkomufólki og bæjabúum fyrir mikla gestrisni og hlýju.

Á sínum ferli átti Halldór viðkomu í pólitíkinni en hann skipaði efsta sæti á lista Frjálslynda flokksins á Norðurlandi eystra í alþingiskosningum 1999 en flokkurinn var stofnaður af bróður Halldórs, Sverri Hermannssyni.

Í tilefni stórafmælisins verður blásið til heljarinnar veislu í félagsmiðstöðinni í Hlíð, í heimabæ Halldórs á Ísafirði. Halldór var á meðal þeirra sem stóðu að byggingu félagsmiðstöðvarinnar þegar hann gegndi formennsku félags eldri borgara á Ísafirði.

„Við erum með aðstöðu fyrir um það bil 100 manns hér í kjallaranum og hingað munum við hjónin hóa saman vinum, ættingjum og kunningjum síðdegis til veislunnar. Mér hefur alltaf þótt örlítið trist að eiga afmæli svona rétt eftir áramótin en afmælisdagarnir sjálfir hafa í gegnum tíðina verið góðir dagar. Minnisstæðust eru stórafmælin en þeim hefur alltaf verið fagnað með miklum samkomum hér í bænum en þá hafa menn komið saman í mikilli sagnagleði og þá hefur verið bæði skrafað og hlegið. Það vill svo til að mjög margir af mínum kunningjum eru sérlega góðir sagnamenn. Vestfirska sagnagleðin nýtur sín vel í svona veislum og hér eru líka einstaka menn sem eru framúrskarandi veisluhaldarar svo það verður öllu tjaldað til. Það verður ekki annað sagt en að ég eigi von á reglulega góðri kvöldstund,“ segir Halldór Hermannsson fullur eftirvæntingar.

Á dagskrá kvöldsins eru ræðuhöld og einnig stendur til að barnabarn Halldórs, Salóme Katrín Magnúsdóttir söngkona, taki lagið fyrir veislugesti. „Hér verða fluttar ræður og svo verður líka sungið. Ég er svo heppinn að eiga dótturdóttur sem syngur afskaplega falleg lög og hún ætlar að taka eitt þeirra fyrir afa sinn í dag.“ - jme

Alþjóðlegir leikar í Hlíðarfjalli

Á leikunum verður keppt í vetraríþróttum og von er á um 100 keppendum.

Alþjóðlegir vetrarleikar verða haldnir í Hlíðarfjalli á Akureyri í mars, en á mótinu verður keppt bæði í skíðaíþróttum og á snjóbretti. Keppendur á mótinu verða um það bil 100 talsins en þeir koma aðallega frá Noregi, Svíþjóð og Íslandi. Mótið er haldið í samstarfi bæði við aðila í ferðaþjónustu á Norðurlandi og einnig við sambærilegt stórmót í Noregi sem ber nafnið Norwegian Open, en það er mót sem hefur farið ört stækkandi frá því það var fyrst haldið árið 2009. Markmiðið er að mótið í Hlíðarfjalli verði meðal þeirra bestu í Evrópu og ráðgert er að í framtíðinni muni keppendum fjölga upp í rúmlega eitt þúsund. Þá er stefnt að því að mótið muni teygja sig bæði til Siglufjarðar og Dalvíkur á komandi árum. Talið er að aðstæður í Hlíðarfjalli séu algjörlega fyrsta flokks fyrir leika sem þessa og vonast er til að að innan fárra ára komi mótið til með að laða til sín þúsundir ferðamanna. Leikarnir verða haldnir dagana 6.-9. mars.

SKÍÐAKAPPI Keppt verður á skíðum og snjóbrettum á vetrarleikunum í ár.

VÍNARTÓNLEIKAR Í HÖMRUM

Kvennakórinn Embla verður með Vínartónleika í Hömrum, Hofi á Akureyri, sunnudaginn 5. janúar kl. 17. Sveiflandi valsar, fjörugir polkar og hrífandi söngur. Einsöngvari verður Sigrún Hjálmtýsdóttir en einnig kemur fram Salonghljómsveit Akureyrar. Stjórnandi er Roar Kvam.

TÆKIFÆRISGJAFIR
Margar gerðir iittala Mikið af flottum tilboðum

Tékk KRISTALL www.tk.is
Laugavegi 178 - Sími: 568 9955

ÚTSALAN HEFST Í DAG!
Opið frá kl 16-21
40% afsláttur af allri útsöluvöru!

TUZZI
KRINGLUNNI
SÍMI 5688777

ÚTSALA
ÚTSALA
30% afsláttur
af allri útsöluvöru.
Gerið góð kaup.
Opið virka daga kl. 11–18.
Opið laugardaga kl. 11–16.
black pepper
FASHION
Laugavegi 178 (Bolholtsmegin) | Sími 555 1516
Kíkið á myndir og verð á Facebook

MÓAKOT Innblásturinn er sóttur til ættarsögu Margrétar en móðurfjölskylda hennar er ættuð frá Móakoti á Vatnsleysuströnd.

ÆTTARSAGAN ER INNBLÁSTURINN

PRJÓN *Margrét Halldórsdóttir prjónar peysur úr einbandi og sækir innblásturinn til ömmu sinnar og langömmu sem bjuggu á Vatnsleysuströnd.*

Ég er alltaf með eitthvað á prjónunum og hef prjónað alla tíð. Mig vantar yfirleitt fleiri klukkutíma í sólahringinn,“ segir Margrét Halldórsdóttir sálfræðingur, en hún prjónar peysur úr einbandi undir heitinu Móakot.

Peysurnar bera nöfn eins og Þjóðbjörg, Kristín, Móbjörg og Móri og sækir Margrét innblásturinn til fjölskyldusögu sinnar.

„Innblásturinn kemur frá Móakoti á Vatnsleysuströnd en peysurnar kalla ég Landnámsdætur og -syni. Móðurfólkið mitt er ættað frá Móakoti en peysan Kristín er einmitt nefnd eftir langömmu minni Kristínu Jónsdóttur, sem eignaðist Móakot árið 1879, einungis tvítug að aldri,“ útskýrir Margrét.

„Upphafið að þessu öllu saman var að ég tók þátt í stórri prjónakeppni hjá Ístex fyrir fjórum árum og vann hana með peysuna Þjóðbjörgu. Þá vissi ég að ég yrði að gera eitthvað meira og í kjölfarið gerði ég peysuna Móbjörgu. Nú er ég einnig farin að prjóna herrapeysur og sú fyrsta heitir Móri, eftir draugnum sem bendlaður var við Móakot á sínum tíma,“ segir Margrét.

Hún prjónar peysurnar úr einbandi sem hún segir hafa orðið undir í prjónaheiminum.

„Það er skemmtilegt að prjóna úr íslenska einbandinu og það er þjált að prjóna úr því þó það sé hart fyrir þvott. Upphaflega ætlaði ég einungis að nota einbandið en hef bætt við alpaca-ull og dönsku einbandi, sem er mýkra.“

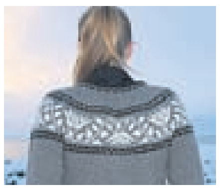
Hægt er að kaupa peysurnar Móbjörgu og Þjóðbjörgu tilbúnar í Rammagerðinni, prjónaðar hér á Íslandi, en einnig er hægt að kaupa uppskrift og band í sérstökum kassa sem Margét hefur útbúið. Í hverjum kassa er bréf til þess sem mun prjóna peysuna og lógó Móakots á hörbút.

„Fyrirmyndin að bréfinu er sendibréf sem amma mín skrifaði langömmu minni að Móakoti. Í því er sagan sögð. Ég er að vinna með aldamótin og vil að allt sé í þeim stíl. Ég er ekkert að poppa þetta of mikið upp,“ segir Margrét sposk.

Nánar má forvitnast um Móakot á síðunni facebook.com/maggadesign. moakot.

heida@365.is

HANNYRÐAKONA Margrét Halldórsdóttir sálfræðingur er alltaf með eitthvað á prjónunum. Hér er hún ásamt hundinum Kraka.



KRISTÍN Nýjasta peysa Margrétar er nefnd eftir langömmu hennar sem bjó að Móakoti.

MYND/MÓAKOT

Rýmum

til fyrir nýjum heilsudýnum og bjóðum því góðan afslátt af frábærum verðum!
Komdu og gerðu ævintýralega góð kaup!
20% afsláttur af lökum og hlífðardýnum við dýnukaup.
Fimm stjörnu verslun
Svefn & heilsa
*3.5% lántökugjald

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík
Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00
www.svefn.is
KORTER.IS
Umboðsaðilar: Reynisstaður - Vestmannaeyjum | Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum

FRANSKAR KONUR FÁ SÉR EKKI ANDLITSLYFTINGU

FLOTTAR KONUR *Fyrir jólin kom út í Bandaríkjunum bókin Franskar konur fá sér ekki andlitslyftingu (French Women Don´t Get Facelifts: The Secret of Aging with Style and Attitude) eftir Mireille Guiliano, höfund metsölubókarinnar Franskar konur fitna ekki.*

Bókin hefur vakið athygli en höfundurinn, Mireille Guiliano, sem er 67 ára, gefur konum sem komnar eru yfir fertugt góð ráð til að halda sér unglegum og í góðu formi. Sjálf segist í viðtali við Parade Magazine vilja lifa lengur og betur. Hér eru nokkur góð ráð sem Mireille hefur tileinkað sér og gefur öðrum konum.

HÖFUNDURINN Mireille Guiliano er 67 ára og gaf út aðra bók sína um franskar konur rétt fyrir jólin. Hún er sjálf af frönskum ættum, býr í New York en á íbúðir í París og Provence.

1. FARÐAÐU ÞIG MINNA

Mireille segist sjá of margar konur sem geri sig ellilegri en þær þurfa. Þær klæði sig óviðeigandi miðað við aldur. Maður á að taka á móti aldrinum með jákvæðu hugarfari og heilbrigðum lífsstíl. Hreyfing er galdurinn til að forðast öldrun. Konur eiga ekki að klæða sig eins og dætur sínar til að sýnast yngri. Þær eiga að hylja handleggi, henda bikiníinu í ruslið og mála sig minna. Of mikill farði gerir konur á þessum aldri ellilegri og hrukkurnar verða meira áberandi. Best er líka að sleppa eldrauðum varalit.

2. BORÐAÐU MAT SEM ER GÓÐUR FYRIR ANDLITIÐ

Þegar við eldumst getum við ekki borðað og drukkið eins og þegar við vorum ungar. Líkaminn bregst ekki eins við því sem við látum ofan í okkur og hann þarf minna. Það er allt í lagi að hafa nammidaga en þess frekar þarf að gæta sín aðra daga. Eldaðu einfalda rétti með áherslu á grænmeti og korn. Skiptu út salti og fitu fyrir jurtir og ferskt krydd, borðaðu súpur og mikið af ávöxtum. Ekki gleyma ostrum, hunangi og dökku súkkulaði, en þetta þrennt telst ofurfæði.

3. ÞVOÐU ANDLITIÐ

Miklu skiptir að hreinsa húðina vel fyrir svefninn til að viðhalda heilbrigði hennar. Ekki nota sápu, hún þurrkar húðina. Notaðu gott rakakrem eftir góðan þvott. Það þarf þó ekki að vera dýrt rakakrem. Hægt er að nota vaselín eða dropa af arganolíu en hún getur gert kraftaverk fyrir húðina.

4. HÁRGREIÐSLAN

Haltu hárinu alltaf hreinu og vel snyrtu. Það skiptir miklu máli fyrir útlitið. Láttu klippa það miðað við aldur og andlit. Falleg hárgreiðsla yngir konur og þær fá fremur hrós ef þær líta vel út.

5. HLÁTUR OG GÖNGUR

Göngutúr í fimmtán mínútur daglega er ákaflega mikilvægur. Gakktu upp stigann í stað þess að taka lyftuna og labbaðu í kringum húsið til að fá smávegis hreyfingu. Einnig er mjög gott að synda og hjóla. Jafnvel dans getur liðkað líkamann og smá hlátur

GOTT ÚTLIT Í bókinni Franskar konur fá sér ekki andlitslyftingu eru þeim sem vilja líta betur út þegar aldurinn færist yfir gefin góð ráð.

er nauðsynlegur. Gott skap gerir kraftaverk.

6. VATN

Vatn er ódýrt en það vinnur gegn öldrun. Gott er að drekka eitt glas af vatni fyrir svefn og eitt glas á morgnana. Einnig er gott að drekka vatn yfir daginn því það viðheldur rakajafnvægi húðarinnar, auk þess að hreinsa líkamann af óæskilegum efnum. Ekki spara vatnið.

7. ZZZ...

Góður svefn er ákaflega mikilvægur þegar árin færast yfir. Svefninn bætir húð og hár, gefur orku og betra skap. Átta klukkustundir eru nægilegar. Svefnherbergið á ekki að vera staður fyrir vinnu eða sjónvarpsgláp. Sofðu við opinn glugga til að fá ferskt loft inn. Herbergið á að vera róandi, dýnan á að vera góð og sömuleiðis koddinn.

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega. | Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir** Sölumenn: **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

heilsuhótel íslands

Heilsuskóli og náttúrulækningar

Ævintýraleg lífsorka og gleði

Eitt vinsælasta heilsueflingarnámskeið landsins er haldið við Heilsuhótel Íslands að Ásbrú í Reykjanesbæ. Þar er boðið upp á nýjan lífsstíl þar sem sérstök rækt er lögð við breytt mataræði, hreyfingu, fræðslu, vellíðunarmeðferðir og jákvæða hugsun, allt í senn.

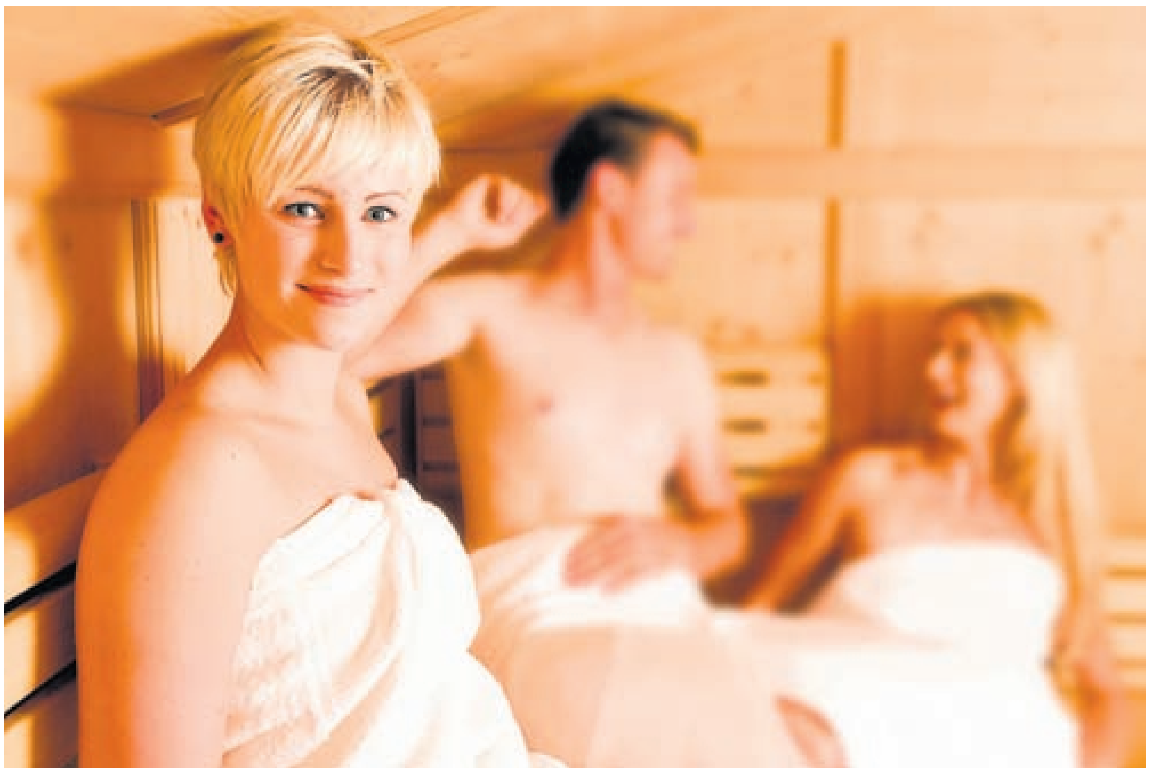
Heilsuhótel Íslands er skóli heilsu, forvarna og fræðslu og í einstöku húsnæði til heilstæðrar uppbyggingar. Gestir sækjast gjarnan eftir því að komast úr daglegu amstri og streituvaldandi umhverfi. Á Heilsuhótelinu geta gestir dvalið í friði og ró. Flestir eru gestirnir á aldrinum 18 til 65 ára, vinnandi fólk með áhuga á að efla sína þekkingu á heilsu en allir eru velkomnir.

Á hótelinu eru 43 herbergi, eins og tveggja manna. Rými er fyrir 55 gesti hverju sinni. Öll herbergin eru einstaklega rúmgóð með baðherbergi. Gestir hafa aðgang að heilsulind hótelsins eins og innrauðum klefum, heitum potti, gufubaði og slökunarrými.

Hótelið er með leyfi sem heilsustofnun, skóli forvarna og fræðslu en einnig sem hótel og ferðaskipuleggjandi. Félagið hlaut nýverið hvatningarverðlaun ráðherra, viðurkenningu fyrir áhugaverðustu hugmynd að heilsutengdri ferðaþjónustu. Í desember 2013 var hótelinu veitt viðurkenning og styrkur frá Vaxtasamningi Suðurnesja, sem gerir hótelinu kleift að stórefla kynningar á starfsemi þess erlendis. Heilsudvöl býðst reglulega og er vanalega um tveggja vikna dvöl að ræða en einnig er mögulegt að nýta hótelið og þjónustu þess yfir helgar til hvíldar og slökunar.

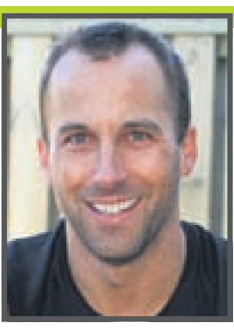
Einstaklingar sem vilja bæta líkamlega og andlega líðan eða takast á við einkenni lífsstílssjúkdóma; hækkaðan blóðsykur, blóðþrýsting, vöðva- og liðverki, mígreni, streitu, svefnleysi, kvíða, bakflæði, áunna sykursýki eða umframþyngd meðal annars, hafa náð markverðum árangri á heilsunámskeiðum hótelsins.

Þess má geta að flest betri stéttarfélög, sjúkra- og/eða fræðslusjóðir styðja vel við félagsmenn vegna lífsstílsbreytinga og fræðslu á hótelinu og hefur það gefist vel.



FYRIRLESARAR OG KENNARAR

Ásdís Ragna Einarsdóttir
grasalæknir



Chad Keilen
BSc Heilsuvísindi

Sólveig Klara Káradóttir
hjúkrunarfræðingur

Steinunn Aðalsteinsdóttir
heilsumarkþjálfi

Heilsuhótel Íslands

Heilsunámskeið vorönn 2014 – tvær vikur

3.-17. janúar, 5 laus herbergi

7.-21. mars, enn laust

Betra að panta tímanlega vegna aðsóknar á vornámskeiðin.

Staðfestingargjald 20% eða kr. 45.000.

Flest stéttarfélög og fyrirtæki styrkja þátttakendur.

Heilsuhelgar í janúar – mars 2014

24.-26. janúar uppselt

14.-16. febrúar uppselt

28.-30. mars, gleði og gaman, kynningarhelgi.

Tilboðsverð kr. 24.500 á mann, tveir saman í herbergi.

Allt innifalið, aðgengi að Heilsulind, leiðsögn um Bláa lónið.

Holt og gott fæði, fræðsla og hreyfing.

Spennandi og uppbyggilegur valkostur fyrir alla, konur sem karla.

Kynnist þessu einstaka hóteli.

Nýtt 2014

Sérnámskeið og fræðsla og fyrir fólk í yfirþyngd

4. -17. apríl*

* Eftirfylgni í 6 mánuði.

Hættum að reykja 2014

17.-19. janúar, uppselt

Biðskráning í síma 5128040

28.-30. mars, laust

Væntanlegt námskeið.

Verð kr. 49.500. með gistingu, fæði, kennsluefni og námskeiðsgjald.

Stéttarfélög styrkja reykleysisnámskeið.

Nánari upplýsingar
www.heilsuhotel.is
heilsa@heilsuhotel.is
Ásbrú – Reykjanesbæ

Bókanir
Sími 5128040
Munum að bætt heilsa, aukið þrek og orka er uppskrift að hamingjusamara lífi.

Hreinsun fyrir líkamann

Meðferð á Heilsuhótelinu hentar flestum mjög vel. Þar er heilsutengdum fróðleik meðal annars miðlað í formi fyrirlestra. Líkaminn er hreinsaður með náttúrulegri og hreinni fæðu og hann fær hvíld frá amstri dagsins og streitu.

Ásdís Ragna Einarsdóttir útskrifaðist með BSc-gráðu í grasalækningum árið 2005 frá University of East London. Hún sér meðal annars um að halda fyrirlestra á Heilsuhótelinu og nýtir þar þekkingu sína og reynslu til að stuðla að bættri heilsu hótelgesta. „Hlutverk mitt er að fræða gesti um áhrif mataræðis á heilsuna. Sjálf hef ég orðið vitni að því oft að fæðan okkar er yfirleitt besta meðferðarúrræðið og einnig öflugur fyrirbyggjandi þáttur í tengslum við líðan og einkenni fólks.“

Eitt af markmiðum Heilsuhótelsins að sögn Ásdísar Rögnu er að miðla heilsueflandi fróðleik og hvetja fólk áfram til breytinga með því að tileinka sér betri lífsvenjur. „Við bjóðum upp á fræðslu og fyrirlesara úr ýmsum áttum sem miðla fjölbreyttu heilsutengdu efni til gestanna.“

Að sögn Ásdísar Rögnu hentar meðferð á Heilsuhótelinu flestu fólki þó ekki sé ráðlagt fyrir ófrískar konur og fólk sem glímir við illviðráðanlega króníska líkamlega eða geðræna sjúkdóma að dvelja þar. „Einnig er varhugavert að fara í slíka hreinsun fyrir þá sem eru á miklum lyfjum og eins þá sem glíma við insúlínháða sykursýki. Reynt er að meta það í einstaka tilfellum hvort meðferðin henti viðkomandi eða ekki.“ Dvölin stendur yfir í tvær vikur, mögulega 7-10 daga ef fólk hefur komið áður. Auk þess er boðið upp á helgardvöl frá föstudegi til sunnudags.

Hreinsunin hefur jákvæð áhrif

Það er stundum sagt að bæði þurfi að hvíla og hreinsa líkama og sál. En hvernig hreinsar maður líkamann af óæskilegum efnum? Ásdís Ragna segir að hreinsun líkamans sé náttúrulegt afeitrunarferli sem sé alltaf í gangi. „Miðað við lífsstíl fólks í dag þá er skynsamlegt að aðstoða líkamann við þetta ferli til að gera það enn skilvirkara og hreinsa líkamann þegar þess er þörf. Það sem hægir á afeitrun líkamans er t.d. streita, óæskileg aukaefni í fæðu og umhverfi, hreyfingarleysi, ofát, lyf og sjúkdómar.“

Hún segir þá aðgerð að hreinsa líkamann með náttúrulegri og hreinni fæðu og veita líkamanum hvíld frá ofáti og streitu aðferð sem hefur verið beitt frá örófi alda um allan heim. „Eftir að hafa kynnt mér ítarlega hvaða áhrif þetta hefur og upplifað hversu vel fólki líður eftir meðferðina á þessum þremur árum sem ég hef starfað sem fyrirlesari á Heilsuhótelinu þá er það klárt mál að þessi hreinsun hefur í för með sér jákvæða líðan og oftar en ekki bættar lífsvenjur sem fylgja fólki áfram eftir að heim er komið.“

Góðar lífsvenjur lykill að góðri heilsu

Fæðutegundir úr jurtaríkinu innihalda að sögn Ásdísar Rögnu virk náttúruefni sem hafa lífffræðilega mikla virkni á starfsemi líkamans. „Því er aðaláherslan lögð á að neyta þessarar fæðu til að hafa áhrif á að koma jafnvægi á líkamann og bæta almenna líffærastarfsemi. Maturinn sem við leggjum okkur til munns getur ýmist haft góð eða slæm áhrif á okkur. Algengt er að fólk átti sig ekki á samhengi þess hvað það borðar eða gerir daglega og hvernig því líður. Góð heilsa er ekki eingöngu að vera laus við sjúkdóma heldur að upplifa vellíðan, orku og hreysti í daglegu lífi.“

Samhliða hreinsuninni er gjarnan mælt með því að gestir nýti sér böð, nudd og fleira sem er í boði á hótelinu sem styðja við afeitrunarferlið og auka vellíðan.

Ásdís Ragna miðlar auk þess fróðleik sínum um allt sem við kemur heilsu, næringu, uppskriftum og lækningajurtum á facebook-síðu sinni, www.facebook.com/grasalaeknir.is.

Eitt af markmiðum Heilsuhótelsins er að sögn Ásdísar Rögnu að miðla heilsueflandi fróðleik og hvetja fólk til að tileinka sér betri lífsvenjur.

● **GÓÐAR SVEFNVENJUR** Svefn er náttúruleg hvíld sem endurnærir líkamann. Svefninn hefur bæði andleg og líkamleg áhrif á okkur.

Svefnvana fólk er viðkvæmt fyrir áreiti, það er orkuminna og einbeitingarlaust. Svefnskortur getur valdið minnisleysi, offitu og verkjum sem þarf að huga strax að. Líkamleg geta minnkar einnig þar sem vöðvarnir ná ekki að hvílast. Meðalsvefnþörf fullorðinna er 7-8 klst. á sólarhring.

Vítahringur streitu og kvíða

Langvarandi álag getur haft slæm áhrif á bæði líkamlega og andlega heilsu. Sólveig Klara Káradóttir hjúkrunarfræðingur mælir með dvöl á Heilsuhóteli Íslands til að brjóta upp vítahringinn.

„Undir álagi vilja lífsvenjur okkar fara úr skorðum, fólk leitar oftar í sykur, skyndibita, koffíndrykki og hættir að hreyfa sig. Við festumst í vítahring þar sem við þurfum að keyra okkur áfram á örvandi efnum til að standast álagið. Það hefur heilsuspillandi áhrif til lengdar og eykur álagsupplifunina og við fáum meiri og alvarlegri streitueinkenni.

Algeng streitueinkenni eru meðal annars einbeitingarerfiðleikar, minnisleysi, þreyta, auknar skapsveiflur, pirringur, óþolinmæði, vöðvabólga, svefntruflanir, meltingartruflanir, hækkaður blóðþrýstingur, spennuhöfuðverkur og bakflæði. Ef ekkert er að gert getur ástandið leitt til hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki II, magasárs, kulnunar, þunglyndis og kvíða.

Í upphafi dvalar á Heilsuhótelinu býð ég upp á einstaklingsviðtöl þar sem ég fer yfir markmið fólks og hvað það vill fá út úr dvölinni. Ég skoða lífsstíl þess og ástand og mæli með viðeigandi meðferðum.

Fólk getur þurft að komast í annað umhverfi til að brjótast út úr vítahringnum og sjá réttu lausnirnar. Andrúmsloftið á Heilsuhótelinu er bæði frjálslegt og heimilislegt og þar eru allir jafningar. Slíkt umhverfi er mjög hvetjandi og styðjandi og gerir fólki auðveldara fyrir í góðum hópi fólks í sömu sporum. Það er líka mikilvægt að læra að gera ekki neitt án samviskubits! Það að kunna að vera, hvíla og njóta er mikill áfangi í sjálfu sér fyrir okkur Íslendinga, sem þurfum alltaf að vera að gera margt í einu.

Sólveig Klara Káradóttir, hjúkrunarfræðingur með diploma í geðhjúkrun og starfar á Heilsuhóteli Íslands. MYND/ÚR EINKASAFNI

Dvöl á Heilsuhóteli Íslands breytti lífinu

Ingvar Berndsen missti 27 kíló eftir dvöl á Heilsuhóteli Íslands fyrir ári og líður betur á líkama og sál.

„Ég var búinn að hugsa um það í tvö ár að fara á Heilsuhótelið áður en ég lét verða af því. Ég hafði lesið um ýmsa sem höfðu farið og náð góðum árangri. Um áramótin í fyrra ákvað ég að koma konu minni á óvart með tveggja vikna hóteldvöl,“ segir Ingvar, sem er ákaflega ánægður með þann árangur sem hann hefur náð eftir dvölina. „Strax eftir fjóra eða fimm daga var ég farinn að finna gríðarlegan mun á mér. Fyrir dvölina var ég orðinn mjög stirður, fann alltaf til í liðum og öllum líkamanum þegar ég stóð upp úr stólum. Þá var ég búinn að vera reglulega í nuddi í hátt í tuttugu ár til að halda niðri vöðvabólgu og öðrum bólgum í líkamanum. Þessir kvillar hurfu eftir veru mína á hótelinu,“ lýsir Ingvar sem losnaði einnig við krónískar nefstíflur sem hann hefur glímt við frá því hann var ungur maður. „Eftir að ég fór á Heilsuhótelið hef ég varla þurft að snýta mér.“

Ingvar segist finna fyrir mikilli breytingu á sjálfum sér og segir að aðrir taki líka eftir því. „Enda hef ég misst 27 kíló,“ upplýsir hann glaðlega. Ingvar segir Heilsuhótelið fullkomið fyrir fólk sem vilji breyta lífsstílnum en þurfi hjálp til að stíga fyrstu skrefin. Sjálfur hefur Ingvar viðhaldið lífsstílnum sem hann tileinkaði sér á hótelinu. „Mig var farið að gruna að ég væri með óþol fyrir ýmsum mat enda var bólgan í líkamanum ekki eðlileg. Ég sleppi núna hveiti og sykri og borða skynsamlega,“ segir hann og bætir við að kílóin 27 hafi hrunið af honum án þess að hann hefði neitt mikið fyrir því.

Ingvar mælir því hiklaust með Heilsuhótelinu. „Svo er þetta líka alger slökun og mikið dekur. Mun meira dekur en að fara í sólarlandaferð til Tenerife,“ segir hann glettinn og hefur þegar pantað sér dvöl á Heilsuhóteli Íslands nú um áramótin.

Ingvar Berndsen dvaldi í hálfan mánuð á Heilsuhóteli Íslands fyrir ári. Dvölin hafði mikil og góð áhrif á heilsu Ingvars. MYND/STEFÁN

„Við ákváðum að skella okkur saman vinkonurnar í tvær vikur og ég get svo sannarlega mælt með dvölinni,“ segir Rannveig Guðmundsdóttir.

Frábær dvöl fyrir vinkonurnar

Frábær aðstaða og gott starfsfólk býður gesti velkomna í fallegt umhverfi á Reykjanesi.

Vinkonurnar Rannveig Guðmundsdóttir, fyrrverandi alþingismaður, og Hrefna Hagalín áttu notalega stund á Heilsuhóteli Íslands á síðasta ári. Þær höfðu lengi stefnt á að gera eitthvað skemmtilegt saman og eftir að hafa rætt málin komust þær að því að þær hafi báðar lengi viljað heimsækja Heilsuhótelið. „Við ákváðum að skella okkur saman vinkonurnar í tvær vikur og ég get svo sannarlega mælt með dvölinni þar. Það er líka alveg frábært að fara með vinkonu sinni á svona stað. Við vorum saman í herbergi og urðum gömlu æskuvinkonurnar á ný. Við spjölluðum, æfðum, skipulögðum okkur og áttum svo skemmtilegar stundir saman.

Maturinn var virkilega góður en hann byggðist eingöngu á grænmeti og ávöxtum. Mikil hreyfing og líkamsrækt er í boði. Hún samanstendur af útiveru, líkamsrækt, og mikilli fræðslu. Ekki má gleyma dekri, nuddi og innrauða klefanum sem er svakalega vinsæll, en hann hefur frábær áhrif á vöðva og stífa skrokka. Maður er því svo sannarlega að rækta bæði líkama og sál á Heilsuhótelinu. Við ætlum örugglega að heimsækja Heilsuhótelið aftur fljótlega. Við vorum með væntingar fyrirfram en dvölin var framar öllum væntingum okkar.“

„Þetta var stórkostleg dvöl, andrúmsloftið var gott og starfsfólkið frábært,“ segir Svanhildar Svavarsdóttur. MYND/ARNÞÓR

Áhugaverðara en Honolúlú

Svanhildur Svavarsdóttir hefur verið búsett í Bandaríkjunum í tvo áratugi. Hún ákvað að eyða hluta af sumarfríi sínu hérlendis með dóttur sinni á Heilsuhóteli Íslands og sér ekki eftir því.

Þegar dóttir hennar stakk upp á því að þær mæðgurnar færu saman í frí átti Svanhildur von á því að þær væru á leiðinni til Havaí. Dóttir hennar, Sigríður Björnsdóttir, hafði þó aðrar hugmyndir og hvatti móður sína til að koma með sér á Heilsuhótel Íslands í tvær vikur. „Ég tilkynnti vinum og ættingjum að ég myndi hefja fríið á Íslandi á Heilsuhótelinu og myndi hitta hópinn síðar. Ég missti manninn minn og í hönd fór langur sorgartími. Ég glímdi við þunglyndi og gekk í gegnum mikinn kvíða og fannst erfitt að komast upp úr þessu öllu saman. Dvölin breytti miklu og seinni vikuna hlakkaði ég til að fara á fætur.

Svæðið er mjög sérstakt og gaman að labba um þar sem herinn var áður fyrr. Eftir göngur voru teygjur og leikfimi en næst tók við fræðsla um heilbrigt líf, næringu og hreyfingu og hvernig á almennt að lifa betra lífi.

Við heimsóttum Vogana, Sandgerði og Garðinn og síðan löbbuðum við upp á Þorbjörn við Grindavík og fórum í Bláa lónið. Á kvöldin var mikið spilað og hlustað á fyrirlestra. Gestir gátu stýrt sér sjálfir. Sumir slökuðu á, hugleiddu eða lásu góða bók.

Aðstaðan á Heilsuhótelinu var til fyrirmyndar. Lífsorkan mín endurnýjaðist og lífsstíllinn breytist í kjölfarið.“

Framkvæmda-, starfsmanna- og mannauðsstjórar

Flest betri fyrirtæki landsins halda endur- og símenntunarstarfi lifandi. Starfsdagar og hvataferðir eru nýttar til þess að umbuna fyrir vel unnið starf og stilla saman strengi. Heilsuhótel Íslands hefur lagt rækt við að taka á móti öllum hópum, allt frá 25 til 150 manns á sama tíma. Þekking hótelsins er á flestum sviðum fræðslu, forvarna og heilsu auk hreyfingar og stýring óvæntra viðburða. Hótelið hefur yfir að ráða fyrirlestrar- og vinnuaðstöðu sem kemur á óvart. Þá er vinsælt að nýta sér sérstöðu hótelsins sem felst í vellíðunarmeðferðum, auk þess sem Bláa Lónið er skammt undan. Leitið nánari upplýsinga og fáið verðtilboð í síma 512-8040 eða með beinum samskiptum við framkvæmdastjóra Heilsuhótels Íslands, Ragnar Sæ Ragnarsson á netfangið ragnar@heilsuhotel.isl

Biggest Loser á Íslandi

SkjárEinn og Sagafilm hafa ráðast í stærstu sjónvarpsframleiðslu seinni ára, The Biggest Loser Ísland! Markmið er að aðstoða keppendur við að breyta lífi sínu og lífsstíl til frambúðar. Þúsundir einstaklinga hvaðanæva að úr heiminum hafa farið í gegnum heilsuferli The Biggest Loser sem hefur gjörbreytt lífsháttum þeirra og er það vottað af læknum, sálfræðingum og næringarfræðingum.

Undraverður árangur hefur náðst og hafa keppendur þáttanna náð að snúa við blaðinu og fengið að njóta til fullnustu þess sem lífið hefur upp á að bjóða. Keppendur dvöldu í 10 vikur á Heilsuhóteli Íslands að Ásbrú, Reykjanesbæ sem veitti keppendum þann stuðning sem til þarf í átt að breyttum lífsháttum. Sýningar á þáttunum hefjast fimmtudagskvöldið 23. janúar.

Inga Lind Karlsdóttir er þáttastjórnandi.

Kennir matvælalæsi

Steinunn Aðalsteinsdóttir, heilsumarkþjálfi hjá Heilsuhótelinu, hjálpar hótelgestum að skipuleggja matseðla vikunnar og versla hollari kost.

„Lykilregla í hollum innkaupum er að kunna að lesa aftan á pakkningar matvöru,“ segir Steinunn, sem kennir gestum Heilsuhótelsins hvað betur má fara í matarinnkaupum.

„Meðan á dvölinni stendur býð ég gestum að fara með mér í verslunarferð því margir þekkja ekki vel til í heilsuhornum verslana og halda að heilsuvörur séu allar jafn heilsusamlegar. Því kemur oft á óvart að heilsuvara geti verið stútfull af sykri.“

Steinunn segir algengt að fólk vilji vita hvaða brauð eru lágkolvetna, prótín- og trefjarík.

„Það er áhugavert að fara með hópi fólks í matvöruverslun því enginn verslar eins og þrátt fyrir að kosturinn eigi að kallast hollur, eins og hrökkbrauð eða múslí, getur hann verið fullur af sykri.“

Margir eru vanafastir eða grípa það sem hendi er næst í daglegum innkaupum, að sögn Steinunnar.

„Sumir kaupa alltaf það sama, eins og maðurinn sem borðaði sinnep með flestum mat. Þegar skoðuð var innihaldslýsing á uppáhalds sinnepinu hans kom í ljós að innihaldsefni númer eitt var sykur. Því sykraði maðurinn allan sinn mat, án þess að gera sér grein fyrir því. Við fundum þá sinnep án sykurs sem mun skipta sköpum fyrir daglega rútínu hans,“ segir Steinunn og bætir við að oftast sé hægt að finna sambærilega matvöru í stað þeirrar sem áður var keypt.

Steinunn Aðalsteinsdóttir er heilsumarkþjálfi hjá Heilsuhótelinu.

„Við leggjum áherslu á hreint mataræði og að forðast pakkamat með óteljandi innihaldsefnum. Á Íslandi er auðvelt að nálgast óunna ferskvöru eins og kjöt, fisk og grænmeti og með því losnar fólk við aukefnin. Það þarf heldur ekki að vera flókið að skipta út tilbúnum réttum og elda í staðinn fljótlegan, hollan og góðan heimilismat,“ segir Steinunn.

„Ég ráðlegg fólki að gera innkaupalista áður en keypt er í matinn og forðast að gera innkaup á tóman maga til að komast hjá freistingum. Gott er að skipuleggja matseðil vikunnar fram undan og hafa allar máltíðir dagsins í huga því gott skipulag við morgunmatinn er ekki síður mikilvægt og við kvöldmatinn.“

HEILSUMEÐFERÐIR Á HEILSUHÓTELINU

EPSOM-LÍKAMSMEÐFERÐ er vinsæl meðal hótelgesta á Heilsuhóteli Íslands, enda ekki að ástæðulausu. Líkaminn er skrúbbaður frá toppi til táar með heilnæmu magnesíumríku salti sem blandað er með lífrænni ólífuolíu.

Meðferðin leysir upp dauðar húðfrumur þannig að húðin andar betur og verður frísklegri. Olían gefur húðinni raka og silkimjúka áferð. Meðferðin örvar blóðrás og sogæðakerfi, veitir vellíðan og styrkir þar af leiðandi ónæmiskerfið. Meðferðin er algjörlega náttúruleg og eru engin aukaefni notuð. Manneskjan verður endurnærð, rétt eins og af dvölinni á Heilsuhótelinu.

HREINSANDI RAUÐRÓFUSAFI

RAUÐRÓFUR hafa lengi verið nýttar vegna blóðhreinsandi áhrifa. Efni í þeim eru ótrúlega hreinsandi. Meþíónín dregur til dæmis úr kólesteróli og hreinsar úrgangsefni úr líkamanum. Betanín hjálpar lifrinni að hreinsa sig.

HEILSUHÓTEL ÍSLANDS útbýr rauðrófusafa sem er borinn fram ferskur og heitur. Hægt er að læra að útbúa rauðrófusafa eða nálgast hann á hótelinu. Guðdómlegt bragðið og vitneskja um lækningarmátt og hollustu er á flestra vitorði.

WWW.HEILSUHOTEL.IS/UPPSKRIFTIR

ÚTSALAN HEFST Í DAG!

Afsláttur af öllum vörum í verslun!

Fatnaður st. 36-52 Skór st. 36-42

hjá Hrafnhildi

- Engjateigur 5
- Sími 581 2141
- www.hjahrafnhildi.is

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

Vertu vinur okkar á Facebook

BÍLAR & FARARTÆKI

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

MERCEDES BENZ Ml 320 cdi. Árgerð 2007, ekinn 136 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.690.000. Rnr.140046.

KIA Sorento ex luxury 197 hö. Árgerð 2012, ekinn 32 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.490.000. Rnr.110921. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

KIA Sorento ex classic 140 hö. Árgerð 2005, ekinn 108 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.290.000. Rnr.990587.

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

100 bílar.is bílasala

SUZUKI Grand Vitara, Árg 6/2008, ek 84-108 Þ.KM, bensín, 5 gírar, loftkæling, hiti í sætum omfl, Flottur bíll, Verð frá 1.850.000. Rnr.150820. Erum með nokkrar gerðir Vitara 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 óskast

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.

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

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

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. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir
Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.
• múrviðgerðir • pípulagnir
• þakviðgerðir • raflagnir
• málningarvinna • flísalagnir
• trésmíðavinna • jarðvinna
• gluggaskipti • hellulagnir
• glerskipti
Sími 567 6699
kristjan@vidhald.is

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR.

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

S. 896-5778.

Rafvirkjun

AH-RAF

Dyrasímakerfi, töfluskipti og öll almenn raflagnavinna. Tilboð/tímavinna arnar@ahraf.is Arnar s: 897-9845.

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

KEYPT & SELT

Til sölu

MJÖG ÓDÝRT
Húsgögn og fleira til sölu
Til sölu rúm (90x200), hillur, skrifborð, skrifborðsstólar, borðstofu-/eldhúsborð, eldhússtólar, fataskápar, eldvarnarhurðir, hitakútar og fl.
Allt notað en vel með farið og í mjög góðum gæðum.
MJÖG GOTT VERÐ
Nánari upplýsingar í s. 822-7303 Eiríkur og á www.sandfellehf.is

www.stolpiehf.is

Gistigámar
Geymslugámar
Salernisgámar
Til sölu og leigu. Margar stærðir.
Hafðu samband!
Stólpi Gámar ehf
Klettagörðum 5 | Sími 568 0100

ÓDÝR HEIMILSTÆKI
Þvottavélar, þurrkarar, ísskápar og fl. Ábyrgð fylgir. Sala og viðgerðir. S. 845 5976.

Óskast keypt

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

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

s. 552-4910.

BOLAPRENTVÉL
Óska eftir að kaupa 6 stöðva nýlega bolaprentvél. Sími 8989128.

Sjónvarp

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

HEILSA

Heilsuvörur

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

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

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.

Geymsluhúsnæði

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.

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

ENERGIA VEITINGAST. SMÁRALIND
Viltu ganga til liðs við okkur?

Vantar starfsmenn í eldhús í hlutastarf. starfsmenn á kaffibar og í salinn, fullt starf.

Rík þjónustulund, létt skap, geta unnið vel með öðrum og undir álagi, stundvísi, heiðarleiki, vinnusemi og snyrtimennska er haft að leiðarljósi. Íslensku kunnátta skilyrði og þarf að geta byrjað sem allra fyrst.
Umsóknir sendist á: energia@energia.is

TILKYNNINGAR

Einkamál

Rauða Torgið
Sönn tilbreyting • Heit ævintýri
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920
Konur, allt frítt í s. 555-4321
Karlar auglýsa frítt, 535-9922
Heitar kynlífssögur
905-2002 • 535-9930
Símadömur • live spjall
908-6000 • 535-9999

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

HJÓLBARÐAVERKSTÆÐI GRAFARVOGS
· Hjólbarðaviðgerðir
· Smurþjónusta
· Bremsur
· Demparar
· Rafgeymar
· o.fl.
Gylfaflöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is
GENERAL HJÓLBARÐAR

HÚSAVIÐGERÐIR.IS
Viðgerðir og viðhald fasteigna!
Alhliða húsaviðgerðir - Flísalagnir
Veggjakrotsvarnir - Múrverk
Fyrirbyggjandi varnir
Sími: 565-7070

VARAHLUTIR
Iveco • Benz • Man • Renault
Varahlutaþjónusta
VÉLANAUST ehf
Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • www.velanaust.is

• Steypusögun
• Kjarnaborun
• Múrbrot
• Hellulagnir
• Jarðvegsvinna
• Öll almenn-verktakavinna
BROTAFL
STEINSÖGUN - BORUN - BROT
Brotafl ehf
Símar 894 8040
894 8044
Fax 565 0050
Netfang: brotafl@simnet.is

Iveco
Viðgerðar- og varahlutaþjónusta
VélRás
Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

Rafstilling ehf
startarar - alternatorar - perur
viðgerðir - sala
hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Gleðilegt nýtt ár 2014

198
krónur kg.

OPIÐ Í DAG 11:00-18:30

Verið velkomin. Starfsfólk Bónus

BÓNUS EKKERT BRUÐL VISA

KL. 20:05 MASTERCHEF USA

Fjórða þáttaröðin af þessum stórskemmtilegu matreiðsluþáttum með Gordon Ramsay í forgrunni.

Fjölbreytt fimmtudagskvöld

KL. 19:40

THE MICHAEL J. FOX SHOW

Frábær gamanþáttur með Michael J. Fox í aðalhlutverki.

KL. 20:50

PERSON OF INTEREST

Hörkuspennandi þáttaröð sem kemur úr smiðju J.J. Abrams.

KL. 21:40

NCIS: LOS ANGELES

Spennuþáttaröð með Chris O´Donnell og LL Cool J í aðalhlutverkum.

Krakka stöðin | KL. 07:00-20:30

BARNAEFNI ALLA DAGA

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

3 | KL. 20:05

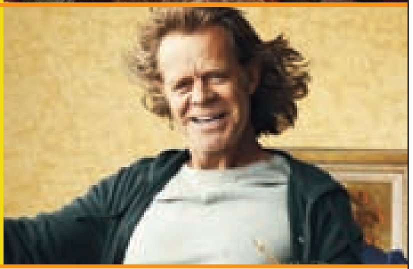
THE COLOUR OF MAGIC

Fyrri hlutinn af þessari skemmtilegu ævintýramynd með David Jason og Sean Astin í aðalhlutverkum.

3 | KL. 21:45

SHAMELESS

Önnur þáttaröðin af þessum gamanþáttum með William H. Macy í aðalhlutverki.



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

Tónlist.is VILD

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

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

„Koss er skemmtileg brella, hönnuð af náttúrunni til að stöðva orð þegar orð eru óþörf.“

Ingrid Bergman

KROSSGÁTA

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

LÁRÉTT

2. eignir, **6.** í röð, **8.** farfa, **9.** loga, **11.** tónlistarmaður, **12.** ek, **14.** rist, **16.** í röð, **17.** stúlka, **18.** til viðbótar, **20.** þys, **21.** velta.

LÓÐRÉTT

1. afl, **3.** fæddi, **4.** eyja, **5.** stykki, **7.** vonsvikinn, **10.** inngangur, **13.** pili, **15.** yndi, **16.** húðpoki, **19.** nudd.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. góss, **6.** rs, **8.** lít, **9.** eld, **11.** kk, **12.** keyri, **14.** grill, **16.** hí, **17.** mey, **18.** enn, **20.** ys, **21.** snúa.

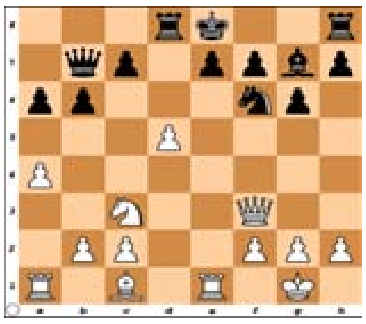
LÓÐRÉTT: 1. þrek, **3.** ól, **4.** sikiley, **5.** stk, **7.** sleginn, **10.** dyr, **13.** rím, **15.** lyst, **16.** hes, **19.** nú.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Pálmi R. Pétursson (2213) vann stórmeistarann Helga Áss Grétarsson (2455) á Atskákmóti Icelandair á milli jóla og nýárs.

Svartur á leik



16. Hxe7+! Kf8 (16...Kxe7 17. d6+ og 18. Dxb7) 17. Bg5 Hd6 18. Hae1 Dc8 19. De3 (svartur er algjörlega varnarlaus) 19...h6 20. Bxf6 Bxf6 21. He8+ Dxe8 22. Dxe8+ og hvítur vann skömmu síðar. Þetta var reyndar eina tapskák Helga sem stóð sig næstbest allra keppanda. **www.skak.is** Skákþing Reykjavíkur hefst á sunnudag

Útsala.

ÚTSALAN ER HAFIN

Dressmann®

SMÁRALIND 5659730 / KRINGLAN 5680800 / AKUREYRI 4627800

Dressmann XL

SMÁRALIND XL 5650304

Íslandsbanki
APPELSÍN
SJÓNVARPSVIÐBURÐUR ÁRSINS!
ÍSLAND GOT TALENT
Ísland Got talent™ FremantleMedia Ltd & Simco Ltd
SPENNANDI SJÓNVA
Skemmtipakkinn
6 STÖÐVAR
7.990 kr.
+
Internet og heimasími
0 kr.
Nýárstilboð!
Við þökkum frábærar viðtökur
á jólatilboði okkar.
Net og heimasími mun áfram
fylgja Skemmtipakkanum
í janúar.
Nánari upplýsingar á www.365.is

Nýtt ár hefst með látum á Stöð 2

Leitin að næstu stórstjörnu Íslands hefur göngu sína í Ísland Got Talent í janúar. Spurningabomban snýr aftur og Ólafur Darri spilar stórt hlutverk í True Detective og Banshee. Laddi verður tíður gestur í Spaugstofunni og Jón Ársæll mætir með þáttinn sinn, Sjálfstætt fólk. Á fullu gazi, Léttir sprettir með Rikku, og Heilsugengið hefja göngu sína á nýju ári.

Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is

margfalt skemmtilegri

ZOE SALDANA „Hún lætur þetta líta út fyrir að vera einfalt. Hún lítur stórkostlega út í allskonar gallabuxum.“

NICOLE RICHIE „Nicole hefur alltaf verið með sérstakan stíl en hún toppaði sjálfa sig síðasta hálfa árið.“

SOLANGE KNOWLES „Hún er mjög örugg og veit hvað virkar fyrir líkama sinn og stíl.“

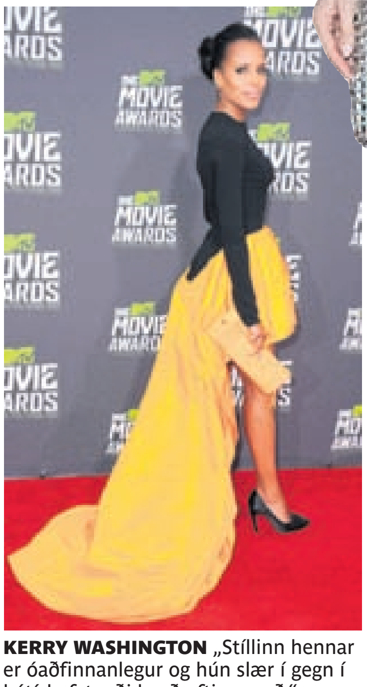
Best klæddu bombur ársins 2013

Tímaritið People hefur tekið saman lista yfir tíu best klæddu konur síðasta árs. Meðal stjarna sem ná á listann eru leikkonan indæla Jennifer Lawrence og litla systir Beyonce, Solange Knowles. Eiga konurnar sameiginlegt að vera djarfar og uppátækjasamar í fatavali.

JESSICA CHASTAIN „Smekkur hennar á hönnuðum er aðdáunarverður.“

EMMA STONE „Hún er þekkt fyrir klassískan stíl en hún fylgist vel með helstu trendum. “

JENNA DEWAN-TATUM „Hún var mjög góð í því að blanda saman meðgöngufötum og öðrum fatnaði.“



KERRY WASHINGTON „Stíllinn hennar er óaðfinnanlegur og hún slær í gegn í hátískufatnaði hvað eftir annað.“

KATE BOSWORTH „Stíllinn hennar Kate er klassískur og smart á sama tíma. Margir hafa efni á að apa eftir honum.“

LILY COLLINS „Hún er ekki hrædd við að klæðast fatnaði sem sýnir smá hörund hér og þar. Hönnuðurnir elska það.“

ÚTSALA

Í ÖLLUM VERSLUNUM ÚTILÍFS

30-70%

AFSLÁTTUR

HEFST Í DAG

ÚTILÍF

GLÆSIBÆ KRINGLUNNI SMÁRALIND utilif.is

TÓNNINN GEFINN

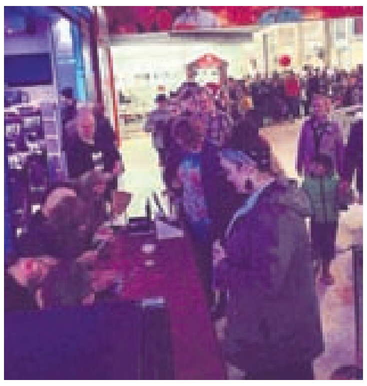
Kjartan Guðmundsson

Ár klaufanna

Hvað skyldi nú gerast í tónlistarheiminum á þessu glænýja ári? Eflaust margt og mikið eins og endranær, en fljótt á litið stendur upp úr sú staðreynd að klaufarnir verða mjög líklega áberandi. Einhverjir myndu jafnvel ganga svo langt að tala um hefnd klunnanna í þessu sambandi, enda leitun að meiri aulabárðum en U2 og Guns n' Roses. Báðar hafa sveitirnar boðað útkomu nýrra breiðskífa á árinu.

U2-strákarnir voru víst þaulsetnir í stúdíóinu fyrir jólin, sveittir við að leggja lokahönd á plötu sem kemur líklega út í apríl og gæti hugsanlega heitið Songs of Ascent eða 10 Reasons to Exist. Upptökustjórarnir Danger Mouse, Will.i.am, David Guetta, og RedOne munu víst allir leggja hönd á plóg, en skemmst er að minnast þess að þeir Bono, Edge, Adam og Larry sýndu af sér fádæma klaufaskap árið 1997 þegar þeir ætluðu að vera töff og hefja tónleika í Osló á PopMart-hljómleikaferðalagi sínu með því að ganga inn á sviðið út úr risastórri, vélknúinni sítrónu (eins og laginu, munið þið?) Ekki fór betur en svo að tæknin stríddi drengjunum örlítið, sítrónan opnaðist ekki og áhorfendur þurftu að bíða í óratíma þangað til rótararnir þröngvuðu lokinu upp og meðlimirnir klöngruðust út við illan leik.

Ekkert sérstaklega töff, en þó hátíð miðað við aulaganginn í Axl Rose og félögum á tónleikum í sömu borg fyrir fjórum árum. Guns n' Roses hafa lofað nýrri plötu á árinu, en að sjálfsögðu er best að fara varlega í að treysta á nokkuð í þeim efnum eftir Chinese Democracy-ævintýrið ógurlega. Í Osló, snemmsumars 2010, hugðist Axl ljúka tónleikum með stæl og þóknast áhorfendum með því umvefja sig þjóðfána þeirra og hlaupa um sviðið. En Axl er auðvitað klaufi og klæddi sig því í sænska fánann en ekki þann norska. Vandræðaleg mistök, en við hverju bjuggust frændur okkar Norðmenn svo sem af þessum aulum?



ÖLLU TJALDAÐ TIL Alls voru um 300 manns á sviðinu þegar mest var. MYND/LALLI SIG

Sigur Skálmaldar

Árið hefur verið viðburðaríkt hjá Skálmöld og var lokahnykkurinn á árinu að platan Skálmöld og Sinfó seldist upp á örfáum dögum, 4.700 eintök á 4 dögum.

„Þetta ár hefur verið alveg frábært,“ segir Snæbjörn Ragnarsson, bassaleikari Skálmaldar. Þeir léku eins og flestir vita með Sinfóníuhljómsveit Íslands á þrennum tónleikum í Eldborgarsal í Hörpu í lok nóvember en uppselt var á alla tónleikana.

Tónleikarnir voru teknir upp og gefnir út þann 18. desember í 4.700 eintökum en á hádegi á Þorláksmessu var hvergi hægt að kaupa eintak af tónleikaupptökunni. „Þetta er alveg lyginni líkast og við erum mjög þakklátir fyrir viðtökurnar,“ segir Snæbjörn Ragnarsson.

Í tilefni útgáfunnar settust meðlimir Skálmaldar niður fyrir framan Skífuna í Kringlunni og árituðu plötuna. „Við sátum í tvær klukkustundir fyrir framan Skífuna og árituðum á fullu. Við höfum örugglega talað við svona þrjú til fjögur hundruð manns, þetta var lyginni líkast,“ útskýrir Snæbjörn. Röðin sem varð til við áritunina var gríðarlega löng og sögðust starfsmenn Skífunnar sjaldan hafa séð annað eins mannhaf í kringum áritun.

Aðspurður um samstarfið við Sinfóníuna segir Snæbjörn allt hafa gengið rosalega vel. „Haraldur Sveinbjörnsson kann sitt fag, hann talar bæði rokktungumálið og klassíska tungumálið. Hann vann virkilega gott starf í útsetningunum og það var einnig frábært að vinna með Bernharði Wilkinsyni, stjórnanda Sinfóníunnar.“

Fyrir utan Sinfóníusamstarfið hefur árið verið gott hjá Skálmaldarmönnum. „Ætli við séum ekki búnir að spila á svona áttatíu til hundrað tónleikum á árinu.“ Sveitin fór á Evróputúr í október og nóvember og einnig í tónleikaferðalag um Ísland. Þá fengu þeir afhenta gullplötu fyrir plötuna Börn Loka fyrir skömmu.

> **Þetta er alveg lyginni líkast og við erum mjög þakklátir fyrir viðtökurnar.**
> *Snæbjörn Ragnarsson*

„Við förum svo á stóra sviðið í Borgarleikhúsinu á árinu þegar sagan Baldur verður sett upp þar. Ég get lítið sagt um það eins og er en það kemur í ljós á næstunni, það verður allavega rokkað í Borgarleikhúsinu,“ bætir Snæbjörn við. Baldur er fyrsta breiðskífa Skálmaldar.

Skálmöld stefnir á að gefa út plötu fyrir næstu jól. „Við ætlum að halda áfram að vera duglegir á næsta ári og ég yrði virkilega hissa ef það kæmi ekki út plata frá okkur fyrir næstu jól.“

gunnarleo@frettabladid.is

24.12.2013 → 01.01.2013

LAGALISTINN

1	▶	Of Monsters And Men	*Silhouettes*
2	▲	Kaleo	*Automobile*
3	▼	Avicii	*Hey Brother*
4	▲	Nýdönsk / John Grant	*Sweet World*
5	▲	Gary Barlow	*Let Me Go*
6	✱	A Great Big World / Christina Aguilera	Say Something
7	▼	Ellie Goulding	*How Long Will I Love You*
8	▶	Bastille	*Of The Night*
9	▲	Calvin Harris / Hurts	*Under Control*
10	▼	Baggalútur	*Allt*

TÓNLISTINN

1	▲	**Baggalútur**	***Mamma þarf að djamma***
2	▲	Kaleo	*Kaleo*
3	▲	Drangar	*Drangar*
4	▼	Skálmöld og Sinfó	*Skálmöld og Sinfó*
5	▼	Sigríður Thorlacius	*Jólakveðja*
6	▲	Ýmsir	*Pottþétt 61*
7	▲	Björgvin Halldórsson	*Duet III*
8	▼	Helgi Björnsson	*Helgi syngur Hauk*
9	▲	Mammút	*Komdu til mín svarta systir*
10	▲	Emilíana Torrini	*Tookah*

Skýringar ▶ Stendur í stað síðan í síðustu viku ▼ Fellur um sæti síðan í síðustu viku ▲ Hækkar á lista síðan í síðustu viku ✱ Nýtt á lista

Listarnir eru teknir saman fyrir Félag hljómplötuframleiðenda. Listarnir eru birtir í heild sinni á Vísir.is. vísir

Þátttakendur í Lagalistanum Bylgjan, FM957, Xið 977, Rás 2, K100,5, tonlist.is. **Verslanir í Tónlistanum** Skífan, Hagkaup, Penninn/Eymundsson, 12 tónar, Harpa, Smekkleysa plötubúð, Elko, tonlist.is.

NÝ FISKBÚÐ

FISKIKÓNGSINS - HÖFÐABAKKA 1

EITT VERÐ
á allri
Löngu og Keilu
úr Fiskborði

1.390 kr.kg

Langa	Langa	Keila	Keila	Löngu Hnakkar
Ferskar steikur	Indian Karrí	Að spönskum hætti	Mango Chili	Ferskir
1.390 kr.kg	1.390 kr.kg	1.390 kr.kg	1.390 kr.kg	1.390 kr.kg

FISKIKÓNGURINN
Sogavegi 3

FISKIKÓNGURINN
Höfðabakka 1

Gleðilegt ár

AFMÆLISBARN DAGSINS

Leikarinn Cuba Gooding Jr. er 46 ára í dag.

Helstu myndir: Jerry Maguire, Men of Honor og What Dreams May Come.

Game of Thrones oftast stolið árið 2013

Game of Thrones, Breaking Bad og The Walking Dead eru þær þáttaraðir sem var stolið oftast á síðasta ári.

Sjónvarpsþáttaraðirnar Game of Thrones, Breaking Bad og The Walking Dead eru þær þáttaraðir sem var oftast halað niður ólöglega á síðasta ári samkvæmt TorrentFreak.

Þetta er annað árið í röð sem Game of Thrones hlýtur þennan vafasama heiður en lokaþætti nýjustu seríunnar var stolið 5,9 milljón sinnum árið 2013. Í öðru sæti er Breaking Bad en einum þætti af seríunni var stolið 4,2 milljón sinnum. Einum þætti af The Walking Dead var halað niður ólöglega 3,6 milljón sinnum.

Game of Thrones setti annað met í stuld fyrr á árinu. Meira en 170 þúsund manns deildu lokaþættinum samtímis í júní og rúmlega milljón manns höluðu þættinum niður á einum degi.

Samkvæmt TorrentFreak hala flestir niður þáttum fyrstu vikuna eftir að þættirnir eru sýndir í sjónvarpi.

Aðrir þættir sem komust á þennan vafasama lista eru The Big Bang Theory, Dexter, How I Met Your Mother, Suits, Homeland, Vikings og Arrow.

- lkg

VINSÆLL Þjófar elska Game of Thrones.

Fannst látinn á strönd

Leikstjórinn Jeffrey Pollack er látinn, 54 ára gamall.

MIKILL HLAUPARI Pollack hljóp mikið á ströndinni þar sem hann fannst.

Jeffrey Ian Pollack fannst látinn á Hermosa-ströndinni í Kaliforníu. Pollack var aðeins 54 ára gamall.

Leikstjórinn var lengi vel samstarfsfélagi Benny Medina og saman mynduðu þeir umboðsskrifstofuna Handprint Entertainment. Meðal skjólstæðinga þeirra voru Mariah Carey, Jennifer Lopez og Tyra Banks.

Jeffrey leikstýrði körfuboltadramanu Above the Rim árið 1994, grínmyndinni Booty Call árið 1997 og grínmyndinni Lost and Found árið 1999.

- lkg

➜ Jeffrey Pollack
15. nóvember 1959 - 23. desember 2013.

VINIRNIR SAMAN Gunnar Helgason og Ben Stiller eru hér í góðum gír.

BIÐ AÐ HEILSA Ben Stiller hélt flotta ræðu við upphaf forsýningarinnar sem fram fór í Smárabíó þann 12. desember síðastliðinn.

LUNKINN Á BRETTINU Ben æfði sig mikið á hjólabretti þegar hann var yngri. NORDICPHOTOS/GETTY

Fjölskyldan heillaðist af landinu eins og ég

Ben Stiller leikstýrir og leikur aðalhlutverkið í kvikmyndinni The Secret Life Of Walter Mitty. Hann dáist af landi og þjóð og segir Ísland ríkt af góðum leikurum.

Það má með sanni segja að kvikmyndin The Secret Life of Walter Mitty sé ein stærsta kvikmynd sem tekin hefur verið upp hér á landi. Fréttablaðið náði tali af leikstjóra og aðalleikara myndarinnar, Ben Stiller, sem fór heldur betur fögrum orðum um land okkar og þjóð.

„Ég elska Ísland og hlakka mikið til að koma þangað aftur. Mér þótti mjög leiðinlegt að geta ekki verið viðstaddur forsýninguna,“ segir Stiller en hann kom hingað til lands nokkrum sinnum en dvaldi þó lengst á landinu í um níu til tíu vikur þegar tökur voru í gangi.

Fjöldi íslenskra leikara kemur fram í myndinni en með stærsta hlutverkið fer Ólafur Darri Ólafsson.

„Hann er frábær leikari, röddin hans er náttúrulega einstök eins og kemur vel fram í myndinni. Darri túlkaði hlutverkið sitt frábærlega,“ útskýrir Stiller sem er greinilega ánægður með framlag Íslendinganna í myndinni.

Fjölmargir leikarar komu til skoðunar í hin ýmsu hlutverk í myndinni og komu margir leikarar í áheyrnarprufur. Myndin var unnin í samstarfi við íslenska framleiðslufyrirtækið Truenorth.

Að leikstýra og leika aðalhlutverkið í svona stórri mynd hlýtur að taka sinn toll. „Þetta er mikil áskorun en maður undirbýr sig bara sérstaklega vel. Maður vill geta verið á tveimur stöðum í einu en það er erfitt,“ bætir Stiller við og segist eiga í erfiðleikum með gera upp á milli þess að leika og leikstýra. Hann leikstýrði og lék aðalhlutverkið í myndum á borð við Zoolander og Tropic Thunder.

Í myndinni sýnir Stiller listir sínar á hjólabretti. „Ég var mikið á hjólabretti þegar ég var yngri í New York þannig að ég er ágætur á hjólabrettið.“ Ben Stiller taldi upp margt sem honum fannst standa upp úr í ferð sinni til Íslands, en eitt af því sem að honum þótti standa upp úr var köfun í Silfru á Þingvöllum. „Það var ótrúlega gaman að að kafa, ofboðslega margt fallegt að sjá,“ segir Stiller og bætir við að honum hafi þótt norðurljósin mjög flott. Þá fannst honum Grundarfjörður og Seyðisfjörður eftirminnilegir staðir.

Hann fékk að kynnast ýmiss konar veðráttu á meðan hann dvaldi á Íslandi. „Við þurftum að stoppa tökur einn dag út af miklum stormi sem kom þegar við vorum á Höfn í Hornafirði en það var samt fallegt.“ Fjölskylda Stillers kom einnig hingað til lands. „Fjölskyldan mín heillaðist af landinu eins og ég.“

Undanfarið hefur hann verið á miklu ferðalagi um Evrópu við að kynna myndina en er nú að vinna að Night At The Museum 3.

gunnarleo@frettabladid.is

➜ Tökustaðir á Íslandi

Stykkishólmur
Grundarfjörður
Seyðisfjörður
Höfn í Hornafirði
Skálafellsjökull
Kálfafellsdalur
Hellisheiði
Skíðaskálinn Hveradölum
Garður
Snæfellsnes

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

Vínartónleikar 2014

Sinfóníuhljómsveit Íslands í Hörpu

Fim. 9. jan. » 19:30	Fös. 10. jan. » 19:30	Lau. 11. jan. » 16:00

Peter Guth *hljómsveitarstjóri*
Hanna Dóra Sturludóttir *og*
Gissur Páll Gissurarson *einsöngvarar*

Árlegir Vínartónleikar Sinfóníuhljómsveitar Íslands eru vinsælustu tónleikar hljómsveitarinnar. Tónleikarnir eru fyrir mörgum ómissandi upphaf á nýju ári enda einkenna glæsileiki og gleði Vínartónlistina.

Einsöngvarar eru þau Hanna Dóra og Gissur Páll sem eru landsmönnum að góðu kunn. Hljómsveitarstjóri er Peter Guth, einn fremsti túlkandi heims á tónlist Strauss feðga.

Tryggðu þér miða og taktu vel á móti nýju ári.

Aðalstyrktaraðili:

GAMMA

Miðasala » www.sinfonia.is » www.harpa.is » Miðasala í anddyri Hörpu » Sími: 528 5050 » Opið 10-18 virka daga og 12-18 um helgar

JÓNSSON & LE'MACKS • jl.is • SÍA

Á stelpa eða strákur að sækja smokkinn?

Eftirfarandi spurningar eru frá nemendum á efsta stigi í grunnskóla og bárust mér nafnlaust í kynfræðslutíma.

•••

? Þegar smokkurinn rennur óvart af typpinu, hvort ætti stelpan eða strákurinn að dýfa hendinni inn og sækja hann?

SVAR Þetta er góð spurning því þetta eru aðstæður sem ansi margir kannast við. Það skiptir í raun ekki máli hvor gerir það, svo lengi sem smokkurinn er sóttur. Ætli sá eða sú sem er í betri aðstöðu til þess, ætti að gera það. Ef smokkurinn verður eftir inni í leggöngum (eða rassi) þá er hætta á kynsjúkdómasmiti og ef sáðlát hefur orðið er einnig hætta á þungun (í leggöngum). Því er vissara að huga að því að taka neyðarpilluna og fara í kynsjúkdómaskoðun ef smokkurinn rifnar eða rennur af typpinu.

•••

? Hvernig á maður að bregðast við þegar maður labbar inn á foreldra sína?

SVAR Þetta getur bæði verið vandræðalegt fyrir þig sem gengur inn og foreldra þína sem þú gekkst inn á. Í rauninni er það eina sem þú getur gert að biðjast afsökunar, loka hurðinni og kannski viðurkenna hversu vandræðalegt þetta var þegar foreldrar þínir koma fram. Jafnvel reyna hlæja að þessu. Þó held ég að í flestum tilvikum láti bæði foreldrar og barn eins og þetta hafi aldrei gerst og reyni þannig að bæla þessa minningu niður. En þetta getur komið fyrir alla! Þið búið öll saman og svona er bara lífsins gangur. Kannski getið þið komið ykkur upp hótelkerfi þar sem foreldrarnir þínir hengja miða á dyrnar þegar þau vilja ekki láta trufla sig?

•••

? Hvernig fæ ég mömmu til að samþykkja þetta [innskot: kynlíf] og leyfa mér að fara á pilluna?

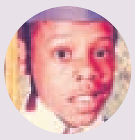
SVAR Það er því miður ekkert eitt rétt svar við þessu en hér reynir á samskipti á milli ykkar. Þú verður að tala við mömmu þína og segja henni af hverju þú vilt fara á pilluna en þú verður einnig að vera tilbúin til að hlusta á það sem mamma þín hefur að segja. Pillan inniheldur hormón sem geta haft margvísleg áhrif á líkamann, auk þess að verka sem getnaðavörn, og þau geta farið misvel í einstaklinga. Því getur þú þarft að prófa nokkrar tegundir áður en þú finnur þá sem hentar þér best. Þá ber að muna að pillan veitir ekki vörn gegn kynsjúkdómum, aðeins smokkurinn gerir það. Þetta gæti því orðið að samræðum ykkar á milli um kynferðislega virkni þína og hversu ábyrg þú ert gagnvart sjálfri þér og þínum bólfélögum. Ég fagna því að þú ætlir að leita til mömmu þinnar og ræða þessi mál því það er mjög mikilvægt fyrir þig að geta leitað til hennar. Vonandi nái þið að komast að samkomulagi.

KYNLÍF TAKTU PÁTT!
Sendu Siggu Dögg póst og segðu henni frá vandamáli úr bólinu. Lausnin gæti birst í Fréttablaðinu.
kynlif@frettabladid.is

2+2=4

Talan fjórir spilar stórt hlutverk í lífi stjörnuparsins Beyonce og Jay-Z, allt frá nafni barns þeirra til tónlistarferilsins. Tilviljun? Hugsanlega ekki.

Tina Knowles, móðir Beyonce, fæddist **04/01/54**



Jay-Z fæddist **04/12/69**

Beyonce fæddist **04/09/81**

Plata Beyonce frá árinu 2011 heitir **4**

Þau giftu sig **04/04/08**

Smáskífur Jay-Z sem hafa náð toppi Billboard-listans: **4**

Húðflúrgiftingarhringir þeirra eru með áletruninni **IV** (4 í rómverskum tölum)

4=2+2 dagar af veganmataræði. Jay-Z og Beyonce byrjuðu á slíku mataræði tilefni af **44** ára afmæli Jay-Z þann **4.** desember. Þau munu borða vegan í **22** daga.

Fjöldi upprunalegra meðlima í Destiny's Child: **4**

44 Jay-Z varð nýlega 44 ára

Beyonce gaf út plötu **13.** desember **(1+3=4)** **14** lög eru á plötunni

ÚTSALA

30-40%

afsláttur af öllum útsöluvörum - Opið til kl. 21

Flott merki á lækkuðu verði

galleri sautján

Kringlan | Smáralind

DIESEL Herschel CHEAP MONDAY modström !Solid SAMSØE SAMSØE

Áherslupenni mjór

Verð 359 kr.

UMHVERFISVOTTAÐUR PAPPÍR Á FRÁBÆRU VERÐI!

699 krónur

Ecolabel

Verð áður 949 kr

Litríku bréfabindin frá Herlitz
10 ára ábyrgð á festingum

25% afsláttur

Verð 599 kr.
Verð áður 799 kr

Ártalsmiðar 2014 með lími

100 stk.
Verð 1.599 kr.

30% afsláttur

Verð 1.245 kr.
Verð áður 1.779 kr

15% afsláttur

Af öllum duft- og blekhylkjum

hp KYOCERA LEXMARK DELL EPSON brother Canon

JANÚAR
BÆKLINGUR KOMINN

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Kringlunni
Álfabakka 14b, Mjódd
Smáralind

Strandgötu 31, Hafnarfirði
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akranesi - Dalbraut 1
Ísafirði - Hafnarstræti 2

Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Vestmannaeyjum - Faxastíg 36
Penninn - Hallarmúla 4
Selfossi - TRS, Eyravegi 37

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl. Gildistími tilboða er 1.- 31. janúar eða á meðan birgðir endast.

Bannað á Facebook

Á Facebook eru ýmsar óskrifaðar reglur sem notendur eru mismeðvitaðir um. Fréttablaðið leitaði til viðmælenda sem eru þekktir fyrir glæsileg tilþrif á samfélagsmiðlum. Hér að neðan eru nokkrar þumalputtareglur frá þeim til þess að greina á milli eðlilegrar og óeðlilegrar notkunar á Facebook.

Stefán Pálsson sagnfræðingur

Facebook er tilbúinn heimur

Ég tilkynni fólk sem deilir krókódílseiturlyfja-myndum með mér. Það ætti að kenna þeim. Þetta er eitthvert jaðardóp sem blankir heróínfíklar í Rússlandi og í þremur slömmum í Cleveland nota. Líkurnar á því að ég eða nokkur sem ég þekki komist í tæri við það eru litlar. Þeir sem deila þessu telja að það hafi forvarnargildi. En Facebook er glataður forvarnarmiðill eftir að það fylltist af öfum og ömmum og unglingarnir fóru allir. Síðan er það ægilega hvimleitt þegar allir ákveða að læka og deila og hrósa greinum sem eru í sjálfu sér bara eitthvert ble, bara af því þeir eru efnilega sammála skoðun þess sem skrifar greinina. Ókei, Rás 1 var vængstífð og margir eru leiðir. Ég skil það alveg. Það gerir það ekkert réttara að taka hverja einustu grein um málið og segja „Hér hittir þessi aldeilis naglann á höfuðið.“ Það birtist ein frábær grein í íslenskum dag-blöðum á viku. Miðað við Facebook mætti ætla að þær væru tíu á dag. Góður málstaður réttlætir það ekki að neyða fólk til að lesa alls konar tómt rugl.

Fólk sem býr í útlöndum ætti ekki að melda sig á fund á Akureyri síðar saman daginn. Það er hallærislegt. Þó er minna hallærislegt að segjast kannski ætla að mæta (ef það skyldu opnast ormagöng).

> **Ef einhver vill skrifa um hvað ríkisstjórnin er vond og datt niður á sniðugan orðabrandara þá verður hann samt að hinkra í korter. Ef brandarinn gleymist á fimmtán mínútum þá er hann ekki sniðugur.**

Auðvitað er Facebook notað sem auglýsinga-miðill og áróðurstæki, en þá er um að gera að gæta meðalhófs. Þrír statusar á klukkutíma gefa til kynna að sá sem skrifar þá sé nánast á þráhyggjurófi. Þó að fólki detti margt fyndið í hug þá verður það að gefa sér tíma í ritstjórnarvinnu. Ef einhver vill skrifa um hvað ríkisstjórnin er vond og datt niður á sniðugan orðabrandara þá verður hann samt að hinkra í korter. Ef brandarinn gleymist á fimmtán mínútum þá er hann ekki sniðugur.

Eins þarf fólk að vera sér meðvitað um að Facebook er tilbúinn heimur. Fyrir síðustu kosningar átti ég fleiri Facebook-vini sem ætluðu að kjósa Dögun en Framsóknarflokkinn. Niður-stöðurnar á kosninganótt voru í engu samræmi við það. Það er ekki vænlegt að láta það koma sér á óvart.

Það er ekkert slæmt að vera montrass á Facebook, en fólk verður að gera það af metnaði. Það er afskaplega dapurt þegar hæsta-réttarlögmenn á fimmtugsaldri skrifa „Híhíhíhí á Manchester United.“ Það eru svo margar leiðir til að núa salti í sár andstæðinga á kúltíveraðan og sniðugan hátt að enginn ætti að finna sig knúinn til að vera í fyrirsjáanlegri pissukeppni. Til að mynda er mun skemmtilegra að hrósa frekar stuðningsmönnum hins liðsins fyrir eitthvert létt-vægt smáatriði. Það fer miklu meira í taugarnar á hinu liðinu vegna þess að það beinir sjónum að því að þeir töpuðu, hvað sem öðru líður.

Bergsteinn Sigurðsson útvarpsmaður

Offramboð fimmaurabrandara

- Að skrifa aggresív komment hjá „vini“ sem maður þekkir lítið sem ekkert við meinlausan status. Ef maður gerir til dæmis góðlátlegt grín að ríkisstjórninni og fær komment frá einhverjum ókunnugum sem maður samþykkti í bríaríi um að þessi eða hinn stjórnmálamaður sé „gjörspilltur drulluháleistur sem ætti að segja af sér,“ er hugsanlega komið tilefni til að blokka.
- Að skrifa status á ensku. Jú, það sleppur ef maður býr í útlöndum eða á nógu marga erlenda vini sem bregðast við og kommenta. En það er fátt hallærislegra en að skrifa status á ensku ef þeir einu sem kommenta eru Íslendingar, einkum ef þeir svara á ensku.
- Hæverskugrobb (humblebrag). „Rosalega er erfitt að vera gagnrýninn og með ríka réttlætiskennd í þessu þjóðfélagi.“ „Úff, þessi hiti hérna í Palm Springs er alveg að drepa mig. 76 gráður! Væri alveg til í smá íslenskan sudda núna!“ „Var að fatta að ég mismælti mig aðeins í viðtalinu við BBC í dag. Vandræðalegt.“ Illa falið laumumont! Búú.
- Mærð og helgislepja. Birtist meðal annars í að birta minningarstatus („guð blessi góðan dreng“) um hvern einasta þekktan Íslending sem fellur frá, jafnvel þótt maður hafi ekki þekkt hann neitt.
- Statusar um „andverðleikasamfélag“ eða „góða fólkið.“
- Segja frá eigin hnyttnu tilsvörum. Ef niðurlag frásagnarinnar er „og þá sagði ég ...“ er spaklegast að hætta strax.
- Offramboð fimmaurabrandara og orðaleikja. Leið fyrir óöruggt fólk að fiska læk til að vega upp á móti brotinni sjálfsmynd. Brjóstumkennanlegt.

> **Segja frá eigin hnyttnu tilsvörum. Ef niðurlag frásagnarinnar er „og þá sagði ég ...“ er spaklegast að hætta strax.**

Katrín Björgvinsdóttir framleiðandi

Hatar fólk með börn í prófílmynd

Númer eitt hallærislegt er að opna spjallglugga hjá strák sem maður er skotinn í, ekki skrifa neitt og bara stara og sjá hvort hann sé að skrifa eitthvað. Það er langhallærislegast. Veistu ekki? Þá koma svona punktar. Síðan hata ég fólk sem er bara með börnin sín í prófílmyndum. Og náttúrulega að heita Anna og Jói, vera með sameiginlegan reikning.

Ég tek læk hátíðlega, er spör á þau og lít á þau sem persónulegt hrós eða klapp á bakið frá mér. Læk eru góð ef maður fer vel með þau, en þau eru ekki góð ef maður spreðar þeim út um allt eins og garðúði, eða svona sprautari, bara pff pff pff út um allt. Þetta ætti alveg að geta haldist í hendur við sjálfsvirðinguna sem maður á að búa yfir. Maður á bara að spara þetta eins og hrós, allavega ef maður vill að einhver taki mark á einhverju sem maður segir

Það fer rosalega fátt í taugarnar á mér þannig séð á Facebook, ég er eiginlega bara þakklát fyrir að fólk sé að nota sinn prívat og persónulega tíma til þess að búa til afþreyingarefni fyrir mig. Ég skil eiginlega ekki fólk sem verður pirrað á fólki sem er alltaf að pósta og monta sig og segja og deila. Ef þetta fólk myndi ekki gera þetta þá hefðum við ekkert á Facebook til þess að lesa og dæma.

> **Læk eru góð ef maður fer vel með þau, en þau eru ekki góð ef maður spreðar þeim út um allt eins og garðúði, eða svona sprautari, bara pff pff pff út um allt.**

Þórarinn Leifsson rithöfundur

Matarlýsingar eru púkó

Þú ert að spyrja alkóhólista hvernig eigi að drekka. Ég hef gert nánast allt sem er hallærislegt á fésinu sjálfur, þannig að það þýðir lítið fyrir mig að gera grín að öðrum held ég. Ég nota til dæmis stundum marga broskarla í einu sem er víst algjört nó-nó. Broskallar eru ótrúlega öflug tæki. Stundum er hægt að slútta heilum leiðindaþræði með einum broskalli.

En mér finnst hallærislegt þegar fólk þykist vera gáfaðra en það er með bókalistum til dæmis. Ég skautaði yfir listana. Þeir eru mjög fyrirsjáanleg skilti til að auglýsa góða og gilda íslenska menntun. Matarlýsingar af veitinga-stöðum og myndir af mat þykja mér púkó líka.

Lára Björg Björnsdóttir, blaða-maður á Viðskiptablaðinu

Hálfgert statusmorð

Mér finnst alltaf soldið súrt þegar einhver setur status sem er ógeðslega fyndinn og svo koma ein-hverjir með komment og myrða algjörlega statusinn, reka brandarann ofan í statuseigandann. Það er hálfgert statusmorð.

Síðan eru matarmyndir ógeðslegar. Fólk þarf að fatta að stemningin skilar sér aldrei af matar-myndum í gegnum vefmiðla. Þetta eru fælandi myndir. Þetta vekur ekki upp þær tilfinningar sem fólk heldur. Fólk er ekki bara „Vá, hvað þú ert heppinn að vera þarna.“ Það er ekki að fara í tölvuna sína til að horfa á myndir af matnum þínum. Heimurinn er ekki svona frábær, hann er vondur og þetta er ógeð.

Svo finnst mér ótrúlega steikt þegar fólk póstar hryllilegum fréttum og skrifar „hryllingur,“ þegar það er augljóst að öllum þykir atburðurinn hryllilegur. Af hverju er fólk að segja það? Þetta er svolítið „stating the obvious.“ Þá er eins og öllum sem tóku ekki undir standi á sama um slysið. Eins og fólk sé að reyna að láta sig líta betur út með því að fordæma eitthvert hræðilegt ofbeldisverk, og kenna okkur hinum að sýna samúð.

Saga Garðarsdóttir, leikkona og Facebook-kúnstner

Ekki læka langt aftur í tímann

„Það er stranglega bannað að skipta um prófílmyndir eftir klukkan 22:00 á fimmtudegi til hádegis á sunnudegi, ef maður er á lausu. Það er mark um desperasjón. Ég var næstum búin að falla í þessa gildru einu sinni. Þá sagði góður vinum minn mér þetta vegna þess að honum var annt um hjúskaparstöðu mína. Svo er stranglega bannað að læka eigin status eða komment nema maður sé í þeim mun meiri maníu. Svo er bannað að póka menn sem eru með mynd af sér með fisk eða byssu á prófílmyndinni. Þeir hafa augljóslega ekki gott af því. Svo er bannað að eyða ein-hverju sem maður hefur gert ef það er búið að vera inni á internetinu í 40 mínútur.

Það má ekki læka langt aftur í tímann hjá einhverjum sem þú vilt ekki að viti að þú sért skotinn í, en mjög sniðugt ef þú vilt láta viðkomandi vita, og ekki læka mjög oft hjá sömu manneskjunni, nema þið séuð gift eða það sé amma þín og þú sert eina vinkona hennar. Það verður að banna fólki að læka sjálft sig nema það sé hluti af gríni sem kemur fram í status eða kommentum að ofan. Elskaðu sjálfan þig en lækaðu aðra.

Ef fólk er búið að fermast eða orðið kynþroska þá má það ekki nota broskalla, og heldur ekki þetta „feeling...“ Maður á bara að þróa með sér þannig stíl að hann verði nógu skiljanlegur til að maður þurfi ekki hækjur eða viðbótarglimmerdútl. Broskallar virka auk þess yfirleitt bara passíft agressífir, en ekki vinalegir.

Svo má ekki setja sjálfsmyndir þar sem sést að maður er ber að ofan, nema maður sé við Miðjarðarhafið, í gylltu baði, í rúminu með Ryan Gosling eða heiti Ásdís Rán.

> **Svo má ekki setja sjálfsmyndir þar sem sést að maður er ber að ofan, nema maður sé við Miðjarðarhafið, í gylltu baði, í rúminu með Ryan Gosling eða heiti Ásdís Rán.**

DEBENHAMS

ÚTSALAN Í FULLUM GANGI

30-70% AFSLÁTTUR

50% AFSLÁTTUR AF

- Öllum barnaúlpum
- Öllum dömu útsölufatnaði frá:

principles BY BEN de LISI

JASPER CONRAN

STAR BY julienmacdonald

Gerðu lífið skemmtilegra

Opið 11 - 21 í dag

DEBENHAMS SMÁRALIND

KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

Finndu okkur á facebook

SMÁRABÍÓ GLEÐILEGT NÝTT BÍÓÁR HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ 5%

THE HOBBIT 3D 48R	KL 1 (TILBOÐ) 4.30 - 6 - 8 - 9.30 - 11.20	12
THE HOBBIT 3D 48R LÚXUS	KL 1 - 4.30 - 8 - 11.20	12
ANCHORMAN 2	KL 5.20 - 8 - 10.35	10
RISAEÐLURNAR 3D ÍSL. TAL	KL 1 (TILBOÐ) 3	7
RISAEÐLURNAR 2D ÍSL. TAL	KL 1 (TILBOÐ) 3	7
FROSINN 2D ÍSL. TAL	KL 1 (TILBOÐ) 3.20 -5.40	L
THE HUNGER GAMES 2	KL 8 - 11	12

HÁSKÓLABÍÓ 5%

THE HOBBIT 3D	KL 2.30 (TILBOÐ) 4.30 - 6 - 8 - 9.30	12
RISAEÐLURNAR 3D ÍSL. TAL	KL. 4 (TILBOÐ) 6 - 8 - 10	7
RISAEÐLURNAR 2D ÍSL. TAL	KL. 2.30 (TILBOÐ) 4- 6	7
THE HUNGER GAMES	KL. 9	12

BORGARBÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS

THE HOBBIT 3D	KL. 2 - 5 - 8 - 11	12
RISAEÐLURNAR 3D	KL. 2 - 4 - 6 - 8	7
THE HUNGER GAMES 2	KL. 10	12

Miðasala á: midi.is og eMiði

midi.is Miðasala og nánari upplýsingar LAUGARÁSBÍÓ GLEÐILEGT NÝTT ÁR 5%

Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
HOBBIT 2 3D (48R)	2, 4, 6, 7:30, 10, 11	12
ANCHORMAN 2	8, 10:30	10
RISAEÐLUNAR 3D	1:45	7
FROSINN 2D	1:45, 3:45, 6	L

GLEÐILEGT NÝTT ÁR! SAMBÍÓIN SAMbio.is

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

WOLF OF WALLSTREET	KL. 4:30 - 8 - 10:30 - 11:30	16
WOLF OF WALLSTREET VIP	KL. 4:30 - 8 - 11:30	
HOBBIT: DESOLATION OF SMAUG 3D	KL. 4:30 - 8 - 11:20	12
HOBBIT: DESOLATION OF SMAUG 2D	KL. 2 - 6 - 10	12
HOBBIT: DESOLATION OF SMAUG VIP 2D	KL. 1	12
ANCHORMAN 2	KL. 5:40 - 8 - 10:20	10
FROZEN ENSTAL2D	KL. 2 - 8	L
FROSINN ÍSLTAL2D	KL. 1 - 2 - 3:20	L
FROSINN ÍSLTAL3D	KL. 1 - 3:20 - 5:40	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

WOLF OF WALLSTREET	KL. 4:30 - 7 - 10:30	16
HOBBIT: DESOLATION OF SMAUG HFR 3D	KL. 12:20 - 3:40 - 7 - 10:20	12
ANCHORMAN 2	KL. 8 - 10:30	10
RISAEÐLURNAR ÍSLTAL3D	KL. 12:20	7
RISAEÐLURNAR ÍSLTAL2D	KL. 12:30 - 2:30	7
FROSINN ÍSLTAL3D	KL. 2:20 - 4:40	L
FROSINN ÍSLTAL2D	KL. 12:30 - 2:30	L
HOMEFRONT	KL. 8	16
DELIVERY MAN	KL. 10:15	12

SAMBÍÓIN AKUREYRI

WOLF OF WALLSTREET	KL. 8 - 11:30	16
ANCHORMAN 2	KL. 8	10
FROSINN ÍSLTAL2D	KL. 1 - 3:20	L
FROSINN ÍSLTAL3D	KL. 1 - 3:20 - 5:40	L
FROZEN ENSTAL2D	KL. 5:40	L
HOMEFRONT	KL. 10:30	16

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

WOLF OF WALLSTREET	KL. 2 - 5:40 - 6:50 - 9:10 - 10:20	16
ANCHORMAN 2	KL. 5:50 - 8:20	10
FROSINN ÍSLTAL2D	KL. 2 - 4:20	L
FROSINN ÍSLTAL3D	KL. 1 - 3:20	L
DELIVERY MAN	KL. 5:40	12

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

WOLF OF WALLSTREET	KL. 8 - 11:20	16
HOBBIT: DESOLATION OF SMAUG 3D	KL. 4:20 - 8	12
ANCHORMAN 2	KL. 5:30 - 11:30	10
FROSINN ÍSLTAL2D	KL. 3	L
FROSINN ÍSLTAL3D	KL. 2	L

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU
KR.750 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1000 Á GRÆNT

Bjúgur

BAKÞANKAR
Bergs Ebba Benediktssonar

Ég fékk geggjaðan kroppaskrúbb fra IAM og svo Moringa duftpoka sem tekur líkamann í vatnslosunarferli og allsherjar hreinsun eftir saltneyslu og konfektát, annars verður maður bara eins og gúbbífiskur í framan af bjúg um áramótin og það er ekki að gera sig."

OFANGREINT er tilvitnun í sálfræðing og athafnakonu sem birtist á dv.is 26. desember síðastliðinn og ég tel lýsandi fyrir það hvað margir eru að hugsa þessa dagana, en það er bjúgur, sem er samkvæmt orðabókarskilgreiningu „kvapbólga, lopi, það að vökvi safnist í vefi eða holrúm líkamans."

BJÚGUR! Einhvern veginn tókst mér að lifa fyrstu 27 ár ævi minnar án þess að heyra mikið á þetta orð minnst. Það getur verið að ég hafi heyrt það endrum og eins en þá mest í læknisfræðilegu samhengi - í tengslum við sjúkdóma eða alvarleg vandamál. En síðustu fimm ár eða svo hefur bjúgurinn farið sigurför. Það eru allir að tala um þennan bjúg. Vinur minn sagði nýlega við mig að hann hefði náð góðum árangri í ræktinni, misst rúm tíu kíló „en helmingurinn af því var náttúrulega bjúgur". Hvað er að? Er það bara orðinn sjálfsagður hlutur að bólgna upp vegna ofneyslu á salti?

ÉG ljái máls á þessu vegna þess að í sögulegu samhengi hefur bjúgur lengi verið vandamál, en ekki vegna ofneyslu eins og nú heldur vegna skorts. Skyrbjúgur er þekktastur en það er ógurleg bólga í tannholdi sem kemur til af vítamínskorti. Við þekkjum líka kviðbólguna acites, þegar maginn í hungurmorða fólki bólgnar út. Við þekkjum þetta vandamál vegna þess að átakanlegar myndir af afrískum börnum með leið augu og þaninn maga eru meitlaðar inn í huga okkar að eilífu.

JÁ. Ég vil að við fáum smá vestrænt samviskubit í hvert skipti sem við kvörtum undan bjúg. Ef bjúgurinn er ekki af völdum alvarlegra sjúkdóma heldur aðeins ofáts þá skulum við bara hætta að tala um hann. Auk þess er ekkert að því að vera eins og gúbbífiskur í framan, það er bara sætt.

SVAKALEGA GÓÐUR Úlfar Finnbjörnsson hefur matreitt sel við góðar undirtektir. MYND/VÍÐIR GUÐMUNDSSON

Við ættum að borða sel og fýl

Kanínukjöt verður líklegast til sölu í verslunum á Íslandi næsta haust. Úlfari Finnbjörnssyni gekk ekki vel að matreiða kanínur ofan í landann fyrir 20 árum.

Kanínukjöt verður að öllum líkindum til sölu í íslenskum verslunum næsta haust. Sláturhúsið KVH á Hvammstanga hefur fengið leyfi frá Matvælastofnun til þess að slátra kanínum til manneldis. Slátrunin hefst næsta haust, samkvæmt fréttum Ríkisútvarpsins. Úlfar Finnbjörnsson matreiðslumeistari hefur reynslu af því að matreiða kanínur ofan í Íslendinga.

„Íslendingar eru ekkert ofsalega hrifnir af kanínum," segir hann. „Ég reyndi að bjóða upp á kanínukjöt í kringum 1992 á veitingastaðnum Jónatan Livingston Mávur. Það gekk ekkert að selja fólki kanínur, og ég komst eiginlega á þá skoðun að menn þyrftu að vera aldir upp við þetta til að finnast þetta gott. Það getur vel verið að það hafi breyst. Menn voru kannski ekki tilbúnir á þessum árum, en kanínukjöt er borðað svakalega víða og mikið. Nýbúarnir kunna að borða þetta, enda er þetta nýtt úti um allt."

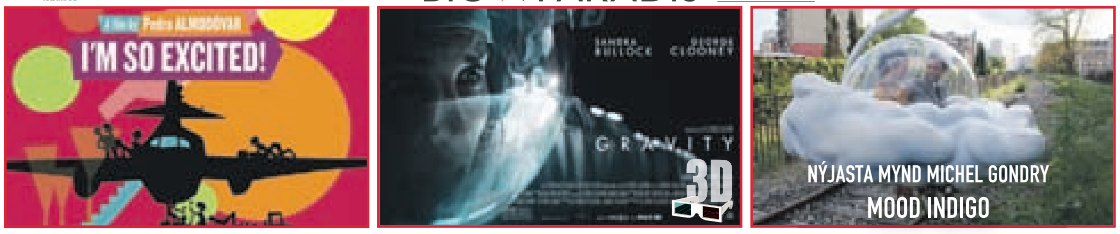
Blaðamaður spyr Úlfar hvort ekki væri hægt að nýta ýmislegt fleira kjöt sem ekki er hefð fyrir að leggja sér til munns á Íslandi, eins og til dæmis af spörfuglum.

„Það hafa verið sögusagnir um að lóur og spörfuglar séu skotnir í Frakklandi, en í raun er lítið um það. Hrossagaukar hafa verið skotnir en þetta er allt í voða litlu magni þarna úti. En það er náttúrlega fullt af fuglum sem við gætum nýtt betur á Íslandi. Sérstaklega vil ég nefna fýl og skarf. Fýllinn hefur alveg sitt eigið bragð, tiltölulega ljóst kjöt, ekki mikið villibráðarbragð, en þetta er afskaplega góður matur. Hann er svolítið eins og selurinn að því leyti að ef fólk smakkar hann þá verður það vitlaust í hann. Selurinn er alveg svakalega góður. Hann er í ætt við hvalkjöt, nema einu númeri betri. Ég er búinn að nota hann svolítið í villibráðarveislum. Sumir eru hræddir við að prófa hann en um leið og þeir prófa eru þeir komnir upp á lagið."

> **Það gekk ekkert að selja fólki kanínur, og ég komst eiginlega á þá skoðun að menn þyrftu að vera aldir upp við þetta til að finnast þetta gott.**
>
> *Úlfar Finnbjörnsson*

ugla@frettabladid.is

ÍSLANDS BÍÓ ★ PARADÍS EUROPA CINEMAS



SJÁ FLEIRI SÝNINGAR Á WWW.BIOPARADIS.IS - Miðasala: 412 7711 - Hverfisgata 54 - bioparadis.is - Hluti af Europa Cinemas

ÚTSALAN

HEFST Í DAG KL. 9.00

eva

Laugavegi 26 | s.512 1715 | www.ntc.is | verslunin eva á facebook

Ásgeir Börkur á leið til Svíþjóðar

FÓTBOLTI Ásgeir Börkur Ásgeirsson er á leið til sænska B-deildarliðsins GAIS samkvæmt heimildum Fréttablaðsins. Hann vildi þó ekki staðfesta það sjálfur þegar eftir því var leitað.

„Ég gerði heiðursmannasamkomulag um að halda þessu fyrir mig þar til að ég kæmi út. Nú styttist í að ég haldi utan og þá kemur þetta allt saman í ljós,“ sagði Ásgeir Börkur sem hefur verið samningslaus síðan í haust.

„En það er alveg ljóst að ég spila ekki á Íslandi næsta sumar,“ bætir hann við en þessi 26 ára Árbæingur hefur lengst af leikið með uppeldisfélaginu Fylki. Hann á einnig leiki að baki með Selfossi og þá var hann í láni hjá Sarpsborg í Noregi á fyrri hluta tímabilsins í fyrra.

GAIS er frá Gautaborg og hafnaði í sjöunda sæti sænsku B-deildarinnar í haust. - esá

Björn Róbert valinn stjarna vikunnar

ÍSHOKKÍ Björn Róbert Sigurðarson var valinn stjarna vikunnar í miðdeild NAHL-deildarinnar síðustu helgi. Björn, sem spilar með Aberdeen Wings, skoraði tvö mörk og lagði upp tvö til viðbótar í tveimur sigurleikjum Vængjanna gegn Minot Minotauros. Fyrri leikurinn vannst 3-2 með marki Björns og sá síðari 4-1. Björn er næststigahæsti leikmaður liðsins á leiktíðinni.

„Björn var frábær um helgina. Hann tekur stöðugum framförum og hefur verið einn besti leikmaður liðsins undanfarnar vikur,“ segir Travis Winter, þjálfari Aberdeen. Sá hefur mikla trú á Birni sem fékk samningstilboð hjá liðinu eftir að hafa farið þangað á reynslu í sumar. Áttatíu spreyttu sig en Birni var einum boðinn samningur.

„Hann er þeim hæfileikum gæddur að geta gert út um leiki og við hlökkum til að fylgjast áfram með uppgangi hans.“

Björn verður með íslenska 20 ára landsliðinu í 2. deild heimsmeistaramótsins á Spáni um miðjan mánuðinn. Það var einmitt í sömu keppni í fyrra, þegar Ísland keppti í Serbíu, sem Björn vakti athygli hjá félögum vestanhafs. - ktd

BJÖRN RÓBERT Grafarvogspilturinn verður tvítugur á árinu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

ÚRSLIT

ENSKA ÚRVALSDEILDIN

SWANSEA - MAN. CITY 2-3
0-1 Fernandinho (14.), 1-1 Wilfried Bony (45.), 1-2 Yaya Toure (58.), 1-3 Aleksandar Kolarov (66.), 2-3 Wilfried Bony (91.).

CRYSTAL PALACE - NORWICH 1-1
0-1 Bradley Johnson (39.), 1-1 Jason Puncheon, víti (44.).

ARSENAL - CARDIFF 2-0
1-0 Nicklas Bendtner (88.), 2-0 Theo Walcott (92.).

FULHAM - WEST HAM 2-1
0-1 Mohamed Diame (7.), 1-1 Steve Sidwell (32.), 2-1 Dimitar Berbatov (66.).

LIVERPOOL - HULL 2-0
1-0 Daniel Agger (36.), 2-0 Luis Suarez (50.).

SOUTHAMPTON - CHELSEA 0-3
0-1 Fernando Torres (60.), 0-2 Willian (71.), 0-3 Oscar (82.).

STOKE - EVERTON 1-1
1-0 Oussama Assaidi (49.), 1-1 Leighton Baines, víti (92.).

SUNDERLAND - ASTON VILLA 0-1
0-1 Gabriel Agbonlahor (15.).

WEST BROM - NEWCASTLE 1-0
1-0 Saido Berahino, víti (87.).

MAN. UNITED - TOTTENHAM 1-2
0-1 Emmanuel Adebayor (34.), 0-2 Christian Eriksen (66.), 1-2 Danny Welbeck (67.)

STAÐAN

Arsenal	20	14	3	3	39-18	45
Man. City	20	14	2	4	57-23	44
Chelsea	20	13	4	3	38-19	43
Liverpool	20	12	3	5	46-23	39
Everton	20	10	8	2	32-19	38
Tottenham	20	11	4	5	24-25	37
Man. United	19	10	4	6	33-24	34
Newcastle	20	10	3	7	29-25	33
Suthampton	20	7	6	7	26-23	27
Hull City	20	6	5	9	22-25	23
Aston Villa	20	6	5	9	19-25	23
Stoke City	20	5	7	8	19-30	22
Swansea City	20	5	6	9	26-28	21
West Brom	20	4	9	7	23-27	21
orwich City	20	5	5	10	17-33	20
Fulham	20	6	1	13	21-42	19
ardiff City	20	4	6	10	15-32	18
Crystal Palace	20	5	2	13	13-29	17
West Ham	20	3	6	11	19-30	15
Sunderland	20	3	5	12	15-33	14

MEIDDUR Gylfi hefur misst af síðustu tveimur leikjum. NORDICPHOTOS/GETTY

Blæddi inn á liðband

FÓTBOLTI Gylfi Þór Sigurðsson missti af viðureign sinna manna í Tottenham gegn Manchester Untied í gær, þar sem hann er enn að glíma við meiðsli í ökkla.

Gylfi Þór hefur nú misst af tveimur síðustu leikjum Tottenham en í ljós kom að það blæddi inn á liðband í ökkla. Hann þarf því nokkra daga til viðbótar til að jafna sig á því og koma sér aftur af stað.

Fyrir meiðslin hafði Gylfi spilað alla þrjá leiki Tottenham síðan að Tim Sherwood tók við sem knattspyrnustjóri. - esá

visir.is

Meira um leiki gærdagsins.

Síðastur inn til að byrja með

Gunnar Steinn Jónsson fékk landsliðskallið langþráða á dögunum er hann var kallaður inn í æfingahópinn fyrir Evrópumótið í Danmörku. Leikstjórnandinn segir undir sér komið að sanna tilverurétt sinn í hópnum.

HANDBOLTI „Þetta er auðvitað draumur allra handboltamanna og verið lengi á markmiðalistanum. Það er gaman að fá tækifærið,“ segir Gunnar Steinn Jónsson. Leikstjórnandinn fékk langþráð kall í íslenska landsliðið í desember og var mættur til æfinga um síðustu helgi. Liðið æfði fimm sinnum á þremur dögum en fékk svo frí í kringum áramótin. Framundan er Evrópumótið í Danmörku sem hefst þann 12. janúar þegar okkar menn mæta Norðmönnum.

„Þetta er skammur tími fyrir miðjumann að koma inn í svona samspilandi hóp. En það hefur gengið mjög vel að mínu mati,“ sagði Gunnar Steinn sem lokinni sinni þriðju æfingu með liðinu á rúmum sólarhring á sunnudagsmorgun. Miðjumaðurinn, sem spilaði með Fjölni í yngri flokkum áður en hann sló í gegn með HK í meistaraflokki, telur möguleika sína á að komast í lokahópinn ekki mikla en þó fyrir hendi.

„Ég er síðastur inn til að byrja með en undir mér komið að sanna að ég eigi heima hérna.“

Öxlin ekki verið betri í nokkur ár

Gunnar Steinn spilar með Nantes í Frakklandi en liðið komst í úrslitaleikinn í EHF-bikarnum síðastliðið vor. Í kjölfarið gekkst hann undir aðgerð á hægri öxl sinni sem tókst vel.

„Öxlin hefur líklega ekki verið betri í nokkur ár,“ segir kappinn Steinn. Nokkuð basl hafi verið á honum fyrstu mánuðina eftir aðgerðina en nú sé hann allur að koma til.

„Síðustu tveir mánuðir hafa verið mjög góðir,“ segir kappinn sem fór á kostum í Íslendingaslag gegn stjörnuliði Paris Saint-Germain um miðjan desember. Gunnar Steinn skoraði sjö mörk úr jafnmörgum skotum en Ásgeir Örn Hallgrímsson og Róbert Gunnarsson spila með Parísarliðinu. „Þetta var líklega besti leikurinn á ferlinum að ég spila vel í,“ segir Gunnar Steinn um leikinn. „Margir af bestu leikmönnum heims eru í Parísarliðinu og gaman að fá staðfestingu á því að maður geti spilað á svo háu stigi.“

ÖXLIN Í GÓÐU LAGI Gunnar Steinn Jónsson í leik með liði sínu, Nantes, í Frakklandi. Hann gekkst undir aðgerð á öxl eftir síðasta tímabil og segist ekki hafa verið betri í nokkur ár. NORDICPHOTOS/AFP

Mikil samkeppni í landsliðinu

Gunnar Steinn segir samkeppnina um stöðu leikstjórnanda mikla. Lykilmennirnir Arnór Atlason, Aron Pálmarsson og Snorri Steinn Guðjónsson geti allir leyst stöðuna en þar fyrir aftan sé hann að berjast aðra leikmenn í hópnum.

„Ég er samt líklega neðstur á blaði til að byrja með,“ segir Gunnar Steinn. Hann fær kærkomið tækifæri til að sanna sig á æfingamóti í Þýskalandi um helgina þar sem liðið mætir Rússum, Þjóðverjum og Austurríkismönnum.

„Það er undir mér komið að sanna að ég eigi heima hérna.

Gunnar Steinn Jónsson, leikmaður Nantes.

„Það er eitt að vera góður á æfingum en svo þarf maður að geta eitthvað í leikjum. Það er mikilvægast.“ kolbeinntumi@frettabladid.is

Bendtner til bjargar og Suarez óstöðvandi

Tottenham virðist komið í áskrift að þremur stigum á Old Trafford og Manchester City vann sinn sjötta í röð

FÓTBOLTI Engin bönd halda Luis Suarez þessa dagana og skiptir engu þótt desember sé liðin og janúar hafin. Úrúgvæinn skoraði sitt tuttugasta mark í ensku úrvalsdeildinni á leiktíðinni þegar Liverpool vann 2-0 sigur á Hull á Anfield í gær. Það tók Kevin Phillips 21 leik að skora 20 mörk í deildinni leiktíðina 1999-2000 sem var met þar til Suarez skoraði í gær.Fimmtán af mörkum Suarez hafa verið skoruð í sjö leikjum á heimavelli.

Aron Einar Gunnarsson kom inn á sem varamaður í síðari hálfleik hjá Cardiff sem barðist hetjulega allt fram á 88. mínútu gegn Arsenal. Þá skoraði varamaðurinn Nicklas Bendtner af harðfylgi og meiddist í leiðinni. Honum var því skipt af velli og taldi Arsene Wenger, stjóri Arsenal, að Bendtner yrði frá keppni næstu vikurnar vegna meiðslanna.

Fernando Torres varð fyrsti framherji Chelsea til að skora á útivelli í deildinni í rúmt ár þegar hann kom Chelsea á bragðið gegn Southampton á St. Mary‘s. Oscar og Willian bættu við mörkum fyrir Chelsea sem vann sinn þriðja leik í röð. Manchester City vann sinn sjötta leik í deildinni í röð í heimsókn sinni til Swansea. Miðjumaðurinn Yaya Toure var enn á skotskónum fyrir þá ljósbláu en markið var hans tíunda í deildinni.

Tottenham virðist komið í áskrift að þremur stigum á Old Trafford í Manchester þar sem þeir hvítklæddu unnu 2-1 sigur á United. Liðið vann á sama stað í fyrra en hafði þá ekki unnið á vellinum frá árinu 1989. Daninn Christian Eriksen skoraði annað markið og lagði upp hitt fyrir Emmanuel Adebayor sem hefur nú skorað í fjórum heimsóknum í röð á Old Trafford.

MARK OG MEIÐSLI Jack Wilshere fagnar marki Nicklas Bendtner sem situr meiddur á vellinum umkringdur liðsfélögum. NORDICPHOTOS/GETTY

United hefur nú tapað fjórum heimaleikjum á tímabilinu og sex leikjum alls. 51 ár er liðið síðan lið með svo marga tapleiki á þessum tíma árs stóð uppi sem sigurvegari í deildinni. Það var Ipswich tímabilið 1962-1963. Þrátt fyrir allt var David Moyes, stjóri United, ánægður með frammistöðu sinna manna. -ktd

KRÓNAN

– fyrst og fremst ódýr og snjöll

ÚRVALS KONFEKT OG SMÁKÖKUR Á FRÁBÆRU VERÐI!

Tilboðin gilda til 8. janúar eða meðan birgðir endast!

50% afsláttur

Frón súkkulaðibitakökur, 300g	373 kr.	~~746~~ kr.
Frón pipardropar, 400g	190 kr.	~~380~~ kr.
Kexsmiðjan Dísudraumur, 200g	348 kr.	~~696~~ kr.
Kexsmiðjan kornflexkökur, 250g	377 kr.	~~754~~ kr.
Nyåkers piparkökufígúrur, 340g	328 kr.	~~655~~ kr.
Nóa konfektkassi, 135 g	400 kr.	~~799~~ kr.
Nóa frostþ. jarðarber, 100 g	194 kr.	~~388~~ kr.
Nóa vínarmöndlur, 130 g	181 kr.	~~362~~ kr.
Nóa 3 lita kasjúhnetur, 14 stk.	194 kr.	~~388~~ kr.
Valor Stevia konfekt, 120 g	499 kr.	~~998~~ kr.
Freyju Hátíð, 350 g	290 kr.	~~580~~ kr.
Lindu konfekt, 1 kg	1332 kr.	~~2663~~ kr.
Lindu konfekt, 350 g	482 kr.	~~963~~ kr.

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl

EXPO • www.expo.is

Krónan Árbæ · Krónan Bíldshöfða · Krónan Breiðholti · Krónan Granda · Krónan Hvaleyrarbraut · Krónan Lindum · Krónan Mosfellsbæ · Krónan Reykjavíkurvegi · Krónan Vallakór · Krónan Akranesi · Krónan Reyðarfirði · Krónan Selfossi · Krónan Vestmannaeyjum

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl 21.30
NCIS. Los Angeles

Þriðja þáttaröð þessarar vinsælu spennaþáttaraðar um starfsmenn sérstakrar deildar innan bandaríska hersins sem hefur það sérsvið að rannsaka glæpi sem tengjast sjóhernum eða strandgæslunni á einn eða annan hátt.

Í KVÖLD

World's Strongest Man 1983

STÖÐ 2 SPORT KL. 20.35 Þáttur um keppnina Sterkasti maður heims árið 1983. Helstu aflraunakappar heims keppa í ýmsum greinum. Jón Páll Sigmarsson gerði sig gildandi á þessum árum.

Game of Thrones

STÖÐ 2 GULL KL. 21.50 Önnur þáttaröðin um blóðuga valdabaráttu sjö konungsfjölskyldna en allar vilja þær ná yfirráðum yfir hinu eina sanna konungssæti, The Iron Throne.

Músíktilraunir 2013

SJÓNVARPIÐ KL. 20.05 Upptaka frá lokakvöldi Músíktilrauna í vor. Við sögu koma allar hljómsveitirnar sem komust í úrslit, en hljómsveitirnar skipa ungmenni á aldrinum 13-25 ára.

Bylgjan kl. 06.50
Í bítið

Í bítið er alla virka daga á Bylgjunni. Heimir Karlsson, Hulda Bjarna og Gunnlaugur Helgason vakna eldsnemma og koma þér af stað alla morgna. Fylgstu með fréttum og taktu púlsinn á þjóðmálunum, færðinni, veðrinu og íþróttunum strax í bítið.

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 **60 mínútur**
11.00 **Nashville**
11.50 **Suits**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **Game Change**
14.55 **The O.C.**
15.40 **Hundagengið**
16.05 **Tasmanía**
16.30 **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**
19.11 **Veður**
19.20 **Stelpurnar** *(1:10)*
19.40 **The Michael J. Fox Show** *(8:22)*
20.05 **Masterchef USA** *(1:25)* Stórskemmtilegur matreiðluþáttur með Gordon Ramsey í forgrunni þar sem áhugakokkar keppast við að vinna dómnefndina á sitt band.
20.45 **Person of Interest** *(20:22)* Önnur þáttaröðin um fyrrverandi leigumorðingja hjá CIA og dularfullan vísindamann sem leiða saman hesta sína með það að markmiði að koma í veg fyrir glæpi í New York-fylki.
21.30 **NCIS. Los Angeles** *(19:24)*
22.15 **The Escapist**
23.55 **Óupplýst lögreglumál**
00.15 **Spaugstofan**
00.55 **The Tunnel**
01.45 **Game Change**
03.40 **Cedar Rapids**
05.00 **Stelpurnar**
05.25 **Fréttir og Ísland í dag**

SPORT *besta sætið*

15.00 **Einvígið á Nesinu**
15.55 **Sunderland - Chelsea**
18.25 **Meistaradeild Evrópu. Man. Utd. - Bayer Leverkusen**
20.05 **World's Strongest Man 2013**
20.35 **World's Strongest Man 1983** Þáttur um keppnina Sterkasti maður heims árið 1983.
21.35 **NB90's. Vol. 5** Skemmtilegur þáttur um NBA á 10. áratugnum.
22.00 **Tottenham - West Ham**
23.40 **Meistaradeild Evrópu. Galatasaray - Juventus**

SPORT 2 *enski boltinn*

08.20 **Liverpool - Hull**
10.00 **Sunderland - Aston Villa**
11.40 **Crystal Palace - Norwich**
13.20 **Arsenal - Cardiff**
15.00 **Man. Utd. - Tottenham**
16.40 **Southampton - Chelsea**
18.20 **Swansea - Man. City**
20.00 **Premier League World**
20.30 **Ensku mörkin - úrvalsdeildin**
21.25 **Fulham - West Ham**
23.05 **Stoke - Everton**
00.45 **WBA - Newcastle**

STÖÐ 3

17.10 **Top 20 Funniest**
17.55 **Smash**
18.40 **Ben and Kate**
19.00 **1600 Penn**
19.20 **Bunheads** *(17:18)*
20.05 **The Colour of Magic** *(1:2)*
21.45 **Shameless** *(5:12)*
22.35 **The Tudors** *(7:10)*
23.25 **Grimm** *(7:22)*
00.10 **Strike Back**
00.55 **1600 Penn**
01.15 **Bunheads**
01.55 **The Colour of Magic**
03.35 **Shameless**
04.25 **The Tudors**
05.20 **Tónlistarmyndbönd**

Krakkastöðin

07.00 Ljóti andarunginn og ég **07.23** Ævintýraferðin **07.36** Elías **07.47** UKI **07.52** Tommi og Jenni **08.00** Könnuðurinn Dóra **08.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **08.46** Doddi litli og Eyrnastór **09.00** Áfram Diego, áfram! **09.24** Svampur Sveinsson **09.46** Hvellur keppnisbíll **09.56** Rasmus Klumpur og félagar **10.00** Ævintýri Tinna **10.22** Brunabílarnir **10.43** Skoppa og Skrítla **10.55** Sumardalsmyllan **11.00** Ljóti andarunginn og ég **11.25** Ævintýraferðin **11.38** Elías **11.48** UKI **11.53** Tommi og Jenni **12.00** Könnuðurinn Dóra **12.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **12.46** Doddi litli og Eyrnastór **13.00** Áfram Diego, áfram! **13.24** Svampur Sveinsson **13.46** Hvellur keppnisbíll **13.56** Rasmus Klumpur og félagar **14.00** Ævintýri Tinna **14.22** Brunabílarnir **14.43** Skoppa og Skrítla **14.55** Sumardalsmyllan **15.00** Ljóti andarunginn og ég **15.25** Ævintýraferðin **15.38** Elías **15.48** UKI **15.53** Tommi og Jenni **16.00** Könnuðurinn Dóra **16.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **16.46** Doddi litli og Eyrnastór **17.00** Áfram Diego, áfram! **17.24** Svampur Sveinsson **17.46** Hvellur keppnisbíll **17.56** Rasmus Klumpur og félagar **18.00** Ævintýri Tinna **18.22** Brunabílarnir **18.43** Skoppa og Skrítla **18.55** Sumardalsmyllan **19.00** Blái fíllinn **20.15** Sögur fyrir svefninn

GULL

16.20 **Cold Feet**
18.00 **Strákarnir**
18.25 **Friends**
18.50 **Seinfeld**
19.15 **Modern Family**
19.35 **Two and a Half Men**
20.00 **Auglýsingahlé Simma og Jóa**
20.25 **Tekinn**
20.50 **The Drew Carey Show** *(19:22)*
21.15 **Curb Your Enthusiasm** *(3:10)*
21.50 **Game of Thrones** *(1:10)*
22.40 **Hæðin** *(5:9)*
23.30 **Auglýsingahlé Simma og Jóa**
00.00 **Tekinn**
00.25 **Hið blómlega bú**
01.00 **Mér er gamanmál**
01.30 **The Drew Carey Show**
01.50 **Curb Your Enthusiasm**
02.20 **Game of Thrones**
03.15 **Tónlistarmyndbönd**

BÍÓ

11.35 **Skate or Die**
13.05 **Spy Kids 4**
14.35 **The Bourne Legacy**
16.50 **Skate or Die**
18.20 **Spy Kids 4**
19.45 **The Bourne Legacy**
22.00 **Apollo 13**
00.20 **The Cell**
02.10 **London Boulevard**
03.50 **Apollo 13**

RÚV

07.00 **Morgunstundin okkar**
10.10 **Kafað í djúpin**
10.31 **Lína á ferð og flugi**
12.00 **Dagfinnur dýralæknir**
13.25 **Barnsfaðir óskast**
14.50 **Lykilverk. John Lennon**
15.45 **Borðið, fastið og lifið lengur**
16.35 **Ástareldur** *(Sturm der Liebe)*
17.23 **Hrúturinn Hreinn**
17.30 **Kóalabræður**
17.40 **Engilbert ræður**
17.47 **Skrípin**
17.50 **Stundin okkar**
18.20 **Táknmálsfréttir**
18.30 **Orðbragð**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Veðurfréttir**
19.30 **Íþróttir**
19.40 **Kastljós**
20.05 **Músíktilraunir 2013** Upptaka frá lokakvöldi Músíktilrauna í vor. Við sögu koma allar hljómsveitirnar sem komust í úrslit, en hljómsveitirnar skipa ungmenni á aldrinum 13-25 ára. Eggert Gunnarsson sá um upptökustjórn, klippingu og dagskrárgerð.
21.15 **Innsæi** *(8:10) (Perception)*
22.00 **Glæpahneigð** *(3:24) (Criminal Minds VIII)* Bandarísk þáttaröð um sérsveit lögreglumanna sem hefur þann starfa að rýna í persónuleika hættulegra glæpamanna til þess að reyna að sjá fyrir og koma í veg fyrir frekari illvirki þeirra.
22.45 **Downton Abbey** *(9:9) (Downton Abbey)*
00.20 **Kastljós**
00.40 **Dagskrárlok**

SKJÁREINN

06.00 **Pepsi MAX tónlist**
16.35 **Murdoch**
17.25 **Dr. Phil**
18.10 **The Incredible Mr. Goodwin**
19.00 **Nobel Peace Prize Concert 2013**
20.20 **Happy Endings** *(18:22)* Bandarískir gamanþættir um vinahóp sem einhvern veginn tekst alltaf að koma sér í klandur. Þótt spilakvöld geti oft verið huggulegt getur einn tapsár einstaklingur eyðilagt stemninguna.
20.45 **Parks & Recreation** *(18:22)* Geggjaðir gamanþættir með Amy Pohler í aðalhlutverki. Dýraathvarf borgarinnar þarfnast endurskipulagningar og Leslie lætur ekki segja sér það tvisvar.
21.10 **Scandal** *(6:7)* Vandaðir þættir sem fjalla um yfirhylmingu á æðstu stöðum í Washington. Olivia er aðalpersóna þáttanna og starfaði áður sem fjölmiðlafulltrúi í Hvíta húsinu.
22.00 **The Mexican** Stjörnum prýdd mynd með Brad Pitt, Julia Roberts og James Gandolfini í aðalhlutverkum. Pitt leikur mann sem þarf að flytja ævaforna byssu milli staða sem kölluð er „mexíkaninn" en bölvun er talin hvíla á gripnum.
00.05 **Excused**
00.30 **The Client List**
01.15 **Blue Bloods**
02.05 **Pepsi MAX tónlist**

INN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Auðlindakistan **21.30** Fiskikóngurinn

ÚTVARP

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

VIÐ FRAMLENGJUM

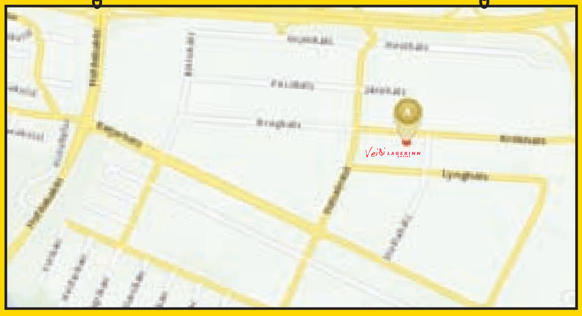
risaútsöluna í fáeina daga

Veiðilagerinn á Krókhálsi

BLÆS TIL STÓRÚTSÖLU

Á haglabyssum og öndunarvöðlum og rifflum
og kayökum og flugustöngum og kasthjólum og
spúnum og veiðijökkum og fluguhjólum og tálfuglum
og flugulínum og neoprenvöðlum og háfum og
veiðitöskum og ýmsu öðru veiðidóti

Allar vörur með miklum afslætti



OPIÐ

2. jan 11 til 18
3. jan 11 til 18
4. jan 11 til 18
5. jan 11 til 16

Veiði LAGERINN outlet

Veiðilagerinn - Krókhálsi 4 - 517 8050

BESTI BITINN

Sushipizzan á veitingastaðnum Rub23. Það er besti matur sem ég hef fengið.

Hildur Sif Kristborgardóttir, framkvæmdastjóri Goggs útgáfufélags

„Við erum alltof gráðug“

Rakel Garðarsdóttir ætlar í aðgerðir á nýju ári til efla umræðu um sóun matar.

„Ég ætla að berjast fyrir því að það verði vitundarvakning á Íslandi um hversu miklum mat við sóum,“ segir Rakel Garðarsdóttir, framkvæmdastýra Vesturports, en hún hyggst vekja athygli á þessum málaflokki í auknum mæli á nýju ári.

„Samkvæmt tölum sem ég hef undir höndum henda Íslendingar um það bil þrjátíu prósentum af matnum sem þeir kaupa inn,“ segir Rakel og bætir við að það sé galið að svo miklum mat sé hent. „Á meðan við hendum svona miklum mat eru hundruðir milljóna svangir í heiminum,“ segir Rakel og heldur áfram.

„Það er of mikið framleitt, veitingastaðir hafa of stóra skammta og fólk treystir alltof mikið á síðasta söludag, en það eru bara framleiðendur sem ákveða hvenær síðasti söludagur er og allur gangur á því hversu mikið á að styðjast við þessar dagsetningar,“ útskýrir Rakel, en hún ætlar með ýmsum leiðum að efla umræðuna á Íslandi.

„Þessi vitundarvakning hefur orðið í Danmörku, Svíþjóð, Þýskalandi og er að hefjast í Bretlandi. Mig langar til þess að fara í skóla til krakka og í stóru fyrirtækin og útskýra hversu mikil sóun það er að henda mat. Ég vil opna á þessa umræðu svo við getum bætt okkur,“ segir Rakel, sem vill framleiða minna magn af mat í meiri gæðum.

„Við erum alltof gráðug.“

- ósk

OF MIKIÐ FRAMLEITT AF MAT Rakel Garðarsdóttir segir Íslendinga sóa alltof miklum mat. MYND/ÚR EINKASAFNI

FLIPPSTURLAÐUR Bragi Valdimar er hrifinn af þessari upphrópun. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Bjöllers, slölli og elg

Ný orð fæddust á árinu eins og síðustu ár. Meðal þeirra eru bjöllers sem þýðir bjór, slölli sem þýðir sleikur og sögnin að Sölva sig sem þýðir einfaldlega að taka sjálfsmynd. Fréttablaðið og álitsgjafar völdu bestu nýju orðin árið 2013.

Bragi Valdimar Skúlason, Baggalútur og þáttastjórnandi: „Flippsturlað er tískuorðið 2013 í mínum orðaforða. Það er ljómandi upphrópun og hentar við flest tækifæri. **Einvala** hefur svo algerlega tekið við af ofnotaðasta orði tungumálsins, frábært. Frábært er fyrir mér dautt. **Lostfagur** hefur svo komið nautsterkt inn á síðustu vikum. Það tekur við af slettunni sexí. Það er gamalt, gott og sullllöðrandi í kynþokka.“

ugla@frettabladid.is

Slangur ársins 2013

bjöllers (no) bjór

elg (forskeyti) merkir það sama og mjög

hán (fn) nýtt persónufornafn í hvorugkyni sem vísar til manneskju af óræðu kyni

Uppástunga frá Öldu Villiljósi að íslenskun á sænska persónufornafninu hen. Beygist eins og orðið lán.

negga (s) væla

Orðið hefur einnig eldri merkingu sem er íslenskun á hugtakinu neg sem kemur fyrir í bókinni The Game eftir Neil Strauss. Það merkir að gera góðlátlegt grín að stelpu í þeim tilgangi að minnka sjálfstraustið hjá henni svo daður við hana beri frekar árangur.

slölli (no) sleikur

Kemur fyrir í lagi með hljómsveitinni Prins póló.

Sölva sig (n) taka sjálfsmynd

Til heiðurs Sölva Tryggvasyni.

twerka (s) dansa twerk

þrotaður (l) lélegur

➜ Fæðingarlolrofl

Konráð Jónsson lögfræðingur fann upp eftirfarandi slangur:

lol í óloli (orðtak) - samanber lán í óláni.

Dæmi: Eitthvað fyndið sem gerist í jarðarför.

sérhæfæva sig (orðtak) - sérhæfa sig í þeim tilgangi einum að monta sig.

Dæmi: Pegar lögfræðingur sérhæfir sig í miðaldabókmenntum.

fæðingarlolrofl (no) - skemmtilegt fæðingarorlof.

gangnamanna style (no) - skemmtilegur dans á réttarballi.

Kofi Annan í jólum (no) - þegar maður tekur sér frí annan í jólum til að kynna sér ævi og störf Kofi Annan, fyrrum aðalritara Sameinuðu þjóðanna

FRJÓTT ÍMYNDUNARAFL Konráð fann til dæmis upp lol í óloli. MYND/EINKASAFN

Ber meiri virðingu fyrir Miley

Hannes Óli Ágústsson opnaði Áramótaskaupið, kviknakinn á niðurrifskúlu.

„Þetta var mjög áhugavert. Ég var í veislu með vinafólki hér á Akureyri og þekkti ekki marga í partíinu. Þegar ég sá að þetta væri fyrsta atriðið hugsaði ég: Þetta verður eitthvað. En svo var þetta allt í lagi,“ segir leikarinn Hannes Óli Ágústsson. Hann túlkaði forsætisráðherrann Sigmund Davíð Gunnlaugsson í Áramótaskaupinu og var allsnakinn á niðurrifskúlu í upphafsatriðinu.

Atriðið var skopstæling á tónlistarmyndbandi söngkonunnar Miley Cyrus við lagið Wrecking Ball. „Þetta var fyndinn tökudagur. Þetta var með síðustu atriðum sem voru tekin upp. Ég bý á Akureyri og átti fyrsta flug um morguninn til að mæta í tökur eldsnemma. En svo var veðrið slæmt þannig að ég var veðurtepptur. Loksins fékk ég flug. Ég er drifinn inn í stúdíóið, ég klæddi mig úr og þurfti að hanga samtals á þessum bolta í fimm mínútur. Þá var þetta búið,“ segir Hannes. Sem betur fer tóku tökurnar ekki lengri tíma því kúlan fór ekki vel með djásn leikarans.

„Ég þurfti að hagræða þeim aðeins, en virðing mín fyrir þessari blessuðu söngkonu jókst. Það er ekkert smá erfitt að hanga á þessari kúlu.“

Hannes er afar ánægður með Áramótaskaupið og gengur glaður inn í nýja árið. „Ég er að leika með Leikfélagi Akureyrar annað árið í röð og 17. janúar frumsýnum við Gullna hliðið eftir Davíð Stefánsson í leikstjórn Egils Heiðars Antons Pálssonar. Mjög skemmtileg nálgun á þetta klassíska verk.“

- lkg

LÍKUR SIGMUNDI Hannes Óli nær að túlka forsætisráðherra með miklum sóma. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN NÍELSSON

LYFJA
– Lifið heil

www.lyfja.is

Nicotinell getur auðveldað þér að hætta eða draga úr reykingum

Það að draga smám saman úr reykingum er mjúka leiðin í átt að reykleysi. Að draga úr reykingum getur verið rétta aðferðin fyrir reykingafólk sem á erfitt með að horfast í augu við að kveðja sígarettuna strax fyrir fullt og allt.

Nicotinell lyfjatyggigúmmí draga úr reykingaþörfinni og veita reykingafólki tækifæri til að ná stjórn á reykingamynstrinu, þannig að það geti verið reyklaust t.d. á vinnustað, í heimsóknum, í bílnum o.s.frv.

20% AFSLÁTTUR*

Nicotinell®

Nicotinell er samstarfsaðili Krabbameinsfélagsins

* 20% afsláttur af öllum pakkningastærðum og styrkleikum af Spearmint, Icemint og Mint. Gildir til 31. Janúar 2014.

Nicotinell, lyfjatyggigúmmí. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn en lyfið dregur úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og það auðveldar þar með reykingarfólki sem vill hætta að reykja, að hætta og auðveldar þeim sem ekki geta hætt, eða eru tregir til þess, að draga úr reykingum. Hætta skal alfarið reykingum meðan á meðferð með Nicotinell stendur. Upphafsskammtur skal ákvarðaður út frá því hversu háður nikótíni einstaklingurinn er. Verði vart við aukaverkanir þegar hærri styrkleiki er notaður skal íhuga að skipta yfir í lægri styrkleika. Meðferðarlengd er einstaklingsbundinn. Samtímis neysla á súrum drykkjum, eins og t.d. kaffi og sódavatni, getur minnkað frásog nikótíns í munni. Forðast skal þessa drykki í 15 mínútur fyrir notkun lyfjatyggigúmmís. Tyggja skal eitt stykki Nicotinell lyfjatyggigúmmí við reykingaþörf. Venjuleg notkun er 8-12 stykki á sólarhring, þó ekki fleiri en 15 stykki af 4 mg lyfjatyggigúmmíi og 25 stykki af 2 mg lyfjatyggigúmmíi á sólarhring. Vegna eiginleika lyfjatyggigúmmís sem lyfjaforms getur nikótínþéttni í blóði verið mismunandi á milli einstaklinga. Því skal miða tíðni skammta við einstaklingsþörf, innan uppgefinna hámarksskammta. Tyggja skal eitt lyfjatyggigúmmí þar til finnst sterkt bragð. Lyfjatyggigúmmíið skal því næst hvíla á milli kinnar og tannholds. Þegar sterka bragðið minnkar skal byrja að tyggja aftur. Þetta skal endurtaka í 30 mínútur. Í flestum tilfellum skal meðferðin standa í a.m.k. 3 mánuði. Eftir 3 mánuði skal draga smám saman úr notkun. Venjulega er ekki mælt með notkun Nicotinell lyfjatyggigúmmís lengur en í eitt ár. Ef ekki hefur dregið úr fjölda sígaretta á sólarhring eftir 6 vikur skal leita faglegrar ráðgjafar. Reykingum skal hætt um leið og einstaklingurinn er reiðubúin til þess, þó ekki síðar en eftir 6 mánaða meðferð. Leita skal faglegrar ráðgjafar ef ekki hefur tekist að hætta reykingum eftir 9 mánaða meðferð. Þeir sem reykja ekki og þeir sem hafa ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefnanna eiga ekki að nota Nicotinell. Ráðfærðu þig við lækni eða lyfjafræðing því ekki er víst að þú megir nota Nicotinell ef þú: ert þunguð, með barn á brjósti, hefur nýlega fengið hjartabilun eða hjartastopp, ert með hjarta- eða æðasjúkdóm, of háan blóðþrýsting, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtil/nýrnahettur, magasár eða verulega skerta nýrna- og/eða lifrarstarfsemi. Einstaklingar undir 18 ára aldri mega ekki nota Nicotinell nema að læknisráði. Nikótín sem er gleypt getur valdið versnun einkenna hjá sjúklingum sem eru með bólgu í vélinda, munni eða koki, magabólgu eða magasár. Einstaklingum með gervitennur, eiga við vandamál í liðamótum kjálka og þeim sem eiga í erfiðleikum með að tyggja tyggigúmmí er ráðlagt að nota önnur lyfjaform en lyfjatyggigúmmí. Sjúklingar með arfgengt frúktósaóþol skulu ekki nota lyfjatyggigúmmíið. Athuga ber að lyfjatyggigúmmíið og munnsogstöflurnar innihalda natríum og bútýlhýdroxýtólúen (E321) sem getur valdið staðbundinni ertingu slímhúðar en sumar bragðtegundir innihalda að auki sorbitól (E420), maltitól (E965) eða aspartam (E 951) sem ekki allir mega taka. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiðbeiningar í fylgiseðli.** Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Jafnvel lítið magn af nikótíni er hættulegt börnum og getur valdið alvarlegum einkennum eða dauða. Markaðsleyfis hafi: Novartis Consumer Health S.A. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ

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

FRÉTTABLAÐIÐ

9 771670 387005

Póstdreifing

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

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VÍSIR

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is PRENTUN Ísafoldarprentsmiðja

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN

vísir

Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Eignaðist nýársdreng

Ilmur Kristjánsdóttir leikkona og sambýlismaður hennar Magnús Viðar Sigurðsson, framkvæmdastjóri RVK Studios, eignuðust dreng í gær, á nýársdag.

Ilmur hafði sett sér það markmið að eignast fyrsta barn ársins og var ansi nærri því en drengurinn kom í heiminn um hádegi.

Drengurinn er fyrsta barn Ilmar og Magnúsar saman en fyrir á leikkonan geðþekka eina dóttur og Magnús Viðar á þrjú börn. **- ebg**

Hætt á Facebook

Margir virðast hafa strengt það áramótaheit að hætta á Facebook. Meðal þeirra er **Auður Jónsdóttir** rithöfundur.

Auður ætlar í Facebook-hlé fyrstu þrjá mánuði ársins. Sama gildir um spúsa hennar, Þórarinn Leifsson. Hann er einnig horfinn af Facebook. **- ue**

Mest lesið vísir

1 Bono eyðir áramótunum á Íslandi
2 Saga sló í gegn í Kryddsíldinni
3 Bono eyðir áramótunum í Reykjavík
4 Biðja Bjarna Ben afsökunar
5 Heilbrigðisstarfsmaðurinn maður ársins að mati hlustenda Bylgjunnar

Blaðberinn bíður þín

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

Blaðberinn...

...góðar fréttir fyrir umhverfið

ÚTSALA!

BOSS
HUGO BOSS

BOSS KONUR MENN KRINGLUNNI 533 4242

herra GARÐURINN
–klæðir þig vel

KRINGLAN - SMÁRALIND
568 9234 544 2410