



SKOÐUN Guðmundur J. Guðmundsson segir lýsa vanþekkingu að telja hér lög og reglur miða við kristin gildi. **16**



LÍFIÐ Gagga Jónsdóttir er í hópi kvenna sem skrifa fyrsta kvenna-áramótaskaupið í þrjátíu ár. **34**



SPORT Líklega verður metfjöldi erlendra leikmanna í fótboltanum á Íslandi næsta sumar. **30**

Við kynnum
Philips Ambilight
9000 sjónvörpin
Engin venjuleg upplifun

með Android

PHILIPS **Heimilistæki** ht.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Priðjudagur

30. desember 2014
305. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA
DAGBLAÐ A ÍSLANDI*

FRÉTTIR



Breytir spænski pólitík

Pablo Iglesias hefur komið eins og stormsvæpur inn í spænsk stjórnmál. Hann fer fyrir stjórnmálaafliinu Podemos sem nú mælist einn stærsti stjórnmálaflokkur Spánar. **8**

Stefna að byggingu rennibrautar

Eigendur fyrirtækisins Zalibunu vilja byggja rennibraut í Hlíðarfjalli. **2**

Læknadeilan enn í hnút

Ólífklegt er að sátt náist í kjaradeilu lækna og ríkisins. Árangurslaus fundur var í gær. **4**

Hátt í 200 milljóna tjón

Prjáfú gámar á skipum Eimskips fóru nýverið í sjóinn þegar gerði ofsaverður. **6**



Bolungarvík	3°	SV	9
Akureyri	3°	SV	6
Egilsstaðir	2°	SA	5
Kirkjubæjarkl.	2°	SV	5
Reykjavík	4°	SV	6

LÉTTIR TIL Í dag verða víðast suðvestan 5-10 m/s og úrkomulítið en smá skúrir V-til og slydda SA-til síðdegis. Léttir til fyrir norðan. Hiti 0-5 stig. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Heilsa | Fólki



ROSEBERRY
Öflugt gegn blöðrubólgu
Virkar innan 24 tíma
2-3 töflur fyrir svefn

Fæst í apótekum, heilsuöðum og í heilsuhillum stórmarkaðanna
www.gengurvei.is

Rannsókn á Sjóvármáli hætt

Sérstakur saksóknari hefur lokið rannsókn á máli tengdu fyrri eigendum og stjórnendum Sjóvár. Ekki talið efni til ákæru. Fyrirverandi forstjóri Sjóvár gagnrýnir hversu langan tíma rannsóknin tók en hún hófst 2009.

LÖGREGLUMÁL Rannsókn sérstaks saksóknara á meintum umboðs- svikum fyrirverandi eigenda og stjórnenda tryggingafélagsins Sjóvár er lokið og er niðurstaðan sú að ekki er talið efni til ákæru.

Þetta staðfestir Ólafur Þór Hauksson, sérstakur saksóknari. Ákvörðunin um að láta málið niður falla var tekin skömmu fyrir jól en rannsóknin hafði þá staðið yfir í fimm og hálf ár.

„Ég er búinn að búast við þessu lengi en ég hef verið með stöðu grunaðs manns í 65 mánuði,“ segir

Þór Sigfússon, fyrirverandi forstjóri Sjóvár.

Sérstakur saksóknari tók eignarhald Milestone í Sjóvá til rannsóknar í júlí 2009. Skömmu áður höfðu starfsmenn embættisins, Fjármálaeftirlitsins og lögreglunnar farið í umfangsmikla húsleit í höfuðstöðvum Milestone og dótturfélagsins Sjóvár. Einnig var leitað á heimilum Karls Wernerssonar, eiganda Milestone, Guðmundar Ólafssonar, fyrirverandi forstjóra félagsins, og Þórs Sigfússonar. Milestone keypti Sjóvá árið

2006 en rannsóknin sneri meðal annars að lánveitingum úr bóta- sjóði Sjóvár og því hvort stjórnendur og eigendur tryggingafélagsins hefðu með fjárfestingum farið út fyrir heimildir sínar.

„Ég hef ekki heyrt í neinum frá embættinu í tæp þrjú ár. Það eina sem ég myndi hvetja til er að það verði horft til þess með lagasetningu að svona geti ekki endurtekið sig, að fólk geti verið á sjötta ár til rannsóknar,“ segir Þór og bætir við að ákvörðun sérstaks saksóknara hafi verið kærkomin jólagjöf. -hg



„Það eina sem ég myndi hvetja til er að það verði horft til þess með lagasetningu að svona geti ekki endurtekið sig, að fólk geti verið á sjötta ár til rannsóknar.“

Þór Sigfússon, fyrirverandi forstjóri Sjóvár



SAFNAÐ Í BRENNU Ungur maður lætur bretti fljúga úr flutningabíl í áramótabrennunna sem verið er að safna í á Geirsnefi í Reykjavík í gær. Nú er hins vegar af sem áður var þegar setja mátti hvaða rusl sem er á slíkar brennur og allt kapp lagt á að í þær fari bara eldsmatur sem mengar eins lítið og mögulegt er.



MEÐ SYNUM Lárus Jón ásamt syni sínum, sem er vafinn inn í teppið góða og nýprónaða.

Lárus Jón þrjónaði í hálf ár: Arsenal-teppi handa syninum

FÓLK Nýbakaður faðir og aðdáandi enska knattspyrnuliðsins Arsenal, Lárus Jón Björnsson, tók sig til og þrjónaði Arsenal-teppi handa syninum, sem kom í heiminn á annan í jólum. Teppið sat hann sveittur við að þrjóna í hálf ár.

„Ég klára sjúkrapjálfun í Háskólanum í vor en var að vinna í sumar í Hlíðabæ, sem er dagheimili fyrir heilablaða,“ segir Lárus Jón. „Þar var mikil þrjónamening og á meðan ég horfði á alla þar vera að þrjóna hugsaði ég að ég þyrfti að finna mér eitthvert verk efni fyrir litla sem var á leiðinni.“

- fb / sjá síðu 34

Íbúi segir aðgerðina ósanngjarna en Búseti ber fyrir sig kröfu Íbúðalánasjóðs: Hækka leigu félagslegra íbúða

HÚSNÆÐISMÁL Leiga á félagslegum íbúðum á Akureyri, sem eru í eigu Búseta á Akureyri, hækkar um 13 prósent 1. janúar næstkomandi. Hækkunin er langt umfram verðbólgu.

Leigjendur íbúðanna eru oftast ekki tekjulágt fólk sem hefur lítið á milli handanna. Tómas Veigar Sigurðarson íbúi segir hækkunina ósanngjarna. „Leigan á félagslegum íbúðum Búseta hækkar miklu

meira en á hinum almennu eignum búsetufélagsins. Nú er verið að færa skuldir þaðan yfir á félagslega kerfið.“

Benedikt Sigurðarson, framkvæmdastjóri Búseta á Norðurlandi, segir að



BENEDIKT SIGURÐARSON

ástæða þess að félagið þurfi að grípa til svo mikillar hækkunar séu þvingandi aðgerðir Íbúðalánasjóðs. „Vegna þvingandi kröfu frá Íbúðalánasjóði eru þær veðsettar fyrir viðbótarlánnum. Íbúðalánasjóður setur þessar kröfur um að veðsetja eignirnar upp á nýtt. Félagið þurfti á endurfjármögnun að halda og þurftum við að veðsetja þessar íbúðir til að standa ströum af rekstri félagsins.“

-sa

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka

OPÍÐ 24 TÍMA

Iceland

Opið til 20

Hattar, kórónur, hálsfestar, lúðrar, knöll, skraut, borðbúnaður, innisprengrur, gasblöðrur, o.m.fl.

PARTYBÚÐIN

Faxafeni 11 • Sími 534 0534

SPURNING DAGSINS



„Gunnar, er gróðavænlegt að rækta gras í matargerð?“

„Já, en lamparnir eru svolítið dýrir.“ Gunnar Karl Gíslason matreiðslumaður hefur hafist handa við að rækta grænmeti og kryddjurtir í matargerð sína. Hann spurðist fyrir um notaða gróðurhúsálampa hjá lög- reglustjóranum á höfuðborgarsvæðinu.

Dýralæknir segir miklu skipta að eigendur gæludýra séu vel undirbúnir: Huga þarf að dýrum um áramót

DÝRALÍF Mikilvægt er fyrir gæludýraeigendur að vita hvernig bregðast á við um áramót því dýr hræðast yfirleitt sprengingar. Þetta segir Þóra Jóhanna Jónasdóttir, dýralæknir hjá Matvælastofnun.

„Best er að koma bæði hestum og gæludýrum fyrir inni, byrgja glugga, spila tónlist, hafa ljós kveikt og reyna að róa dýrin,“ segir Þóra. „Ef ekki er hægt að hafa hesta inni á helst að hafa þá þar sem þeir þekkja vel til og fylgjast með þeim því dæmi eru um að hestar brjótist

út fyrir girðingar og valdi sér og öðrum skaða.“

Sama gildi um gæludýr. „Best er að halda köttum alveg inni dagana í kringum áramót og hafa hunda alltaf í taumi þegar þeim er hleypt út. Dæmi eru um að hundar tryllist þegar þeir heyra sprengingar og hlaupi af stað, verði fyrir bíl eða týnist.“ Þá bendir Þóra á að til séu úrræði á borð við kvíðastillandi lyf ef dýr eru mjög hrædd. Mikilvægt sé þó að gefa dýrum ekki slíkt nema að höfðu samráði við dýralækni. - in



FLUGELDAR Dýralæknir segir best að halda dýrum inni í kringum áramót. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ætla að stækka leitarsvæðið: Flugvélin talin vera í hafinu

INDÓNESÍA Allt bendir til að flugvél AirAsia, sem hvarf af ratsjám í fyrradag, hvíli á hafsbotni. Hundrad sextíu og tveir farþegar, nær allir frá Indónesíu, eru taldir af.

Flugvélin var á leið frá Surabaja í Indónesíu til Singapúr. Hún hafði beðið um að fá að breyta um stefnu sökum óveðurs. Skömmu síðar hvarf hún af ratsjám, milli Borneó og Súmötru, án þess að senda frá sér neyðarkall.

Leit verður haldið áfram í dag og leitað á stærra svæði. - jõe



Á VETTvangi Lögreglumenn í Los Angeles í Bandaríkjunum rannsaka vettvang skotárásar á lögreglumenn sem þar átti sér stað aðfaranótt mánudags. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Einn handtekinn og annars leitað eftir skotárás á lögreglu: Skaut úr riffli á lögreglubifreið

BANDARÍKIN, AP Engan sakaði þegar maður skaut með riffli á tvo lögreglumenn í bifreið þeirra í Los Angeles aðfaranótt mánudags.

Nuria Venegas, talskona lögreglunnar í Los Angeles, sagði í gær að einn hefði verið handtekinn vegna málsins og annars væri leitað vegna árársarinnar sem átti sér stað í suðurhluta borgarinnar. Þar vaða uppi glæpagengi og lögregla er með stöðugan viðbúnað.

Mikil spenna ríkir milli lögreglu og mótmælenda í Bandaríkjunum vegna ofbeldis af hálfu lögreglu. Á þessu ári hefur lögregla í tvígang skotið til bana óvopnaða blökkumenn í New York og Missouri. - óká

Ljósleiðari Mílu slitnaði: Netlaust víða á Snæfellsnesi

FJARSKIPTI Ljósleiðari Mílu, sem liggur milli Borgarness og Ólafsvíkur, slitnaði í Kaldá í gær. Það olli því að bæði internet- og 3G-símasamband datt út víða á Snæfellsnesi.

Unnið var að bráðabirgðaviðgerð frá því bilunin kom upp laust eftir klukkan eitt í dag en henni var ekki lokið þegar Fréttablaðið fór í prentun.

Sigurrós Jónsdóttir, upplýsingafulltrúi Mílu, sagði viðgerðina flóknari en talið var í fyrstu því bilunin hefði átt sér stað úti í miðri á. - ih

Sorphirða enn á eftir áætlun: Keppast við að tæma tunnur

ÞJÓNUSTA Sorphirða Reykjavíkurborgar segist keppast við í þeim hverfum sem ekki náðist að klára fyrir jól. Færð sé víða þung vegna hálfu og klaka.

„Fólk er beðið um að sjá til þess að aðgengi að sorpilátum sé sem allra best þannig að sorphirða gangi eins vel og mögulegt er,“ segir í tilkynningu þar sem fram kemur að ljúka eigi við að hirða sorp í Árbæ, Úlfarsárdal og Kjalarnesi fyrir hádegi í dag. Ekki sé öruggt að hreinsun í Grafarvogi náist alveg fyrir áramót. - gar



HLÍÐARFJALL Rennibrautin á að liggja niður svokallaða Andrésarbrækkju og stólalyfta ferjar fólk upp fjallið. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

130 milljóna renni- braut í Hlíðarfjalli

Eigendur sprotafyrirtækisins Zalibunu vilja byggja 1.300 metra langa sleðarennibraut og opna kaffihús í Hlíðarfjalli. Samningur við Akureyrarbæ liggur ekki fyrir en Zalibuna vill opna rennibrautina næsta sumar.

FERÐAÞJÓNUSTA Forsvarsmenn sprotafyrirtækisins Zalibunu ehf. vinna að fjármögnun 130 milljóna króna sleðarennibrautar sem þeir vilja opna í Hlíðarfjalli næsta sumar. Samningur við Akureyrarbæ liggur ekki fyrir og bæjaryfirvöld skoða að auglýsa eftir öðrum hugmyndum um uppbyggingu í fjallinu.

Davíð Örn Símonarson, framkvæmdastjóri Zalibunu, segir áform fyrirtækisins hljóða upp á 1.300 metra langa renni- braut sem yrði opin yfir sumartímann. Hann hefur einnig rætt við bæjaryfirvöld um opnun kaffihúss í skíðaskálanum í Hlíðarfjalli.

„Fjallið er fullkomið fyrir brautina og í kaffihúsinu gætu gestir horft yfir allan Eyjafjörðinn,“ segir Davíð.

Rennibrautin yrði fjármögnuð með 90 milljóna króna hlutafjárútkningu og lánum upp á 40 milljónir. Davíð segir fyrirtækið eiga í viðræðum við ýmsa fjárfesta og nefnir hann fjárfestingarsjóðinn Tækifæri hf. sem er meðal annars í eigu fjárfestingarfélagssins KEA og Akureyrarkaupstaðar.

„Við erum búin að spjalla við þá í nokkra mánuði og horfum til þess að Tækifæri komi inn í verkefnið með um 30 milljónir króna. Svona verkefni tekur alltaf einhvern tíma en ef við náum að klára fjármögnunina strax í byrjun næsta árs þá væri hægt að hefja framleiðslu á brautinni sjálfri í Austurríki strax í febrúar eða mars. Það myndi þýða að við gætum sett brautina upp í byrjun næsta sumars og opnað hana um næstu verslunarmannahelgi ef allt gengur eftir,“ segir Davíð.

Fréttablaðið greindi í fyrra frá áformum Zalibunu um að reisa sleðabraut og veitingastað í Kömbunum. Að sögn Davíðs hefur nú verið fallið frá þeirri hugmynd því fyrirtækið hefði þar þurft að leggja sex kílómetra veg frá Suðurlandsvegi að starfsstöðinni í Kömbunum með tilheyrandi kostnaði.

Ingibjörg Ólaf Isaksen, formaður íþróttaráðs Akureyrarbæjar, segir enga ákvörðun hafa verið tekna um hvort Zalibuna fái aðstöðu í Hlíðarfjalli.



DAVÍÐ ÖRN SÍMONARSON Austurrískur framleiðandi brautarinnar sem Zalibuna vill setja upp í Hlíðarfjalli kynnti sér aðstæður hér í nóvember.

„Þetta er allt á umræðustigi og við erum að skoða alla möguleika varðandi fjallið. Við viljum fara rétta leið að þessu og þegar að þessu kemur þá munum við birta auglýsingu og bjóða fólki að koma með hugmyndir að nýtingu í fjallinu,“ segir Ingibjörg. „Svo þyrfti margt að fara í gegn varðandi skipulagsmál og samninga og annað sem tekur tíma. Ég vil ekki vera svartstýn en ég sé þetta því ekki gerast fyrr en í fyrsta lagi á árinu 2016.“

haraldur@frettabladid.is

Skíðafri á Ítalíu

Morgunflug með Icelandair

Verð frá 69.900 kr.*

og 12.500 Vildarpunktar

Flugsæti til og frá Verona.
*Verð án Vildarpunkta 79.900 kr.

Síðustu sætin
14. og 21. feb.

Skráðu þig í netklúbbinn - VITA.is

VITA Skógarhlíð 12 Sími 570 4444

vita

VITA er lífið

Flugið með Icelandair

HÁTÍÐARKALKÚNN

Þú færð úrval af girnilegum hátíðarmat í Iceland



1898 kr.
kg

LJÚFFENGUR KALKÚNN FRÁ HOLDA
(FERSKUR, TAKMARKAÐ MAGN).



Verð birt með fyrirvara um prentvillu og er gætt um að þú séan birgðir endast.

ÖÐRUVÍSI AÐALRETTIR Á VEISLUBORÐIÐ



Önd



Hreindýrafile



Andalæri



Krónhjörtur



Andabringa



Kalkúnabringa

Úrval er breytilegt eftir verslunum. Allar vörurnar fást í Iceland, Engihjalla.



OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

SVONA ERUM VIÐ



13,8 prósent Íslendinga á aldrinum 15 til 89 ára reyktu daglega árið 2012.

Heimild: Hagstofa Íslands

Tillaga að samkomulagi milli Ísraels og Palestínu fer fyrir Öryggisráð SP: Ísraelar skili landinu fyrir 2016

BANDARÍKIN, AP Fulltrúar arabaríkja ræddu í gær í höfuðstöðvum Sameinuðu þjóðanna (SP) samkomulag sem felur í sér að Ísraelar yfirgefi landtökusvæði á Vesturbakkanum innan þriggja ára. Öryggisráð SP kys um tillöguna á næstu dögum. „Það er ætluð palestínsku heima-stjórnarinnar að grafa undan öryggi Ísraelsríkis og setja framtíð þess í óvissu,“ segir Benjamín Netanjahú, forsætisráðherra Ísraels, í yfirlýsingu. Komi Öryggisráð SP ekki í veg fyrir að tillögurnar nái fram að

ganga þá muni Ísrael gera það. Riyad Mansour, sendiherra Palestínu hjá SP, segir að samningar megi ekki dragast á langinn mikið lengur því þá forherðist Ísraelar í afstöðu sinni. Hann kallar eftir stuðningi alþjóðasamfélagsins við að setja tímamörk á veru Ísraelsmanna á Vesturbakkanum. Nái tillagan þeim níu atkvæðum, af fimmtán, sem hún þarf í Öryggisráðinu til að ná fram að ganga þykir líklegt að Bandaríkjamenn beiti neitunarvaldi.



SENDIHERRA Riyad Mansour, fulltrúi Palestínu, kallar eftir stuðningi alþjóðasamfélagsins. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Hægt að nálgast blaðið víða: Fréttablaðskassar teknir niður

FJÖLMÍDLAR Blaðakassar þar sem hægt hefur verið að nálgast Fréttablaðið verða teknir niður um áramótin þar sem þeir eru iðulega skemmdir á þessum árstíma. Kassarnir verða fjarlægðir á Selfossi, Akranesi, í Borgarnesi, Hveragerði og á Suðurnesjum. Þeir verða settir upp að nýju eftir þrettándann. Þangað til verður hægt að nálgast Fréttablaðið í sundlaugum, íþróttahúsum og á fleiri stöðum í byggðarlögunum.



NAUÐLENDING Boeing-farþegaþota Virgin Atlantic nauðlendir á Gatwick eftir villuboð frá hjólabúnaði. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Villuboð úr lendingarbúnaði: Nauðlentu þotu á Gatwick-velli

BRETLAND, AP Boeing 747-400-farþegaþota Virgin Atlantic með 447 farþega innanborðs og 15 í áhöfn, á leið til Las Vegas frá Lundúnum, var snúið við til nauðlendingar eftir að bilun uppgötvaðist í lendingarbúnaði vélarinnar í gær. Vélinni, sem fór í loftið korter fyrir tólf í gær, var nauðlent á Gatwick-flugvelli í Bretlandi um fjórum tímum eftir flugtak. Samkvæmt upplýsingum frá valla-yfirvöldum hlaut nokkur fjöldi farþeganna minniháttar meiðsli. Uppákoman raskaði flugi frá Gatwick í gær þar sem flugbrautinni þar sem vélin lenti var lokað á meðan skoðun á vélinni fór fram.

Ný vetraráætlun Strætó: Akstur hefst fyrr á sunnudögum

SAMGÖNGUR Ný vetraráætlun Strætó tekur gildi á höfuðborgarsvæðinu þann 4. janúar næstkomandi. Samkvæmt nýju áætluninni hefst akstur tveimur tímum fyrr á sunnudögum eða klukkan hálf tíu. Þá eykst akstursthíðni vagna þannig að ekið verður á fimmtán mínútna fresti á álagstíma í helstu hverfum þar sem áður var ekið á hálf tíma fresti. Þá munu bæði akstursleiðir og númer sumra vagna breytast.

Ólíklegt að launadeila lækna leysist fyrir áramót

Lítið þokast í kjaradeilu lækna. Formaður Læknafélags Reykjavíkur segir stjórnvöld senda læknum skilaboð um að þeir séu einskis virði. Hertar verkfallsaðgerðir hefjast 5. janúar náist ekki að semja fyrir þann tíma.

KJARAMÁL „Ég tel ólíklegt að deilan leysist fyrir áramót. Það ber enn töluvert á milli,“ segir Þorbjörn Jónsson, formaður Læknafélags Íslands.



ARNA GUÐMUNDSDÓTTIR



ÞORBJÖRN JÓNSSON

Sáttafundir vegna lækna-verkfallsins sem fór fram hjá ríkissáttasemjara í gær var frestað til klukkan 10:30 í dag. Fyrsta læknaverfall sögunnar hófst þann 27. október síðastliðinn og lítið hefur þokast í samningaviðræðum lækna og ríkis síðan þá. Helstu kröfur lækna eru að grunnlaun verði hækkuð.

Þann 5. janúar næstkomandi fara í gang hertar verkfallsaðgerðir lækna verði ekki búið að semja. Þær aðgerðir munu hafa töluverð áhrif á sjúklinga. Þá munu lækna skiptast aftur í fjóra hópa og hver verkfallslota lengist í fjóra daga. Verkfallið mun standa í tólf vikur án hlés. Verkfallið kemur til með að hafa mikil áhrif á þjónustu við sjúklinga og til að mynda verður bara skorið upp á Landspítalanum einn dag í viku. Biðlistar munu því lengjast mikið og starfsemi skerðast mikið. Arna Guðmundsdóttir, formaður Læknafélags Reykjavíkur, segir lækna hafa miklar áhyggjur af áhrifum verkfallsaðgerðanna á sjúklinga og heilbrigðis-



SÁTTAFUNDUR Fundað var í Karphúsinu í gær. Boðað hefur verið til fundar í kjaradeilu skurðlækna í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

kerfið. „Það er álit margra lækna að verkfallið geti ekki staðið lengur en 2-3 vikur áður en það fer að valda miklum skaða og jafnvel kosta mannlíf. Við lækna höldum þetta alveg út. Við erum alveg róleg því við erum ekki að fara að gera neitt annað en að finna okkur aðra vinnu. Þetta snýst ekki um það. Þetta snýst um sjúklingana,“ segir Arna. „Þetta er tvíþætt, það eru þessi áhrif sem við gætum séð strax, að það muni eitthvað koma fyrir sjúklingana, og síðan líka þessi læmu skilaboð sem stjórnvöld

eru að senda lækna stéttinni. Að við séum einskis virði og getum bara átt okkur. Það sé bara hægt að reka þetta kerfi án lækna.“ Nú þegar hafa um 10 sérfræðilækna sagt upp störfum og Arna segir marga fleiri lækna tilbúna að gera það sama dragist deilan á langinn. Lítið mál sé fyrir lækna að fá vinnu í nágrannalöndunum, við betri kjör og aðstæður. Hún segir að á síðustu fimm árum hafi að meðaltali 38 lækna flutt út á ári. „Atvinnumöguleikarnir okkar eru svo gríðarlega góðir, við höfum ekki áhyggjur

af okkur heldur sjúklingunum,“ segir hún og bendir á síðuna Hvítir sloppar sem er atvinnuáhrifun fyrir lækna. Hún segir fjölmarga lækna og hjúkrunarfræðinga vera að sækja um störf á þeirra vegum. „Það vantar 2.000 heimilislækna í Svíþjóð. Það eru mjög margir heimilislækna að fara út og vinna sér inn á viku mánaðarlaun hér heima. Það getur varla annað en dregið úr samfellu og gæðum þjónustunnar,“ segir hún. Sáttafundur í deilu skurðlækna er boðaður hjá ríkissáttasemjara klukkan 13 í dag. viktorija@frettabladid.is

Lyfjaauglýsing

20% afsláttur

Allar stærðir og styrkleikar Gildir til 31. Janúar

Lyf & heilsa við hlustum!

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi

Alicante 12°	Friedrichshafen -2°	New York 2°
Áþena 8°	Gautaborg 4°	Orlando 26°
Basel 2°	Kaupmannahöfn 4°	Ósló -10°
Berlín 2°	Las Palmas 21°	París 5°
Billund 5°	London 5°	San Francisco 10°
Frankfurt 2°	Mallorca 12°	Stokkhólmur -1°

Á MORGUN 8-13 m/s.

NYÁRSDAGUR 3-8 m/s.

ÁRAMÓTAVEÐRIÐ Á morgun lítur út fyrir ágætis veður en í fyrstu verður rigning eða slýdda sunnan og vestan til en kólnar síðan með eljum um kvöldið. Það besta er að vindur verður yfirleitt hægur og víða nokkuð stjórnbjart, einkum norðan til.

Elísabet Margeirsdóttir veðurfréttamaður

Auglýsingaábyrgðingur FRÉTTABLAÐSINS - AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jon@frettabladid.is ALMENNAR SÍMI 512-5401: Hjördis Zoega hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrir@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is FÓLK/LÍFID/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402: Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Kolbeinn Kolbeinnsson kkolbeins@365.is, FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNÍ: Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarssdóttir vera@365.is RÁÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hranar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is PIJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407: Arna Rut Kristinsdóttir arnurut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrun@365.is



Í forystu á Íslandi í snertilausum kortum)))

Starfsfólk Valitor leggur metnað sinn í að þróa og efla þjónustu fyrirtækisins í samræmi við kröfur markaðarins. Snertilaus kort eru næsta skref og hefur Valitor verið leiðandi í að kynna þau fyrir Íslendingum.

Í samstarfi við Visa EU, banka og fjarskiptafyrirtæki á Íslandi hefur Valitor hafið til reynslu útgáfu á snertilausum kreditkortum og greiðslulausnum fyrir snjallsíma.

Kynntu þér málið á snertilaust.is



Þú getur greitt **snertilaust**
með kreditkortí og síma

VALITOR

VEISTU SVARIÐ?



1. Hver segir að vöruskorts kunni að gæta í byrjun nýs árs?
2. Hvenær hófst flugeldasalan fyrir áramótin?
3. Hvaða þingmaður Framsóknar er orðaður við stól umhverfisráðherra?

SVÖRIN
 1. Forstjóri Innviðs. 2. Á sunnudag.
 3. Sigrún Magnúsdóttir.

Tæplega fimm hundruð farþegar voru um borð. Aðstæður gerðu björgunarmönnum afar erfitt um vik: **Átta farþegar ferjunnar lifðu slysið ekki af**

ÍTALÍA Átta létust er eldur kom upp á dekki ferju Norman-Atlantic á Jónahafi nærri albönsku strandlengjunni í fyrradag.

Tæplega fimm hundruð farþegar, helmingur frá Grikklandi en einnig fjöldi frá Ítalíu, Þýskalandi og Albaníu auk fleiri landa, voru um borð þegar eldurinn kom upp en björgunaraðgerðir tóku tæpar fjórutíu klukkustundir. Skipstjóra skipins var bjargað síðustum frá borði.

Eldurinn kviknaði á sunnu-

dagsmorgun og hófust björgunaraðgerðir skömmu eftir að neyðarkall barst. Aðstæður voru erfiðar en vindhraði á svæðinu var um þrjátíu metrar á sekúndu. Björgunarmenn á þylum unnu að því í alla fyrrið að koma fólki frá borði en reykur frá eldinum gerði aðgerðir ekki auðveldari.

Enn logar í ferjunni þrátt fyrir aðgerðir slökkvibáta en hún var á leið frá Patras í Grikklandi til Ancona á Ítalíu. Ítalska

landhelgisgæslan vinnur nú að því að koma skipinu í höfn.

Flestir farþeganna voru fluttir yfir í nærstödd skip en aðrir, sem höfðu ofkælst eða fengið vott af reykeitrun, voru fluttir beinustu leið á sjúkrahúsið í Brindisi.

Ekki er ljóst hvað olli því að eldurinn braust út. Ítalskur saksóknari hefur gefið út að rannsókn sé hafin á því hvort eldsvoðann megi rekja til vanrækslu skipstjóra eða starfsmanna ferjunnar.



BJÖRGUNARSTARF Slökkvibátar reyna að ná stjórn á eldinum meðan þýrla bjargar farþegum.



DODGE RAM-MERKIÐ
 Pallbílasala Dodge-umboðsins í Bloomfield Hills í Michigan í Bandaríkjunum.

Fiat Chrysler segir galla fundinn í ræsibúnaði eldri pallbíla: **Rekja eitt dauðsfall til galla í bíl**

BANDARÍKIN, AP Bílaframleiðandinn Fiat Chrysler hefur ákveðið að kalla inn um 67 þúsund pallbíla sem framleiddir voru árin 2006 og 2007 vegna galla í kveikibúnaði bílanna. Í sumum tilvikum er ekki hægt að ræsa bílana og í öðrum fara þeir af stað þegar lyknilinum er snúið í kveikjúlásnum. Chrysler segir að tengja megi eitt dauðsfall gallanum.

Bílarinn sem kallaðir eru inn eru Dodge Dakota, Dodge Ram 1500, 2500, 3500 og Mitsubishi Raider, framleiddir frá júlí 2005 til júní 2006. Nærri 55 þúsundir bílanna eru sagðir vera í Bandaríkjunum.

Tjónið metið hátt í **200 milljónir króna**

Þrjátíu gámar á tveimur skipum Eimskips skemmdust mikið eða töpuðust í tveimur aðskildum atvikum í desember. Reikniregla tryggingafélaga segir að tjónið sé nálægt 200 milljónum. Engin hætta er talin stafa af gámunum sem fóru í sjóinn.

SAMGÖNGUR „Það voru einhverjir gámar sem krömdust á dekkinu við þessi læti, en tuttugu sem fóru í sjóinn. Það er hins vegar ekki vitað hvort það kom brot á skipið eða hvort álagið á skipið hafi verið svona mikið með þeim afleiðingum að gámarnir fóru útbyrðis,“ segir Ólafur William Hand, upplýsingafulltrúi Eimskips, um skaðann sem varð á farmi flutningaskipsins Dettifoss á leiðinni til Íslands rétt fyrir jólin.

Nú er komið í ljós að 26 gámar töpuðust eða urðu fyrir skemmdum. Nú liggur fyrir að fimm lúxusjeppar af Mazda-gerð fóru í sjóinn, en flestir gámarnir innihéldu dagvöru ýmiss konar, fóður og varahluti svo dæmi sé tekið.

Ólafur segir að skemmdirnar á Dettifossi séu litlar, en ætlað tjón á farmi skipsins er reiknað út frá þeirri þumalputtareglu tryggingarfélaga að hver gámur, sem telst tvær gámaeiningar, innihaldi varning að andvirði 50 þúsund Bandaríkjadollara eða 6,4 milljóna íslenskra króna. Tjónið er metið allt að 166 milljónir með þessari reiknireglu. Við þetta bætist skaði sem varð fyrir í desember þegar fjórir gámar töpuðust af Godafossi og nálgast því 200 milljónir þegar allt er talið.

„Hvert tjónið er nákvæmlega fáum við sennilega aldrei að vita, hver og einn viðskiptavinur skiptir við sitt tryggingarfélag hvað það varðar,“ segir Ólafur.

Fjöldinn allur af gámunum fellur frá borði á flutningaskipum ár hvert, en Ólafur segir að lítil hætta skapist þess vegna. Flestir



Í HEIMAHÖFN Í hverri ferð eru 700 gámar um borð í Dettifossi fulllestuðum.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

gámarnir sökkvi strax en aðrir rifni fljótlega með sömu niðurstöðu. Hins vegar sé staðsetning þeirra strax gefin upp svo aðrir sjófarendur séu meðvitaðir um að farmur hafi tapast.

„Vissum reglum er fylgt. Það er haft samband við landhelgis- eða strandgæslu þeirra landa sem næst liggja og gefin upp staðsetning á öryggistíðni skipa svo menn viti af þessu,“ segir Ólafur.

Eins og komið hefur fram hefur veður og aðstæður á hafinu á milli Íslands og Evrópu verið afar slæmt síðan í nóvember. Spurður hvort Dettifoss hafi fengið á sig brot þegar gámarnir fóru í sjóinn svarar Ólafur því til að það liggja ekki fyrir nákvæmlega. „Þetta eru mikil öfl sem



„Það er haft samband við landhelgis- eða strandgæslu þeirra landa sem næst liggja og gefin upp staðsetning á öryggistíðni skipa svo menn viti af þessu.“

Ólafur William Hand, upplýsingafulltrúi Eimskips

við er að eiga og ekki útilokað að tjónið sé af því að álagið í þessum brælusjó hafi orðið svo mikið að svona fór.“

svavar@frettabladid.is

Jólahappdrætti

Krabbameinsfélagssins

Útdráttur 24. desember 2014

Vinningar

Honda CRV Ex, 6.890.000 kr.
47233

Greiðsla upp í bifreið eða íbúð, 1.000.000 kr.
24667

Úttekt hjá ferðaskrifstofu eða verslun, 200.000 kr.

2141	25615	44543	59680	84381	108102	133219
2476	27075	45849	63381	87826	111027	139432
6262	29321	47966	66365	90098	111078	144612
10625	30041	48159	69656	91365	114398	146115
10643	33561	50161	70629	93554	114903	146874
11268	36008	51196	74175	95550	122147	147982
15701	37091	51837	78021	99356	122965	148314
21958	37753	52860	78225	99643	123683	148981
22769	39280	54415	80684	106284	124580	149377
22985	42485	56110	84373	107753	127704	152768

Úttekt hjá ferðaskrifstofu eða verslun, 100.000 kr.

1343	22291	53884	79703	103889	119125	136816
2227	26245	54000	82788	104389	123604	139525
2461	28617	54186	85683	104579	124547	140518
5917	29464	55992	89080	106574	124650	145790
6917	32225	58606	90729	106685	127804	148851
7265	33048	59180	92253	111430	130145	149080
7500	37011	60134	92469	111594	130414	149723
8509	37089	60335	94537	113281	131082	151019
11817	39964	61392	96987	113585	131112	151287
16372	40697	62987	97313	113755	131144	152813
17257	42628	63521	98384	113960	133559	
18268	45383	68338	98458	116438	134425	
21305	46450	74638	99790	117428	134752	
22191	50207	75033	100367	118324	135330	
22276	53256	79629	103223	118964	135432	

Krabbameinsfélagið þakkar landsmönnum veittan stuðning.

Handhafar vinningsmiða framvisi þeim á skrifstofu Krabbameinsfélagsins að Skógarhlíð 8, sími 540 1900.

Byrjað verður að greiða út vinninga þann 12. janúar nk.

Krabbameinsfélagið
www.krabb.is

Bæjarráð Ísafjarðar lánar syni hafnarstjórans vinnuaðstöðu við höfnina: **Mugison fær passahús á hjólum**

MENNINGARMÁL Hafnarstjórinn á Ísafirði segir enga meinbugi á því að lána tónlistarmanninum Mugison, Erni Elíasi Guðmundssyni, hús á hjólum sem stendur á bryggjunni í bænum.

Hafnarstjórinn telur sig hins vegar ekki geta gefið leyfi fyrir því sjálfur að lána Mugison húsið þar sem tónlistarmaðurinn er sonur hans. Málið var því lagt fyrir bæjarráð.

Fram kemur að húsið hafi verið notað vegna vegabréfaskoðunar erlendra ferðamanna. Hafnarstjórinn segir ekkert koma í veg fyrir að lána húsið til afnota fram að sumri því höfnin þurfi ekki að nota það fyrir en skemmtiferðaskipin koma næst.

„Örn eða Mugison, eins og listamaðurinn kallar sig, hefur hugsað sér að koma sér upp vinnuaðstöðu, búa til tónlist í skúrnum,“ segir í erindi sem bæjarstjórinn lagði fyrir bæjarráð þar sem jákvætt var tekið í málið.



MUGISON Ætlar að búa til tónlist í skúr á bryggjunni.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

A large, stylized explosion graphic in shades of red and orange, centered on a dark blue background. The explosion has a yellow and orange core. Scattered around the explosion are several five-pointed stars in red and yellow. The overall design is festive and celebratory.

ÁRAMÓTA BOMBA

**25% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM
FATNAÐI OG SKÓM
20% AFSLÁTTUR
AF ALLRI SNYRTIVÖRU**

27. - 31. DESEMBER

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

CHEFS WANTED!

WE SEEK TO HIRE CHEFS AND KITCHEN HELP.
EXPERIENCE IN ASIAN COOKING IS PREFERRED.

If you are interested please send us an email to
nings@nings.is or apply through
our web site www.nings.is/atvinna

VIÐ LEITUM AF KOKKUM OG
AÐSTOÐARFÓLKI Í ELDHÚS.

REYNSLA Í ASÍSKRI MATARGERÐ ÆSKILEG.

Áhugasamir hafi samband með því að senda póst
á netfangið nings@nings.is eða leggi inn umsókn á
www.nings.is/atvinna



Tryggjum Ríkisútvarpinu tilverugrundvöll!

Stjórn Félags íslenskra hljómlistarmanna lýsir áhyggjum af fyrirhuguðum
niðurskurði fjárveitinga til Ríkisútvarpsins.

Samvinna íslenskra tónlistarmanna og Ríkisútvarpsins hefur verið nán og mikil
frá fyrstu tíð. Áhersla hefur verið að hálfu Ríkisútvarpsins að kynna og styðja við
nýsköpun og flutning íslenskrar tónlistar, hvort sem í hlut eiga dægur- eða önnur
samfímatónlist.

Þannig hefur Ríkisútvarpið verið tónlistarmönnum mikilvægur bakhjarl og snar þáttur
í að tryggja atvinnugrundvöll þeirra. Um leið er íslensk tónlist og tónlistarflytjendur
mikilvægasta uppspretta dagskrárefnis Ríkisútvarpsins.

Það eru hins vegar ekki aðeins tónlistarmenn sem hafa notið, heldur samfélagið í
heild því íslensk tónlist kemur alls staðar við sögu þar sem Íslendingar tala, hugsa
eða gera. Íslenskir tónlistarflytjendur hafa vakið athygli um víðan heim og eiga sinn
þátt í hversu mikil athygli beinist að landinu og þjóðinni í umfjöllun og heimsóknum.
Þannig hafa þeir skilað margfalt til baka hverri krónu sem lögð er til styrktar tónlistar-
menntun og tónlistarstarfi.

Tónlistarmenn skilja og þakka hvert hlutverk Ríkisútvarpsins hefur verið í framþróun
og sókn íslenskrar tónlistar og beina þeim tilmælum til yfirvalda að tryggja þessari
merku stofnun möguleika á að geta sinnt sínu lykilhlutverki áfram.

Stjórn FÍH

Alls þekur Nornahraun nú áttatíu og þrjá ferkílómetra: Hraunið stækkar dag frá degi

NÁTTÚRA Nornahraun þekur nú
allt að 83 ferkílómetra lands við
eldstöðina í Holuhrauni norðan
Vatnajökuls. Hraunin rennur til
norðurs frá gígnum og virk svæði
eru á norðurjaðri og norðaustast í
hrauninu.

Jarðvísindastofnun greinir frá
því að menn vettvangsstjóra á
Húsavík gengu á dögnum við erf-
iðar aðstæður meðfram öllum norð-
urjaðri hraunsins við mælingar.

Kristín Jónsdóttir, fagstjóri
jarðskjálftavár Veður-
stofunnar, hefur teikn-
að hraunið miðað við



SAMSETNINGUR Hraun þekur áþekkan
ferkílómetrafjölda og byggðin. MYND/VÍKRISTÍN

höfuðborgarsvæðið, og eins og sjá
má á meðfylgjandi mynd þekur það
svæðið að mestu. - shá



LEIÐTOGINN Pablo Iglesias er stofnandi og formaður Podemos. Hann er félags-
fræðingur að mennt. FRÉTTABLAÐID/AFP

Podemos er nýtt pólitískt afl Spánverja

Podemos-flokkurinn mælist næststærsti flokkur
Spánar ári eftir að hann var stofnaður. Kosningar eru
á næsta ári og eldri framboð eru uggandi yfir þeirri
stöðu sem upp er komin í pólitísku landslagi á Spáni.

SPÁNN Pólitískt landslag Spánar
hefur breyst mikið á árinu sem er
að líða. Í upphafi árs var þar stofn-
aður nýr stjórnmalaflokkur sem
mælist nú næststærsti flokkur
landsins með um fjórðungs fylgi á
bak við sig. Flokkur þessi kallast
Podemos og gera flestir ráð fyrir
því að hann muni hafa mikil áhrif
á úrslit þingkosninga á Spáni í des-
ember á næsta ári.

Stofnandi og formaður flokks-
ins er 36 ára félagsfræðiprófessor
að nafni Pablo Iglesias. Podemos,
sem þýðir „Við getum“, er nú með
svipað fylgi og sósíalístaflokkur-
inn PSOE og mælist stærri en PP,
flokkur forsætisráðherra Mariano
Rajoy. PP hlaut tæplega helming
atkvæða í kosningum árið 2011
en er nú með rúm tuttugu prósent.

Ríkisstjórn Rajoy hefur brugð-
ist við fylgistapinu með því að
leggja fram frumvörp sem ólíklegt
þykir að annars hefðu litið dags-
ins ljós. Meðal annars má nefna
að til stendur að hækka lágmarks-
laun, breytingar á atvinnuleysis-
bótakerfinu og frumvarp sem á að
draga úr spillingu. Aðrir flokkar
hafa skipt um fólk í brúnni.

Forvígismenn Podemos segja
að gömlu flokkarnir misskilji ein-
faldlega umhverfið. Þeir hafi ríkt
yfir landinu í rúma fjóra áratugi
og þeirra tími sé liðinn. Podemos
þjóði ekki aðeins upp á nýtt fólk
heldur nýjan hugsunarhátt.

Helsta stefnumál flokksins er að
uppræta spillinguna sem einkennt
hefur spænskt viðskiptalíf og
stjórnmal undanfarin ár. Í upphafi
mánaðarins gaf Podemos út sextíu
síðna rit um hvernig skuli staðið

→ Eitt helsta stefnumál

Podemos er að uppræta spill-
inguna sem einkennt hefur
spænskt viðskiptalíf og stjórn-
mál undanfarin ár. Í upphafi
mánaðarins gaf Podemos út
sextíu síðna rit um hvernig
skuli staðið að endurreisn
efnahags landsins.

að endurreisn efnahags landsins.
Einnig hefur flokksforystan gefið
út að Baskar fái að kjósa um sjálf-
stæði sitt og að halda eigi þjóðar-
atkvæðagreiðslu um aðdrif kon-
ungsembættis Spánar. Jafnframt
að hinum venjulega Spánverja,
sem áður var hunsaður af stjórn-
malamönnum, verði léð rödd.

Eitt sérkenna flokksins er að
koma upp umræðuhópum um allt
land sem hittist vikulega og ræði
málin. Stefnumál flokksins séu
alls ekki fastmótud heldur breyt-
ist í takt við vilja flokksmanna. Á
fundunum sé enginn stjórnandi,
hver sem er geti tekið til máls og
kosið sé um alla mögulega hluti.

„Ég mæti á fundi því Podemos
er sveigjanlegur og lýðræðislegur
flokkur sem ég treysti til að reyta
arfann úr spænska stjórnkerfinu,“
segir 32 ára atvinnulaus tölunar-
fræðingur sem mættur var á viku-
legan umræðufund í Salamanca.

Um þriðjungur spænskra kjós-
enda er enn óakvæðinn en ljóst
þykir að niðurstöður næstu kos-
ninga komi ávallt til með að verða
sögulegar. johannoli@frettabladid.is

DEBENHAMS

ÚTSALAN
ER HAFIN

30-70%
AFSLÁTTUR

25% afsláttur af öllum undirfötum
fyrir dömur og herra*

Gerðu lífid skemmtilegra

*GILDIR TIL 31. DESEMBER

 Finndu okkur á facebook

Opið 11 - 19 í dag

DEBENHAMS SMÁRALIND

KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

HELSTU FRÉTTIR ÁRSINS 2014

22. JANÚAR Vodafone geymdi símtöl í fimm ár, þrátt fyrir að einungis sé heimilt að geyma þau í sex mánuði.

24. JANÚAR Mjólkur-samsalan greinir frá áformum um að hefja skyrframlæslu í Bandaríkjunum á árinu.

5. FEBRÚAR Lífeyrissjóðirnir eiga 37 prósent hlutfjár í félögum sem skráð eru í Kauphöll Íslands.

24. FEBRÚAR Tugþúsundir manna skrifa undir áskorun um að tillaga á Alþingi um viðræðuslit vegna ESB-aðildar verði dregin til baka.

27. FEBRÚAR Forsætisráðuneytið gætti ekki jafnræðis við úthlutun á 205 milljónum króna úr sjóðum ráðuneytisins, aðallega til aðila í kjördæmi forsætisráðherra.

6. MARS Umboðsmaður Alþingis skoðar hvort fyrirverandi forstjóri Landspítalans hafi gert ólögmeta starfslokasamninga við þrjá fyrirverandi starfsmenn.

11. MARS Nefnd um þjóðaröryggi leggur til að sett verði á laggirnar íslenskt þjóðaröryggisráð.

12. MARS Capacent birtir úttekt á hag-rænum áhrifum þess að færa flugvöll úr Vatnsmýrinni. Gæti orðið 45 milljarða ábati.

2. APRÍL Niðurskurður til Hafrannsóknastofnunar kemur niður á nauðsynlegum grunn-rannsóknnum og aflaráðgjöf.

29. APRÍL Lögregluámaður, lögmaður og símamaður voru til rannsóknar grunaðir um að hafa haft undir höndum viðkvæm trúnaðargögn, sem meðal annars komu úr málaskrá lögreglu.

9. MAÍ Landsbankinn og slitastjórn gamla Landsbankans ná samkomulagi um breytingar á skuldabréfum. Samkomulagið endurnýjaði í byrjun desember.

13 MAÍ Verkföll flugmanna og flug-freyja hjá Icelandair yfirvofandi. Gæti raskað ferðum þúsunda.

26. MAÍ Um áttafju starfsmenn Landsbanka flúðu myglu í 6 húsum.

Mikil pólitísk tíðindi á árinu

Árið 2014 var að mörgu leyti ár stjórnmalanna. Innanríkisráðherra sagði af sér embætti eftir þungar ásakanir vegna leka á trúnaðarupplýsingum úr ráðuneytinu. Framsóknarflokkurinn náði góðum árangri í borgarstjórnarkosningum eftir umdeilda kosningabaráttu og ríkisstjórnin náði einu af sínum stærstu kosningamálum í höfn. En hrikaleg náttúran gerði líka vart við sig þegar eldgos hófst í Holuhrauni í lok ágúst.

LEKAMÁLIÐ HÓFST ÞEGAR FRÉTT BIRTIST Í NÓVEMBER 2013



FARIN Hanna Birna er núna í leyfi frá þingstörfum en mætir aftur í janúar.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Aðstoðarmaður dæmdur á skilorð og ráðherra sætir rannsókn:

Hanna Birna sagði af sér ráðherraembætti

Hanna Birna Kristjánsdóttir innanríkisráðherra sagði af sér embætti vegna lekamálsins 21. nóvember. Ólöf Nordal, fyrirverandi varaformaður Sjálfstæðisflokksins, tók við embættinu.

Héraðsdómur Reykjavíkur hafði áður dæmt Gísla Frey Valdórsson, aðstoðarmann Hönnu Birnu, í skilorðsbundni fangelsi fyrir að leka trúnaðarupplýsingum um hælisleitandann Tony Omos.

Umboðsmaður Alþingis gerir nú frumkvæðisathugun á samskiptum Hönnu Birnu við Stefán Eiríksson, þáverandi lögreglustjóra á höfuðborgarsvæðinu, á meðan lögreglu-rannsókn fór fram. Grunur leikur á að ráðherra hafi beitt lögreglustjórnann óeðlilegum þrýstingi á meðan rannsókn fór fram. Niður-stöðu úr þeirri rannsókn er að vænta snemma árs 2015.

„Eiginlega á það aldrei að vera þannig að stjórnmalamaður velti fyrir sér að segja af sér embætti ef hann hefur ekki gert neitt rangt. Og ég hef ekki gert neitt rangt.“

Hanna Birna Kristjánsdóttir, fyrirverandi innanríkisráðherra, í viðtali á Stöð 2, 26. ágúst 2014.

8 mánaða skil-orðsbundinn dómur var kveðinn upp yfir Gísla Frey Valdórssyni, fyrirverandi aðstoðar-manni innanríkis-ráðherra, í Héraðsdómi Reykja-víkur 12. nóvember.

330

þúsund krónur fékk Pórey Vilhjálmsdóttir, fyrirverandi aðstoðar-maður Hönnu Birnu, frá blaðamönnum DV vegna sátta í lekamálinu.

13. JANÚAR

Ríkissaksóknari óskar eftir upplýsingum frá innanríkisráðuneytinu vegna lekans.

7. FEBRÚAR

Lögreglu-rannsókn á leka-málinu hefst.

6. MAÍ

„Þetta er talsvert ljótur pólitískur leikur,“ segir Hanna Birna Kristjánsdóttir í umræðum um lekamálið á Alþingi.

19. JÚNÍ

Greint frá því að lögregla gruni starfsmann ráðuneytisins um lekann.

30. JÚLÍ

Umboðsmaður Alþingis óskar upplýsinga um samskipti Hönnu Birnu og Stefáns Eiríkssonar. Grunur um óeðlileg afskipti af lögreglu-rannsókn.

1. ÁGÚST

Stefán Eiríksson lætur af störfum hjá lögreglu-nni á höfuðborgar-svæðinu.

3. ÁGÚST

Hanna Birna segir frá því að sér hafi borist líflátshótanir vegna lekamáls-ins.

15. ÁGÚST

Gísli Frey Valdórsson ákærður vegna lekamálsins.

26. ÁGÚST

Umboðsmaður hefur frumkvæðisathugun á samskiptum ráðherra og fyrirverandi lögreglustjóra.

11. NÓVEMBER

Gísli Frey játar sekt í lekamálinu.

21. NÓVEMBER

Hanna Birna Kristjánsdóttir segir af sér embætti ráðherra.

4. DESEMBER

Ólöf Nordal skipuð innanríkisráðherra á ríkisráðsundi.

ELDGOS HÓFST Í LOK ÁGÚST



HOLUHRAUN Eldgosið hefur varað í fjóra mánuði.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Eldgosið eykur áhuga ferðamanna á Íslandi:

Gos í Holuhrauni

Mikil jarðskjálftavirkni hafði mælst í norðaustan-verðum Vatnajökli í sumar. Á menningarnótt Reykjavíkurborgar þann 23. ágúst sýndu jarðskjálftamælar merki um að gos hefði hafist undir Dyngjujökli. Sérfræðingar flugu yfir gossvæðið en sáu engin merki á yfirborðinu um að gos hefði átt sér stað.

Rétt eftir miðnætti þann 29. ágúst hófst hins vegar gos í Holuhrauni en því lauk rúmum fimm klukkustundum síðar. Aftur hófst gos þann 31. ágúst og var gossprungan tveggja kílómetra löng.

„Þetta er hraungos og það er aðeins meira en síðast. Meira hraun sem er ósköp eðlilegt og eins og við var búist,“ sagði Ármann Höskuldsson jarðvísindamaður í samtali við Vísi eftir vettvangsferð á fyrsta degi gossins.

Fjöldmargir ferðamenn hafa komið til landsins til að sjá gosið.

23. ÁGÚST

Mælar Veðurstofunnar merkja gosóráa undir Dyngjujökli. Sérfræðingar fljúga yfir jökulinn en sjá engin sýnileg merki um gos.

29. ÁGÚST

Sprengigos hefst í Holuhrauni á miðnætti. Rúmum fimm klukkustundum síðar er gosinu lokið.

31. ÁGÚST

Eldgos hefst í Holuhrauni. Sprungan er tveggja kílómetra löng.

4. SEPTEMBER

Greint frá því að ferðaskrifstofur bjóði upp á útsýnisflug yfir Holuhraun. Vinsælt meðal ferðamanna.

7. SEPTEMBER

Gosið heldur áfram. Myndar kvikustróka sem eru allt að 50-100 metrar á hæð.

SVEITARSTJÓRNARKOSNINGAR 31. MAÍ



ODDVITINN Óskar Bergsson og Guðni Ágústsson höfnuðu oddvitasætinu áður en Sveinbjörg tók það. FRÉTTABLAÐIÐ/PIJETUR

Moskumálið stærsta mál kosninganna:

Framsókn náði tveimur mönnum

Framsóknarflokkurinn vann mikinn kosningasigur í borgarstjórnarkosningum í maí. Flokkurinn hafði engan kjörinn borgarfulltrúa á síðasta kjörtímabili en er nú með tvo. Sveinbjörg Birna Sveinbjörnsdóttir lögfræðingur skipaði oddvitasætið. Hún vakti mikla athygli fyrir ummæli um mosku í Reykjavík.

Eftir kosningar myndaði Samfylkingin meirihluta í borgarstjórn með Bjartri framtíð, VG og Pírötum. Dagur B. Eggertsson tók við borgarstjórastólnum af Jóni Gnarr. Samstarf við Framsóknarflokkinn var strax útilokað.

„Á meðan við erum með þjóðkirkju eigum við ekki að úthluta lóðum undir hús eins og moskur eða kirkjur fyrir grísku rétttrúnaðarkirkjuna.“

Sveinbjörg Birna Sveinbjörnsdóttir í viðtali við Vísi 23. maí.



í tilefni 25 ára afmælis Cintamani
þjóðum við

25% AFSLÁTT AF ÖLLUM VÖRUM

Aðeins í dag
þriðjudaginn 30. desember

Austurhraun 3 | Bankastræti 7 | Kringlan | Smáralind

CINTAMANI

DRESS CODE ICELAND

WWW.CINTAMANI.IS

HELSTU FRÉTTIR ÁRSINS 2014

2. JÚNÍ Formlegar viðræður um myndun meirihluta fjögurra flokka í borgarstjórn Reykjavíkur hefjast að loknum kosningum.

19. JÚNÍ Landeigendafélag Reykjavíðar ehf. hefur gjaldtöku af ferðamönnum á tveimur svæðum í landi sínu austan Mývatns.

4. JÚLÍ Bónus og Krónan vilja hefja sölu verkjalyfja. Bandaríska verslunin Costco vill hefja rekstur á Íslandi.

6. JÚLÍ Stórbruni í Skeifunni þegar kviknar í fatahreinsuninni Fönn.

16. JÚLÍ Heilbrigðisráðherra skipar nefnd um breyttar áherslur í baráttu gegn fíkniefnum. Áhersla á skaðaminnkun.

13. ÁGÚST Anders Fogh Rasmussen, fráfari NATO, kemur í opinbera heimsókn til Íslands.

13. SEPTEMBER Jón Óttar Ólafsson, fyrrverandi lögreglumaður, gagnrýnir embætti sérstaks saksóknara harðlega í viðtali við Fréttablaðið.

28. SEPTEMBER Kona myrt á heimili sínu í Stelkshólum. Eiginmaður grunaður um verknadinn.

1. OKTÓBER Ríkissaksóknari lýsir sig vanhæfan í Guðmundar- og Geirfinnsmálinu. Davíð Þór Björgvinsson settur ríkissaksóknari í málinu.

17. NÓVEMBER Frumvarp um staðgöngumæðrun í velferðarskyni kynnt í velferðarnefnd. Samkvæmt því er samkynhneigðum karlmönnum gert kleift að nýta úrræðið.

24. NÓVEMBER EFTA-dómstóllinn kveður upp dóm öðru sinni vegna verðtryggingar. Íslenskra dómstóla að meta hvaða áhrif dómurinn hefur.

16. DESEMBER Húsgögnum í ráðhúsinu verður fargað vegna þess að þau reyndust fölsuð.

21. DESEMBER Tólf hestar finnast dauðir í Bessastaðatjörn. Þeir drukkuðu þegar ís brast undan þeim.

LANDSPÍTALINN VERK FALL LÆKNA OG SKURDLÆKNA HÓFST Í OKTÓBER



BIÐ Á LANDSPÍTALA Guðni Páll Viktorsson lá í sjúkrarúmi á kaffistofu hjartadeildar Landspítalans en kvartaði ekki. „Það fer ekki svo illa um mig,“ sagði hann.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Húsnæði Landspítalans er hriplekt og sveppasýkt og lækningar eru mjög ósáttir við kjör sín:

Kjaradeila lækna verður sífellt harðari

Verkfall Læknafélags Íslands hófst aðfaranótt mánudagsins 27. október og verkfall Skurdlæknafélags Íslands hófst svo að morgni 4. nóvember.

Biðlistar eftir aðgerðum hafa lengst vegna verkfallsins og sjúkrastofur eru svo fullsetnar að sumir sjúklingar hafa þurft að liggja á kaffistofum og göngum sjúkradeildanna. Verkfallsaðgerðir verða enn harðari eftir áramót náist ekki að semja og læknanemar á lokaári munu ekki hefja störf nema að kjaradeilan verði leyst.

Fréttir herma að ríkið hafi boðið læknum allt að 10 prósent

launahækkun, en lækningar hafi krafist hækkunar upp á 30-36 prósent. Ráðherra vill ekki setja lög sem banna verkfallið.

Enn er svo leitað lausna við að bæta húsnæði Landspítalans sem er hriplektur og þar hefur einnig fundist myglusveppur. Því hefur verið brugðið á það ráð að koma fyrir gámum á lóð spítalans sem geta hýst skrifstofur lækna.

Í grein sem fimm yfirlækningar skrifuðu í Fréttablaðið í október segja þeir að vandi spítalans sé margþættur. Tækjakostur víða úreltur og sífelldar bilanir daglegt brauð.



„Ég ber ennþá þá von í brjosti að samningsaðilar komist að einhverri niðurstöðu.“

Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra.

1,95

milljarða króna hækkun verður á framlögum ríkisins til Landspítalans á fjárlögum 2015.

85%

er æskileg rúmanýting á Landspítalanum. Hún náði vel yfir 100 prósent í mars.

300

lækningar á heilsugæslustöðvum og kvenna-, barna- og rannsóknasviði Landspítala hófu tveggja sólarhringa verkfall á miðnætti aðfaranótt 27. október.

28. MARS Landspítalinn sendir fréttatilkynningu þar sem fram kemur að spítalinn sé yfirfullur og rúmanýting vel yfir 100 prósent.

22. MAÍ Hjúkunarfræðingur á Landspítalanum ákærður fyrir manndráp af gáleysi eftir að sjúklingur í hennar umsjá lést.

18. ÁGÚST Fréttablaðið greinir frá því að þolendum nauðgana sé vísað frá neyðarmóttöku vegna lækna-skorts.

9. SEPTEMBER Fjárlagafrumvarpið kynnt. Forstjóri Landspítalans fagnar því að staðið er við tækjakaupaáætlun en segir þörf á meira fé.

23. OKTÓBER Tómas Guðbjartsson, Engilbert Sigurðsson og fleiri lækningar lýsa miklum áhyggjum af margþættum vanda Landspítalans í grein í Fréttablaðinu.

26. OKTÓBER Fyrsta lota lækna-verkfallsins hefst. Félag almennra lækna lýsir áhyggjum af stöðunni.

3. NÓVEMBER Ragnhildur Hauksdóttir, formaður Félags læknanema, segir verkfallið hafa áhrif á kennslu í læknadeild.

3. DESEMBER Stjórnarandstaðan á Alþingi leggur áherslu á heilbrigðismál í sameiginlegum breytingatillögum við fjárlagafrumvarpið.

29. DESEMBER Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra lýsir miklum áhyggjum af lækna-verkfallinu. Segir þolinmæðina í samfélaginu löngu á þrotum.

SKULDALEIÐRÉTTINGIN STÆRSTA MÁLI RÍKISSTJÓRNARINNAR SIGLT Í HÖFN Í NÓVEMBER



NIÐURSTÖÐUR KYNNSTAR Sigmundur Davíð Gunnlaugsson og Bjarni Benediktsson kynntu niðurstöður í Silfurbergi í Hörpu.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Fasteignaeigendur fengu glaðning:

Niðurfærsla lána varð að veruleika

Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, og Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra kynntu í lok mars tvö lagafrumvörp um svokallaða leiðréttingu.

Annars vegar var um að ræða leiðréttingu höfuðstóls verðtryggðra húsnæðislána og hins vegar skattafslátt vegna séreignarlífeyrissparnaðar. Frumvörpin voru samþykkt á vörþingi og fljótlega eftir það gat fólk byrjað að sækja um. 10. nóvember var svo tilkynnt að 69 þúsund hefðu sótt um leiðréttingu. Að meðaltali fær hver umsækjandi 1.350 þúsund krónur í lækun.

Leiðréttingin er fjármögnuð með skatti sem lagður er á banka og slitabú gömlu bankanna. Líklegt þykir að Arion og Glitnir muni reka mál fyrir dómstólum vegna þessarar skattlagningar.

Leiðréttingin hefur sætt harðri gagnrýni nokkurra þingmanna stjórnarandstöðunnar sem vilja frekar að peningunum sé varið í eflingu heilbrigðiskerfisins eða til greiðslu ríkisskuldna.



„Svo virðist umsóknarferlið vera auðveldara en að panta sér pizzu.“

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson á Facebook 26. mars 2014.

20%

lækun getur orðið á höfuðstóli íbúðalána hjá þeim sem nýta sér úrræði stjórnvalda til fulls.

21

þúsund einstaklingar og 35 þúsund hjón fá leiðréttingu eftir því sem fram kom í kynningu ríkisstjórnarinnar.

12. MARS Forsætisráðherra heldur ræðu á Viðskiptabingi og svarar gagnrýni bankans á skuldaniðurfærslur.

26. MARS Oddvitar ríkisstjórnarinnar kynna tvö frumvörp um leiðréttinguna á blaðamannafundi í lönó.

31. MARS Helgi Hjörvar gagnrýnir leiðréttinguna í aðsendri grein í Fréttablaðinu.

18. MAÍ Opnað fyrir umsóknir um niðurfærslu lána á vef ríkisskattstjóra.

11. NÓVEMBER Umsækjendur geta séð hversu mikið höfuðstóll lána þeirra lækkar.

Bless vöruggjöld



b beats by dr. dre.

Solo²

Verð: **32.990.-**

Studio 2.0

Verð: **49.990.-**

Athugið:

Flestar vörur er bera vörugjöld hafa þegar lækkað hjá Epli.

Nánari verð upplýsingar má finna á: www.epli.is



Sol Republic - Tracks

Heyrnartól

Frábær hljómur og frábært verð

Verð: **13.990.-**



Kreafunk

Hátalarar - Þráðlausir

Bluetooth hátalarar með góðum hljómi og flottri hönnun. 2 stærðir.

Verð frá: **10.990.-**



JIB - Skullcandy

In-ear heyrnartól

Verð frá: **1.490.-**

Hátíðaropnun 2014

Verslun Laugavegi

Þri 30. des: 10-18

Gamlársdag 31. des: 10-13

1. jan: Lokað

Verslun Smáralind

Þri 30. des: 11-19

Gamlársdag 31. des: 10-13

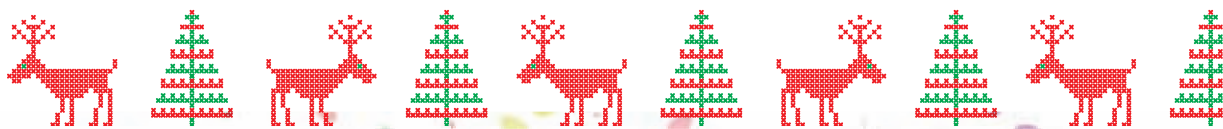
1. jan: Lokað

Verslanir á Laugavegi 182 og í Smáralind • sími 512 1300 • epli.is

EPLI

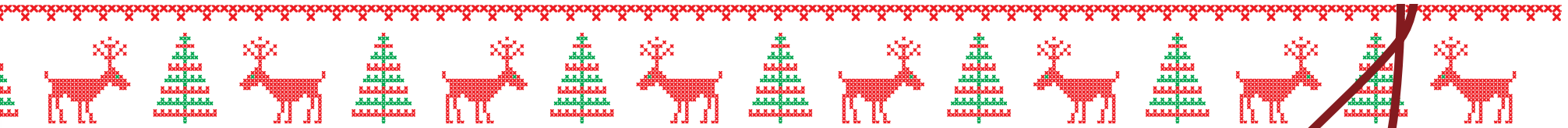
netto

í HÁTTÓÐASKAPI



ALLT FYRIR GLEÐILEGT NÝTT ÁR





OPNUNARTÍMI

AKUREYRI, BORGARNES, EGILSSTAÐIR,
GRINDAVÍK, HVERAFOLD, HÖFN, KÓPAVOGUR
REYKJANESBÆR, SELFOSS

30. desember opið 10-22	31. desember opið 10-15	1. janúar lokað
MJÓDD, GRANDI		
30. desember opið 24t	31. desember opið til 15	1. janúar lokað

LÍFRÆNT GAMLÁRSPARTÍ

Snakk 100g
549 kr/pk

Poppmaís 250g
229 kr/pk

Snakk 30g
239 kr/pk

Gos 330ml
199 kr/stk

Grænmetisflögur
549 kr/pk

Salsa mild/sterk
539 kr/stk



Skiptir eitt ár einhverju máli í stóra samhenginu?

Hver fær boð í næstu veislu?

Árið 2014 er að syngja sitt síðasta og allir fjölmiðlar stappfullir af annálum, uppgjörum og úttektum á því hvað gerði þetta ár sérstakt og frábrugðið öllum hinum árunum. Menn hamast við að skilgreina trauma og stefnur, velja besta þetta og versta hitt, og draga almennar ályktanir um hvert við stefnum í stjórn-málum, listum, samfélagsmálum og öllum hinum málaflokkun-um út frá því sem gerðist á síðustu tólf mánuðum. Það er eins og gengið sé út frá því að eitt ár sé sérstök einangruð eining í tímans rás en ekki agnarsmár hlekkur í langri keðju.

Fríðrika Benónýsdóttir

fridrikab@frettabladid.is



Það tekur hins vegar mun meira en tólf mánuði fyrir marktækar breytingar að festa sig í sessi og þær hörmungar sem við höfum horft upp á í stjórnsýslunni á þessu herrans ári eiga sér ansi mikið lengri aðdraganda en frá síðustu áramótum. Það er ekki eins og tím-inn stöðvist klukkan 00.00 á nýársdag og nýtt upphaf hefjist klukkan 00.01, því miður. Við sitjum uppi með afleiðingar þess sem gert var á þessu ári, þótt því ljúki, langt inn í framtíðina. Eða allavega fram að næstu kosningum.

Stjórnvöldin okkar blessuð virðast nefnilega ekki hugsa í árum heldur kjörtímabilum en þegar upp er staðið kemur það auðvitað í sama stað niður. Það er aldrei hugsað til lengri tíma, hvorki fram né aftur, heldur virðist markmið íslenskra ríkisstjórna yfirleitt vera það að skara sem mestan eld að eigin köku, eða köku sinna góðkuningja, á þeim fjórum árum sem kjörtímabilið stendur. Síðan fer fyrsta kjörtímabil næstu ríkisstjórnar í það að leiðrétta þann halla sem orðið hefur á bitlingum hennar stuðningsmanna. Það er ekki von að hér gangi nokkuð né reki í átt að betra og réttlátara þjóðfélagi.

Auðvitað er ekki við stjórnvöld ein að sakast í þessu hjakki. Kjósendur fylgja þeim sem lofar mestu í þeirra eigin vasa og gefa skít í hvað það þýðir fyrir aðra samfélagsþegna. Græðgin sem hér hefur verið ríkjandi afl allan lýðveldis-tímam er orðin að sterkasta karaktereinkenni þjóðarinnar, sem ekki virðist hafa lært nokkurn skapaðan hlut á því hruni sem græðgisvæðingin olli fyrir sex árum. Það er grafið og gleymt og að því róid öllum árum að blása upp gervigóðari á nýjan leik, það er að segja fyrir þá sem þóknarlegir eru okkar elskulegu valdhöfum þessa stundina. Sjúklingar, öryrkjar, atvinnuleitendur, eldri borgarar, listamenn og annað undir-málsfólk fær ekki að taka þátt í þeirri veislu. Ekki frekar en þeirri síðustu. Því virðist vinnandi fólk hins vegar hafa steingleymt og trúir enn þeirri firru að því verði boðið í nýja partíið. Í anda þess að hvert ár marki nýtt upphaf trúir þjóðin því að allt sem á undan er gengið sé dauft og ómerkt og nú fá hún að vera með í djamminu. Gjörnsamlega búin að steingleyma því að hennar aðkoma að slíkum partíum er sú ein að fá að borga fyrir þau og þrifa upp óhroðann þegar veislunni lýkur. Gleðilegt nýtt partíár!

FRÁ DEGI TIL DAGS

Orð skulu standa, eða?

Á mörgu hefur gengið í herbúðum sérstaks saksóknara, Ólafs Þórs Hauks-sonar. Til að mynda hefur heill her fólks mætt þar til yfirheyrslu á liðnum árum. Allt er það hljóðritað og svo starfar fólk við að skrifa í skýrslur allt það sem sagt er, hvert orð, og það af mikilli samvirkun. Verið var að yfir-heyra viðskiptamann sem var að lýsa hversu erfiður rekstur fyrirtækis hans hafi verið orðinn undir það síðasta. „Svo var komið að við gátum ekki annað en haldið sjó,“ sagði sá grunaði. Í endurritinu var nákvæmlega rétt eftir honum haft þar til kom að tilvitnuðu orðunum hér að ofan. Þar stóð, „...við gátum ekki annað en haldið show.“

Takturinn sleginn

Elin Björg Jónsdóttir, formaður BSRB, slær takturinn fyrir komandi kjara-samninga og hvetur sitt fólk áfram. Formaður BSRB skrifar: „Komandi kjarasamningar verða því ekki bara að fela í sér kjarabætur, betri aðbúnað og starfsskilyrði heldur verða stjórnvöld og atvinnurekendur allir að leggja á áramótum með launafólki um að auka sameiginleg líffsgæði. Undir það fellur betri heilbrigðisþjónusta án óhóflegrar greiðsluþátttöku, jafn aðgangur að menntun, umönnun og félagslegri aðstoð,“ segir í áramótakveðju Elinar Bjargar Jónsdóttur, formanns BSRB, en félagsmenn hennar vopnbúast fyrir komandi samninga.

Hafró í Skagafjörð?

Ef mið er tekið af vilja norðvestur-nefndarinnar og tillögur hagræðingar-hóps ríkisstjórnarinnar eru lesnar má spyrja hvort standi til að öll skip Landhelgisgæslunnar og Hafrann-sóknastofnunar verði flutt til Sauðár-króks. Hópurinn segir: „Starfsemi Landhelgisgæslunnar verði skoðuð í samhengi við skipulagsbreytingar á löggæslu. Skoðað verði sérstaklega hvort rekstur skipa ríkisins flytjist einnig undir Landhelgisgæsluna.“ Ásmundur Einar Daðason, sem er forsætisráðherra til aðstoðar auk þing-starfa, heldur um ýmsa þá þræði sem mestu skipta. Gangi vilji Skagfirðinga eftir, en staða þeirra er sterk, er ekki loku fyrir það skotið að Hafró fylgi með á Krókinn, eða hvað?

sme@frettabladid.is

HALLDÓR



FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI: Sævar Freyr Práinsson 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 gagnabönum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið landsins með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðalbestur Fréttablaðsins í aldursþópnum 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!

Örlítil ábending

TRÚMÁL



Guðmundur J. Guðmundsson kennari

Meðal þeirra sem blönduðu sér í skamm-degisþvarg adventunnar 2014 um kirkju-heimsóknir skólábarna var biskup Íslands. Í viðtali við Ríkisútvarpið rétt fyrir jóla sagði hún meðal annars: „Þetta er hluti af fræðslu, þetta er hluti af menningararfi þjóðarinnar. Og þetta er hluti af því að börn sem eru ekki fædd hér til dæmis, eða eiga ekki foreldra sem hafa fæðst hér, læri það, hvað það er að vera Íslendingur og hvað það er að búa hérna vegna þess að lög og reglur okkar eru miðaðar við kristin gildi...“ Ekki skal gerð athugasemd við þá fullyrðingu að kristni sé snar þáttur í menningararfi okkar en í seinasta hluta málgreinarinnar kemur fram mjög sérkennileg fullyrðing þess efnis að lög okkar og reglur séu miðaðar við kristin gildi, hana er vert að skoða nánar.

Ekki þarf mikla söguþekkingu til að vita að lög og þar með stjórnskipun landsins eru einkum byggð á þremur þáttum. Í fyrsta lagi Rómarrétti sem mótaðist í meginatriðum frá 450 f.Kr. með tólfþöflulögum og fram á þriðju öld f.Kr. Rómarréttur hefur því harla lítið með kristni að gera þótt miðaldakirkjan hafi tekið hann seinna í þjónustu sína. Í öðru lagi stjórnskipunarhugmyndum upplýsingaraldar sem miðuðu að því að takmarka völd

→ Að einn af æðstu embættismönnum landsins skuli halda því fram að lög og reglur sem byggjast á þessum þremur þáttum miðist við kristin gildi lýsir svo neyðarlegri vanþekkingu að með ólíkindum hlýtur að teljast og best að hafa ekki fleiri orð þar um.

konunga og aðskilja grunnþætti ríkisvaldsins. Í þessum hugmyndum fer lítið fyrir þætti kirkju eða kristni enda flestir þeirra sem þar stóðu fremstir í flokki litlir vinir kirkjulegra stofnana. Þriðji þátturinn er svo arfur frönsku stjórnarbyltingarinnar og bandarísku byltingarinnar en þar var m.a. leitast við að skilja trú og ríkisvald að og gengu Bandaríkjamenn hvað harðast fram í þeim efnun.

Að einn af æðstu embættismönnum landsins skuli halda því fram að lög og reglur sem byggjast á þessum þremur þáttum miðist við kristin gildi lýsir svo neyðarlegri vanþekkingu að með ólíkindum hlýtur að teljast og best að hafa ekki fleiri orð þar um. Miðfullröðinginn um hvað það sé að vera Íslendingur er svo kapituli út af fyrir sig og læt ég öðrum hana eftir.

Landfylling við ströndina á fyllilega rétt á sér á ný

Það vekur furðu, sé vesturhluti borgarinnar svona verðmikill, hvers vegna ekki á sér stað lengur landfylling við ströndina eins og hér á árum áður, t.d. sem var úti á Granda, í Sundahöfn og víðar. Frekar skal allri efnisuppkærslu vera eingöngu beint austur í Rangárvallasýslu (Bolöldu) með ómældum kostnaði og óþægindum, sem er til þess fallið að auka enn frekar umferðarþungann þvert í gegnum borgina og yfir á Suðurlandsveg, sem er að auki einbreiður og þar með talið út úr borginni í austur með auknum aksturstöfum og slyshættu sem hlýst af stórum og þungum vörubifreiðum. Um verulegt magn er að ræða sem skiptir þúsundum rúmmetra á hverjum degi og má ætla að stærsti hluti þess komi úr vesturhluta borgarinnar. Það hefði verið og væri hægt að gera landfyllingu með ströndinni, t.d. í suðvesturhluta borgarinnar og víðar, með miklum sparnaði ásamt auknu umferðaröryggi fyrir vegfarendur.

SAMGÖN-GUMÁL



Vilhelm Jónsson fjárfestir

sig við efnið fyrir lokun á móttöku. Í besta falli eru örfáir verktakar sem hafa hagsmuni af óbreyttu fyrirkomulagi, að keyra sem lengst. Ekki verður á nokkurn hátt gert lítið úr að þessi valkostur uppi í Bolöldu þarf líka að vera til staðar, ekki síst varðandi efnisuppkærslu til borgarinnar til að nýta ferðina í vissum tilvikum.

Dungir vöruflutningabílar af ýmsum toga slíta margfalt meira gatnakerfinu ásamt öðrum annmörkum svo sem að alltof oft fellur sandmulningur frá þeim með auknum framrúðubrotum, lakkskemmdum og öðru eignatjóni, ekki síst við að þurfa að keyra miklu lengra en ástæða er til. Það myndu sparast mikil óþægindi og kostnaður ef það væri opið fyrir efnislausn lengur ásamt öðrum valkostum. Eflaust er afneitunin sterk hjá borgaryfirvöldum þegar þarf að viðurkenna eigið sleifarlag með ákvarðanir sem eru viðhafðar. Borgaryfirvöld þurfa að íhuga að með þessu verklagi er verið að auka á slyshættu og eignatjón til mikilla muna að óþörfu. Suðurlandsvegur er í mun meiri hæð en borgin og inn til landsins sem er til þess fallið að oft á tíðum er mikil hálsa til staðar og verra skyggni sem býður uppá meiri slyshættu. Það þyrfti ekki að spyrja að leikslökum ef tuga tonna vörubíl hlekkist á á einbreiðum vegi og færi á bíl úr gagnstæðri átt.

→ Það hefði verið og væri hægt að gera landfyllingu með ströndinni, t.d. í suðvesturhluta borgarinnar og víðar, með miklum sparnaði ásamt auknu umferðaröryggi fyrir vegfarendur.

Reykjavíkurborg hefur undanfarin ár verið að byggja göngu-brýr yfir stofnbrautir víðsvegar um borgina þar sem verulegt magn þarf til uppfyllingar. Þar hefði mátt nýta á ódýran hátt efnið með samræmingu og aðhaldssemi þar sem margir hefðu hagnast af. Einnig hefði mátt horfa til framtíðar t.d. varðandi Sundabrá og svona má lengi telja. Jafnvel þó svo ekki sé um burðarefni að ræða er um jafn kostnaðarsaman flutning sem nýtist bara með öðrum hætti. Alltof margir í stjórnvöldum láta sig of litlu skipta hvernig farið er með opinbert fé þar sem hundruð milljóna fara í súginn með fyrirhyggjuleysi.

Það er ekkert að því að það sé aðhald og reynt sé að hafa stjórn á með hvaða hætti efnislausn á sér stað og stýra með sem hagkvæmasta hætti, en öllu má ofgera og stundum þarf að taka meiri hagsmuni fram yfir minni. Því er öfugt farið telji stjórnvöldin eðlilegt að líta svo á að hagsmunir almennings eigi að fara á skjön við borgina. Hvernig svo sem á allt er lítið er öforsvaranlegt að beina allri efnislausn með núverandi hætti.

Veldur ómældum óþægindum

Núverandi fyrirkomulag sem er viðhaft er með ólíkindum og sýnir helst dómgreindarleysi og veldur verktökum, húseigendum o.fl. ómældum óþægindum, töfum og kostnaði, þ.m.t. borgarsjóði. Þetta verklag er oft til þess fallið að vörubílstjórar eru nánast í kapphlaupi við tímann að ná að losa

Kæri biskup

Ég heyrði í þér í fréttunum á sjálfan jóladaginn og það er ekki laust við að jólahangikjötið hafi hrokkið öfugt ofan í mig þegar ég heyrði orð þín.

Nú veltir þú því sjálf-sagt fyrir þér hvað olli því að mér varð svona við, því í fréttinni var ýmislegt sagt á stuttum tíma.

Ég get sagt þér það að ekki var það betlið. Ég er fyrir löngu orðinn vanur því að kirkjan heimti meiri peninga úr sameiginlegum sjóðum ríkisins.

Þó svo að prestar fái betur borgað en lækna og þó svo að sóknargjöld hafi hækkað um 42% umfram verðlag síðustu 20 árin fyrir hrun þá er Þjóðkirkjan eina ríkisstofnunin sem gerir kröfu um að fá niðurskurð eftirhrunsáranna endurgreiddan og fær meira að

TRÚMÁL



Ingólfur Harri Hermannsson

segja ríkisstjórnina til að samþykkja það á meðan enn er þrengt að sjúklingum og bótaþegum. Það kemur mér því ekkert á óvart að þú látir í þér heyrja þegar tafir verða á efnidum ríkisstjórnarinnar.

Nei, það sem mér brá svona við er þegar þú sagðir að það væri hluti af því að vera Íslendingur að fara í kirkju fyrir jólin. Nú er það svo að einungis þriðjungur íbúa landsins sótti kirkju um eða fyrir jólin í fyrra.

Lentir í minnihluta

Ég er auðvitað alvanur því að þú, og aðrir fulltrúar kirkjunnar, telji trúvillinga eins og mig ekki vera hluta af íslensku þjóðinni en þarna slóstu sömu blautu tuskunni fram-

an í rúmlega 200 þúsund manns sem flestir stóðu í þeirri trú að þeir væru raunverulegir Íslendingar og margir jafnvel að þeir væru kristnir Íslendingar. Nú virðist sem sannir Íslendingar séu lentir í minnihluta í eigin landi á meðan restin af íbúum landsins stendur uppi ríkisfangslaus.

Mér finnst því að þú skuldir þeim skýr svör við eftirfarandi spurningum:

Ef þeir eru ekki Íslendingar, hvað eru þeir þá?

Eiga þeir að flytja af landi brott eða fá þeir að dvelja hér áfram (svo lengi sem þeir senda börnin sín í kirkjuheimsóknir fyrir jólin svo börnin geti í það minnsta orðið alvöru Íslendingar)?

Eiga þessir útlendingar í eigin landi að halda áfram að borga launin þín?

Kær kveðja.

Svínað á atvinnulausum

Nú um áramótin stýttist réttur fólks til atvinnuleysisbóta, en á sama tíma verða veiðigjöld á útgerðina lækkuð og auðlegðarskatturinn afnuminn. Áfram moka ríkisstjórnin undir þá sem nóg hafa milli handanna, en þungir byrðar þeirra sem minna hafa á milli handanna.

Um er ræða einn af niðurskurðarliðum fjárlagafrumvarpsins sem ríkisstjórnarflokkarnir tveir samþykktu skömmu fyrir jól. Fyrirvarinn á þessum breytingum er óboðlega stuttur og bitnar aðgerðin á um 500 manns strax 1. janúar. Þá vekur athygli að tryggingargjaldið sem notað er til að fjármagna atvinnuleysistryggingarsjóð er ekki lækkað í takt við þessa skerðingu.

Margar vandar ákvarðanir

Styttingin á hámarksgræiðslutímabili atvinnuleysisbóta fékk ef til vill minni athygli en ella enda

BORGARMÁL



Magnús Már Guðmundsson-varaborgarfulltrúi Samfylkingarinnar

hefur verið af nógu að taka þegar kemur að vöndum áherslum og ákvörðunum ríkisstjórnarinnar. Mál eins og þetta einfaldlega týnist innan um alla hina vitleysuna á borð við heilbrigðiskerfi í upplausn, matarskatt, ferðamannapassa, nýja höfuðborg í Skagafirði, niðurskurð á RUV, bótaskatt og þá gölnu ákvörðun að meina 25 ára og eldri aðgang að framhaldsskólum. Þessi upptalning er ekki tæmandi.

Glóruslaus pólitík

Næstum því tíundi hver skjólstæðingur Vinnuálastofnunar missir bótaréttinn um áramótin og þá áætlað ASÍ að allt að 1.500 manns missi rétt til atvinnuleysisbóta á árinu 2015. Vandí fólks án atvinnuleysis er ekki með þessum breytingum. Þetta virkar ekki sem hvati fyrir fólk að leita sér að vinnu. Þvert á móti. Og kostnaðurinn gufar heldur ekki upp. Ljóst er

→ Það sér hver heilvita maður að hér er gengið afar harkalega fram auk þess sem fyrirvarinn á breytingunum er alltof stuttur.

að fleiri munu nú njóta fjárhagsaðstoðar hjá sveitarfélögum en áður vegna þessarar breytingar. Samband íslenskra sveitarfélaga telur að á næsta ári muni aukinn kostnaður verða um hálfur milljarður króna, en nú þegar er kostnaður sveitarfélaganna við fjárhagsaðstoð fimm milljarðar á ári, þar af tæpir þrjár í Reykjavík.

Það sér hver heilvita maður að hér er gengið afar harkalega fram auk þess sem fyrirvarinn á breytingunum er alltof stuttur. Það er orðið löngu ljóst að sitjandi ríkisstjórn vinnur ekki að því að skipta hinna margumtöluðu köku jafnt heldur eiga þeir sem þurfa ekki á því að halda alltaf að fá meira og meira. Það er glóruslaus pólitík hjá ríkisstjórn ríka fólksins.

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

Ég er brauð lífsins. Þann mun ekki hungra sem til mín kemur og þann aldrei þyrsta sem á mig trúir.

Ábendingarnappinn má finna á www.barnaheill.is

KOL
KITCHEN • BAR

Starfsfólk KOL þakkar frábærar viðtökur á árinu sem er að líða og vill óska öllum gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári.

KOL RESTAURANT
SKÓLAVÖRÐUSTÍGUR 40
SÍMI 517 7474
KOLRESTAURANT.IS

MERKISATBURÐIR

1880 Gengið er á ís frá Reykjavík upp á Kjalarnes eftir miklar og langvarandi frosthörkur.

1883 Fyrstu kirkjutónleikar á Íslandi eru haldnir í Dómkirkjunni í Reykjavík.

1922 Rússland, Hvíta-Rússland, Úkraína og Suður-Kákasus mynda Sovétríkin.

1935 Eldur kemur upp á jólatrésskemmtun í Keflavík og farast tíu manns.

1980 Hinum landflóttu Frakka Patrick Gervasoni er vísað af landi brott eftir miklar deilur.



HEIMSPEKI-KENNINGARINN
Sigurlaug kennir heimspéki í Námsflokki Reykjavíkur og brennur fyrir verkefni hugsunkvænna.is, FRETTABLAÐID/GVA

DEMANTSBRÚÐKAUP

Hjónin Sólveig Jónsson og Jón Hjörleifur Jónsson

áður Lyngrima 15, Reykjavík, nú Hrafnistu, Hafnarfirði, Hraunvangi 7,

fögnuðu 60 ára brúðkaupsafmæli sínu 27. desember sl.

Pau vörðu deginum í faðmi fjölskyldunnar.



Systir okkar, mágkona og frænka,

KOLFINNA HJÁLMSDÓTTIR
fótaaðgerðafraeðingur,
Lönguhlíð 21, Reykjavík,

lést á Landspítalanum 19. desember. Útförin fer fram frá Háteigskirkju, mánudaginn 5. janúar kl. 15.



Pétur Tryggvi, Hjálmar og Torfi Rafn Hjálmarssynir og fjölskyldur.



Ástkær eiginkona mín,

NANNA JÓNSDÓTTIR
Sunnubraut 41, Kópavogi,

lést á Vífilsstöðum 23. desember síðastliðinn.



Óskar Guðmundsson Bjarni Þór Óskarsson Helga Óskarsdóttir Anna Kristín Óskarsdóttir Oddný N. Óskarsdóttir barnabörn og barnabarnabörn.

Sigurbjörg U. Guðmundsdóttir Snorri Traustason Patrich Wennergren

Elsku mamma mín,

KRISTRÚN ÁGÚSTSDÓTTIR
Háteigsvegi 42, Reykjavík,

lést 20. desember síðastliðinn. Útförin fer fram í kyrrþey.

Fyrir hönd fjölskyldunnar, Ólöf Magnúsdóttir



Innilegar þakkir sendum við öllum þeim sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför föður okkar, tengdafaður, afa og langafa,

HÖSKULDAR JÓNSSONAR
Kolbeinsgötu 52, Vopnafirði.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk á Hjúkrunarheimilunum Sólvangi, 3. hæð, og Sundabúð á Vopnafirði.

Fjóla, Jón, Gauti, Anna og fjölskyldur.



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

GUNNLAUGUR ÁRNASON
Fornuströnd 8, Seltjarnarnesi,

lést á Droplaugarstöðum, fimmtudaginn 25. desember. Útförin verður auglýst síðar.

Geirprúður Árnason

Helgi Gunnlaugsson Einar Þorgeirsson barnabörn og barnabarnabörn.

Ragnheiður Sigurðardóttir Lilja Eypórsdóttir



Opna hugsunkvænna.is

Heimasíðan hugsunkvænna.is verður opnuð í dag um leið og Bríet Bjarnhéðinsdóttir kvenréttindakona verður heiðruð. Síðan er ætluð sem námsefni fyrir skólafólk.

„Við viljum gera upplýsingar um markverðar konur aðgengilegar þannig að hægt verði að nýta þær til kennslu. Þess vegna erum við að setja upp heimasíðuna hugsunkvænna.is og ætlum að opna hana formlega í dag um leið og minning Bríetar Bjarnhéðinsdóttur kvenréttindakonu verður heiðruð með hátíðarupplestri í Iðnó. Það er upptaktur að hátíðarári 100 ára afmælis kosningaréttar íslenskra kvenna 2015,“ segir Sigurlaug Hreinsdóttir heimspekikennari.

Þessar „við“ sem hún talar um eru hún og Erla Karlsdóttir, doktorsnemi í heimspeki, sem gerði athyglisverða könnun fyrir Námsgagnastofnun er sýnir glögglega fram á skort á upplýsingum um konur í námsefni íslenskra nemenda. Sem dæmi tók Erla námsbók um 20. aldar sögu sem skrifuð var eftir síðustu aldamót þar sem nafngreindur er sjötíu og einn karl en einungis tólf konur.

„Við erum að hugsa um konur sem hafa breytt einhverju með hugmyndum

sínum, kenningum, orðum eða gjörðum, haft áhrif í raun og veru,“ tekur Sigurlaug fram. Hún segir heimasíðuna enn í vinnslu og því geti þeir sem áhuga hafa tekið þátt í að byggja hana upp. „Þetta er hugsað sem samfélagsverkefni. Hver sem er getur sent okkur efni og hugmyndir að efni. Við Erla ritstýrum því svo og reynum að samræma efnistöð.“

Þegar eru komnar upplýsingar á síðuna um nokkrar konur, meðal þeirra er Bríet Bjarnhéðinsdóttir. „Á síðunni er aðeins skrifað um lífshlaup konunnar og einhverja hugmynd sem hún hefur sett fram eða verkefni sem hún hefur unnið að. Bæði íslenskar og erlendar konur verða á síðunni og frá öllum tímabilum sögunnar,“ segir Sigurlaug.

Sjálf kveðst Sigurlaug núna vera að skrifa fróðleik á síðuna um dauðblindu konuna Helen Keller, sem þurfti að hafa fyrir því að láta rödd sína heyrast. „Helen Keller er ekki getið í þeim kennslubókum sem ég hef séð en samt getur verið að einhverjir kennarar séu

„Það er dýrmætt fyrir verkefni ef kennarar eru tilbúnir að reyna efnið í kennslu og senda umsögn um hvernig gekk og hvað mætti betur fara.“

að miðla nemendum sínum fróðleik um hana,“ segir Sigurlaug og tekur fram að efnið á síðunni sé ætlað til kennslu bæði í grunn- og framhaldsskólum. Hægt verður að hlusta á textana á síðunni þannig að hún geti nýst bæði lesblindum og blindum.

„Við erum að búa til fésbókarsíðu líka,“ segir Sigurlaug. „Það er dýrmætt fyrir verkefni ef kennarar eru tilbúnir að reyna efnið í kennslu og senda umsögn um hvernig gekk og hvað mætti betur fara. Eitt af því sem er svo skemmtilegt við heimasíður er hvað þær eru sveigjanlegar.“

gun@frettabladid.is



Ástkær faðir okkar,

HELGI JASONARSON

er látinn. Útför hans fer fram frá Fossvogskirkju mánudaginn 5. janúar kl. 15.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir.

Hafsteinn Helgason Kristín Helgadóttir og fjölskyldur þeirra.

Arite Fricke Magnús Torfason



Ástkær faðir, tengdafaðir, afa og langafi,

SIGFÚS JÓHANSSON
vélstjóri, Dvergabakka 2, Reykjavík,

lést á Landspítalanum við Hringbraut fimmtudaginn 25. desember. Útför hans fer fram frá Bústaðakirkju mánudaginn 5. janúar kl. 13.00.

Lára Sigfúsdóttir Jóhann Sigfússon Unnur Sigfúsdóttir Þórir Ólason

Guðmundur Jónsson Gunnhildur F. Theodórsdóttir Ragnar Gunnarsson Lýdía K. Jakobsdóttir barnabörn og barnabarnabörn.



Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afa og langafi,

BJARNI JÓNSSON
fv. verzlunarskólakennari,
Hvassaleiti 40, Reykjavík,

lést á Hrafnistu í Reykjavík þann 13. des. sl. Útför hans fer fram frá Fossvogskirkju í dag, þriðjudaginn 30. desember, kl. 13.00. Blóm eru vinsamlega afþakkuð, en þeim sem vildu minnast hans er bent á hjálparstofnanir.

Hólmfríður Árnadóttir Brjánn Árni Bjarnason Bolli Bjarnason Gunnlaugur Bollason Unnur Hólmfríður Brjánsdóttir Elva Bergþóra Brjánsdóttir Fannar Bollason Fjalar Bollason og barnabarnabörn.



Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afa,

RAGNAR GUÐMUNDUR GUÐMUNDSSON
fyrirverandi bóndi og hafnarvörður,
Brjánslæk, Barðaströnd,

lést á jónánótt, 25. desember. Útför verður auglýst síðar.

Rósa Ívarsdóttir Ívar Ragnarsson Theodóra Ragnarsdóttir Halldóra I. Ragnarsdóttir Sigrún Berglind Ragnarsdóttir Elísabet Huld Ragnarsdóttir og barnabörn.

Sesselja Þorbjörnsdóttir Jóhann Pétur Ágústsson



FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



ERTU UPPÞEMBD/UR?

Brokkóli, baunir, mjólkurvörur, epli og salt valda gjarnan uppþembu. Gúrka, bananar, aspas, engifer og piparmyntute draga hins vegar úr henni.

GRAM

HEIMILISTÆKJADAGAR

Í FÖNIX



20% AFSLÁTTUR



FÖNIX

fonix.is • Hátúni 6a • 105 Reykjavík • S. 552 4420



Þórdís og Vigdís dóttir hennar tóku báðar gula rönd á dögnum. Hér eru þær með meistaranum Sigursteini Snorrasynti.

ÆFIR TAEKWONDO MEÐ BÖRNUNUM

FRÁBÆR LÍKAMSRÆKT Þórdís Sigurðardóttir hefur fylgst með drengnum sínum æfa taekwondo á Selfossi í nokkur ár og haft gaman af. Í haust ákvað hún að stíga út fyrir þægindahringinn og skráði sig til æfinga og einnig dóttur sína sem er sex ára. Nú fyrir jólin tóku þær mæðgur báðar gula rönd.

„Við Vigdís dóttir mín æfum nú ekki saman, hún er í barnaflokki og ég æfi með fullorðnum. En við tókum sama belti núna um daginn,“ segir Þórdís sem hefur algerlega heillast af taekwondo undanfarna mánuði. „Diddi sonur minn, sem er tíu ára, er búinn að æfa í nokkur ár og kominn með bláa beltið. Mér fannst þetta alltaf rosalega flott íþrótt og svo ákváð-

um við mæðgur að skella okkur í haust.“

Aldrei út undan

„Önnur mamma byrjaði með mér í haust og tók líka gula rönd um daginn. Það er gott að hafa eina vinkonu með sér,“ segir hún glettin en í hennar hópi er mest um unglingsstráka á aldrinum 15 ára til tvítugs. „Það er bara mjög

gaman enda eru þetta indælir strákar. Þeir voru svo sem ekkert æstir að vera með mér til að byrja með, hlupu burt og pörðu sig saman,“ segir hún hlæjandi en tekur fram að hún hafi aldrei upplifað sig útundan á æfingum. Hún segir nokkrar konur á hennar aldri mæta á æfingar auk þess sem þrjár konur séu með svarta beltið í deildinni. ▶

Ævaforðn kínversk dekurmeðferð

Gua sha dekurmeðferð

Eykur flæði í andliti, endurnýjar húðina, minnkar augnþreytu, yngir upp andlitið, eykur orku og veitir betri slökun.



Nýtt á Íslandi

Tilvalin jólagjöt



Komdu með flippann til okkar
2.000 kr.
Inneign. Gildir 30. des.

Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekkinn.is

ora

Ástríða í matargerð

NÝTT FRÁ ORA
Prófaðu rússneskt síldarsalat

fæst í helstu verslunum



www.ora.is

Asparagus frá Solaray er trefjaríkur og vatnslosandi



María Guðjónsdóttir fitness keppandi, hefur verið að nota Asparagus frá Solaray en virku næringarefnið í Asparagus hreinsa lífrina og eru vatnslosandi. Góð blanda þegar maður vill líta sem allra best út.

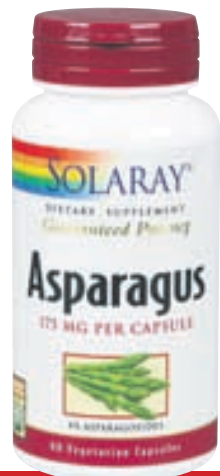
„Solaray Asparagus Extract er orðinn mikilvægur hluti af undibúningi mínum fyrir fitnessmót þar sem ég er á mjög próteinríku fæði en Asparagus Extract inniheldur náttúrulegar trefjar sem aðstoða meltinguna. Auk þess tók ég eftir að liðverkir í hjám sem höfðu verið að hrjá mig, vegna mikils æfingaálags, minnkuðu til muna. Ég tel mikilvægt að huga að gæðum þegar það kemur að vítamínum og fæðurbótaefnum þess vegna vel ég alltaf Solaray“.

Asparagus er ekki bara fullt af trefjum og vatnslosandi heldur hefur marga aðra góða eiginleika.

Asparagus er

- talin hjálpa gegn þvagfærasýkingum.
- verkjum í liðum en oft eru þeir verkir vegna vökvasöfnunar í kringum liðina
- hægðatregðu, Asparagus inniheldur náttúrulegar trefjar og er hreinsandi.

Asparagus er góð uppspretta af trefjum, fólín sýru, C-vítamíni, E-vítamíni, B6- vítamíni og steinefnum.



Solaray fæst eingöngu í apótekum og heilsuvörverslunum.



Facebook Solaray Ísland



Andinn í taekwondo-deild Selfoss er mjög góður.

► „Það er frábært fólk sem stjórnar deildinni. Það eru allir velkomin og ef maður skilur ekki eitthvað eru fjórir komnir til hjálpar.“

Miklar harðsperrur

Þórdís er hestakona en hefur að öðru leyti ekki stundað mikla líkamsrækt undanfarin ár. Hvernig leið henni eftir fyrstu æfingarnar? „Ég var með miklar harðsperrur og er reyndar enn. Það dropar af mér eftir hverja einustu æfingu. Ég finn mikinn mun á mér líkamlega enda er mikið um teygjur og styrkleikaæfingar og svo bætir þetta þolið,“ segir Þórdís sem fær mikla útrás í íþróttinni. „Svo er þetta líka mikil tækni og heilastarfsemin þarf að vera í lagi til að ná spörkunum vel án þess að meiða sig.“

Þórdís segist hafa mætt nokkurri vantrú þegar hún byrjaði að æfa frá fólk í kringum sig. „Sumir spurðu af hverju ég fyndi mér ekki íþrótt við mitt hæfi. En maður á bara að gera það sem manni finnst skemmtilegt.“

Átta kíló fokin

Þórdís segir taekwondo frábæra líkamsrækt. „Ég er ennþá of þung en það eru þó átta kíló farin,“ segir hún og bætir við að hún finni mikinn mun á liðleika enda þurfi hann að vera mikill til að ná spörkunum. „Ég á nú dálítið langt í land en það kemur,“ segir hún og brosir.

Hún segir ekki sist mikla gleði fölgna í því að ná tókum á tækninni. „Það er gaman að ná færni í því sem maður er að gera og það er allt annað og betra mark-“

mið en að komast í kjólinn fyrir jólin.“

Þórdís hefur mjög gaman af því að æfa sömu íþrótt og börnin hennar. „Það er gaman að geta rætt þetta við strákin og hann hefur líka svör við öllu.“

Markmið að komast í spígat

Þórdís æfir þrisvar í viku en langar að æfa oftar eftir áramót. „Taekwondo er fyrir alla og aldurinn er mjög afstæður. Það var 56 ára maður hjá okkur um daginn að taka svarta beltið.“

En eru einhver framtíðarmarkmið? „Mig langar að verða betri alveg burtséð frá beltum. Kannski kemst ég einhvern tíma í spígat, það er aldrei að vita,“ segir hún og hlær hjartanlega.

■ solveig@365.is

Við kynnum Philips Ambientlight 9000 sjónvörpin

Engin venjuleg upplifun

Ultra HD með Android

PHILIPS

með Android

Heimilistæki ht.is

UMBODSMENN UM LAND ALLT

AKRANES • AKUREYRI • HÚSAVÍK • EGILSSTAÐIR • SELFOSS • REYKJANESBÆR • REYKJAVÍK

TÍU MATVÖRUR TIL AÐ FYLLA MAGANN

HEILSAN Eftir öll veisluhöldin eru líklega margir sem vilja borða léttari mat án þess þó að vera mjög hungraðir. Nokkrar matvörur fylla vel magann, koma í veg fyrir að blóðsykur falli en eru ekki fitandi. Engin ástæða er til þess að vera sífellt svangur þótt maður vilji léttu sig.

Matur eins og möndlur, haframjöl, egg, kotasæla, kjúklingur og fiskur eru allt matvörur sem henta vel. Borðu á þriggja til fjögurra tíma fresti. Síðan er hægt að borða grænmeti eins og hvern og einn lystir.

1) **Haframjöl** er afar trefjaríkt og hefur eiginleika til að lækka kólesteról. Að auki inniheldur það bæði næringarríka fitu og prótín. Hægt er að sjóða haframjöl í graut eða nota það út í jógúrt eða heilsudrykk. Þá er hægt að setja það í brauð, pönnukökur og vöflur.

2) **Möndlur** innihalda mikið af hollri fitu auk þess sem þær eru vítamínríkar, til dæmis af E- og B-vítamíni. Tíu möndlur með ávöxtum eru fullkomin millimáltíð. Þá má hakka þær og setja út í hafragrautinn eða heilsudrykkinn á morgnana. Hægt er að búa til eigin möndlumjól eða setja þær í bakstur. Einnig er í góðu lagi að borða hnetur og fræ.

3) **Ávökadó**, lárpera, er ávöxtur sem inniheldur mikla holla fitu auk þess að gefa B- og C-vítamín. Þá inniheldur lárpera mikið kalk og virkar vel á blóðrásina. Sniðugt er að búa til guacamole og nota eins og smjör. Einnig er lárpera góð með mat. Skerið hana í sneiðar og kreistið límönsafa yfir.

4) **Gulrætur** eru sérstaklega gott grænmeti þar sem þær innihalda mikið af A-vítamíni, trefjum, kalki og járni. Notið gulrætur í salatið, sjóðið þær sem meðlæti eða maukið þær í heilsudrykk.

5) **Gróft brauð**, eins og rúgbrauð, er trefja- og prótínríkt. Það er mun betra val en finni brauð.

6) **Lax** er afar hollur, ríkur af ómega 3-fitusýrum



MIKILVÆGT AÐ VANDA VALIÐ Veljið góða og holla vöru.

og er því verndandi gegn hjarta- og æðasjúkdómum. Auk þess inniheldur laxinn prótín, D-vítamín og selen.

7) **Kjúklingur** er magur en þó fullur af prótíni. Hægt er að matreiða hann á ótal vegu.

8) **Baunir** eru sömuleiðis stútfullar af prótíni. Þær eru einnig ríkar af trefjum, járni og B-vítamíni. Hægt er að gera hummus úr kjúklingabaunum og nota sem álegg.

9) **Egg** eru holl og góð. Þau innihalda prótín, selen, járn fosfor, A-, D-, E-, B- og B-12-vítamín.

10) **Kotasæla** er prótínbomba en með lágt fituinnihald. Hún er sérstaklega kalkrík.

Hægt er að borða kotasælu með ávöxtum og grænmeti, sem meðlæti í salat eða sem sósu í lasagna. Einnig er gott að borða gríska jógúrt og skyr.

SONOS FÁÐU ÞRÁÐLAUSAN AÐGANG AÐ TÓNLISTINNI Í ÖLLUM HERBERGJUM



Sonos er kerfi þráðlausra hátalara og hljómtækja. Það sameinar stafræna tónlistarsafnið þitt og útvarpsstöðvar í einu appi sem þú getur stjórnað frá hvaða síma eða spjaldtölvu sem er.

Spotify



Google play

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • WWW.SM.IS





ÚTSALAN HEFST Í DAG

40-50%

AFSLÁTTUR

af útsöluvörum

EVANS.

TOPSHOP

WAREHOUSE

KAREN MILLEN

DOROTHY PERKINS

PYLSA, KÓK & EITT STYKKI GOS

ÆVINTÝRAFERÐ Á meðan flestir löbðu eða keyrðu á jeppa upp að túristagosinu á Fimmvörðuhálsi árið 2010 ákváðu félagarnir Hafsteinn Ægir Geirsson og Pétur Þór Ragnarsson að hjóla þangað. Ferðin gekk vel og upplifunin af gosinu var einstök.

Félagarnir og þáverandi samstarfsmenn, Hafsteinn Ægir Geirsson og Pétur Þór Ragnarsson, upplifðu ævintýralega hjólreiðaferð fyrri hluta árs 2010 þegar þeir ákváðu að hjóla upp að eldstöðvunum á Fimmvörðuhálsi. Hafsteinn segir hugmyndina hafa kviknað þar sem nær allir þeir sem fóru þangað upp voru rúmlega sex klukkustundir fram og til baka og því nenntu þeir nú alls ekki! „Okkur langaði báða að fara þetta á reiðhjóli enda vorum við á þessum tíma að æfa og keppa í hjólreiðum. Undirbúningurinn var frekar stuttur og við vildum ekki fara of snemma upp því við vildum sjá gosið í birtu, ljósaskiptum og í myrkri. Á sama tíma vildum við ekki vera of lengi uppi því kulduinn var mikill.“

Brunað var í einum rykk að Skógum þar sem þeir fengu sér léttan bita fyrir ferðalagið auk þess sem nokkrum Snickers-súkkulaði-stykkjum og samlokum var hent ofan í bakpokana. Þeir klæddust hefðbundnum vetrarhjólafatnaði auk þess að vera með góðar skíðabuxur og dúnúlpu í bakpokanum. „Hjólreiðaferðin hófst upp veginn að Baldvinsskála. Ferðin gekk vel, sól var á lofti og nokkuð hlýtt veður til hjólreiða miðað við árstíma. Það kólnaði þó eftir því sem við fórum ofar og við vaðið vorum við orðnir fullklæddir.“

Hafsteinn og Pétur tóku fram úr mörgum á leiðinni upp enda gekk ferðin betur en þeir áttu von á. Þeir sáu reykingar frá gosinu nálgast jafnt og þétt og urðu spennari eftir því sem nær dró. „Það var því lík upplifun að koma svo að eldgosinu sjálfu. Við hjóluðum yfir síðustu hæðina og þar blasti það við okkur í allri sinni dýrð. Við heyrðum meira að segja vel í því líka.“

Ferðin upp tók einungis klukku-

stund og fjórutíu mínútur og fyrsta verk þeirra var að klæðast dúnúlpu og snjóbuxum. „Við hjóluðum aðeins um svæðið og var á endanum boðið í grillveislu. Björgunarsveitir stóðu vaktina þarna og var verið að grilla ofan í mannskapinn. Ég man að ég settist niður með pylsu og kók með eldgos í bakgrunninum. Þetta var einstök tilfinning sem ég á væntanlega aldrei eftir að upplifa aftur á lífsleiðinni.“

Á leiðinni niður hittu þeir hjólreiðabjálfarann sinn sem bauð þeim far á jeppanum sínum sem þeir þáðu ekki. „Við vissum í raun ekki hvernig væri að hjóla niður í myrkrinu, innan um bíla og gangandi fólk. En við kveiktum bara á ljósunum sem gerðu ferðina niður bærilega og ræstum GPS-tækin.“

Í einni snjóhengjunni nálægt Baldvinsskála missti Hafsteinn stjórn á hraðanum og lenti harkalega í jeppaförum. „Ég kom á miklum hraða ofan í hjólförin sem voru bæði djúp og gaddfreðin. Þar náði ég góðri flugferð og var nokkuð viss um að ég myndi slasast illa við fallið því snjóinn var grjótharður. Ég lenti sem betur fer vel og sakaði ekki. Pétur kom á eftir og var viss um að hann væri að fara að kalla á þrylluna því byltan leit ekki vel út. Ég dustaði bara snjóinn af mér og við héldum áfram niður.“

Hafsteinn og Pétur komu niður að Skógum rétt eftir miðnætti en ferðin þangað tók bara um 40 mínútur. „Það er ekki hægt að segja annað en að ferðin hafi heppnast vel og hjólið komið sér vel til að fara hraðar yfir. Við hefðum alveg getað lent í púðursnjó eða minna frosnum snjó og hefðum við þá þurft að labba töluvert. Í það heila var þetta snilldarferð sem mun aldrei gleymast og frábært hvað hjólið sannaði ágæti sitt í þessari ferð.“



HRAUSTMENNI Mættir upp að eldgosinu á Fimmvörðuhálsi. Hafsteinn er til vinstri og Pétur til hægri.

MYND/ÚR EINKASAFNI



TILKOMUMIKIÐ Félagarnir sáu gosið í birtu, ljósaskiptum og í myrkri.

MYND/ÚR EINKASAFNI

ÁRAMÓTAKJÓLAR



áður 27.990
nú **22.390**



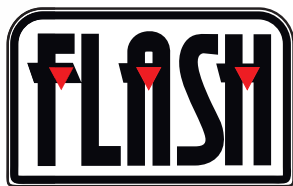
áður 27.990
nú **22.390**

20-40%

AFSL.



áður 24.990
nú **14.990**



Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Sjá fleiri myndir á

MINNKUM ÁHÆTTUNA Á KRABBAMEINI

Stærstu áhættuþættir krabbameins eru reykingar og slæmt mataræði. Gott er að huga að því að bæta lífsstíl nú um áramót og setja sér jafnvel markmið.

Að sögn sérfræðinga væri hægt að koma í veg fyrir meira en fjögur af hverjum tíu krabbameins-tilfellum eða um sex hundruð þúsund tilfelli í Bretlandi, ef fólk lifði heilbrigðara lífi. Þetta kemur fram á vef BBC.

Nýjustu tölur frá Breska krabbameinsfélaginu sýna að reykingar eru sá áhættuþættir krabbameins sem helst er hægt að útloka. Óhollt mataræði kemur svo þar á eftir. Samtökin hvetja fólk til að hugsa um heilsuna þegar það strengir áramótahættu. Takmörkuð neysla áfengis og reglulegar æfingar eru einnig eitthvað sem huga má að til að breyta líf-ferðinni til betri vegar.

Samkvæmt tölunum sem ná yfir fimm ár, 2007 til 2011, greindust þrjú hundruð þúsund manns með krabbamein sem rekja

mátti til reykinga. Auk þess voru 145 þúsund tilfelli sem tengjast óhollu mataræði sem inniheldur of mikið af unnum matvörum. Ofþyngd var tengd 88 þúsund tilfellum og áfengisnotkun 62 þúsund og tvö hundruð tilfellum. Of mikil sól og skemmdir á húð hennar vegna og of lítil hreyfing

voru einnig stórir áhættuþættir. „Það leikur lítill vafi á því að ákveðnar venjur geta haft veruleg áhrif á það hversu miklar líkur eru á því að fólk

fái krabbamein og benda rannsóknir sem gerðar hafa verið um allan heim á sömu áhættuþætti,“ segir prófessor Max Parkin, tölfræðingur Breska krabbameinsfélagsins. „Það er ekki hægt að ábyrgjast að fólk fái ekki krabbamein þó það lifi heilbrigðu lífi en þannig má að minnsta kosti minnka líkurnar á því.“



HEILSA

ÞRIÐJUDAGUR 30. DESEMBER 2014



Krullan misskilin

Mörgum þykir krulla hallærisleg íþrótt. Ólafur Hreinsson segir viðhorfið byggja á misskilningi.

SÍÐA 2

Tóbakslaus í 17 ár

Tónlistarmaðurinn Eypór Gunnarsson hætti að reykja fyrir 17 árum. Hann sér ekki eftir því enda öll líðan miklu betri.

SÍÐA 4

Hafa skíðað alla mánuði ársins

Þeir Aron Andrew Rúnarsson, Sigurgeir Halldórsson og Pétur Stefánsson hafa skíðað innanlands alla mánuði ársins.

SÍÐA 6

Inner Cleanse 15 daga hreinsun

Inner Cleanse hefur góð áhrif á heilsuna og hjálpar líkamanum að losa sig við aukæfni á náttúrulegan og áhrifarlan hátt. Vatnslosandi, bætir meltingu, stúfult af vítamínum. Kemur í staðinn fyrir fjölvítamín.



Fæst í apótekum
Nánar á vitamin.is
facebook.com/vitamin.is

Krullan er misskilin íþrótt

Ólafur Hreinsson er formaður krulludeildar Skautafélags Akureyrar. Hann segir fólk eiga það til að gera grín að krullu en það sé hins vegar algjör óþarfi, krulla sé skemmtileg íþrótt sem líkja megi við skák. Hann vill fá fleira ungt fólk í krulluna.

Krulla var hallærislegasta íþrótt sem mér datt í hug að prófa á sínum tíma, það var annaðhvort hún eða samhæfð sundleikfimi. Svo reyndist þetta svo ótrúlega skemmtilegt að ég hef ekki getað hætt,“ segir Ólafur Hreinsson, formaður krulludeildar Skautafélags Akureyrar.

Hann segir krullu misskilda íþrótt sem komi þeim sem reyna á óvart.

„Það hlæja margir að þessu og gera grín. En svo finnst fólki þetta undantekningalaust skemmtilegt og fyllist keppnisskapi. Það tekur þó ekki langan tíma að ná tökum á þessu og því hentar krullan mjög mörgum.“

Í krullu eru tvö fjögurra manna lið sem skiptast á að senda 20 kílóa steina yfir svellið. Steinninn á að



Ólafur Hreinsson, formaður krulludeildar Skautafélags Akureyrar vill fá fleiri í krullu.

enda sem næst miðjupunkti við enda brautar. Fyrirliði eða kapt-einn segir hvert á að senda steininn og í hvaða stefnu. Tveir liðsmenn sópa svellið á undan steinum til að stjórna hraða og stefnu en steinninn rennur beint meðan sópað er á undan honum en krullar (snýst) þegar því er hætt.

„Það þarf ákveðna tækni til að renna sér með steininn. Það á ekki að ýta honum heldur sleppa steinum á þeim hraða sem maður er á sjálfur og á réttum tímamarki,“ útskýrir Ólafur. „Kapteininn segir hvenær á að sópa og hvenær ekki því sópararnir horfa bara niður í svellið. Það getur verið ótrúlega erfitt að sópa og sópararnir eru oft komnir á stuttermabolinn á svellinu. Þegar steinninn er „kominn í hús“ eins og við köllum stökkva síðan allir á sópinn, líka kapteininn. Stundum er verið að skjóta stein andstæðinganna í burt eða leggja upp stein fyrir þá svo þeim takist ekki að koma sínum að miðju. Í raun má líkja krullu við skák, við setjum upp leikkerfi í byrjun og svo þarf að bregðast við því sem andstæðingurinn gerir.“

Krulludeild Skautafélags Akureyrar var stofnuð 1996. Krulla var

hins vegar kynnt fyrir Íslendingum fyrst árið 1991.

„Alþjóðakrullusambandið sendi Vestur-Íslendinga hingað til lands til að kenna Íslendingum krullu en þá var verið að safna nógu mörgum þjóðum til að hægt væri að gera krullu að keppnisíþrótt á Olympíuleikum. Krulla er sögð upprunnin í Skotlandi og þeir þykjast enn vera aðal krullupjóðin en krulla er líka mikið stunduð í Kanada,“ segir Ólafur.

Ísland hefur keppt í krullu á Evrópumóti frá árinu 2006. Haldin eru Íslandsmót og Skautafélag Akureyrar heldur alþjóðlegt krullumót á vorin. Í fyrra mættu átta þjóðir til keppni. Ólafur vill fá fleira ungt fólk í krulluna.

„Við erum einn klúbbur en með nokkur lið hér á Akureyri. Við þyrftum að fá fleira fólk og yngra en nú var Skautafélagið Björninn reyndar að stofna krullulið í Reykjavík. Eftir áramótin verður haldið Íslandsmót og fyrst komin er krulludeild fyrir sunnan verður þetta spennandi.“

Sópararnir geta aukið hraða steinsins með því að sópa fyrir framan hann og stýrt stefnunni. Steinninn fer að krulla þegar hætt er að sópa.



Talsverða tækni þarf til að renna sér með steininn en ekki má ýta honum af stað heldur sleppa honum á sama hraða og sá sem rennir sér er á og á réttum tímamarki.

MYNDR /SKAUTAFÉLAG AKUREYRAR



Skrítið bragð af safanum eftir tannburstun

Flestir þekkja hvað appelsínusafi bragðast furðulega eftir tannburstun en fæstir vita hvers vegna það gerist. Á því er þó vísindaleg skýring. Það sem fólk borðar getur breytt bragðinu af því næsta sem það borðar, til hins betra eða verra. Til dæmis bragðast appelsínusafi mjög illa eftir að tennurnar hafa verið burstaðar með tannkremi og vatn verður sætara á bragðið en vaninn er eftir að fólk hefur gætt sér á ætíðistlum.

Þetta gerist vegna þess að bragðlaukarnir bregðast misjafnlega við þegar umhverfi þeirra breytist. Tungan er þakin bragðlaukum og er hver fruma þeirra þakin himnu sem er með próteinum sem virka svipað og dyrabjalla. Þegar sameindir í matnum sem fólk borðar hittir próteinin berast það frá frumunni til heilans sem veldur því að fólk finnur ákveðið bragð, annaðhvort sætt, beiskt, súrt, salt eða umami.

Þó þetta hljómi ef til vill einfalt hefur vísindamönnum samt sem áður ekki enn tekist að finna út í smáatriðum hvernig fólk finnur bragð, sérstaklega salt og súrt.

Í dæminu með tannkremið og appelsínusafann er hreinsifnið sodium lauryl sulphate, eða SLS, ástæðan fyrir skritna bragðinu. Kenningin er sú að SLS hafi á einhvern hátt áhrif á frumuhimnur bragðlaukanna. Það minnkar ekki einungis hæfileikann til að finna sætt bragð heldur bætir það líka beisku bragði við ávaxtasýrur í safanum.



Bragðlaukarnir verða fyrir áhrifum þegar ákveðin efni eru í fæðunni eða því sem sett er í munninn.

Gelblöð sem veita kælingu við mígreni

Kool 'n' Soothe er góð lausn við áhrifum mígrenis og svæsum höfuðverk.

Margir sem þjást af mígreni finna að kæling léttir á mígrenisáhrifum og svæsum höfuðverk. „Hefð er fyrir notkun á köldum þvottapoka eða frostgeli við slíkar aðstæður. Kool 'n' Soothe er góð lausn til að kæla enni í langan tíma með stöðugri kælingu,“ segir Inga Nína Matthíasdóttir, eigandi Noz, sem flytur inn Kool 'n' Soothe.

Kool 'n' Soothe Migraine eru mjúk gelblöð sem veita strax kælingu við mígreni og alvarlegum höfuðverk. „Hiti húðarinnar veldur því að vatn og mentól í efsta lagi gelsins byrjar að gufa upp sem skapar þægilega kælingu á húð. Áhrifin eru tveggja til fimm gráðum lægra hitastig húðar í allt að átta klukkustundir.“

Einnig er hægt að fá Kool 'n' Soothe Children & Baby sem er ætlað sérstaklega til notkunar fyrir börn og ungbörn. „Gott er að nota það til að létta á hita, sefa og til þægindaauka. Kool 'n' Soothe Children & Baby er rétta lausnin til kælingar í lengri tíma,“ segir Inga Nína.

Kostir Kool 'n' Soothe og Kool 'n' Soothe Children & Baby:

- Engin þörf á kælingu (tilbúin til notkunar beint úr pakkanum)
- Festist á enni og ekkert klístur þegar fjarlæggt
- Kæling endist allt að átta klukkustundir fyrir fullorðna og börn en fjórar klukkustundir fyrir ungbörn
- Öruggt að nota með allri lyfjatöku
- Gott að hafa með í ferðalagið



Kool 'n' Soothe léttir á mígrenisáhrifum og svæsum höfuðverk.

OPNUM GLÆSILEGA STÖÐ Í URÐARHVARFI 10. JAN.

2 STÖÐVAR EITT VERÐ!

ENGIN BINDING

NÁMSKEIÐ
SEM HEFUR SLEGIÐ
Í GEGN!

NÝTT LÍF +20 KG

Ætlað fólki sem þarf að missa 20kg eða meira.
Gurrý Biggest Loser þjálfari hefur yfirumsjón með námskeiðinu.

10 VIKUR KENNT 5X Í VIKU.

VERÐ 40.000KR*

BETRA FORM

Fyrir alla sem vilja bæta úthald, styrk og jafnvægi.
Mikið aðhald í matarræði.

6 VIKUR 4X Í VIKU.

VERÐ 20.000KR*

* FYRIR MEGLIMI.

NÁMSKEIÐIN HEFJAST 12. JANÚAR Í HOLTAGÖRÐUM.



Reebok
FITNESS



Eyþór Gunnarsson tónlistarmaður hætti að reykja fyrir sautján árum og sér ekki eftir því. Góð ákvörðun, segir hann. MYND/GVA

Gott að vera laus við tóbakið

Eyþór Gunnarsson tónlistarmaður ákvað fyrir mörgum árum að verða reyklaus.

Eyþór segist hafa hætt reykningum fyrir rétt tæpum sautján árum og er mjög sáttur við þá ákvörðun. „Ég hætti í janúar og var búinn að hugsa um þetta lengi. Ég var með vondan hósta auk þess sem mikil umræða var um óbeinar reykningar og skaðsemi þeirra. Sonur minn var ungur á þessum tíma og ég var meðvitaður um hættuna og sóðaskapinn sem fylgdu reykningunum. Einnig var þrýstingur í samfélaginu, hvernig mátti reykja innanhúss. Maður var að laumast út til að fá sér smök. Ég vissi auðvitað að tóbakið var ekki að gera mér neitt gott en ég hafði reykt frá því ég var 14 ára,“ segir Eyþór sem fór á námskeið til að hætta og segir að það hafi virkað.

Létta leiðin

„Ég var búinn að reyna oft að hætta án þess að það tækist. Félagi minn Valgeir Skagfjörð var að byrja með námskeið ásamt Pétri Einarssyni eftir bók sem heitir Létta leiðin til að hætta að reykja. Hann bauð mér í tilraunahóp, enda vissi hann að mig langaði að hætta. Á námskeiðinu sem átti að taka fjórar klukkustundir var okkur sagt að reykja á meðan

þeir félagarnir héldu fyrirlestur. Síðan var mér sagt að drepa í síðustu sígarettunni á staðnum. Ég hafði ekki ákveðið að hætta akkúrat þennan dag og þetta kom því flatt upp á mig. En ég hlýddi og hef ekki reykt síðan,“ segir Eyþór og bætir því við að hann hafi fundið mikinn mun til batnaðar á heilsu sinni. „Ég fann fljótt að þolið jókst og almenn líðan varð miklu betri,“ segir hann.

Ný plata hjá Mezzoforte?

Ég hef ekki saknað rettunnar nema kannski þess félagslega sem fylgir því þegar fólk kemur saman í reyk. Ég lærði á námskeiðinu að maður væri að losna við vanlíðan og það er alveg rétt. Í bókinni Létta leiðin til að hætta er þessu líkt við að ganga í of þröngum skóm af því að það er svo gott að fara úr þeim,“ segir Eyþór sem hefur leikið á 22 tónleikum í desember auk þess að spila með Mezzoforte um allan heim. „Það er alltaf nóg að gera með Mezzoforte og hugsanlega gefum við út nýja plötu á næsta ári. Í janúar spilum við bæði í Noregi og Svíþjóð,“ segir hann en Mezzoforte er með á bilinu 25-30 tónleika erlendis á hverju ári.“

Hollara um hátíðarnar

Jól og áramót eru tími til að njóta og samkvæmt hefðinni á fólk að belgja sig út af mat og drykk þannig að losa þarf um beltið. Þó þetta sé einmitt tíminn til að njóta er ekki gott að taka algjört frí frá því að hugsa um heilsuna. Það er þó óþarfi að halda sig við stranga rútnu þennan stutta tíma sem hátíðarnar standa yfir og sniðugt að finna nýjar leiðir til að hreyfa sig og huga að heilsunni.

Gott er að nýta einhverja frídaga til að fara út að leika í snjónum með krökkunum, það er ágætis brennsla í því að hlaupa upp og niður brekkur með krakka á sleða í eftirdragi. Einnig er tilvalið að fara út í göngutúr. Hjá flestum snúast hátíðarnar mikið til um góðan mat og aðrar krásir. Það er í góðu lagi að leyfa sér að borða það sem í boði er en mikilvægt er þó að halda sig við hófið. Í stað þess að troða í sig þrisvar á dag er ágætt að borða frekar oft og minna í einu og halda sig að mestu frá sælgæti og gosi.

Streita getur verið vandamál á þessum árstíma og það sem er mest streituvaldandi er þegar fólk ætlar að gera of margt á of stuttum tíma. Í stað þess að reyna að þóknast öllum gæti verið sniðugt að setjast niður með fjölskyldunni og skipuleggja það sem helst þarf að gera og flesta langar til. Halda sig svo við það og sleppa öðru sem er ekki eins mikilvægt.



Erla Gerður Sveinsdóttir segir talsverðar breytingar verða á starfsemi Heilsuborgar á nýju ári. Tekið verður upp nokkurs konar áfangakerfi sem gerir hverjum og einum auðveldara að vinna markvisst með heilsuna og fyrirbyggja vandamál.

Nýtt ár – ný tækifæri

Á nýju ári taka margir ákvörðun um að huga betur að heilsunni. Margir fara af stað af krafti en oftast en ekki fer allt í sama farið. Erla Gerður Sveinsdóttir, læknir hjá Heilsuborg, mælir með að breytingar séu gerðar í skrefum með það að leiðarljósi að árangurinn verði varanlegur.

„Það er mjög eðlilegt að það gangi vel í fyrstu en að allt fari svo í sama farið. Það gerist þegar átakshugsunin er ríkjandi. Það er hins vegar hægt að fara aðra leið og gera breytingar stig af stigi með það að leiðarljósi að árangurinn verði varanlegur. Það er leið sem við í Heilsuborg mælum með,“ segir Erla Gerður Sveinsdóttir læknir í Heilsuborg.

Hreyfing, næring og svefn

Talsverðar breytingar verða að sögn Erlu starfsemi Heilsuborgar á nýju ári. „Helsta breytingin er að við erum að taka upp nokkurs konar áfangakerfi í Heilsuborgarskólanum sem gerir hverjum einstaklingi auðveldara að vinna markvisst með heilsuna og fyrirbyggja vandamál. Fjórar meginstoðir góðrar heilsu þurfa að vera í jafnvægi til að ná varanlegum árangri. Þær eru regluleg hreyfing, góð næring, endurnærandi svefn og góð andleg líðan. Margar leiðir bjóðast til að vinna með hverja stoð fyrir sig. Hversu hratt og hversu margar stoðir unnið er með hverju sinni er svo undir hverjum og einum komið.“

Auk almennra námskeiða í

hreyfingu og æfinga í tækjasal eru sérhæfð námskeið fyrir þá sem eru að vinna með ákveðin heilsuverkefni, til dæmis orkuleysi, ofþyngd, stoðkerfisvandastaða eða uppbyggingu eftir veikindi. Íþrótafræðingar og sjúkraþjálfarar eru einnig til taks og setja upp þjálfunarprógramm í tækjasal ef það hentar síður að æfa í hóp.

Hjúkrunarfræðingar aðstoða við að gera breytingar á mataræði skref fyrir skref, bæði á námskeiðum og í einstaklingsviðtölum. „Við leggjum áherslu á að innleiða góða siði og næra líkamann vel en boð og bönn eru ekki í okkar leiðbeiningum. Hver einstaklingur vinnur að því að gera betur út frá sínum forsendum því við erum jú ekki öll eins, þannig næst bestur árangur,“ segir Erla.

Spennandi nýjung

Svefninn er vanmetinn þáttur í góðri heilsu. Úrræði við svefntruflunum er spennandi nýjung í Heilsuborgarskólanum. Hægt er að fá mælingu á svefninum á mjög einfaldan hátt og í kjölfarið ráðleggingar til að bæta svefninn og fá viðeigandi meðferð.

„Við leggjum áherslu á að innleiða góða siði og að næra líkamann vel en boð og bönn eru ekki í okkar leiðbeiningum.“

HAM og núvitund

Andlegu hliðinni er líka vel sinnt í Heilsuborg. Á nýju ári munu sex sálfræðingar bjóða einstaklingsviðtöl og fjölda námskeiða í Heilsuborgarskólanum. Þrjú námskeiðanna byggjast á hugrænni atferlismeðferð (HAM) og miða að því að bæta svefn, vinna með verki og bæta líkamssátt. Kennend er núvitund (mindfulness) bæði á stöku námskeiði og einnig sem hluti af hugarlausnarnámskeiði þar sem hreyfingu og núvitund er blandað saman til að ná tökum á þunglyndi, kvíða eða streitu.

Það eru því spennandi tímar fram undan. Hver og einn getur þúslað saman áföngum eins og hentar hverju sinni og fengið handleiðslu ef á þarf að halda. „Það er því alveg hægt að taka í taumana og láta drauminn um betri heilsu rætast,“ segir Erla að lokum.



” Efnid hreinsar burt gamla bletti og óhreinindi og fyrirbyggir nýja bletti.

Birna Gísladóttir, sölu- og markaðsstjóri hjá IceCare.

Tannlýsingarefni sem tannlæknar mæla með

Allir fjölskyldumeðlimir geta notað GUM Original White-tannlýsingarefnið sem fæst í öllum apótekum, Fjarðarkaupum og verslunum Hagkaups um allt land. Vörulínan inniheldur bæði öflugt munnskol og tannkrem. Mikilvægt er að hugsa vel um tennurnar yfir hátíðarnar.

GUM Original White-tannlýsingarefnið er öflugt munnskol og tannkrem sem gera tennurnar hvítar og gefa fallegra bros. Tannlæknar mæla með GUM Original White-tannvörum. Efnid verndar tennurnar, viðheldur almennri tannheilsu og heilbrigði tanna og tryggir auk þess að tennurnar haldi sínum styrk.

„Efnid hreinsar burt gamla bletti og óhreinindi og fyrirbyggir nýja bletti. Tennurnar fá sinn upprunalega lit aftur,“ segir Birna Gísladóttir, sölu- og markaðsstjóri hjá IceCare. „Markmið fyrirtækisins er að bjóða upp á breytt vöruval af tannvörum og heilsuvörum sem bæta heilsu viðskiptavina á hagstæðu verði.“

Engin bleikiefni

Birna segir GUM vera sérstaka blöndu sem varin er einkaleyfi og hreinsar betur en bleikiefni.

„Varan inniheldur hins vegar engin bleikiefni en þau geta skaðað náttúrulega vörn tanna. Slípmassinn er svo agnarsmár að hann eyðir ekki glerungi eins og mörg önnur hvíttunartannkrem geta gert.“

Allir geta notað GUM að staðaldri og bæði tannkremið og munnskolið innihalda mikið flúor að sögn Birnu. „Allir í fjölskyldunni geta notað GUM Original White, því að efnin fara vel með tennurnar, tannholdið og slímhúðina í munnholinu.“ Gæði tannkrema frá GUM eru mikil og fólk getur notað miklu minna magn í hvert skipti þegar tannburstað

er, þar sem tannkremið er mjög drjúgt. Því nýttist túpan lengur en venjulega. „Það er óþarfi að setja mikið tannkrem á tannburstann, nóg er að nota aðeins smávegis á burstann í hvert skipti sem burstað er. Það dugar í hverja tannburstun. Þannig kemur verðið út á svipuðum nótum og önnur tannkrem, þar sem svo lítið magn þarf á burstann í hvert skipti þegar burstað er.“

Meira glansandi tennur

Þegar GUM Original White tannvörurnar eru notaðar finnur fólk fyrir því að tennurnar verða meira glansandi og það myndast ósýnileg húð yfir tennurnar sem kemur í veg fyrir að tannsykla festist við þær. „Við þurfum öll að hugsa sérstaklega vel um tennurnar yfir hátíðarnar. Við borðum almennt mun meira af sykri yfir jólahátíðina en aðra daga ársins,“ segir Birna. „Auk þess drekkur fólk mikið kaffi, te og dökka drykki í desember og því kemur Original White-tannkremið og munnskolið sterkt inn.“

GUM Original White fæst í öllum apótekum, Fjarðarkaupum og verslunum Hagkaups.



Skíðað niður síðasta snjóskaflinn

Þrjú félagar og skíðaþjálfarar hafa skíðað innanlands alla mánuði ársins. Erfitt reyndist að finna brekkur suma mánuðina og stundum lentu þeir í skemmtilegum ævintýrum. Nóvember reyndist erfiður sökum mikillar veðurblíðu á suðvesturhluta landsins.

Skíðaþjálfararnir og félagarnir Aron Andrew Rúnarsson, Sigurgeir Halldórsson og Pétur Stefánsson fengu þá gölnu hugmynd seinni hluta síðasta árs að skíða alla mánuði ársins 2014 á Íslandi. Allir þjálfarar þeir yngri flokka hjá skíðafélögum á höfuðborgarsvæðinu og brjóta gjarnan dagana upp saman á fjallaskíðum. Í einum túrnum kviknaði hugmyndin og segir Aron Andrew Rúnarsson, einn þremmenninganna, að ákveðið hefði verið í upphafi að verkefnið mætti alls ekki vera of einfalt. „Það var ákveðið strax í upphafi að skíðabrekkurnar þyrftu helst að vera úr alfaraleið. Upphaflega vorum við fimm félagarnir en tveir þeirra heltust úr lestinni. Við vorum þó oft fleiri en þrjú því félagarnir fylgdu okkur með í sumar ferðirnar.“

Fyrstu tvo mánuði ársins skíðu félagarnir að mestu leyti á skíðasvæðum við höfuðborgar-

svæðið vegna vinnu við þjálfun, veðurs og stuttra daga. „Það var svo í mars sem við byrjuðum að þvælast um landið. Á leið heim úr keppnisferð á Dalvík í byrjun mars fengum við þá góðu hugmynd að skipta um fót á þjóðvegi 1 uppi á miðri Öxnadalshéið. Þaðan var gengið upp á eitthvert fjall sem okkur leist vel á. Í lok sama mánaðar voru mjög flottar aðstæður hér á suðvesturhorninu og þá kíktum við aðeins í norðurhlíðar Skálafells og á Móskaðshnjúkana.“

Þáskafríinu var eytt fyrir norðan við þjálfun en seinnipart daganna þvældust félagarnir um og fundu nokkra skemmtilega fjallstoppa. Opið var í Bláfjöllum fram í miðjan maí en einnig fór hluti hópsins í þyluskíðun á norðanverðum Tröllaskaga í lok mánaðarins.

Mesta ævintýrið að sögn Arons var þó túrin vestur í Jökulfirði í



Á Kleifum við Ólafsfjörð með Arnfinnsfjall í bakgrunni. Frá vinstri: Aron, Sigurgeir, Björn Ingason vinur þeirra og Pétur. MYND/ÚR EINKASAFNI



Skíðað í Héðinsfirði í maí.

MYND/ÚR EINKASAFNI

júní. „Við sigldum með bát alveg inn fjörðinn, gistum í tjöldum án þess að vera í símasambandi eða með vatnssalerni. Þar nutum við svo sannarlega lífsins á skíðum.“

Bongóblíða og púðursnjór

Júlímánuður varð frekar snúinn enda lítinn snjó að finna og segir Aron þá félagar hafa fundið sennilega síðasta snjóskaflinn í Bláfjöllum. Í ágúst fór hópurinn á Snæfellsjökul í svartaþoku og Siglufjörður og Hlíðarfjall voru tekin í september.

Það kom þeim félögum þægllega á óvart hversu auðveldur októbermánuður var. „Við fórum í Bláfjöll, gengum upp á topp í Kóngsgili í logni og stjörnuþjórtu veðri. Við skíðuðum svo niður Öxlina í nýföllnum snjó með höfuðljós. Við fórum svo aftur í Bláfjöll seinustu helgina í október og þá voru aðstæður hrein snilld, bongóblíða og púðursnjór.“

Nóvember reyndist þeim hins vegar erfiður enda var óvenju gott veður hér á landi. „Við biðum lengi eftir snjónum enda um 15 stiga hiti og sumarveður. Undir lok mánaðarins urðum við þó að gera eitthvað þannig að einn sunnu-



Pétur skíðar niður brekku í Bláfjöllum í október.

MYND/ÚR EINKASAFNI

dagsmorgunin hentum við öllu skíðadraslinu í bílinn og keyrðum af stað í leit að snjó. Við fórum að Langjökli og enduðum á að finna þetta fína gil í Bláfelli. Sú ferð var svo trúlega ein sú skemmtilegasta þetta árið.“

Í desemberbyrjun var opnað fyrir skíðaæfingar í Bláfjöllum og markmiðinu því náð hjá félögum.

Hann segir margt standa upp úr eftir árið. Fyrirnefnd ferð

vestur í Jökulfirði en líka litlu hlutirnir. „Það var eftirminnilegt að standa á brókinni í 10 gráðu frosti á Öxnadalshéiðinni að klæða sig í skíðagalla. Bílarnir þutu fram hjá okkur og margir hafa sjálfsgagt haldið að við værum eitthvað ruglaðir. Við hugsuðum það reyndar ekki alveg til enda því við keyrðum alla leið suður kófsveitir með bíla að miðstöð og bílinn smekktfullan af blautum skíðabúnaði.“

Rauðrófu „extrakt“
- í hylkjum -

natures aid

Raspberry Ketones
með grænu tei



Finn mikinn mun á hand- og fót kulda

Kristbjörg Jónsdóttir

12 kíló farin!

Karen Hauksdóttir

20 kíló farin!

Jóhanna Sverrisdóttir



Heilbrigð lausn við svefnvanda

MAGNOLIA OFFICINALIS – Það nýjasta frá Natural Health Labs. Tilvalið fyrir þá sem vilja aðstoð vegna svefnvandamála, stuðla að heilbrigðum, samfelldum svefni, vinna gegn þunglyndi, kvíða og depurð og bæta andlega og líkamlega líðan.

Börkur af plöntunni Magnolia officinalis, sem vex í fjallahéruðum Kína, hefur verið notaður við svefnvandamálum, kvíða og þunglyndi í yfir tvö þúsund ár í Asíu. Rekja má ótrúlegan lækningamátt hans til náttúrulegu efnanna honokiol og magnolol. Börkurinn virkjar taugaboðefni í heilanum sem hafa slakandi og róandi áhrif og stuðlar að heilbrigðum, samfelldum svefni. Börkurinn vinnur einnig gríðarlega vel gegn kvíða og þunglyndi með því að koma jafnvægi á hormónið kortísól, sem er stundum kallað stresshormónið.



Ómar Þór Ómarsson, framkvæmdastjóri Balsams, bendir sem flestum á að kynna sér lækningamátt Magnolia á netinu.

Nýleg rannsókn frá landlæknisembættinu sýnir að um þriðjungur Íslendinga á við svefnvandamál eða þunglyndi að stríða.

Umfjöllun í fræðiritum

Mikið hefur verið fjallað um plöntuna nýlega, til að mynda í fræðiritinu „The Nutrition Journal“ og á vefsíðunni webmd.com.



Ný sending komin í verslanir!

Magnolia officinalis nýtur nú þegar mikilla vinsælda á Íslandi og seldust fyrstu sendingarnar upp með hraði.



Magnolia officinalis stuðlar að heilbrigðum, samfelldum svefni. NORDICPHOTOS/GETTY

Margir hafa haft samband

Ómar Þór Ómarsson, framkvæmdastjóri hjá Balsam, þakkar frábærar móttökur. „Svefnvandi og þunglyndi eru virkilega erfið vandamál sem geta sett mikið álag á líf fólks. Margir hafa nú þegar haft samband og sagt mér að með hjálp Magnolia hafi þeim tekist að ná mun betri stjórn á svefnum og þeim hafi ekki liðið betur í langan tíma.“

Fáanlegt í nær öllum apótekum landsins, Heilshúsinu, Heilshorninu í Blóma-Vali, vefversluninni heilsutorg.is, Fjarðarkaupum og Heimkaupum.



Allt að 50 sinnum áhrifameira en hefðbundið Túrmerik!

CURCUMIN

60 tylki, 1000 mg, grænmetishylki

Undrarót sem bætir líkama og sál

- STYRKIR LIÐAMÓT
- VINNUR GEGN BÓLGUM
- VINNUR GEGN GIGT
- BÆTIR HEILASTARFSEMI
- EFLIR STARFSEMI HJARTA- OG ÆÐAKERFIS
- VINNUR GEGN MAGAVANDAMÁLUM OG BÆTIR MELTINGUNA

100% Náttúrulegt

GMP Vottað



Gullkryddið



CURCUMIN (gullkryddið) er virka innihaldsefnið í Túrmerik rötinni og hefur verið notað til lækninga og til matargerðar í yfir 2000 ár í Asíu. Hátt í 3.000 rannsóknir hafa verið gerðar á þessari undrarót undanfarna áratugi sem sýna að Curcumin getur unnið kraftaverk gegn hinum ýmsum kvillum líkamans og sé jafnvel áhrifameira en skráð lyf. Curcumin hefur jákvæða veruun gegn slæmum liðum, gigt, bólgum og magavandamálum, styrkir hjarta- og æðakerfið og ásamt því að bæta heilastarfsemi og andlega líðan.

HREINT CURCUMIN MARGFALT ÁHRIFAMEIRA EN TÜRMERIK Curcumin innihald Túrmeriks er ekki mikið, aðeins um 2-5% miðað af þyngd, og því getur hreint Curcumin orðið allt að 50 sinnum áhrifameira en Túrmerik. Curcumin bætiefni eru því kjörin lausn fyrir þá sem vilja fá hámarks ávinning frá Túrmerik rötinni á þægilegan máta.

Vissir þú að hátt í 3,000 rannsóknir hafa verið gerðar á Curcumin undanfarna áratugi?

BALSAM.chf

Biður betra val Alltaf 100% náttúrulegt www.balsam.is



Sóley starfar sem vigtarráðgjafi en hún léttist sjálf um 25 kíló með hjálp Vigtarráðgjafanna og lærði að halda kjörþyngd.

MYND/ERNIR

Ráðgjöf og kennsla í heilbrigðum lífsstíl

Vigtarráðgjafarnir hafa verið starfandi á Íslandi síðan 2002. Þeir bjóða upp á einstaklingsráðgjöf, fræðslu og aðhald með það að markmiði að fólk bæti mataræði sitt og léttist. Sóley Birgisdóttir léttist um 25 kíló með hjálp Vigtarráðgjafanna.

Vigtarráðgjafarnir bjóða einstaklingum ráðgjöf, fræðslu og aðhald til að bæta mataræði sitt með það að markmiði að léttast. Þjónustan er öllum opin, tekið er við nýliðum á miðvikudögum, þá eru kynningarfundir þar sem ráðgjafi kynnir prógrammið og svarar spurningum. Þeir sem ákveða að vera með og byrja eru skráðir og vigtaðir og fá síðan kennslu í prógramminu. „Ég léttist með hjálp Vigtarráðgjafanna um 25 kíló. Við það varð ég orkumeiri, sjálfsálitið jókst og ég lærði að halda kjörþyngd,“ segir Sóley Birgisdóttir, lýðheilsufræðingur og vigtarráðgjafi. Sóley sér um ráðgjöf, aðhald og fræðslu en hún hefur verið starfandi vigtarráðgjafi frá árinu 2005.

„Ég vil hjálpa öðrum að ná sama árangri og vil gjarnan miðla af reynslu minni með spennandi hugmyndum í matargerð, stuðningi og hvatningu. Aðrir geta lært, eins og ég, að temja sér heilbrigðum lífsstíl og losað sig við aukakílóinn fyrir fullt og allt.“

Vigtarráðgjafarnir hafa verið starfandi á Íslandi frá árinu 2002. Helstu áherslur þjónustunnar eru ráðgjöf og kennsla í heilbrigðum lífsstíl með áherslu á mataræði og heilbrigðar daglegar venjur. „Meðferðin er þannig

byggð upp að einstaklingsráðgjöf og aðhald fer fram við vigtun hvers og eins, fræðslan fer fram á sama stað að vigtunartíma loknum í formi fyrirlestra, auk þess eru æfingar í notkun matardagbóka sem nýttar eru bæði til að halda utan um hvað er borðað og til skipulagningar máltíða,“ segir Sóley.

Hún leggur áherslu á að fólk líði vel í prógramminu, að mæta fólk þar sem það er stadd og að hver og einn fái faglegan stuðning og leiðsögn til að ná markmiðum sínum. „Ég legg áherslu á möguleika í stað takmarkana og að hjálpa fólk við að glíma við þær áskoranir sem verða á vegi þess í átt að heilbrigðum lífsstíl. Hjá okkur fær fólk ekki skammir heldur er ætlunin að fólk læri af reynslu sinni og áhrifum þess hvað það velur og hverju það hafnar.“

Tími meðferðar fer eftir því hversu mörg kíló þátttakandi vill losna við og hversu vel það gengur. Þátttakendur velja sjálfir hversu lengi þeir binda sig sem meðlimir en hægt er að vera einn, þrjá, sex eða tólf mánuði í senn.

Vigtarráðgjafarnir eru á Facebook. Einnig er hægt að fá frekari upplýsingar í gegnum netfangið ddv@simnet.is eða í síma 869-9698.



Að rjúfa vítahringinn

Flestir kannast við að fá óstjórnlega löngun í eitthvað óhollt; súkkulaði, snakk og bland í poka til dæmis. Það er ansi óheppilegt þegar ætlunin er að taka sig á eins og oft er raunin í upphafi árs.

Yfirleitt snýst málið um að rjúfa ákveðinn vítahring því fikni-valdar eins og koffín, sykur og salt kalla yfirleitt á meira af því sama.

Hér eru nokkur ráð sem gætu gagnast við að halda freistingum í skefjum.

- Borðuðu staðgóðan morgunmat. Rannsókn sem birtist í tímaritinu Nutrition Journal gaf til kynna að konur í yfirvigt sem borðuðu morgunmat sem innihélt 350 kaloríur og að minnsta kosti 13 grömm af próteini féllu síður fyrir freistingum yfir daginn en þær sem slepptu morgunmat. Talið er að próteinið örvi dópamínframléiðsluna í heilanum sem seður og dregur úr óþarfa matarlöngun. Dæmi um slíkan morgunmat gæti verið 1 dl af kotasælu og tvö harðsoðin egg eða 2 dl af hafragraut með tveimur teskeiðum af ósætu hnetusmjöri.
- Ef þú ákveður að leyfa þér eitthvað sætt eða óhollt, prófaðu að minnka magnið. Rannsókn sem framkvæmd var í Cornell-háskólanum í fyrra gaf til kynna að minna magn gaf sömu ánægjutilfinningu og meira. 104 nemendum var gefinn lítil skammtur af súkkulaði, eplaböku eða kartöflufögum. Þeir upplíðu sig jafn fullnægða á eftir og þeir nemendur sem fengu stærri skammt þrátt fyrir að innbyrða 76,8 prósent færri kaloríur. Því er mælt með að fá sér smá, njóta og hinkra svo í 15 mínútur. Þá ættu áhrifin að vera komin fram og þörfin fyrir meira að vera fyrir bí.
- Dragðu úr freistingunum í umhverfinu. Kaupu hnetur í stað þess að kaupa kartöflufögur, þurrkaðar apríkósur í staðinn fyrir hlaup, dökkt súkkulaði í staðinn fyrir bland í poka o.s.frv. Ekki neita þér samt um allt sem þér þykir gott. Það er ávisun á hrösun.
- Ef þig langar í eitthvað óhollt hugsaðu þá um hvað þú gætir boraða mikið af góðri hollustu í staðinn. Hvort langar þig raunverulega meira í litla kókusneid eða stóra skál af góm-sætu kjúklingasalati?
- Fáðu þér gott tyggjó. Það stoppar oft matarlöngunina.
- Hreyfðu þig. Líkamsrækt kallar á hollari matarvenjur. Sérta búin/n að koma þér upp góðum líkamsræktarvenjum langar þig síður að eyðileggja ávinninginn með óhollustu.

MASKI ÚR HRÁEFNUM SEM ALLIR EIGA Í ÍSSKÁPNUM

Á veturna er mikilvægt að hugsa vel um húðina og þá er gott að setja á hana maska reglulega. Á dimmum, köldum kvöldum er sniðugt að búa sér til heimagerðan maska, maka honum vel á andlitið, leggja upp í sófa og hafa það huggulegt. Hér eru tvær uppskriftir að maska sem auðvelt er að gera enda hráefnin til í flestum ísskápum.

Vinsælasti heimagerði maskinn er eflaust haframjölsmaski. Hann er einfaldur og góður fyrir fólk með feita húð.

1/3 bolli haframjöl
1/4 bolli hunang
1/2 bolli vatn

Blandið vatni og haframjöli saman og sjóðið. Látið blönduna kólna og þykkna. Blandið hunanginu í á meðan. Þegar blandan er orðin köld er hún borin á andlitið í þunnu, jöfnu lagi og látin vera á í tuttugu mínútur, þvíð með volgu vatni og þurrkið.

Fyrir þá sem hafa blandaða eða þurra húð er gott að nota bananamaska.

1 banani
Hunang

Stappið bananann, þó ekki of mikið þannig að hann leki út um allt. Blandið hunangi við og smyrjið á andlitið. Látið vera í tíu til fimmtán mínútur og skolið af með vatni.



Á veturna þarf að hugsa vel um húðina.

DETOX HEILSUMEÐFERÐ JÓNÍNU BEN

Eitthvað fyrir alla – heilsan í fyrsta sæti er meðferð fyrir þá sem vilja bæta heilsu sína og finna árangur fljótt. Heilsumeðferð Jónínu hefur verið starfrækt í tíu ár. Meðferðin er einstaklingsmiðuð og hefur skilað fólki mun betri heilsu á skömmum tíma.

Heilsumeðferðin sem Jónína fylgir hefur verið þróuð og notuð af pólsku læknumum **dr. Dabrowska** og **dr. Lemienzky**. Þeir hafa áratuga reynslu af því sem kallast hreinsandi, læknisfræðileg fasta. „Heilsumeðferðin er einstaklingsmiðuð. Hún hefur skilað einstaklega góðum árangri,“ útskýrir Jónína. „Meðferðin miðar að því að virkja sjálfslækningarkerfi líkamans með föstu. Með föstunni eru skapaðar þannig aðstæður að líkaminn heilar sig sjálfur og vinnur bug á ýmsum kvillum sem eru fyrir hendi.“

Jónína hefur getið sér gríðarlega gott orð fyrir Detox-heilsumeð-

ferðir sínar á Íslandi og í Póllandi. Jónína er lærður **íþróttfræðingur** frá McGill-háskóla í Montreal í Kanada. Einnig á hún að baki tveggja ára nám í hagfræði frá Bifröst. Jónína hefur ferðast víða um heim til að afla sér upplýsinga og fræðslu um sjúkdóma og leiðir til þess að hreinsa og heila líkamann, sálina og andann.

Eiginmaður hennar, **Gunnar Þorsteinsson**, vinnur náið með henni. Hann veitir fólki andlegan stuðning auk þess sem hann býður upp á kristilegar samkomur sem fólk getur sótt, óski það eftir, á meðan á heilsumeðferðinni stendur.



Hótelíð í Póllandi þar sem heilsumeðferðin fer fram. Umhverfi hótelsins er einstaklega fallegt.



Næstu námskeið á Hótel Örk verða í janúar.



Jónína Ben er með vinsæl heilsunámskeið, meðferðin er einstaklingsmiðuð og hefur skilað einstaklega góðum árangri. MYND/ERNIR

Hrefna Björg Óskarsdóttir skrifar:

„Vá, hvað mig langar aftur. Heilsumeðferðin er það allra besta sem ég hef gert fyrir sjálfa mig. Meðferðin, fyrirlestrarnir, umhverfið, félagsskapurinn, aðstaðan, nuddið, dekríð, gönguferðirnar, leikfimin, allt saman til fyrirmyndar. Ég er laus við verkina, ég fer eftir því sem mér var kennt og árangurinn lætur ekki á sér standa. Kílóin hverfa jafnt og þétt, brúnin lyftist og lífið er léttara. Ég mæli með þessari meðferð fyrir hvern sem er, bókið ykkur sem fyrst. Jónína er hafsjór af fróðleik um líkamann og hvernig best er að koma honum í form og lætur sér ann um hvern og einn. Hugið að heilsunni, gerið það strax því hún verður ekki metin til fjár.“

HÓTEL ÖRK – HVERAGERÐI

Næstu meðferðir á Hótel Örk 2015 verða:

- 4.-18. janúar
- 23. janúar-6. febrúar
- 11.-25. apríl

PÓLLAND 2015

Árið 2015 verða meðferðir á því frábæra hóteli Wichrowe Wzgórze <http://en.wichrowe.info>. Þar er

aðstaðan með besta móti og umhverfið einstakt.

Heilsumeðferðir í Póllandi árið 2015 eru áætlaðar eftirfarandi:

- 14.-28. mars
- 27. mars-10. apríl
- 24. maí-7. júní
- 15.-29. júlí
- 6.-20. september

BÓKA MEÐFERÐ

Staðfestingargjaldið er 70.000 kr. fyrir fulla meðferð (afbókunargjald er 15.000 kr.), 30.000 kr. fyrir styttri tíma (afbókunargjald er 10.000 kr.). Greiða þarf staðfestingargjald til þess að taka frá herbergi.

Greitt er inn á reikning 0111-26-502603, kt. 260357-3879.

Viðskiptavinir sjá sjálfir um að bóka flug til Gdansk. Hægt er að bóka í síma 505 0300 eða á netinu. Mælt er með flugi til Kaupmannahafnar og þaðan með SAS til Gdansk.

Nánari upplýsingar veitir Jónína Ben í síma 822 4844 eða á netfanginu joninaben@nordichealth.is.



BYRJAÐU ÁRIÐ Á HLAUPUM

Fimm til tíu mínútna hlaup á dag dregur úr líkum á hjarta- og æðasjúkdómum. Þetta leiddi niðurstöður yfirgripsmikillar rannsóknar, sem birtar voru í Journal of the American College of Cardiology, í ljós. Niðurstöðurnar lágu fyrir í sumum. Rannsóknin náði til 55.137 manns á aldrinum 18 til 100 ára og var þeim fylgt í 15 ár. Hlauparnir í rannsókninni höfðu 30 prósent betri lífslíkur almennt en þeir sem ekki hlupu. Þeir voru jafnframt í 45 prósent minni hættu á að deyja úr hjartasjúkdómum eða blóðtappa. Almennt hafa hlaupin jafn mikinn heilsufarslegan ávinning og að sleppa reykingum og að halda sér í kjörþyngd. Samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar kemur út á eitt að hlaupa minna en klukkutíma á viku og að hlaupa í meira en þrjá tíma á viku. Jafnvel eru vísbendingar um að 5-10 mínútna hlaup á dag gefi meiri ávinning fyrir kyrrsetufólk en 15 til 20 mínútur. Það er því engin afsökun fyrir kyrrsetunni lengur. Fimm til tíu mínútna sprettur er á færi flestra.



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

Sjúkráþjálfun

Einstaklingsþjálfun

Aðhald hjúkrunarfræðings

Heilsulausnir

Slökun

Sálfræðingar

Offituráðgjöf

Svefnmælingar

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

Meltinguna aftur af stað

Vanlíðan vegna ofáts er vel þekkt. Flest fleygjum við okkur þá upp í sófa og gleypum jafnvel magasýrutöflur til að stilla kvalirnar. En það er líka hægt að gera líkamsæfingar sem lina óþægindin á fimmtán mínútum.

1. Liggðu á bakinu, dragðu andann djúpt og taktu um hnén. Andaðu frá þér og dragðu hnén að bringunni og ruggaðu þeim til hliðanna. Gerðu þetta í tíu andardrætti áður en þú sleppir hnján-um. Endurtaktu æfinguna nokkrum sinnum.
2. Sittu á gólfinu með fætturna fram. Beygðu hægra hné yfir vinstra lærið, styddu hægri hendi aftan við bak, leggðu vinstri olnboga framan við hnéd og snúðu upp á líkamann í nokkra andardrætti.
3. Krjúptu á gólfinu og sestu á hælana. Teygðu hendurnar fram og láttu ennið snerta gólfið. Gott er að hafa örlítið bil milli hnjánna.
4. Stattu með mjaðmarbil milli fóta og beygðu þig fram svo lófarn-

ir snerti gólf og líkaminn myndi þríhyrning. Rófubeinið á að vísa upp og reyndu að hafa bakið beint. Gott að gera þessa til skiptis við æfingu nr. 3.

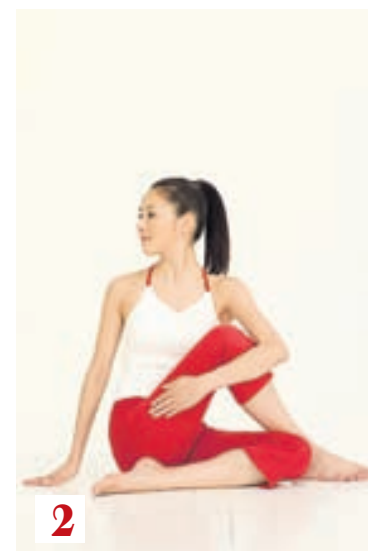
5. Stattu með mjaðmarbil milli fóta og beygðu þig niður svo lófar snerti gólfið alveg við tærnar. Stingdu jafnvel lófunum undir iljarnar eða gríptu um kálfana og andaðu nokkrum sinnum inn og út.

6. Stígðu hægri fæti aftur, teygðu handleggji út til hliðanna með bakið beint. Beygðu þig svo fram og styddu vinstri lófa í gólf en teygðu hægri hönd upp og horfðu á eftir henni. Endurtaktu æfinguna með vinstri fót aftur og hægri lófa í gólfi.

huffingtonpost.com



1



2



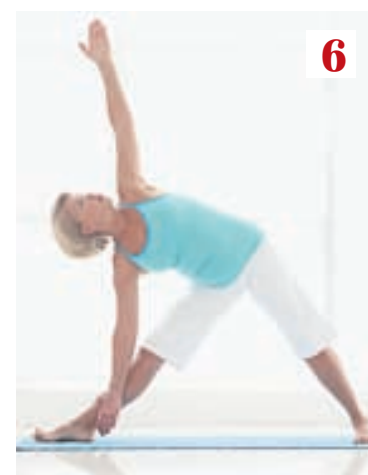
3



4



5



6

5 góðar ástæður til að taka Active Liver

- Eykur virkni lifrarinnar og gallsins
- Eykur fitubrennslu
- Stuðlar að daglegri hreinsun líkamans
- Bætir meltinguna
- inniheldur aðeins náttúruleg jurtabykkni ss. Mjólkurpistil, Ætíþistil, Túrmerik, Svartan pipar og Kólín.



„Finn mikinn mun á mér, eftir að ég byrjaði að nota Active Liver. Hef minni löngun í óhallan mat, sætindi, kaffi og áfengi. Ég hef líka lést og er mjög ánægð með árangurinn“.

-Kirsten



FRÍSKANDI TILBREYTING

Það er um að gera að gefa líkamnum smá hvíld frá salti og sykri á milli jólaboða og fá sér þeyting til tilbreytingar. Ísskápurinn er án efa fullur af góðgæti sem er hægt er að nýta til að útbúa bragðgóða og frískandi blöndu.

Hér er hugmynd:

2 dl frosinn ananas
1 grænt epli
1 lítil lárpera
1 lúka grænkál eða spínat
nokkur piparmyntulauf
smá sítrónusafi
ca. 4 dl kalt vatn
klakar

Allt sett í blandara og þeytt þar til létt.



MEIRI ÞRIF, MINNA KYNLÍF

Ef þú ert karlmaður og duglegur við heimilisstörfin getur kynlíf þitt farið í vaskinn. Það segja að minnsta kosti vísindamenn við Juan March-stofnunina í Madrid. Þeir hafa staðið að rannsókn á 4.561 miðaldra amerísku pari í 20 ár. Rannsóknin sem birtst í American Sociological Review sýnir að karlmenn sem taka til heima hjá sér og elda mat stunda minna kynlíf en þeir sem snerta ekki á neinu heima. Ekki er nein sérstök skýring á þessari niðurstöðu. „Hugsanlega eru konur minna spennar fyrir mönnum sem eru með gúmmihanska og skrúbb“, segir Sabino Kornrich sem starfaði við rannsóknina.

Það var norsk vefmiðillinn VG sem skýrði frá þessu. Þar kemur einnig fram að í norskri könnun sem gerð var fyrr á árinu sögðust 36% Norðmanna sem eru í föstu sambandi stunda of lítið kynlíf. Rætt var við sérfræðing í Noregi sem sagði að yfirleitt vildu konur að menn þeirra hjálpuðu þeim við heimilisstörfin. Það er fátítt að konur kvarti yfir því að eiginmennirnir séu of duglegir heima. „Sumum karlmönnum finnst þeir tapa karlmennskunni þegar þeir ganga í heimilisstörfin og það getur kannski komið niður á kynlífinu“, segir Bianca Schmidt kynfræðingur. „Ef menn eru neyddir í heimilisstörfin er það líklega verra en þegar menn stunda þau sjálfviljugir.“

Heilsan á samfélagsmiðlum

Samfélagsmiðlar gegna æ stærra hlutverki þegar kemur að samskiptum sjúklinga og ýmissa fagaðila auk þess sem sjúklingar og aðstandendur þeirra nýta þá til dæmis til upplýsingaöflunar og til að finna viðeigandi umræðuvettvang vegna viðkomandi sjúkdóms eða veikinda. Þessi þróun hefur lítið látið á sér kræla hérlandis en hefur hins vegar vaxið hratt víða erlendis undanfarið ár og þá helst í Bandaríkjunum, Evrópu og hluta af Asíu.

Til að auðvelda þeim sem miðla efni að koma því áleiðis og um leið til að létta þeim lífið sem leita að því er notast við kassamerkið (#) ásamt viðeigandi orði. Á það helst við um samfélagsmiðilinn Twitter en einnig Facebook.

Verkefnið Healthcare Hashtag Project hefur það helsta markmið að efla Twitter með þessar þarfir í huga en þar er helstu efnisorðum safnað saman á einn stað. Á vefslóðinni www.symplur.com/health-care

hashtag má til dæmis finna fjölda leitarorða, skipt í flokka eftir sjúkdómum, spjalli og ráðstefnum svo nokkur dæmi séu nefnd.

Án efa eigum við eftir að sjá sambærilega þróun hérlandis á næstu 1-2 árum þegar kemur að þessum málaflokki sem og öðrum sem snerta daglegt líf okkar.





ALLAN ÁRSINS HRING

VÍTAMÍN OG GÆÐA BÆTIEFNI SEM ÍSLENDINGAR HAFA TREYST Í YFIR 25 ÁR



fjölvitamín blanda
þrekleysi
heilbrigði
SKAMMTASTÆRÐ | 3 MÁN.



bragðgóðar tyggitöflur
öll nauðsynleg vítamín
náttúruleg bragðefni
SKAMMTASTÆRÐ | 2-4 MÁN.



meltingin
þarmaflóran
vinveittir góðgerlar
SKAMMTASTÆRÐ | 1 MÁN.



physillum husk trefjablanda
meltingin
þarmaflóran
SKAMMTASTÆRÐ | 2 MÁN.



hárvöxtur
styrkir hársökkinn
hár/húð og neglur
SKAMMTASTÆRÐ | 3 MÁN.



lífsnauðsynlegar fitusýrur
húð/liðir
andlegt jafnvægi
SKAMMTASTÆRÐ | 2½ MÁN.



Á brúnni krukku með hvítu loki er Guli miðinn skjól í roki.



www.gulimidinn.is

IceCare

Þín heilsa

SÖLUSTADIR OG UPPLÝSINGAR

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare,

www.icecare.is.

LIFIR ÞÚ LÍFI ÞÍNU TIL FULLS?

ICECARE KYNNIR Fita er ekki bara bundin við maga, rass og læri. Hún getur einnig sest innan í líffærin og fita í lifrinni getur haft slæm áhrif á líðan. Active Liver getur hjálpað í þessu.

Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja um líkamlegt heilbrigði og hefur lifrin mikla þýðingu fyrir efnaskiptin. Það geta verið margar ástæður fyrir því að fita safnast upp í lifrinni. Það getur verið vegna áfengisneyslu en það getur einnig verið vandamál hjá fólki í yfirþyngd. Þreyta og þróttleysi geta verið merki þess að mikið álag er á lifrinni.

NÝTUR ÞÚ LÍFSINS OF MIKIÐ?

Þegar lífinu er lifað til fulls er auðvelt að finna fyrir því og það sést á fólki. Nú má fá hjálp til þess að minnka það að sögn Birnu Gísladóttur, sölu- og markaðsstjóra hjá Icecare, sem flytur inn Active Liver. „Active Liver styður við niðurbrot fitunnar í þörmunum, bætir meltinguna og stuðlar að eðlilegri lifrarstarfsemi. Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lifrinni.

Hún gegnir þó mikilvægu hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið áfengi og feitur matur valda of miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallsins.“ Kirsten var með dæmigerð einkenni þess að fita hefði safnast upp í lifrinni. Hún var í ofþyngd, oft uppþembd, með meltingarvandamál og „svampkennda“ húð. Auk þess var hún oft þreytt. Kirsten fékk tækifæri til að prófa nýju Active Liver-

töflurnar og eftir þriggja vikna notkun varð hún undrandi. „Húðin á mér er betri og pokarnir undir augunum hafa minnkað. Ég geisla og lít heilbrigðari út. Ég er mjög ánægð og hef ekki sömu löngunina í óhollan mat, áfengi, sætindi og kaffi. Það leikur enginn vafi á því að mér líður miklu betur. Ég er í náttúrulegri vímu. Jurtatöflurnar eru góðar fyrir lifrina og meltinguna. Áður fyrr fann ég að meltingin var ekki í lagi en maður finnur ekki eins mikið fyrir því ef lifrin starfar ekki eðlilega. Þess vegna hafði ég ekki leitt hugann að því hversu mikilvæg lifrarstarfsemi er fyrir aukna vellíðan.“

„Matur sem neytt er nú á dögum inniheldur meira af kolvetnum en matur sem forfeður okkar neyttu. Við erum ekki von þeim. Of stór skammtur af kolvetnum miðað við prótein gerir lifrinni erfitt að viðhalda eðlilegum efnaskiptum og niðurbroti á fitu. Sem betur fer er það ekki einungis prótein sem getur örvað lifrarstarfsemi,“ segir Birna.

LEYNDARMÁLID UM ACTIVE LIVER

Active Liver inniheldur náttúrulegt jurtaþykki, sem er þekkt fyrir að örva virkni lifrarinnar og gallsins og efnid kólín sem er mikilvægt fyrir fitubrennslu og hjálpar til við að minnka fitu sem getur safnast fyrir í lifrinni.

LÉTTIST UM TVÆR FATASTÆRÐIR

„Eftir að ég tileinkaði mér heilbrigðari lífsstíl, með því að taka inn Active Liver-töflurnar með kvöldmatnum, finn ég fyrir aukinni vellíðan. Ég hef farið niður um tvær fatastærðir og skipt út fataskápnun. Það er frábært,“ segir Kirsten.

Active Liver og allar hinar vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is.



BIRNA GÍSLADÓTTIR Birna er sölu- og markaðsstjóri hjá Icecare sem flytur inn Active Liver en töflurnar styðja við niðurbrot fitu í þörmum, bæta meltinguna og stuðla að eðlilegri lifrarstarfsemi.

MYND/VALLI



LÍTUR BETUR ÚT

Kirsten hefur minni löngun í óhollan mat, sætindi, kaffi og áfengi eftir að hún fór að taka Active Liver-töflurnar.

ÞVÍLÍKUR LÉTTIR

Bio-Kult Pro-Cyan inniheldur þrívirka formúlu sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest. Trönuber hindra að E. coli-bakterían nái fótfestu í slímhúð þvagrásar og skola bakteríunni út með þvagini.

Birgitta Sveinbjörnsdóttir þjáðist af gigt sem hafði mikil áhrif á heilsufar hennar og líðan. Vegna aukaverkana af lyfjum sem hún þurfti að taka inn fór hún að fá endurteknar þvagfærasýkingar. „Ég þurfti reglulega að taka inn sýklalyf. Ég hafði í mörg ár reynt að nota náttúrulegar leiðir til þess að losna við sýklalyfin en ekkert virkaði. Ég breytti mataræðinu og lífsstílunum og prófaði ýmsar vörur sem áttu að virka gegn þvagfærasýkingum en allt kom fyrir ekki. Ég fékk alltaf endurteknar þvagfærasýkingar,“ segir hún. „Vinkona mín sem er lækni benti mér á að nota Bio-Kult Pro-Cyan gegn þvagfærasýkingunni. Það var ótrúlegt að upplifa loksins eitthvað sem virkaði án þess að nota sýklalyf. Þvílíkur léttir eftir öll þessi ár. Ef ég gleymi að taka Bio-Kult-hylkin finn ég að þvagfærasýkingin læðist að, þannig að ég passa vel upp á að það gerist ekki. Ég tek tvö hylki á dag alla daga. Ég hef líka notað Bio-Kult Original, þetta gula, til að styrkja magaflóruna betur og það hefur einnig hjálpað mér til að styrkja meltinguna.“

HELDUR MÉR Í JAFNVÆGI

Bio-Kult Candéa hefur hjálpað mörgum sem hafa átt við meltingarvandamál að stríða eða barist við candida-sveppasýkingar.

„Fyrir einu og hálfu ári keypti ég fyrsta pakkann af Bio-Kult Candéa. Ég hafði í fjöldamörg ár glímt við mikla uppþembu og meltingarvanda. Mér leið oftast hálfilla eftir máltíðir og var búin að reyna eitt og annað. Fljótlega eftir að ég byrjaði á Bio-Kult hvarf þessi vanlíðan.“

Ég tek inn tvö hylki á dag í hádeginu. Kláði og pirringur í húðinni hefur stórbatnað og nánast horfið, kláði sem var virkilega að gera mér lífið leitt auk mikilla þurrkubletta í húðinni heyrir sögunni til. Sykurlöngun hefur horfið eftir að ég byrjaði á Bio-Kult Candéa-hylkjunum.

Ég hef farið á sterka sýklalyfjaskammta án þess að þurfa að stríða við sveppasýkingu í kjölfarið.

Ég hef aldrei hætt að taka inn Bio-Kult Candéa á þessum tíma, það er orðið hluti af rútínu hjá mér og ég get heilshugar mælt með því við alla og geri það,“ segir Alma Lilja Ævarsdóttir.



Birgitta þjáðist af gigt og þurfti að taka sýklalyf reglulega vegna þvagfærasýkingar. Hún segir að það hafi lagast eftir að hún byrjaði að taka Bio-Kult Pro-Cyan.



Alma Lilja Ævarsdóttir er afar ánægð með Bio-Kult Candéa, enda hefur líðan hennar breyst mikið til batnaðar eftir að hún fór að taka inn hylkin.

ÞVÍLÍKUR LÉTTIR

„Það var ótrúlegt að upplifa loksins eitthvað sem virkaði án þess að nota sýklalyf. Þvílíkur léttir eftir öll þessi ár.“





Fylgir með Stöð 2

NÚ ÞEGAR Í BOÐI:

24: Live Another Day
 The Killing
 Game of Thrones
 Crisis
 Modern Family
 The Blacklist
 Those Who Kill
 Íslenskir ástríðuglæpir
 Mannshvörf á Íslandi
 Öupplýst lögreglumál

Á STÖÐ 2 FRELSI

Marabon í mestu makindum

Nú geturðu horft á heilu þáttaraðirnar, frá upphafi til enda!

Á Stöð 2 Frelsi finnurðu frábæra þjónustu, Stöð 2 Marabon, sem gerir þér kleift að nálgast nýjar og eldri þáttaraðir, íslenskar sem erlendar. Þannig geturðu horft á heilu þáttaraðirnar í beit, nákvæmlega þegar þér hentar. Veldu þér þína þáttaröð og taktu góða syrpu með Stöð 2 Marabon.

BÍLAR & FARARTÆKI

ISBAND.IS



2015 NÝJIR GMC 3500

Nýtt útlit að utan sem innan, Dísel, Komdu og kynntu þér málið, erum að taka niður pantanir, Verð frá 9.350þkr m/VSK, Kíktu á síðuna okkar www.isband.is

Íslensk-Bandaríska ehf
Pverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 534 4433

Opið virka daga 10-18.00 og lau 11-15

<http://www.isband.is>



ASKJA

NOTAÐIR BÍLAR



MERCEDES-BENZ GLK 220 CDI 4matic. Árgerð 2012, ekinn 27 PKM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.690.000. Rnr.991089.



AUDI A4 avant. Árgerð 2013, ekinn 38 PKM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.590.000. Rnr.991079.



HONDA Cr-v lifestyle. Árgerð 2012, ekinn 48 PKM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.490.000. Rnr.240080.



Kia Cee'd LX 1.6 dísel beinsk.. Árgerð 2011, ekinn 88 PKM, dísel, 6 girar. Verð 1.990.000. Rnr.991080. 4 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

LITLA



RENAULT Trafic l1h1. Árgerð 2006, ekinn 158 PKM, dísel, 5 girar. Verð 1.390.000.1290 þús stgr. Rnr.146846.

Litla bílasalan
Eirihöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 587 7777
www.litla.is



VANTAR ALLAR GERÐIR BÍLA Á SKRÁ OG Á STAÐINN!! Komdu til okkar, sendu okkur mail á 100bilar@100bilar.is eða hringdu í síma 5179999, Skráðu bílinn frítt hjá okkur. Kíktu á www.100bilar.is

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

Bílar til sölu



Honda CRV árg. 06, ek. 97þ. Sumar og vetrard. S. 1.199. tilboð S. 616 2597.



Chevrolet Suburban 4x4 1982 V-8 350, ekinn 73þ.km. Toppstand, ryðlaus. Skoðaður 16" Verð nú 590þ.kr. Uppl. 820-5181

Bílar óskast

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

Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Varahlutir

JAPANSKAR VÉLAR BÍLAPARTASALA

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Uppl. í s. 663 5315.

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. 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. Flutningabj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja.is

Húsviðhald



Nudd

Slökurnudd, heilsunudd á nuddstofunni á Grensásvegi. Tímáparentar í Síma 771 2117.

Spádómar



Rafvirkjun

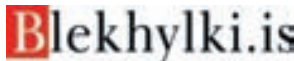
Rafinn ehf. Löggiltur rafverktaki, tek að mér töfluskípti og almenn rafvirkjastörf. Uppl. í s. 557 4020/892 3429

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS

Sérsmíðum innréttingar eftir þínum þörfum. Sérsmíði ehf s. 587 0777.

Önnur þjónusta



Ódýr blekhyllki og tónerar í flesta prentara, Hagkaup Smáralind, Fjarðargata 11 Hf og í síma 517-0150

KEYPT & SELT

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is s. 552-4910.

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 þér, konur og karla. 112 Rvk. S. 698 8301 www.tantra-temple.com

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

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

TRÖNUHRAUN 10, HFJ.

Fullbúin hótélherb. með baðherb., neti, aðgengi að sameiginlegu eldhúsi og þvottahúsi til leigu til 01. maí. Verð kr. 75-95þús per/mán. Uppl. í s. 899 7004.

3 herb. rúmlega 90fm íbúð til leigu í góðu fjölbýli við kirkjusand. bílskýli og húsvörður uppl. í 896-2190

Geymsluhúsnæði

WWW.BUSLÓDAGEYMSLA.IS

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sér 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

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 janúar.

Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Umsóknir berist til 10dropar@gmail.com

Vantar starfsmann í afgreiðslu og almennt starf í þvottahúsi. Vinnutími frá 10-18, alla virka daga. Dugnaður, þjónustulund og íslenskunnátta er skilyrði. Ahugasamir sendi umsókn á vinnabodi@gmail.com

GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Fáðu Fasteigna-Appið í símann þinn!



Fasteignir.is -Nú með Fasteigna-App

- Með nýja Fasteigna-Appinu skapast íslenskum símnötendum nýir og skemmtilegir möguleikar að leita að fasteignum í farsínum

- Allar eignir sem eru til sölu og leigu á Íslandi eru inni á Fasteigna-Appinu

- Myndir af eignum koma upp í símann þinn ásamt upplýsingum um opin hús

- Nákvæm leiðarlýsing frá þeim stað sem viðkomandi er staðsettur

visir.is



AÐSTAÐA FYRIR SJÚKRAÞJÁLFAFA OG TENGDA STARFSSEMI

Garðabær auglýsir hér með eftir umsóknum frá áhugasömum aðilum til að koma að nýtingu á nýrri aðstöðu fyrir sjúkraþjálfun á Ísafold, hjúkrunarheimili og þjónustumiðstöð í Garðabæ. Sjúkraþjálfari hjúkrunarheimilisins nýtir aðstöðuna að hluta.

Aðstaðan er 215m² að stærð og skiptist í vel búinn tækjasal, hreyfisal, tvö meðferðarherbergi og búningasklefa.

Húsnæðið verður til sýnis þriðjudaginn 6. janúar milli kl. 13:00 – 15:00.

Áhugasamir geta sótt sér kynningar-gögn á heimasíðu Garðabæjar, www.gardabaer.is. Skila skal umsóknum til þjónustuvers Garðabæjar, Garðatorgi 7, 210 Garðabæ eigi síðar en 9. janúar 2015 kl. 12:00.



Blaðberinn bíður þín

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



Blaðberinn...

...þóðar fréttir fyrir umhverfið

VANTAR ÞIG AUKAVINNU?

Vantar þig góða aukavinnu eða viltu breyta um starfsvettvang? Póstdreifing leitar að kraftmiklu samstarfsfólki til íhlaupastarfa.

Um er að ræða dreifingu í breytilegum hverfum á höfuðborgarsvæðinu. Í boði eru góð laun fyrir duglegt fólk, hressandi útivera og sveigjanlegur vinnutími.

Viðkomandi þarf að vera orðinn 18 ára og hafa bíl til umráða.

Allar nánari upplýsingar veitir Dagný Ragnarsdóttir á dreifingardeild Póstdreifingar í síma 585 8330. Einnig er hægt að sækja um starfið með því að senda tölvupóst á netfangið dagny@postdreifing.is

Póst dreifing

Póstdreifing ehf | Vatnagördum 22 | 104 Reykjavík | S. 585 8300
www.postdreifing.is | sala@postdreifing.is

Krókháls – Til leigu

350 til 400 fermetra skrifstofuhúsnæði



- Leiguhúsnæði Krókhálsi 6, 3. hæð.
- 350 til 400 fermetra skrifstofuhúsnæði.
- Laust til leigu strax.
- Nýuppgert.
- Töluvert til af skrifborðum sem geta fylgt með.

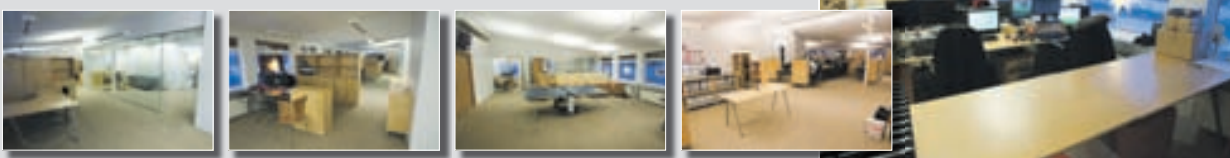
Nánari upplýsingar gefur Viktor í síma: 696-9420.

Skrifstofuhúsnæði til leigu



Um 680 fermetra skrifstofuhúsnæði í Grímsbæ til leigu í lengri eða skemmri tíma.

Nánari upplýsingar gefur Viktor í síma 696-9420.



Breyting á Aðalskipulagi Hvalfjarðarsveitar 2008-2020

Stefnumörkun um iðnaðarsvæði

Sveitarstjórn Hvalfjarðarsveitar samþykkti þann 4. desember 2014 tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Hvalfjarðarsveitar 2008-2020 samkvæmt 1. mgr. 26. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er varðar stefnumörkun um iðnaðarsvæði. Tillagan var auglýst frá 29. ágúst til og með 10. október 2014. Að mati sveitarstjórnar gáfu innsendar athugasemdir ekki tilefni til breytinga á tillögunni og hefur hún verið send Skipulagsstofnun til staðfestingar. Þeir sem óska nánari upplýsinga geta snúið sér til skipulagsfulltrúa Hvalfjarðarsveitar.

Iðnaðar- og athafnasvæði á Grundartanga

Sveitarstjórn Hvalfjarðarsveitar samþykkti þann 4. desember 2014 tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Hvalfjarðarsveitar 2008-2020 samkvæmt 1. mgr. 26. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er varðar breytingu landnotkunar iðnaðar- og athafnasvæðis á Grundartanga. Tillagan ásamt umhverfisskýrslu var auglýst frá 29. ágúst til og með 10. október 2014. Að mati sveitarstjórnar gáfu innsendar athugasemdir tilefni til breytinga á auglýstri tillögu. Eftirfarandi breytingar voru gerðar:

- Mótvægisáðgerðum gagnvart efna-, hljóð-, sjón- og ljósmengun er lýst með nákvæmari hætti og samsvarandi breytingar eru gerðar á umhverfisskýrslu.
- Hert hefur verið á stefnumörkun um meðferð úrgangs.
- Í öryggisskyni er sett inn ný vegtenging við Grundartangaveg milli lóðar Norðuráls og Hólmavatns. Vegurinn verður skilgreindur sem tengivegur.
- Á Katanesi minnkar iðnaðarsvæðið um 1 ha og verður skilgreint sem opið svæði til sérstakra nota. Á umræddu svæði eru fornleifar.

Tillagan hefur verið send Skipulagsstofnun til staðfestingar. Þeir sem óska nánari upplýsinga geta snúið sér til skipulagsfulltrúa Hvalfjarðarsveitar.

Tillaga að deiliskipulagi íbúðarbyggðar í Bjarkarási í Hvalfjarðarsveit

Sveitarstjórn Hvalfjarðarsveitar samþykkti 11. nóvember 2014 að auglýsa tillögu að deiliskipulagi íbúðarbyggðar í Bjarkarási í Hvalfjarðarsveit sbr. 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Skipulagsvæðið tekur til 28,9 ha svæðis úr landi Beitistaða. Innan skipulagsvæðisins eru skilgreindar 12 íbúðarlóðir á 11 ha landi og einnig er skilgreint um 16 ha svæði sem landbúnaðarland.

Deiliskipulag þetta byggir á deiliskipulagstillögu frá 2002 sem öðlaðist ekki gildi. Uppbygging er hafin á svæðinu þar sem talið var að tillagan frá 2002 væri í gildi.

Allar megin forsendur deiliskipulagsins liggja fyrir í aðalskipulagi og var því fallið frá bæði lýsingu og opnum kynningarfundum á deiliskipulagstillögu. Íbúum Bjarkarásar var boðið til fundar og kynningar á skipulaginu þann 29. september 2014.

Tillagan liggur frammi á skrifstofu Hvalfjarðarsveitar að Innrimel 3. Tillöguna má einnig sjá á heimasíðu sveitarfélagsins, www.hvalfjardarsveit.is frá 30. desember 2014 til og með 10. febrúar 2015.

Athugasemdir við tillöguna skulu vera skriflegar og berast skipulagsfulltrúa í síðasta lagi þann 10. febrúar 2015 á skrifstofu Hvalfjarðarsveitar, Innrimel 3, 301 Akranes eða á netfangið skipulag@hvalfjardarsveit.is.

Breyting á deiliskipulagi frístunda- byggðar Eyrarskógar í landi Eyrar í Hvalfjarðarsveit

Sveitarstjórn Hvalfjarðarsveitar samþykkti þann 8. júlí 2014 að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Eyrarskógar frá 1990 samkvæmt 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Breytingin felur í sér að skipta lóð nr. 0 í fjóra hluta sem fá númerin 101, 102, 103 og 104.

Breytingin byggir á deiliskipulagstillögu Hrísbrekkna frá 1995. Skipulag Hrísbrekkna öðlaðist gildi, en ekki ofangreind breyting. Úthlutun lóðanna fjögurra hefur átt sér stað og uppbygging er hafin á svæðinu þar sem talið var að tillaga breytingar frá 1995 væri í gildi.

Tilgangur breytingar er að samræma deiliskipulagið við úthlutun lóðanna og uppbyggingu.

Allar megin forsendur breytingar deiliskipulagsins liggja fyrir í aðalskipulagi og var því fallið frá bæði lýsingu og opnum kynningarfundum á breytingu tillögu deiliskipulags. Lóðarhöfum Eyrarskógar 101, 102, 103 og 104 var boðið til fundar og kynningar á skipulaginu þann 1. desember 2014.

Tillagan liggur frammi á skrifstofu Hvalfjarðarsveitar að Innrimel 3. Tillögu má einnig sjá á heimasíðu sveitarfélagsins, www.hvalfjardarsveit.is frá 30. desember 2014 til og með 10. febrúar 2015. Athugasemdir við tillögu breytingar deiliskipulags skulu vera skriflegar og berast skipulagsfulltrúa í síðasta lagi þann 10. febrúar 2015 á skrifstofu Hvalfjarðarsveitar, Innrimel 3, 301 Akranes eða á netfangið skipulag@hvalfjardarsveit.is.

Skipulagsfulltrúi Hvalfjarðarsveitar

Hugsar þú um heilsuna? Langar þig að hætta að reykja?

Nicorette nikótínlyf draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum og auðvelda þér að hætta að reykja.



Nicorette nikótínlyf hjálpa þér að halda reykbindindi með því að koma í stað nikótínsins sem fæst úr reykingum og draga þannig úr líkamlegum fráhrarfseinkennum.



nicorette auðveldar þér að hætta að reykja



Nicorette lyfjatyggigúmmi 2 og 4 mg (inniheldur nikótín) er notað til meðferðar við tobaksfíkn. Það dregur úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum og auðveldar reykingamönnum að draga úr eða venja sig af tobaki. **Skammtar:** Börn yngri en 15 ára mega ekki nota lyfjatyggigúmmið. Fullorðnir: eitt lyfjatyggigúmmi við reykingarþörf. Nota má lyfjatyggigúmmið eitt og sér eða samtímis Nicorette Invisi forðaplástri. Skammta skal ákveða út frá hve háður nikótíni viðkomandi er en hámarksdagsskammtur er 24 stk. Mælt er með 2 mg lyfjatyggigúmmi fyrir þá sem eru litið háðir nikótíni en 4 mg fyrir þá sem hafa mikla nikótínþörf eða hefur ekki tekist að hætta með notkun 2 mg lyfjatyggigúmmis. Tyggjið hægt og látið lyfjatyggigúmmið líggja í munninum þess á milli. Ekki er ráðlagt að nota Nicorette lengur en í eitt ár. Einstaka aðilar geta þurft meðferð í lengri tíma og er hugsanleg áhætta við langtímanotkun umtalsvert minni en áhættan af að reykja. Ráðgjöf og leiðsögn eykur venjulega líkur á því að fólki takist að hætta. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju hjálparefnaða. **Varnávarðing:** Reykingarfolk með nýlegt hjartaþrep, ostöðuga eða versnandi hjartaöng (þ.m.t. Prinzmetal), alvarlegar hjartsláttartruflanir, ómeðhöndlaðan háþrýsting eða sem hefur nýlega fengið heilablóðfall skulu einungis nota Nicorette undir nákvæmu eftirliti læknis. Geta skal varúðar við notkun Nicorette hjá sjúklingum sem hafa nýlega farið í kransæðahjúveituaðgerð og aðrar æðaaðgerðir eða eru með: alvarlegan háþrýsting, stöðuga hjartaöng, hjartabilun, æðasjúkdóm í heila, teppusjúkdóm í slagæðum útlima, sykursýki, ómeðhöndlað skjaldvakaöðhöf, krömfiklæxli, skerta lifrar- eða nýrnastarfsemi, bólgu í vélinda, munnri eða koki, magabólgu eða virkt skeifugarnar- eða magasár. Lyfjatyggigúmmið getur átt til að festast við gervitennur og í mjög sjaldgæfum tilfellum skemmt þær. Nicorette inniheldur butýlhydroxytölúen, sem getur valdið ertingu í slimhúðum, og xylitol, sem getur haft hæðalósandi áhrif. Nicorette Classic inniheldur sorbitól og skulu þeir sem eru með frúktósaþol ekki nota það. **Aðgát í návist barna:** Ráðlagðir skammtar nikótíns fyrir fullorðna geta valdið alvarlegum eitrunareinkennum og verið banvænir ungum börnum. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá og fleygið notuðu tyggigúmmi þar sem börn ná ekki til. **Meðganga og brjóstgjöf:** Eingöngu skal nota lyfjatyggigúmmið í samráði við heilbrigðisstarfsfólk. Nikótín berst yfir fylgju og hefur áhrif á hjartsláttartíðni og öndun fóstursins/nýburans. Nikótín berst í brjóstmjólk í magni sem getur haft áhrif á brjóstmýking. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.

IS/NIC-G/201412/5



FERSKT MED FLUGI
ALLA DAGA TIL ÁRAMÓTA
ÁRAMÓTAGRÆNMETID - ÁRAMÓTABERIN - ÁRAMÓTAKRYDDIÐ



**NÝ
UPPSKERA**

Hafðu meðlætið
með áramótaveislunni
brakandi ferskt



RÝMINGARSALA
Á VÖLDU JÓLANAMMI

50%
afsláttur
til áramóta



KL. 19:20

Jólahald hjá Jamie Oliver

Jamie Oliver býður okkur velkomin á heimili sitt þar sem hann sýnir okkur hvernig hægt er að undirbúa veislumat með lítilli fyrirhöfn í faðmi fjölskyldunnar.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld

KL. 20:10

Hello Ladies

Frábær gamanmynd um Stuart, klaufalega Bretann, sem er nýlega hættur með kærustunni sinni og lendir í vafasömum aðstæðum.



KL. 21:30

The Strain

Dulmagnaðir spennuþættir sem fá hárin til að rísa.



KL. 22:00

The Wolverine

Hörkuspennandi mynd frá 2013 með Hugh Jackman í aðalhlutverki.



KL. 20:55

One Born Every Minute UK

Vandaðir og áhugaverðir þættir þar sem við fylgjumst með komu nýrra einstaklinga í heiminn.



KL. 20:45

Bara grín

Sprenglæglegur gamanþáttur þar sem Björn Bragi Arnarsson rifjar upp bestu gamanþættina úr sögu Stöðvar 2.



KL. 07:00-20:00

Barnaefni alla daga

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



SUDOKU

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

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

Prautin 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

„Skál fyrir nýju ári og öðru tækifæri til að gera hlutina rétt.“

– Oprah Winfrey

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

KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. brenna, 6. í röð, 8. amboð, 9. útsæði, 11. tveir eins, 12. fita, 14. djúphyggja, 16. grískur bókstafur, 17. angan, 18. kæla, 20. hljóm, 21. áætlun.

LÓÐRÉTT

1. stagl, 3. tveir eins, 4. verkfæri, 5. ái, 7. hluti ár, 10. tilvera, 13. flýtir, 15. formóðir, 16. blaður, 19. samtök.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. loga, 6. að, 8. orf, 9. frá, 11. í!, 12. skváp, 14. víska, 19. í, 17. ílm, 18. ísa, 20. óm, 21. þlan. LÓÐRÉTT: 1. tafs, 3. oo, 4. g, 5. así, 5. afi, 7. árkvísí, 10. æví, 13. así, 15. amma, 19. íp, 21. aa.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Heimir Páll Ragnarsson (1.490) hafði hvítt gegn Birki Karli Sigurðssyni (1.756) á Atskákmóti Skáklúbs Ícelandair-Íslandsmótinu í atskák.

Hvítur á leik



1. Hc8! (hótar 2. Bh6#) 1... f6 2. Bd6+ Kf7 3. Kxg2 og svartur gafst upp enda verður hann tveimur mönnum undir. Davíð Kjartansson varð í Íslandsmeistari í netskák í fyrirkvöld. www.skak.is Jólaskákmót Víkinga-klúbbsins í kvöld.



STJÖRNULJÓS FLUGELDASALA



**SÖLU
STAÐIR!**

STÓRHÖFÐI
VIÐ
GULLINBRÚ

SKÓGARLIND
PLANIÐ HJÁ ELKO
OG KRÓNUNNI

REYKJANESBÆR
DUUSTORG

HOLTAVEGUR 28
KFUM OG KFUK VIÐ
LANGHOLTSSKÓLA

DALBREKKA 17
KÓPAVOGI (Dekkjahúsið)



TERTUR



PAKKAR



RAKETTUR



SMÁVARA



GOS



BLYS

www.stjornuljos.is

Opnunartímar:
28. - 29. - 30. des. 10:00 til 22:00
31. des. 09:00 til 16:00

Borgaðu með
Netgíró

 **STJÖRNULJÓS**
FLUGELDAR

FLESTIR SÓTTU „ÚLFINN“ ÓLÖGLEGA Á NETINU 2014



1. The Wolf of Wall Street
30,035 milljónir



2. Frozen
29,919 milljónir



3. RoboCop
29,879 milljónir



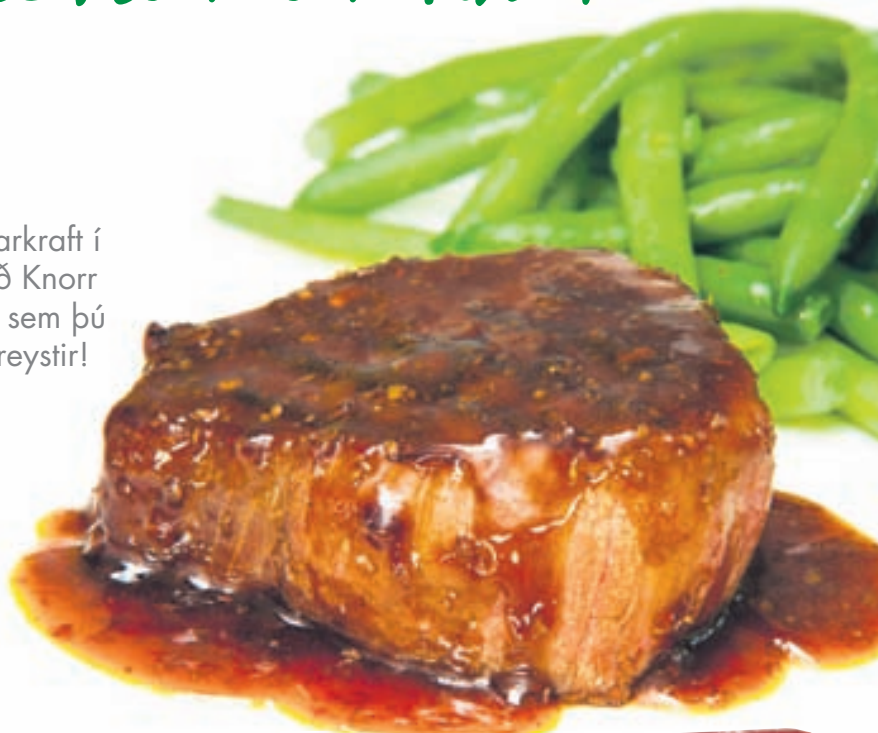
4. Gravity
29,357 milljónir

5. The Hobbit: The Desolation of Smaug
27,627 milljónir



Hátíðarkrafturinn kemur úr Knorr

Settu hátíðarkraft í sósuna með Knorr – kraftinum sem þú þekkir og treystir!



...kemur með góða bragðið!

ISLENSKA SÍÐUNAR 6185 1112

FALKrósir sprengja hljóðhimnur í kvöld

Tilraunatónlistarhópur heldur tónleika í Mengi.

„Við höfum yfirleitt verið á jaðrinum enda stendur okkar áhugasvið þar. En árið 2015 færum við okkur aðeins nær miðjunni,“ segir Aðalsteinn Jörundsson, betur þekktur sem hávaðatónlistarmaðurinn AMFJ.

Hann kemur fram ásamt fleirum á áramótatónleikum FALKhópsins í Mengi í kvöld, sem ber heitið FALKrósir.

FALK (Fuck Art Let's Kill) er hópur listamanna sem einbeita sér að áleitinni og tilraunakenndri raf- og hávaðatónlist. Þeir hafa verið duglegir bæði í tónlistarútgáfu og innflutningi á erlendum tónlistarmönnum en þess má geta að tónleikarnir í kvöld verða hundradasta skiptið sem AMFJ treður upp.

Ásamt þeim AMFJ og Krakkbot kemur fram parið MGBB, sem samanstendur af Bjarna Gunnarsyni raftónlistarmanni og Marie Guilleray, frönsku tónskáldi og „vocal-improvista“. „Hún notar



AMFJ OG KRAKKBOT Ásamt AMFJ og Krakkbot kemur fram parið MGBB í kvöld.

röddina sem hljóðfæri í raun og veru, mun meira heldur en bara sem söngródd,“ segir Aðalsteinn.

- þj

Yeah Yeah Yeahs í pásu

Síðasta plata hljómsveitarinnar kom út árið 2013.

Rokksveitin Yeah Yeah Yeahs er komin í pásu ef marka má viðtal tónlistartímaritsins NME við söngkonu sveitarinnar, Karen O. Sveitin gaf seinast út plötuna Mosquito í fyrra. „Við erum í smá pásu í augnablikinu, svo að það er ekkert nýtt á leiðinni í bili,“ segir hún. „Við þurfum að bíða eftir hvötinni, eftir kláðanum. Tíminn þarf að vera réttur og okkur finnst fint að bíða eftir því, held ég.“

Karen segir að dýnamíkin komi til þeirra náttúrulega þegar þau byrja að spila saman. „Það verður eins og vöðvaminni, eitthvert þegjandi samkomulag á milli okkar þriggja þar sem allt smellur saman.“



YEAH YEAH YEAHS Slógu í gegn með plötunni Fever to tell árið 2003.

NET FLUGELDAR.IS

FJÖLSKYLDUTILBOÐ!

SENNILEGA BESTA TILBOÐ Á ÍSLANDI!

- Fjölskyldupakkinn
- Fjölskyldutertan
- Miðnæturrakettan
- Öryggisglerauga

aðeins
11.970kr

26.500 kr

55% AFSLÁTTUR

109 stk í fjölskyldu-tilboðinu!

PANTAÐU ÞÍNA FLUGELDA NÚNA
WWW.NETFLUGELDAR.IS

Bakað á staðnum



Baguette
249 kr./stk.

Mikið úrval af erlendum ostum



Nýtt sérlagað ávaxtahlaup sem dregur fram það besta úr hverjum osti.



Folies ávaxtahlaup, 85 g
499 kr./stk.

Maarud mild cheese Sombremos, 125 g
299 kr./pk.



Lay's snacks, 5 teg., 175 g
319 kr./pk.

Frey swissneskt góðgæti, 205 g
1359 kr./pk.



Nóa rjóma-súkkulaðirúsínur og salthnetur, 500 g
699 kr./pk.



Bestir í kjöti
Úr kjötbörði

NÓATÚN
Við gerum meira fyrir þig

17% afsláttur

Nóatúns hátíðarlambalæri 2014
fyllt með villisveppum, trönuberjum og camembert

2799 kr./kg
~~Verð áður: 3398~~ kr./kg

Gleðilegt nýtt ár!



Berberi andabringur
3398 kr./kg
~~3998~~ kr./kg



Grísahryggur með pöru
1099 kr./kg
~~1298~~ kr./kg



Ungnautalund
5999 kr./kg
~~6998~~ kr./kg



Ferskur heill kalkúnn
1998 kr./kg

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengi.

Opið til miðnættis alla daga **8-24**

NÓATÚN

Hamraborg - Nóatún 17 - Hringbraut - Austurvegur - Grafarholt

JÓLAVÍNBERIN FRÁ SUÐUR-AFRÍKU



998
kr. kg.



349
kr. kg.

Beint frá USA Sætar kartöflur



195
kr. 170g



239
kr. 175g

Voga idýfur:
Laukur, Paprika, Krydd, Sweet chile



259
kr. 100 g

- Bónus Camembert 100g - Bónus Kastali 100g



259
kr. 100 g



98
kr. 150ml

Tonic Water / Ginger Ale 150ml



149
kr. 185ml

Bónus 185ml. Sýrður rjómi 10% og 18%



195
kr. 250ml.

Red Bull Energy drink 250ml



95
kr. 500ml.

Euroshopper Orkudrykkur 500ml.



119
kr. 500ml.

Egils Grape 500ml.



198
kr. 2 stk.



298
kr. stk.



Úrval af GLOW vörum



169
kr. 200 g

Ritz kex 200g



198
kr. 200g



198
kr. 200g

Góu Æði-bitar og Hraun-bitar 200g

Verðtilboðin í þessari augl.
Gilda til **31.des. 2014**



BONUS EKKERT BRUÐL



3998
kr. kg.

Íslandsnaut: Íslenskt ungnauta entrecote



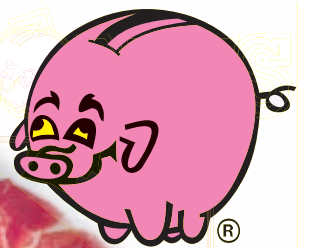
5798
kr. kg.

Íslandsnaut: Íslensk ungnautalund



3798
kr. kg.

Íslandsnaut: Íslenskt ungnautsribeye



Íslenskt grísakjöt af nýslátruðu



1298
kr. kg.

Bónus ferskur úrb.
Grísahryggur



998
kr. kg.

Bónus ferskt úrbeinað
Grísalæri



ca. 350 kr.
rúllan
698
kr. kg.

Bónus ferskt grísahakk 500g rúlla



1398
kr. kg.

Kjarnafæði: Ferskt kryddað
heiðalambalæri



1098
kr. kg.

Ferskur veislufugl
með fyllingu



2798
kr. 2.4 kg.

Frosin heil
Pekingönd 2.4 kg.



298
kr. 350ml

Bónus
graflaxsósá 350ml



2497
kr. kg.

Norðanfiskur Reyktur og grafinn lax



2598
kr. stk.

CRISPY DUCK: Beinlaus forelduð/steikt önd og 24 pönnukökur og sósa. Asiuveisla fyrir þrjá til fjóra



1395
kr. kg.

Íslenskur
Holdakalkúnn



298
kr. 900g

Bónus forsoðnar kartöflur 900g

Opnunartími í Bónus til áramóta
30.des. ÞRIÐJUD. 10:00-20:00
31.des. MIÐVIKUD. 10:00-15:00

SAMBIÓN! GLEÐILEG JÓL

FRÁBÆR RÓMANTÍSK GAMANMYND

FRÁ SAMAN HÖFUNDI OG FÆRÐI OKKUR P.S. I LOVE YOU

LOVE, ROSIE

JÓLAGRÍNMYNDIN Í ÁR

VILLAGE VOICE

HORRIBLE BOSSES 2

Vinsælasta teiknimynd allra tíma

Aftur í bíó um jólin

FROSINN

BIG HERO 6

Jólamyndin 2014

SMÁRÁBIÓ	ÁLFABAKKA	EGILSHÖLL	
THE HOBBIT 3D	kl. 2-5-8-11	THE HOBBIT HFR 3D	kl. 1-4-7-10
THE HOBBIT 3D	kl. 7:20-10:20	THE HOBBIT 2D	kl. 12-3-6-9
THE HOBBIT 2D VIP	kl. 2-5-8-11	LOVE, ROSIE	kl. 5:40-8
LOVE, ROSIE	kl. 8-10:20	HORRIBLE BOSSES 2	kl. 8-10:20
HORRIBLE BOSSES 2	kl. 5:40-8-10:20	BIG HERO 6 ISL.TAL. 2D	kl. 1-3:20-5:40
BIG HERO 6 ISL.TAL. 2D	kl. 1-2-3:20-4:20-5:40	EXODUS: GODS AND KINGS 2D	kl. 10:20
BIG HERO 6 ESKT.TAL. 2D	kl. 1-3:20-5:40	FROSINN ISL.TAL. 2D	kl. 1-3:20
DUMB AND DUMBERTO	kl. 8	SAMBIÓN! KRINGLUUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
INTERSTELLAR	kl. 10:20	LOVE, ROSIE	kl. 5:40-8-10:20
ALGIÖR SVEPPI	kl. 3:20	HORRIBLE BOSSES 2	kl. 5:40-8-10:20
FROSINN ISL.TAL. 2D	kl. 1	BIG HERO 6 ISL.TAL. 2D	kl. 1-3:20-5:40
SMÁRÁBIÓ KEFLAVÍK		BIG HERO 6 ESKT.TAL. 2D	kl. 1-3:20
THE HOBBIT 3D	kl. 5-8-11	BIG HERO 6 ESKT.TAL. 3D	kl. 8-10:20
LOVE, ROSIE	kl. 10:20	FROSINN ISL.TAL. 2D	kl. 1-3:20
HORRIBLE BOSSES 2	kl. 8	SMÁRÁBIÓ AKUREYRI	
NIGHT AT THE MUSEUM 3	kl. 5:50	LOVE, ROSIE	kl. 8-10:20
BIG HERO 6 ISL.TAL. 2D	kl. 3:40	HORRIBLE BOSSES 2	kl. 8-10:20
BIG HERO 6 ISL.TAL. 3D	kl. 2	BIG HERO 6 ISL.TAL. 3D	kl. 1-3:20-5:40
FROSINN ISL.TAL. 2D	kl. 1:30	BIG HERO 6 ESKT.TAL. 2D	kl. 5:40
ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG		ALGIÖR SVEPPI	kl. 3:20
GILDIR EKKI Á ÍSLENSKAR MYNDIR		FROSINN ISL.TAL. 2D	kl. 1

Unglingajólin 2014

BAKPANKAR Erlu Bjargar Gunnarsdóttur



Ég naut aðfangadags í faðmi barna og stórfjölskyldu. Jólin eru stórhátíð barnanna. Hlutverk foreldris er að skapa umgjörð fyrir töfra jóla. Njóta þess svo að smitast af kitlandi tilhlökkun og glampa í augum. Töfrarnir felast að mörgu leyti í hefðunum sem verða að heilagri helgi-stund. Hefðir skapa öryggi, samkennd og eftirvæntingu. Hefðir eru jólin.

SVO munu þessar elskur þurfa að dýla við það eftir tuttugu ár að gera málamíðlanir með nýrri fjölskyldu. Nei, það mega ekki allir taka upp þakkaða í einu. Guð minn góður, rífa upp jólakortin um leið og þau berast? En það er heilög stund á jólanótt, þegar maður er kominn úr spari-skónum og allir liggja saddir saman í sófanum! Þannig á það að vera. Af því að þannig var það hjá mömmu.

Á jóladag fóru börnin til pabba síns að njóta dásamlegra jólahéða með honum og stórfjölskyldunni. Þá uppgötvaði ég að alla mína full-orðinstíð hafa jólafrídagarnir farið í þetta dagskrá með barnvænum hefðum sem fylla hjartað af glimrandi

hamingju. Ég fylltist skelfingu. Eru jólin þá bara búin núna?

ALDEILIS ekki. Ég hvarf bara aftur til tímans þar sem aðrar hefðir voru í hávegum hafðar. Síðustu tuttugu ár hefur alltaf einhver hluti vinnuhópsins búið erlendis en við sameinumst á jólnum. Þegar farfuglarnir fara að tínast heim, þá koma jólin. Eftir að hafa lesið hálfu bók, borðað konfektakassa í morgunmat og misst reglulega meðvitund umvafin dúnsæng í ullarsokkum hékk ég í símanum í marga klukkutíma. Flissandi að leggja á ráðin. Á tveimur bílum var farið hringinn um bæinn og allir pikkaðir upp. Svo var farið vandlega yfir málin. Dansað fram á rauðanótt. Vaknað. Hringt hringinn. Sund. Snilldar-taktar kvöldsins rifjaðir upp. Hamborgari. Æ, það tekur því ekki að fara heim. Förum á tónleika. Hlegið. Nætursnarl. Vaknað. Sund og hamborgari (já, aftur!). Kúrt með nammi og horft á vídjó. Lítill svefn og mikill hlátur.

KITLANDI tilhlökkun og glampi í augum. Töfrar. Öryggi, samkennd og eftirvænting. Hefðir. Jólin.



TEITUR Teitur Magnússon úr Ojba Rasta hefur gefið út sína fyrstu sólóplötu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

„Ég nenni alltaf að dreyma“

TÓNLIST ★★★★★

Tuttugu og sjö
Teitur Magnússon
SKÚRINN

Teitur Magnússon er listamaður fram í fingurgóma, það vita þeir sem til hans þekja. Hann er líklega þekktastur sem annar söngvara reggihljómsveitarinnar Ojba Rasta þar sem hann leikur einnig á gítar.

27 er fyrsta sólóskífa Teits og bregður hann þar nokkuð út af leið. Í raun má lesa heimikið um tónlist plötunnar út frá umslaginu sjálfu, sem er listilega hannað af tónlistar- og myndlistarkonunni Sigurlaugu Gísladóttur, en það gæti allt eins verið hannað á fyrri hluta 8. áratugar síðustu aldar og verið umslag fyrir enska þjóðlagarokkhljómsveit, eða jafnvel íslenska hippa sem voru að heyra proggrókk í fyrsta sinn. Yndislega hallærislegi græni liturinn ramar inn portrett af listamanninum, eins og hann sé að segja berum orðum: „Þetta er ég.“

Skifan er líka hippaleg, mjög rík af áhrifum frá svokallaðri „freak-

folk“-þjóðlagatónlist, sem bandarísk-venesúelski tónlistarmaðurinn Devandra Banhart hefur náð hvað lengst með. En það er meira þarna, eitthvað séríslenskt, næstum Magga Eiríks-legar poppballöður, skreyttar með sækadelískum hljóðheimi, frábæru slagverki, flautum og básúnu.

Þetta er mjög flott, allt saman. Og þá á eftir að minnast á hugarheiminn, sem er ekki síður mikilvægur og fallegur. Textinn í fyrsta laginu, Nenni, er eftir eitt helsta öndvegisskáld Íslendinga, Benedikt Gröndal. Þessi mikli meistari háfleygninnar og háðsins gaf ljóðið aldrei út. Ef til vill var það ekki nógu háfleygt, gaf of mikinn höggstað á hinu kaldlynda skáldi. En Gröndal var hlýr þegar sá gállinn var á honum, rétt eins og Teitur. Miðað við tilfinningaríkan flutning þess síðarnefnda er í öllu falli trúanlegt að hann taki undir hvert orð: „Ég nenni alltaf að elska/ég nenni

alltaf að dreyma/ég nenni alltaf að dreyma.“

Munaðarhóf, annað lag plötunnar, er slagari og sömuleiðis Kamelgult, sem hefur að geyma hreint geggjáðar raddanir í rómantískum óð til sigarettunnar þar sem reggileg básúna birtist einnig – en virkar fullkomlega.

Túlkun Teits á lagi Bubba Mortens, Háflóð, er góðra gjalda verð en líklega lágpunktur plötunnar, þó sá punktur fari reyndar aldrei lágt. Þetta er allt, eitthvað... hátt uppi. Þessi frumburður er skemmtilegur, fallegur, ljóðrænn og einlægur. Mike Lindsay á

hrós skilið fyrir upptökustjórn og í raun allir sem að henni koma. Teitur er listamaður fram í fingurgóma, þessar 27 mínútur bera vott um það.

Björn Teitsson

NIÐURSTAÐA: Ein athyglisverðasta plata ársins sem gefur fögur fyrirheit um það sem koma skal. Teitur Magnússon er listamaður fram í fingurgóma.

Gleðilegt nýtt bióár SMÁRÁBIÓ HÁSHÓLA BIÓ

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ Í DAG

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ Í DAG

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ Í DAG

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ Í DAG

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ Í DAG

SMÁRÁBIÓ	HÁSHÓLA BIÓ
THE HOBBIT 3D 48R	KL. 1-4:30-6-8-9:30-11
THE HOBBIT 3 LUXUS 3D 48R	KL. 1-4:30-8-11
NIGHT AT THE MUSEUM 3	KL. 1-3:30-5:45-8
EXODUS	KL. 6-9:30
MOCKINGJAY - PART 1	KL. 10:20
BIG HERO 6 ISL. TAL.	KL. 1-3:30
MÖRGÆSIR ISL. TAL.	KL. 1-3:30
THE HOBBIT 3D	KL. 2-5:45-6:45-9-10
NIGHT AT THE MUSEUM 3	KL. 2-4:30-8
EXODUS	KL. 10:15
MOCKINGJAY - PART 1	KL. 5-7-10
DUMB AND DUMBERTO	KL. 2
MÖRGÆSIR ISL. TAL.	KL. 2-4:30

FJÖLSKYLDUPAKKINN Barnafjölskyldur fá alla miða á barnaverði Miðasala á: **miði**

mid.is LAUGARÁS BIÓ GLEÐILEG JÓL

SÝND Í 3D 48 RAMMA

VINSÆLASTA MYNDIN Á ÍSLANDI Í DAG!

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ Í DAG

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ Í DAG

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
HOBBIT 3 3D (48R)	2, 4, 5, 7, 8, 10, 11
NIGHT AT THE MUSEUM	1:50, 5, 8
NIGHTCRAWLER	10:10
BIG HERO 6 2D	2

ÞRIÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

BIÓ ★ PARADÍS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20

Mommy	17.30, 20.00	Winter sleep	20.00
Turist	17.45	20,000 days on earth	22.15
Paris norðursins	18.00	SÍÐASTA SÝNING:	
Whiplash	20.00	Sils Maria	22.30

ÚTSALA ÁRSINS

ATHUGIÐ! ENN MEIRI LÆKKUN Á VÖLDUM VÖRUM

**0%
VEXTIR**
ALLAR VÖRUR
VAXTALAUST Í
12 MÁNUÐI

Nú fást allar
vörur með vaxtalausum
raðgreiðslum til allt
að 12 mánaða með 3,5%
lántökugjald og 390kr
greiðslugjald af hverjum
gjaldlega.

**75%
AFSLATTUR**
ALLT AÐ 75% AFSLATTUR
AF YFIR 1000
TÖLVUVÖRUM

RISA
FLUGELDAPAKKI
FYLGIR NÝJUSTU
ACER FARTÖLVUNUM
MEÐAN BIRGDIR ENDAST

ENN MEIRI
LÆKKUN
Á VÖLDUM
VÖRUM

**4BLS
BÆKLINGUR**
NETBÆKLINGUR Á
WWW.TOLVUTEK.IS
MEÐ GAGNVIRKUM
KÖRFUHNAPP



ÚTSALA ÁRSINS
NÚ FER HVER AÐ
VERÐA SÍÐASTUR
Í dag þriðjudag 12:00 - 19:00
Gamlársdag 10:00 - 13:00
**AÐEINS 2
DAGAR EFTIR**



TÖLVUTEK

Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

Tilboð gilda dagana 27-31. desember 2014 eða meðan birgdir endast • Útverð eru afsáttautverð birt með fyrirvara um villur

OLÍS-DEILDIRNAR

ÚRVALSLIÐ KARLA

Stephen Nielsen, Valur
Kári Kristján Kristjánsson, Valur
Benedikt Reynir Kristinsson, FH
Björgvin Hólmeirsson, ÍR
Guðmundur Hólmar Helgason, Valur
Jóhann Gunnar Einarsson, Afturelding
Theodór Sigurbjörnsson, ÍBV

ÚRVALSLIÐ KVENNA

Florentina Stanciu, Stjarnan
Anna Úrsula Guðmundsdóttir, Grótta
Ásta Birna Gunnarsdóttir, Fram
Hrafnhildur Hanna Prastardóttir, Selfoss
Sigurbjörg Jóhannsdóttir, Fram
Thea Imani Sturludóttir, Fylkir
Karólína Bæhrenz Lárudóttir, Grótta

Björgvin og Sigurbjörg valin best

HANDBOLTI ÍR-ingurinn Björgvin Hólmeirsson og Fram-stúlkan Sigurbjörg Jóhannsdóttir voru í gær valin bestu leikmenn Olís-deildanna fyrir áramót. Bæði hafa þau farið mikinn í sínum liðum.

Þjálfarar toppliða deildanna, Jón Kristjánsson, þjálfari karlalíðs Vals, og Stefán Arnarson, þjálfari kvennaliðs Fram, voru valdir bestu þjálfararnir.

Jón á ekki möguleika á því að vinna þessi verðlaun aftur því hann hefur stýrt sínum síðasta leik sem aðalþjálfari Vals.

Það er nú orðið ljóst að Ólafur

Stefánsson mun ekki taka aftur við liðinu eftir áramót eins og til stóð. Hann er upptekinn í öðrum verkefnum.

Jón hefur ekki tíma til þess að sinna aðalþjálfarastarfinu áfram af fullum krafti og því er aðstoðarþjálfari hans, Óskar Bjarni Óskarsson, orðinn aðalþjálfari og Jón verður honum innan handar. Þeir munu svo njóta aðstoðar Heimis Ríkarðssonar það sem eftir lifir tímabils.

Þá fékk ÍR sérstök verðlaun fyrir góða frammistöðu á samfélagsmiðlum.

- hbg



BEST Sigurbjörg og þjálfari hennar, Stefán, voru heiðruð í gær.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

heimkaup.is

AF ÖLLUM VÖRUM
TAX FREE
Endar á miðuætti

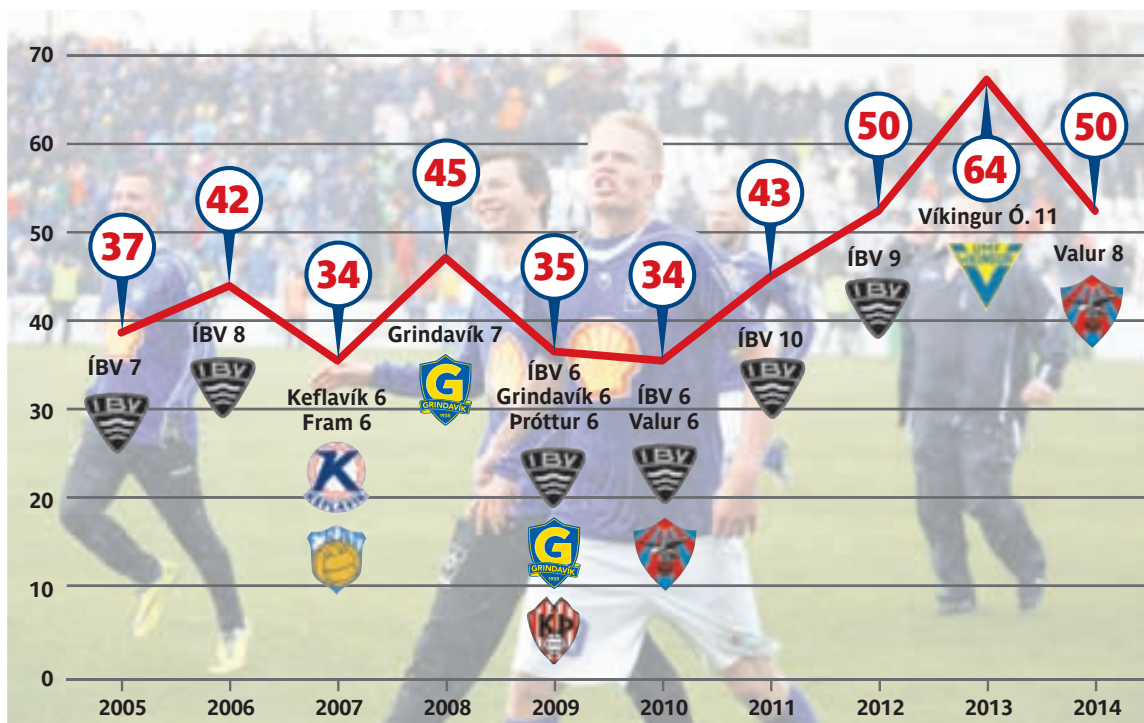
Allar vörur á TAX-FREE

Öll tilboð eru birt með fyrirvara um breytingar og uppseldar vörur. Tax-Free tilboð jafngildir 20.23% afslætti af flestum vörum en 6.54% af þeim sem eru í 7% skattþrepi.

Pantaðu fyrir kl. 17⁰⁰ og við sendum fritt heim samdægurs á höfuðborgarsvæðinu. Fritt ef pantað er fyrir 4.000,- eða meira.

HEIMKAUP

Fjöldi erlendra leikmanna í efstu deild á Íslandi 2005–2014



ÍSLANDSMEISTARI Daninn Martin Rauschenberg vann titilinn með Stjörnuhlíðinu í sumar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Lítum út fyrir landið

Formaður knattspyrnudeildar KR segir að íslenski markaðurinn sé svo gott sem mettur og leitar liðsstyrkingar út fyrir landsteinana – helst til Danmerkur. Erlendum leikmönnum í efstu deild hefur fjölgað mjög árin eftir efnahagshrunið.

FÓTBOLTI Erlendum leikmönnum í efstu deild hér á landi hefur farið fjölgandi síðustu árin og eins og úttekta Fréttablaðsins leiðir í ljós voru íslensk lið fljót að jafna sig á efnahagskreppunni hér á landi og eru löngu komin fram úr þeim fjölda erlendra leikmanna sem var algengur árin fyrir hrun. Minnst 50 erlendir leikmenn hafa spilað hér á landi síðustu þrjú tímabil og Kristinn Kjærnested, formaður knattspyrnudeildar KR, spáir því að nýtt met verði sett í sumar.

KR-ingar hafa misst nokkra lykilmenn frá síðustu leiktíð í atvinnumennsku. Baldur Sigurðsson, Kjartan Henry Finnbogason, Haukur Heiðar Hauksson og Óskar Örn Hauksson spila allir erlendis á næsta ári og Guðmundur Reynir Gunnarsson er hættur.

KR-ingar hafa þó náð að styrkja hópinn í haust. Pálmi Rafn Pálma-son snýr aftur til Íslands eftir góð ár í Noregi og Rasmus Christian- sen, fyrrum leikmaður ÍBV, kemur

að öllu óbreyttu í KR eftir áramót. Það þarf þó meira til og Kristinn segir að KR-ingar séu að leita leiða til að fylla í þau skörð sem voru höggvin í leikmannahóp liðsins og séu í því tilliti fyrst og fremst að horfa út fyrir landsteinana, enda fremur óalgengt að íslensk lið kaupir leikmenn frá öðrum íslenskum liðum.

„Við erum ekki að leita að íslenskum leikmönnum þó að við útilokum ekki neitt,“ sagði Kristinn. „Fyrst og fremst erum við að horfa til útlanda,“ segir hann og staðfestir að danskir leikmenn séu helst í sigtinu.

„Það er alveg klárt mál að við munum bæta við leikmannahópinn og ef allt gengur upp ættum við að fá tvo menn í janúar eða febrúar – að minnsta kosti.“

Af þeim tólf liðum sem léku í Pepsi-deild karla í sumar var aðeins eitt sem var ekki með erlendan leikmann í sínum röðum. Það var Fram sem féll í 1. deildina

ásamt Þór. Kristinn á von á því að landslagið í íslenskri knattspyrnu verði svipað að þessu leyti á komandi árum. „Ég gæti jafnvel trúað því að það verði metfjöldi erlendra leikmanna á Íslandi á næsta ári – miðað við hvernig markaðurinn er og hvað liggur í loftinu,“ segir Kristinn en eins og kemur fram hér fyrir neðan hafa lið utan höfuðborgarsvæðisins fengið mun fleiri erlenda leikmenn til sín en lið í Reykjavík og nágrenni.

Þó voru þrjú efstu lið Pepsi-deildar karla í sumar með mun fleiri erlenda leikmenn í sínum röðum á síðasta tímabili – Stjarnan sex, FH fimm og KR fjóra – og því langt yfir meðaltali sínu síðasta áratuginn. Miðað við orð Kristins eru líkur á að sú þróun haldi áfram og lið á höfuðborgarsvæðinu haldi áfram að leita út fyrir landsteinana, líkt og landsbyggðarlíðin hafa reglulega gert síðustu árin.

eirirur@frettabladid.is

HÁGJÆÐA FLUGELDAR-ÁRAMÓT 2014-2015

Borgaðu með...
Netgíró

FLUGELDA-
SÝNINGIN ÞÍN
HEFST HJÁ OKKUR

STJÖRNULJÓS
FLUGELDASALA

DALBREKKU 17
KÓPAVOGI

Vinsælustu löndin

Danmörk, England og Skotland hafa átt flesta erlenda leikmenn á Íslandi síðasta áratug.

ÁR	DK	GB	SE
2005	10	7	1
2006	10	4	4
2007	12	1	2
2008	14	4	4
2009	6	8	2
2010	7	6	4
2011	3	12	8
2012	7	15	6
2013	7	13	5
2014	7	8	5
Samtals	83	78	41

Fjölpjódleg lið

Lið af landsbyggðinni bera af þegar fjöldi erlendra leikmanna er borinn saman á milli liða.

LIÐ	MEÐALFJÖLDI ERLENDRA LEIKMANNA
ÍBV	7,4
Grindavík	6,3
Þór	5,3
Víkingur R.	4,8
Þróttur	4,3
Keflavík	4,2
Fram	3,9
ÍA	3,8
Valur	3,8

Aðeins lið sem hafa spilað þrjú af síðustu tíu tímabilum koma til greina.

„Íslensku“ liðin

Lið af höfuðborgarsvæðinu hafa flutt inn fæstu leikmenn liðanna í efstu deild síðasta áratug.

LIÐ	MEÐALFJÖLDI ERLENDRA LEIKMANNA
Fjölnir	1,3
Fylkir	1,9
KR	2,3
FH	2,5
Breiðablik	2,7
Stjarnan	3,0

Aðeins lið sem hafa spilað þrjú af síðustu tíu tímabilum koma til greina. Þau fjögur lið sem ekki ná lágmarksfjölda tímabila eru Víkingur Ólafsvík, HK, Haukar og Selfoss.

*Heimild: Íslensk knattspyrna 2005-2014

HUMAR

HUMAR Stærð 30/40 2.900 kr.kg	HUMAR Stærð 24/30 3.600 kr.kg	HUMAR Stærð 18/24 5.900 kr.kg	HUMAR Stærð 15/18 6.900 kr.kg	HUMAR Stærð 12/15 7.500 kr.kg	HUMAR Stærð 9/12 7.900 kr.kg	HUMAR Stærð 7/9 8.900 kr.kg
---	---	---	---	---	--	---

FERSK
BLÁSKEL

SKELFLETTUR
HUMAR



HUMARSÚPA
HUMARSÚPA
HUMARSÚPA
**NÝLÖGUÐ OG
SÚPER GÓÐ**

**STÓRAR
ÍSLENSKAR
RÆKJUR**


Fiskikóngurinn
Sogavegi 3
Höfðabakka 1
Sími 587 7755

OPIÐ
Þriðjudag 9-18
Miðvikudag 9-13
Föstudag 2. jan. 9-18
Laugardag 3. jan. 9-17

Stöð 2 kl. 22.40 Svartur á leik

Íslensk glæpamynd af bestu gerð sem byggð er á metsölubók Stefáns Mána Sigbórssonar. Myndin fjallar um ungan mann sem sogast óvænt inn í undirheima Reykjavíkur. Með aðalhlutverk fara Þorvaldur Davíð Kristjánsson, Damon Younger og Jóhannes Haukur Jóhannesson.



Í KVÖLD



Pretty Little Liars

STÖÐ 3 KL. 20.55 Fimmta röðin af þessum dramatísku þáttum af fjórar vinkonur sem þurfa að snúa bököm saman til að geta varðveitt skelfilegt leyndarmál.



Stelpurnar

GULLSTÖÐIN KL. 21.15 Frábærir sketsaþættir þar sem stelpurnar fara á kostum með óborganlegum leik og geggjuðu gríni. Á meðal leikenda eru Guðlaug Elfsabet Ólafsdóttir, Brynhildur Guðjónsdóttir, Ilmur Kristjánsdóttir, Katla Margrét Þorgeirsdóttir og Kjartan Guðjónsson.



2 Broke Girls

STÖÐ 2 KL. 19.45 Bráðskemmtileg gamanþáttaröð um stöllum Max og Caroline sem eru staðráðnar í að láta drauma sína rætast.

Bylgjan kl. 16.00 Reykjavík síðdegis

Þorgeir, Kristófer og Bragi með þjóðfélagsmæðu sem skiptir máli.



Hátíðarsteikur

100% FULLMEYRNAÐ GÆÐAKJÖT SÉRVALIÐ FYRIR ÞIG



Gerðu vel við þig og þína um hátíðarnar, veldu meyrnt og ljúffengt gæðakjöt til að gera hátíðina ógleymanlega



Fæst í:

HAGKAUP
Skammtilegaft að vörsla

BONUS

STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 08.05 Wonder Years
- 08.30 Gossip Girl
- 09.15 Bold and the Beautiful
- 09.35 The Doctors
- 10.15 The Middle
- 10.40 Anger Management
- 11.05 Flipping Out
- 11.50 Covert Affairs
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 The Mentalist
- 13.45 New Year's Eve
- 15.50 Scooby-Doo! Leynifélagið
- 16.15 Sjáðu
- 16.45 New Girl
- 17.10 Bold and the Beautiful
- 17.32 Nágrannar
- 17.57 Simpson-fjölskyldan Lífið hjá Hómer og Marge Simpson gengur sinn vanagang en ekki líður sá dagur að þau eða börnin rati ekki í vandræði!
- 18.23 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.47 Íþróttir
- 18.54 Ísland í dag
- 19.11 Veður
- 19.20 Jamie's Family Christmas
- 19.45 2 Broke Girls
- 20.10 Hello Ladies: The Movie Frábær gamanmynd með Steve Merchant í hlutverki Stuarts, klaufalega Bretans, sem er nýlega hættur með kærustunni sinni.
- 21.30 The Strain
- 22.15 Daily Show: Global Edition
- 22.40 Svartur á leik
- 00.25 Blue Jasmine
- 02.00 Malavita
- 03.50 Behind The Candelabra
- 05.45 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

- 12.15 Domino's-deildin - Liðið mitt Sverrir Bergmann kynnist öllum liðunum í Domino's-deild karla í körfubolta.
- 14.45 Domino's-deildin - Liðið mitt
- 15.15 San Antonio - Oklahoma
- 17.00 Miami - Cleveland
- 18.40 Brooklyn Tveir efnilegustu körfuboltamenn landsins, Martin Hermannsson og Elvar Már Friðriksson, eru mættir til New York að stunda nám og spila körfubolta í hinni víðfrægu borg.
- 20.30 Þýsku mörkin
- 21.00 Kiel - Hamburg
- 22.20 Senna
- 00.05 NBA Home Video - 2005 Spurs

SPORT 2

- 07.10 Liverpool - Swansea
- 08.55 Messan
- 10.15 Man. City - Burnley
- 11.55 Arsenal - QPR
- 13.40 Chelsea - West Ham
- 15.20 Man. Utd. - Newcastle
- 17.05 Liverpool - Swansea
- 18.45 Premier League Review
- 19.40 Derby - Leeds BEINT
- 21.45 Messan
- 23.00 Stoke - WBA
- 00.40 Premier League Review
- 01.35 Derby - Leeds



20.00 Hrafnaþing 21.00 433 21.30 Gönguferðir

STÖÐ 3

- 18.10 Save With Jamie
- 19.00 Wipeout
- 19.45 My Boys
- 20.05 One Born Every Minute UK
- 20.55 Pretty Little Liars
- 21.40 Treme
- 22.40 Southland
- 23.20 The Gates
- 00.05 Restless
- 01.35 Restless
- 03.10 Wipeout
- 03.55 One Born Every Minute UK
- 04.45 Pretty Little Liars
- 05.25 Treme
- 06.25 Southland

Krakkastöðin

- 07.00 Dóra könnuður 07.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 07.45 Dóddi 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 Kalli á þakinu 09.47 Ævintýraferðin 10.00 Ben 10 10.25 Lína Langsokkur 10.47 Tommi og Jenni 11.00 Dóra könnuður 11.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 11.45 Dóddi litli og Eyrnastór 11.55 Rasmus Klumpur og félagar 12.00 Áfram Diego, áfram! 12.24 Svampur Sveinsson 12.45 Mamma Mu 12.55 UKI 13.00 Brunabílarnir 13.22 Kalli á þakinu 13.47 Ævintýraferðin 14.00 Ben 10 14.25 Lína Langsokkur 14.47 Tommi og Jenni 15.00 Dóra könnuður 15.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 15.45 Dóddi litli og Eyrnastór 15.55 Rasmus Klumpur og félagar 16.00 Áfram Diego, áfram! 16.24 Svampur Sveinsson 16.45 Mamma Mu 16.55 UKI 17.00 Brunabílarnir 17.22 Kalli á þakinu 17.47 Ævintýraferðin 18.00 Ben 10 18.25 Lína Langsokkur 18.47 Tommi og Jenni 19.00 Dino Mom 20.25 Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

- 12.30 Strákarnir
- 13.00 Friends
- 13.25 Modern Family
- 13.45 2 Broke Girls
- 14.05 Two and a Half Men
- 14.25 Hannað fyrir Ísland
- 15.10 Veggfóður
- 15.55 Tossarnir
- 16.40 Hið blómlega bú - hátíð í bæ
- 17.00 Sælkeriferðin
- 17.20 Um land allt
- 17.50 Gulli byggir
- 18.15 Heimsréttir Rikku
- 18.40 Evrópski draumurinn
- 19.15 Mér er gamanmál
- 19.45 Gatan mín
- 20.05 Besta svarið 20.45 Bara grín
- 21.15 Stelpurnar
- 21.40 Mið-Ísland
- 22.05 Steindinn okkar
- 22.30 Ástríður
- 22.55 Ástríður
- 23.25 Spurningabomban
- 00.10 Friends

BÍÓSTÖÐIN

- 08.00 Friends With Kids
- 09.50 Spider-Man
- 11.55 Presumed Innocent
- 14.00 You've Got Mail
- 16.00 Friends With Kids
- 17.50 Spider-Man
- 19.50 Presumed Innocent
- 22.00 The Wolverine
- 00.05 Red 2
- 02.00 Only God Forgives
- 03.30 The Wolverine

RÚV

- 07.00 Morgunstundin okkar
- 10.30 Simpson-fjölskyldan
- 11.55 Leikið á bragðlökana
- 12.45 Tónlistarhátíð í Hackney
- 13.40 Önnu matur - Nýársréttir
- 14.10 Öryggið síðast
- 15.15 Áramótamat Hljómskálans
- 16.00 Attenborough: Furðudýr í náttúrunni - Náhveli og einhyrningar
- 16.25 Ástareldur
- 17.20 Músahús Mikka
- 17.43 Robbi og skrímsli
- 18.06 Millý spyr
- 18.15 Tákn málsfréttir
- 18.25 Melissa og Joey
- 18.45 Rétt viðbrögð í skyndihjálpi
- 19.00 Fréttir
- 19.20 Íþróttir
- 19.30 Veðurfréttir
- 19.35 Kastljós Umsjónarmenn Kastljós gera upp árið sem er að líða.
- 20.30 Jólin hjá Claus Dalby
- 21.05 Mið-Ísland
- 22.00 Ungur maður á uppleið Áhrifa-mikil mynd um forboðnar ástir, girnd og græðgi. Ungur maður á framabraut þarf að gera upp hug sinn í ástarmálum þegar upp kemst að hann hefur fleiri en eina í takinu.
- 23.45 Víkingarnir
- 00.30 Árið eitt
- 02.05 Kastljós
- 02.55 Dagskrárlök

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
- 12.30 Kitchen Nightmares
- 13.20 Jane the Virgin
- 14.00 Cheers
- 14.25 Family Guy
- 14.50 Top Chef
- 15.40 Minute to Win It
- 16.20 An Idiot Abroad
- 17.05 Hotel Hell
- 17.50 Dr. Phil
- 18.30 The Tonight Show
- 19.10 The Talk
- 19.50 Trophy Wife
- 20.15 Jane the Virgin
- 21.00 The Good Wife
- 21.45 Elementary Sherlock Holmes og Dr. Watson leysa flókin sakamál í New York-borg nútímans.
- 22.30 The Tonight Show
- 23.15 Madam Secretary
- 00.00 Unforgettable
- 00.45 The Good Wife
- 01.30 Elementary
- 02.15 The Tonight Show
- 03.05 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

- 09.00 US Open 2014
- 15.05 Golfing World 2014
- 16.10 Feherty
- 16.35 PGA Tour Latinoamerica
- 17.00 US Open 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

Bílabúð Benna - notaðir bílar

Pú finnur
réttu bílinn
á benni.is

Tilboðsbílar



Chevrolet Spark

Bensín | Beinskíptur
Skráningarár 6/2013

Ásett verð: ~~1.590.000 kr.~~



Mitsubishi Pajero

Dísel | Sjálfskiptur
Skráningarár 1/2013

Ásett verð: ~~7.690.000 kr.~~



Hyundai Santa Fe

Bensín | Sjálfskiptur
Skráningarár 7/2004

Ásett verð: ~~790.000 kr.~~



Porsche Cayenne S

Bensín | Sjálfskiptur
Skráningarár 7/2005

Ásett verð: ~~3.590.000 kr.~~



Chevrolet Orlando

Bensín | Sjálfskiptur
Skráningarár 3/2013

Ásett verð: ~~3.390.000 kr.~~



Chevrolet Captiva

Dísel | Sjálfskiptur
Skráningarár 2/2013

Ásett verð: ~~4.390.000 kr.~~



Veglegur flugeldapakki með hverjum seldum bíl

Bílabúð Benna hefur verið traustur styrktaraðili Hjálparveitar Skáta í Reykjavík til fjölda ára

Sölustaðir
Hjálparveita Skáta
í Reykjavík

- Bílabúð Benna - Vagnhöfða 23
- Risaflugeldamarkaður HSSR - Malarhöfða 6
- Spöngin - Grafarvoggi
- Grafarholt - við Húsasmiðjuna

- Mjóddin - Breiðholti
- Skátaheimili Skjöldunga - Sólheimum 21a
- Norðlingaholt - Elliðabraut



ergo

Fjármögnum það sem upp á vantar

Pú finnur fleiri tilboðsbíla á benni.is

Komdu við í Vagnhöfðanum, skoðuðu fjölbreytt úrval notaðra bíla og kynntu þér hagstæða fjármögnun hjá sölumönnum okkar.

Reykjavík
Vagnhöfða 27
Sími: 590 2035

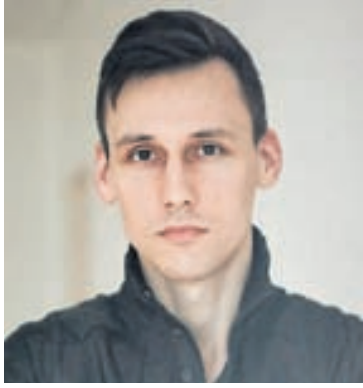
Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Opnunartímar:
Virka daga 10-18
Laugardaga 12-16

**Bílabúð
Benna**

Sérfræðingar í bilum

JÓLAMYNDIN



„Það er ekkert til að hugsa sig um – Die Hard.“

Bóas Kristjánsson, fatahönnuður

Volvo-áhugamenn á áramótarúnt

Volvoklúbbur Íslands var stofnaður í fyrra og eru meðlimir um 120 talsins.

„Fyrstu kynni mín af Volvo eru þegar ég var lítill krakki og afi átti Volvo-bíl. Þá voru þetta náttúrulega bestu bílarnir,“ segir Ragnar Þór Reynisson, formaður Volvoklúbbs Íslands, glaður í bragði. Á gamlársdag hyggst Volvoklúbburinn halda í áramótarúnt. Lagt verður af stað frá Perlunni, rúntað niður í bæ og endað á bílplani Ikea.

Klúbburinn var stofnaður í fyrra og er Ragnar einn af stofnendum hans. „Markmið klúbbsins er að skapa og stuðla að vettvangi fyrir

áhugamenn um Volvo-bíla, hvort sem þeir eru nýir eða gamlir.“ En hátt í 120 manns eru skráðir í klúbbinn. „Þetta tengist minni vinnu þar sem ég sé að það er svona krónísk della hjá mönnum sem hafa átt Volvo-bíla í mörg ár og eru stoltir af sínum bílum og geta sagt endalausar sögur,“ segir Ragnar en klúbburinn hefur meðal annars staðið fyrir vor- og sumarrúntum sem góð þátttaka var í að hans sögn. Ekki er nauðsynlegt að vera skráður félagi til þess að taka þátt í áramótarúnt-

“Fyrstu kynni mín af Volvo eru þegar ég var lítill krakki og afi átti Volvo-bíl.

inum, eina skilyrðið er að aka Volvo-bifreið. „Þessi rúntur er ekkert bara fyrir gömlu bílana heldur bara alla. Hann er hugsaður fyrir þá sem hafa áhuga á Volvo-bílum,“ segir Ragnar.

Áramótarúntur Volvoklúbbsins hefst klukkan tvö á neðra plani Perlunnar.



RAGNAR Einn af stofnendum og formaður Volvoklúbbs Íslands.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

KRÓNAN

- fyrst og fremst ódýr!

RÝMINGARSALA Á VÖLDU JÓLANAMMI

50% afsláttur til áramóta

Sjá opnunartíma verslana Krónunnar á www.kronan.is

Nýfæddur sonurinn fékk Arsenal-teppi

Lárus Jón Björnsson eyddi hálfu ári í að þrjóna Arsenal-teppi handa syni sínum, sem kom í heiminn á annan í jólum. Sonurinn horfði á leik vafinn inn í teppið.

Hinn nýbakaði faðir og aðdáandi enska knattspyrnuliðsins Arsenal, Lárus Jón Björnsson, tók sig til og þrjónaði Arsenal-teppi handa syni sínum, sem kom í heiminn á annan í jólum. Teppið hafði hann setið sveittur við að þrjóna í hálfu ári.

„Ég klára sjúkrahjálfun í Háskólanum í vor en var að vinna í sumar í Hlíðabæ, sem er dagheimili fyrir heilabílaða,“ segir Lárus Jón, spurður út í teppið. „Þar var mikil þrjónamening og á meðan ég horfði á alla þar vera að þrjóna hugsaði ég að ég þyrfti að finna mér eitthvert verkefni fyrir litla sem var á leiðinni. Þá stak ein upp á að ég gæti gert barnateppi. Ég greip það á lofti og bað um besta garnið,“ bætir hann við.

Til að koma sér af stað í þrjónamenskunni fékk Lárus Jón aðstoð frá fólkinu í Hlíðabæ, tengdamóður sinni og kærustu. „Þau aðstoðuðu mig þegar ég var að bugast, því ég hélt ég yrði fljótari að þessu. Ég ætlaði að klára þetta á meðan ég var í sumarvinnunni, sem var frá júní til loka ágúst en svo var ég bara að klára þetta núna fyrir tveimur vikum. Ég er ekki viss um að ég hefði gert þetta ef ég hefði vitað hvað ég yrði ógeðslega lengi að þessu.“

Eitt sinn tók hann sér nokkurra vikna pásu frá þrjónaskapnum og hugsaði sinn gang. „Ég fhugaði hvort ég ætti að hætta eða ekki en svo ákvað ég að taka hörkuna á þetta og keyra þetta í gegn með dyggri aðstoð náinna.“

Sonur Lárusar Jóns kom svo í heiminn á annan í jólum og að sjálfsögðu var hann umsvifalaust vafinn inn í teppið. „Teppið fylgir honum og hann fylgir teppinu. Hann er eiginlega fastur við það.“

Eins og gefur að skilja er Lárus



MEÐ SYNINUM Lárus Jón Björnsson ásamt syni sínum, sem er að sjálfsögðu vafinn inn í Arsenal-teppið.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

“Teppið fylgir honum og hann fylgir teppinu. Hann er eiginlega fastur við það.

heppnast vel ætlar Lárus að láta þar við sitja og reiknar ekki með því að þrjóna Arsenal-vettlinga á næstunni. Í staðinn vonar hann að teppið verði notað innan fjölskyldunnar um ókomin ár. „Það væri gaman ef teppið helst saman ef maður eignast kannski fleiri börn og þau eignast svo börn,“ segir hann.

freyr@frettabladid.is

Tvö kvennaskaup á þrjátíu árum

Eingöngu konur skrifa Áramótaskaupið í ár en það gerðist seinast árið 1984.

„Þetta er bara búið að ganga vel og hefur verið mjög skemmtilegt,“ segir kvikmyndagerðarkonan Gagga Jónsdóttir.

Hún framleiðir Áramótaskaupið í ár og skrifar handritið ásamt þeim Eddu Björgvinsdóttur, Önnu Svövu Knútsdóttur, Kötlu Margréti Þorgeirsdóttur og Maríu Reyndal.

Athygli vekur að eingöngu konur skrifa handritið í þetta sinn en það gerðist seinast fyrir þrjátíu árum, árið 1984. „Þá var það einmitt móðursystir mín, Guðný Halldórsdóttir, sem leikstýrði og skrifaði handritið með vinkonum sínum. Það er svolítið skemmtilegt,“ segir Gagga.

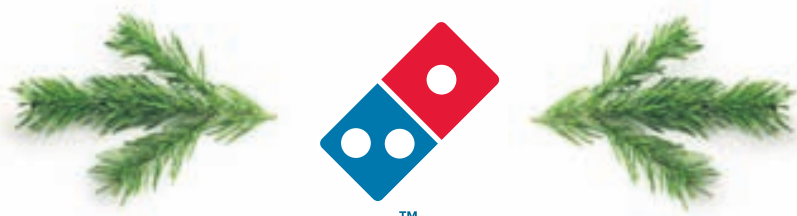
“Ég er eiginlega búin að vera á gamlárskvöldi síðan í ágúst.

Að sögn Göggju hafa þær stall-systur verið á fullu við að skrifa handritið síðan í sumar. „Það voru komin áramót hjá okkur nokkuð snemma í ár,“ segir Gagga. „Ég er eiginlega búin að vera á gamlárskvöldi síðan í ágúst.“ Hún segir handritsteymið ekki velta sér upp úr því sem á sér stað í samfélaginu rétt fyrir jól. „Nei, það er nú eiginlega ekki alveg hægt, þessu er lokað rétt fyrir jól. Þá verða mál bara að sitja og bíða.“



GAGGA JÓNSDÓTTIR Segir áramótin hafa komið snemma hjá sér.

FRÉTTABLAÐIÐ/ARNPÓR



VIÐ VERÐUM

Á VAKTINNI

Við þökkum landsmönnum fyrir samskiptin á árinu sem er að líða og hlökkum til að taka á móti ykkur á því nýja. Við höfum lokað á morgun, en mætum tvívefð til leiks 1. janúar. Hafið það sem allra best um áramótin!



30. 31. 01. 02.
DESEMBER DESEMBER JANÚAR JANÚAR

SKEIFAN	TIL KL. 00	LOKAB	FRÁ KL. 11	24/7
HÖFBABAKKI	16-22	LOKAB	11-00	11-22
GARÐATORG	16-22	LOKAB	11-00	11-22
HJARÐARHAGI	11-00	LOKAB	11-00	11-03
FJARÐARGATA	11-00	LOKAB	11-00	11-03
SPÖNGIN	11-00	LOKAB	11-00	11-03
UNDIRHLÍÐ	11-00	LOKAB	11-00	11-00
NÝBÝLAVEGUR	11-00	LOKAB	11-00	11-03
KRINGLAN	11-19	LOKAB	LOKAB	11-18:30



30. 31. 01. 02.
DESEMBER DESEMBER JANÚAR JANÚAR

LÓUHÓLAR	11-00	LOKAB	11-00	11-03
SKÚLAGATA	11-00	LOKAB	11-00	11-00
HAFNARGATA	11-00	LOKAB	11-00	11-00
RJÚPNASALIR	16-00	LOKAB	11-00	16-00
SMÍÐJUVELLIR	16-22	LOKAB	11-22	11-00
EYRARVEGUR	11-22	LOKAB	11-22	11-00
HÁAHOLT	11-00	LOKAB	11-00	11-00
ÞÖNGLABAKKI	11-22	LOKAB	11-22	11-22
HRAUNBÆR	11-00	LOKAB	11-00	11-00
DALBRAUT	11-00	LOKAB	11-00	11-00

SÍMI 58 12345 DOMINO'S APP WWW.DOMINOS.IS



Póst dreifing

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

Opið allan sólarhringinn

í Engihjalla,
Vesturbergi og
Arnarbakka



Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Stórt ár hjá Extreme Chill

Extreme Chill-tónlistarhátíðin verður haldin í Berlín, Reykjavík og undir Snæfellsjökli í ár. Í febrúar munu þýskir tónlistarmenn svo sem Jazzanova troða upp á Kexi hosteli í Reykjavík í samstarfi við þýsku hátíðina XJazz. Vikuna

eftir verða íslenskir tónlistarmenn svo sem **Emilfana Torrini** fluttir til Berlínar. Þá verður hátíðin haldin undir Snæfellsjökli í ágúst eins og hefð er fyrir.

- þij



Nýtt efni frá Retro Stefson

Í kvöld verða haldnir í Gamla bíói tónleikarnir Síðasti sjens. Þetta er í fimmta sinn sem tónleikarnir eru haldnir en þeir hafa síðustu ár verið haldnir í Vodafone-höllinni. Líkt og nafnið gefur til kynna þá er það síðasti séns til þess að skemmta sér

ærlega á tónleikum á árinu. Á tónleikunum koma fram Retro Stefson, Young Karin, Hermigervill og **Uni Stefson**. Retro Stefson hafa lítið spilað undanfarið en mun meðal annars flytja efni á tónleikunum af nýrri plötu sem er væntanleg á komandi ári.

- vh



Mest lesið **VÍSIR**

- 1 Eineggja tvíburasystur greindust með sjaldgæfan litningagalla
- 2 Vill að þjóðin sameinist um að koma ríkisstjórninni frá
- 3 Hugsanlegt að vöruskorts verði vart í upphafi nýs árs
- 4 Komum þeim frá!
- 5 Óbreytt verð á flugeldum þrátt fyrir fríverslun

SONOS

FÁÐU ÞRÁÐLAUSAN
AÐGANG AÐ
TÓNLISTINNI
Í ÖLLUM
HERBERGJUM



Spotify | | Google play

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTEKJAVERSLUN • SÍJUNILA 2 • SÍMI 568 9090 • WWW.SM.IS

Gleðilegt nýtt ár

Starfsfólk Svefn og heilsu óskar
landsmönnum öllum gleðilegs nýs árs og
þakkar viðskiptin á líðandi ári.



Svefn & heilsa

★★★★★

Fimm stjörnu verslun

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00

www.svefn.is