SKOÐUN Fjallar um sérstöðu ferðaþjónustunnar í íslensku samfélagi. 16

MENNING Setur upp glæpasöngleik með gamansömu ívafi. 22

LÍFIÐ Gáfu ágóða af vinnu sinni í desember til Mæðrastyrksnefndar. 34

SPORT Nýliðinn Tandri Már Konráðsson er einn þeirra sem berst um HM-sæti. 30

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
2. janúar 2015
1. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

Taka inn milljarða á sviknu samkomulagi

Fyrirtækin í landinu greiða 30 milljörðum meira í tryggingagjöld í dag en árið 2008. Samtök atvinnulífsins segja ríkisstjórnina hafa rofið sátt við atvinnulífið.

ATVINNA „Atvinnulífið axlaði byrðar atvinnuleysisins eftir hrunið í því trausti að álögur yrðu lækkaðar þegar úr því drægi. Það veldur miklum vonbrigðum að ekki sé staðið við þá lækkun sem átti að eiga sér stað. Stjórnvöld hafa algjörlega rofið samhengið þarna á milli, og það er alvarlegt mál,“ segir Þorsteinn Víglundsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins (SA).

Íslensk fyrirtæki greiða 30 milljörðum meira í tryggingagjald í dag en árið 2008 eða um 74 milljarða. Atvinnutryggingagjaldið var hækkað verulega á árunum 2009-2011 enda ætlað að standa undir greiðslu atvinnuleysisbóta sem margfölduðust árin eftir hrun. Hæst fór það í 31 milljarð árið 2011 og hafði þá farið stighækkandi úr 5,6 milljörðum árið 2008. Þetta gjald hefur lækkað síðan en þegar almenna tryggingagjaldið er skoðað hefur það nánast verið hækkað sem nemur lækkun atvinnutryggingagjaldsins frá 2011, samhliða lækkun atvinnuleysis. Almenna gjaldið var 33,6 milljarðar árið 2011 en verður tæpir 60 milljarðar á næsta ári, að óbreyttu.

Þorsteinn segir að gjaldið hafi mjög letjandi áhrif á atvinnulífið. „Verst er að stjórnvöld, bæði núverandi og forverar þeirra, hafa rofið traustið um þetta fyrirkomulag,“ segir Þorsteinn og vísar til samkomulags milli stjórnvalda og aðila á vinnumarkaði um að launagreiðendur standi skil á ýmsum kostnaði sem tengist vinnumarkaðnum, en gjöldin lækki með minnkandi atvinnuleysi.

11,5% er hlutfall tryggingagjaldsins af heildartekjum ríkissjóðs, en var 8,8% árið 2008

SA segir tryggingagjald slæman skattstofn til að fjármagna opinber útgjöld. Eftir því sem gjaldið hækkar dragi úr getu og vilja fyrirtækja til að ráða nýtt fólk til starfa. Þá hafi tryggingagjald sérstaklega slæm áhrif á lítil og meðalstór fyrirtæki þar sem ráðning hvers starfsmanns telur hratt, enda launakostnaður oft stærsti hluti af útgjöldum.

- shá / sjá síðu 8

HANDSALAÐ Rekstrarstjóri og forstjóri FSN. MYND/SMÁRI GEIRSSON

Gefa sjúkrahúsi nýtt tæki:

Bjóða starfsfólki í ristilspeglun

HEILBRIGÐISMÁL Síldarvinnslan í Neskaupstað gefur eftirleiðis starfsmönnum sínum sem hafa náð 50 ára aldri kost á ristilspeglun þeim að kostnaðarlausu. Á gamlársdag var undirritaður samningur við Heilbrigðisstofnun Austurlands þessa efnis og tilkynnt að fyrirtækið mun gefa Fjórðungssjúkrahúsinu nýtt speglunartæki sem kostar þrjár milljónir króna. Þetta er viðbót við samning um heilsufarsskoðun starfsfólks Síldarvinnslunnar frá 2010. Samkvæmt honum boðar Fjórðungssjúkrahúsið starfsmennina til heilsufarsskoðunar þriðja hvert ár en þá árlega sem orðnir eru 60 ára eða eru í áhættuhópi. - shá

LÍFIÐ

Völva ársins 2015
Völva Lífsins segir að sjóða muni upp úr í Evrópu og að Íslandi sé stýrt af stjórnlausum her. Hún spáir nýju eldgosi á seinni hluta ársins og að eldgosinu í Holuhrauni sé hvergi nærri lokið. Svo virðist sem barnasprengja verði á meðal fræga fólksins og að íslenskt íþróttafólk sé eftirsótt á erlendri grund.

FRÉTTIR

Fyrsta barnið stúlka Fyrsta fæðing ársins 2015 á Íslandi átti sér stað á Landspítalanum. Næsta barn var drengur. 2

Þörungavinnsla í Stykkishólmi Viðræður eru nú hafnar milli írskra eigenda Kalkþörungafélagsins í Bíldudal og yfirvalda í Stykkishólmi um aðstöðu fyrir þörungavinnslu. 4

Votlendi endurheimt Gangi hugmyndir eftir mun Reykjavíkurborg moka ofan í framræsluskurði í Úlfarsárdal. 6

Hótelskip til Dalvíkur Aðstandendur hótel- og veitingaskips horfa nú til Dalvíkur, þar vilja menn sjá áætlanir um hvernig eigi að borga. 10

HALLDÓR 14

Bolungarvík	-3°			3
Akureyri	-7°			3
Egilsstaðir	-8°			4
Kirkjubæjarkl.	-4°		V	6
Reykjavík	-3°		V	7

Víða él um landið en úrkomulítið A-lands. Hæg breytileg eða vestlæg átt og frost 1-12 stig, kaldast inn til landsins NA-lands. 4

2 SÉRBLÖÐ
Lífið | Fólk

NÝÁRSBAÐ Í NAUTHÓLSVÍK Sjósund á nýársdag verður sífellt vinsæli áramótahefð hjá hópum og einstaklingum. Fjöldi fólks nýtti sér veðurblíðuna á nýársdag og baðaði sig í köldum sjónum í Nauthólsvík. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

SPURNING DAGSINS

María, eru menn blindir á hættuna af flugeldum?

Menn eru blindaðir af fegurð flugelda en geta orðið alblinda á augum ef þeir sýna ekki fyllstu varkárni.

María Soffía Gottfreðsdóttir augnlæknir varar við öflugustu flugeldunum. Hún segir augnslysum vegna þeirra fara fjölgandi.

Samninganefndir lækna og ríkisins hittast á fundi klukkan eitt í dag:

Nýjar verkfallslotur á mánudag

HEILBRIGÐISMÁL Fundað verður í læknadeilunni í Karphúsinu klukkan eitt í dag. Engin lausn er í sjónmáli en síðasta fundi lauk á þriðjudag um ellefu leytið þegar fundur með skurðlæknum hófst.

Magnús Pétursson ríkissáttasemjari sagði í samtali við fréttastofu að viðræðum á síðasta fundi fyrir áramót hefði miðað en út af standi nokkur atriði.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins höfnuðu læknar tilboði ríkisins um 28 prósenta launahækkun sem dreifast á yfir þrjú ár mánudaginn 29. nóvember. Í staðinn krefjast þeir 42 prósenta launahækkunar á sama tímabili.

Á mánudag hefjast nýjar verkfallslotur lækna náist ekki samningar fyrir þann tíma. Læknar samþykktu auknar verkfallsaðgerðir fyrstu þrjá mánuði ársins, þar sem hver verkfallslota mun ná yfir fjórar vikur og starfseiningar, sem verkfall nær til hverju sinni, verða í verkfalli í fjóra daga í senn í stað tveggja daga eins og áður. **- fbj**

FUNDAÐ STÍFT Ríkissáttasemjari segir viðræðunum miða áfram en nokkur atriði standi út af. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Forsætisráðherra í ávarpi:

Slitabúin hafa starfað of lengi

STJÓRNMÁL Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra sagði í nýársávarpi sínu að slitabú föllnu bankanna hefðu starfað lengur en æskilegt gæti talist. Þau væru stærsta hindrunin í afnámi fjármagnshafta.

Þá boðaði Sigmundur veigamiklar aðgerðir í afnámi haftanna snemma á þessu ári.

Forsætisráðherra sagði einnig að vinna við að ljósleiðaravæða allt Ísland hæfist á nýju ári. **- ih**

ÁRAMÓTABRENNUR Fjölmargir landsmenn sóttu áramótabrennur. Þessir ungu krakkar fengu aðstoð við tendrun stjörnuljósa í Grafarvoginum. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Aukinn viðbúnaður og fleiri á vakt fram á nýársdag:

Áramótin annasöm hjá lögreglu

HÁTÍÐIR Lögregla eykur viðbúnað sinn allverulega á áramótunum og voru nýafstaðin áramót engin undantekning. Nóttin var erilsöm en tvö alvarleg flugeldaslys voru tilkynnt til lögreglu. Þriggja ára stúlka slasaðist í andliti þegar hún varð fyrir flugeldi úr skottertu og rúmlega fertugur maður slasaðist eftir að flugeldaterta sprakk.

Fleiri lögreglumenn voru á vakt þar til á hádegi nýársdags en þá hægðist á skemmtanahaldinu. **- nej**

Fæðingin fór af stað rétt fyrir Skaupið

Fyrsta barn ársins 2015 fæddist rétt fyrir fjögur á nýársnótt á Landspítala. Barnið er stúlka og er fyrsta barn foreldranna, Gróu Sifjar Jóelsdóttur og Sigurmons Hartmanns Sigurðssonar. Næsta barn var drengur sem fæddist fjórum tímum síðar.

SAMFÉLAG Fyrsta barn ársins 2015 fæddist á Landspítalanum við Hringbraut klukkan sex mínútur í fjögur á nýársnótt.

Barnið er stúlka og er dóttir þeirra Sigurmons Hartmanns Sigurðssonar, starfsmanns Reykjavíkurborgar og tónlistarmanns, og Gróu Sifjar Jóelsdóttur, leiðsögumanns og fatahönnuðar. Barnið átti að koma í heiminn þann 6. janúar.

„Gróa fékk meðgöngueitrun og var lögð inn þann þrítugasta og var síðan sett af stað klukkan sex um kvöldið á gamlársdag. Þetta tók dágóðan tíma en síðan fór þetta allt að gerast rétt áður en Skaupið byrjaði. Eftir það tók þetta alveg rúmar fjórar klukkustundir en svo kom þetta bara allt í einu," sagði Sigurmon þegar Fréttablaðið náði af honum tali og bætir við að þau séu mjög ánægð með að barnið hafi fæðst eftir áramótin.

Stúlkan er fyrsta barn þeirra Sigurmons og Gróu og vó rúm þrjú kíló og var 49 sentimetrar að lengd.

„Öllum heilsast vel, hún er alveg yndisleg lítil stúlka og voða róleg," segir hinn nýbakaði faðir en það var gestkvæmt hjá þeim í gær þegar afar ömmur og fjölmiðlar komu í heimsókn.

Hann segir þau Gróu ekki vera búin að ákveða nafn á stúlkuna.

„Við vildum fá að sjá barnið fyrst áður en við höfum það ákveðum það, hvernig tilfinningin yrði. En það er einhver listi til svo sem. Vinnuheitið sem hún gengur undir núna er Bumbulína Pons," segir hann glaður.

Litla fjölskyldan gerir ráð fyrir að komast heim í dag en hún býr í Fossvogi. Sigurmon vill skila kveðju til starfsmanna Landspítalans sem aðstoðuðu þau við fæðinguna.

„Við vorum hálf sofandi nákvæmlega þegar vaktaskipti urðu í [gær] morgun. Ljósmóðirin sem tók á móti barninu fór heim og við náðum ekki að kveðja. Starfsfólkið hérna er yndislegt og það hjálpaði þvílíkt til. Mann langaði að gefa öllum „high-five" og knúsa," segir Sigurmon að lokum.

Næsta barn ársins var drengur sem fæddist einnig á Landspítalanum. Sá kom í heiminn klukkan korter fyrir átta.

fanney@frettabladid.is

NÝBAKAÐIR FORELDRAR Þau Gróa Sif Jóelsdóttir og Sigurmon Hartmann Sigurðsson eignuðust fyrsta barn ársins 2015 og sitt fyrsta barn á nýársnótt.

FYRSTA BARNIÐ Stúlkan sem fæddist fyrst allra á nýársdag vó rúm þrjú kíló og var 49 sentímetrar.

„Öllum heilsast vel, hún er alveg yndisleg lítil stúlka og voða róleg."

Sigurmon Hartmann Sigurðsson, nýbakaður faðir

Segir of marga búa við bág kjör:

Forseti vill átak gegn fátækt

STJÓRNMÁL Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, sagði mikilvægt að útrýma fátækt á Íslandi sem þjakaði of marga, einstæðar mæður, aldraða og öryrkja.

Forsetinn sagði að nú þegar vöxtur væri í flestum greinum hagkerfisins og hrunið að mestu að baki, ættu Íslendingar að sameinast um að enginn Íslendingur þurfi að búa við fátækt.

Þá sagði Ólafur mikilvægt að þrátt fyrir gagnrýnisraddir undanfarin ár væri mikilvægt að missa ekki sjónar á þeim árangri sem hefði náðst. **-ih**

Tækifærum ójafnt skipt:

Biskup segir allt dregið í efa

TRÚMÁL „Það er sama hvað sagt er og gert er. Það er allt dregið í efa og stutt er í hugsanir um annarlegan tilgang eða hagsmunapot," sagði Agnes M. Sigurðardóttir biskup um þjóðfélagsumræðuna á Íslandi í nýársávarpi. Agnes sagði þetta meðal annars stafa af því að ekki hefðu allir jöfn tækifæri til að lifa áhyggjulausu lífi. Hún vitnaði í orð Þóris Kr. Þórðarsonar guðfræðiprófessors sem sagði að þegar Guð hafi horfið úr vitund Evrópuþjóða hafi þær sundrast í hagsmunahópa. **- ih**

Mælst til þess að fólk skili flugeldaleifum í gáma á endurvinnslustöðvum:

Biðja fólk um að leggja sér lið

UMHVERFISMÁL „Við höfum óskað eftir því að fólk hirði upp eftir sig sjálft flugeldaleifar af því sem það er að skjóta," segir Eygerður Margrétardóttir, deildarstjóri umhverfis- og úrgangsstjórnunar hjá umhverfis og skipulagssviði Reykjavíkurborgar.

„Hreinsun borgarlandsins er kostnaðarsöm á hverju ári og við höfum því beðið fólk um að leggja okkur lið," segir Eygerður og bendir á að endurvinnslustöðvar á höfuðborgarsvæðinu verði opnar í dag frá hálf eitt.

„Best er að skila flugeldaleifum í gáma á endurvinnslustöðvum og ósprengdum flugeldum á alltaf að skila í spilliefnagáma á endurvinnslustöðvum," segir Eygerður.

Starfsfólk Reykjavíkurborgar mun sjá um að hreinsa upp eins og unnt er með því fjármagni sem borgin hefur yfir að ráða. Hún segir erfitt að segja til um hversu mikið af flugeldaleifum liggi á götum og í görðum borgarinnar.

„Það tók að snjóa fljótlega eftir að það var skotið upp þannig það mun koma í ljós þegar snjóinn tekur að leysa," segir Eygerður Margrétardóttir. **- gló**

FLUGELDALEIFAR Fjölmargir skjóta upp flugeldum á gamlárskvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

SMÁRALIND
Góða skemmtun

OPIÐ: VIRKA DAGA 11–19 FIMMTUDAGA 11–21 LAUGARDAGA 11–18 SUNNUDAGA 13–18 WWW.SMARALIND.IS FACEBOOK INSTAGRAM

SVONA ERUM VIÐ

8% **lægri upphæð var varið til tölvuviðgerða á Íslandi á árinu 2013.**

Árið 2008 veltu viðgerðir á tölvum og hlutum til einka- og heimilisnota 1.855,7 milljónum króna. Á árinu 2013 var veltan 1.706,8 milljónir.

Heimild: Hagstofa Íslands

Flugeldasala björgunarsveita Slysavarnafélagsins Landsbjargar virðist hafa verið meiri en síðustu ár:

Stóru terturnar seldust betur í ár en í fyrra

VERSLUN „Flugeldasalan gekk mjög vel og virðist við fyrstu sýn hafa verið örlítið meiri en í fyrra,“ segir Jón Ingi Sigvaldason, sölu- og markaðsstjóri Slysavarnafélagsins Landsbjargar.

„Það virðist hafa verið meiri sala í stærri vörum. Það er ekki hægt að segja að það sé sprenging í þessu en stærri terturnar seldust aðeins betur en í fyrra,“ bætir Jón við.

Flugeldar Slysavarnafélagsins Landsbjargar voru fáanlegir á 130 sölustöðum um allt land. Þar af voru um sextíu í höfuðborginni.

„Seinustu þrjú ár hafa verið mjög svipuð í sölu og þetta ár virðist ætla að vera á pari við þau eða jafnvel aðeins meira.“

Verð á flugeldum stóð í stað milli ára eins og kom fram í Fréttablaðinu í síðustu viku. Um 502 tonn af flugeldum voru flutt inn fyrir þessi áramót en 406 tonn voru send hingað til lands fyrir áramótin 2013/2014. Jón segir endanlegar sölutölur ekki liggja fyrir fyrr en eftir þrettándann og því sé ekki hægt að segja til um hvort björgunarsveitirnar hafi selt allan sinn hluta af heildarinnflutningnum.

„Kerfið okkar er byggt upp þannig að allar sveitirnar eru sjálfstæðar og því þarf að taka allar sölutölur saman eftir þrettándann. En við viljum þakka þjóðinni fyrir stuðninginn og vonum að allir hafi verið ánægðir með það sem þeir skutu upp,“ segir Jón.

- hg

MEÐ EINA STÓRA Flugeldasala björgunarsveitanna fór vel af stað og jafnvel betur en oft áður. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Eggert Þór Bernharðsson látinn

Eggert Þór Bernharðsson, sagnfræðingur og rithöfundur, varð bráðkvaddur að heimili sínu í Reykjavík á gamlársdag. Hann var 56 ára gamall.

Eggert Þór gaf út bókina Sveitin í sálinni fyrir jólin. Hann hóf kennslu í sagnfræði við Háskóla Íslands árið 1987 og kenndi þar til ársins 2006. Þá kom hann á fót námi í hagnýtri menningarmiðlun við Háskóla Íslands þar sem hann var dósent og svo prófessor frá árinu 2009. Eggert Þór skilur eftir sig móður, eiginkonu, tvo syni, tengdadóttur og sonardóttur.

Þörungavinnsla gæti hafist í Stykkishólmi

Viðræður eru nú milli írskra eigenda Kalkþörungafélagsins í Bíldudal og bæjaryfirvalda í Stykkishólmi um aðstöðu í bænum fyrir þörungavinnslu. Sturla Böðvarsson bæjarstjóri segir verkefnið litið jákvæðum augum en að það sé á frumstigi.

IÐNAÐUR „Okkur líst prýðilega á þetta en það þarf undirbúning,“ segir Sturla Böðvarsson, bæjarstjóri í Stykkishólmi, um hugmyndir um þörungavinnslu í bænum.

Írskir eigendur Kalkþörungafélagsins í Bíldudal hafa kynnt áform um að skera þang og þörunga í Breiðafirði til vinnslu í Stykkishólmi undir merkjum félagsins Deltagen Iceland.

Sturla Böðvarsson segir viðræðurnar við forsvarsmenn Deltagen meðal annars hafa snúist um staðsetningu vinnslunnar. Rætt hafi verið um stað nærri hafnaraðstöðu í námunda við skipasmíðastöðina.

„Það er verið að tala um fimmtán til átján manna vinnustað. Þar að auki eru þeir sem sinna þangslætti og söfnun á þangi og þróunar- og tæknivinnu og öðrum störfum sem fylgja. Þetta er í samræmi við þeirra áætlanir sem þeir hafa kynnt fyrir okkur og ég hef kynnt í bæjarstjórn og skipulags- og byggingarnefnd og umhverfisnefnd,“ segir Sturla.

Bæjarstjórinn segir bæði þurfa að skoða málið út frá skipulagslegu sjónarhorni og út frá markmiðum um nýtingu auðlinda í Breiðafirði. „Það er talið að það sé tiltölulega lítill partur sem er nýttur,“ segir Sturla sem undirstrikar að málið sé á frumstigi og að stigið verði varlega til jarðar. „Þessir erlendu aðilar virðast átta sig mjög vel á því hvaða kröfur eru gerðar til umhverfismála og annars hér hjá okkur.“

Að sögn Sturlu gera áætlanir Deltagen Iceland ráð fyrir meiri vinnslu á hráefninu en sé í þörungavinnslunni á Reykhólum. „Þeir hjá Reykhólaverksmiðjunni eru að nýta þetta í mjöl en hjá Deltagen eru þeir að tala um að vinna þetta einhverjum þrepum lengra.“

Sturla segir um að ræða samstarfsverkefni sem menn séu áhugasamir um að verði að veruleika. „Við eigum í mjög jákvæðum viðræðum,“ segir bæjarstjórinn.

gar@frettabladid.is

STYKKISHÓLMUR Allt að átján manns gætu starfað í bænum við þörungavinnslu og enn fleiri ef þangskurður og -flutningur er meðtalinn.

Þessir erlendu aðilar virðast átta sig mjög vel á því hvaða kröfur eru gerðar til umhverfismála og annars hér hjá okkur.

Sturla Böðvarsson, bæjarstjóri í Stykkishólmi

KVEF Fólk sem veikt er fyrir er hvatt til að láta bólusetja sig. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

RS-veira greinist:

Inflúensan bærir loks á sér

HEILBRIGÐISMÁL Landlæknisembættið greinir frá því að á síðustu dögum hafi nokkrir einstaklingar greinst með inflúensu. Þessar veirusýkingar ganga alltaf hér á landi á þessum árstíma og má því búast við að fleiri greinist með þessar sýkingar á næstu vikum.

Inflúensa getur verið skæður sjúkdómur, einkum hjá fólki með undirliggjandi sjúkdóma.

Einnig hefur RS-veira greinst. Hún sýkir einkum börn á fyrstu aldursárum og getur valdið alvarlegum einkennum hjá yngstu börnunum. Engin bóluefni eru til gegn RS-veirunni.

- shá

Alls 44 skip lönduðu rækju:

Minna veiddist af rækju í fyrra

SJÁVARÚTVEGUR Um 7.200 tonn af rækju veiddust á síðasta ári samanborið við um ellefu þúsund heildarafla árið 2013. Alls lönduðu 44 skip rækjuafla á árinu 2014 miðað við 52 skip árið á undan.

„Til marks um dræma veiði árið 2014 má nefna að árið 2013 voru rækjuveiðar stöðvaðar í tvo mánuði vegna þess að veiðin var orðin of mikil að mati Hafrannsóknastofnunar,“ segir í frétt á aflafrettir.is þar sem rækjuvertíðin 2014 er tekin saman.

- hg

Lítrinn kostar nú 203 krónur:

Bensínið heldur áfram að lækka

VERSLUN Bensínlítrinn kostar nú um 203 krónur eftir að íslensku olíufélögin lækkuðu verð á eldsneytinu um áramótin. Lítri af dísilolíu kostar um 206 krónur.

Verð á einum lítra af 95 oktana bensíni hefur nú lækkað um 45 krónur miðað við meðalverð eldsneytisins í júlí á síðasta ári. Lítri af dísilolíu hefur lækkað um 34 krónur á einu ári. Meginástæða lækkunarinnar nú er lækkun á skattprósentu virðisaukaskatts frá áramótum.

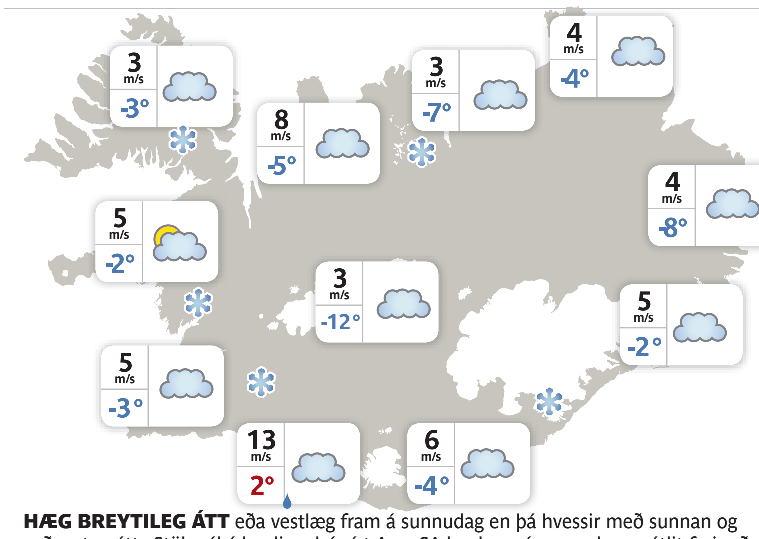
- hg

LEIÐRÉTTING

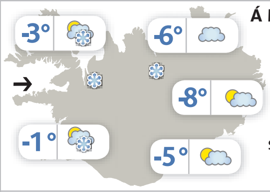
Skýringarmynd um sölu á freyðivíni, sem birtist í blaðinu á gamlársdag, átti að sýna sölutölur áranna 2006-2013. Tölurnar voru hins vegar í öfugri röð miðað við árin.

Veðurspá

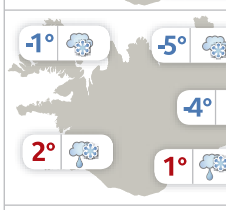
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	17°	Friedrichshafen	4°	New York	4°
Aþena	6°	Gautaborg	7°	Orlando	27°
Basel	6°	Kaupmannahöfn	7°	Ósló	5°
Berlín	7°	Las Palmas	20°	París	9°
Billund	9°	London	13°	San Francisco	11°
Frankfurt	5°	Mallorca	14°	Stokkhólmur	6°

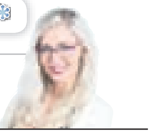


Á MORGUN Hæg breytileg en hvassara með V-ströndinni



SUNNUDAGUR S- SA-læg 8-13m/s.

HÆG BREYTILEG ÁTT eða vestlæg fram á sunnudag en þá hvessir með sunnan og suðaustan átt. Stöku él á landinu, þó síst A og SA-lands en á sunnudag er útlit fyrir að það hlýni og verði rétt um eða yfir frostmarki syðra með slyddu eða rigningu.



Vordís Eiríksdóttir
veðurfréttamaður

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS–AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svanur@365.is **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

ÚTSALA

40% TIL 70%

AFSLÁTTUR

af útsöluvörum í fatnaði, skóm og heimilisvöru

24 Hagkaup

OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan
& Eiðistorg

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

VEISTU SVARIÐ?

Hvað heitir nýi umhverfis- og auðlindaráðherrann?
Hversu margir lítrar af freyðivíni seldust í verslunum ÁTVR árið 2013?
Hver var mest seldi DVD-diskurinn á landinu á síðasta ári?

SVÖR:
1. Sigrún Magnúsdóttir **2.** 106.000 lítrar
3. Teiknimyndin Frosinn

Á meðal þeirra sem sæmdir voru fálkaorðu voru ljósmóðir, bókmenntafræðingur og prófessorar:

Ellefu Íslendingar sæmdir fálkaorðu í gær

STJÓRNSÝSLA Forseti Íslands sæmdi ellefu manns riddarakrossi fálkaorðunnar í gær á Bessastöðum.

Þeir eru Dýrfinna H. K. Sigurjónsdóttir ljósmóðir fyrir störf á vettvangi heilsugæslu og umönnunar, Herdís Storgaard hjúkrunarfræðingur fyrir brautryðjandastörf að slysaforvörnum barna, Inga Þórsdóttir, prófessor og forseti Heilbrigðisvísindasviðs Háskóla Íslands, fyrir framlag til vísinda og rannsókna, Magnús Pétursson, ríkissáttasemjari og fyrrverandi ráðuneytisstjóri, fyrir störf í opinbera þágu, Páll Einarsson, prófessor í jarðeðlisfræði, fyrir rannsóknir og fræðslu á sviði íslenskra jarðvísinda, Páll Guðmundsson myndlistarmaður fyrir framlag til íslenskrar myndlistar, Sigrún Huld Hrafnsdóttir, ólympíumethafi fatlaðra og myndlistarmaður, fyrir afrek og framgöngu á vettvangi íþrótta fatlaðra, Sigurður Halldórsson héraðslæknir fyrir læknisþjónustu á landsbyggðinni, Sigurður Hansen bóndi fyrir framlag til kynningar á sögu og arfleifð Sturlungaaldar, Silja Aðalsteinsdóttir bókmenntafræðingur fyrir framlag til íslenskrar menningar og bókmennta og Þorvaldur Jóhannsson, fyrrverandi bæjarstjóri og skólastjóri, fyrir framlag til mennta og framfara í heimabyggð. **- gló**

➜ Páll Guðmundsson, listamaður á Húsafelli, er einn þeirra sem fékk fálkaorðu.

FORSETI ÍSLANDS Ólafur Ragnar Grímsson sæmdi ellefu manns fálkaorðu við hátíðlega athöfn. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

DAGUR B. EGGERTSSON Borgarstjórinn segir Jón Gnarr mundu verða góðan forseta. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Dagur B. Eggertsson stjórnmálamaður ársins á Sprengisandi:

Læknirinn sækir á borgarstjórann

STJÓRNMÁL Dagur B. Eggertsson borgarstjóri er, að mati dómnefndar umræðuþáttarins Sprengisandur á Bylgjunni, stjórnmálamaður ársins 2014.

Dagur var í löngu viðtali í þættinum þar sem hann kom víða við. Dagur, sem er menntaður læknir, sagði læknisfræðina sífellt sækja meira á huga sinn og hann gerir jafnvel ráð fyrir að starfa aftur sem læknir.

Um samstarfið við Jón Gnarr sagði Dagur það hafa verið gefandi og lærdómsríkt. Á fyrsta fundi þeirra, var mest rætt um hundinn Tobba, sem Jón á. Dagur sagðist viss um að Jón Gnarr verði góður forseti fari svo að hann bjóði sig fram og nái kjöri. **- gar**

HB Grandi á Vopnafirði:

Engin vinnsla síðan í október

SJÁVARÚTVEGUR Vinnsla hefur legið niðri hjá HB Granda á Vopnafirði frá því að veiðum lauk á íslenskri sumargotssíld í október síðastliðnum. Vonast er til að vinnsla hefjist fljótlega á loðnu.

Fiskvinnsla hefst að nýju í fiskiðjuverum HB Granda í Reykjavík og á Akranesi í dag en hlé var gert á vinnslunni fyrir jól. Ísfisktogarar fyrirtækisins fóru til hráefnisöflunar strax eftir jólin. **- shá**

Tungnafellsjökull skelfur:

Nornahraun 83 ferkílómetrar

NÁTTÚRA Smáskjálftar halda áfram í Tungnafellsjökli og við Herðubreiðartögl. Virkni í og við Bárðarbungu er svipuð og verið hefur – nokkrir tugir skjálfta á sólarhring – allt að 4,4 að stærð. Nornahraun hefur náð 83 ferkílómetrum að stærð.

Til samanburðar hefur Nornahraun nú náð stærð Þingvallavatns, stærsta náttúrulega stöðuvatns á Íslandi. **- shá**

Í ÚLFARSÁRDAL Upp með Úlfarsá (Korpu) má víða í dalnum sjá gamla framræsluskurði og tún sem nýtt voru til beitar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Votlendi endurheimt innan borgarmarka

Gangi hugmyndir eftir mun Reykjavíkurborg moka ofan í framræsluskurði í Úlfarsárdal til þess að endurheimta votlendi. Gera á úttekt á möguleikum í þessa veru á þessu ári. Fellur vel að stefnumörkun borgarinnar í umhverfismálum.

UMHVERFISMÁL Lagt hefur verið til að ráðist verði í endurheimt votlendis í Úlfarsárdal, en einnig eru fleiri svæði innan borgarmarkanna til skoðunar hvað varðar endurheimt. Við fyrsta tækifæri á þessu ári verða möguleikar til endurheimtar lands í dalnum teknir út og aðgerðaáætlun mótuð í framhaldinu.

Hugmyndin er frá umhverfis- og skipulagsráði Reykjavíkurborgar komin. Hún var tekin til umræðu á fundi ráðsins fyrir jól. Í greinargerð segir að ráðist verði í endurheimt votlendis í dalnum ofanverðum með því að moka ofan í framræsluskurði en einnig er lagt til að unnið verði að kortlagningu á öðrum svæðum í eigu borgarinnar með það fyrir augum að þróa þetta verkefni áfram.

Í greinargerðinni segir að þessi aðgerð hafi „fjölþætt gildi bæði sem náttúruverndaraðgerð og til

SNORRI SIGURÐSSON

þess að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda. Á Íslandi hafa verið grafnir um 33.000 kílómetrar af skurðum og er verulegur hluti þessa lands ekki nýttur. Þetta inngrip hefur víðtæk áhrif og er þetta verkefni því aðkallandi umhverfismál“.

Snorri Sigurðsson, verkefnastjóri á skrifstofu umhverfisgæða, segir að þrátt fyrir að hugmyndin sé ekki ný af nálinni, og á byrjunarreit, þá sé málið komið á dagskrá borgarinnar með skýrum hætti. Þar fyrir utan sé hægt að finna þessum fyrirætlunum stað í aðalskipulagi borgarinnar fyrir árin 2010 til 2030.

„Um töluvert stórt svæði er að ræða, en nákvæmar tölur liggja fyrir eftir að úttekt hefur farið fram. Dalurinn er hins vegar stór og töluvert um tún og skurði – ekki síst næst Úlfarsá þar sem kannski eru ákjósanlegustu svæðin til þess að endurheimta land. Þar er beitarland sem hætt er að nota sem slíkt og tækifærin vissulega fyrir hendi,“ segir Snorri.

Þessar áætlanir falla vel að stefnumörkun borgarinnar bæði hvað varðar loftslagsstefnu borgarinnar með tækifærum til kolefnisbindingar og ekki síður í takt við stefnumótun um líffræðilega fjölbreytni sem er í vinnslu.

„Fyrst og síðast verður að undirbúa þetta vel. Svæði eru misheppileg til endurheimtar vegna landslags, dýralífs og gróðurfars,“ segir Snorri en önnur svæði sem hafa verið nefnd í þessu samhengi eru svæði á Kjalarnesi og Álfsnesi. **svavar@frettabladid.is**

Hegningarlagabrotum á höfuðborgarsvæðinu fækkaði um fjögur prósent 2014:

Kynferðisbrotum fækkar mest

LÖGREGLUMÁL Hegningarlagabrotum á höfuðborgarsvæðinu fækkaði um fjögur prósent á árinu 2014 samanborið við 2013. Þetta kemur fram í bráðabirgðatölum lögreglustjórans á höfuðborgarsvæðinu um fjölda helstu brota árið 2014.

Kynferðisbrotum fækkaði hlutfallslega mest, eða um 40 prósent. Þjófnuðum fækkaði um sex prósent en þar af fækkaði farsímaþjófnuðum mest eða um 25 prósent. Innbrotum fjölgaði um fjögur prósent á milli ára og þar af fjölgaði innbrotum í ökutæki hlutfallslega mest.

Ofbeldisbrotum fjölgaði um átta prósent og hefur þeim verið að fjölga undanfarin ár. Rúmlega helmingur þeirra átti sér stað að kvöldeða næturlagi og um 40 prósent áttu sér stað í miðborg Reykjavíkur.

Fíkniefnabrotum fjölgaði um fjórtán prósent á milli ára. **- fbj**

BROTUM FÆKKAR Lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu hefur tekið saman afbrotatölur fyrir árið 2014. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

ÚTSALAN
HEFST Í DAG
OPIÐ 10–21
Kringlan
KRINGLAN.IS
FACEBOOK.COM/KRINGLAN.IS
PIPAR\TBWA • SÍA

Nýr samingur við Kýpur:

Tveir samningar um tvísköttun

STJÓRNSÝSLA Íslensk stjórnvöld fullgiltu tvo tvísköttunarsamninga á árinu og komu þeir til framkvæmda í gær, 1. janúar. Annars vegar er um að ræða endurgerðan samning við Bretland sem kemur í stað eldri samnings frá árinu 1991. Hinn samningurinn, við Kýpur, er nýr.

Tveir upplýsingaskiptasamningar voru einnig fullgiltir á árinu, við Marshall-eyjar og við Niue. Komu þeir strax til framkvæmda við fullgildingu að því er varðar refsiverð skattalagabrot. **- shá**

Viðskipti með bréf Icelandair Group námu 72 milljörðum á síðasta ári en þar á eftir komu Marel og Hagar:

Hlutabréfaviðskipti jukust um 16% milli ára

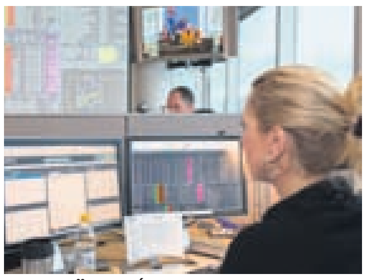
VIÐSKIPTI Heildarviðskipti með hlutabréf á síðasta ári námu 292 milljörðum króna samanborið við 251 milljarðs veltu árið 2013. Veltan jókst því um sextán prósent milli ára.

Mest voru viðskipti með bréf Icelandair Group. Samkvæmt nýbirtu viðskiptayfirliti Kauphallarinnar (Nasdaq Iceland) námu viðskipti með bréf fyrirtækisins 71,9 milljörðum króna en þar á eftir komu Marel með 32,6 milljarða og Hagar með 31,6 milljarða. Verð bréfa stoðtækjaframleiðandans Össurar hækkaði mest á árinu, um 58 prósent, og bréf HB Granda fóru upp um 54 prósent.

Markaðsvirði skráðra hlutabréfa var í árslok 680 milljarðar. Það var sautján prósentum hærra en árið 2013 en á árinu 2014 voru fyrirtækin Sjóvá og HB Grandi nýskráð á Aðalmarkað Kauphallarinnar. Arion banki var með mestu hlutdeildina í viðskiptum á Aðalmarkaðinum eða 26,8 prósent. Íslandsbanki kom þar á eftir með 21,6 prósent og Landsbankinn 19,9 prósent.

Heildarviðskipti með skuldabréf námu 1.533 milljörðum á árinu. Það samsvarar 6,6 milljarða veltu á dag, samanborið við 7,4 milljarða veltu á dag árið 2013. Í lok árs var verðmæti skráðra skuldabréfa um 2.009 milljarðar króna.

„Á árinu hækkuðu allar skuldabréfavísitölur Kauphallarinnar. Mest hækkaði tíu ára óverðtryggða vísitala, eða um 13,5 prósent,“ segir í yfirlitinu. **- hg**



KAUPHÖLLIN Í lok árs voru hlutabréf sautján fyrirtækja skráð á markað hér á landi. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

EYÐILEGGING tugir manna létust þegar sprengja sprakk á fjölmennum markaði í borginni. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Áframhaldandi óeirðir:

Sjálfsmorðsárás fyrir utan kirkju

NÍGERÍA Nokkrir slösuðust þegar maður sprengdi sig í loft upp fyrir utan kirkju í borginni Gombe í Nígeríu á nýársdag.

Enginn slasaðist lífshættulega en svo virðist sem sprengjan hafi sprungið of snemma þar sem maðurinn reifst við starfsmenn kirkjunnar. Íbúar á svæðinu voru skelkaðir en Boko Haram, herskár hópur íslamista, hefur ógnað íbúunum í fimm ár.

Tilræðið átti sér stað aðeins nokkrum klukkustundum eftir aðra sjálfsmorðssprengjuárás annars staðar í borginni. **- nej**

Notuðu ólöglega flugelda:

Þrír létust í flugeldaslysum

DANMÖRK Þrír létust í flugeldaslysum í Danmörku á nýársnótt. Samkvæmt danska ríkissjónvarpinu eru hinir látnu allir karlmenn en slysin áttu sér stað á Norður-Jótlandi.

Mennirnir voru 37, 25 og 24 ára gamlir. Sá fyrstnefndi lést í Assens þegar kaka sprakk framan í hann. Hinir tveir létust í Skjellerup þar sem sprengjurör voru notuð til að skjóta upp skotköku. Tveir aðrir slösuðust við sprenginguna.

Í öllum tilfellum var um ólöglegar skotbombur að ræða. Dönsku lögreglan hefur varað við notkun á þessum skotkökum. **- fbj**

Tryggingagjald hækkað um 30 milljarða frá hrunárinu

Fyrirtækin í landinu borga hátt í 74 milljarða í tryggingagjöld árlega – 30 milljörðum meira en 2008. Framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins segir tvær síðustu ríkisstjórnir hafa rofið samkomulag við atvinnulífið.

FJÁRMÁL „Breytingar stjórnvalda á tryggingagjaldi undanfarin ár eru ígildi þriggja prósenta launahækkunar til launafólks miðað við það sem við teljum að gjaldið ætti að lækka þegar allt er tekið saman; minnkandi greiðslur atvinnuleysisbóta, styttra bótatímabil og skertar greiðslur í fæðingarorlofi. Ljóst er að þetta dregur verulega úr svigrúmi fyrirtækja,“ segir Þorsteinn Víglundsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins (SA), spurður um álögur ríkisins í formi tryggingagjalds.

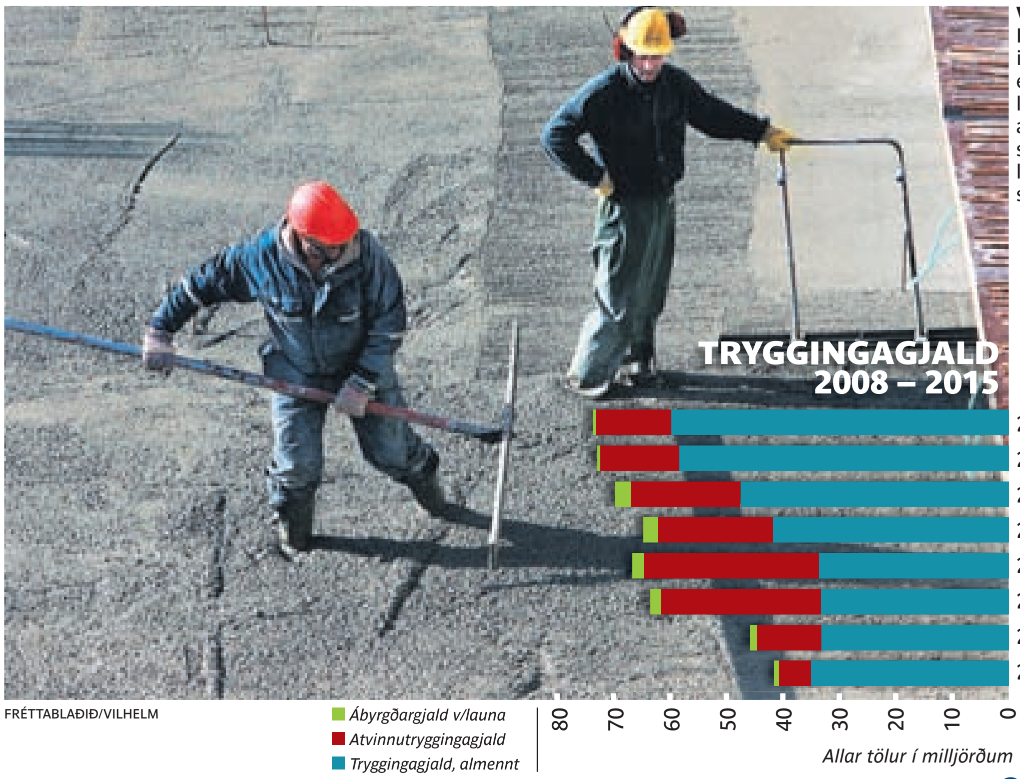
Þegar tryggingagjald áranna 2008 til 2015 er skoðað sést að fyrirtækin greiða 30 milljörðum meira en árið 2008 eða um 74 milljarða. Atvinnutryggingagjaldið var hækkað verulega á árunum 2009-2011 enda ætlað að standa undir greiðslu atvinnuleysisbóta sem margfölduðust árin eftir hrun. Hæst fór það í 31 milljarð árið 2011 og hafði þá farið stighækkandi úr 5,6 milljörðum árið 2008. Þetta gjald hefur lækkað síðan en þegar almenna tryggingagjaldið er skoðað hefur það nánast verið hækkað sem nemur lækkun atvinnutryggingagjaldsins frá 2011, samhliða lækkun atvinnuleysis. Almenna gjaldið var 33,6 milljarðar árið 2011 en verður tæpir 60 milljarðar á næsta ári, að óbreyttu. Tryggingagjaldið sem hlutfall af heildartekjum ríkissjóðs var 8,8% árið 2008, en er í dag 11,5%.

Þorsteinn segir að gjaldið hafi mjög letjandi áhrif á atvinnulífið almennt, en helst sé það íþyngjandi hjá litlum og meðalstórum fyrirtækjum þar sem um skattlagningu ofan á laun sé að ræða. Þar eru launagreiðslur oft mjög hátt hlutfall af tekjum þeirra og bítur harðar fyrir vikið.

„Verst er að stjórnvöld, bæði núverandi og forveri þeirra, hafa rofið traustið um þetta fyrirkomulag,“ segir Þorsteinn og vísar til samkomulags milli stjórnvalda og aðila á vinnumarkaði að launagreiðendur standi skil á ýmsum kostnaði sem tengist vinnumarkaðnum.

„Atvinnulífið axlaði byrðar atvinnuleysisins eftir hrunið í því trausti að álögur yrðu lækkaðar þegar úr því drægi. Það veldur miklum vonbrigðum að ekki sé staðið við þá lækkun sem átti að eiga sér stað. Stjórnvöld hafa algjörlega rofið samhengið þarna á milli, og það er alvarlegt mál,“ segir Þorsteinn.

svavar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

VIÐ VINNU Hátt tryggingagjald er sagt hafa lamandi áhrif á fyrirtæki, sérstaklega lítil og meðalstór.

„Verst er að stjórnvöld, bæði núverandi og forveri þeirra, hafa rofið traustið um þetta fyrirkomulag.

Þorsteinn Víglundsson

A++/A/B EINNKUN
XL 7 KG

Electrolux
EWP-1274TDW Þvottavél
Vinsæl heimilisvél frá Electrolux, hlaðin þægindum og nútíma tækni.
- **1200 snúninga** stillanlegur vinduhraði
- **14 þvottakerfi** þ.á.m. **30 mínútna hraðkerfi**, ullarkerfi og handþvottur.
- 0-19 klst **framstillt ræsing.**
- **TimeManager** tímastjórnun - þú ákveður þvottatímann - sparaðu allt að 60% tíma.
- **A++/A/B** orkunýtni, þvottagæði og vinda.
- Fullt verð kr. 84.900.-

KYNNINGARVERÐ KR. **59.900** ALDREI ÓDÝRARI!

XL 7 KG
BARKALAUS
RAKASKYNJARI

Electrolux
EDC-2074PDW barkalaus þurrkari
Barkalaus þéttiþurrkari með fullkomnum rakaskynjara, krumpuvörn og skjá.
- **Rafmagns- og tímasparnaður** með fullkomnum rakaskynjara.
- **14 þurrkkerfi** þ.á.m. bóullarkerfi, kerfi fyrir gerviefni, gallabuxnakerfi og blandað kerfi.
- **Hljóðmerki** í lokin (valkvætt).
- **Stór lúga 43 x 33 cm.**
- **Framstillt ræsing möguleg.**
- Fullt verð kr. 94.900.-

KYNNINGARVERÐ KR. **69.900** ALDREI ÓDÝRARI!

Electrolux
ESF-5201LOW Uppþvottavél
Afbragðs góð Electrolux uppþvottavél með A+/A/A einkunn fyrir orku, þvott og þurrkun.
- **5 þvottakerfi** þ.á.m. sjálfvirkt kerfi, sparnaðar- og erfiðiskerfi ásamt skolun
- Val um hitastig 50/60/70°C og Auto.
- **Framstillt ræsing** möguleg 3 klst.
- Vönduð innrétting.
- **Hljóðlát, 49 dB(A).**
- Sensorlogic óhreinleikaskynjari.
- HxBxD: 81,8-88 x 59,6 x 59 cm.
- Fullt verð kr. 74.900.-

AAA EINKUNN · 70° KERFI · 13 MANNA

KYNNINGARVERÐ KR. **55.555** ALDREI ÓDÝRARI!

Til hamingju Íslendingar!

Í dag geta Íslendingar í fyrsta sinn keypt heimilistæki á sama verði og þekkist víða í Evrópu. Af því tilefni efnum við til útsölu með verðum sem hafa aldrei verið lægri. Við höfum opið alla helgina og þú sérð öll tilboðin okkar á rafha.is.

175 CM HÁR
A+ ORKA

KYNNINGARVERÐ KR. **69.900** ALDREI ÓDÝRARI!

Electrolux
EN-13201JW Kæli- og frystiskápur
175 cm hár kæli- og frystiskápur í A+ orkuflokki
- 198 lítra kælir og 118 lítra frystir með 3 skúffum
- **LowFrost** - sparar 4 af 5 afhrímingum í frysti
- **LED lýsing**
- HxBxD: 174,5 x 59,5 x 63,2 cm.
- Fullt verð kr. **99.900.**

exquisit
KGC-270/45 Kæli- og frystiskápur
143 cm hár kæliskápur með frysti að ofan
- 171 lítra kælir og 41 lítra frystir.
- HxBxD: 143 x 55 x 58 cm.
- Fullt verð kr. **49.900.**

KYNNINGARVERÐ KR. **34.900** ALDREI ÓDÝRARI!

143 CM HÁR
A+ ORKA

ÚTSALA
HEFST Í DAG KL. 9
OPIÐ ALLA HELGINA!

YFIR 50 GERÐIR!
Pottar og pönnur í öllum stærðum og gerðum sem virka á allar hellur.
Sjáðu allt úrvalið á rafha.is

KYNNINGARVERÐ KR. **13.495** 50% AFSLÁTTUR

sola
Allure pottasett
Hágæða pottasett úr 18/8 stáli sem hentar á allar gerðir af hellum. **Fullt verð 26.990**

LAGERHREINSUN KR. **2.990** 67% AFSLÁTTUR

TRISTAR
Djúp panna með loki
Virkar á allar hellur. Viðloðunarfrí húð.
Fullt verð kr. **8.990.**

25-67%
AFSLÁTTUR AF ÖLLUM POTTUM & PÖNNUM

KYNNINGARVERÐ KR. **39.900** ALDREI ÓDÝRARI

exquisit
EH-10.5-1 Eldavél
50 cm breið með stórum ofni og fjórum hellum
Fullt verð kr. **59.900.**

KYNNINGARVERÐ KR. **19.900** ALDREI ÓDÝRARI

exquisit
KS-91-4RVA Kæliskápur
85 cm hár - 70 lítra.
Fullt verð kr. **34.900.**

Komdu í gott form 2015

ÚTSALA KR. **3.495** 50% AFSLÁTTUR

TRISTAR
WG-2424
Fitumælingavog
Mælir fituhlutfall, vökvahlutfall og vöðvahlutfall.
Fullt verð kr. **6.990.**

ÚTSALA KR. **4.995** 50% AFSLÁTTUR

Electrolux
JMORIGIN JetMaxx ryksuga
Afar vönduð ryksuga með frábærum sogkrafti. 1500W orkusparandi mótor sem skilar heilum 2300W.
- **3 lítra S-Bag örtrefjapoki.**
- Stillanlegur sogkraftur.
- Air Clean II öragnasía.
- Hægræsing, sprengir ekki öryggið.
- 9 metra vinnuradíus.
- Pokakarfa sem tryggir betra loftflæði
- Fullt verð kr. **19.990.**

KYNNINGARVERÐ KR. **13.990** ALDREI ÓDÝRARI

9M VINNURADÍUS · 1500W = 2300W · s-bag

Þúsundir smáraftækja
á útsölunni með ótrúlegum afslætti. Sjáðu allt úrvalið á rafha.is

TRISTAR
BL-4430 Blandari
Kraftmikill stálblandari með glerkönnu, tilvalinn í bústið, frosna ávexti og klaka.
Fullt verð kr. **9.990.**

Rafha ehf

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

Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík
Sími 5880500
www.rafha.is

Verð gilda t.o.m. 31. janúar eða meðan birgðir endast

Segir leka algenga hér á landi:

Hissa á orðum forsætisráðherra

STJÓRNSÝSLA „Það er ekki óalgengt að það sé leki úr ráðuneytum eða stofnunum, það er í raun og veru bara mjög algengt á Íslandi og oft leki um mál sem varða persónulega hagi fólks,“ sagði Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra í Kryddsíld Stöðvar 2 á gamlársdag.

SIGMUNDUR D. GUNNLAUGSSON

Fulltrúar stjórnarandstöðunnar í þættinum undruðust ummælin. Guðmundur Steingrímsson, formaður Bjartrar framtíðar, sagði Sigmund þurfa að útskýra mál sitt nánar. Sigmundur svaraði að sérstakir lekamenn hefðu stundað að leka fyrir fyrri ríkisstjórn. **- nej**

Slökkva þurfti elda víða:

Sturlaðist á nýársnótt

LÖGREGLUMÁL Lögregla fjarlægði karlmann af heimili sínu í austurborg Reykjavíkur eftir að hann sturlaðist að sögn sökum ölvunar. Engan sakaði.

Þá þurfti lögregla og slökkvilið að slökkva elda víða um höfuðborgarsvæðið. Kveikt var í blaðagámum við Haukahraun í Hafnarfirði og Dalhús í Grafarvogi. Þá var eldur kveiktur við leikskólann Hlaðbæ og við Ægissíðu. Engin slys urðu á fólki. **- ih**

Hótelskipi stefnt til Dalvíkur

Aðstandendur hótel- og veitingaskips sem sótt var um að fengi aðstöðu í Hafnarfirði horfa nú til Dalvíkur. Þar vilja menn sjá áætlanir um hvernig eigi að borga framkvæmdir við höfnina og reka skipið til lengri framtíðar.

FERÐAÞJÓNUSTA „Við erum bara að reyna að finna annan heimastað fyrir skipið og myndum finna annað skip fyrir Hafnfirðingana,“ segir Úlfar Eysteinsson, einn eigenda hótelskipsins Hansa sem staðið hefur til að koma fyrir í Hafnarfjarðarhöfn en hefur nú verið stefnt til Dalvíkur.

Í áætlunum sem lagðar voru fyrir bæjarráð er gert ráð fyrir 35 prósent nýtingu á 62 herbergjum í hótel- og veitingaskipinu sem er um 80 metra langt. Áætlað er að tekjurnar verði 96 milljónir króna og hagnaðurinn 19 milljónir þegar rekstrargjöld og vaxtakostnaður hefur verið greiddur.

Dalvíkingar vilja hins vegar nákvæmari útlistanir. Þeir óska eftir „ítarlegri stofn- og viðskiptaáætlun þar sem fram kemur hvernig standa eigi að kostnaði við framkvæmdir á hafnarsvæðinu, fjármögnun og framtíðarrekstri verkefnisins“.

Bjarni Th. Bjarnason, sveitarstjóri Dalvíkurbyggðar, segir hótelskipið geta verið stórsniðugt.

„En það er auðvitað ákveðinn ábyrgðarhluti að fá skipið inn í höfnina án þess að það sé trygging fyrir því að það verði ekki innlyksa,“ segir sveitarstjórinn og vísar þá til þess að Dalvíkingar geti setið upp með skipið í höfninni ef reksturinn gangi ekki upp og ekki fáist fyrir það önnur verkefni. „En maður á aldrei að gefa sér neitt slíkt fyrirfram og þeir fá auðvitað ráðrúm til að sýna fram á hvað þeir ætla að gera.“

ÚLFAR EYSTEINSSON

Úlfar Eysteinsson segir málið hafa vaxið í meðförum hjá Hafnarfjarðarbæ og útlit væri fyrir að afgreiðsla þess með breytingu á skipulagi tæki tvö til þrjú ár. Þann tíma hafi eigendur hótelskipsins ekki. Skipið hafi verið í útleigu í Póllandi fram í desember en sé nú verkefnalaust.

Már Sveinbjörnsson, hafnarstjóri í Hafnarfirði, segir hins vegar að afgreiðsla málsins myndi taka eitt til tvö ár. Viðskiptaáætlanir hafi ekki skilað sér frá aðstandendum hótelskipsins.

„Við óskuðum eftir upplýsingum frá þeim um hvernig ætti að fjármagna þetta og annað en það hefur ekki komið enn þá,“ segir Már sem kveður verkefnið hafa verið spennandi og krefjandi í senn.

„Það myndi breyta ásýnd Hafnarfjarðar svo mikið. Þar munar ekki mestu um skipið sjálft heldur garðinn sem þarf til að verja það. Þegar frumathugun var komin á því þá hrukku menn aðeins í kút,“ segir hafnarstjórinn.

Þegar rætt var við Úlfar var hann á Dalvík og kvaðst einmitt hafa verið að ganga út af bæjarstjórnarskrifstofunum. „Mjög vel,“ svaraði hann, spurður hvernig tekið væri í hugmyndina í bænum. „Þeir sjá atvinnutækifærin og annað. Við erum ekki búnir að fá já eða nei en þetta er allt í vinnslu.“

HANSA Hið áttaíu metra langa hótelskip var að sögn Úlfars Eysteinssonar þar til í september leigt til Póllands í verkefni.

Úlfar segir aðstöðuna á Dalvík betri en í Hafnarfirði; mun minni munur sé á flóði og fjöru og ekki þurfi eins miklar framkvæmdir. Hann vonist til að hægt verði að opna hótelskipið á Dalvík í byrjun næsta sumars.

„Hér er aðeins eitt hótel með 23 herbergjum sem menn leyfa sér þar að auki að hafa lokað á veturna svo fólkið er vegalaust,“ svarar Úlfar aðspurður um kosti þess að velja hótelskipinu stað á Dalvík.

„Þeir eru að tala um að koma með skipið heim til Íslands í vor en ég hef sagt þeim að mér finnst tímaramminn mjög knappur fyrir okkur. Þetta er þriggja hæða hátt skip sem yrði fast hér og málið þarf að fara í kynningu meðal íbúanna,“ segir Bjarni Th. Bjarnason.

Þegar frumathugun var komin á því þá hrukku menn aðeins í kút.

Már Sveinbjörnsson, hafnarstjóri í Hafnarfirði.

gar@frettabladid.is

FJÖLDI SLASAÐIST Auk þeirra sem létust slösuðust fimmtíu. Sjálfboðaliðar og lögreglumenn hlúðu að fórnarlömbunum. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Óljósar orsakir fyrir slysi í Kína á nýársnótt:

Fjörutíu urðu undir og létust í troðningi

KÍNA Tæplega fjörutíu létust og tæplega fimmtíu slösuðust í fjölmennum nýársfögnuði í Sjanghaí í Kína í gær. Rétt fyrir miðnætti tók hópurinn sem hugðist fagna nýja árinu við Huangpu-á að ryðjast svo tugir manna urðu undir.

„Það var einhver sem reif í hár mitt að aftan, fór að brjótast um og anda þungt,“ sagði Zuo Zhijian sem var á staðnum, en hann sagðist ekki hafa getað hreyft fæturna vegna troðnings. „Stúlka fyrir framan mig hélt örvæntingarfull í mig, bað um hjálp og sagðist ekki þola við lengur. Það var líka stúlka alveg hreyfingarlaus fyrir neðan mig.“ CNN greinir frá. Zuo segir afleiðingarnar hafa verið svo hrikalegar að nokkrir hinna látnu hafi verið óþekkjanlegir vegna áverka.

Samkvæmt öðru vitni, Xiao Ji, grétu sumir á meðan aðrir reyndu að lífga við meðvitundarlaus fórnarlömb troðningsins. Hann segir lögreglumenn hafa verið á staðnum.

Yfirvöld rannsaka nú hvað orsakaði troðninginn en ekki er fyllilega ljóst hvað gerðist. CNN segir ónefnt vitni hafa haldið því fram að lætin hafi hafist þegar afsláttarmiðum, sem litu út eins og dollaraseðlar, var fleygt af þriðju hæð yfir hópinn. En lögregla hefur útilokað þetta sem ástæðu troðningsins. **- nej**

DEBENHAMS

ÚTSALAN
Í FULLUM GANGI

30-70%
AFSLÁTTUR

50%
AFSLÁTTUR AF

Öllum dömu útsölufatnaði frá:

principles BY BEN de LISI · STAR BY julienmacdonald · JASPER J CONRAN · RJR. JOHN ROCHA

Gerðu lífið skemmtilegra

Opið 11 - 19 í dag

DEBENHAMS SMÁRALIND

KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

Finndu okkur á facebook

STÓRSLYSALAUS HÁTÍÐAHÖLD Flugeldar lýstu upp himininn yfir borginni Abidjan á Fílabeinsströndinni á nýársnótt. Árið 2013 létust rúmlega sextíu manns í troðningi sem varð eftir flugeldasýninguna þegar fólk hélt heim á leið. Í kjölfarið var lýst yfir þriggja daga þjóðarsorg. Nú í fyrrinótt voru hátíðahöldin með hægara móti og gengu stórslysalaust fyrir sig. NORDICPHOTOS/AFP

Nýárinu fagnað um heim allan

Hátíðarhöld heimsins eru jafnmismunandi og þau eru mörg. Í New York borg var fagnað með Taylor Swift og konfettíi á meðan Egyptar fóru margir hverjir í kirkju. Flugeldasýningar eru fyrir löngu orðin hefð sums staðar en annars staðar felast hefðirnar í gulum blómum.

TÁKNRÆNT Margra metra háar dúkkur voru til sölu í Quito höfuðborg Ekvador á gamlársdag en þar í borg er hefð að brenna dúkkur á miðnætti. Dúkkurnar eru fylltar af pappír og tákna árið sem er að líða. Þær eru margar hverjar svo stórar að þær brenna í nokkra daga eftir að áramótahátíðarhöldum lýkur.

TRÚRÆKIN Þessi kona sótti messu ásamt fjölmörgum öðrum kristnum Egyptum í Shubra-hverfinu í Kaíró á gamlárskvöld til þess að kveðja gamla árið. Hér sést hún lyfta barni sem klætt er í jólasveinabúning fyrir utan kirkju heilagrar Maríu. Vinsælustu staðirnir í borginni til þess að fagna komu nýja ársins eru þó ár hvert almenningsgarðarnir Sakkara og Mariotta. Þar safnast fjöldi manna saman til þess að horfa á skemmtiatriði.

TÓNLIST OG KONFETTÍ Íbúar New York borgar og fjöldinn allur af ferðamönnum fögnuðu nýju ári á Times Square í nótt. Á miðnætti rigndi yfir gesti torgsins litríku konfettíi. Áramótafögnuðurinn á Times Square er þekktur um allan heim en frægir tónlistarmenn troða upp. Að þessu sinni var Taylor Swift meðal annarra fengin til þess að troða upp.

FJÖLDI HEFÐA Maður á hjóli í Kólumbíu keypti vönd af gulum blómum til þess að kveðja gamla árið en rík hefð er fyrir því þar í landi. Fjölmargar hefðir eru við lýði í landinu svo sem að fara í kampavínsbað, ganga um götur með ferðatösku, hafa linsubaunir í vasanum og setja kartöflur undir rúmið sitt. Sú þekktasta af þeim öllum er þó að öllum líkindum sú hefð að borða tólf vínber þegar klukkan slær miðnætti, eitt fyrir hvern mánuð ársins.

ÚTSALAN
HAFIN
70% AFSLÁTTUR
AF JÓLAVÖRU
Afsláttur gildir dagana 2.–7. janúar
20% AFSLÁTTUR 20%
20% AFSLÁTTUR AF
ÖÐRUM VÖRUM
30% AFSLÁTTUR 30%
30% AFSLÁTTUR AF BOSTON SÓFUM
the PIER
Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880
Erum á Facebook • www.pier.is

Ólafur Ragnar Grímsson dró upp sína mynd í gær.

Bessastaðabragur

Sigurjón Magnús Egilsson

sme@frettabladid.is

Ísland best í heimi, eða því sem næst, var innihald nýársávarps Ólaf Ragnar Grímssonar forseta Íslands. Hann sló á gamlar en margnotaðar nótur í ávarpi sínu. Sagði okkur að bera okkur vel, ýmsir nafngreindir útlendingar hefðu komist að einu og öðru hreint ágætu um okkur Íslendinga. Og þess eigum við að njóta. Gera sem minnst úr gagnrýni.

„Þjóð getur aldrei þrifist á gagnrýninni einni saman, þótt læra þurfi af mistökum. Hún verður einnig að halda til haga hinum góðu verkum, heiðra það sem vel var gert, vita hve oft henni hefur tekist að ná og halda til jafns við aðra; hvaða verk skipa henni í fremstu röð,“ sagði forseti Íslands.

Þetta er gamalkunnugt stef. Stef sem hluti þjóðarinnar kann vel og hljómar undur vel í eyrum sumra, en kann að hljóma sem örgustu öfugmæli í eyrum annarra. Ekki síst vegna þess að hér býr fólk með afar ólíka stöðu, afkomu og öryggi.

Aftur til ávarps forsetans: „Stundum þurfum við áminningar að utan til að sjá stöðu okkar í samhengi við aðra,“ sagði hann. Þetta er mikið rétt hjá forseta. Við höfum þurft áminningar utan frá til að sjá stöðu okkar. Gott er að muna slakan árangur menntakerfisins, þar sem við erum langtum síðri en flest nágrannalönd okkar, við ein nálægra þjóða þurfum að styðjast við verðtryggingu með hennar göllum, við búum við hærra matarverð en margar aðrar þjóðir, verri námslán en boðin eru annars staðar.

Forsetinn talaði vissulega um fátækt. „Nú þegar vöxtur er í flestum greinum, glíman við hrunið að mestu að baki, ættum við að sameinast um það sjálfsagða markmið að enginn Íslendingur þurfi að búa við fátækt, að öllum séu tryggð mannsæmandi lífskjör; uppfylla loksins kröfuna sem alþýðuhreyfingar settu á oddinn.“

Þetta eru óbreytt orð forseta Íslands frá því gær, 1. janúar, nýársdag. Daginn áður, 31. desember, sat hann ríkisráðsfund með ríkisstjórn Íslands. Það er vonandi að hann hafi sagt þetta líka á þeim fundi. Sama dag og forseti Íslands lét þessi orð falla í ávarpi til þjóðarinnar, kom vilji ríkisstjórnarinnar til framkvæmda, það er að stytta rétt atvinnulausra til bóta um hálft ár og hefur réttur þessa fólks ekki verið eins skammur í langan, langan tíma. Því fólki er vísað til sveitarfélaga eða á guð og gaddinn.

Ekki er mikið gerandi með orð um annað og betra en þær staðreyndir sem blasa við okkur. Samt má ekki gera lítið úr fögrum orðum útlendinga um Ísland og Íslendinga, þau endurspegla fráleitt allt samfélagið. Forsetinn talaði ekki um biðlistana, ekki að margt af okkar hæfasta fólki flýr land, ekki um nýtilkomin aldursmörk til náms, ekki um meiri aðsókn til hjálparsamtaka, ekki um ömurlega umgengni um landið okkar í langan tíma og áfram og áfram er hægt að telja.

Það var nánast raunalegt að hlusta á forseta Íslands í gær og eflaust hverri manneskju hollt að gera sem minnst með það sem hann sagði. Bessastaðablús gærdagsins var falskur.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** Sigurjón M. Egilsson *sme@frettabladid.is.* Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

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

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

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

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Samtaka Ólsarar

Þorgrímur Þráinsson rithöfundur fór fremstur Ólsara til söfnunar á nýrri tölvu fyrir félaga sinn og vin, Helga Kristjánsson, sem hefur unnið ótrúlegt starf á liðnum árum, þar sem hann hefur safnað á netið miklum fjölda ljósmynda frá Ólafsvík, og reyndar einnig frá Hellissandi og Rifi, og hefur hann birt myndasöfnin á Facebook, þar sem þau eru öllum opin. Svo var komið að tölva Helga lét undan álaginu og þar kom Þorgrímur að, stofnaði til söfnunar til að fjármagna nýja tölvu fyrir Helga. Ekki tók nema einn sólarhring að safna þeim peningum sem til þurfti, og reyndar gott betur. Samtakamáttur Ólsaranna var mikill og augljós.

Deildi hart á Sjálfstæðisflokkinn

Sigrún Magnúsdóttir, nýskipaður umhverfisráðherra, hefur ekki alltaf átt upp á pallborðið hjá Sjálfstæðisflokknum. Þegar Sjálfstæðisflokkurinn hafði hreinan meirihluta í borgarstjórn og Davíð Oddsson fór þar fremstur, lét hann Hitaveitu Reykjavíkur, eða Veitustofnanir, sem voru forveri Orkuveitunnar, byggja Perluna í Öskjuhlíð. Að vonum var ákvörðun Davíðs gagnrýnd og ekki síst af Sigrúnu Magnúsdóttur, þáverandi borgarfulltrúa Framsóknarflokksins, síðar borgarfulltrúa R-listans. Sigrún sat í stjórn Veitustofnanna á þeim tíma. Hún var gagnrýnin, spurði margs um bygginguna, áformin, peninga og annað sem sumum þótti leitt að svara.

Sturla kom í veg fyrir alslemm

Tómas Guðbjartsson var kjörinn maður ársins hvar sem slíkt var viðhaft, nema á Útvarpi Sögu. Þar var það Sturla Jónsson. Arnþrúður Karlsdóttur útvarpsstjóri sagði af því tilefni: „Sturla Jónsson er dæmigerður fyrir alþýðumanninn á Íslandi sem ber enga ábyrgð á efnahagshruninu sem varð fyrir sex árum en þarf hins vegar að líða fyrir það og greiða um ókomna tíð eins og fjöldinn allur í þessu landi. Hann hefur misst atvinnutæki sitt, heimili og flúið land en skilað sér aftur og heldur ótrauður áfram í að berjast fyrir réttlátara kerfi, bæði stjórnsýslu og dómskerfi.“ Er víst að Sturla sé dæmigerður alþýðumaður?

sme@frettabladid.is

HALLDÓR

Fellur ríkisstjórnin á læknadeilunni?

HEILBRIGÐISMÁL

Ragnar Victor Gunnarsson
sjálfstætt starfandi heimilislæknir

Sá sem hér ritar er sjálfstætt starfandi sérfræðingur í heimilislækningum og einn af fáum læknum á landinu sem ekki á aðild að núverandi kjarasamningaviðræðum ríkisins við lækna. Engu að síður fylgist ég grannt með gangi viðræðna eins og margir landsmenn og hef áhyggjur af stöðu mála. Vakið hefur undrun mína að viðsemjendur lækna skuli tjá sig um gang mála í fjölmiðlum með óábyrgum hætti og t.d. heyrðist nefnt að læknar færu fram á 50% launahækkun, sem mun vera fjarri lagi. Samninganefnd lækna hefur hins vegar sýnt yfirvegun og engar tölur nefnt við blaðamenn enda eiga viðræður heima við samningaborðið og hvergi annars staðar, ekki síst eftir að ríkissáttasemjari hefur málið á sínum snærum.

Nú blasir við að ekki hefur náðst samkomulag og stefnir í frekari verkfallsaðgerðir, sem eru læknum á móti skapi en ósveigjanleiki viðsemjanda knýr þá til verka. Laun lækna hafa ekki fylgt launaþróun í landinu, þeir eru undirmannaðir, nýliðun er nánast engin og því verður ríkisstjórnin að taka á sig rögg og semja við lækna. Ekkert annað kemur til greina. Heyrst hefur að ríkisstjórnin sé að velta fyrir sér að setja lög á aðgerðir lækna. Fari svo hygg ég að þá fyrst verði fjandinn laus. Læknar eru seinþreyttir til vandræða en sú ákvörðun yrði einfaldlega til þess að stór hluti læknahópsins myndi segja starfi sínu lausu. Í Svíþjóð eru læknar eina viku að vinna sér inn fyrir mánaðardagvinnulaunum læknis hérlendis. Þetta er staðreynd. Þorri almennings styður lækna í téðri kjarabaráttu og lagasetning á aðgerðir lækna hefði vafalaust í för með sér að ríkisstjórnin myndi fyrr eða síðar hrökklast frá völdum. Því segi ég við ráðamenn: fyrir alla muni semjið við lækna. Slökkva þarf elda. Deilan snýst ekki einvörðungu um að halda læknum á landi voru, heldur um að gera kleift að ungir íslenskir sérfræðilæknar erlendis geti hugsað sér að flytja heim. Staðan á Landspítalanum er grafalvarleg og enn verra er ástandið á heilsugæslu í þétt- og dreifbýli. Breyta má þessu ástandi með því að semja sem fyrst við lækna.

➜ Heyrst hefur að ríkisstjórnin sé að velta fyrir sér að setja lög á aðgerðir lækna. Fari svo hygg ég að þá fyrst verði fjandinn laus.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **AÐSTOÐARFRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **VIÐSKIPTI:** Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Erla Björg Gunnarsdóttir *erla@frettabladid.is* **VÍSIR:** Kolbeinn Tumi Daðason, *kolbeinntumi@365.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Harðlífi stjórnmálanna

Í DAG
Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

Janúar er tími boðháttar. Gerðu magaæfingar og fáðu mitti eins og Miley Cyrus. Drekktu spínatsafa og fáðu rass eins og Kim Kardashian. Taktu lýsi og fáðu heila eins og Amal Clooney. Downloadaðu Photoshop og fáðu læri eins og Beyoncé. Nýársheitið mitt er að fá leggi eins og Gwyneth Paltrow, barm eins og Jennifer Lawrence og Pulitzer-verðlaunin eins og ... eins og einhver sem hefur fengið Pulitzer-verðlaunin.

Í janúar keppast fjölmiðlar við að hjálpa okkur að strengja og halda nýársheitin með fréttum af megrunarkúrum og lífsstílsábendingum frá fræga fólkinu. Þykir sumum nóg um. Hafa samtök breskra næringarfræðinga tekið sig til og varað við þessum góðu ráðum. Á dögunum gáfu þau út lista yfir heilsufarsráð og megrunarkúra fræga fólksins sem þykja ekki til eftirbreytni og teljast jafnvel skaðleg. Að borða eins og steinaldarmaður eins og leikarinn Matthew McConaughey getur leitt til kalkskorts samkvæmt samtökunum. Að vera grænmetisæta til klukkan sex eins og Beyoncé getur leitt til ofáts á kvöldin. Og nýjasta heilsufarsæðið, að borða matskeið af leir á dag, getur haft ýmsa kvilla í för með sér, allt frá harðlífi til arsenikeitrunar.

En hvatningar um nýársheiti í fjölmiðlum einskorðast ekki við heilsurækt og holdafar eins og lesendur Fréttablaðsins fengu að kynnast í upphafi vikunnar.

Af ýmsum ástæðum

„Formaður Sjálfstæðisflokksins, Bjarni Benediktsson, krefst afsagnar ríkisstjórnarinnar og vill kosningar sem fyrst.“
Eyjan.is – 19. mars, 2010.

„[Sigurður Kári Kristjánsson], þingmaður Sjálfstæðisflokksins, krefst þess að ríkisstjórn Steingríms J. Sigfússonar og Jóhönnu Sigurðardóttur segi af sér vegna Icesave-samkomulagsins“
Pressan.is – 11. desember, 2010.

„Verði ekki fallist á skilaboðin frá Alþingi, er ég jafnframt þeirrar skoðunar að ríkisstjórnin eigi að segja af sér.“
Bjarni Benediktsson, Mbl.is – 29. ágúst, 2009.

„Mér finnst að það væri æskilegt að ráðherrarnir segðu af sér af ýmsum ástæðum.“
Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, Fréttir Stöðvar 2 – 10. desember, 210.

Eitt leiðinlegasta tímabil í íslenskum stjórnmálum í seinni tíð að mínu mati er fyrri hluti stjórnartíðar Jóhönnu Sigurðardóttur. Það hefur þó ekkert með Jóhönnu Sigurðardóttur að gera.

Átök stjórnar og stjórnarandstöðu í kjölfar falls ríkisstjórnar Geirs Haarde minntu á fótboltaleik þar sem annað liðið nennir ekki að hlaupa og stendur bara og hrópar á dómarann: „Rauða spjaldið, dómari, rauða spjaldið.“

Þetta rammfalska og taktlausa afsagnargól stjórnarandstöðuflokka, álíka skemmtilegt og setti skólahljómsveit leikskólans Grænuborgar upp Niflungahring Wagners, hélt ég að hefði liðið undir lok með nýrri stjórnarandstöðu. En skólahljómsveitin er aftur stigin á við.

Manísk óskhyggja

Í upphafi vikunnar kallaði þingkonan Sigríður Ingibjörg Ingadóttir eftir því að nýársheiti Íslendinga fyrir árið 2015 yrði að hrekja ríkisstjórnina frá völdum. Í greininni „Komum þeim frá!“ tínir hún til hinar ýmsu ástæður sem henni þykja kalla á hallarbyltingu. Skattar eru lækkaðir á stóreignafólk og útgerðarmenn. RÚV er rústað. Heilu stofnanirnar eru sendar í útlegð til Skagafjarðar. Forsætisráðherra rífst og skammast.

Allt eru þetta góðar ástæður til að láta ríkisstjórnina fara í taugarnar á sér. Staðreyndin er hins vegar sú að fátt sem ríkisstjórnin hefur gert ætti að koma á óvart. Framsókn sendir stofnanir og bitlinga út á land. Það er það sem Framsókn gerir. Sjálfstæðisflokkurinn lækkar skatta ríkra vina sinna. Það er það sem Sjálfstæðisflokkurinn gerir. Að kalla eftir afsögn ríkisstjórnarinnar nú er jafnhæpið og að kalla eftir að ríkisstjórninni sé bylt vegna þess að Sigmundur Davíð sé í svo ljótum skóm.

Maníska óskhyggju þarf til að þykjast sjá samsvörun milli ástandsins nú og ástandsins eftir hrun sem leiddi til búsáhaldabyltingarinnar og afsagnar ríkisstjórnar Geirs Haarde.

Þingmenn ættu að virða lýðræðið meira en svo en að kalla stöðugt eftir nýjum kosningum séu þeir sjálfir í tapliðinu. Hallarbylting eins og hvatt var svo kæruleysislega til í Fréttablaðinu í upphafi vikunnar er ekkert grín. Eilífum kosningum og ríkisstjórnaskiptum fylgja óvissa og óstöðugleiki sem fæstir kæra sig um.

Innantóm köll stjórnarandstöðunnar um afsögn ríkisstjórnarinnar og forsætisráðherra hennar misbjóða vitsmunum kjósenda nú, rétt eins og þegar Bjarni Ben og Sigmundur Davíð kölluðu eftir því að ríkisstjórn Jóhönnu yrði bylt. Nær væri að stjórnarandstaðan kynnti fyrir kjósendum hvað hún hygðist gera öðruvísi kæmist hún til valda eftir lýðræðislegar þingkosningar árið 2016.

Bylting er lýðræðinu eins og leir er meltingarkerfinu: ekkert sérstaklega gagnleg og hugsanlega skaðleg. Hún er harðlífi stjórnmálanna. Ástæða er því til að bæta í boðhátta-flóruna og strengja eftirfarandi nýársheit fyrir árið 2015: Föllum ekki fyrir fúski, hvorki þegar kemur að megrunarkúrum né tækifærismennsku tapsárra stjórnmálamanna.

> Átök stjórnar og stjórnarandstöðu í kjölfar falls ríkisstjórnar Geirs Haarde minntu á fótboltaleik þar sem annað liðið nennir ekki að hlaupa .

Gerðu góð kaup í Miðborginni okkar

SÉRTILBOÐ, ÚTSÖLUR OG LENGRI AFGREIÐSLUTÍMI

Nýtt ár er gengið í garð og miðborgin iðar af lífi. Nýttu þér hin ýmsu sértilboð og afslætti sem í boði eru og valdar verslanir verða opnar fram á kvöld. Á morgun verður svo langur laugardagur með tilheyrandi uppákomum og kostaboðum.

Opið er til kl. 21:00 á eftirtöldum stöðum:

Timberland Laugavegi 6
Kjólar & Konfekt Laugavegi 92
Gyllti kötturinn Austurstræti 8-10
Tiger Laugavegi 13
Ravens Laugavegi 15
Öxney Klapparstíg 40
Finnska búðin (Suomi PRKL! Design) Laugavegi 27
Eva Laugavegi 26
Dimmalimm Laugavegi 53
Marta Jonsson Laugavegi 51

Alltaf nóg af bílastæðum og munið bílastæðahúsin.

BÍLASTÆÐASJÓÐUR
ALMENNA LEIGUFÉLAGIÐ

VERUM, VERSLUM OG NJÓTUM ÞAR SEM JÓLAHJARTAÐ SLÆR!
MIDBORGIN.IS — FACEBOOK.IS/MIDBORGIN

MIÐBORGIN OKKAR

Burt með þetta fólk

STJÓRNMÁL

Óskar Steinn Ómarsson,
Formaður Bersans - Ungra jafnaðarmanna í Hafnarfirði

Árið 2014 voru innflytjendamál meira áberandi í umræðunni en áður. Borgarstjórnarkosningarnar í Reykjavík snerust ekki um annað, enda gerði Framsóknarflokkurinn byggingu mosku að kosningamáli. Sumir hafa gagnrýnt Framsókn fyrir að ala á andúð á útlendingum. Á því eru skiptar skoðanir.

Staðreyndin er hins vegar sú að hér á landi býr hópur fólks sem neitar að aðlaga sig íslensku samfélagi. Þetta fólk heimtar að allir aðrir sýni þeim umburðarlyndi en neitar svo að gefa neitt af sér í staðinn. Það er fordómafullt í garð samborgara sinna og kallar þá öllum illum nöfnum. Það neitar að breyta úreltum lífsviðhorfum sínum og reynir að þröngva þeim upp á aðra. Viðhorfum sem eiga best heima í erlendum einræðisríkjum. Svo vill þetta fólk kalla sig Íslendinga!

➔ Þetta fólk heimtar að allir aðrir sýni þeim umburðarlyndi en neitar svo að gefa neitt af sér í staðinn.

Hér eru nokkrar staðreyndir: Í sumum grunn- og leikskólum borgarinnar er fjórðungur barna af erlendum uppruna. Á Íslandi búa 27 þúsund innflytjendur. Alls standa 25 prósent landsmanna utan Þjóðkirkjunnar. Þetta er ekki sama Ísland og fyrir 50 árum. Það hefur tekið gríðarlegum breytingum. En þetta er samfélagið okkar í dag. Það fólk sem ég nefndi hér áður, sem ekki vill aðlagast þessu breytta samfélagi, getur farið eitthvað annað. Ég segi burt með það.

Landlæknir Bandaríkjanna

HEILBRIGÐISMÁL

Birgir Guðjónsson
Fyrrverandi Assistant Professor við Yale School of Medicine

Sunnudaginn 28. desember sl. var í Sprengisandi á Bylgjunni sagt frá því með nokkurri hrifningu að nýskipaður 36 ára gamall landlæknir Bandaríkjanna „Surgeon General" væri frá Harvard-háskóla.

Við Yalies (Yale-nemendur/kennarar) erum ekki að öllu leyti sáttir við þessa yfirlýsingu.

Vivek Murthy er 37 ára, hann hlaut læknismenntum sína í Yale-læknaskólanum og MBA í heilbrigðisstjórnun (Health Care Management) í Yale School of Management sem hann lauk árið 2003.

Saga Viveks H. Murthy er ameríski draumurinn í hnotskurn. Hann fæddist í Englandi, sonur indverskra hjóna. Þau fluttu til Florida þegar hann var þriggja ára, þar gekk hann í gagnfræðaskóla (high school). Útskrifaðist síðan frá Harvard College sem lýsa má sem tveimur síðari árum í íslenskum menntaskóla og fyrstu tveimur í háskóla með heiðri (magna cum laude) í lífefnafræði (biochemical science).

Síðan fór hann sem fyrr segir í nám í læknisfræði við Yale.

Hann fór eftir það í sérnám í lyflæknisfræði við Harvard-háskólasjúkrahús og lauk sérfræðiprófi og varð Instructor við Harvard Medical School. Vivek Murthy er því með afburða menntun frá tveimur af fremstu háskólum Bandaríkjanna.

Afrek hans eru sérstaklega hans eigið frumkvæði að nota læknis- og stjórnunarmenntun sína til áhrifa í lýðheilsumálum. Þetta verður til þess að hann er valinn sem æðsti maður í heilbrigðismálum Bandaríkjanna, ekki vegna ætternis, kunningsskapar eða stjórnmálatengsla.

Ekki verður hjá því komist að bera framgang hans saman við íslenska heilbrigðis- og menntakerfið þar sem stjórnmálatengsl, ætterni og kunningsskapur hafa oft á tíðum verið ráðandi í stöðuveitingum. Stöðunefndir hafa með blessun Hæstaréttar getað að vild skáldað verðleika (merita) og hafnað eða hagrætt staðreyndum án nokkurra möguleika á áfrýjun eins og gerist hjá siðmenntuðum þjóðum.

➔ Ekki verður hjá því komist að bera framgang hans saman við íslenska heilbrigðis- og menntakerfið þar sem stjórnmálatengsl, ætterni og kunningsskapur hafa oft á tíðum verið ráðandi í stöðuveitingum.

Tvö tilfelli a.m.k. mætti nefna þar sem íslenskum læknum sem hafa numið og einnig kennt við Harvard- og Yale-læknaskólana var hafnað á mjög neikvæðan hátt þegar þeir sóttu um stöður til kennslu og starfa. Annar þeirra hefur síðan leyst prófessor sinn af tvisvar með og fengið áframhaldandi atvinnutilboð. Skaðinn fyrir þjóðfélagið í þessum tilfellum, sem og brotthvarf lækna, er ekki aðeins vannýting á þekkingu og dýrmætri reynslu heldur einnig tap á tengslum við fremstu stofnanir í læknisfræði.

Við Yalies erum stoltir af okkar manni.

Staða ferðaþjónustunnar í íslensku samfélagi

FERÐAMÁL

Ólöf ýrr Atladóttir
ferðamálastjóri

I.Sérstaða ferðaþjónustu sem atvinnugreinar

Ferðaþjónustan hefur á undanförnum árum notið vaxandi og réttmætrar athygli sem ein mikilvægasta atvinnugrein Íslendinga. Mikilvægi hennar kristallast ekki síst í því hversu víða hún kemur við sögu í efnahagslífi þjóðarinnar: sem grunnurinn að sköpun starfa, sem ein mikilvægasta stoðin undir byggðafestu, vegna óbeinna áhrifa á aðrar atvinnugreinar og tengingar við atvinnulífið á nær öllum sviðum og ekki síst sem ein meginleiðin fyrir gjaldeyrisflæði inn í landið.

Ferðamönnum hefur fjölgað um og yfir 20% á ári frá 2011 samkvæmt mælingum Ferðamálastofu. Árið 2013 voru um 807 þúsund erlendir ríkisborgarar taldir á Keflavíkurflugvelli, sem var um 21% fjölgun frá fyrra ári og fjölgunin árið 2014 verður á svipuðu róli. Neysla erlendra ferðamanna var um 209 mi.kr., um 234 þús.kr. á mann, og hlutur atvinnugreinarinnar í gjaldeyristekjum var um 27%. Um 6-7% af innlendu vinnuafli starfaði við greinina og hún átti um 7-7,5% af vergri landframleiðslu. Ferðaþjónustan skiptir máli fyrir Íslendinga, en við skiptum líka öllu máli fyrir hana.

Einkenni ferðaþjónustunnar

Ef til vill má segja að ferðaþjónustan og hið opinbera tengist nánari böndum en á við um aðrar atvinnugreinar. Ferðaþjónustan byggir á fjölmörgum stoðum sem teljast til verkefna hins opinbera. Má þar nefna skipulagsmál, samgöngukerfið, umhverfisvernd og uppbyggingu á svæðum sem eru í sameiginlegri eigu þjóðarinnar, menntun og þjálfun ungs fólks, skilvirkt regluverk og áherslur sem grundvallast á gæðum og fagmennsku. Ferðaþjónustan grundvallast á gestrisni heimamanna og allt þetta þarf að spila saman til að tryggja einstæða og áfallalausa upplifun gesta.

Hið opinbera, hvort heldur eru ríki eða sveitarfélög, þarf því að taka bæði tillit til tekna (sem koma inn t.d. með eflingu atvinnulífs, auknum skatt- og útsvarstekjum og aukinni neyslu) og rekstrar, þar sem bæði þarf að gera ráð fyrir ákveðinni þjónustu og rekstrarkostnaði vegna ferðaþjónustunnar í áætlanagerð.

Sérstaða ferðaþjónustunnar felst auk heldur í því að hana er ekki hægt að útvista. Íslensk ferðaþjónusta getur aðeins verið reidd fram á Íslandi; og sérstaða einstakra landshluta verður ekki flutt úr stað. Vörurnar sem boðnar eru fram, þjónustan og upplifunin, verður til á staðnum, skapar staðbundin tækifæri og framtíðarstörf ef vel er að málum staðið. Jafnframt þýðir þetta að vel þarf að vanda til verka, hlúa að sprotunum og tryggja sjálfbærni atvinnugreinarinnar. Ekki er hægt að flytja starfsemina eitthvert annað ef kemur í ljós að staðbundið álag á auðlindir er of mikið.

Mótun stefnu og framtíðarsýnar

Á haustdögum var sett af stað vinna við mótun stefnu og framtíðarsýnar fyrir íslenska ferðaþjónustu. Um er að ræða yfirgripsmikið verkefni, sem unnið er í samvinnu hins opinbera og atvinnulífsins, enda tómt mál að tala um eftirfylgni við ferðamálastefnu er allir hagsmunaaðilar finna ekki til ábyrgðar og eignarhalds á stefnunni. Um mikilvægi vandaðrar stefnumótunar og áætlanagerðar þarf ekki að fjölyrða. Sér í lagi þegar um er að ræða atvinnugrein sem teygir sig inn á svið flestra mannlegra athafna.

Fyrirhugað er að skila niðurstöðum þessarar vinnu á vordögum, en á þessari stundu er ekki úr vegi að huga að því hver verkefnin til næstu ára gætu verið – og á næstunni mun ég setja fram í nokkrum greinum sýn mína á það hver okkar mikilvægustu verkefni eru á næstu árum.

➔ Ferðaþjónustan grundvallast á gestrisni heimamanna og allt þetta þarf að spila saman til að tryggja einstæða og áfallalausa upplifun gesta.

Grundvöllur ferðaþjónustunnar

Ferðaþjónustan er skrýtin skepna. Sumir vilja meina að hún sé í raun ekki ein atvinnugrein, heldur margar, sem tvinnast saman með flóknum hætti á grunni gagnkvæmra hagsmuna. Auk þess eru hagsmunir samfélags og ferðaþjónustu líkast til samtvinnaðri en gildir um aðrar atvinnugreinar. Ferðaþjónustan er háð og hefur áhrif á margvíslega þjónustu sem við teljum okkur eiga heimtingu á sem samfélagsþegnar, s.s. á sviði samgöngumála, öryggismála, heilbrigðismála og umhverfismála. Uppbygging ferðaþjónustunnar grundvallast á skipulagsmálum, sem við treystum kjörnum fulltrúum okkar til að taka ákvarðanir um – ákvarðanir sem geta haft áhrif á lífsgæði okkar og barnanna okkar um ókomna framtíð. Ferðaþjónustan er þjónustugrein, og sem slík beinist hún að heimamönnum líka, ekki síður en ferðamönnum og þar að auki þarf hún að grundvallast á gæðum og fagmennsku, vegna þess að orðsporið fer víða á skömmum tíma nú til dags – og orðsporið er það sem á endanum ber hróður okkar sem gestgjafaþjóðar til þeirra sem við viljum að sækjum okkur heim.

Á næstunni mun ég í frekari skrifum setja fram sýn Ferðamálastofu á sérstöðu ferðaþjónustunnar sem atvinnugreinar, þær auðlindir sem hún byggir á og hvernig við getum tryggt að hún þróist áfram í sátt við land og samfélag.

Grein Ólafar er sú fyrsta af fjórum um sama málefni.

Liggurðu á skoðunum þínum? Það er algjör óþarfi. Sendu greinina þína á **greinar@visir.is** og við komum henni á framfæri hið snarasta.

netto

markhönnun ehf

SKEMMTILEGT **SKIPULAG** MEÐ **SNJÖLLUM** LAUSNUM **FRÁ** sistema®

Aukahlutir
Snjallar litlar viðbætur sem hjálpa þér að skipuleggja þig út í ystu æsar.

Traustir
Kassarnir eru sterkbyggðir og þola vel hnjask sem fylgir flutningum og geymslu.

Staflanlegir
Kassarnir er hannaðir með það fyrir augum að allar stærðir staflist haganlega saman og taki sem minnst pláss.

Lok á lömum
Klemmurnar geta haldið lokinu föstu öðru megin svo það verði enn fljótlegra og þægilegra að opna og loka.

Smáhlutabakki
Hvítur, seldur sér

Skipulagsbox – lítil
Hvít, 3 í pakka m/lokum

Skipulagsbox – stór
Hvít, 3 í pakka m/lokum

Skjalamöppufestingar
2 í pakka

Merkimiðar
8 í pakka

Áfestanlegir gúmmítappar
8 í pakka

Áfestanleg snúningshjól
4 í pakka

	14L	27L	40L	30L	60L	90L
	✓	✓	✓			
	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		✓	✓		✓	✓
			✓			
Craft	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	✓	✓	✓	✓	✓	✓

MERKISATBURÐIR

1653 Sjávarflóð verður við suðurströnd Íslands, stundum nefnt Háeyrarflóðið.

1871 Stöðulögin staðfest af konungi. Var þar kveðið á um að Ísland væri óaðskiljanlegur hluti Danaveldis með sérstökum landsréttindum.

1884 Andrea Guðmundsdóttir, saumakona á Ísafirði, kýs til bæjarstjórnar og verður fyrsta íslenska konan sem það gerir eftir að konur fengu kosningarétt til sveitarstjórna.

1887 Prentarafélagið er stofnað og er það fyrsta verkalýðsfélagið á Íslandi.

1899 Kristilegt félag ungra manna, KFUM, er stofnað í Reykjavík.

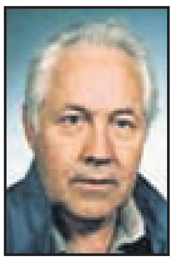
Móðir okkar, tengdamóðir og amma,

SOFFÍA ZOPHONÍASDÓTTIR
leikskólakennari,
Sigtúni 37, Reykjavík,

lést 17. desember. Útför fer fram frá Laugarneskirkju 2. janúar kl. 13.00.

Karl Friðjón Arnarson
Snjólaug G. Kjartansdóttir
Örn Þór Karlsson, Atli Björn Karlsson

Úlfar Snær Arnarson
Gréta V. Guðmundsdóttir
Saga Úlfarsdóttir, Guðmundur Karl Úlfarsson



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

GUNNLAUGUR FR. JÓHANNSSON
rafvirkjameistari,
Vestursíðu 9, Akureyri,
áður til heimilis að Lindasíðu 2, Akureyri,

lést laugardaginn 27. desember. Útför hans fer fram frá Glerárkirkju þriðjudaginn 6. janúar kl. 13.30. Þeim sem vilja minnast hans er bent á að láta Hjartavernd Norðurlands njóta þess.

Helena G. Gunnlaugsdóttir
Gunnhildur H. Gunnlaugsdóttir
Sigurður S. Gunnlaugsson
Þorsteinn E. Gunnlaugsson
Guðmundur Örn Gunnarsson
Þorlákur Axel Jónsson
Jenný Inga Eiðsdóttir
Guðlaug H. Ingvarsdóttir
afa- og langafabörn.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

SIGRÍÐUR SIGURÐARDÓTTIR
Eyjabakka 28, Reykjavík,

lést á heimili sínu annan dag jóla. Útför hennar fer fram frá Digraneskirkju föstudaginn 2. janúar kl. 13.00.

Sigurður Ferdinandsson
Reynir Jóhannsson
Óskar B. Hauksson
Guðrún Matthíasdóttir
Inga Rún Garðarsdóttir
Inga Jóna Friðgeirsdóttir
ömmu- og langömmubörn.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi • Símar 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is
STOFNUÐ 1996

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242
STOFNUÐ 1996

Stórsöngvarar troða upp í kvöld

Kristján Jóhannsson, Garðar Thór Cortes og Gissur Páll Gissurarson slá til veislu.

Stórsöngvararnir þrír Kristján Jóhannsson, Garðar Thór Cortes og Gissur Páll Gissurarson gangast saman undir nafninu Óperudraugarnir en þessir þrír vinsælustu tenórar landsins munu slá upp mikilli tónlistarveislu í Hörpunni í kvöld. Sígildar söngperlur frá ýmsum tímum og óperuaríur verða fluttar en á morgun halda þeir norður til Akureyrar þar sem þeir koma fram í Hofi.

„Söngdagskráin inniheldur mikið af okkar uppáhaldsaríum og klassísku sönglögum. Við tökum smá Kaldalóns og jafnvel einhver söngleikjalög," segir Gissur Páll Gissurarson í tilkynningu um tónleikana. „Þetta er spennandi verkefni og það verður mjög gaman að syngja með Kristjáni og Garðari um áramótin og fagna nýju ári. Við höfum áður sungið saman sem Óperudraugarnir og það heppnaðist afar vel. Nú snúum við aftur eða eigum við að segja göngum aftur."

- þij

ÓPERUDRAUGARNIR flottir saman. MYND/ÚR FRÉTTATILKYNNINGU

JÓN GNARR með borgarskáldinu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Er óttalegur fýlupúki og nörd

Jón Gnarr, fyrrverandi borgarstjóri Reykjavíkur, fagnar 48 ára afmæli sínu í dag.

„Þetta eru engin stórkostleg tímamót," segir Jón Gnarr, fyrrverandi borgarstjóri Reykjavíkur, sem fagnar 48 ára afmæli í dag. Jón segist raunar ekki pæla mikið í aldrinum og að hann muni yfirleitt ekki hvað hann sé gamall. „Nei, ég er lítið afmælisbarn sko. Ég er óttalegur fýlupúki og nörd, ég reyni að gera ósköp lítið úr afmælunum mínum," segir hann. „Það er helst fjölskyldan mín sem kemur mér á óvart og svona, þannig að það eru ekki einhverjar stórveislur sem ég er að slá upp. Maður verður náttúrulega bara eldri og eldri, að deyja meira og meira."

Jón er staddur hér á Íslandi með fjölskyldu sinni yfir jólin en þann 14. janúar snýr hann svo aftur til Houston, stærstu borgar Texas í Bandaríkjunum, þar sem Jón er gestafyrirlesari við Rice-háskólann. „Ég er að vinna að verkefnum sem tengjast lýðræðismálum, leiðtogafræðum og lýðræðisbreytingum, hvernig má finna leiðir til þess að virkja ólíka hópa í lýðræðisþátttöku. Svo eru pælingar eins og hver sé framtíð lýðræðis – er það að fara að breytast eitthvað mikið eða að blikna eins og það virðist vera að gera. Þróunin er sú að lýðræðisþátttaka fólks verður minni og minni. Það eru færri og færri sem kjósa og það er sérstaklega áberandi í yngstu hópunum. Síðan eru ítök og áhrif stórfyrirtækja innan stjórnmálanna að aukast líka, en samkvæmt stórri bandarískri rannsókn eru Bandaríkin tæknilega ekki lýðræðisland lengur og það snýst mikið í kringum það hve fjármagn er farið að stjórna miklu."

> **Ég er að vinna að verkefnum sem tengjast lýðræðismálum, leiðtogafræðum og lýðræðisbreytingum, hvernig má finna leiðir til þess að virkja ólíka hópa í lýðræðisþátttöku.**

thorduringi@frettabladid.is

FRÍAR TANNLÆKNINGAR

Frá 1. janúar verða tannlækningar 8 og 9 ára gamalla barna greiddar að fullu af Sjúkratryggingum Íslands, að frátöldu 2.500 króna komugjaldi. Samningur um gjaldfrjálsar tannlækningar barna nær nú til þriggja ára barna og barna á aldrinum 8 til 17 ára.

ÚTSALAN HAFIN

50% AFSLÁTTUR
Str. 34-56

Opið í dag
10-18
opið laugardag
10-16

Rita

Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

HOLLT OG GOTT Telma Matthíasdóttir þjálfari hefur umsjón með og heldur úti síðunni fitubrennsla.is. Hún gefur uppskrift að hollum drykk sem bragðast þó eins og besta kökudeig. MYND/VALLI

SKYNDILAUSNIR SKILA ENGU

MATUR *Heilbrigt líferni er lífsstíll sem hefst á því að fylla ísskápinn af hollustu og elda frá grunni. Telma Matthíasdóttir þjálfari gefur góð ráð um hvernig hefja megi heilbrigt líf árið 2015 og uppskrift að ljúffengum heilsudrykk.*

Eftir hátíðina eru margir þreyttir og þrútnir eftir ofát, of mikinn sykur og kjöt og svefnvenjurnar komnar í rugl. Það er því gott að byrja árið á því að borða sem mest af lifandi fæðu eins og grænmeti, ávöxtum og berjum, baunum, hnetum og fræjum, búa til sjeik eða djús og drekka vel af vatni. Fyrsta skrefið er að fylla eldhúsið af hollustu. Það er ekki hægt að borða hollt nema eiga það til,“ segir Telma Matthíasdóttir þjálfari þegar hún er beðin um góð ráð til að byrja nýja árið á heilsusamlegum nótum. Telma segir mikilvægt að horfa á heilsusamlegt líferni sem lífsstíl. Skammtímalausnir eigi ekki við.

„Skyndilausnir virka lítið, þær breyta ekki matarvenjum okkar. Til að halda líkamanum hraustum og sterkum þarf að finna leið sem virkar á hverjum degi það sem eftir er. Heilbrigður lífsstíll á ekki að snúast um það eitt að léttast heldur viljum við styrkjast bæði andlega og líkamlega, allt annað er bónus,“ segir Telma.

ELDA FRÁ GRUNNI

Borðum meira af heimagerðum mat og eldum frá grunni. Við vitum hvað við erum að borða ef við matreiðum það sjálf og stjórnum betur magni og gæðum.

HEIMAGERÐ SÆTINDI BETRI

Í fæðuhringnum eru engin sætindi, kökur, kex, ís, sykraðir gosdrykkir, eða áfengi enda eru þessar vörur ekki nauðsynlegar til vaxtar og viðhalds líkamans. Þær geta þó komið inn í litlu magni af og til. Sumum hentar að hafa nammidag og ég mæli með að allir prófi sig áfram í heimagerðum sætindum, það er oft miklu betra.

REGLULEGUR SVEFN

Við verðum að hafa reglu á svefninum. Fara að sofa á sama tíma, ekki vinna við tölvu eða símaskjá klukkutíma fyrir svefn og ekki borða tveimur tímum fyrir svefn. Það er samt heldur ekki gott að fara mjög svangur að sofa.

GÖNGUTÚR HJÁLPAR TIL

Öll hreyfing eyðir orku, mikil hreyfing styrkir hjarta og lungu. Fáðu þér göngutúr frekar en að nota mat til að losna við streitu. það er ótrúlegt hvað ferskt loft getur gert.

▶ **Uppskriftina má finna á síðu 4**

Aldrei að skafa!
Með Webasto bílahitara.

Þú hitar bílinn með fjarstýringu og þannig getur þú notið þæginda og öryggis.

Webasto
Feel the Drive

T91 HTM100 Thermo call með App

BÍLASMIÐURINN HF
Bíldshöfða 16
110 Reykjavík
sími 567 2330
bilasmidurinn@bilasmidurinn.is
www.bilasmidurinn.is

ÞÚSUNDÞJALASMIÐUR Tónlistarmaðurinn á bak við bestu innlendu plötu ársins 2014 býr í sveit, framleiðir grænmetispylsur og undirbýr opnun menningar- og matvælaveldis í Djúpavogshreppi ásamt eiginkonu sinni. MYND/GVA

FRAMKVÆMDIR Gamla húsinu verður breytt í gistiheimili sem verður tilbúið næsta sumar. MYND/GVA

UPPTEKIN Í SVEITINNI Svavar og Berglind með börnin þrjú; Elísu fimmtán ára, Hrólf fjögurra ára og Aldísi Rúnu eins árs. MYND/GVA

VIÐBURÐARÍKT ÁR HJÁ PRINSINUM

GOTT ÁR AÐ BAKI *Prins Póló átti bestu innlendu plötu ársins 2014 að mati Fréttablaðsins. Þegar Prinsinn tekur sér frí framleiðir hann grænmetispylsur og undirbýr menningar- og matvælaveldi á Karlsstöðum í Djúpavogshreppi.*

Árið 2014 var ansi viðburðarríkt í lífi Svavars Péturs Eysteinssonar, sem betur er þekktur sem tónlistarmaðurinn Prins Póló. Þriðja plata hans, Sorrí, var valin besta íslenska plata ársins 2014 í Fréttablaðinu nýlega af hópi valinna sérfræðinga. Prins Póló samdi líka tónlistina við kvikmyndina París norðursins en titillag myndarinnar sló rækilega í gegn á árinu. Auk þess gaf hljómsveit hans, Skakkamanage, út sína þriðju plötu í upphafi árs en eiginkona hans, Berglind Häsler, er einnig í sveitinni.

Svavar hóf vinnu við plötuna Sorrí í janúar 2012 þegar hann leigði sér vinnustofu og sat við frá morgni til kvölds í nokkra mánuði. „Markmiðið var alltaf að gera almennilega plötu, ekkert uppfyllingarefni. Ég ætlaði að gefa út „singla“ og myndbönd á netinu og verkinu átti að vera lokið fyrir árslok. Þetta gekk mjög vel framan af en svo afvegaleiddist ég; gat ekki setið við alla daga og samið tónlist.“

HRESSILEG DEPURÐ

Um tíma sneri hann sér að öðrum verkefnum, meðal annars framleiðslu á grænmetispylsum sem kallaðar eru bulsur auk þess sem fjölskyldan flutti upp í sveit, nánar tiltekið að bænum Karlsstöðum sem stendur nálægt Djúpavogi á Austurlandi.

„Ég hélt þó alltaf áfram að semja og gaf út nokkur lög og myndbönd, þar á meðal Bragðarefi, Föstudagsmessu, Tipp Topp og Landspítalann en öll lögin enduðu á Sorrí. Platan kom svo loks út síðastliðið vor og fékk mjög góða dóma. Ég átti nú samt ekki von á svo sterkum viðbrögðum eins og platan fékk á mörgum árslistum í lok ársins.“

Svavar var einnig beðinn um að semja tónlist við kvikmyndina París norðursins en titillag myndarinnar varð mjög vinsælt síðasta sumar. „Eitt kvöldið hringdi leikstjóri myndarinnar, Hafsteinn Gunnar Sigurðsson, og bað um lag fyrir ákveðna senu í myndinni. Hann vildi lag sem hefði í sér hressilega depurð og tilvísun í hafið. Ég taldi mig vita hvað hann vildi og settist niður strax um kvöldið og samdi textann og grunninn að laginu. Þegar myndin var klippt óx lagið og varð að endingu titillag myndarinnar. Mér finnst gaman að spila lög í vinnslu fyrir börnin mín því þannig veit ég strax hvort lagið höfðar til fólks eða ekki. París norðursins hitti beint í markhópinn 4-14 ára.“

ENGIN RÓLEGHEIT FRAM UNDAN

Árið 2015 verður að öllum líkindum jafn viðburðaríkt. „Það er ýmislegt í deiglunni hjá bulsugerðarmönnum en framleiðslan er í fullum gangi og alltaf að vaxa. Prinsinn mun áfram kveða sér hljóðs á nýju ári með nýju efni, en Skakkamanage mun ekki koma fram á tónleikum að svo stöddu. Annars erum við hjónin önnum kafin við að koma upp menningar- og matvælaveldi á Karlsstöðum í Djúpavogshreppi þannig að mestri orkunni er beint þangað sem stendur. Við erum meðal annars að gera upp gamla bæinn og byrjum hér með að taka við bókunum í gistingu fyrir sumarið!“

Fáir íslenskir tónlistamenn hafa þénað mikla peninga á plötusölu undanfarin ár. Þótt Sorrí hafi fengið mjög góðar viðtökur hefur hún selst í hóflegu magni. „Sala á plötum hefur alltaf verið léleg á Íslandi nema í nokkrum undantekningartilfellum. Það má því segja að þessi minnkandi almenna sala með tilkomu Spotify breyti engu fyrir stóran hluta tónlistarmanna. Ég mundi því segja að tónlistarlífið breytist lítið með árunum, þetta snýst í grunninn um að búa til tónlist og koma henni frá sér á einhverju formi; kassettu, geisladiski, vínyl, Spotify, YouTube eða öðru. Ég held að ungt tónlistarfólk hljóti að vera með sömu markmið nú og áður, að skapa tónlist, gefa hana út, og halda tónleika.“

■ starri@365.is

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

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson**
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434
Kolbeinn Kolbeinsson, kkolbeins@365.is, s. 512 5447
Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**

Gengur vel ehf.

Góð liðheilsa gulli betri!

Gangið glöð inn í nýtt ár 2015

Gengur vel ehf og NutriLenk óska landsmönnum góðrar liðheilsu á nýju ári, gleði og hamingju!

Þökkum fyrir viðskiptin og allar frábæru frásagnirnar á liðnum árum.

Skráðu þig á facebook síðuna **Nutrilenk fyrir liðina**

www.gengurvel.is

HEILNÆMAR UPPSKRIFTIR ÚR JÓLAAFGÖNGUNUM

MATUR *Nú þegar öll veisluhöldin eru gengin um garð og flestir búnir að fá sig fullsadda á steikum og þungum mat er tilvalið að nota afgangana (ef einhverjir eru) í léttar og hollar máltíðir. Kalkún má nota í til dæmis salöt og samlokur og hamborgarhrygginn og hangikjötið í bökur, tartalettur og fleira.*

KÖKUDRYKKUR Telma Matthíasdóttir einkaþjálfari sem er í viðtali á forsíðu Fólks gefur hér uppskrift að gómsætum heilsudrykk.

HEILSU-DRYKKUR TELMU

Telma Matthíasdóttir þjálfari gefur uppskrift að ljúffengum heilsudrykk. „Þessi drykkur er góður til að trappa sig niður á kökuátinu því hann bragðast eins og besta kökudeig.“

KÖKUDRYKKUR FYRIR TVO
4 dl vatn
10 pecan-hnetur
6 mjúkar döðlur
1 msk. kókosmjólk, rjóminn.
20 dropar stevía, ViaHealth
6 msk. próteinduft, Eat-Smart
2 msk. kakóduft
2 tsk. lucuma-duft
1 tsk. maca-duft
Fullt af klökum.
Þeyta allt nema duftið vel saman þar til nokkuð kekkjalaust. Bæta þá við öllu dufti og að lokum klökum. Hella í falleg glös og njóta.

Kalkúnn er vinsæll matur um hátíðirnar og sérstaklega um áramót og er hann álíka góður kaldur og heitur. Hægt er að nota kalkúninn í ýmsa rétti en hann er vinsæll í bæði salöt og samlokur. Hangikjöt og hamborgarhryggur passa í bökur, tartalettur og ýmislegt annað, það er um að gera að láta ímyndunaraflið ráða för og hafa svo nóg af grænmeti með réttunum svo þeir verði holl-ari.

KALKÚNASAMLOKA MEÐ RJÓMAOSTI OG BEIKONI
3 sneiðar beikon
2 grófar brauðsneiðar, léttristaðar
2 msk. rjómaostur með sólþurrkuðum tómötum
3 sneiðar kalkúnn, þunnt skornar
Ostur
Grænmeti að eigin vali
Steikið beikonið á pönnu þar til það er stökkt. Þerrið fituna af því. Smyrjið brauðið með rjómaostinum, leggið kjötáleggið, ostinn og grænmetið á milli og lokið samlokunni.

KALKÚNASALAT (FYRIR 4)
1/4 bolli grísk jógúrt
2 tsk. Dijon-sinnep
2 tsk. hunang
1 tsk. rauðvíns-vinegar
1 tsk. valmúafræ
1 poki blandað salat
2 bollar kalkúnn, skorinn þunnt í strimla
1 bolli kirsuberjatómatar, skornir í tvennt
2 blaðlaukar, niðurskornir
1/4 bolli möndluflögur, ristaðar
Hrærið saman grískri jógúrt, sinnepi, hunangi, rauðvíns-vinegar og valmúafræjum þar til allt er vel blandað saman. Kælið í ísskáp í klukkutíma.
Setjið salatblöndu á fjóra diska, leggið kalkún og tómata ofan á. Dreifið jógúrtsósunni yfir salatið og setjið lauk og möndlur á toppinn.

Kalkúnasalat er holt og gott.

BAKA
Deig:
100 g hveiti
50 g smjör
50 g rifinn ostur
1 eggjarauða
1 msk. kalt vatn
salt, cayenne-pipar.
Hnoðið saman og látið hvíla í þrjátíu mínútur. Fletjið út í bökunarform.
Fylling
8 sneiðar af kjöti að eigin vali, svo sem hangikjöt, hamborgarhryggur, kalkúnn.
120 g sveppir, saxaðir
1/3 bolli blaðlaukur, saxaður
2 egg
1 eggjarauða
1 dl rjómi
Hrærið eggjum og rjóma saman og blandið við kjöt og grænmeti. Gott er að setja ost ofan á bökuna.
Bakið í 30 mínútur við 180°C.

Það er sniðugt að gera bökur úr afgöngunum; alls konar kjöt má nota í þær. NORDIC PHOTO /GETTY

Það er auðvelt að gera kalkúnasamloku úr hátíðamatnum sem varð afgangs.

AUGNSLYSAVAKT

Augljós augnlæknastofa býður upp á augnslysavakt frá og með 2. janúar 2015

Augnlæknir sinnir bráðatilvikum eins og augnslysum, efnaslysum í augum og korni/flís í auga. Augnsýkingum sinnt eftir atvikum.

Staðsetning: Glæsibæ – Vesturhús, 2. hæð – Álfheimum 74, 104 Reykjavík.

Opið 8:00 – 16:00.
Vinsamlegast hafið samband við síma 414 7000 fyrir komu. **Ath.:** Gera má ráð fyrir bið.

AUGLJÓS
LASER AUGNLÆKNINGAR
ALMENNAR AUGNLÆKNINGAR

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

Lífið

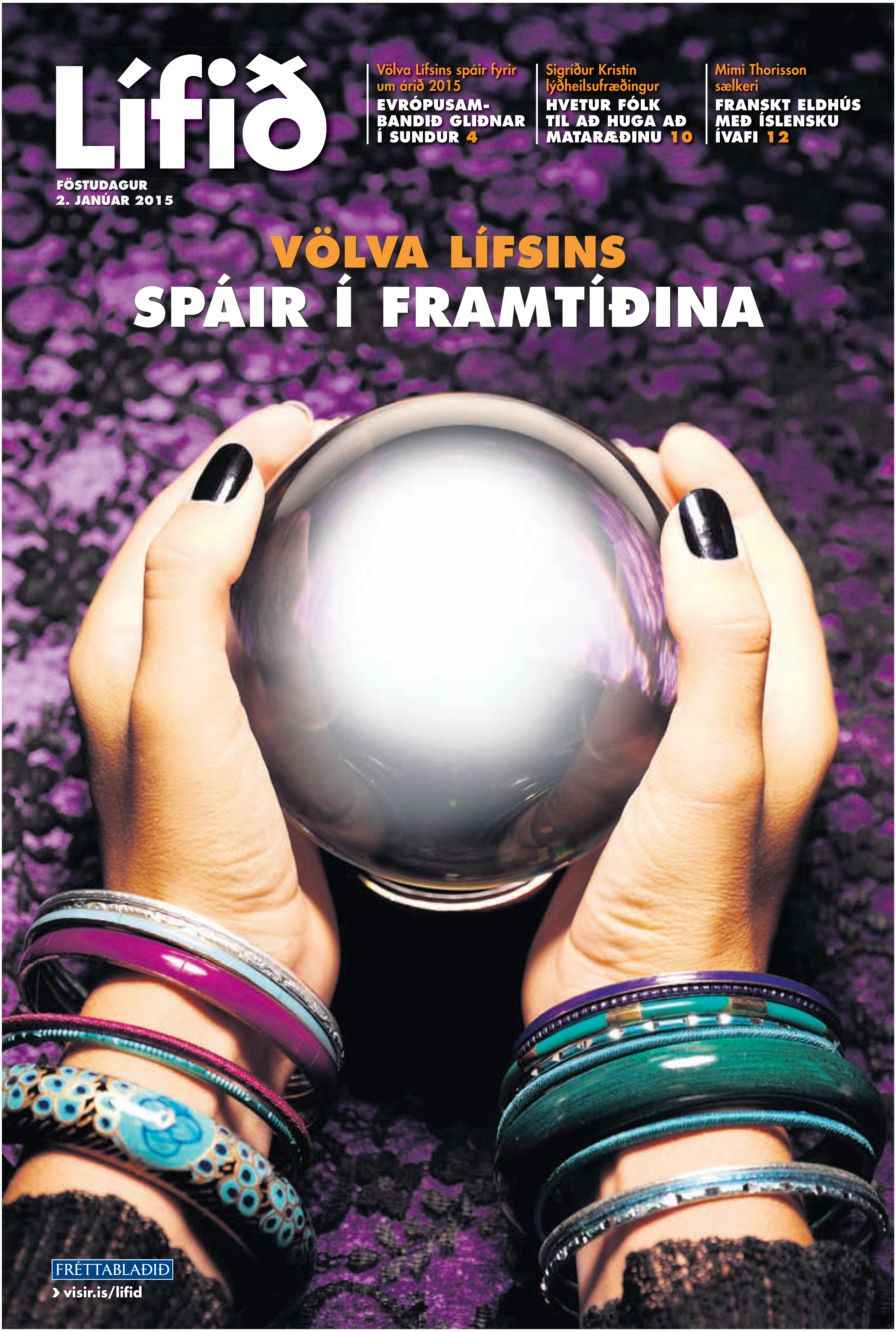
FÖSTUDAGUR
2. JANÚAR 2015

Völva Lífsins spáir fyrir um árið 2015
EVRÓPUSAMBANDIÐ GLIÐNAR Í SUNDUR 4

Sigríður Kristín lýðheilsufræðingur
HVETUR FÓLK TIL AÐ HUGA AÐ MATARÆÐINU 10

Mimi Thorisson sælkeri
FRANSKT ELDHÚS MEÐ ÍSLENSKU ÍVAFI 12

VÖLVA LÍFSINS
SPÁIR Í FRAMTÍÐINA



FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

INNRI MAÐUR ENDURSPEGLAR YTRI HEIM

Hverjum manni er hollt að fara í naflaskoðun svona við og við. Áramótin eru tilvalin fyrir slík tækifæri og upplagt að leggja línurnar og setja raunhæf markmið fyrir komandi ár.

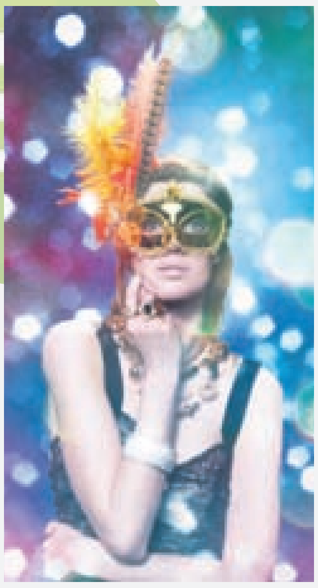
Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Enn á ný er eitt árið liðið og annað tekið við. Þetta eru alltaf ákveðin tímamót og góð stund til að líta yfir farinn veg og þann sem liggur fram undan. Án þess að dvelja of lengi í fortíðinni getur samt verið ágætt að læra af því liðna og forðast það að gera sömu mistökin. Fyrirgefa sjálfum þér og öðrum, laga til í hjartanu og senda kærleik út í kosmósið. Hrósa sjálfinu fyrir það sem vel fór, horfa með björtum augum til framtíðar og trúa því að það sé alltaf eitthvað gott sem bíður. Draumar og þrár eru manneskjunni nauðsynleg en til þess að eitthvað af þessum huglegu hugmyndum verði að veruleika er vissara að skrifa þær niður og rifja þær reglulega upp yfir árið. Hvaða stefnu viltu taka í lífinu, er eitthvað sem þú vilt breyta, hvað er það besta við líf þitt? Stundum erum við líka bara sátt við það sem er og viljum engu breyta en það er þá markmið í sjálfu sér, að halda öllu óbreyttu. Aðrir vilja upplifa ævintýri, komast í krefjandi aðstæður, sigra eitthvað óyfirstíganlegt. Öll höfum við mismunandi hugmyndir um fullnægjandi líf. Ef þú ert algjörlega í lausu lofti varðandi það hvar þú átt að byrja getur verið ágætt að byrja á sjálfinu og hérna eru nokkrir punktar sem að þú getur byrjað á að tileinka þér núna strax.

- Í guðanna bænum vendu þig af þeim slæma ávana að taka öllu persónulega. Það hefur hver sinn djöful að draga og þótt fólk sé ekki húrrandi kátt í viðmóti við þig alla daga þá er líklegra að það sé einhver dagamunur á því frekar en að því sé hreinlega illa við þig.
- Hafðu það hugfast að enginn nema þú skapar þinn eigin raunveruleika og hann endurspeglar þína sjálfsmynd. Innri maður endurspeglar ytri heim. Settu súrefnisgrímu á þig fyrst áður en þú setur hana á aðra.
- Sýndu sjálfum þér og öðrum vinsemd og þolinmæði. Við erum ekki öll eins innréttuð og eins og fyrr segir er dagamunur á okkur öllum. Lífið verður svo miklu auðveldara á þennan hátt.
- Hugsaðu í lausnum en ekki vandamálum. Vandamál eru einungis verkefni sem þú þarft að kljást við og leysa. Byrjaðu á því að losa um leiðindin, ekki fresta því að finna lausn, það er alltaf lausn.

„Í guðanna bænum vendu þig af þeim slæma ávana að taka öllu persónulega.“

Hrósaðu þér fyrir það sem vel fór á árinu sem var að líða en lærðu líka af mistökunum.



VINSÆLUSTU LÖGIN 2014

Fjöldamörg lög glöddu okkur og og geyma góðar minningar frá liðnu ári. Heilsuvísir er búinn að taka saman þau tíu bestu frá árinu 2014.

- **BEST DAY OF MY LIFE** *AMERICAN AUTHORS*
- **HAPPY** *PHARRELL WILLIAMS*
- **ALL OF ME, TIESTO BIRTHDAY REMIX** *JOHN LEGEND*
- **MONEY ON MY MIND** *SAM SMITH*
- **A SKY FULL OF STARS** *COLDPLAY*
- **AM I WRONG** *NICO & VINZ*
- **HABITS (STAY HIGH)** *TOVE LO*
- **WAKE ME UP** *AVICII*
- **BLAME** *CALVIN HARRIS, JOHN NEWMAN*
- **FADED** *ZHU*

VISSIR ÞÚ...

- Að andlitshár vaxa hraðar en öll önnur hár á líkamanum.
- Að fingurneglur vaxa fjórum sinnum hraðar en táneglur
- Að hjarta konu slær hraðar en hjarta karlmanns
- Að konur finna betur lykt en karlmenn
- Að karlmenn brenna fitu hraðar en konur
- Að karlmenn fá hiksta oftar en konur
- Að allir hafa mismunandi fingraför, tungufór og líkamslykt
- Að við mannfólkið erum einum sentimetra hærri á morgnana en á kvöldin.
- Að sterkasti vöðvi líkamans er tungan.

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

LÍKAMSRÆKTARKORTI

Nú er rétti tíminn til að skoða þau námskeið og líkamsræktarstöðvar sem eru í boði. Mörg fjölbreytt námskeið byrja núna á næstu dögum. Fáðu vini þína með þér í verkið, þá ertu líklegri til þess að mæta og ná árangri. Prófaðu eitthvað nýtt og farðu út fyrir þægindahringinn. Hefurðu prófað karate, sundnámskeið, hot jóga, zumba, crossfit, ólympískar lyftingar eða gönguskíðanámskeið?

100% hreinar
Eggjahvítur
Gerilsneyddu eggjahvíturnar eru frábær valkostur í baksturinn.
Hugsaðu um hollustuna, veldu eggjahvítur frá Nesbúeggjum.

Án allra aukaefna!
íslensk framleiðsla
Nesbú
Fjölvítamín frá náttúrunnar hendi

Lífið
www.visir.is/lifid
ÚTGÁFUFÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Erla Björg Gunnarsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Getty Images**

F&F

ÚTSALA

ALLT AÐ

50%

AFSLÁTTUR

AF VÖLDUM VÖRUM

KRINGLUNNI

VÖLVUSPÁ FYRIR ÁRIÐ 2015

Árið sem nú fer í hönd mun verða á margan hátt sérkennilegt fyrir land og þjóð. Það er mikil undiralda í þjóðfélaginu og almenningur botnar ekki í mörgu því sem afráðið er í stjórnsýslunni. Áframhaldandi órói á vinnumarkaði setur mikinn svip á fyrri hluta árs, en með vorinu tekst að lægja þær öldur, en það er aðeins skammtímaráðstöfun. Húsnæðismál verða ofarlega á baugi og sýnist mér að þar muni koma nokkur lausn. Eitthvað er þó erfitt að breyta kerfinu, sé ég Íbúðalánasjóð og ráðamenn þar helsta dragbítinn á breytingar. Á Alþingi verður vandræðaástand svo ekki sé meira sagt. Það liggur nærri stjórnarslitum undir sumar. Ráðherraskipti verða og ekki til bóta.

Veðurfar verður okkur hagstætt, að vísu er marsmánuður erfiður sérstaklega um vestanvert landið, en hvergi verður mjög mikill snjór. Janúar og febrúar verða með besta móti um allt land. Vorið kemur snemma og munu Norðlendingar fá eitt það besta vor sem elstu menn muna. Sumarið verður rysjótt og úrkomusamt einkum sunnan- og suðaustanlands. Í heild verður árið hlýtt og gróður dafnar sem aldrei fyrr.

Þjóðmálin

Slysfarir og líkamsárásir

Slysfarir á árinu verða langt undir meðallagi, en ryskingar og meiðsl manna á milli alltof margar. Ég sé tvær hrottalegar líkamsárásir, aðra á höfuðborgarsvæðinu, hina austanlands, sem báðar eiga eftir að kosta mannslíf.

Eldgos

Eldgosið í Holuhrauni heldur áfram nánast allt næsta ár. Það verður einnig annað gos ekki langt frá sem myndar flóð. Ég er ekki að segja að gjósi í Bárðarbungu heldur fyrir vestan núverandi gos. Ekki held ég að þetta valdi mjög miklum skaða en mannvirki verða í hættu um tíma. Lífríkið í kringum eldgosið mun þó verða fyrir tjóni, en ekki óbætanlegu.

Sjávarútvegurinn

Sjávarútvegurinn blómstrar á árinu og veiðist meira en mörg undanfarin ár af þekktu sjávarfangi. Einnig er ný tegund á ferð sem hefur lítið veiðst hér fyrr en nú. Menn tala um að þar sé hlýnun sjávar að þakka. Þetta hefur gott í för með sér fyrir þjóðarbúið að sjálfsögðu og mun ekki af veita, þar sem þensla eykst, ekki síst vegna skuldaniðurfellingar sem virðist fara að miklu leyti í eyðslu hjá landanum.

Landsbyggðin

Mörg minni byggðarlög víðs vegar um landið munu eiga betri tíma á þessu ári en lengi hefur verið. Mér sýnist eitthvert inngrip frá stjórnvöldum koma þar sem hefur þau áhrif að ungt, menntað og kraftmikið fólk getur hugsað sér að setjast að á áður fámennum stöðum. En við missum marga frábæra einstaklinga úr landi því miður og langt því frá að þeirri þróun verði snúið við á árinu.

Útsalan hefst í dag kl. 13.00
30%-50% afsláttur
Opnum í dag kl. 13.00
RÓLÓ
Barnafataverslunin Róló Glæsibæ
Sími 8948060 • www.rolo.is • Facebook

Peningamál

Peningamál þjóðarinnar verða mjög í brennidepli mest allt árið. „Listinn“ góði kemur fyrir sjónir almennings seint á árinu eftir mikið japl, jaml og fuður. Þar kemur margt í ljós sem engan hefði órað fyrir að væri til.

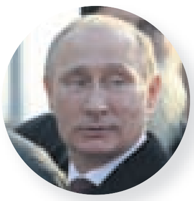
Lekamálið

Lekamálið verður lengi árs til umræðu. Má þar segja að ekkert er sem sýnist. Það verður aðeins byrjað að hreinsa til á árinu en betur má ef duga skal. Það eru alls staðar maðkar í mysunni.

Stjórnkerfið

Stjórnkerfið allt þarfnast uppskurðar. Það er ekkert áhlaupaverk þar sem margir sem hagsmuna eiga að gæta standa fast á bremsunni og gæta þess vel að halda sínu.

Heimsmálin



Evrópa

Evrópa verður á suðupunkti austan til og því miður sýnist mér að ríki verði innlimuð og mikil grimmd ríkjandi. Rússneski björninn mun láta til sín taka svo um munar. Það er líka erfitt ástand bæði í Tyrklandi og Grikklandi á árinu. Evrópusambandið mun gliðna í sundur á árinu. Mikil umræða verður um evruna. Hennar endalok byrja á árinu.

Norðurlönd

Á Norðurlöndum verða geysimiklar breytingar í stjórnmálum. Það byrjar í Svíþjóð en sú bylgja fer um Skandinavíu alla. Ég sé hryðjuverk í Noregi um mitt ár, þar verður manntjón. Grænlendingar eiga gott ár. Þar finnast verðmæti í jörðu sem gefa mikla von um bættan hag. Þar koma Kínverjar við sögu, en þeir eiga eftir að láta mjög til sín taka í heiminum á árinu 2015.

Austurlönd

Í Austurlöndum nær er áframhaldandi stríðsástand sem magnast heldur á árinu. Mikið verður um blóðsúthellingar í Sýrlandi sérstaklega. Á Indlandi verður uppreisn sem verður brotin á bak aftur, en er samt byrjun á löngu frelsisstríði þar. Malala hefur mikil áhrif um allan heim og hennar Nóbelsverðlaun. Í Pakistan vex upp öflug kvennahreyfing sem krefst menntunar fyrir konur. Þar gerist margt gott á næstu árum. Ástrala vantar fleira fólk til starfa og mun mörgu menntafólki héðan bjóðast góð kjör í álfunni. Ég sé kennara líta þangað hýru auga, einnig verkfræðinga og sjómenn. Í Ástralíu verður mjög gott ár. Þar byrjar nýtt skeið tækifæra sem byggir á áður óþekktri tækni.

Afríka

Í Afríku verður ástandið víða frekar bágt. Ebólan dafnar og breiðist reyndar út víða um heim, en bóluefni verður þróað á árinu, það verður fyrsta skrefið til þess að stöðva útbreiðsluna, en eiginleg útrýming verður ekki fyrr en mörgum árum seinna. Íslenskt fyrirtæki vinnur nánast kraftaverk undir lok ársins í mjög fátæku Afríkuríki. Þar er um vatnsbúskap að ræða. Má segja að Suður-Afríka eigi gott ár í vændum. Um miðbik álfunnar finnst verðmætt jarðefni í meira mæli en menn hafa þorað að vona. Þetta er ekki óþekkt efni þannig að vinnsla þess fer strax í gang, en því miður njóta heimamenn lítils góðs af. Þar munu ríkir aðilar maka krókinn eins og svo sem oft hefur gerst áður.

Norður- og Suður-Ameríka

Í Suður-Ameríku verða miklar róstur. Í einu ríki verður valdhöfum steypt af stóli eftir blóðsúthellingar og uppreisnir. Frá Kúbu berast okkur einnig uppreisnarfréttir á árinu. Í N-Ameríku versnar hagur lágstéttarinnar jafnt og þétt. Þar verður veðurfar líka erfitt á árinu miklir kuldar og snjókoma í janúar og febrúar. Mér virðist bandarískt þjóðfélag eiga erfitt í heild og róstur miklar. Obama er ekki ofsæll af sinni stöðu. Hann tekur líka afdrifaríkar ákvarðanir á árinu í sambandi við heimsfriðinn. Ég óttast að stríð brjótist út í austanverðri Evrópu og gæti orðið að heimsstyrjöld. Það verður auðvitað reynt að koma í veg fyrir það en ég efast um að það takist.

MARTA JONSSON

ÍSLENSK HÖNNUN
HÁGÆÐA LEÐURSKÓR

MARTA JONSSON
LAUGAVEGI 51
s. 553 0816
KRINGLUNNI
S. 553 0809

Allt að 70% AFSLÁTTUR

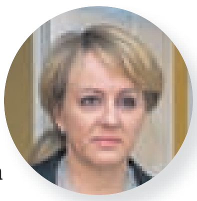
Útsalan

byrjar í dag 2. jan

SKÓR SKÓR SKÓR SKÓR SKÓR
SKÓR SKÓR SKÓR SKÓR SKÓR

Pólitíkin

Íslensk pólitík hefur aldrei í manna minnum verið jafn rotin og leiðinleg og á árinu. Má segja að hver skari eld að sinni köku. Skiptir þá engu hvar í flokki menn standa.



Hanna Birna vill bregða yfir sig huliðshjálmi mest allt árið og tekst það furðanlega, enda margir sem eiga hlut að máli í lekamálinu og þeim málum sem koma í kjölfarið. Hanna Birna er bara peð í lekamálinu sýnist mér. Þar eru aðrir gerendur og sumir sem enn hefur ekki verið minnst á. Þetta mál er allt hið undarlegasta og margir þættir þar sem koma sennilega aldrei fyrir sjónir almennings, en trú fólksins í landinu á óspillt og sanngjarnt dómsvald mun bíða mikinn hnekki á árinu í framhaldi af þessu máli.

Bjarni Ben veit ekki sitt rjúkandi ráð, reynir eins og mögulegt er að tefja að listinn frá skattaparadísunum komi fram í dagsljósið, en í lok ársins fá menn að líta hann augum. Þar verður ýmislegt að sjá sem engan úr röðum almennings hefði órað fyrir að væri til. Bjarni er líka í vandræðum í ríkisstjórninni þar sem hver höndin er upp á móti annarri þótt reynt sé að láta allt líta vel út.

Stjórnmálamennirnir sem við eigum eru ekki til þess fallnir að ráða fram úr vandamálum sem upp koma. Landið er stjórnlaust, en verður enn stjórnlausara þegar á árið líður.

Sigmund Davíð er best að tala sem minnst um, enda maðurinn vægast sagt óútreiknanlegur og mun það ekki breytast til batnaðar á árinu.

Vigdís Hauks heldur áfram á sömu braut. Hún hneykslar marga með tali sínu og finnst mörgum hún hafa annan veruleika en samferðamennirnir. Hún mun á næsta þingi bera upp mál sem hún leggur ofurkapp á að koma til framkvæmda. Það er einhver nýr skattur á bændur, sem henni mun finnast borga heldur litla skatta. Hún mun njóta dyggra stuðningsmanna úr stjórnarandstöðu, en ekki frá sínu fólki þannig að það verður barningur hjá henni á árinu.

Guðlaugur Þór verður ekki mikið í sviðsljósinu, ég held að hann verði ekki vel frískur, það er eitthvert orkuleysi yfir honum. Hann er að fást við hluti sem hann hefur ekki mikinn áhuga á.

Birgitta Jóns mun eiga mjög gott ár og það besta á þingi til þessa. Hún er mjög vaxandi stjórnmálamaður og í næstu ríkisstjórn verður hún ráðherra.

Ragnheiður Ríkharðs á ekki alltaf upp á pallborðið hjá sínum flokkssystkinum á árinu. Hún er hrein og bein og laus að mestu við spillinguna sem er svo allt of mikil. Hún hættir í pólitík eftir þetta kjörtímabil og snýr sér að allt öðrum málum.

Kristján Júlíusson mun koma með útspil sem stillir læknadeiluna tímabundið, en það er bara frekar aumur plástur sem rifnar áður en árið er liðið. Heilbrigðiskerfið riðar til falls á árinu. Það vantar sárlega peninga bæði í launakostnað og annan rekstur. Í lok ársins verður talað um að ráða indverska lækna á Landspítalann. Það mun gerast og er almenningur ekki ánægður með þau málalok hvað þá læknastéttin íslenska.

Ragnheiður Elín stendur í ströngu með náttúrupassann á árinu. Þetta sem átti að verða ferðamannaskattur í augum almennings verður á endanum nefskattur. Sem sagt, Íslendingar borga fyrir aðgengi útlendinga og annarra ferðamanna að náttúruperlum Íslands. Upp kemur hugmynd um að auðjöfrar víða um heim taki eina og eina náttúruperlu í fóstur, en það kemst ekki til framkvæmda á þessu ári en verður vísir að aðgerðum seinna.

Stjórnarandstaðan

Stjórnarandstaðan er afar máttlaus, helst að heyrist í Steingrími, Katrínu Jakobs og Árna Páli. Árni Páll á reyndar mjög erfitt ár fram undan. Hann er í einhvers konar kreppu með líf sitt. Vil ekki segja neitt meira um það.

Forsetahjónin

Á Bessastöðum verður fremur tíðindalítið. Forsetinn sinnir sínum málum en hefur óvenju hægt um sig. Dorrit sést aldrei en samt er sagt að þau séu hjón.

Seinni part ársins kemur eitt af mikilmennum heimsins í opinbera heimsókn, Persóna sem ekki hefur áður stigið á íslenska grund.

Íþróttir

Fótbolti

Fótboltakonur og -menn gera garðinn frægan erlendis á árinu. Karlaliðið stendur sig mun betur en kvennaliðið, þar skína skærast stjörnur eins og Kolbeinn Sigþórs, Gylfi Þór og Aron Einar, sem verður reyndar faðir á árinu. Hann eignast stúlku sýnist mér og gengur það allt eins og í sögu.

Kvennaliðið okkar í fótbolta finnur illa taktinn þegar mest þarf á honum að halda, þar eru líka lykilmanneskjur sem meiðast sumar illa.

Handbolti

Handboltadrengirnir okkar komast nánast á verðlaunapall erlendis, ég gæti trúað að bráðabani færði þeim tapið.

Björgvin Páll verður frægari og eftirsóttari en nokkru sinni fyrr á árinu og má segja að honum standi allar dyr opnar.

Handboltastúlkurnar standa sig einnig vel. Þar verður mikil endurnýjun og nýliðarnir koma óvenju sterkir inn. Þar sé ég tvær upprennandi boltastjörnur, en vil ekki fara nánar út í þá sálma.

Gunnar Nelson kemur, sér og sigrar á árinu. Hann verður sem sagt langbestur. Hann mun vinna hvern bardagann á fætur öðrum.

Anton Sveinn McKee æfir stíft og kemst á þau sundmót sem hann stefnir á. Hann stendur sig vel á árinu en er ekki kominn á toppinn fyrr en eftir tvö ár.

Eygló Ósk verður sannkölluð sunddrottning á árinu. Hún vinnur verðlaunapening erlendis og er langt frá því komin á toppinn.

Annie Mist mun komast á verðlaunapall á árinu, mér sýnist hún hampa silfri.

Sjónvarp

Steindi Jr þarf að gæta sín í einkalífinu. Hann gerir það gott út á við en einkalífinu þarf að hlúa að. Ég sé ýmis hættumerki kringum hann á árinu en held að hann taki mark á þeim og vinni sig út úr vandanum. Hann gerir marga góða hluti á árinu og fær m.a. gott tilboð erlendis frá.

Auddi er líka orðinn dálítið þreyttur og fer mikill tími á árinu hjá honum að reyna að finna nýjan farveg. Mér finnst eins og hann sé mest að safna í sarpinn á árinu.

ÚTSALAN ER HAFIN

Opið í dag 13-18
Opið laugardag 11-16

black pepper
FASHION
Laugavegi 178 | Sími 555 1516
Kíkið á myndir og verð á Facebook

Rikka heldur áfram að vera hamingjusöm með Skúla Mogensen. Reyndar tengist hamingjan dálítið sviðsljósinu. Í lok árs tilkynna þau að barn sé væntanlegt.

Þorbjörn Þórðarson sjónvarpsmaður á erfitt ár fram undan. Hann er í tilvistarkreppu sem hann verður að horfast í augu við. Hann mun breyta um lífsstíl á miðju ári sem verður honum til góðs. Hann kynnist einnig konu sem hann er mun bættari með að hafa sér við hlið. Það er sannkallaður gimsteinn.

Sveppi gerir það gott með nýjasta smellinum, en hann er á hálum ís með sjálfan sig. Það er mikil bleyta og vosbúð kringum hann. Hann mun breyta um lífsstíl á árinu. Þar með er Sveppatímanum lokið og við tekur annar og mun betri tími Sverris Þórs.

Logi Bergmann verður á svipuðum stað nánast út árið. Hann á þó í einhverjum hjónabandserfiðleikum. Hjá honum og Svanhildi er mesti funinn farinn að kulna. Ég sé breytingar hjá honum með haustinu. Einnig mun hann skrifa bók sem á eftir að seljast vel og mörgum mun þykja lesningin áhugaverð.

Ragnhildur Steinunn vinnur áfram hjá sjónvarpinu. Hana langar að breyta til en gerir það ekki á þessu ári. En hún leggur drög að nýjum áherslum fyrir framtíðina. Þar sé ég nám í fjarlægu landi. Námið tengist listum og menningu. Hún hefur oft verið hamingjusamari en þetta ár. Ekkert eitt sérstakt er þó að. Hún vill bara söðla um.

Fólk í fjölmiðlum

Nýi útvarpsstjórinn **Magnús Geir Þórðarson** á eftir að skera mun meira niður en hann sjálfur veit enn. Honum er svo þröngur stakkur sniðinn að við köfnun liggur. Hann reynir hvað hann getur að leysa sín verefni vel en hann er í mjög erfiðri stöðu.

Gísli Marteinn verður mest bak við tjöldin. Þar kemst hann í ágætishlutverk og mun ekki heyrast mikið í honum hér eftir. Hann verður þó með einn sjónvarpsþátt sem nýtur ekki mikils áhorfs.

Jón Óttar Ragnarsson lætur meira að sér kveða nú en áður og hann, ásamt Margréti, kemur með nýjar hugmyndir inn í heilsugeirann. Ekki held ég að hann fari í samkeppni við Jónínu Ben en þau Margrét setja á fót fyrirtæki sem höfðar til heilsu landans. Það mun ganga vel og verður lífseigt.

Marta María er orðin leið á að vera með Smartland. Hana langar að róa á önnur mið en kann illa áralagið. Mér sýnist hún fara að mennta sig á árinu og um mitt ár á hún von á barni.

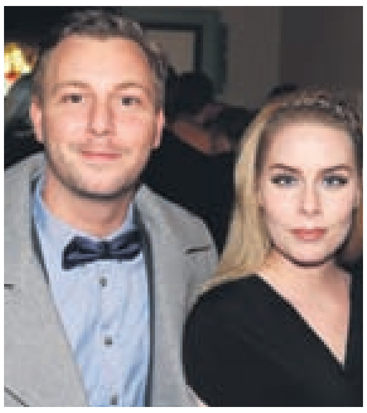
Linda P er niðurbrotin eftir skipbrotið með Baðhúsið. Hún á erfitt ár fram undan, en finnur sinn farveg. Á tímabili er hún í hættu vegna Bakkusar, en spyrnir við fótum og notar orkuna á uppbyggjandi hátt. Hún setur á stofn fyrirtæki mun smærra í sniðum en Baðhúsið, það er samt á svipaðri línu.

Ásdís Rán kemur fersk inn sem aldrei fyrr á nýju ári. Hún mun leika í vinsælli auglýsingu og einnig í kvikmynd sem gerist að hluta annars staðar en á Íslandi.

Linda Pétursdóttir

Margrét Hrafnsdóttir og Jón Óttar

Marta María Jónasdóttir



Steindi Jr. og Sigrún Sigurðardóttir

HEILSUBORG

- Þín brú til betri heilsu

– Ertu ekki að hreyfa þig reglulega?
– **Eru kílóin að hlaðast á?**
– Er svefninn í ólagi?
– **Ertu með verki?**
– Líður þér illa andlega?
– **....eða er hreinlega allt í rugli?**

Taktu í taumana og finndu þitt jafnvægi

Núvitund
Hugarlausnir
Stoðkerfislausnir
Sofum betur
Hreyfilausnir
Heilsumat
Borðum betur
Sjúkraþjálfun
Einstaklingsþjálfun
Aðhald hjúkrunarfræðings
Heilsulausnir
Sálfræðingar
Offituráðgjöf
Svefnmælingar
Slökun
Karlapúl
Orkulausnir
Eldum betur
60+

Kynningarfundur á námskeiðum Heilsuborgarskólans
fimmtudaginn 8. janúar kl 18:00

Hvað hentar þér? Hafðu samband og fáðu fría ráðgjöf

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

Völvuspá

Of Monsters and Men

Leiklist

María Birta er hamingjusamlega gift eins og alþjóð veit. Hún mun eiga von á sínu fyrsta barni í lok árs. Hún leikur í vinsælli þáttaröð fyrir sjónvarp á árinu.

Baltasar Kormákur ber eins og endranær höfuð og herðar yfir íslenskar stjörnur og þótt víðar væri leitað. Hann gerir stóran samning um að leikstýra kvikmynd sem verður að stórum hluta tekin hér á landi. Þar nýtir hann m.a. eldgosið. Í sambandi við þessa mynd koma margar frægar stjörnur til landsins, en ég vil ekki nefna nein nöfn. Margar þessara stjarna hafa aldrei komið til Íslands í eigin persónu, en við höfum séð þær á hvíta tjaldinu. Hann heldur einnig áfram með sjónvarpsseríuna til vors, ég held að hann verði búinn með það verkefni í júlí. Það verður vinsæl þáttaröð sem hann á eftir að selja út um heim. Það verða einnig tekin hér brot úr tveim stórmyndum sem framleiddar verða í Hollywood.

Baltasar Kormákur

Ólafur Darri mun leika í Hollywood-stórmynd sem tekin verður upp að hluta á Íslandi. Hans stjarna skín býsna skært á árinu. Hann gerir samning við kvikmyndafyrirtæki vestanhafs sem er með betri samningum sem íslenskur leikari hefur nokkurn tímann gert.

Sigurjón Sighvatsson kemur einnig inn í íslenskt atvinnulíf á þessu ári.

Hann langar að flytja alveg heim með sína fjölskyldu og gerir alvöru úr því að hluta. Má segja að hann búi á tveimur stöðum næstu ár.

Hera Hilmarsdóttir leikkona hlýtur eftirsóttan titil í Evrópu snemma á árinu. Hennar bíða mörg óvænt og spennandi tækifæri. Sú stúlka á eftir að ná einna lengst íslenskra leikara. Á árinu leikur hún aðalhlutverk í vinsælli sjónvarpsþáttaröð og einnig stórt hlutverk í kvikmynd sem á eftir að sópa til sín verðlaunum.

Saga Garðarsdóttir var snögg upp á stjörnuhimininn en ekki eins fljót niður. Hún mun eiga gott ár í vændum með mun fleiri verkefni en hún getur annað. Ég er hrædd um að hún þurfi að passa sig á að brenna ekki upp of snemma. Hún hefur allt of mikið að gera, en er ung og frísk og full af orku.

Ari Matthíasson gerir margar breytingar á rekstri og umfangi Þjóðleikhússins. Verður það almannarómur að honum takist vel bæði með val

á leikverkum, mannaráðningar og annan rekstur. Hann mætti kalla sigurvegara ársins í rekstri.

Þorvaldur Davíð Kristjánsson fær stórhlutverk í Ameríku. Hann lætur einnig til sín taka í baráttu námsmanna erlendis fyrir bættum hag. Hann er í farsælu sambandi sem endist nokkuð lengi. Mér sýnist hann eiga von á barni undir lok ársins.

Tónlist

Of monsters and men gerir enn garðinn frægari. Nú eru þau að túra í Ástralíu og Asíu. Árið verður happasælt og viðburðaríkt hjá hljómsveitinni og ekki mikill frítími. Ég held að þetta verði toppárið hjá þeim. Það verða mannabreytingar hjá þeim seinni hluta ársins. Þær breytingar verða erfiðar fyrir sveitina.

Ásgeir Trausti og Uniimog gera það gott. Tónleikar verða margir, bæði hér á landi og erlendis. Ég sé þá mest í Evrópu. Þetta eru piltar sem kraftur er í og ekki vantar þá tónlistarhæfileikana og hugmyndaflugið. Árið er byrjun á löngum og farsælum ferli hjá þeim.

Björk Guðmundsdóttir hefur sig ekki mikið í frammi á árinu. Hún er þó að vinna að ýmsum verkefnum sem líta dagsins ljós seinna. Hún er óþrjótandi í að finna upp eitthvað nýtt og öðruvísi. Í næsta verkefni notar hún tölvutæknina óspart.

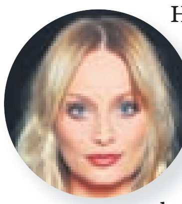
Hennar stjarna skín skært og mun skína lengi enn.

Bubbi Morthens gefur út lagasafn á árinu og mun koma víða fram á tónleikum. Hann er hamingjusamur í sínu einkalífi en gæti þegið að hafa meiri fjárráð. Hann eignast barn á árinu, dreng. Það er síðasta barn þeirra hjóna.

Jón Jónsson hefur mikið að gera, hann fer í tónleikaferð um Evrópu, mér sýnist hann spila á Hróarskeldu ásamt fleiri stöðum. Hann verður störfum hlaðinn allt árið. Það er ákaflega jákvæð orka kringum hann allt árið.

Friðrik Dór er alls ekki kominn á toppinn enn þá en hann er á leiðinni og mun taka stór skref í þá átt á árinu. Hann semur lag sem verður stórsmellur. Ég sé líka sambönd sem hann kemst í í Ameríku á árinu. Það á eftir að færa honum bæði fé, frægð og enn meiri frama.

Þórunn Antonía verður ófrísk í annað sinn á árinu og eignast dreng. Það verður mikil hamingja hjá þeim Hjalta með drenginn.



Hún heldur samt áfram að syngja en í mun minni mæli þar sem tíminn fer í annað. Hún mun semja tónlist sem kemur fram síðar. Í kringum þessa stúlku er allt á uppleið, hennar hæfileikar eru alltaf að koma betur og betur í ljós. Hún tekur líka þátt í þróunarstarfi í sambandi við munaðarlaus börn á árinu. Það á eftir að verða stórt og mikið verkefni til frambúðar.

Samantekt

Er ég lít yfir vettvanginn í lok ársins 2015 er ég ánægð með margt. Atvinnuleysi hefur minnkað svo um munar. Veðráttan er okkur líka hliðholl og margir Íslendingar hafa gert garðinn frægan. En það versta er að heilbrigðiskerfið okkar, sem var svo gott, er nú nánast hrunið.

Spilling í stjórnsýslunni er alltof mikil. Stjórnmálamenn hafa ekki traust almennings. Fjármálamennirnir ráða alltof miklu. Skólakerfið er svelt. Ungmenni í vanda fá enga úrlausn.

Ég er hrædd um að það verði kosningar með haustinu. Það leysir engan vanda meðan ekki fást betri einstaklingar inn á Alþingi Íslendinga en raun ber vitni. En árið kveður með hægu veðri þar sem við skjótum upp flugeldum í heiðskíran himinn sem aldrei fyrr.

30-80% afsláttur af **ÖLLUM** útsöluvörum

Stærðir 36-56

Gleðilegt nýtt ár

1. hæð Kringlunnar | Fylgstu með á f | s. 551-1314

ZIK ZAK
TÍSKUHÚS

INNKAUPIN ÞÍN SKIPTIR MÁLI

Á nýju ári er upplagt að huga að hollu og góðu mataræði og skiptir þá sköpum að vanda sig við innkaup til heimilisins.

Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir
Lýðheilsufræðingur

Ég er hjarðhegðunarmanneskja þegar kemur að innkaupum. Góð markaðssetning virkar vel á mig og ég er lítið fyrir flóknar uppskriftir sem tekur langan tíma að undirbúa. Ég er líka af sykurkynslóðinni. Kynslóð sem vissi lítið um áhrif matar eða næringarsnauðs matar á líkamann. Á skólaárunum borðaði ég Cheerios í morgunmat með miklu magni af sykri. Eiginlega meiri sykri en Cheerios. Síðan í frímínútum var súkkulaðisnúður og Flórídana selt í skólanum allar frímínútur. Ef það var ekki keypt þá var farið í sjoppuna og keypt Snickers og appelsín. Allt inniheldur þetta gríðarlegt magn sykurs og litla sem enga næringu. Eflaust þekkja margir þessa sögu og brosa út í annað núna.

80/20% reglan við lýði

En ég hef lært mikið um næringu síðan þá og langar að deila því með ykkur hvað virkaði fyrir mig til að sporna við hjarðhegðuninni. Nefnilega 80/20 reglan sem felst í því að leitast við að borða um 80% hreinan mat. Þar á ég við korn, grænmeti, ávexti, fisk og hreint kjöt. Hin 20% leyfi ég mér ýmislegt. Mér reiknast til að í 70-80% tilfella borði ég heima hjá mér og það gefur mér það öryggi að ég sé að borða nákvæmlega það af heilsusamlegum og næringarríkum mat sem ég þarf. Það er, ef ég held mig við að velja vel í innkaupakörfuna fyrir vikuna.

Innkaup vikunnar til heimilisins skipta því öllu máli. Til þess að láta markaðinn ekki stýra því hvað fer í mína innkaupakörfu fer ég meðvituð og södd í búðina. Rannsóknir um neysluvenjur hafa sýnt að það er auðvelt að hafa áhrif á hegðun okkar og að við beitum hraðanum frekar en skynsemi og ígrundun við ákvarðanatöku þegar við kaupum í matinn. Ekki er betra að vera svangur og á hraðferð. Þetta vita þeir sem markaðssetja óhollustu. Þeir treysta á að við lesum ekki illa skiljanlegar innihaldslýsingar og grípum það sem er auðvelt að reiða fram á stuttum tíma og jafnvel ódýrt. Lítil áhersla er á hvaða næringarefni eru til staðar og í hvaða hlutföllum.

Sem betur fer eru jákvæð merki á lofti sem auðvelda okkur val á hollum mat. Dæmi um það er Skráargatið sem hefur verið innleitt hérlendis og fæst einungis merkt á matvöru sem inniheldur minna magn af sykri, salti og fitu og meira magn af trefjum og hollri fitu. Vonandi bætast margar Skráargats-vörur við á nýju ári. Önnur leið til að halda innkaupunum í góðu horfi er að hafa meira af grænmeti, ávöxtum, hreinu korni, fiski og hreinu kjöti í körfunni og minna eða ekkert af pökkuðum tilbúnum vörutegundum.

Hefjum nýtt ár á því að huga að innkaupum.

Hugaðu að innkaupum

Málsverðurinn skiptist í þrjá hluta:
1) kjöt, fiskur, egg eða baunarétti
2) kartöflur, pasta eða grjón
3) grænmeti eða ávextir

Holl fita þarf svo að vera með, eins og til dæmis lýsi eða aðrar olíur, og ávextir á milli mála. Draumastaðan væri að hafa ráðleggingar um mataræði á myndrænan máta í botni innkaupakörfunnar. Samkvæmt niðurstöðum rannsókna myndum við kaupa meira af grænmeti og ávöxtum ef svo væri. Enn annað ráð sem oft hefur verið talið til er að skrifa niður það sem vantar. Það ráð er bæði gott fyrir budduna og heilsuna.

Hefjum nýtt ár á því að huga að innkaupunum. Það gefur tóninn fyrir vikuna og ef þau eru rétt samsett þá þurfum við ekki endilega að vera að velta okkur upp úr hvort við fengum okkur nokkrar tertusneiðar í veislunni hjá Villu frænku í gær.

Engir punktar, engin aukakort og ekkert vesen!

FÁÐU AFSLÁTT ÁN ÞESS AÐ BIÐJA UM HANN!

Allir áskrifendur sjónvarps- eða fjarskiptaþjónustu 365 fá nú sjálfvirkan afslátt hjá fjölda fyrirtækja og verslana án þess að þurfa að biðja um hann. Það eina sem þarf að gera er að skrá greiðslukort fjölskyldunnar í VILD á 365.is.

Vild

Skráðu þig á 365.is

ÆTLAR ÞÚ AÐ STRENGJA ÁRAMÓTAHEIT?

Það er alltaf gaman að setja sér áramótaheit og þá sérstaklega ef manni tekst það vel til að ná þeim. Ef þig vantar hugmyndir að nýjum heitum þá finnurðu hérna nokkrar hugmyndir.

1. Prófaðu að gera eitthvað alveg splunkunýtt einu sinni í viku, þarf ekki að vera eitthvað stórt.
2. Hættu að ýta á snooze-takkann á vekjaraklukkunni og drífðu þig fram úr, lífið bíður eftir þér.
3. Þakkaðu fyrir eitthvað þrennt á hverjum degi.
4. Lærðu á nýtt hljóðfæri.
5. Lagaðu til í fataskápnum og gefðu þau föt sem þú hefur ekki verið í allt of lengi.
6. Sorteraðu myndirnar í tölvunni þinni og prentaðu jafnvel nokkrar út. Það er miklu skemmtilegra að skoða myndaalbúm en skrolla í tölvunni.
7. Þegar pirringur og reiði gera vart við sig, teldu þá upp að tíu og andaðu inn og út. Er þetta virkilega svona slæmt?
8. Hættu að drekka gos og minnkaðu sykurneyslu.
9. Hættu að velta þér upp úr mistökum, lærðu af þeim og haltu áfram.
10. Hringdu í og heimsæktu vini og vandamenn sem þú hefur ekki heyrt í lengi.
11. Hreyfðu þig að minnsta kosti þrisvar sinnum í viku.
12. Finndu þér nýtt og spennandi áhugamál.

ÚT SA LA

10 - 50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM HÚSGÖGNUM OG SMÁVÖRU

LÍNAN

BÆJARLIND 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARD. 11 - 16

Instagram

I Quit Sugar

instagram.com/iquitsugar

Sarah Wilson er áströlsk fjölmiðlakona sem bæði hefur verið í sjónvarpi, skrifað í blöð og verið í útvarpi. Hún breytti algerlega um lífsstíl fyrir nokkrum árum og kennir nú fólki að hætta að neyta sykurs. Það mætti segja að Sarah væri ötull frumkvöðull á þessu sviði en hún hefur vakið mikla athygli fyrir skoðanir sínar á þessu hvíta efni. Sarah hefur skrifað fjölda bóka um efnið og heldur úti vinsælum námskeiðum á netinu. Á Instagram-síðu Söruh gefur hún fylgjendum góð ráð og uppskriftir að sykurlausum og hamingjusömum lífsstíl.

facebook

Skíðasvæðin

www.facebook.com/skidasvaedin

Nú er flestallt skíðaáhugafólk á tánum og bíður góðu fréttanna úr fjöllunum á höfuðborgarsvæðinu. Er opið? Er lokað?

Hvernig er veðrið og stemningin? Hvað með Skálafell? Er búið að loka því fyrir fullt og allt eða verður opið í vetur?

Í Bláfjöllum er svo komin hin fínasta gönguskíðabraut en gönguskíðin eru heitasta sportið í vetur.

Facebook-síða skíðasvæðanna er síða sem allir skíðaunnendur verða að fylgjast með.

Pinterest

Maia McDonald Smith

www.pinterest.com/maia_mcdonald

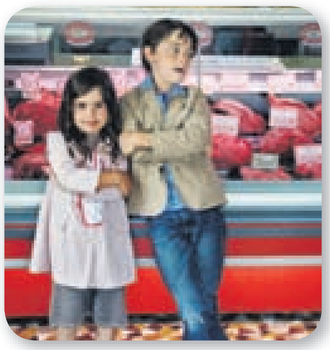
Maia McDonald Smith heldur úti ótrúlega líflegri og fallegri Pinterest-síðu sem auðvelt er að festast við svo klukkutímum skiptir.
Sjálf er hún hönnuður og listsjórnandi og er síðan hluti af innblæstri sem hún fær við vinnu sína. Maiu fylgja tæplega tvær milljónir manna og ekki að furða þar sem þarna er að finna hugmyndir að hárgreiðslum, innanhússhönnun, mat, listsköpun en það er bara brotabrot af þeim tæplega 60 borðum sem hún heldur utan um og 27 þúsund pinnum.

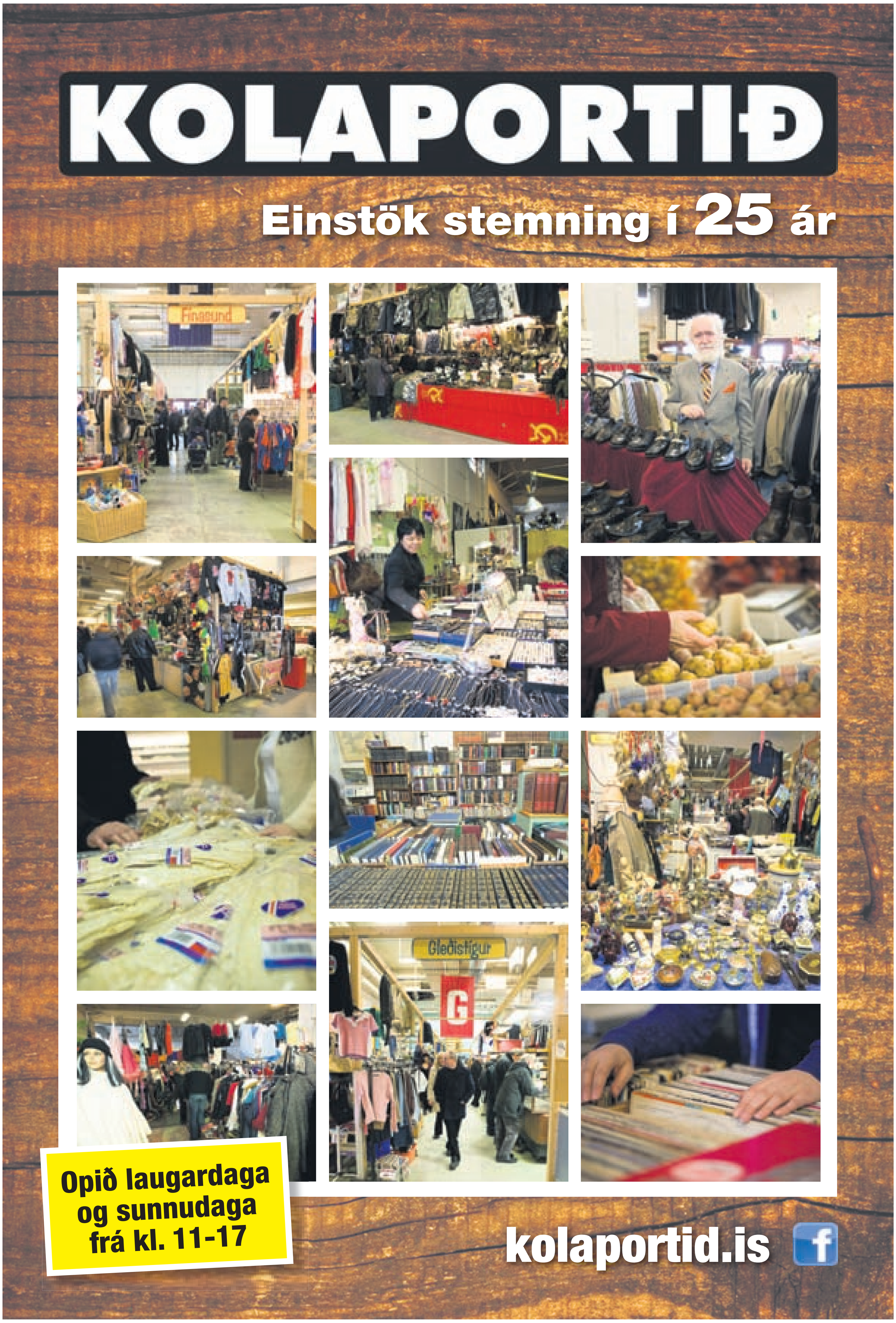
BLOGGARINN FRANSKUR MATUR UNDIR ÍSLENSKUM ÁHRIFUM

Mimi Thorisson

www.mimithorisson.com

Mimi Thorisson er ástríðukokkur sem býr í Medoc í Normandí-héraði í Frakklandi þar sem hún, ásamt Oddi Þórissyni, eiginmanni sínum og ljósmyndara, hefur búið til undurfallegt heimili ásamt börnum sínum tveimur. Þar býr hún til dásamlega fallegan mat sem eiginmaður hennar tekur draumkenndar myndir af. Heimasíða hennar er stútfull af girnilegum uppskriftum og er ekki síður áhugavert að fylgjast með henni á Instagram og fá að skyggnast inn í þennan fallega sveitaheim Mimiar og fjölskyldu.





ER ALLT KLÁRT Í
Verslaðu í einu sérhæfðu fluguveiðiverslun landsins
VEIÐINA 2015?
GUIDELINE
Flugustangir
ÚTSALA
20-60 %
AFSLÁTTUR*
Fluguhjól
Einfaldlega yfirburða hjól frá snillingum Loop og Guideline.
Flugubarinn
Önnur eins gæði er erfitt að finna...
GUIDELINE
- stóru merkin í Skandinavíu
VAXTALAUSAR RAÐGREIÐSLUR
Í 12 MÁN
Veiðiflugur
Langholtsvegi 111 | Sími: 527 1060

MAGNAÐ Á

Við þökkum samfylgdina á árinu sem er að líða

Árið 2014 hefur verið bæði skemmtilegt og viðburðaríkt, við frumsýndum yfir 450 íslenska þætti sem hlutu frábærar viðtökur. Hlökkum til að eiga enn fleiri notalegar stundir með ykkur á nýju ári.

Gleðilegt ár!

BÍLAR & FARARTÆKI

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

MERCEDES-BENZ ML 500 4matic. Árgerð 2006, ekinn 98 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.890.000. Rnr.240338.

SUZUKI Grand vitara premium+ (cruise, a/c, álfelgur). Árgerð 2011, ekinn 39 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.890.000. Rnr.210573.

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

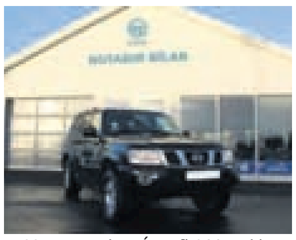
ÍSBAND.IS BÍLAINNFLUTNINGUR

2014 NÝIR JEEP GRAND CHEROKEE OVERLAND 4X4

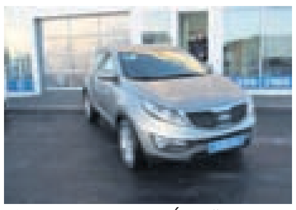
Sá flottasti, V6 290hö, eyðsla í blönduðum akstri 10.4L, 8 gíra sjálfskiptur, Hlaðinn lúxus búnaði, Þennan verður þú að skoða, ATH 1 eftir, Tilboðsverð aðeins 10.990þkr, Eru í salnum,

Íslensk-Bandaríska ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 534 4433
Opið virka daga 10-18.00 og lau 11-15
http://www.isband.is

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR



NISSAN Patrol gr. Árgerð 2007, ekinn 91 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.390.000. Rnr.240504.



Kia Sportage EX 4wd. Árgerð 2013, ekinn 58 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.190.000. Rnr.990689. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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

100bilar.is bílasala

LAND ROVER Range Rover Vouge V8 Diesel. Árg 1/2007, ek 95 Þ.KM, dísel 273hö, sjálfsk, Einn með öllum aukahlutum og lítur mjög vel út, Ásett verð 7.990.000. Rnr.118883. Er á staðnum,

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

Bílar óskast

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA - SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Varahlutir

SMÁPARTAR.IS
Eigum orðið mikið úrval notaðra og nýja varahluta í margar gerðir bíla. Tökum einnig að okkur viðgerðir. Upplýsingar á Smápartar.is eða í síma 5675040-7785040

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 663 5315.

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

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 662 4010 www.vy.is

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

SENDIBILL.IS
Búslóðaflutningar, píanóflutningar, gerum tilboð í búslóðaflutninga út á land. Almenn sendibílaþjónusta. S. 772 3222

Spádómar

661 3839 - SÍMASPÁ
Opið frá kl. 14 alla daga.

Rafvirkjun

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

KEYPT & SELT

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

s. 552-4910.

Sjónvarp

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

HEILSA

Heilsuvörur

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

Nudd

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

Nudd Nudd Nudd tilboð í dag, tímapantanir. Uppl. í s. 616 6469. Nuddstofan Svæði 105 Holtin.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

WWW.LEIGUHERBERGI.IS
Dalshraun 13 Hafnarfirði

Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 47.500 á mán. Rent a room price from 47.500 kr. per month.
gsm 777 1315

leiga@leiguherbergi.is

Stúdíóíbúð m/sér inngang á rólegum stað í Kópavogi. Aðeins reglusamir koma til greina. Langtímaleiga S. 847 7596 eft. kl. 14:00

Geymsluhúsnæði

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

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

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

KAFFIHÚSIÐ 10 DROPAR Á LAUGAVEGI 27
óskar eftir vakstjóra með reynslu af kaffihúsi/bar og talar íslensku.

Okkur vantar líka 1-2 starfsmenn með reynslu af matreiðslu og tala íslensku.

Möguleiki á 100% vinnu.

Umsóknarfrestur er til 3 januar.

Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.
Umsóknir berist til 10dropar@gmail.com

Óskum eftir smiðum og verkamönnum, vönum eða viljugum til að læra mótauppslátt. Sveitamenn vel þegnir. Laun eða verktaka greiðslur í boði. Uppl. í s. 697 5273 Magnús og 869 1027 Reynir

TILKYNNINGAR

BOLTINN Í BEINNI

Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR

Laugardagur 3. jan
14:50 Tranmere Rov,. - Swansea

Sunnudagur 4. jan
15:20 Accrington/Yeovil Town - Man.United
17:20 Arsenal - Hull City

ÍSFIRSKA SKÓLAHLJÓMSVEITIN TRAP

RÚNAR ÞÓR,
REYNIR GUÐMUNDS,
ÁSGEIR ÓSKARS OG
SIGGA ÁRNA
SPILA UM HELGINA.

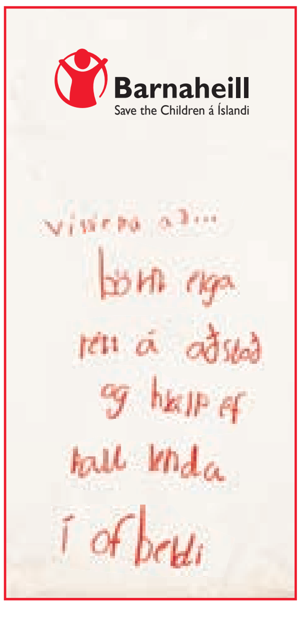
Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina

Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilin

Einkamál

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



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

RISA ÚTSALA

MEIRA EN 2000 VÖRUTEGUNDIR MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR

OG ENGIN VÖRUGJÖLD!

UPPÞVOTTAVÉLAR ELDAVÉLAR ÍSSKÁPAR HÁFAR
HELLUBORÐ OFNAR FRYSTIKISTUR SAMLOKUGRILL RAKVÉLAR
HRÆRIVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR ÞVOTTAVÉLAR
KAFFIVÉLAR BLANDARAR ÞURRKARAR
VÖFFLUJÁRN STRAUJÁRN
RYKSUGUR

NOKKUR VERÐDÆMI

Myndavélar frá 4.995 – allt að 71% afsláttur
Lítil heimilistæki á ótrúlegum verðum frá 995 kr.
Gríðarlegt úrval af heyrnartólum með allt að 60% afslætti
Heimabíókerfi með allt að 50% afslætti
Sjónvörp með allt að 500.000 kr. afslætti
Tvöfalldir kæliskápar með allt að 200.000 kr. afslætti
Spansuðu helluborð með allt að 130.000 kr. afslætti
42“ Philips snjallsjónvörp frá 99.995 kr.
50“ Philips sjónvörp frá 109.995 kr.
Blu-ray spilarar frá 12.995 kr.
Uppþvottavélar frá 39.995 kr.
Whirlpool 1400sn þvottavélar frá 59.995 kr.
Yfir 100 gerðir af ísskápum á lækkuðu verði

Sjá allt úrvalið á ht.is

TAKMARKAÐ MAGN

Fyrstur kemur – fyrstur fær!

Opið um helgina á Suðurlandsbraut
Laugardag 11-18 og Sunnudag 13-18

Heimilistæki
www.ht.is

SUÐURLANDSBRAUT 26 - REYKJAVÍK - SÍMI 569 1500

CASIO Lenco NAD KENWOOD PHILIPS LG Panasonic DENON UNITED BEKO scan domestic
wilfa Melissa Ariete elna VESTFROST exido MEDISANA Whirlpool DeLonghi DAEWOO

KL. 19:45

The Pretty One

Dramatísk gamanmynd um stúlku sem segir skilið við sitt raunverulega líf og tekur upp nafn látinnar tvíburasystur sinnar.

Skemmtilegt föstudagskvöld

KL. 21:20

NCIS: New Orleans

Mögnuð NCIS þáttaröð sem gerist í New Orleans og skartar hinum stórgóða leikara, Scott Bakula.

KL. 22:05

Louie

Höfundur þáttanna ásamt því að leika aðalhlutverkið er einn þekktasti uppistandari Bandaríkjanna, Louie C.K.

KL. 22:30

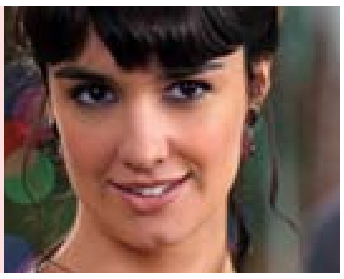
Black Hawk Down

Stórmynd um bandaríska úrvalssveitarhermenn sem eru sendir til bjargar tveimur háttsettum hermönnum í Sómalíu.

KL. 19:50

Spanglish

Rómantísk og einkar ljúf gamanmynd fyrir alla fjölskylduna með Adam Sandler í aðalhlutverki.



KL. 21:40

A Touch Of Frost

Klassísk sakamálamynd þar sem lögregluforinginn Jack Frost fær á borð til sín flókin glæpamál.

KL. 07:00-20:30

Barnaefni alla daga

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

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

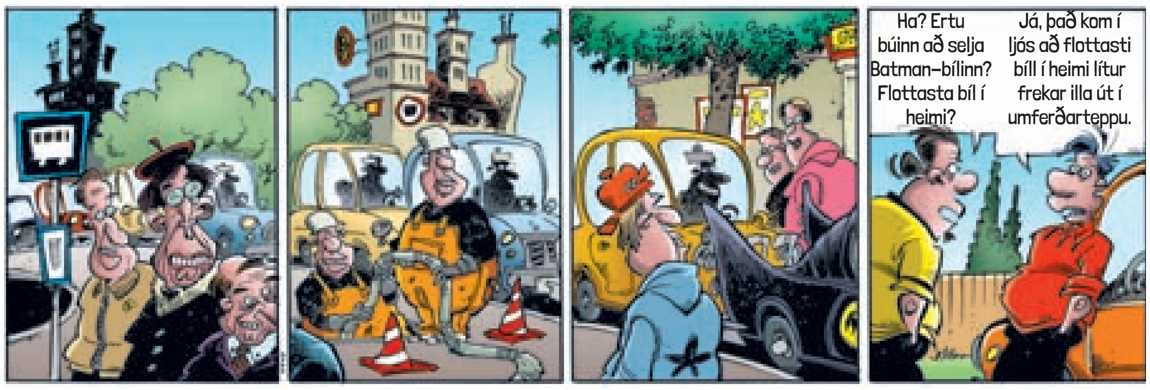
LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli



GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Stundum er of mikið að drekka varla nóg.“

Mark Twain

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

KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. dylja, **6.** úr hófi, **8.** lengdarmál, **9.** eldsneyti, **11.** tveir eins, **12.** barn, **14.** bragsmiður, **16.** Sjó, **17.** Tala, **18.** árkvíslir, **20.** tveir eins, **21.** flokka.

LÓÐRÉTT

1. tónlistarstíll, **3.** hvort, **4.** nennuleysi, **5.** sigað, **7.** skuggi, **10.** svipuð, **13.** hamingja, **15.** ryk, **16.** Áverki, **19.** til.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. fela, **6.** of, **8.** fet, **9.** kol, **11.** tt, **12.** kríli, **14.** skáld, **16.** sæ, **17.** níu, **18.** ála, **20.** ff, **21.** raða.

LÓÐRÉTT: 1. rokk, **3.** ef, **4.** letilíf, **5.** att, **7.** forsæla, **10.** lík, **13.** lán, **15.** duft, **16.** sár, **19.** að.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Magnús Pálmi Örnólfsson (2168) fann snjalla leið manni undir gegn Guðmundi Gíslasyni (2315) á Íslandsmótinu í netskák.

Hvítur á leik

26. Hxd5! Hxf2 (26...exd5 27. Hxe8+ Dxe8 28. Dxd6+ Kg7 29. Dxf4 og hvítur vinnur) **27. Dh6+ Kf7??** (eftir 27...Ke7 á hvítur ekkert betra en þráskák) **27. Dh7+ Kf7 28. Dxd7** og hvítur vann skömmu síðar.

www.skak.is Skákþing Reykjavíkur hefst 4. janúar

Úrval ljósa á betra verði
ÚTSALA
Hefst 2. janúar kl.12:00 10-70% afsláttur
Opið:
Mánudag til föstudag kl. 10 - 18
Laugardag kl. 11 - 16
Sunnudag kl. 12 - 16
www.rafkaup.is
Rafkaup
Ármúla 24 • S: 585 2800

SEMUR, SYNGUR, LEIKUR

Bragi Árnason leikari fer með öll hlutverkin í glæpasöngleik með gamansömu ívafi sem fluttur verður á ensku að Óðinsgötu 2 í kvöld.

Barry and his Guitar er klukkutíma langur einleikur," segir Bragi Árnason leikari sem setur upp söngleik í Mengi að Óðinsgötu 2 í kvöld klukkan 21. Sjálfur er Bragi höfundur handrits og tónlistar og allra texta nema eins, sem er gömul velsk vögguvísa. Hann bregður sér líka í hin ýmsu hlutverk. Flutningurinn er á ensku og tekur tæpan klukkutíma.

Bragi frumsýndi söngleikinn Barry and his Guitar í London fyrir ári og hefur flutt hann nokkrum sinnum síðan, meðal annars á Crouch End Festival síðastliðið vor. Áformað er að fara með hann á Edinborgarhátíðina 2015.

Sagan segir af ungum manni sem vinnur á kaffihúsi í Hackney þar sem hann fær að troða upp reglulega en dreymir um að verða poppstjarna. Líf hans tekur óvænta stefnu þegar hann lendir í klóm glæpaklíku eftir að hafa óvart móðgað vitgrannan son glæpakóngsins í Soho. „Þetta er ævintýri þar sem rómantíkin kemur við sögu og ungi maðurinn lærir sitthvað um sjálfan sig," lýsir Bragi. Hann kveðst hafa fengið aðstoð aðstandenda Moors Bar í London og vina sem hafi hjálpað honum að þróa verkið. Við uppsetninguna hér njóti hann fulltingis Heiðars Sumarliðasonar, leikskálds og leikstjóra.

Ferill Braga

Bragi lærði fiðluleik við Tónmenntaskólann í Reykjavík og klassískan söng við Tónlistarskóla FÍH. Hann hefur stundað einkanám í gítarleik og komið fram á tónleikum í London og á Íslandi.

Bragi útskrifaðist sem leikari frá Kogan Academy of Dramatic Art 2010. Strax á eftir bauðst honum hlutverk í leikriti Tennessee Williams, Moony's Kid Don't Cry, í King´s Head Theatre í London. Hann hefur leikið í söngleikjum, leikhúsuppfærslum, kvikmyndum, stuttmyndum, sjónvarpsþáttum og tónlistarmyndböndum og tekið þátt í leiklistarhátíðum á Bretlandi.

Bragi hefur búið í London í sjö ár við nám og störf. Nú í nóvember ferðaðist hann með fræðslusýningar gegn einelti í breska skóla og nefnir líka bráðfjöruga jólasýningu. „Oft eru þrjár sýningar á dag, sex daga vikunnar, keyrt á milli, sett upp svið, sungið og dansað," lýsir hann.

Fyrir jól frumsýndi Bragi grínleikinn Euromen í Museum of Comedy í London, sem hann skrifaði ásamt Paul Croft. Á sömu sýningu kom fram fjöldi uppistandara frá Bretlandi og Bandaríkjunum.

gun@frettabladid.is

LEIKARINN „Þetta er ævintýri þar sem rómantíkin kemur við sögu og ungi maðurinn lærir sitthvað um sjálfan sig," segir Bragi. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

RIGA

MENNINGARBORG EVRÓPU 2014

Hvort sem það er menningin - söfn eða fallegar byggingar, listaviðburðir og verslanir með allt það nýjasta á góðu verði - þá finnur þú það í Riga.

14. - 17. maí

Verð 98.900 kr. á mann í 2ja manna herbergi

Trans-Atlantic

Sími 588 8900

www.transatlantic.is

STÓRSVEIT REYKJAVÍKUR Þetta verður í þriðja sinn sem sveitin heldur stórtónleika helgaða swing-tímabilinu.

Sveiflualdartónleikar í Silfurbergi í Hörpu

Stórsveit Reykjavíkur heldur tónleika á sunnudaginn þar sem leikin verður tónlist frá gullöld sveiflunnar.

Stórsveit Reykjavíkur fagnar nýju ári með árlegum sveiflualdartónleikum sínum í Silfurbergi í Hörpu sunnudaginn 4. janúar klukkan 17.

Þetta verður í þriðja sinn sem sveitin heldur stórtónleika helgaða swing-tímabilinu eða gullöld sveiflunnar sem spannaði tímabilið frá sirka 1930 til 1945.

Leikin verða mörg af þekktustu lögum merkustu stórsveita swing-stílsins svo sem Benny Goodman, Artie Shaw, Jimmy Lunceford, Cab Calloway, Charlie Barnet, Les Brown, Glenn Miller, Duke Ellington og Count Basie. Gestasöngvarar verða systkinin Páll Óskar Hjálmtýsson og Sigrún Hjálmtýsdóttir.

Einnig kemur fram söngkvartettinn Nútímamenn. Stjórnandi verður Sigurður Flosason.

➔ Gestasöngvarar verða systkinin Páll Óskar Hjálmtýsson og Sigrún Hjálmtýsdóttir.

ÚTSALA

30-70%

AFSLÁTTUR AF ALLSKONAR VÖRUM

ÚTILÍF

GLÆSIBÆ KRINGLUNNI SMÁRALIND utilif.is

ÁRNASYNIR

LÍFIÐ

GUÐDÓMLEG Eitt heitasta og elskaðasta par heimsins í dag, Beyoncé og Jay Z, sóttu Ísland heim fyrir skömmu. Þrátt fyrir að mikið hafi verið talað um parið á meðan á dvölinni stóð, náðu þau að vera út af fyrir sig og hylja slóð sína. Beyoncé birti svo myndir frá Íslandi og er greinilegt að parið naut sín vel hér á landi.

ÚLFURINN Jordan Belfort, eða úlfurinn á Wall Street kom og miðlaði sinni þekkingu í maímánuði. Hann varð sérlega þekktur eftir að myndin, The Wolf of Wall Street kom út, en hún er byggð á sögu hans og ævi.

LOK LOK OG LÆS Danski markmaðurinn Peter Schmeichel kom til Íslands í september. Hann hjólaði meðal annars um landið og tók einnig lagið á Danska barnum, enda mikill töffari hér á ferð.

ÁNÆGÐ Leikkonan Daryl Hannah varði talsverðum tíma á Íslandi í ágúst. En hún var, eins og leikarinn Naveen Andrews, stödd hér á landi við tökur á nýrri sjónvarpsseríu, Sense8.

FEGURÐ Á FRÓNI Súpermódelið Cara Delevingne kom hingað til lands í mars. Hún birti myndband á Instagram-reikningi sínum af komusalnum í Leifstöð.

GOÐSÖGN Markahrókurinn Robbie Fowler hitti almenna aðdáendur sína og Pool-ara á Spot í mars á árinu.

FRÆGT FÓLK Á ÍSLANDI ÁRIÐ 2014

Margar þekktar stjörnur sóttu Ísland heim á árinu sem er að líða. Sumar létu lítið fyrir sér fara á meðan að aðrar voru ekki að fela neitt.

Ísland er eins og flestar vita, að verða einn heitasti staðurinn í heiminum til þess að heimsækja en margir þekktir einstaklingar sóttu landið heim á árinu. Heimsfrægir leikarar, tónlistarmenn og athafnafólk dvöldu hér á landi í ýmist langan eða stuttan tíma og spruttu að jafnaði upp umræður um tiltekið fólk í kjölfarið. Fjöldi tónleika og kvikmyndaverkefna varð þess valdandi að margir komu hingað en þó var einnig talsverður fjöldi þekktra stjarna sem kom hingað til þess að fá frí og hvíla lúin bein.

RÓLEGUR Á REYKJAVÍKURFLUGVELLI Bandaríski kvikmyndaleikarinn Stanley Tucci teygaði ölið á Reykjavíkurflugvelli í marsmánuði þegar tökumann Stöðvar 2 bar að garði. Hann kom hingað til lands vegna sjónvarpsþáttanna Fortitude, en tökur á þeim fóru fram á Reyðarfirði og Eskifirði.

LOST Á ÍSLANDI Leikarinn Naveen Andrews, sem er hvað þekktastur fyrir leik sinn í sjónvarpsþáttaröðinni Lost, heimsótti landið í ágúst. Hann var hress og leyfði fólki meðal annars að fá myndir af sér með honum. Naveen var hér á landi til að leika í Netflix-sjónvarpsþáttaseríunni Sense8.

FLOTTUR FATAHÖNNUÐUR John Galliano mætti hingað til lands í desember, ásamt kærasta sínum, stílistanum Alexis Roche og Vogue-ritstjóranum margrómaða Hamish Bowles. Galliano er einn frægasti fatahönnuður í heimi og hefur meðal annars stýrt tískuhúsum á borð við Givenchy, Dior og Galliano

VAR KALT Chrissy Teigen, fyrirsæta og eiginkona söngvarans Johns Legend, heimsótti landið í ágústmánuði. Teigen setti meðal annars myndir af sér á Instagram þar sem hún var að spóka sig við Reykjavíkurhöfn, hún klæddist stórri úlpu og skrifaði undir myndina. „Staðreynd. Ísland er kalt.“

STÓRLEIKARI Ian McKellen kom hingað til lands í september. McKellen er best þekktur fyrir hlutverk sitt í Lord of the Rings þríleiknum þar sem hann lék Gandalf. Hann dvaldi meðal annars á skemmtistaðnum Bravó í rúma klukkustund og hlýddi á DJ-inn Mr. Silla.

Nú má skoða útsöluvörurnar líka á byggtogbuid.is

byggtogbúið

KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS

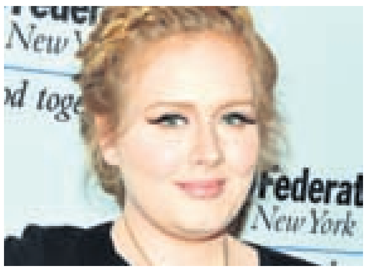
Líkaðu við okkur á Facebook: www.facebook.com/byggtogbuid

1 Kanye West
Reiknað er með að sjöunda hljóðversplata bandaríska rapparans komi út í síðasta lagi næsta sumar. Upptökustjórar eru Rick Rubin og Q-Tip, fyrrverandi meðlimur A Tribe Called Quest, sem hefur áður starfað með West. Síðasta plata rapparans, hin margslungna Yeezus, kom út 2013.

2 Radiohead
Enska hljómsveitin hóf vinnu við sína níundu hljóðversplötu seint á þessu ári og búist er við útgáfu einhvern tímann árið 2015. Upptökustjóri er sem fyrr Nigel Godrich, en Radiohead sendi síðast frá sér hina taktvissu King of Limbs árið 2011.

3 Metallica
Bandarísku þungarokkararnir hafa verið önnum kafnir í hljóðveri að undanförnu við gerð sinnar tíundu hljóðversplötu. Gítarleikarinn Kirk Hammett sagði við MTV að hljómsveitin væri að safna í gítarriff-bankann sinn og það hefði gengið vel. Síðasta plata Metallica, Death Magnetic, kom út 2008.

4 Madonna
Poppdrottningin hefur unnið hörðum höndum að sinni þrettándu hljóðversplötu, Rebel Heart. Þrettán ókláruðum lögum af plötunni var lekið á netið fyrr í þessum mánuði og í framhaldinu voru sex lög gefin út opinberlega. Útgáfa er fyrirhuguð í mars og á meðal laga eru Ghosttown og Living For Love, sem þykja vel heppnuð.



5 Adele
Allur heimurinn hefur beðið óþreyjufullur eftir nýju efni frá ensku söngkonunni Adele síðan platan 21 kom út árið 2011. Margir eru vongóðir um að ný plata líti dagsins ljós í ár. Adele hefur verið að vinna í plötunni undanfarið og samstarfsmaður hennar, Ryan Tedder, vill meina að hún verði „klikkuð“. Líklegur titill er 25.

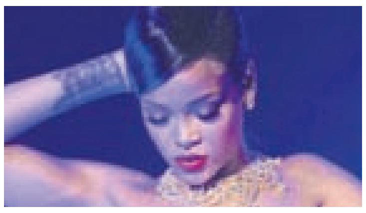
TÍU SPENNANDI PLÖTUR ÁRSINS 2015

Margar af þekkustu hljómsveitum og tónlistarmönnum heims eru með nýjar plötur í undirbúningi sem áformað er að líti dagsins ljós árið 2015. Á meðal þeirra eru Radiohead, Metallica, Kanye West og Madonna. Fréttablaðið tók saman lista yfir tíu áhugaverðustu plöturnar.

6 The Libertines
Bresku rokkararnir gerðu útgáfusamning við Virgin EMI og hyggja á útgáfu sinnar fyrstu plötu í áratug. Carl Barat og Pete Doherty hafa samið lög á plötuna bæði í Þýskalandi og Taílandi þar sem sá síðarnefndi hefur verið í meðferð.

7 Muse
Muse hefur lofað því að næsta plata og sú sjöunda í röðinni verði ekki eins tilraunakennd og sú síðasta. Söngvarinn Matt Bellamy segir að platan verði hrárri og rokkaðari þar sem þriðja heimsstyrjöldin verði á meðal þess sem sungið verði um. Útgáfan er fyrirhuguð í sumar.

8 Coldplay
Sjöunda hljóðversplata ensku hljómsveitarinnar gæti orðið sú síðasta, ef eitthvað er að marka orð forsprakkans Chris Martin. Búast má við hressari plötu en Ghost Stories sem leit dagsins ljós í fyrra. Titillinn verður A Head Full of Dreams.



9 Rihanna
Söngkonan vinsæla hefur strítt aðdáendum sínum með stuttum hljóðbrotum á Instagram-síðu sinni að undanförnu en beðið hefur verið eftir nýju efni frá henni með óþreyju. Búast má við áttundu plötu Rihönnu árið 2015 en sú síðasta, Unapologetic, kom út 2012.

10 Red Hot Chili Peppers
Söngvarinn Anthony Kiedes tilkynnti að hljómsveitin væri á leiðinni í hljóðver í desember til að taka upp sína elleftu hljóðversplötu. Tók hann fram að Josh Klinghoffer myndi láta ljós sitt skína bæði sem gítarleikari og lagahöfundur. Síðasta plata fönkrokkaranna, I´m With You, kom út 2011.

útsala

02.01.15

HÚRRA REYKJAVÍK

HVERFISGATA 50 | 101 REYKJAVÍK | 571 7101 | WWW.HURRAREYKJAVIK.IS

Árið tekið með trompi

BAKÞANKAR
Kolbeins Tuma Daðasonar

Eru börnin þín stundum sótt seinust í leikskólann? Hefur sjónvarpið eða i-padinn verið í yfirvinnu við barnapössun á nýliðnu ári? Svoleiðis verður það ekki árið 2015. Ekki hjá mínum börnum að minnsta kosti. Svo er meira sem mun breytast til hins betra á nýju ári, svo miklu meira.

HEILSAN verður í forgangi á árinu og það mun varla líða sá dagur sem ég hreyfi mig ekki. Ég verð þekktur sem „Just checked in at World Class“-gæinn. Mataræðið verður auðvitað tekið traustu taki, máltíðir verða eldaðar frá grunni og þegar fer að vora get ég skipt út sundbuxunum mínum fyrir rauða Speedo-skýlu og algjörlega „púllað það“.

ÁFENGIÐ verður í algjöru lágmarki og ég mun sýna öllum hve létt það er að djamma edrú. Næturlífið verður ekki vettvangurinn þar sem daðrað verður við hitt kynið. Má bjóða þér á stefnumót? Listasýningar, göngutúrar við sjávarsíðuna og skautaferðir here I come.

2015 verður líka ár bókarinnar. Í staðinn fyrir að gefa heilasellunum frí á kvöldin yfir glápi á innihaldslaust rusl á sjónvarpsskjánum verða þær í yfirvinnu við að kljúfa atómið og gott betur yfir góðri bók. Það vita nú allir að bókin er ALLTAF betri en myndin.

GÖMLUM konum verður fylgt yfir götuna, áttavilltum köttum verður fylgt heim til sín, það sem eftir verður af fé um mánaðamótin fer í góðgerðarmál, blómin verða vökvuð, þvotturinn brotinn saman og gengið frá jafnóðum svo ekki sé minnst á að skúra íbúðina á tveggja vikna fresti.

MARGIR hafa brennt sig á of háleitum markmiðum fyrir nýja árið í gegnum tíðina, meira að segja ég. Þess vegna eru aðeins raunhæf markmið á listanum fyrir árið. Loforð við sjálfan mig sem ég veit að verður auðvelt að efna. Eftir gott djamm með fylgjandi þynnkumat um helgina tek ég nýja árið með trompi ekki mínútu seinna en á mánudaginn. Gleðilegt nýtt ár.

Foreldrahlutverkið út frá jógafræðunum

Guðrún Darshan Arnalds, kundalini-jógakennari, hefur skipulagt námskeiðið Meðvitað foreldrahlutverk sem fer fram í jógastöðinni Andartak í janúar.

„Jóga er náttúrulega í raun og veru kannski bara undirbúningur fyrir lífið. Þegar við erum í jóga þá erum við að styrkja hlutlausa hugann og þennan hluta af okkur sem getur tekið á hlutunum af æðruleysi og sýnt þolinmæði við alls konar aðstæður,“ segir Guðrún Darshan Arnalds, kundalini-jógakennari.

Guðrún hefur staðið að skipulagi námskeiðsins Meðvitað foreldrahlutverk. Á námskeiðinu verður fjallað um foreldrahlutverkið út frá jógafræðum og um leiðir til þess að eiga í skapandi og eflandi samskiptum við börn.

„Þetta er hluti af námi sem við erum búin að vera með í meðgöngujóga, þessi sérstaka helgi er áhugaverð fyrir alla sem koma á einhvern hátt að því að vinna með börnum. Hvort sem það eru foreldrar eða fólk í einhvers konar starfi með börnum,“ segir Guðrún.

> **Þegar það er mikið að gera og mikil streita í gangi þá er erfitt að halda þessari yfirsýn og stóísku ró sem maður vill geta haft sem foreldri.**

Á námskeiðinu verður meðal annars fjallað um afbrýðisemi systkina, samskiptafærni og fjölskyldukarma. „Hugleiðsla og jógaæfingarnar sjálfar geta hjálpað okkur að vinna úr svona mynstrum og venjum.“

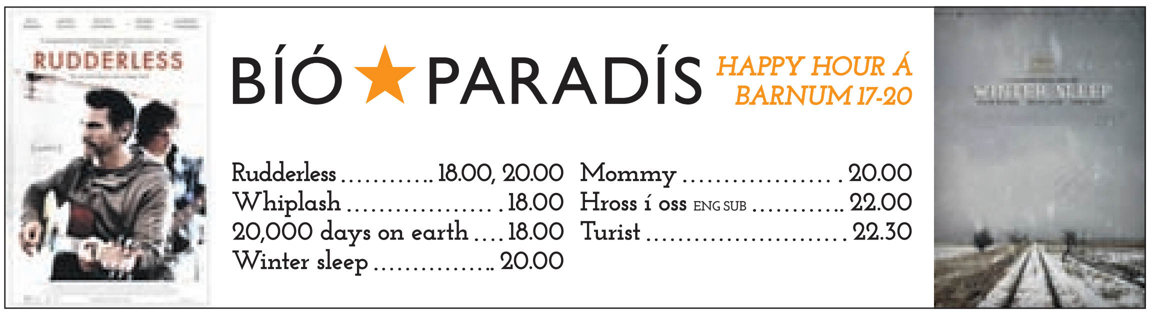
Námskeiðinu stjórnar Satya Kaur, jógakennari og ljósmóðir frá Portúgal. „Hún ætlar aðallega að fjalla um hvernig við erum sem foreldrar. Það vantar svolítið í menntakerfið okkar að kenna okkur að vera hamingjusöm og heilbrigð,“ segir Guðrún og bætir við: „Ef við lærðum það ekki sjálf sem börn og lærum það ekki seinna á ævinni getum við ekki kennt börnunum okkar það.“

Hún segir ekki síður mikilvægt að kenna börnum að vera hamingjusöm og að kenna þeim að lesa og skrifa. „Þau kunna það auðvitað í grunninn en kunna það kannski ekki í þessari streitu og álagi sem við búum við.“

Ekki má vanmeta ró og yfirsýn í foreldrahlutverkinu. „Þegar það er mikið að gera og mikil streita í gangi þá er erfitt að halda þessari yfirsýn og stóísku ró sem maður vill geta haft sem foreldri. Þess vegna finnst mér jóga alveg ómissandi í mínu lífi til þess að geta haldið þessum styrk.“ Námskeiðið verður haldið í jógastöðinni Andartak helgina 10. til 11. janúar.

gydaloa@frettabladid.is

GUÐRÚN Segir jóga vera ómissandi part af sínu lífi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



COOLER MASTER · ASUS · acer · steelseries · msi · Seagate · SanDisk · MANHATTAN · CORSAIR · Logitech · TOSHIBA · SAMSUNG · Razer · WACOM · PHILIPS · WD

STÓRÚTSALA

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR

FARTÖLVUR • SPJALDTÖLVUR • TÖLVUSKJÁIR
BORÐTÖLVUR • PRENTARAR • TURNKASSAR • SKJÁKORT
MINNISLYKLAR • HARÐIR DISKAR • FARTÖLVUTÖSKUR • MÓÐURBORÐ
FLAKKARAR • SSD • NETBÚNAÐUR • PAPPÍR • ÍHLUTIR • HÁTALARAR
SJÓNVARPSFLAKKARAR • TÓNERHYLKI • VIFTUR • VEFMYNDAVÉLAR
GEISLADISKAR • VEFMYNDAVÉLAR • LYKLABORÐ • MINNISKORT • SKANNAR
STÝRIPINNAR • HLJÓÐNEMAR • KÆLINGAR • MÚSAMOTTUR • VINNSLUMINNI • HÝSINGAR
MARGMIÐLUNARSPILARAR • SKRIFARAR • MÝS • HLJÓÐKORT • TÖLVULEIKIR OG FLEIRA

MIKIÐ ÚRVAL AF TÖLVUVÖRUM Á STÓRÚTSÖLUVERÐI !

SÝNINGAREINTÖK Á LÆKKUÐU VERÐI

NÁNAR UM ALLAR WWW.TL.IS ÚTSÖLUVÖRUR

EINA ÚTSALA ÁRSINS !

ÚTLITSGALLAÐ Á MIKLUM AFSLÆTTI

FYRSTI DAGUR OPNUM KL. 10:00

tl.is

TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	AKRANES	HAFNARFJÖRÐUR
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	GARÐARSBRAUT 18A	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	ÞJÓÐBRAUT 1	REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 464 1600	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	SÍMI 431 333	Sími 414 1750

Hera og Rafn bikarmeistarar TSÍ

Hera Björk Brynjarsdóttir úr Tennisfélagi Fjölnis og Rafn Kumar Bonifacius úr Mjúk- og hafnaboltafélagi Reykjavíkur urðu bikarmeistarar TSÍ á næstsíðasta degi ársins en Jóla- og Bikarmót TSÍ og Tennishallarinnar kláraðist 30. desember.

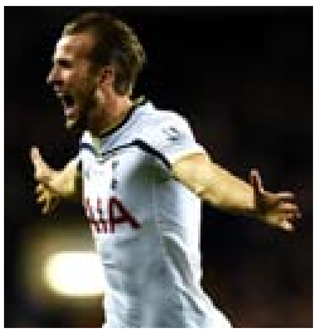
Hera Björk Brynjarsdóttir (á myndinni t.h.) vann Hjördísi Rósu Guðmundsdóttur úr Badmintonfélagi Hafnafjarðar í úrslitaleik í meistaraflokki kvenna í spennandi og jöfnum leik. Hera Björk vann fyrsta settið 6-4 en Hjördís Rósa kom sterk tilbaka og jafnaði 6-4. Hera Björk vann þriðja settið í oddalotu 7-6(3). Í þriðja sæti varð Anna Soffía Grönholm úr Tennisfélagi Kópavogs.

Rafn Kumar Bonifacius hafði betur gegn Vladimir Ristic úr Tennisfélagi Kópavogs í hörkuleik. Rafn Kumar sigraði Vladimir í þremur settum 2-6 6-2 og 6-2. Í þriðja sæti varð Magnús Gunnarsson úr Tennisfélagi Kópavogs.

Tottenham skoraði fimm mörk hjá bestu vörninni í deildinni

FÓTBOLTI Harry Kane fór fyrir flugeldasýningu Tottenham í 5-3 sigri á toppliði Chelsea í gærkvöldi en þessi 21 árs strákur skoraði tvö frábær mörk í leiknum og var síðan maðurinn á bak við tvö önnur með því að fiska víti og gefa stoðsendingu. „Þetta sýnir hvað við erum góðir. Með því að skora fimm mörk á móti einni bestu vörninni í heiminum sýnir að við erum að ná saman sem lið. Ég vona að árið 2015 verði enn betra fyrir mig," sagði Harry Kane eftir leikinn en Chelsea komst í 1-0 í leiknum og Jose Mourinho, knattspyrnustjóri Chelsea vildi fá vítaspyrnu í stöðunni 1-0. „Við fengum mikilvægar jólagjafir í síðustu leikjum okkar og fólk sem elskar fótbolta er ekki hrifið af slíkum jólagjöfum," sagði Mourinho.

Eftir úrslitin í ensku úrvalsdeildinni á nýársdag eru Chelsea og Manchester City efst og jöfn á toppnum. Chelsea var með þriggja stiga og þriggja marka forskot á Manchester City þegar nýtt ár gekk í garð en mögnuð úrslit dagsins sáu til þess að tvö efstu lið úrvalsdeildarinnar eru nú nákvæmlega jöfn – bæði með 46 stig markatöluna 44-19. Frank Lampard tryggði City þrjú stig með því að skora sigurmarkið á móti Sunderland. Tottenham komst tvisvar þremur mörkum yfir í leiknum í gær en slík úrslit hefðu þýtt að Manchester City væri eitt á toppnum. - óój



STÓRLEIKUR Harry Kane var maðurinn á bak við 4 af 5 mörkum Spurs í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

HETJAN Frank Lampard verður hjá Manchester City út tímabilið og hélt upp á það með því að koma inn á og skora sigurmarkið í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

ENSKA DEILDIN

LEIKIRNIR Á NÝÁRSDAG:

STOKE - MANCHESTER UNITED 1-1
1-0 Ryan Shawcross (2.), 1-1 Falcao (26.)

ASTON VILLA - CRYSTAL PALACE 0-0

HULL - EVERTON 2-0
1-0 Elmohamady (32.), 2-0 Nikica Jelavic (42.)

LIVERPOOL - LEICESTER 2-2
1-0 Steven Gerrard, víti (17.), 2-0 Gerrard, v. (40.), 2-1 David Nugent (58.), 2-2 Jeff Schlupp (60.)

MANCHESTER CITY - SUNDERLAND 3-2
1-0 Yaya Touré (57.), 2-0 Stevan Jovetic (66.), 2-1 Jack Rodwell (69.), 2-2 Adam Johnson, víti (72.), 3-2 Frank Lampard (73.)

NEWCASTLE - BURNLEY 3-3
1-0 Steven Taylor (15.), 1-1 Sjálfsmark (19.), 2-1 Jack Colback (26.), 2-2 Danny Ings (66.), 3-2 Moussa Sissoko (78.), 3-3 George Boyd (86.)

QUEENS PARK RANGERS - SWANSEA 1-1
1-0 Leroy Fer (20.), 1-1 Wilfried Bony (90.+2)

SOUTHAMPTON - ARSENAL 2-0
1-0 Sadio Mané (34.), 2-0 Dusan Tadic (56.)

WEST HAM - WEST BROMWICH 1-1
1-0 Diafra Sakho (10.), 1-1 Saido Berahino (42.)

TOTTENHAM - CHELSEA 5-3
0-1 Diego Costa (18.), 1-1 Harry Kane (30.), 2-1 Danny Rose (44.), 3-1 Andros Townsend, víti (45+4), 4-1 Harry Kane (52.), 4-2 Eden Hazard (61.), 5-2 Nacer Chadli (78.), 5-3 John Terry (87.).

STAÐAN Í DEILDINNI:

FH	2	2	0	0	8-2	6
Chelsea	20	14	4	2	44-19	46
Man.City	20	14	4	2	44-19	46
Man. United	20	10	7	3	34-20	37
Southampton	20	11	3	6	34-15	36
Tottenham	20	10	4	6	29 - 27	34
Arsenal	20	9	6	5	34-25	33
West Ham	20	9	5	6	31-24	32
Liverpool	20	8	5	7	28-27	29
Swansea	20	8	5	7	25-24	29
Newcastle	20	7	6	7	25-31	27
Stoke	20	7	5	8	22-24	26
Aston Villa	20	5	7	8	11-22	22
Everton	20	5	6	9	29-33	21
Sunderland	20	3	11	6	18-30	20
Hull	20	4	7	9	20-26	19
QPR	20	5	4	11	22-35	19
West Brom	20	4	6	10	19-29	18
Crystal Palace	20	3	8	9	20-30	17
Burnley	20	3	8	9	17-32	17
Leicester	20	3	5	12	19-33	140
Þór	2	0	0	2	1-7	0

MARKAHÆSTIR Í DEILDINNI:

Sergio Agüero, Manchester City	14
Diego Costa, Chelsea	14
Charlie Austin, Queens Park Rangers	12
Alexis Sánchez, Arsenal	10
Papiss Cissé, Newcastle	9
Wilfried Bony, Swansea	9

SVEKKJANDI Arsene Wenger sá sína menn tapa fyrir Southampton í leik um fjórða sæti deildarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Yrði bónus að fara til Katar

Tandri Már Konráðsson viðurkennir að það hafi komið honum á óvart að vera valinn í 20 manna æfingahóp íslenska landsliðsins fyrir HM í Katar sem hefst eftir tæpar tvær vikur. Hann hefur bætt sig mikið í Svíþjóð.

HANDBOLTI Skyttan Tandri Már Konráðsson er einn þeirra sem berst um að komast með íslenska landsliðinu á HM í Katar sem hefst síðar í mánuðinum. Tandri Már hélt sumarið 2013 til Danmerkur þar sem hann spilaði með TM Tönder í dönsku B-deildinni en unnusta hans, Stella Sigurðardóttir, var þá á mála hjá SönderjyskE í dönsku úrvalsdeildinni.

Síðastliðið sumar söðlaði hann um og hélt til Stokkhólms og hefur hann verið í stóru hlutverki hjá Ricoh sem er nýliði í sænsku úrvalsdeildinni. Liðið er í ellefta sæti af fjórtán liðum og er Tandri Már markahæsti leikmaður liðsins með 87 mörk í nítján leikjum.

Tandri Már lék sína fyrstu landsleiki fyrr á árinu er hann tók þátt í æfingaleikjunum gegn Portúgal en engu að síður segir hann að það hafi komið sér á óvart að fá þetta kallið frá Aroni Kristjánssyni landsliðsþjálfara nú.

Geri heiðarlega tilraun og sé til

„Ég var fyrst og fremst að einbeita mér að því að standa mig vel í Svíþjóð og því er þetta aukabónus að fá þetta tækifæri með landsliðinu," sagði Tandri Már sem segist ekki velta því mikið fyrir sér hvort hann komist í gegnum lokaniðurskurðinn og fari með til Katar.

„Ég geri bara heiðarlega tilraun til þess og sýni mitt besta á æfingum. Það eru stór nöfn í landsliðinu og erfitt að komast í hópinn. Ef það tækist væri það bara bónus – ef ekki þá er það bara næsta skipti," segir Tandri hógvær.

Ricoh er þjálfað af Ingemar Linnéll, fyrrverandi landsliðsþjálfara Svía og Tandri ber honum vel söguna. „Hann er toppnáungi og leggur mikla áherslu á að öllum líði vel. Það skilar sér inn í hópinn," segir Tandri. „Ég hef gat æft mikið í vetur og bætt mig líka sem leikmann enda með stórt hlutverk í liðinu."

> **Minn gluggi inn í landsliðið núna er að koma inn sem varnarmaður.**
>
> *Tandri Már Konráðsson, leikmaður Ricoh HK*

Skora mikið í seinni bylgju

Hann segist einnig hafa bætt sig sem varnarmaður en Tandri segir líklegt að leiðin fyrir hann inn í landsliðið felist fyrst og fremst í þeim möguleikum að komast inn sem varnarmaður. „Algjörlega. Mér finnst gaman að spila vörn og að láta hina og þessa finna fyrir því. Þar fyrir utan hef ég verið að skora mikið í seinni bylgjunni [í hraðaupphlaupum] og tel það styrk að ég geti borið boltann upp, komið á mikilli fart og skotið. Minn gluggi inn í landsliðið núna er að koma inn sem varnarmaður," segir hann.

„En fyrst og fremst er það heiður fyrir mig að fá að vera með og þetta er frábært tækifæri. Það stefna allir að þessu og nú er þetta orðið að raunveruleika hjá mér."

Ísland mætir Þýskalandi í sínum fyrstu æfingaleikjum fyrir HM í Katar í Laugardalshöllinni á sunnudag og mánudag. Liðið spilar svo æfingaleiki í Svíþjóð og Danmörku áður en það mætir Svíum í fyrsta leik á HM föstudaginn 16. janúar. eirikur@frettabladid.is

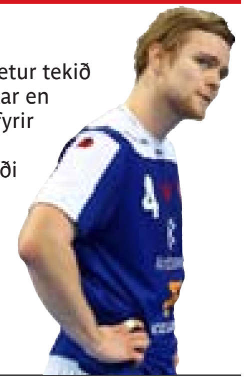
LEIÐBEININGAR FYRIRLIÐANS Tandri Már hlustar á Guðjón Val Sigurðsson landsliðsfyrirliða á æfingu íslenska landsliðsins fyrr í vikunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Engar nýjar fréttir af Aroni

Óvíst er hversu mikinn þátt Aron Pálmarsson getur tekið í undirbúningi íslenska landsliðsins fyrir HM í Katar en Aron er með brákað kinnbein eftir að hann varð fyrir líkamsárás í miðbæ Reykjavíkur um helgina.

Einar Þorvarðarson, framkvæmdastjóri HSÍ, sagði við Fréttablaðið í gær að engar nýjar fréttir væru af Aroni enda hefði landsliðið verið í fríi á gamlársdag og nýársdag. Æfingar halda áfram í dag og er þá von á frekari fregnum af málum Arons.

Ísland mætir Þýskalandi í tveimur æfingaleikjum á næstunni en fyrri leikurinn fer fram í Laugardalshöllinni á sunnudag.



Gunnar bestur á árinu að mati lesenda Vísis

Hlaut örugga kosningu meðal lesenda á íþróttavef Vísis í kjöri á íþróttamanni ársins 2014.

ÍÞRÓTTIR Bardagakappinn Gunnar Nelson var valinn íþróttamaður ársins af lesendum Vísis en kosning á milli þeirra tíu íþróttamanna sem hlutu flestar tilnefningar lesenda vefsins stóð yfir um hátíðarnar. Um tvö þúsund manns tóku þátt í kosningunni og hlaut Gunnar rífega fjórðung atkvæðanna.

„Það eru gleðifréttir og gaman að því," sagði Gunnar af sinni alkunnu hógværð í samtali við íþróttadeild. Hann segir að árið hafi verið gjöfult og gott fyrir sig.

„Það voru margir bardagar á árinu og svo eignaðist ég lítinn son. Það stendur auðvitað upp úr hjá mér," segir Gunnar sem barðist þrívegis á árinu. Hann bar sigurorð af Omari Akhmedov og Zak Cummings en tapaði svo heldur óvænt fyrir Rick Story í síðasta bardaga ársins. Það var hans fyrsta tap sem atvinnumaður í blönduðum bardagalistum.

„Ég er mjög sáttur við árið. Tapið gerir ekkert annað en að færa mig upp á næsta getustig enda þurfum við allir að ganga í gegnum svona lagað. Ég kann að meta þá leið sem fyrir mér liggur og þetta er alltaf spurning um hvað maður tekur með sér úr svona aðstæðum inn í næstu verkefni," segir Gunnar sem stefnir að því að berjast næst annað hvort í lok febrúar eða byrjun mars.

„Það er þó ekkert ákveðið með staðsetningu eða andstæðing en það stefnir allt í það," segir Gunnar sem barðist síðast í byrjun október. Hann hefur notið þess að vera í fríi og verja tíma með ungri fjölskyldu sinni.

„Ég barðist einu sinni rétt áður en hann fæddist og svo komu tveir bardagar fljótlega eftir það. Það var því nokkuð mikið að gera og gott að geta leyft hlutunum að jafna sig aðeins," segir Gunnar sem á sér engan sérstakan óskaandstæðing.

„Mér er nokkuð saman hverjum ég mæti næst. Flestallir eru sterkir og verðugir andstæðingar og ég efast ekki um að ég fái einn slíkan í næsta bardaga," segir Gunnar.

Ítarlegt viðtal við Gunnar verður að finna á íþróttavef Vísis í dag. - esá

NÁÐI LANGT Gunnar vann tvo bardaga í fyrra en tapaði einum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

ÚTSALAN ER HAFIN

Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-20:30 - **www.IKEA.is**

IKEA®

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 18.54
Ísland í dag

Umsjónarmenn fara yfir helstu tíðindi dagsins úr pólitíkinni, menningunni og mannlífinu.

Í KVÖLD

The Simpsons

STÖÐ 2 KL. 19.20 Lífið hjá Hómer og Marge Simpson gengur sinn vanagang en ekki líður sá dagur að þau eða börnin, Bart, Lísa og Maggie, rati ekki í vandræði. Fjölskyldan býr í bænum Springfield þar sem ekki verður þverfótað fyrir furðufuglum.

Modern Family

GULLSTÖÐIN KL. 19.30 Önnur þáttaröðin um líf þriggja tengdra en ólíkra nútímafjölskyldna, hefðbundinnar fimm manna fjölskyldu, samkynhneigðra manna sem eru nýbúnir að ættleiða dóttur og svo pars af ólíkum uppruna þar sem eldri maður hefur yngt upp í suðurameríska fegurðardís.

The Carrie Diaries

STÖÐ 3 KL. 19.25 Önnur þáttaröðin um hina ungu Carrie Bradshaw sem áhorfendur þekkja úr þáttaröðinni Sex and the City, þegar hún var yngri og var að taka sín fyrstu spor á framabrautinni.

Bylgjan kl. 16.00
Reykjavík síðdegis

Þorgeir, Kristófer og Bragi fylgja þér fram að kvöldfréttum Stöðvar 2 og Bylgjunnar.

HK Living körfustóll
25% afsláttur

HK Living barstóll
30% afsláttur

HK Living snagar
20% afsláttur

Mikið úrval af fallegum hönnunarvörum.
Fáðu sent heim að dyrum.

Snúran

www.snuran.is
vefverslun S: 537-5101

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 Wonder Years
08.30 Drop Dead Diva
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.15 Last Man Standing
10.40 White Collar
11.25 Heimsókn
11.45 Junior Masterchef Australia Skemmtileg matreiðslukeppni þar sem krakkar á aldrinum 8 til 12 ára fá tækifæri til að heilla MasterChef-dómarana með gómsætum réttum.
12.35 Nágrannar
13.00 Happy Gilmore
14.40 The Choice Skemmtiþáttur þar sem frægir einstaklingar fá tækifæri til að finna ástina. Kynnir þáttarins er Cat Deeley.
15.30 Max and Co
16.45 Ærlslagangur Kalla kanínu og félaga
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 Simpson-fjölskyldan
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 The Simpsons
19.45 The Pretty One
21.15 NCIS: New Orleans
22.00 Louie
22.25 Black Hawk Down
00.40 Life
02.30 Cemetery Junction
04.00 Happy Gilmore
05.30 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

14.15 Brooklyn
15.15 Miami - Cleveland
16.55 Champions Revealed - 2014 San Antonio Spurs
17.40 Kiel - Hamburg
19.00 Þýsku mörkin
19.30 La Liga Report Hitað upp fyrir leikina fram undan í spænsku úrvalsdeildinni.
20.00 FA Cup - Preview Show 2015
20.30 Hull - Sheffield
22.10 San Antonio - Oklahoma
23.55 FA Cup - Preview Show 2015

SPORT 2 *enski boltinn*

08.00 West Ham - WBA
09.40 Aston Villa - Crystal Palace
11.25 Newcastle - Burnley
13.05 Hull - Everton
14.50 QPR - Swansea
16.30 Liverpool - Leicester
18.15 Stoke - Man. Utd.
20.00 Premier League World 2014
20.30 Tottenham - Chelsea
22.10 Man. City - Sunderland
23.50 Southampton - Arsenal

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Kling Klang **21.30** Eldhús meistaranna

STÖÐ 3

19.00 Raising Hope Þriðja gamanþáttaröðin um ungan, rótlausan mann sem stendur skyndilega uppi með ungabarn og ætlar að verða besti pabbi í heimi.
19.25 The Carrie Diaries
20.05 Community 3
20.30 The Listener Önnur þáttarröðin af þessum dulmögnuðu spennuþáttum um ungan mann sem nýtir skyggnigáfu sína til góðs í starfi sínu sem sjúkraflutningamaður.
21.10 True Blood
22.10 Longmire
22.55 Raising Hope
23.20 The Carrie Diaries
00.00 Community 3
00.20 The Listener
01.00 True Blood

Krakkastöðin

07.00 Dóra könnuður **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Rasmus Klumpur og félagar **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveinsson **08.45** Mamma Mu **08.55** UKI **09.00** Brunabílarnir **09.22** Latibær **09.47** Ævintýraferðin **10.00** Ben 10 **10.25** Lína langsokkur **10.47** Tommi og Jenni **10.53** Tommi og Jenni **11.00** Dóra könnuður **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.55** Rasmus Klumpur og félagar **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveinsson **12.48** Mamma Mu **12.55** UKI **13.00** Brunabílarnir **13.22** Latibær **13.44** Ævintýraferðin **14.00** Ben 10 **14.25** Lína langsokkur **14.48** Tommi og Jenni **14.54** Tommi og Jenni **15.00** Dóra könnuður **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli og Eyrnastór **15.55** Rasmus Klumpur og félagar **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveinsson **16.48** Mamma Mu **16.55** UKI **17.00** Brunabílarnir **17.22** Latibær **17.44** Ævintýraferðin **18.00** Ben 10 **18.25** Lína langsokkur **18.48** Tommi og Jenni **18.54** Tommi og Jenni **19.00** Undraland Ibba **20.25** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

16.35 Hið blómlega bú – hátíð í bæ
17.05 Evrópski draumurinn
17.40 Um land allt
18.10 Strákarnir
18.40 Friends
19.05 2 Broke Girls
19.30 Modern Family
19.50 Two and a Half Men
20.15 Pressa
21.00 The Americans
21.45 Touch of Frost
23.30 It's Always Sunny In Philadelphia
23.55 Derek
00.20 Fringe
01.00 Pressa
01.45 The Americans
02.35 Touch of Frost
04.15 It's Always Sunny In Philadelphia

BÍÓSTÖÐIN

09.20 The Bourne Legacy
11.35 Charlie and the Chocolate Factory
13.30 Spanglish
15.40 The Bourne Legacy
17.55 Charlie and the Chocolate Factory
19.50 Spanglish
22.00 Homefront
23.40 Taken 2
01.10 Game of Death
02.45 Homefront

RÚV

07.00 Morgunstundin okkar
07.01 Kioka
07.08 Ævintýri Berta og Árna
07.14 Einar Áskell
07.27 Stella og Steinn
07.38 Babar og ævintýri Badou
08.00 Friðþjófur Forvitni
08.23 Litli prinsinn
08.46 Kóala bræður
08.56 Kúlugúbbarnir
09.19 Kung Fú Panda
09.42 Unnar og vinur
10.05 Undraveröld Gúnda
10.28 Jólastundarkorn
10.30 Sirkushátíð í Monte Carlo
12.20 Nýárstónleikar í Vínarborg
14.20 Blúsbræður Sígild gamanmynd frá 1980 um bræðurna Jake og Elwood Blues sem setja saman gamla hljómsveit í fjáröflunarskyni.
16.30 Viðar Bragi - Ironman 1341
17.10 Vísindahorn Ævars
17.20 Kungfú Panda
17.43 Nína Pataló
17.51 Sanjay og Craig
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Stundarskaup 2014
18.50 Landakort
19.00 Fréttir
19.20 Íþróttir
19.25 Veðurfréttir
19.35 Tónafljóð
20.55 Brúðkaupsráðgjafinn
22.40 Naðurvaldi
01.25 Capote
03.15 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 The Talk
09.40 America's Next Top Model
10.25 America's Next Top Model
11.05 Real Housewives of Orange County
11.45 Real Housewives of Orange County
12.30 Kitchen Nightmares
13.20 Top Gear Festival Special: Sydney
14.15 Cheers
14.35 Family Guy
14.55 Top Chef
15.45 Minute To Win It
16.30 Beauty and the Beast
17.10 Agents of S.H.I.E.L.D.
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Talk
19.50 Generation Cryo
20.35 17 Again
22.20 Fatal Attraction
00.15 Betrayal
01.05 Ironside
01.50 The Tonight Show

Golfstöðin

08.00 US Open 2014
14.00 PGA Tour 2014
17.30 Golfing World 2014
18.20 PGA Tour 2014

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

Við byrjum 20 ára afmælisárið!

20%

afsláttur í nokkra daga

Opið í dag 2. jan!

Frábær útivistarfatnaður á alla fjölskylduna:

skyrtur, flíspeysur, softshell peysur, stretch buxur, buxur, softshell buxur, snjóbuxur, úlpur, climaplus jakkar, fóðraðar kápur, skór og smávara.

Regatta GREAT OUTDOORS® CRAGHOPPERS DARE 2b

OPIÐ
VIRKA DAGA 11 – 18
LAUGARD. 11 – 16
SUNNUD. 13 –16

ÚTIVIST & SPORT 20
1995 - 2015

Faxafen 12 S. 533-1550 www.utivistogsport.is

ÁRAMÓTALAGIÐ

„Eitthvað tilfinningarúnk á tilfinningatímum. „Elskan af því bara“ með Vaginaboys–rímix eftir Gervisykur og Vrong.“

Áslaug Rún Magnúsdóttir, klarinettleikari Samaris.

Fer í tónleikaferð til Los Angeles og Japans

Kira Kira er á leið í stórt tónleikaferðalag og ætlar að rifja upp gömul kynni í Japan þar sem hún bjó eitt sinn.

„Ég legg í hann 12. janúar og kem aftur til Íslands 7. mars, þetta verður hrikalega skemmtilegt ferðalag,“ segir tónlistarkonan Kira Kira eða Kristín Björk Kristjánsdóttir sem er á leið í mikið tónleikaferðalag.

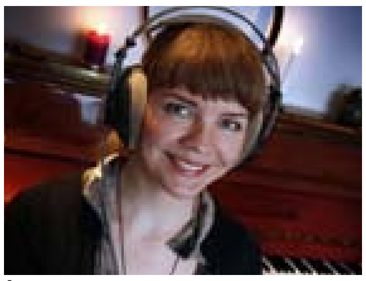
Hún dvelur í einn mánuð í Los Angeles en þar ætlar hún að vinna í plötu ásamt bandaríska raftónlistarmanninum Eskmo. „Við höfum verið að vinna mikið saman frá því að við kynntumst á Sumarsólstöðum í LA og svo spilaði hann líka með mér á Airwaves.“ Síðasta útgáfa sem Kira Kira sendi frá sér var einmitt í samstarfi við Eskmo og kom hún út í nóvember.

Hún ætlar að koma fram á nokkrum tónleikum í Los Angeles og nýta sér tónlistarmenn ytra. „Það koma nokkrir „local“ tónlistarmenn, vinir mínir, og spila með mér í LA. Það gerist svo margt fallegt þegar fólk tekur áhættu í tónlist, hoppar saman upp á svið og lætur vaða í spilagleði,“ segir Kira Kira.

Í framhaldinu fer hún svo til Japans og kemur þar fram á níu tónleikum víða um landið. Kristín Björk bjó í Japan fyrir um fimmtán árum en þar varð sólóverkefnið Kira Kira til. „Kira Kira nafnið kom til mín í draumi skömmu eftir að ég flutti til Japan, þannig að það má segja að þetta sé eins konar afmælistónleikaferð,“ útskýrir Kira Kira.

Hún ætlar að leika sama leik í Japan og fá japanska tónlistarmenn til þess að spinna með sér, nýjan í hverri borg. „dj. flugvél og geimskip slæst svo í för á tvennum tónleikum í Japan.“

Áður en Kira Kira heldur til Los Angeles heldur hún tónleika í Mengi 10. janúar. **- glp**



Í FERÐALAG Tónlistarkonan Kira Kira eða Kristín Björk Kristjánsdóttir er á leið í tveggja mánaða ferðalag. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Söfnuðu 450 þúsund krónum í desember

Víkingur Heiðar Arnórsson og Nökkvi Fjalar Orrason gáfu allan ágóða af vinnu sinni í skemmtanabransanum í desembermánuði til Mæðrastyrksnefndar.

Plötusnúðurinn Víkingur Heiðar Arnórsson og félagi hans Nökkvi Fjalar Orrason söfnuðu um 450 þúsund krónum, eða tæpri hálfri milljón, til Mæðrastyrksnefndar með því að gefa vinnu sína fyrir að troða upp í desembermánuði.

„Þetta er mikill tekjumissir fyrir okkur en samt alveg þess virði út af málstaðnum. Þrátt fyrir þennan tekjumissi er hann bara dropi í hafið miðað við hversu margir eiga ekki fyrir jólasteikinni og pökkunum fyrir jólin,“ segir Víkingur, betur þekktur sem DJ Víkingur.

Alls sneri DJ Víkingur skífum sex kvöld í desember, eða fjórum sinnum á skemmtistaðnum Austur, einu sinni á Akranesi og einu sinni á Selfossi. Einnig gaf hann vinnu sína þegar hann aðstoðaði þýska tónlistarmanninn Claptone er hann spilaði í Hafnarhúsinu 12. desember. Samtals söfnuðust um 300 þúsund krónur á giggunum, auk þess sem Coca Cola lét hundrað þúsund krónur af hendi rakna til þessa góða málefnis. Söfnunarbaukur var sömuleiðis látinn ganga á stöðunum og söfnuðust í hann um 50 þúsund krónur.

Strákarnir settu einnig í gang uppboð á DJ-síðu Víkings á Facebook þar sem fólk gat boðið í þá til að fá þá til að skemmta. Það gekk þó ekki sem skyldi. „Menn eru óvanir þessu. Það hefði verið fínt ef það hefði gengið því þá hefði maður getað safnað meiru. Þetta snýst allt um upphæðina,“ segir Víkingur, sem fékk hugmyndina að söfnuninni ásamt besta vini sínum, Brynjari Valdimarssyni, eins og áður hefur komið fram. Hann féll skyndilega frá í byrjun desember og var söfnunin tileinkuð honum. „Hann var þvílíkt ánægður með þessa hugmynd. Hann hugsaði vel um vini sína og hugsaði fallega til fólks. Hann hefði verið ánægður með hvernig söfnunin gekk.“

Þó svo að desembermánuður sé liðinn getur fólk enn tekið þátt í söfnuninni og lagt inn á reikninginn 0130-05-064872 og kt: 190385-2999. Aðspurður segist Víkingur stefna á að gera söfnunina að árlegum viðburði. „Ég er að spá í að gera þetta á hverju ári, taka allan desember í þetta og byrja að auglýsa fyrr. Mér er sama þótt ég sé að spila á hverjum einasta degi í desember, til dæmis í fatabúðum á daginn, svo lengi sem það kemur fín upphæð út úr því. Gaman væri að enda árið á stóru áramótagóðgerðarballi,“ segir Víkingur, sem var skemmtanastjóri á Broadway í fimm ár og hefur því góða reynslu af áramótaböllum þaðan. **freyr@frettabladid.is**

VÍKINGUR OG NÖKKVI DJ Víkingur og félagi hans Nökkvi Fjalar söfnuðu um 450 þúsund krónum til góðgerðarmála í desember. Hér eru þeir með söfnunarbaukinn. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> **Hann var þvílíkt ánægður með þessa hugmynd. Hann hugsaði vel um vini sína og hugsaði fallega til fólks.**

Vilja stuðla að bættri heilsu

Eigendur Lemon senda frá sér Djúsbók Lemon. Tveir nýir staðir á prjónunum.

Við viljum auðvitað stuðla að bættri heilsu landans. Sá sem getur ekki búið til hafragraut þarf ekkert að óttast. Hann ætti samt að geta búið sér til djús úr þessari bók,“ segir Jón Arnar Guðbrandsson, annar af eigendum Lemon.

Hann er ásamt Jóni Gunnari Geirdal, hinum eiganda Lemon, að senda frá sér bókina Djúsbók Lemon. „Við reynum að byggja safana upp á einfaldan hátt og vera ekki með fleiri en þrjú til fjögur hráefni. Annars lætur maður hugmyndaflugið ráða þegar maður er að prófa sig áfram,“ segir Jón Arnar, spurður út í leyndarmálið.

Bókin kemur út í dag hjá Forlaginu en hún er þó ekki það eina sem þeir félagar eru með í prjónunum því þeir stefna einnig á að opna fleiri staði á nýju ári. „Síðasta ár var frábært hjá okkur og það er klárt að nýja árið verður spennandi hjá Lemon.“ Stefnt er að því að opna tvo nýja Lemon-staði á árinu en þó er ekki staðfest hvenær og hvar þeir verða opnaðir. **- glp**

HEILSUBÓT Jón Arnar Guðbrandsson og Jón Gunnar Geirdal eru stoltir af bókinni. MYND/AÐSEND

BANKASTRÆTI 10
101 Reykjavík
Sími 412 5865

KRINGLUNNI
103 Reykjavík
Sími 412 5864

ZO•ON ICELAND

FRÉTTABLAÐIÐ
VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VÍSIR
RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is PRENTUN Ísafoldarprentsmiðja
9 771670 387005
Póst dreifing
DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Stjörnum prýtt áramótapartí

Stjörnur Áramótaskaupsins, stúlkurnar í Reykjavíkurdætrum og **Unnsteinn Manuel Stefánsson** dönsuðu saman inn í nýja árið í áramótapartíi. Teitið var haldið heima hjá bróður Unnsteins, Loga Pedro, bassaleikara Young Karin. Fleiri þekkt andlit úr tónlistarbransanum fögnuðu með stjörnum Skaupsins en í partíinu voru einnig MC Gauti, strákarnir í Agent Fresco og leikarinn Snorri Engilbertsson. Reykjavíkurdætur hefja nýja árið með trompi en þær tróðu upp í nýársfagnaði Vesturports í gærkvöldi. - nej

Jón Gnarr gifti Heiðu Kristínu og Guðmund

Heiða Kristín Helgadóttir, fyrrverandi stjórnarformaður Bjartrar framtíðar og Guðmundur Kristján Jónsson, nemi í skipulagsfræði gengu í hjónaband á gamlársdag. Jón Gnarr gaf hjónin saman í Norræna húsinu. Einungis nánustu vinir og vandamenn voru viðstaddir athöfnina. Snorri Helgason, tónlistarmaður og bróðir Heiðu Kristínar sá um tónlistina í athöfninni. Þá dró Helgi Pétursson, faðir Heiðu Kristínar og meðlimur úr Ríó Tríói, fram bassann og tók lagið með Snorra syni sínum. - ih

Mest lesið Vísir

1 Forsætisráðherra segir leka úr stjórnsýslunni um persónulega hagi fólks algenga
2 Mikið að gera á nýjársnótt: Sturlaðist vegna ölvunar
3 Tæplega fjörutíu létust í troðningi í nótt
4 Fimm rúður brotnuðu og ljósakróna losnaði
5 Tvö börn fæðst í dag

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

Blaðberinn...
...góðar fréttir fyrir umhverfið

REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR | REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR

ÚTSALAN HEFST Í DAG

ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR!

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og myndbrengl og gilda á meðan á útsölu stendur og birgðir endast.

STILLANLEG RÚM • HEILSURÚM OG -DÝNUR • GAFLAR • SÆNGUR • KODDAR • SVEFNSÓFAR • HÆGINDASTÓLAR O.FL.

Stillanleg heilsurúm í sérflokki!
20%-35% afsláttur

2X90X200 CM
C&J PLATINIUM STILLANL.
MEÐ TEMPUR® HEILSUDÝNU
579.900
ÚTSÖLUVERÐ
FULLT VERÐ KR. 803.800

2X90X200 CM
C&J PLATINIUM STILLANL.
MEÐ TEMPUR® HEILSUDÝNU
MEÐ 28% AFSLÆTTI Á ÚTSÖLUNNI
ÞÚ SPARAR KR. 223.900

Fæst í mörgum stærðum.
Þráðlaus fjarstýring

Tempur® Classic heilsukoddi!
50% afsláttur
ÚTSALA • ÚTSALA • ÚTSALA
Takmarkað magn
Útsöluverð
kr. 8.950
Verð kr. 17.900

Allir aðrir Tempur® heilsukoddar 20% afsláttur
TEMPUR DÝNUR OG KODDAR

Sængurver í sérflokki!
20–50% afsláttur
JOOP! elegante

Vandaðar dúnsængur
20-30% afsláttur
einbreið – útsöluverð frá
kr. 18.990

QUILTS OF DENMARK®

Serta REYNIR heilsurúm
AFMÆLISDÝNAN Reynir
ANNIVERSARY EDITION
30% afsláttur
Frábært verð!

Verðdæmi
Reynir heilsurúm með Classic botni

STÆRÐ	FULLT VERÐ	ÚTSÖLUVERÐ
120x200	119.900 kr.	83.930 kr.
140x200	139.900 kr.	97.930 kr.
160x200	169.900 kr.	118.930 kr.
180x200	190.900 kr.	133.630 kr.

Serta
160X200 CM
REYNIR HEILSURÚM
118.930
ÚTSÖLUVERÐ
FULLT VERÐ KR. 169.900

Svefnsófar margar gerðir
25%-35% afsláttur

Verðdæmi
LINGEN svefnsófi
Afsláttarverð kr. 89.925
Fullt verð kr. 119.900

www.betrabak.is
Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100
Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566
Opið virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16