skoðun 16

2 SÉRBLÖÐ
í Fréttablaðinu
Allt
Heilsa

Katrín Atladóttir
Fer í Vivienne Westwood brúðarkjólnum sínum í brúðkaup á nýársdag.

allt 1

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI

Fimmtudagur
30. desember 2010
306. tölublað 10. árgangur
Sími: 512 5000

Aftur í rokkið
Friðrik Dór kemur fram með hljómsveitinni Fendrix.

fólk 46

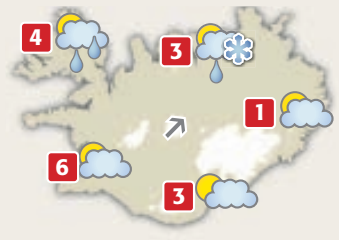
Gönguhópurinn eitt fjall á viku
Nær markmiði sínu á gamlársdag.

tímamót 28

Áttunda tap Liverpool
Liverpool tapaði fyrir botnliði ensku úrvalsdeildarinnar á heimavelli í gær.

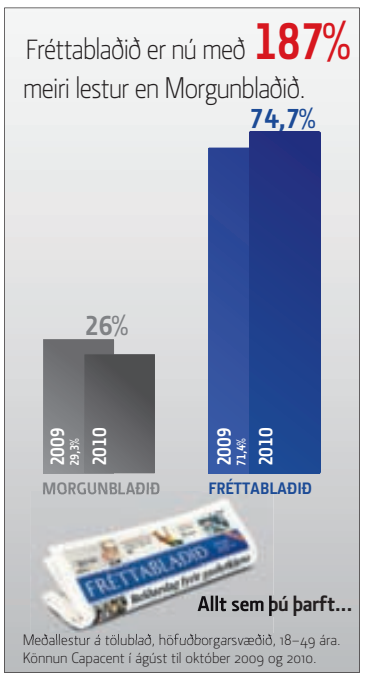
sport 40

veðrið í dag



NOKKUÐ MILT Suðvestan 5-10 m/s og skýjað en 8-15 og dálítil úrkoma NV-til. Hlýnar í veðri.

VEÐUR 4



Óttast um heilsuna vegna sorpbrennslu

Bóndinn á Efri-Engidal óttast um framtíð sína og heilsu vegna eitrunar frá sorpbrennslunni Funa á Ísafirði. Efni sem greindust í mjólk á bænum eru talin sérstakt áhyggjuefni vegna áhrifa á umhverfi og heilsu almennings.

UMHVERFISMÁL Steingrímur Jónsson, bóndi á Efri-Engidal í Skutulsfirði, óttast að áralöng reykmengun frá sorpbrennslustöðinni Funa hafi skaðað heilsu heimilisfólksins á bænum. Hann óttast jafnframt að þurfa að bregða búi vegna eitrunar í jarðvegi og á annað hundrað ára fjölskyldusögu á jörðinni ljúki þar með.

„Við óttumst um okkar heilsu og læknirinn okkar er með þetta á sinni könnu," segir Steingrímur. „Við erum búin að drekka þessa menguðu mjólk alla tíð og borða kjöt af okkar skepnum. Svo höfum við andað þessu að okkur en það á auðvitað við um miklu fleiri en okkur. Það eru fyrirtæki nær sorpbrennslustöðinni en við."

Um miðjan desember greindust þrávirk aðskotaefni yfir leyfilegum mörkum í mjólkursýni frá Efri-Engidal. Jörðin er í um kílómetra fjarlægð frá sorpbrennslustöðinni. Af öryggisástæðum var vinnsla mjólkur á bænum, og dreifing afurða sem rekja mátti þangað, stöðvuð að kröfu Matvælastofnunar sem fer með málið.

„Þetta er mjög alvarlegt, en við verðum að vona það besta," segir Steingrímur. „Mér hefur aldrei litist á nágrannann en þótt mig hafi grunað að einhver mengun hlyti að vera í reyknum, sem oft fyllti dalinn, grunaði mig aldrei að þetta væri svona alvarlegt. Það er ómögulegt að vita hversu lengi þessar gufur hafa verið svona eitraðar. Ég hef líka áhyggjur af því að þurfa að bregða búi því þungmálmar setjast í jarðveg."

Á vef Matvælastofnunar segir að efnin sem um ræðir, díoxín og díoxínlík PCB-efni, séu sérstakt áhyggjuefni vegna áhrifa þeirra á umhverfið og heilsu almennings. Þau hafi ekki áhrif á heilsu fólks samstundis, en geti valdið vandamálum ef þau berist í líkamann í talsverðu magni yfir langt tímabil. Þau brotna hægt niður í náttúrunni og safnast þar af leiðandi upp í fituvefjum manna og dýra.

Steingrímur hefur engar upplýsingar um það hvernig honum verður bættur skaðinn ef allt fer á versta veg. Fyrst um sinn greiðir Mjólkursamsalan á Ísafirði honum fyrir þá mjólk sem hann hellir niður. Á bænum eru sautján mjólkandi kýr og sjötíu kindur. Steingrímur útilokar ekki að bústofn hans verði felldur, en bíður frekari niðurstaðna úr sýnatökum frá útlöndum sem skera úr um hversu alvarleg eitrunin er.

svavar@frettabladid.is

SUNGIÐ HÁSTÖFUM VIÐ ÁRAMÓT Húsfyllir var á tónleikum Jónsa og hljómsveitar hans í Laugardalshöll í gærkvöldi. Tónleikarnir voru þeir síðustu í heimstúr sem hófst í febrúar en sólóplata Jónsa, Go, kom út í apríl. Hljómsveitin hefur á árinu haldið 99 tónleika í fjórum heimsálfum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Notkun landsmanna á vinsælasta samskiptavef heims nær ótrúlegum hæðum:

83% Íslendinga á Facebook

NETIÐ Um 265.420 Íslendingar eru skráðir á samskiptasíðuna Facebook. Samkvæmt tölum Hagstofunnar frá 1. desember eru Íslendingar 318.236. Það þýðir að 83% þjóðarinnar hafa skráð sig á Facebook, en hlutfallið er með því hæsta í heiminum.

Notendafjöldi Facebook óx gríðarlega hratt á árinu sem er að líða. Í sumar fór fjöldi notenda á heimsvísu yfir 500 milljónir og í dag eru þeir rúmlega 580 milljónir. Íslenskir notendur voru um 150.000 í fyrra og því er ljóst að algjör sprenging var í fjölda íslenskra notenda á árinu.

„Mér finnst þetta vera jákvæð þróun. En eins og með allar breytingar felur hún í sér einhverja aðlögun – tímabundna erfiðleika," segir Andrés Jónsson almannatengill, en hann hefur fylgst náið með þróun félagsmiðla á borð við Facebook.

Séu þessar tölur bornar saman við Norðurlöndin kemur í ljós að hlutfall íslenskra notenda síðunnar er talsvert hærra en gengur og gerist annars staðar á Norðurlöndunum. Samkvæmt tölum vefsíðunnar Socialbakers.com eru um 53% Norðmanna skráð á síðuna, um 48% Dana og um 45% Svía. Þegar komið er til Finnlands hrynur hlutfallið niður í 35%.

- afb / sjá síðu 46

Flugeldar ættu að sjást vel:

Kalt og bjart á áramótunum

VEÐUR Hitastig verður undir frostmarki um allt land þegar nýja árið gengur í garð á áramótunum. Veður verður þó víðast hvar bjart þannig að flugeldar ættu að sjást vel.

„Það kólnar svolítið á gamlársdag þegar snýst í norðanátt. Á móti kemur að það birtir til hér syðra en kann að snjóa aðeins fyrir norðan," segir Þorsteinn V. Jónsson, veðurfræðingur hjá Veðurstofunni. Hann segir að kalt verði í lofti, frost þegar líða fari á kvöldið en snjór á jörðu verði lítill.

- mþl

Framkvæmdastjóri VR rekinn:

Situr sem fastast sem formaður

LÍFEYRISSJÓÐIR Kristni Erni Jóhannessyni, framkvæmdastjóra VR, var sagt upp á fundi félagsins í gærkvöldi. Hann mun gegna formannsstöðu VR áfram.

KRISTINN ÖRN JÓHANNESSON

Boðað var til fundarins að kröfu Ragnars Þórs Ingólfssonar, Bjarka Steingrímssonar, Birgis Más Guðmundssonar, Guðrúnar Jóhönnu Ólafsdóttur og Hildar Mósesdóttur sem vildu ræða málefni formannins. Samkvæmt heimildum Vísis.is var boðað til fundarins með það fyrir augum að bera fram vantrausttillögu á Kristin.

Formaður VR sækir umboð sitt til aðalfundar og því er ekki hægt að setja hann af á stjórnarfundi. Stjórn ræður hins vegar framkvæmdastjóra.

- jab

Skólastjóri ver Hraðbraut:

Pólitísk aðför að skólanum

SKÓLAMÁL Ólafur H. Johnson, skólastjóri Menntaskólans Hraðbrautar, segir að pólitísk aðför sé gerð að skólanum. Í ávarpi á vefnum YouTube segir Ólafur að sú staðreynd að skólinn sé einkarekinn fari mjög fyrir brjóstið á núverandi menntamálayfirvöldum. Skýrsla menntamálanefndar um hraðbraut einkennist af því að niðurstaðan hafi verið fyrir fram ákveðin.

ÓLAFUR HAUKUR JOHNSON

Málsvörn Ólafs lýtur meðal annars að því að ekkert hinna umdeildu mála sem nefnd hafa verið í sambandi við skólann gefi tilefni til að þjónustusamningi sé sagt upp.

- þj

SPURNING DAGSINS

„Eiríkur, er verið að kenna ykkur um?“

„Já, kenningin er sú.“

Eiríkur Jónsson er formaður Kennarasambandsins. Fréttablaðið sagði í gær frá greinargerð vinnuhóps menntamálaráðuneytisins um skólamál. Þar var lág kennsluskylda kennara talin ein af skýringum þess að kostnaður við grunnskóla er hærri hér en víðast hvar.

Skortur á heimilislæknum nær til höfuðborgarsvæðisins eins og landsbyggðar:

Engin umsókn um sjö læknastöður

HEILBRIGÐISMÁL Enginn heimilislæknir sótti um sjö lausar stöður sem auglýstar voru nýverið. Um tuttugu læknar hafa flutt af landinu eftir efnahagshrunið, sýnir könnun Landlæknisembættisins.

Upp á síðkastið hefur umræða um skort á heimilislæknum verið nokkuð fyrirferðarmikil. Staðan víða úti á landi hefur verið erfið hvað þetta varðar um árabil en betur hefur gengið að manna þær stöður sem losnað hafa á höfuðborgarsvæðinu. Nú hefur orðið breyting þar á því að enginn sótti um sjö stöður heilsugæslulækna á höfuðborgarsvæðinu, eins og segir í Talnabrunni embættisins.

Nokkuð víða um land eru stöður á heilsugæslustöðvum mannaðar læknum sem eru menntaðir á öðrum sviðum en heimilislækningum. Þá hefur verið bent á að fram undan sé mikill skortur á heimilislæknum enda munu tugir heimilislækna hætta störfum á næstu tíu árum fyrir aldurs sakir.

Til þess að kanna mönnun lækna og hugsanlegar breytingar á stofnunum frá ársbyrjun 2009 aflaði Landlæknisembættið nýlega upplýsinga hjá framkvæmdastjórum lækninga á sjúkrahúsum, heilbrigðisstofnunum og heilsugæslustöðvum. Átján stofnanir af nítján svöruðu þessu bréfi embættisins en niðurstöður þessarar athugunar sýna að um 20 læknar hafa hætt störfum og flutt til útlanda frá ársbyrjun 2009.

- shá

TUTTUGU FARNIR Könnun Landlæknisembættisins sýnir að um tuttugu læknar hafa flutt af landi brott eftir efnahagshrunið.

Greiði málskostnað fyrir bæjarfulltrúa

Bæjarfulltrúar, sem sýknaðir voru í meiðyrðamáli, vilja að Kópavogsbær greiði málskostnað þeirra. Bæjarritari tekur undir. Gunnar I. Birgisson, faðir konu sem stefndi, bendir á að Hæstiréttur geti snúið dómnum og varar við fordæmi.

SVEITARSTJÓRNIR Bæjarritari Kópavogs leggur til að bæjarsjóður greiði málskostnað bæjarfulltrúanna Ólafs Þórs Gunnarssonar úr Vinstri grænum og Guðríðar Arnardóttur og Hafsteins Karlssonar úr Samfylkingunni vegna meiðyrðamáls.

Fyrirtækið Frjáls miðlun og eigendur þess – dóttir og tengdasonur Gunnars I. Birgissonar, fyrrverandi bæjarstjóra – stefndu bæjarfulltrúunum fyrir meint meiðyrði í sameiginlegri blaðagrein þremenninganna. Guðríði var að auki stefnt vegna ummæla á öðrum vettvangi. Ummælin lutu að viðskiptum Kópavogsbæjar og Frjálsrar miðlunar.

Héraðsdómur Reykjaness, sem sýknaði bæjarfulltrúana, sagði ummælin hafa varðað stjórnsýsluhætti hjá Kópavogsbæ. Þeir hafi verið að sinna eftirlitshlutverki sínu sem bæjarfulltrúar. Frjáls miðlun var dæmd til að greiða þeim samtals 1.020.000 krónur í málskostnað. Sú upphæð dugar ekki fyrir öllum lögmannskostnaði þeirra, en samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er mismunurinn um 600.000 til 700.000 krónur.

Kópavogsbær leitaði til Lagastofnunar Háskóla Íslands, sem sagði sveitarfélagi ekki skylt að greiða slíkan málskostnað og að heimildir til þess væru óljósar. Þó mætti ætla að dómstólar myndu viðurkenna slíka heimild.

Einnig var leitað álits hjá Sambandi íslenskra sveitarfélaga, sem sagði sterk rök mæla með að bærinn greiddi málskostnaðinn þótt hæpið væri að honum bæri skylda til þess. Fordæmisgildið væri takmarkað og það mætti takmarka enn frekar með sérstakri bókun í bæjarstjórn með vísan „til þess hversu afdráttarlaus niðurstaða héraðsdóms er í málinu“.

Páll Magnússon bæjarritari leggur til að bærinn greiði þann hluta málskostnaðar bæjarfulltrúanna þriggja sem er umfram dæmdan málskostnað. Afgreiðslu málsins var frestað á síðasta bæjarráðsfundi.

Gunnar I. Birgisson bókaði að þremenningunum hefðu þegar verið dæmdar hæfilegar málsvarnarbætur. Hann benti á að Lagastofnun Háskóla Íslands teldi óljóst með heimildir sveitarfélaga til að greiða slíkan kostnað og að beiting slíkrar heimildar myndi skapa örðug álitamál í ljósi jafnræðisreglna og gefa fordæmi.

Einnig gagnrýndi Gunnar að bæjarráðið hefði ekki fengið að sjá lögfræðikostnað þremenninganna og væri að „samþykkja óútfyllt-an tékka á hendur bæjarsjóði“. Þá benti Gunnar á að ekki lægi fyrir hvort málinu yrði áfrýjað. „Hvað ef Hæstiréttur snýr við niðurstöðu í málinu?“ spurði Gunnar.

gar@frettabladid.

GUNNAR I. BIRGISSON Bæjarráð frestaði afgreiðslu tillögu bæjarritara um að greiða lögmannskostnað Guðríðar Arnardóttur, formanns bæjarráðs, og bæjarfulltrúanna Hafsteins Karlssonar og Ólafs Þórs Gunnarssonar. Gunnar I. Birgisson benti á að ekki lægi fyrir hver kostnaðurinn væri.

HEITA VATNIÐ STREYMIR Horft yfir svæði HS Orku í Svartsengi. Fyrirtækið hefur aldrei afgreitt eins mikið heitt vatn á einni viku og nú um jólin.

Orkunotkun í jólavikunni:

Metnotkun á heitu vatni syðra

ORKUMÁL Metnotkun var á heitu vatni á Suðurnesjum í jólavikunni, en á heimasíðu HS Orku kemur fram að 257.000 rúmmetrar af heitu vatni voru afgreiddir vikuna 19. til 25. desember.

Þannig voru 425 lítrar afgreiddir á sekúndu að meðaltali, en í sömu viku á síðasta ári var framleiðslan að meðaltali 411 lítrar á sekúndu.

Fyrirtækið telur að kuldinn sem var ríkjandi í þeirri viku hafi lagt sitt af mörkum, auk þess sem alltaf væri álagstoppur þegar líða tæki að aðfangadegi og íbúar svæðisins færu í jólabaðið. **- þj**

Þyrla sótti mann eftir árekstur:

Slasaðist alvarlega í bílslysi

LÖGREGLUMÁL Maður slasaðist alvarlega í bílslysi á Holtavörðuheiði í gærkvöldi. Þyrla Landhelgisgæslunnar flutti manninn á Landspítalann en ekki var hægt að fá upplýsingar um líðan hans áður en blaðið fór prentun.

Að sögn lögreglunnar í Borgarnesi slasaðist maðurinn, sem ók fólksbíl, eftir að hafa lent í árekstri við flutningabíl sem var á norðurleið. Ökumaður flutningabílsins slapp ómeiddur. Í kjölfar slyssins urðu nokkrar umferðartafir á veginum um Holtavörðuheiði. Fólksbíllinn er mikið skemmdur.

FRÁ EGILSSTÖÐUM Miklar hitasveiflur voru á Egilsstöðum um hátíðarnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Hitasveiflur á Fljótsdalshéraði:

32 gráða munur í einni viku

VEÐUR Ríflega 30 stiga munur var á hæsta og lægsta hitastigi á Egilsstöðum á vikutímabili í kringum jólin. Er það mesti hitamunur sem mælst hefur á Egilsstöðum á þessum árstíma, að því er fram kemur í úttekt Austurgluggans.

Mestur hiti mældist 10 gráður og mest var frostið -22,7 gráður. Hitasveiflan nam því alls 32,7 gráðum, sem slær út fyrra met sem var sléttar 30 gráður árið 1991. Fyrir það var mesta sveiflan rétt tæpar 30 gráður í jólavikunni 1989.

Aðeins einu sinni hefur verið samfellt frost í heila viku í lok desember og var það árið 1995.

- þj

Hærri tíðni húðkrabbameins:

Aldurstakmark í ljósabekki

HEILBRIGISMÁL Fólki yngra en 18 ára verður óheimil notkun sólarlampa, í öðrum tilgangi en læknisfræðilegum, á sólbaðsstöðum og öðrum sambærilegum stöðum um næstu áramót.

Í frétt á vef heilbrigðisráðuneytisins segir að síðustu áratugi hafi tíðni sortuæxla í húð hér á landi aukist verulega. Talið er líklegt að aukningin stafi einkum af notkun ljósabekkja, auk tíðari sólarlandaferða. Fram undir 1990 hafi Íslendingar verið með lægstu tíðni sortuæxla í húð á Norðurlöndum en á síðustu árum hafi hún aukist mikið og séu íslenskar konur nú með hæstu tíðnina. Sólargeislun er tiltölulega lítil hér á landi, vegna legu landsins en notkun ljósabekkja hefur verið tvöföld eða þreföld miðað við nálæg lönd. **- jhh**

Stutt í að bankarnir opinberi afsláttinn sem þeir fengu fyrir eignir þeirra gömlu:

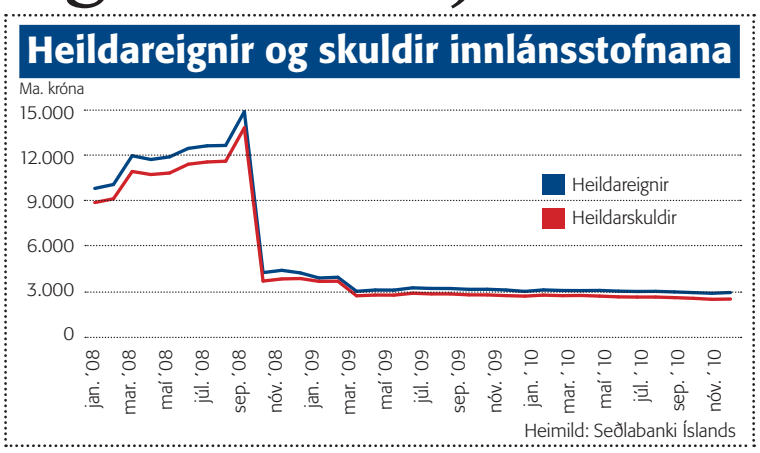
Bankarnir eiga 428 milljarða

VIÐSKIPTI Bankarnir eru að taka saman upplýsingar um nafnvirði útlána. Þegar það liggur fyrir verður mögulegt að greina þann afslátt sem Arion banki, Íslandsbanki og Nýi Landsbankinn fengu við kaup á útlánasöfnum gömlu bankanna.

Hrönn Helgadóttir, forstöðumaður á upplýsingasviði Seðlabankans, segir að við eignatilfærsluna hafi verið gert ráð fyrir því að heimili og fyrirtæki landsins gætu ekki staðið undir þeim skuldbindingum sem á þeim hvíldu og því gefinn afsláttur af verðinu.

Hún segir erfitt að meta afsláttinn. Bankarnir séu enn að nýta svigrúmið sem afslátturinn veitti þeim við fjárhagsleg endurskipulagningu fyrirtækja og heimila landsins.

Seðlabankinn birti í gær upplýsingar um heildareignir innlánastofnana í lok nóvember og voru þær metnar á kaupvirði. Heildareignir námu 2.881 milljarði króna en heildarskuldir 2.453 milljörðum. Eigið fé nam 428 milljörðum króna en það er 30 milljarða króna hækkun á milli mánaða. **- jab**



Brotist inn í söluskála:

Stálu 20.000 sígarettum

LÖGREGLUMÁL Sígarettum að verðmæti á aðra milljón króna var stolið úr söluskálanum Björkinni á Hvolsvelli í fyrrinótt. Þjófarnir brutu rúðu og komust þannig inn, að því er fram kemur á vefnum Sunnlenska. Þar kemur líka fram að þjófarnir virðast hafa gengið hreint til verks og stolið ákveðnum sígarettutegundum en látið aðrar vera.

Sunnlenska hefur eftir Guðfinni Guðmannssyni, veitingamanni í Björkinni, að verðmæti þýfisins sé á aðra milljón króna. Lögreglan segir í samtali við Vísi að ekki sé búið að hafa hendur í hári þjófanna, en málið sé í rannsókn. Miðað við að sígarettupakki kosti um þúsund krónur, má gera ráð fyrir því að þjófarnir hafi haft að minnsta kosti tuttugu þúsund sígarettur á brott með sér. - jhh

Nýr samningur undirritaður:

Samið um flug til Grænlands

SAMGÖNGUR Flugfélag Íslands mun fljúga tvisvar í viku frá Reykjavík til austurstrandar Grænlands næstu tvö árin. Forsvarsmenn fyrirtækisins og grænlensk yfirvöld hafa undirritað samning þess efnis, en flogið verður til Kulusuk og Constable Point.

Flugfélag Íslands hefur flogið til Grænlands síðustu fimm árin, en í tilkynningu segir að þessar samgöngur séu byggðarlögunum afar mikilvægar og samningurinn skipti Flugfélagið ekki síður miklu máli þar sem fyrirhuguð velta á þessu tveggja ára tímabili sé áætluð 500 milljónir króna. **- þj**

JÓNSSON & LE'MACKS • jl.is

Eignastýring Íslandsbanka mun heita VÍB á nýju ári

VÍB verður öflug eining með skýra aðgreiningu eignastýringar frá annarri starfsemi Íslandsbanka.

Eignastýring Íslandsbanka mun starfa aftur undir merkjum VÍB á nýju ári. Þessi breyting er gerð til að skerpa enn frekar á aðgreiningu eignastýringarstarfsemi frá annarri banka-starfsemi. Á sama tíma verður starfsemi og þjónusta einingarinnar efld enn frekar.

Áhrif á þjónustu

Eignastýring verður sem fyrr staðsett á Kirkju-sandi og engin röskun verður á þjónustu við viðskiptavini vegna nafnabreytingar.
Undir merkjum VÍB leitast eignastýringin við að veita viðskiptavinum afburða þjónustu á sviði sparnaðar, eignastýringar, verðbréfaviðskipta og lífeyrisþjónustu með langtímaárangur að leiðarljósi. VÍB verður einn stærsti og öflugasti aðilinn á markaðnum á sviði eignastýringar þar sem áhersla verður lögð á fagleg vinnubrögð og fræðslu til fjárfesta.

Endurvakið vörumerki

Eignastýringarstarfsemi Íslandsbanka var rekin undir merkjum VÍB á árunum 1986–2001. VÍB var frumherji á sviði eignastýringar og þekkt fyrir faglega nálgun með áherslu á fræðslu.

VÍB og síðar Eignastýring Íslandsbanka gaf meðal annars út bækur og önnur rit um eigna-stýringu, verðbréf og lífeyrismál sem var dreift meðal viðskiptavina og voru auk þess notaðar við kennslu í háskólum. Starfsemi VÍB einkenndist alla tíð af vönduðum vinnubrögðum í fjármálastarfsemi.

Aðgreining frá annarri starfsemi bankans

Tímasetning breytingarinnar er ekki tilviljun. Á síðastliðnum tveimur árum hafa verið stigin fjölmörg skref í því að styrkja undirstöður eignastýringarstarfsemi Íslandsbanka og byggja þannig umgjörð að traust geti ríkt um sjálf-stæði og fagmennsku á hverjum tíma. Samhliða því hefur mikil áhersla verið lögð á að styrkja skipulag, verkferli, viðskiptakerfi, innra eftirlit og áhættustýringu. Skýrari aðgreining eignastýr-ingarstarfsemi Íslandsbanka frá annarri banka-starfsemi er enn eitt skrefið í þessari þróun.

Við hvetjum þig til að hafa samband við Eignastýringu í síma 440 4900 eða senda okkur tölvupóst á eignastyring@islandsbanki.is ef spurningar vakna.

Eignastýring Íslandsbanka 440 4900
eignastyring@islandsbanki.is
www.islandsbanki.is/fjarfestingar

Íslandsbanki

GENGIÐ 29.12.2010

GJALDMIÐLAR	KAUP	SALA
Bandaríkjadalur	116,45	117,01
Sterlingspund	179,09	179,97
Evra	152,7	153,56
Dönsk króna	20,485	20,605
Norsk króna	19,523	19,637
Sænsk króna	17,00	17,10
Japanskt jen	1,4175	1,4257
SDR	178,40	179,46

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR
207,9869

HEIMILD: Seðlabanki Íslands

Borgarstjórnarflokkur sjálfstæðismanna sækir í sig veðrið samkvæmt nýrri könnun Capacent:

Fylgi Besta flokksins í Reykjavík dalar

STJÓRNMÁL Fylgi Besta flokksins í Reykjavík hefur dalað nokkuð frá sveitarstjórnarkosningunum í maí og er nú 27,3 prósent samkvæmt nýrri fylgiskönnun sem Capacent gerði fyrir borgarstjórnarflokk Sjálfstæðisflokksins í desember.

Samkvæmt könnuninni er Sjálfstæðisflokkur nú stærstur þar sem hann bætir við sig rúmum þremur prósentum, en Vinstri græn bæta við sig rúmum fjórum prósentum. Virðist það á kostnað Besta flokksins þar sem fylgi Samfylkingar, sem myndar meirihluta með Besta flokknum, stendur í stað í 19 prósentum.

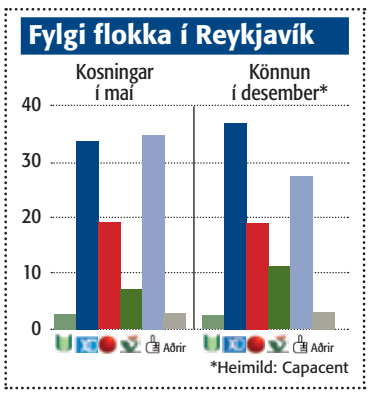
Þannig væri meirihluti Besta flokksins og Samfylkingar einungis með rúmlega 46 prósenta fylgi og því að öllum líkindum fallinn.

Fylgistap Besta flokksins, sem er stærsti flokkurinn í borgarstjórn með sex fulltrúa, má væntanlega rekja til umdeildra aðgerða eins og niðurskurðar og hækkunar á álögum á borgarbúa.

Þau 7,4 prósent sem munar á kjörfylgi og könnuninni virðast færast alfarið yfir á Sjálfstæðisflokk og Vinstri græn.

Besti flokkurinn er ennþá sterkastur meðal ungs fólks, en í eldri aldursflokkum færist fylgi yfir á Sjálfstæðisflokk, Vinstri græn og Samfylkingu. Sjálfstæðisflokkur er sterkari meðal karla en kvenna, en missir fylgi samhliða aukinni menntun svarenda.

Um var að ræða netkönnun sem fór fram frá 1. til 22. desember. Úrtak var 1.208 borgarbúar úr viðhorfahópi Capacent Gallup og var svarhlutfall 64 prósent. - þj



JÚLÍA TIMOSJENKÓ Mætti til yfirheyrslu í gær. NORDICPHOTOS/AFP

Forseti Úkraínu í uppgjöri:

Byltingarleiðtogar ákærðir

ÚKRAÍNA, AP Júlía Tímosjenko, fyrrverandi forsætisráðherra Úkraínu, var yfirheyrð í gær í tengslum við ásakanir um spillingu.

Hún var fyrr í mánuðinum ákærð fyrir að hafa notað fé, sem fékkst við sölu á kolefniskvóta samkvæmt Kyoto-bókuninni, til þess að standa straum af lífeyrisgreiðslum þegar hún var forsætisráðherra. Hún neitar þeim ásökunum.

Júrí Lútsenko, fyrrverandi innanríkisráðherra í ríkisstjórn hennar, var um síðustu helgi handtekinn fyrir að hafa misnotað völd sín og farið illa með fé.

Þau voru bæði í forystu appelsínugulu byltingarinnar svonefndu árið 2005 gegn Viktor Janúkovitsj, þáverandi forseta, sem nú er kominn til valda á ný. - gb

LÖGREGLUFRÉTTIR

Hundrað manns fá sekt

Um hundrað ökumenn, sem keyrðu of hratt á Hafnarfjarðarvegi í fyrradag, voru myndaðir og eiga von á sekt frá lögreglunni. Sá sem hraðast ók var á 107 kílómetra hraða en 9 prósent ökumanna sem óku leiðina á einni klukkustund keyrðu of hratt.

Stórhert eftirlit verður með ávísun ofvirknilyfja

Heilbrigðisráðherra hefur fallist á ítarlegar breytingar á ávísun ofvirknilyfja. Á fjórum árum hefur notkun lyfjanna aukist um 50 prósent. Stórum hluta er ávísað til fullorðinna þrátt fyrir að lyfin séu ætluð börnum.

HEILBRIGÐISMÁL Guðbjartur Hannesson heilbrigðisráðherra hefur fallist á tillögur vinnuhóps um stórhert eftirlit með ávísun ofvirknilyfja til að sporna við misnotkun þeirra. Lyf eins og rítalín og concerta, sem flokkast sem ávana- og fíkniefni, eru fyrst og fremst ætluð börnum en 50 prósenta aukning á notkun þeirra á síðustu fjórum árum skýrist af ávísunum til fullorðinna.

GEIR GUNNLAUGSSON

Frá áramótum verður frumgreining á ofvirkni og athyglisbresti (ADHD) hjá fullorðnum undir yfirumsjón geðsviðs Landspítala, og því aðeins í höndum sérfræðinga í geðlækningum. Hert verður á tilkynningarskyldu heilbrigðisstarfsmanna vegna gruns um misnotkun lyfjanna til landlæknis. Þá verða teknar upp breyttar reglur um lyfjaskírteini sem hafa það að markmiði að aðeins einn sérfræðingur, auk heimilislæknis, beri ábyrgð á ávísun lyfjanna fyrir hvern einstakling. Með þessu er reynt að fyrirbyggja að einstaklingur geti fengið ávísað lyfjum frá mörgum læknum.

Geir Gunnlaugsson landlæknir segir takmarkið vera að stöðva þá miklu aukningu á notkun lyfjanna sem raun ber vitni. Hvort hægt verði að draga úr henni verði að koma í ljós en ekki var skilgreint í vinnu nefndarinnar hvað sé eðlileg notkun í íslensku samfélagi.

METÝLFENÍDAT LYF Lyfin aðstoða fjölmarga fullorðna til að lifa góðu lífi en á sama tíma er rítalín eftirsótt á götunni þar sem taflan kostar um 700 krónur. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Dagskammtar á hverja þúsund íbúa voru 7,53 árið 2004 en 12,70 í fyrra. Samsvarandi tölur frá Danmörku árið 2008 eru 3,55 á hverja þúsund íbúa og 2,51 í Svíþjóð.

Spurður hvort svo harðar takmarkanir á ávísun lyfjanna bendi ekki til þess að kerfið hafi verið meingallað hingað til segir Geir að þróunin hafi verið mjög hröð og erfitt að sjá hana fyrir. „Já, eigum við ekki að segja að við séum að reyna að gera betur í dag en í gær. Misnotkunin er stórt áhyggjuefni og við erum að reyna að stemma stigu við henni með þessum aðgerðum."

Rítalín og skyld lyf voru þau kostnaðarsömustu hjá Sjúkratryggingum Íslands árið 2009 eða 463 milljónir króna. Kostnaður sjúkratrygginga vegna fullorðinna var um 43 prósent eða um 200 milljónir.

svavar@frettabladid.is

Rítalín á götunni í stórum stíl

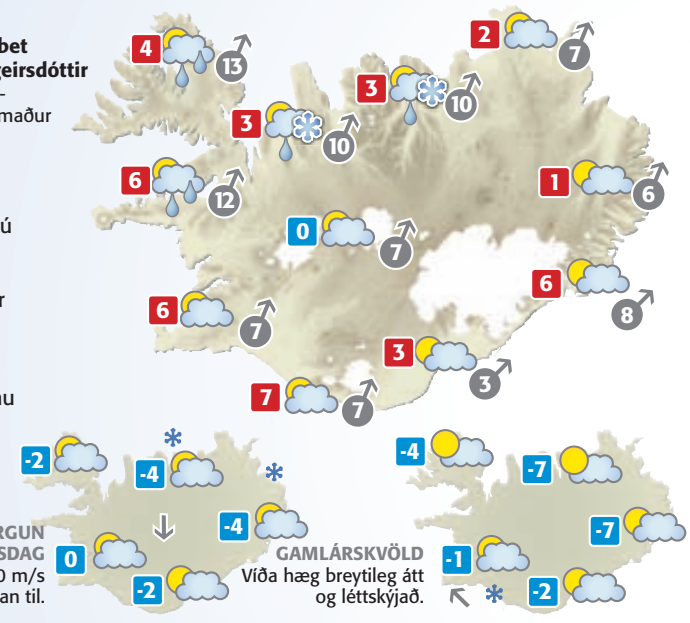
Misnotkun ofvirknilyfja komst í hámæli í sumar þegar Þórarinn Tyrfingsson, yfirlæknir hjá SÁÁ, greindi frá því að sjúklingum sem sprautuðu rítalíni í æð hefði fjölgað mikið og margir þeirra leitað á Vog. Sjúklingarnir hafi sagt fíkn sína í efnið sterkari en í flest önnur vímuefni. Af þeim sex hundruð sem komu á Vog fyrri hluta þessa árs voru 429 sem notuðu örvandi vímuefni og 109 sprautuðu efnunum í æð. Sextíu prósent þeirra sögðu rítalín það efni sem þeir notuðu mest eða næstmest. Þeir sögðust sprauta sig tíu til tuttugu sinnum á dag og nota tugi taflna daglega.

PIPAR\TBWA • SÍA
-10 kr.
VIÐ FYRSTU NOTKUN ÓB-LYKILSINS
SÍÐAN ALLTAF -2 kr.
ÓB ódýrt bensín
ÓB-lykilhafar geta safnað Vildarpunktum Icelandair.
Sæktu um ÓB-lykilinn á www.ob.is eða í síma 515 1141

VEÐURSPÁ

Elísabet Margeirsdóttir veðurfréttamaður

VIÐRAR VEL UM ÁRAMÓTIN! Spá morgundagsins fer batnandi en nú er útlit fyrir hæga breytilega átt og stjörnubjart veður er nýtt ár gengur í garð. Hins vegar eru áfram líkur á lítils háttar úrkomu á suðvesturhorninu.



HEIMURINN

Alicante	15°
Basel	6°
Berlín	-9°
Billund	3°
Frankfurt	-4°
Friedrichshafen	5°
Gautaborg	1°
Kaupmannahöfn	1°
Las Palmas	21°
London	6°
Mallorca	15°
New York	5°
Orlando	4°
Ósló	-4°
París	2°
San Francisco	11°
Stokkhólmur	-5°

Vindhraði er í m/s.
Hitastig eru í °C.
Gildistími korta er um hádegi.

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal *jonl@frettabladid.is* ALMENNAR SÍMI 512-5401: Hendrik Sigurðsson *hendrik@frettabladid.is*, Guðmundur Steinsson *gudmundurs@365.is*, Laila Awad *laila@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*
ALLT SÍMI 512-5402: Jóna María Hafsteinsdóttir *jmh@365.is*, Þórdís Hermannsdóttir *thordish@365.is* SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5016: Sigríður Hallgrímsdóttir *sigridurh@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson *hlynurs@365.is*, Benedikt Freyr Jónsson *benediktj@365.is*
RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407: Sigurlaug Aðalsteinsdóttir *sigurlaug@365.is*, Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Guðný Gunnlaugsdóttir *gunny@365.is*

markhonnun.is

netto
gleðjumst saman um jólin

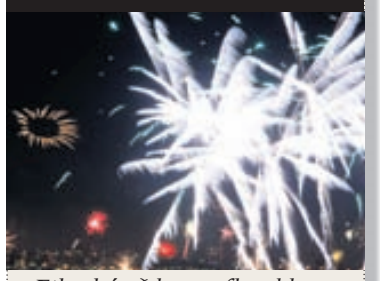
Hátíðarveizla í vændum!

Skráðu þig á póstlistann á **www.netto.is**
Mjódd - Salavegur - Hverafold - Akureyri - Höfn - Grindavík - Reykjanesbær

Tilboðin gilda **30. des. - 2. jan.**
eða meðan birgðir endast

Birtist með fyrirvara um prentvillur.

KJÖRKASSINN



Ætlar þú að kaupa flugelda fyrir áramótin?

Já	42,0%
Nei	58,0%

SPURNING DAGSINS Í DAG

Á að skera niður í menntamálum?

Segðu skoðun þína á visir.is

VÍSIR

Metþátttaka hefur verið í nýárssundi í Nauthólsvík eftir að bankarnir fóru í þrot:

Býst við tæplega fjögur hundruð manns

FÓLK „Það er ekki mikið í gangi á nýársdag. Ef maður vill reyna á sig á fyrsta degi ársins er um að gera að fara í sjósund," segir Árni Jónsson, framkvæmdastjóri Ylstrandarinnar, sem stendur fyrir árlegu sjósundi í Nauthólsvík á nýársdag.

Árni segir sjósund njóta vaxandi vinsælda. Fyrir fimm árum voru þeir sem þreyttu nýárssund í kringum fimmtíu. Frá bankahruni hefur þeim fjölgað gríðarlega. Í hittifyrra, 1. janúar 2008, skelltu 150 manns sér í sjóinn og höfðu þeir þá aldrei verið fleiri. Metið var slegið rækilega í fyrra en þá skráðu 330 sundkappar sig til leiks. Til samanburðar synda um 500 manns í sjónum í viku hverri. Árni segir straum sundfólks hafa verið stöðugan í og úr sjónum í fyrra og býst allt eins við að þátttakendur verði fleiri í ár.

Sjórinn við Nauthólsvík hefur verið kaldasta móti síðustu daga. Um hádegi í gær var hann 0,6 gráður og gæti verið við frostmark um hádegisbil á fyrsta degi komandi árs.

Opið verður í sjósund í Nauthólsvík á milli klukkan 11 og 14. Aðgangur og aðstaða er ókeypis og geta þeir sem skella sér í sjóinn farið í heitan pott að því loknu og gætt sér á ýmsu góðgæti, svo sem kakó og smákökum. **- jab**

NÝARSSUND Í FYRRA 330 manns skelltu sér í sjóinn í Nauthólsvík í fyrra en þá var metþátttaka. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Kynjahlutfall veikir stöðu Jóns Bjarnasonar

Þrír ráðherrar eru um tvo stóla eftir fyrirhugaða sameiningu ráðuneyta í vor. Verði jöfnun kynjahlutfalls í ríkisstjórn sett í forgang mun staða Jóns Bjarnasonar veikjast nema til komi umfangsmeiri uppstokkun í stjórninni.

FRÉTTASKÝRING

Hver mun yfirgefa ríkisstjórnina í næstu sameiningu ráðuneyta?

Jóhanna Sigurðardóttir forsætisráðherra mun í dag kynna tvö ný ráðuneyti í ríkisstjórn sinni.

Um áramót verður til annars vegar nýtt innanríkisráðuneyti, með sameiningu dómsmála- og mannréttindaráðuneytis og samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytis, og hins vegar nýtt velferðarráðuneyti með sameiningu félags- og tryggingarmálaráðuneytis og heilbrigðisráðuneytis.

Þessi breyting hefur legið lengi í loftinu og þykir ljóst að Ögmundur Jónasson mun verða innanríkisráðherra og Guðbjartur Hannesson verður velferðarráðherra. Hins vegar er frekari breytinga að vænta í vor þar sem fyrirhugað er að sameina sjávarútvegs- og landbúnaðarráðuneyti og iðnaðarráðuneyti í atvinnuvegaráðuneyti. Á sama tíma verður umhverfisráðuneyti breytt í umhverfis- og auðlindaráðuneyti.

Meirihluti allsherjarnefndar Alþingis ákvað í haust, þegar sameiningar ráðuneyta voru ræddar, að bíða með tvær síðastnefndu breytingarnar þar sem þörf væri á lengra samráðsferli hvað varðar atvinnuvegaráðuneytið.

Þó að enn sé óvíst hverjir muni stýra þeim ráðuneytum er ljóst að í það minnsta einn af núverandi ráðherrum mun víkja úr stjórninni.

Nema til komi meiriháttar uppstokkun í stjórnarliðinu verða það þau Jón Bjarnason sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, Svandís Svavarsdóttir umhverfisráðherra og Katrín Júlíusdóttir iðnaðarráðherra sem koma til greina.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðins hafa stjórnarflokkarnir gert með sér samkomulag um að Samfylkingin fái umhverfis- og auðlindaráðuneyti en Vinstri græn atvinnuvegaráðuneytið. Verði það raunin er Samfylkingarkonan Katrín viss um að halda ráðherrastól og valið mun því standa á milli Jóns og Svandísar, sem bæði í eru í Vinstri grænum.

Enn eina vídd má þá finna í þessum efnum og það er kynjahlutfall í hópi ráðherra. Þegar ríkisstjórnin var skipuð í núverandi mynd, með sex körlum og fjórum konum, sagðist forsætisráðherra vonast til þess að sú breyting á ráðuneytum sem hér er til umfjöllunar myndi leiðrétta kynjaskekkju. Verði kvenráðherra tekinn út úr stjórninni mun hins vegar halla enn frekar á konur og er það á skjön við gefin fyrirheit. Samkvæmt þeim rökum er Svandís í betri stöðu en Jón til að halda ráðherrastól nema til komi frekari uppstokkun í ráðherraskipan.

thorgils@frettabladid.is

Þrír ráðherrar – tveir stólar

Fyrirhuguð sameining sjávarútvegs- og landbúnaðarráðuneytis við iðnaðarráðuneyti hefur í för með sér fækkun um einn ráðherra í ríkisstjórninni. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hafa stjórnarflokkarnir gert með sér samkomulag um að hið nýja atvinnuvegaráðuneyti muni falla VG í skaut en Samfylking fái auðlinda- og umhverfisráðuneyti. Þá geta fyrirheit forsætisráðherra um jöfnun kynjahlutfalls í ríkisstjórninni flækt málið enn frekar.

STJÓRNARRÁÐ ÍSLANDS Óvíst er hver mun víkja úr ríkisstjórninni þegar ráðuneyti verða sameinuð í vor. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

ICELANDAIR GROUP Stjórn og stjórnendur fyrirtækisins eru hæstánægð með útboðið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Hlutafjárútboð hjá Icelandair:

Eftirspurn eftir hlutum mikil

VIÐSKIPTI **Stjórn Icelandair hefur ákveðið að samþykkja áskriftir fyrir 1.059.000.000 nýrra hluta sem boðnir voru út í almennu hlutafjárútboði sem lauk 23. desember. Alls bárust 852 áskriftir fyrir samtals 2.855.633.620 bréf, sem er næstum þrefalt það magn sem í boði var.**

Hlutum verður útdeilt til hluthafa í samræmi við lög um hlutafélög. Allar áskriftir starfsmanna voru samþykktar og áskriftir frá almenningi allt að 200.000 hlutum einnig. Áskriftum umfram 200.000 hluti verður útdeilt hlutfallslega til viðeigandi aðila. **- mþl**

Endurvinnur plastúrgang:

Frumtak fjárfestir í PM Endurvinnslu

VIÐSKIPTI Fjárfestingarsjóðurinn Frumtak hefur fest kaup á hlut í fyrirtækinu PM Endurvinnsla ehf. Félagið einbeitir sér að móttöku plastúrgangs til endurvinnslu en framleiðslan er síðan seld innanlands og erlendis. Félagið hefur reist verksmiðju í Gufunesi í Reykjavík en það hefur framleitt endurunnið plast undanfarin ár.

Frumtak er samlagssjóður í eigu Nýsköpunarsjóðs atvinnulífsins, sex af stærstu lífeyrissjóðum landsins og þriggja banka. Hann fjárfestir í nýsköpunar- og sprotafyrirtækjum sem þykja vænleg til vaxtar og útrásar. **- mþl**

KAMBAR Suðurlandsvegur er lífæð Hvergerðinga.

Hvergerðingar mótmæla:

Veggjald vegur að lífsafkomu

SVEITARSTJÓRNIR Bæjarstjórn Hveragerðis segir fyrirhugaða vegatolla á Suðurlandsvegi algjörlega óásættanlega.

Í ályktun bæjarstjórnar segir: „Hvergerðingur sem ekur hvern virkan dag til vinnu eða skóla á höfuðborgarsvæðinu þyrfti að greiða 140 þúsund krónur á ári í veggjöld. Áformin snerti einnig með beinum hætti fjölda stórra fyrirtækja sem daglega sjái til þess að nauðsynjar berist inn á höfuðborgarsvæðið. Að reisa múra með þessum hætti umhverfis stærstu byggðarlög landsins er andstætt því samfélagi sem við viljum byggja upp þar sem ríkja ættu hindrunarlausar og góðar samgöngur milli byggðarlaga." **- gar**

Samdráttur í viðskiptum:

Færri fyrirtæki eru stofnuð

VIÐSKIPTI **Nýstofnuðum fyrirtækjum í landinu hefur fækkað um meira en helming frá góðærisárinu 2007. Samlags- og sameignarfélögum hefur hins vegar fjölgað mikið á árinu vegna breytinga á skattkerfinu.**

Aðeins 1.532 hlutafélög voru stofnuð í ár, en nánast öll þeirra eru einkahlutafélög. Það er talsverð fækkun frá síðustu tveim árum, en bæði 2008 og 2009 voru stofnuð fleiri en 2.500 félög. Munurinn er sláandi ef litið er til góðærisársins 2007, en þá voru fleiri en 3.700 fyrirtæki skráð í hlutafélagaskrá. Samdrátturinn nemur því tæplega 60 prósentum á þremur árum. **- hh**

KAUPTHING MANAGER SELECTION

Société d'Investissement à Capital Variable
Registered office: 35a, avenue J.F. Kennedy, L-1855 Luxembourg
RC Luxembourg B 72.942

NOTICE TO THE SHAREHOLDERS

The Board of Directors of Kaupthing Manager Selection has decided to appoint Banque de Luxembourg as Domiciliary Agent of the Company.

Effective from 1st January 2011, or as soon as reasonably practicable thereafter, Banque de Luxembourg, Société Anonyme will replace Banque Havilland S.A. as Domiciliary Agent of the Company.

On the same date, the address of the Company's registered office will change from presently 35a, avenue J.F. Kennedy, L-1855 Luxembourg to 14, boulevard Royal, L-2449 Luxembourg.

The updated prospectuses dated January 2011 shall be available from the registered office of the SICAV and at the following paying agent Arion banki hf., Borgartúni 19,IS- 105 Reykjavík

Luxembourg, 30th December 2010.
on behalf of the Board of Directors

Þú færð Fréttablaðið á kostnaðarverði á 120 stöðum um land allt.
Nánari upplýsingar á visir.is/dreifing

Allt sem þú þarft...

Allt bendir til að botninum sé náð á íbúðamarkaðnum:

Lækkun raunverðs frá hruni 40%

VIÐSKIPTI Þriggja ára lægð á íbúðamarkaði virðist vera að ljúka, segir í skrifum Greiningar Íslandsbanka.

Lækki íbúðaverð ekki meira hefur íbúðaverð lækkað um 15 prósent að nafnvirði og tæp 40 prósent að raunvirði í kreppunni sem ríkt hefur á íbúðamarkaði frá ársbyrjun 2008, samkvæmt útreikningum bankans. „Allar vísbendingar benda nú í þá átt að botninum sé náð. Verðhækkanir hafa tekið við af lækkunum á íbúðamarkaði, veltan er að aukast og áhugi á íbúðakaupum virðist vera að glæðast á ný," segir í umfjöllun Greiningar.

Fram kemur að velta á íbúðamarkaði hafi aukist á árinu, en samtals hafi rúmlega 4.600 kaupsamningum verið þinglýst á landinu öllu, sem sé fjórðungsaukning frá fyrra ári.

Þá bendir Greining Íslandsbanka á að samkvæmt nýbirtri stórkaupavísitölu Gallup virðist áhugi á húsnæðiskaupum vera að aukast. Vísitalan sé þó enn í grennd við sögulegt lágmark. Hún er sögð hafa verið hæst sumarið 2007, 18,2 stig, en í lægstu lægðum í mars í fyrra, 3,8 stig. „Þrátt fyrir að vísitalan sé nú að hækka telur meirihluti aðspurðra enn mjög ólíklegt að þeir muni kaupa hús eða íbúð á næstu sex mánuðum. Þannig töldu 82 prósent aðspurðra það mjög eða frekar ólíklegt en einungis tæplega fimm prósent aðspurðra telja íbúðarkaup á næstu sex mánuðum frekar eða mjög líkleg." **- óká**

SÉÐ YFIR BREIÐHOLT Þrátt fyrir merki um að botni sé náð á íbúðamarkaði telja bara tæp fimm prósent í könnun Gallup líklegt að þau festi kaup á íbúð á næsta hálfa árinu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

TAX FREE DAGAR

ÁRAMÓTA VSK

Dagana 29. des - 2. janúar
afnemum við VSK af
ÖLLUM FATNAÐI OG SKÓM

BARNA FATNAÐUR

DÖMU FATNAÐUR

Fatnaður og skór á alla fjölskylduna!

Þú færð allan dömu-, herra og barnafatnað, undirföt, sokka, sokkabuxur og skó án virðisaukaskatts.

SKÓR

HERRA FATNAÐUR

Að sjálfsögðu fær ríkissjóður sinn virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin er alfarið á kostnað Hagkaups.

Tilboðin gilda út sunnudaginn 2. janúar 2011.

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

VEISTU SVARIÐ?

1. *Sé þetta ár talið með, hversu oft hefur Laddi komið fram í Áramótaskaupinu?*
2. *Hvaða lið urðu bikarmeistarar karla og kvenna í handbolta í fyrradag?*
3. *Hvað heitir saksóknari Alþingis?*

SVÖR

1. 37 sinnum 2. Fh í karlaflokki og valur í kvennaflokki 3. Sigríður Friðjónsdóttir

Neyðarástand að skapast á Norður-Írlandi vegna vatnsskorts í frosthörkunum:

Þúsundir heimila án vatns dögum saman

NORÐUR-ÍRLAND, AP Þúsundir heimila á Norður-Írlandi hafa verið án vatns dögum saman eftir frosthörkurnar undanfarið. Víða sprungu rör í frostinu og svo þegar þíðnaði á ný lak vatnsforðinn að stórum hluta út í jarðveginn án þess að berast inn á heimilin.

Víða þurfti að skrúfa fyrir vatnið á meðan skemmdir voru kannaðar og reynt að gera við. Sú vinna hefur gengið hægt, ekki síst vegna þess að erfitt hefur reynst að finna skemmdir í yfirgefnum húsum þar sem leiðslur hafa sprungið.

Íbúar hafa því þurft að ná sér í vatn, annað hvort keypt á flöskum úr búðum eða í neyðarvatnstönkum sem komið hefur verið upp á götuhornum.

Óttast er að sjúkdómsfaraldrar geti brotist út ef ástandið dregst á langinn.

Ofan á þetta bætast svo flóð, sem komið hafa á Norður-Írlandi síðustu daga. Sums staðar hefur flóðavatnið mengast af skólpvatni, sem enn eykur áhyggjur manna af sjúkdómum.

Stjórnvöld hafa setið á neyðarfundum vegna ástandsins. Sumar fjölskyldur hafa verið án rennandi vatns átta daga í röð og mega reikna með því að nokkrir dagar líði enn áður en þær fá vatn heim til sín.

„Fólk með ungar fjölskyldur hefur ekki getað sturtað niður úr salernum eða þvegið sér," segir Peter Maguire, heimilislæknir á Norður-Írlandi. „Þetta er einfaldlega ekki boðlegt."

- gb

Í BIÐRÖÐ VIÐ VATNSGÁMINN Íbúar í Belfast þurfa margir að hafa töluvert fyrir því þessa dagana að nálgast vatn fyrir heimilið. NORDICPHOTOS/AFP

Val Frjálsrar verslunar:

Valdimar er maður ársins

FÓLK Maður ársins í atvinnulífinu er Valdimar Hafsteinsson, 44 ára gamall framkvæmdastjóri Kjöríss í Hveragerði, samkvæmt vali Frjálsrar verslunar.

VALDIMAR HAFSTEINSSON

Í umsögn blaðsins segir meðal annars að Valdimar hljóti þennan heiður fyrir fyrir að hafa gert Kjörís að framúrskarandi fyrirtæki. **- óká**

Leiðtogar Vestur-Afríkjuríkja hóta hernaðaríhlutun:

Leiðtogar hitta Gbagbo

FÍLABEINSSTRÖNDIN, AP Laurent Gbagbo situr sem fastast á forsetastól Fílabeinsstrandarinnar þrátt fyrir að leiðtogar nokkurra ríkja í vestanverðri Afríku hafi sett honum úrslitakosti um að segja af sér eða búast við hernaðaríhlutun ella.

Forsetar Síerra Leóne, Benín og Grænhöfðaeyja sögðust í gær ætla að heimsækja Gbagbo aftur í næstu viku í von um að ná samkomulagi við hann. Þeir reyndu á þriðjudag að fá hann til að víkja úr embætti fyrir Alassane Ouattara, sem sigraði í forsetakosningum í landinu í nóvember. Gbagbo hefur ekki viljað viðurkenna úrslit kosninganna, þrátt fyrir að Sameinuðu þjóðirnar hafi staðfest þau.

Forsetarnir þrír héldu til Fílabeinsstrandarinnar í umboði fimmtán ríkja bandalags Vestur-Afríkuríkja, ECOWAS. Þeir höfðu vonast til þess að fá Gbagbo til að fara úr landi í fylgd þeirra gegn því að honum yrði tryggt hæli utanlands.

Þeir gerðu þó ekki alvöru úr hótun sinni um hernaðaríhlutun heldur ætla að reyna samningaleiðina áfram. **- gb**

JYLLANDS-POSTEN Í KAUPMANNAHÖFN Fjórir menn voru handteknir í úthverfi Kaupmannahafnar grunaðir um að hafa ætlað að gera árás á dagblaðið Jyllands-Posten. Fimmti maðurinn var handtekinn í Svíþjóð. NORDICPHOTOS/AFP

Ætluðu að hefna fyrir skopmyndir

Fimm menn, sem grunaðir eru um að hafa ætlað að ráðast á Jótlandspóstinn, hafa verið handteknir. Forsætisráðherra segir að hryðjuverkamönnum muni ekki takast að breyta hinu opna danska samfélagi.

DANMÖRK Danska lögreglan handtók í gær fjóra menn, sem grunaðir eru um að hafa ætlað að gera árás á dagblaðið Jyllandsposten, sem fyrir nokkrum árum birti skopmyndir af Múhameð spámanni.

Fimmti maðurinn var handtekinn í Svíþjóð, einnig grunaður um að hafa átt hlut að þessum áformum.

„Það tókst að koma í veg fyrir hryðjuverk," sagði Jakob Scharf, yfirmaður leyniþjónustu dönsku lögreglunnar, PET. Hann kallaði mennina „herskáa íslamista" og taldi ekki útilokað að fleiri yrðu handteknir.

Hann sagðist hins vegar telja að engin hætta væri lengur á ferðum, áform mannanna hefðu farið út um þúfur með handtökunum.

Samkvæmt upplýsingum leyniþjónustunnar höfðu þeir ætlað að fara inn á ritstjórn dagblaðsins og drepa þar eins marga og hægt væri.

Þrír af mönnunum fjórum, sem handteknir voru í Danmörku, eru búsettir í Svíþjóð en komu til Danmerkur aðfaranótt miðvikudags. Sá fjórði býr í Danmörku.

Handtökurnar voru gerðar í húsi í Herlev, einu úthverfa Kaupmannahafnar, og í íbúð í Greve, bæjarfélagi skammt frá Kaupmannahöfn. Í húsinu í Herlev fundust meðal annars vélbyssa, hljóðdeyfir og skotfæri.

„Þetta sýnir að það er alvarleg hætta á hryðjuverkum gegn Danmörku," sagði Lars Løkke Rasmussen, forsætisráðherra Danmerkur, í yfirlýsingu sem hann sendi frá sér í gær. „Samkvæmt PET virðist sem Jótlandspósturinn hafi verið skotmark árásarmannanna, og ég vil votta starfsfólki blaðsins samúð mína."

Hann sagði þó að hryðjuverkamenn ættu ekki að geta þröngvað fram breytingum á samfélaginu.

„Burtséð frá atburðum dagsins er það enn sannfæring mín að hryðjuverk eigi ekki að fá okkur til að breyta hinu opna samfélagi okkar og gildismati, sér í lagi lýðræðinu og tjáningarfrelsinu."

Danska lögreglan segir að vitað hafi verið um vopn í bifreið mannanna áður en þeir héldu frá Stokkhólmi. Danska og sænska lögreglan hafa haft náið samstarf um rannsókn málsins, sem enn stendur yfir. **gudsteinn@frettabladid.is**

LYFJA
– Lifið heil
www.lyfja.is
Lægra verð í Lyfju
Omeprazol Actavis 20 mg
14 stk. Áður: 1.190 kr. Nú: 1.071 kr.
28 stk. Áður: 2.350 kr. Nú: 2.115 kr.
*Gildir til 10. janúar 2011.
ÍSLENSKA/SIA.IS/LYF 53829 12/10

Humar Já takk
STÓR • smár • Skelflettur
SKÖTUSELUR roðlaus og beinlaus
1.990 kr/kg áður 3.990
LAXAFLÖK BEINHREINSUÐ OG INNBAKAÐUR HUMAR
Humarsoð frá Hornafirði
Fiskikóngurinn • Sogavegi 3 • sími 587 7755

Opið í dag
11 til 21

Útsalan hefst í dag

Allt að 70%

afsláttur af völdum vörum

Opið í Debenhams
31. desember 10 – 13
2. janúar 13 – 18

Óskum landsmönnum gleði og gæfu á nýju ári
með þökk fyrir viðskiptin á liðnum árum.

DEBENHAMS
HINN FULLKOMNI FATASKÁPUR

Lífsstílsbúð í SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR HEIMILI

INNLENDAR FRÉTTAMYNDIR ÁRSINS 2010

Eldosið sem hafði áhrif um allan heim

Eldgos hófst í sprungu á norðanverðum Fimmvörðuhálsi, skammt vestan gönguleiðarinnar, 20. mars síðastliðinn.

Gosið stóð í tæpan mánuð og hafði ekki teljandi áhrif, þótt ný sprunga opnaðist í lok mánaðarins og hraun rynni í Hvannárgil. Töluðu sumir um „túristagos“ en 12. apríl voru ekki frekari merki um eldsumbrot á þessum fyrstu gosstöðvum.

Laust eftir miðnætti 14. apríl hófst hins vegar öflugra gos undir jökulhettunni í aðalgíg Eyjafjalla með tilheyrandi flóðum. Rjúfa þurfti þjóðveginn við nýju Markarfljótsbrúna og mikill viðbúnaður var af hálfu Almannavarna við að forða bæði fólki og búfénaði af hættusvæðum.

Þá varð öskustrókurinn úr gosinu til þess að flugumferð í Evrópu lamaðist að stórum hluta í sex daga. Strókurinn stóð enda um níu kílómetra upp í loftið þegar mest lét. Sprengivirkni var mest fyrstu viku gossins, sem þó stóð fram í júní.

Gosið hafði mikil áhrif hér heima vegna öskufalls nærri gosstöðvunum og vatnavaxta og gætir þeirra áhrifa enn. Erlendis röskuðust hins vegar ferðaáætlanir um fimm milljóna manna.

Kostnaður hér heima vegna gossins hefur verið metinn rúmlega 800 milljónir króna. Erlendis er kostnaður vegna áhrifa á samgöngur talinn í tugum milljarða. Á alþjóðlegri ráðstefnu Keilis um gosið kom fram að flugfélög eru talin hafa tapað 23 milljörðum króna á degi hverjum sem flugumferð lá niðri í Evrópu. Er þá ótalinn allur annar kostnaður.

Þá er gosið í Eyjafjallajökli einn af fimm stærstu atburðum ársins á heimsvísu samkvæmt tölum leitarvélarinnar Google, en sú niðurstaða byggir á því hversu oft leitarorð koma fyrir. Auk gossins voru talin til jarðskjálftinn á Haíti, Vetrarólympíuleikarnir í Vancouver, olíuslysið í Mexíkóflóa og Heimsmeistaramótið í knattspyrnu.

Eyjafjallajökull er fimmti stærsti jökull Íslands og hefur gosið þar fjórum sinnum síðan land byggðist, fyrst árið 920, þá 1612, 1821 og loks núna á þessu ári. **- óká**

ELDUR OG ELDINGAR Þegar eldgos verður undir jökli, sjó eða vatni verða meiri eldingar en ella, segir á vef Almannavarna. Eldingarnar verða vegna rafhleðslu í gosmekkinum. Hleðslan verður til í gígnum við samspil vatns og kviku. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Á FIMMVÖRÐUHÁLSI Fjöldi fólks vildi berja augum eldgosið á Fimmvörðuhálsi og svo það sem hófst í Eyjafjallajökli. Töluverð umsvif urðu því í að ferja ferðafólk í þyrlum upp að gosstöðvunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

GOSMÖKKUR Hér má sjá gosstrókinn liggja í suður frá gígnum í Eyjafjallajökli. Gosstrókurinn náði oft mikilli hæð og barst aska yfir til meginlands Evrópu og truflaði flugumferð. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

ÖSKUÞVOTTUR Hér má sjá Ragnar Þorra Vignisson á bænum Hemlu, skammt austan Hvolsvallar, þvo ösku af heimilisbílnum með gosmökkinn í baksýn. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

SPÓI
fyrir ungbörn
Verð bolur: 3.800 kr.
Verð buxur: 3.500 kr.
WOOLMARK
Kláðafrí ull
Góð 100% Merino ullarnærföt sem halda barninu þurru og hlýju.
66 NORÐURSKÓR

VALHÖLL
fyrir börn
Verð bolur: 5.900 kr.
Verð buxur: 4.700 kr.
WOOLMARK
Kláðafrí ull
Mjúk kláðafrí ullarnærföt úr 100% Merino ull.
66 NORÐURSKÓR

BÁSAR
fyrir fullorðna
Verð bolur: 10.800 kr.
Verð buxur: 9.500 kr.
WOOLMARK
Kláðafrí ull
100% Merino ull sem heldur vel hita á líkamanum og dregur raka frá húðinni.
66 NORÐURSKÓR

ÁTTU VILDARPUNKTA HANDA VILDARBARNI?

Félagar í Vildarklúbbi Icelandair geta notað Vildarpunkta sína til að gefa langveiku barni og fjölskyldu þess einstaka draumaferð á nýju ári.

ÍSLENSKA SIA.IS ICE 52943 12/10

ICELANDAIR OG VILDARBÖRN HAFA STUTT 1.300 MANNS TIL AÐ LÁTA DRAUMINN RÆTAST

Vildarbörn Icelandair er ferðasjóður fyrir langveik börn og börn sem búa við sérstakar aðstæður. Markmiðið er að gefa börnum á Íslandi og í nágrannalöndunum tækifæri til að ferðast ásamt fjölskyldum sínum. Á þeim sjö árum, sem liðin eru frá því sjóðurinn tók til starfa, hafa 270 börn og fjölskyldur þeirra, samtals rúmlega 1300 manns, ferðast á vegum sjóðsins. Verndari sjóðsins er frú Vigdís Finnbogadóttir, fyrrverandi forseti Íslands.

+ Athugaðu Vildarpunktastöðuna á Icelandair.is – því ekki að leggja þitt af mörkum og gefa Vildarbörnum draumaferð?

ICELANDAIR

INNLENDIR VENDIPUNKTAR 2010

Vilja Íslendingar afreksíþróttir?

Kvennalandsliðin í hópfimleikum og handbolta skrifuðu nýja kafla í íslenska íþróttasögu. U-21 árs landslið karla í fótbolta skyggði á A-landsliðið. Hefur íslenska þjóðin og þar með ríkið engan áhuga á afreksíþróttum spyr Sigurður Elvar Þórólfsson.

Á hverju ári eru sett ný met og viðmið í íslensku íþróttalífi. Árið 2010 var engin undantekning og að mínu mati eru fjórir vendipunktar sem vert er að beina kastljósinu að. Bronsverðlaun íslenska karlalandsliðsins í handknattleik á Evrópumeistaramótinu í janúar á þessu ári eru á góðri leið með að verða hefð – ekki vendipunktur. „Strákarnir okkar“ eru því ekki umfjöllunarefnið í þessum pistli. Miðað við áhuga Íslendinga á karlalandsliðinu í handbolta er svarið já við spurningunni sem ég set fram í fyrirsögninni. Svarið gæti líka verið nei ef miðað er við framlag ríkisvaldsins til afreksíþrótta á ári hverju.

Íslenska kvennalandsliðið í hópfimleikum fagnaði sigri á Evrópumeistaramótinu í Malmö og skrifaði þar með nýjan kafla í sögu hópíþrótta á Íslandi. Aldrei áður hefur íslenskt landslið sigrað á Evrópumeistaramóti en landsliðið var með þá sérstöðu að allir liðsmenn þess komu frá sama félagi – Gerplu í Kópavogi.

Margir sem ég hef rætt við á undanförnum vikum telja að hópfimleikar séu eitthvað „mömmuhopp“ í Garðabæ tvisvar í viku sem endi með sérrístaupi á fimmtudögum. Konur eru reyndar í miklum meirihluta þeirra sem æfa hópfimleika en æfingamagnið og ákefðin eru engu minni en hjá öðru íslensku afreksfólki. Með öðrum orðum. Þetta er alvöruíþrótt og hörkuíþróttakonur sem skipa landsliðið.

Fyrir þá sem ekki vita þá var hópfimleikaíþróttin „fundin“ upp í Skandinavíu í kringum 1970. Markmiðið var að finna farveg fyrir þá sem vildu halda áfram í fimleikum án þess að stunda hefðbundna áhaldafimleika. Á fyrstu áratugunum voru hópfimleikar aðeins sýningaríþrótt en hafa á síðustu tveimur áratugum þróast út í alvöru keppnisíþrótt. Keppnisgreinarnar eru þrjár, dans, trampólínstökk og æfingar á dýnu þar sem ýmis stökk eru framkvæmd. Keppt er í 6-12 manna liðum sem eru yfirleitt kynjaskipt. Einnig er keppt í blönduðum flokkum þar sem að konur og karlar mynda saman eitt lið.

Það er vert að gefa hópfimleikunum gaum. Það má gera ráð fyrir því að fleiri þjóðir muni leggja ríkari áherslu á hópfimleika í framtíðinni. Ástæðan er einföld. Það er hægt að lifa „eðlilegu norður-evrópsku lífi“ samhliða afreksþjálfun í hópfimleikum. Fleiri og fleiri kunna að meta þann kost að geta æft fimleika undir þessum formerkjum. Það er nánast óhugsandi að keppandi frá Norðurlöndum nái verðlaunasæti í áhaldafimleikum á stórmóti.

Samkeppnisstaðan er ójöfn gegn þjóðum sem „framleiða“ afreksfólk í áhaldafimleikum – jafnvel með umdeildum þjálfunaraðferðum þar sem ung börn æfa undir gríðarlega miklu álagi í marga klukkutíma á dag, nánast alla daga ársins.

Á Íslandi hafa bæjarfélög víða um landið lyft fimleikaíþróttinni á hærri stall með uppbyggingu á frábærum íþróttamannvirkjum. Fullkomin fimleikahús eru til staðar í Kópavogi, Hafnarfirði, Garðabæ, Reykjavík, Reykjanesbæ og á Selfossi. Efniviðurinn er til staðar, frábærir þjálfarar leggja hart að sér með afreksfólkinu en það verður enginn ríkur af því að stunda hópfimleika – og þar komum við að fyrirbæri sem heitir afrekssjóður ÍSÍ. Meira af þeim sjóði síðar en sem dæmi má nefna að hópfimleikalandsliðið fékk hálfa milljón kr. úr afrekssjóði ÍSÍ fyrir árið 2010. Það er ekkert grín.

Handboltakonurnar brutu ísinn

Íslenska kvennalandsliðið í handknattleik skrifaði nýjan kafla í íþróttasöguna hér á landi þegar liðið lék í fyrsta sinn í lokakeppni á stórmóti. Það er einn af vendipunktum ársins 2010. Það er langt frá því að vera auðvelt að ná því að komast í úrslitakeppni Evrópumótsins.

Handknattleikshefðin er sterk í Norður-Evrópu þar sem lið frá Skandinavíu hafa nánast einokað Evrópumeistaratitilinn. Landslið frá gömlu „Austur-Evrópu“ hafa einnig verið í fremstu röð og landslið frá Balkanskaganum voru áberandi á EM í Noregi og Danmörku í ár.

Þrátt fyrir að Ísland hafi tapað öllum þremur leikjum sínum í riðlakeppninni í Danmörku er ljóst að ný viðmið hafa verið sett í kvennahandboltanum á Íslandi. Afrekskonur í handboltanum vita nú að það er hægt að komast á stórmót.

Á næstu misserum þarf að taka skref fram á við. Styrkleiki N1-deildarinnar hér á landi er ágætur og bestu félagslið Íslands hafa náð ágætum árangri í Evrópukeppnum. Það dugar ekki til. Ef Ísland ætlar sér að ná betri árangri á stórmótum í framtíðinni þurfa fleiri leikmenn að komast að hjá liðum í sterkustu deildum Evrópu.

EVRÓPUMEISTARAR Íslenska kvennalandsliðið í hópfimleikum fagnaði sigri á Evrópumeistaramótinu sem fram fór í Malmö í Svíþjóð á þessu ári. Allir liðsmenn landsliðsins koma frá Gerplu og hér eru þær í æfingu á dýnu í glæsilegri keppnis- og æfingaaðstöðu félagsins í Kópavogi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

> Það er vert að gefa hópfimleikunum gaum. Það má gera ráð fyrir því að fleiri þjóðir muni leggja ríkari áherslu á hópfimleika í framtíðinni. Ástæðan er einföld. Það er hægt að lifa „eðlilegu norður-evrópsku lífi“ samhliða afreksþjálfun í hópfimleikum.
>
> SIGURÐUR ELVAR ÞÓRÓLFSSON

Það er einnig umhugsunarefni fyrir afrekskonur í hópíþróttum að bestu leikmennirnir hafa á undanförnum árum safnast saman í 2-3 sterkustu liðin. Það leiðir af sér að gríðarlegur styrkleikamunur er á liðunum í deildarkeppninni. Fáir leikir á hverju tímabili geta því flokkast sem „alvöru“ leikir.

Þetta er neikvæð þróun og þær raddir gerast háværari að fækka þurfi liðum í efstu deildum í kvennaflokki í hand- og fótbolta. Og fjögur til sex sterkustu liðin myndu leika allt að fjórfalda umferð í deildarkeppninni.

Kvennalandsliðið er rétt að byrja sinn feril á stórmótum. Til samanburðar má nefna að karlalandsliðið tekur þátt í sínu 16. heimsmeistaramóti um miðjan janúar og alls hefur karlaliðið leikið í lokakeppni á sex Evrópumeistaramótum og sex sinnum á Ólympíuleikum. Það eru því spennandi tímar fram undan fyrir kvennalandsliðið.

U21 árs landsliðið var gleðigjafi ársins

U-21 árs landslið Íslands í fótbolta karla var gleðigjafi ársins 2010 hjá íslenskum fótboltaáhugamönnum. Árangur liðsins í undankeppni Evrópumeistaramótsins var lygilegur. Liðið náði að tryggja sér sæti á meðal átta bestu í lokakeppni EM sem fram fer í Danmörku í júní á næsta ári.

Þrír leikir U21 árs liðsins á árinu 2010 eru á meðal hápunkta íþróttaársins. Stórsigur Íslands gegn Evrópumeistaraliði Þjóðverja á Kaplakrikavelli þann 11. ágúst að viðstöddum 3.200 áhorfendum er ógleymanlegur. „Litla Ísland“ sigraði þýska stórveldið 4-1. Í framhaldinu lék Ísland tvo leiki gegn Skotum um laust sæti á EM og hafði Ísland betur, 2-1, í báðum leikjunum.

Leikmenn U21 árs liðsins skyggðu algjörlega á A-landslið karla á þessu ári. Í fyrsta sinn í sögunni tók stjórn Knattspyrnusambandsins þá ákvörðun að láta U21 árs landslið hafa forgang á A-landslið þegar kom að vali á leikmönnum.

Meirihluti þeirra leikmanna sem skipa kjarnann í U21 árs landsliðsins eru atvinnumenn og það er áhugaverð staðreynd að margir þeirra hafa dvalið í 5-6 ár hjá erlendum liðum. Það er alltaf erfið ákvörðun fyrir foreldra efnilegra leikmanna að taka það skref að unglingurinn fari á grunnskólaaldri í „atvinnumennsku“ hjá liðum í Evrópu.

Ekki má gleyma því að flestir leikmenn U21 árs liðsins sem eru enn búsettir á Íslandi eru fyrsta kynslóðin sem hefur æft frá unga aldri í knattspyrnuhúsum víðsvegar um landið. Knattspyrnuhúsið í Reykjanesbæ var það fyrsta sem reist var á Íslandi fyrir 11 árum og frá þeim tíma hafa fleiri slík hús verið reist víða um land.

Æfingaaðstaðan hefur því gjörbreyst á einum áratug og það má glögglega sjá að yngri leikmenn í efstu deild karla og kvenna hér á landi eru með mun betri tækni en áður hefur sést. Það er hægt að æfa fótbolta við bestu aðstæður hér á landi árið um kring undir handleiðslu vel menntaðra þjálfara.

Ekki má gleyma þjálfara U21 árs liðsins. Eyjólfur Sverrisson hefur náð frábærum árangri með liðið og hefur andlegur styrkur liðsins vakið athygli. Hugarfar leikmanna er engu líkt. Engin virðing borin fyrir stórþjóðum á borð við Þýskaland og ofurtrú á eigin getu hefur fleytt liðinu alla leið í úrslitakeppni átta bestu Evrópuþjóða.

80 kr. á ári frá hverjum landsmanni

Lágt framlag íslenska ríkisins til afrekssjóðs ÍSÍ er fjórða atriðið sem ég ætla að nefna í þessum pistli. Í fljótu bragði má draga þá ályktun að íslenska ríkið og þar með íslenska þjóðin hafi engan áhuga á því að hlúa að afreksíþróttafólki – og landsliðum. Framlag ríkisins í sjóðinn á árinu 2010 er 24,7 milljónir kr. en árið 2006 var þessi upphæð 30 milljónir kr.

ÍSÍ leggur 20 milljónir króna í afrekssjóðinn fyrir árið 2010 og koma þeir peningar sem hluti af hagnaði Íslenskrar getspár – eða Lóttóinu. Samtals var úthlutað 44,7 milljónum kr. í afreksstarf á árinu 2010. Alls fengu 17 sérsambönd og 28 einstaklingar úthlutað úr afrekssjóðnum. Hæstu úthlutunina fékk A-landslið karla í handknattleik eða 10 milljónir. Ein íþróttakona fær A-styrk sem er rétt um 160.000 kr. á mánuði eða rétt tæplega 2 milljónir kr. á ári. Aðrir styrkir eru mun lægri til einstaklinga

Frjálsíþróttaþjálfarinn Vésteinn Hafsteinsson sem starfað hefur með mörgum af bestu íþróttamönnum heims á undanförnum áratugum sagði í viðtali við Stöð 2 á dögunum að það væri löngu liðin tíð að afreksíþróttafólk gæti stundað vinnu samhliða þjálfun. Þeir sem ætla sér í fremstu röð hafa einfaldlega ekki tíma fyrir neitt annað en æfingar. Á Íslandi telst það sjálfsagt að afreksíþróttafólk stundi vinnu samhliða æfingum og keppni. Og þrátt fyrir ójafna samkeppnisstöðu viljum við árangur á heimsmælikvarða.

Að lokum má bera framlag íslenska ríkisvaldsins til íþróttamála og afreksstarfs saman við það sem þekkist í Noregi. Notum höfðatöluna margfrægu. Miðað við um 25 milljóna króna framlag ríkissins í afrekssjóð þá gerir það um 80 krónur á hvern Íslending. Í Noregi er þessi tala rétt rúmlega 400 krónur á hvern einasta Norðmann. Við ættum að geta gert betur við okkar frábæra íþróttafólk – miklu betur.

Sigurður Elvar Þórólfsson er íþróttafréttastjóri 365 miðla. Hann hefur starfað sem íþróttafréttamaður í áratug og er formaður Samtaka íþróttafréttamanna.

Innlendir vendipunktar 2010
Fréttablaðið gerir upp árið með greinum um innlenda vendipunkta eftir valda höfunda. Vendipunktarnir snúast um markverðar fréttir og atburði sem gerðust á árinu og gætu haft áhrif til frambúðar á Íslandi.

FJÓRFALDUR NÝÁRSFAGNAÐUR

Fjórfaldur Lottópottur stefnir í **23 milljónir.**
Leyfðu þér smá Lottó!

facebook

Skráðu þig sem aðdáanda Lottó á
facebook.com/lotto.is

Filon/SÍA

EINFALDLEGA MEIRA ÚRVAL UM ÁRAMÓTIN

Gleðilegt

1.798kr/stk

Pekingönd
frosin 2,4 kg.

1.698kr/kg

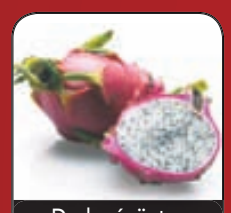
Besti hamborgarhryggur
sem landsliðið hefur smakkað!

Úrbeinað og fyllt
að hætti Jóa Fel

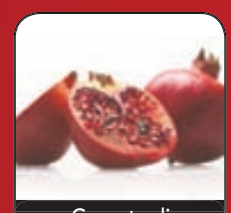
Skreyttu eftirréttadiskinn með lítilli sneið!

Trétómatur

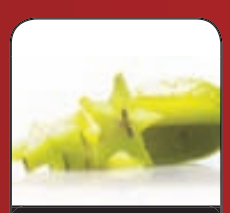
Ástríðualdin

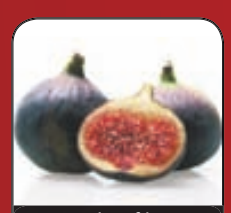

Dreka ávöxtur

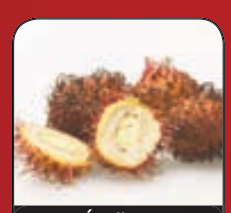
Guave

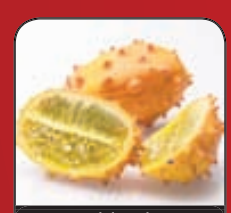

Granatepli

Dvergappelsínur


Stjörnuávöxtur


Ferskar fíkjur


Ígulber


Broddmelóna

Sultaður rauðlaukur
tilvalinn á ostana og með villibráðinni!

pennan verður að prófa!

Dolaner ostur
ljúffengur ostur sem k

Freyðandi drykkur
skemmtilegur valkostur fyrir krakkana um hátíðirnar

Þessar verða að komast í áramótapartíið!

Kettle Chips
stökkari og bragðbetri!

Glow in the Dark
ýmsar vörur sem lýsa í myrkri

50% afsláttur

Nammiland
50% afsláttur til áramóta

Gildir á meðan birgðir endast.

Nýtt Ár

2.698kr/kg

t lambalæri

1.953kr/kg

Lífrænn lambahryggur
ferskur

1.783kr/kg

Lífrænt lambalæri
ferskt

1.298kr/pk

Fumagalli parmaskinka
200g

itlar bragðlaukana

Villibráð í úrvali!

Strútur

Krónhjörtur

Kengúra

Skosk rjúpa

antilópa

Sebrahestur

Hreindýr

Frönsk berberieönd

Fashani

Skógardúfa

þetta eina sanna!

3.148kr/kg

Franskar andabringur
frosnar

1.498kr/kg

Heill kalkúnn
ferskur

2.836kr/kg

Smjörsprautað kalkúnaskip
tilbúið beint í ofninn!

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

skoðun

greinar@frettabladid.is

Íslenskir grunnskólakennarar með 70 prósent af kennaralaunum í OECD-löndum:

Óheillaþróun sem snúa verður við

Greinargerð vinnuhóps mennta- og menningarmálaráðuneytisins og Sambands íslenskra sveitarfélaga um kostnað við rekstur grunnskóla er áhugaverð. Það er alltaf gagnlegt að bera það sem gert er hér á landi saman við það sem gerist úti í hinum stóra heimi. Athygli vekur engu að síður að ekki skuli sérstaklega borið saman við Norðurlönd vegna þess að íslenskur grunnskóli er langskyldastur grunnskólum Norðurlandanna að öllu leyti og líklega er lítill áhugi í raun á að breyta þeirri staðreynd.

SKOÐUN
Steinunn Stefánsdóttir
steinunn@frettabladid.is

Í ljós kemur að þegar tekið er tillit til hlutfalls barna á grunnskólaaldri er Ísland með fjórða hæsta kostnað við grunnskóla innan OECD. Þetta er að sumu leyti erfitt að eiga við. Vegna dreifbýlis eru hér óhjákvæmilega allmargir afar litlir skólar þar sem kostnaður á hvert barn er mjög hár. Kostnaður vegna skólahúsnæðis í köldu landi á jarðskjálftasvæði hlýtur líka að vera hærri en í löndum með mildari náttúru. Auk þess voru íslenskir skólar einsettir miklu seinna en víðast hvar og vaxtakostnaður vegna bygginga í tengslum við einsetninguna er enn kostnaðarliður í rekstri grunnskóla.

Það hlýtur þó að vekja mesta athygli í þessum samanburði að þrátt fyrir háan kostnað við rekstur grunnskóla eru laun kennara hér með þeim lægstu sem þekkjast. Af samanburði á kennslumagni og þróun á fjölda kennara samanborið við nemendur má greina þá óheillaþróun sem orðið hefur á kjörum kennara með lækkandi launum miðað við samanburðarhópa og lækkun á kennsluhlutfalli í heildarvinnutíma. Þessi tregða sveitarfélaga við að hækka laun kennara en bjóða í staðinn breytingar á vinnutilhögun í kjarasamningum hefur líklega reynst báðum aðilum slæmur kostur. Laun grunnskólakennara, sem um áratugaskeið hafa verið lág, voru líklega aldrei lakari en nú en kostnaður sveitarfélaga vegna grunnskólanna er samt sem áður afar hár.

Það blasir við að tími er kominn til að gefa að einhverju leyti upp á nýtt í kostnaðarmálum grunnskóla. Við þá vinnu verður að horfast í augu við að grunnskólinn er einn af hornsteinum samfélagsins og reynsla fjölmargra þjóða sýnir að aldrei er mikilvægara að styrkja innviði hans en þegar kreppir að í samfélaginu.

Uppstokkunin hlýtur að snúa að vinnufyrirkomulagi innan skólanna. Hér er ekki bara átt við vinnufyrirkomulag almennra kennara heldur ekki síður fjölgun millistjórnenda innan grunnskólans sem á drjúgan þátt í lágu kennsluhlutfalli í heildarvinnutíma kennara. Það verður að vinda ofan af þeirri þróun sem staðið hefur frá því að sveitarfélögin tóku við rekstri grunnskólans með öflugri fyrirstöðu gegn hækkun launa kennara og horfast í augu við að laun grunnskólakennara verða að hækka.

Forysta Kennarasambandsins þarf líka að líta í eigin barm. Hún situr handan borðsins og hefur gengið að hverjum kjarasamningnum á fætur öðrum með smánarlegri launahækkun en breytingum á vinnutilhögun á móti.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI: Ari Edwald RITSTJÓRI: Ólafur Þ. Stephensen *olafur@frettabladid.is* AÐSTOÐARRITSTJÓRI: Steinunn Stefánsdóttir *steinunn@frettabladid.is* Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. Issn 1670-3871

FRÁ DEGI TIL DAGS

Kallað eftir stefnu

Seðlabankinn gaf nýverið út veglegt rit undir nafninu Peningastefnan eftir höft þar sem fjallað er um stöðu peningamála á Íslandi. Í ritinu er kallað eftir því að nú þegar hilli undir lok efnahagsáætlunar ríkisstjórnarinnar og AGS verði mótuð stefna til framtíðar um fyrirkomulag peningamála á Íslandi. Þar eð spurningin um framtíðarfyrirkomulag peningamála hlýtur að lokum að koma til kasta Alþingis er það stjórnmálaflokkanna að móta stefnu í þessum málaflokki.

Hver er stefna flokkanna?

Það sem flokkarnir verða því að gera á næstu misserum er að bjóða fram raunhæfa stefnu í peningamálum en það er sorgleg staðreynd að enginn flokkur getur stært sig af því nú.

Samfylkingin vill samkvæmt landsfundarályktun ganga í ESB og taka upp evru en svarar því ekki hvað skal til bragðs taka ef þjóðin hafnar því að ganga inn. Sjálfstæðisflokkurinn vill samkvæmt efnahagstillögum að peningamálastefnan verði endurskoðuð af alþjóðlegum sérfræðingum en endurskoðun getur varla kallast stefna, eða hvað?

Svara þeir kallinu?

Vinstri græn viku ekki að peningamálum í landsfundarályktun sinni síðast og framsóknarmenn ályktuðu á landsfundi að endurskoða bæri peningamálastefnuna rétt eins og sjálfstæðismenn. Þá vill Hreyfingin samkvæmt vefsíðu sinni leysa myntvandann með myntbandalagi við aðrar þjóðir eða með einhliða upptöku annars gjaldmiðils án þess þó að tilgreina hvaða þjóðir eða gjaldmiðla um ræðir.

Er ekki kominn tími til að flokkarnir setjast aðeins yfir þessi mál og svari kalli Seðlabankans?

magnusl@frettabladid.is

HALLDÓR

Gott að vera öryrki

Öryrkjar

Bergvin Oddsson
öryrki

Á Íslandi eru um 14.000 einstaklingar sem þiggja örorkulífeyrisgreiðslur frá Tryggingastofnun ríkisins. Ég er einn af þeim, sökum blindu minnar er ég 75% öryrki. Ástæða þess að ég skrifa þessa grein er sú að það er að mínu mati miklu hagstæðara að þiggja örorkulífeyri, með þeim hlunnindum sem því fylgja, en að vera úti á vinnumarkaðnum. Fyrst langar mig að nefna að ekkert tillit er tekið til einstaklingsins þegar örorkumat er metið.

Allir sem eru blindir, heyrnarlausir, lamaðir, geðsjúkir eða eru með nægilega mikla þroskaskerðingu fá nákvæmlega sömu greiðslurnar frá Tryggingastofnun burtséð frá aldri, fjölda barna, hvort viðkomandi búi einn og hvort viðkomandi hafi einhverja atvinnu.

Gagnvart minni fötlun er eitt að vera blindur og annað að vera mjög blindur. Tveir blindir einstaklingar hafa mjög mismunandi starfsorku, starfskunnáttu og eru með mismunandi menntun. Það er óréttlátt að sömu tveir einstaklingarnir með sömu fötlunina fái sömu greiðsluna óháð getu og reynslu. En af hverju skyldu öryrkjar hafa það svona gott, þegar litið er til venjulega launþegans í frystihúsinu, á leikskólanum og við búðarkassann? Kemur í ljós að öryrkinn hefur hærri tekjur og að auki mun fleiri hlunnindi sem aðrir launþegar fá ekki.

Öryrkinn fær 28.000 kr. í heimilisuppbót ef hann býr einn. Hann fær rúmlega 18.000 kr. í barnalífeyri með hverju barni. Öryrkinn getur fengið á bilinu 300 til 1.200 þúsund krónur í bílastyrk. Sá hinn sami fær 100.000 þúsund kr. í frítekjumark ef hann er á almennum atvinnumarkaði. Ég er ekki hættur að telja upp hlunnindi öryrkja, því þeir greiða minna fyrir heilbrigðisþjónustuna og fá alltaf frítt í strætó og í sund.

Rúsínan í pylsuendanum er svo að öryrkjar þurfa ekki að greiða meðlagsgreiðslur því Tryggingastofnun greiðir meðlagsgreiðslur handa fyrrverandi barnsmóður eða föður öryrkjans. Að auki greiða öryrkjar innan við 1.000 kr. í bifreiðagjöld. Með þessum skrifum er ég alls ekki að segja að öryrkjar lifi kóngalífi, heldur er ég að endurspegla raunveruleikann, þegar laun og kjör öryrkja annars vegar eru skoðuð og svo laun og hlunnindi almenna launþegans hins vegar. Það sést hér að nú þarf að lyfta grettistaki í launakjörum láglaunafólksins og ekki síst millitekjufólksins. Ég skora á alla sem koma að samningagerð launþeganna að hækka umtalsvert laun lágtekjufólksins og þeirra sem hafa laun undir 300.000 kr.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **SÍMI:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRAR:** Arndís Þorgeirsdóttir *arndis@frettabladid.is*, Kristján Hjálmarsson, *kristjan@frettabladid.is* Trausti Hafliðason *trausti@frettabladid.is* og Höskuldur Daði Magnússon (dægurmál) *hdm@frettabladid.is*
HELGAREFNI: Sigríður Björg Tómasdóttir *sigridur@frettabladid.is* **MENNING:** Bergsteinn Sigurðsson *bergsteinn@frettabladid.is* **ALLT OG SÉRBLÖÐ:** Roald Eyvindsson *roald@frettabladid.is* og Sólveig Gísladóttir *solveig@frettabladid.is*
ÍÞRÓTTIR: Henry Birgir Gunnarsson *henry@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Kolbrún Ingibergsdóttir *kolbrun@frettabladid.is*

Leikhús, jól og pólitík

Í DAG

Þorvaldur Gylfason
Prófessor

Útvarpsleikhúsið hefur nú tvenn jól í röð endurflutt gamanleik þeirra Jónasar og Jóns Múla Árnasona, Deleríum búbónis. Vert væri, að flutningur leikritsins yrði árviss atburður fyrir jól, því að verkið er bráðskemmtileg, hárbeitt og býsna nærgöngul samfélagsádeila. Sennilega hefur ekkert leikverk, innlent eða erlent, verið fært upp oftar eða víðar á Íslandi eða dregið að sér fleiri áhorfendur en Deleríum búbónis. Sönglögin í verkinu þekkir öll þjóðin. Broddurinn í verkinu hefur þó vakið minni viðbrögð en efni standa til.

Meistaraverk

Verkið var frumflutt í útvarpinu 1954. Það er gerðin, sem útvarpið flutti hlustendum 12. desember sl. og enn er hægt að heyra á vef Ríkisútvarpsins (ruv.is). Haraldur Björnsson fer þar með hlutverk Ægis Ó. Ægis, forstjóra Gleðilegra jóla hf., og Þorsteinn Ö. Stephensen leikur mág hans, jafnvægismálaráðherrann og formann Jafnvægisflokksins.

Sagan hverfist um tvo öxla. Þeir mágarnir hafa lagt undir sig innflutning á ávöxtum til landsins og öðrum jólavarningi. Þegar heilbrigðiseftirlitið setur fragtskipið í sóttkví vegna gruns um smitandi búfjársjúkdóm um borð (Deleríum búbónis), ákveða þeir vinirnir að bjóða formanni innflutningsnefndarinnar prófessorsembætti í Háskólanum gegn því, að hann leysi farminn út fyrir kl. 2. Þegar það tekst ekki, þar eð formaðurinn er svo lengi að taka ákvarðanir, ákveða þeir að keyra stjórnarfrumvarp um frestun jólanna í gegn á Alþingi. Þegar það tekst ekki heldur, þar eð stjórnarandstaðan hellti víni í drykkfelldan stjórnarþingmann til að taka hann úr umferð, greiðist þannig úr flækjunni, að orðrómurinn um búfjárveikina reynist vera reistur á misheyrn: heilbrigðiseftirlitsmaðurinn hafði sagt, að hann hefði „skelið eftir húbuna sína“ í skipinu, en boðin misskildust í símanum sem hin hættulega sjúkdómsgreining deleríum búbónis.

Hinn öxullinn er tilætlunarsjúk eiginkona forstjórans, Pálína Ægis, sem má til að komast yfir bílnúmerið R-9 eins og það skipti engu máli, að Gunnar Hámundarson leigubílstjóri hefur átt númerið frá öndverðu, og honum er það allfast í hendi. Leiknum lýkur þannig, að ráðherrann hringir í leigubílstjórann til að vara hann í trúnaði og vinsemd við yfirvofandi bráðabirgðalögum um að taka öll einsstafsbílnúmer eignarnámi, svo að bílstjóranum megi verða ljóst, að honum er fyrir beztu að koma númerinu í verð án tafar. Bílstjórinn birtist með númerið, frú Pálína er alsæl og einnig þeir vinirnir og syngja: „Kátt er um jólin, koma þau senn, kætast þá allir bissnismenn.“ Þessi gerð var sett upp í Iðnó 1959 og gekk þar fyrir fullu húsi í tvö ár og fór eins og eldur í sinu um allt land.

> Höfundar ádeiluverks eins og Deleríum búbónis hljóta að velta fyrir sér, hversu vel persónur verksins og atburðir skuli ríma við raunveruleikann eins og áhorfendur þykjast þekkja hann hver um sig.

Brynjólfur Jóhannesson lék forstjórann í Iðnó og Karl Sigurðsson ráðherrann.

Rím við raunveruleikann

Deleríum búbónis var jólaleikrit Þjóðleikhússins 1968, og fóru þá Rúrik Haraldsson og Ævar R. Kvaran með hlutverk forstjórans og ráðherrans. Leikritið hafði birzt á prenti 1961 í nýrri gerð, þar sem háðið beinist jafnt að Jafnvægisflokknum og Dreifbýlisflokknum. Einar í Einiberjarunni, sem kom ekki við sögu í frumgerðinni nema sem þögul persóna utan sviðs, birtist nú í allri sinni dýrð á sviðinu undir nýju nafni, „aðalfjármálaséní Dreifbýlisflokksins.“ „Hvernig stendur eiginlega á því,“ spyr forstjórinn fullur hneykslunar, „að svona þriðja klassa karamellusali lætur sér detta í hug að hann komist inn í jólabissnissinn sem 50 prósent maður – eiga þessi helmingaskipti að gilda alls staðar eða hvað?“ Ráðherrann tekur undir: „Einar hefur aldrei viljað skilja hvað honum og hans líkum eru forboðnir ávextir.“ Misheyrnin er skrifuð út úr handritinu: Nú er það Einar, sem mútar frænda sínum í heilbrigðiseftirlitinu til að ljúga upp búfjársmitinu til að knýja mágana til helmingaskipta, og kúgar síðan R-9 út úr bílstjóranum til að gleðja frú Pálínu í sárabætur. Blöðin fundu verkinu og sýningunni 1968 margt til foráttu. Leikdómari Morgunblaðsins taldi það „ákaflega tímabundið,“ en bætti við eins og til öryggis: „það heyrir allt til horfinni tíð, þó við kunnum að eiga von á einhverju svipuðu í framtíðinni.“

Þriðja uppfærsla atvinnuleikhúss á verkinu var sviðsetning Loftkastalans 1996, þar sem Rúrik Haraldsson lék nú jafnvægismálaráðherrann á móti Magnúsi Ólafssyni í hlutverki forstjórans. Valgeir Skagfjörð, leikstjóri sýningarinnar, sagði þá við Morgunblaðið: „Allt sem kemur fyrir í textanum rímar mjög vel við það sem er að gerast í þjóðfélaginu.“ Það er eftir mínu höfði hárréttur skilningur á verkinu.

Höfundar ádeiluverks eins og Deleríum búbónis hljóta að velta fyrir sér, hversu vel persónur verksins og atburðir skuli ríma við raunveruleikann eins og áhorfendur þykjast þekkja hann hver um sig. Almenna reglan er, að persónurnar eru samsettar og einnig atburðirnir. Spurningin, sem þeir bræður hljóta að hafa spurt sig, er þessi: með allt þetta efni í höndunum, efni, sem allir þekkja, misvel að vísu, margt af því skjalfest, og margir vilja þó ekki kannast við (brask með heilbrigðisvottorð og opinber embætti, mútur, tilætlunarsýki við kjötkatlana o.s.frv.), er nokkur ástæða til að ýkja? Myndu ýkjur ekki slæva ádeiluna?

Gakktu á eitt fjall í viku með Ferðafélagi Íslands á nýju ári.

Nýársgjöfin frá þér til þín er bætt líðan og betra form á nýju ári. Upplifðu íslenska náttúru í skemmtilegum félagsskap undir öruggri fararstjórn og lærðu að þekkja landið.

Esjan, Keilir, Helgafell, Botnssúlur, Hvannadalshnúkur, Akrafjall, Réttarfell, Löðmundur og 44 önnur fjöll.

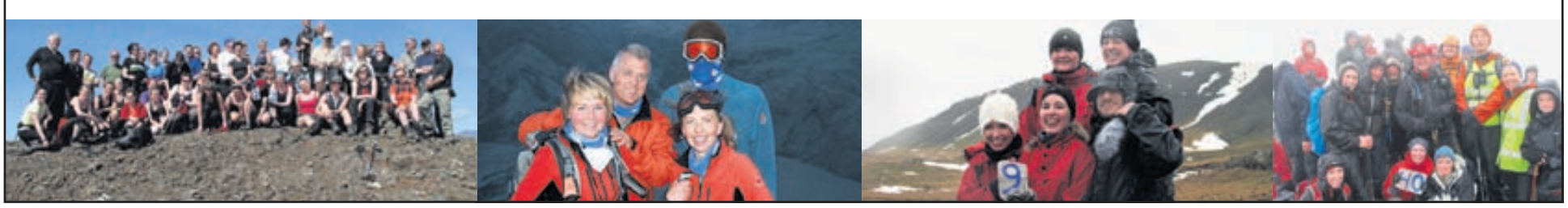
Dagsferðir allt árið og tvær helgarferðir að auki.

Komdu með okkur og finndu náttúrubarnið í hjarta þínu.

Verð kr. 52.000.

Verkefnisstjóri: Páll Ásgeir Ásgeirsson.
Kynningarfundur í sal Ferðafélags Íslands, Mörkinni 6 miðvikudag 5. janúar kl. 20.00.

Skráning á skrifstofu Ferðafélags Íslands í síma 5682533.
Heimasíða FÍ www.fi.is



ÍSLANDS NAUT
Stolt kjötmeistaranns

Alvöru áramóta nautasteikur

meyrt , ljúffengt og sérvalið gæða nautakjöt til að gera hátíðina ógleymanlega...

Grunnur að góðri sósu
Nú er leikur einn að búa til góða sósu, uppskriftir fylgja

TILBÚIN BERNAISESÓSA

FERSKAR KJÖTVÖRUR

Fæst í:
HAGKAUP Ein ferð betra verð
BÓNUS

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

OPIÐ Í DAG: 10:00-20:00 OPIÐ Í DAG: 10:00-20:00

EUROSHOPPER ÍSTERTA MEÐ SÚKKULAÐIFLÖGUM 500ml

BÓNUS BRAGÐAREFUR 2 LTR.

4 STK PARTÝ POPPERS 18 STK PARTÝ POPPERS

EUROSHOPPER riffladar kartöfluflögur 200g
-með ***salti*** -með ***papriku***
-með ***sour creme and onion***

DORITOS
COOL AMERICAN
NACHO CHEESE

GUNNARS ÍDÝFUR
KRYDD / BLAÐLAUKS

GLOW SMÁVÖRUR OG SKRAUT
TVÖ VERÐ: ***98 KR*** & ***159 KR.***

BÓNUS SNAKK 160g
Minna en 1% transfita
198 KR.PK

Kú smáostar: Öðlingur / Ljúflingur 250g

ÍSLENSK ÚTIKERTI **295** KR.
ERLEND ÚTIKERTI 2 STK. **195** KR.

PRINGLES SNAKK 165g

ÓÁFENGUR FREYÐIDRYKKUR

SILVER: TONIC/ GINGER ALE 1 LTR.

BÓNUS BÝÐUR BETUR

Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

OPIÐ Í DAG: 10:00-20:00 OPIÐ Í DAG: 10:00

Danskar grísalundir
1398 kr.kg.

Þýskar kalkúnabringur
1998 kr.kg.

Íslenskur Holda kalkúnn
1189 kr.kg.

Dönsk Pekingönd 2.4 kg
1698 kr.stk.

MÓA VEISLUKJÚKLINGUR *með fyllingu*

FERSKT ÓKRYDDAÐ LAMBAPRIME

FERSKT JURTAKRYDDAÐ LAMBALÆRI

ROAST BEEF *UNGNAUTASTEIK*

FERSKT *MANGÓKRYDDAÐ* LAMBAFILLET

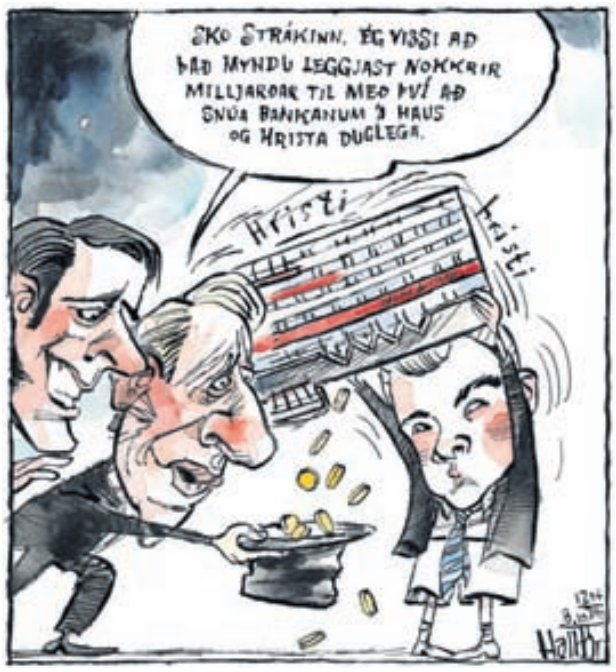
KS *FROSIÐ* LAMBALÆRI

KS *FROSIÐ* LAMBAFILLET

BÓNUS BÝÐUR BETUR

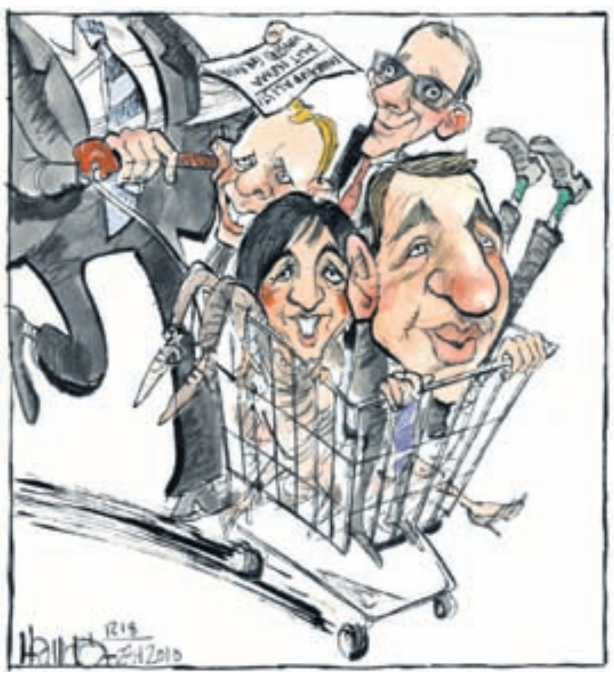
Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

ÁRIÐ MEÐ AUGUM HALLDÓRS BALDURSSONAR



Halldór 2010

Halldór Baldursson skopmyndateiknari gekk til liðs við Fréttablaðið í ár og birtast myndir hans á leiðarasíðu blaðsins alla virka daga. Í teikningum Halldórs fléttast saman hárbeitt háðsádeila og skörp samfélagsrýni þar sem atburðir líðandi stundar eru oft settir í nýtt og óvænt samhengi. Fréttablaðið birtir úrval teikninga Halldórs frá árinu sem er að líða.



Njóttu íbotn!

NÝ GÆÐAVARA FRÁ GUNNARS
- ÁN TRANSFITU

ÓMISSANDI
Í ÁRAMÓTAVEISLUNA

GUNNARS
1960

ÍSLENSK GÆÐAVARA

ÁRIÐ MEÐ AUGUM HALLDÓRS BALDURSSONAR

Kate Middleton og Vilhjálmur Bretaprins opinberuðu trúlofun sína um miðjan síðasta mánuð og á þeim skamma tíma sem liðinn er frá trúlofuninni hefur Kate orðið að tískufyrirmynd. Konur keppast við að komast yfir sams konar kjól og hún bar við trúlofunina, svo ekki sé nú talað um að fá eins hring á fingur sér.

BOMBA.IS
FLUGELDASALA

Eirberg

Betra loft
betri líðan

Airfree lofthreinsitækið
- Eyðir frjókornum og svifryki
- Vinnur gegn myglusveppi og ólykt
- Eyðir bakteríum og gæludýraflösu
- Er hljóðlaust og sjálfhreinsandi

Hæð aðeins 27 cm

Opið virka daga kl. 9 -18 og á **laugardögum** kl. 11 -16
Stórhöfða 25 • Sími 569 3100 • www.eirberg.is

20%
afsláttur af öllum skóm og stígvélum frá Melvin & Hamilton

hjá Hrafnhildi

Sími 581 2141 • www.hjahrafnhildi.is

Katrín Atladóttir féll fyrir kjól frá Vivienne Westwood þegar hún leitaði sér að brúðarkjól:

Mátaði ekki annan kjól

Katrín Atladóttir, forritari hjá CCP, mætir í brúðkaup á nýársdag í sínum eigin brúðarkjól. Hún spurði þó brúðgumann um leyfi. „Vinur minn er að fara að gifta sig og ég spurði sérstaklega hvort honum væri ekki sama þótt ég mætti í brúðarkjólnum mínum. Það var allt í lagi, enda er kjóllinn ekki beint hefðbundinn brúðarkjóll. Ég hlakka mikið til að nota hann aftur," segir Katrín en hún gifti sig sjálf í sumar. Hún féll fyrir kjólnum um leið og hún sá hann.

„Þetta er Vivienne Westwood kjóll sem ég keypti mér í Kronkron. Þetta er eini kjóllinn sem ég mátaði, ég gekk bara inn í verslunina og sá hann strax, mátaði og borgaði og þar með var brúðarkjólamálið afgreitt. Ég keypti skóna líka í KronKron, en reyndar ekki í sömu ferð."

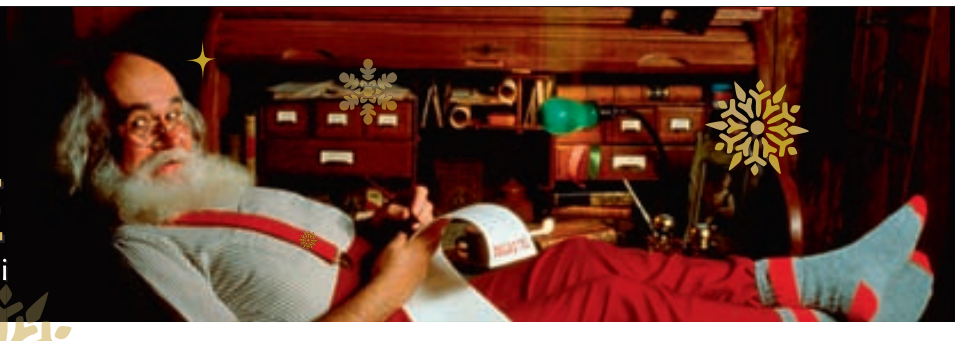
Katrín segist hafa gaman af því að klæða sig upp þegar rétta tilefnið gefst. Hversdags klæði hún sig í þægilegar flíkur.

„Ég er svona „casual chick" með smá hiphop yfirbragði. Nánast öll fötin mín eru frá Nikita en þau eru falleg og þægileg og hægt að gera þau bæði fín og hversdagsleg með mismunandi samsetningum."

heida@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

IQ-CARE
Ein besta heilsudýna í heimi



Svefn & heilsa

Sofðu vel um jólin

IQ-Care heilsudýnur.
Verð Queen 153x203 cm á íslenskum botni 179.900 kr.

Íslenskur höfuðgafl 84.900 kr.
(Sé keypt rúm fæst **20%** afsláttur af höfuðgafli og fylgihlutum.)

BOAS
Leður hægindastóll.
79.900 kr.

Sjónvarpssófi 3 sæta
Frá 169.900 kr.
Svefnsófi frá 169.900 kr.

Úrval af stillanlegum rúmum.
2x80x200 cm með okkar bestu IQ-care heilsudýnu.
Frá 339.900 kr.

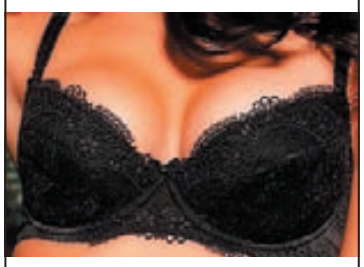
Listhúsinu Laugardal, 581 2233 • Baldursnesi 6, Akureyri, 461 1150
Opið virka daga kl. 10.00 - 18.00 – laugardaga 12.00 - 16.00

www.svefn.is

ÁRAMÓT

Mannfjöldinn sem safnast saman í Sydney til að fagna nýju ári er gríðarlegur en þar koma að jafnaði um 1,2 milljónir manna saman og er 80.000 flugeldum skotið á loft. Þetta er einn mesti mannfjöldi sem kemur saman á áramótunum í heimi og lokkar atburðurinn til sín um 300.000 erlenda gesti á ári.

GLÆSILEGT UNDIR ÁRAMÓTADRESSIÐ



Teg. CATYA - push up, rosalega fallegur í A,B,C,D skálum á kr. 7.680,-

Teg. CATYA - push up fyrir þær stærri, sömuleiðis mjög glæsilegur í D,DD,E,F,FF,G skálum á kr. 7.680,-

Misty - fyrir allar konur
Laugavegi 178 - Sími: 551 3366
Opið mán.-fös. 10-18. Lau. 10-14.
Góð þjónusta - fagleg ráðgjöf.
www.misty.is
Vertu vinur

GK 31.120 krónur.

Andersen og Lauth
46.990 krónur.

Rokk og rósir
15.500 krónur stykkið.

Eva
43.990 krónur.

Lokkandi áramótakjólar

Árið skal kveðja í sínu fínasta pússi. Ýmislegt leyfist í kjólavali á gamlárskvöld sem erfiðara væri að komast upp með annars. Því er um að gera að sleppa fram af sér beislinu.

Hvort sem gamlársveislan er galaveisla í fínum salarkynnum eða sveitt partí á skuggalegu bifvélaverkstæði er um að gera að klæða sig upp. Karlar fara í kjól og hvítt eða hvaðeina sem þykir á þeim tímapunkti rokk og ról, skvetta á sig veiðivatni og hverfa út í nóttina. Dömurnar skarta sínu fínasta glimmeri með góðum fyrirheitum er nóttin tekur völdin.

Þrátt fyrir krepputíð og eilífðar bölmóð þarf enginn að taka á móti nýju ári í gömlu lörfunum. Hér eru nokkrar tillögur að áramótakjólum sem taka gömlu lopapeysunni langt fram.

Sumar verslanir á Laugavegi hafa þjófstartað útsölum og er um að gera að spyrjast fyrir. Til dæmis er tuttugu prósenta afsláttur í GK nú í lok ársins.

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN
MEIRI FRÉTTIR
VÍSIR.IS

ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA

30-50% afsláttur af öllum vörum

MIÐ
Smart verslun fyrir konur - Firði Hafnarfirði
Sími 534 0073

FJÖRÐUR
www.fjordur.is

OSUSHI um áramótin!

60 BITA Sushi-veislubakki
Kr. 8.900,-
panta þarf með dags fyrirvara.

Pantanir afgreiddar til kl. 13:00 á gamlársdag

THE SUSHI TRAIN

OSUSHI -THE TRAIN
Lækjargötu 2a og Borgartúni 29 sími 561 0562 / www.osushi.is

Í Einarshúsi bjó Einar Guðfinnsson athafnamaður frá 1935 til 1966.
MYND/RAGNA

Mugison og Papamug

Skammdegisgleði verður í kjallara Einarshúss á Bolungarvík í kvöld og hefst klukkan 22.

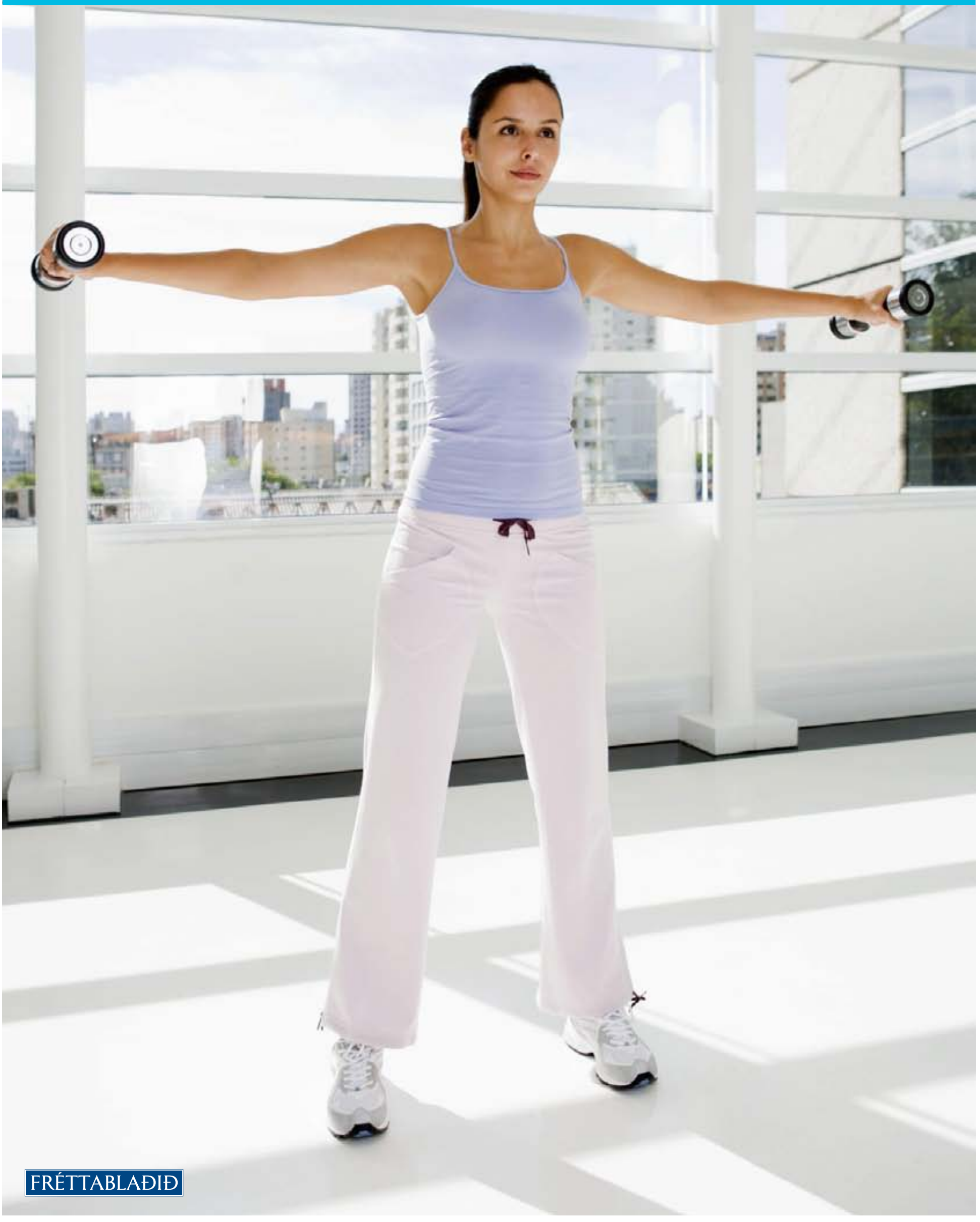
Haldið verður uppi söng í Einarshúsi í kvöld, einnig verður hægt að kveða rímur, fara með ljóð eða segja sögur, að sögn staðarhaldarans Rögnu Jóhönnu Magnúsdóttur. „Fólk er velkomið á stóra sviðið að láta ljós sitt skína," segir hún. Hljómsveitin Karl Hallgríms & Mennirnir verður band hússins og meðal skemmtikrafta eru Mugison og faðir hans Guðmundur Kristjánsson sem gengur undir nafninu Papamug.

„Ragna kveðst hafa haldið útitónleika í garðinum við Einarshús á sjómannadag en þetta er í fyrsta skipti sem hún efnir til skammdegisgleði þar. „Mér finnst kjörið að gefa fólki tækifæri til að koma saman í lok ársins og eiga skemmtilega stund," segir hún og getur þess að fjörið byrji klukkan 22.

- gun

heilsa

FIMMTUDAGUR 30. DESEMBER 2010



FRÉTTABLAÐIÐ

Hilmar Hafsteinn Gunnarsson og Hafsteinn Daníelsson, eigendur Veggsports. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Skvass er íslenska og beygist eins og skass

Veggsport er þekktast fyrir skvasssalinn, en þar er hægt að stunda alhliða líkamsrækt, hvort sem er í tækjasal, spinning, jóga, eróbikk eða golfhermi.

Það er skvassið sem er aðalatriðið hjá okkur og hefur alltaf verið," segir Hilmar Hafsteinn Gunnarsson, annar eigenda Veggsports við Stórhöfða 17. „Í gamla daga þegar við vorum að byrja skrifuðum við alltaf „squash" upp á ensku, en það var ekki samþykkt svo við leituðum ráða hjá Íslenskri málnefnd um það hvað ætti að kalla þetta á íslensku. Þeir sögðu strax að skvass væri gott og gilt íslenskt orð og beygðist eins og skass, og síðan hefur enginn sett út á það."

Skvass er ekki eina íþróttin sem boðið er upp á í Veggsporti. „Skvassið er náttúrlega aðalmálið hjá okkur," segir Hilmar. „Við byrjuðum á því, en eftir því sem árin hafa liðið höfum við bætt við okkur tækjasal, spinning, jóga, eróbikk, golfhermi og fleiru og Veggsport er orðin alhliða líkamsræktarstöð. Við erum búnir að vera með spinning síðan 1997 og árið 2006 bættum við ketilbjölluæfingunum við sem hafa notið sívaxandi vinsælda. Það er líka hægt að sameina spinning og ketilbjölluæfingar og fá þannig framúrskarandi alhliða þjálfun."

Veggsport er opið frá hálf sjö á morgnana til klukkan tíu á kvöldin svo flestir ættu að geta fundið tíma við sitt hæfi. „Fólk getur bara pantað sér þann tíma sem því hentar í skvassið," segir Hilmar. „Við erum líka með körfu inni í skvasssalnum þar sem menn geta komið og spilað tveir á tvo á körfu, sem er nokkuð vinsælt líka."

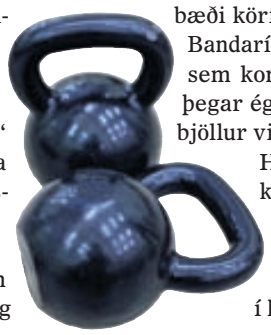
Aðspurður segir Hilmar skvassið alltaf njóta mikilla vinsælda og hann sé ekki frá því að þær séu að aukast. „Á annan í jólum höfðum við opið frá tíu til tvö og það var fullt í skvassinu allan tímann, enda frábær leið til að ná af sér jólakaloríunum."

Hilmar fullyrðir að Veggsport geti sinnt óskum jafnvel kröfuhörðustu líkamsræktenda. „Það er allt til alls hérna hjá okkur," segir hann. „Þótt tækjasalurinn sé lítill er hann góður og hér ættu allir að geta fundið æfingakerfi við sitt hæfi."

Ketilbjöllur fyrir alla

„Ketilbjöllur eru járnkúlur með handfangi og þeim er sveiflað til og frá eftir kúnstarinnar reglum," segir Hilmar um nýjasta æðið í Veggsporti. „Minnir svolítið á ólympískar lyftingar, ótrúlegt en satt. Þetta eru gríðarlega fínar æfingar þar sem reynt er á allan skrokkinn í einu. Það er verið að þjálfa styrk, liðleika og úthald, allt í senn."

Bæði er hægt að æfa með ketilbjöllum í einkaþjálfun og hóptímum og að sögn Hilmars njóta þær stöðugt vaxandi vinsælda. En hvers vegna ketilbjöllur? „Það er af því að þær líta út eins og teketill sem vantar stútinn á," segir Hilmar. „Þetta byrjaði held ég í Rússlandi fyrir mörgum árum, en nú er náttúrlega Ameríkaninn búinn að taka þetta og markaðssetja. Nú er þetta notað af alls konar íþróttafólki, ég veit að bæði körfuboltalið og fótboltalið í Bandaríkjunum nota þetta, en það sem kom mér mest á óvart var þegar ég sá ballerínur nota ketilbjöllur við sínar æfingar."



Hægt er að sækja ketilbjöllutíma fimm sinnum í viku í Veggsporti og Hilmar lofar miklu fjöri og mikilli brennslu í hverjum tíma.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000
Umsjónarmenn auglýsinga: Benedikt Freyr Jónsson s. 512 5411 Hlynur Þór Steingrímsson s. 512 5439 Sigríður Hallgrímsdóttir s.5125432

SCOTT

DYNASTAR

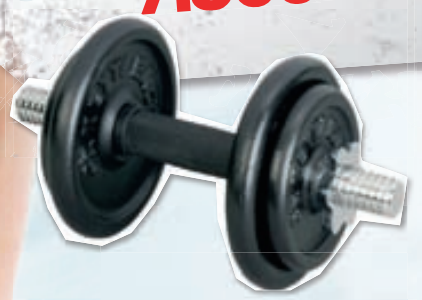
LANGE

Scott skíðagleraugu
Verð frá:
Barna 2.990 kr.
Fullorðins 5.990 kr.

Scott skíðahjálmar
Verð frá:
Barna 7.990 kr.
Fullorðins 10.990

SKÍÐI
BRETTI
AUKAHLUTIR

Handlóð
7.900 kr.



Lyftingabekkur
59.900 kr

FRÁBÆRT
VERÐ Á ÞREKTÆKJUM

Magaþjálfi
10.990 kr.

Lóðastandur
12.990 kr.

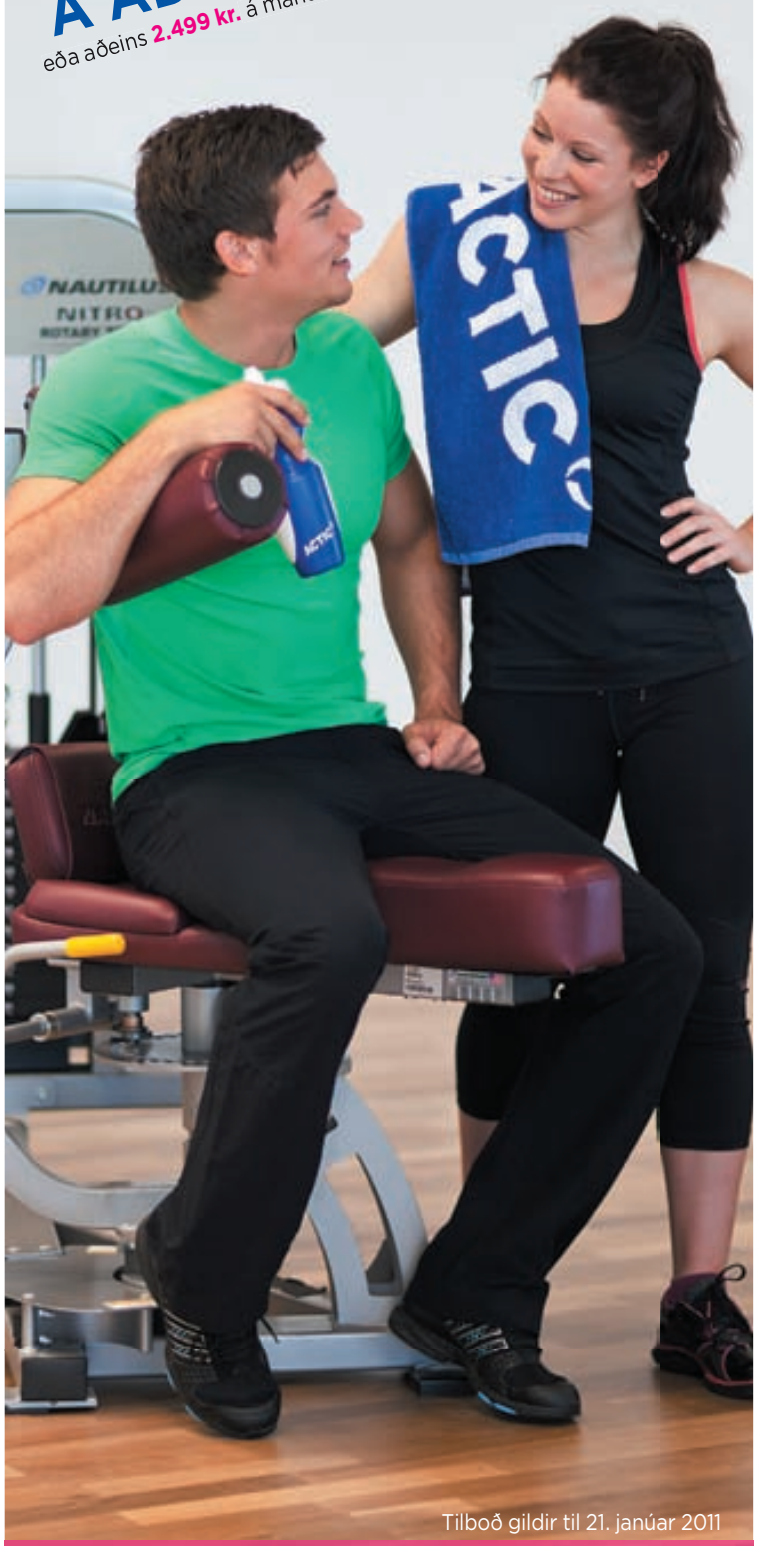
Fjölþjálfar
Verð frá
89.900 kr.

www.markid.is • sími 553 5320 • Ármúla 40

MARKIÐ

PIPAR\TBWA • SÍA • 103205

ÁRSKORT
Í LÍKAMSRÆKT OG SUND
Á AÐEINS 29.990 KR.
eða aðeins 2.499 kr. á mánuði, m.v. vaxtalausar Visa/Euro-léttgreiðslur



Tilboð gildir til 21. janúar 2011

30 ÁRA AFMÆLISTILBOÐ ACTIC

Actic Býður þér í
ókeypis prufutíma undir
leiðsögn þjálfara.
Hringdu og pantaðu tíma,
við tökum vel á móti þér.

Sundlaug Kópavogs
sími 570 0470

Íþróttamiðstöð Versalir
sími 570 0480

www.acticgym.is

30 ára starfsafmæli í Evrópu

Actic heilsurækt og sund fagnar á næsta ári 30 ára afmæli sínu og af því tilefni tókum við tali Kjartan Má Hallkelsson, rekstrarstjóra Actic á Íslandi.

Kjartan Már útilokar ekki að opna fleiri Actic-stöðvar á landinu, enda gengur vel hjá þeim stöðvum sem fyrir eru. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Til hamingju með 30 ára afmælið og segðu okkur nú aðeins hvernig þetta byrjaði allt saman.

„Já, takk fyrir það en það var árið 1981 sem fyrsta stöðin opnaði þegar fyrstu Nautilus-tækin sem framleidd eru í USA komu til Svíþjóðar. Síðan þá hafa opnað fjölmargar stöðvar og eru þær nú 93 talsins í Svíþjóð en samtals er Actic með um 150 stöðvar í Evrópu.“

Hvenær opnaði fyrsta stöðin á Íslandi?

Það var í Sundlaug Kópavogs 1997 og síðan þá hafa bæst við átta stöðvar, þar á meðal í Versölum í Kópavogi. við erum einnig með stöðvar í Suðurbæjarlaug Hafnarfirði, sundlauginni á Álftanesi og í Vogum, Vestmannaeyjum, á Selfossi, Hellu og í Vík en allar þessar stöðvar eru í sundlaugarbyggingum bæjanna.“

Nú breyttuð þið nafninu á árinu úr Nautilus í Actic, hvernig hefur það gengið?

Það er rétt og það hefur gengið mjög vel og við höfum lagt mikla áherslu á að við erum með sömu kennitölu, sömu eigendur og sama lága verðið, það er einungis nafnið sem breytist. Nafnabreytingin hefur gerst í rólegheitum en núna í byrjun næsta árs þá dettur Nautilus-nafnið alveg út og þá erum við endanlega komnir yfir í Actic-nafnið.

Á að opna fleiri stöðvar hér á landi?

„Það er alveg hugsanlegt en við förum varlega og við skoðum alla möguleika sem eru í boði. Við stöndum mjög vel fjárhagslega og ekki tekið þátt í neinum óarðbærum áhættusömum verkefnum og hafa meðlimir okkar fengið að njóta ávinningsins af því. Við höfum við ekki hækkað verðskrána í tvö ár þrátt fyrir alla verðbólguna og ég held að fáar stöðvar í Evrópu bjóði upp á jafn ódýr kort og við, sérstaklega ef miðað er við þá glæsilegu aðstöðu sem í boði er. Við erum stoltir af því að geta boðið öllum þeim sem vilja æfa við bestu mögulegu aðstæður upp á það og það á verði sem oft er ekki nema um helmingur af því sem samkeppnisaðilar okkar eru að bjóða upp á.“

Nú ertu búinn að vera rekstrarstjóri og yfirþjálfari hjá Actic í þrettán ár, hefur mikið breyst á þessum tíma?

„Það hefur ýmislegt breyst en það sem er líklega jákvæðast er að fólk er farið að haga sér miklu skynsamlegar, það hlustar á okkur þjálfarana í stað þess að fara í heljar átök sem standa oft í stuttan tíma og margir hreinlega gefast upp á. Þá er fólk að átta sig á því að það að hreyfa sig er hluti af lífinu og fólk er að gera það fyrir sjálft sig til þess að ná fram betri andlegri og líkamlegri líðan. Einnig er mjög ánægjulegt að sjá hversu margir eldri borgarar eru farnir að mæta til okkar og við sjáum mikla aukningu í þeim aldurshóp.“

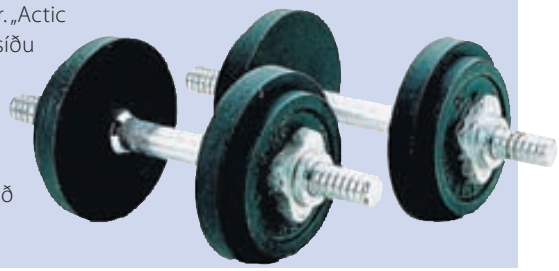
Áttu von á mikilli aðsókn í byrjun árs?

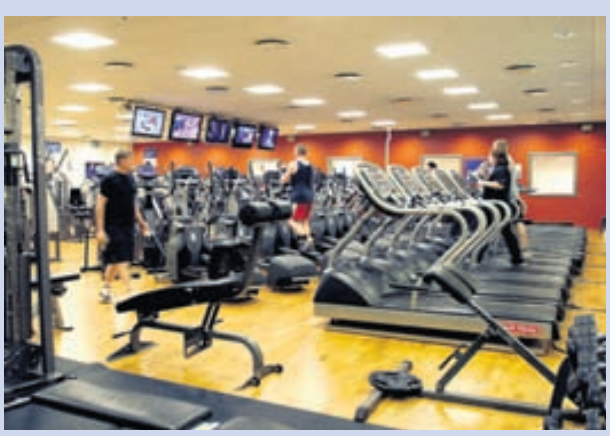
„Miðað við síðustu ár þá er ég sannfærður um að svo verði því það er þannig með okkur Íslendinga að við erum dugleg þjóð og margir sem fara af stað í upphafi árs með það að markmiði að bæta heilsu sína og líðan. Ég tel því að það verði mikill erill á líkamsræktarstöðvum landsins á næstu mánuðum og mikið fjör.“

UNGLINGAR Í ACTIC

Öllum unglingum í 7. til 10. bekk stendur til boða árskort í Actic á 19.990 krónur. Þeir sem eru í 7. og 8. bekk verða að vera í fylgd foreldra eða forráðamanna eldri en 18 ára, en nemendur 9. og 10. bekkjar mega æfa einir og sér eftir að hafa fengið sérsniðna æfingaáætlun frá þjálfurum Actic. Nú geta þeir einnig nýtt sér frístundakort Reykjavíkurborgar til að greiða fyrir kortin.

„Foreldrar hafa verið sérstaklega ánægðir með þessa nýbreytni og þetta gerir heilsuræktirnar enn fjölskylduvænni sem við erum afar ánægð með,“ segir Kjartan Már. „Actic mun opna nýja heimasíðu í febrúar, www.acticgym.is, en þá verða allar upplýsingar miklu aðgengilegri og hlökkum við mikið til að fá hana í gagnið.“





AFMÆLISTILBOÐ

Í janúar býður Actic upp á ótrúlegt tilboð á árskortum, eða 29.990 krónur, og eru allir hvattir til að hringja og panta sér ókeypis prufutíma undir leiðsögn þjálfara. „Aðstaðan sem við bjóðum upp á er orðin frábær og ekki slæmt að hafa aðgang að báðum sundlaugunum í Kópavogi í leiðinni. Í Suðurbæjarlaug Hafnarfirði er aðstaðan einnig orðin virkilega fín en fyrr á árinu opnuðum við nýjan sal fyrir laus lóð og eftir að við byrjuðum með spinning í Hafnarfirði jókst aðsóknin töluvert,“ segir Kjartan Már. „Á Álftanesi er ótrúlega glæsileg aðstaða og þar er einnig frábær barnaaðstaða sem margir kunna að meta.“

„Orðatiltækið „þú ert það sem þú borðar“ stendur alveg fyrir sínu. Ég geng reyndar lengra og segi: Þú ert það sem þú meltir, því ef meltingin er í ólagi þá skila næringarefni matarins sér ekki út í líkamann,“ segir Sigríður. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Út með óhollustuna

Sigríður Guðjohnsen, líkamsræktar- og jógakennari, heldur 28 daga hreinsunarnámskeið í NordicaSpa þar sem farið er ofan í saumana á mikilvægi hreinsunar líkamans með réttu mataræði og hreyfingu.

Stór hluti íslenska jólamatarins inniheldur ýmis óæskileg efni sem líkaminn á erfitt með að vinna úr. Þau safnast því fyrir og valda fólki ýmsum óþægindum og kvillum eftir jólin. Í sumum tilvikum veikist fólk jafnvel og vilja margir tengja tíðni hjartaáfalla og heilablóðfalla við óhófið um jólin. Sigríður Guðjohnsen segir nauðsynlegt að hreinsa líkamann af þessum óæskilegu efnum bæði með sérstöku mataræði og réttri hreyfingu. Hún heldur námskeið 28 daga hreinsun með mataræði og hreyfingu á NordicaSpa þar sem farið er í saumana á þessu.

„Markmiðið með námskeðinu er í raun að hvíla líkamann á öllum fíknivaldandi mat og næra hann rétt til að létta á meltingarkerfinu og koma betra jafnvægi á líkamsstarfsemina. Það gerum við hreinlega með því að taka út allan sykur, hvítt hveiti, mjólkurvörur og alla unna kjötvöru, sem er til dæmis uppfull af e-efnum; skiptum því öllu út fyrir hollari, hreinni og betri mat, fullum af næringarefnum,“ segir Sigríður.

Samhliða breyttu mataræði er mikil áhersla lögð á vellíðan sem felur í sér reglulega hreyfingu, slökun, teygjur, notkun gufubaða, heitra potta og þurrburstun húðarinnar. „Ég kenni jóga þrisvar í hverri viku og að auki mæta þátttakendur í tækjasal með sérsniðna styrktaræfingaáætlun undir eftirliti þjálfara,“ segir Sigríður og getur þess að mið sé tekið af ólíkum þörfum hvers og eins. „Við horfum að sjálfsögðu til einstaklingsins, metum hvernig hann er kominn á sig líkamlega og eins hvernig mataræði hans er háttað. Sumir eru á kafi í sykri, aðrir í hvítu hveiti og við vinnum út frá því.“

Námskeiðið stendur í fjórar vikur og segir Sigríður viðbúið að þátttakendur finni á sér mikinn mun, fari þeir eftir settum reglum. „Það er ekki sama fólkið sem labbar út eftir námskeiðið og kom inn, svo mikil er breytingin. Margir lífsstílstengdir sjúkdómar, svo sem hár blóðþrýstingur, hátt kólesterol og maga- og ristilvandamál, eru mjög matartengdir og með þessari hreinsun aukum við getu líkamans til að vinna rétt úr fæðunni og komum fólki af stað í nýjan lífsstíl,“ bendir hún á.

Námskeiðið hefst 10. janúar og veitir jafnframt aðgang að tækjasal og fjölbreyttum tímum á stundaskrá NordicaSpa. Rúsínan í pylsuendanum er heiti potturinn þar sem allir fá gott höfuð- og herðanudd eftir hvern tíma.

Kærkomin nýjung fyrir konur

„Á námskeiðinu kennum við öll helstu grunnsporin í suður-amerísku dönsunum samba, cha-cha, rúmbu, mambó, salsa og jive, sem hægt er að dansa einn. Það þarf sem sagt ekkert að draga karlinn með enda eru margir karlar frekar áhugalitlir um dansnámskeið og eru fegnastir þegar þeim er lokið. Þeir eru þó að sjálfsögðu velkomnir með!“ segir Eygló Karólína Benediktsdóttir og hlær en hún heldur utan um nýtt latin-fitness námskeið á NordicaSpa.

Eygló er margfaldur Íslandsmeistari í samkvæmisdönsum og fékk hugmyndina að latin-fitness þegar hún leysti zumba-kennarann af eitt sinn. Zumba-fitness byggir einnig á suður-amerískum dönsum en meira þó á dönsunum salsa, cumbia, merengue og raggaeton. Í tímanum notaði ég meira minn samkvæmisdansagrunn og fann að nemendunum fannst þessi spor mjög skemmtileg. Í kjölfarið ákváðum við Sigrún framkvæmdastjóri, sem einnig er fyrrverandi keppnisdansari og zumba-kennari, að búa til sérstakt latin-fitness námskeið. Kennslan bæði í zumba og latin-fitness byggir á mjög einföldum sporum í takt við mjög fjöruga og skemmtilega tónlist sem fólk á öllum aldri getur fylgt,“ segir Eygló.

Eygló segir latin-fitness vera nýjan valkost fyrir þá sem líki síður við hefðbundna líkamsrækt. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

„Auk ánægjunnar af því að dansa kemst fólk klárlega í betra form, enda hörkupúl að dansa í heila klukkustund. Þessu fylgir heilmikil brennsla, aukið þol og heilmikil styrking maga, rass og læra. Ég er sjálf í toppformi eftir að hafa dansað í trilljón ár,“ segir Eygló og ítrekar að námskeiðin byggi á dansrútínu sem auðvelt er að ná og auðveldlega sé hægt að nota á næsta balli þrátt fyrir að kennslan sé ekki byggð á paradansi. „Því ættu allir að geta komið og lært að dansa, hver eftir sinni getu,“ segir hún og tekur fram að næsta námskeið hefjist 10. janúar og standi yfir í fjórar vikur.

1500kaloríur shape.is

4 vikna
Lúxusnámskeið
NORDICASPA
fyrir konur og karla

Lúxusnámskeið Nordicaspa er hannað til að koma þér af stað á mjög árangursríkan og einfaldan hátt.

- Fimm tímar í viku – brennsla og styrkur
- 3 öflugir brennslutímar
- 2 styrktartímar í sal
- Vikulegar mælingar
- Ítarleg næringarráðgjöf
- Fyrirlestur – borðaðu til að léttast og auka orkuna
- Slökun og herðanudd eftir hverja æfingu
- Takmarkaður fjöldi
- **6:30, 7:30, 10:00, 16:30** og **18:30** fimm sinnum í viku

1. vika – Orkuhleðsla
Í fyrstu vikunni byggir þú upp orku og kemur líkamanum í jafnvægi.

2. vika – Öflug melting – Aukin brennsla
Í viku tvö er verið að efla og bæta meltinguna til að þú fáir sem mest út úr holla matnum sem þú ert að borða.

3. vika – Hormóna jafnvægi – Hreinsun
Þriðja vikan mun koma jafnvægi á hormónaflæði líkamanns sem mun hafa áhrif á skap þitt, lífsorku og kraft.

4. vika – Ónæmiskerfi eflt – Jafnvægi
Í viku fjögur byggjum við upp ónæmiskerfið og hjálpum því að verja líkamann á náttúrulegan hátt.

Ný námskeið hefjast 10. janúar
Fyrirlestur 8. janúar kl. 12:00
Kr. 34.900

Skráning er hafin í síma 444 5090
eða nordicaspa@nordicaspa.is ■ www.nordicaspa.is

NORDICASPA
WWW.NORDICASPA.IS

Heitin strengd á mótum hins nýja og gamla

Áramótaheit eru strengd af fólki sem vill bæta sig eða ná persónulegum árangri á nýju ári. Helsta vandamálið við slík heit er að margir missa móðinn. Hér eru nytsamleg ráð fyrir þá sem hyggjast stíga á stokk og strengja heit.

VERTU RAUNSÆ(R)

Áreiðanlegasta leiðin til mistaka er að setja sér of hátt markmið. Að einsetja sér að borða aldrei aftur uppáhaldsmatinn sinn er ekki raunhæft. Leitist við að setja raunhæf markmið sem auðvelt er að standa við.

SKIPULEGGÐU ÞIG

Ekki strengja heit á gamlársdag heldur nokkrum dögum eða vikum fyrr. Ef beðið er fram á síðustu stundu mun heitið litast af hugarfari líðandi stundar.

ÚTBÚÐU ÁÆTLUN

Ákveddu hvernig þú munir standast freistingarnar eins og að sleppa æfingum eða grípa í sígarettu. Þarna gæti góður vinur hjálpað, einnig er gott að æfa jákvæða hugsun.

GERÐU LISTA MEÐ OG Á MÓTI

Það getur hjálpað að sjá lista yfir það sem mælir með eða á móti vissri hegðun.

STÍGÐU Á STOKK

Ekki halda áramótaheitinu fyrir sjálfan þig. Segðu vinum og vandamönnum frá ætlun þinni. Þannig má fá bæði stuðning en einnig myndast ákveðin pressa á að standa sig. Besta leiðin er að fá vin til að strengja sams konar áramótaheit. Alltaf er betra að vera saman í átaki en einn.

VERÐLAUNAÐU SJÁLFA(N) ÞIG

Það þýðir ekki að þú getir gúffað í þig heilum konfektkassa ef ætlunin er að missa nokkur kíló. Finndu verðlaun sem þér líka án þess að svíkja áramótaheitið. Það gæti til dæmis verið að fara í bíó með góðum vini.

FYLGSTU MEÐ ÁRANGRINUM

Settu þér mörg skammtímamarkmið. Auðveldara er að standa við þau en eitt stórt langtímamarkmið. Í stað þess að einblína á fimmtán kíló er betra að stefna fyrst á fimm kíló.

Matardagbók getur einnig hjálpað við að halda þér á réttu spori.

Ekki tekst öllum að standa við áramótaheitin en með nokkur ráð á bak við eyrað má auka líkurnar.

EKKI DRAGA ÞIG NIÐUR

Ekki láta það heltaka þig þótt þér verði á í messunni. Gerðu þitt besta og láttu hverjum degi nægja sína þjáningu. Þá kemstu fljótt aftur á sporið.

EKKI HVIKA

Sérfræðingar telja að það taki um 21 dag fyrir nýja athöfn, líkt og líkamsrækt, að verða að vana, og sex mánuði þar til það er orðið hluti af persónuleika. Ef þú kemst yfir þennan þröskuld ætti árangurinn að fylgja fljótlega í kjölfarið.

63% fólks sem strengir áramótaheit standa enn við það eftir tvo mánuði

67 % fólks strengja þrjú eða fleiri áramótaheit.

Fjögur algengustu heitin eru:

- Að auka hreyfingu
- Sinna betur skóla eða vinnu
- Þróa betra mataræði
- Hætta að reykja, drekka eða nota eiturlyf.

HALTU ÁFRAM AÐ REYNA

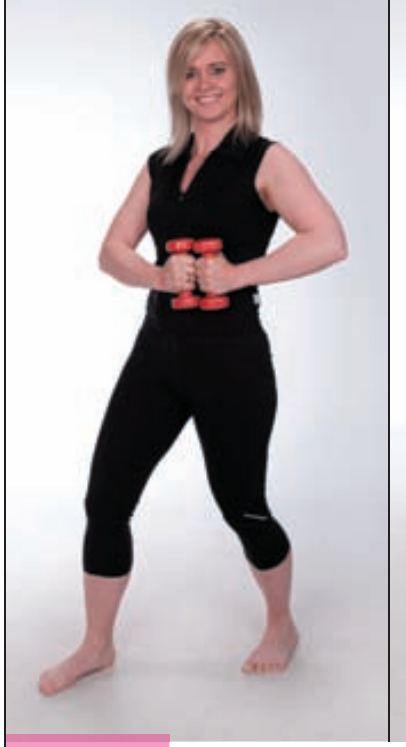
Ef þú hefur misst móðinn í febrúar skaltu ekki örvænta. Byrjaðu aftur, það er ekkert sem segir að þú megir ekki strengja áramótaheit hvenær sem er á árinu.

… OG NJÓTTU ÞESS VEL OG LENGI!

Við trúum á heilbrigða sál í hraustum líkama. Vel ígrunduð og góð hreyfing skiptir miklu fyrir hvorutveggja. Við lítum á líkamsrækt sem langhlaup fremur en spretthlaup. Þess vegna sköpum við henni umgjörð sem ætlað er að auka í senn líkur á úthaldi í mætingum og um leið árangur til langs tíma. Við bjóðum konum að njóta sín með okkur í þrautreyndri alhliða leikfimi, dansi, jóga og fit-pilates þar sem liðleiki, styrkur og jafnvægi er sett í öndvegi. Aðstæður í Mecca Spa tryggja þægindin, leiðbeinendur fagmennskuna og þátttakendur árangurinn og ánægjuna. Saman leggjum við grunn að heilbrigðum og gefandi lífsstíl sem getur orðið förunautur þinn alla ævi.

Vertu með
– og njóttu þess vel og lengi!

BREYTT OG BÆTT LÍÐAN MEÐ BERGLINDI



Ásamt FIT-Pilates fjölbreytni.
Námskeiðið hefst 5. janúar.
Skráning er hafin á
e.berglind@simnet.is
eða í 891 6901.

SUÐRÆN SVEIFLA MEÐ BIRGITTU

Námskeiðið hefst 11. janúar.
Skráning er hafin á
www.ibirgitt@mi.is
eða í 899 8669.

JÓGA MEÐ THEU

Námskeiðið hefst 11. janúar.
Skráning er hafin á
www.dansogjoga.is
eða í 898 4942.

Í GOTT FORM MEÐ SÓLEYJU

Kennsla hefst 10. janúar
Skráning er hafin á
www.studiosoleyjar.is
eða 822 7772.

FIT-PILATES MEÐ LOVÍSU

Námskeiðin hefjast 11. janúar
Skráning er hafin á
lovisa@heima.is
eða 892 1598.

MECCA-SPA HEILSURÆKT | NÝBÝLAVEGI 24 | KÓPAVOGI | SÍMI 511 2111 | www.meccaspa.is

MECCA-SPA

„Við brýnum fyrir fólki að nota skynsemina og fara ekki út í skyndilausnir, kjósum að forðast boð og bönn en innleiða góðar venjur og þar með ýta út ósiðum," segir Anna Borg. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Lífsgleði og góð heilsa

Hópþjálfun er ein nýjungin í Heilsuborg í Faxafeni 14 nú í upphafi árs. Tíminn líður hratt í góðum félagsskap og uppskeran verður aukið þol, úthald og gleði. Anna Borg er einka- og sjúkraþjálfari í Heilsuborg.

„Fólk sækir meira í hópþjálfun nú en áður og því leggjum við aukna áherslu á hana. Hún hentar þeim vel sem vilja gera reglubundna hreyfingu að lífsstíl," segir Anna Borg og tekur fram að um fjögurra til átta manna hópa sé að ræða. „Það skapast viss samheldni innan hópsins og þar með ákveðið aðhald því félagsskapurinn verður hluti af því að fara í ræktina," segir hún og bætir við: „Allt verður líka mun skemmtilegra í hópi og það er mjög mikilvægt atriði í þjálfuninni að hún sé skemmtileg, upp á að hún verði varanleg."

Anna segir fólk fá hjálp í Heilsuborg við að setja sér raunhæf, heilsutengd markmið og aðstoð og hvatningu til að ná þeim. Þau markmið geti vissulega verið ólík. „Þó svo að margir vilji fylgjast með fituprósentunni og vigtinni hefur hreyfingin áhrif á svo marga aðra þætti, þar má nefna aukið þol og úthald, betri svefn og minni verki. Við leggjum nefnilega ríka áherslu á að markmiðin séu sett til að efla heilsuna. Bætt útlit er svo bara bónus!" segir Anna, sem telur góðan árangur nást í hópþjálfuninni til lengri tíma litið.

„Hér notum við helst ekki orðið „átak". Við viljum miklu frekar innleiða þann hugsunarhátt að um góðar venjur til framtíðar sé að ræða. Átak merkir alltaf einhvern afmarkaðan tíma og það segir sig sjálft að honum lýkur. Við viljum frekar sjá hægari árangur sem verður varanlegur. Við brýnum fyrir fólki að nota skynsemina og fara ekki út í skyndilausnir, kjósum að forðast boð og bönn en innleiða góðar venjur og þar með ýta út ósiðum."

Íslendingar eru meðal þyngstu þjóða Evrópu samkvæmt nýlegri könnun og Anna segir marga þurfa að létta sig af heilsufarsástæðum. „Það er árangur fyrir marga að stoppa þyngdaraukningu og oft fyrsta skrefið í lífsstílsbreytingum," segir hún og er bjartsýn á að þjóðin taki sig á. „Ég tel að fólk sé þegar farið að leggja meiri áherslu á heilsuna, setja hana ofar á forgangslistann," segir hún. „Enda er það svo að ef við höfum ekki heilsuna er erfitt að njóta annars."

Heilsuræktarstöð fyrir alla

Heilsuborg í Faxafeni er rúmlega eins árs heilsuræktarstöð. Þar er boðið upp á aðstoð fagfólks við að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl. Í Heilsuborg æfir fólk á öllum aldri og eru sumir í mjög góðu formi en aðrir eru að koma í heilsurækt í fyrsta skipti.

Vönduð tæki af gerðinni Technogym gefa mikla möguleika og breidd í þjálfun. Auk hefðbundinna styrktar- og þolþjálfunartækja er boðið upp á stöðvahring í Easy Line-tækjum og svokallaðan kinesis-vegg þar sem áhersla er lögð á stöðugleika- og jafnvægisþjálfun. Tækjunum tilheyrir einnig lyklakerfi, þar sem einstaklingsmiðuð þjálfunaráætlun leiðir viðkomandi áfram og leiðbeinir um æfingar.

Gildi Heilsuborgar eru lífsgleði og árangur og er markmiðið að vera skrefi á undan sjúkdómum og innleiða heilbrigt líf hjá einstaklingum sem fyrst. Það er aldrei of seint að grípa inn í og breyta lífsstílnum!

Vönduð tæki af gerðinni Technogym gefa mikla möguleika og breidd í þjálfun. MYND/HEILSUBORG

HÓPÞJÁLFUN

Hópþjálfun er sambærileg við einkaþjálfun - bara ódýrari leið!

Veldu hvaða tími hentar þér!

Einstaklingsmiðuð þjálfun, 4-8 saman í hóp. Mikið aðhald og þjálfarar sem vilja sjá árangur!

HEILSULAUSNIR

Heilsulausn 1

Hentar ungu fólki, 16-25 ára, sem glímir við ofþyngd, offitu og/eða einkenni frá stoðkerfi.

Heilsulausn 2

Hentar þeim sem glíma við einkenni frá stoðkerfi svo sem bakverki, eftirstöðvar slysa eða gigt.

Heilsulausn 3

Hentar þeim sem glíma við offitu, hjartasjúkdóma og/eða sykursýki.

Námskeið

Stafaganga - ZUMBA - Bakleikfimi - 60 ára og eldri - Hugræn atferlismeðferð.

Heilsutengd þjónusta

Sjúkraþjálfun - Næringarsetrið - Nudd - Fótaaðgerðastofa - Heilsumat hjúkrunarfræðings.

FRÍ RÁÐGJÖF til 7. jan 2011 – PANTAÐU TÍMA STRAX

HEILSUBORG

Þegar þú vilt fá það besta út úr lífinu!

Skráning í síma 560 1010 eða á mottaka@heilsuborg.is

Heilsuborg, Faxafeni 14, www.heilsuborg.is

Heilsuátak
-innifalið í áskrift-

Má bjóða þér aðgang að öllum tímum, jafnt opnum sem lokuðum námskeiðum?

Í Baðhúsinu borgar þú aðeins 5.990* kr. á mánuði og hefur aðgang að öllu þessu með þátttöku í KK klúbbnum.
Klárar konur sjá hvaða leið er hagstæðust.

Nánari upplýsingar á www.badhusid.is/kk

5.990* á mánuði í KK áskriftarklúbbnum. Lágmarkstími 12 mánuðir. Hægt er að velja um 3 leiðir, Skólaáskrift, Grunnáskrift og Eðaláskrift. Frír aðgangur að lokuðum tímum fylgir Grunn- og Eðaláskrift.

BAÐHÚSIÐ
www.badhusid.is
Sími 515 1900

Kristín Rúnarsdóttir er einn af þjálfurum Baðhússins og er til dæmis með námskeið snemma á morgnana. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Notalegheit í Baðhúsinu

Konur hafa sótt baðhúsið í 17 ár. Eftir áramótin hefjast heilsuátaksnámskeið til viðbótar við fasta tíma stöðvarinnar.

„Uppistaðan í starfseminni eru fastakúnnarnir sem hafa komið árum saman. Margar hafa verið með frá upphafi og nú eru einnig margar konur að koma aftur inn. Baðhúsið var hluti af stórri keðju á tímabili en er nú aftur komið í einkaeigu Lindu Pétursdóttur. Það er allt önnur og notalegri stemming þegar hlutunum er ekki fjarstýrt af stóri batteríi," útskýrir Kristjana Þorgeirsdóttir, verkefnastjóri líkamsræktar í Baðhúsinu.

Baðhúsið hefur starfað í 17 ár. Það er einungis ætlað konum og segir Kristjana megináherslu ávallt hafa verið lagða á notalegt umhverfi. Meðal þess sem er á dagskrá Baðhússins strax eftir áramótin eru heilsuátaksnámskeið sem hafa jafnan verið vel sótt.

„Heilsuátak eru alltaf gríðarlega vinsæl námskeið hjá okkur. Þrátt fyrir að fólk sé farið að æfa meira allt árið um kring fer það líka á skemmri námskeið til að fá meira utanumhald," segir Kristjana en námskeiðin fyllast hratt þessa dagana. „Á þessum tíma er fólk að taka sig á eftir vellystingar jólanna. Námskeiðin eru hins vegar ákveðinn kjarni í dagskránni hjá okkur allt árið og við byrjuðum að keyra þessi námskeið í nóvember. Þau eru byggð upp á vaxtarmótandi æfingum og styrktarþjálfun og eins fáum við næringarþerapista sem heldur fyrirlestur um mataræði almennt. Fólk þarf alltaf áminningu varðandi mataræði. Þó að þetta séu hlutir sem fólk kannski veit og kann virðist hollustan alltaf eiga erfitt uppdráttar á móti vellystingunum."

Stundaskrá Baðhússins býður upp á fjölbreytta tíma og nefnir Kristjana Hot jóga, Tabata og Salsaleikfimi sem vinsæla tíma en margar æfinganna í Baðhúsinu eru með dansívafi. Hún segir einnig vinsælt að mæta til æfinga eldsnemma á morgnana og er meðal annars boðið upp á námskeið klukkan 7 á morgnana.

„Það er alltaf að verða vinsælla að konur dríf sig fyrir vinnu í ræktina. Ef fólk nær þeirri rútínu þá vill það ekki skipta. Það er gott að vera búin að þessu að vinnudegi loknum." Kristjana segir einkaþjálfun einnig mjög vinsæla og hafi í raun aukist síðustu ár frekar en hitt. „Þetta er eitt af því sem fólk á ekki að minnka við sig. Þú ert miklu betur undirbúin til að takast á við aðrar áhyggjur í lífinu ef þú ert í góðu líkamlegu ástandi. Maður á ekkert eftir ef maður missir heilsuna. Við finnum alls ekki fyrir minni aðsókn, frekar gleði og notalegri stemmingu hér í Baðhúsinu."

KK klúbbur og Eðaláskrift

„KK klúbburinn er okkar áskriftarklúbbur við Baðhúsið. Þar borga konurnar alltaf lægsta mögulega gjald á mánuði allt árið um kring en lágmarks binditími er 12 mánuðir. Þá er ekki hægt að nota þá afsökun að kortið sé útrunnið til að sleppa við ræktina," segir Kristjana hlæjandi. Meðlimir KK klúbbsins fá ótakmarkaðan aðgang að öllum opnum tímum, tækjasal, heitri laug, vatnsgufu og hvíldarhreiðri auk 10 prósenta afláttar af snyrtivörum og af þjónustu snyrtistofu, nuddstofu og af heilsudrykkjum. Einnig er hægt að skrá sig í svokallaða Eðaláskrift. „Þá fær viðkomandi handklæði í hvert skipti sem mætt er, árskort í sundlaugarnar og dekurpakka sem hægt er að nota yfir allt árið á snyrtistofu Baðhússins, tíma hjá einkaþjálfara, næringarþerapista og margt fleira. Ásókn í Eðaláskriftina hefur aukist mikið því það munar ekki nema 1.000 krónum á Eðaláskrift og grunnáskrift í KK klúbbnum, en þægindin eru mikil."

Meðlimir KK klúbbsins fá ótakmarkaðan aðgang að öllum opnum tímum, tækjasal, heitri laug, vatnsgufu og hvíldarhreiðri.

Guðni Gunnarsson býður upp á Glómotion í Rope Yoga setrinu í Listhúsinu í Laugardal. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Heilbrigði og hamingja

Glómotion er heildrænt heilsu- og hugræktarkerfi sem leiðir til aukinnar velsældar í lífinu.

„Í Glómotion er einnig stuðst við næringarfræði, þar sem áherslan er bæði á hvað við setjum ofan í okkur og hvaða tilfinningar við nærum," segir Guðni og bætir við að á veitingastaðnum Gló, sem er við hlið Rope Yoga setursins, sé boðið upp á lifandi fæði.

Lífsspekingurinnn Guðni Gunnarsson hefur þróað heildrænt heilsu- og hugræktarkerfi, Glómotion, sem miðar að því að leiða iðkendur til aukinnar velsældar í lífinu. Kerfið byggir hann meðal annars á Rope Yoga, sem hann segir gott að þekkja fyrir þá sem vilja ná tökum á Glómotion.

„Rope Yoga er afbrigði af jóga sem ég hannaði á sínum tíma út frá áralangri reynslu minni af líkams- og heilsurækt, bæði hér heima og í Bandaríkjunum, og samanstendur af öndunaræfingum og styrktaræfingum fyrir kvið og bak. Meðan á æfingunum stendur eru iðkendur hvattir til að vera til staðar í núinu, styrkja þannig eigin sjálfsmynd og uppgötva sjálfa sig og þá fjölmörgu möguleika sem þeim standa til boða í lífinu," útskýrir Guðni og bætir við að í Glómotion sé þessi hugmyndafræði víkkuð enn frekar út.

„Ég sameina þar í raun tvö kerfi sem ég hef hannað og þróað, annars vegar Rope Yoga og hins vegar Lífsfærni (e. Fully alive coaching), sem hjálpar þátttakendum í gegnum tilteknar æfingar að öðlast skilning á því hvernig þeir geta með meðvituðum ákvörðunum skapað sér framtíð, sína lífshamingju," segir hann og bætir við að í Glómotion sé þetta gert í sjö skrefum.

„Öll bera þau sérstakt heiti sem eru lýsandi fyrir þetta innra ferðalag sem iðkendur taka sér fyrir hendur. Fyrsta skrefið, að vakna til vitundar, gengur út á að vekja fólk til vitundar um að það stjórni eigin lífi. Að vera ábyrgur, kennir fólki að taka ábyrgð á eigin lífi. Markmiðið með því þriðja, ásetningi, er að ákveða tilgang sinn. Trúfesta hjálpar fólki að heitbinda sig tilgangi sínum. Að leyfa framgang færir það nær sýn sinni með markmiðum. Innsæi leiðir til aukinnar sjálfsskoðunar og í sjöunda og síðasta þrepinu, þakklæti, er takmarkinu loks náð þar sem líf í þakklæti leiðir til aukinnar hamingju, jafnvægis og hugljómunar," segir Guðni.

Hann tekur fram að þótt Glómotion sé heildrænt kerfi sem miði að því taka jafnt tillit til allra fyrrnefndra þátta sé það líka sveigjanlegt. „Þátttakendur mæta auðvitað í misjöfnum tilgangi og í samræmi við það fá þeir svolítið að ráða ferðinni sjálfir í samráði við okkur. Þeim stendur þannig til boða að skrá sig á ýmis námskeið, sem hægt er að púsla saman eða festa kaup á árskorti, allt eftir markmiðum hvers og eins."

Leiðin í átt að betra lífi

Guðni Gunnarsson, hjá Rope Yoga setrinu, gefur út bókina Máttur viljans. „Í henni fjalla ég um hugmyndafræðina sem liggur til grundvallar Glómotion, það er að segja þessi sjö skref sem hvetja okkur til að taka ábyrgð á eigin lífi og leysa þannig úr læðingi orkuna sem í okkur býr," útskýrir Guðni og getur þess að í bókinni séu lausnirnar settar fram á einfaldan og aðgengilegan máta.

„Ég skrifaði bókina með það fyrir augum að sem flestir gætu fengið innsýn í og aðgang að þessari umræðu," tekur Guðni fram.

Máttur viljans er leiðarvísir að jafnvægi og hamingju.

Máttur viljans byggir á áralöngu starfi Guðna á sviði líkams- og heilsuræktar, en hann er meðal annars fyrsti einkaþjálfarinn á Íslandi og stofnandi og upphafsmaður Rope Yoga hugmyndafræðinnar, sem nýtur vaxandi vinsælda hérlendis og vestanhafs. Þetta er fyrsta bók Guðna sem fer í almenna dreifingu og sölu, en áður hefur hann gefið út ýmis ritverk sem tengjast námskeiðum á Rope Yoga Setrinu.

Bókaforlagið Salka gefur út Mátt viljans, sem verður fáanleg í öllum helstu bókaverslunum frá og með 10. janúar.

Hot jóga, crossfit og zumba njóta sérstakra vinsælda hjá konum. MYNDIR/SPORTHÚSIÐ

Ketilbjöllutímarnir hafa náð góðri fótfestu.

Sporthúsið býður mesta hóptímaúrval landsins.

TRX-kerfið byggir á æfingum í böndum.

Þröstur og Ingi Páll Sigurðsson tóku við Sporthúsinu fyrir þremur árum og hafa gert miklar breytingar. Á meðal nýjunga eru sjúkraþjálfunarstofa og kírópraktorstofa. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Hátt í tvö hundruð námskeið að hefja göngu sína

Fullbúinn tækjasalur, fjöldi hóptíma og gríðarlegt úrval námskeiða eru meðal þess sem býðst í Sporthúsinu.

Hátt í tvö hundruð námskeið hefjast í Sporthúsinu í janúar en þau eru ætluð fólki á aldrinum tveggja til níutíu ára. „Þetta eru crossfit-námskeið, hot jóga, fitt-Pilates, námskeið hjá Dansskóla Birnu Björns og Íþróttaskóli Latabæjar svo dæmi séu nefnd," segir Þröstur Jón Sigurðsson eigandi Sporthússins. „Auk þess bjóðum við upp á fullbúinn tækjasal og langmesta hóptímaúrval landsins."

Þröstur segir tískubylgjur í líkamsræktinni eins og öðru og að nú sé hot jóga, crossfit og zumba með því vinsælasta. „Þá erum við að byrja með nýtt prógram sem heitir cage-fitness sem ég á von á að verði vinsælt en það er að mestu þróað af bardagaíþróttamönnum og krefst mikillar keyrslu. Mesta byltingin undanfarið ár er þó sú að við erum búin að opna bæði sjúkraþjálfunarstofu með fjórum sjúkraþjálfurum í fullu starfi og kírópraktorstofu með röntgentækjum og öðru tilheyrandi en hugmyndin með því er að bjóða upp á heildstæðari þjónustu á einum stað.

Þröstur og Ingi Páll Sigurðsson tóku við Sporthúsinu fyrir þremur árum og segja viðbótina á árinu einungis hluta af þeim breytingum sem hafa átt sér stað. „Við erum búnir að breyta stöðinni og starfseminni gríðarlega mikið."

Þó svo að stöðin sé í Kópavogi þá segir Þröstur fólk sækja hana úr öllum áttum enda sé staðsetningin í raun mjög miðsvæðis. „Það kemur til okkar fólk ofan af Bifröst, frá Akranesi og Keflavík svo dæmi séu nefnd en þá er það oft að sækja í ákveðin námskeið eða þjálfara."

Stöðina sækir fólk af báðum kynjum og á öllum aldri. Þröstur segist merkja það að konurnar sæki frekar í tíma eins og zumba og hot jóga á meðan karlar nýti sér þá þrjá innanhússfótboltavelli sem tilheyra stöðinni betur. „Að öðru leyti eru tímarnir mjög blandaðir. Þá reynum við að hafa þá einstaklingsmiðaða og því ætti kyn og líkamsástand ekki að skipta máli.

Þröstur hvetur fólk til að koma og kynna sér aðstöðuna í Sporthúsinu en starfsfólk býður upp á leiðsögn um stöðina. Þá er hægt að kaupa prufutíma sem gengur upp í kort.

Spinning-tímarnir eru ævinlega á sínum stað.

Tímarnir eru flestir blandaðir. Kennslan er einstaklingsmiðuð og því ætti kyn eða líkamsform ekki að skipta máli.

Brot af öllu því besta

Ketilbjöllum og TRX-æfingum er blandað saman með nýstárlegum og áhrifaríkum hætti á nýju námskeiði í Hreyfingu.

Kristinn segist ekki vita til að hér hafi áður verið gerð tilraun til að blanda saman ketilbjöllum og TRX-tækjum.

Aukinn styrkur, snerpa, þol og liðleiki; allt þetta og fleira til getur fólk öðlast á nýju námskeiði sem Kristinn Guðmundsson heldur utan um á líkamsræktarstöðinni Hreyfingu.

„Námskeiðið kallast TRX og ketilbjöllur og eins og heitið gefur til kynna samanstendur það af æfingum úr hvoru tveggja ásamt lyftingum," segir Kristinn og lýsir fyrirkomulagi námskeiðsins nánar. „Þessi ólíku hjálpartæki, það er TRX-böndin, ketilbjöllurnar og lóðin, eru notuð í ólíkum tilgangi. Menn vinna þannig með eigin líkamsþyngd, æfa djúp- og kjarnavöðva í TRX til að ná góðri stöðu og fyrirbyggja álag og meiðsli. Ketilbjöllur nota menn hins vegar til að vinna með þol, snerpu og styrk efri hluta líkamans og lóðin til að vinna með stóru vöðvana, grunnstyrkinn."

Hann tekur fram að lýsa megi námskeiðinu sem „eins konar broti af því besta". „Já, því þátttakendur byggja upp jafnvægi, styrk, virkja fleiri vöðva en áður, bæði í efri og neðri hluta líkamans, sem stuðlar að meiri árangri á skemmri tíma, og auka grunnbrennslu líkamans. Þá er einnig lögð áhersla á rétta tækni sem eykur líkamsvitund þeirra."

Að sögn Kristins er þess gætt að taka jafnt tillit til allra þátta á námskeiðinu. „Tímarnir eru byggðir upp í samræmi við þá hugsun; þátttakendur eru settir í þrjá hópa sem skiptast á að lyfta lóðum, ketilbjöllum og stunda TRX-æfingar."

Bæði ketilbjöllur og TRX hafa nú notið vinsælda á Íslandi um nokkurt skeið. Kristinn segist þó ekki vita til þess að hér hafi áður verið gerð tilraun til að blanda þessu tvennu saman. „Nei, en hins vegar hafa slík námskeið verið haldin víða erlendis við góðar undirtektir. Einkum hefur afreksfólk í íþróttum, svo sem fótboltamenn og sundfólk, sýnt þeim áhuga enda er unnið með alla ása líkamans," bendir Kristinn á en bætir við að námskeiðið sé þó ætlað öllum, byrjendum jafnt sem lengra komnum.

„TRX og ketilbjölluþjálfunarkerfið er frábær viðbót fyrir þá sem vilja bæta líkamsvitund og komast upp á næsta stig í líkamsþjálfuninni," segir hann og bætir við að næsta námskeið hefjist 10. janúar.

Hvert námskeið er sex vikna og er kennt tvisvar í viku. Það veitir jafnframt aðgang að tækjasal, opnum tímum og glæsilegri útiaðstöðu, jarðsjávarpotti og gufuböðum í Hreyfingu.

Nánar á wwww.hreyfing.is.

Krefjandi og líkamsvænt

„Þetta er hin fullkomna blanda af hreyfingu og styrktar- og liðleikaæfingum," segir Helga Lind Björgvinsdóttir, leiðbeinandi hjá Hreyfingu, sem heldur utan um nýjungina Body Control Pilates, æfingarkerfi sem farið hefur sigurför um heiminn.

„Á námskeiðinu er markvisst unnið að því að styrkja alla helstu vöðva líkamans án þess þó að stækka vöðvana. Tilgangurinn er að endurmóta líkamann og öðlast fallega mótaða vöðva," útskýrir Helga Lind en getur þess að auk þess losi æfingarnar um streitu, verki og stífleika og geti fyrirbyggt íþróttameiðsli. „Æfingarnar styrkja líka kjarnavöðvana bak, mitti og kvið og bæta jafnvægi líkamans. Fólk lærir þannig að laga líkamsstöðuna og beita líkamanum rétt."

„Á námskeiðinu er markvisst unnið að því að styrkja alla helstu vöðva líkamans," segir Helga Lind.

Að sögn Helgu Lindar byggir Body Control Pilates á Pilatesæfingakerfi líkamsræktarfrömuðarins Josephs Pilates, sem notið hefur vinsælda um langt skeið beggja megin Atlantshafsins. „Munurinn er sá að nú er búið að sundurliða Pilatesæfingarnar og gera þær aðgengilegar fyrir alla, konur og karla á öllum aldri, allt frá kyrrsetufólki til afreksíþróttamanna. Þannig byrjum við á grunninum, það er að segja dýnuæfingum þar sem unnið er með líkamann, og bætum við þær alls konar æfingum, tækjum og tólum eftir getu einstaklingsins," útskýrir hún og bætir við að aðeins sé tekið við tólf manns á hvert námskeið til að tryggja að hver og einn fái sem mest út úr því.

Body Control Pilates hefst í Hreyfingu 10. janúar. Námskeiðið er sex vikna langt og er kennt tvisvar sinnum í hverri viku. Það veitir meðal annars aðgang að tækjasal og opnum tímum.

Hvaða hópur hentar þér?

Áhrifaríkt námskeið fyrir karla og konur hefjast 10. og 11. janúar 2011

NÝTT!
Árangur SEX FYRIR KONUR
Blanda af því nýjasta í þjálfun.
Eftirbruni
Zumba
Activio/Zen-Kjarni
Þeytingur
Hot Yoga
Mótun

STS super átak FYRIR KONUR
STS kerfið (Shock Training System) er sérhannað til að æfingarnar framkalli hámarks árangur.

Hot yoga
Æfingar sem styrkja og liðka allan líkamann og gerir þér kleift að komast dýpra í stöðurnar og ná auknum liðleika.

NÝTT!
Body Control Pilates
Sameinar líkama og sál í áhrifaríkri þjálfun sem stuðlar að því að styrkja alla helstu vöðva líkamans án þess að stækka þá.

Árangur - hraðferð
Tækin sem koma þér í topp form! Meiri árangur á skemmri tíma en áður hefur þekkst.

NÝTT!
TRX og Ketilbjölluþjálfun
Hörkuþjálfun fyrir konur og karla. Þjálfunarkerfi fyrir þá sem vilja komast upp á næsta stig í líkamsþjálfun.

FGF Fantagott form
Æfingakerfi sem hefur slegið í gegn hjá okkur. Hentar körlum og konum sem vilja áskoranir í líkamsrækt.

NÝTT!
Árangur mömmur
Fyrir mæður og börn allt að 9 mánaða. Besta leiðin til að koma sér af stað aftur í þjálfun eftir barnsburð.

NÝTT!
Meðgöngujóga
Áhrifaríkar æfingar sem hjálpa konum að halda sér í formi á meðgöngutímanum og ná sér fyrr eftir barnsburð.

NÝTT!
Líkami og sál/Kærleiksjóga
Námskeið fyrir líkama og sál. Mýkri æfingar með áherslu á slökun. Hentar vel byrjendum.

Allar nánari upplýsingar á www.hreyfing.is

HREYFING HEILSULIND | BLUE LAGOON ICELAND geothermal spa

Álfheimar 74 Sími: 414 4000 hreyfing@hreyfing.is www.hreyfing.is

STJÖRNULJÓS FLUGELDASALA

SÝNINGIN PÍN HEFST HJÁ OKKUR

HEIMSKLASSA FLUGELDAR

FRÁBÆRT ÚRVAL AF TERTUM RAKETTUM OG FJÖLSKYLDUPÖKKUM

OPNUNARTÍMI

28. - 30. DESEMBER
KL. 10.00 - 22.00

31. DESEMBER
KL. 9.00 - 16.00

OPIÐ FYRIR ÞRETTÁNDANN

GLÆSILEGASTI SÖLUSTAÐUR LANDSINS

SMIÐJUVEGI 9A KÓPAVOGI
NÚ EINNIG
DALSHRAUNI 15 HAFNARFIRÐI

ALLT SEM ÞIG VANTAR

Allar smáauglýsingar vikunnar á visir.is

Smáauglýsingasíminn er opinn alla daga kl. **8–17**

Smáauglýsingasíminn er **512 5000**
smaar@frettabladid.is / visir.is

Afgreiðslan er opin: alla virka daga **8–17**

BÍLAR & FARATÆKI

STÓRA BÍLASALAN

Mazda BT-50 Double Cab DIESEL Árgerð 05/2008, ekinn 22þ.km, bsk, flott eintak! Bíll á staðnum og skoðar skipti á ódýrari. Verð 3.590.000kr. Raðnúmer 130884. Nánar á www.stora.is. Vegna góðrar sölu undanfarið bráðvantar okkur allar gerðir bíla á skrá og á svæðið til okkar. ATH það er frítt að skrá bílinn hjá okkur.

Skoda Fabia Classic Árgerð 04/2006, ekinn 65þ.km, beinskiptur, flottur bíll sem eyðir litlu. Er á staðnum. Skipti möguleg á ódýrari! Frábært verð aðeins 990.000kr. Raðnúmer 131077. Sjá nánar á www.stora.is

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
Myndeftirlit á plani
http://www.stora.is

100 bílar bílasala .is

Mazda 3 S/D T PLUS, árg. 9/2006, ek.65þús.km, sjálfskiptur, hiti í sætum, cd, loftkæling, omfl, Flottur bíll, Ásett verð 1990þús.kr, bíllinn er á staðnum,

100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.00 og laugardaga 12-16
www.100bilar.is

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN
VÍSIR.IS
Meiri Vísir.

bílaborg.is

Til sölu Atvinnuhúsnæði á krókháls 12 C.A 120 FM Verð 26.000.000. Ákv. Lán 14.000.000. Rnr.132620 Uppl síma 517-1111 eða 696-1001. www.bilaborg.is

Bílaborg
Stórhöfða 26, 112 Reykjavík
Sími: 517 1111
http://www.bilaborg.is

Bílar til sölu

Nissan Micra ,02 ssk. Ek. 121 þkm. Ný Heilsársdekk, cd player. Góður bíll. Verð 340þ. S. 865 1655.

Til sölu Toyota Avensis STW SOL 1.8 árg ,04, ek. 119þ. V. 1390þ. Uppl. í síma 862 7403.

Til sölu Hydrema 910, árg.'97, keyrð 4700t. Upplýsingar í síma 894-0444 / 483-4144.

Til sölu Glæsilegur Cadillac Escalade 4dr 4WD. Árgerð 2004 ekinn 80.000 KM bensín. Sjálfskiptur. Skipti á ódýrari möguleg Sími 898-1510 & 555-0156.

Volkswagen Caddy sendibíll árg. ,00. 390þ. Uppl. í S. 692 8159.

0-250 þús.

Tilboð 250 þús !!!
Nissan Almera árg. ,97, ekinn aðeins 155þús, skoðaður, nýleg vetrardekk, beinskiptur, eyðir mjög litlu ! frábær bíll í snattið, tilboðsverð 250þús. uppl. í s: 659-9696.

Klink tilboð 85Þ
Volvo 460 árg. ,96 Ek200Þ Skoðaður 11, þarfnast smá lagfæringar V.85Þkr S.891 9847.

2 milljónir +

Subaru Legacy Lux 4wd árg. 12/07. Ek. 35 þús km. Einn eigandi. Mjög vel farinn og vel útbúinn bíll. Sjálfsk, leður, xenon, sóllúga, tvívirk loftræsting ofl ofl. Uppl. í s. 865-2200.

Bílar óskast

Vantar bíl, 0-200 staðgr.
Vantar bíl á verðinu 0-200. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarnast lagfæringar. Sími 857 9326.

Óska eftir að kaupa bíl á verðbilinu 25-250þús, má þarfnast lagfæringa. Uppl. s. 615 1810.

ÓSKA EFTIR BÍL Á 0-150 ÞÚS STGR!
Óska eftir bíl á 0-150 þús stgr. má þarfnast lagfæringa s. 659 9696.

!!! 0-250þús staðgreitt !!!
Óska eftir að kaupa bíl fyrir allt að 250þús., bíllinn má þarfnast lagf. eða skoðunar, helst ekki eldri enn ,98, skoða allt. Hringdu í síma 691 9374.

Sendibílar

568 5000 NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Vinnuvélar

Til sölu Case 1488 grafa, 37 tonn. Árg. ,97, vinnustundir 9500. Selst á 4,5 miljónir + vsk. Fyrstur kemur fyrstur fær. Upplýsingar í síma 897-6705.

Lyftarar

Innfluttir notaðir TOYOTA rafmagnslyftarar 1,0-2,5 T. Gámagengir. Lyftihæð allt að 4,7 mtr. Til afgreiðslu strax. Orkuver ehf. Smiðjuvegi 11 Kópavogi. s. 534 34 35 myndir á: www.orkuver.is

Hjólbarðar

Varahlutir, dekk og felgur á ýmsa bíla. S. 896 8568.

Varahlutir

BILAPARTAR.IS
Notaðir TOYOTA varahlutir
Sími: 587 7659

Kaupum Toyota bíla. Opið virka daga 9-18. Við erum þjónustuaðilar fyrir Úrvinnslusjóð. Eigum bíla til sölu. Bílapartar, Grænamýri 3, Mosfellsbær.

NET-PARTAR
PARTASALA NOTAÐIR VARAHLUTIR I NÝLEGA BÍLA

486 4499
486 4477
www.netpartar.is

Bílapartasala
Höfum opnað varahlutasölu með notaða varahluti í nýlega bíla www.netpartar.is

Varahlutir í primera ,98. Baleno Wagon ,97. Vitara árg. ,97. MMC Space Wagon ,97, Kia Sephia ,99, Yaris ,00, Corolla ,94 ,'98, Escord ,98. Accent ,95 & ,97 & ,98. Impreza ,99. Legacy ,96. Almera ,98. Carina ,97, Vento ,97, Lanos ,99, Elantra Wagon ,97 og ,99 Civic ,99. Golf ,95, Nissan ,94. Kaupi bíla til niðurrifs. S. 896 8568.

Partahúsið - S. 555 6666
VW Bora, Golf, Passat, Caddy, Audi A4. Hyundai Getz H1, Starex, Santa Fe, I30. Honda Jazz, CRV. Toyota Avensis, Yaris. M.Benz margar gerðir. Fiat Punto. Suzuki Swift. Chevrolet Lacette. MMC Galant, Pajero. Citroen Berlingo. Daihatsu Terios. Peugot 206. Man 26530 árg.'05. Musso og margt fleira. Kaupum bíla til niðurrifs. S. 555 6666 & 898 8835. Hvaleyrarbraut 20 Hafnarfirði.

Bílhlutir, Kaplahrauni 14, S. 555 4940.
Sérhæfum okkur í Volkswagen, Skoda og Daihatsu. Eigum einnig varahluti í fleiri tegundir bíla. Kaupum bíla til niðurrifs.

VW, Skoda, Audi, varahlutir og viðgerðir S: 534 1045
Varahlutir í VW, Skoda og Audi bíla. Kaupum bíla til niðurrifs. Sérhæfum okkur einnig í viðgerðum á sömu tegundum. Bílabúið, Suðurhella 10, Hfj.

Partabilar.is 770-6400 Lónsbraut 6 Haf.
Erum að rífa bmw525d 02 lanos 98-02 carvan97 neon01 mondeo98 jeep grand 00 kia sportage 99 mazda323 96 m.benz e 1980 almera 99 terrano 01 vectra 99 twingo 99 felisia97 swift 05-2010 xl7 05yaris 05 vw lt 35 98 kango 99 primera diesel 99 fiesta 98.balleno 99 caddy 02 Kaupum bíla í niðurrif eða uppgerðar.

Hringbraut.is Varahlutasala
Eigum til notaða bílavarahluti. MMC, VW, Skoda, Toyota, Peugeot, Honda, Renault ofl . hringbraut.is S.420-1200

Varahlutir í VW Golf, Polo,Yaris, Fiat Brava og Kangoo. Viðgerðir. Gírkassar. Bremsuviðgerðir, renni diska og skálar. Kaupi bíla. Uppl. í s. 892 7852.

Notaðir varahlutir
Óska eftir að komast í samband við aðila sem hugsanlega ætti og gæti séð af notuðum varahlutum í Fíat Pöndu 45 S 4X4, árgerð 1984. Vinsamlegast, hafið samband við Val í síma 892 8497.

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

Pípulagnir
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Upplýsingar í síma 663 5315.

Jólaskemmtanir

Jólasveinaþjónusta Skyrgáms

Við bræður erum klárir í fjölskylduboðið! skyrgamur@skyrgamur.is & s. 6602430

Hreingerningar

Gluggahreinsun, Klæðningarhreinsun, Teppahreinsun, Gólfbónun og Ræsting. S.663 0000

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

Húsaviðhald

VIÐHALD fasteignaviðgerðir

Jólatilboð
Gefðu þér og baðherberginu jólagjöf

Ódýr endurnýjun á baðherbergi með öllu allt að 6m², gólffleti

Nýjum flísum á gólf og veggi, innréttingu,spegli með ljósi, wc og sturtubotni, sturtuklefa,blöndunartækjum og full málað loft.

Allt innifalið rif og förgun á gamla baðherberginu

Aðeins kr. 500.000. og 60.000 kr. endurgreiðsla frá skatti samtals 440.000 kr. nýtt bað 6 dagar í vinnslu.

Fáðu uppl. S. 567 6699
kristjan@vidhald.is

Verklist
Smíðavinna – Þakviðgerðir
Pípulagnir – Stíflulosun
Múrviðgerðir – Flísalagnir
Málingavinna – Sprunguviðgerðir
Jarðvegsvinna – Hellulagnir
Trjáfellingar – Lóðavinna
Tilboð þér að kostnaðarlausu. Upplýsingar í s. 820 8888

Smíðum eftir máli!
Gluggar • Fög • Útihurðir
Svalahurðir • Bílskúrshurðir
Sérhæfð trésmíðja!
Hurðir & gluggar
Kaplahraun 17 • Hafnarfjörður
Sími: 565 4123 • eljo@internet.is
www.hurdiroggluggar.is

VIÐHALD fasteignaviðgerðir

Allt viðhald ehf. annast viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.

Við önnumst m.a.:
• múrviðgerðir • þakviðgerðir
• málningarvinnu • trésmíðavinnu • pípulagnir • raflagnir
• flísalagnir.

Hringdu og við gerum þér tilboð, þér að kostnaðarlausu.
• Sími 567 6699. Sendu okkur email og við gerum þér tilboð. • kristjan@vidhald.is

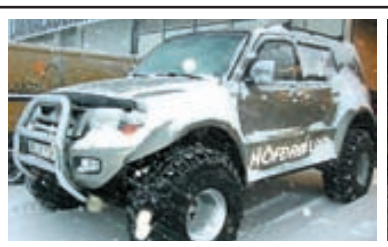
PVC - U PLAST GLUGGAR & HURÐIR
ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA
Ekkert viðhald
Kjarnagluggar
Selhellu 13 Hafnarfirði
Sími: 554 2800
www.kjarnagluggar.is

Stífluþjónusta

Stíflulosun Röramyndun
Losa stíflur úr salernum, vöskum, baðkerum og niðurföllum. Röramyndavél til að staðsetja skemmdir í lögnum.
Skolphreinsun Ásgeirs sf.
S.892 7260 & 567 0530

Bílar til sölu

SUZUKI BALENO WAGON 4WD GLX. Árg 1997, ekinn 210 þ.km, 5 gírar. GÓÐUR BÍLL .Verð 299. þús Rnr.152564



MMC PAJERO DID á 38" , breittur fyrir 44". Árg 2000, DÍSEL, Sjálfskiptur. Kastarar, auka tankur og fleira og fleira. Verð 3.890.þús skipti athugandi Rnr.102498

CADILLAC ESCALADE 4 DR 4WD. Árgerð 2002, ekinn 66 þ.mílur, BENSÍN, Sjálfskiptur. Verð 3.950.000. Rnr.127697

BMW X3. Árgerð 2004, ekinn 110 þ.km, BENSÍN, Sjálfskiptur. Verð 3.550.000. Rnr.152167

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

Höfðabílar, Fossháls 27, 110 RVK s. **577 4747**
www.hofdabilar.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Útsalan hefst í dag
20-50% afsláttur
Ynja UNDIRFATAVERSLUN
HAMRABORG 20A • KÓPAVOGI 544-4088 • YNJA.IS

NEW HOLLAND CONSTRUCTION
Varahluta- og viðgerðarþjónusta
New Holland – O&K – Fiat – Fiat Hitachi
VÉLANAUST ehf
Álhella 4 • Símar: 555 6670 / 892 3996 • www.velanaust.is

Italiano Pizzeria
Opið nýársdag, renndu við.
Italiano Pizzeria • Hlíðasmári 15 fyrir ofan smáralind • Sími 55 12345

BOMAG
Viðgerðar- og varahlutaþjónusta
Eigum fyrirliggjandi varahluti í þjöppur og valtara
VélRás
Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Vagnhöfða 5

IVECO
Viðgerðar- og varahlutaþjónusta
VélRás
Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Vagnhöfða 5

OSEA Öryggiskerfi
Öryggiskerfin frá OSEA eru þægileg og henta örugglega vel fyrir þig. Margar gerðir af skynjurum.
Tilboðsverð kr. 45.174
1 stk. hreyfiskynjari
1 stk. hurðaskynjari
2 stk. fjarstýringar
Hugna.is
Dalvegur 16b s: 554-2727

K2 Náttúruvæn Loftstokkahreinsun
Við hreinsum andrúmsloftið !
Hreinsum allar gerðir loftræstikerfa
*Eldhús *Fyrirtæki *Stofnanir *Fjölbýlishús *Skip
Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun
k2@k2.is - www.k2.is - sími 568 3063

BÍLAVERKSTÆÐI AUÐUNS
TOYOTA ÞJÓNUSTA
ALLAR ALMENNAR BÍLAVIÐGERÐIR
FOSSALEYNI 16 • GRAFARVOGI
WWW.BIFREIDAVERKSTAEDI.IS
S. 587 1350

Bílaþjónustan Bilaði Bíllinn
ERUM FLUTT Á SKÓGARHLÍÐ 10, 105 RVK • S. 445-5562 • GSM. 615-2562
Bremsuviðgerðir • Bón og þvottur • Bremsuklossar • mössun • Spindilkúlur • Stýrisenda • Rafgeyma • allar perur.
Bjóðum einnig upp á aðstöðu fyrir þig til að gera við sjálfur.
ÓDÝR OG GÓÐ ÞJÓNUSTA
OPIÐ FRÁ 10:00-22:00 ALLA DAGA

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

CARGO sendibílaleiga
566 5030
www.cargobilar.is
Sendibílar til leigu
Þú leigir hann.
Krefst ekki meiriprófs réttinda

BRA BÍLASPRAUTUN OG RÉTTINGAR AUÐUNS
Nýbýlavegi 10 - Kóp. - S. 554 2510
TOYOTA-þjónusta www.bilasprautun.is

Lucars
DEKKJASKIPTI FRÁ 5000KR
Ef þú kaupir ný dekk – þá færðu skiptin FRÍTT
Við bjóðum upp á allsherjar þjónustu fyrir bíllinn þinn.
Lucars – Strandgata 90 – hafnarfjörður
773 6798 og 774 2424

- Steypusögun
- Kjarnaborun
- Múrbrot
- Hellulagnir
- Jarðvegsvinna
- Öll almenn-verktakavinna

BROTAFL STEINSÖGUN - BORUN - BROT
Brotafl ehf
Símar 894 8040
894 8044
Fax 565 0050
Netfang: brotafl@simnet.is

Komdu Skemmtilega á óvart.
Bókun í síma 847 3883
ICELIMO Lúxusbílaþjónusta
www.icelimo.is

Bekkjarparty - Afmælis veislur
ÓKEYPIS SALUR! ÓDÝRAR FERMINGARVEISLUR!

Stúdíó 29
Laugavegur 101
Sími 511 3032 &
861 2319

- Hjólbarðaviðgerðir
- Smurþjónusta
- Bremsur
- Demparar
- Rafgeymar
- o.fl.

HJÓLBARÐA GRAFARVOGS VERKSTÆÐI
Gylfaflöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is
GENERAL HJÓLBARÐAR

K2 Náttúruvæn Loftstokkahreinsun
Kæru landsmenn
Við óskum ykkur gleðilegs árs og farsældar á nýju ári.
www.K2.is

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is
99% RYKFRÍTT
Gólflist Parketlagnir og viðhald

Smáauglýsingar óska viðskiptavinum sem og landsmönnum gleðilegs nýs árs og farsældar á nýju ári. Þökkum viðskiptin á árinu sem er að líða.

Þjónustuauglýsingar

Alla fimmtudaga

gunny@365.is arnarut@365.is sigurlaug@365.is

OPIÐ NÝÁRSDAG 12:00-24:00

ÞÖKKUM FRÁBÆRAR MÓTTÖKUR Á ÁRINU SEM ER AÐ LÍÐA

Italiano
Pizzeria

VINSÆLUSTU PIZZURNAR 2010 VORU

1. **GODFATHER**
Sósa, ostur, pepperoni, beikon, rjómaostur

2. **TOSCANA**
Sósa, ostur,pepperoni, sveppir, ananas, svartar ólífur, hvítlaukur, rjómaostur, svartur pipar, oregano

3. **SICILIAN**
Sósa, ostur, kjúklingur, nachos, laukur, jalapenos, rjómaostur, hvítlaukur

4. **CALSONE** (hálfmáni)
Sósa, ostur, skinka, sveppir, piparostur, svartur pipar

5. **PARMA**
Sósa, ostur, parmaskinka, klettasalat, parmesan ostur

6. **COMO**
Sósa, ostur, marineraður humar, hvítlaukur, chili

7. **PEPPERONI ITALIANO**
Sósa, ostur, þakin pepperoni

HÓPATILBOÐ
ITALIANO OG LIMO.IS

PIZZA + BJÓR
+ HÁLFTÍMA
AKSTUR FRÁ ITALIANO
Í HUMMER LIMO
3.900 Á MANN
FYRIR 10 EÐA FLEIRI

PANTA ÞARF MEÐ FYRIRVARA HJÁ LIMO.IS
Í SÍMA
868 9800

VINSÆLUSTU DRYKKIRNIR VORU

PEPSI MAX

Egils Appelsín

HEIMSENDINGAÞJÓNUSTA – TAKE AWAY

55 12345

HLÍÐASMÁRA 15 – BEINT FYRIR OFAN SMÁRALIND

Addaðu okkur á Facebook og skrifaðu á vegginn hver uppáhaldspizzan þín er og þá getur þú unnið flugeldapakka frá Stjörnuljósum flugeldasölu Smiðjuvegi

FLUGELDAR
STJÖRNULJÓS

Tölvur

tölvuhjálp!
Yfirhalning á tölvu aðeins 2.000 kr. án VSK
Ókeypis vírusvörn
Nánar á www.tolvuhjalp.is
Sími 588-9590
Vesturvör 32a, Kópavogi

Nudd

Great whole body message S: 696 4399.

Gott nudd - good massage. S. 857 4850 & 844 0329.

2 fyrir 1 tilboð
En skrúbb, heitur pottur, nudd f. 2 kr. 9900,-. Detox - f. 2 kr. 9900.-. Margar teg. nudds, fótaðagerðir, slökun, veitingar, heilsu, vítamín, næringarráðgjöf. Uppl. - pantanir s. 823 8280. Gjafabréf. JB Heilsulind Skúlagötu 40. Opið 12-18 mán-lau.

Nudd í boði. S. 844 0253.

Spádómar

Spásími 908 6060
Tarot, miðlun, trúnaður, draumar.

Hvað viltu vita á nýju ári.
Opið frá 12-23 S. 894 9228
Steinunn visa/euro

Spásíminn 908 5666. Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Önnur þjónusta

Páskaferð til Jerúsalem og Landsins helga 15. til 26. apríl nk. Örfá sæti laus. Verð nálægt 3000US$. Nánari upplýsingar í síma 8980359 eða borgtor.kjaernestedqgmail.com

All fullt í Partýbúðinni:
Stútfull búð af flottum vörum fyrir áramótin; Óáfeng verðlaunavín frá Napa Valley í Californíu; Chardonnay, Cabernet Sauvignon, Merlot og Brut Cuvee. Hattar og kórónur í hundraðatali og nú getur þú hannað þinn eigin hatt með átta möguleikum á íslenskum texta. Áramótavörubarinn þar sem þú færð blásturtúpur, lúðra og knöll í stykkjatali, - t.d. 30 cm knöll á 200 kall! Opið 10-22 alla vikuna og til 17 á gamlaársdag. Partýbúðin, Faxafeni 11, s. 534-0534.

LIMO.IS
Stæðsta limosía landsins, tekur allt að 15 farþega. Uppl. í síma 868 9800 eða kíktu á limo.is

KEYPT & SELT

Til sölu

Ísskápar, þvottavélar, þurrkarar, uppþvottavélar, sjónvörp, rafmagnsheilsurúm með nuddi, borðtölva,stór ljósritunarvél, stólar, borð, varahlutir, hjólbarðar og felgur á ýmsa bíla. S. 896 8568.

Fasteignir

Fasteignasalinn.is

Ásdís Ósk Valsdóttir
Lögg fasteignasali
GSM: 863 0402
asdis@fasteignasalinn.is

Sóleyjargötu 17 101 Reykjavík Sími: 863 0402 fasteignasalinn@fasteignasalinn.is

Íbúð fyrir eldri borgara

Skúlagata, 101 Reykjavík
2ja herbergja íbúð á jarðhæð með sérafnotarétti og stæði í bílageymslu. Margskonar þjónusta er til staðar fyrir borgara 60 plús. Hægt að kaupa heitan mat og boðið upp á ýmisskonar tómstundir. Afnot að heitum potti og gufubaði. **Verð: 19.600.000**

Áramótagrímur
Hattar og sprell. Ykkar skemmtun - okkar fókus, Hókus Pókus, Laugavegi 69, S.551 7955. hokuspokus.is

ÞVOTTAVÉLAR
Til sölu notaðar þvottavélar, þurrkarar og ísskápar. Tökum bilaðar vélar uppí. Varahlutir á góðu verði. Opið alla daga 12:00 - 17:00 Síðumúla 37 Kjallara, 108 Rvk 847 5545.

Notaðar þvottavélar, ísskápar-amerískir og frystikistur-skápar yfirfarið til sölu. Gott úrval. Uppl. í s. 693 7141.

Óskast keypt

Kaupi gull !

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

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is s. 552-4910.

Sjónvarp

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

Til bygginga

Verslun

Atvinna

Bakari BERNHOFTSBAKARI STOFNAÐ 1834 **Konditor**

Bakari eða konditor óskast til starfa hjá Bernhöftsbakarí ehf. Þarf að geta hafið störf sem fyrst. Allar frekari upplýsingar veitir Sigurður Már í síma **551 3083** eða **898 0550** einnig má senda póst á netfangið info@bernhoftsbakari.is

ÚTSALAN ER HAFIN !!
Allt að 90% afsláttur.
Emilía, Bláu húsin Faxafeni
s: 588-9925 emilia.is

bathmate:is
Bathmate hefur nú fengið læknisfræðilega vottun og er með CE vottun sem lækningatæki.
Meiri stinning, kraftur og lengri limur
dsamt tip top reðurheilsu!
TUNGUHJÓLIÐ
Besta uppfinning síðan hjólið var fundið upp! Tunguhjólið er fyrir konur sem kunna að meta gott kynlíf, einar, eða með ástmanni sínum!
Skoðaðu úrvalið á
FLESHLIGHT.IS
og allar pantanir afgreiddar samdægurs!

Ýmislegt

Evrur til sölu 5% yfir seðlagengi uppl. í síma. 857 6711.

HEILSA

Heilsuvörur

Aloe Vera Heilsunnar vegna Betri lífstíll - meiri orka. Magnús og Hlíf sjálfstæðir dreifingaraðilar 822 8244 www.flp1.is

Árangur með Herbalife í 30 ár. Hringdu og fáðu frían prufupakka. Edda Borg S. 896 4662 www.lifsstill.is

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

Fæðubótarefni

Viltu léttast? Eða þyngjast? Prófaðu Herbalife! Ólöf 861 5356, osa@ismennt.is

Nudd

TANTRA MASSAGE
Authentic initiation into the tantric mysteries with tantra massage. Unique experience for men, women and couples. Tel: 698 8301 www.tantra-temple.com

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Leigumiðlanir

Leiguliðar ehf Fossaleyni 16
Skrifstofa Leiguliða auglýsir lausar íbúðir, leiguverð frá kr. 87.000. Reykjavík, Selfoss, Þorlákshöfn, Akranes, Hafnarfjörður. Gæludýr leyfð.
Sjá www.leigulidar.is eða 517 3440

Húsnæði í boði

www.leiguherbergi.is

1-2 manna herb.Funahöfða 17a -19 Rvk og Dalshraun 13 Hfj aðgangur að internet, baði. eldh., þurrkara og þvottavél. 824 4535.

Room for rent 1-2 person,. Funahöfða 17a -19 Rvk og Dalshraun 13 Hfj Internet, bath, kitch, washing room incl. Uppl/info í S. 824 4535. www.leiguherbergi.is

GÓÐ GISTING Í MIÐBÆNUM
Dags, viku og mánaðarleiga.

GISTIHÚSIÐ EGILSBORG
sími 896 4661

- Rétt við Hlemm -

Notaleg 2 herbergja 50fm risíbúð. 100m í strætó.

Upplýsingar í eilin@simnet.is

Stúdíóíbúð til leigu í 101 frá 1.jan. Uppl. í s. 869 7115 eða 866 7511.

1-2 manna herb. í Hfj. Að. að baði. eldh., þurrkara og þvottavél. Stutt í Iðnskólann og bónus. S. 892 5309.

Leigjendur, takið eftir!
Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu inn á www.leigulistinn.is eða hafðu samb. við okkur í s. 511 1600.

35 fm 2ja herb íbúð m húsgögnum til leigu miðsvæðis í Hafnarfirði. Sér inngangur. Leiga 75.000, 2 mán fyrirfram. Innif rafmagn, hiti og internet. S 777 9848.

10 fm herbergi m húsgögnum til leigu miðsvæðis í Hafnarfirði. Kr 35.000 2 mán fyrirfram. Innif raf, hiti og internet. Laust 1. jan S 777 9848.

Herbergi til leigu í Álftamýri. Uppl. í S. 865 9637.

3-4 herbergja íbúð á 1. hæð í Stigahlíð 105 Rvk, 120.000 á mánuði, GSM 899 2758.

Atvinnuhúsnæði

Óska eftir að taka á leigu sirka 70-150 fm atvinnuhúsnæði helst á höfðanum eða kóp. Uppl. s. 661 5270.

Geymsluhúsnæði

www.geymslaeitt.is
Sér geymslur frá 4 til 17 m2. Lágt verð. Opið 8-22. Búslóðir, lagerar, bókhald, iðnaðarmenn. Upphitað og vaktað. S: 564-6500

geymslur.com
Geymslur frá 3990.- kr á mán. Í Garðabæ (hjá Ikea) og Reykjavík (Fiskislóð) Upphitað, vaktað & öryggismyndavélar. S. 555 3464.

Gisting

Visiting Iceland? Small one bedroom apartment (Studio) for rent. 60 Euro 1 night. Also Room 30 Euro. Tel +354 777 9848.

ATVINNA

Atvinna í boði

Bakaríið Hagamel 67
Óskar eftir að ráða starfskraft í afgreiðslu. Uppl. s. 897 8101 eða 868 6102.

TILKYNNINGAR

Tapað - Fundið

Þessu málverki var stolið! Þeir sem hafa einhverjar uppl. um það er vinsamlegast beðnir um að hafa samband við lögregluna í Keflavík.

Einkamál

SÍMAÞJÓNUSTUR

Stefnumót
905 2000 (símatorg)
535 9920 (kreditkort)
535 9923 (frítt karlar)
555 4321 (frítt konur)
Spjall
904 5454 (símatorg, karlar)
535 9940 (kreditkort karlar)
555 4321 (frítt, konur)
Gay spjall
535 9988 (kreditkort)
Sögur
905 2002 (símatorg)
535 9930 (kreditkort)
Spjalldömur
908 6000 (símatorg)
535 9999 (kreditkort)

Spjalldömur 908 5500
Erum við meira enn áður.

Alvöru FLUGELDAR

á alvöru verði

★★★★★ Margverðlaunaðir flugeldar

Alvöru FLUGELDAR

Ávísun

5.000 kr

Greiðið gegn tékka þessum: Handhafa

Krónur: Fimmþúsundkrónur 00/100

Dags. Gildir áramótin 2010/2011

Alvöru Flugeldamarkaðurinn

Ef þú kaupir fyrir 18.000 kr. þá færðu næstu 5.000 kr. frítt með því að framvísa þessari ávísun. **Gildir ekki af tilboðum.**

VIÐ GEFUM ÞÉR FLUGELDA AÐ VERÐMÆTI

5000 KR

EF ÞÚ VERSLAR HJÁ OKKUR FYRIR 18.000 KR. EÐA MEIRA

RISATERTA Á FRÁBÆRU **TILBOÐSVERÐI!**

Kíktu við á einhverjum af sölustöðum okkar:

REYKJAVÍK Mörkin1 Einar 899 6005	**REYKJAVÍK** Stórhöfði 26, *við Gullinbrú* Rúnar 660 0565	**REYKJAVÍK** Malarhöfði, *hjá bill.is* Óli 777 5700	**GARÐABÆR** HAFNFIRÐINGAR ATH. NÝJA STAÐSETNINGU Miðhraun 2, *rétt hjá IKEA* Guðni 618 4115 / Emil 694 4150
KÓPAVOGUR Bæjarlind 14-16, *rétt hjá Players* Jóhann & Ragnar 694 8201	**KÓPAVOGUR** Smiðjuvegur 6c Gunnar Ingi 662 8553 & Hanna 618 4115	**KEFLAVÍK** Holtsgata 52, *við Grænásbrekku* Óli 692 8770 / Pálmi 698 3521	**AKUREYRI** Glerárgata 36, *(áður Dagsljós)* Steinar 820 4801

Opið 28.-30. kl.10:00-22:00 og 31. kl. 10:00-16:00.

tímamót

timamot@frettabladid.is

35 **TIGER WOODS** er 35 ára í dag.
„Ég vil vera það sem ég hef alltaf viljað vera: ráðandi.“

GÖNGUHÓPURINN EITT FJALL Á VIKU: SÍÐASTA GANGA ÁRSINS Á GAMLÁRSDAG

Baktería sem hverfur aldrei

Rúmlega eitt hundrað manns skuldbundu sig um síðustu áramót til þess að ganga á 52 fjöll á árinu með Ferðafélagi Íslands, eða eitt fjall á viku. Þátttaka í verkefninu varð meiri en bjartsýnustu menn þorðu að vona en að jafnaði hafa meira en 100 göngugarpar verið á ferð með félaginu í þessu verkefni á árinu.

„Þetta var sett af stað síðastliðið ár í hálfgerðu bríaríi,“ segir Páll Ásgeir Ásgeirsson, einn fararstjóra hópsins. „Menn sögðu hver við annan að þeir yrðu ánægðir ef það kæmu svona þrjátíu til fjörutíu manns. En þetta fór langt fram úr okkar björtustu vonum. Það mættu fjögur hundruð manns á kynningarfundinn og hundrað og fimmtíu voru formlegir þátttakendur í verkefninu. Og það eru um hundrað manns sem hafa í gegnum árið verið með þétta og góða mætingu og mjög margir hundrað prósent.“

„Flest smærri og stærri fjöll í nágrenni Reykjavíkur voru á verkefnaskrá hópsins og mætti nefna Esju, Akrafjall, Heiðarhorn, Skessuhorn, Úlfarsfell, Vífilfell og Hengil af handahófi,“ segir Páll Ásgeir. „Hvannadalshnúkur var tekinn með trompi í byrjun maí og tvær helgarferðir voru farnar til þess að safna fjöllum. Í byrjun júní var farið í Þórsmörk í ógleymanlegum leiðangri en þá var Mörkin hulin öskublæju sem kröftugur gróður barðist hetjulega við. Hópurinn náði sér í fimm tinda í Þórsmörk og síðla sumars var svo farið í sams konar leiðangur í Landmannalaugar þar sem gengið var á fimm fjöll í nágrenni Lauganna.“

Páll Ásgeir segir að þetta verkefni sé nokkurs konar nám í því að verða útivistarmaður. „Fólk lærir svo mikið á fatnað og búnað og sjálft sig,“ segir hann. En er þetta ekki ávanabindandi iðja? „Jú, það er það,“ segir Páll Ásgeir án þess að hika. „Þetta verður að bakteríu sem maður losnar aldrei við og öfugt við það að fara í ræktina eða eitthvað þess háttar þá verður það að lífsstíl að vera úti því það gefur manni miklu fjölþættari upplifun og fullnægju heldur en það að sitja á þrekhjóli til dæmis.“

PÁLL ÁSGEIR Fjallgöngurnar eru nám í útivist. MYND/HEIÐA

Hópurinn mun hittast í síðasta sinn á gamlársdag í Perlunni á Öskjuhlíð eftir að hafa gengið á Öskjuhlíðina úr Nauthólsvík.

Á nýju ári verður verkefnið: Eitt fjall á viku, sett af stað nýju. Kynningarfundur verður í sal FÍ í Mörkinni 6 hinn 5. janúar 2011 og hefst klukkan. 20.

fridrikab@frettabladid.is

---

†

Elskuleg móðir mín, tengdamóðir og systir

Rannveig Þorbergsdóttir
áður Fögruvöllum, Garðabæ nú Háahvammi 7, Hafnarfirði,

lést á Líknardeild Landspítalans í Kópavogi 23. desember síðastliðinn. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju þriðjudaginn 4. janúar kl. 13.00.

Margrét Gunnarsdóttir
Jóhanna Þorbergsdóttir
Ingibjörg Þorbergsdóttir
Guðmundur Þorbergsson
Hafþór Þorbergsson
Stefán Þorbergsson
Þórir Friðriksson.
Hafþór Hafdal Jónsson
Jón Óli Gíslason
Eiríkur Pálsson
Margrét Hannibalsdóttir

---

†

Ástkær faðir minn, tengdafaðir, sonur, sambýlismaður, bróðir og afi,

Þór Heiðarsson

lést á heimili sínu 13. desember síðastliðinn. Útför hans hefur farið fram.

Þökkum auðsýnda samúð.

Sigurður Þór Þórsson
Erla Karlsdóttir
Vigdís Bragadóttir
Hafsteinn Heiðarsson
Eva Ruza Miljevic
Karl Heiðarsson
Marina Mist Sigurðardóttir, Stanko Blær Sigurðsson og aðrir aðstandendur.

---

†

Okkar ástkæra,

Steinunn Kristín Guðmundsdóttir
Rimasíðu 3, Akureyri,

lést að dvalarheimilinu Hlíð Akureyri miðvikudaginn 22. desember. Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju þriðjudaginn 4. janúar kl. 13.30.
Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á líknarstofnanir.

Guðmundur Kristjánsson
Halldór Kristjánsson
Sigrún Björk Kristjánsdóttir
Sigurveig Kristjánsdóttir
Helena Rut Kristjánsdóttir
Ingibjörg Kristjánsdóttir
Hólmfríður Kristjánsdóttir
Sigurjón N. Ólafsson
Sigríður G. Sigurðardóttir
Kristín Magnússon
Sigurður Garðar Valdimarsson
Pétur Jóhannsson
Rögnvald Erlingsson
Hinrik Kristjánsson
ömmu-, langömmu- og langalangömmubörn.

---

†

Innilegar þakkir til allra þeirra sem heiðruðu minningu og sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför móður okkar, tengdamóður, ömmu, langömmu og systur,

Ingveldar Guðmundsdóttur
Naustabryggju 27, 110 Reykjavík.

Einnig viljum við þakka öllum þeim sem sýndu henni vinättu og hlýhug í veikindum hennar. Sérstakar þakkir fyrir góða umönnun viljum við færa heimahjúkrun Reykjavíkur, starfsfólki og læknum 6A deildar LSH og Líknardeild Landspítalans.

Guð blessi ykkur öll.

Amalía Berndsen
Sigríður Berndsen
Berglind Berndsen
Birna Berndsen
barnabörn og barnabarnabarn
Elín Guðmundsdóttir
Sveinbjörn Þór Haraldsson
Björn Jónsson
Guðmundur Gíslason
Birkir Marteinsson
Gunnar Kristjánsson

---

†

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Arngrímur Magnússon
Víkurási 4, Reykjavík,

lést á krabbameinsdeild Landspítalans við Hringbraut þriðjudaginn 28. desember. Útförin verður auglýst síðar.

Ásta Björg Arngrímsdóttir
Magnús Arngrímsson
Kjartan Arngrímsson
Guðmundur Sigurbjörnsson
Katrín Inga Geirsdóttir
Karen Anna Sævarsdóttir Michelsen
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Innilegar þakkir færum við öllum þeim sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæra,

Birgis Jónassonar
Vallargötu 21, Keflavík.

Sérstakar þakkir til Heimahjúkrunar og starfsfólks D-deildar HSS. Megi friður ríkja um störf ykkar.

Sólveig Guðmunda Sigfúsdóttir
Rafnar Birgisson
Ingibjörg Birgisdóttir
Valdimar Birgisson
Guðrún G. Guðbjartsdóttir
Engilbert Valgarðsson
Kristín Gyða Njálsdóttir
Sólveig Kanthi, Bryndís, Birgir, Arna og langafabörn.

---

†

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

Sigríður Jónsdóttir
Hrafnistu Hafnarfirði, áður Hringbraut 35 Hafnarfirði,

lést á Landspítalanum við Hringbraut aðfaranótt 27. desember. Útför hennar fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn 7. janúar kl. 13.00.

Jón Rafn Einarsson
Húnbjörg Einarsdóttir
Hrefna Einarsdóttir
Kristín Ása Einarsdóttir
Guðrún Einarsdóttir
Garðar Gíslason
Þorleifur Guðmundsson
Pétur Árnason
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

---

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Anna Baldvinsdóttir
frá Stóru-Hámundarstöðum,

lést á Dalbæ að kvöldi jóladags. Jarðsett verður frá Stærra-Árskógskirkju mánudaginn 3. janúar kl. 14.00.

Davíð Hjálmar Haraldsson
Baldvin Haraldsson
Hjördís Guðrún Haraldsdóttir
barnabörn og fjölskyldur.
Sigrún Lárusdóttir
Elín Lárusdóttir
Þorlákur Aðalsteinsson

---

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma

Ágústa Jónsdóttir
Hjúkrunarheimilinu Eir, áður Hæðargarði 35, Reykjavík,

andaðist að morgni sunnudagsins 26. desember. Útförin fer fram frá Fríkirkjunni í Reykjavík mánudaginn 3. janúar kl. 13.00.
Þeim sem vilja minnast hennar er bent á líknarfélög.

Óskar Kristinsson
Anna K. Östmark
Eyrún Kristinsdóttir
Jón Gnarr
barnabörn og barnabarnabörn
Jarþrúður Williams
Gunnar Östmark
Haraldur A. Haraldsson
Jóhanna Jóhannsdóttir

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@frettabladid.is.**

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma **512 5000.**

Á þriðja þúsund manns eru til taks fyrir þig – allan ársins hring!

Í björgunarsveitum Slysavarnafélagsins Landsbjargar eru á þriðja þúsund sjálfboðaliða sem leggja fram árlega meira en 650 þúsund vinnustundir. Fólk úr öllum starfsgreinum sem er tilbúið þegar kallið kemur og stendur upp frá vinnu sinni eða fer úr fríi hvenær sem nauðsyn krefur.

Þetta fólk leggur fram 1780 klukkustundir að meðaltali á dag á hverju ári. Þennan hóp og landsmenn alla skiptir miklu máli að til taks séu tæki sem geta tekist á við þær erfiðu aðstæður sem upp geta komið í íslenskri náttúru.

Með því að kaupa flugeldana af okkur styður þú björgunarsveitirnar – því flugeldasalan heldur okkur gangandi.

FLUGELDAMARKAÐIR BJÖRGUNARSVEITANNA

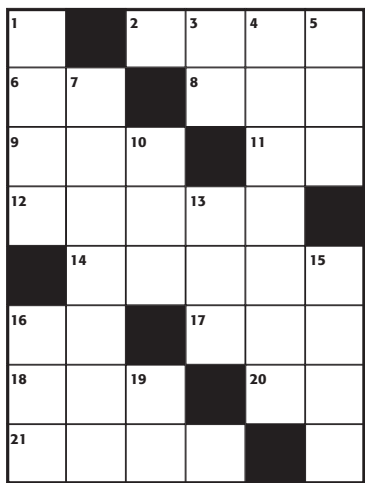
Þú þekkir flugeldamarkaði björgunarsveitanna og vörur okkar á þessu merki.

Aðalbakhjarlar Slysavarnafélagsins Landsbjargar eru:

N1 SJÓVÁ vodafone

SLYSAVARNAFÉLAGIÐ LANDSBJÖRG – berst fyrir lífi þínu

krossgáta



LÁRÉTT
2. tala, **6.** samtök, **8.** kvk. nafn, **9.** þakbrún, **11.** skóli, **12.** plata, **14.** dvaldist, **16.** kveðja, **17.** hrópa, **18.** bergmála, **20.** í röð, **21.** kvenflík.

LÓÐRÉTT
1. höfuð, **3.** belti, **4.** handarlínulist, **5.** starfsgrein, **7.** afsprengi, **10.** sigti, **13.** frjó, **15.** bannhelgi, **16.** fjölda, **19.** skammstöfun.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. tölf, **6.** aa, **8.** Ioa, **9.** ufs, **11.** fg, **12.** skífa, **14.** varst, **16.** hæ, **17.** æpa, **18.** óma, **20.** áb, **21.** pils.

LÓÐRÉTT: 1. haus, **3.** ól, **4.** lófaspá, **5.** fag, **7.** afkvæmi, **10.** sía, **13.** fræ, **15.** tabú, **16.** hóp, **19.** al.

Að standa við gefin heit

BAKÞANKAR
Ragnheiðar Tryggvadóttur

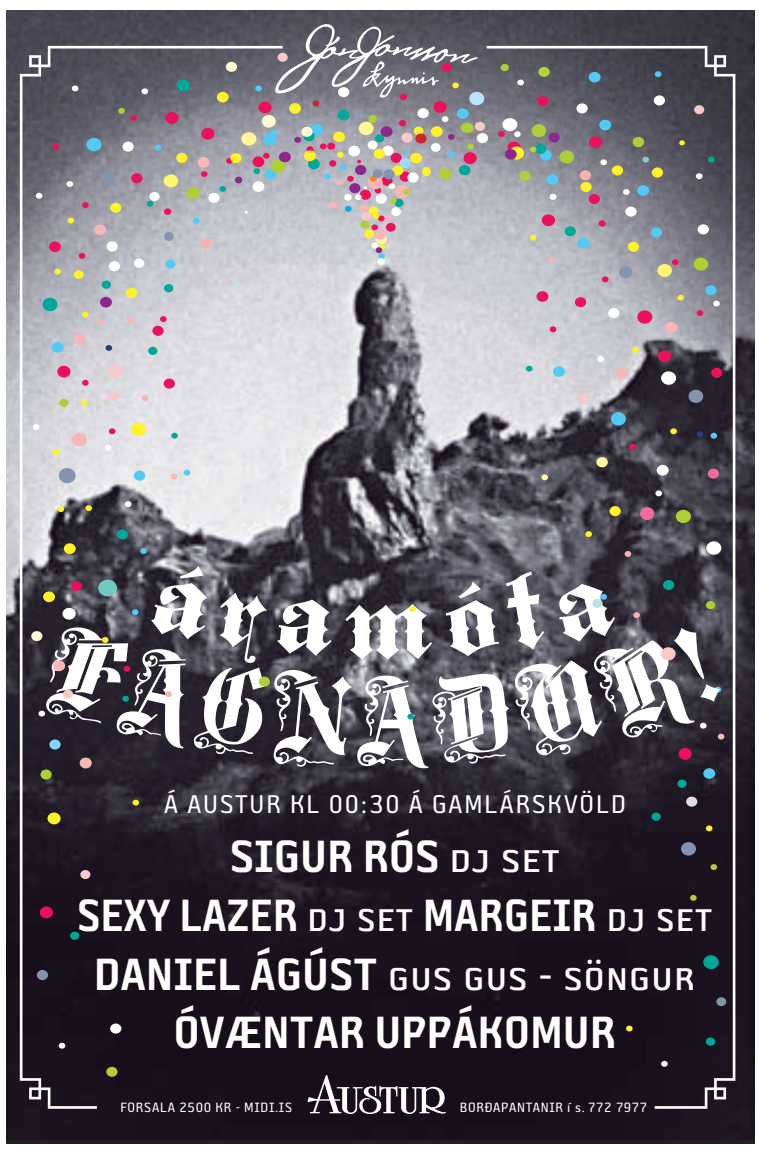
Ég var að lesa mér aðeins til um áramótaheit á netinu fyrir stuttu. Á vafri mínu rakst ég á grein eftir sálfræðing þar sem farið er yfir það helsta sem gott er að hafa í huga þegar strengd eru heit. Þar kom meðal annars fram að gott væri að gera áramótaheitin opinber svo maður hefði samfélagslegt aðhald við að efna þau. Eins yrðu heitin að vera nákvæm, ekki þýddi að lofa öllu fögru um að verða ný og betri manneskja, án þess að skilgreina það nánar. Heitið þyrfti einnig að vera raunsætt.

SJÁLF hef ég yfirleitt strengt mín heit í hljóði, kannski til að þurfa ekki að svara fyrir það þegar þau standast ekki hjá mér, hver veit. Áramótaheitin hafa oft snúist um að verða aðeins betri manneskja en ég var árið áður, en ég hef ekkert skilgreint það nánar. Í lok árs þegar ég lít til baka er því erfitt að benda á eitthvert sérstakt tilvik þar sem ég vann að heitinu og þegar upp er staðið finnst mér ég ekkert endilega hafa skánað neitt. Þess vegna verður næsta heit ávallt á sömu lund, að reyna að verða eitthvað betri.

ÉG er að lofa sjálfri mér þessu þar sem ég, meyr í hjarta, horfi á eftir gamla árinu inn í púðurreykinn og rifja upp. Það er hægt að lofa svo mörgu þegar maður er meyr. Þetta er samt gott áramótaheit og í raun sjálfsagt að lofa þessu á hverju ári. Það ættu allir að gera, sérstaklega þeir sem fara með völd. Vandamálið liggur í þessum atriðum sem sálfræðingurinn nefndi, að skilgreina heitið nánar, segja einhverjum frá því og setja sér raunhæft markmið.

ÞANNIG grunar mig til dæmis að ég muni seint hlaupa inn í brennandi hús eftir ókunnugum eða fleygja mér til sunds í beljandi jökufljóti til að bjarga hætt komnum ferðalöngum sem ég þekki ekki neitt. Ég er raunsærri en það. Heitið mitt verður minna í sniðum, dálítið hversdagslegt og þess vegna vel gerlegt.

NÚ væri auðvitað tilvalið að gera heitið opinbert hér svo ég fái það samfélagslega aðhald sem þarf. En ég legg ekki í það. Finnst ég þurfa að melta betur með mér hvernig að heitinu skuli staðið. Það verður bara að koma í ljós að ári hvernig til tókst, eða hvað?



Þú færð Fréttablaðið á kostnaðarverði á 120 stöðum um land allt. Nánari upplýsingar á visir.is/dreifing

FRÉTTABLAÐIÐ Á NETINU
Þú getur alltaf lesið Fréttablaðið frítt á Vísi eða fengið sendan daglegan tölvupóst með blaði dagsins. Nánari upplýsingar á: visir.is/dreifing

Allt sem þú þarft...

myndasögur

Pondus — Eftir Frode Øverli

Gelgjan — Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Handan við hornið — Eftir Tony Lopes

Barnalán — Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

2 DAGAR EFTIR AF ÚTSÖLU

ÚTSALA ÁRSINS

ENN MEIRI LÆKKUN • FYRSTIR KOMA FYRSTIR FÁ

50% AFSLÁTTUR
ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR AF YFIR 1000 TÖLVUVÖRUM

ENN MEIRI LÆKKUN Á VÖLDUM VÖRUM

ÚTSALA ÁRSINS

NÚ FER HVER AÐ VERÐA SÍÐASTUR

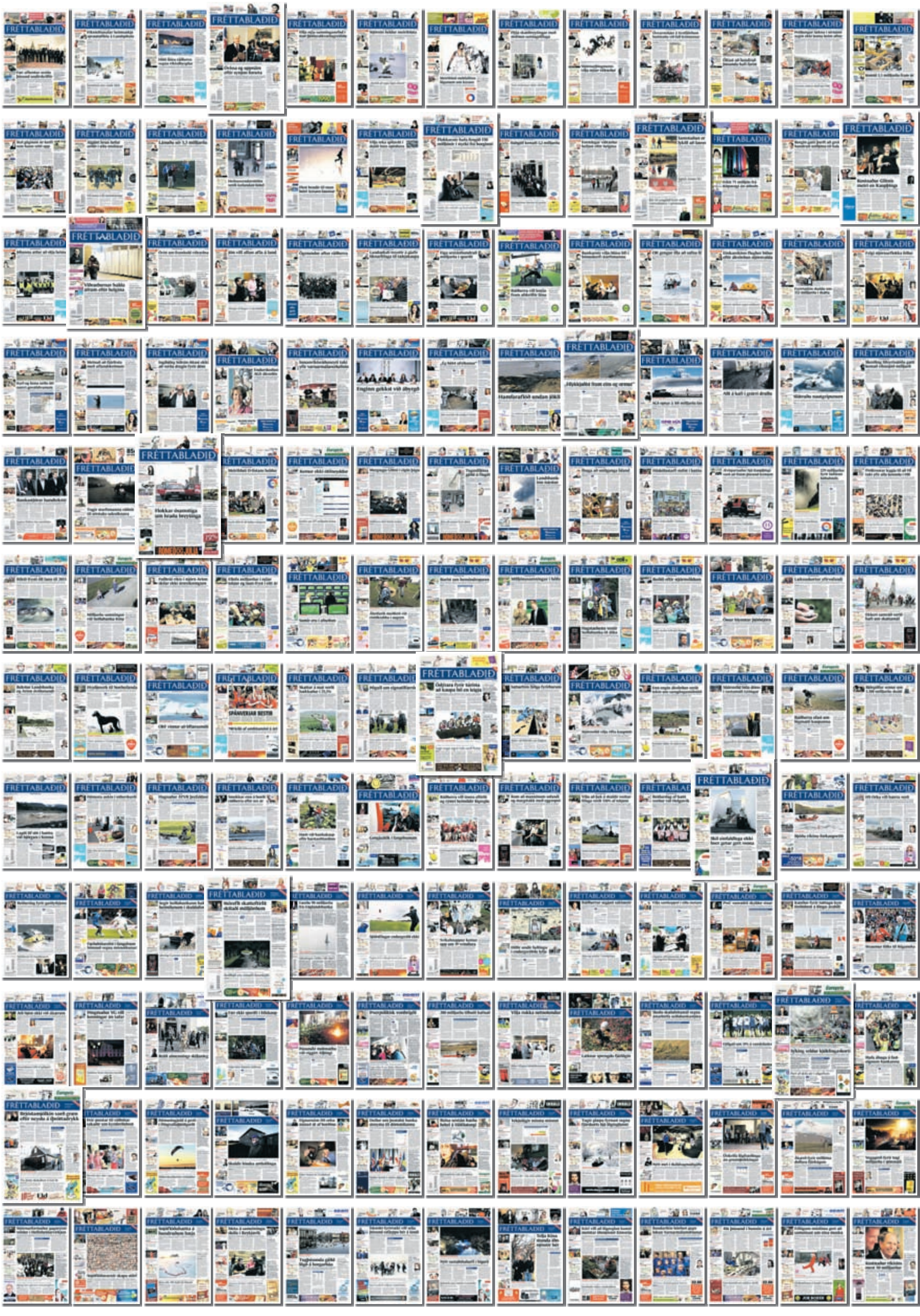
OPIÐ Í DAG 10:00 - 19:00
Á MORGUN 09:00 - 12:00

AÐEINS 2 DAGAR EFTIR

TÖLVUTEK

Reykjavík • Borgartúni 31 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

Birt með fyrirvara um breytingar og villur


FRÉTTABLAÐIÐ

Mest lesna blað landsins

Gleðilegt nýtt ár!

Fréttablaðið óskar
lesendum sínum
og landsmönnum öllum
heilla á nýju ári
og þakkar samfylgdina
á árinu sem er að líða.

EKKI MISSA AF Í dag er síðasta tækifærið til að sjá Veiðimenn norðursins/Andlit aldanna, ljósmyndasýningu Ragnars Axelssonar í Gerðarsafni í Kópavogi. Sýningin byggir á myndum sem RAX hefur tekið meðal veiðimanna á norðurhjara veraldar undanfarinn aldarfjórðung. Bókin Veiðimenn norðursins kom út í tengslum við sýninguna og seldist upp fyrir jól.

Kandíland í Kassanum

Íslenska hreyfiþróunarsamsteypan frumsýnir sviðsverkið Kandíland í Kassanum í kvöld. Sýningin sækir innblástur í konungaverk Williams Shakespeare. Í Kandílandi er gósentíð, þar sem glitur og glys ræður ríkjum og allir vilja vera konungar. Kandíland er hættulegur leikvöllur. Þar er ekkert heilagt og fólk svífst einskis til að ná hásætinu. Gripið er til örþrifaráða og valdið skiptir um hendur og fætur.

Sýningin er samstarfsverkefni Íslensku hreyfiþróunarsamsteypunnar og Þjóðleikhússins. Flytjendur eru Katrín Gunnarsdóttir, Melkorka Sigríður, Ragnheiður Bjarnarson, Vigdís Eva Guðmundsdóttir og Sveinn Ólafur Gunnarsson. Leikstjóri er Víkingur Kristjánsson.

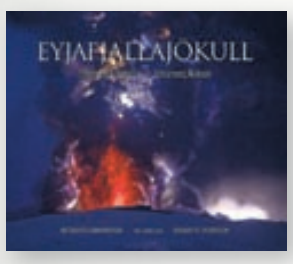
METSÖLULISTI EYMUNDSSON

SAMKVÆMT BÓKSÖLU Í EYMUNDSSON UM LAND ALLT

ÁRIÐ 2010

1 Furðustrandir
Arnaldur Indriðason

2 Ég man þig
Yrsa Sigurðardóttir

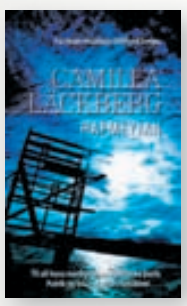


3 Eyjafjallajökull
Ari Trausti Guðmundsson

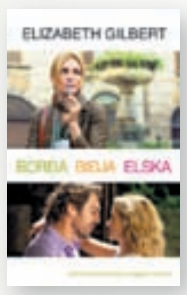
4 Rannsóknarskýrsla Alþingis

5 Svar við bréfi Helgu
Bergsveinn Birgisson

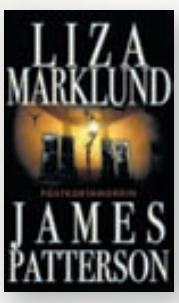
6 Vitavörðurinn - kilja
Camilla Läckberg



7 Hafmeyjan - kilja
Camilla Läckberg



8 Borða, biðja, elska - kilja
Elizabeth Gilbert



9 Póstkortamorðin - kilja
Liza Marklund / J. Patterson

10 Hreinsun
Sofi Oksanen

Eymundsson.is
Eymundsson
Bóksali frá 1872

ÚR ENRON Áhorfendur fóru nokkuð fróðari frá borði um skúffufyrirtæki og hvernig best væri að leggjast í peningaþvott eftir sýninguna Enron í leikstjórn Stefáns Jónssonar í Borgarleikhúsinu.

Áminningin um okkur sjálf

Elísabet Brekkan
fer yfir leiklistarárið sem er að líða

Þegar fylgt er í fótspor leiklistargyðjunnar Þalíu á árinu sem er að líða virðist hún svo sannarlega ætla að halda áfram að stefna hátt og hjálpa til við að safna í baukinn sem áhangendum annarrar gyðju tókst að tæma.

Það gerðist margt skemmtilegt eins og til dæmis tilkoma nýja stóra leikhússins á Seltjarnarnesi, Norðurpólsins. Nýskrifuð verk eru þar sýnd og einleikir auk þess sem alyngstu leikararnir hafa þar líka fengið inni.

Þó mikið hafi verið um nýjar sýningar eftir unga höfunda var einnig leitað innblásturs í sígildar og öruggar smiðjur og má þar fremstan nefna Faustus (Fást) eftir Jóhann Wolfgang Goethe (f. 1749 d. 1832) þar sem leikhópurinn Vesturport beitti sínum fimu brögðum til þess að koma þessu verki til okkar í byrjun árs í Borgarleikhúsinu. Þeim var ákaft fagnað með Þorstein Gunnarsson í broddi fylkingar og leikförin heldur áfram út í heim. Það sem kannski einkenndi árið var áminningin um okkur sjálf, um hver við erum og hvert við stefnum. Er það ekki hlutverk leikhússins alltaf?

Jón Atli Jónasson hefur verið ötull við að munda pennann undanfarin ár og í ársbyrjun voru sýndir Íslendingar í búri, samvinnuverkefni hans og félaganna Jóns Páls Eyjólfssonar og Halls Ingólfssonar. Þar fengum við loksins að íhuga í fullri alvöru hver hefði fundið upp kokkteilsósuna fyrir utan að bullfrasar hins svokallaða góðæris urðu þar að perlum í annars fremur þunglyndislegri mynd af ástandi landans. Hrunleikur sum sé. Enn fleiri hrunleikir birtust og botnuðu í ýmsum verkum. Kannski er því nú þannig háttað líka að áhorfendur eru áfjáðir í að leita að speglun á þessa smábarnalegu græðgishegðun útrásarvíkinganna og þá var nú ekki slæmt að fá að stækka sig í spéspegli Nóbelsskáldsins þegar flinkir listamenn undir leiðsögn Baltasars Kormáks réðust í að leikgera Gerplu í Þjóðleikhúsinu, með niðurstöðunni *heima er best* en einnig sú sýning er að leggjast í víking sem kunnugt er.

Úr Íslandsklukkunni Jón Hreggviðsson lifnaði innra með hverjum og einum í meðförum Ingvars Sigurðssonar.

> Það sem kannski einkenndi árið var áminningin um okkur sjálf, um hver við erum og hvert við stefnum. Er það ekki hlutverk leikhússins alltaf?

Einn maður stendur þó upp úr og hefur gert það lengi og það er Jón Hreggviðsson, sem einhvers konar alter ego Íslendingsins og í meðförum Ingvars E. Sigurðssonar í leikgerð Benedikts Erlingssonar í Þjóðleikhúsinu lifnaði hann ekki aðeins við á sviðinu heldur innra með hverjum og einum. Sýning Þjóðleikhússins núna á Íslandsklukkunni til að minnast 60 ára afmælis hússins var líka sýning á sýningu, leikhús í leikhúsi, Björn Thors í hlutverki Magnúsar í Bræðratungu var þar eftirminnilegur.

Hvernig svindlað er í útlöndum fengum við að læra með glettilegu söngleikjasprikli á milli kennsluatriða í stórsýningunni Enron sem Stefán Jónsson setti upp í Borgarleikhúsinu og fóru menn nokkuð fróðari frá borði um skúffufyrirtæki og hvernig best væri að leggjast í peningaþvott. Og áfram var svindlað. Tölvuheimurinn og lífið við takkaborðið kemur víða við.

16 elskendur, kraftmikill leikhópur sem fram kom í Kassanum, gerði slíkt gylliboðabrask að yrkisefni sínu í Nígeríusvindlinu þar sem eymd Afríku og þriðjaheimsvesalinga varð okkar gróðamöguleiki. Enn ein hugmynd af sama meiði. Í Þjóðleikhúsinu fengum við að hlæja ótal sinnum, ekki síst í hinni frábæru sýningu Braga Ólafssonar þar sem Eggert Þorleifsson fer á kostum sem Sigurhans í Hænuungunum. Það er gott og gaman að hlæja í leikhúsi en það er ekki síður gott að gráta saman, finna svo mikla samkennd að tárin renna niður skorpnar kinnar jafnt sem meikaðar. Þessum áhrifum tókst leikhópnum að ná í hinni frábæru sýningu Auðar Jónsdóttur um Fólkið í kjallaranum í Borgarleikhúsinu undir dyggri leikstjórn Kristínar Eysteinsdóttur í leikgerð Ólafs Egilssonar.

Börnin fengu Sveppa, Fíusól, Gilitrutt og Dísu ljósálf fyrir utan Eldhúsævintýri í Þjóðleikhúsinu. Leikið var þar jafnt á frönsku og íslensku þar sem lifandi tónlist úr Ameríku og frá Evrópu myndaði umgjörð í myndrænni frásögn Sólveigar Simha. Fólk heldur áfram að þyrpast í Landnámssetrið í Borgarnesi þar sem nú gefur að líta einleik Kára Viðarssonar sem byggður er á Bárðar sögu Snæfellsáss. Einmitt í Landnámssetrinu hafa nú ýmsir stígið áhrifaríkspor en Jón Gnarr var þar á grínbuxum í sumarbyrjun. Iðnó var nýtt til ýmissa sýninga og stendur þar kvöldstundin hugljúfa í danska kabarettinum hennar Charlotte Böving upp úr.

Hér er aðeins stiklað á stóru um leikárið sem er að líða. Áhorfendur láta sig ekki vanta í leikhúsin þannig að þessi forna og góða listgrein á sér örugglega trygga framtíð ef þeir sem við stjórnvölinn sitja hafa vit á því að fjárfesta í henni.

★★★★½

„Þessi leiksýning hefur allt sem þarf til að skapa vel heppnað og eftirminnilegt leikverk.“

I.Þ., Mbl.

„Framúrskarandi leikur... Mjög vönduð sýning á allan hátt“

- L.L., RÚV

„Þetta var geggjuð flott sýning, eins og gelgjan sagði. Og hvað viljið þið meira?“

B.S., pressan.is

★★★★

„Critics choice“

Time Out, London

FAUST

AUKASÝNINGAR Á ÍSLANDI VEGNA FJÖLDA ÁSKORANA!

fim. 6/1 kl. 20 – fös. 14/1 kl. 22 – sun. 16/1 kl. 20 – fim. 20/1 kl. 20

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA STRAX

Hætti fyrir fullu Borgarleikhúsi í vor.
Sýnt 35 sinnum fyrir fullu húsi í Young Vic leikhúsinu í London.

VesturPort

Miðasala | 568 8000 | borgarleikhus.is

Borgarleikhúsið

Fíton/SÍA

11 MÁNAÐA ástarsambandi Rihönnu og bandarísku hafnaboltastjörnunnar Matts Kemp er lokið og er söngkonan því komin á markaðinn á nýjan leik. Það ætti að gleðja ansi marga karlmenn því Rihanna er talin ein af þeim allra heitustu í bransanum.

KEYPTI SÉR VODKA New York Post gerir sér mat úr óvæntri Íslandsheimsókn Eds Westwick og segir hann hafa keypt sér vodka í fríhöfninni.

Westwick illa til reika í Keflavík

Breska sjónvarpsstjarnan Ed Westwick rétt náði heim til Englands fyrir jólin eftir að hafa millilent á Íslandi með eftirminnilegum hætti. Samkvæmt slúðurdálki bandaríska blaðsins New York Post eyddi Westwick 48 klukkustundum í flughöfninni í Keflavík og virtist illa fyrirkallaður. Samkvæmt sjónarvotti í Keflavíkurflugvelli gafst Westwick loks upp og keypti sér vodkaflösku til að sötra á meðan hann beið eftir fluginu til Heathrow.

New York Post hefur reyndar ekki dagsetningarnar alveg á hreinu því samkvæmt blaðinu átti Westwick að hafa verið hér á Íslandi skömmu fyrir jól. Westwick hrellti hins vegar íslenskar stúlkur helgina fyrir jólin en margar þeirra sögðu farir sínar ekki sléttar eftir samskipti sín við Gossip Girl-leikarann, sumar sögðu hann hafa hrint sér. Westwick söng reyndar Oasis-slagara á English Pub, nokkuð í glasi, en við miklar undirtektir viðstaddra. - fgg

RÁNDÝRT DJAMMKVÖLD FRAM UNDAN Það getur kostað stelpurnar um þrjátíu þúsund krónur að skella sér út á lífið á gamlárskvöld. Strákarnir sleppa að öllum líkindum betur en þurfa þó að punga út ófáum þúsundköllunum líka. NORDICPHOTOS/GETTY

Áramótadjammið kostar sitt

Áramótadjammið er ómissandi hjá mörgum skemmtanaglöðum Íslendingum. En það kostar sitt að skemmta sér á þessu síðasta kvöldi ársins og sumir eiga væntanlega eftir að vakna timbraðir á nýju ári, töluvert blankari en þegar þeir skelltu sér út kvöldið áður. Fréttablaðið fór á stúfana og athugaði hvað áramótadjammið kostar.

Það er að sjálfsögðu misjafnt hversu öfgakennt áramótadjammið getur orðið en flestar stelpur fjárfesta í kjól, hvort sem það er fyrir jólin eða áramótin en strákar endurnýta oftast jakkafötin sem þeir eiga fyrir. Langflestir fá sér í aðra tána og er þá misjafnt hvað fólk fær sér, strákarnir eru kannski meira fyrir bjórinn á meðan stelpurnar fá sér mojito eða annan sambærilegan drykk. Að taka leigubíl virðist óumflýjanlegt þar sem flestir hafa skálað þegar nýja árið hringir inn, en stórhátíðargjald er á leigubílum á gamlárskvöld og því 35 prósenta hærra gjald en ella.

Lauslegir útreikningar Fréttablaðsins benda til þess að áramótadjammið geti kostað karlpeninginn eitthvað í kringum fjórtán þúsund krónur. Sambærilegir útreikningar fyrir stelpurnar hljóða hins vegar upp á um þrjátíu þúsund krónur.

STELPURNAR		STRÁKARNIR	
Áramótakjóll:	15.000 kr.	Kippa af bjór:	2.100 kr.
Freyðivínsflaska:	1.600 kr.	Tveir bjórar í bænum:	1.800 kr.
Tveir drykkir í bænum:	3.600 kr.	Leigubíll í bæinn:	4.000 kr.
Leigubíll í bæinn:	4.000 kr.	Tónleikamiði:	2.000 kr.
Tónleikamiði:	2.000 kr.	Leigubíll heim:	4.000 kr.
Leigubíll heim:	4.000 kr.		
Samtals:	30.200 kr.	Samtals:	13.900 kr.

OPRAH WINFREY Sjónvarpskonan var tekjuhæst í skemmtanabransanum árið 2010.

Oprah var tekjuhæst

Sjónvarpskonan Oprah Winfrey var tekjuhæsta manneskjan í skemmtanabransanum árið 2010 með um 36 milljarða króna í tekjur. Í öðru sæti varð Avatar-leikstjórinn James Cameron með um 24 milljarða. Söngkonan Beyoncé er tekjuhæsti tónlistarmaðurinn á listanum og í níunda sæti yfir heildina. Talið er að hún hafi þénað um tíu milljarða króna á síðustu tólf mánuðum. Þar á stærstan hlut tónleikaferð hennar um heiminn þar sem hún spilaði á yfir hundrað tónleikum. Skammt undan Beyoncé á listanum voru söngkonurnar Britney Spears og Lady Gaga.

Leikur kappa frá Wales

Mickey Rourke ætlar að leika samkynhneigða ruðningskappann Gareth Thomas frá Wales í nýrri kvikmynd um ævi hans. Rourke segir mikilvægt að saga Thomas komist út til almennings. „Þegar ég hitti Gareth Thomas var þetta það eina sem við töluðum um," sagði Rourke. „Þetta er mjög mikilvægt. Við ætlum að gera mynd um náunga sem spilar ruðning og er hommi." Ekki er langt síðan Rourke lék fjölbragðaglímukappa í The Wrestler og hlaut fyrir það tilefningu til Óskarsverðlauna. Síðast sást hann í litlu hlutverki í testósteróntryllinum The Expendables.

Fræga fólkið sem kvaddi á árinu

Frægt fólk lifir ekki að eilífu frekar en við hin. Margir þekktir einstaklingar kvöddu á árinu sem er að líða og tók Fréttablaðið saman þá allra helstu.

LESLIE NIELSEN Gamanleikarinn lést 28. nóvember, 84 ára að aldri. Hann lék í rúmlega 100 grínmyndum á ferlinum.

DENNIS HOPPER Lést 29. maí, 74 ára að aldri. Frægastur fyrir hlutverk sín í Easy Rider og Apocalypse Now.

BLAKE EDWARDS Þekktastur fyrir að hafa leikstýrt myndunum um Bleika pardusinn og Breakfast at Tiffany's. Eftirlifandi eiginkona hans er leikkonan Julie Andrews.

LYNN REDGRAVE Breska leikkonan var 67 ára þegar hún lést 2. maí. Leikkonan hlaut Óskarsverðlaunatilnefningu fyrir leik sinn í kvikmyndinni Georgy Girl sem kom út árið 1966.

TAKTU TOLLINN

Í HERRA HAFNARFIRÐI

Opið til 13.00 á gamlársdag

Jakkaföt + Bjórkassi / 3 léttvín

Veldu um **bjórkassa** eða **3 léttvín** í kaupbæti með hverjum jakkafötum fram að áramótum.

Partíið er klárt!

Á betra verði!

Herra hafnarfjörður

Firði, Hafnarfirði Sími 565 0073

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

KLOVN - THE MOVIE Forsýnd	kl. 8 - 10:40	14
TRON LEGACY-3D	kl. 3:20 - 5:50 - 8 - 11	10
TRON LEGACY-3D	kl. 2 - 5:20 - 8 - 10:40	VIP
MEGAMIND-3D M/ ísl. Tali	kl. 1:30 - 3:40 - 5:50	L
MEGAMIND-3D M/ ensku. Tali	kl. 8:30	L
THE LAST EXORCISM	kl. 10:40	16
LIFE AS WE KNOW IT	kl. 3:40 - 5:50 - 10:40	L
HARRY POTTER	kl. 2 - 5 - 8 - 11	10
DUE DATE	kl. 5:50 - 8	10
ÆVINTÝRI SAMMA-3D M/ ísl. Tali	kl. 1:30	L
KONUNGSRÍKI UGLANNA M/ ísl. Tali	kl. 1:30 - 3:40	7
FURRY VENGEANCE	kl. 1:30	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

TRON: LEGACY-3D	kl. 12.15 - 2.45 - 5.20 - 8 og 10	10
KLOVN	kl. 8 og 11	14
MEGAMIND M/ ísl. Tali	kl. 12.15 - 2.45 og 5.20	L
LITTLE FOCKERS	kl. 2.45 - 5.20 - 8 - 10.10 og 11	12
NARNIA-3D	kl. 12.15 - 2.45 og 5.20	L
HARRY POTTER	kl. 8	10
ÆVINTÝRI SAMMA-3D M/ ísl. Tali	kl. 12.15	L

TRYGGIÐ YKKUR MIÐA Á
WWW.SAMBIO.IS
SAMBÍÓIN

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI

KLOVN - THE MOVIE Forsýnd	kl. 10:10	14
TRON LEGACY-3D	kl. 5:20 - 8 - 10:40	10
LITTLE FOCKERS	kl. 5:50 - 8	12
MEGAMIND-3D M/ ísl. Tali	kl. 1:30 - 3:40	L
HARRY POTTER	kl. 2 - 5 - 8	10
RED	kl. 10:40	12
ÆVINTÝRI SAMMA-3D ísl. Tali	kl. 3:30	L
KONUNGSRÍKI UGLANNA-3D ísl. Tali	kl. 1:30	7

SAMBÍÓIN AKUREYRI

MEGAMIND-3D M/ ísl. Tali	kl. 2 - 4	L
MEGAMIND-3D enskt tal	kl. 6	L
TRON : LEGACY-3D	kl. 8 - 10:40	12
HARRY POTTER	kl. 2	10
KLOVN - THE MOVIE	kl. 5:50 - 8 - 10:10	14

SMÁRA BÍÓ HÁSKÓLA BÍÓ
5% real D 3D
GLEÐILEG JÓL

SMÁRABÍÓ (GLERAUGU SELD SÉR)	Nánar á Miði.is	
GAURAGANGUR	KL. 3.40 - 5.50 - 8 - 10.10	7
LITTLE FOCKERS	KL. 3 - 5.30 - 8 - 10.20	12
LITTLE FOCKERS LÚXUS	KL. 3 - 5.30 - 8 - 10.20	12
MEGAMIND 3D ÍSL. TAL	KL. 1 (950kr.) - 3.20 - 5.50	L
MEGAMIND 3D ENSKT TAL	KL. 1 (950kr.) - 8 - 10.10	L
NARNIA 3 3D	KL. 1 (950kr.) 3 - 5.30 - 8 - 10.30	7
NIKO OG LEIÐIN TIL STJARNANNA	KL. 1 (700KR.)	L

HÁSKÓLABÍÓ	Nánar á Miði.is	
GAURAGANGUR	KL. 2 - 4 - 6 - 8 - 9.30 - 10.10	7
LITTLE FOCKERS	KL. 3 - 5.30 - 8 - 10.20	12
NARNIA 3 3D	KL. 2 (950kr.) - 4.30 - 7	7
FASTER	KL. 8 - 10.10	16
NIKO OG LEIÐIN TIL STJARNANNA	KL. 2 (700KR.) - 4 - 6	L

BORGARBÍÓ	Nánar á Miði.is	
LITTLE FOCKERS	KL. 6 - 8 - 10	12
GAURAGANGUR	KL. 6 - 8 - 10	7
NARNIA 3 3D	KL. 3.50 (900kr.)	7
NIKO OG LEIÐIN TIL STJARNANNA	KL. 2 (600kr.)	L

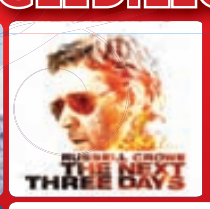
GLEÐILEG JÓL!
Nánari upplýsingar og miðasala á midi.is
GLEÐILEGT NÝTT BÍÓÁR!
facebook /smarabio • Sími 564 0000

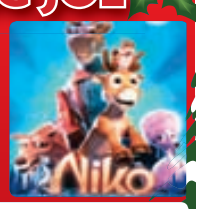
Sími: 553 2075
Ódýrt í bíó

LAUGARÁS BÍÓ TILBOÐ Á FYRSTU SÝNINGAR DAGSINS

NÝTT Í BÍÓ
LAUGARÁS BÍÓ
Sími: 553 2075
- bara lúxus
GLEÐILEG JÓL

VINSÆLASTA MYNDIN Á ÍSLANDI Í DAG!
JÓLAMYNDIN Í ÁR





LAUGARÁS BÍÓ SÝNINGARTÍMAR

LITTLE FOCKERS	2(700kr), 4, 6, 8 og 10.10	12
GAURAGANGUR	5.50, 8 og 10.10	7
MEGAMIND 3D - ISL TAL	2(950kr) og 4 - Gleraugu seld sér	7
THE NEXT THREE DAYS	5.40, 8 og 10.30	12
NIKO - ISL TAL	2(700kr) og 4	L

STÓRSKEMMTILEG GAMANMYND
TILBOÐ Í BÍÓ - Gildir á fyrstu sýningar dagsins, merktar með rauðu.

CAFÉ BÍÓ ★ PARADÍS

SÝNINGAR Í DAG

THE APARTMENT(L)	20:00 (LOKASÝNING)
RARE EXPORTS(12)	18:00, 22:20
THE KILLER INSIDE ME(16)	22:10
ENTER THE VOID(16)	22:00 (LOKASÝNING)
GNARR(L)	22:10 (LOKASÝNING)

LOKAÐ 31. DES.-1. JAN. OPNUM AFTUR 2. JAN.
ÞÖKKUM FRÁBÆRAR VIÐTÖKUR Á ÁRINU.
GLEÐILEGT NÝTT ÁR!

MEÐ STUÐNINGI REYKJAVÍKURBORGAR / BIOPARADIS.IS / MIDI.IS

ERFIÐLEIKAR Tökum á The Hangover: Part II hefur verið frestað um stundarsakir vegna bílslyss þar sem áhættuleikari slasaðist alvarlega.

Tökum á Hangover 2 frestað vegna slyss

Áhættuleikarinn Scott McLean slasaðist alvarlega eftir harkalegan árekstur við tökur á gamanmyndinni The Hangover: Part II í Bangkok í Taílandi. Slysið átti sér stað 17. desember og hafa tökur á myndinni legið niðri síðan. Misvísandi fréttaflutningur hefur verið af slysinu á netinu, sumir vefmiðlar segja áhættuleikarann á batavegi á meðan aðrir halda því fram að hann sé í dái.

Framleiðslufyrirtækið Warner Bros. sendi frá sér fréttatilkynningu þar sem kom fram að áhættuleikarinn væri á spítala og fengi þar viðeigandi meðferð en að tökur lægju niðri. Scott mun hafa slasast þegar hann keyrði bíl sínum inn í annað faratæki við tökur á bílaeltingarleik en miklar rigningar gerðu mönnum lífið leitt á tökustað.

Þetta eru ekki fyrstu vandræðin sem tökulið The Hangover: Part II þarf að takast á við. Í fyrstu átti til að mynda Mel Gibson að leika lítið aukahlutverk en leikaraliðið lagðist gegn því. Í stað þess mun Liam Neeson bregða fyrir í myndinni sem og Bill Clinton, fyrrverandi Bandaríkjaforseta.

Tónlist ★★★

Last Train Home

Kalli

Hugguleg sveitasöngvar

Tónlistarmaðurinn Kalli vakti fyrst athygli í hljómsveitinni Tenderfoot þar sem silkimjúkt kántrípoppið var í fyrirrúmi. Við gerð þessarar annarrar sólóplötu sinnar gekk hann skrefinu lengra og ákvað að taka hana upp í kántríborginni Nashville með aðstoð reyndra tónlistarmanna þaðan. Einn þeirra var goðsögnin Bob Moore sem spilaði á bassa fyrir sjálfan kónginn, Elvis Presley, í ellefu ár. Einnig koma við sögu gítarleikarinn Lloyd Green sem hefur leikið með Paul McCartney og trommarinn J.D. Blair, sem hefur spilað með Shaniu Twain.

Fyrir vikið er hljómurinn allur mjög vandaður og Kalli sjálfur er á heimavelli í kántrísöng sínum eins og við var að búast. Vissulega hljómar það stundum ótrúverðugt að ungur Íslendingur skuli kyrja angurværa ameríska sveitasöngva um síðustu lestina heim, um að hitta kærustuna sína í Laurel Canyon í Kaliforníu og um að hlaupa um götur New York-borgar en vafalítið er það liður í að höfða betur til erlendra hlustenda. Lögin eru engu að síður flest hugguleg og þægileg, þar á meðal This Is Goodbye og Shine On Me, án þess þó að grípa mann á afgerandi hátt.

Freyr Bjarnason

Niðurstaða: Hugguleg kántrí sem Kalli syngur af mikilli yfirvegun.

útsala

útivistarfatnaður sundfatnaður sportfatnaður íþróttaskór barnafatnaður o.fl.

30 til 50 prósent

afsláttur

HOLTAGÖRÐUM ○ GLÆSIBÆ ○ KRINGLUNNI ○ SMÁRALIND ○ www.utilif.is

ÚTILÍF

ÍSLENSKA SIA.IS / UTI 52936 12/10

14 DAGAR

GUÐJÓN VALUR SIGURÐSSON er eini Íslendingurinn sem hefur náð því að verða markakóngur HM en Guðjón Valur skoraði 66 mörk í 10 leikjum á HM í Þýskalandi 2007. Valdimar Grímsson og Ólafur Stefánsson náðu báðir 3. sætinu, Valdimar á HM 1997 og Ólafur á HM 2003. Gunnlaugur Hjálmarsson varð fjórði markahæsti maðurinn á HM 1961.

Þýska úrvalsdeildin í handbolta komin í vetrarfrí en átta leikir fóru fram í gær:

Refirnir frá Berlín sigruðu enn

HANDBOLTI Füchse Berlin fagnaði í gær enn einum sigrinum í þýsku úrvalsdeildinni í handbolta en í þetta sinn hafði liðið betur gegn Lübbecke, 27-22.

Lübbecke hafði frumkvæðið framan af í síðari hálfleik og var með þriggja marka forystu, 18-15, þegar stundarfjórðungur var til leiksloka. Þá tók Austurríkismaðurinn Konrad Wilczynski til sinna mála og jafnaði metin fyrir Füchse Berlin með þremur mörkum á tveimur mínútum. Lærisveinar Dags Sigurðssonar tóku öll völd í leiknum eftir þetta og unnu öruggan sigur.

Gengi „refanna" frá Berlín hefur verið með ólíkindum í haust en liðið hefur komið öllum á óvart með því að vera fyrir ofan lið eins og Kiel og Rhein-Neckar Löwen. Aðeins Hamburg hefur staðið sig betur en liðið er á toppnum með þriggja stiga forystu á Berlínarliðið.

Kiel er svo í þriðja sætinu, einu stigi á eftir Füchse Berlin, eftir öruggan sigur á Rheinland á heimavelli í gær, 33-23. Aron Pálmarsson, sem skrifaði undir nýjan samning við Kiel í gær, skoraði eitt mark í leiknum. Íslendingunum í Rheinland líður greinilega vel í leikjum gegn Kiel en Sigurbergur Sveinsson skoraði sex mörk í gær og Árni Þór Sigtryggsson fimm.

Rhein-Neckar Löwen, lið Guðmundar Guðmundssonar landsliðsþjálfara, mátti hins vegar þola sárt tap fyrir grönnum sínum í Göppingen í gær, 35-31. Slæmur fyrri hálfleikur varð liðinu fyrst og fremst að falli en Löwen er nú átta stigum á eftir toppliði Hamburg í deildinni og verður að teljast afar ólíklegt að liðið eigi möguleika á að blanda sér í titilbaráttuna af einhverri alvöru þegar deildin hefst eftir að HM í Svíþjóð lýkur.

Þýska úrvalsdeildin er nú komin í frí þar til HM lýkur en aðeins eru tvær vikur þar til heimsmeistarakeppnin hefst.

- esá

DAGUR SIGURSÆLL Füchse Berlin, lið Dags Sigurðssonar, er í öðru sæti þýsku úrvalsdeildarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/DIENER

KOMIÐ AÐ LEIÐARLOKUM? Roy Hodgson virtist algerlega ráðþrota á hliðarlínunni á Anfield í gær. NORDIC PHOTOS/GETTY

Slæmur endir á skelfilegu ári

Liverpool lauk í gær einu versta ári í sögu félagsins á því að tapa fyrir botnliði ensku úrvalsdeildarinnar á heimavelli. Roy Hodgson virðist kominn í þrot.

FÓTBOLTI Einu versta ári í sögu Liverpool lauk í gær með 1-0 tapi fyrir botnliði ensku úrvalsdeildarinnar, Wolves, á Anfield. Mikið hefur gengið á þetta árið. Rafael Benitez var rekinn í vor eftir slæmt gengi á síðasta tímabili og í haust var skipt um eigendur eftir langt og strangt ferli sem mikið var fjallað um í fjölmiðlum.

Roy Hodgson tók við liðinu í sumar og fögnuðu margir því að gamalgróinn enskur stjóri sem hafði náð svo góðum árangri með Fulham væri nú kominn í brúna. Ef mið er tekinn af leiknum í gær virðist Hodgson hins vegar ekki vera á réttri leið með liðið.

Steven Gerrard var aftur í byrjunarliði Liverpool eftir sex vikna fjarveru vegna meiðsla og Fernando Torres lék allan leikinn. Það dugði einfaldlega ekki til í gær.

Liverpool lýkur árinu í tólfta sæti ensku úrvalsdeildarinnar en liðið hefur tapað fjórum af síðustu sex leikjum sínum. Wolves náði með sigrinum að lyfta sér úr botnsætinu og í það nítjánda.

Arsenal missti af tækifæri til að fara upp að hlið toppliðanna í deildinni er liðið gerði 2-2 jafntefli við Wigan á útivelli. Arsenal er tveimur stigum á eftir Manchester-liðunum United og City.

Chelsea endurheimti fjórða sæti deildarinnar með 1-0 sigri á Bolton. Grétar Rafn Steinsson lék ekki með síðarnefnda liðinu vegna meiðsla. **eirikur@frettabladid.is**

ÚRSLIT

Enska úrvalsdeildin

Chelsea - Bolton 1-0
1-0 Florent Malouda (61.)

Wigan - Arsenal 2-2
1-0 Watson, víti (18.), 1-1 Arshavin (39.), 1-2 Bendtner (44.), 2-2 Squillaci, sjálfsmark (81.).

Liverpool - Wolves 0-1
0-1 Stephen Ward (56.)

STAÐAN

Man. United	**18**	**10**	**8**	**0**	**39-17**	**38**
Man. City	20	11	5	4	32-16	38
Arsenal	**19**	**11**	**3**	**5**	**39-22**	**36**
Chelsea	19	10	4	5	33-15	34
Tottenham	**19**	**9**	**6**	**4**	**29-23**	**33**
Bolton	20	7	8	5	32-26	29
Sunderland	**20**	**6**	**9**	**5**	**21-22**	**27**
Blackpool	17	7	4	6	26-29	25
Blackburn	**20**	**7**	**4**	**9**	**26-31**	**25**
Stoke City	19	7	3	9	23-24	24
Everton	**19**	**4**	**10**	**5**	**21-22**	**22**
Liverpool	18	6	4	8	21-23	22
Newcastle	**19**	**6**	**4**	**9**	**28-31**	**22**
West Brom	19	6	4	9	25-34	22
Aston Villa	**19**	**5**	**5**	**9**	**20-34**	**20**
Wigan	19	4	8	7	17-31	20
Birmingham	**18**	**3**	**10**	**5**	**18-21**	**19**
Fulham	19	3	10	6	19-23	19
Wolves	**19**	**5**	**3**	**11**	**20-32**	**18**
West Ham	20	3	8	9	20-33	17

Skoska úrvalsdeildin

St. Mirren - Hearts 0-2
Eggert Gunnþór Jónsson lék allan leikinn með H.

Sænska úrvalsdeildin

Södertälje - Sundsvall 80-92
Hlynur Bæringsson 24 stig, 7 frák., 7 stoðs.
Jakob Sigurðarson 16 stig, 5 frák., 3 stoðs.

Pýska úrvalsdeildin

Göppingen - Rhein-Neckar Löwen 35-31
Ólafur Stefánsson 3, Guðjón Valur Sigurðsson 2, Róbert Gunnarsson 1. Guðmundur Guðmundsson er þjálfari Rhein-Neckar Löwen.

Lübbecke - Füchse Berlin 22-27
Þórir Ólafsson 7 – Alexander Petersson 4. Dagur Sigurðsson er þjálfari Füchse Berlin.

Kiel - Rheinland 33-23
Aron Pálmarsson 1 – Sigurbergur Sveinsson 6, Árni Þór Sigtryggsson 5. Alfreð Gíslason er þjálfari Kiel.

Hannover-Burgdorf - Melsungen 30-35
Hannes Jón Jónsson 4, Vignir Svavarsson 4, Ásgeir Örn Hallgrímsson 0. Aron Kristjánsson er þjálfari Hannover-Burgdorf.

Wetzlar - Grosswallstadt 24-18
Kári Kristján Kristjánsson 1 – Sverre Jakobsson 0.

Balingen - Gummersbach 29-28
Lemgo - Friesenheim 31-26
Magdeburg - Flensburg 34-29

STAÐAN

Hamburg	**19**	**18**	**0**	**1**	**615-499**	**36**
Füchse Berlin	19	16	1	2	540-479	33
Kiel	**19**	**15**	**1**	**3**	**616-475**	**31**
RN Löwen	19	13	2	4	604-549	28
Göppingen	**19**	**13**	**2**	**4**	**534-494**	**28**
Flensburg	19	12	0	7	586-525	24
Magdeburg	**19**	**10**	**2**	**7**	**552-516**	**22**
Lemgo	19	8	4	7	533-511	20
Gummersb.	**19**	**9**	**2**	**8**	**559-545**	**20**
Grosswallst.	19	8	2	9	498-516	18
Wetzlar	**19**	**6**	**1**	**12**	**464-531**	**13**
Balingen	19	5	3	11	520-589	13
Lübbecke	**19**	**5**	**2**	**12**	**524-546**	**12**
Melsungen	19	5	2	12	501-560	12
H-Burgdorf	**19**	**4**	**1**	**14**	**498-569**	**9**
Friesenheim	19	3	3	13	512-588	9
Ahlen-Hamm	**19**	**3**	**2**	**14**	**516-582**	**8**
Rheinland	19	3	0	16	458-556	6

SPORT
besta sætið

vodafone · Arion banki

HM
Í HANDBOLTA
HEFST 13. JANÚAR

SWEDEN 2011

ÁFRAM ÍSLAND!

ALLIR LEIKIR ÍSLANDS SÝNDIR Í HD!	
13. jan.	Opnunarleikur mótsins
14. jan.	Ísland – Ungverjaland
15. jan.	Ísland – Brasilía
17. jan.	Ísland – Japan
18. jan.	Ísland – Austurríki
20. jan.	Ísland – Noregur
22.–25. jan.	Leikið í milliriðlum
28. jan.	Undanúrslitaleikir
30. jan.	Úrslitaleikur um bronsverðlaunin
30. jan.	Úrslitaleikur um heimsmeistaratitilinn

ÍSLAND Á HM Á STÖÐ 2 SPORT

Eftirvæntingin hefur aldrei verið meiri enda verða yfir 30 leikir í beinni útsendingu á Stöð 2 Sport. Umfjöllun í umsjón Þorsteins Joð verður betri og ítarlegri en nokkru sinni. Áhorfendur heima í stofu geta tekið þátt í umræðunni í gegnum Facebook. Tryggðu þér áskrift og misstu ekki af þessum stórviðburði í janúar!

ARON PÁLMARSSON Verður hjá Kiel til 2015. NORDICPHOTOS/BONGARTS

Aron Pálmarsson:

Hjá Kiel til 2015

HANDBOLTI Aron Pálmarsson hefur skrifað undir nýjan samning við Kiel sem bindur hann við félagið til loka tímabilsins 2015. Þetta tilkynntu forráðamenn Kiel í gærkvöldi en Aron kom til félagsins fyrir síðasta tímabil. Hann framlengdi gamla samninginn sinn um tvö ár.

Aron sagðist ánægður með samninginn. „Nú get ég einbeitt mér að HM með vinum mínum í íslenska landsliðinu og svo aftur að verkefnum Kiel," sagði Aron á heimasíðu Kiel.

Hann átti frábæru gengi að fagna á sínu fyrsta tímabili hjá Kiel. Hann varð bæði þýskur meistari með liðinu sem og Evrópumeistari. **- esá**

Leikmannamál Stoke:

Keypti Pennant

FÓTBOLTI Stoke City gekk í gær frá kaupum á Jermaine Pennant sem hefur staðið sig vel hjá félaginu síðan hann kom á lánssamningi frá Real Zaragoza á Spáni. Hann gerði samning til loka tímabilsin 2013.

Stoke greiddi 1,7 milljónir punda fyrir hann strax en sú upphæð gæti endað í 2,8 milljónum ef hann stendur sig áfram vel. Pennant er 27 ára gamall. **- esá**

EIÐUR SMÁRI Hér í leik gegn Man. Utd hinn 24. október. NORDICPHOTOS/GETTY

Vistaskipti í vændum?

Ekkert fjallað um Eið Smára

FÓTBOLTI Í fyrrakvöld greindu fréttastofa RÚV og Fótbolti.net frá því að Eiður Smári Guðjohnsen hefði komist að samkomulagi við félag sitt, Stoke City, um að hann færi þegar félagaskiptaglugginn opnar um áramótin.

Ekkert hefur náðst í Eið Smára né Arnór Guðjohnsen, umboðsmann og föður hans, til að fá fréttina staðfesta. Enskir fjölmiðlar fjölluðu heldur ekkert um málið í gær, eftir því sem Fréttablaðið komst næst.

Hins vegar kom fram 4. desember síðastliðinn að Tony Pulis, stjóri Stoke, ætlaði að halda Eiði Smára. „Við þurfum á öllum okkar mönnum halda þar sem leikbönn og meiðsli munu fljótt hafa sitt að segja," sagði Pulis. Eiður hefur ekkert spilað með Stoke síðan í október og hefur aldrei fengið tækifæri í byrjunarliðinu síðan hann kom frá Mónakó í lok sumars. **- esá**

Liverpool ætlar að versla í janúarglugganum:

Hodgson ekki búinn að gefast upp á Cole

FÓTBOLTI Sky-fréttastofan greindi frá því í gær að Liverpool ætlaði að gera aðra tilraun við Carlton Cole, framherja West Ham.

Liverpool reyndi að kaupa Cole síðasta sumar en hafði ekki erindi sem erfiði. Cole hefur átt erfitt uppdráttar í vetur og aðeins skorað fimm mörk í öllum keppnum.

Þó svo að Avram Grant, stjóri West Ham, vilji alls ekki selja Cole eru eigendur félagsins taldir vera opnir fyrir því að hlusta á tilboð á bilinu sjö til níu milljónir punda.

Hodgson, stjóri Liverpool, segist þurfa að styrkja framlínuna hjá sér en hann leitar að réttum félaga með Fernando Torres. Hodgson reynir nú að fá hina nýju eigendur félagsins með sér í lið svo hann geti eytt almennilega í janúar en Liverpool er einnig sagt hafa áhuga á Ola Toivonen hjá PSV. **- hbg**

EKKI NÓGU HEITUR Cole átti fínan leik á annan í jólum en hefur þess utan ekki spilað nógu vel í vetur. NORDICPHOTOS/GETTY IMAGES

Loksins kom gullpeningurinn

Snorri Steinn Guðjónsson vann sinn fyrsta titil á ferlinum þegar hann varð bikarmeistari með liði AG Kaupmannahöfn í gær. „Ég missti mig nú ekkert í leikslok og felldi engin tár en tilfinningin var góð," segir Snorri, sem hafði tapað bikarúrslitaleikjum með Rhein-Neckar Löwen og GOG á síðustu þremur tímabilum.

SNORRI STEINN GUÐJÓNSSON Í leik með Kaupmannahöfn. MYND/HEIMASÍÐA AG

HANDBOLTI „Þetta var sjöundi úrslitaleikurinn og það er því búin að vera löng bið eftir gullinu," sagði Snorri Steinn Guðjónsson þegar Fréttablaðið heyrði í honum í gær. Hann var þá að pakka niður og undirbúa Íslandsför en fram undan er undirbúningur íslenska landsliðsins fyrir HM í Svíþjóð.

Snorri Steinn skoraði þrjú mörk og stýrði leik AG Kaupmannahafnar í 26-20 sigri á Århus Håndbold í úrslitaleiknum sem fram fór í Árósum. Með liðinu spilar einnig Arnór Atlason sem skoraði þrjú mörk í úrslitaleiknum en þeir verða líka báðir í stóru hlutverki með íslenska landsliðinu á HM í Svíþjóð.

„Þetta var fjórði bikarúrslitaleikurinn minn í röð, ég spilaði tvo með GOG og svo með Rhein-Neckar Löwen í fyrra. það var því að sjálfsögðu ánægjulegt að klára þetta loksins. Það var komið yfirdrifið nóg af silfri og það var allt í lagi að prófa þetta aðeins. Það er búið að taka sinn tíma að vinna sinn fyrsta titil," segir Snorri Steinn sem fékk einnig silfur með Val í lokaúrslitum um Íslandsmeistaratitilinn 2002, tapaði úrslitaleiknum um ólympíugullið með íslenska landsliðinu 2008 og með danska liðinu GOG Svendborg í úrslitaleik um danska meistaratitilinn vorið 2008.

„Ég missti mig nú ekkert í leikslok og felldi engin tár en tilfinningin var góð og þetta var skemmtilegt. Þetta er búið að vera markmiðið hjá liðinu og nánast krafa um að vinna þetta. Það er því gott að vera búinn að klára þetta því þetta tekur aðeins pressuna af liðinu," segir Snorri.

Daginn áður stefndi þó í það að AG fengi ekki tækifæri til þess að spila úrslitaleikinn. Liðið var fjórum mörkum undir á móti Skjern þegar lítið var eftir en tókst að tryggja sér framlengingu þar sem liðið vann síðan eins marks sigur.

„Það munaði ótrúlega litlu að við töpuðum í undanúrslitaleiknum því við spiluðum alveg hræðilegan leik. Við vorum heldur ekki að spila neitt frábærlega í úrslitaleiknum en undanúrslitaleikurinn var klárlega okkar lélegasti leikur í vetur," segir Snorri. Hann segir það mikinn styrk hjá liðinu að geta komið til baka og unnið leik sem liðið spili svo illa í. „Við vorum undir allan leikinn og þeir voru nánast með unninn leik í höndunum. Það var sterkt að snúa því við og vinna leikinn. Eftir að við náðum þessu í framlengingu þá fannst manni þetta aldrei vera nein spurning," segir Snorri Steinn.

„Það hefur skapað okkur falskt öryggi að spila svona marga auðveldlega leiki. Desember var eiginlega bara grín því við spiluðum mikinn hluta af leikjum okkar á móti liðum í neðri hlutanum. Þessi lið voru flest engin fyrirstaða," segir Snorri en AG hefur unnið 16 af 17 leikjum sínum í deildinni í vetur og er með sjö stiga forskot á toppnum. „Það er markmiðið að bæta fleiri titlum við. Það er markmiðið og við erum ekkert saddir. Það er búið að ganga frábærlega hérna og við komum mjög ánægðir og stemmdir í landsliðsverkefnið," segir Snorri.

„Við erum komnir í einhverja af Evrópukeppnunum núna með því að vinna bikarinn en auðvitað viljum við fara í Meistaradeildina," segir Snorri og hann er ekkert að kvarta yfir því að fá ekki að spila nógu mikið en viðurkennir að liðið tæki fagnandi við meira leikjaálagi.

„Það eru nánast of margir leikmenn í liðinu miðað við leikjafjöldann. Með svona breiðan hóp hefði verið fínt að vera líka í Evrópukeppninni til þess að fá fleiri leiki. Það er alltaf þannig í góðum liðum að leikmenn vilja fá að spila meira en þeir gera. Við líðum aðeins fyrir það að vera ekki í Evrópukeppni því við erum klárlega með breiddina og mannskapinn til þess að vera í þannig keppni. Maður kaupir sig ekki inn í Evrópukeppnina og við þurfum að vinna okkur sæti þar," segir Snorri en til þess að komast í Meistaradeildina þarf liðið að vinna danska meistaratitilinn í vor.

Snorri ætlar að njóta þess að eyða tíma með fjölskyldu og vinum um áramótin. „Það er gott að koma heim. Ég ætla í laugarnar, í smá áramótafótbolta og vera síðan með fjölskyldunni á áramótunum. Svo tekur við þéttur og erfiður pakki en hann verður jafnframt mjög skemmtilegur."

ooj@frettabladid.is

Ermalausu bolirnir eru uppseldir

Snorri Steinn og félagar í AG Kaupmannahöfn spila í ermalausum treyjum sem hafa vakið mikla athygli. Þeir hafa slegið í gegn í Danmörku og seldust upp fyrir jólin. „Þeir settu okkur í þessa ermalausu boli og svo er þetta bara uppselt. Þeir hafa víst aldrei selt svona mikið af treyjum í Danmörku. Ég hélt að hann væri þroskaheftur þegar hann pantaði treyjurnar en þær voru uppseldar fyrir jól," segir Snorri í léttum tón en hann var þá að tala um eigandann Jesper Nielsen.

„Mér líður vel í þessum búningi. Ég stakk upp á þessu fyrir landsliðið um daginn en það var ekki tekið vel í það. Það var ekki mikill hljómgrunnur fyrir því hjá mönnum og allra síst hjá Gumma (Guðmundi Guðmundssyni landsliðsþjálfara). Hann sagði að það kæmi ekki til greina að sitt lið spilaði í þessu," sagði Snorri.

JESPER NIELSEN Afþakkaði gullið en tók bikarinn með sér heim.

Boldsen gjafmildur:

Nielsen afþakkaði gullið

HANDBOLTI Jesper „Kasi“ Nielsen er maðurinn á bak við velgengni danska handboltaliðsins AG Kaupmannahöfn en hann var þó ekki tilbúinn að taka við gullverðlaunapeningi eftir að liðið vann sinn fyrsta titil.

Snorri Steinn Guðjónsson og Arnór Atlason skoruðu báðir þrjú mörk þegar AG varð bikarmeistari og eftir leikinn bauðst Joachim Boldsen til þess að gefa Jesper verðlaunapeninginn sinn.

Nielsen afþakkaði boðið þar sem hann vildi að Joachim Boldsen fengi að halda sinni gullmedalíu. Nielsen fékk hins vegar að taka með sér bikarinn.

„Þetta er bara byrjunin,“ sagði Jesper Nielsen eftir leikinn en hann ætlar að mæta með bikarinn og sýna hann á leik Rhein-Neckar Löwen og Göppingen í þýsku úrvalsdeildinni í kvöld. Nielsen á einnig lið Rhein-Neckar Löwen. **- óój**

FAÐMLAG Cech er ekki alltaf svona ánægður með Drogba.

NORDIC PHOTOS/GETTY IMAGES

Petr Cech hjá Chelsea:

Carlo ræður við verkefnið

FÓTBOLTI Petr Cech, markvörður Chelsea, er viss um að stjórinn Carlo Ancelotti geti snúið við slæmu gengi liðsins en ensku meistararnir hafa ekki gert mikið síðustu vikur.

„Þið verður að spyrja Carlo sjálfan hvernig honum líður en ég held að hann ráði við þetta verkefni. Hann er með mikla reynslu og það var mikil pressa á honum þegar hann var með AC Milan,“ sagði Petr Cech.

„Á síðasta tímabili fórum við líka í gegnum erfitt tímabil þar sem pressan var mikil á liðinu. Við náðum að koma til baka og vinna tvennuna og við ætlum að reyna að endurtaka leikinn í vor,“ sagði Cech eftir 1-3 tap Chelsea á móti Arsenal.

„Okkur hefur ekki tekist að finna taktinn því við erum að taka rangar ákvarðanir og ekki að gefa réttu sendingarnar. Við erum líka alltaf rangstæðir í hverri sókn og svo erum við líka að gera varnarmistök á síðasta þriðjunginum. Þetta eru ástæðurnar fyrir því að við erum ekki að vinna leiki.“ **- hbg**

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN

MÁ BJÓÐA YKKUR MEIRI VÍSI?

Stærsti frétta- og afþreyingarvefur landsins.

VÍSIR.IS

Ár slaufunnar - 2011

Afmælisgleði allt árið

Bílahúð Benna

> Cameron Diaz

„Ég elska franskar kartöflur. Sumir eru fyrir súkkulaði og nammi, en ég elska franskar. Franskar og kavíar."

Cameron Diaz leikur unga konu sem undirbýr brúðkaup sitt en veit ekki að tilvonandi eiginmaðurinn er ástfanginn af annarri konu í kvikmyndinni My Best Friend's Wedding sem er á Stöð 2 Bíó kl. 18.00.

dagskrá

VIÐ TÆKIÐ FREYR BJARNASON HORFÐI Á SÖGU ÍSLENSKA HANDBOLTALANDSLIÐSINS

Löngu tímabær þáttaröð um strákana okkar

Strákarnir okkar fóru vel af stað í Sjónvarpinu á þriðjudagskvöld. Í þessum sex þáttum verður farið yfir sögu íslenska karlalandsliðsins frá því liðið fór fyrst á heimsmeistaramót árið 1958 í Austur-Þýskalandi og leitað að besta handboltaliði Íslands frá upphafi.

Í fyrsta þættinum voru gömul myndskeið sýnd, meðal annars af goðsögninni Geir Hallsteinssyni og viðtal við pólska landsliðsþjálfarann Bogdan Kowalczyk. Talað var stuttlega um meinta ofþjálfun Bogdans fyrir heimsmeistaramótið 1990 og pirring landsliðsmannanna vegna hennar. Það væri í raun áhugavert að sjá heimildarmynd í fullri lengd þar sem enn meira væri gert úr þessu. Starfsaðferðir Bogdans voru afar umdeildar og vafalítið er til hellingur af myndefni í kistum Sjónvarpsins sem hægt væri að nýta í mynd um þennan áhugaverða karakter.

GUÐJÓN VALUR Löngu tímabær þáttaröð um handboltalandsliðið lítur nú dagsins ljós í Sjónvarpinu.

Þegar maður sá þetta gamla myndefni spurði maður sig einmitt hvers vegna ekki var fyrir löngu búið að nýta þessar myndir betur og leggjast í gerð þáttaraðar á borð við þá sem nú lítur dagsins ljós. Strákarnir okkar hafa verið sannkallaðar hetjur í augum Íslendinga svo lengi sem elstu menn muna og eftirspurnin hlýtur því að vera fyrir hendi. Framtakið núna er engu að síður gott og vonandi verða næstu þættir álíka áhugaverðir og sá fyrsti.

SJÓNVARPIÐ

17.05 Bænhúsið á Núpsstað
17.20 Táknmálsfréttir
17.30 Jólastundin okkar (e)
18.00 Nonni og Manni (5:6)
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
20.10 Bræður og systur (86:87)
21.00 Aðþrengdar eiginkonur (Desperate Housewives) Bandarísk þáttaröð um nágrannakonur í úthverfi sem eru ekki allar þar sem þær eru séðar.
21.45 Tíu mínútna sögur – Styttur (5:11) (Ten Minute Tales) Flokkur þögulla breskra stuttmynda þar sem úrvalsleikarar og leikstjórar leiða saman hesta sína.
22.00 Tíufréttir
22.10 Veðurfréttir
22.20 Sporlaust (17:24) (Without a Trace) Bandarísk spennuþáttaröð um sveit innan Alríkislögreglunnar sem leitar að týndu fólki. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
23.05 Glampandi ljós (Blinkende lygter) Dönsk bíómynd frá 2000. Smábófar frá Kaupmannahöfn ræna stórfé af stórglæpamanni og ætla að flýja til Barcelona. Þeir neyðast til að fela sig í niðurníddu húsi úti í sveit en fortíðin bítur í hælana á þeim. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna. (e)
00.55 Kastljós
01.25 Fréttir
01.35 Dagskrárlok

BÍÓ

08.00 Elf
10.00 Nothing Like the Holidays
12.00 My Best Friend's Wedding
14.00 Elf
16.00 Nothing Like the Holidays
18.00 My Best Friend's Wedding
20.00 Köld slóð
22.00 The Kite Runner
00.05 The Butterfly Effect 2
02.00 The Nativity Story
04.00 The Kite Runner
06.05 You Don't Mess with the Zohan

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2 (18:18)
08.15 Opra
08.55 Í fínu formi
09.10 Bold and the Beautiful
09.30 The Doctors
10.15 Sjálfstætt fólk
11.00 Gilmore Girls
11.45 Logi í beinni
12.35 Nágrannar
13.00 Matarást með Rikku (3:10)
13.30 Friðrik Ómar - Elvis
15.05 The O.C. 2 (14:24)
15.50 Barnatími Stöðvar 2
16.40 Latibær (18:18)
17.05 Bold and the Beautiful
17.30 Nágrannar
17.58 The Simpsons (13:21)
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Two and a Half Men (21:24)
19.45 How I Met Your Mother (11:22)
20.10 Jamie's Family Christmas Jamie Oliver er snillingur þegar kemur að því að framreiða fljótlegan og gómsætan mat. Nú býður hann okkur velkomin á heimili sitt þar sem hann sýnir okkur hvernig hægt er að undirbúa veislumat með lítilli fyrirhöfn.
20.40 Little Britain Christmas Special Óborganlegur jólaþáttur með grínтvíeykinu í Little Britain.
21.10 NCIS. Los Angeles (19:24) Spennuþættir sem gerast í Los Angeles og fjalla um starfsmenn sysrurdeildarinnar í höfuðborginni Washington sem einnig hafa það sérsvið að rannsaka alvarlega glæpi sem tengjast sjóhernum eða strandgæslunni á einn eða annan hátt.
21.55 Sex and the City
00.20 The Thomas Crown Affair
02.10 Falling Down
04.00 Jamie's Family Christmas
04.30 Little Britain Christmas Special
05.00 The Simpsons (13:21)
05.25 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

07.00 Þýski handboltinn: Göppingen - RN Löwen
18.00 Þýski handboltinn: Göppingen - RN Löwen
19.35 Champions Tour 2010 - Year in Rev Upprifjun á öllu því besta í mótaröð eldri kylfinga (Champions Tour) árið 2010 þar sem Bernhard Langer fór á kostum.
20.35 Muhammad Ali - Joe Frazier Í boxsögunni eru margir umtalaðir bardagar. Einn sá frægasti fór fram í Manila á Filippseyjum árið 1975. Þá mættust Muhammad Ali og Joe Frazier en Ali, sem hafði sigur í 14. lotu, sagðist hafa verið nær dauða en lífi í þessum bardaga.
21.30 European Poker Tour 6 - Pokers Sýnt frá European Poker Tour.
22.20 Main Event Sýnt frá World Series of Poker 2010 en þangað voru mættir til leiks allir bestu og snjöllustu pókerspilarar heims.
23.15 Til síðasta manns (7:8) Raunveruleikaþáttaröð þar sem fylgst er með hópi ungra íþróttamanna sem sérhæfa sig í ólíkum bardagalistum.

SPORT 2 *enski boltinn*

07.00 Liverpool - Wolves
15.30 Chelsea - Bolton
17.15 Wigan - Arsenal
19.00 Sunnudagsmessan Sunnudagsmessan með þeim Guðmundi Benediktssyni og Hjörvari Hafliðasyni er þáttur sem enginn má láta framhjá sér fara.
20.00 Premier League World 2010/11 Áhugaverður þáttur þar sem enska úrvalsdeildin er skoðuð frá hinum ýmsu óvæntu og skemmtilegum hliðum.
20.30 Michael Owen Í þessum þætti af Football Legends verður farið yfir feril Michael Owen og sá magnaði leikmaður skoðaður í bak og fyrir.
20.55 Ensku mörkin 2010/11
21.25 Premier League Review 2010/11
22.25 Liverpool - Wolves

SKJÁREINN

08.00 Dr. Phil (80:175)
08.45 Rachael Ray (156:175)
09.30 Pepsi MAX tónlist
15.45 Parenthood (13:13)
16.35 Dr. Phil (81:175)
17.20 Rachael Ray (157:175)
18.05 America's Next Top Model (13:13)
18.55 America's Funniest Home Videos (20:46)
19.20 Real Hustle (8:20)
19.45 Whose Line Is It Anyway? (10:39)
20.10 The Office (18:26)
20.35 30 Rock (4:22)
21.00 House (18:22) Bandarísk þáttaröð um lækninn skapstirða dr. Gregory House og samstarfsfólk hans.
21.50 CSI: Miami (13:24) Bandarísk sakamálasería um Horatio Caine og félaga hans í rannsóknardeild lögreglunnar í Miami.
22.40 Hæ Gosi (6:6) Íslensk gamanþáttaröð sem fékk frábærar viðtökur í sumar. Ekki missa af heimskupörum Barkar, Víðis og allra hinna.
23.10 Jay Leno (171:260) Spjallþáttur á léttum nótum.
23.55 The L Word (2:8) Bandarísk þáttaröð um hóp af lesbíum í Los Angeles.
00.35 America's Funniest Home Videos (21:46) Bráðskemmtilegur fjölskylduþáttur þar sem sýnd eru fyndin myndbrot sem venjulegar fjölskyldur hafa fest á filmu.
00.45 The Fourth Angel
02.25 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

11.55 Golfing World (21:70)
13.35 PGA Grand Slam of Golf 2010 (2:2) Sigurvegararnir á risamótunum fjórum eigast við á árlegu móti sem fer núna fram á Bermúda.
16.35 Golfing World (60:70)
17.25 European Tour - Highlights 2011 (2:45)
18.15 World Golf Championship 2010 (3:4) Fjórða og síðasta mótið í heimsmótaröðinni fer fram í Sheshan í Kína.
23.15 PGA Tour Yearbooks (9:10)
00.00 ESPN America

EXTRA

19.25 American Dad (7:20) Fimmta teiknimyndaserían um Stan og fjölskyldu hans frá höfundum Family Guy. Stan er útsendari CIA og er því alltaf til taks í baráttunni gegn ógnum heimsins.
19.50 The Doctors Frábærir spjallþættir framleiddir af Opruh Winfrey.
20.35 Entourage (12:12) Fimmta þáttaröðin um framabrölt Vincent og félaga í Hollywood.
21.00 Fréttir Stöðvar 2
21.25 Ísland í dag
21.50 Gossip Girl (8:22) Fjórða þáttaröðin um líf fordekraða unglinga sem búa í Manhattan og leggja línurnar í tísku og tónlist enda mikið lagt upp úr útliti og stíl aðalsögupersónanna.
22.35 Hawthorne (5:10) Dramatísk þáttaröð sem fjallar um hjúkrunarfræðinga á Richmond Trinity spítalanum í Virginíu. Jóda Pinkett Smith leikur yfirhjúkrunarfræðing á spítalanum og helgar sig starfinu, þrátt fyrir annir í einkalífinu.
23.20 Medium (14:22) Sjötta þáttaröð þessa dulmagnaða spennuþáttar sem fjallar um sjáandann Allison Dubois sem gegn eigin vilja sér í draumum sínum skelfilega glæpi sem hafa ekki enn verið framdir.
00.05 American Dad (7:20).
00.30 Entourage (12:12)
01.00 The Doctor
01.40 Fréttir Stöðvar 2
02.30 Tónlistarmyndbönd frá Nova TV

N4

18.15 Að norðan Með Hildu Jönu Gísladóttur. Fjölbreyttur þáttur um norðlenskt mannlíf.

ÍNN

20.00 Hrafnaþing
21.00 Under feldi Örlagaár í sjálfstæðissögu eyjunnar bláu.
21.30 Rokk og tjatjatja
Dagskrá ÍNN er endurtekin um helgar og allan sólarhringinn.

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

ÚTVARP FM

FM 88,5 XA-Radíó	FM 90,9 Gullbylgjan	FM 93,5 Rás 1	FM 96,3 FM Suðurland	FM 97,7 X-ið	FM 99,4 Útvarp Saga	FM 102,9 Lindin
FM 90,1 Rás 2	FM 91,9 Kaninn	FM 95,7 FM957	FM 96,7 Létt Bylgjan	FM 98,9 Bylgjan	FM 102,2 Útvarp Latibær	FM 105,5 Útvarp Boðun

Í KVÖLD

STÖÐ 2 KL. 20.15
Jamie's Family Christmas

Jamie Oliver er snillingur þegar kemur að því að reiða fram fljótlegan og gómsætan mat. Nú býður hann okkur velkomin á heimili sitt þar sem hann sýnir okkur hvernig hægt er að útbúa veislumat með lítilli fyrirhöfn og njóta þess um leið að vera í faðmi fjölskyldu og vina.

RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.39 Morgunútvarp hefst **06.40** Veðurfregnir **06.50** Bæn **07.03** Vítt og breitt **07.30** Fréttayfirlit **08.00** Morgunfréttir **08.05** Morgunstund með KK 08.30 Fréttayfirlit 09.05 Okkar á milli 09.45 Morgunleikfimi 10.03 Veðurfregnir **10.13** Litla flugan **11.03** Samfélagið í nærmynd **12.00** Hádegisútvarpið **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregnir **12.50** Dánarfregnir og auglýsingar **13.00** Á sviði Samkomuhússins **14.03** Á tónsviðinu **15.03** Útvarpssagan: Fjandinn hleypur í Gamaliel **15.25** Miðdegistónar **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Víðsjá **18.00** Kvöldfréttir **18.20** Auglýsingar **18.21** Spegillinn **18.50** Veðurfregnir **18.53** Dánarfregnir **19.00** „I allskonar dúrum"
20.00 Hátíðartónleikar Hljómsveitar Tónlistarskólans í Reykjavík **21.35** Þriðja staupið og Gluggaþvottur **22.05** Veðurfregnir **22.10** Orð kvöldsins **22.15** Útvarpsraddir: Jón Múli Árnason **23.15** Enn ertu fögur **00.00** Fréttir

BBC entertainment

13.30 Deal or No Deal **14.05** Comedy Countdown 2010 **14.40** Comedy Countdown 2010 **15.10** Comedy Countdown 2010 **15.40** Comedy Countdown 2010 **16.10** Vicar of Dibley **16.40** Lark Rise to Candleford **17.30** The Weakest Link **18.20** Deal or No Deal **18.55** Deal or No Deal **19.30** Comedy Countdown 2010 **20.00** Comedy Countdown 2010 **20.30** Comedy Countdown 2010 **21.00** Comedy Countdown 2010 **21.30** The Jonathan Ross Show **22.20** EastEnders **22.50** The Weakest Link **23.40** Comedy Countdown 2010

DR 1

08.30 Stillehavets tropiske eventyr **09.20** Året der gik **11.00** Aftenshowet - Vejret 2010 **11.30** Merlin **12.15** Peter Pan **14.00** Next Karate Kid **15.45** Glitter **17.30** TV Avisen med Sport og Vejret **18.00** Disney Sjov **18.30** Aftenshowet - Højdepunkter fra 2010 **19.00** Hva' så Danmark? **20.00** TV Avisen **20.25** SportNyt **20.30** Luftkastellet der blev sprængt **22.55** Taggart **00.30** Inspector Morse **02.10** Inspector Morse **03.55** Godnat

NRK 1

13.00 Flåmsbana minutt for minutt **14.00** NRK nyheter **14.10** OL i Vancouver 2010. Helter i klovnebukser **15.50** Jule-Nilssen **16.00** NRK nyheter **16.10** Folk **16.40** Tid for tegn **16.55** Nyheter på tegnspråk **17.00** Oddasat - nyheter på samisk **17.05** Oliver Twist **17.35** Verdens beste SFO **18.00** Dagsrevyen **18.30** Julenotter **18.45** Skiskyttershow **19.55** Anne & Ronny møter 8 med vilje **20.35** Nyhetsåret 2010 **21.35** Storbynatt **22.05** Losning julenotter **22.10** Kveldsnytt **22.25** Titanic - skipet som ikke kunne synke

SVT 1

12.05 Tillbaka till Cranford **13.35** Music for One X-mas and Six Drummers **13.40** Ett nytt kapitel **14.10** Prins William och hans Kate **15.00** Rapport **15.05** Gomorron Sverige **15.55** Av nöd eller lust **16.25** The Seventies **16.55** Sportnytt **17.00** Rapport med A-ekonomi **17.10** Regionala nyheter **17.15** Regional årskrönika **18.15** Inför Idrottsgalan 2010 **18.20** Regionala nyheter **18.30** Rapport med A-ekonomi **19.00** Mitt i naturen **19.30** Kinas mat **20.00** Ishockey. Junior-VM **22.40** Rolling Stones - Exile on Main Street **23.45** Nurse Jackie

FORSÍÐA | VIÐSKIPTI | ÍÞRÓTTIR | LÍFIÐ | UMRÆÐAN

FÁÐU FÍNA OG FRÆGA FÓLKIÐ Í HEIMSÓKN

Má bjóða ykkur meiri Vísi?

Úrval afþreyingar, frétta og myndskeiða í margfalt betri upplausn en áður og með góðu aðgengi fyrir allar tölvur og farsíma. Horfðu, hlustaðu og fylgstu með öllu því sem gerist, hvar og hvenær sem er á Vísi.

Meira sjónvarp, meira útvarp, meiri fréttir, meiri upplýsingar, meiri umræða, meira líf, meiri íþróttir, meiri virkni, meira úrval. Þú færð meira af öllu á nýjum Vísi.

Deildu Vísi með öðrum. Þeir sem setja „like" við Vísi á Facebook geta unnið óvænta vinninga í hverri viku.

visir.is

FLUGELDARNIR

„Ég kaupi örugglega eitthvað af flugeldum í ár. Mér finnst nauðsynlegt að styrkja hjálparsveitir landsins fyrir vel unnið og óeigingjarnt starf sitt.“

Tinna Sverrisdóttir leikaranemi

N1 situr uppi með tíu þúsund eintök

„Þetta var góður skóli. Við munum auðvitað læra af þessu og horfa í aðferðafræðina. Við ætlum að endurtaka leikinn, vera þá með fleiri titla,“ segir Hermann Guðmundsson, forstjóri olíufélagsins N1.

Félagið hugðist hasla sér völl á hinum sívinsæla jólabókamarkaði og keypti dreifingarréttinn að tveimur ævisögum fyrir jólin: Storminn eftir Björgvin G. Sigurðsson og Jónínu Ben. eftir Sölva Tryggvason. Menn voru stórhuga og létu prenta sautján þúsund eintök, tíu þúsund af Jónínu og sjö þúsund af Björgvini. Í gær rann síðan stóra stundin upp þegar listi yfir mest seldu bækur ársins var birtur og þar er Björgvin hvergi sjáanlegur á neinum listum, Jónína er hins vegar fjórða mest selda ævisagan og situr í 19. sæti á heildarlistanum yfir árið. Hermanni taldist svo til að Jónína hefði selst í fimm þúsund eintökum en Björgvin í 2.400. N1 situr því uppi með tæp tíu þúsund eintökum af þessum tveimur bókum. „Við eigum náttúrlega eftir að fá inn skilatölur og skoðum þetta þá en við eigum eftir nóg af eintökum, það er alveg ljóst. Við munum reyna að selja þetta til vors og svo verður restinni væntanlega bara fargað.“

Hermann er samt rólegur yfir þessu og segir bókasöluna agnarsmáan hluta af heildarveltu fyrirtækisins. „Þetta er álíka hátt hlutfall og er stolið af bensíni hjá okkur á hverju ári.“ - fgg

HRUN Báðar bækurnar, Jónína Ben. og Stormurinn, fjölluðu um hrunið að einhverju leyti. Þær náðu hins vegar ekki hylli lesenda og Hermann Guðmundsson og olíufélagið N1 sitja uppi með tæp tíu þúsund eintök.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Guðjón Guðmundsson, íþróttafréttamaðurinn knái hjá Stöð 2 Sport, hefur tekið þá ákvörðun að lýsa ekki leikjum íslenska landsliðsins á HM í Svíþjóð sem hefst um miðjan janúar. Guðjón hefur töluverðra hagsmuna að gæta hjá íslenska liðinu því leikstjórnandi þess og lykilmaður, Snorri Steinn, er einmitt sonur hans. Guðjón verður hins vegar á hliðarlínunni hjá Þorsteini Joð í þáttunum fyrir og eftir leik, enda hafsjór af fróðleik um handknattleik. - fgg

ANDRÉS JÓNSSON: MÉR FINNST ÞETTA VERA JÁKVÆÐ ÞRÓUN

Átta af hverjum tíu Íslendingum skráðir á Facebook

„Facebook er mikið framfaraspor og síðan er oft ekki metin að verðleikum í opinberri umræðu,“ segir Andrés Jónsson almannatengill.

Um 265.420 Íslendingar eru skráðir á Facebook. Þetta kemur fram í umfjöllun Time um Mark Zuckerberg, stofnanda samskiptasíðunnar, sem er maður ársins hjá tímaritinu. Samkvæmt tölum Hagstofunnar frá 1. desember eru Íslendingar 318.236. Það þýðir að 83 prósent þjóðarinnar hafa skráð sig á Facebook, en hlutfallið er með því hæsta í heiminum.

„Stóra breytingin er sú að við erum sjálfviljug að gefa eftir persónuupplýsingar og fáum á móti aðgang að þessu tæki til þess að geta fylgst með fólki í kringum okkur,“ segir Andrés. „Ég kalla þetta stafræna nánd. Það er jákvætt vegna þess að nánd er alltaf góð.“

Notendafjöldi Facebook óx gríðarlega hratt á árinu sem er að líða. Í sumar fór fjöldi notenda á heimsvísu yfir 500 milljónir og í dag eru þeir rúmlega 580 milljónir. Íslenskir notendur voru um 150.000 í fyrra og það er því ljóst að algjör sprenging varð í fjölda íslenskra notenda á árinu.

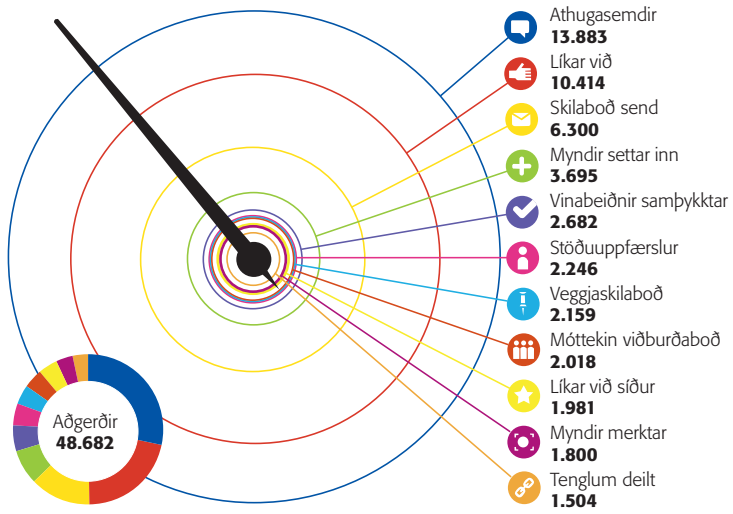
„Mér finnst þetta vera jákvæð þróun. En eins og með allar breytingar þá felur hún í sér einhverja aðlögun – tímabundna erfiðleika,“ segir Andrés. Þar vísar hann meðal annars í að á árinu bárust fréttir af því að Facebook sé í auknum mæli tiltekin sem ástæða hjónaskilnaða. Andrés segir vandamálið tímabundið og tekur sem dæmi að fyrstu bílarnir hafi verið hættulegri en þeir sem eru framleiddir í dag. „Ég held að Facebook muni á endanum leiða til fækkunar á hjónaskilnuðum,“ segir hann. „Fólk hefur betri upplýsingar í makaleitinni – líkurnar á því að hitta á hinn rétta eru meiri.“

Þá hafa kennarar kvartað undan því að með aukinni Facebook-notkun minnki athygli nemenda. „Facebook og sams konar félagsmiðlar hafa aukið truflun á athygli okkar,“ segir Andrés. „Ég held að það verði erfiðasta aðlögunin – að koma einhverju í verk með þessari sífelldu truflun.“

atlifannar@frettabladid.is

Klukkutími á Facebook

Íslendingar eru á meðal duglegustu þjóða heims á Facebook. Þetta graf sýnir aðgerðir Íslendinga á Facebook á hverjum klukkutíma sólarhringsins.



Heimild:Time

ÓTRÚLEGAR VINSÆLDIR Mark Zuckerberg, einn af stofnendum Facebook, er maður ársins að mati tímaritsins Time. Hann hefur náð mögnuðum árangri með Facebook, en notendafjöldinn stefnir í 600 milljónir.

ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ
551 1200 / midasala@leikhusid.is / www.leikhusid.is

Gerpla (Stóra sviðið)
Fim 6.1. Kl. 20:00 | Fim 20.1. Kl. 20:00
Mið 12.1. Kl. 20:00 | Sun 30.1. Kl. 20:00

Fíasól (Kúlan)
Fim 30.12. Kl. 16:00 U | Lau 8.1. Kl. 13:00 | Sun 9.1. Kl. 15:00
Sun 2.1. Kl. 13:00 U | Lau 8.1. Kl. 15:00
Sun 2.1. Kl. 15:00 | Sun 9.1. Kl. 13:00

Hænuungarnir (Kassinn)
Lau 15.1. Kl. 20:00 | Fim 20.1. Kl. 20:00
Sun 16.1. Kl. 20:00 | Lau 22.1. Kl. 20:00

Íslandsklukkan (Stóra sviðið)
Fim 30.12. Kl. 19:00 U | Lau 15.1. Kl. 19:00 | Lau 22.1. Kl. 19:00
Fös 7.1. Kl. 19:00 U | Sun 16.1. Kl. 19:00 | Sun 23.1. Kl. 19:00

Lér konungur (Stóra sviðið)
Lau 8.1. Kl. 20:00 4. sýn U | Fim 13.1. Kl. 20:00 6. sýn | Fös 21.1. Kl. 20:00 8. sýn
Sun 9.1. Kl. 20:00 5. sýn | Fös 14.1. Kl. 20:00 7. sýn

Kandíland (Kassinn)
Fim 30.12. Kl. 20:00 Frums. U | Fim 6.1. Kl. 20:00 | Lau 8.1. Kl. 20:00
Mið 5.1. Kl. 20:00 | Fös 7.1. Kl. 20:00

Ballið á Bessastöðum (Stóra sviðið)
Fim 3.2. Kl. 18:00 U | Sun 13.2. Kl. 14:00 | Sun 20.2. Kl. 17:00
Sun 6.2. Kl. 14:00 | Sun 13.2. Kl. 17:00 | Sun 27.2. Kl. 14:00
Sun 6.2. Kl. 17:00 | Sun 20.2. Kl. 14:00 | Sun 27.2. Kl. 17:00

GEFÐU GÓÐAR STUNDIR
Gjafakort Þjóðleikhússins á hátíðartilboði til áramóta!

Friðrik Dór í rokkið á ný

„Fendrix er einhver magnaðasta unglingahljómsveit sem komið hefur upp í hafnfirsku tónlistarlífi,“ segir söngvarinn Friðrik Dór Jónsson.

Friðrik og félagar hans stofnuðu rokkhljómsveitina Fendrix þegar þeir voru í 8. bekk í Setbergsskóla í Hafnarfirði, en bandið lifði ekki lengi og sneru meðlimir sér fljótlega að öðru. Í kvöld ætla liðsmenn Fendrix að halda „comeback“ tónleika á A. Hansen bar í Hafnarfirði. „Fendrix var rosalegt band. Við kepptum í Músíktilraunum árið 2003 og komumst á úrslitakvöldið en unnum ekki,“ segir Friðrik Dór, sem barði trommurnar í bandinu. Hann segir að það hafi verið brandari lengi vel að koma með „comeback“ og nú ætli þeir að láta verða af því. „Dagskráin verður örugglega ekki löng. Við vorum með einhver þrjú, fjögur lög á sínum tíma en ætlum vonandi að frumflytja nýtt lag sem verður örugglega það þyngsta í sögu Fendrix,“ segir Friðrik, léttur í bragði. Hann sér ekki eftir því að hafa sagt skilið við Fendrix á sínum tíma. „Það var ýmislegt annað sem heillaði. Ég fór líka í fýlu eftir Músíktilraunirnar en ég er mjög tapsár maður,“ segir Friðrik, sem hefur að mestu sagt skilið við rokkið.

FRIÐRIK DÓR AFTUR Í GRUNNSKÓLAROKKIÐ Popparinn Friðrik Dór ætlar að spila með gömlu félögunum úr hljómsveitinni Fendrix í kvöld á A. Hansen bar í Hafnarfirði. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Páll Fannar Pálsson, liðsmaður Fendrix, segist ekkert vera fúll yfir því að Friðrik Dór hafi hafið sólóferil. „Hann Frikki er flottastur og hefur alltaf verið flottastur, við erum bara ánægðir með hann.“ - ka

ENDUM AFMÆLISÁRIÐ MEÐ BRJÁLUÐUM BOMBUM!

Kauptu sjónvarp og fáðu bardagatertu í kaupbæti!*

Risaterta að verðm. 27.990 fylgir

50PK950N

Verð 399.995 kr.

50" LG Full HD Plasma 600Hz

- Glæsilegt 50 tommu Full HD 600Hz Plasma sjónvarp með þunnum sjónvarpsramma
- 1920x1080 punkta upplausn • Stafrænn móttakari • 4 x HDMI • THX
- DivX HD afspilun af USB 2.0 • spilar MKV skrár

Risaterta að verðm. 27.990 fylgir

42LD750N

Verð 229.995 kr.

42" LG Full HD LCD 200Hz

- Glæsilegt 42 tommu Full HD LCD sjónvarp • 200 Hz • 1920x1080 punkta upplausn 3 x HDMI • LAN, 2 x USB 2.0 • WiFi • DLNA og DivX HD afspilun af USB 2.0 • spilar MKV skrár

Risaterta að verðm. 27.990 fylgir

42PJ650N

Verð 179.995 kr.

42" LG HD Ready Plasma

- 42 tommu HD-Ready Plasma sjónvarp með afar þunnum sjónvarpsramma • 1366x768 punkta upplausn • 600 Hz. Stafrænn móttakari • USB tengi • 2 x HDMI • DivX HD afspilun af USB 2.0
- spilar MKV skrár

Risaterta að verðm. 27.990 fylgir

TX-P50S20E

Verð 289.995 kr.

50" Panasonic Full HD Plasma 600Hz

- 50 tommu Plasma sjónvarp með frábærum myndgæðum • 1920x1080 punkta upplausn
- 600Hz tækni • V-Real Pro 4 myndúrvinnslu

*Gildir einungis með völdum tækjum og á meðan birgðir endast. Tilboðinu lýkur 31.12 2010.

FLUGELDAMARKAÐIR BJÖRGUNARSVEITANNA

SLYSAVARNAFÉLAGIÐ LANDSBJÖRG

BJÖRGUNARSVEITIN ÁRSÆLL

25 ára Hátækni 1985 - 2010

Opið: virka daga 9.30–18.00. Gamlársdag 9.30–12.00.

Verslun Ármúla 26 | Sími 522 3000 | www.hataekni.is

PIPAR\TBWA • SÍA • 103238

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VISIR.IS

Ritstjórn: 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild:** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN:** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst:húsið

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

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN

VÍSIR.IS
Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

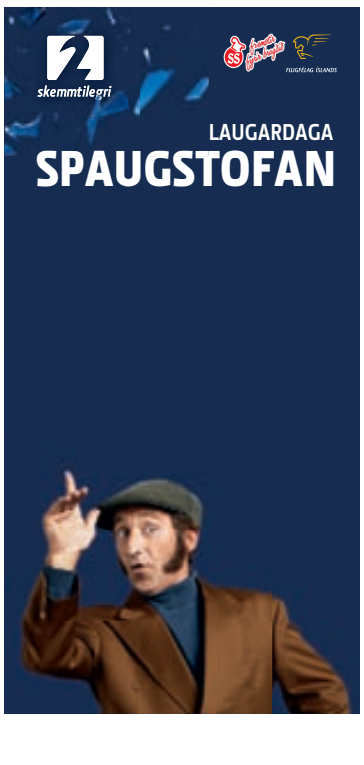
Hugar að eigin velferð

Guðbjartur Hannesson, sem eftir tvo daga verður ráðherra velferðarmála, lét stressið og streituna líða úr sér á Nordica Spa á þriðjudag. Guðbjartur og aðrir þingmenn í stjórnarflokkunum hafa verið undir miklu álagi að undanförnu enda verið stöðugur fréttaflutningur af meintum stjórnarslitum eða aðkomu Framsóknarflokksins eftir að þau Ásmundur Daðason, Atli Gíslason og Lilja Mósesdóttir studdu ekki fjárlagafrumvarpið. Guðbjartur ætti hins vegar að mæta úthvíldur og endurnærður í baráttuna eftir heitu pottana og nuddið hjá Nordica sem þykir með því allra besta á landinu.

Upphefðin kemur að utan

Kristinn Hrafnsson, talsmaður Wikileaks, er samkvæmt vinsælasta spjallvef landsins, er.is, einn kynþokkafyllsti karlmaður landsins. Notendur vefsins, sem jafnan skrifa undir með skemmtilegum dulefnum, áttu varla orð yfir kynþokka Kristins í heimildarmyndinni um Wikileaks sem sýnd var á RÚV á þriðjudagskvöld. Kristinn hlýtur þá að vera svona „late bloomer“ enda búinn að vera í íslensku sjónvarpi um árabil.

- fgg

Mest lesið VÍSIR.IS

1. Falskur kúnnalisti Catalinu kærður til lögreglunnar
2. Dóttirin fær ekki svínaflensusprautu
3. Vill að Eiður Smári leggi fram sönnunargögn
4. Hrikalegt áfall segir nemandi
5. Bandarískur sælgætisforstjóri reynir að bjarga Íslandi