



SKOÐUN Guðmundur Örn Jónsson skrifar um auðlindasjóð Alaska og arðgreiðslur til íbúa. **12**



MENNING Marteinn Þórsson gerir kvikmyndina Á morgun verðum við eitt án peninga og handrits. **30**



SPORT Landsliðið fer með 20 leikmenn til Abú Dabí þar sem liðið mætir Svíþjóð í æfingaleik. **26**



Whirlpool
PVOTTAVÉLAR

Heimilistæki ht.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Priðjudagur

7. janúar 2014
5. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

FRÉTTIR

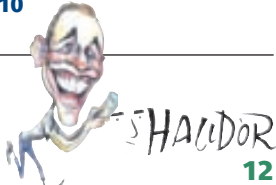


Umdeild viðtöl í vinnu

Starfsmenn Rio Tinto Alcan eru spurðir afar persónulegra spurninga í samtölum við yfirmenn vegna fjarvista að mati Verkalýðsfélagsins Hlífar. Ekki ber skylda til að svara spurningunum, segir í svörum Rio Tinto til Persónuverndar. **6**

Bílalán án vaxta Bílaumboðið BL býður nú lán til kaupa á nýjum bíl án vaxta og kostnaðar. Lánað er fyrir allt að 40 prósentum af andvirði nýrrar bifreiðar. **2**

Vargöld í Fallúdjá Forsætisráðherra Íraks skoraði í gær á heimamann í Fallúdjá að hrekja bardagasveitir tengdar Al-Kaída frá borginni. Stjórnarherinn hefur umkringt borgina og búist er við hörðum átökum. **10**



12

Bolungarvík	0°	NA14
Akureyri	1°	NA 7
Egilsstaðir	2°	NA 6
Kirkjubæjarkl.	4°	N 5
Reykjavík	4°	N 8

HVASST NV-TIL Í dag verða norðan eða norðaustan 8-20 m/s, hvassast NV-til. Slydda eða snjócoma fyrir norðan en bjart með köflum syðra. Hiti víðast 0-5 stig. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Heilsa | Fólk



nicorette

nicorette QuickMiles

ISN/CG/2013-12-2

Fluglæknir varaði oft við vinnulagi Mýflugs

„Við sögðum við hvern sem heyrta vildi að þessi rekstur myndi fara illa á endanum“, segir læknir sem starfaði um árabil við sjúkraflug í samstarfi við Mýflug. Oft hafi verið flogið lágflug á sjúkraflugvélinni og fluttar í henni óviðkomandi vörur og fólk.

FLUGMÁL „Ég og fleiri sögðum marg oft við hvern sem heyrta vildi að þessi rekstur myndi fara illa á endanum – og það fyrir en síðar“, segir Björn Gunnarsson, læknisfræðilegur forsvarsaður sjúkraflugsins á Akureyri um árabil, sem kveður alvarlega ágalla hafa verið á rekstri Mýflugs á sjúkrafluginu.

„Ég átti endurtekið fundi með Leifi Hallgrímssyni, forsvarsmanni Mýflugs, og ræddi við hann um ýmis atriði sem ég var ósáttur við en það var erfitt að ræða við Leif – hann fór annaðhvort fór upp á háa c eða hló að manni“, segir Björn.

Sem dæmi nefnir Björn starfs-hætti sumra flugmanna Mýflugs og ástand flugvélarinnar sem notuð var. Sjúkraflugvél TF-MYX forst við lágflug, svokallað „low pass“, yfir akstursbraut Bílaklúbbs Akureyrar 5. ágúst síðastliðinn. Margar sögur fara af slíku háttalagi í

sjúkrafluginu. Björn segir að eitt sinn er vélin hafi verið á heimleið til Akureyrar undir flugstjórn Leifs Hallgrímssonar, framkvæmdastjóra Mýflugs, hafi verið tekið lágflug yfir flugvellinum. „Ég hélt að minn síðasti dagur væri kominn“, lýsir Björn.

Eins tíðkaðist að reka ýmis önnur óviðkomandi erindi samhliða sjúkrafluginu, bæði flutninga á fólk og vörum. Flutningur á osti er til dæmis sagður hafa tafið fyrir því að sjúklingur yrði sóttur. „Sjálfur tók ég þátt í ýmsu sem ég hefði betur látið ógert en það versta sem ég man eftir er þegar flugmaður mætti á vakt með fjögurra ára barn sitt“, segir Björn, sem itrekað skýrði heilbrigðisráðuneytinu og stjórn sjúkrahússins frá áhyggjum sínum.

„Öllu var svarað út í hött og lítið gert úr öllum umkörtunum þar sem lýst var áhyggjum af öryggis-



„Ég hélt að minn síðasti dagur væri kominn.“

Björn Gunnarsson
fyrirverandi fluglæknir á Akureyri

málum“, segir Björn sem nú starfar sem læknir með björgunarþyrlum frá Örland í Þrándheimsfirði. „Það er ótrúlegur munur“, segir Björn.

Leifur Hallgrímsson, framkvæmdastjóri Mýflugs, segir hins vegar engar kvartanir hafa borist vegna öryggismála hjá félaginu. Eftir því sem hann best viti sé starfsumhverfið þar í „besta lagi“. Í viðtali við Stöð 2 í desember 2012 sagði Leifur flugmenn sem kæmu til Mýflugs verða eins kýr sem hleypt er út á vorin. - gar / sjá síðu 8



STERKUR Á SVELLI Þykkur sveilbunki lá yfir útisvæðinu við Ísaksskóla í Reykjavík í gær. Starfsmaður Reykjavíkurborgar er hér að dreifa sandi yfir skólalöðina á fyrsta kennsludegi eftir jólafrí. Hálfka hefur víða valdið slysum, meðal annars við fjölfarna ferðamannastaði á Suðurlandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL

Margir erlendir ferðamenn hafa slasast á Suðurlandi frá desemberbyrjun:

Vilja aðgerðir vegna hálkunnar

SLYS Aðgerða er þörf til að stemma stigu við hálkuslysum við ferðamannastaði á Suðurlandi. Þetta segir Gunnar Ingi Valdimarsson, framkvæmdastjóri Sterna Travel, en fimm erlendir ferðamenn hafa beinbrotnað í hálkutíðinni frá byrjun desember.

Gunnar Ingi segir að fararstjórar fyrirtækisins vari fólk við hálkunni og stundum taki þeir með sér sandpoka til að sáldra yfir verstu hálkublettina. „Það þarf hins vegar að vera

ein hver aðili sem ber ábyrgð á að þessi mál séu í lagi“, segir hann.

Ármann Höskuldsson, sjúkraflutningamaður á Selfossi, segir í samtali við Fréttablaðið að flest hálkuslysanna hafi átt sér stað við Gullfoss og Geysi og mörg þeirra hafi verið alvarleg. „Nokkrir hafa brotnað illa, til dæmis lærbrotnaði fullorðinn maður fyrir helgi við fossinn Faxa í Tunguflljóti“, segir hann.

Ármann segir aðgengið að vinsælustu ferðamannastöðunum ekki nógu gott. Hann segir að

„Hálkan hverfur ekkert þó sjúkraflutningamenn komi á staðinn.“

Ármann Höskuldsson
sjúkraflutningamaður

hálfka valdi sjúkraflutningamönnum umtalsverðum vandræðum. „Hálkan hverfur ekkert þó sjúkraflutningamenn komi á staðinn. Við þurfum að fóta okkur og bera slasá fólk og það getur stundum verið mjög erfitt“, segir Ármann. - jme / sjá síðu 4



MOKAR SNJÓINN Óvenjumikið fannfergi hefur fylgt kuldanum vestra.

FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Kuldakast í Norður-Ameríku:

Íslendingar á köldum klaka

BANDARÍKIN Margir Íslendingar eru á köldum klaka í Bandaríkjunum og Kanada, þar sem heilu borgirnar lömuðust nánast vegna kulda í gær. Ekkert lát ætlar að verða á kuldu næstu daga samkvæmt veðurspám.

„Það er mjög kalt“, sagði Ágúst Ingvar Magnússon, sem býr í Milwaukee. „Hér eru allir skólar lokaðir og fólk er bent á það að vera innandyra.“

Kolbrún Kristjánsdóttir Fass, sem býr í Chicago, segir fólk beðið að keyra ekki nema það sé lífsnauðsynlegt þar sem það geti þegar knað á örskömmum tíma, til dæmis ef bílar bíla.

„Fólk birgir sig upp af mat og í mörgum búðum er örtröð og læti þegar fólk reynir að ná því sem það vill fá“, segir hún. - gb / sjá síðu 2

Taugavísindarannsóknir: Skáldverk geta breytt heilanum

VÍSINDI Lestur skáldsagna getur stundum haft bein áhrif á heilann í fólk og breytt taugatengingum, að minnsta kosti tímabundið.

Þetta fullyrða vísindamenn við Emory-háskólann í Bandaríkjunum, sem hafa gert rannsóknir á þessu og skýra frá niðurstöðum sínum í tímaritinu Brain Connectivity.

„Við vissum fyrir að góðar sögur geta í vissum skilningi komið manni í spor annarra“, segir taugavísindamaðurinn Gregory Berns, einn höfundarannsóknarinnar. „Nú sjáum við að líffræðilega getur ýmislegt líka gerst.“ - gb

Nú er opið allan sólarhringinn í Engihjalla



Iceland



VW CC 2,0 TDi
 Árgerð 2013, dísil
 Ekinn 12.000 km, sjálfskiptur

Ásett verð:
6.350.000,-

MIKIÐ ÚRVAL AF GÆÐABÍLUM Á GÓÐU VERÐI



VW Passat Alltrack 4motion
 Árgerð 2012, dísil
 Ekinn 33.000 km, sjálfskiptur
 Ásett verð: **6.190.000,-**



VW Polo 1,4 Comfortl. AT
 Árgerð 2012, bensín
 Ekinn 34.000 km, sjálfskiptur
 Ásett verð: **2.450.000,-**



Audi A4 2,0 TDi AT
 Árgerð 2012, dísil
 Ekinn 35.000 km, sjálfskiptur
 Ásett verð: **5.290.000,-**



Audi Q7 v8 4,2 S-line
 Árgerð 2007, bensín
 Ekinn 80.000 km, sjálfskiptur
 Ásett verð: **5.690.000,-**



MM Pajero 3,2 Intense
 Árgerð 2012, dísil
 Ekinn 36.000 km, sjálfskiptur
 Ásett verð: **8.190.000,-**



Toyota Land Cruiser 150 GX
 Árgerð 2012, dísil
 Ekinn 35.500 km, sjálfskiptur
 Ásett verð: **8.990.000,-**



Toyota Yaris 1000 Terra
 Árgerð 2012, bensín
 Ekinn 34.000 km, beinskiptur
 Ásett verð: **2.390.000,-**



VW Golf Trendl 1.4 Tsi At
 Árgerð 2011, bensín
 Ekinn 62.500 km, sjálfskiptur
 Ásett verð: **2.450.000,-**



Skoda Yeti 2,0TDI
 Árgerð 2013, dísil
 Ekinn 27.000 km, sjálfskiptur
 Ásett verð: **4.950.000,-**



Kia Sportage III EX 4WD
 Árgerð 2013, dísil
 Ekinn 34.500 km, sjálfskiptur
 Ásett verð: **5.590.000,-**



Toyota RAV4 GX plus
 Árgerð 2013, bensín
 Ekinn 21.000 km, sjálfskiptur
 Ásett verð: **5.770.000,-**

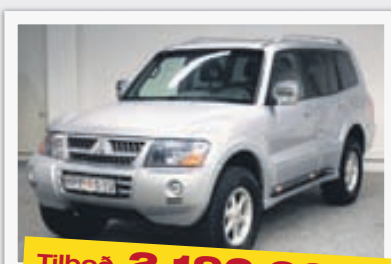


VW Tiguan Sport&Style 2,0TDI
 Árgerð 2013, dísil
 Ekinn 31.000 km, sjálfskiptur
 Ásett verð: **5.940.000,-**



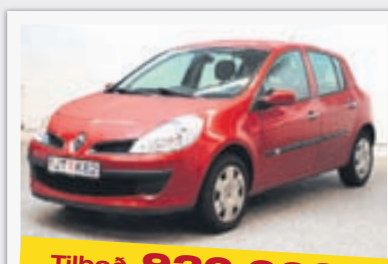
Tilboð **2.190.000,-**

Honda Jazz 1400 Comfort
 Árgerð 2011, bensín
 Ekinn 23.000 km, beinskiptur
 Ásett verð: **2.650.000,-**



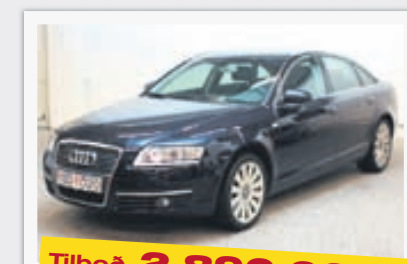
Tilboð **2.190.000,-**

MM Pajero 3,5 Dakar
 Árgerð 2005, bensín
 Ekinn 119.000 km, sjálfskiptur
 Ásett verð: **2.790.000,-**



Tilboð **920.000,-**

Renault Clio
 Árgerð 2008, bensín
 Ekinn 98.000 km, beinskiptur
 Ásett verð: **1.250.000,-**



Tilboð **2.890.000,-**

Audi A6 2,0TFSI
 Árgerð 2007, bensín
 Ekinn 91.000 km, sjálfskiptur
 Ásett verð: **3.690.000,-**

RÝMUM

Gerðu gæða- og verðsamanburð

til fyrir nýjum heilsudýnum og bjóðum því góðan afslátt af frábærum verðum!
Komdu og gerðu ævintýrlega góð kaup!

Takmarkað magn
Allt á að seljast

Saga / Freyja / *Memory

Millistíf dýna

Stíf dýna

Hágæða svæðisskiptar heilsudýnur

Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi.
Góður lágbakstuðningur.
Mýkra og betra axlasvæði.
Þrýstijöfnunarefni í bólstrun.
Vandaðar kantstyrkingar.
Fullkomin nýting á svefnfleti.
Allar dýnur með PU leðurbotni og fótum

15%
afsláttur

Stærð cm	Verð	Verð nú
*80 x 200	kr. 94.900	kr. 80.665
*90 x 200	kr. 99.900	kr. 84.915
100 x 200	kr. 109.900	kr. 93.415
*120 x 200	kr. 119.900	kr. 101.915
*140 x 200	kr. 139.900	kr. 118.915
153 x 203	kr. 144.900	kr. 123.165
*160 x 200	kr. 149.900	kr. 127.415
*180 x 200	kr. 169.900	kr. 144.415
180 x 210	kr. 179.900	kr. 152.915
193 x 203	kr. 189.900	kr. 161.415

Óðinn

Hágæða svæðisskipt heilsudýna

Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi.
Góður lágbakstuðningur.
Mýkra og betra axlasvæði.
Þrýstijöfnunarefni í bólstrun.
Vandaðar kantstyrkingar.
Fullkomin nýting á svefnfleti.
Allar dýnur með PU leðurbotni og fótum

25%
afsláttur

Stærð cm	Verð	Verð nú
160x200	kr. 229.900	kr. 172.425
180x200	kr. 249.900	kr. 187.425
180x210	kr. 269.900	kr. 202.425
193x203	kr. 289.900	kr. 217.425

Þór

Hágæða svæðisskipt heilsudýna

Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi.
Góður lágbakstuðningur. Mýkra og betra axlasvæði.
Þrýstijöfnunarefni í bólstrun. Vandaðar kantstyrkingar.
Fullkomin nýting á svefnfleti. Allar dýnur með PU leðurbotni og fótum

15%
afsláttur

Stærð cm	Verð	Verð nú
100 x 200	kr. 119.900	kr. 101.915
120 x 200	kr. 129.900	kr. 110.415
140 x 200	kr. 149.900	kr. 127.415
153 x 203	kr. 169.900	kr. 144.415
160x200	kr. 174.900	kr. 148.665
180x200	kr. 194.900	kr. 165.665
180x210	kr. 209.900	kr. 178.415
193x203	kr. 219.900	kr. 186.915

20-60%
afsláttur

Handklæðum
Sloppum
Völdum
sængurverum
o.fl.

12 mán.
vaxtalausar
greiðslur*

20% afsláttur af lökum og hlífðardýnum við dýnukaup.



Baldursnesi 6 - Akureyri

*3.5% lántökugjald



Listhúsið - Reykjavík

Svefn & heilsa



Fimm stjörnu verslun

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150

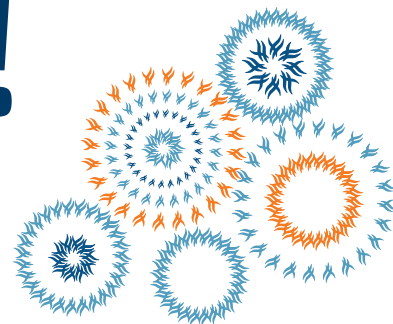
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00

Laugardaga 12:00 - 16:00

www.svefn.is

Skoraðu á þig!

Fjölbreytt úrval námskeiða við allra hæfi.



Greinaskrif

Hagnýt skrif

Að koma hugsunum á blað.
Hefst 17. febrúar.

Hönnun og handverk

Bókagerð

– handgerðar bækur

Hefst 18. mars.

Bókband

Fyrir byrjendur. Hefst 10. febrúar.

Fatabreytingar **Nýtt!**

Hefst 6. febrúar.

Mósaíknámskeið

Helgarnámskeið 22. og 23. febrúar.

Myndlistarnámskeið

Andlit/portrett grunnur. Hefst 18. janúar.
Andlit/portrett framhald. Hefst 22. mars.
Módelmaráþon. Hefst 14. febrúar.
Olíumálun grunnur. Hefst 15. janúar.
Olíumálun framhald. Hefst 19. mars.
Teikning grunnur. Hefst 20. janúar.
Teikning framhald. Hefst 3. mars. **Nýtt!**

Saumanámskeið

Grunnur. Hefst 14. jan. og 16. jan.
Framhald. Hefst 8. janúar.

Silfursmíði

Fyrir byrjendur og lengra komna.
Hefst 13. jan., 14. jan., 15. jan.
og 11. mars.

Skrautskrift – Italic Calligraphy

Fyrir byrjendur. Hefst 20. febrúar.

Steinaslípun

Vinnustofa við steinaslípun;
hugmyndavinna, mótun, sögun og póling.
Hefst 26. febrúar.

Taulitun og tauprykk

Hefst 15. febrúar.

Tískuteikning

Skissuvinna, teikning og litun.
Hefst 18. febrúar.

Útsaumsnámskeið

Harðangur og klaustur. Hefst 26. febrúar.
Svartsaumur. Hefst 6. mars. **Nýtt!**

Víravirki **Nýtt!**

Farið í gerð víravirkis sem er gömul aðferð við að búa til skartgrip.
Vorönn 2014.

Málmur og tré

Bólstrun

Fyrir byrjendur. Hefst 27. jan., 28. jan.,
10. feb., 24. feb., 10. mars og 24. mars.

Gítarsmíði

Rafmagnsgítar smíðaður frá grunni.
Hefst 16. janúar.

Hannað og smíðað

Þátttakendur hanna og smíða hlut úr
viði. Hefst 5. febrúar.

Húsgagnaviðgerðir

Hefst 21. janúar.

Járnrennismíði

Fyrir byrjendur. Hefst 17. febrúar.

Málmsuða

Grunnur. Hefst 3. febrúar.
Framhald. Hefst 13. janúar.

Trésmíði fyrir konur

Hefst 14. janúar.

Tölvustýrð rennismíði CAM

Hefst 3. mars.

Útskurður í tré

Hefst 1. mars.

Raftækni

Arduino

Fyrir byrjendur og lengra komna.
Hefst 24. febrúar.

Lóðningarnámskeið **Nýtt!**

Fyrir byrjendur. Hefst 18. febrúar.

Rafeindatækni fyrir byrjendur

Fjarnám með þremur staðbundnum
lotum. Hefst 21. mars.

Uppbygging tölvunnar og nýjungar

Hefst 17. febrúar.

Skipstjórn – vélstjórn

ARPA ratsjárnámskeið

Grunnnámskeið. Hefst 31. mars.
Endurnýjun. Hefst 3. apríl.

ECDIS rafrænt sjó korta- og upplýsingakerfi

Hefst 20. febrúar.

Endurnýjun skipstjórnarréttinda

Hefst 12. maí.

GMDSS ROC/GOC

Hefst 3. mars.

Hásetafræðsla

Hásetafræðsla – aðstoðarmaður í brú.
Hefst 13. mars.

IMDG námskeið

Meðferð og flutningur á hættulegum
varningi um borð í þurrlestarskipum.
Grunnur. Vorönn 2014.
Endurnýjun. Haldið 5. mars.

Skemmtibátanámskeið

Undirbúningsnámskeið fyrir
skemmtibátapróf. Kenni í fjarnámi.
Hefst 20. janúar.

Smáskipanámskeið

Kenni í fjarnámi. Hefst 20. janúar.

Smáskipavélavörður – vélgæsla

Hefst 27. janúar.

Undirbúningsnámskeið fyrir sveinspróf

Rafvirkjun. Hefst 13. janúar.
Vélvirkjun. Hefst 3. febrúar.

Tölvur og upplýsingatækni

App-forritun fyrir snjallsíma og spjaldtölvur

Fyrir Android. Hefst 17. febrúar.
Fyrir iPhone/iPad. Hefst 22. febrúar.

AutoCAD

Fjarnám með fjórum staðbundnum
lotum. Hefst 15. febrúar.

Forritun í C#

Farið í grunnþætti forritunar.
Hefst 13. febrúar.

iPad/iPhone grunnur

Hefst 17. febrúar.

Ljósmyndanámskeið

Staðfræn ljósmyndun og myndvinnsla.
Hefst 13. febrúar.

Margmiðlunarnámskeið

After Effects. Hefst 4. febrúar.
Bæklingagerð í InDesign. Hefst 18. mars.
Hljóðsetning. Hefst 29. mars. **Nýtt!**
HTML og CSS3. Hefst 3. febrúar.
jQuery grunnur. Hefst 17. mars.
Lýsing og rendering. Hefst 15. mars.
Maya grunnur. Hefst 20. janúar.
Nuke eftirvinnsla. Hefst 31. mars. **Nýtt!**
Photoshop grunnur. Hefst 22. mars.
Premiere Pro. Hefst 29. apríl. **Nýtt!**
Teiknimyndagerð. Hefst 28. apríl. **Nýtt!**
Tölvuleikjagerð í þrívídd. Hefst 3. mars.
Þrívíddarhönnun. Hefst 18. febrúar

Picasa myndvinnsla **Nýtt!**

Hefst 17. mars.

Revit Architecture

Grunnur. Hefst 17. febrúar.
Framhald. Hefst 2. maí.

Revit lagnir MEP

Farið yfir gerð raflagnateikninga í Revit.
Hefst 2. maí.

Revit raflagnir **Nýtt!**

Farið yfir gerð raflagnateikninga við
mannvirkjahönnun í Revit.
Hefst 4. febrúar.

Revit Rendering

Hefst 7. apríl.

SketchUp þrívíddarteikning

Fyrir margvíslegar þrívíddarteikningar.
Hefst 4. febrúar.

Umhverfi og útivist

GPS staðsetningartæki og rötnun

Hefst 31. mars.

Reiðhjólaviðgerðir **Nýtt!**

Farið í léttar viðgerðir og viðhald
reiðhjóla. Haldið 5. apríl.

Perlur í bakgarðinum **Nýtt!**

Fyrirlestur um jarðfræði Reykjanes-
skagans með áherslu á sérstöðu hans á
heimsvísu, gönguleiðir og náttúruperlur.
Haldið 3. maí.

Veðurfræði og útivist **Nýtt!**

Aðgengilegar veðurspár, hverjar gagnast
vel og hverjar síður fyrir ferðalanga í
misjöfnu veðri. Haldið 20. mars.

Skráning og nánari upplýsingar:

www.tskoli.is/namskeid | endurmenntun@tskoli.is | Sími 514 9602

Námskeið Endurmenntunarskólans eru styrkhæf hjá flestum fræðslusjóðum stéttarfélagi.

Tækniskólinn
skóli atvinnulífsins



www.tskoli.is

NYÁRSSPRENGJA!



Töfrahorn



Búrútdrag



Stálvaskar



Blöndunartæki



Þvottahúsinnréttingar



Sturtustangasett



Sturtuhorn



Baðfylgihlutir



Sturtubotnar



Baðinnréttingar

Innréttingar og tæki

Opið virka daga frá 9 til 18
laugardaga 11 til 15
Ármúla 31 - Sími 588 7332

i-t.is



Kínversk stjórnvöld skera upp herör gegn smygli og sölu fílabeins:

Sex tonn af fílabeini eyðilögð

KÍNA, AP Kínversk stjórnvöld eyðilögðu í gær rúmlega sex tonn af fílabeini, bæði óunnar tennur úr fílum og fagurlega útskorna skrautmuni.

Kína hefur undanfarið verið stærsti markaður fílabeins í heiminum, en stjórnvöld þar hafa ekki gripit til jafn stórtækra aðgerða gegn ólöglegri sölu og smygli fílabeins.

Aðgerðirnar þykja benda til þess að Kínastjórn hyggist nú taka ólögleg viðskipti með fílabein alvarlegri tókum en hún hefur gert til þessa.

Fílabein kostar allt að 230 þúsund krónur hvert kíló á svartamarkaði. Eftirspurn eftir fílabeini hefur vaxið mikið í Kína á síðustu árum, eftir því sem efnahagur landsins hefur batnað og æ fleiri einstaklingar komist í álnir.

Miðstöð hinna ólöglegu viðskipta með fílabein í Kína er í borginni Dongguan í Guangdong-héraði. Þar fór förgunin fram í gær, en yfirvöld segja að þau sex tonn sem eyðilögð voru séu aðeins brot af því ólöglega fílabeini sem er að finna í Kína. -gb



FÍLABEIN EYÐILAGT Um sex tonn af óunnnu fílabeini og útskornum skrautmunum voru eyðilögð í gær.

FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Tekist á um Fallúdjá

Forsætisráðherra Íraks skoraði í gær á heimamenn í Fallúdjá að hrekja bardagasveitir tengdar Al-Kaída frá borginni. Stjórnarherinn hafði umkringgt borgina og búist var við hörðum átökum. Fjölskyldufólk reyndi að forða sér burt úr borginni.

ÍRAK, AP Núrí al Malíki, forsætisráðherra Íraks, gaf engar leiðbeiningar um það hvernig íbúar í Fallúdjá ættu að fara að því að hrekja burt frá borginni liðsmenn herskárna samtaka, sem sjálf segjast vera í tengslum við Al-Kaída-samtökin.

Samtökin, sem nefnast Íslamskt ríki í Írak og Austurlöndum nær, náðu í síðustu viku borginni á sitt vald. Einnig náðu þau borginni Ramadí á sitt vald að miklum hluta, en báðar þessar borgir eru í Anbar-héraði, sem er vestan við höfuðborgina Bagdad og stærsta hérað landsins.

Stjórnarherinn umkringdi Fallúdjá í gær og var reiknað með hörðum átökum. Tugir fjölskyldna flúðu frá borginni en al Malíki hvatti hermenn stjórnarsins eindregið til þess að hlífa íbúðarhverfum borgarinnar.

Stjórnarherinn hefur undanfarna daga reynt að hrekja uppreisnarmennina frá Fallúdjá. Átök á sunnudaginn milli uppreisnarmanna annars vegar og stjórnarsins hins vopnaðra heimavarnarsveita kostuðu að minnsta kosti 34 manns lífið, þar á meðal að minnsta kosti tíu almenna borgara.

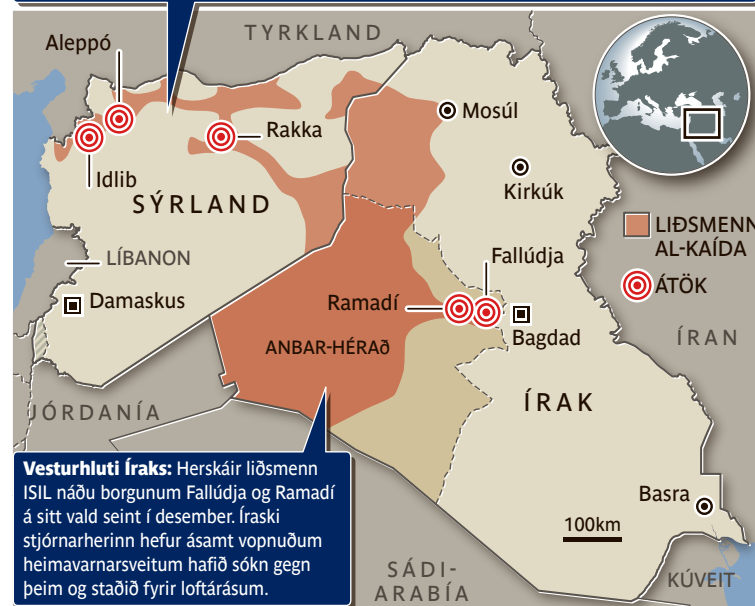
Þessi sömu herskáu samtök hafa barist í Sýrlandi gegn stjórnarher Bashars al Assad forseta. Jafnframt hefur andstaðan við stjórn al Malíkis magnast innan Íraks, ekki síst vegna þess að al Malíki er sjálmúslimi og hefur ekki leyft súnni-múslimum að hafa mikil itök í stjórn landsins.

Uppreisnarmennirnir eru sönni-múslimar, ýmist aðkomumenn frá öðrum löndum, sem eru uppistaðan í Íslömsku ríki í Írak og Austurlöndum nær, eða heima-

Baráttan gegn Al-Kaída í Sýrlandi og Írak

Borgarastríðið í Sýrlandi hefur smitað út frá sér til nágrennalandanna. Barist er við öfgamenn tengda Al-Kaída bæði í Sýrlandi og Írak.

6. janúar, norðurhluti Sýrlands: Átök hafa breiðst út milli sýrlenskra uppreisnarmanna og andstæðinga þeirra úr samtökunum ISIL, sem eru tengd Al-Kaída. Átökin hafa kostað að minnsta kosti 100 manns úr beggja röðum lífið frá 3. janúar.



Íslamskt ríki í Írak og Austurlöndum nær (ISIL): Samtök um heilagt stríð, einkum skipuð erlendum bardagamönnum. Komu til Sýrlands frá Írak í mars á nýliðnu ári. Náðu á sitt vald svæðum sem áður voru undir stjórn sýrlenska stjórnarsins. Hafa framfylgt strangri útfærslu íslamskra laga.

Heimild: Institute for the Study of War, Fréttastofur

© GRAPHIC NEWS

Verkir í baki?

Verkjustillandi og bólgueyðandi við verkjum í baki!



Voltaren

Fæst án lyfseðils

Voltaren Dolo 25 mg húðaðar töflur. Inniheldur 25 mg kalíumdiklófenak. Er notað við vægum verkjum eins og höfuðverk, tanverk, tíðaverk, gigt- og bakverk. Skammtar fyrir fulloröna og börn 14 ára og eldri: Upphafsskammtur er 1 tafla, en síðan 1 tafla á 4-6 klukkustunda fresti, þó mest 3 töflur (75 mg) á sólarhring og lengst í 3 sólarhringa. Meðhöndla á í eins skammta tíma og í eins litlum skömmtum og mögulegt er. Töfluna á að gleypa í heilu lagi með glasi af vatni, helst fyrir máltíð. Ekki má taka Voltaren Dolo ef þú ert: yngri en 14 ára, með ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefna, acetylsalicylsýru eða öðrum bólgueyðandi gigtarlyfjum, með sár eða bláðingum í meltingarvegi, hjartabilun, skerta lífrar eða nýrnastarfsemi, mikla blóðflagnafæð, á síðasta þriðjungi meðgöngu. Leiðaðu ráða hjá lækni eða lyfjafræðingi áður en þú tekur lyfið ef þú: ert með astma, hjartasjúkdóm, sjúkdóm í meltingarvegi, notar önnur lyf, notar verkjustillandi lyf við höfuðverk í langan tíma, ert næmur fyrir vökvaskorti, ert með sjúkdóm sem hefur áhrif á blóðstorku, ert að fara í aðgerð, ert eða ætlar að verða þunguð eða ert með barn á brjósti. Gæta skal þess að lyfið getur dulið einkenni sýkingar. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiddbeiningar í fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfis hafi: Novartis Consumer Health S.A. Umboð á Íslandi: Artisan ehf., Suðurláun 12a, 210 Garðabæ



INGA KRISTJÁNSDÓTTIR
Næringarþerapisti D.E.T.
kennir ykkur hve einfalt það getur verið að bæta mataræðið og hvaða ráð hún hefur til þess.

VILTU BREYTA MATARÆÐINU TIL BATNAÐAR Á EINFALÐAN OG ÖFGALUSAN HÁTT?

Þriðjudagur
14. jan
4.900 kr.

Á NÁMSKEIÐINU VERÐUR FARIÐ YFIR:

Hverju er hægt að skipta út og hvað kemur í staðinn.	Hvernig hægt er að þekkja muninn á holtri og skaðlegri fitu.	Hvernig þú getur haldið fullri orku allan daginn og losnað við sykurbörf og þreytuköst.
--	--	---

Nánari upplýsingar og skráning í síma 899 5020 eða á inga@inga.is

HEILSUHÚSIÐ LÁGMÚLA 5, KL. 18:30 - 21:00
Ný og endurbætt 70 blaðsíðna mappa fylgir - fullt af uppskriftum og fróðleik.



SVARIÐ BYR Í NÁTTÚRUNNI



Byrjaðu árið á Himneskri Hollustu



LJÚFFENGUR HAFRAGRAUTUR (fyrir tvo)

2 dl grófar eða fínar hafrablögur*
4 ½ dl vatn
Handfylli rúsínur
1 msk kaldpressuð kókoshnetuolía
Kanill eftir smekk
Sjávarsalt eftir smekk
Handfylli ristaðar kókosflögur
Isola möndlumjólk eða önnur mjólk



*suðutíminn er mun styttri
á fínum hafrablögum

Sjóðið hafra og rúsínur, ásamt salti, við vægan hita þar til mjúkt. Bætið kókoshnetuolíu út í og hrærið vel. Setjið í skálar, stráið kanil og kókosflögum yfir og hellið mjólk út á. Bætið við berjum og/eða niðurskornum ávöxtum eftir smekk.

RAW: Einnig er hægt að leggja í bleyti yfir nótt og njóta morguninn eftir.



Um fjöllun um eftirmál flugslyssins á Akureyri:

Viðkvæmt en brýnt

Fréttastofa 365 miðla hóf í gær umfjöllun um eftirmál flugslyssins sem varð á Akureyri 5. ágúst í fyrra. Flugvél Mýflugs, TF-MYX, sem var að koma úr sjúkraflugi, skall til jarðar á kvartmílubrautinni í Hlíðarfjalli, með þeim afleiðingum að tveir létust, en sá þriðji komst lífs af.

Aðstandendur sjúkraflutningamanns sem fórst í slysinu hyggjast fara fram á opinbera lögreglurannsókn á því, þar sem þeir gera alvarlegar athugasemdir við bráðabirgðaniðurstöður Rannsóknarnefndar samgönguslysa (RNS). Í skýrslu hennar segir að flugvélin hafi „misst hæð“ en margvíslegar vísbendingar eru um að henni hafi vísvitandi verið flogið lágt yfir kvartmílubrautina, með þessum skelfilegu afleiðingum.

Ólafur P. Stephensen

olafur@frettabladid.is



Myndskeið sem sýnir slysið og er á meðal lykildagna málsins var birt á Vísi og sýnt á Stöð

2 í gærkvöldi sem liður í umfjöllun fréttastofunnar um málið. Sú birting hefur verið gagnrýnd. Fréttastofan, sem haft hefur myndbandið ásamt ýmsum öðrum gögnum undir höndum vikum saman, áttar sig á að um afar viðkvæmt mál er að ræða, sem líklegt er til að yfa upp sár aðstandenda þeirra sem létust í slysinu. Það varð engu að síður niðurstaðan eftir talsverða umhugsun að birta myndskaiðið.

Ástæðurnar fyrir því eru nokkrar. Í fyrsta lagi rennir myndefnið stöðum undir gagnrýni ættingja sjúkraflutningamannsins á orðalag í bráðabirgðaniðurstöðum RNS. Í öðru lagi sýnir það hversu gífurleg hættu var á ferðum og hversu litlu mátti muna að úr yrði enn hræðilegra og mannskæðara slys, því að fjöldi fólks var á og við kappakstursbrautina. Í þriðja lagi er RNS opinber stofnun, fjármögnuð af skattfé og engan veginn yfir gagnrýni hafin. Í fjórða lagi varð slysið í sjúkraflugi sem farið var á vegum opinberra aðila og á kostnað skattgreiðenda.

Að baki umfjölluninni liggur líka sú dapurlega staðreynd, að slysið á Akureyri er ekki einangrað tilvik. Á undanförunum árum hafa orðið alvarleg og jafnvel mannskæð slys vegna þess að flugmenn hafa ekki gætt að sér í lágflugi og virt reglur að vettugi. Viðbrögð yfirvalda og þeirra sem starfa í fluggeiranum hafa ekki dugað til að breyta því sem virðist landlægt viðhorf; að það sé stundum í lagi að brjóta öryggisreglurnar.

Umfjöllun fréttastofunnar hefur meðal annars sýnt fram á að pottur er brotinn í öryggismálum hjá Mýflugi og fleiri dæmi um að reglum um lágflug sé ekki fylgt. Þá verður að teljast vafasamt að ýmis sú háttsemi sem Björn Gunnarsson læknir lýsir í Fréttablaðinu í dag rúmist innan samnings stjórnvalda og Mýflugs um sjúkraflugið. Augljóslega er þörf á víðtækari rannsókn á starfsemi flugfélagsins.

Sömuleiðis kom fram í fréttaskýringu í Íslandi í dag á Stöð 2 í gærkvöldi að hvorki lögregla né RNS hefðu rætt við lykiltvitið að flugslysinu. Það bendir ásamt öðru til þess að rannsókn þess hafi ekki verið eins vönduð og æskilegt væri.

Banaslys í flugi er eðli málsins samkvæmt viðkvæmt mál. Það þarf að sýna minningu látinna virðingu og tillitssemi gagnvart aðstandendum. Það má hins vegar ekki koma í veg fyrir að dregið verði rækilega fram í dagsljósið hvað olli hinu skelfilega slysi – til þess að hægt sé að læra af því og koma í veg fyrir að slíkt endurtaki sig.

FRÁ DEGI TIL DAGS

Heppileg staða

Stefán Jón Hafstein, fyrrverandi borgarfulltrúi R-listans, lýsti því yfir í útvarpsþættinum Virkir morgnar á Rás 2 í gærmorgun að hann hygðist sækja um stöðu útvarpsstjóra sem auglýst hefur verið laus til umsóknar. Stefán Jón hefur verið sviðsstjóri hjá Þróunar-samvinnustofnun Íslands undanförunum ár og dvalið vegna starfa sinna í Afríku. Það hentar örugglega ágætlega fyrir Stefán Jón að staða útvarpsstjóra hafi losnað um þetta leyti. Framlög ríkisins til Þróunar-samvinnustofnunarinnar voru nefnilega lækkuð nýverið – þvert á loford sem áður voru gefin – og því ekki ósennilegt að einhver innan hennar þurfi að leita annað eftir vinnu.

Nafnlausar neitanir

DV birti í gær frétt um söguskýringar Össurar Skarphéðinssonar í bók hans, Ár drekans. Í bókinni lýsir Össur því hvernig þriðjungur þingflokksins hafi hóttað Jóhönnu Sigurðardóttur, fyrrverandi forsætisráðherra, að segja sig úr þingflokki ef það gengi eftir að ákæran gegn Geir H. Haarde yrði afturkölluð. Össur vildi að ákæran yrði dregin til baka en Jóhanna mun hafa þvingað þingmenn til að falla frá stuðningi við afturköllun ákærunnar. DV ræddi við fyrrverandi þingmenn Samfylkingarinnar sem segja söguskýringar Össurar ekki eiga við rök að styðjast. Einn þeirra lét hafa eftir sér í frétt

DV: „Það var alveg á kristalhreinu að hver og einn ætti að kjósa eftir eigin sannfæringu og engu öðru. Það er enginn fótur fyrir því að Jóhanna hafi þvingað þingflokki til eins né neins.“ Aðrir munu hafa tekið í sama streng. Það er áhugavert að velja fyrir sér af hverju þingmennirnir sem DV ræddi við ákveða að koma ekki fram undir nafni í fréttinni. Ef enginn var þvingaður til eins né neins og skýringar Össurar úr lausu lofti grípnar, væri þá ekki hið eðlilegasta mál að þessi hópur þingmanna kæmi fram undir nafni og ræki þessar yfirlýsingar ofan í Össur? Eða getur verið að þeir sem kjósa að tjá sig undir nafnleysni hafi mögulega eitthvað meira að fela en Össur?

fanne@365.is

HALLDÓR



Útborgun í Alaska

AUÐLINDIR



Guðmundur Örn Jónsson verkfræðingur

Þann 3. október síðastliðinn greiddi auðlindasjóður Alaska út sinn árlega arð til fúa fylkisins. Þá fengu tæplega 600 þúsund manns millifærslu frá sjóðnum og var elsti víðtakandinn 108 ára gamall og sá yngsti rúmlega níu mánaða, en hann fæddist einni mínútu fyrir miðnætti á gamlársgangi 2012. Í þetta sinnið var arðurinn í lægra lagi eða 900 dollarar. Það gerir um 110 þúsund krónur á mann. Til samanburðar var arðurinn 3.269 dollarar, eða um 400 þúsund krónur, árið 2008, og íbúi sem hefur fengið arð úr sjóðnum frá upphafi, eða frá 1982, er búinn að fá jafngildi 4,2 milljóna króna úr sjóðnum. Tilvist auðlindasjóðsins má rekja til bandaríska hægri flokksins, Repúblikana-flokksins, en seinustu áratugi hefur Alaska verið stjórnað, svo til alfarið, af honum. Repúblikanar eru systurflokkur Sjálfstæðis-flokksins og sótti formaður Sjálfstæðis-flokksins meðal annars seinasta landsþing þeirra. Það er því ljóst að sú hugsjón, að allir landsmenn njóti arðs af auðlindum þjóðar sinnar er ekki eingöngu hugsjón vinstrianna. Er miklu frekar um að ræða almenna skynsemi. Enda hafa allir þeir Nóbelsverðlaunahafar í hagfræði, sem hafa tjáð sig um íslenskan sjávarútveg, lagt til að innheimt sé af honum auðlinda-

gjald á markaðsforsendum. Nýlega bættist svo „Samráðsvettvangur um aukna hagsæld“, sem komið var á í kjölfar ráðlegginga McKinseys, í þann hóp. Hingað til hefur sá takmarkaði auðlindaarður, sem greiddur hefur verið af íslenskum sjávarútvegi, allur farið í ríkissjóð. Stuðningur við innheimtu arðsins hefur því jafnframt verið óbeinni stuðningur við aukningu á umsvifum ríkisins sem nemur upphæð hans, en hægrimmenn eru sérstaklega tregir til þess að auka umsvif ríkisins. Enda hefur það jafngilt pólitísku sjálfsmorði í Alaska fyrir þá stjórnmalámennt sem hafa viljað taka auðlindaarðinn í ríkissjóð. Má því búast við mun víðtækari stuðningi við innheimtu auðlindaarðs sé hann greiddur beint út til landsmanna. Núverandi fyrirkomulag, þar sem flestir landsmenn sjá lítið af auðlindaarðinum falla sér í skaut, getur einnig haft áhrif á viðhorf landsmanna til nýtingar auðlinda í eigu þjóðarinnar. Jafn öfugsnúið og það er, gæti því andstaða við sölu á rafmagn gegnum sæstreng til Evrópu aukist ef það verð sem í bodi væri hækkaði. Reynslan hefur nefnilega kennt Íslendingum að lítið af þeim tekjum sem fengist fyrir það rafmagn myndi falla okkur í skaut. Við munum einungis fá hærri rafmagnsreikning.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI: Ari Ewald RITSTJÓRAR: Ólafur P. 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 gagnaböndum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

Löður

Löður er með Rain-X á allan bílinn

- Rain-X býður upp á fullkomna yfirborðsvörn
- Rain-X verndar bílinn, eykur útsýni og öryggi
- Hreinn bíll eyðir allt að 7% minna eldsneyti

Við erum á sex stöðum á höfuðborgarsvæðinu
www.lodur.is - Sími 544 4540

Föl, þreytt og úthaldslaus

HEILSA

Teitur Guðmundsson læknir



Líkaminn er merkilegur fyrir margra hluta sakir, sérstaklega kannski þó hvað hann hefur mikla hæfileika til að aðlagast hinum ýmsu aðstæðum. Ekki má gleyma andanum sem til viðbótar getur gert okkur næstum ósigrandi. Þegar líkami og sál eru í jafnvægi líður okkur vel og við treystum okkur í hvað sem er. Stundum færurast við of mikið í fang og líkaminn lætur okkur vita að við þurfum hvíld til að hlaða batteríin og takast á við næstu áskorun, hvort sem hún er líkamleg eða andleg.

Það er eðlilegt að þurfa að hvíla sig eftir átök, sömuleiðis að verða móður þegar maður hleypur eða reynir mikið á sig. Sumir finna fyrir hjartslætti en það er mikilvægt að greina á milli þess og óreglutakts sem er ástæða til að láta skoða. Þú ert venjulega ekki í neinum vandræðum með að hlaupa nokkra kílómetra án þess að blása úr nös, en núna er eitthvað breytt. Þá finnur þú líka fyrir svima við áreynslu og jafnvel brjóstverkjum. Auk þess hafa vinir þínir sagt þér að þú sért eitthvað fögur upp á síðkastið og þú ert stöðugt þreyttur þrátt fyrir að hafa ekkert verið að reyna á þig, skrítið?

Fjöldamargar ástæður

Það geta verið fjöldamargar ástæður fyrir þessum einkennum og sannarlega er nauðsynlegt að reyna að átta sig betur á þeim. Það getur verið bæði einföld og

flókin skýring á þessu, en hvaða undirliggjandi orsök sem kann að vera byggjast þessi einkenni mögulega á blóðleysi. Það er mjög algengt vandamál hjá konum sem eru með miklar blæðingar svo dæmi sé tekið. Sumar þeirra finna fyrir skorti á bætiefnum sem hamla því að mynda nægjanlega mikið af rauðum blóðkornum, en þau eru nauðsynleg til að flytja súrefni. Ef líkaminn fær ekki nægjanlegt súrefni hefur hann ekki orku til að framkvæma það sem við ætlumst til af honum.

Blóðleysi getur verið skyndilegt, sem fer þó yfirleitt ekki fram hjá þeim sem í því lendar, en einnig langvarandi og læðist aftan að viðkomandi með öllum þeim einkennum sem ég lýsti að ofan án þess að einstaklingurinn taki eftir því almennilega í fyrstu. Það eru nokkrar mismunandi ástæður fyrir slíku: of lítil framleiðsla vegna járn- eða B12-vítamínskorts, en bæði efni eru nauðsynleg til að geta myndað eðlilegt magn af blóði. Því er konum með miklar blæðingar ráðlagt að nota járn við slíkar aðstæður.

Láttu skoða þig!

Margir krónískir sjúkdómar geta valdið blóðleysi og eru ýmsar ástæður fyrir því en oftast nær hafa þeir áhrif á framleiðslu rauðra blóðkorna og má þar telja krabbamein, bólgusjúkdóma og ýmsa ónæmissjúkdóma en fyrsta birtingarmynd getur einmitt verið slappleiki, þreyta og óljós einkenni svo nauðsynlegt er að grandskoða slíka sjúklinga. Þá geta langvinnir nýrnasjúkdómar haft áhrif með því að framleiða of lítið af hormóni sem er nauðsynlegt til að viðhalda jafnvægi rauðra blóðkorna. Sýkingar geta einnig skemmt fyrir sem og einnig lyf á þann veg að merg-

“Ef þú finnur fyrir óútskýrðri þreytu og slappleika ættirðu að leita lækni og láta taka blóðprufu. Það er einföld, örugg og ódýr leið til að útiloka að þú glímir við blóðleysi. Meðferðin byggist svo að sjálfsögðu á því hvaða undirliggjandi vanda er glímt við hverju sinni. Það er ekkert eðlilegt við það að vera fögur, þreyttur og úthaldslaus, láttu skoða þig!

starfsemi truflast og ekki má gleyma þeim blóðsjúkdómum sem eru arfgengir og geta eytt rauðum blóðkornum undir ákveðnum kringumstæðum.

Mikilvægt er að átta sig á því að blóðleysi getur verið einkenni alvarlegs sjúkdóms hjá báðum kynjum og er auðvelt að greina það sem slíkt, öllu flóknara getur verið að átta sig á raunverulegri orsök og stundum getur slíkt verið fyrirboði alvarlegra veikinda. Ef þú finnur fyrir óútskýrðri þreytu og slappleika ættirðu að leita lækni og láta taka blóðprufu. Það er einföld, örugg og ódýr leið til að útiloka að þú glímir við blóðleysi. Meðferðin byggist svo að sjálfsögðu á því hvaða undirliggjandi vanda er glímt við hverju sinni. Það er ekkert eðlilegt við það að vera fögur, þreyttur og úthaldslaus, láttu skoða þig!

EITT OG TVÖ FJÖLL Á MÁNUÐI

Fjallgönguverkefni Ferðafélags Íslands

Kynningarfundur þriðjudaginn 7. janúar kl. 20 í sal FÍ Mörkinni 6

Aðgangur ókeypis – allir velkomnir



Skráðu þig inn – drífu þig út Ferðafélag Íslands

Grindarbotn Kvennaheilsa

- Finnur þú fyrir veikleika í grindarbotni, eins og áreynsluþvagleka, þreytu eða þyngslatíflingingu í grindarbotninum?
- Er grindarbotninn að trufla þig í ræktinni?
- Finnur þú fyrir tíðri þvagliþspörf og tíðum þvagliátum?
- Ertu með varnarspennu eða verki í grindarbotni og óþægindi vegna þess?

Tvö námskeið hefjast þriðjudaginn 14. janúar: kl. 16.30 og 17.30 og eitt námskeið hefst laugardaginn 18. janúar: kl. 11.

Ef ekki næst full þátttaka verða námskeið felld niður eða sameinuð.

Takmarkaður fjöldi

Leiðbeinendur:

Þorgerður Sigurðardóttir og Guðrún Magnúsdóttir sjúkráþjálfarar.

Skráning og nánari upplýsingar: grindarbotn@gmail.com eða í síma 564-5442



NÝR MAZDA 3
SKYACTIV SPARTÆKNI OG KODO HÖNNUN

VERÐ FRÁ 3.190.000 KR.

Margverðlaunaða SKYACTIV spartækni hefur veitt Mazda sérstöðu á markaðnum. Með þessari byltingarkenndu tækni hefur Mazda náð fádæma árangri til lækkunar eyðslu án þess að fórnari afli né viðbragði – enda er akstursánægja eitt aðalsmerki Mazda.

Til viðbótar er bíllinn smíðaður í anda KODO hönnunarinnar sem gælir svo sannarlega við augað.

MAZDA. DEFY CONVENTION.

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga frá kl. 9-17 og laugardaga frá kl. 12-16.

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050 | mazda.is



Óruggur staður til að vera á

LOKSINS BÍLALÁN SEM GÆTI BORGAD SIG AÐ TAKA

Vextir 0%
Árleg hlutfallstala kostnaðar 0%
Þinglýsingargjald 0 kr.
Stofngjald 0 kr.
Lokagjald 0 kr.
Uppgreiðslugjald 0 kr.
Engin verðtrygging

Hingað til hafa viðskiptavinir sem taka lán til bílakaupa þurft að taka á sig alla áhættuna. Ef verðlag hækkar – hækka bílalánin líka. **En nú verður breyting til batnaðar!**

Með nýju núllvaxtaláni BL getur þú fengið allt að 40% af verði bílsins að láni vaxtalaust til allt að 36 mánaða. Engir vextir, engin verðtrygging, enginn þinglýsingarkostnaður og ekkert smátt letur sem enginn skilur. Sem sagt, engin óvissa og það sem meira er – þú ekur um á nýjum bíl í fullri ábyrgð. Farðu á bl.is og kynntu þér frábæran möguleika til að kaupa nýjan bíl.

NÚLLVEXTIR BL – loksins bílalán sem gæti borgað sig að taka.



40% VAXTALAUST
LÁN HJÁ BL

Þú leggur fram 60%, með gamla bílnum þínum og eða reiðufé og við lánum þér 40% vaxtalaust til allt að 36 mánaða.

NÚLLVEXTIR BL

Tökum Renault Clio sem dæmi:

Renault Clio, bensín: 2.440.000 kr.

Gamli billinn þinn/reiðufé: 1.464.000 kr.

Núllvextir BL: 976.000 kr. til 36 mánaða.

Vaxtalaus afborgun: 27.111 kr. á mán.

VIÐ TÖKUM GAMLA BÍLINN UPP Í SEM GREIÐSLU

HAFÐU SAMBAND VIÐ SÖLUMENN Í SÍMA 525 8000 EÐA SENDU OKKUR FYRIRSPURN Á bl@bl.is
NÁNARI UPPLÝSINGAR UM NÚLLVEXTI BL ER AÐ FINNA Á www.bl.is



BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is

NÚLLVEXTIR BL NÝR BÍLL MEÐ FÖSTUM VAXTALAUSUM AFBORGUNUM



Nýi Nissan Note – Verð: 2.890.000 kr.

Bensín, beinskiptur / 4,7 l/100 km*

Innborgun 60% / Gamli billinn þinn og eða reiðufé: 1.734.000 kr.

NÚLLVEXTIR BL: 1.156.000 kr. til 36 mánaða.

Vaxtalaus afborgun: 32.111 kr. á mán.



Renault Megane Sport Tourer – Verð 3.890.000 kr.

Disil, sjálfskiptur / 4,2 l/100 km*

Innborgun 60% / Gamli billinn þinn og eða reiðufé: 2.334.000 kr.

NÚLLVEXTIR BL: 1.556.000 kr. til 36 mánaða.

Vaxtalaus afborgun: 43.222 kr. á mán.



Renault Kangoo II – Verð: 2.541.000 kr. án vsk.

Disil, beinskiptur / 4,3 l/100 km*

Innborgun 60% / Gamli billinn þinn og eða reiðufé: 1.524.600 kr.

NÚLLVEXTIR BL: 1.016.400 kr. án VSK til 36 mánaða.

Vaxtalaus afborgun: 28.233 kr. án VSK á mán.



Dacia Duster 4WD PLUS – Verð: 3.990.000 kr.

Disil, beinskiptur með extra lágum gir / 5,3 l/100 km*

Innborgun 60% / Gamli billinn þinn og eða reiðufé: 2.394.000 kr.

NÚLLVEXTIR BL: 1.596.000 kr. til 36 mánaða.

Vaxtalaus afborgun: 44.333 kr. á mán.



Nissan Juke – Verð: 3.690.000 kr.

Disil, beinskiptur / 4,8 l/100 km*

Innborgun 60% / Gamli billinn þinn og eða reiðufé: 2.214.000 kr.

NÚLLVEXTIR BL: 1.476.000 kr. til 36 mánaða.

Vaxtalaus afborgun: 41.000 kr. á mán.



Subaru XV 4WD – Verð: 5.390.000 kr.

Sjálfskiptur, bensín / 6,6 l/100 km*

Innborgun 60% / Gamli billinn þinn og eða reiðufé: 3.234.000 kr.

NÚLLVEXTIR BL: 2.156.000 kr. til 36 mánaða.

Vaxtalaus afborgun: 59.888 kr. á mán.

*Miðað við uppgæfna tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri. / Núllvextir BL gilda ekki með öðrum tilboðum.

GE bílar
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilak.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080



Bróðir okkar og föðurbróðir,

PÁLMI HARÐARSON
vélfraeðingur,
Asparfelli 4, Reykjavík,

verður jarðsönginn frá Langholtskirkju föstudaginn 10. janúar klukkan 13. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Hjartaheill.



Kristín Harðardóttir
Viðar Harðarson
Ingibjörg Ósk Birgisdóttir



Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

HAFSTEINN ÞORSTEINSSON
Björtuhlíð 5, Mosfellsbæ,

lést á Landspítalanum við Hringbraut 5. janúar. Útförin verður auglýst síðar.



Börn, tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.



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

GUNNLAUGUR E. BRIEM
fyrrv. yfirsakadómari í Reykjavík,
Boðabíngi 22, Kópavogi,

lést á hjúkrunarheimili Hrafnistu í Kópavogi að morgni nýársdags. Útför hans fer fram frá Bústaðakirkju fimmtudaginn 9. janúar kl. 13.00.



Hjördís Á. Briem
Valgerður Margrét Briem
Kristinn Briem
Gunnlaugur Briem
Áslaug Briem
Guðmundur Einarsson
Kolbrún Sigurðardóttir
Eva Briem Galambos
Tómas Jónsson
barna- og barnabarnabörn.



Elskuleg móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

PÓRA KJARTANSDÓTTIR
Strikinu 10,

sem lést 25. desember sl., verður jarðsönginn frá Laugarneskirkju 8. janúar klukkan 15.00.



Karl Guðmundsson
Puríður Saga Guðmundsdóttir
Sigurbjörg Unnur Guðmundsdóttir
Kjartan Ísak Guðmundsson
Bjarni Þór Óskarsson
Erna Vigdís Ingólfssdóttir
barnabörn, barnabarnabörn og aðrir aðstandendur hinnar látnu.



Elsku fallegi engillinn okkar,
yndislega systir og barnabarn,

ANDREA ANNA ÓSKARSDÓTTIR

lést á Landspítalanum þriðjudaginn 17. desember. Útförin hefur farið fram í kyrrþey. Við þökkum þeim sem sýndu okkur samúð og hlýhug á þessum erfiðu tímum. Sérstakar þakkir til starfsfólks Landspítalans og Ljósmeðravaktar Suðurnesja.



Berglind Haraldsdóttir
Óskirður Óskarsson
Andrea Andrésdóttir
Anna Ragna Siggeirsdóttir
Óskar Tryggvason
Haraldur Jóhannesson
Tryggvi Gunnar Sveinsson



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,
INGIBJÖRG G. HJARTARDÓTTIR
frá Hnífsdal

Hlaðhömrum 2, Mosfellsbæ,
lést á heimili sínu að kvöldi jóladags. Útförin fer fram frá Áskirkju föstudaginn 10. janúar kl. 13.00.



Ingigerður Friðriksdóttir
Hjörtur Friðriksson
Margrét K. Friðriksdóttir
María Friðriksdóttir
Smári Friðriksson
og ömmubörn.
Davíð Atli Oddsson
Sigurður Jóhannsson
Tómas B. Tómasson
Wendy Ann Hough

PETTA GERÐIST: 7. JANÚAR 1998

Lewinsky neitar sambandinu við Clinton

Monica Lewinsky skrifaði undir eiðsvarna yfirlýsingu á þessum degi árið 1998 um að hún hefði ekki átt í kynferðislegu sambandi við Bill Clinton, þá Bandaríkjaforseta.

Áður hafði Monica haldið því fram að hafa verið kynferðislega nán forsetanum í náu skipti frá nóvember árið 1995 til mars árið 1997. Veitti hún Bill til dæmis munnmök á skrifstofu hans í Hvíta húsinu.

Bill hafði áður verið sakaður um svipað athæfi þegar hann var ríkisstjóri

í Arkansas. Þá kærði fyrrverandi samstarfskona hans, Paula Jones, hann fyrir kynferðislega áreitni.

Monica var færð úr Hvíta húsinu í starf í Pentagon í apríl árið 1996 því hún var talin eyða of miklum tíma með Bill. Þar sagði hún samstarfskonu sinni Lindu Tripp frá sambandinu við forsetann. Monica hætti í Pentagon árið síðar en samband hennar og forsetans komst í heimsfréttirnar í janúar árið 1998. Bill neitaði því að þau Monica hefðu verið í kynferðislegu sambandi.



- lkg

Fimmtug og öflugri en nokkru sinni fyrr

Kaupmaðurinn Svava Johansen fagnar fimmtugsafmæli í dag. Hún eyðir afmælisdeginum erlendis í golfi með sínum heittelskaða. Svövu líður rosalega vel og horfir fram á veginn. Hún trúir því að árið 2014 verði mjög gott ár – eitt það langbesta frá efnahagshruninu.

„Þetta er ótrúleg tala en mér líður vel. Mér líður eins og ég sé enn 25 ára,“ segir kaupmaðurinn Svava Johansen sem er fimmtug í dag. Hún eyðir afmælisdeginum sínum erlendis með sínum heittelskaða, Birni Sveinbjörnsyni, og góðum vinum en vill ekki gefa upp nákvæma staðsetningu.

„Við erum í sólinni og horfum út á Miðjarðarhafið. Við erum hér að spila golf og ég vildi óska að sonur minn væri með. Ég reyndi að draga móður mína líka með en hún komst ekki,“ segir Svava létt í bragði. Hún stefnir á að halda stóra veislu í sumar.

„Ég á afmæli 7.1. en ætla að halda upp á það 1.7. því þá er líklegra að sé sól á Íslandi. Ég ætla að safna mér orku á afmælisdaginn og halda stórum vinahópi og fjölskyldu geggjafa veislu í sumar.“

Aldurinn leggst vel í athafnakonuna.

„Ég upplifi á svo margan hátt, bæði fyrir sjálfa mig, Ísland og heiminn, að 2014 verði mjög gott ár. Ég held að árið 2014 verði eitt það langbesta frá hruni. Ég er ánægð með að verða fimmtug – nú er ég komin á þann aldur að maður er ánægðari með að ná vissum aldri en að ná honum ekki. Ég er í góðu líkamlegu ástandi, með alla þessa reynslu á bakinu og með gríðarlegan kraft. Mér finnst eins og ég sé með marga orkusteina í hvorri hendi og með meiri orku en áður með alla mína reynslu og visku. Ég er öflugri en nokkru sinni fyrr. Ég er líka svo ánægð með það sem ég á; son minn og manninn minn og það góða fólk sem er í kringum mig. Ég er líka glöð með fyrirtækið mitt og þann sterka hóp sem stendur með mér í mínum rekstri. Ég er svo heppin að eiga mikið af góðum vinum og sterka, stóra og góða fjölskyldu – það gefur manni kraft í lífinu,“ segir Svava og sér ekki eftir neinu á þessari hálfu öld.

„Ég horfi alltaf fram á við. Ég held að ég verði alltaf þannig. Ég er ánægð með allt sem ég hef gert og sé ekki eftir neinu. Mér finnst ofsalega gott að lifa lífinu þannig að maður sé góður við sig og sína og þá sem verða á vegi manns. Þá situr maður sáttari eftir þegar maður horfir yfir farinn veg. Mitt mottó er að ég geti sagt að ég hafi gert eitthvað gott ef ég næ að verða gömul. Ég vil ekki gera eitthvað sem ég sé eftir,“ segir Svava og endar samtalið á jákvæðum notum.

„Ég óska öllum gleðilegs nýs árs og vil að allir beri það í hjarta sínu að 2014 verði frábært ár því hver er sinnar gæfu smiður.“

lijakatrin@frettabladid.is



“Ég er svo heppin að eiga mikið af góðum vinum og sterka, stóra og góða fjölskyldu – það gefur manni kraft í lífinu.

Svava Johansen



Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir og afi,

SVEINN ÁSGEIR ÁRNASON
hárskerameistari,

sem lést að kvöldi nýársdags á hjúkrunarheimilinu Ísafold, verður jarðsönginn frá Fossvogskirkju, miðvikudaginn 8. janúar kl. 15.00.



Brynhildur Sveinsdóttir
Íris Sveinsdóttir
Eva Björg Harðardóttir
Sigrún Harðardóttir
Daði Sigursveinn Harðarson
Natalie Kristín Hamzhepour
Helena Hamzhepour
Ísak Theodórs Jónsson

Hörður Guðjónsson
Jón Guðmundsson



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og vinarhug við fráfall ástkærrar eiginkonu, dóttur, móður, tengdamóður og ömmu,

HEIÐRÚNAR FRÍÐRIKSDÓTTUR
Birkihlíð 33, Sauðárkróki.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Heilbrigðisstofnunarinnar á Sauðárkróki og Fjórðungssjúkrahússins á Akureyri.

Guð blessi ykkur öll.

Sveinn R. Sigfússon
Alda S. Ellertsdóttir
Hólmfríður Sveinsdóttir
Ingibjörg Sveinsdóttir
Rúnar Sveinsson
barnabörn.

Stefán Friðriksson
Ingólfur Ingólfsson
Efemía Rún Sigurbjörnsdóttir



FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

HOLLAR HNETUR

Flestir vita að hnetur eru mjög hollar og eru í flokki með ofurfæði á borð við fisk, ávexti og grænmeti. Ný bandarísk rannsókn sýnir að ef fólk borðar hnetur á hverjum degi minnkar það hættu á að fá alvarlega sjúkdóma um 20%. Rannsóknin stóð yfir í 30 ár.



Meirapróf



Upplýsingar og innritun í síma 567 0300 / 894-2737

Næsta meirapróf byrjar 8. janúar 2014

VILTU LÉTTAST?

GENGUR VEL KYNNIR Metasys er 100% náttúrulegt grænt te í hylkjum sem hjálpar líkamanum að losa sig við uppsafnaða fitu, sérstaklega á mitti, rassi og lærum.

Metasys er unnið með svokallaðri vatnsmeðhöndlun sem gerir það að verkum að verðmæt andoxunarefni og virka plöntuefnið katekól glatast ekki í vinnslu og tryggir því hámarksnýtingu. Heilsufarslegur ávinningur græna tesins hefur verið þekktur í árþúsundir, m.a. í Kína og Japan. Auk þess að hjálpa líkamanum að losa sig við uppsafnaða fitu er grænt te fullt af gríðarlega öflugum andoxunarefnum og hinum heilnæmu katekólum sem jafna blóðsykurinn og hafa góð áhrif á þyngdarstjórnun, úthald, orku og húð. Einnig er grænt te talið geta varið gegn vírusum og fleiri sjúkdómum.

VÍSINDALEGA RANNSAKAÐ EFNI

Alþjóðlegar klínískar rannsóknir hafa verið gerðar á Metasys og hafa fjórar niðurstöður verið birtar í virtum læknaáritum. Með inntöku fjögurra hylkja af Metasys á dag í þrjá mánuði hefur verið sýnt fram á að Metasys:

- Dregur úr frásogi á fastri fitu án þess að hafa áhrif á frásog á góðum fitusýrum. (Journal of Nutritional Biochemistry 2000)
- Eykur orku og brennslugetu líkamans á við hálf tíma skokk á dag. (American Journal of Clinical Nutrition 2000)
- Gengur fyrst á fitubirgðir á mitti, rassi og lærum. (Journal of Nutritional Science 1999)
- Metasys og líkams-

rækt margfalda brennslugetuna vegna samvirkni. (International Journal of Obesity 2000)

ÞRIGGJA MÁNAÐA ÁÆTLUN

Metasys er þróað sem 3ja mánaða áætlun. Margir finna fyrir breytingum strax á fyrstu viku en hjá öðrum hefst þyngdarþapið ekki fyrr en eftir 3-4 vikur og er það vegna þess að líkamsstarfsemin er misjöfn hjá hverjum og einum. Mælt er með því að taka inn Metasys í að minnsta kosti þrjá mánuði fyrir þá sem þurfa að missa þrjú eða fleiri kíló til að ná hámarksárangri.

Notkun:

Tvö hylki af Metasys ásamt stóru glasi af vatni með morgunmatnum og hádegismatnum.



ALVEG FRÁBÆR !

BH kr. 5.800,-
buxur kr. 1.995,-

Misty - fyrir allar konur

Laugavegi 178 - Sími: 551 3366
Þú mætir - við mælum og aðstoðum
www.misty.is

Opið frá 10-18 virka daga
Laugadag opið frá kl 10-14

Vertu vinur

SIGURÐAR HÁKONARSONAR



20%
AFSLATTUR
fyrir börn
3-5 ára
byrjendur
Sýntkinaahliðtur

DANSNÁMSKEIÐ

STANDARD - SUÐUR-AMÉRÍSKIR DANSAR - BARNADANSAR - ZUMBA
FYRIR FULLORÐNA, UNGLINGA OG BÖRN, BYRJENDUR OG FRAMHALD

Starfsmanna- og stöttarfélag veita styrki vegna dansnámskeiða. Frístundakort og niðurgreiðsla hjá Sveitarfélögum.

Innritun og upplýsingar
í síma 564 1111 - www.dansari.is

DANSSKÓLI SIGURÐAR HÁKONARSONAR
Dansþróttafélag Kópavogs - AUBREKKU 17 KÓPAVOGI

ÁRANGUR

Metasys hjálpar líkamanum að losna við uppsafnaða fitu.

SÖLUSTAÐIR

Metasys fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og í heilsuhillum stórmarkaðanna. Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is



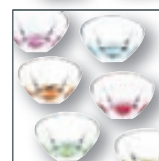
METASYS Eykur orku og brennslugetu líkamans á við hálf tíma skokk á dag.



Gjöf handa þér og þínum

TÉKK
www.tk.is
KRISTALL

Laugavegi 178 - Sími: 568 9955



APPELSÍNUGULT Í VOR OG HAUST

TÍSKA Appelsínuguli liturinn verður áberandi á því herrans ári 2014 ef marka má bæði vor- og haustsýningar frægra tískuhönnuða.

Tískuhönnuðir hjá Gucci, Proenza Schouler, Dior, Givenchy, Hermès og Max Mara hafa allir heillast af appelsínugula litnum sem sjá mátti bæði á tískusýningum þeirra fyrir vorið 2014 en einnig á nýlegum sýningum á tískulínunum haustsins. Hinn skæri og þétti appelsínuguli litur gefur skemmtilegt mótvægi við pastellitina sem voru hvað vinsælastir á síðasta ári.



BOTTEGA VENETA



GIVENCHY



MAX MARA



GUCCI



PROENZA SCHOULER



CHRISTIAN DIOR

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

ÚTSALA! - ÚTSALA!

MARINA RINALDI

MaxMara



B|A|S|L|E|R

Parisar
TÍZKAN

Skipholti 29b • S. 551 0770

HEILSA

ÞRIÐJUDAGUR 7. JANÚAR 2014

Kynningarblað

Mataræði, fæðubótarefni, líkamsrækt, vellíðan, fróðleikur og góð ráð.

Hitaeyningalausar gæðasósur

Walden Farms-sósurnar fást nú á Íslandi. Sósurnar eru lausar við hitaeyningar og eru sykur- og glútenlausar. Frábær kostur fyrir sykursjúka, þá sem eru á lágkolvetnaðum og alla sem hugsa um heilsuna.

Það er Fitness Sport sem flytur sósurnar inn en þær fást víða. Svavar Jóhannsson, eigandi fyrirtækisins, segist hafa verið á sýningu í Bandaríkjunum þegar hann rakst á þessar hollu sósur sem hafa slegið í gegn um allan heim að undanförunu. „Sósurnar komu fyrst til okkar fyrir sex mánuðum og hafa fengið frábærar viðtökur. Við bjóðum 40 gerðir af sósum, til dæmis tómatsósu, súkkulaðisósu, karamellusósu, ýmsar salatsósur, pastasósur, grillasósur, síróp, majónes, ídýfur og sultur. Þessar sósur innihalda engar kaloríur, algjörlega sykur-, fitu- og glútenlausar. Slíkar sósur hafa aldrei áður fengist hér á landi. Margir borða eftir LKL-mataræði um þessar mundir, það er lágkolvetnamataræði, en þessar sósur eru tilvaldar fyrir þann hóp,“ segir Svavar.

Sósurnar henta í alls kyns matargerð en þær eru frá Bandaríkjunum. „Töfrar sósunnar eru þeir að notað er sucralose í stað sykurs og edik í stað olíu og majóness. Maður finnur engan bragðmun á þessum sósum og hefðbundnum sósum, til dæmis erum við með pönnukökusíróp sem er alveg eins og hið sykraða. Fólk segist ekki finna neinn mun,“ segir Svavar.

„Við höfum hingað til sérhæft okkur í fæðubótarefnum en fylgjumst vel með því sem er að gerast nýtt og spennandi í heiminum í þróun hollustuværa. Walden Farms-sósurnar eru góð viðbót á markað héraðsins. Hér hefur orðið heilsuvakning og fólk er farið að hugsa miklu meira um hvað það borðar og kys að tileinka sér hollan lífsstíl. Við erum að koma til móts við þetta fólk,“ segir Svavar og bendir á að sannað sé að sykur sé tær óhollusta. „Ég tel að fólk sneiði nú í auknum mæli hjá sykri og velji hollari kost.“

Hægt er að kaupa Walden Farms sósurnar í verslunum Krónunnar, Nettó, Fjarðarkaupum, 10-11, Nóatúni, Iceland og verslun Fitness Sport í Faxafeni. Skoðið úrvalið á heimasíðunni fitnesssport.is.



Svavar Jóhannsson hjá Fitness Sport með sósurnar góðu sem eru gríðarlega vinsælar.

MYND/GVA



Nectar-prótín hefur verið mjög vinsælt, enda bragðgott og hægt að fá í litlum umbúðum til að smakka.

Prótín í smærri pakkningu

Í Fitness Sport fæst vinsælt prótín sem nefnist Nectar. Það er kolvetna-, glúten-, laktósa- og fitulaust. „Margir hafa óþol fyrir hveiti og mjólkurvörum en þeir geta tekið inn Nectar. Það er hægt að taka þetta prótín fyrir æfingar eða sem máltíð, einungis blanda saman við vatn. Við erum með fimmtán bragðtegundir. Allir geta fundið bragð við sitt hæfi. Hægt er að kaupa bragðtegundir í litlum skömmtum og því einfalt að finna hvað hentar hverjum og einum. Konur kvarta stundum yfir því að þurfa að kaupa stóra dunka með prótíni án þess að geta fundið hvort bragðið henti. Með litlu pökkunum komum við til móts við þær óskir,“ segir Svavar. „Nectar hefur verið vinsælt í lágkolvetnamataræði vegna þess að það er laust við kolvetni. Nectar fæst í verslun Fitness Sport í Faxafeni 8 og í verslunum Krónunnar, Nettó, Fjarðarkaupum, Iceland, 10-11 og Nóatúni. „Það er mikil vakning í heilsuefningu þjóðarinnar og við finnum vel fyrir því og viljum koma til móts við fólk í þeim efnum,“ segir Svavar.

Einstök stöð fyrir konur

Í líkamsræktarstöðinni Curves er boðið upp á tæki sem eru sérhönnuð fyrir konur. Kerfi Curves byggist á tækjahring með pöllum og tekur hver æfing aðeins 30 mínútur.

Curves í Mjódd er einstök líkamsræktarstöð fyrir konur. Kerfi Curves byggist á tækjahring með pöllum og hentar konum á öllum aldri, hvort sem þær vilja styrkja sig eða léttast. Æfingin tekur aðeins 30 mínútur og hafa tækin meðal annars reynst konum með ýmiss konar meidslí eða sjúkdóma vel.

Curves er stærsta líkamsræktarkeðja heims með um 10.000 stöðvar víða um heim. Tækin eru hönnuð með konur í huga og eru mjög einföld í notkun.

Hægt er að koma hvenær sem er á opnunartíma en þjálfarar eru alltaf á staðnum til aðstoðar. Þeir hafa allir mikla reynslu af líkams- og einkaþjálfun kvenna. Þá er boðið upp á eftirfylgni og hvatningu fyrir viðskiptavinum, sem og

reglulegar líkamsmælingar til að fylgjast með árangrinum.

Það hefur sýnt sig að með tilkomu Curves víða um heim hafa konur sem aldrei hafa stundað líkamsrækt byrjað að stunda reglulega hreyfingu með góðum árangri en kerfið hentar ekki síður konum sem vilja styrkja sig eða halda sér í góðu formi. Á staðnum er einnig boðið upp á trimform og í janúar hefst hressilegt 6 vikna lífsstílsnámskeið. Það verður haldið einu sinni í viku

klukkan

19.30.

Boðið

verður

ur upp

á ýmsan

fróðleik og

skemmtilegheit ásamt hressandi æfingum. Konur sem koma á námskeiðið fá frían aðgang að stöðinni í 6 vikur. Allar nánari upplýsingar á curves@curves.is eða í síma 566-6161. Skráning er hafin.

Curves



Hefst 7. janúar

Bakleikfimi

Betri líðan í hálsi, herðum og baki undir leiðsögn sjúkraþjálfara

Hádegis- og eftirmiðdagstímar í sundlaug Hrafnistu við Laugarás. Með sambaívafti í Heilsuborg, Faxafeni 14

Skráning á www.bakleikfimi.is og í síma 897 2896

BREIÐU BÖKIN

Strengdi ömurleg áramótaheit

Marta María Jónasdóttir, ritstjóri Smartlands, er smekkmanneskja á mat og drykk og vinnur nú að sinni fyrstu matreiðslubók. Hún strengdi sama áramótaheitið árum saman en breytti til í ár.

Frjá því ég man eftir mér hef ég alltaf strengt sama áramótaheitið – að greinast. Sem er um það bil ömurlegasta áramótaheit sem ég veit um. Þess vegna ákvað ég að sleppa því núna og strengja áramótaheit sem væri þess virði að reyna fyrir alla muni að framkvæma,“ segir Marta María Jónasdóttir, blaðamaður og ritstjóri Smartlands, þegar hún er spurð út í áramótaheitið fyrir 2014.

„Ég ætla að heimsækja ákveðið land og kaupa mér kjól sem ég hef þræð að eignast lengi. Ekki er búið að tímasetja þennan viðburð en við vinkonurnar stefnum á litla hóperð í þetta „missjón“. Ég mun verða mjög vonsvikin ef þetta rennur út í sandinn hjá okkur.“

Marta María vinnur nú að sinni fyrstu matreiðslubók sem Forlagið mun gefa út á þessu ári. Hún er tilraunaglöð í eldhúsinu og hefur safnað uppskriftum um árabíl enda mikill matgæðingur.

„Ég hef frá því ég man eftir mér spáð mikið í því hvað væri í kvöldmatinn. Í seinni tíð hef ég lagt mig alla fram við að læra alls konar trix í eldhúsinu og fannst ég orðin vel sigld þegar pabbi kenndi mér að búa til alvöru bernaise-sósu. Eftir að ég varð móðir skiptir matur mig enn þá meira máli því ekki vill maður ala börn sín upp í sjoppum,“ segir Marta. Í nýju bókinni verður þó ekki einungis að finna heilsurétti.

„Lífið er ekki svarthvítt og því verður þetta alls konar. Það verður myndarlegur sætindakafli en annars gengur þessi bók út á að fá fólk til þess að elda allt frá grunni án þess að það taki of mikinn tíma. Þetta er bók fyrir upptekið fólk sem vill samt hafa ákveðinn standard. Ég þekki engan sem hefur efni á því að vera með einkakokk heima hjá sér og því neyðumst við til þess að bjarga okkur sjálf. Blandara-kynslóðin á eftir að hoppa af kæti þegar hún fattar, eftir lesturinn, hvað þetta er súper-einfalt og skemmtilegt.“

Grænn chia-grautur (fyrir tvo)

Þessa dagana er ég töluvert upptekin af morgungrautum og finnst þeir sniðugir.

1 bolli vatn

12 möndlur

Handfylli frosið mangó

1 msk. hveitigrasduft

1 tsk. hampduft

4 msk. chia-fræ

Aðferð:

Möndlurnar og vatnið eru þeytt saman í blandara þang- að til áferðin er hvít og mjúk. Þá er mangóinu bætt út í ásamt hveitigrasduftinu og hampduftinu.

Þeir sem vilja ekki svona mikið grænt geta sett epli út í í staðinn og sleppt græna duftinu. Að lokum eru chia-fræin hrærð út í grautinn og látin bólgnu út á tíu mínútum.

P.S. Þetta er ekta grautur til að taka með sér í vinnuna eða borða á leiðinni í bílnum.



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

FEMARELLE



Kannastu við þessi einkenni?

- Hitakóf
- Höfuðverk
- Svefntruflanir
- Nætursvita
- Skapsveiflur
- Óþægindi og verki í liðum og vöðvum

Náttúruleg lausn við einkennum tíðahvarfa.

Femarelle er náttúruleg vara, gerð úr jurtaefnum.

20% afsláttur

Gildir til 24. janúar.

HAFKRAFTUR



20% afsláttur

KRAFTMIKIL STEINEFNABLANDA

Náttúrulegt sjávar-magnesium að viðbættu sinki. Inniheldur einnig öflugan skammt af virkum B6 og C vítamínum.

Gegn þreytu og orkuleysi!

Gildir til 24. janúar.

NÁTTÚRULEG SLÖKUN



Þarftu að kljást við krampa, sinadrátt, svefnleysi eða hormónaójafnvægi? Betri slökun í amstri dagsins og á meðan þú sefur.

20% afsláttur

Gildir til 24. janúar.

BIOMEGA

Biomega vítamínin eru fyrir alla fjölskylduna.



20% afsláttur af allri línunni.

Gildir til 24. janúar.

Apótekið – einfalt og ódýrt

ÁRANGUR ER UNDIRBÚNINGUR

„Ég vil ekki bara vera góð í sumu,
ég vil vera góð í öllu.“

Jakobína Jónsdóttir
Crossfit þjálfari

NOW er breið lína hágæða
fæðubótarefna sem er án
allra óæskilegra aukefna,
svo sem litar-, bragð- og
rotvarnarefna og ódýrra
uppfylliefna.



Gæði • Hreinleiki • Virkni

Gerðu góð skipti

Með því að skipta út óhollum hráefnum fyrir hollari má gera ýmsa rétti heilsusamlegri, fituminni og jafnvel betri á bragðið.

Hér eru nokkur dæmi um hráefni sem eru fitu- og hitaeiningarík en skipta má út fyrir betri og hollari kosti í ýmsum uppskriftum.

1. Eplamauk í stað olíu eða smjör.

Þegar þetta er prófað í fyrsta sinn getur verið gott að nota mauk og smjör til helminga. Þannig er hægt að prófa sig áfram með hve mikið þarf að nota í framtíðinni. Sérstaklega er gott að nota eplamaukið í fitulitlar og sætar uppskriftir. Þannig má gæða sér á múffum og vöflum án samviskubits.

2. Svartar baunir í stað hveitis.

Hljómar kannski skringilega en þykir virka vel. Með þessu má auka prótíninnihald og minnka kolvetni auk þess sem þetta kemur sér vel fyrir þá sem þjást af glútenóþoli. Þeir sem vilja geta prófað uppskriftina að svartbaunabrúnkunum hér fyrir neðan.

3. Hrein eða grísk jógúrt í staðinn fyrir sýrðan rjóma eða majónes.

Majónes er afar fituríkt en oft notað í annars fremur hollan mat, líkt og eggja-, túnfisk- eða laxasalat. Majónesinu má vel skipta út fyrir gríska eða hreina jógúrt, en þá er gott að blanda smá sinnepi saman við líka. Einn bolli af grískri jógúrt inniheldur 130 kalóríur, enga fitu og 23 g af prótíni. Einn bolli af léttu majónesi inniheldur 769 kalóríur, 76 g af fitu og 3 g af prótíni. Jógúrtin getur síðan vel komið í staðinn fyrir sýrðan rjóma, til dæmis í taco eða ídýfur.

4. Vanilludropar í stað sykurs

Oft er hægt að minnka sykurmagn í uppskrift um helming með því að bæta við einni teskeið af vanilludropum. Bragðið þarf þannig lítið að breytast en hitaeiningamagnið minnkar umtalsvert. Þá má einnig bæta við kanil eða múskaði til bragðbætis.

5. Krydd í stað salts.

Sumir eru miklir saltfíklar og salta jafnvel matinn áður en þeir smakka hann. Það er vitaskuld ekki hollt og erfitt getur verið að venja sig af þessu. Besta leiðin er að skipta út saltinu fyrir önnur krydd. Hægt er að nota hvítlauk, basilíku, óreganó, cayenne-pípar, papríku- og chiliduft eða rauðar píparflögur.

Svartbaunabrúnka (brownie)

- 1 dós (450 ml) af svörtum baunum, hreinsaðar og sigtaðar
- 3 egg
- 3 msk. olía
- ¼ bolli kakó
- 1 klípa salt
- 1 tsk. vanilludropar
- ¾ bolli sykur
- 1 tsk. skyndikaffi (má sleppa)
- ½ bolli mjólkursúkkulaðidropar (má sleppa)

Hitið ofninn í 175°C. Smyrjið form. Blandið svörtum baunum, eggjum, olíu, kakódufti, salti, vanillu, sykri og skyndikaffi í hrærivél eða blandara, þar til blandan er slétt. Hellið blöndunni í mótið. Stráðið súkkulaðidropum yfir. Bakið í um 30 mínútur.



Hefur þér dottið í hug að nota eplamauk í stað olíu eða svartar baunir í stað hveitis?



Sumir eru miklir saltfíklar og salta jafnvel matinn áður en þeir smakka hann. Gott ráð er að skipta saltinu út fyrir önnur og hollari krydd.



Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands kynnr:



Landskeppni
í hreyfingu

Lífshlaupið

Þín heilsa – þín skemmtun



Skráðu þig

Lífshlaupið
byrjar 5. febrúar!

Skráning og nánari upplýsingar á:
www.lifshlaupid.is

GRUNNBRENNSLA

Grunnbrennsla líkamans er sá fjöldi hitaeininga sem líkaminn brennir aðeins með því að halda sér gangandi. Líffærin eru starfandi allan sólarhringinn og sú starfsemi krefst mikillar orku. Í raun fara 60-75 prósent af þeim hitaeiningum sem innbyrtar eru í grunnbrennslu.



Við veitum heilnæman 20% afslátt

Árið 2014 er helgað þinni heilsu. Komdu til okkar og sérfræðingar Lyfju veita þér góð ráð.



Performax

Sport performax orka og úthald alla leið. Performax Sports línan er fyrir þá sem vilja ná árangri og komast í betra form á nýju ári.

20% afsláttur

Gildir til 24. janúar



Rautt eðal ginseng

Slenið burt - þegar reynir á athygli og þol

20% afsláttur

Gildir til 24. janúar



Ultimate Greens

Lífræn ofurfæðis þrenna. Spirulina fjölvítamín náttúrunnar, Chlorella hreinsar líkamann, Barley Grass gerir líkamann basískan. Þegar þú vilt öfluga vörn gegn flensu og kvefi og hreinsa líkamann.

20% afsláttur

Gildir til 24. janúar



Konjak

Konjak er náttúrulegt viðurkennt grenningarefni sem hjálpar þér að stilla matarlystina og koma jafnvægi á sykurþörf.

20% afsláttur

Gildir til 24. janúar



Now

D-vítamín er mikilvægt fyrir alla Bætiefnin frá NOW eru framleidd undir ströngum gæðastöðlum með hreinleika og virkni í huga.

20% afsláttur

Gildir til 24. janúar



Solaray

Solaray Body Lean og Solaray Green Coffee Bean. Hraðari brennsla aukin orka.

20% afsláttur

Gildir til 24. janúar

Refsingar skila ekki árangri

Áramótaheitin snúast mörg hver um heilsusamlegra lífverni á nýju ári. Það getur þó verið hægara sagt en gert að láta af ljótum siðum og tileinka sér skynsamlegri lífshætti. Eftirfarandi ráð ættu að hjálpa til svo við springum ekki á limminu.

1. Vertu raunsæ/r.

Öruggasta leiðin til að klúðra áramótaheitinu er að setja markið of hátt. Ef þú ætlar þér „aldrei“ að borða uppáhaldsmatinn þinn aftur áttu eftir að falla. Reyndu frekar að sneiða hjá þessum mat oftar en þú gerir í dag.

2. Undirbúðu þig.

Ekki strengja heitin á gamlárskvöld. Ef beðið er fram á síðustu stundu verða heitin lituð af því hugarástandi sem þú ert í akkúrat þá stundina.

Betra er að skipuleggja heitin með betri fyrirvara.

3. Listi yfir væntingar og afleiðingar.

Það gæti hjálpað þér á beinu brautinni að geta litið yfir þessi atriði. Bættu við listann með tímanum og fáðu jafnvel vini til að bæta við atriðum. Hafðu listann á þér og líttu reglulega yfir hann.

4. Talaðu um það.

Segðu vinum og fjölskyldu frá áramótaheitinu og þau munu styðja þig í átt að heilsusamlegri lífsstíl. Best væri að finna félag í sömu hugleiðingum og þú til stuðnings.

5. Verðlaunaðu þig.

Þetta þýðir þó ekki að þú megir bryðja heilan kassa af konfektí. Verðlaunaðu þig með einhverju sem gleður þig á annan hátt, til dæmis nýrri æfingaflík eða bíóferð með vini.

6. Skráðu árangurinn.

Skráðu hjá þér alla áfanga sem þú nærð. Skammtíamarkmiðum er auðveldara að ná og hver lítill sigur mun halda þér við efnið. Einbeittu þér til dæmis að því að missa fyrstu tvö kílóin til að byrja með í stað þess að einblína á þessi tíu eða tuttugu sem þú ætlar þér að missa í heildina. Haltu matar-



Deildu áramótaheitinu með öðrum. Best er að finna félag sem er í sömu hugleiðingum til stuðnings.

dagbók til að fara ekki út af sporinu og verðlaunaðu þig eftir hver tvö til fimm kíló sem fara. Sjá lið 5.

7. Ekki refs þér.

Ekki verða heltekin/n af einstaka feilspori, það hjálpar þér ekki við að ná takmarkinu. Gerðu þitt besta á hverjum degi og taktu einn dag í einu.

8. Haltu út.

Sagt er að það taki um það bil 21

dag að gera nýja hegðun að venju og allt að sex mánuði að gera hana að órjúfanlegum hluta af sjálfum þér. Góðir hlutir gerast hægt svo sýndu þolinmæði.

9. Haltu áfram að reyna.

Ef þú springur á limminu um miðjan febrúar skaltu ekki örventa. Byrjaðu upp á nýtt. Gefðu þér sólaring til að endurmeta stöðuna, þú kemst aftur á sporid áður en þú veist af.

Heimild: www.life.gaiam.com



Þetta er mitt líf



Uppbyggjandi og áhugavert námskeið fyrir alla

Fjallað er um:

- Forsendur lífshamingju
- Eflingu sjálfsmýndar
- Leiðir til að losna frá því að stjórna af öðrum
- Undirstöðuatriði í hugrænni atferlismeðferð
- Viðtalstækni
- Hvernig veita megi stuðning án stjórnunar og íhlutunar
- Önnur viðfangsefni námskeiðsins eru m.a. andlegt ofbeldi í daglegu lífi, „ættarfylgjur, fullkunnarárátta, „erfitt fólk“ og andlegur þroski.

Hægt er að panta viðtal og/eða skrá sig á námskeið í síma 694-7997 eða með tölvupósti á netfangið: astakro@ismennt.is. Ráðgjafa- og sálfræðistofa Ástu Krístrúnar Ólafsdóttur Síðumúla 33, annari hæð til vinstri www.astaolafsdottir.is



Þetta er mitt líf.

Einstaklingsviðtöl-Fyrirlestrar-Námskeið-Hópavinna

SÚPERBAR

Holl og heilsusamleg máltíð eða millimál sem inniheldur engan viðbættan sykur



Sjö tegundir af ofurfæðu - Hráfæði - Lífrænt ræktað - Hreinsandi Örkugefandi - Bragðgott - Enginn viðbættur sykur - Engin mjólk - Glútenlaust - Inniheldur ávexti, grænmeti, chia fræ, hörfræ og fleira

Fæst í Bónus



Anna Borg, sjúkraþjálfari og fagstjóri þjálfunar í Heilsuborg.

Minni verkir og aukin líkamsvitund

Stoðkerfislausnir heitir námskeið sem hefst 21. janúar í Heilsuborg. Þjálfarar eru sjúkraþjálfararnir Anna Borg og Arna Steinsdóttir.

Stoðkerfislausnir henta sérstaklega vel þeim sem eru með verki t.d. í baki, herðum eða hnjám og þurfa að fara varlega,“ segir Anna Borg, sjúkraþjálfari í Heilsuborg. „Þegar við tölum um stoðkerfið þá eigum við helst við vöðva, bein og liði. Við reynum að hafa nálgunina einstaklingsmiðaða þó svo að þjálfunin fari fram í hópi. Hver og einn fer í upphafsviðtal hjá sjúkraþjálfara og þá er auðveldara vita hvaða æfingar ber að varast og eins hvaða vöðvahópa þarf að styrkja sérstaklega.“

„Þjálfunin felst í að bæta líkamsstöðu hvers og eins og gera alla meðvitaða um líkamsbeit-

ingu sína,“ segir Anna Borg. „Tilgangurinn er að bæta líðan og minnka verki. Það hentar mörgum að hafa sjúkraþjálfara til staðar og geta spurt og fengið aðstoð varðandi einstaka æfingar. Það er alltaf hægt að finna aðrar útfærslur af æfingum ef viðkomandi finnur til eða vill gera æfinguna á annan hátt. Svo má auðvitað ekki gleyma að hafa svoltíð gaman svo maður gleymi sér nú við æfingarnar. Það eru margir sem velja að halda áfram á stoðkerfisnámskeiði en svo eru aðrir sem finna að þeir eru búnir að læra að beita sér rétt og treysta sér þá til að fara á önnur námskeið.“

„Árangur þeirra sem hafa sótt

”Tilgangurinn er að bæta líðan og minnka verki.”

námskeiðið felst að mestu í minni verkjum, aukinni líkamsvitund og auknum styrk. Þeir hafa líka lært að gera æfingar sem henta þeim og vita hvað ber að varast,“ segir Anna Borg. Hún hvetur þá sem hafa áhuga á námskeiðinu að hafa samband við Heilsuborg en nýtt námskeið er að hefjast. Þjálfarar á stoðkerfisnámskeiðunum eru sjúkraþjálfararnir Anna Borg og Arna Steinarsdóttir.

Ný námskeið að hefjast



Heilsulausnir

Hentar einstaklingum sem vilja gera lífstílsbreytingar sem vara til langs tíma. Mán., mið. og fös. kl. 6:20, 10:00, 14:00 og 19:30.

Verð: 17.500 kr. á mán. í 12 mán.

Hefst 20. janúar.

Hugarlausnir

Hentar þeim sem glíma við einkenni streitu, depurðar, kvíða og/eða þunglyndis. Mán., mið. og fös. kl. 13:00.

Hefst 13. janúar.

Stoðkerfislausnir

Hentar einstaklingum með verki í baki, hnjám eða herðum.

Mán., mið. og fös. kl. 15:00. **Hefst 13. janúar.**

Þri. og fim. kl. 16:30. **Hefst 14. janúar.**

Orkulausnir

Hentar þeim sem vilja byggja upp orku t.d. vegna vefjagigtar eða eftir veikindi. Þri. og fim. kl. 10:00 eða 15:00.

Hefst 14. janúar.

60 ára og eldri:

Leikfimi 60+

Mán. og mið. kl. 11:00.

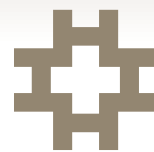
Mán. og mið. kl. 15:00.

Þri. og fim. kl. 10:00.

Zumba Gold 60+

Fyrir þá sem hafa gaman af að dansa.

Þri. og fim. kl. 11:00.



HEILSUBORG

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

Ný námskeið

Stærsta líkamsræktarstöð í heimi

Stefán Gíslason umhverfisstjórnunarfræðingur gaf sjálfum sér 50 fjallvegahlaup í fimmtugsafmælisgjöf. Tilgangurinn var að halda kroppnum í formi á sextugsaldrinum. Hlaupin hugðist Stefán fara á áratug og nú bíða hans 16 ófarnar leiðir á næstu þremur árum.

Fjallvegahlaup eru landkönnun um ókunnar slóðir og mér hefur þótt sláandi að uppgötva hversu Íslendingar eiga gott að hafa stærstu líkamsræktarstöð heims við tærnar á sér," segir Stefán um upplifun sína á hlaupum yfir íslenska fjallvegi.

Fjallvegahlaupin eru afmælisgjöf Stefáns til sjálfs sín í tilefni fimmtugsafmælis hans árið 2007.

„Verkefnið hefur þrjú þættir tilgang; að halda mér í formi á sextugsaldrinum, kynnast landinu betur og vekja áhuga annarra á útvist og hreyfingu," útskýrir Stefán sem skilgreinir fjallvegi sem gamlar göngu- eða reiðleiðir sem tengja saman tvö byggðarlög eða áhugaverða staði, en einnig fáfarna bílvegi (F-vegi).

Fjallvegirnir fimmtú eru lægst í 160 metra hæð yfir sjávarmáli, minnst 9 kílómetrar að lengd og ekki lengri en 70 kílómetrar.

„Mér hefur alltaf þótt gaman að vera úti við og fjallvegahlaupin sameina líkamsrækt, nán kynni af fáséðum náttúruperlum og skemmtilegt grúsk í heimildum. Áður en ég fer af stað skrifa ég leiðarlýsingar um fjallvegina og síðan ferðasögur að hlaupi loknu. Fjallvegir geyma gjarnan mikla sögu, sumir eru frægir úr Íslendingasögum og aðrir úr

nútímabókmenntum eins og Snjá-fjallahringurinn norðan Ísafjarðardjúps í skáldskap Jóns Kalmans. Slíkar tengingar gera hlaupin enn ánægjulegri, og eins og Tómas Guðmundsson sagði yrði landslag lítils virði ef það hétu ekki neitt.“

Stefán á nú þrjú sumur í að ná takmarki sínu og sextán fjallvegi.

„Erfiðust var Gafllsheiði frá Ljárskógum í Dölum norður í Bitrufjörð á Ströndum, alls 38 kílómetrar. Þar fengum við óvænt mikinn mót-vind, kulda og rigningu í fangið og mikið streð að ljúka hlaupinu í þoku og leiðindum.“

Stefán segir fjallvegahlaup léttari en keppnishlaup en að þau reyni mikið á styrk fóta þar sem undirlag sé sums staðar stórgrýtt og óslétt.

„Fjallvegahlaup eru langt í frá hættalaus ef veður breytist skjótt. Sumar leiðir eru afskekktar, óaðgengilegar og enginn bílvegur nærri fari eitthvað úrskjöldis. Sjálfur nota ég gps-punkta til að rata um óstikaðar leiðir og eftir því sem fram vindur lærir maður meira um nauðsynlegar öryggisráðstafanir á ferðum sem þessum," segir Stefán, sem er fæddur og uppalinn í Gröf í Bitrufirði og veit hvernig náttúruöflin virka.

„Ég hef meðal annars lent í

óvæntum uppákomum á hlaupunum, villst af leið og lent í klettum sem vissulega skelfdi mig en ég gat komið mér út úr af sjálfsdáðum.“

Stefán kveðst á margan hátt ríkari eftir að hann hóf að hlaupa um fjallvegi. „Hlaupin gefa mér margt; náttúruupplifun, félagsskap, útvist, ferskt loft og gott líkamlegt ástand. Þau eru heilsu-bætandi og fjallamennsku fylgir frelsistilfinning og mikil andleg og líkamleg vellíðan.“

Arnarvatnsheiði er lengsta ófarna leiðin á lista Stefáns.

„Reindalsheiði á Austfjörðum er líklega sú alskemmtilegasta hingað til. Leiðin liggur frá Fáskrúðsfirði suður í Breiðdal, himinhátt í tilkomumiklum fjöllum og krefjandi með snjó í toppnum og bröttum brekkum í stórkostlegri náttúruvegurð," segir Stefán.

Þeim sem vilja hlaupa íslenska fjallvegi með Stefáni er bent á www.fjallvegahlaup.is og Fjallvegahlaup á Facebook. Þar er ýmis fróðleikur, ferðaáætlanir og ferðasögur með myndum.



Stefán á Heiðarvaði í Hrutá á leið niður af Stuðlaheiði milli Reyðarfjarðar og Fáskrúðsfjarðar í miklum leysingum. Á efri minni myndinni er hann við upphaf Laugavegshlaups í Landmannalaugum og hér að ofan í sumarblíðu á Trékyllisheiði með útsýni út Reykjarfjörð á Ströndum.

MYNDIR/SÆVAR SKAPTASON, BIRKIR ÞÓR STEFÁNSSON OG RAGNAR BRAGASON



MYND/ÚR EINKASAFNI

Ekki allt ginseng eins

Rautt Eðalginseng hefur verið selt hér á landi í langan tíma. Virkni þess er vel þekkt og varan hjálpar fólki vel sem þarf mikla einbeitingu við störf sín.

Sigurður „Ginseng“ Þórðarson hefur flutt inn Rautt Eðalginseng í meira en 25 ár en sjálfur kynntist hann vörunni í Asíu á sínum tíma þegar hann starfaði sem stýrimaður. Hann hefur mikla þekkingu á ginsengi og eiginleikum þess og varar við eftirlíkingum sem seldar eru víða um heim. „Hér hefur um tíma verið seld vara í umbúðum sem eru sérhannaðar fyrir íslenskan markað til að líkjast Raudu Eðalginsengi. Það er ekki einu sinni víst að hún innihaldi rautt eðalginseng og sé frá Kóreu. Það er því mikilvægt að þessar upplýsingar séu uppi á borðinu enda er ginseng vönduð vara.“

Rauda Eðalginsengið sem Sigurður flytur inn eykur aðlögunarhæfni líkamans og hefur allt aðra virkni

en til dæmis orkudrykkir sem eru að hans sögn oft óhollusta og fullir af sykri og koffíni. „Ginsengið gefur ekki orku heldur úthald með því að fjölga rauðu blóðkornunum og bæta súrefnisnýtinguna. Ég tek oft dæmi þegar fólk klífur fjall og vill bíta í súkkulaði á toppnum til að fá sér orku þegar það væri raun heppilegra að fá sér Rautt Eðalginseng við fjallsræturnar áður en haldið er upp.“

Að sögn Sigurðar hjálpar Rauda Eðalginsengið líka lifrinni við að vinna öll verk sín, til dæmis að losa líkamann við eitrefni, hvort sem er alkóhól, eitrefni úr matvælum eða úr lyfjum. „Einnig hjálpar það lifrinni við að losna við kólesteról og halda blóðsykrinum í jafnvægi. Ekki má gleyma því að Rautt Eðal-

ginseng minnkar líkur á sykursýki-2 og þannig minnkar þörf fyrir insúlínnotkun.“

Nefna má annað dæmi um hvernig Rautt Eðalginseng hjálpar líkamanum við að losna við eitrefni. Nefnir Sigurður tilraunadýr sem hafa fengið díoxíð sem er þrávirkt og krabbameinsvaldandi efni. „Áður en þau deyja úr krabbameini hætta dýrin að framleiða lifandi sæðisfrumur. Ef þau fá Rautt Eðalginseng framleiða þau aftur lifandi sæðisfrumur vegna afeitrunaráhrifanna.“

Að lokum ítrekar Sigurður góða virkni vörunnar fyrir þá sem þurfa að halda einbeitingu. „Þannig virkar það vel fyrir prófarkalesara, skákmenn, húsmæður, vaktavinnufólk, fólk í prófum og raun flest fólk sem þarf mikla einbeitingu.“

Mikill ávinningur af því að hætta að reykja

Á vefsíðunni www.reyklaus.is er að finna fullt af fróðleik um reykjar og góð ráð um hvernig best sé að hætta að reykja. Þar má meðal annars finna upplýsingar um þann ávinning sem það hefur fyrir líkamann að hætta að reykja.

Um leið og reykjum er hætt byrjar líkaminn að laga það sem skaddast hefur.

■ **Eftir 20 mínútur** lækka blóðþrýstingur og puls niður á eðlilegt stig og blóðflæði í höndum og fótum batnar.

■ **Eftir 8 klukkutíma** eykst magn súrefnis í líkamanum upp að eðlilegum mörkum og líkurnar á hjartaáfalli byrja að minnka.

■ **Eftir 1 sólarhring** fer magn koleínsyrings í líkamanum að minnka og lungun byrja að hreinsa út slím og óhreinindi.

■ **Eftir 2 sólarhringa** er ekkert níkótín eftir í líkamanum og lyktar- og bragðskyn er tekið að batna.

■ **Eftir 3 sólarhringa** eru vöðvarnir kringum barkann teknir að slaka á og þá verður andardrátturinn léttari. Þú finnur fyrir aukinni orku.

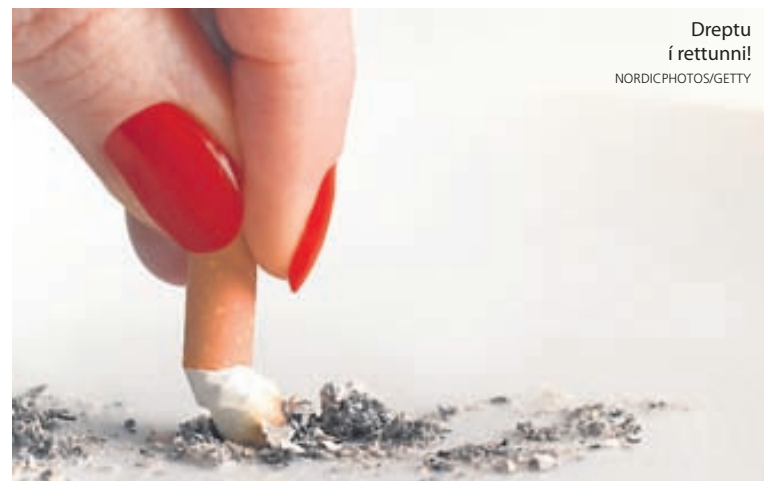
■ **Eftir 2 vikur til 3 mánuði** er blóðrásin orðin betri, lungnastarfsemin eykst og það verður auðveldara að stunda líkamsrækt.

■ **Eftir 1 til 9 mánuði** dregur úr hósta, stíflum í nef- og ennisholum, þreytu og þungum andardrætti. Ný bifhár taka að vaxa í öndunarveginum og hætta á öndunarfærasykingum minnkar. Þú verður var við að líkaminn er orðinn kraftmeiril!

■ **Eftir 1 ár** hefur dregið úr hættunni á hjartaáfalli vegna reykjar um helming.

■ **Eftir 10 ár** hefur dregið úr hættunni á lungnakrabbu um helming miðað við þann sem heldur áfram að reykja og hætta á hjartaáfalli er orðin sú sama og fyrir þá sem hafa aldrei reyktt.

Heimild: reyklaus.is



Dreptu í rettni!
NORDICPHOTOS/GETTY

25



25 ára velgengni **EDAL GINSENGS** á Íslandi

Mundu eftir
EDAL
á pakkanum!



**Eingöngu notaður
virkasti hluti rótarinnar**

*Skerpir athygli - eykur þol
Kveðjum slen og streitu*





Sportlíf styrkir fjölmarga íþróttamenn hérlendis. Meðal þeirra eru Heidi Berta og Magna Gunnarsdóttir en báðar keppa þær í móðelfitness.

MYND/DANIEL

Vörur sem tryggja árangur

Margir íþróttamenn nota fæðubótarefni frá Sportlífi. Fyrirtækið hefur umboð fyrir vörurnar frá SciTec Nutrition og Stack2 á Íslandi. Sportlíf styrkir um þrjátíu íþróttamenn hérlendis sem náð hafa góðum árangri í ólíkum íþróttagreinum.

Sportlíf rekur þrjár verslanir á Stór-Reykjavíkursvæðinu auk netverslunarinnar sportlif.is. Markmið fyrirtækisins hefur alltaf verið að hjálpa viðskiptavinum sínum að ná eigin markmiðum varðandi heilsu, líkamshreysti og útlit með gagnlegum upplýsingum, hvatningu og réttum fæðubótarefnum að sögn Hallgríms Andra Ingvarssonar, framkvæmdastjóra fyrirtækisins. „Við bjóðum upp á úrval viðurkenndra og árangursríkra fæðubótarefna og erum til dæmis með umboð fyrir SciTec Nutrition og Stack2 á Íslandi. Einnig má nefna að við sendum allar vörur frítt um allt land.“

Fyrirtækið styrkir um það bil þrjátíu íþróttamenn sem keppa í ólíkum íþróttum eins og fótbolta, handbolta, boxi, CrossFit og BootCamp. „Síðan styrkjum við auðvitað mjög marga sem leggja stund á vaxtarækt, móðelfitness og fitness. Meðal þeirra má nefna Ólaf Þór, unglingameistara í fitness, Val-

SCITEC NUTRITION
WWW.SCITECNUTRITION.COM

STACKER 2



PREWORKOUT MEÐ 53 VIRKUM INNIHALDSEFNUM

geir Gauta, Íslandsmeistara í vaxtarækt árið 2012, og Katrínu Eddu, bikarmeistara í móðelfitness. Einn efnilegasti keppandinn í móðelfitness hér á landi er hún Magna Gunnarsdóttir og SciTec Nutrition hefur ákveðið að styrkja hana með fæðubótarefnum.“

Standast öll lyfjapróf

Sem fyrr segir er Sportlíf umboðsaðili fyrir SciTec Nutrition á Íslandi en fyrirtækið er hið stærsta sinnar tegundar í Evrópu, að sögn Hallgríms, og leiðandi á markaðnum. „SciTec Nutrition selur yfir 1.500 tonn af

prótíni á hverju ári. Þeir bjóða upp á 200 vörutegundir með um 700 mismunandi bragðefnum og í ólíkum stærðum.“

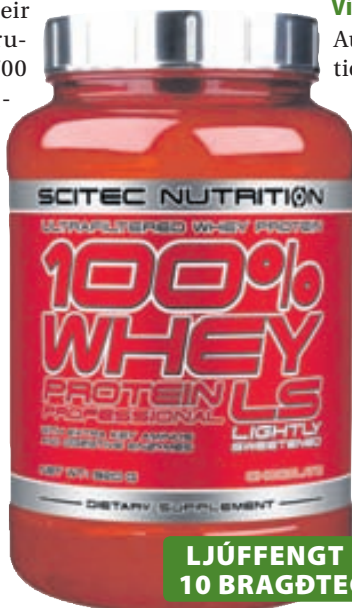
Að sögn Hallgríms framleiðir SciTec Nutrition allar sínar vörur og eru þær um leið allar með svo kallaða GMP-vottun (Good Manufacturing Practice) auk þess að vera fram-

leiddar með ISO 22000- og Certified Food Safety (HACCP)-stimplunum. „Vörurnar eru auk þess allar „doping free“ og því geta allir íþróttamenn tekið vörurnar inn í fullri vissu um að þeir standist öll lyfjapróf.“

Hallgrímur segir SciTec vera tryggingu fyrir gæðum. Því til stuðnings nefnir hann að fyrirtækið birti á heimasíðu sinni niðurstöður úr rannsóknum á hverri einustu framleiðslulotu á prótínum sem það framleiðir. Þannig geti þeir fullvissað viðskiptavinum sínum um gæði og hreinleika varanna. „Viðskiptavinir geta farið inn á vef fyrirtækisins og flett upp því prótíni sem þeir hafa keypt. Slóðin er: www.sciteconline.com/language/en/protein_analysis.php?ver=1.“

Vinsælar vörur

Auk SciTec Nutrition hafa vörurnar frá Stack2 verið mjög vinsælar hér á landi undanfarið ár. Þar má helst nefna HELL N.O. sem tekið er inn fyrir æfingar og Stack2 4-brennslutöflurnar sem eru taldar þær sterk-



LJÚFFENG T PRÓTÍNÍ Í 10 BRAGÐTEGUNDUM

„Markmið fyrirtækisins hefur alltaf verið að hjálpa viðskiptavinum sínum að ná eigin markmiðum

ustu í Evrópu. „Stack2 hafa einnig boðið Heidi Bertu styrktarsamning en hún er keppandi í móðelfitness hjá WBFF-sambandinu. Hún er með „pro card“ hjá WBFF-sambandinu sem hún öðlaðist þegar hún vann Íslandsmót WBFF árið 2012. Þá getur hún aðeins tekið þátt í atvinnumannamótum og hefur keppt erlendis með góðum árangri.

Heiða Berta stundar nám í íþróttfræði við Háskólann í Reykjavík og er með sérstaka aðdáendasíðu á Facebook. Þar fylgjast rúmlega 5.000 manns úti um allan heim með ferli hennar í móðelfitness.“

Hallgrímur segir bæði Magna Gunnarsdóttur og Heidi Bertu Guðmundsdóttur eiga framtíðina fyrir sér í íþróttum. „Þess vegna hafa þær líka ákveðið að velja einungis fæðubótarefni frá Sportlífi því þær geta treyst vörum okkar og þær hafa reynst þeim vel.“



STACKER 4-BRENNSLUTÖFLURNAR VIRKA VEL.

TILBOÐ Í JANÚAR

ÁRSKORT

FYRIR 16-20 ÁRA

VERÐ 35.800 KR

ENGIN BINDING

Ný og glæsileg stundaskrá hefst **6.janúar**.
Barnagæsla hefur verið opnuð.



Upplýsingar og skráning á reebokfitness.is

Holtagörðum | 2.hæð | 104 Reykjavík | reebokfitness@reebokfitness.is

Reebok
FITNESS



LJÚFENG GRÆNMETISLASANJA

Pessi réttur er alltaf góður þótt það taki smá tíma að útbúa hann. Uppskriftin miðast við sex manns.

Grænmetisósósa

1 laukur
1 gulrót
150 g sveppir
lítill biti seljurót (25g)
3 hvítlauksrif
2 msk. ólífuolía
1 box kirsberjatómatar
1 tsk. rósmarín
salt og pipar

Ostasósa

25 g smjör
0,5 dl hveiti
8-9 dl mjólk
1 tsk. salt
smávegis hvítur pipar
smávegis múska

100 g rifinn ostur,
til dæmis parmesan
um það bil 12 lasanja-
blöð

Byrjið á að skola grænmeti og rífið síðan niður. Steikið létt á pönnu í olíu og bætið við tómötum og kryddi. Látið malla í 10

mínútur og bragðbætið með salti og pipar.

Búið til smjörbollu í potti og hellið mjólkinni saman við (rólega).

Hræðið stöðugt í á meðan þangað til blandan þykknar. Þegar sósan er jöfn og fín er ostinum bætt út í.

Smyrjið eldfast form og setjið ostasósuna í botninn, næst grænmetisósósu og loks lasanja-blöð. Haldið áfram þar til allt klárast. Ostasósan á að vera neðst og efst. Stráið osti yfir að lokum.

Bakið við 225°C í 40-45 mínútur. Látið standa í 10-15 mínútur til að leyfa mesta hitanum að rjúka úr.



EITT SKREF Í EINU

Eitt skref að bættum lífsstíl er að byrja hvern dag á því að fá sér heitt vatn með sítrónu. Heita vatnið vekur meltingarfærin en rannsóknir sýna að sítrónusafi á tóman maga örvar efnaskipti sem hjálpa lífveru við niðurbrot á fitu yfir daginn.



Næringarríkt millimál

Albert Eiríksson heldur úti matarblogginu Albert í eldhúsinu en þar er hollustan í fyrirrúmi.

Þar er meðal annars að finna uppskrift að orku- og næringarríku millimáli sem gott er að útbúa og taka með í vinnu eða skóla til að minnka líkur á að falla í freistni um kaffileytið eins og margir kannast við.

Meðfylgjandi uppskrift og fjölmargar fleiri er að finna á slóðinni www.alberteldar.com

Epli og bananar í hnetusmjöri.

3-4 msk. hnetusmjör
1 grænt epli, gróft saxað
1 banani í bitum
1 msk. goji-ber
1 msk. chia-fræ
1 msk. caco-nibs
1 tsk. hunang
smá salt

Blandið öllu saman og borðið sem eftirrétt eða milli mála.



Margir falla í freistni milli mála. Þetta góða millimál getur komið í veg fyrir það.

NUTRILENK

NÁTTÚRLEGT BYGGINGAREFNI FYRIR BRJÓSKVEFINN



Skráðu þig á facebook síðuna **Nutrilenk fyrir liðina** - því getur fylgt heppni!



Endurheimt liðheilsa og laus við lyfin!

Fyrir 3 árum gekkst ég undir liðskiptaaðgerð á mjöðm, hafði ég þurft að taka inn gigtarlyf í 5 ár þar á undan vegna slitgigtar í báðum mjöðmum og hálsliðum. Eftir aðgerðina var ég í tiltölulega stuttan tíma á sterkum verkjalyfjum því ég byrjaði meðfram þeim að taka inn Nutrilenk og fann ég fljótt fyrir mun betri liðan.

Verkjalaus og svaf eins og engill

Á einhverjum tím punkti ákvað ég að hætta að taka inn NutriLenk, mér leið svo vel - verkjalaus og svaf allar nætur eins og engill en eftir nokkra daga fann ég fyrir gamalkunnum verkjum og var ég fljót að byrja aftur að taka inn NutriLenk.

Nú tek ég NutriLenk Gold að staðaldri, 3 töflur á dag eða fleiri – því þar sem mér finnst gaman af allri útiveru og fer til dæmis í golf, göngur og sund þá þarf ég að "hlusta" á líkamann og taka fleiri töflur þá daga sem ég er í meiri hreyfingu – allt upp í 5 töflur á dag.

Nutrilenk Gold hefur reynst mér hin besta heilsubót og undravert hversu vel það virkaði eftir aðgerðina. Frábært að hægt sé að endurbæta liðheilsuna með náttúrulegu efni og get ég svo sannarlega mælt með Nutrilenk Gold.

Anna Kágústsdóttir



Hvað getur NutriLenk gert fyrir þig?

Við mikið álag og með árunum getur brjóskefufurinn rýrnað sem veldur því að liðirnir slitna. Þetta er náttúrulegt ferli. Mjög margir finna fyrir miklum óþægindum þegar beinin byrja að núast saman, sérstaklega í liðamótum eins og í mjöðmum, hryggjar og hnjálidum. Þess vegna er allt til vinnandi að styrkja liðbrjóskið á náttúrulegan hátt.



Heilbrigður liður



Liður með slitnum brjóskef

Náttúrulegt byggingarefni fyrir liðbrjóskið og beinin

NutriLenk inniheldur náttúrulegt byggingarefni fyrir brjóskefufurinn og er mjög góður valkostur fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóski. Unnið úr sérvöldum fiskibeinum úr hafinu sem hefur sýnt fram á að vera fyrsta flokks byggingarefni til að styðja við brjóskefufurinn og viðhalda honum.

NutriLenk hefur hjálpað fjölmörgu fólki. NutriLenk er 100% náttúruleg vara sem er mjög gagnleg þeim sem þjást af brjóskefufurinn.

Prófið sjálf-upplifið breytinguna!

Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is



NÁTTÚRLEGT FYRIR LIÐINA

Nutrilenk er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum, Fræinu Fjarðarkaupum, Hagkaup, Krónunni, Þín verslun Seljabraut og Vöruvali Vestmanneyjum

Levi's®

50%
Útsala Útsala



Levi's Smáralind – Levi's Kringlunni - Levi's Glerártorgi



50% Útsala



UNITED COLORS
OF BENETTON.

Benetton Smáralind – Benetton Glerártorgi – Benetton Kringlunni

Til leigu 80fm 3ja herb.íbúð á Kleppsvégi. Verð 170 þús. + trygg & fyrirfrgr. 510 þús. uppl. maggaha@internet.is

Pínulítill st. íb. 18fm kjall. f. reglusaman eldri karlmann. Sv. 108. Verð 45þús. per mán. Uppl. í s. 898-7868 milli kl. 13-16.

Húsnæði óskast

50 ára reglusamur einst. óskast eftir leiguíbúð miðsvæðis í RVK. S. 698 8629

Geymsluhúsnæði

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sér geymslu 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

Gisting

TÆKIFÆRI Í FERÐAÞJÓNUSTU

Til leigu nýlegar vel staðsettar 30 hótélíbúðir á höfuðborgarsvæðinu. Langtímaleiga í boði. Íbúðirnar afhendast í febrúar.

Áhugasamir leggi inn fyrirspurn í tölvupósti á netfangið: agnarglobal@gmail.com

ATVINNA

Atvinna í boði



SÓLAR EHF

Óskum eftir fólki í ræstingarvinnu. Nánari uppl. á skrifstofu Sólar Kleppsmýrarveg 8, 104 R milli 10-16. We are looking for people for cleaning jobs. More info at Sólar office Kleppsmýrarveg 8, 104 R between 10-16.



MOSFELLSBAKARÍ - REYKJAVÍK - HLUÐASTARF

Leitum að þjónsútulunduðum einstakling til starfa í verslun okkar að Háaleitisbraut 58-60 vinnutími frá kl. 9-13 virka daga og einn dag aðra hverja helgi. Viðkomandi verður að vera snyrtilegur, glaðlyndur og íslensku mælandi. Einnig vantar helgarstarfsmann sem uppfyllir sömu kröfur.

Áhugasamir geta fyllt út umsókn á: www.mosfellsbakari.is



Óskum eftir fólki í úthringistarf. Hentar vel sem aukastarf. Föst laun og bónusar í boði. Uppl. gefur Ágúst í 770-2277 og agust@tmi.is

NETTÓ Í MJÓDD

Óskar eftir starfsmönnum í fullt starf, næturvinna. Góð íslenskukunnátta skilyrði. Einnig vantar starfsmann í kerrur, dag/seinniparts vinna. 18 ára eldri. Aðeins er tekið á móti umsóknum á staðnum milli kl. 13-15 í dag þriðjudag og á miðvikudag.



Reykjavíkurborg Velferðarsvið

Húsaleigubætur

Athygli er vakin á að samkvæmt lögum um húsaleigubætur nr. 138/1997 skal endurnýja umsókn um húsaleigubætur árlega í upphafi árs og gildir umsóknin til ársloka.

Umsækjendur um húsaleigubætur í Reykjavík eru minntir á að skila umsókn fyrir árið 2014 til Þjónustumiðstöðva Reykjavíkurborgar í síðasta lagi **16. janúar 2014**.

Peir sem eiga lögheimili í Vesturbæ hafi samband við Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Hjarðarhaga 45-47, sími 411 1700.

Peir sem eiga lögheimili í Miðbæ eða Hlíðum hafi samband við Þjónustumiðstöð Miðborgar / Hlíða, Skúlagötu 21, sími 411 1600.

Peir sem eiga lögheimili í Laugardal eða Háaleiti hafi samband við Þjónustumiðstöð Laugardals / Háaleitis, Síðumúla 39, sími 411 1500.

Peir sem eiga lögheimili í Breiðholti hafi samband við Þjónustumiðstöð Breiðholti, Álfabakka 12, sími 411 1300

Peir sem eiga lögheimili í Árbæ, Grafarholti eða Norðlingaholti hafi samband við Þjónustumiðstöð Árbæjar / Grafarholts, Hraunbæ 115, sími 411 1200.

Peir sem eiga lögheimili í Grafarvogi eða Kjalarnesi hafi samband við Þjónustumiðstöð Grafarvogs, Gylfaflöt 5, sími 411-1400.

Sviðsstjóri Velferðarsviðs Reykjavíkurborgar



Sölufulltrúi

Heimili fasteignasala leitir að kröftugum sölufulltrúa og/eða fasteignasala til starfa sem fyrst. Viðkomandi þarf að hafa reynslu af sölu fasteigna. Góð árangurstengd laun í boði fyrir réttan aðila.

Við leitum að samviskusömum aðila sem er tilbúinn til að leggja sig fram um að ná árangri í starfi í góðu starfsumhverfi.

Umsóknir skal senda á heimili@heimili.is, fyrir 12. janúar.

Frekari upplýsingar veitir Finnþogi Hilmarsson lgf. í síma 530-6500.

530 6500 Suðurlandsbraut 22 | Ópið mán. - fös. frá kl. 9-17 | www.heimili.is 530 6500

SÍÐASTA ÍBÚÐIN 221 Hafnarfjörður

Eskivellir 21A

OPIÐ HÚS
Þriðjudag 7. janúar 17:00 - 17:30



Nánari upplýsingar veita **David Jónsson**, sölufulltrúi david@miklaborg.is sími: 697 3080



Óskar R. Harðarson hdl. og löggiltur fasteignasali

Glæsileg 4ra herbergja endaíbúð á 2. hæð Stórar og rúmgóðar suðursvalir Sérgeymsla á hæðinni Sérinnngangur af svölum Íbúðin afhendist með gólfefnum Verð: **26,8 millj.**

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** 569 7000 Síðumúli 13 www.miklaborg.is Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar - með þér alla leið -

Sverrir Kristinnsson, löggiltur fasteignasali

EIGNAMÍÐLUN Frá 1957

Sala fasteigna í **55** ár

Elsta starfandi fasteignasala landsins

Óskum eftir eignum fyrir viðskiptavinum okkar

Sérhæð í vesturborginni óskast – staðgreiðsla
Höfum kaupanda að 150-200 fm hæð á Högum, Melum, Ægissíðu eða Skjólunum. Staðgreiðsla í boði. Upplýsingar veitir Sverrir Kristinnsson.

Einbýlishús í vesturborginni óskast – staðgreiðsla
Höfum kaupanda að 250-350 fm einbýlishúsi í vesturborginni. Gjarnan við Ægissíðu eða í Skjólunum og með sjávarútsýni. Staðgreiðsla í boði. Upplýsingar veitir Sverrir Kristinnsson.

Einbýlishús í Vesturborginni eða Þingholtunum óskast – staðgreiðsla

Höfum kaupanda að 300-400 fm einbýlishúsi í Þingholtunum eða Vesturborginni. Staðgreiðsla í boði. Upplýsingar veitir Sverrir Kristinnsson.

Sérhæð í nágrenni Kjarvalsstaða eða landsspítala óskast staðgreiðsla.
Höfum kaupanda að 130-180 fm sérhæð eða sérþýli í nágrenni Kjarvalsstaða eða Landsspítala. Staðgreiðsla í boði. Upplýsingar veitir Þórarinn M. Friðgeirsson

Íbúð sem þarfnast lagfæringa í Kópavogi – skipti á 2ja herb möguleg.
Höfum kaupanda að 3ja-4ra herb. Íbúð í Kópavogi sem má þarfnast talsverðra endurbóta, möguleg skipti á fallegri uppgerðri 2ja herbergja íbúð í austurbæ Kópavogs. Upplýsingar veitir Þórarinn M. Friðgeirsson

588 9090 · www.eignamidlun.is · Síðumúla 21 · 108 Reykjavík

BETRI REKSTUR

bókhaldspjónusta & rekstrarráðgjöf

Suðurlandsbraut 8
108 Reykjavík
Sími: **77 50 200**
519 75 85
kjartan@betrirekstur.is
www.betirekstur.is

„Bókhaldspjónusta er mun ódýrari en ég hélt“

„Ég er góður málari en mér leiðist bókhald, og því fékk ég BETRI REKSTUR bókhaldspjónustu til að sjá um það.“

Fyrirtæki mínu gengur betur og ég spara peninga í vexti og kostnað. Allar skýrslur fara inn á réttum tíma og ég get einbeitt mér að því sem ég kann og geri vel, - að mála“.

Eyþór Bergvinsson málari

Fáðu ráðgjafa frá okkur í heimsókn og við greinum í sameiningu hvernig pakki hentar þínu fyrirtæki - án skuldbindinga.

Börn á Filippseyjum þurfa þína hjálp – NÚNA

Sendu sms-ið **barn** í númerið **1900** til að styrkja neyðarstarfið um 1900 krónur

www.unicef.is unicef

+

Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
AUÐUR R. GUÐMUNDSDÓTTIR
 Skólabraut 5, Seltjarnarnesi,
 andaðist á Droplaugarstöðum laugardaginn 4. janúar sl. Útför hennar verður auglýst síðar.



Kristinn B. Sigurðsson
Gylfi Kristinsson
Hilmar Kristinsson
Snorri Kristinsson
 barnabörn og barnabarnabörn.

Jónína Vala Kristinsdóttir
Margrét Hauksdóttir
Kristjana Kristjánsdóttir

+

Elskuleg systir okkar,
ANNA PÁLMAÐÓTTIR WILKES
 Bel Air, Maryland, BNA,
 lést á hjúkrunarheimilinu Heart Heritage Estates í Baltimore 4. janúar 2014. Minningarathöfn verður haldin hér heima síðar.



Fyrir hönd ættingja,
Guðmundur Pálmason
Helga Pálmadóttir

+

Elskulegur eiginmaður minn, faðir og afi,
JÓN DAHLMANN
 Torfufelli 6, Reykjavík,
 andaðist þann 30. desember. Jarðarförin auglýst síðar.



Dagný Kristjánsdóttir
Davíð Anderson
 og afabörn.

+

Elskuleg móðir mín, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,
GUÐFINNA JÓNSDÓTTIR
 lést laugardaginn 21. desember. Útför hennar hefur farið fram í kyrrþey. Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og vinarhug. Sérstakar þakkir sendum við starfsfólki Eirar fyrir frábæra umönnun.



Anna Guðmundsdóttir
Guðmundur Friðriksson
Jóhann Magnús Friðriksson
Finnur Daði Matthíasson
 barnabörn og barnabarnabörn.

Matthías Daði Sigurðsson
Guðrún Antonsdóttir
 Luan

+

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
AÐALBJÖRG JÓNSDÓTTIR
 sjúkralíði,
 lést á Landspítalanum við Hringbraut aðfaranótt laugardagsins 4. janúar sl. Útförin verður auglýst síðar.



Sigríður Rut Skúladóttir
Valgerður Margrét Skúladóttir
Jón Hjörtur Skúlason
Steinunn Skúladóttir
 barnabörn og barnabarnabörn.

Sveinbjörn Halldórsson
Margrét Óðinsdóttir
Guðni Erlendsson

+

Elskuleg eiginkona, móðir, tengdamóðir og amma,
SIGURLAUG ELÍSA BJÖRGVINDÓTTIR
 hjúkrunarfræðingur,
 Skipalóni 26, Hafnarfirði,
 verður jarðsungen frá Garðakirkju þriðjudaginn 7. janúar kl. 15.00.



Kristján Heimir Lárusson
Hörður Már Kristjánsson
Björgvin Örn Kristjánsson
Heimir Lárus Kristjánsson
 barnabörn og barnabarnabörn.

Sandra Heimisdóttir
Aðalbjörg Karlsdóttir

Átakanlega gott hjá Jóni Kalmani

Cathrine Krøger hjá norska blaðinu Dagbladet fer fögrum orðum um rithöfundinn.

Cathrine Krøger skrifar frábæran dóm um þrileik rithöfundarins Jóns Kalmans Stefánssonar í norska blaðinu Dagbladet. Fjallar Cathrine um þrileikinn sem inniheldur bækurnar Himnaríki og helvíti, Harm englanna og Hjarta mannsins.

„Stundum les ég bækur sem eru svo góðar að ég skil ekki hvernig er hægt að skrifa þær. Það gerðist fyrir fáeinum árum þegar ég las Himnaríki og helvíti. Bók sem er svo ljóðræn, falleg, frumleg og einlæg,“ skrifar blaðakonan meðal annars og bætir við að hún hafi í kjölfarið orðið fyrir vonbrigðum þegar hún hitti Jón Kalman seinna meir.

„Hann var bara venjulegur náungi sem talaði um íslenskan fótbolta.“

Í greininni tekur hún fram að Jón Kalman hafi þrívær verið tilnefndur til bókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs fyrir hönd Íslands og telur það synd að hann hafi aldrei unnið. Þá telur hún að þessi þrileikur sé einn sá besti í samtímanum.

„Átakanlega gott frá Íslandi.“



HEILLANDI Jón Kalman heillar Cathrine upp úr skónum.

- lkg

FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL

+

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
GUÐMUNDUR MAGNÚSSON
 Kleppsvegi 62, Reykjavík,
 lést á Landspítala, Fossvogi, laugardaginn 4. janúar. Jarðarförin verður auglýst síðar.



Hjördís Þórhallsdóttir
Þórhallur Guðmundsson
Guðrún L. Guðmundsdóttir
Aðalheiður Guðmundsdóttir
Halldór M. Aðalsteinsson
Guðmundur Þórhallsson
Hjördís L. Aðalsteinsdóttir
Sæbjörg Ásmundsdóttir
Ásta Kristinsdóttir
Heiða Kristinsdóttir
 Lilja Dís

Valgerður M. Þorgilsdóttir
Sigurjón Guðmundsson

+

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi, langafi og langalangafi,
ARNFINNUR ARNFINNSSON
 hóteltstjóri og framkvæmdastjóri,
 Skarðshlíð 12c, Akureyri,
 lést á Dvalarheimilinu Hlíð laugardaginn 28. desember. Hann verður jarðsungen frá Akureyrarkirkju föstudaginn 10. janúar kl. 13.30. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hans er bent á reikning 0302-13-701500, kt. 410169-6149, sem rennur í flygilsjóð Akureyrarkirkju.



Elín Sumarliðadóttir
Guðrún Arnfinnsdóttir
Bryndís Arnfinnsdóttir
María Arnfinnsdóttir
Sigurður Línal Arnfinnsson
Arna Þóll Arnfinnsdóttir
 barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

Oddur Jónas Eggertsson
Sigurður Jóhannsson
Baldur Örn Baldursson
Kristín Hjaltalín
Jón Í. Guðmann

+

Ástkær unnusti minn og sambýlismaður, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,
RÚNAR GEORGSSON
 hljómlistarmaður,
 Vesturgötu 4, Reykjavík,
 sem lést á líknardeild Landspítalans 30. desember verður jarðsungen frá Fríkirkjunni í Reykjavík fimmtudaginn 9. janúar kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlega afþökkuð, en þeim sem vildu minnst hins látna er bent á minningarkort Karitas eða líknardeildarinnar.



Arndís Jóhannsdóttir
Björg Rúnarsdóttir
Ketill Niclas Rúnarsson
Elfa Björk Rúnarsdóttir
Fróði og Guðmundur Guðmundssynir
 barnabörn og barnabarnabörn.

Sigurður Örn Hektorsson
Teresa Payne

+

Alúðarþakkir fyrir auðsýnda samúð vegna andláts systur okkar og mágkonu,
SIGRÍÐAR BJARNADÓTTUR
 kjólameistara,
 Hæðargarði 35.
 verður jarðsungen frá Garðakirkju þriðjudaginn 7. janúar kl. 15.00.



Guðmundur Bjarnason
Þóra Bjarnadóttir

Bergdís Kristjánsdóttir
Jón Sverrir Dagbjartsson

+

Okkar kæra frænka og vinur,
BJÖRNEY JÓNA BJÖRNSDÓTTIR
 hjúkrunarkona,
 Hlíf II, Ísafirði
 lést á Sjúkrahúsi Ísafjarðar 3. janúar. Útförin fer fram frá Ísafjarðarkirkju laugardaginn 18. janúar kl. 14.00.



Jónína S. Lárusdóttir
Birna Lárusdóttir
Oddný F. Lárusdóttir
Steinunn Sölvadóttir

Gísli H. Sigurðsson
Valur Hugason
Finnbjörn P. Kristjánsson
Stefán K. Símonarson

+

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
HANS RAGNAR SIGURJÓNSSON
 skipstjóri,
 lést á Hrafnistu í Reykjavík mánudaginn 30. desember. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 8. janúar kl. 13.00.



Anna Scheving Hansdóttir
Ása Björk Hansdóttir
Ágústa Hansdóttir
Unnur Björg Hansdóttir
Sigurjón Hansson
 barnabörn og barnabarnabörn.

Tryggvi T. Tryggvason
John S. Berry
Halldór Pétursson
Pjetur Einar Árnason
Kristín Guðbrandsdóttir Jezorski

+

Elskulegur faðir minn, sonur okkar, bróðir, mágur, barnabarn og sambýlismaður,
GEORG ÞÓR STEINDÓRSSON
 lést af slysförum fimmtudaginn 26. desember sl. Útförin fer fram frá Vídalinskirkju, Garðabæ, fimmtudaginn 9. janúar kl. 15.00.



Tinna Georgsdóttir
Steindór Steinþórsson
Margrét Lind Steindórsdóttir
Steinlaug Sigurjónsdóttir
Sigrún Þorvaldsdóttir

Anna Marie Georgsdóttir
Björgvin Guðjónsson

+

Ástkær bróðir okkar,
JÓN GUNNARSSON
 fv. mjólkurbílstjóri
 frá Morastöðum í Kjós,
 andaðist á Hrafnistu í Hafnarfirði 29. desember sl. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju, fimmtudaginn 9. janúar kl. 15.00.



Bergmann Gunnarsson
Stella E. Gunnarsdóttir
Björg Gunnarsdóttir
Ingibjörg Gunnarsdóttir
Gróa Gunnarsdóttir
Ragnar Gunnarsson
Sveinn Gunnarsson
Sigríður Gunnarsdóttir
Guðrún Gunnarsdóttir
Hallbera Gunnarsdóttir

Sigríður E. Jóhannesdóttir
Bjarni E. Gunnarsson
Ragnar P. Halldórsson
Hólmfríður Friðsteinsdóttir
Þorsteinn Gíslason
Pétur H.R. Sigurðsson
Kristinn E. Skúlason

Við erum öll tengd við náttúruna



Rafmagnið er orðið svo sjálfsagt að við tökum ekki lengur eftir því. Eins og ekkert sé skiptum við út myrkri og kulda fyrir notalega birtu og hlýju, fáum okkur kaffi og fyllum húsið af tónlist.

Þetta er allt náttúrunni að þakka og hvort sem við búum fyrir austan, vestan, norðan eða sunnan erum við öll tengd við náttúruna.

Orka náttúrunnar er nýtt fyrirtæki sem hefur tekið við rafmagnsframleiðslu og sölu frá Orkuveitu Reykjavíkur. Nú geta allir landsmenn notið þeirrar raforku sem Orka náttúrunnar framleiðir á ábyrgan hátt.

Við byggjum á traustum grunni en markmið okkar er enn betri þjónusta við öll þau heimili og fyrirtæki sem treysta á rafmagn frá okkur.



Orkuveita
Reykjavíkur

Orka náttúrunnar er dótturfyrirtæki Orkuveitu Reykjavíkur.

ORKA NÁTTÚRUNNAR

Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík · Sími 591 2700 · www.on.is · on@on.is



ORKA NÁTTÚRUNNAR



KL. 22:20 BANSHEE

Stöð 2 hitar upp fyrir 2. þáttaröð af Banshee sem hefst 12. janúar.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld

KL. 19:40

NEW GIRL

Frábærir gamanþættir sem fjalla um Jess og þrjá skemmtilega en ólíka sambýlismenn hennar.



KL. 20:05

MIKE & MOLLY

Skemmtileg gamanþáttaröð um turtildúfurnar Mike Biggs og Molly Flynn.



KL. 20:25

THE BIG BANG THEORY

Stórskemmtilegur gamanþáttur um ofurnörðana Leonard og Sheldon.



KL. 20:50

THE MENTALIST

Sjötta þáttaröðin um Patrick Jane sem er ráðgjafi rannsóknarlögreglunnar í Kaliforníu.



KL. 07:00-20:30

Barnaefni alla daga

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



KL. 20:25

PRETTY LITTLE LIARS

Fjórar vinkonur þurfa að snúa bókum saman til að geta varðveitt skelfilegt leyndarmál.



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



SUDOKU

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

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

Prættin 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.

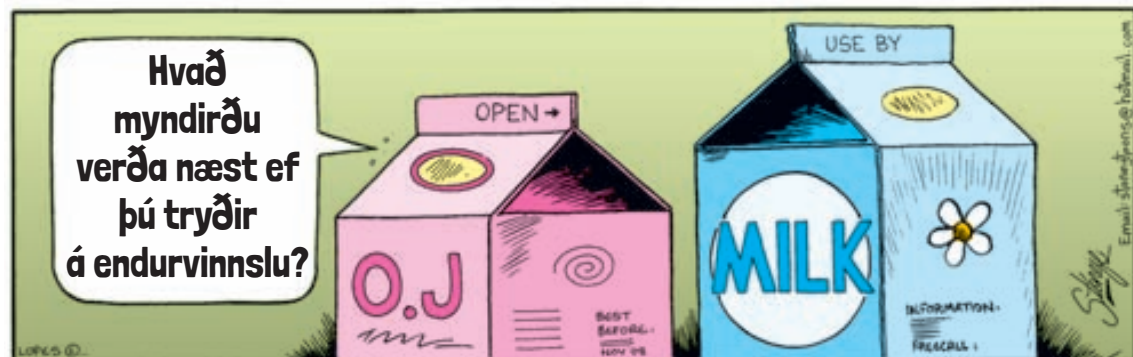
Myndasögur

PONDUS



Eftir Frode Øverli

HANDAN VIÐ HORNID



Eftir Tony Lopes

BARNALÁN



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Hvað ef ekkert er til og við erum öll í draumi einhvers? Eða jafnvel verra, hvað ef aðeins þessi feiti gaur í þriðju röð er til?“

Woody Allen

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

KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. þrótt, 6. ógrynni, 8. efni, 9. hafid, 11. umhverfis, 12. bit, 14. enn lengur, 16. berist til, 17. þjálfar, 18. eyrir, 20. pfn., 21. umkringja.

LÓÐRÉTT

1. harmur, 3. pot, 4. reiðufé, 5. fál, 7. fáskiptinn, 10. gogg, 13. útsæði, 15. kvið, 16. hryggur, 19. holskrúfa.

LAUSN

LÓÐRÉTT: 1. sorg, 3. or, 4. lausafé, 5. fúm, 7. fátáttur, 10. nef, 13. fræ, 15. ró. LÁRÉTT: 2. gólf, 6. of, 8. tau, 9. rau, 11. um, 12. gjeft, 14. áfram, 16. þ, 17. æfa, 18. aur, 20. ég, 21. kríða.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Stöðumynd dagsins er frá skák Louis Paulsen og Paul Morphy frá árinu 1857. Morphy hafði svart. Svartur á leik



17...Dxf3!! 18. gxf3 Hg6+ 19. Kh1 Bh3! 20. Hd1 (20. Hg1 Hxg1+ 21. Kxg1 He1#) 20...Bg2+ 21. Kg1 Bxf3+ 22. Kf1 Bg2+ 23. Kg1 Bh3+ 24. Kh1 Bxf2 25. Df1 (eini leikurinn) 25... Bxf1 26. Hxf1 He2 27. Ha1 Hh6 28. d4 Be3 og hvítur gafst upp. www.skak.is Skákæfing hjá Breiðblikki kl. 19.45.

ÚTSALA

Kletthálsi, Reykjanesbæ og á Akureyri

25-35%
afsláttur af
MÚRBÚÐARVERÐI!



HDD 1106 580W stingsög DIY
~~5.990~~
2.990



Rafhlöðuborvél /skrúfvél HDD 3213 18V DIY
~~8.990~~
6.740



Rafhlöðuborvél HDA2514 18V
~~16.900~~
12.675



Hleðsluljós LM6006
~~3.990~~
2.990



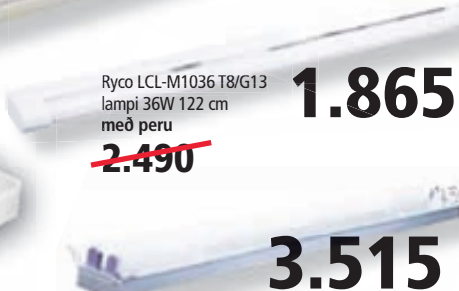
ZB LED ljós með hleðslurafhlöðu
~~2.995~~
2.246



Ryco LDL-MD418A lampi m. grind 4x18W T8 62x60x8 cm með perum
~~7.990~~
5.990



Ryco LCB-T5003 T5 lampi 13W með 1,8 m snúru 59 cm með peru
~~2.590~~
1.940



Ryco LCL-M1036 T8/G13 lampi 36W 122 cm með peru
~~2.490~~
1.865



Ryco LCL-M2 T8 lampi 2x36W 113 cm IP30 með perum
~~7.990~~
5.990



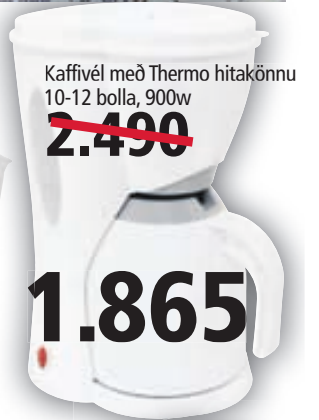
Ryco lampi með perum hvítur spegill 2x36W
~~4.690~~
3.515



Afsláttur af króm fylgihlutum
~~1.590,-~~
1.192



Töfrasproti - Blandari
~~1.890~~
1.415



Kaffivél með Thermo hitakönnu 10-12 bolla, 900w
~~2.490~~
1.865



Úlpa með hettu + flíspeysu
~~12.990~~
8.440

Flisjakki með hettu
~~5.990~~
3.890

Skv. staðli EN471 og EN343



Bol-834 80x48x18cm þykkt 0,8mm
~~11.990~~
8.990



Bol-871 48x cm þvermál þykkt stáls 0,8mm
~~6.990~~
5.240



Djús/ávaxtablandari með glerkönnu, mylur ís, 400w 1,3l.
~~3.990~~
2.990



Drive ryksuga í bílskúrinn
• 1200W
• 20 lítra
• sogkraftur > 16KPA
• fjöldi fylgihluta
~~7.490~~
5.615



Spandy heimilisryksugan
• 1600W
• mikill sogkraftur > 18KPA
• Hepa filter
• margnota poki
~~5.990~~
4.490



Ryk/blautsuga Drive ZD10-50L 1000W, 50 lítrar
~~28.900,-~~
21.675



NOVA TWISTER 4,8V Skrúfvél og skrúfbitar
~~1.790~~
1.342



25%
Panelofnar í MIKLU ÚRVALI!
FRÁBÆRT VERÐ!

EN **442** CE

KRANAR OG HITASTILLAR FRÁ Danfoss

MÚRBÚÐIN

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18
Akureyri	Óseyri 1.	Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-14



Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!



STÓRKOSTLEG FRAMMISTAÐA Ég ber nýfundna virðingu fyrir Ben okkar Stiller.

Einlæg saga í eftirvinnslusúpu

EINKUNN ★★★★★

The Secret Life of Walter Mitty

LEIKSTJÓRI: BEN STILLER
AÐALHLUTVERK: BEN STILLER, KRISTEN WIIG, SEAN PENN, ADAM SCOTT OG SHIRLEY MACLAINE.

Þessi mynd kom mér vægast sagt hressilega á óvart. Í myndinni flakkar aðalsöguhetjan Walter Mitty, sem leikin er af Ben Stiller, milli dagdrauma og veruleika með tilheyrandi flóði af tæknibrell-

um. Það hefði verið mjög auðvelt að drekkja myndinni svo í eftirvinnslukaosi að hversdagslegu, einlægum stundirnar hefðu gjörsamlega týnst en það gerist þó ekki hér.

Mér leið á tímabili þínulítið eins og þegar ég sá Tom Cruise fara á kostum í kvikmyndinni Magnolia og ég uppgötvaði að hann væri þrusugóður leikari í raun. Þannig líður mér með Ben Stiller eftir þessa mynd. Hann er afar trúverðugur sem einfarinn Walter Mitty sem hefur unnið á sama staðnum í sextán ár og ekki verið við konu kenndur. Hér tekur hann stórt

skref fram á við, ekki bara í leik heldur ferst honum leikstjórnarhlutverkið vel úr hendi.

Leikkonan Kristen Wiig stælur oft á tíðum senunni sem Cheryl Melhoff, konan sem Walter er skotinn í. Lágstemmdur sjarmi hennar er óviðjafnanlegur og er erfitt að taka augun af henni þegar hún birtist á hvíta tjaldinu. Hún er hárrétt manneskja í þetta hlutverk og heilt yfir virðist leikaravalið vera nánast upp á tíu. Íslenski leikarinn Ólafur Darri Ólafsson ber af íslenska leikaraliðinu, að öðrum ólóstuðum, og sýnir og sannar að

hann gefur stærstu Hollywood-stjörnum nútímans ekkert eftir.

Ég fylltist alls konar tilfinningum þegar ég horfði á þessa mynd og ekki bara gríðarlegri þjóðrembu enda Ísland í miklu aðalhlutverki í gegnum alla myndina. Ég hló, ég táraðist og umfram allt hafði ég mikla samúð með hetjunni okkar, honum Walter. Ég hélt með honum allan tímann.

Lilja Katrín Gunnarsdóttir

NIÐURSTAÐA: Listilegt samspil drauma og raunveruleika sem hefði vel getað klikkað en svínvirkar.

D-VÍTAMÍNBRÆTT
LÉTTMJÓLK OG NÝMJÓLK

Nú í 1/2 lítra umbúðum



FAGUR FRANSMAÐUR Jerome nýtur mikillar hylli.

FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL

Vænningar gera allt vitlaust

Það varð uppi fóttur og fit í Smáralind um helgina þegar mikill fjöldi unglinga safnaðist saman til að sjá Vine-stjörnurnar Jerome Jarre og Nash Grier.

Miklar skemmdir urðu á bílum og vitni segja gríðarlegt öngþveiti hafa skapast þegar mikill fjöldi unglinga safnaðist saman í Smáralind um helgina til þess að berja Vine-stjörnurnar Jerome Jarre og Nash Grier augum. Vine er smáforrit sem er sambærilegt samskiptamiðlinum Instagram nema að því leyti að einungis er hægt að hlaða upp sex sekúndna örmyndböndum á Vine.

Hinn bandaríski Nash Grier, sem verður sextán ára á árinu, er númer tvö á listanum yfir þá sem hafa flesta fylgjendur á Vine, samkvæmt rankzoo.com, en fylgjendur hans eru rúmlega 4,5 milljónir talsins. Númer fjögur á þessum sama lista er félagi hans sem er með í för á Íslandi, hinn franski Jerome Jarre, með tæplega fjórar milljónir fylgjenda.

Til samanburðar má nefna að stjarna á borð við Ellen DeGeneres hefur eina og hálf milljón fylgjendur, Taylor Swift og Katy Perry hafa rúmlega sjö hundruð þúsund fylgjendur og strákarnir í One Direction hafa rúmlega sex hundruð þúsund fylgjendur.

En hvernig nær maður athygli margra milljóna manna á sex sekúndum?

„Vænningar“ sem skipa toppsæti listans yfir flesta fylgjendur eru grínistar, og Nash og Jerome eru þar á meðal. Örmyndböndin sem þeir búa til eru blanda af húmor, angist, skopstælingum, vandræðalegum og fyndnum uppákomum með



SÚPERSTJARNA Nash er með rúmlega 4,5 milljónir fylgjenda á Vine.

FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL

ókunnugu fólki og þar fram eftir götunum.

„Frumlegheit eru aðalmálið,“ sagði Nash Grier í viðtali við The Charlotte Observer seint á síðasta ári, og bætti við, „Ég er samt alltaf jafn hissa þegar ég sé hversu margi fylgjendur ég er með.“

Jerome hefur meðal annars komið fram í spjallþætti Ellen DeGeneres og myndbönd hans hafa verið birt af fjölmiðlum víðs vegar um heiminn.

Frægð félaganna er til komin vegna þess að fólk deilir myndböndum þeirra sín á milli í gegnum Vine-smáforritið eða á öðrum samskiptamiðlum og þeir sem vilja geta gerst fylgjendur eða áhængendur þeir. Þannig fást myndbönd Jerome og Nash beint í símann jafnóðum og þeir gefa þau út.

„Ísland veitir mér mikinn innblástur um það hvernig heimurinn gæti verið“

„Ég vonast til þess að geta haft áhrif á heiminn og vonandi breyta honum. Ég er enn þá að læra og skoða mig um og Ísland veitir mér mikinn innblástur um það hvernig heimurinn gæti verið,“ segir Jerome Jarre.

Hann er á landinu ásamt Nash Grier, vini sínum, og verður næstu daga. Þeir félagar hafa gert garðinn frægan með Vine-örmyndböndum og slegið í gegn hjá yngri kynslóðinni á Íslandi.

Þrátt fyrir að hafa þurft á lögreglufylgd að halda til að komast úr Smáralindinni úr múg unglinga á sunnudaginn eru þeir báðir yfir sig hrifnir af landi og þjóð.

Þeir sýna örmyndbönd af ævintýrum sínum hér á landi á Vine-aðgangi Jeromes.

Esselte Skrifblokkir
Línu- og rúðustrikaðar

UMHVERFISVOTTADUR PAPPÍR Á FRÁBÆRU VERÐI!



A4
Verð 549 kr.

A5
Verð 419 kr.



699
krónur

Verð áður 949 kr.

Litríku bréfabindin frá Herlitz
10 ára ábyrgð á festingum



25%
afsláttur

8 CM / 5 CM
Verð 599 kr.
Verð áður 799 kr.

Gatari Centra
20 Blöð



Verð 1.299 kr.

Fave kúlupenni



30%
afsláttur

Verð 1.245 kr.
Verð áður 1.779 kr.



50%
afsláttur

Verð 79 kr.
Verð áður 159 kr.



JANÚÍAR
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



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

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

Aukin orka og vellíðan

Femmenessence og Revolution styðja við og koma jafnvægi á eigin hormónaframleiðslu án þess að vera hormón

Femmenessence fyrir konur og Revolution fyrir karlmenn eru fæðubótarefni unnin úr macarót. Örugg og náttúruleg leið til að auka orku og úthald, draga úr stressi og styrkja grunnheilsu. Macarót er þekkt fyrir að hafa sérlega góð áhrif á hormónatengd óþægindi kvenna s.s. fyrirtíðaspennu, skapsveiflur og breytingaskeiðseinkenni. Auk þess er macarótin þekkt fyrir að styðja við kynferðislega virkni beggja kynja.



Femmenessence MacaPause

Ætlað konum eftir tíðahvörf:

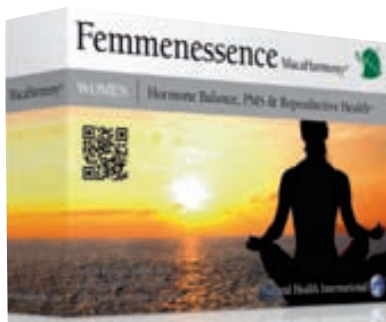
- Dregur úr hitakófum og nætursvita
- Eykur orku og úthald
- Eykur beinþéttni
- Léttir lund og bjartsýni og bætir svefn
- Dregur úr leggangapurri



Femmenessence MacaLife

Fyrir konur eftir fertugt og þær konur sem finna fyrir breytingaskeiðseinkennum:

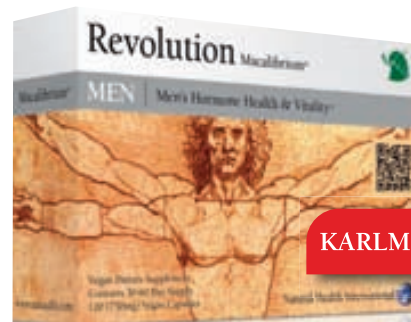
- Dregur úr hitakófum og nætursvita
- Eykur orku og úthald
- Eykur beinþéttni
- Dregur úr pirringi, léttir lund og bætir svefn



Femmenessence MacaHarmony

Fyrir konur á barneignaraldri:

- Jafnar hormónasveiflur
- Kemur jafnvægi á tíðahringinn
- Dregur úr sársaukafullum blæðingum
- Dregur úr fyrirtíðaspennu
- Styður við frjósemi og grundvallarheilbrigði



Revolution Macalibrium

Fyrir karlmenn á öllum aldri:

- Eykur orku og úthald
- Auðveldar þyngdarstjórnun
- Styður kynferðislega virkni
- Styður hjarta- og æðakerfið
- Styður við frjósemi og grundvallarheilbrigði

Fæst í apótekum og Heilsubúðum

Fæðubótarefni úr macarót – 100% náttúruleg vara með lífræna vottun

Inniheldur hvorki soja (ísóflavóna), mulin hörfræ né hormóna

 Við erum á facebook

www.facebook.com/Femmenessence.is
www.facebook.com/Revolution-Macalibrium
www.vistor.is

Natural Health International 

Landsleikur á heimavelli Arons Einars

FÓTBOLTI Knattspyrnusamband Íslands tilkynnti í gær að leikinn yrði vináttulandsleikur gegn Wales hinn 5. mars næstkomandi. Leikurinn fer fram á heimavelli Cardiff City, sem leikur í ensku úrvalsdeildinni, en Aron Einar Gunnars-son landsliðsfyrirliði er á mála hjá félaginu.

Um alþjóðlegan leikdag er að ræða og verður því hægt að kalla á alla sterkustu leikmenn Íslands.

Meðal þekktustu leikmanna Wales má nefna Gareth Bale, leikmann Real Madrid, Aaron Ramsey hjá Arsenal og Joe Allen hjá Liverpool.

Ísland og Wales hafa sjö sinnum mæst á knattspyrnuvelli, síðast árið 2008. Ísland hefur unnið eina af þessum viðureignum en það var í undankeppni HM 1986. Ísland vann þá 1-0 sigur á Laugardalsvelli með marki Magnúsar Helga Bergs.



- esá

Aníta og Hafdís fá samkeppni að utan

FRJÁLSAR Tveir öflugir keppendur hafa skráð sig til leiks í frjálsþróttakeppni Reykjavíkurleikanna (e. Reykjavík International Games) sem fram fer í Laugardalnum þann 19. janúar.

Sosthene Taroum Moguenera, 24 ára langstökkvari frá Pýskalandi, hefur boðað komu sína á leikana. Moguenera á best 7,04 metra frá því á síðasta ári. Hún var á meðal keppenda á Ólympíuleikunum í London sumarið 2012 en komst ekki í úrslit. Hún komst hins vegar í úrslit á heimsmeistaramótinu í Moskva síðastliðið sumar.

Íslandsmethafinn Hafdís Sigurðardóttir fær því heldur betur verðuga samkeppni. Norðankanon bætti Íslandsmet Sunnu Gestsdóttur í sumar þegar hún stókk 6,36 metra.

Pá hefur 800 metra hlauparinn Aline Krebs skráð sig til leiks og gæti veitt Íslandsmethafanum Anítu Hinriksdóttur verðuga keppni. Þjóðverjinn 25 ára á best 2:03.50 mínútur utanhúss en Íslandsmet Anítu utanhúss frá því í júní er 2:00.49 mínútur. Besti tími ÍR-ingsins innanhúss, sem er um leið Íslandsmet, er hins vegar 2:03.27 mínútur og er tæplega árs gamalt.



TVÆR GÓÐAR Hafdís (t.v.) og Aníta á Meistaramótinu á Akureyri síðasta sumar. MYND/GUNNLAUGUR JÚLIÚSSON

Fimm nýliðar

FÓTBOLTI Ísland mætir til leiks með fimm nýliða gegn Svíum í æfingaleik sem fer fram í Sameinuðu arabísku furstadæmunum þann 21. janúar næstkomandi. Þar að auki eru fimm leikmenn til viðbótar sem hafa spilað einn eða tvo A-landsleiki til þessa.

Þar sem leikurinn fer ekki fram á alþjóðlegum leikdegi stóðu leikmenn sem spila á Íslandi og öðrum Norðurlöndunum aðeins til boða. Félagunum er þó ekki skylt að sleppa sínum leikmönnum í landsliðsverkefni á slíkum dögum en eina liðið sem neitaði KSÍ var danska liðið FCK, lið þeirra Ragnars Sigurðssonar, Rúriks Gíslasonar og Kristjáns Flóka Finnbogasonar.

- esá

LANDSLIÐSHÓPURINN

Table with 2 columns: Markverðir and Leikir. Lists players like Hannes Þór Halldórsson and Rúnar Alex Rúnarsson with their respective statistics.

Nauðsynlegt að fá svona leik

Heimir Hallgrímsson, annar landsliðsþjálfari Íslands, segir að það verði engin skemmtiferð farin til Abú Dabí síðar í mánuðinum þar sem Ísland mætir Svíum í æfingaleik. Leikir sem þessi séu liðinu mikilvægir.

FÓTBOLTI Eftir að Ísland féll úr leik í umspili fyrir HM 2014 í nóvember síðastliðnum er strax farið að leggja grunn fyrir undankeppni næsta stórmóts. Ísland mætir Svíþjóð í æfingaleik sem fer fram í Abú Dabí í Sameinuðu arabísku furstadæmunum þann 21. janúar næstkomandi. Heimir tilkynnti landsliðshópinn í gær en hann er aðeins skipaður leikmönnum sem spila hér á landi eða á hinum Norðurlöndunum.

„Þetta eru nauðsynlegir leikir,“ sagði Heimir við Fréttablaðið í gær en Ísland spilaði síðast æfingaleik með sams konar fyrirkomulagi árið 2012.

„Í fyrra fengum við ekki tækifæri til að prófa neinn nýjan leikmann og teljum við það ósann- gjarnt fyrir þá leikmenn sem eru að standa sig vel. Þess vegna eru leikir sem þessir afar mikilvægir.“

Ekkert annað í boði

Heimir hafði orð á því að það kynni að hljóma kjánalega að leika æfingaleik gegn Svíþjóð við Persaflóann. „Það var einfaldlega ekkert annað í boði fyrir okkur,“ útskýrir Heimir. „Ég veit ekki hvort kostnaðurinn sem þessu fylgir er mikill fyrir KSÍ en við hefðum alltaf þurft að fara í ferðalag nema við hefðum fundið hent- ugt verkefni á Norðurlöndunum.“

Slíkt var ekki í boði og því var ákveðið að taka þessu.“

Heimir tók fram á fundinum í gær að alls er 41 íslenskur knattspyrnumaður að spila á hinum Norðurlöndunum og því hafi verið úr stórum hópi að velja. Ákveðið hafi verið að leggja áherslu á unga leikmenn en einnig þá sem hafa gert tilkall til sætis í landsliðinu.

„Það er mikilvægt fyrir leikmenn eins og Indriða, Elmar og Matthías að fá tækifæri til að sýna sig og sanna fyrir þjálfaranum. Þetta eru strákar sem hafa vilj- að fá stærra hlutverk með landsliðinu.“

Lítið breyst í samstarfinu við Lars Þetta verður fyrsti leikur Heimis sem aðallandsliðsþjálfari en hann deilir nú þeirri stöðu með Lars Lagerbäck eftir að hafa verið aðstoðarmaður Svíans undanfarin tvö ár.

„Það hefur í raun lítið breyst í okkar samstarfi. Ég er með stærra hlutverk en áður og hef ef til vill meira að segja um hverjir eru valdir og fleira slíkt. En skipting á verkum breyttist ekki mikið,“ segir Heimir. „Lars þarf þar að auki ekki lengur að koma til Íslands fyrir einn blaðamannafund þannig að þetta fyrirkomulag er þægilegt fyrir hann.“

eirikur@frettabladid.is



HÖFUÐVERKUR Heimir Hallgrímsson sagði að hægt væri að búa til næstum fjögur lið úr þeim hópi Íslendinga sem spila á Norðurlöndunum. FRÉTTABLAÐIÐ/PIETUR

Pórir farinn að líta í kringum sig

Hægri hornamaðurinn er tilbúinn að róa á ný mið eftir góðan tíma í Póllandi.

HANDBOLTI Þórir Ólafsson fór mikinn með íslenska landsliðinu á æfingamótinu í Pýskalandi um liðna helgi. Selfyssingurinn 34 ára var næstmarkahæsti leikmaður liðsins þrátt fyrir að hafa verið hvíldur í lokaleiknum gegn Þjóðverjum vegna minniháttar meiðsla. Fjarvera Þóris og fleiri lykilmanna var augljós í stóru tapi.

Þórir spilar með KS Vive Kielce í Póllandi og hefur gert undanfarin tvö og hálf ár. Samningur hans við félagið rennur út í sumar.

„Maður er farinn að líta í kringum sig. Það bíða margir eftir EM og ég held að það sé ekki mikið að fara að gerast fyrir mótið,“ segir hornamaðurinn ör- videnti. Hann lítur á mótið sem glugga fyrir sig til að minna á sig.

„Klárlega. Ég vonast til þess að ganga frá mínum málum sem fyrst eftir mótið sama hvar það verður,“ segir Þórir. Okkar maður á í mikilli samkeppni um stöðu í liðinu því landsliðsmaður Króata, Ivan Cupic, er einnig á mála hjá félaginu.

„Ég hef spilað minna í Meistaradeildinni en í stað- inn spilað kannski 45-60 mínútur í deildinni,“ segir Þórir sem spilaði mikið í desembermánuði. „Það hefði verið gaman að spila meira í Meistaradeildinni en þjálfarinn virðist skorta traust á mér. Það verður að finna út úr því.“ Þjálfari Þóris hjá pólska liðinu er Bogdan Wenta, einn besti leikmaður Pólverja frá upp- hafi, sem síðar spilaði einnig með landsliði Þjóðverja.

Kielce hefur orðið pólskur meistari undanfarin tvö ár og trónir á toppi deildarinnar eftir þrettán umferð- ir með jafn marga sigra. Liðið hefur þriggja stiga for- skot á erkifjendurna í Wisla Plock en liðin tvö hafa verið í sérflokki undanfarin ár.

„Útlendingum í deildinni er þó að fjölga og bæði spænskur og sænskur þjálfari kominn inn í deildina. Mér sýnist deildin því aðeins vera á uppleið og liðin í kring að styrkja sig,“ segir Þórir. Aðspurður um pólskukunnáttuna segist Þórir ekki hafa verið dug- legur að læra en geti þó vel bjargað sér.



HUGSAR SÉR TIL HREYFINGS Þórir Ólafsson er mögulega á leið frá Póllandi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Það eru margir ánægðir með hvað ég kann en ég gæti verið búinn að læra meira hefði ég farið í skóla.“

- ktd

Advertisement for Kanarí! featuring a large image of a resort with a pool and a yellow banner that says '21 FYRIR Flugsæti frá kr. 44.900'. Below the image, text describes travel packages to Kanarí, including flight and accommodation details, and contact information for Heimsferðir.

ÚTSALA

HEIMILISTÆKI, SMÁRAFTÆKI OG BÚSÁHÖLD Á ÚTSÖLUVERÐI

Allt að 60% afsláttur!

**Ofnar, helluborð og háfar með allt að 60% afslætti
De Dietrich – Candy – Blomberg – Kitchenaid**

Candy þvottavélar og þurrkarar – Verð frá 79.990

**Kitchenaid brauðristar, katlar, töfrasprotar,
matvinnsluvélar og fleira – 15% afsláttur**

Fissler pottar, pönnur og búshöld – 20% afsláttur

**Kitchenaid búshöld og aukahlutir
fyrir hrærivélar – 15% afsláttur**

William Bounds salt- og piparkvarnir – 25% afsláttur

**Kæliskápar með allt að 25% afslætti
Blomberg – Severin – Candy – Panasonic**

Dyson viftur – 26-33% afsláttur

Ryksugur – 15-20% afsláttur

Saeco kaffivélar – Verð frá 49.990

*Opið virka daga 9-18
og laugardaga 11-15*



Einar Farestveit & Co.hf.

Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

Stöð 2 kl. 20.50 The Mentalist

Sjötta þáttaröðin um Patrick Jane sem er sjálfstætt starfandi ráðgjafi rannsóknarlögreglunnar í Kaliforníu. Hann á að baki glæsilegan feril við að leysa flókin glæpamál með því að nota hárbetta athyglisgáfu sína.



Í KVÖLD



Veggfóður
STÖÐ 2 GULL KL. 20.45 Veggfóður er íslenskur hönnunar- og lífsstílsþáttur í umsjón Völu Matt.



Pretty Little Liars
STÖÐ 3 KL. 20.25 Þriðja röðin af þessum dramatísku þáttum um fjórar vinkonur sem þurfa að snúa bókum saman til að geta varðveitt skelfilegt leyndarmál.



EM-stofa
SJÓNVARPIÐ KL. 20.10 Í þættinum fer Björn Bragi Arnarsson ásamt góðum gestum yfir stöðuna fyrir Evrópumeistaramótið í handknattleik 2014.

X-ið 977 kl. 07.00 Harmageddon

Harmageddon er morgunþátturinn á X977, á dagskrá alla virka daga klukkan 7 til 10. Harmageddon er hrikalegur útvarpsþáttur sem tekur pulsinn á öllu því helsta sem gerist í þjóðfélaginu í dag. Harmageddon er eins alvarlegur og hann er fyndinn.



Riiiiiiisa **IFULLU FJÖRI**

ÚTSALA

ALLT AÐ

60%

AFSLÁTTUR

LA Z BOY



LA-Z-BOY
20-30%
AFSLÁTTUR



20%
AFSLÁTTUR

359.990
FULLT VERÐ: 449.990

LARAMIE Hornsófi.
Brúnt microfiber. D: 95 H: 95 L: 250x250 cm.



HÚSGAGNAHÖLLIN

– fyrir lifandi heimili –

Reykjavík og Akureyri

EITT SÍMANÚMER 558 1100

www.husgagnahollin.is

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 Wonder Years
- 10.40 The Middle
- 11.05 White Collar
- 11.50 Flipping Out
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 The X-Factor
- 14.25 In Treatment
- 14.50 Sjáðu
- 15.20 Lois and Clark
- 16.05 Scooby Doo og félagar
- 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
- 19.40 New Girl (7:23)
- 20.05 Mike and Molly (7:23)
- 20.25 The Big Bang Theory (7:24)
- 20.50 The Mentalist (4:22)
- 21.35 Bones (10:24)
- 22.20 Banshee (5:10)
- 00.05 Lærkevej
- 00.50 Touch
- 01.35 Saving God
- 01.40 The Ramen Girl
- 03.20 Bones
- 04.00 White Collar
- 04.45 The Big Bang Theory
- 05.05 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

- besta sætið
- 16.15 Man. Utd. - Swansea
 - 17.55 Malaga - Atletico
 - 19.35 Sunderland - Man. Utd. Bein útsending
 - 21.40 World's Strongest Man 2013
 - 22.10 Ensku bikarmörkin 2014
 - 22.40 Sunderland - Man. Utd.

SPORT 2

- enski boltinn
- 12.25 Norwich - Fulham
 - 14.05 Swansea - Man. City
 - 15.45 Tottenham - WBA
 - 17.25 Premier League World
 - 17.55 Chelsea - Swansea
 - 19.35 Sunderland - Man. Utd.
 - 21.40 Man. Utd. - Liverpool - 14.03.09
 - 22.10 Liverpool - Hull
 - 23.50 Football League Show
 - 00.20 Gillingham - Wolverhampton

INN

- 20.00 Hrafnáping
- 21.00 Stjórnarráðið
- 21.30 Skuggaráðuneytið

ÚTVARP

- FM 88,5 XA-Raðið
- FM 90,1 Rás 2

- FM 90,9 Gullbylgjan
- FM 93,5 Rás 1
- FM 95,7 FM957

STÖÐ 3

- 17.10 Junior Masterchef Australia
- 17.55 The Carrie Diaries
- 18.40 American Dad
- 19.00 Extreme Makeover. Home Edition
- 19.45 Hart of Dixie (18:22)
- 20.25 Pretty Little Liars (18:24)
- 21.10 Nikita (18:23)
- 21.50 Justified (5:13)
- 22.35 Outlaw (7:8)
- 23.20 Sleepy Hollow
- 00.05 Extreme Makeover. Home Edition
- 00.50 Hart of Dixie
- 01.30 Pretty Little Liars
- 02.15 Nikita
- 03.00 Justified
- 03.45 Tónlistarmyndbönd

Krakkastöðin

- 07.00 Könnuðurinn Dóra
- 07.24 Mörgæsinar frá Madagaskar
- 07.46 Doddi litli og Eyrnastór
- 08.00 Áfram Diego, áfram!
- 08.24 Svampur Sveins
- 08.46 Hvellur keppnisbíll
- 08.56 Rasmus Klumpur og félagar
- 09.00 Ævintýri Tinna
- 09.22 Brunabíllarnir
- 09.43 Skoppa og Skríttla
- 09.55 Sumardalsmyllan
- 10.00 Ljótí andarunginn og ég
- 10.23 Elías
- 10.34 Ævintýraferðin
- 10.47 UKI
- 10.52 Tommi og Jenni
- 11.00 Könnuðurinn Dóra
- 11.24 Mörgæsinar frá Madagaskar
- 11.46 Doddi litli og Eyrnastór
- 12.00 Áfram Diego, áfram!
- 12.24 Svampur Sveins
- 12.46 Hvellur keppnisbíll
- 12.56 Rasmus Klumpur og félagar
- 13.00 Ævintýri Tinna
- 13.22 Brunabíllarnir
- 13.43 Skoppa og Skríttla
- 13.55 Sumardalsmyllan
- 14.00 Ljótí andarunginn og ég
- 14.25 Elías
- 14.36 Ævintýraferðin
- 14.48 UKI
- 14.53 Tommi og Jenni
- 15.00 Könnuðurinn Dóra
- 15.24 Mörgæsinar frá Madagaskar
- 15.46 Doddi litli og Eyrnastór
- 16.00 Áfram Diego, áfram!
- 16.24 Svampur Sveins
- 16.46 Hvellur keppnisbíll
- 16.56 Rasmus Klumpur og félagar
- 17.00 Ævintýri Tinna
- 17.22 Brunabíllarnir
- 17.43 Skoppa og Skríttla
- 17.55 Sumardalsmyllan
- 18.00 Ljótí andarunginn og ég
- 18.25 Elías
- 18.36 Ævintýraferðin
- 18.48 UKI
- 18.53 Tommi og Jenni
- 19.00 Skógardýrið Húgó
- 20.15 Sögur fyrir svefninn

GULL

- 17.50 Strákarnir
- 18.20 Friends
- 18.45 Seinfeld
- 19.10 Modern Family
- 19.35 Two and a Half Men (5:24)
- 20.00 Hamingjan sanna (8:8)
- 20.45 Veggfóður (7:20)
- 21.30 Nikolaj og Julie (11:22)
- 22.15 Anna Pihl (1:10)
- 23.00 Pressa
- 23.45 Sælkeráferðin
- 00.05 Beint frá býli
- 00.50 Hamingjan sanna
- 01.35 Veggfóður
- 02.20 Nikolaj og Julie
- 03.05 Anna Pihl
- 03.50 Tónlistarmyndbönd

BÍÓ

- 12.10 Airheads
- 13.40 The Pursuit of Happyness
- 15.35 Love Wrecked
- 17.00 Airheads
- 18.35 The Pursuit of Happyness
- 20.35 Love Wrecked
- 22.00 Bad Lieutenant - Port of Call - New Orleans
- 00.00 Tenderness
- 01.40 Extract
- 03.10 Bad Lieutenant - Port of Call - New Orleans

RÚV

- 16.20 Ástareldur (Sturm der Liebe)
- 17.10 Engilbert ræður
- 17.20 Úmísúmi
- 17.43 Millý spyr
- 17.50 Bombubyrgið
- 18.20 Táknafréttir
- 18.30 Viðtalið (Dr. Jón P. Pór)
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Veðurfréttir
- 19.30 Íþróttir
- 19.40 Kastljós
- 20.10 EM stofa Í þættinum fer Björn Bragi Arnarsson ásamt góðum gestum yfir stöðuna fyrir Evrópumeistaramótið í handknattleik 2014.
- 20.45 Castle (1:23) (Castle) Bandarísk þáttaröð. Höfundur sakamálasagna er fenginn til að hjálpa lögreglunni þegar morðingi hermír eftir atburðum í bókum hans.
- 21.30 Hallfríður Ólafsdóttir - Flautuleikari músarinnar Fylgst er með Hallfríði Ólafsdóttur flautuleikara í Sinfóníuhljómsveit Íslands, kennara og rithöfundar. Hallfríður er höfundur bókana um Maximús Músíkús sem gefnar hafa verið út víðsvegar um heim.
- 22.00 Tíufréttir
- 22.15 Veðurfréttir
- 22.20 Whitechapel (1:6) (Whitechapel III) Breskur sakamálaflakur.
- 23.10 Dicte
- 23.55 Kastljós
- 00.20 Fréttir
- 00.30 Dagskrárlok

SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 08.00 Cheers
- 08.25 Dr. Phil
- 09.10 Pepsi MAX tónlist
- 17.30 Dr. Phil
- 18.15 Top Chef
- 19.05 Cheers (9:25)
- 19.30 Penguins - Spy in the Huddle (3:3) Skemmtilegir þættir um eitt skrítnasta og skemmtilegasta dýr veraldar.
- 20.20 Catfish - NYTT (1:12) Í samskiptum við ókunnuga á netinu er oft gott að hafa varann á vegna þess að fæstir eru í raun þeir sem þeir segjast vera. Þáttaröðin fjallar um menn sem afhjúpa slíka notendur.
- 21.10 Necessary Roughness (6:10) Vinsæl þáttaröð um sálfræðinginn Dani sem aðstoðar marga af bestu íþróttamönnum Bandaríkjanna þegar andlega hliðin er ekki alveg í lagi.
- 22.00 Elementary (1:22) Sherlock Holmes og Dr. Watson leysa flókin sakamál í New York borg nútímans. Síðustu þáttaröð lauk með því að í ljós kom að unnusta Sherlocks, Irene Adler, var engin önnur en Moriarty próffessor.
- 22.50 The Bridge
- 00.05 Necessary Roughness
- 00.55 Scandal
- 01.45 Elementary
- 02.35 Excused
- 03.00 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

- 08.00 PGA Tour 2014
- 12.00 Feherty
- 12.45 PGA Tour 2014
- 16.45 Golfskóli Birgis Leifs
- 17.10 Golfskóli Birgis Leifs
- 17.35 Feherty
- 18.20 PGA Tour 2014 - Highlights
- 19.15 PGA Tour 2014
- 23.15 PGA Tour 2014 - Highlights
- 00.10 Dagskrárlok

- 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

ÁRSKORT

Í LÍKAMSRÆKT OG SUND

Á AÐEINS **35.990 KR.** (EINGREIÐSLA)

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

TILBOÐIÐ GILDIR TIL OG MEÐ 20. JANÚAR 2014

HVER OG EINN FÆR SÉRNIÐNA ÆFINGAÁÆTLUN OG KENNSLU Á TÆKIN



FRÍTT ER Í ALLA HÓPTÍMA FYRIR KORTHAFA

Stundaskrá í Sundlaug Kópavogs - Gildir frá 1. janúar 2014

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

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



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

Sundlaug Kópavogs / sími 570 0470
Íþróttamiðstöð Versalir / sími 570 0480

www.gymheilsa.is

BESTA MYNDIN



„Uppáhaldsmyndin mín er Requiem for a Dream. Tónlistin í henni er frábær! Ég er mjög fljót að gleyma myndum en þessi situr fast í hausnum á mér.“

Pyri Huld Árnadóttir dansari.

Björn fær frábæra dóma í Kanada

Gítarleikarinn Björn Thoroddsen var að ljúka við tónleikaferðlag um Kanada og Bandaríkin. Nýjasta plata hans fékk prýðisdóma í kanadískum fjölmiðlum.

„Ég hafði ekki hugmynd um þetta fyrr en ég sá þetta, en það er auðvitað frábært að fá dóm í svona stórum miðli. Það er eitt að fá gagnrýni og svo annað að fá svona góða gagnrýni,“ segir gítarleikarinn Björn Thoroddsen sem fékk fjórar stjórnur fyrir nýjustu plötuna sína, Björn Thoroddsen Plays The Beatles hjá kanadíska fjölmiðlinum Winnipeg Free Press fyrir skömmu. Hann lauk nýverið við tónleika-

ferðlag um Kanada og Bandaríkin. „Ferðalagið gekk mjög vel og það kom mér eiginlega á óvart hversu tónleikarnir voru vel sóttir,“ segir Björn léttur í lundu.

Spurður um framhaldið segist Björn vera á leiðinni aftur til Kanada og Bandaríkjanna á árinu. „Það sem er næst á dagskrá eru tónleikar með gítarsníllingnum Tommy Emmanuel í Háskólabíói 8. mars. Þar spilum við aðeins saman.“

„Það kom mér eiginlega á óvart hversu tónleikarnir voru vel sóttir.“

Björn Thoroddsen

Eftir tónleikana hyggst Björn fara til Kanada og Bandaríkjanna þar sem hann leikur á fjölda tónleika.

- glp



GÓÐIR DÓMAR Nýjasta plata Björns Thoroddsen fékk prýðisdóma í kanadískum fjölmiðlum fyrir skömmu.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Rúmföt frá 6.780 kr
Stærð 140x200



Peysa
áður 2.490 kr
nú 1.743 kr



30%
af öllum
barnafötum

ÚTSALA
25-50% afsláttur

25-50% af öllum barnavörum



30% af
eldhúsvörum



Sendum frítt
www.lindesign.is

Lin
DESIGN

Lín Design Laugavegi 176 & Glerártorgi Akureyri

Vissir þú að...



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

börn eiga rétt á
nægum svetni



SKAPAR ÁN
LEYFIS
Mynd Marteins Þórssonar fjallar um ástina og einmanaleikann.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Gerir mynd sem kostar ekki neitt

Marteinn Þórsson gerir kvikmyndina Á morgun verðum við eitt án peninga og handrits. Hann býst við að kvikmyndin verði í eitt til þrjú ár í tókum.

Marteinn Þórsson kvikmynda-leikstjóri er við tókur á kvikmynd sem heitir Á morgun verðum við eitt. „Við höfum engan pening og ekkert handrit,“ segir Marteinn. „Myndin er tekin í frítíma mínum en ég vinn sem áfengis- og vímu-efnaráðgjafi hjá SÁÁ. Ætli það fari ekki eitt til þrjú ár í tókur. Það fóru fimm ár í tókur á myndinni Eraserhead eftir David Lynch svo þetta er ekkert nýtt eða óvenjulegt þannig séð. Fleiri myndir hafa verið handritslausar, til dæmis vinnur Béla Tarr mikið án handrits, sem og Terrence Malick, Wong Kar-Wai og sjálfur Lynch. Chris Marker var líka frægur fyrir þetta. Ég vil gera myndir án þess að þurfa að fá til þess eitthvert sérstakt leyfi frá pólitíkusum eða kvikmyndaráðgjöfum. Maður á að geta skapað án þess að fá eitthvert sérstakt leyfi til þess.“

Marteinn er með Facebook-síðu þar sem hann lætur fólk vita að hann vilji taka upp þennan og þennan

dag, og þeir sem eru lausir skrá sig. „Annars vil ég taka það fram að auðvitað er þetta bara ein leið til að gera kvikmynd. Ég er með önnur verkefni sem kalla á aðra nálgun, með hefðbundnum handritum, hefðbundnu fjármögnunarferli, og svo framvegis. Við eigum að hafa augun opin fyrir þessari tegund kvikmyndagerðar. Mér finnst að Kvikmyndamiðstöð í samvinnu við Ríkisútvarpið eigi að búa til sérstakan flokk kvikmynda með kostnað upp á fjórutíu til sextíu milljónir, kannski þrjár til fjórar myndir á ári, sem kvikmynda-leikstjórar fá til að spreya sig á nýjum hugmyndum. Það væri tiltölulega lítil fjárfesting sem myndi skapa mikla fjölbreytni.“

Tökulið myndarinnar samanstendur af einum manni. „Það er kannski svolítið óvenjulegt. Ég tek sjálfur hljóð og mynd og framleiði, klippi og bara allt annað nánast. Það koma samt líklega dagar þar sem ég fæ vini mína til aðstoðar. Bergsteinn Björgúlfsson

„En þetta er erfiðast fyrir leikarana, því þeir eru mikið í lausu lofti til að byrja með og mér finnst þeir vera miklar hetjur að taka þátt í þessu launalaust.“

Marteinn Þórsson

ætla að vera tókumaður einhverja daga þegar hann er laus. Einnig fæ ég aðstoð með hljóð, búninga og fleira ef fólk getur. Ég verð að fá aðstoð við lokahljóðvinnslu, það er á hreinu. Það er eiginlega það eina sem ég treysti mér ekki í. En þetta er erfiðast fyrir leikarana, því þeir eru mikið í lausu lofti til að byrja með og mér finnst þeir vera miklar hetjur að taka þátt í þessu launalaust. Fólk fær borgað ef við fáum eftirvinnslustyrk úr Kvikmynda-sjóði, annars bara ef myndin selst eitthvað.“

ugla@frettabladid.is

Festist vegna fálkaorðunnar

Soffía Vagnsdóttir ferðaðist frá Bolungarvík til að fá afhenta fálkaorðu. Hún festist í höfuðborginni vegna ófærðar en ferðalagið heim tók þrettán tíma.

„Það er mjög mikill heiður að fá svona viðurkenningu en það hefði kannski verið best að fá orðuna bara senda í pósti,“ segir Soffía Vagnsdóttir, skólustjóri grunnskólans í Bolungarvík, létt í lundu en hún fékk á dögunum afhenta Hina íslensku fálkaorðu fyrir störf sín í þágu samfélagsins. Hún ferðaðist til höfuðborgarinnar eina daginn sem fært var frá Bolungarvík til Reykjavíkur á milli jóla og nýárs til að vera viðstödd afhendinguna. „Við vorum nú aðeins lengur í höfuðborginni en við gerðum ráð fyrir sökum færðarinnar.“

Soffía hafði í hyggju að fara heim strax eftir áramót en komst

ekki heim fyrr en á sunnudaginn síðastliðinn.

„Við vorum í þrettán klukkutíma á leiðinni frá Reykjavík til Bolungarvíkur og það er alveg ótrúlegt hvað munurinn er mikill á veðrinu á milli landshluta,“ útskýrir Soffía. Hún bætir við að hún hafi verið með góða músík í bílnum. „Björgi Halldórs, Egill Ólafs, Þór Breiðfjörð og Friðrik Ómar björguðu ferðalagi.“

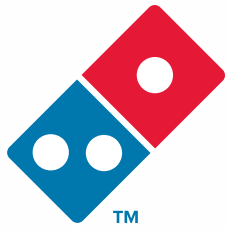
Fyrir skömmu kom út bókin Trommur og töfrateppi sem geymir frumsamið efni eftir Soffíu. Bókin inniheldur sönglög, þulur, sögur, geisladiska og ýmislegt fleira.

- glp



ÁNÆGD MEÐ ORÐUNA Soffía Vagnsdóttir festist í höfuðborginni þegar hún fékk fálkaorðuna afhenta.

FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL



ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ

DOMINO'S

1000 KR.

Miðstærð af pizzu með 3 áleggstegundum að eigin vali.
Ef þú sækir. Gildir fyrir klassískan, ítalskan og laufléttan botn.

HEIT ALLA LEIÐ HEIM

Fyrir **aðeins 699 kr.** færðu þína eigin hitatösku
á Domino's sem þú getur notað aftur og aftur!



KJÖTVEISLA: Skinka, pepperoni og nautahakk

📞 SÍMI 58 12345 📱 DOMINO'S APP 🌐 WWW.DOMINOS.IS

FRÉTTIR
AF FÓLKILatibær í kínverska
skaupinu

Sex manna teymi frá Latabæ lagði af stað til Kína um helgina þar sem hópurinn kemur til með að taka upp atriði í nýársþætti kínverska sjónvarpsins.

„Þetta er svona nýrshátíð Peking TV sem næst um allt Kína og er önnur stærsta stöðin í landinu,“ segir **Hallgrímur Kristinsson**, yfirmaður hjá Latabæ, sem er einnig með í för.

„Það verður meiri umfjöllun um Ísland í þessum þætti og hundruð milljóna Kínverja munu horfa á útsendinguna,“ segir Hallgrímur jafnframt, en kínversku áramótin eru í lok janúar.

- ósk



Eva Laufey ólétt

Eva Laufey Kjaran Hermansdóttir sjónvarpskona og ástríðukokkur með meiru er barnshafandi. Eva Laufey og unnsti hennar

til sjö ára, Haraldur Haraldsson nemi í Háskólanum í Reykjavík, eiga von á frumburðinum í júní. - eá

Mest lesið 

- 1 Vilja rannsókn á Hlíðarfjallsslysinu
- 2 „Beygjan að brautinni var alltof skörp“
- 3 Myndband af flugslysinu við Hlíðarfjallsveg
- 4 „Það eru svo margir sem eiga engan að“
- 5 Charlie Sheen fær sér húðflúr

Blaðberinn
bíður þín

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

Blaðberinn...



...góðar fréttir fyrir umhverfið

14.1.14
kl.14.01

Heilsuárið 2014 hefst í nýju og glæsilegu Baðhúsi sem opnar í Smáralind 14.01.14.

Við það tækifæri afhjúpum við æfingasali og búningsklefa. Skömmu síðar opnum við tækjasal og loks glæsilegt spavæði með pompi og prakt.

Allar konur landsins eru hjartanlega velkomnar í Baðhúsið þar sem færasta fagfólk hjálpar þér að vera besta útgáfan af sjálfri þér.

Heilsuárið hefst 14.01 kl. 14:01

Linda Pétursdóttir er í kjölför Filippu Elledóttur. Ljósmyndari Ásta Kristjánsdóttir.

Glæný heimasíða, www.badhusid.is

BADHÚSIÐ

HEILSULIND FYRIR KONUR

Smáralind • www.badhusid.is