DODGE WEAPON ÁRGERÐ ´52

Úr hernum í björgunarstörf fyrir Coke

Bílar Ferðir Tíska Heimili

allt Í MIÐJU BLAÐSINS

SVALA RÚN SIGURÐARDÓTTIR

Slakað á með jóga heimavið

sérblað um heilsu

FYLGIR FRÉTTABLAÐINU Í DAG

MAGNI OG EYRÚN

Aðdáendur slegnir yfir sambandsslitum

Kemur flestum í opna skjöldu

FÓLK 54

FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

6. janúar 2007 — 5. tölublað — 7. árgangur

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI

Sími: 550 5000

LAUGARDAGUR

Leikföng og pólitík

Jóhann Torfason sýnir nýstárlegar dúkkur í Listasafni ASÍ.

MENNING 42

Draumaverkefni

Hilmir Snær setur verkið Dag vonar á svið í Borgarleikhúsinu.

HELGARVIÐTAL 28

Umræðan um fátæktina

„Fátækt er smánarblettur ríkrar þjóðar og hún hverfur ekki þrátt fyrir logandi himin flugeldasýninga og faguryrða á hátíðarstundum," segir Ellert B. Schram.

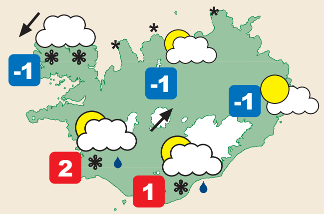
Í DAG 16

Slæmur skellur

Norðmenn skelltu íslenska handboltalandsliðinu með tólf marka mun á æfingamóti í Danmörku.

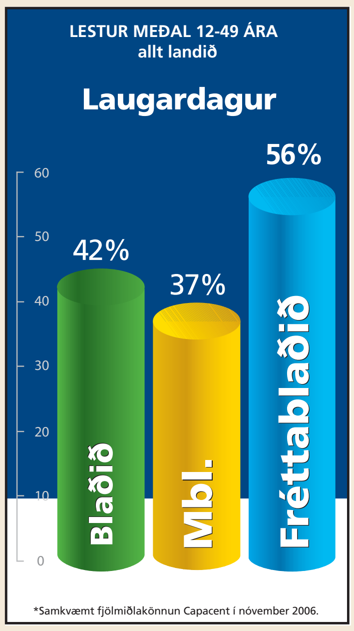
ÍÞRÓTTIR 50

VEÐRIÐ Í DAG



SNJÓKOMA Á VESTFJÖRÐUM Í dag verður vaxandi norðaustan átt á Vestfjörðum, 10-15 m/s síðdegis. Annars staðar hægari. Bjart veður eystra, annars snjó- eða slydduél. Hiti 0-5 stig syðra, annars vægt frost. Kólnandi veður.

VEÐUR 4



Ótryggt netsamband kostar sjö milljarða

Kostnaður vegna ótryggs fjarskiptasambands við útlönd er allt að sjö milljarðar á ári. Þar er helst um að ræða fórnarkostnað vegna tapaðra viðskiptatækifæra.

FJARSKIPTI Kostnaður vegna ótryggs fjarskiptasambands Íslands við umheiminn getur numið allt að sjö milljörðum króna á ári. Töpuð viðskiptatækifæri vega þar þyngst, en tekjutap vegna sambandsrofs við umheiminn kostar einnig sitt.

Þetta er meðal þess sem kemur fram í nýrri skýrslu um áhrif sambandsrofa í millilandasamskiptum. Skýrslan var unnin af ParX Viðskiptaráðgjöf IBM fyrir Póst- og fjarskiptastofnun.

Í niðurstöðum skýrslunnar segir að sú staðreynd að ekki sé hægt að tryggja meira öryggi í millilandatengingum standi í vegi fyrir að ákveðnar tegundir þjónustu, svo sem rekstur netvera og gagnaþjónustumiðstöðva fyrir erlenda aðila, séu fýsilegir kostir hér á landi.

Einnig sé ólíklegt að hugmyndir um fjármálamiðstöð á Íslandi nái fram að ganga án öruggra fjarskipta. Því megi segja að ákveðinn fórnarkostnaður liggi í þeirri hættu sem sé á að samband við útlönd rofni.

Sæstrengirnir CANTAT-3 og FARICE-1 sjá um fjarskiptasamband Íslands við útlönd. Endingartími CANTAT-3 er áætlaður að hámarki átta ár í viðbót.

Undirbúningur að lagningu nýs sæstrengs, FARICE-2, er hafinn. Talið er að stofnkostnaður verði á bilinu þrír til fjórir milljarðar og hægt verði að taka hann í notkun seint á næsta ári.

„Eins og staðan er núna er öryggið í fjarskiptasambandi Íslands við útlönd ekki nægilega mikið til þess að fyrirtæki á borð við netversþjónustur og gagnaþjónustumiðstöðvar séu tilbúin að koma með tækifæri hingað til lands," segir Þröstur Sigurðsson, fjármálaráðgjafi hjá ParX.

„Með lagningu FARICE-2 eru þessi nauðsynlegu öryggisskilyrði til staðar og þá mögulegt að slík fyrirtæki líti fremur til Íslands."

Hrafnkell V. Gíslason, forstjóri Póst- og fjarskiptastofnunar, segir niðurstöður skýrslunnar ekki koma sér á óvart.

„Það kemur mér ekki á óvart að fórnarkostnaðurinn vegna ótryggs sambands sé verulegur. Nútímasamfélag er upplýsingasamfélag og sæstrengir eru hlekkir við önnur lönd," segir hann. - sþs

SAGA BANKA OG ÞJÓÐAR Í dag verður opnuð sögusýning Landsbanka Íslands í húsi TM við Ingólfsstræti. Björgólfur Guðmundsson bankaráðsformaður segir að í raun sé 120 ára saga Landsbankans um leið saga Reykjavíkur og þjóðarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Rifið var 51 hús á síðasta ári í þágu endurnýjunar og þéttingar byggðar:

Metár í niðurrifi mannvirkja

FRAMKVÆMDIR Árið 2006 var metár í niðurrifi bygginga í Reykjavík en þá var 51 bygging rifin, fjórum fleiri en árið 2005.

Erpur Snær Hansen, heilbrigðisfulltrúi hjá Mengunarvörnum Umhverfissviðs Reykjavíkurborgar, segir að niðurrif hafi aukist stöðugt milli ára frá síðustu aldamótum.

Meðal helstu bygginga sem voru rifnar á árinu voru Hampiðjan, gamla Lýsisverksmiðjan, Hraðfrystihúsið við Mýrargötu og Faxaskáli, en rústir hans settu mikinn svip á miðbæinn í haust og vetur. Gríðarlegt magn af byggingarúrgangi varð til á árinu og var hann að mestu leyti urðaður í landfyllingum Faxaflóahafna.

FAXASKÁLI Í MOLUM Faxaskáli var ein þeirra fjölmörgu bygginga í Reykjavík sem voru rifnar á árinu. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Auk þess voru viðamikil asbestniðurrif í Reykjavík eins og á Brokeyjarhúsunum á Austurbugt og Olíustöðinni á Héðinsgötu, en asbest var notað í byggingar víða á Íslandi fram undir 1970.

Erpur segir að 22 hús hafi verið rifin vegna endurnýjunar á húsum og 16 vegna þéttingar byggðar. „Þétting byggðar virðist vera á lokastigi og ef endurnýjun bygginga eykst ekki að ráði á komandi ári má búast við heildarfækkun í niðurrifi bygginga í ár," segir Erpur og bætir því við að fólk geti örugglega búist við fækkun á niðurrifi stórra bygginga árið 2007. - ifv

Höfuðborgarsvæðið í gær:

Tíu innbrot og 46 umferðarslys

LÖGREGLUMÁL Tíu innbrot voru tilkynnt til lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu í gær. Fjórir voru handteknir eftir innbrotstilraun í vesturhluta Kópavogs og vistaðir í fangageymslum. Hópurinn er grunaður um að minnsta kosti eitt innbrot í viðbót.

Þá voru 46 umferðaróhöpp tilkynnt yfir daginn enda lúmsk hálka víða á svæðinu. Meðal annars var ljósastaur ekinn niður á gatnamótum Engjavegar og Gnoðarvogs. Engin alvarleg slys urðu þó á fólki þar né annars staðar samkvæmt upplýsingum lögreglu. - þsj

Níræð kona fannst látin:

Látin í mánuð

LÖGREGLUMÁL Níræð kona fannst látin á heimili sínu í Reykjavík síðastliðinn fimmtudag. Að sögn lögreglu er talið að konan hafi legið þar látin í um það bil mánuð. Hún var einstæðingur og átti enga aðstandendur sem litu eftir henni.

Nágrannar konunnar höfðu samband við lögreglu þegar ekkert hafði spurst til hennar í nokkurn tíma og tilraunir til að ná sambandi við hana skiluðu engum árangri. Lögreglumenn fóru því á vettvang ásamt lásasmið og fundu konuna lífvana. Talið er fullvíst að hún hafi látist af eðlilegum orsökum. - þsj

Hlutabréf hækka í ársbyrjun:

Nálgast metið

VIÐSKIPTI Úrvalsvísitala íslensku kauphallarinnar hélt áfram að hækka í gær og endaði daginn í 6.727 stigum. Hún hefur ekki verið hærri síðan 20. febrúar á síðasta ári, en hæst fór hún í 6.925 stig fáeinum dögum áður.

Frá áramótum hefur gengi hlutabréfa í FL Group, Landsbankanum, Existu og Kaupþingi hækkað um 6-8 prósent. Úrvalsvísitalan sjálf hefur hækkað um 4,9 prósent á fyrstu þremur viðskiptadögum ársins.

Krónubréfaútgáfa á fyrstu dögum ársins hefur líka haft sín áhrif til hækkunar. - eþa / sjá bls. 12

SPURNING DAGSINS

Árni, hefur þér verið boðin kennarastaða?

„Nei, en ég er kennaramenntaður og alltaf til taks til að styðja góð málefni.“

Fangar á Litla-Hrauni geta á vordögum tekið þátt í námskeiði í skapandi tónlistarmiðlun í samstarfi við Listaháskóla Íslands. Ekki skiptir máli hvort þeir kunna á hljóðfæri eða hafa þekkingu á tónlist.

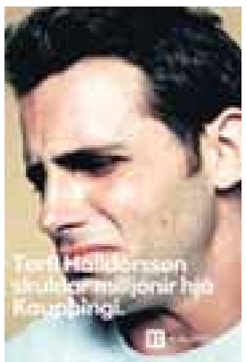
Skrumskæling á auglýsingum Kaupþings barst frá sviðsstjóra hjá Íbúðalánasjóði:

Vafasamar sendingar sviðsstjóra

FÓLK Óprúttnir sprelligosar hafa skrumskælt auglýsingar frá Kaupþingi sem birst hafa í fjölmiðlum upp á síðkastið. Í útgáfum háðfuglanna á auglýsingunum sést ungur maður allur útgrátinn undir yfirskriftinni: „Skuldar milljónir hjá Kaupþingi.“ Önnur auglýsingin sýnir grátþrútna miðaldra konu, Svanhildi Nóadóttur, sem er buguð yfir yfirdrætti með 22 prósenta vöxtum hjá Kaupþingi. Sú þriðja sýnir Tony Hall, viðskiptavin Kaupþings í London, og renna tárin í straumum niður kinnarnar á honum.

Hallur Magnússon, sviðsstjóri þróunar- og almannatengsla hjá Íbúðalánsjóði, sendi tölvupóst með myndunum óvart á stóran hóp fólks í gær, meðal annars á nokkra fjölmiðlamenn. „Ég get ímyndað mér að það sé ólöglegt að fara svona með höfundarverk annarra, en ég hef ekki hugmynd um hver skrumskældi auglýsingarnar,“ segir Hallur, en hann ætlaði aðeins að senda póstinn á nokkra samstarfsmenn hjá Íbúðalánasjóði.

Hallur segir í gríni að hann sé líklega í vondum málum fyrir að senda auglýsingarnar til svona margra manna af netfangi sínu hjá Íbúðalánasjóði. „Þetta er slæmt stöðu minnar vegna. En um var að ræða mistök hjá mér en ekki viljaverk,“ segir Hallur. **- ifv**



SKULDARI Í EKKASOGUM Ein af skrumskælingunum á auglýsingum Kaupþings sem gengið hafa á milli manna á alnetinu og vakið kátínu.

Frelsisverðlaun SUS afhent:

Andri og Andríki verðlaunuð

STJÓRNMÁL Frelsisverðlaun Sambands ungra sjálfstæðismanna (SUS) voru afhent í fyrsta sinn við hátíðlega athöfn í Valhöll í gær. Þau eru veitt í tveimur flokkum, annars vegar í flokki einstaklinga og hins vegar í flokki félagasamtaka.

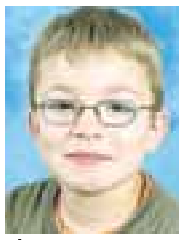
Í einstaklingsflokknum féllu þau Andra Snæ Magnasyni rithöfundi í skaut en í flokki félagasamtaka hlaut Andríki, útgefandi Vefþjóðviljans, verðlaunin.

Verðlaunin eru kennd við Kjartan Gunnarsson, sem nýlega lét af störfum sem framkvæmdastjóri Sjálfstæðisflokksins eftir áratuga starf. - þsj

Fékk hjartastopp í baði:

Lést vegna höfuðáverka

Drengurinn sem fékk hjartastopp í baði á heimili sínu á aðfangadag, eins og greint var frá í Fréttablaðinu, lést miðvikudaginn 3. janúar síðastliðinn á Gjörgæsludeild Landspítalans í Fossvogi. Hann hlaut alvarlega höfuðáverka eftir að hafa fengið hjartastopp í baði sökum súrefnisskorts.



JÓN ÆVAR ÁRMANNSSON

Sjúkraflutningamönnum og lækni tókst að lífga drenginn við á heimili drengsins og var hann í skyndi fluttur á sjúkrahús. Drengurinn hlaut alvarlega höfuðáverka sem leiddu til ólæknandi veikinda.

Drengurinn var níu ára gamall og hét Jón Ævar Ármannsson. **- mh**

Brennur og flugeldasýningar:

Jólin kvödd á þrettándanum

ÞRETTÁNDINN Í dag, 6. janúar, er þrettándinn haldinn hátíðlegur víða um land. Í gegnum tíðina hefur þótt til siðs að skjóta upp flugeldum og kveikja brennur á þessum síðasta degi jóla . Tvær flugeldasýningar verða á höfuðborgarsvæðinu; önnur við Ráðhús Reykjavíkur klukkan hálf sjö og hin klukkan níu á Rykvöllum í Mosfellsbæ.

Brennurnar eru fjórar og verður kveikt í þeirri fyrstu við Ægisíðu klukkan tuttugu mínútur í fimm síðdegis. Á Valhúsahæð á Seltjarnarnesi og við Brennustæðið við gamla Gufunesbæinn er stefnt að því að tendra bálið klukkan sex og síðasta brenna dagsins hefst klukkan korter yfir átta neðan Holtahverfis í Reykjavík. - þsj

Fékk jafnvel áverka um borð í Norrænu

Matthías Halldórsson landlæknir segir algerlega eðlilega hafa verið staðið að læknisskoðun á manninum sem lést um borð í Norrænu. Hugsanlega hafi hann fengið áverka á ferjunni og innvortis blæðingar eftir bílveltu tekið sig upp.

HEILSUGÆSLA „Okkar niðurstaða er sú að það hafi algerlega eðlilega verið staðið að skoðun á manninum og það hafi ekkert við skoðunina bent til þess sem síðar átti sér stað,“ segir Matthías Halldórsson landlæknir um niðurstöður rannsóknar á aðdraganda þess að rúmlega fertugur íslenskur karlmaður lést um borð í Norrænu í október.

Morguninn eftir að maðurinn steig um borð í Norrænu á Seyðisfirði sáu tveir erlendir klefafélagar Íslendingsins að hann var látinn í rúmi sínu. Krufning landlæknis í Færeyjum leiddi í ljós að banameinið var innvortis blæðingar frá milta.

Þriðjudagskvöldið 17. október, kvöldið áður en maðurinn fór um borð í Norrænu, velti hann bíl sínum í Berufirði. Sjúkraflutningamenn úr Djúpavogi óku honum í kjölfarið til skoðunar á heilsugæslustöðunni á Egilsstöðum.

MATTHÍAS HALLDÓRSSON

Móðir mannsins óskaði eftir því að landlæknir kannaði hvort sonur hennar hefði fengið viðeigandi læknismeðferð.

Matthías segir bílveltuna ekki hafa verið mjög harkalega. Maðurinn hafi aðeins kvartað undan lítilsháttar höfuðverk en þess utan sagst vera í góðu lagi. Eftir að vörubílstjóri sem kom að slysinu hafi ekið honum til sjúkraflutningamannanna á Djúpavogi hafi hann meira að segja óskað eftir því að áður en farið væri með hann til Egilsstaða yrði ekið til baka að slysstaðnum eftir munum úr bílnum.

Einnig segir landlæknir að maðurinn hafi á engum tímapunkti misst meðvitund eða virkað eins og hann væri við skerta meðvitund.

Vakthafandi læknir á Egilsstöðum skoðaði manninn á heilsugæslustöðinni. Eingöngu fundust lítils háttar áverkar og skrámur á manninum. Lungna- og hjartahlustun sýndu ekkert óeðlilegt. Þreifað var á kvið mannsins sem reyndist ekki aumur.

Um nóttina gisti maðurinn á hóteli á Egilsstöðum. Morguninn eftir sást til hans taka saman farangur sinn, meðal annars þunga steina sem hann hugðist flytja með sér til Danmerkur þar sem hann bjó. Hann sigldi síðar um daginn með Norrænu frá Seyðisfirði áleiðis til Færeyja.

Samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins báru útlendingarnir tveir sem voru með Íslendingnum í klefa að hann hafi verið undir áhrifum áfengis þá um kvöldið. Þeir munu hafa þurft að styðja hann til rekkju eftir að hann hafi fallið við inni á salerni. Um morguninn hafi hann verið látinn.

„Í tilvikum sem þessu er afar sjaldgæft að blæðing taki sig eftir svo langan tíma en það er hugsanlegt að hnjask við fall hafi getað valdið áverka ofan í það sem áður hafði gerst og komið af stað blæðingu. Um það verður þó ekkert fullyrt,“ segir Matthías Halldórsson. **gar@frettabladid.is**

NORRÆNA Íslendingur búsettur í Danmörku fannst látinn um borð í Norrænu í október. Hann var að sigla utan eftir heimsókn til Íslands.

HAFNARFJÖRÐUR Hundaeigandi í bænum segist borga fyrir dauða hunda. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Deilt um eftirlitsgjald:

Rukkaður fyrir dauða hunda

DÝRAHALD Karlmaður í Hafnarfirði er ósáttur við að þurfa að greiða eftirlitsgjald til bæjarins vegna tveggja hunda. Maðurinn er krafinn um gjaldið fyrir árin 2005 og 2006 en segir hundana hafa verið aflífaða í mars 2005. Heilbrigðiseftirlit Hafnarfjarðar og Kópavogssvæðis synjaði því að fella niður eftirlitsgjöldin af því að hann hefði ekki tilkynnt aflífun hundanna fyrr en í október síðastliðnum. Maðurinn kveðst hins vegar á sínum tíma bæði hafa hafa hringt í yfirvöld og sent til þeirra tölvupóst um málið þótt hann ætti ekki afrit af póstinum lengur. **- gar**

Ungbarnadauði á Kúbu:

Minni en í Færeyjum

HAVANA Tíðni ungbarnadauða minnkaði umtalsvert milli ára á Kúbu, niður í 5,3 látin börn á hvert þúsund nýfæddra, en var 6,33 árið 2005.

Sambærilegar tölur eru ekki komnar frá öllum ríkjum fyrir árið 2006, en miðað við tölur ársins 2005 er dánartíðnin minni á Kúbu en til dæmis á Írlandi, Ítalíu og í Færeyjum. Kanada er eina landið á vesturhveli jarðar sem kemur betur út úr samanburðinum, en þar var hlutfall látinna ungbarna 4,75 af hverjum þúsund fæddum.

Þess má geta að á Íslandi var hlutfallið 2,34 árið 2005. - kóp

BÍLL DAGSINS

SUBARU LEGACY WAGON LUXURY

Nýskr. 05.06 - Sjálfskiptur - Ekinn 11 þús. km. - Allt að 100% lán.

Ingvar Helgason | NOTAÐIR BÍLAR

Opið: Alla virka daga kl. 9:00-18:00 og laugardaga kl. 12:00-16:00. Sími: 525 8020.

Um 179 tonn af úrgangi voru urðuð vegna veiða á langreyðum síðasta haust:

Helmingurinn fór í úrgang

SJÁVARÚTVEGUR Sorphirða Vesturlands urðaði samtals 179 tonn af hvalúrgangi vegna veiða á sjö langreyðum síðasta haust. Miðað við áætlaða meðalþyngd langreyðanna er það rúmur helmingur af heildarþyngd þeirra.

Hrefna Bryndís Jónsdóttir, framkvæmdastjóri Sorphirðu Vesturlands, segir að úrgangurinn hafi verið innyfli, afskorningar og bein. Úrgangurinn hafi verið meðhöndlaður eins og hver annar sláturúrgangur og grafinn á urðunarstað sorphirðunnar í Fíflholtum á Mýrum.

Hún segir að innheimt hafi verið gjald fyrir hvert kíló, 8,70 krónur að viðbættum virðisaukaskatti. Kostnaður við urðunina var því um tvær milljónir króna. Hún segir það ekki óeðlilega mikið þar sem mikið pláss fari undir úrganginn á urðunarsvæðinu.

Gísli Víkingsson, hvalasérfræðingur Hafrannsóknastofnunarinnar, segir að meðalþyngd á langreyð sé um 40 tonn, en þar sem þau dýr sem veidd voru hafi verið stór sé óhætt að reikna með að meðalþyngd þeirra hafi verið um 50 tonn. Því fór um helmingurinn af þyngd langreyðanna sjö í úrgang. **- bj**

GRAFINN Úrgangurinn sem varð til vegna veiða á langreyðunum sjö var urðaður í Fíflholtum á Mýrum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fíton/SÍA

Útsala

er hafin!

Nú er fyrsta helgi útsölunnar í Kringlunni. Komdu og gerðu frábær kaup á meðan úrvalið er sem mest.

Opið 10–18 í dag

Mán. til mið.	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
10.00–18.30	10.00–21.00	10.00–19.00	10.00–18.00	13.00–17.00

www.kringlan.is / upplýsingasími 588 7788 / skrifstofa 568 9200

Kringlan

GENGIÐ 05.01.2007

GJALDMIÐLAR	KAUP	SALA
Bandaríkjadalur	70,29	70,63
Sterlingspund	136,42	137,08
Evra	92,05	92,57
Dönsk króna	12,348	12,420
Norsk króna	11,103	11,169
Sænsk króna	10,127	10,187
Japanskt jen	0,5945	0,5979
SDR	105,39	106,01

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR

126,1028

HEIMILD: Seðlabanki Íslands

Lithái dæmdur í tveggja og hálfs árs fangelsi í Héraðsdómi Reykjavíkur:

Drifskaft fullt af amfetamíni

DÓMSMÁL Litháískur karlmaður, Povilas Akelaítis, var í gær dæmdur í tveggja og hálfs árs fangelsi fyrir tilraum til að smygla til landsins tæpum 2,5 kílóum af amfetamíni í lok ágúst á síðasta ári. Efninu kom hann til landsins bifreið sem hann flutti með Norrænu.

Þegar bifreiðin kom til Seyðisfjarðar gaf fíkniefnahundur merki um að í henni gætu leynst fíkniefni. Þegar drifskaftið var sagað í sundur reyndist það fullt af amfetamíni. Maðurinn neitaði að hafa haft nokkra vitneskju um að efnið væri falið í bílnum og gat enga skýringu gefið á tilvist þess þar. Héraðsdómur Reykjavíkur taldi rangar og misvísandi skýringar sem maðurinn gaf benda til þess að hann hefði haft eitthvað að fela við komuna til landsins. Jafnframt, að teknu tilliti til þess hversu óljósar upplýsingar maðurinn kvaðst hafa fengið um hvað tæki við þegar hann kæmi hingað til lands, og að BMW-bifreiðin sem efnin voru falin í var orðin 17 ára og varla mikils virði auk fleiri atriða, var niðurstaða dómsins sú að framburður mannsins væri ekki trúverðugur.

NORRÆNA Í annað skipti á skömmum tíma er dæmt fyrir tilraun til fíkniefnasmygls með Norrænu.

Auk fangelsisvistarinnar og upptöku efnanna var maðurinn dæmdur til að greiða nær 800 þúsund krónur í sakarkostnað og BMW-bifreiðin var gerð upptæk. - jss

Grábrókarveita tekin í notkun:

Ný vatnsveita í Borgarfirði

ORKUMÁL Ný vatnsveita Orkuveitu Reykjavíkur í Borgarfirði, sem ber nafnið Grábrókarveita, verður formlega tekin í notkun í dag.

Er þar með lokið lögn nýrrar vatnsæðar allt frá Bifröst til Borgarness, rúmlega 30 kílómetra.

Á leiðinni eru nokkrar stórar sumarhúsabyggðir auk bújarða sem geta tengst nýju lögninni. Talsverður skortur hefur verið á góðu neysluvatni í nokkrum byggðanna.

Lagning leiðslunnar hefur staðið til síðan árið 2004. - sdg

Frjálslyndi flokkurinn:

Framkvæmdastjóri til starfa

STJÓRNMÁL Magnús Reynir Guðmundsson, bæjarfulltrúi Í-listans á Ísafirði, er kominn til starfa sem framkvæmdastjóri Frjálslynda flokksins á skrifstofu flokksins í Reykjavík.

MAGNÚS REYNIR GUÐMUNDSSON

Aðspurður um deilurnar innan Frjálslynda flokksins, segist Magnús þekkja bæði Guðjón Arnar og Margréti Sverrisdóttur af góðu einu. „Ég ætla nú að kanna um hvað deilurnar snúast áður en ég tek afstöðu til þeirra.“

Magnús heldur áfram að starfa innan bæjarráðs Ísafjarðar, enda sé gott fólk þar til að leysa hann af, samgöngur góðar og því skjótfarið á milli. - kóþ

Gjaldskrárhækkanir:

Áhrif á vísitölu neysluverðs

EFNAHAGSMÁL Fasteignamatið hækkar í flestum tilfellum þegar fimmtán stærstu sveitarfélögin í landinu eru skoðuð, samkvæmt athugun á gjaldskrárhækkunum sveitarfélaganna sem Verðeftirlit Alþýðusambands Íslands, ASÍ, er að vinna. Þetta þýðir að að fasteignaskatturinn hækkar um tíu prósent þó að álagningarprósentan haldist óbreytt.

Henný Hinz, verkefnastjóri verðlags og neytendamála hjá ASÍ, segir að óskað hafi verið eftir upplýsingum um gjaldskrárhækkanir og sér sýnist algengt að þjónustugjöldin hækki um fimm til tíu prósent. Hún telur ljóst að hækkanirnar hækki vísitölu neysluverðs, sem verður gerð opinber á föstudaginn og kemur þá í ljós hvernig verðbólgan mælist. - ghs

Geðraskanir ein helsta ástæða örorku á Íslandi

Í nýrri rannsókn kemur fram að örorka vegna geðraskana hafi aukist mikið. Tómas Zoëga telur að aukin áfengis- og fíkniefnanotkun skýri fjölgunina að einhverju leyti. Örorka er líka algengara meðal yngstu aldurshópanna hér á landi en á hinum Norðurlöndunum. Sagt að starfsendurhæfingu vanti fyrir hópinn.

FÉLAGSMÁL Öryrkjum á Íslandi hefur fjölgað á undanförnum árum. Geð- og stoðkerfisraskanir eru algengustu sjúkdómaflokkarnir hjá öryrkjum af báðum kynjum. Þetta segir Stefán Ólafsson prófessor. Hann byggir orð sín á nýrri rannsókn sem hann gerði, ásamt læknum, á fjölda örorkuþega á Íslandi. Tilgangur hennar var að kanna algengi og dreifingu öryrkja með tilliti til kyns, aldurs, búsetu og sjúkdómsgreininga. Við rannsóknina voru upplýsingar frá desember 2005 kannaðar en þá voru tæplega fjórtán þúsund Íslendingar metnir til örorku.

Í rannsókninni kemur meðal annars fram að þeim, sem er á örorku vegna geðraskana, hafi fjölgað mjög. Tómas Zoëga geðlæknir segir að ástæður þess verði að kanna betur. „Hér er ekki hægt að sýna fram á að fjöldi fólks með geðsjúkdóma hafi aukist undanfarin tuttugu ár, eins og til að mynda hefur gerst í Bandaríkjunum. Tíðni áfengis- og fíkniefnavanda hefur aftur á móti aukist til muna,“ segir Tómas. Hann telur það hugsanlega skýringuna á algengari örorku og bendir á að rúmlega tíu prósent þeirra karla sem séu á örorku vegna geðsjúkdóma séu greindir með áfengis- eða fíkniefnavanda. „Geðraskanir eru nú ástæða fyrir rúmlega fjörutíu prósentum tilvika á örorku karla,“ segir Tómas.

> Geðraskanir eru nú ástæða fyrir rúmlega 40 prósentum tilvika á örorku karla.
>
> **TÓMAS ZOËGA** GEÐLÆKNIR

Stefán og Tómas benda þó einnig báðir á það að ýmislegt bendi til þess að fólk sé fúsara en áður að leita sér aðstoðar vegna geðsjúkdóma. Viðhorfsbreyting samfélags gæti því verið hluti skýringarinnar.

Örorka er einnig algengari meðal yngstu aldurshópanna hér á landi en á hinum Norðurlöndunum, samkvæmt Læknablaðinu, sem birtir rannsóknina í nýjasta tölublaði sínu. Meginástæðuna fyrir því telur Stefán vera að hér sé minna um starfsendurhæfingu og virkniaukandi aðgerðir fyrir þennan hóp. Stefán segir fjölgun öryrkja í takt við þá þróun sem hafi verið í öðrum Evrópulöndum. Hann telur líklegt að þegar tölur síðasta árs verði athugaðar komi í ljós að hægt hafi á fjölguninni. „Tíðni örorku eykst með auknu atvinnuleysi. Þetta var áberandi hér á landi eftir 1990. Öryrkjum fækkaði ekki hér á landi árið 2005 þótt atvinnuástand væri gott en ég hef trú á því að það hafi gerst á síðasta ári,“ segir Stefán. Tryggingastofnun ríkisins greiddi 6,8 milljarða í örorkulífeyri árið 2005, rúmum átta prósentum meira en árið 2004. karen@frettabladid.is

ALGENGNI ÖRORKU Á ÍSLANDI 1. DESEMBER 2005, EFTIR KYNI OG ÖRORKUSTIGUM

	konur	karlar
Hærra örorkustig	8%	5,2%
Lægra örorkustig	0,6%	0,3%
Samtals	8,6%	5,5%

HELSTA SJÚKDÓMSGREINING ÖRYRKJA Á ÍSLANDI 1. DESEMBER, EFTIR KYNI

	konur	karlar
Geðraskanir	31,3%	40,8%
Stoðkerfisraskanir	35,1%	17,3%
Áverkar	5,3%	8,8%
Meðfæddar vanskapanir, aflaganir og litningafrávik	2,3%	3,4%

FRÁ VINNUSTOFU ÖRYRKJABANDALAGSINS Örorka er algengari meðal yngstu aldurshópanna hér á landi en á hinum Norðurlöndunum, samkvæmt Læknablaðinu, sem birtir niðurstöðu rannsóknarinnar í nýjasta tölublaði sínu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Áframhaldandi þróun líkleg samkvæmt nýrri rannsókn:

Öryrkjum mun fjölga áfram

Þegar borin eru saman árin 2004 og 2005 kemur í ljós að algengi örorku vegna geðraskana hefur aukist úr 28,7% í 31,3% hjá konum og úr 37,8% í 40,8% hjá körlum. Þeir Sigurður Thorlacius, Sigurjón B. Stefánsson og Stefán Ólafsson sem gerðu rannsóknina segja þetta benda til að áframhald sé á þeirri þróun sem hefur verið áberandi á Íslandi eftir 1990, það er að tíðni örorku vegna geðraskana aukist sérstaklega mikið. Örorka er einnig algengari meðal yngra fólks á Íslandi en á öðrum Norðurlöndum. Þeir segja mörg tækifæri til að draga úr þessari þróun, til dæmis með eflingu starfsendurhæfingar og virkniaukandi aðgerða á vinnumarkaði.

RÉTTÓ

Árgangur 1956

Endurfundur föstudaginn 12. janúar

á Kaffi Reykjavík kl. 20:00

Aðgangur 2.500 kr. Peningar/ekki kort.

Mætum öll og rifjum upp gamla tíma.

Látið vita um mætingu á áðursendan tölvupóst.

VEÐURSPÁ

Sigurður Þ. Ragnarsson, veðurfræðingur

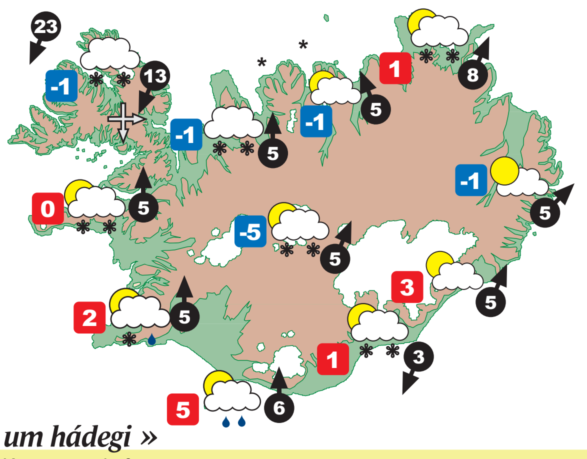
KULDAKAST FRAMUNDAN

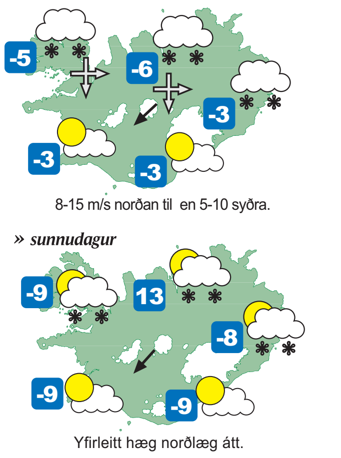
Nú erum við að sigla inn í kuldakast og það nokkuð myndarlegt. Þetta byrjar í raun á morgun með nokkru frosti en svo smá harðnar frostið og nær hámarki á þriðjudagskvöld. Þá má búast við 25 stiga frosti til landsins á Norðurlandi og sums staðar á hálend-inu. En í dag er versnandi veður með Norðurlandinu og á Vestfjörðum og má búast blindhríð á heiðum síðdegis í dag.

VEÐURHORFUR Í BORGINNI Í DAG

Hæg suðlæg átt lengst af í dag með snjó- eða slydduéljum. Samfelldari snjókoma í kvöld. Frystir.

um hádegi »





um hádegi »

Kaupmannahöfn	7°C hálfskýjað	London	8°C rigning	Alicante	18°C hálfskýjað
Þórshöfn	7°C skúrir	París	11°C skúrir	Mallorca	16°C heiðskírt
Osló	4°C hálfskýjað	Frankfurt	11°C alskýjað	Algarve	18°C hálfskýjað
Stokkhólmur	5°C hálfskýjað	Friedrichshafen	5°C léttskýjað	Krít	14°C hálfskýjað
Gautaborg	7°C hálfskýjað	Berlín	8°C hálfskýjað	Las Palmas	21°C hálfskýjað

* Vindhraði er í metrum á sekúndu.

50% afsláttur
Öll leikföng
1295
Prinsessuvagn
1802843
1950
Sjóræningjaeyja
Pirate island
1802835
3345
Fjarstýrður torfærutrukkur
1802826
2990
Snjósleði
Pop snow racer
3900896
1995
Fjarstýrður klessubíll
1802824
Leikfanga-markaður
Útsalan er einnig í verslunum Húsasmiðjunnar
10stk
990
Túlipanar
blómaval
heillandi heimur
Skútuvogur - Keflavík - Selfoss - Akureyri
Grafarholt - Kringlan - Smáralind

KJÖRKASSINN

Reykir þú?

Já	34%
Nei	66%

SPURNING DAGSINS Í DAG:

Ert þú hlynnt(ur) stækkun álversins í Straumsvík?

Segðu skoðun þína á visir.is

Ný íraksstefna Bush kynnt eftir helgi og talið að hann ætli sér að fjölga í herliði Bandaríkjanna í Írak:

Ný stefna Bush í Írak leidd af nýju fólki

BANDARÍKIN Mike McConnell, gamalreyndur leyniþjónustumaður í Bandaríkjunum, tekur við embætti yfirmanns allra leyniþjónustustofnana Bandaríkjanna af John Negroponte, sem verður aðstoðarutanríkisráðherra og þar með helsta hjálparhella Condoleezzu Rice utanríkisráðherra.

George W. Bush Bandaríkjaforseti skýrði frá þessu í gær. Bandarískir fjölmiðlar fullyrtu enn fremur að frekari mannabreytinga væri að vænta í tengslum við hina nýju stefnu Bandaríkjanna í Írak, sem Bush hefur verið að undirbúa allt frá því í haust.

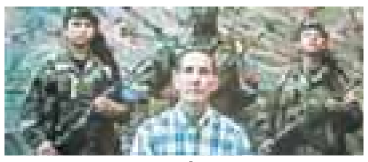
Talið er að Bush ætli sér að fjölga í herliði Bandaríkjanna í Írak, í það minnsta tímabundið, frekar en að fækka í liðinu eins og nýr meirihluti demókrata á Bandaríkjaþingi hefur krafist. Einnig er talið að Bush vilji veita auknu fjármagni í

GEORGE W. BUSH, JOHN NEGROPONTE OG MIKE MCCONNELL Forsetinn tilkynnti mannabreytingar. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

stríðið, en til þess þarf samþykki þingsins. „Eitt er víst, og það er að ég ætla að tryggja það að verkefnið verði skýrt og greinilega afmarkað og framkvæmanlegt," sagði Bush á fimmtudaginn.

Frekari útlistanir á stefnubreytingunni verða þó ekki gerðar opinberar fyrr en að loknum mannabreytingunum, sem felast meðal annars í því að Zalmay Khalilzad, sem nú er sendiherra Bandaríkjanna í Írak, taki við af John Bolton sem sendiherra Bandaríkjanna hjá Sameinuðu þjóðunum, en í staðinn fyrir Khalilzad í Írak komi Ryan Crocker, sem nú er sendiherra í Pakistan.

Þá verða einnig mannaskipti hjá herliði Bandaríkjanna í Írak, þar sem David Petraeus tekur við af George Casey sem yfirherforingi Íraksliðsins auk þess sem William Fallon verður yfirmaður miðstjórnar herliðs Bandaríkjanna í Írak og Afganistan í staðinn fyrir John Abizaid. **- gb**



FERNANDO ARAUJO Í HALDI Fyrrum ráðherrann í haldi FARC-liða. NORDICPHOTOS/AFP

Kólumbískur ráðherra:

Slapp eftir sex ár í haldi FARC

KÓLUMBÍA, AP Fernando Araujo, fyrrverandi þróunarmálaráðherra Kólumbíu, slapp úr haldi FARC-skæruliða í gær, eftir sex ára nauðvist. Varnarmálaráðherra landsins segir að Araujo sé heilsuhraustur og hafi flúið úr einni bækistöðva skæruliðanna þegar stjórnarherinn gerði árás á hana.

Araujo var rænt hinn 5. desember árið 2000. FARC-liðar vonuðust til að geta haft fangaskipti á honum og eigin liðsmönnum, sem er alþekkt aðferð FARC-hreyfingarinnar. **- kóþ**

Starfsmenn í Snæfellsbæ:

Uppsagnirnar ólögmætar

STJÓRNMÁL Ögmundur Jónasson, formaður BSRB og þingmaður vinstri grænna, stendur fast á því að uppsagnir starfsmanna í íþróttahúsi og sundlaug Snæfellsbæjar síðastliðið vor hafi verið ólögmætar.

ÖGMUNDUR JÓNASSON

Hæstiréttur staðfesti nýlega úrskurð Héraðsdóms Vesturlands um að vísa frá máli sem BSRB höfðaði vegna uppsagnanna. „Við teljum að fólki hafi verið sagt upp á ómálefnalegum forsendum og eftir stendur að einn starfsmaður, trúnaðarmaður Starfsmannafélags Dala- og Snæfellsnessýslu, hefur ekki verið endurráðinn," segir Ögmundur. **- ifv**

SAMNINGAR Í HÖFN Þorsteinn Vilhelmsson og Gunnar I. Birgisson bæjarstjóri sitja hér saman fyrir miðri mynd og undirrita hvor sinn samninginn um fjárstyrk til Lindaskóla. MYND/KÓPAVOGSBÆR

Gefur 900 þúsund

Gunnsteinn Sigurðsson, skólastjóri í Lindaskóla, segir Þorstein Vilhelmsson styrkja skólann um 900 þúsund krónur en ekki tæpar tvær milljónir króna.

STJÓRNSÝSLA Fyrirtæki Þorsteins Vilhelmssonar, Ránarborg, mun styrkja Lindaskóla um samtals 900 þúsund krónur á næstu þremur árum en ekki um tæpar tvær milljónir króna.

GUNNSTEINN SIGURÐSSON

„Það sem Ránarborg leggur í þetta eru 300 þúsund krónur á ári í þrjú ár," segir Gunnsteinn Sigurðsson, skólastjóri Lindaskóla og bæjarráðsmaður í Kópavogi, um framlag félags Þorsteins til verkefnisins í Lindaskóla.

Í Fréttablaðinu á fimmtudag var sagt að peningagjöf Þorsteins til Lindaskóla næmi samtals tæpum tveimur milljónum króna á þremur árum. Var sú upphæð byggð á upplýsingum sem fengust í samtali við Gunnstein á miðvikudag. Kom fram í samtalinu að þrjú fyrirtæki; Ránarborg, Norvik, sem er eignarhaldsfélag BYKO, og eitt fyrirtæki, sem enn er ónafngreint, myndu saman greiða um þriðjung heildarkostnaðar við Lindaskólaverkefnið. Sagði Gunnsteinn þennan þriðjungshlut skiptast „nálægt því" í þrennt á milli félaganna þriggja þannig að hvert þeirra greiddi um níunda part af heildarkostnaði verkefnisins. Kostnaðurinn nemur 16,8 milljónum króna. Níundi partur af því er nálægt 1,9 milljónum króna.

Gunnsteinn segir nú að Norvik greiði meira en Ránarborg. „Ég man ekki nákvæmlega töluna en það er töluvert hærra," segir Gunnsteinn sem kveðst ekki geta látið Fréttablaðinu í té afrit af samningunum við Norvika og Ránarborg fyrr en eftir helgi. **gar@frettabladid.is**

RJÚPNAHÆÐARMÁLIÐ Í HNOTSKURN

21. nóvember 2006
Nafn Þorsteins Vilhelmssonar kemur ekki upp þegar endalóðinni Austurkór 159 á Rjúpnahæð er úthlutað með útdrætti.

14. desember 2006
Þorsteinn Vilhelmsson skrifar undir samning um að fyrirtæki hans Ránarborg styrki Lindaskóla um 900 þúsund krónur.

18. desember 2006
Gunnar I. Birgisson bæjarstjóri og Þorsteinn hittast á fundi. Þorsteinn segir Gunnari frá áhuga sínum á því að stofnuð verði ný einbýlishúsalóð í Austurkór fyrir hann og afhendir Gunnari uppdrátt þar sem sýnd er staðsetning nýju lóðarinnar við hlið Austurkórs 159.

19. desember 2006
Þorsteinn sendir Gunnari bæjarstjóra bréf. Með vísan í samtal þeirra frá deginum áður segist Þorsteinn í bréfinu hafa mikinn áhuga á að búa áfram í Kópavogi og óskar eftir því að lóð verði skipulögð við hlið Austurkórs 159 og að hann fái síðan lóðina.

21. desember 2006
Gunnar bæjarstjóri leggur bréf Þorsteins fyrir fund bæjarráðs. Kemur fram í fundargerð að Þorsteinn óski eftir byggingarrétti á lóð við Rjúpnahæð. „Bæjarráð telur jákvætt að skoðað verði hvort hægt sé að koma fyrir nýrri byggingarlóð á viðkomandi svæði og vísar erindinu til skipulagsstjóra til umsagnar," segir einróma bæjarráð.

28. desember 2006
Umsögn Smára Smárasonar, skipulagsstjóra Kópavogs, um erindi Þorsteins er lögð fyrir fund bæjarráðs. Smári segist ekki gera athugasemd við stofnun lóðar á ofangreindu svæði. „Bæjarráð felur skipulagsstjóranum að vinna að stofnun lóðarinnar."

3. janúar 2007
Fréttablaðið segir frá því að bæjarráð Kópavogs hafi samþykkt að stofna einbýlishúsalóð á Rjúpnahæð að ósk Þorsteins Vilhelmssonar. Linda Bentsdóttir, sem fékk lóðina í Austurkór 159, segist afar ósátt. Páll Magnússon, staðgengill bæjarstjóra, segir að bæjarráð ákveði hvernig lóðinni verði úthlutað en bendir á að lóðin sé skipulögð að beiðni Þorsteins.

4. janúar 2007
Fréttablaðið greinir frá því að Þorsteinn greiði fjárstyrk til Lindaskóla. Gunnsteinn Sigurðsson, skólastjóri Lindaskóla og bæjarráðsmaður, bendir á að nýja lóðin sé skipulögð að frumkvæði Þorsteins en að ætla megi að lóðin verði auglýst.

5. janúar 2007
Gunnar I. Birgisson bæjarstjóri segir í samtali við Fréttablaðið að nýja lóðin verði auglýst til úthlutunar. Vegna mikillar ásóknar í lóðir sé það liðin tíð að þeir sem komi með góðar hugmyndir í skipulagsmálum hafi forgang á viðkomandi lóðir.

ÚTSALAN ER HAFIN
15-70% AFSLÁTTUR

Verslanir opnar mán-mið 11-19, **fim 11-21**,
fös 11-19, lau 11-18 og sun 13-18
smaralind.is / 528 8000

VEISTU SVARIÐ?

1 *Hvað heitir nýkjörinn forseti fulltrúadeildar Bandaríkjaþings?*

2 *Hver er nýr framkvæmdastjóri Sjálfstæðisflokksins?*

3 *Hvaða fjármálafyrirtæki mælti með kaupum í Kaupþingi á dögunum?*

SVÖRIN ERU Á BLAÐSÍÐU 54

Karl og kona dæmd fyrir smygl í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær:

Fíkniefnin með póstinum

DÓMSMÁL Herbjörn Sigmarsson var ásamt konu dæmdur til refsingar í Héraðsdómi Reykjavíkur, meðal annars fyrir tilraunir til fíkniefnasmygls með póstsendingum hingað til lands. Herbjörn var dæmdur í 18 mánaða fangelsi, en konan í níu mánaða fangelsi, skilorðsbundið.

Herbjörn var sakaður um fleiri brot á fíkniefnalögum en þau sem getið er um hér að framan. Hann var jafnframt sakaður um að hafa þýfi í vörslu sinni og brot á vopnalögum. Ásamt konunni var honum gefið að sök að hafa reynt að smygla inn fíkniefnum í níu umslögum sem send voru hingað til lands í pósti Hún vann hjá Íslandspósti á þessum tíma. Herbjörn sá um að útvega efnin og sendingu þeirra. Umslögin voru merkt tilteknum viðtakendum eftir upplýsingum frá konunni. Hún átti síðan að fjarlægja bréfin við flokkun á vinnustað sínum í Mýrargötu og afhenda Herbirni þau. Í umslögunum voru ríflega hálft kíló af amfetamíni og nokkurt magn af kókaíni og hassi. Þá fundust við húsleit hjá honum 2,7 kíló af hassi auk fleiri fíkniefna.

Herbjörn hefur áður hlotið dóma fyrir brot gegn lögum um ávana- og fíkniefni, skilasvik og brot á almennum hegningarlögum. Honum var gert að greiða 1,6 milljónir króna í sakarkostnað. **- jss**

PÓSTURINN Konan átti að kippa fíkniefnasendingunum frá svo þær færu ekki í útburð.

Ör þróun í gagnageymslu:

Eins terabætis harður diskur

TÆKNI **Tæknifyrirtækið Hitachi mun snemma á þessu ári hefja sölu á hörðum diskum sem geyma eitt terabæti af gögnum. Aldrei áður hefur verið mögulegt að geyma jafn mikið af gögnum á einum hörðum diski.**

Eitt terabæti, skammstafað TB, er þúsund gígabæti (GB) eða milljón megabæti (MB) samkvæmt mælingavenjum harðdiskframleiðenda. Sem dæmi má geyma um 250.000 lög eða 350.000 ljósmyndir í háum gæðum á disknum. Harði diskurinn varð fimmtíu ára á seinasta ári. Sá fyrsti geymdi fimm megabæti af gögnum og vó eitt tonn. **- sþs**

LOÐNUSKIP Í HÖFN Það er mikið áfall fyrir þjóðarbúið finnist ekki loðna. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Loðnan finnst ekki enn:

Milljónir tapast

SJÁVARÚTVEGUR Einar K. Guðfinnsson sjávarútvegsráðherra gerði ríkisstjórninni í gær grein fyrir því að Hafrannsóknastofnunin gæti þurft á aukafjárveitingu að halda finnist loðnan ekki fljótlega. Auk hafrannsóknaskipanna munu þrjú loðnuskip leita næstu daga og leggja þau líklega úr höfn 8. desember. Mikið liggur við að loðnan finnist því hver veiðilaus dagur á hefðbundinni vetrarvertíð kostar þjóðarbúið um 300 milljónir króna. **- shá**

Flugslysum fækkaði í heiminum á árinu 2006:

Slys ekki færri í 43 ár

GENF, AP Flugslysum fækkaði talsvert á nýliðnu ári frá árinu á undan og reyndist það slysaminnsta árið í flugsamgöngum í 43 ár. Frá þessu greindi alþjóðleg eftirlitsstofnun með flugöryggi, Alþjóðlega flugslysaskráningarstofan (ACRO).

Alls hröpuðu í fyrra 156 skráðar flugvélar, en þær voru 178 árið 2005. Samkvæmt upplýsingum stofnunarinnar fórust í þessum slysum alls 1.292, en það er ellefu prósentum færri en árið á undan.

Samkvæmt upplýsingum Alþjóða flugmálastofnunarinnar ICAO fjölgaði flugfarþegum í heiminum í fyrra um fjögur prósent, upp í um 2,1 milljarð manna.

Mannskæðasta flugslysið á árinu 2006 varð þegar Tupolev TU-154-farþegaþota hrapaði í Svartahaf í ágúst, en með henni fórust 170 manns. **- aa**

Flugslys í heiminum

Flugslys hafa ekki verið fátíðari í 43 ár og nýliðið ár var það 50. í röðinni yfir mannskæðustu ár flugsögunnar.

Fjöldi látinna í flugslysum, 2006	**1.292** – Fækkun um **11%** frá 2005
Heildarfjöldi farþega, 2006	**2,1 milljarður** Fjölgun um 4% frá 2005
Fjöldi flugslysa 2006	**156**
Fjöldi flugslysa 2005	**178**
Mannskæðasta flugslysið í fyrra var þegar **Tupolev TU-154-þota** hrapaði í Svartahaf undan strönd Úkraínu í ágúst. 170 fórust.	
Airbus slys (A310, A320)	**2**
Boeing (747, 727, þrjár 737)	**5**
Antonov	**16**

Heimild: ACRO © GRAPHIC NEWS

Á LEIÐ HEIM Þessi litla tík, sem Hreiðar heldur á, var á leiðinni heim í gær. Eigandinn hafði hringt og ætlaði að sækja hana. Enginn hafði hins vegar spurt eftir 7-8 mánaða svörtum hvolpi sem fannst við Hvaleyrarvatn 30. desember.

Enn í óskilum á hundahóteli

Enn eru hundar á hundahótelinu að Leirum sem teknir voru lausir í kringum áramótin. Þeir hafa að líkindum hræðst flugeldaskothríðina.

DÝRAHALD Enn dvelja hundar á hundahótelinu á Leirum, sem hafa að líkindum hlaupið að heiman í skoteldahávaðanum í kringum áramótin. Að sögn Hreiðars Karlssonar komu lögregla og hundaeftirlitsmenn með fjóra hunda þangað á þeim tíma sem fundist höfðu lausir.

„Það var talsvert hringt til okkar í kringum áramót til að láta vita af lausum hundum sem fólk hafði handsamað og tekið með sér heim,“ sagði Hreiðar, þegar Fréttablaðsmenn litu við á Leirum í gær. „Þessar sprengingar eru farnar að standa yfir dögum saman þannig að þetta dreifðist nokkuð. Við höfðum þann háttinn á að spyrja fólk hvort það hefði tök á að hafa hundana eitthvað hjá sér, ef eigendurnir skyldu hringja.

ÓSÓTTUR ENN Komið var með þennan hund að Leirum 30. desember. Eigandinn hringdi loks meðan blaðamenn stóðu við.

Með þeim hætti náðum við að koma þó nokkrum hundum aftur til eigenda sinna, án þess að þeir þyrftu að hafa viðkomu á Leirum.“

Þetta fyrirkomulag hefur sparað mörgum hundeigandanum skildinginn því greiða þarf 21.500 krónur til þess að leysa út hund sem lögreglan eða hundaeftirlitsmenn handsama í lausagöngu. Ef hann er ekki skráður þarf að greiða 15.400 krónur í viðbót í skráningargjald, því frá Leirum fer enginn óskilahundur án skráningar.

Hreiðar benti á að hundaeigendur þyrftu að hafa varann á í kvöld þegar þrettándaflugeldarnir fara í loftið.

„Ég sá á gamlárskvöld að margir voru með hunda sína í bandi við brennurnar,“ sagði hann og kvað slíkt óráðlegt. „Margir hundar eru lafhræddir við flugelda og það er alveg út í hött að vera með þá í bandi í miðri sprengihríðinni. Það fer miklu betur með þá að vera í örygginu inni, þar sem einhver lítur eftir þeim.“

Hreiðar sagði að troðfullt hefði verið á hundahótelinu á Leirum yfir jól og áramót, þar sem margir færu til útlanda á þessum tíma eða kysu að koma hundum sínum fyrir utan borgarinnar. Pantanir fyrir næstu jól og áramót væru þegar teknar að berast. **jss@frettabladid.is**

SETTU ALLT Í KASSANA

25% AFSLÁTTUR af frábærum kössum til að skipuleggja heimilið

Hentugir geymslukassar af öllum stærðum og gerðum sem passa vel undir jólaskrautið eða annað dót sem þarf að geyma.

* Tilboð gildir til 30. janúar eða á meðan birgðir endast.

BESTA www.besta.is

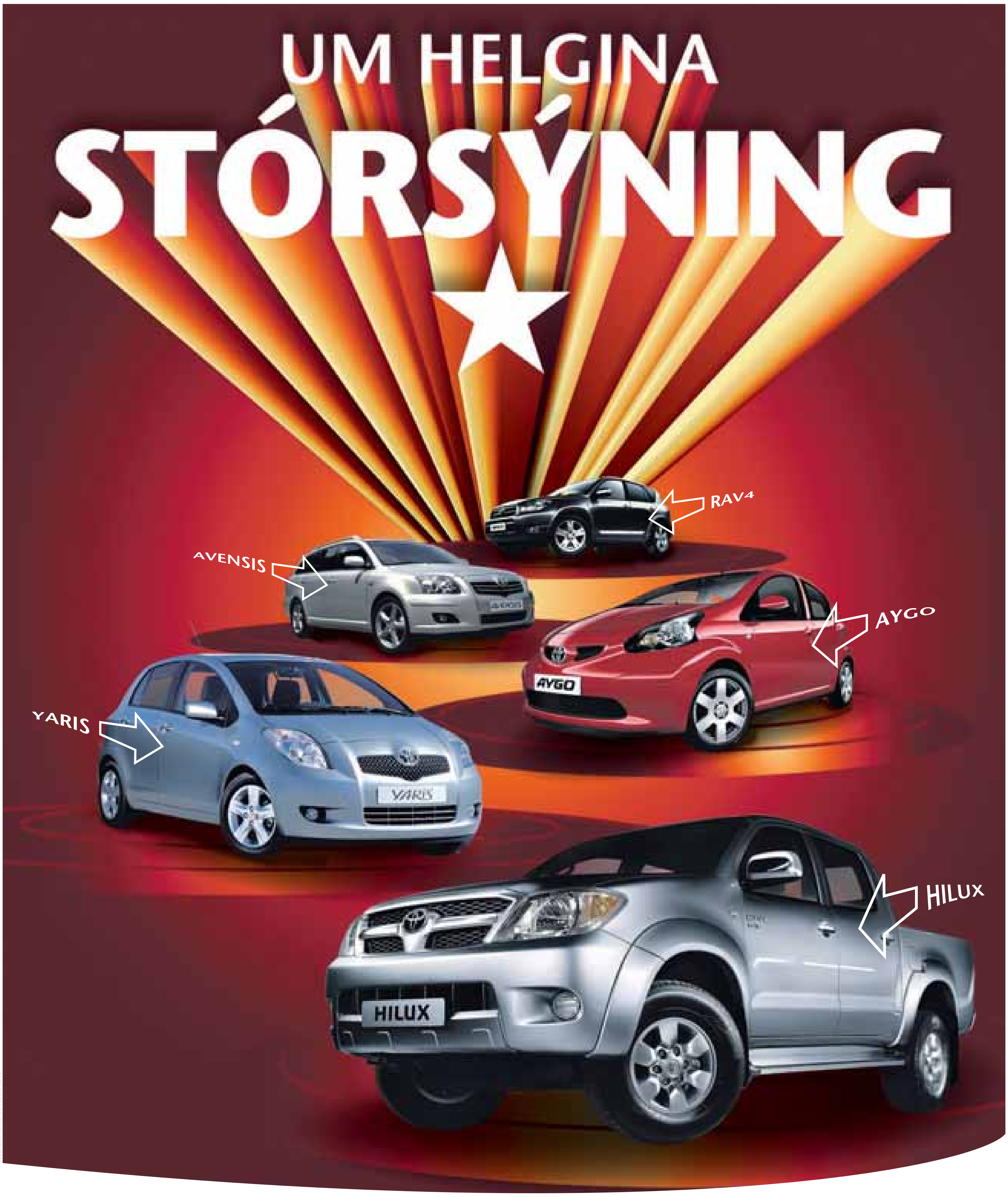
Suðurlandsbraut 26 Reykjavík Sími: 510 0000

Brekkustíg 39 Njarðvík Sími: 420 0000

Miðási 7 Egilsstöðum Sími: 470 0000

Grundargötu 61 Grundarfirði Sími: 430 0000

www.toyota.is



Toyota - stjörnuskoðun

Við fögnum nýju ári með stórsýningu og af því tilefni verða Toyotaumboðin um land allt stjörnum prýdd um helgina.

Komdu og skoðaðu skærustu stjörnur nýs árs hjá Toyota um helgina. Opið á Nýbýlaveginum laugardag frá kl. 12-16 og sunnudag frá kl. 13-16.

- ★ Frumsýning á nýjum Hilux með öflugri 3ja lítra vél
- ★ Frábær tilboð á nýjum bílum
- ★ Tilboð á fjármögnunarleiðum
- ★ Á móti sól rokkar upp stemninguna á Nýbýlaveginum kl. 13:00 á laugardaginn
- ★ Léttar veitingar í boði

TODAY TOMORROW TOYOTA

Toyota Kópavogi
Nýbýlavegi 4
Kópavogur
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbær
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfoss
Sími: 480-8000

Toyota Austurlandi
Miðási 2
Egilsstaðir
Sími: 470-5070

FLUGELDAKEPPNI Pólskir flugeldar skreyttu himininn yfir Manílaflóa á Filippseyjum í gær þegar þar var að hefjast alþjóðleg flugeldakeppni, sem kvað vera árviss viðburður. Þátttakendur voru frá tíu löndum. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

MUNAÐARLAUST JÓLATRÉ Starfsmenn Reykjavíkurborgar munu safna saman jólatrjám í næstu viku.

Átak Framkvæmdasviðs:

Starfsmenn sækja jólatrén

TILTEKT Reykvíkingar eiga þess kost að láta starfsmenn Framkvæmdasviðs Reykjavíkurborgar hirða gömlu jólatrén að loknum þrettándanum og til 12. janúar.

Fólk er beðið um að skilja trén eftir við lóðarmörk á áberandi stað og þannig að sem minnstar líkur séu á að þau fjúki, því fjúkandi jólatré geta valdið skemmdum.

Þeir sem ekki nýta sér þessa þjónustu geta losað sig við trén á gámastöðvum Sorpu.

Íbúar eru einnig vinsamlegast hvattir til að hreinsa upp útbrunna flugelda og leggja þannig sitt af mörkum til að halda borginni hreinni. - kóþ

Óvitað um afdrif 102 farþega:

Hvorki finnst tangur né tetur

INDÓNESÍA, AP Enn er á huldu hvað varð um indónesísku farþegaþotuna sem hvarf á mánudag með 102 manns innanborðs.

Engin hjálparbeiðni barst frá flugmanninum, sem breytti flugstefnunni tvisvar vegna slæms veðurs áður en vélin hvarf af ratsjám. Ekkert neyðarstaðsetningarmerki hefur borist frá vélinni til að leiðbeina þúsundum björgunarmanna sem leita á eynni Sulawesi, þar sem seinast spurðist til flugvélarinnar.

Leitarsvæðið hefur verið stækkað í átt að eyjunni Balí, þar sem mögulegt er að á fimm dögum hafi sterkir hafstraumar getað borið brak og lík hundruð kílómetra. - sdg

Flugfélag Íslands:

Fjölgun í innanlandsflugi

SAMGÖNGUR Fjöldi farþega Flugfélags Íslands árið 2006 var 30 þúsundum meiri en árið á undan. Forsvarsmenn Flugfélagsins segja þessa aukningu nema um 8 prósentum. Flugfélagið flýgur til fjögurra staða innanlands en millilandaáfangastaðir þess eru á Grænlandi og í Færeyjum. Alls ferðuðust 380 þúsund manns með áætlunarflugi flugfélagsins á nýliðnu ári þar af voru um 18 þúsund farþegar í millilandaflugi. Mesta aukning farþega varð á leiðinni milli Reykjavíkur og Egilsstaða eða um tæplega 9 prósent. - kdk

Ekki virðist lát á hlýindum sem byrjuðu á Íslandi fyrir áratug, samkvæmt veðurfarsyfirliti Trausta Jónssonar:

Tíðarfar var hagstætt í fyrra en skakviðrasamt

VEÐUR Hlýtt var um land allt árið 2006 og norðaustan- og austanlands var hitinn um 1,3 til 1,8 stigum yfir meðallagi en um sunnan- og vestanvert landið var hitinn víðast hvar um 1,1 stigi ofan við meðallag.

Þetta kemur fram í veðurfarsyfirliti Veðurstofu Íslands, skráðu af Trausta Jónssyni veðurfræðingi.

Í inngangi segir Trausti að tíðarfar ársins 2006 megi yfirleitt teljast hagstætt, þrátt fyrir að skakviðrasamt hafi verið með köflum.

Þá kemur fram að ekki virðist lát á þeim hlýindum sem byrjuðu hérlendis fyrir tíu árum eða svo. Í Reykjavík var hiti ofan meðallags í öllum mánuðum nema í apríl og á Akureyri í öllum mánuðum nema maí og nóvember.

TRAUSTI JÓNSSON VEÐURFRÆÐINGUR

Úrkoma í Reykjavík og á Akureyri var umfram meðallag og mun sólríkara var í Reykjavík en í meðalári.

Hæsti hiti sem mældist á árinu var í Ásbyrgi 3. ágúst, 25,7 stig en lægsti hiti mældist á Brúarjökli 18. nóvember, -26,1 stig.

Mesta sólarhringsúrkoma sem enn hefur frést af á árinu mældist í Kvískerjum í Öræfum 20. desember, 175,3 millimetrar.

Síðastliðinn vetur var mjög hlýr, í Reykjavík og á Akureyri sá fjórði hlýjasti frá upphafi mælinga. Sömuleiðis var snjólétt. - bþs

NOKKRAR STAÐREYNDIR

Hæsti hiti sem mældist á árinu var í Ásbyrgi 3. ágúst, 25,7 stig.

Lægsti hiti mældist á Brúarjökli 18. nóvember, -26,1 stig.

Hæsti hiti í Reykjavík mældist að kvöldi 1. ágúst, 19,2 stig. Sama dag fór hiti í 21,5 stig á Skrauthólum á Kjalarnesi.

Lægsti hiti í Reykjavík mældist 18. nóvember, -13,5 stig.

Hæsti hiti á Akureyri mældist 23,0 stig 4. ágúst en lægstur varð hann 18. nóvember, -15,2 stig.

Borgarstjóri tilbúinn að borga skaðabætur

Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson borgarstjóri lét athuga árið 2004 hvort hægt væri að banna spilakassa. Spilakössum hefur fjölgað um helming á tveimur árum. Vilhjálmur er tilbúinn að borga skaðabætur til að koma í veg fyrir spilasal í

BORGARMÁL Árið 2004 lét Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson borgarstjóri kanna hvort mögulegt væri að banna spilakassa í söluturnum en þeir eru nú um 400 talsins. Alls eru þeir tæplega 1000 á landinu öllu. Borgarstjóri mun eftir helgi fara fram á það við eigendur fyrirtækisins Háspennu að láta af áformum um uppsetningu spilasalar í verslunarmiðstöðinni í Mjódd. Hafni þeir því ætlar borgarstjóri að grípa til aðgerða og er tilbúinn að borga skaðabætur til að ná sínu fram. Hann vill að samfélagið allt skoði hug sinn um hvernig þessum málum verði fyrir komið í framtíðinni.

Inntur eftir því hvort hann ætli að beita sér gegn spilasölum annars staðar í borginni en í Mjódd, til dæmis í öðrum verslunarmiðstöðvum eða þar sem ungmenni koma saman, segir Vilhjálmur að ljóst sé að rekstur spilakassanna sé löglegur og ómögulegt að afturkalla þá starfsemi sem þegar er hafin. „Ég sannreyndi að til að banna spilakassa í söluturnum þarf að grafa mjög djúpt lögfræðilega en mun hins vegar fara yfir þessi mál heildstætt með eigendum spilakassanna og reyna að ná sátt um að þeir séu ekki settir upp í fjölskylduvænum fjölskyldukjörnum í algjörri óþökk íbúanna. Þetta er spurning um íbúalýðræði og það á við í Mjóddinni.“ Vilhjálmur vill sjá spilasali einskorðaða við borgarhluta sem ætlaðir séu fyrir atvinnustarfsemi. „Þeim væri líka vel fyrir komið í Örfirisey.“

GULLPOTTUR UNDIR Borgarstjóri og forsvarsmenn Happdrættis Háskólans eru ósammála um áhrif spilasalar í Mjódd. Borgarstjóri ætlar í hart. FRÉTTABLAÐIÐ/E.ÓL.

Spilakössum hefur fjölgað mikið á síðustu tveimur árum. Alls voru spilakassar 492 í nóvember 2004. 266 kassar voru í eigu Íslandsspils en 226 voru starfræktir af Happdrætti Háskóla Íslands. Nú rekur Íslandsspil 580 kassa og HHÍ 350. Borgarstjóri segist vart trúa þessum tölum og að samfélagið í heild verði að skoða hug sinn um hvert það vilji stefna í framtíðinni.

Brynjólfur Sigurðsson, forstjóri HHÍ, segist hafa sagt Vilhjálmi á fundi þeirra á fimmtudag að hann féllist ekki á rök hans, hvorki hvað varðar aðkomu HHÍ að rekstri spilasalarins né að salurinn hefði neikvæð áhrif á þá sem þangað sækja. „Það átti að banna fólki yngra en tvítugu aðgang og þeim sem neytt höfðu víns eða lyfja. Umsjónarmaður er einnig í öllum spilasölum.“ Hann harmar að hafa ekki getað kynnt starfsemina fyrir borgaryfirvöldum áður en borgarráð ályktaði gegn starfseminni fyrir jól.

Ekki náðist í eigendur Háspennu við vinnslu fréttarinnar. svavar@frettabladid.is

NORÐURÁL Útfærslan á fíkniefnaprófi var rædd á fundi stjórnenda Norðuráls með verkalýðshreyfingunni.

Lyfjaeftirlit í Norðuráli:

Prófið útfært í rólegheitum

NORÐURÁL Fyrsti fundur um að senda starfsmenn í fíkniefnapróf var haldinn nýlega með stjórnendum Norðuráls og formönnum verkalýðsfélaga. Ragnar Gunnarsson, framkvæmdastjóri hjá Norðuráli, segir að með fundinum hafi ákveðið samráðsferli hafist. Málið sé í vinnslu og ekki meira um það að segja fyrr en niðurstaða liggi fyrir.

Ragnar sagði fundinn haldinn til að ræða útfærsluna á fyrirhuguðu eiturlyfjaprófi og fara yfir það hvort það sé gert í samræmi við þær reglur sem gilda hér á landi. „Hugsanlega þurfa opinberar stofnanir að koma að þessu,“ segir Ragnar og telur að prófið komi til framkvæmda á fyrri hluta ársins. „Við klárum að útfæra þetta í rólegheitum.“ - ghs

Scandic-hótelkeðjan í Noregi:

Vilja ekki hótelgesti frá Kúbu

NOREGUR Scandic-hótelkeðjan í Noregi neitar að hýsa gesti frá Kúbu í samræmi við stefnu nýrra bandarískra eigenda keðjunnar. Þetta hefur vakið hörð viðbrögð samkvæmt vef Aftenposten.

Þess hefur verið krafist að stjórnvöld neiti Scandic og öðrum fyrirtækjum sem fara eftir svipuðum reglum um leyfi til að starfa í Noregi.

Málið hófst þegar kúbverskri ferðamálasendinefnd var neitað um gistingu á Scandic Edderkoppen-hótelinu í Ósló. - sþs

Þrettándafögnuður á Ingólfstorgi í dag þegar Landsbankinn opnar afmælissýningu í húsakynnum TM:

Líkan af miðbæ Reykjavíkur árið 1915

TÍMAMÓT Landsbanki Íslands opnar í dag sögusýningu á jarðhæð gamla Morgunblaðshússins í Aðalstræti þar sem minnst er 120 ára sögu bankans frá því hann hóf rekstur sinn í gömlu Bakarabrekkunni, sem síðar varð Bankastræti, til dagsins í dag. Björgólfur Guðmundsson, stjórnarformaður bankans, og Björn G. Björnsson sýningarhönnuður kynntu fjölmiðlum sýninguna í gær. Þar var allt enn á fullu. Aldraðir fyrrverandi starfsmenn bankans voru í óða önn að koma fyrir merkingum á margs konar tækjakosti úr eign bankans frá fyrri tíð, enn var verið að hengja upp skýringarspjöld sem rekja söguna í máli og myndum.

Björgólfur hélt á blaðamannafundinum tölu og lýsti því að saga bankans væri í raun saga þjóðarinnar, atvinnuhátta og þjóðlífs, saga bankans væri saga Reykjavíkur. Fyrir aftan hann var stórt líkan af miðborginni eftir brunann 1915 en á þeim rústum reis endurbyggt hús bankans á horni Austurstrætis og Pósthússtrætis. Leiddi stjórnarformaðurinn síðan blaðamenn um sali í gamla prentsalnum. „Hér lýkur sagnfræðinni,“ hvíslaði Björn að nálægum, „og framtíðin tekur við“. Þar var enn verið að vinna, en Björgólfur teymdi menn áfram upp stiga og sýndi með stolti líkan af fyrirhuguðum nýbyggingum bankans við Lækinn, frá Lækjartorgi og niður að Tónlistarhúsinu. - pbb

BJÖRGÓLFUR GUÐMUNDSSON
Á sýningunni er hægt að skoða líkan af Reykjavík fyrir brunann 1915.

Safnaðu þekkingu

- sæktu þér aukinn styrk

MENNING OG SJÁLFSRÆKT

Austur - Evrópa: 3. hluti
hefst 10. jan.

Eftir jólabókaflóðið: Yndislestur með Katrínu Jakobsdóttur
hefst 17. jan.

Þúsund ára sagan: Saga biskupsstólanna í íslensku samfélagi
hefst 18. jan.

Viðskiptaenska
hefst 18. jan.

Laxdæla
hefst 23. jan.

Spænska II
hefst 23. jan.

Sigmund Freud II: Taugaveiklun og helstu sjúkrasögur
hefst 25. jan.

Vísindavefurinn: Undur jarðfræðinnar
hefst 3. feb.

Ítalska af lífi og sál (byrjendur)
hefst 5. feb.

Ítalska af lífi og sál (stig 2)
hefst 7. feb.

Í hjólför "Mótorhjóladagbóka" Rómönsku Ameríku
hefst 7. feb.

Vönduð íslenska: Að skrifa gott íslenskt mál
hefst 7. feb.

Passíusálmarnir
hefst 14. feb.

STJÓRNUN OG FJÁRMÁL

Skattamál - nýlegar breytingar
hefst 18. jan.

Excel II - fjármál og rekstur
hefst 23. jan.

Breytingastjórnun
hefst 23. jan.

Starfsþróun - leið til aukinnar samkeppnishæfni
hefst 24. jan.

Verkefnastjórnun I: Undirbúningur og áætlanagerð - grundvallaratriði
hefst 31. jan.

Sönn leiðtogahæfni I. Að hrífa með sér
hefst 1. feb.

Nýjar hugmyndir í sölumennsku
hefst 5. feb.

Excel I - fjármál og rekstur
hefst 5. feb.

Greining ársreikninga
hefst 6. feb.

Þjónustustjórnun
hefst 13. feb.

Stefnumiðað árangursmat: Framkvæmd og innleiðing
hefst 14. feb.

Sönn leiðtogahæfni II. Að starfa undir álagi
hefst 15 feb.

FÉLAGS- OG HEILBRIGÐISSVIÐ

Innleiðing heimspeki í skóla: Sókratísk samræða undir leiðsögn kennara
hefst 3. feb.

Siðfræði heilbrigðisþjónustu: Fagmennska, siðareglur og rannsóknir
hefst 19. feb.

Smábarnalistinn: Staðlaður þroskalisti handa ungbörnum
hefst 26. feb.

SÉRNÁMSKEIÐ FYRIR RÍKISSTARFSMENN

Staðlar og stjórnsýsla
hefst 13. feb.

Verkefnastjórnun
hefst 20. feb.

HUGBÚNAÐUR OG HUGBÚNAÐARGERÐ

Vefsmíðar 1 - grunnnámskeið
hefst 6. feb.

Prófun hugbúnaðar
hefst 19. feb.

Prófun hugbúnaðar - réttindapróf
hefst 23. feb.

ENDURMENNTUN
HÁSKÓLA ÍSLANDS

Nánari upplýsingar og skráning:

sími 525 4444
endurmenntun.is

KAUPHÖLL ÍSLANDS *[Hlutabréf]*

ICEX-15 6.727 **+1,44%** **Fjöldi viðskipta:** 906 **Velta:** 36.192 milljónir

MESTA HÆKKUN		MESTA LÆKKUN	
Teymi	+4,45%	Icelandic Group	-2,65%
Str.-Burðarás	+2,86%	Atlantic Pet.	-1,78%
Landsbankinn	+2,14%	Icelandair	-0,36%

HLUTABRÉF Í ÚRVALSVÍSITÖLU: 365 4,82 +0,00% ... Actavis 66,70 +1,37% ... Alfesca 5,00 +0,00% ... Atlantic Petroleum 552,00 -1,78% ... Atorka 6,96 +1,46% ... Bakkavör 63,80 +0,95% ... Eimskipafélagið 32,40 +0,31% ... FL Group 27,50 +1,85% ... Glitnir 24,00 +1,70% ... Kaupþing 892,00 +1,02% ... Landsbankinn 28,70 +2,14% ... Marel 77,50 +1,31% ... Mosaic Fashions 15,00 +1,01% ... Straumur-Burðarás 18,00 +2,86% ... Össur 114,00 +0,89%

viðskipti

Umsjón: MARKAÐURINN nánar á visir.is

Peningaskápurinn ...

Af mismunandi spámönnum

Það er kunnara en frá þurfi að segja að það er erfitt að spá, einkanlega um framtíðina. Mat á verðmæti fyrirtækja er að hluta til vísindi, en að hluta til huglægt fyrirbæri og því er munur á slíku mati milli greinenda. Margir brostu í kampinn þegar Jónas G. Friðþjófsson mat verðmæti Kaupþings á genginu 1.014 kr. á hlut og þótti mörgum vel í lagt. Glitnir hefur almennt spáð betur um hagnað Kaupþings en Landsbankinn, sem hefur alltaf verið mun hófstilltari í væntingum sínum. Landsbankinn missteig sig í túlkun á Citigroup og taldi það meta Kaupþing þannig að gengið eftir 12 mánuði væri um og yfir 1.000 kr. á hlut. Raunin er hins vegar sú að það er mat Citigroup að slíkt sé núverandi virði hluta í bankanum. Glitnir og Citigroup eru því algjörlega samstíga í mati sínu á bankanum.

Fleiri misstig

Kaupþing hefur goldið stærðar sinnar í umræðunni og er í uppáhaldi þeirra sem af einhverjum sökum telja sig eiga bönkunum skuld að gjalda. Þannig hefur gengið póstur manna á milli þar sem gert er grín að auglýsingum Kaupþings og þeim snúið upp á grátandi viðskiptavini sem skulda á háum vöxtum í bankanum. Menn hafa skemmt sér yfir þessum brandara, enda vel útfærður. Svo brá við að hópur fólks víða um samfélagið fékk sendan slíkan póst frá starfsmanni Íbúðalánasjóðs sem er þekktur af öðru en kærleika til Kaupþings. Ekki var öllum jafn skemmt við sendinguna og skömmu síðar barst annar póstur þar sem beðist var velvirðingar á sendingunni og hún sögð hafa verið ætluð þremur vinum, en ekki tugum manna sem af ýmsum ástæðum eru í samskiptum við stofnunina.

MARKAÐSPUNKTAR...

Gunnlaugur Sigmundsson, fyrrverandi alþingismaður og forstjóri Kögunar, hefur verið ráðinn framkvæmdastjóri Fjárfestingarfélagsins Máttar. Félagið er í eigu Sjóvár og Glitnis en Gunnlaugur á jafnframt fimm prósenta hlut í því.

Hákon Hákonarson vélvirki, Gunnar S. Björnsson húsasmíðameistari, Elín R. Líndal framkvæmdastjóri, Jóhann Ársælsson alþingismaður og Kristján Pálsson, fyrrverandi alþingismaður, hafa verið skipuð í stjórn Íbúðalánasjóðs til næstu fjögurra ára.

Samkeppniseftirlitið telur ekki ástæðu til að aðhafast vegna kvörtunar Loftmynda ehf. yfir starfsemi Landmælinga Íslands. Snerist kvörtunin meðal annars um meinta einkakaupsamninga Landmælinga Íslands við opinbera aðila.

Olíuverð tekur dýfu

Heimsmarkaðsverð á hráolíu lækkaði hratt á helstu fjármálamörkuðum í fyrstu viðskiptaviku ársins og fór undir 56 dali á tunnu.

Helsta ástæðan fyrir lækkuninni er að olíubirgðir jukust á milli vikna í Bandaríkjunum vegna minni eftirspurnar eftir eldsneyti um hátíðirnar. Verðið hefur lækkað um 9 prósent á markaði í Bandaríkjunum í vikunni og fór í 55,55 dali á tunnu vestanhafs. Verð á Norðursjávarolíu hefur hins vegar lækkað um 2,85 dali og stóð í 55,07 dölum á tunnu í gær.

Hráolíuverð fór í um 78 dali á tunnu um miðjan júlí í fyrra, sem er sögulegt hámarksverð. Það lækkaði um miðjan ágúst og hefur sveiflast í kringum 60 dalina síðan í september.

Ekki er ljóst hvort olíuverð heldur áfram að lækka en OPEC-ríkin, samtök olíuútflutningsríkja, sem framleiða 40 prósent allrar hráolíu í heiminum, hafa ákveðið að minnka olíuframleiðslu um 500.000 tunnur á dag frá og með 1. febrúar næstkomandi til að sporna gegn frekari verðlækkunum á hráolíu. Þetta er önnur skerðingin á olíuframleiðslu samtakanna á skömmum tíma. Ekki var einhugur um samdrátt í nóvember og fylgdu einungis nokkur ríki ákvörðuninni eftir. **- jab**

Fjárfestingarfélagið Geysir stofnað um vinnslu endurnýjanlegrar orku

Geysir Green Energy heitir nýtt alþjóðlegt fjárfestingarfélag um sjálfbæra orkuvinnslu sem FL Group, Glitnir og VGK-Hönnun hafa stofnað. Forstjórinn segir starfsemi hefjast nú þegar og boðar tíðindi á næstu vikum. Fjárfestingargeta á að nema allt að milljarði dala.

FL Group, Glitnir og verkfræðistofan VGK-Hönnun hafa stofnað fjárfestingarfélagið Geysir Green Energy. Tilgangurinn er sagður vera að fjárfesta í verkefnum tengdum sjálfbærri orkuframleiðslu víðs vegar um heim.

Ásgeir Margeirsson, fráfarandi aðstoðarforstjóri hjá Orkuveitu Reykjavíkur, sem ráðinn hefur verið forstjóri Geysis Green Energy, segir ótal tækifæri fyrir dyrum, en félagið mun einbeita sér að tækifærum í nýtingu jarðvarma, fjárfestingum í jarðvarmaorkuverum, yfirtökum á jarðvarmaorkuverum í eigu orkufyrirtækja og einkavæðingu orkufyrirtækja þar sem tækifæri gefast.

„Aðaláherslan er á Evrópu, Asíu og Ameríku," segir Ásgeir, en bætir um leið við að vissulega kunni tækifæri að leynast víðar. „Saga íslensks starfs í útrás í orkuiðnaði er orðin löng, byrjaði hjá verkfræðistofunum, síðan komu orkufyrirtækin öflug inn og síðan fjármálafyrirtækin. Glitnir hefur náttúrulega sérhæft sig á þessu sviði líkt og þekkt er." Í nýju félagi segir Ásgeir saman komna mikla þekkingu ásamt fjármagni til framkvæmda.

ÁSGEIR MARGEIRSSON

Eigendahópur Geysis Green Energy er ekki að fullu skipaður, en í hönd fara viðræður við fyrirtæki í geiranum. Ásgeir segir nokkar vikur þar til endanleg mynd verður komin á félagið. „En starfsemin hefst strax og á örugglega eftir að fréttast um einhverjar aðgerðir félagsins innan einhverra vikna."

Vitað er þó að eignarhlutur Glitnis í orkufyrirtækinu Enexi mun renna inn í Geysi. Í upphafi leggja fjárfestar fram 100 milljónir Bandaríkjadala, eða um 7 milljarða króna, með peningum og eignum sem falla að fjárfestingastefnu félagsins, að því er fram kemur í tilkynningu. FL Group verður leiðandi hluthafi en auk Glitnis og VGK-Hönnunar er gert ráð fyrir að hlutafé verði selt til innlendra og erlendra aðila á næstu vikum. Fyrirtækjaráðgjöf Glitnis annast söluna.

JARÐVARMAORKUVER Í BANDARÍKJUNUM Nýtt fjárfestingarfélag í orkugeiranum, Geysir Green Energy, horfir meðal annars til fjárfestingarkosta í Bandaríkjunum, Evrópu og Asíu. Orkuverið hér að ofan er staðsett við suðurenda San Andreas sprungubeltisins í Kaliforníu í Bandaríkjunum. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Hannes Smárason, forstjóri FL Group, segir Geysi vera spennandi nýjung fyrir félagið, en það hefur skilgreint fjárfestingar í orkugeira sem hluta af kjarnastarfsemi sinni. „Enginn vafi leikur á að sjálfbær orkuframleiðsla verður heiminum mjög mikilvæg á næstu árum og áratugum. Með því að stilla saman strengi ólíkra aðila, geta íslensk fyrirtæki náð sterkri stöðu á alþjóða orkumörkuðum," segir hann. Geysir Green Energy er sagt munu stækka með fjárfestingum, samruna, yfirtökum og þróun nýrra verkefna. Miðað er við að félagið geti ráðist í fjárfestingar sem nema meira en einum milljarði bandaríkjadala þegar tækifæri gefast.

olikr@frettabladid.is

DANSKENNSLA

A laugardögum í vetur verður boðið upp á danskennslu fyrir krakka á aldrinum 3-6 ára. Kenndir verða ýmsir barnadansar og freestyle dansar í takt við tónlist.
Tímarnir verða brotnir upp með ýmsum leikjum og fígúrum sem munu taka virkan þátt í kennslunni.

Kennslan hefst 13. janúar og fer fram í Ísaksskóla.

Innritun í síma 897 5040
Frekari upplýsingar á:
www.danskennsla.is

Hlutabréf við hæstu hæðir

Úrvalsvísitalan, sem hefur ekki verið hærri síðan 20. febrúar í fyrra, hefur hækkað um tæp fimm prósent frá áramótum. Stemning er á markaði.

Mikil stemning ríkir á hlutabréfamarkaði í byrjun árs og hækkaði Úrvalsvísitala Kauphallarinnar um 4,9 prósent í vikunni. Vísitalan, sem hefur ekki verið hærri síðan 20. febrúar í fyrra þegar markaðurinn var að falla, stendur nú í 6.727 stigum og vantar því aðeins 200 stig til að komast í hæsta gildi frá upphafi. Veltan á árinu er komin yfir 150 milljarða króna, þar af er stór hluti kominn til vegna færslu á bréfum en veltan er engu að síður orðin meiri en allt árið 2001.

FL Group, Landsbankinn, Exista og Kaupþing hafa dregið vagninn með 6-8 prósenta hækkun það sem af er ári. Þannig er ávöxtun á bréfum Landsbankans orðin meiri en allt árið í fyrra og gengi bréfa í Existu og Glitni hefur aldrei verið hærra.

Ástæður þessara hækkana eru meðal annars áframhaldandi krónubréfaútgáfa, sem þykir góðs viti svo skömmu eftir að Standard & Poor´s lækkaði lánshæfiseinkunn ríkisins, og jákvæð greining Citigroup á Kaupþingi sem metur bankann á 1.000 krónur á hlut. Lokagengi Kaupþings var 894 krónur á hlut í gær.

Von er á greiningum á Kaupþingi frá Morgan Stanley og Fox-Pitt Kelton.

Citigroup-greiningin var vítamínssprauta fyrir markaðinn að mati Jónasar Gauta Friðþjófssonar, hjá greiningu Glitnis, enda er þarna á ferðinni einn stærsti banki heims. „Þeir mæla sterklega með kaupum. Þar er farið þeim orðum um Kaupþing, sem við vissum svo sem hér heima, að bankinn er orðinn alþjóðlegt fyrirtæki. Þetta gildir einnig um hina bankana og fjölmörg önnur fyrirtæki."

Á sama tíma eiga hlutabréf í verðugri samkeppni við áhættuminni kosti eins og peningamarkaðsreikninga sem bera fimmtán prósenta vexti. „Eitt og hálft prósent á dag er meira en einn mánuður á peningamarkaðsreikningi. Menn vilja kannski ekki missa af lestinni þegar hún er farin af stað," segir Jónas Gauti um áhuga fjárfesta fyrir hlutabréfum.

Hins vegar fylgir áhætta alltaf hlutabréfum og þær miklu sveiflur sem urðu á hlutabréfamarkaði eru komnar til að vera. „Við getum séð þær til að mynda þegar fjárfestar innleysa hagnað eða við verulegar breytingar á ytri aðstæðum sem snúa hagkerfinu í heild. Við erum meira undir smásjá erlendra aðila og því getur álit erlendra fjármála- og matsfyrirtækja skipt máli og valdið sveiflum, jákvæðum sem neikvæðum á hlutabréfamarkaði."

eggert@frettabladid.is

VERÐBREYTINGAR Í KAUPHÖLL ÁRIÐ 2007

Félag	Hækkun á árinu
Teymi	12,8%
Landsbankinn	8,3%
FL Group	7,8%
Exista	6,2%
Kaupþing	6,1%
Úrvalsvísitalan	**4,9%**
Actavis	4,2%
Straumur	3,4%
Atorka	3,0%
Glitnir	3,0%
Vinnslustöðin	2,2%
Bakkavör	2,1%
Nýherji	1,3%
Össur	0,9%
Marel	0,6%
365	0,6%
Atlantic Petroleum	0,2%
Hf. Eimskipafélagið	-0,3%
Icelandair	-0,4%
Flaga	-0,4%
Alfesca	-0,8%
TM	-1,6%
Mosaic Fashions	-2,0%
Icelandic Group	-3,3%

Iceland Express tekur frá Flugfélaginu

Valgeir Bjarnason, sem starfaði sem deildarstjóri tekjustýringar og áætlunar hjá Flugfélagi Íslands, hefur verið ráðinn tekjustjóri Iceland Express. Þessi ráðning gæti verið liður í því að búa fyrirtækið undir samkeppni við Flugfélag Íslands í innanlandsflugi, til Akureyrar og Egilsstaða, eins og komið hefur fram.

Matthías Páll Imsland, forstjóri Iceland Express, fagnar komu Valgeirs og telur að þetta styrki fyrirtækið til muna. „Við erum alltaf að leita að góðu fólki og höfum augun opin," segir Matthías Páll spurður um hvort Iceland Express muni leita frekar í herbúðir Flugfélagsins eftir starfsfólki. **- eþa**

ICELAND EXPRESS Ræður til sín stjórnanda frá Flugfélagi Íslands.

Ferðageirinn óx ört í fyrra

Flest bendir til þess að ferðaþjónustan hafi dafnað vel á árinu 2006. Gistinóttum á hótelum fjölgaði um 23 prósent í nóvember 2006 frá því í sama mánuði árið áður, samkvæmt tölum sem Hagstofan birti í gær. Alls voru 70.900 gistinætur á landinu í nóvember síðastliðnum. Gistinóttum fjölgaði í öllum landshlutum nema á Suðurlandi, þar sem þeim fækkaði um tuttugu prósent. Hlutfallslega mest varð aukningin á Austurlandi, um 45 prósent milli ára.

Ferðamálastofa birti fyrr í vikunni tölur um farþega um Keflavíkurflugvöll á nýliðnu ári. Sýndu þær að um völlinn fóru rúmlega tvær milljónir farþega á árinu. Er það í fyrsta skipti sem tveggja milljóna múrinn er rofinn. Fjölgunin milli ára nam rúmum ellefu prósentum. Athygli vekur að áfram- og skiptifarþegum fækkaði um 21.500 á meðan farþegum á leið til og frá landinu fjölgaði verulega. **- hhs**

FRÁ ATLAVÍK Gistinóttum á Austurlandi fjölgaði um 45 prósent í nóvember.

Kristinn siglir til Samskipa

Kristinn Albertsson tekur við starfi fjármálastjóra Samskipa þegar hann lætur af störfum sem fjármálastjóri Alfesca eftir ellefu ára starf.

KRISTINN ALBERTSSON

Kristni líst vel á þær breytingar sem eru í aðsigi og verkefnið sem bíður hans. „Ég hafði áhuga á að breyta til eftir langt og gott starf hjá Alfesca. Fyrri störf munu nýtast vel í nýju starfi og ég þekki til stjórnenda Samskipa."

Hlutverk Kristins verður meðal annars að samþætta fjármál Samskipasamstæðunnar og verður hann með skrifstofu á Íslandi og í Rotterdam. **- eþa**

VGK og Hönnun sameinast

Um áramótin varð stærsta verkfræðistofa landsins til með sameiningu VGK og Hönnunar. Hjá sameinuðu fyrirtæki vinna 240 starfsmenn á starfsstöðvum í Reykjavík, á Akranesi, Akureyri, Egilsstöðum, Reyðarfirði, Kirkjubæjarklaustri, Hvolsvelli og Selfossi. Framkvæmdastjórar nýja fyrirtækisins eru tveir, þeir Eyjólfur Árni Rafnsson, sem er ábyrgur fyrir innlendum verkefnum, og Runólfur Maack, sem ber ábyrgð á verkefnum fyrirtækisins erlendis.

„Með þessu erum við að búa til öfluga sóknareiningu þar sem fyrst og fremst er byggt á því góða fólki sem starfað hefur hjá þessum fyrirtækjum og við teljum okkur nú vel í stakk búin til að keppa við bæði innlend og erlend ráðgjafarfyrirtæki, bæði hérlendis og erlendis," segir Runólfur Maack framkvæmdastjóri í fréttatilkynningu. **- hhs**

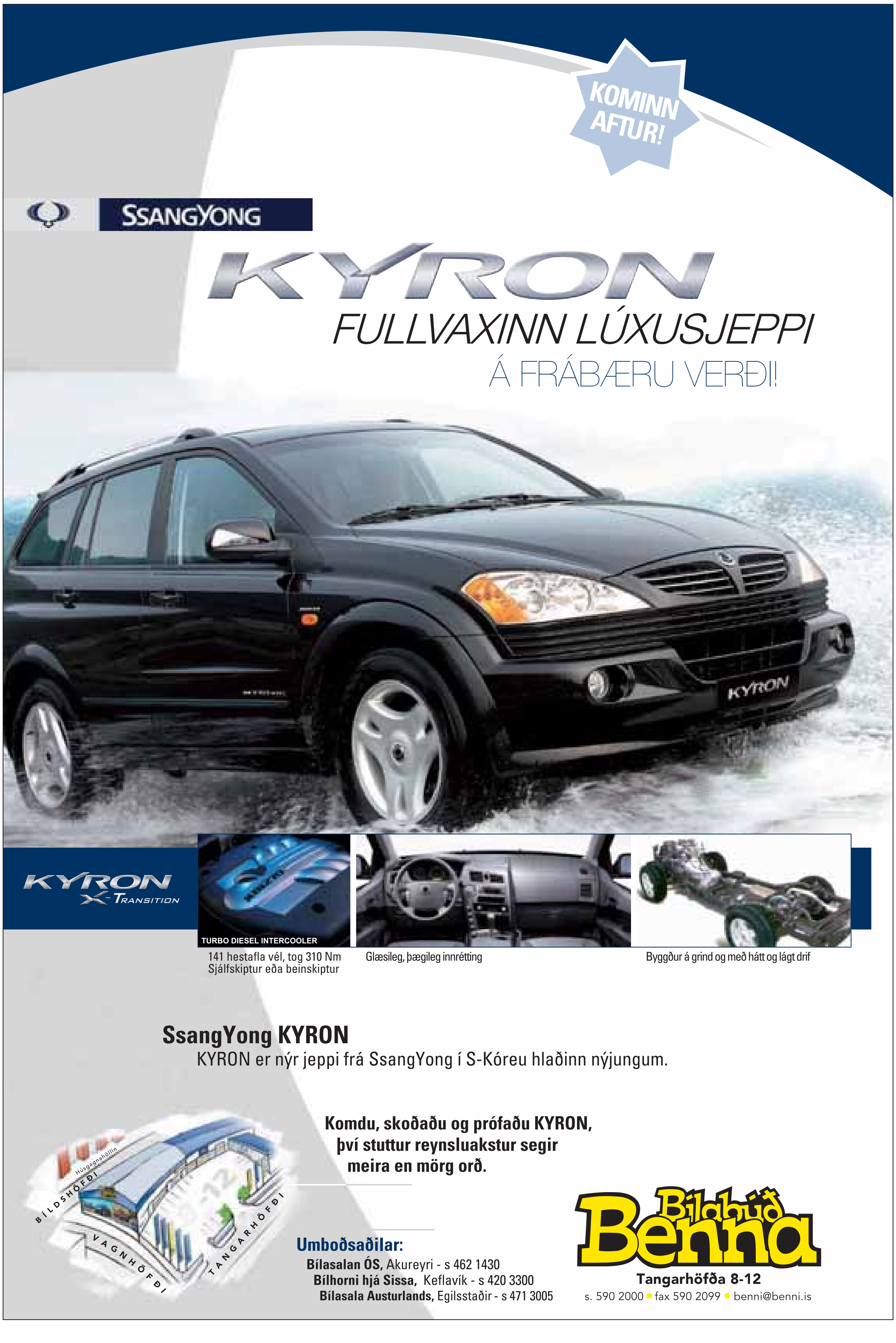
Metár að baki hjá Brimborg

Brimborg hf. afhenti á liðnu ári um 4.600 bíla, þar af 2.500 nýja, og hefur sala að sögn fyrirtækisins aldrei verið jafngóð þar á bæ.

„Jafnframt afhenti Brimborg á árinu yfir 150 nýja vörubíla, vinnuvélar og bátavélar og er það einnig met," segir Brimborg og kveður mikinn stíganda hafa verið í sölu hjá fyrirtækinu undanfarin ár.

Brimborg segir nýliðið ár það næstbesta í bílasölu hér frá upphafi, en á árinu hafi alls selst 19.851 nýr bíll. „Aðeins árið 2005 státaði af betri sölu en þá seldust 20.578 nýir bílar. Athygli vekur að þriðja besta árið frá upphafi í bílasölu er árið 1987 en þá seldist 18.081 nýr bíll."

Brimborg spáir 26 prósenta samdrætti í sölu nýrra bíla á þessu ári og gerir ráð fyrir því að 14.697 nýir bílar seljist. „Verður því bið á að met ársins 2005 verði slegið," segir Brimborg.



Stærsti bruni á Íslandi.

Þrettán hús í Reykjavík brenna á svipstundu.

Guðjón Sigurðsson úrsmiður og annar maður bíða bana í eldinum.

Allur Miðbærinn í voða. Tjónið nemur mörgum hundruðum þúsunda.

Í fyrrinótt um þrjú-leytið kom upp eldur í Hótel Reykjavík og brann það á svipstundu og sömuleiðis hið mikla hús, sem var fast við það, þar sem Th. Thorsteinsson kaupmaður hafði vefnaðarvöruverzlun sína. Eldurinn var svo magnaður, að við ekkert varð ráðið. Kviknaði nú í einu vetfangi í Godthaab, Landsbankanum, sölubúð Hjálmars Guðmundsens, búð Egils Jakobsens, Kjötbúðinni, Edinborg, tveim húsum Gunnars kaupmanns Gunnarssonar og Ingólfshvoli. Brunnu þau öll til ösku, nema Landsbankinn og Ingólfshvoll. Í bankanum brann þó alt sem brunnið gat.

Eldhafið var nú svo ógurlegt að litlar líkur voru taldar á því að takast mundi að hefta frekari útbreiðslu þess. Stóð þá allur Miðbærinn í voða. Hið eina lán í þessu óláni var það, að veður var kyrt, að eins hægur vestan blær og hjálpaði það til þess, að stöðva eldinn að vestan. Tókst brunaliðinu að bjarga Ísafold, húsi Ólafs Sveinssonar og húsi Gunnars Þorbjörnssonar. Hrepptu þau litlar skemdir eða engar. Í nýja Pósthúsinu kom upp eldur, en hann varð slöktur. Einnig varð því hamlað að Godthaab kveikti í nokkru

Brunasvæðið.

hin mesta skelfing sem dunið hefir yfir höfuðstaðinn.

Upptök eldsins.

Á laugardagskvöldið stóð brúðkaupsveizla í Hótel Reykjavík. Voru þau þá gefin saman Mr. Hobbs fiskikaupmaður og jungfrú Jósefína Zoëga, dóttir Helga kaupmanns Zoëga. Sat þá veizlu margt fólk og stóð hún

Menn farast í eldinum.

Í Hotel Reykjavík brann inni maður að nafni Runólfur Steingrímsson. Var hann vinnumaður hjá frú Margrétu Zoëga og svaf uppi á lofti. Hefir eldurinn sennilega náð honum í rúminu, en engin tiltök voru að bjarga honum þegar hans var saknað.

Guðjón kaupmaður Sigurðsson var kominn á fætur nokkru áður en

Landsbankinn var virtur á 88.000 og Ingólfshvoll á 78 þús. Er það því alt til samans rúml. 430 þús. kr. En þá er eftir að meta hitt, sem brunnið hefir, og er það ekkert smáræði. Þarna voru milli 10 og 20 verzlanir og sumar stórar. Þar voru 2 vefnaðarvörudeildir Th. Thorsteinssons, vefnaðarvöruverzlun Egill Jakobsen, verzlun Gunnars Gunnarssonar, Kjötbúðin, Edinborgarverzlun, umboðsverzlun Nathans og Olsens, verzlun Guðjóns Sigurðssonar, verzlun Hjálmars Guðmundssonar, umboðsverzlun John Fengers og fleiri, þar á meðal Godthaab, en þar var áður verzlun P. J. Thorsteinsson & Co. Nú var þar eigi nema lítið eftir af vörum og ætlaði N. B. Nielsen að fara að verzla þar í sumar. Skrifstofa Eimskipafélags Íslands var uppi á lofti í Edinborg, en Sigríður Zoëga hafði ljósmyndastofu fyrir ofan verzlun Th. Th. Þá er og Landsbankinn og þar uppi á lofti hafði Samábyrgðin bækistöð sína. Íbúð var því eigi nema í 4 húsunum, Hótel Reykjavík, Ingólfshvoli og húsi Gunnars kaupmanns Gunnarssonar. Verða því eigi svo tiltakanlega margir menn húsviltir, enda heldi það farið alla þegar annað eins húsnæðisleysi er í bænum sem

Ávísanafalsarar handsamaðir

— 1 stúlka og 3 piltar í gæzluvarðhaldi
— Sviku 50.000 kr. út í 5 bönkum

...venjulega skarpskyggni ... komst í gær upp ...ísanafals í Reykja... ...aðar ávísanir, ...kr. 10.000—, ... í Reykja... Verulegur ...var enn ...luvarð-haldi ... þessa máls.

Það var um ... í gærmorgun, að fang... Lögreglustöðinni veitti ... manni og stúlku, sem stóð... an við Landsbankann og ... stúlkan á ávísun. Maðurinn ... fangaverðinum kunnur, því ... hafði fyrr komizt í kast ... verði laganna. Stúlkan hélt ... inn í bankann með ávísunina ... fylgdist fangavörðurinn me... henni. Seldi hún ávísunina ei... um gjaldkera bankans, en fó... síðan út og inn í bíl með man... þeim, er hún hafði fyrr átt ... við svo og tveimur mönnum ... um.

Fangavörðurinn fór nú inn í Landsbankann og gaf sig á tal við gjaldkera þann, sem ávísunina hafði keypt af stúlkunni. Var ávísunin stíluð á annan banka. Við eftirgrennslan kom í ljós að innstæða var ekki til fyrir henni. Var þegar í stað hafist handa um að hafa upp á þessu fólki og bankaútibúum gert aðvart um að grunsamlegir ávísanasalar væru á ferð.

„Það er eins og að rísa upp frá dauðum"

Hið 30 ára gamla Austurbæjarútibú í nýrri bankabyggingu

Í DAG eru merk tímamót í sögu Landsbanka Íslands — Bankinn opnar í hinu glæsilega bankahúsi sínu að Laugavegi 77. [illegible] Hefur útibúið hlotið nafnið Austurbæjarútibú og veitir Sigurbjörn Sigtryggsson því forstöðu.

Skeiðaáveitan.

[illegible]

Þeir sem skulda mér

eru vinsamlega beðnir að borga mér skuldir sínar fyrir 14. maí.

Eyrarbakka, 7. apríl 1917.

Konráð Konráðsson.

Brunatryggingar
Sími 254
Sjóvátryggingar
Sími 542

100-karlinn seldist á 494 þúsund

HANN hefur heldur betur hækkað í verði 100 króna seðillinn frá 1928, sem boðinn var upp hjá Klausturhólum sl. laugardag. Seðill þessi, sem var fyrsta útgáfa Landsbankans, var sleginn á 494 þúsund krónur með söluskatti svo að seðillinn hefur nær fimmþúsundfaldast í verði á þessum rúmu 50 árum.

ÍSLENSKA SIA.IS LBI 35534 01/07

120 1886 2006

SÖGUSÝNING

Landsbankinn 120 ára

Opnunarhátíð

Sögusýningin er til húsa í Aðalstræti 6 og spannar 120 ára sögu bankans og þjóðarinnar. Skemmtileg upplifun fyrir alla fjölskylduna.

Á sögusýningu Landsbankans er margt markvert að sjá og skoða, ekki aðeins úr bankasögunni heldur eru dregnar upp myndir úr þjóðlífi fyrri tíðar enda saga bankans og þjóðarinnar samtvinnuð á ýmsan hátt.

Gestum er boðið upp á sögulegan fróðleik í máli og myndum. Leikmyndir og munir frá mismunandi tímum vitna um ólíkan tíðaranda auk þess sem hljóðsetning, myndbönd, líkön o.fl. setja svip sinn á sýninguna.

Á sýningunni má m.a. sjá skrifstofuherbergi frá árinu 1886, nýtt módel sem sýnir miðbæinn eftir brunann mikla 1915, tækniþróunina allt frá pennastöng til samskiptatækja nútímans og líkan af framtíðarskipulagi miðborgarinnar.

Dagskrá opnunarhátíðar

kl. 15.30 Þrettándagleði á Ingólfstorgi í anda gamla tímans

* Blysför frá Aðalbankanum að Ingólfstorgi og ganga álfakóngur, Ólafur Kjartan Sigurðarson barítón, og álfadrottning, Þórunn Lárusdóttir leikkona, þar í fararbroddi ásamt ljósálfum, dökkálfum og söngfuglum úr Skólakór Kársness
* Stiginn verður hringdans við Ingólfstorg með viðeigandi söng og gleði
* Álfahattar fyrir börnin

kl. 16.15 Flugeldasýning í anda nútímans

Sýningin er opin til kl. 18 í dag

Sögusýning Landsbankans
Aðalstræti 6 (húsnæði TM). Sími: 410 4300
Opið virka daga kl. 11.00–17.00 og helgar kl. 13.00–17.00

Landsbankinn

Banki allra landsmanna í 120 ár

skoðun

greinar@frettabladid.is

Eru spilakassar í Mjódd háskalegri en í Kringlunni, Glæsibæ eða við Skólavörðustíg?

Skinhelgi borgarstjóra

JÓN KALDAL SKRIFAR

Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson borgarstjóri er lagður upp í vægast sagt undarlega vegferð gegn því að salur með spilakössum verði opnaður í verslunarmiðstöðinni Mjódd. Meginrök borgarstjóra gegn því framtaki eru að borgaryfirvöld vilji ekki starfsemi slíkra „ógæfukassa“ í fjölskylduvænum hverfum.

Af því tilefni er rétt að spyrja hvort Vilhjálmur viti ekki að nú þegar eru reknir salir með spilakössum víða um borgina, og það í hverfum sem hingað til hafa ekki talist fjandsamlegri fjölskyldum en önnur hverfi?

Ef sú er raunin, þá má borgarstjóri taka hinn nýja og að því er virðist röggsama lögreglustjóra höfuðborgarsvæðisins, Stefán Eiríksson, sér til fyrirmyndar og fá sér göngutúr um borgina sína.

Í miðbænum getur Vilhjálmur til dæmis brugðið sér inn á að minnsta kosti fimm staði og sett pening í kassa á vegum Happdrættis Háskóla Íslands, við Skólavörðustíg, í Aðalstræti og við Laugaveg. Og tæplega hafa íbúar miðbæjarins kosið að setjast þar að vegna þess að hverfið sé ekki fjölskylduvænt, að minnsta kosti ekki sá sem hér skrifar.

Og þegar Vilhjálmur er búinn með miðbæjarrúntinn getur hann haldið sem leið liggur í austur, komið við í Kringlunni og látið reyna á heppnina í kössum HHÍ sem þar eru. Ef lánið er ekki með borgarstjóra getur hann fært sig yfir í Glæsibæ í Laugardal og athugað hvort betur gangi í kössunum þar, og í leiðinni spurt íbúa í Álfheimum hvort þeir telji sig ekki búa í fjölskylduvænu hverfi.

Málflutningur borgarstjóra hefur sem sagt verið undarlegur í þessu máli. Til dæmis er erfitt að átta sig á að hvaða leyti fjölskyldum stafar meiri hætta af spilakössum í Mjódd en í Kringlunni, Glæsibæ eða við Skólavörðustíg? Nú eða þá í Smáralindinni, svo litið sé út fyrir lögsögu borgarstjóra. Hann getur kannski svarað því?

Rétt er að taka fram að opnun spilasalarins í Mjódd lýtur öllum tilskildum leyfum um skipulag og er því fyllilega löglegt framtak. Það hefur hins vegar ekki hamlað Vilhjálmi frá því að gefa í skyn að skipulagi verði breytt ef ekki verði hætt við að opnun staðarins. Og litlu virðist skipta að borgin skapar sér skaðabótaskyldu ef staðið verður við þá hótun.

En ef til vill er barátta borgarstjóra gegn spilasalnum í Mjódd upphafið að allsherjar herferð hans fyrir því spilasalir verði færðir til staða sem eru langt utan alfaraleiðar í borginni? Sú hugmyndafræði rímar vel við þá tilhneigingu hins föðurlega opinbera valds að það sem teljist til lasta í mannlegu eðli eigi að vera utan sjónmáls, en ásókn í fjárhættuspil flokkast einmitt þar á meðal.

Frekar en öðrum löstum verður spilagleðinni hins vegar ekki útrýmt með handafli, sama hversu þrá ráðamanna um gerilsneytt þjóðfélag er sterk. Raunin er sú að ef spilasalirnir hverfa af næsta horni eru fjölmargir innlendir og erlendir fjárhættuspilamöguleikar á netinu. Og svo eru lottóið og getraunirnar líka úti í sjoppu.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365

RITSTJÓRAR: Kári Jónasson og Þorsteinn Pálsson **AÐSTOÐARRITSTJÓRAR:** Jón Kaldal og Steinunn Stefánsdóttir **FRÉTTASTJÓRAR:** Arndís Þorgeirsdóttir, Björgvin Guðmundsson og Sigríður Björg Tómasdóttir **FULLTRÚI RITSTJÓRA:** Páll Baldvin Baldvinsson. Fréttablaðið kemur út í 103.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu, Akureyri og þéttbýlissvæðum á suðvesturhorninu. 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

Vor 2007

Söngskólinn Domus vox

Innritun er hafin, alla daga frá kl.14:00–18:00

Einsöngsdeild, Unglingadeild og Stúlknakór Reykjavíkur

Allar nánari upplýsingar er hægt að nálgast á www.domusvox.is

Domus vox Laugavegi 116, 105 Reykjavík • sími 511-3737 • GSM 893-8060 • domusvox@domusvox.is

FRÁ DEGI TIL DAGS

Framsókn á Kanarí

Framsóknarflokkurinn hefur átt undir högg að sækja í skoðanakönnunum undanfarið, sem kunnugt er. Jón Sigurðsson og félagar þurfa að spýta í lófana ef flokkurinn á að komast undan meiriháttar fylgishruni í komandi kosningum. Því skal engan undra að baráttan sé þegar hafin eins og raunin er, hjá Íslendingum á Kanarí að minnsta kosti. Í bæklingnum Gagn og gaman á Kanarí kemur fram að framsóknarmenn boði til fundar á hverjum laugardagsmorgni á hinum margfræga Klörubar fram að kosningum. Í auglýsingu um fundina kemur skýrt fram að ekki sé nauðsynlegt að vera framsóknarmaður til að sitja þá – aðalatriði sé að hafa gaman af umræðum og fréttum.

Ósáttir Íslendingar

Einn umsjónarmanna fundarins er Sturla Þórðarson, sem er útgefandi bæklingsins. Hann mun hafa ráðist í gerð ritsins þegar ljóst varð að Heimsferðir ætluðu ekki framvegis að leyfa Íslendingum í atvinnurekstri á eyjunum að nota fundi ferðaskrifstofunnar til þess að kynna starfsemi Íslendinganna. Sturla er ósáttur við þá ákvörðun eins og fram kemur í grein hans í bæklingnum en þar ætla nú ósáttir Íslendingar að kynna starfsemi sína framvegis.

Tilfinningasemi úr sögunni

Valgerður Sverrisdóttir utanríkisráðherra lýsti því yfir í viðtali á morgun-vakt Rásar eitt í gærmorgun að hún bæri engar sérstakar tilfinningar til íslensku krónunnar, eins og flestir Íslendingar notaði hún mest kort. Ljóst er að rómantísk þjóðernishyggja sem tengist sjálfstæði Íslendinga er mjög á undanhaldi. Ekki er langt síðan öllu séríslensku var hampað og ekki mátti heyra á það minnst að tekin væri upp evra hér á landi, gjaldmiðillinn þótti órjúfanlegur hluti af sjálfstæði þjóðarinnar. Sú skoðun er greinilega á undanhaldi.

sigridur@frettabladid.is

Umræðan um fátæktina

ELLERT B. SCHRAM

Í DAG | Fátækt

Umræðan um fátæktina á Íslandi sprettur oftast upp á aðventunni. Þegar biðraðirnar myndast hjá Vetrarhjálpinni og Fjölskylduhjálpinni vaknar þjóðin upp með samviskubit. Það vantar heldur ekki upp á fögur orð og hluttekningu ráðamanna í áramótaávörpum og hugvekjum prestanna. En svo líða jólin og nýja árið rennur upp og þá er fátæktin gleymd og athyglin beinist að jólainnkaupunum sem slógu enn eitt metið og flugeldunum sem seldust fyrir fimm hundruð milljónir og fátæklingarnir hverfa á bak við tómlætið á ný.

Reyndar stóð þessi árvissa fátæktarumræða nokkuð lengur nú á liðnu ári en áður. Það kom til að því að kannski fyrir tilviljun eða mistök, sendi forsætisráðuneytið frá sér skýrslu, snemma í desember, sem var sérstaklega um fátækt barna. Niðurstaðan var sú að um fimm þúsund börn á Íslandi fundust fátæk hér á landi.

Í framhaldi af þessum upplýsingum hófust deilur um það hversu mikið væri að marka þessa skýrslu. Forsætisráðherra, sem bar ábyrgð á skýrslugerðinni benti á að það væri lítið að marka sem þar kom fram „af því að tölurnar sem birtust voru frá árinu 2004 og auðvitað hefur ástandið og fátæktin gjörbreyst frá því fyrir tveim árum“. Og svo hófust dialógar um að fátækt væri ekki viðvarandi, heldur tímabundin og auk þess væri fátækt afstæð eftir því hvernig hún er reiknuð. Ein kenningin er sumsé sú að fátækt vaxi eftir því sem tekjur hinna ríku eru meiri, þannig að ef Björgólfur yngri flytti með alla sína peninga til landsins, yrði fátæktin meiri af því að meðaltalið hækkaði og þá er ekkert að marka fátæktarmælingar. Þannig leiðir þessi hundalogík til þeirrar niðurstöðu að fátækt er eiginlega ekki til!

Annar ráðamaður í ríkisstjórninni sagði orðrétt: „Þessi könnun mælir í sjálfu sér ekki fátækt. Hún mælir í raun og veru tekjudreifingu í þjóðfélaginu og þá skilgreina menn fátækt sem einhvern hluta af þeirri dreifingu. Það þýðir að ávallt munu einhverjir mælast fátækir en fátæktarmörkin voru nær 50% hærri að raunvirði árið 2004 en tíu árum áður.“

Hann bætti því svo við að það gæti orðið spennandi að sjá hvaða áhrif aðgerðir ríkisstjórnarinnar eins og skattabreytingar og breytingar á bótakerfinu muni hafa á niðurstöður talna um fátækt barna, þegar þær verða reiknaðar út fyrir árið 2007.

Fátækt er smánarblettur ríkrar þjóðar og hún hverfur ekki þrátt fyrir logandi himin flugeldasýninga og faguryrða á hátíðarstundum.

Með öðrum orðum: það sem má lesa út úr þessum svörum, þeirra sem ráða ferðinni og bera ábyrgðina, að ekkert er að marka þessar skýrslur og rétt sé að bíða eftir næstu tölum. Við skulum sjá til, við skulum bíða í eitt ár af því að það er svo spennandi að sjá hvort þessar tölur breytist ekki!!

Börnin eru sem sagt orðin að tölum í afstæðum mælikvörðum!

Það er svo annað mál hvort þeir sem búa við fátækt hafi efni á að bíða eftir næstu tölum og allavega er ekki víst að þeim þyki það sérlega spennandi bið. En ljósið í þessari umræðu, fókusinn er samt sá, að hér birtast skýrar línur um afstöðu ráðherranna og ráðandi stjórnmálaflokka, til þeirrar meinsemdar, fátæktarinnar, sem tekist er á um. Að mati stjórnarherranna snýst fátæktin um aðferðafræði í mælikvörðum. Og pólitík þeirra snýst um útreikninga sem hægt er að teygja og toga. Hér er að finna átakapunktinn í komandi kosningum. Hér eru þeir að tala sem vilja ekki horfast í augu við ójöfnuðinn í landinu.

Á bak við fimm þúsund fátæk börn eru fjölskyldur og foreldrar, sem líða skort. Þúsundir og aftur þúsundir fullorðinna. Aldraðir eru í þeim hópi, einstæðir foreldrar, öryrkjar og hinn venjulegi daglaunamaður. Það er enginn að segja að þetta fólk eigi eða geti setið við sama borð og mógularnir með milljarðana. Heldur hitt að arðurinn og ávöxturinn af auknu ríkidæmi verði í vaxandi mæli notaður til að rétta hjálparhönd til þeirra sem á því þurfa að halda. Misskiptinguna ber að leiðrétta. Og það getum við gert í krafti stjórnmála, löggjafar og breytts hugarfars.

Umræðan um fátæktina er ekki samviskuspursmál á aðventu. Svona til að geta varpað öndinni léttar á jólum. Hún á vera okkar daglega brauð, okkar hjartans mál. Alla daga ársins. Fátækt er smánarblettur ríkrar þjóðar og hún hverfur ekki þrátt fyrir logandi himin flugeldasýninga og faguryrða á hátíðarstundum. Hún er hluti af þeirri misskiptingu og þeim ójöfnuði sem fer vaxandi á Íslandi. Ekki sitja með hendur í skauti og bíða eftir næstu tölum. Hefjumst handa. Breytum þessu.

MEST LESNU GREINARNAR Á VÍSI

1 **Leitað að árásarmönnum** Lögreglan leitaði þriggja manna vegna alvarlegrar líkamsárásar í miðborginni á nýársnótt. Birtar voru myndir af árásarmönnunum sem náðust á öryggismyndavélar.

2 **Bitin til bana** Hundur beit fimm ára stúlku til bana í Englandi.

3 **Færðir lögreglu** Foreldrar piltanna þriggja sem lögreglan leitaði vegna líkamsárásar komu með piltana til lögreglu eftir að fjölmiðlar höfðu birt myndir úr öryggismyndavélum. Piltarnir eru aðeins sextán og sautján ára.

4 **Saddam Hússein allur** Saddam Hússein, fyrrverandi forseti Íraks, var tekinn af lífi. Lengi vel var óvíst hvenær aftakan færi fram en Saddam var að lokum hengdur hinn 30. desember.

5 **Mótmæltu áramótunum** Hópur Frakka ákvað að mótmæla komu ársins 2007 og krafðist þess meðal annars að Sameinuðu þjóðirnar frestuðu komu framtíðarinnar um óákveðinn tíma.

6 **Edrú á Toyota** Í framtíðinni mun enginn aka fullur á Toyota. Bílaframleiðandinn hyggst setja áfengisvarnarkerfi í bíla sína sem virkar þannig að bíllinn fer ekki í gang ef mælar í stýri skynja áfengi í svita ökumanns.

7 **Milljarðar í nýársgjöf** Lífiðn og Samvinnulífeyrissjóðurinn hafa sameinast undir nafninu Stafir lífeyrissjóður. Við það aukast aldurstengd lífeyrisréttindi sjóðsfélaga um 5,7 milljarða króna.

8 **Fljúgðu fljúgðu** Svissneskur maður hefur sýnt fram á að maðurinn getur svo sannarlega hafið sig til flugs. Hann svífur nú um loftin blá á sérhönnuðum vængjum.

9 **Fjórtán fengu fálkaorðu** Forseti Íslands sæmdi fjórtán Íslendinga riddarakrossi fálkaorðunnar á Bessastöðum á nýársdag. Þeirra á meðal voru Kristín Ingólfsdóttir, rektor Háskóla Íslands, og Helga Steffensen brúðuleikstjóri.

10 **Skilaði hraunmolum** Ferðamálastofu barst á dögunum pakki með tveimur hraunmolum frá kanadískri konu sem hafði ferðast um landið í sumar. Konan hafði tekið steinana með heim til Kanada en vildi nú skila þeim aftur í íslenska náttúru þar sem hún uppástóð að ógæfan hefði elt hana allt frá því hún tók hraunmolana.

Þessar greinar voru mest lesnar á vísir.is vikuna 29. desember til 5. janúar.

22 MILLJÓNIR

NÚ ER POTTURINN FJÓRFALDUR

OG STEFNIR Í 22 MILLJÓNIR

ENNEMM / SÍA / NM25409

Lottó

lotto.is

PLAST-KASSAR

BEDROLLER PLAST-KASSI Á HJÓLUM
Stærð 60 x 40 x 17 sm. Tekur ca. 30 lítra.

JUMBO PLAST-KASSI MEÐ LOKI
Stærð 45 x 34,5 x 25 sm. Tekur ca. 30 lítra.

TOP ROLLER PLASTKASSI Á HJÓLUM
Stærð 60 x 40 x 34,5 sm. Tekur ca. 60 lítra.

100 LTR. PLASTKASSI Á HJÓLUM
Stærð 69 x 47 x 45,5 sm. Tekur 100 lítra.

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

MAÐUR VIKUNNAR

Einstaklega farsæll ferill

ÞÓRA EINARSDÓTTIR
SÓPRANSÖNGKONA

Þóra Einarsdóttir sópransöngkona hefur sungið á árlegum Vínartónleikum Sinfóníunnar síðustu daga fyrir fullu húsi. Heimsókn hennar er áhugamönnum um glæsilegan söng kærkomin. Og um leið sorgleg áminning um að listakonan hefur í nær tíu ár átt sinn feril að mestu leyti í erlendum tónleikahöllum og óperuhúsum en hún starfar við óperuna í Wiesbaden.

Þóra sneri sér bráðung að söng af fullum þunga atvinnumanns. Hún hafði tveggja heima sýn, foreldrar hennar stunduðu nám í Danmörku og þegar Þóra sneri hingað heim sem krakki tók hún strax að syngja í kórum sjö ára gömul. Hún var ákaflega lifandi og björt ung stúlka, dæmalaust glöð að eðlisfari og heillaði þá strax alla sem henni kynntust.

Ólöf Kolbrún Harðardóttir tók hana undir sinn verndarvæng og leiddi hana í gegnum nám í Söngskólanum í Reykjavík: „Hún var rosalega áhugaverð með þetta flotta hljóðfæri, duglegur nemandi sem hafði óvenjulega mikið frumkvæði, hafði fyrir að hlusta á ýmislegt og kom með það til mín og spurði hvort hún réði við þetta, heilu söngvabálkana. Það var frekar að maður þyrfti að halda aftur af henni. Hún er með keppnisskap: hún lauk áttunda stigs prófinu í Söngskólanum sama vorið og stúdentsprófinu. Hún var strax trú yfir litlu og hefur átt einstaklega farsælan feril. Það sést á því að þeir í Wiesbaden hafa haldið fast í hana í öll þessi ár.“

Átján ára stóð Þóra á sviði Íslensku óperunnar og söng í Rigoletto – í kór. Tveimur árum síðar lá leið hennar í Guildhall í London þar sem Diddú hafði síðast stundað nám. Þaðan útskrifaðist Þóra með láði og fór beinustu leið í vinnu hjá Opera Factory hjá David Freeman. Skóli Freemans leiddi hana í kynni við kröfuhörð vinnubrögð sem í þann tíma voru róttæk endurskoðun á aðkomu óperusöngvara að hlutverki, meir í ætt við vinnu leikara. Sá skóli skilaði henni á svið Glyndebourne-óperunnar í hlut-

verk Mirror í The Second Mrs. Kong eftir Sir Harrison Birtwistle. Síðan hefur hún sungið við Íslensku óperuna, English National Opera, Opera North í Leeds og Music Theatre Wales, Tónlistarleikhúsið í Malm, Óperuna í Lausanne, Ríkisleikhúsið í Mannheim, Ríkisóperurnar í Nürnberg, Darmstadt og Wiesbaden þar sem hún hefur starfað um fimm ára skeið.

Óperuhlutverk Þóru eru orðin á fjórða tug og spanna vítt svið, frá Rameau til Birtwistle, en þó með sérstakri áherslu á Mozart, en hún hefur nú sungið yfir hundrað sinnum í óperum Mozarts. Á hinum vængnum er Wagner. Hefur Þóra sungið í öllum fjórum óperum Niflungahringsins eftir Wagner. Hér heima hefur hún sungið í La Bohème og Cosi en verkefni hennar hafa flest verið í öðrum tónlistarflutningi en á óperusviði: „Ein af okkar bestu söngkonum,“ sagði Jón Ásgeirsson um hana fyrir tólf árum er hún söng á samsettri dagskrá ungra söngvara hjá Styrktarfélagi óperunnar. Það var 1996.

Ólöfu verður tíðrætt um sviðsgeislun Þóru: hún hafi þegar sem unglingur dregið að sér athygli fyrir bjarta framkomu: „Við vorum að tala um það eftir tónleikana á fimmtudag hvað henni tekst auðveldlega að ná sambandi við salinn, hvernig augun skína við flutninginn. Persónutöfra geta menn ekki lært, þeir eru guðs gjöf.“

Þroski söngkonu í harðri samkeppni óperuhúsa Evrópu kemur ekki af sjálfu sér: Þóra hefur sótt námskeið hjá mönnum á borð við: Elisabeth Söderstöm, Mirellu Freni, Emmu Kirkby, Sherrill Milnes, Katiu Riccarelli og Dalton Baldvin. Þóra hefur margoft komið fram á tónleikum á Íslandi og víða um Norðurlönd, einnig í Eistlandi, Þýskalandi, Belgíu, Frakklandi, Sviss, Englandi og Bandaríkjunum. Þóra hefur unnið með mörgum virtum hljómsveitarstjórunum og hljómsveitum: Orchestre de la Suisse Romande, Berliner Rundfunk Orchester í Berliner Dom, með Mozart Festival Orchestra í Royal Albert Hall og Royal Festival Hall í London, svo og Sinfóníuhljómsveit Íslands á Íslandi og í Kennedy Centre í Washington og í Weill Recital Hall í Carnegie Hall. Stærstu hallir hefur hún sótt heima og heiman. Útrás hennar spannar nú rúman áratug og er langt í að linni. Því er henni vel fagnað þá hún kemur heim og syngur, eins og þessa vikuna.

Mannréttindi og ágreiningur

UMRÆÐA
Réttindamál

Í Fréttablaðinu 3. janúar 2007 er birt grein eftir Sigurð T. Sigurðsson, fyrrverandi formann Verkalýðsfélagsins Hlífar, undir yfirskriftinni: Mannréttindi sniðgengin. Í henni er fjallað um fullgildingu samþykktar Alþjóðavinnumálastofnunarinnar (ILO) nr. 158 um uppsögn starfs af hálfu atvinnurekanda. Greinin hefst á þeim orðum að Framsóknar- og Sjálfstæðisflokkur eigi vítur skilið fyrir sinnuleysi gagnvart réttindum launafólks. Sigurður segir að þetta komi berlega fram í því að láta undir höfuð leggjast að fullgilda nefnda alþjóðasamþykkt.

Ekki veit ég hvort það er gert af ráðnum hug en það kemur ekki fram í grein Sigurðar hvenær alþjóðasamþykktin var afgreidd af þingi Alþjóðavinnumálastofnunarinnar. Það var á 68. Alþjóðavinnumálaþinginu í Genf árið 1982. Hvað skyldu margir samherjar Sigurðar í stjórnmálum hafa setið á stóli félagsmálaráðherra frá þeim tíma? Til upprifjunar má nefna Svavar Gestsson, Jóhönnu Sigurðardóttur, Rannveigu Guðmundsdóttur og Guðmund Árna Stefánsson. Hefur Sigurður spurt þetta fólk að því hvers vegna það beitti sér ekki fyrir fullgildingu samþykktarinnar þegar það var sannanlega í aðstöðu til þess? Hvaða einkunn skyldi þetta fólk fá þegar Framsóknarflokkur og Sjálfstæðisflokkur eiga vítur skilið fyrir sinnuleysið sem þeir hafa sýnt að mati Sigurðar T. Sigurðssonar?

MAGNÚS STEFÁNSSON

Til fróðleiks má geta þess að samkvæmt 1. gr. samþykktarinnar er heimilt að hrinda efni hennar í framkvæmd m.a. með kjarasamningum. Ég minnist þess ekki að réttindi samkvæmt samþykkt ILO nr. 158 hafi verið forgangskrafa hvorki Alþýðusambandsins né Verkalýðsfélagsins Hlífar í kjarasamningum við atvinnurekendur?

Sannleikurinn er auðvitað sá að hér er um að ræða mál sem lengi er búið að vera ágreiningsefni fulltrúa Alþýðusambands Íslands og Samtaka atvinnulífsins. Það hafa verið gerðar ítrekaðar tilraunir af hálfu félagsmálaráðuneytisins að leita leiða til samkomulags um málið. Það kæmi mér ekki á óvart þótt félagsmálaráðherrar úr Framsóknarflokknum hafi lagt meira af mörkum í þeim efnum en þeir ráðherrar sem voru nefndir hér að framan.

Kjarni málsins er þessi. Stjórnvöld hafa ekki viljað beita sér fyrir fullgildingu samþykktar ILO nr. 158 í fullri andstöðu annars aðilans á vinnumarkaðnum. Samtök atvinnurekenda hafa eindregið lagst gegn fullgildingu með þeim rökum að með henni og framkvæmd samþykktarinnar dragi úr sveigjanleika og hreyfanleika á íslenskum vinnumarkaði. Hreyfanleiki, sveigjanleiki og öryggi eru aðalviðfangsefni vinnumála um þessar mundir. Í lok nóvember kom út á vegum framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins grænbók um þetta efni. Þar er lögð áhersla á að aðildarríki ESB setji sér markmið um aukinn sveigjanleika á evrópskum vinnumarkaði þannig að samkeppnishæfni hans aukist en jafnframt sé félagslegt öryggisnet til fyrir einstaklinga sem á þurfa að halda. Núverandi ríkisstjórn hefur unnið í þessum anda. Árið 2000 tóku gildi lög um vernd gegn uppsögnum vegna fjölskylduábyrgðar. Í framhaldi af því fullgiltu íslensk stjórnvöld samþykkt ILO um það efni. Öllum eru ljósar réttarbætur fyrir launafólk sem felast í lögum um fæðingar- og foreldraorlof og nýjum lögum um atvinnuleysistryggingar þar sem verulega er aukin vernd einstaklinga við atvinnumissi.

Stjórnvöld hafa síður en svo verið sinnulaus um efni samþykktar ILO nr. 158. Félagsmálaráðherra hefur falið Rannsóknarsetri í vinnurétti og jafnréttismálum við Háskólann á Bifröst að semja tillögu að leiðbeiningarreglum varðandi uppsagnir starfsmanna í anda samþykktar ILO nr. 158. Í bréfinu til háskólans er lögð áhersla á að við smíði leiðbeiningarreglnanna verði m.a. litið til reglna sem um þetta efni gilda í ríkjum sem standa Íslendingum næst í efnahagslegu og félagslegu tilliti. Þegar tillagan liggur fyrir verður hún lögð fyrir samstarfsnefnd félagsmálaráðuneytisins um málefni Alþjóðavinnumálastofnunarinnar, ASÍ og Samtaka atvinnulífsins til frekari umfjöllunar.

Höfundur er félagsmálaráðherra.

BT

40" LCD VEGGSJÓNVARP

MEDION
MD30094
40" Medion LCD veggsjónvarp

- **HD ready** - *Fyrir framtíðina*
- **3D Comb Filter** - *Bætir myndina*
- **8ms svartími** - *Fyrir sportið*
- **Stafrænt HDMI** - *Tengi*
- **PC tengi** - *Fyrir tölvuna*
- **Skerpa 1:1200** - *Fyrir betri mynd*

VAR AÐ LENDA

215.988

7.995	17.999	215.988
**Tölvu- og tækjalán 36 mán.	Vaxtalaust 12 mán.	Staðgreitt

VELDU ÞÉR 1 KAUPAUKA:

KAUPAUKI 1

Heimabíó

SCHT340
PANASONIC HEIMABÍÓ
330W RMS
DVD-Audio, MP4, DivX6
5 hátalarar + bassahátalari

29.988

KAUPAUKI 2

DVD Upptökutæki

DMRES15
PANASONIC DVD
UPPTÖKUTÆKI
Timeslip

29.988

KAUPAUKI 3

Tökuvél

NVGS27B
PANASONIC MINIDV
TÖKUVÉL
30x aðdráttur um linsu

29.988

42" PLASMA SJÓNVARP

Panasonic
Panasonic 42" Plasma sjónvarp
TH42PV60E

- **HD ready** - *Fyrir framtíðina*
- **9. kynslóð plasma** - *Nýjasta tækni*
- **V-Real myndstýring** - *Myndgæði*
- **2x Stafrænt HDMI** - *Tengi*
- **PC tengi** - *Fyrir tölvuna*
- **Skerpa 1:10.000** - *Fyrir betri mynd*

Veggfesting eða borðfótur með sjónvarpi

~~4.999~~ 29.999

299.988

Tæki sem er búið að fá afburðadóma og þykir slá öllu við í myndgæðum!

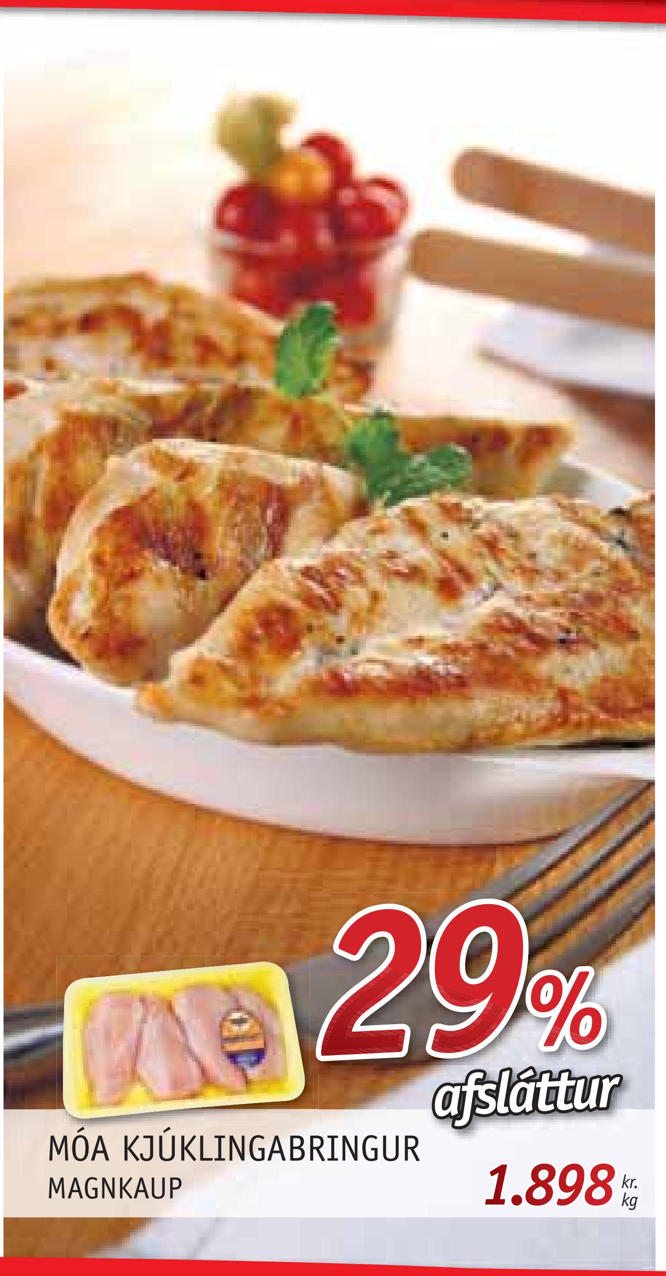
10.995	24.999	299.988
**Tölvu- og tækjalán 48 mán.	Vaxtalaust 12 mán.	Staðgreitt

NÓATÚN
í 40 ár

KRÓNHJARTARFILLET
HIGHLAND GAME
4.998 kr. kg

40% afsláttur

HREINDÝR
FILLET
2.998 kr. kg



29% afsláttur

MÓA KJÚKLINGABRINGUR
MAGNKAUP
1.898 kr. kg

Úr Fiskborði Nóatúns

Þú sparar 400 kr. kg

LAXASNEIÐAR
ÚR FISKBORÐI
798 kr. kg

Úr Fiskborði Nóatúns

Þú sparar 500 kr. kg

LAXAFLÖK
BEINHREINSUÐ
998 kr. kg

Úr Fiskborði Nóatúns

Þú sparar 300 kr. kg

LAXAFIÐRILDI
ÚR FISKBORÐI
1.298 kr. kg

Vítamín
Guli miðinn!

20% afsláttur

Spelt hveiti

15% afsláttur

Rustichella vörur

20% afsláttur

Lifðu lífinu í lit!

NÓATÚN

5 á dag

Rautt reynist vel

Með því að auka hlutfall rauðra ávaxta og grænmetis í mataræði þínu viðheldur þú:

- *Heilbrigðu hjarta*
- *Góðu minni*
- *Minni líkum á þvagrása- og þvagfærasýkingum*
- *Minni líkum á krabbameini*

Gult gleður

Með því að auka hlutfall gulra ávaxta og grænmetis í mataræði þínu viðheldur þú:

- *Heilbrigðu hjarta*
- *Sterku ónæmiskerfi*
- *Sjónheilsu*
- *Minni líkum á krabbameini*

Hvítt heillar

Með því að auka hlutfall hvítra ávaxta og grænmetis í mataræði þínu viðheldur þú:

- *Heilbrigðu hjarta*
- *Lágu kólesterólmagni*
- *Sterkum beinum og tönnum*
- *Minni líkum á krabbameini*

Grænt er gaman

Með því að auka hlutfall grænna ávaxta og grænmetis í mataræði þínu viðheldur þú:

- *Minni líkum á krabbameini*
- *Sjónheilsu*
- *Sterkum beinum og tönnum*

Blátt bætir

Með því að auka hlutfall blárra ávaxta og grænmetis í mataræði þínu viðheldur þú:

- *Minni líkum á krabbameini*
- *Minni líkum á þvagrása- og þvagfærasýkingum*
- *Góðu minni*
- *Heilsusamlegri öldrun*

Borðaðu 5 á dag

Með því að borða 5 eða fleiri skammta af litríkum ávöxtum og grænmeti á dag stuðlar þú að heilsusamlegra lífi. Litríkir ávextir og grænmeti sjá þér fyrir fjölbreyttri flóru vítamína og bætiefna sem líkami þinn þarfnast til að viðhalda góðri heilsu og orku. Auk þess minnka þeir líkur á krabbameini og hjartasjúkdómum.

Veldu heilsulitina

Rauður, gulur/ appelsínugulur, hvítur, grænn, blár/fjólublár. Láttu litina ráða ferðinni þegar þú gerir matarinnkaupin, skipuleggur máltíðirnir eða ferð út að borða og lifðu lífinu í lit.

Auðveldara en þú heldur

Það er auðveldara en þú heldur að borða fimm ávexti eða grænmeti á dag í öllum litum. Einn skammtur er til dæmis meðalstór ávöxtur, 100 g af grænmeti eða 1 glas af hreinum ávaxtasafa.

Verði ykkur að góðu!

Öryggisgleraugu við lestur

*Í Dagbók **Þráins Bertelssonar** er fjallað aftökur sem ómissandi þátt í jólahaldi, herskara af börnum, göngur umhverfis grenitré, kalkún og kryddsmjör, öryggisgleraugu og hættulegar bækur. Einnig er minnst á sex-mánaða-kúrinn og fimm-orða-kúrinn og áramót án hugleiðingar o.fl.*

Kæra Dagbók

Þráinn Bertelsson skrifar

Jólahald í Hvíta húsinu og víðar

Desember 30 LAUGARDAGUR

Ætli það sé talinn ómissandi þáttur í hátíðlegu jólahaldi í Hvíta húsinu að kíkja á eina eða tvær aftökur í sjónvarpinu?

Alla vega er mér nýnæmi að því að sjá alvöru aftöku í sjónvarpinu um jólin. Ég verð að viðurkenna að ég kann ekki að meta skemmtanagildi þess að sjá grímuklædda gangstera murka lífið úr varnarlausri manneskju – jafnvel þótt þetta hafi ekki verið sérlega góð né skikkanleg manneskja.

Hvað sem líður þessum óvenjulega dagskrárlið sem var sýndur heimsbyggðinni í boði Hvíta hússins kemst maður ekki hjá því að geta þess að einungis einn aðili hélt virðingu sinni á þessum skelfilega stað þar sem sagt er að margir andstæðingar hans hafi látið lífið – og það var Saddam sjálfur.

Böðlarnir, bæði nær- og fjarstaddir, urðu sér og öllu mannkyni til skammar.

Dauðarefsingar eru verri ónáttúra en nokkur glæpur.

Í kvöld fórum við í jólaboð til Þórhöllu systur Sólveigar. Hér fyrr á árum voru jólaboðin hjá þeim systrum fremur fámenn samkvæmi, þrjár systur, þrír eiginmenn og slangur af krökkum sem enginn vandi var að þekkja í sundur. Nú eru krakkarnir orðnir fullorðnir og makar þeirra og kærastar og kærustur hafa bæst við, að ég tali nú ekki um heila herskara af barnabörnum sem ég er í vandræðum með að réttfeðra eða mæðra.

Ég tek eftir því að núna á efri árum hef ég vaxandi áhuga á því að ganga í kringum jólatréð með börnunum. Hér áður fyrr fannst mér þetta fremur tilgangslítil gönguferð, það er ekki eins og maður sé að fara neitt. Kannski ég sé að þroskast úr því að ég er orðinn sáttur við að ganga í hringi.

Öryggisgleraugu og asbesthanskar

Desember 31 SUNNUDAGUR

Heimakvöld hjá okkur. Kalkúnn er prýðilegur, ekki síst ef maður kann það trix að losa haminn frá bringunni og stinga kryddsmjöri inn á fuglinn áður en steikingin hefst.

Í fyrsta sinn í háa herrans tíð gat ég skellihlegið að áramótaskaupinu. Það er eins og að ætla að þurrausa sjóinn með teskeið að ætla að skopstæla uppátæki þeirra sem stjórna og ráða í klukkutíma þætti, því að yfirleitt hefur þetta lið hegðað sér svo ámátlega að það þyrfti tuttuguogsjö Spaugstofur í fullu starfi árið um kring til að gera vitleysunni verðug skil.

Mér fannst skaupið nýstárlegt og ferskt og skemmti mér konunglega yfir því. Ég reikna með að það hafi valdið mörgum vonbrigðum, einkum þeim sem eru svo íhaldssamir að heimta að skaupið á hverju ári sé nákvæmlega eins og skaupið í fyrra, bara skemmtilegra.

Síðan tóku við hinar hefðbundnu sprengingar á Landakotstúni. Nú eru öll börn með öryggisgleraugu og næsta ár verða allir skyldaðir til að vera með stál- eða asbesthanska líka til að sprengja ekki af sér fingur eða brenna sig.

Þrátt fyrir allan þennan öryggisútbúnað varð samt smáslys á heimilinu. Litla Sól rak nefnilega horn á bókarspjaldi upp í augað á pabba sínum þegar hann ætlaði að fara að lesa fyrir hana. Þetta leit ekki vel út í fyrstu, en fór samt betur en á horfðist ef svo má að orði komast – og sýnir vitanlega að bækur eru ekki síður hættulegar en sprengiefni, og sennilega væri skynsamlegt að allir notuðu öryggisgleraugu við lestur.

Nýársbarnið

Janúar 1 MÁNUDAGUR

Hann Andri minn á níu ára afmæli í dag.

Hann var fyrsta barnið sem fæddist eftir að árið 1998 gekk í garð. Það gerðist um þrjúleytið á nýársnótt. Ég var orðinn vondaufur um að drengurinn mundi láta sjá sig á meðan ég var heima í jólafríi, en á þessum tíma var ég að vinna suður í Arabíu og rétt náði að heilsa upp á sonarsoninn á fæðingardeildinni áður en ég lagði af stað suður á Keflavíkurflugvöll.

Við héldum smáveislu fyrir afmælisbarnið og vini og ættingja í dag. Allt fór það vel fram og Andri er ánægður. Samt er það sennilega ekki tekið út með sældinni að eiga afmæli á nýársdag því að hagsýnir aðilar geta gert manni þann óleik að sameina jól og afmæli í einum pakka.

Sumir eru glúrnir við ýmiss konar nýárshugleiðingar og duglegir að rifja upp atburði liðins árs og jafnvel að spá fyrir um nýja árið. Þess konar er ekki mér gefið. Ég man ekki eftir neinu markverðu, nema einhverjum hversdagslegum atvikum úr mínu eigin lífi. Stóratburðir og afrek mikilmenna tolla illa í mér.

Minnisstæðast er mér að við Sólveig fórum suður til Afríku í síðastliðnum febrúar, til Togo. Þaðan á ég góðar minningar um falleg börn sem góðu fólki í líknarfélaginu SPES hefur tekist að bjarga og gefa von um einhvers konar framtíð.

Mér hlýnar um hjartarætur þegar ég hugsa um hverju góðmennska og kærleikur getur áorkað, en ég verð dapur þegar ég sé hverju heimska og afskiptaleysi afkasta að því er virðist fyrirhafnarlaust.

Ég er sjaldan mjög upprifinn um áramót. Mér finnst ég hafa komið alltof litlu í verk af því sem ég hefði átt að gera.

Sex-mánaða-kúrinn

Janúar 2 ÞRIÐJUDAGUR

Ég hef ekki úthald í að halda 13 daga jól. Fór í ræktina. Tími til kominn.

Það var múgur og margmenni í ræktinni og fólkið hljóp í harðaspretti á færiböndunum svo að undir tók í húsinu eins og styggð hefði komið að fílahjörð. Þarna fuðruðu vonandi upp jafnmargar hitaeiningar og í áramótabrennunum.

Ég er einu kílói og tvö hundruð grömmum þyngri en í júní síðastliðnum. Mér finnst það vel viðunandi árangur að þyngjast ekki nema um 200 grömm á mánuði í sex mánaða megrunarkúr en geri ráð fyrir að Sólveig mín sé á annarri skoðun. Ætli Norðlendingar séu meiri meinlætamanneskjur en við Sunnlendingar?

Minn megrunarkúr er afar einfalt að útskýra. Hann heitir fimm-orða-kúrinn og er svona: „Borða minna. Hreyfa sig meira.“

Vandinn er trúlega ekki sá að skilja í hverju kúrinn felst heldur að lifa samkvæmt honum.

Steinasteik

Janúar 4 FIMMTUDAGUR

Jólaboð hjá systur minni. Hún er slunginn kokkur og að þessu sinni bauð hún upp á steinasteik: Fram er borið niðurskorið kjöt af ýmsum dýrategundum og svo velja gestirnir sjálfir sér bita og steikja á brennheitum steinhellum á borðinu.

Þetta gerði stormandi lukku og ég er ákveðinn í að herma eftir systur minni næst þegar ég held matarboð. Steinasteik getur nefnilega ekki klikkað nema maður beri fram kjöt af sjálfdauðu. Gestirnir sjá sjálfir um matreiðsluna og ef þeim líkar ekki maturinn geta þeir engum um kennt nema sjálfum sér.

Rausnarlegt boð

Janúar 3 MIÐVIKUDAGUR

Jólaboð í Alþingishúsinu hjá Sólveigu Pétursdóttur, forseta Alþingis. Boðsgestir voru þeir listamenn sem Alþingi hefur sæmt heiðurslaunum. (Heiðurslaunin undanfarin ár hafa verið 125 þúsund á mánuði – fyrir skatt).

Sólveig er höfðingi heim að sækja og kann vel að taka á móti gestum. Þetta var prýðileg samkoma.

Jólin eru jú hátíð friðar.

Frönskunámskeið

Námskeið hefjast 15. janúar
Innritun í síma 552 3870 8-13. janúar

- Námskeið fyrir byrjendur og lengra komna
- Taltímar - einkatímar
- Námskeið fyrir börn
- Kennum í fyrirtækjum

Alliance Française

Netfang : alliance@af.is
veffang : www.af.is

PEUGEOT

ÁR SJÖUNNAR

OPNAR MEÐ SJÖUTILBOÐ

ALLT AÐ 320.000 KR AFSLÁTTUR Í LJÓNAMERKINU

DÆMI UM AFSLÁTT

	Tilboðsverð	Verð áður	Afsláttur
1007 City 1,4 Hdi diesel, 5 gíra	1.599.000	1.919.000	320.000
206 1,4 S-line bensín, 5 gíra	1.564.000	1.664.000	100.000
307 1,4 bensín 5 dyra, 5 gíra	1.770.000	1.885.000	115.000
307 1,6 Station, 5 gíra	1.990.000	2.119.000	129.000
307 1,6 SW bensín 5 gíra	2.120.000	2.256.000	136.000
407 1,8 4dyra bensín 5gíra	2.090.000	2.379.000	289.000
407 SW 2,0 bensín sjálfsk.	2.630.000	2.799.000	169.000
807 2,0 Hdi diesel sjálfsk. 7 manna	3.765.000	3.599.000	166.000

Bílar á mynd geta verið með aukabúnaði

www.peugeot.is

Ár sjöunnar er runnið upp. Komdu og lyftu þér upp og sjáðu Peugeot 1007, 307, 307 SW, 307 Station, 407, 407 SW og 807 á einstöku sjöutilboði; frábær afsláttarkjör í boði, bílalán og rekstrarleiga. Peugeot sjöan er meistarahönnun með víðáttu í innanrými, hlaðin tækninýjungum og ýmsum völdum búnaði sem þú getur hæglega bætt við, allt eftir þínum óskum og þörfum. Takmarkað magn bíla í skamman tíma. Vertu gáfnaljón, komdu í Bernhard, Vatnagörðum, og tryggðu þér sjöutilboð.

07

PEUGEOT

BERNHARD

BERNHARD ehf. • Vatnagarðar 24-26 • Sími 520 1100

Umboðsaðilar:
Reykjanesbær, **Bernhard**, sími 421 7800 • Akranes, **Bílver**, sími 431 1985
Akureyri, **Höldur**, sími 461 6020 • Vestmannaeyjar, **Bragginn**, sími 481 1535

ÚTS

FRÁBÆR

ALA

ótrúleg verðlækkun

BYKO

GÆÐI Á LÆGRA VERÐI

www.byko.is
verslaðu á netinu

ÞÓRUNN LÁRUSDÓTTIR LEIKKONA ER 34 Í DAG

„Ég mæli með því að eignast barn á þessum tíma (á meðan HM í fótbolta stendur yfir), það er frábært, það er alltaf nóg að gerast í sjónvarpinu.“

tímamót

timamot@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST: 6. JANÚAR 1066

Haraldur Guðinason krýndur

Að Játvarði helga Aðalráðssyni látnum var Haraldur Guðinason, ættarhöfðingi voldugustu aðalsættar Englands, krýndur Haraldur II Englandskonungur á þessum degi árið 1066. Sagt er að á dánarbeði sínum hafi Játvarður tilnefnt Harald sem erfingja sinn. Vilhjálmur af Normandí, frændi Játvarðar, dró tilkall Haraldar hins vegar í efa. Þar að auki hafði Haraldur III harðráði Noregskonungur gert tilkall til Englands, sem og Tósti jarl Guðinason, bróðir Haraldar II.

Haraldur Englandskonungur safnaði liði sínu saman við Ermarsund þar sem hann bjóst við innrás frá Vilhjálmi. Hins vegar gerði Tósti óvænta árás og Haraldur II þurfti að skilja sundið eftir óvarið. Í september leiddu Tósti og Haraldur harðráði hesta sína saman og gerðu árás frá Skotlandi. Haraldur II mætti þeim við Stamford-brú og felldi þá báða hinn 25. desember.

Þremur dögum síðar gekk Vilhjálmur á land í Pevensey. Hinn 14. október mættust þeir Haraldur í orrustunni við Hastings þar sem konungurinn var veginn og her hans brotinn á bak aftur. Sagan segir að Haraldur hafi fengið ör í augað. Á jóladag 1066 var Vilhjálmur sigursæli, eins og hann var kallaður eftir þetta, krýndur konungur Englands fyrstur Normanna.

MERKISATBURÐIR

1540 Hinrik 8. Englandskonungur kvænist Önnu af Cleves.
1838 Samuel Morse sýnir ritsímann í fyrsta sinn opinberlega.
1912 Nýja-Mexíkó verður eitt Bandaríkjanna.
1923 Halldór Kiljan Laxness skírður til kaþólskrar trúar í klaustrinu í Clairvaux.
1942 Fyrsta hnattflugið. PanAm-flugvélin „Pacific clipper“.
1949 Fæðingardeild Landspítalans flytur í nýtt hús.
1950 Bretar viðurkenna Kínverska alþýðulýðveldið.
1968 Rannsóknastöð Hjartaverndar formlega tekin í notkun. Fyrsti yfirlæknirinn var Ólafur Ólafsson.
2001 Bandaríska þingið lýsir Bush yngri sigurvegara í forsetakosningunum.

NÝTT LÍF Á NÝJUM STAÐ Lilja Dögg og Hassan ásamt börnum sínum Hilmari Smára og Dagbjörtu Emblu. FRÉTTABLAÐIÐ / HELGI ÖRN PÉTURSSON

LILJA OG HASSAN: OPNUÐU LÍTIÐ KVIKMYNDAHÚS Á SEYÐISFIRÐI

Óháðar myndir í 100 ára húsi

„Við erum þegar búin að halda eina sýningu fyrir fólkið í bænum,“ segir Lilja Dögg Jónsdóttir Eldon en hún og maðurinn hennar, Hassan Harazi, hafa opnað lítið kvikmyndahús á Seyðisfirði. Hassan er frá Englandi en Lilja Dögg frá Reykjavík og þegar þau ákváðu að flytja í lítið þorp úti á landi til að ala upp börnin sín tvö og opna lítið kvikmyndahús varð Seyðisfjörður fyrir valinu.

Yndislegt á Seyðisfirði

„Við vildum flytja á nýjan, rólegri og betri stað og hefja nýtt líf. Seyðisfjörður er fallegur bær og við féllum alveg fyrir honum þegar við komum hingað og finnst yndislegt að vera hérna,“ segir Lilja Dögg og bætir við að Hassan hafi stofnað lítil kvikmyndahús bæði á Englandi og í Reykjavík. Kvikmyndahúsið er staðsett í 100 ára gömlu húsi við aðalgötuna á Seyðisfirði og ætla þau Hassan að sýna stuttmyndir og öðruvísi myndir sem ekki eru sýndar í kvikmyndahúsum borgarinnar né annars staðar á landinu en þetta er eina kvikmyndahúsið á Seyðisfirði.

Nóg komið af amerískum myndum

„Okkur finnst vanta meira úrval af kvikmyndum í bíóhúsum landsins sem og í sjónvarpinu og langar með þessum myndum að breikka sjóndeildarhringinn og úrvalið. Það er svo mikið af amerískum myndum í boði og kominn tími til að fólk sjái eitthvað sem er öðruvísi og jafnvel fræðandi. Næsta mynd sem við sýnum verður sýnd í mánuðinum en þá verður franska heimildamyndin Être et avoir fyrir valinu en hún fjallar um lítinn skóla í litlum bæ í Frakklandi. Það hafa mörgum árgöngum er kennt saman eins og gert er hér á Seyðisfirði svo það verður spennandi að sjá hvað er sameiginlegt.“

KVIKMYNDAHÚSIÐ Nýja kvikmyndahúsið er staðsett í 100 ára gömlu húsi við aðalgötuna á Seyðisfirði.

Lilja og Hassan ætla ekki að krefjast aðgangseyris en segja frjáls framlög vel þegin. Hægt er að lesa nánar um kvikmyndahús þeirra Lilju Daggar og Hassans á slóðinni www.thefreedomcouncil.com.

indiana@frettabladid.is

---

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðrún Lovísa Guðmundsdóttir

Blönduhlíð 25, Reykjavík,

lést á Hjúkrunar- og dvalarheimilinu Lundi aðfaranótt 4. janúar 2007. Jarðarförin verður auglýst síðar.

Gunnar Friðrik Magnússon
Halldóra Kristín Magnúsdóttir **Unnar Þór Böðvarsson**
Guðný Hrönn Þórðardóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Súsanna Regína Gunnarsdóttir

Kleppsvegi 38, Reykjavík,

sem lést 2. janúar á Fjórðungssjúkrahúsinu í Neskaupstað. Verður jarðsungin frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 10. janúar kl. 15.00.

Þorgeir Kristján Eyberg **Þórdís María Blomsterberg**
Einar Hafsteinn Árnason **Karen Hilmarsdóttir**
Sigurlaug Ísabella Árnadóttir **Ragnar Valgeir Jónsson**
Jónas Hannes Eyberg **Ester Guðjónsdóttir**
og barnabörn.

---

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi, bróðir og mágur,

Unnsteinn Pálsson

trésmiður, Sundlaugavegi 12,

sem lést 21. desember á krabbameinsdeild 11E, verður jarðsunginn frá Laugarneskirkju mánudaginn 8. janúar kl. 13.00.

Guðríður Haraldsóttir
Elísabet Unnsteinsdóttir **Böðvar Páll Jónsson**
Baldur Jón Böðvarsson
Þórunn Halla Unnsteinsdóttir **Runólfur Einarsson**
Þórdís Pálsdóttir **Jón Bergsson**

---

†

Eiginmaður minn og faðir okkar,

Sigurður Á. Benediktsson

lést á Hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð föstudaginn 15. desember. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Kristín Eva Árnadóttir
Magnús Hallur Norðdahl Sigurðsson
Hallgrímur Norðdahl Sigurðsson
Berglind Norðdahl Sigurðardóttir
Ragna Margrét Norðdahl Sigurðardóttir
tengdabörn og barnabörn.

---

†

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Olga Gísladóttir

Kirkjulundi 8, Garðabæ, áður Heiðargerði 90, Reykjavík,

lést á gjörgæsludeild Landspítalans mánudaginn 1. janúar. Útförin fer fram frá Vídalínskirkju í Garðabæ mánudaginn 8.janúar kl. 15.00. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hinnar látnu er bent á Krabbameinsfélag Íslands.

Sigurður Sigurðsson
Erla Fríður Sigurðardóttir **Ingvar Friðriksson**
Fríður Sigurðardóttir **Ari Guðmundsson**
Guðmundur Kristinsson
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Sigrún Gunnarsdóttir

Frá Eiði, Eyrarsveit, Rósarima 2, Reykjavík,

lést á Landspítalanum Hringbraut að morgni 2. janúar. Útförin fer fram frá Langholtskirkju þriðjudaginn 9. janúar kl. 13.00.

Bryndís Theodórsdótir **Guðni E. Hallgrímsson**
Þröstur Theodórsson **Áslaug Árnadóttir**
Lilja Theodórsdóttir **Birgir Guðmundsson**
Hrönn Theodórsdóttir **Davíð Heiðberg**
Freyja Theodórsdóttir
Sveinn Theodórsson **Ellen María Þórólfsdóttir**
og barnabörn.

OG NÚ ER FJÖR rýmum fyrir nýjum vörum

Spring Air Never Turn

Dýna botn og lappir
Queen kr. 109.900,-
King kr. 139.900,-

Sængurver

15-30% afsláttur

Hægindastólar

25-30% afsláttur

Gaflar og náttborð

15-50% afsláttur

Svefnsófar

15-30% afsláttur

Gravity Zero

Stillanleg rúm á ótrúlegu tilboði

Tempur Premium

Örfá eintök af þessu frábæra stillanlega rúmi á kr. 360.000,-

Crown heilsurúm

160x200 með botni og löppum á aðeins kr. 84.900,-

Lítið útlitsgölluð rúm

á ótrúlegum afslætti - takmarkað magn

Betra BAK

Faxafeni 5
Reykjavík
Sími 588 8477
www.betrabak.is

Vörubær
Tryggvabraut 24
Akureyri
Sími 462 1410

Opið virka daga frá kl. 10-18 • Laugardaga frá kl. 11-16

ANNAÐ LEIKSTJÓRNARVERKEFNI HILMIS SNÆS GUÐNASONAR FYRIR LEIKFÉLAG REYKJAVÍKUR ER DAGUR VONAR EFTIR BIRGI SIGURÐSSON Verkið verður frumsýnt á 110 ára afmæli leikhússins hinn 11. janúar en tuttugu ár eru síðan verkið fór fyrst á fjalirnar og sló í gegn meðal íslenskra leikhúsgesta.

FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Jafnvægisleit með brothættan efnivið

Leikritið Dagur vonar hefur verið draumaverkefni Hilmis Snæs Guðnasonar leikstjóra allt frá því að hann sá það fyrst sem ungur maður og einsetti sér þá að standa á sviði. *Kristrún Heiða Hauksdóttir* ræddi við Hilmi um verkið.

Verk Birgis Sigurðssonar var fyrst sýnt hjá Leikfélagi Reykjavíkur árið 1987 í leikstjórn Stefáns Baldurssonar. Leikritið var sýnt í tilefni af 90 ára afmæli félagsins og naut mikilla vinsælda meðal leikhúsgesta. Leikritið var síðan tekið upp fyrir sjónvarp ári síðar og er sú uppfærsla þess enn mörgum í minni. Verkið var tilnefnt til bókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs árið 1989 en aðeins hefur eitt annað íslenskt leikrit verið tilnefnt til þeirra verðlauna, Dóminó eftir Jökul Jakobsson var tilnefnt árið 1974. Hilmir Snær Guðnason leikstýrir nú verkinu en það verður frumsýnt næstkomandi fimmtudag, nú í tilefni af 110 ára afmæli LR.

Sjaldgæft er að íslensk leikrit, einkum dramatísk, séu tekin upp og leikin oftar en einu sinni í atvinnuleikhúsum hérlendis. „Það er miður," segir leikstjórinn, „en kannski eigum við ekki svo mörg verk sem eru svona góð. Mér finnst þetta verk vera íslensk klassík – ef hún er til þá félli það sannarlega í þann flokk."

Innilokun og átök

Dagur vonar er sannkallað íslenskt fjölskyldudrama en þar segir af konu sem býr ásamt þremur stálpuðum börnum sínum í lítilli íbúð í Reykjavík. Bræðurnir tveir eru ólíkir mjög, annar jarðbundinn en hinn dreymir um að verða rithöfundur. Dóttirin Alda er geðsjúk en ástand hennar heldur heimilinu í gíslingu þó að innilokun fjölskyldunnar eigi sér einnig djúpstæðari rætur. Inn á heimilið kemur elskhugi móðurinnar, atvinnulaus alkóhólisti, sem veldur miklu uppnámi í þessu litla samfélagi og átökin magnast.

„Ég hef haft augastað á þessu verki lengi, ég sá það á sviði sem ungur maður og það hafði mjög mikil áhrif á mig. Á þeim tíma var ég ekkert byrjaður í leikhúsinu en varð alveg staðráðinn í að fara þangað eftir að ég sá Dag vonar," segir Hilmir. „Verkið hafði mikil áhrif á mig og það var til dæmis ofsalega vel leikið," segir hann og nefnir þar til dæmis Þröst Leó Gunnarsson, Valdimar Flygenring og Guðrúnu Gísladóttur sem öll tóku þátt í fyrstu uppfærslu LR.

Eilíf pólitík

„Það er gleðilegt hversu vel þetta leikrit stenst tímans tönn. Það á alveg jafn vel við í dag eins og þá," útskýrir Hilmir en sögutími verksins er árið 1955. „Mér fannst engin ástæða til að færa það nær nútímanum, það hefði valdið ruglingi." Hann útskýrir að það sé heilmikil pólitík í verkinu sem heimfæra megi á næstum hvaða tíma sem er, til dæmis sé togstreita bræðranna eilíft viðfangsefni en þar er spurt stórra spurninga um tilgang listarinnar og eðli listamannsins – hver er rithöfundur og hver ekki. „Það getur gerst á heimilum í dag alveg eins og þá," segir Hilmir.

Dagur vonar er þekktasta leikrit Birgis Sigurðssonar en hans nýjasta verk, Dínamít, var frumsýnt í Þjóðleikhúsinu fyrir tveimur árum en þar lék Hilmir aðalhlutverkið, heimspekinginn Friedrich Nietzsche. Þá tókust góð kynni með listamönnunum tveimur en Hilmir áréttar að Birgir hafi verið nágranni sinn í mörg ár og þeir þekkist því vel. „Hann hefur verið okkur innan handar – það má segja að hann sé mín hægri hönd. Það er mikill kostur að skáldið sem skrifar verkið skuli vera nálægt og hægt sé að leita til þess með spurningar."

Jafnvægisleitin

Hilmir játar því að Dagur vonar sé vandasamt verk að takast á við og veki því margar spurningar. „Verkið er mjög vel skrifað en oft er það svo með slík verk að þau geta reynst brothætt. Þetta er mikil jafnvægisleit en við vöndum til vinnunar." Í hópnum sem starfar að sýningunni eru leikararnir Ellert A. Ingimundarson, Sigrún Edda Björnsdóttir, Hanna María Karlsdóttir, Rúnar Freyr Gíslason, Gunnar Hansson, Birgitta Birgisdóttir. Leikmyndahönnuður er Vytautas Narbutas, búningahönnuðir þær Margrét Einarsdóttir og Dýrleif Ýr Örlygsdóttir og ljósahönnuður er Kári Gíslason og vinna þau öll að útliti og stemningu sýningarinnar.

Leikstjórinn segist ekki í vafa um að margir sem séð hafi sýninguna fyrir 20 árum muni vilja endurnýja kynni sín af Degi vonar. „Það verður líka gaman að kynna verkið fyrir nýjum áhorfendum og heyra þeirra skoðun á verkinu," segir hann bjartsýnn. Verk þetta er þriðja stykkið sem Hilmir setur upp í Borgarleikhúsinu en hann hefur á nýliðnum árum starfað sem leikstjóri jafnframt því að standa sjálfur á sviðinu. „Það er ósköp hollt og gott fyrir mig sem leikara að leikstýra stöku sinnum. Þá situr maður hinum megin við borðið og getur jafnvel uppgötvað galla sem búa í manni sjálfum – sér þá frekar en ef maður er bara að leika. Svo er auðvitað lærdómsríkt og skemmtilegt að breyta til."

Hann kveðst að lokum eiga sér mörg fleiri draumaverkefni þó það sé enginn stafli af þeim á náttborðinu í augnablikinu. „Það væri til dæmis gaman að setja upp Gorkí eða Tsjekhov hér á landi," segir hann íbygginn. Framtíðin er hins vegar óljós og hann vill lítið gefa uppi um framhaldið að svo stöddu. „Ég er ósamningsbundinn og það er ekkert komið alveg á hreint," segir hann í véfréttarstíl. „Segjum bara að ég sé að skoða ýmis tilboð." ■

> Verkið er mjög vel skrifað en oft er það svo með slík verk að þau geta reynst brothætt.

Tímamótaverk í íslenskri leikhússögu

Sveinn Einarsson, leikhúsfræðingur og fyrrverandi þjóðleikhússtjóri, segir Dag vonar með bestu leikritum sem skrifuð hafa verið á íslensku á undanförnum árum. „Á ritunartíma þess var uppgangur í íslenskri leikritun sem hófst upp úr 1960 en á þeim tíma komu fram mjög margir góðir höfundar sem settu mark sitt á okkar leiklist og leiklistarsögu. Sennilega hefur forystuhlutverk íslenskrar leikritunar í leikhúsinu aldrei verið meira frá dögum Jóhanns Sigurjónssonar og Guðmundar Kamban. Í kjölfar þessarar bylgju var farið að leika verk eftir íslenska höfunda erlendis, til dæmis verk Jökuls Jakobssonar og Guðmundar Steinssonar, og leikritið Dagur vonar var til dæmis sýnt í Finnlandi."

Sveinn áréttar að leikrit verði oft útundan í bókmenntaumræðunni hérlendis og hvetur bókmenntafólk til þess að huga betur að gildi þeirra og þýðingu. „Mér þykir það miður því hugmyndir og annað sem er aflvaki þess sem gerist í samfélaginu kemur ekkert síður fram í leikritum heldur en í skáldsögum eða ljóðum. Mér finnst ánægjulegt að fá tækifæri til að sjá Dag vonar aftur því íslenskir höfundar fá sjaldan tækifæri til þess að sjá verk sín í ólíkum uppfærslum. Ef jafn bitastætt verk og Dagur vonar kæmi fram í Þýskalandi yrði verkið leikið í fimm til tíu leikhúsum innan eins árs en hérna þurfum við að bíða í allt að tuttugu ár eftir því að leikrit séu tekin upp aftur. Ég held að við ættum að gera meira af því vegna þess að mörg af þessum leikritum eru hörkugóð."

VEÐREIÐATÍSKAN Á NÝJA-SJÁLANDI
Áberandi kjólar og undarleg höfuðföt
TÍSKA 5

ÆVINTÝRAFERÐ UM ÖRÆFIN
Um tuttugu manna hópur þvælist nú um helgina á Grímsfjalli og nýtur náttúru og útiveru
BÍLAR 3

allt

FASTEIGNIR HEIMILI HEILSA HÚS BÖRN NÁM FERÐIR MATUR BÍLAR TÍSKA ATVINNA BRÚÐKAUP TILBOÐ O.FL. FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT HITT

[BÍLAR FERÐIR HEIMILI TÍSKA]

Hjólhýsasýning verður um helgina hjá Víkurverki á Tangarhöfða 1. Opið laugardag frá 12-16 og sunnudag frá 13-17. www.vikurverk.is

Fjögur námskeið verða í boði á vorönn hjá Leiðsöguskólanum og hefst það fyrsta 23. janúar. Námskeiðin fara fram í húsnæði Menntaskólans í Kópavogi við Digranesveg. Hvert námskeið kostar 7.000 kr. Skráning á námskeiðin fer fram í Leiðsöguskólanum á netfangið lsk@mk.is eða í síma 594 4025.

Í næstu viku, dagana 8.-12. janúar, bjóða starfsmenn Framkvæmdasviðs Reykjavíkurborgar íbúum borgarinnar að sækja jólatrén þeirra. Íbúar eru beðnir að setja jólatréð á áberandi stað við lóðarmörk og ganga þannig frá þeim að sem minnstar líkur séu á að þau fjúki. http://www.rvk.is/fs

GÓÐAN DAG!

Í dag er laugardagurinn 6. janúar, 6. dagur ársins 2007.

	Sólarupprás	Hádegi	Sólarlag
Reykjavík	11.13	13.33	15.55
Akureyri	11.23	13.18	15.13

Heimild: Almanak Háskólans

Smáauglýsingasími 550 5000
Auglýsingasími Allt 550 5880
Þú getur pantað smáauglýsingar á visir.is

Sigurður Sigurðsson, Grétar Bjarnason, Árni Guðjónsson, Sigurður Harðarson og Grétar Felixson með bíl sveitarinnar sem á sér ansi skemmtilega sögu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Úr hernum í björgunarstörf fyrir Coke

Flugbjörgunarsveit Reykjavíkur á marga skemmtilega bíla í sínum flota. Dodge Weapon árgerð ´52 hefur sinnt mörgum störfum bæði við flutning á hergögnum og sem björgunarbíll, en nú nýtist hann til að vekja athygli á störfum Flugbjörgunarsveitarinnar við Flugvallarveg.

Bíllinn kom til landsins árið 1986 frá Belgíu þar sem hann var í eigu Coca Cola og var notaður í að aðstoða bilaða kókbíla í Brussel.

„Hann var notaður í einhvers konar hernaði í tengslum við sex daga stríðið, en eftir það var hann aðeins í friðsamlegum ferðum fyrir Kók,“ segir Sigurður Harðarson hjá Flugbjörgunarsveit Reykjavíkur. Eftir að bíllinn kom til Íslands, var hann yfirfarinn en hefur annars verið í góðu lagi. „Bíllinn fór aldrei á skrá en þegar fyrri eigandi, Kristján Kristjánsson, lést fékk Flugbjörgunarsveitin bílinn að gjöf. Kristján var mikill flugáhugamaður og hafði gefið okkur góðar gjafir í gegnum tíðina, eins og talstöðvar og slíkt,“ segir Sigurður sem sjálfur hefur verið í sveitinni frá 16 ára aldri. Bíllinn var málaður í litum björgunarsveitarinnar og er nú aðallega notaður sem skraut. „Þessi bíll er alveg eins og fyrsti björgunarbíll sveitarinnar, svo hann hefur ákveðið sögulegt og tilfinningalegt gildi fyrir okkur,“ segir Sigurður. *rh@frettabladid.is*

Hægt að panta bíl samdægurs

NÚ GETA ÞEIR SEM NOTA FERÐAÞJÓNUSTU FATLAÐRA ÓSKAÐ EFTIR BÍL SAMDÆGURS, ÞÓ MEÐ MINNST ÞRIGGJA KLUKKUSTUNDA FYRIRVARA.

Um síðustu áramót opnaðist möguleiki á að panta ferðir samdægurs hjá Ferðaþjónustu fatlaðra í Reykjavík en reglur heimiluðu það ekki áður. Þó verður að vera að minnsta kosti þriggja klukkustunda fyrirvari á pöntuninni.
Ferðaþjónusta fatlaðra er ætluð þeim íbúum höfuðborgarsvæðisins sem nota hjólastóla eða eru af öðrum sökum ófærir um að nota almenningsvagnaþjónustu og hafa ekki aðgang að eigin farartæki.
Umsóknir um ferðaþjónustu fatlaðra eru afgreiddar hjá þjónustumiðstöðvum í því hverfi sem umsækjandi býr í. Nánari upplýsingar eru á www.bus.is/ferdathjonusta-fatladra/reglur/

Ferðaþjónusta fatlaðra nýtist þeim sem eru bundnir hjólastól, blindir eða með einhverja þá fötlun sem hamlar því að þeir geti notað almenningsvagna.

FÍB
gefur út alþjóðleg ökuskírteini. Útfyllt alþjóðlegt ökuskírteini kostar kr. 700.- til félagsmanna FÍB, en kr. 1000.- til annarra. Alþjóðlegt ökuskírteini gildir í eitt ár frá útgáfudegi.

GULL BYLGJAN 909

Hammond aftur á skjáinn

Richard Hammond, þáttastjórnandi Top Gear-bílaþáttarins, birtist aftur á skjánum fyrir nokkru og sagði frá slæmu slysi sem henti hann í september.

Í viðtali við Jonathan Ross á BBC One sagði Hammond meðal annars frá því hvernig slysið leiddi til tveggja vikna minnisleysis en hann slasaðist töluvert á höfði. Hammond man því lítið eftir slysinu sjálfu en batinn hefur verið ótrúlega hraður. Búist var við því að endurhæfingin tæki minnst fimmtán mánuði á spítala en ökuþórinn og sjónvarpsþáttastjórnandinn segist vera í fullkomnu lagi og hlakkar til að sjá Top Gear aftur nú í byrjun árs.

Hammond gerði grín að sjálfum sér í viðtalinu og taldi líklegast að hann fengi ekki að prufukeyra neitt nema sófa í framtíðinni. Hann sagði við Ross að slysið hefði orðið til þess að hann hefði betra minni og elskaði sellerí. Hann hlaut engan varanlegan heilaskaða en fannst pirrandi að mega ekki drekka áfengi í allt að tvö ár.

Hammond sem er nýorðinn 37 ára sér um þáttinn Top Gear ásamt þeim James May og Jeremy Clarkson en þátturinn hefur notið mikilla vinsælda frá því hann var fyrst sýndur í sjónvarpi árið 2002. Slysið varð við tökur fyrir Top Gear í september í fyrra ári en strax í byrjun nóvember var Richard Hammond sestur undir stýri á Morgan-bílnum sínum, en Hammond á meðal annars Porsche, Ford Mustang og Range Rover. Í byrjun fór hann sér þó hægt, eða ekki hraðar en 80 km/klst. Er vika var af desember kom hann til vinnu og tók þátt í árlegri verðlaunahátíð Top Gear. Þar fékk hann afhent legómódel af Vampire-þotubílnum sem hann klessukeyrði í slysinu.

Fyrstu þættir í nýrri seríu Top Gear verða sýndir á BBC Two hinn 28. janúar.

Richard Hammond birtist aftur á skjánum von bráðar.

Stofnendur hópsins eru nokkrir Keflvíkingar en meðlimum hefur smám saman fjölgað og eru víða af landinu. Flestallir eru menn sem hafa kynnst á fjöllum, haldið sambandi og tekið upp á því að ferðast saman.
MYND/BENEDIKT SIGURGEIRSSON

Náttúrufegurðin er með ólíkindum á svæðinu. Benedikt segir nauðsynlegt að hafa varann á og það sé aðeins fyrir alvana menn að fara þar um.
MYND/BENEDIKT SIGURGEIRSSON

Ævintýrferð um öræfin

Um helgina lagði 20 manna hópur af stað í árlega jeppaferð frá Reykjavík upp á Grímsfjall þar sem markmiðið er að njóta náttúrunnar og útiverunnar.

Áður en hópurinn hélt af stað náðist tal af einum í hópnum, Benedikt Sigurgeirssyni kerfisfræðingi, sem upplýsti blaðamann um að Grímsfjallaferðin væri orðin árviss viðburður, farin af meðlimum í Land Cruiser-félaginu og nokkrum kunningjum, eða aðskotadýrum eins og hann kýs að kalla þá, fyrstu helgina í janúar.

„Markmið ferðarinnar er að njóta útiverunnar og náttúrunnar og ná góðum rúnti um svæðið,“ útskýrir Benedikt. „Í sjálfu sér er erfitt að skipuleggja dagskrá út í ystu æsar vegna síbreytilegra veðurskilyrða.

Þó er stefnt að því á laugardag að keyra niður að Grímsvötnum, sem eru neðan við skálana þar sem við höfum náttstað, og skoða svæðið. Síðan er spurning hvort við kíkjum á gosstöðvarnar sem gusu síðast og eru þarna skammt frá.“

Benedikt segir að það sé ekki nema fyrir alvana menn að fara um svæðið þar sem hættur leynist víða á jöklinum. „Það er til að mynda ekki óalgengt að bílar lendi í sprungum. Hópurinn okkar þekkir svæðið hins vegar mjög vel og flækist ekkert annað en þangað sem vitað er að öruggt sé að keyra.“

Benedikt segir að þriggja tíma akstursleið sé frá höfuðborgarsvæðinu að Grímsfjalli í góðu veðri. „Veðurspáin er góð svo við ættum ekki að lenda í vandræðum,“ útskýrir hann. „Helst að við lendum í smá krapa á leiðinni upp í Jökulheima, en það er hægur leikur að smeygja sér fram hjá honum.“

Benedikt segir nauðsynlegt að menn fari vel undirbúnir í jeppaferð af þessu tagi vegna síbreytilegra veðurskilyrða. „Ég lenti til dæmis í aftakaveðri fyrir tveimur árum þegar við fórum sömu leið. Þá hafði góðu veðri verið spáð og lagt var af stað í blíðskaparveðri. Spáin brást hins vegar og keyrslan tók einn og hálfan sólarhring.

Bílarnir okkar eru því allir vel útbúnir, en við förum núna á tíu bílum, það er fjórum Land Cruiserum, þremur Fordum, tveimur Toyota-bílum og einum Patrol á bilinu 44-49 tommur.“

Aðeins hluti hópsins tekur þátt í ferðalaginu, eða eitthvað um tuttugu manns, og verða tveir í hverjum bíl. Þótt ferðalagið geti tekið langan tíma er þó ekki sjálfgefið að menn skiptist á að keyra, þar sem eigendurnir geta verið nokkuð frekir á bílana, að sögn Benedikts. Enda tilgangurinn meðal annars sá að fá góða útrás fyrir ökugleði.

„Það er þó alls ekki algilt,“ segir Benedikt. „Til að mynda skiptast pör eða hjón gjarnan á að keyra eins og gildir í mínu tilviki. Annars ætla ekki margar eiginkonur með í þessa ferð. Ég veit reyndar um eina sem fer með og er vís til að rífa stýrið af karlinum sínum,“ bætir hann hlæjandi við.

Hópurinn kemur til með að verja helginni á Grímsfjalli svo óskandi er að veðurguðirnir verði í góðu skapi.

roald@frettabladid.is

Benedikt segir engin sérstök inntökuskilyrði vera í Grímsfjallahópinn. Það sé þó ekki þar með sagt að hver sem er fái inngöngu.
MYND/EINKAEIGN

Höfum til afhendingar strax

Mercedes Benz 2660 EURO5

Hef til afgreiðslu strax tvo nýja 2007 Mercedes Benz 2660 EURO5 MEGASPACE. Annar blár og hinn hvítur. Sjálfskiptir. Retarder, nádrif, símkerfi og fl. **Verð 10,9 m.kr. + vsk**

Renders 3 öxla, niðurbyggður flutningsvagn á tvöföldum dekkjum með loftpúðafjöðrum, skjólborðum og segli yfir. Má breyta í vélavagn. **Verð 1.150.000 kr. + vsk.**

Bílexport ehf.

www.bilexport.dk • boas@bilexport.dk
Upplýsingar gefur Bóas Eðvaldsson s. 0049 1752711783

Vinsældir Saab-bifreiða hafa aukist að undanförnu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Nýtt met hjá Saab

Árið 2006 var afar gott fyrir sænska bílaframleiðandann Saab Automobile.

Sænski bílaframleiðandinn Saab Automobile setti nýtt met í sölu fólksbíla á árinu 2006. Samkvæmt tölum fyrirtækisins seldust 133.167 nýir bílar á árinu sem leið, sem er aukning um 5,4 prósent á milli ára. Gamla sölumetið var sett árið 2000 þegar framleiðandinn seldi 132.000 nýja bíla. Með þessu skaut Saab samkeppnisaðilanum Volvo ref fyrir rass, því á sama tíma dróst sala hjá Volvo saman um 3,6 prósent.

Forstjóri Saab Automobile er fullur bjartsýni og gerir ráð fyrir því að sölumetið verði slegið aftur í ár.

Metár hjá Brimborg

Á nýliðnu ári afhenti Brimborg hf. um það bil 4.600 bíla, sem er besti árangur í sögu fyrirtækisins.

Af þeim 4.600 bílum sem Brimborg hf. afhenti á árinu voru 2.500 nýir bílar. Hefur sala hjá fyrirtækinu aldrei verið meiri. Á árinu afhenti fyrirtækið jafnframt yfir 150 nýja vörubíla, vinnuvélar og bátavélar sem einnig er met. Mikill vöxtur hefur verið í sölu Brimborgar undanfarin ár, en aukningin á milli ára er um 100% því árið 2005 seldust hjá fyrirtækinu 2.360 bílar. Samkvæmt spá fyrirtækisins mun sala nýrra bíla hér á landi dragast saman um 26% og því er ekki útlit fyrir að metið verði slegið í bráð. *-vör*

Ekki er útlit fyrir að sala verði jafn góð í ár. FRÉTTABLAÐIÐ/E.ÓL

Nýr Grande Punto

Nýr og endurbættur 200 hestafla sportbíll er væntanlegur frá Fiat á árinu.

Fiat-framleiðandinn mun á árinu senda frá sér nýjan þriggja dyra 200 hestafla Grande Punto-sportbíl. Nýi bíllinn er talsvert kraftmeiri heldur en eldri gerðin af Grande Punto sem er knúin áfram af 130 hestafla díselvél. Grande Punto verður sannarlega sportbíll því auk kraftmikillar vélar verður bíllinn útbúinn loftinntaki á þakinu, stærri dekkjum og nýrri hönnun sem dregur úr loftmótstöðu hans. Bíllinn er væntanlegur á markað í Evrópu seint á árinu og er áætlað að hann muni kosta um það bil 2,5 milljónir króna. *-vör*

Fiat Grande Punto er léttur og kraftmikill sportbíll.

YKKAR BÓNUS Í BÍLAVARAHLUTUM

EIGUM VARAHLUTI Í FLESTAR GERÐIR EVRÓPU & ASÍUBÍLA

AB VARAHLUTIR
BÍLDSHÖFÐA 18 - SÍMI: 567 6020
WWW.ABVARAHLUTIR.IS
★ AB - ALLTAF BETRI ★

BODDÝHLUTIR - GRINDUR - LJÓS - SPEGLAR -VATNSKASSAR OG FLEIRA

TUCSON SPORT

Hvað gerir góðan sportjeppa markvissan? Er hann með sjálfvirkt aldrif, stöðugleikastýringu, spólvörn, rafstýrða læsingu, mikið rými og framúrskarandi aksturseiginleika? Eða er það kannski hönnunin, öryggið eða **gæðin** sem ræður úrslitum? Eða staðalbúnaðurinn, loftkæling, leðurstýri og þannig? Vissulega, en þó vantar enn herslumuninn. Markviss sportjeppi hefur nefnilega allt þetta og getur að auki gert einmitt það sem þig langar til. Hefurðu prófað íshokkí?

Veldu markvisst.
Vertu á nýjum Tucson Sport

NÝR MARKVISS HYUNDAI
TUCSON SPORT
VERÐ KR. 2.790.000

HYUNDAI hefur gæðin

BÍLL Á MYND: TUCSON SPORT

HYUNDAI hefur gæðin

B&L • Grjóthálsi 1 • 110 Reykjavík • 575 1200 • www.bl.is

Keflavík 421 4444 Selfoss 575 1460 Akranes 431 2622 Akureyri 461 2533 Egilsstaðir 471 2524

Með bílinn handa þér

Útsölur eru í fullum gangi. Best er að mæta tímanlega til að réttu stærðirnar séu ennþá á boðstólum.

Nýr tískuhönnuður vekur heimsathygli

Íraninn Nima Taherzadeh slær í gegn með fágaðri fatalínu.

Fáir tískuhönnuðir hafa vakið jafn mikla eftirtekt að undanförnu og hinn íranski Nima Taherzadeh, fyrir kvenfatalínu sína sem hann kallar einfaldlega Nima. Ekki síst í ljósi þess að hönnuðurinn sem er nýútskrifaður úr Parsons The New School For Design, er einungis 24 ára og Nima fyrsta fatalína hans.

Er lína Nima, sem kom fyrst fyrir sjónir almennings í haust, er meðal annars sögð einkennast af vönduðum hráefnum, velheppnaðri blöndun ólíkra efna, vönduðum frágangi og skemmtilegum smáatriðum. Að auki þykir hún sýna mikinn þroska af hálfu hönnuðar.

Sjálfur segist Nima hafa það að markmiði að hanna kvenfatnað sem sé í senn einfaldur, áreynslulaus, klæðilegur og nútímalegur. Hann vill að konum geti fundist þær vera glæsilegar án mikillar fyrirhafnar, ekki síst þar sem hraði nútímasamfélagsins krefjist þess að fólk sé fljótt að hafa sig til.

Svo virðist sem Nima hafi hitt beint í mark með hönnun sinni og halda gagnrýnendur vart vatni yfir línunni. Enda voru tískurisarnir ekki lengi að taka við sér þegar fréttist hversu hæfileikaríkur hönnuðurinn væri og er hann nú kominn á samning hjá Saks þar sem hann hefur fengið góða aðstöðu.

Óhætt er því að segja að gæfan hafi snúist Nima í hag en fyrir skemmstu hannaði hann fötin, saumaði þau, pakkaði inn og sendi til viðskiptavini sína. Fáir ungir hönnuðir eiga jafn miklu láni að fagna og Nima, þar sem baráttan er einstaklega hörð í tískubransanum.

Spennandi verður að sjá hvernig vorlínu Nima vegnar en hún var kynnt í desember síðastliðnum. - *rve*

Hér má sjá fatnað úr fatalínu Nima.

Nima segist hafa það að markmiði að hanna fallegan, þægilegan og nútímalegan kvenfatnað.

Nima Taherzadeh hefur öðlast skjótan frama í tískuheiminum þrátt fyrir að vera nýútskrifaður, sem líkja má við Öskubuskuævintýrið.

Nima notast mikið við hvíta, svarta og ljósa liti í hönnun sinni.

Veðreiðatískan á Nýja-Sjálandi

Áberandi kjólar og undarleg höfuðföt.

Veðreiðar hafa fyrir löngu skipað sér sess í hugum fólks sem eitthvað sem er í bland sýning á sérkennilegum höfuðfötum hefðarkvenna og sýning á hestum sem keppa um það hver hleypur hraðast. Það skyldi því engan undra að á slíkum veðreiðum í Auckland á Nýja-Sjálandi skuli einnig fara fram tískusýningar.

Veðreiðar þessar sem kallast öðru nafni „Herald Christmas Carnival“ eða „Boxing Day“, eru árlegur viðburður þar í landi sem er fjölsóttur af íbúum landsins. Þar mætast glamúr, tíska, peningar, veðhlaupahestar, knapar, plötusnúðar, kampavín og sólskin en í desembermánuði er einmitt hásumar þar í landi.

Myndirnar frá hátíðinni voru teknar þann 26. desember síðastliðinn en það er annar þeirra tveggja daga sem skemmtunin stendur sem hæst.

Elegant og yfirstéttarleg kona í litlum, svörtum hanastélskjól en sú fyrir aftan gæti allt eins verið Elísabet bretadrottning, miðað við líkams- og klæðaburðinn.

Það má eflaust deila um hvort þetta sé smekklegur klæðaburður sem þessi unga stúlka spókar sig hér í, en sólhlífin hefur þó gert sitt gagn í sumarhitanum sem nú er á Nýja-Sjálandi.

Smábarn frá Viktoríutímanum, servíettustúlka eða ömmudúkar? Erfitt er að ímynda sér hvað hönnuður þessara klæða var að hugsa en óneitanlega er þetta áberandi og skemmtilegt.

Snákurinn virðist hafa verið innblástur fyrir hönnuð þessarar múnderingar. Takið eftir höfuðskrautinu sem er í anda kobraslöngunnar og stafnum sem er skreyttur slönguskinni. Jakkin er líka sérlega elegant.

Fallegt höfuðskraut úr fashanafjöðrum og sumarlegur svarthvítur kjóll með blómamynstri.

Útsalan er hafin
40 -70%
afsláttur

IANA

Laugavegi 53 • s. 552 3737
Opið í dag 10-17

Opið laugardag og sunnudag

Útsala
50%

	Áður	Nú
Ullarkápur	29.900	15.000
Mokkakápur	25.900	13.500
Ullarjakkar	12.900	5.900
Úlpur	12.900	5.900
Dúnkápur	22.900	11.500
Rússkinsjakkar	16.900	8.500
Pelsar	26.900	13.500

Mörg góð tilboð

TOPP HÚSIÐ
Mörkinni 6, 108 Reykjavík, sími 588 5518

Opið í dag laugardag 10-18
Opið sunnudag 10-17

Ljósaseríurnar hverfa brátt af heimilinu. Kveiktu á kertum og dúðaðu heimilið með púðum og teppum svo það verði ekki eins kuldalegt.

Komdu og gerðu rosa kaup á flísum
60-70% afsláttur!
HÚSHEIMAR
Lækjargötu 34c, 220 Hfj, s. 553 4488

allt tilboð
Alla föstudaga

Konur ráðast í húsaviðgerðir.

Gerðu það bara sjálf

Handbók um húsaviðgerðir fyrir konur sem vilja bjarga sér sjálfar.

Árið 2004 kom skemmtileg bók á Bandaríkjamarkað. Bókin ber titilinn Dare to repair-Do It Herself Guide to Home Improvement, sem útleggst á íslensku; Lagt í viðgerðir-Handbók kvenna um heimilisúrbætur.

Í bókinni má læra hvernig iðnaðarmenn bera sig að við hvers kyns viðgerðir og úrbætur á vandamálum sem koma upp við heimilishald.

Til dæmis er sýnt með skýringarmyndum hvernig losa skuli stíflað niðurfall, tæma rennur á húsþökum, leggja flísar og margt fleira. Bókin er skrifuð á einföldu og skiljanlegu máli.

Bók þessi er skemmtileg tækifærisgjöf fyrir konur á öllum aldri en hana má til dæmis kaupa á www.amazon.com.

Alvöru prinsessurúm fyrir litlar prinsessur. FRÉTTABLAÐIÐ/HÖRÐUR

Ævintýraheimur barnanna

Falleg barnahúsgögn geta sveipað barnaherbergið ævintýraljóma.

Foreldrar sem vilja innrétta herbergi lítilla prinsa og prinsessa ættu að skoða úrvalið í Einu sinni var því þar kennir ýmissa grasa. Í versluninni má finna flest í barnaherbergið, allt frá veglegum húsgögnum niður í smæstu leikföng. Húsgögnin eru hönnuð með stærð barna í huga og eru mörg hver nákvæmar eftirlíkingar af húsgögnum hinna fullorðnu í smækkaðri mynd.

- eö

Öll helstu heimilstækin fást í smækkaðri mynd.

Gamaldags rugguhestur er tilvalinn í ævintýraleiki.

Fallegir hægindastólar fást í ýmsum litum.

Gott er að eiga góða stóla til að tylla sér á.

Allt í strákaherbergið.

útsalan er hafin
20-50% afsláttur
sófar
stólar
Sófasett
borðstofuhúsgögn
indverskt
gjafavara
KORTER.IS
mira art HÚSGÖGN
opið virka daga 10-18 laugardaga 11-16 - Sunnudaga 13-16
bæjarlind 6 201 kópavogi sími 554 6300 www.miraart.is

Mismunandi hvítir tónar draga athyglina að áferð og efnum.

Hvítt er alltaf sem nýtt

Hvíti liturinn ryður sér nú til rúms sem aðal liturinn og er jafnvel sá eini í stórum herbergjum þar sem hönnunin á að njóta sín.

Hvítur sófi með skemmtilega lögun.

Með því að hafa hvítt ráðandi í herberginu ertu að gefa formi og hönnun meira vægi. Þar sem hvítur er svo hlutlaus litur leitar augað ósjálfrátt að einhverju öðru til að gefa form og útlit og því verður lögun og áferð húsgagna og hluta mun meira áberandi. Hvítt er svo ekki endilega það sama og hvítt því hvítur litur eins og aðrir er til í ýmsum áferðum og blæbrigðum. Hvíti liturinn getur því verið róandi en jafnframt lifandi og síbreytilegur. Hvítur litur er líka mjög flottur með einum öðrum lit, til dæmis ljósgrænum eða ljósbláum til að gefa fágað og stílhreint yfirbragð. Hvítt er alltaf eins og nýtt.

Hvítt leður og falleg hönnun.

Böndum komið á bókhald heimilisins

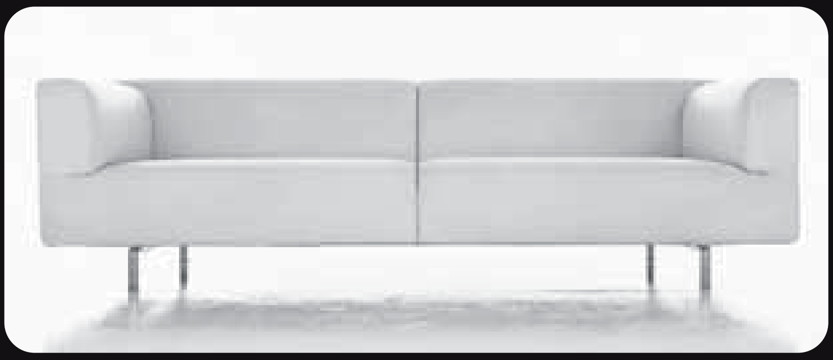
Skipulegt heimilisbókhald getur verið lykillinn að velgengni í fjármálum.

Þar sem útgjöld heimila eru jafnan mikil fyrir hátíðarnar eru fyrstu mánuðir ársins mörgum erfiðir fjárhagslega. Þörfin á aðhaldi og skipulagningu í peningamálunum er því sjaldan meiri. Þar getur heimilisbókhald komið að góðu gagni. Fólk skilur oft ekki í hvað peningarnir fara en tölur og bókstafir á blaði geta sýnt það svart á hvítu. Tölvurnar eru gott tæki til hjálpar í þessum efnum og rafræn eyðublöð eru til sem auðvelt er að færa inn á. Til dæmis eru Neytendasamtökin með slíkt eyðublað á síðu sinni www.ns.is.

Neytendasamtökin hvetja fólk líka sérstaklega til að fylgjast vel með þróun vöruverðs nú þegar styttist í að virðisaukaskattur lækki á matvæli og vörugjaldið falli niður en það á að gerast 1. mars. Samtökin fara þess á leit við almenning að hann láti þau vita ef lækkanirnar skili sér ekki með eðlilegum hætti því þau eru þess albúin að fylgja slíkum málum eftir. *- gun*

Gott ráð til að fylgjast með útgjöldum heimilisins er að færa rafrænt bókhald yfir allt sem keypt er.

ÚTSALAN
hefst í dag
10–70%
afsláttur
MIRALE



MIRALE
Grensásvegi 8
108 Reykjavík
sími: 517 1020

Opið
mánud.–föstud. 11–18
laugard. 11–16

allt hús
Alla mánudaga

Sólarvörn er mikilvæg allan ársins hring og ekki bara á sólarströndinni. Endurkast af vatni eða snjó getur valdið bruna. Þeir sem ætla í skíðaferðir eru hvattir til að pakka sólarvörninni.

Fimm ránstilraunir og banvænn snákur

Huginn Þór Grétarsson gaf nýverið út ferðasöguna Háskaför um Suður-Ameríku, bók sem stendur undir nafni.

„Bókin snýst um fimm mánaða ferðalag mitt um Suður-Ameríku, þar sem ég lenti í fjölda ævintýra,“ segir Huginn, sem hélt á suðrænar slóðir eftir þriggja ára heimshornaflakk. Ákvað hann að fara suður á bóginn þar sem honum þótti indíanabyggðir á vesturströnd Norður-Ameríku of vestrænar.

Huginn réðst ekki á garðinn þar sem hann er lægstur og fór inn í myrkustu innviði Amazonfrumskógarins. „Þaðan hélt ég til Perú, þar sem mestu menningarsamfélög Suður-Ameríku eiga upptök sín í Andersfjöllunum og við strendurnar úti í eyðimörkinni. Ég hélt síðan förinni áfram til Bólivíu, Argentínu og endaði hana í Chile.“

Það er engum ofsögum sagt að Huginn hafi ratað í hvert ævintýrið á fætur öðru í Suður-Ameríku, en sem dæmi um það lenti hann í fimm ránstilraunum. „Ég lagði af stað sem dæmigerður, afslappaður Íslendingur en það gjörbreyttist eftir komuna til Quito, höfuðborgar Ekvador, þar ég endaði með þjófagengi á hælunum fyrstu nóttina,“ segir hann og hlær við tilhugsunina.

Huginn lenti líka í stjórnarbyltingu í Ekvador og fékk að kenna á afleiðingum byltingar sem hafði átt sér stað í Bólivíu, þegar hann þurfti að múta landamæravörðum til að komast inn í landið. „Það ríkti hálfgerð óöld í Bólivíu og herinn sem hafði náð töluverðum völdum styrkti stöðu sína með mútum.“

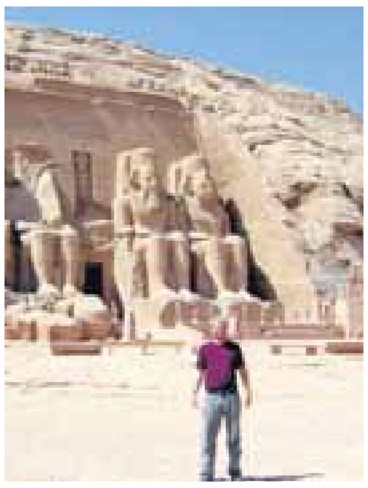
Ekki nóg með að Huginn kæmist í kast við ýmsa misindismenn heldur munaði tvisvar sinnum minnstu að skaðræðisskepnur yrðu honum að aldurtila. Í fyrra skiptið var hann næstum bitinn af krókódíl, en eitraður snákur í Amazon kom við sögu í síðara tilvikinu.

„Seinna skiptið atvikaðist með þeim hætti að ég fékk magakveisu nótt eina eftir að hafa neytt apakjöts. Við þurftum tveir að bregða okkur á útikamar í kolniðamyrkri. Hinn fór á eftir mér og rak upp skaðræðisóp þegar í ljós kom að eitraður snákur, svokallaður „ferde-lance“, hafði hreiðrað um sig inni á kamrinum. Hefði snákurinn hæglega getað orðið okkur að bana, enda algengur dauðsvaldur í Amazon.“

Huginn ferðaðist mestmegnis einn síns liðs þessa fimm mánuði um Suður-Ameríku en kynntist þó nokkrum ferðalöngum á leiðinni af ýmsum þjóðernum, sem höfðu sumir hverjir flakkað um árabil, enda segir Huginn ferðalag af þessum toga fljótt að snúast upp í lífsstíl. Sjálfur hafi hann hins vegar kosið að halda heim á leið og sjái ekki eftir því.

Hægt er að fræðast betur um ævintýri Hugins með því að verða sér úti um eintak af bókinni Háskaför um Suður-Ameríku.

roald@frettabladid.is



Hér er Huginn staddur í Abu-simbel í suður hluta Egyptalands við landamæri Súdan, fyrir framan aldagamalt grafhýsi.

Óhætt er að segja að Huginn sitji ekki auðum höndum þessa daga. Hann er að leggja lokadrög að skáldsögu og er með fleiri bækur í bígerð. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hérna sést fljótabátur, sem var siglt niður Amazon, til að flytja dýr og matarbirgðir á milli staða.

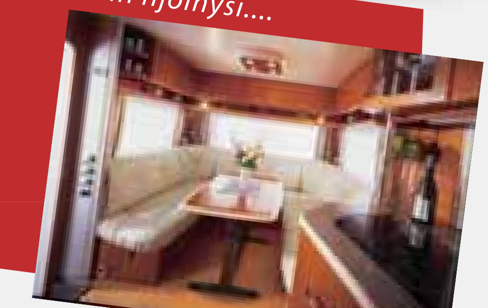
Hérna sést snákurinn sem minnstu munaði að hefði orðið Hugin og félaga hans að bana.

2007

árgerðin af hjólhýsum er komin

Landsins mesta úrval af ferðavögnum

Vel útbúin hjólhýsi....



opið mán-fös 10-18
og lau 12-16

Tjaldvagnaland
SEGLAGERÐIN ÆGIR

www.seglagerdin.is   Eyjarslóð 5   sími 511 2203

Með því að taka persónuleikapróf ferðamannsins gæti heimsóknin til London orðið markvissari og skemmtilegri.

Sjálfskönnun ferðamannsins

Á www.chooseyourownlondon.com. má undirgangast skemmtilegt persónuleikapróf sem hjálpar hverjum og einum að fá sem mest út úr ferð sinni til London.

Ferðamálaráð Bretlands hefur útbúið sérstakar síður fyrir Norðurlöndin og þar á meðal Ísland. Á þessum síðum má undirgangast skemmtilegt persónuleikapróf sem gefur vísbendingu um hvers kyns ferðamaður viðkomandi er. Markmiðið með þessu er að auðvelda fólki að finna uppáhaldsstaði sína í samræmi við niðurstöður prófsins næst þegar það heimsækir London.

Margir hafa nýtt sér þetta skemmtilega próf og eru rúm 33 prósent þeirra Íslendinga sem tekið hafa prófið sá ferðamaður sem Svíarnir kalla „anglofiler“. Það er sá ferðamaður sem heldur mikið upp á Bretland og allt sem breskt er. Þessi hópur hefur mikinn áhuga á enskri framleiðslu, breskri veitingahúsamenningu, pöbbum, listum, tónlist og skemmtanalífi, að ógleymdum enska boltanum. Aðrir heyra undir svokallað þotulið sem vilja bara það „besta“ og vilja kanna nokkuð fínni staði í London. „Good Time Guy/Girl“ er annar flokkur en það er sá hópur sem kýs að sofa út, versla á daginn og skemmta sér svo fram á nótt.

Eftir þátttöku í prófinu fær viðkomandi sendan póst með upplýsingum um þá staði og viðburði sem líklegast væri að þeim líkaði best miðað við niðurstöður könnunarinnar. Hægt er að taka þetta skemmtilega ferðamannapróf á vefslóðinni www.chooseyourownlondon.com.

- jóa

SÖLVI FANNAR GEFUR GÓÐ RÁÐ

Góður árangur með heilbrigðri skynsemi SJÁ BLS. 8

ÁVAXTAKOKTEILL

Gómsætar og heilsusamlegar uppskriftir SJÁ BLS. 26

[SÉRBLAÐ UM LÍKAMSRÆKT OG HEILSU – LAUGARDAGUR 6. JANÚAR 2007]

Heilsublaðið

NordicPhotos/GettyImages

EFNISYFIRLIT

SUNDIÐ STYRKIR
Góð og ódýr líkamsrækt BLS. 2

NÝTT ÁTAK
Fjölskylduvæn líkamsræktarstöð BLS. 6

REYKINGABANN
Ný lög taka gildi í sumar BLS. 10

LANGTÍMAMARKMIÐ
Áramótaheit til frambúðar BLS. 12

KRAFTUR BLÓMANNA
Óhefðbundnar lækningar BLS. 14

MÓÐIR OG BARN Í FYRIRRÚMI
Jóga fyrir nýbakaðar mæður BLS. 16

DANSINN DUNAR
Skemmtun og líkamsrækt BLS. 18

ÚR FÓTBOLTA Í LIÐLOSUN
Sandra Sigmundsdóttir kírópraktor BLS. 22

LÍKAMSRÆKT Á NÝJU ÁRI
Nýjungar hjá stöðvunum BLS. 24

GLEÐILEGT NÝTT ÁR

ORKUVERIÐ þakkar ánægjuleg samskipti á árinu sem er að líða og óskar farsældar á nýju ári. Við byrjum nýja árið þar sem frá var horfið og bjóðum upp á glæsileg tilboð.

Tilboð 1:
Árskort 35.880 kr.
eða 2.990 kr. á mánuði

Tilboð 2:
Nemakort.
1 önn 12.990 kr.

Yoga Les Mills BODYSTEP Spinning Les Mills BODYPUMP Einkaþjálfun

ORKUVERIÐ
Alhliða líkamsrækt og sjúkraþjálfun
Egilshöllinni
Sími: 594 9630
www.orkuverid.is

Hönnun: Stymir B.

Sundið styrkir og bætir

Góður sundsprettur er gulls ígildi enda er sund sú hreyfing sem liðkar líkamann og reynir á alla vöðva hans. Sundið slakar á vöðvum, eykur þol og er ódýr líkamsrækt.

Sund er ein besta hreyfing sem hægt er að iðka enda hefur sund áhrif á alla vöðva líkamans. Sundið styrkir hjartavöðvana, eykur súrefnisflæði til vöðvanna og getur losað um stress. Sund virkar einnig vel gegn vöðvabólgu og margir leggja stund á vatnsleikfimi sem leið til að styrkja líkamann og auka liðleika. Sund stuðlar að bættri líkamlegri vellíðan.

Að loknum góðum sundspretti er gott að slaka á í heita pottinum. Aðferðin er auðveld, slakaðu á líkamanum, láttu hann síga ofan í vatnið þar til það nær að höku, segðu „aaaa-ah“ og snúðu þér svo að næsta sundmanni og ræddu við hann um veðrið. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Sund er stórgóð heilsurækt sem reynir á alla vöðva líkamans. Flestir sem byrja að synda reglulega fá sundbakteríuna og eru óstöðvandi eftir það. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Einnig er vert að vekja athygli á að sund er ódýr heilsurækt en það kostar að meðaltali um 70 krónur á dag að iðka sund sé árskort keypt.

FARIÐ AF STAÐ

Besta leiðin til að ná líkamlegum árangri með sundi er að fara að meðaltali þrisvar í viku og synda þá styttra í hvert skipti frekar en að synda sjaldnar og lengur. Best er að taka nokkrar vikur í að byggja upp líkamann og venja hann við sundtökin. Gott er að setja sér raunhæft markmið hvern dag þar sem synt er eftir mínútum eða metrum, um leið er hlustað á líkamann svo fljótt lærist að meta hvort púlsinn sé réttur.

Margar sundlaugar bjóða upp á ýmis námskeið í sundi og vatnsleikfimi sem má kynna sér hjá sundstöðunum. Einnig má finna á vefsíðunni www.doktor.is góða æfingatöflu sem styðjast má við þegar farið er af stað í sund. Greinina má finna með því að slá upp leitarorðinu sund.

KOMIÐ ÚT Í LAUG

Engin ein sundtækni er betri en önnur. Hins vegar er best að nota þá sundaðferð sem hentar best og sundmaðurinn ræður auðveldlega við. Þegar líður á þjálfunina má bæta við sundaðferðum til að fá fjölbreytni í æfingarnar.

Nokkur munur er á bringu- og skriðsundi. Bringusund er algengasta sundið og það sem vatnsmótstaðan er nokkur í því sundi þarf samhæfing milli arma og fóta að vera góð. Bringusund reynir meira á hnjáliði og neðri hluta baks.

Gott er synda ekki alltaf sama sundið svo þjálfunin verði fjölbreyttari. NORDICPHOTOS/GETTYIMAGES

Sund er vissulega gott gegn vöðvabólgu en í raun hentar skriðsundið betur fyrir þá sem eru með stífa vöðva. Skriðsund styrkir bakið án þess að reyna mikið á það og skriðsundið er einnig mýkra fyrir hnjá- og mjaðmarliði þar sem hreyfingin á að koma frá mjöðmum en ekki hnjám.

Margir forðast skriðsundið, þar sem það reynist mörgum erfiðara en bringusundið, en með þolinmæði og æfingu má ná góðum tökum á því. Skriðsundið reynist byrjendum oft erfitt þar sem andlitið er mestallan tímann undir yfirborðinu og andað er í öðru eða þriðja hverju taki. Þá er mikilvægt að beita réttri öndun og slaka á. Of mikil fótatök þreyta líkamann og því er betra að byrja hægt og ná réttum tökum á sundinu frekar en að geysast áfram og súpa hveljur.

AÐ SUNDI LOKNU

Eftir góðan sundsprett er gott að teygja á vöðvunum. Best er að halda teygjunni í 20 til 30 sekúndur og anda rólega á meðan. Að æfingu lokinni má heilsa upp á heitu pottana eða skella sér gufu og að sjálfsögðu, gæða sér á pulsu og kóki eftir að sundlyklinum hefur verið skilað.

VIÐ BJÓÐUM UPP Í DANS

Mambó
Tjútt
Freestyle
Break
Salsa
Brúðarvals
Barnadansar
Samkvæmisdansar
Sérnámskeið fyrir hópa
Nýjustu tískudansarnir
Börn – Unglingar – Fullorðnir

Innritun og upplýsingar í síma 553 6645 eða á dansskoli.is

Ýmis starfsmanna- stéttar- og sveitarfélög veita styrki vegna dansnámskeiða.

DANSSKÓLI Jóns Péturs og Köru

Dansráð Íslands | Faglærðir danskennarar   Borgartún 6 | 105 Reykjavík | sími 553 6645 | fax 568 3545 | dans@danskoli.is | **www.dansskoli.is**

Mikilvægt er að láta mæla blóðþrýstinginn ef grunur er um að hann sé of hár.

Minna salt og meiri hreyfing

Langvarandi blóðþrýstingshækkun veldur auknu álagi á hjarta- og æðakerfið og því mikilvægt að fylgjast vel með blóðþrýstingnum. Í janúar verður boðið upp á fría blóðþrýstingsmælingu í verslunum Lyfja og heilsu.

Öfgafull blóðþrýstingshækkun er kölluð háþrýstingur og alvarlegasta afleiðing hans er heilablóðfall en hann getur einnig skaðað hjarta, augu og nýru. Eina leiðin til þess að komast að blóðþrýstingsgildi er að fara í blóðþrýstingsmælingu.

Blóðþrýstingsmæling er ekki flókin aðgerð. Við blóðþrýstingsmælingu eru tvö gildi skráð, efri mörk sem kallast slagbilsþrýstingur og neðri mörk sem kallast hlébilsþrýstingur. Gildin eru mæld í millimetrum kvikasilfurs og sýna hversu marga millimetra af kvikasilfurssúlu þrýstingur í æðunum getur lyft.

Ýmislegt hefur áhrif á blóðþrýsting og hægt er að reyna að lækka hann með minni saltneyslu, minni áfengisneyslu, megrun, reglulegri hreyfingu og ástundun slökunar. Ef ekkert af þessu dugir til er lyfjameðferð beitt en hún er í stöðugri þróun og í flestum tilfellum er hægt að halda blóðþrýstingi niðri með réttri lyfjameðferð og lækniseftirliti. *- eö*

Heilsufarsmæling hjá Lyfju

BLÓÐSYKURSMÆLING · BLÓÐFITUMÆLING
BLÓÐÞRÝSTINGSMÆLING · BEINÞÉTTNIMÆLING
ÖNDUNARMÆLING

30% afsláttur í janúar

LYFJA LÁGMÚLA · LYFJA SMÁRATORGI

+ BIOMEGA VÍTAMÍN - GÆÐIN VÍS

Landsliðið í vítamínum.

+ LIFESTREAM SPIRULINA

Eitt vinsælasta lífræna bætiefnið.
Orka, einbeiting og góð líðan.
29 vítamín og steinefni,
18 amínósýrur,
blaðgræna, omega,
SOD og GLA fitusýrur.

frá 1.759 kr.

+ VEGA VÍTAMÍN – NÁÐU BETRI ÁRANGRI

Slimaide-fitubrennsla, inniheldur króm og HCA.
Kelp & Greens-inniheldur Spirulina,
Chlorella og grænt te.

25%afsláttur af öllum Vega vítamínum

+ HEILSA VÍTAMÍN

Af því að góð heilsa skiptir máli.
Liðaktin: Heldur liðunum liðugum
Barnavit: Bragðgóðar vítamíntöflur fyrir börn og unglinga
Multi Vít: Inniheldur 22 valin bætiefni, 12 vítamín og 10 steinefni

+ RAUTT KÓRESKT ROYAL GINSENG

Hreysti - skerpa - athygli - úthald

frá 2.849 kr.

+ CELLULITE OLÍA

Mælanleg minnkun á cellolite á húðinni á 28 dögum. Niðurstaða úr faglegri rannsókn. Weleda eru lífrænar vörur án aukaefna.

20%afsláttur

2.728 kr.
án bursta:
2.163 kr.

Lágmúli - Smáratorg - Laugavegur - Smáralind - Spöngin - Garðatorg - Setberg - Keflavík - Grindavík - Selfoss - Laugarás - Borgarnes - Stykkishólmur
Grundarfjörður - Búðardalur - Ísafjörður - Bolungarvík - Patreksfjörður - Sauðárkrókur - Blönduós - Hvammstangi - Skagaströnd - Húsavík - Kópasker
Raufarhöfn - Þórshöfn - Egilsstaðir - Seyðisfjörður - Fáskrúðsfjörður - Höfn - Neskaupstaður - Reyðarfjörður - Eskifjörður

www.lyfja.is

LYFJA
- Lífið heil

LYFJA STYÐUR LANDSLIÐ KVENNA Í HANDBOLTA

ÍSLENSKA/SIA.IS/LYF 35521 12/06

Slakað á í öllu annríkinu

Jóga getur verið góð leið til að slaka á og róa hugann fyrir þá sem eru undir álagi dags daglega. Nokkrar æfingar einu sinni á dag þurfa ekki að taka langan tíma.

Hugmyndafræðin á bak við jóga er að sögn Svölu Rún Sigurðardóttur jógakennara að taka lífinu með ró og vera ekki að stressa sig á að gera alla hluti í einu.

Auðvelt er að gera nokkrar jógaæfingar daglega til að losa um spennu í líkamanum og Svala segir að best sé að gera þær annaðhvort snemma að morgni eða áður en farið er að sofa á kvöldin. „Mestu máli skiptir að vera í algjörri ró á meðan æfingarnar eru gerðar og gott getur verið að kveikja á nokkrum kertum og hlusta á rólega tónlist á meðan.“

Svala segir að æfingarnar sjálfar þurfi ekki að taka nema fimmtán til tuttugu mínútur. „Eftir æfingarnar er síðan mjög gott að leggjast á bakið og slaka vel á í öllum líkamanum í svona tíu mínútur.“ - eö

Svala segir að jóga sé góð leið til þess að slaka á og tæma hugann. FRÉTTABLAÐIÐ/HÖRÐUR

Lótusinn er fyrsta staðan og markmiðið með henni er að slaka á og róa hugann. Mikilvægt er að anda djúpt, inn um nefið, ofan í kviðinn og út um munninn.

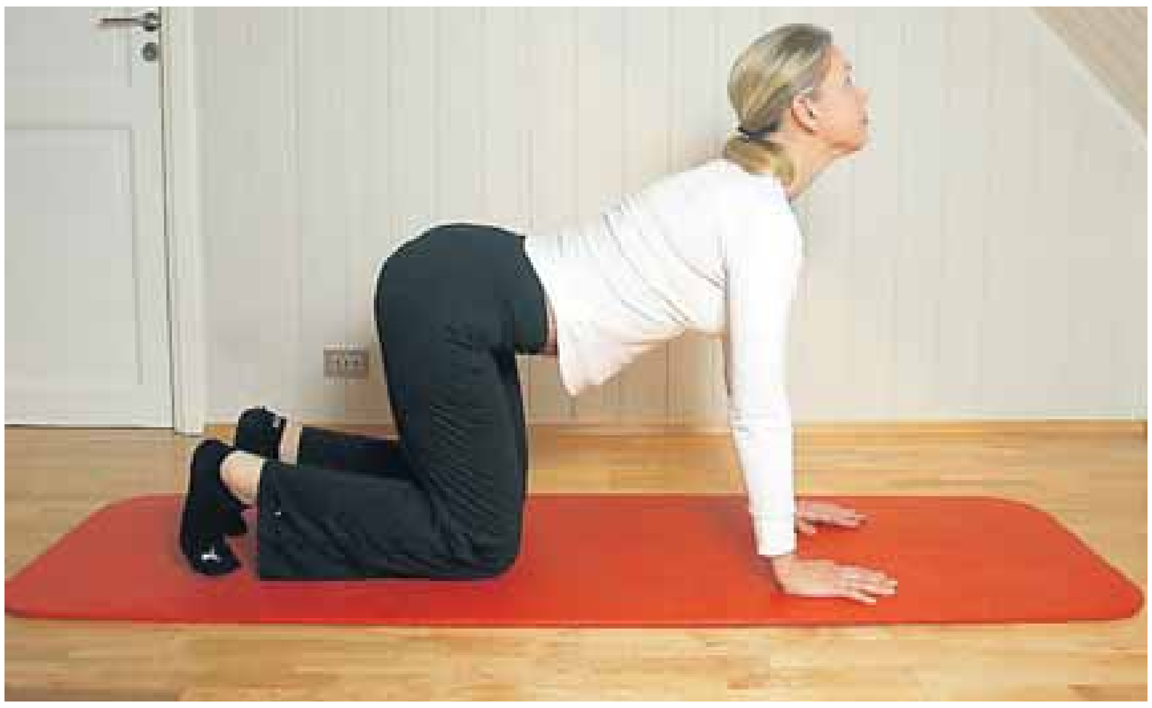
Hvolpurinn er fimmta staðan. Farið er í hvolpinn beint úr hundinum og kettinum, sest niður á hælana og hendurnar teygðar fram. Þessi æfing teygir vel á herðasvæðinu. Ágætt er að hreyfa mjaðmirnar til hliðar á meðan til að losa um spennu í öllum líkamanum.

Önnur staðan er að sitja í lótusnum og hreyfa axlirnar, rúlla þeim fram og aftur til að losa um spennu. Við streitu safnast spenna fyrst fyrir í öxlunum og er mikilvægt að losa um hana. Þegar öxlunum er lyft er andað inn og þegar þær síga er andað frá.

Tréð er þriðja staðan og grunnatriðið í henni er að einbeita sér að því að horfa á einn punkt og halda jafnvægi. Eftir að stöðunni hefur verið haldið í stutta stund er skipt um fót. Þessi staða eykur einbeitinguna og róar hugann.

Svanurinn er sjötta staðan og kemur beint á eftir hvolpinum. Best er að renna sér fram á hendurnar og horfa vel upp. Þessari stöðu er haldið í stutta stund og allur líkaminn spenntur til þess að auka blóðflæði til vöðvanna.

Hundurinn er sjöunda staðan. Ágætt er að hafa mjaðmabreidd á milli fótanna og þrýsta höndunum vel í gólfið og brjóstkassanum niður og teygja þannig á herðasvæðinu.



Hundurinn og kötturinn er fjórða staðan og teygir vel á bakinu. Andað er að á meðan hausinn er teygður upp og frá á meðan skotið er upp kryppu.

Ungabarnið er áttunda og síðasta staðan. Í þessari stöðu er slakað vel á og ekki þarf að hugsa um öndunina á meðan. Eftir að öllum æfingum er lokið er síðan ágætt að leggjast á bakið með hendur með hliðum og lófa upp og slaka vel á í öllum líkamanum.

WINDMILL™
HEALTH PRODUCTS

Windmill HS Ginkgo Biloba
örvar blóðstreymið

Windmill HS Milk Thistle
er hreinsandi

Windmill HS Cranberry
vörn gegn blöðrubólgu

20%
afsláttur af öllum Windmill vítamínum*

Windmill Acidophilus
bætir meltinguna

Windmill Zinc
fyrir bein og sjón

Glucoflex Glucosamine
styrkir liðamót

Ráðgjöf við val á vítamínum

Byggjum okkur upp með góðum vítamínum og bætiefnum og öðlumst betra líf með Windmill. Vítamínin frá Windmill fást aðeins í Lyf & heilsu og við veitum þér persónulega ráðgjöf.

* Gildir út janúar 2007

Þú færð mikið úrval af Windmill vörunum í öllum verslunum Lyf & heilsu.

Lyf & heilsa
Við hlustum!

Vatnið er áberandi í hönnun stöðvarinnar sem endurspeglast í dropaljósunum og tjörn með sjávargrjóti.

Boðið er upp á ýmsar snyrtimeðferðir og nudd í nýju aðstöðunni.

Hvíldarhreiðrið í Aqua Spa er kjörið til að halda fundi eða bara þegar saumaklúbburinn gerir sér dagamun.

Fjölskylduvæn stöð fyrir líkama og sál

Líkamsræktarstöðin Átak á Akureyri var enduropnuð nú í vikunni í nýju húsnæði. Stöðin er hin glæsilegasta og skartar fallegu útsýni út á Eyjafjörð úr heita pottinum.

„Við opnuðum klukkan sex á miðvikudagsmorgun,“ segir Guðrún Gísladóttir, framkvæmdastjóri og eigandi líkamsræktarstöðvarinnar Átaks á Akureyri, en starfsemin er komin úr 470 fm2 húsi yfir í glæsilegt 1.500 fm2 húsnæði. Þrátt fyrir að þrjár líkamsræktarstöðvar séu á Akureyri segir Guðrún að markaður sé til staðar fyrir stækkunina.

FRÁBÆRT ÚTSÝNI ÚR POTTINUM

„Þessi stöð er ein sú stærsta á landinu og sú flottasta, þótt ég segi sjálf frá,“ segir Guðrún og bætir við að húsnæðið sé glæsilegt í alla staði og þaðan sé fallegt útsýni. Tækjasalurinn sé jafn stór og húsið hafi áður verið og að boðið sé upp á nýjasta nýtt í tækjum. „Við erum með innbyggt sjónvarp í öllum upphitunartækjum, tvo þolfimisali, barnapössun, veitingasal, nudd, snyrtistofur og hvíldarhreiður auk heits potts á þaki hússins þar sem útsýnið yfir fjörðinn er frábært.“

Hönnun hússins er hugsuð út frá vatni sem passar vel við flæðarmálið fyrir utan. Víða má sjá rekavið og sjávargrjót til skreytingar og vatn rennur niður veggina í afgreiðslunni og myndar lítinn læk sem niðar inni á kaffihúsinu. Veggina prýða listaverk eftir Margréti Jónsdóttur keramiklistakonu, kuðungar og skeljar.

LYFTINGATÆKI FYRIR BÖRNIN

Guðrún segir tilvalið fyrir fólk að mæta með börnin um helgar og nýta staðinn sem skemmtilegan fjölskyldustað. „Á meðan foreldrarnir æfa geta börnin leikið sér í lyftingartækjum sem eru sérhönnuð fyrir börn og svo getur öll fjölskyldan skellt sér í heita pottinn á þakinu og notið útsýnisins og jafnvel fengið sér að borða á eftir svo þetta er mjög fjölskylduvænt.“ Kaffihúsið er opið öllum og þar er boðið upp á sælkeralokur frá Friðriki V og Bakaranum á brúnni. Ekki er nauðsynlegt að hafa kort í líkamsræktarstöðina til að fara í snyrtingu eða í pottinn á þakinu. „Viðskiptavinir Lauga í Reykjavík geta svo einnig nýtt sér þessa stöð og komið hingað í eina viku í mánuði og okkar viðskiptavinir sömuleiðis æft þar á sama hátt,“ segir Guðrún.

Guðrún Gísladóttir, eigandi Átaks á Akureyri, býst við miklum straumi fólks á næstunni og er mjög bjartsýn á að stöðinni verði vel tekið. MYND/HEIÐA.IS

REIÐHJÓL FYLGIR ÁRSKORTI

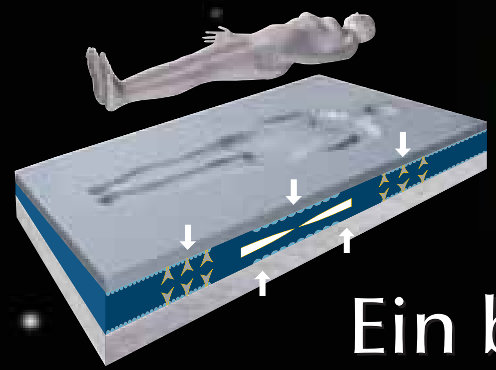
Hægt er að fá venjuleg áskriftarkort til lengri eða skemmri tíma en einnig er boðið upp á platínukort, sem er árskort, þar sem tíu nuddtímar eru innifaldir auk afsláttar af vörum og þjónustu, sloppa og handklæðis. Með öllum árskortum eða áskrift fylgir átján gíra reiðhjól á meðan birgðir endast. Guðrún er bjartsýn á að margir leggi leiðina í ræktina og sér í lagi núna stuttu eftir áramótin. „Auk alls þess sem við buðum áður upp á erum við núna komin með spinning, dans, fit pilates og unglinganámskeið í bootcamp. Þolfimitímarnir og bootcampið hafa verið vel sóttir og nú bindum við vonir við fit pilates en það eru boltatímar með styrkjandi æfingum þar sem djúpu vöðvarnir eru þjálfaðir. Ég býst við miklum straumi á næstunni og er mjög bjartsýn að fólk taki þessari stöð vel og hvet alla að koma sér af stað,“ segir Guðrún.

Allar nánari upplýsingar má finna inni á heimasíðunni www.atakak.is.

indiana@frettabladid.is
brynhildurb@frettabladid.is

IQ-CARE

HEILSUDYNUR OG HEILSUKODDAR



Þrýstijöfnun er lykilorðið

Ein besta heilsudýna í heimi

iq-care.com

IQ-CARE aðlagast fullkomlega að líkamanum og tryggir dýpri og betri svefni.
IQ-CARE er svæðisskipt og gefur því réttan stuðning fyrir mjóbak og axlir.
IQ-CARE er með opnari efniseiginleika en flestar vörur úr skyldum efnum og andar því betur.
IQ-CARE aðlagast hraðar að líkamanum en flest rúm úr skyldum efnum.
IQ-CARE er ein sterkasta efnablanda sem þróuð hefur verið og endist því lengur en skyldar vörur.
IQ-CARE þrýstijöfnunarefnið er mikið notað og viðurkennt af sjúkrahúsum og heilsustofnunum.

VELDU AÐEINS ÞAÐ BESTA!

S-CAPE
WALLHUGGER

Hjónarúm með
okkar bestu IQ-CARE heilsudýnu
Dæmi: 160 x 200 cm kr. 369.900 stgr.

Rúm sem dregst að veggnum þannig að þú helst við hlið náttborðsins.

- Mest seldi botninn í heiminum.
- Upplýst þráðlaus fjarstýring með öllum stillingum.i.
- Sterkir og hljó[átir þýskir lyftumótorar.
- Sér stilling fyrir höfuðlag.
- Öflugir nuddmótorar með sjálfvirkum tímarofa.
- Einn allra sterkasti stálgrindarbotn sem framleiddur er í dag.
- Öll liðarmót úr flugvélaplasti.
- 12 ára ábyrgðd.

SWISSFLEX
50 ára reynsla

Loftrúm án rafmagns

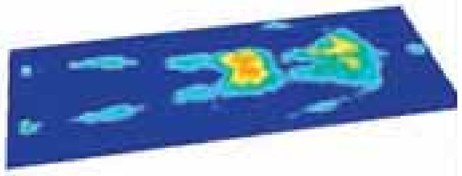
PROFLEX

Hjónarúm með
okkar bestu IQ-CARE heilsudýnu
Dæmi: 160 x 200 cm kr. 219.900 stgr.

Mest selda stillanlega rúmið
Frábær reynsla á Íslandi frá árinu 2000.

- Sterkir og hljóðlátir þýskir mótorar.
- Stýring er einföld og þægileg.
- Mýkra axlasvæði og stillanlegt mjóbakssvæði.
- Hægt að fá stillanlega fætur sem ráða hæð rúmsins.
- 5 ára ábyrgð.

Ef þig vantar gott og sterkt stillanlegt rúm þá er BIFLEX lausnin.



Frí þrýstijöfnunarmæling sem greinir hvaða dýna hentar þér best

SVEFN & HEILSA GEGNIR MIKILVÆGU HLUTVERKI

Svefn & heilsa ★★★★★

AKUREYRI

EGILL ÞORSTEINSSON KÍRÓPRAKTOR

Svefn & heilsa ★★★★★

REYKJAVÍK

Listhúsinu Laugardal, 581 2233 • Dalsbraut 1, Akureyri, 461 1150
Opið virka daga 10:00 - 18:00 - laugardaga 11:00 - 16:00

www.svefn.is

IQ-CARE
HEILSUKODDAR

Svefn & heilsa
★★★★★

Fangaðu drauma þína!
- í gegnum dans

Finnst þér gaman að dansa?
Ertu á krossgötum? Viltu breytingar inn í líf þitt á nýju ári?
-Tilvalið námskeið fyrir þig sem finnst gaman að dansa
og vilt um leið koma hreyfingu á tilveru þína.

Þessi dagur verður spennandi fyrir alla en sérstaklega fyrir
þá sem leita breytinga og heilunar í lífi sínu.

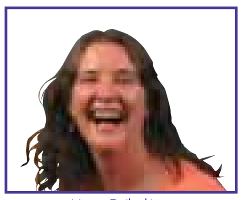
• Við dönsum út frá orkustöðvum líkamans og inn í drauma okkar.
• Við leysum kraftinn úr læðingi sem hjálpar draumum okkar að rætast hér á jörð.
• Við eflum lífskraft og orkuflæði í gegnum dansinn.
• Við losum um höft og opnum fyrir gleðina.
• Þú endurnýjast á líkama og sál.

Það er kraftaverki líkast þegar við dönsum á þennan hátt.

- Finndu frelsið í tónlistinni og dansinum!
- Stundin fullkomnast í slökun.

Námskeið fer fram laugardaginn 20. janúar í Gerðubergi Reykjavík.

Púlsinn námskeið


Marta Eiríksdóttir

Skráning s: 848 5366 og www.pulsinn.is

OKKAR STYRKUR
- YKKAR STYRKUR

Í Sjúkraþjálfun Styrk að Stangarhyl 7 í Reykjavík eru leikfimihópar og hópþjálfun að hefjast að nýju.

• Vefjagigtarhópur fyrir konur - úthaldsþjálfun, liðleiki og styrkur
• Hjartahópar - viðhaldsþjálfun fyrir hjarta- og lungnasjúklinga með reglulegum mælingum
• Leikfimi fyrir konur - áhersla á líkamsvitund, styrk og teygjur
• Tækjasalur - mánaðarkort / árskort í vel útbúinn tækjasal

Takmarkaður fjöldi verður í hópana og vel er fylgst með hverjum og einum.

Leiðbeinendur eru allir sjúkraþjálfarar.

Frír aðgangur að tækjasal fylgir hópþjálfuninni.

Bjóðum nýja þátttakendur velkomna.

**Nánari upplýsingar
og skráning er í síma 587 7750.**

STYRKUR

Sjúkraþjálfun Styrkur • Stangarhyl 7 • 110 Reykjavík

„Heill hamborgari eða lítið sósubox? Þitt er valið," segir Sölvi Fannar Viðarsson, einkaþjálfari og höfundur bókarinnar Kaloríukvótinn, en sósan inniheldur jafnmargar hitaeiningar og hamborgarinn allur og brauðið líka.

Getum valið skárri kostinn

Sölvi Fannar Viðarsson einkaþjálfari gefur góð ráð í baráttunni við aukakílóin. Hann telur að hægt sé að ná góðum árangri með því að beita heilbrigðri skynsemi.

Mataræðið er sumum ofarlega í huga eftir jólahátíðina og margir þurfa að horfast í augu við þann napra veruleika að hafa bætt á sig fleiri kílóum en gert var ráð fyrir. Margir vilja þá grípa til þess ráðs að svelta sig til að koma á jafnvægi í líkamanum en það er kolröng aðferð að mati Sölva Fannars Viðarssonar, einkaþjálfara og höfundar bókarinnar Kaloríukvótinn.

„Ég hef unnið að ráðgjöf og þjálfun á annan áratug og gegnum árin hefur maður séð ákveðin mynstur. Þessi bók er samantekt á þeim aðferðum sem ég hef séð skila árangri hjá flestum. Einstaklingar eru mjög ólíkir að upplagi og því er erfitt að koma með ráðleggingar sem henta öllum. Þó að fólk þurfi mismunandi hlutfall af næringarefnum og mismikið af hitaeiningum þá trúi ég því að það sé hægt að ná stjórn á mataræðinu með því að beita heilbrigðri skynsemi. Ég held að flestir viti hvað þeir eru og ættu að láta ofan í sig. Ef við sveltum okkur þá fer líkaminn í það að geyma fitu og brenna vöðvum en með því að gefa líkamanum nóg að borða og höfða til almennrar skynsemi hvers og eins geta allir náð takmarki sínu. Við vitum öll hvað er hollt og hvað er óhollt en okkur hættir til að festast í vítahring með mataræðið. Það sem virðist gerast hjá flestum er að við förum að lesa alls konar bækur og greinar og gera tilraunir með mataræðið sem virka skynsamlegar fyrst í stað en virka svo ekki. Ég hef margoft lent í því að fá fólk til mín sem er í þjálfun en borðar allt of lítið og hægir þannig á brennslunni.

Undirstöðuþælingin í Kaloríukvótanum er einfalt reikningsdæmi. Ef við þurfum 2.000 hitaeiningar á dag og við borðum morgunverð upp á 300 og hádegisverð upp á 500 og svo ekkert fram að kvöldmat þá skuldum við líkamanum 1200 hitaeiningar sem hann þarf til að starfa eðlilega. Og líkaminn innheimtir þessa skuld. Við nörtum á meðan við eldum, borðum miklu meira en við vitum að við höfum gott af og svo erum við komin með sætindin í hendurnar án þess að vita hvernig það gerðist. Þá líður okkur eins og við höfum engan sjálfsaga. Þannig að það er lykilatriði að borða nóg yfir daginn. Annað lykilatriði er að velja rétt. Eitt Snickers inniheldur um það bil sama magn hitaeininga og einn banani, ein appelsína og eitt epli. Ávextirnir gefa miklu betri og meiri orku sem endist lengur, trefjar, vítamín og steinefni á meðan súkkulaðið inniheldur lítið annað en hitaeiningar. Við getum alltaf valið skárri kostinn en hvorn kostinn við veljum getur munað mörgum kílóum á hverju ári og muninum á því að vera sáttur við sjálfan sig eða mjög ósáttur. Þó að báðir kostir séu kannski slæmir munar alltaf um það að velja skárri kostinn. Hamborgari með brauði og kokteilsósu inniheldur tvöfalt fleiri hitaeiningar en hamborgari með brauði án sósu. Þetta er eins og að spara hundraðkall á dag. Við tökum kannski ekki mikið eftir því en á einu ári sparast 36.500 krónur. Það er eins með hitaeiningarnar. Það að velja skárri kostinn getur munað mörgum kílóum á ári þó að við tökum varla eftir því á meðan það er að gerast."

- bb

FRÁBÆRT VERÐ Á ÞREKTÆKJUM

MARKIÐ

KETTLER HLAUPABAND

Hraði 0,8 - 16 km/klst.
Halli 1 - 12% mótor.
6 forrit með púlsmæli.
Band 48 x 130 sm.
Hámarksþyngd 120 kg.

TILBOÐ KR. **124.100**

KETTLER MAGAÞJÁLFI

AB-Former

TILBOÐ KR. **4.770**

HANDLÓÐ

Margar þyngdir & gerðir

KETTLER MINI STEPPER

TILBOÐ KR. **8.720**

ÆFINGABOLTAR

65 sm VERÐ KR. **2.400**

75 sm VERÐ KR. **2.600**

JÓGA ÆFINGADÝNUR

VERÐ FRÁ KR. **1.500**

KETTLER ÞREKHJÓL

Golf Pro

VERÐ KR. **64.000**

KETTLER ÆFINGASTÖÐ - Classic

VERÐ KR. **63.900**

50 kg lóðasett kr. 14.500

KETTLER FJÖLÞJÁLFI

VERÐ FRÁ KR. **39.015**

Frábærar æfingar fyrir þrek, fætur og handleggi.

HERRAHJÓL

SCOTT
Voltage

VERÐ KR. **41.500**

KVENHJÓL

GIANT
Rock

VERÐ KR. **27.500**

KETTLER ÆFINGASTÖÐ - Basic

VERÐ KR. **119.000**

5% staðgreiðsluafsláttur

Markið • Ármúla 40 • 108 Reykjavík • Sími 553-5320 • Opnunartími verslunar: Mán. - fös. 10.00-18.00 Laugardaga 11.00-15.00

Námskeið hefjast 8. & 9. jan.

Ástundunar námskeið
Mán. kl. 17:00 - 18:30
Þri. kl. 09:00 - 10:30
Mið. kl. 17:00 - 18:30
Fim. kl. 09:00 - 10:30
Fös. kl. 17:00 - 18:30

Elín Sigurðardóttir
Rope Yoga meistarakennari

Byrjendanámskeið (8 vikur)
1 Mán, mið og fös. kl. 06:15 - 07:20
2 Mán, mið og fös. kl. 07:25 - 08:30
3 Mán, þri og fim. kl. 10:45 - 11:50
4 Mán, þri og fim. kl. 12:00 - 13:05
5 Mán. og mið. kl. 18:40 - 20:10
6 Þri og fim. kl. 17:30 - 19:00
7 Þri og fim. & lau. kl. 19:10 - 20:15 & 10:00 - 11:05

Skráning í síma 696-4419 eða á elin@elin.is
Sporthúsið Kópavogi Dalsmári 9 - 11
www.elin.is

Reykingabann í sumar

Veitinga- og skemmtistaðir á Íslandi verða reyklausir frá og með 1. júní samkvæmt nýjum tóbaksvarnalögum. Undirbúningur fyrir gildistöku laganna er nú þegar hafinn.

„Við höfum nú þegar hafið undirbúning fyrir gildistöku laganna og markmiðið er að gefa veitingamönnum og almenningi sem besta fræðslu um hvað lögin hafa í för með sér,“ segir Jakobína H. Árnadóttir, verkefnisstjóri tóbaksvarna hjá Lýðheilsustöð.

Lýðheilsustöð er í forsvari fyrir undirbúning nýrra tóbaksvarnalaga og í samstarfi við Samtök ferðaþjónustunnar var útbúið kynningarefni um fyrirhugaða gildistöku þar sem helstu breytingar á tóbaksvarnalögum eru útskýrðar með tilvísun til reynslu þeirra erlendis. Lögin hafa gefið góða raun í nágrannalöndunum en markmiðið er að forðast áhrif óbeinna reykinga á starfsfólk. Sambærileg lög gilda einnig á Írlandi, Ítalíu, Möltu, í Noregi, Svíþjóð og Skotlandi ásamt mörgum ríkjum Bandaríkjanna en þar hafa rannsóknir sýnt jákvæðar afleiðingar bannsins.

Auk kynningarefnisins voru gefnir út tvenns konar límmiðar fyrir glugga veitinga- og skemmtistaða þar sem vakin er athygli á gildistökunni. Lýðheilsustöð vinnur einnig að rannsóknum á afleiðingum laganna sem skiptast í fleiri liði. Þar verður viðhorf og hegðun almennings kannað, heilsufar starfsmanna, breytingar á tíðni reykinga og efnahagsáhrif. „Rannsóknir frá löndum með sambærileg lög sýna jákvætt viðmót í kjölfar gildistöku auk þess sem sala á tóbaki hefur minnkað í sumum löndum,“ segir Jakobína.

Jakobína H. Árnadóttir, verkefnisstjóri tóbaksvarna hjá Lýðheilsustöð, undirbýr gildistöku nýrra tóbaksvarnalaga.

Nú þegar eru mörg kaffihús orðin reyklaus og síðastliðin ár hefur hópur þeirra sem kjósa reykleysið aukist. „Tekjutap vegna laganna hefur verið óverulegt erlendis. Sem dæmi hefur velta veitingahúsa í New York aukist eftir lagasetninguna,“ segir Jakobína. Á Íslandi munu vinnueftirlit ásamt heilbrigðiseftirliti í hverju sveitarfélagi fyrir sig fylgjast með því að lögunum verði framfylgt. „Enn er ekki ljóst hvaða afleiðingar fylgja brotum á lögunum en sennilega munu þau varða áminningum og dagsektum. Þó finnst mér sennilegt að flestir virði lögin,“ segir Jakobína.

Þrátt fyrir að reykingar verði bannaðar á veitinga- og skemmtistöðum verður enn leyfilegt að reykja á almannafæri en hugsanlega verða einhverjar takmarkanir á svæðum tengdum veitingahúsum.

- rh

PRODERM

Vörn gegn klórvatni

· Lagar strax, þurrk, sviða og kláða.
· Fyrir mjög þurra og viðkvæma húð.
· Engin fituáferð.

CE Skráð lækningavara
Vörn í 6 klst.

Fæst í apótekum www.celsus.is

Hress og hraust
í ræktina og vinnu með
LifeStream Spirulina!

Daði R. Kristleifsson, 18 ára
Lifestream Spirulina gefur mér mjög mikla orku en ég finn ótrúlega mikinn mun þegar ég tek það inn. Þó svo að ég borði mjög hollt fæði er það Spirulina sem gerir mér kleift að hafa orku í allt sem þarf að gera en ég er í skóla, vinnu, líkamsrækt og æfi fótbolti. Hef miklu meiri úthald og er hressari á morgnana.

Lífrænt Fjölvítamín

29 vítamín og steinefni · 18 amínósýrur · Blaðgræna · Omega
GLA fitusýrur · SOD eitt öflugasta andoxunarensím líkamans
Eingöngu lífræn næringarefni tryggja betri upptöku og nýtingu í líkamanum.

Greinilegur munur eftir
nokkra daga inntöku

Aukið úthald,
þrek og betri líðan

Til að fá jafnmikið af nokkrum völdum næringarefnum og í dagskammti af Lifestream Spirulína þarf að borða:
· 7 gulrætur (betakarotín)
· 1 skál af fersku spínati (járn)
· 1 skál af híðishrísgrjónum (kalíum)
· 1 glas af mjólk (kalk)
· 125 gr. nautakjöt (prótín + B12 vítamín)
· 30gr. hveitigrassafa (blaðgræna)
· 1 hylki Kvöldvorósarolía (GLA fitusýrur)

Styrkir fljótt líkamann gegn kvefi og flensu
WHO Alþjóðlega Heilbrigðisstofnunin telur hágæða Spirulina ákjósanlegan næringarauka fyrir börn og fullorðna. Mörg hundruð rannsóknir hafa verið gerðar á Spirulina og fjöldi þeirra hefur birst í virtum vísindaritum. Lifestream Spirulina eflir einbeitingu, gefur orku, dregur úr pirringi, sleni og sætindaþörf.
Gott fyrir alla sem eru í vinnu, námi og vilja halda línunum í lagi.

Súrefnistæmir umbúðirnar til að vernda næringarefnin.
Lifestream þörungarnir eru ómengaðir vegna þess að þeir eru ræktaðir í ferskvatni eftir ströngum gæðastaðli. ISO9001 · ISO14001

Lyfjaval Apótek · Lyfja · Lyf&heilsa · Apótekið · Apótekarinn · maður lifandi · Góð heilsa www.celsus.is

Góðir fyrir göngulagið

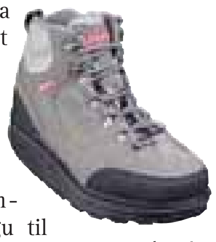
MBT skófatnaður hefur reynst þeim einkar vel sem strítt hafa við eymsli í baki.

Sérstakir skór með merkinu MBT hafa komið fram á sjónarsviðið á síðustu árum og aflað sér vinsælda. Rannsóknir sýna að notkun þeirra minnkar álag á ökkla, hné, mjaðmir og bak, sér í lagi mjóbak. Þannig er hægt að draga úr eymslum í þessum liðum. Ein besta forvarnaræfing gegn bakverkjum er að ganga reglulega, svo sem þrjátíu mínútna göngutúr. Skórnir skipta verulegu máli og MBT hafa reynst vel.

Nafnið MBT þýðir Masei Barefoot Training og byggir á fótabeitingu berfættra Afríkubúa úti í náttúrunni enda er mannslíkaminn skapaður til að hreyfa sig fótgangandi á ójöfnu undirlagi. Skósólinn er hár og uppbyggður af sjö lögum sem saman mynda eins konar jafnvægisbretti. Betra er að byrja notkun skónna í smá skömmtum því fyrstu dagana getur orðið vart við harðsperrur í kálfavöðvum og víðar. Tugþrautakappinn Jón Arnar Magnússon hefur notað skóna í nokkur ár og til gamans má geta þess að margir frægir Hollywood-leikarar nota skóna, þar á meðal Angelina Jolie en hvort hún var með þá með sér við Jökulsárlón um árið vitum við ekki.

Sandalarnir fást bæði í svörtu og hvítu.

Sólinn gefur sérstakan stuðning fyrir liðina.


Gönguskórnir.

Alhliða sportskór.

MBT-skórnir eru eingöngu til sölu hjá viðurkenndum MBT leiðbeinendum vegna þess að mjög mikilvægt er að nota þá rétt frá fyrsta degi. Þeir fást hjá Sjúkraþjálfun Suðurnesja, Hafnargötu 15, Veggsporti, Dynjanda og Intersporti í Reykjavík og Sportveri á Akureyri.

Nánari upplýsingar er að finna á www.mbt.is

- gun

JÓGA
allir velkomnir
frír prufutímar
Byrjendanámskeið byrja 15. jan.
Lifandi fæði námskeið 19-20. jan.
Ásta Arnardóttir 862 6098 astaarn@mi.is
www.lotusjogasetur.is Borgartúni 20

Betra Form
Námskeið í stöðugri þróun
til að þú náir árangri.
Þátttakendur fá 15% afslátt
af fatnaði hjá Debenhams
þegar þeir bóka tíma hjá stílista.
ÁRANGUR
8 vikna námskeið fyrir konur
Í 16 ár höfum við hjálpað þúsundum kvenna að léttast, auka líkamlegt þrek og andlega vellíðan.
Bestu meðmælin eru allar þær ánægðu konur sem náðu sínum markmiðum. Nú er komið að þér!
Skráðu þig strax í
síma 414 4000 eða
með tölvupósti á
afgreidsla@hreyfing.is
Morgunhópar
Daghópar
Kvöldhópar
Framhaldshópar
Barnagæsla
Innifalið:
• Þjálfun 3-5x í viku - frjáls aðgangur að tækjasal og opnum tímum.
• Markviss leið að árangri með réttu mataræði.
Fræðslufundur með Ólafi G. Sæmundssyni næringarfræðingi á
Grand hótel í upphafi námskeiðs.
• Vikuleg vigtun. Ummáls- og fitumælingar í upphafi
og lok námskeiðs.
• Markvisst fræðsluefni vikulega og mikið aðhald.
• Lögmálin 9 um megrun - bókin sem opnar augu þín fyrir
leiðinni að varanlegum árangri og hjálpar þér að viðhalda
árangrinum eftir að námskeiðinu lýkur.
Gott aðhald,
mikill stuðningur
og fræðsla
Hefst 8. jan.
HREYFING
Faxafeni 14 414 4000 www.hreyfing.is
NÝTT!
BETRA FORM x 6
Við setjum saman nýjan hóp sem fer í gegnum sex
mismunandi tegundir þjálfunar á námskeiðinu.
Við hvetjum þig að skrá þig ef þú vilt prófa eitthvað
nýtt og skemmtilegt. Þú kemst í toppform!
ÁRANGUR 1,2,3
TÆKJAÞJÁLFUN
HJÓLAÞJÁLFUN
PALLAÞJÁLFUN
PÍLATES
SALSA
TÆBÓ &
TEYGJUR

Sítrusávextir

Sítrusávextir geta komið í veg fyrir krabbamein í munni hjá karlmönnum, samkvæmt rannsókn sem unnin var í Harvard háskóla nýverið. Með því að borða eina appelsínu á dag eða hálfan greipávöxt er hægt að draga úr hættunni á krabbameini í munni um allt að 40 prósent. Vísindamenn komust að þessari niðurstöðu eftir að hafa fylgst með 42 þúsund mönnum í 16 ár. „Í C-vítamíni er mikið af andoxunarefnum sem vernda frumur gegn illkynja breytingum,“ segir Nancy Maserejian, Sc.D., ein þeirra sem stýrðu rannsókninni. „Hins vegar er það óljóst hvort þessi varnarviðbrögð eru vegna C-vítamínsins eða hvort önnur efni í ávöxtunum eru að verki.“ Sem þýðir að ekki er víst að C-vítamín eitt og sér skili sama árangri.

Áramótaheit ættu að vera til frambúðar

Valgerður Magnúsdóttir sálfræðingur segir það lykilatriði að setja markmið til langs tíma.

Nú þegar margir standa frammi fyrir því að efna öll þau áramótaheit sem gefin voru í gullinni þoku kampavíns og sprunginna flugelda er ekki úr vegi að fá ráðleggingar frá Valgerði Magnúsdóttur sálfræðingi um það hvernig er best að koma sér í gang.

„Áramótaheitin okkar snúast oft um að bæta heilsuna á einhvern hátt. Þegar við setjum okkur markmið af því tagi skiptir miklu máli að hugsa til langs tíma og halda ekki að það sé nóg að atast svolítið í nokkrar vikur og falla svo aftur í sama horfið. Best er að setja einföld og skýr markmið sem falla vel að daglegu lífi, móta daglegar venjur sem eru okkur í hag og leyfa þeim síðan að þróast yfir nokkurn tíma. Þannig gerum við ekki þær kröfur til okkar að við snúum öllu á haus í lífi okkar á stundinni og völdum okkur sjálfum oft ómældum vandræðum með því.

Markmiðin þurfa að vera „smart“, skammstöfun fyrir „skýr, mælanleg, áhugaverð, raunhæf og tímasett“ “

Það þarf að vera skýrt hvers konar markmiði við ætlum að ná og það markmið þarf að vera raunhæft. Það þýðir ekki að ætla sér að hlaupa maraþon eftir nokkurra vikna þjálfun eða að missa fjölda kílóa á fáum dögum.

Við tímasetjum hvenær við ætlum að byrja og hvenær við ætlum að vera komin á gott ról. Það þýðir ekki að byrja í of miklum rykk, því þá gefumst við oft upp. Best er að setja okkar eigin markmið og finna leiðir sem henta okkur sjálfum, en ekki fá lánuð markmið eða viðmið frá öðrum.

Valgerður Magnúsdóttir sálfræðingur segir að markmið þurfi að vera SMART, það er skýr, mælanleg, áhugaverð, raunhæf og tímasett. MYND/HEIÐA.IS

Það er auðveldara að ná markmiðum sem eru okkur mikilvæg ef leiðin að þeim er áhugaverð líka. Það er ekki nóg að markmiðið sé spennandi í fjarska en leiðin ótrúlega leiðinleg og erfið. Það er mikilvægt fyrir úthald okkar að breytingin á lífsstíl falli vel að þeim venjum sem við viljum halda og passi inn í daglegt líf.

Við viljum geta mælt árangurinn okkar. Sá sem er að breyta holdafari eða bæta úthald getur mjög auðveldlega fylgst með því hvernig gengur og í öðrum tilfellum er mikilvægt að finna aðferð til að meta árangurinn. Reyklausu dagarnir eða klukkutímarnir eru mælieining sem og úthaldið sem eykst, þó að ekki sé um nema mínútu í einu. Og allra best er að geta metið árangurinn með því að koma sér upp aðferðum til að meta bætta líðan.

Ef okkur skrikar fótur og við föllum í freistni getum við lært eitthvað af því og snúið því þannig upp í góða reynslu. Við vinnum miklu betur með jákvæðu hugarfari og uppörvun frá okkur sjálfum því við erum okkar eigin bestu bandamenn.

Best er að reyna að taka sem fyrst í taumana og læra af reynslunni að fyrirbyggja næsta bakslag, læra að þekkja ferlið og snúa af brautinni, helst auðvitað áður en fallið á sér stað.

Fyrir þá sem eru að strengja sama áramótaheitið aftur og aftur getur verið gagnlegt að skoða af hverju það hefur ekki staðið áður og hverju á að breyta. Skorti okkur úthald, hefðum við þurft að velja leiðirnar betur, höfðum við stuðning og bandamenn? Það er mikilvægt að henda ekki öllu saman þegar okkur verður á í messunni heldur að leiðrétta stefnuna og halda ótrauð áfram. Áramótaheit á ekki að snúast um annaðhvort eða heldur jákvæða og skemmtilega lífsstílsbreytingu til frambúðar.“ *- bb*

VENDU ÞIG VIÐ GÆÐI – VENDU ÞIG VIÐ EIRVÍK

magimix

15% afsláttur
af Magimix kaffivélunum

M100 Nespresso
Verð frá kr.: 19.295
M200 Automatic Nespresso
Verð frá kr.: 51.340

Aðrir söluaðilar:
Kokka, Laugavegi
Villeroy & Boch, Kringlunni
Egg, Smáratorgi
Líf og list, Smáralind

Magimix kaffivélin er einstök að allri gerð

Rjúkandi kaffi, cappuccino eða caffe latte á innan við mínútu.
Verið velkomin í Eirvík og kynnið ykkur Magimix kaffivélarnar í einni glæsilegustu heimilistækjaverslun landsins.

EIRVÍK *-hágæðaheimilistæki*

Suðurlandsbraut 20 – 108 Reykjavík – Sími 588 0200 – **www.eirvik.is**

vilborga@centrum.is

Íþróttaakademían stendur fyrir námskeiðum fyrir foreldra þar sem þeim eru kennd hagnýt ráð við að svæfa börn sín.

Svæft á korteri

16. og 17. janúar verða haldin námskeið fyrir foreldra sem hjálpa þeim að svæfa börnin sín á skömmum tíma.

Margir foreldrar þekkja vandamálin sem fylgt geta háttatíma barna sinna. Birgitta Jónsdóttir Klasen náttúrufræðingur heldur námskeið í þessum mánuði ætluð foreldrum sem vilja gera háttatímann að góðri stund. Birgitta segir að öll börn geti sofnað á innan við fimmtán mínútum og hefur hún hjálpað mörgum foreldrum gegnum tíðina að koma börnum sínum niður á kvöldin.

Námskeiðin verða tvö, annað fyrir foreldra barna á aldrinum átta mánaða til tveggja ára og hitt fyrir foreldra barna á aldrinum þriggja til sjö ára. Á námskeiðunum kennir Birgitta foreldrum hagnýtar aðferðir til að róa börn sín og svæfa á skömmum tíma en foreldrarnir mæta með börnin með sér á námskeiðið. Auk þessa mun Birgitta fara yfir kenningar í mataræði fyrir börn.

Nánari upplýsingar um námskeiðin má finna á www.akademian.is. *- jóa*

NÁÐU FRAM ÞVÍ BESTA!

Við hjálpum þér að:

- Efla sjálfstraustið
- Ná framúrskarandi árangri í mannlegum samskiptum
- Bæta tjáningarhæfnina
- Efla leiðtogahæfileikana
- Draga úr áhyggjum, streitu og kvíða
- Setja þér raunhæf og krefjandi markmið
- Bæta þig í tímastjórnun

KYNNINGARFUNDUR -allir velkomnir:

Þriðjudaginn 9. janúar kl. 20:00-21:15
Ármúla 11, 3. hæð (við hliðina á Broadway).

NÁMSKEIÐ HEFJAST:

15. janúar
24. janúar - Leiðtoga- og samskiptaþjálfun fyrir konur
25. janúar
5. febrúar

Námskeiðin standa frá kl. 18:00 - 22:00, eitt kvöld í viku í 12 vikur.

Sæunn Sylvía Magnúsdóttir, skrifstofustjóri.

Á námskeiðinu lærði ég samskiptatækni sem nýtist mér á hverjum einasta degi. Ég lærði að setja mér markmið, að setja eldmóð í verkefni mín og koma hlutunum hraðar í verk. Ég er skipulagðari, hugrakkari og sjálfstraustið er mun meira. Ég er öruggari og hnitmiðaðri í tjáningu.

Eftir námskeiðið er ég óhrædd við að takast á við nýjar áskoranir og ég er meðvitaðri um hvernig ég get haft jákvæð áhrif á fólkið í kringum mig. Síðast en ekki síst lærði ég að byggja á styrkleikum mínum sem gerir mig sterkari í leik og starfi.

DALE CARNEGIE©
ÞJÁLFUN
Sími 555 7080

Kraftur og orka blómanna

Halldóra Sigurdórsdóttir öðlaðist bata af vefjagigt með óhefðbundnum lækningum. Eftir veikindin tók hún sig til og skrifaði bókina „Leiðin að bættri líðan".

Halldóra Sigurdórsdóttir hafði unnið sem blaðamaður í fjölda ára þegar hún veiktist illa af vefjagigt. Í leit sinni að bata studdist hún við óhefðbundnar lækningar og var noktun blómadropa ein þeirra leiða sem Halldóra kannaði í baráttu sinni.

Halldóra hafði safnað jurtum og sveppum til eigin nota í yfir tuttugu ár en þegar hún upplifði hvaða lækningamátt droparnir höfðu að geyma hóf hún nám í gerð og notkun blómadropanna.

„Mig langaði að borga til baka og miðla þeim bata sem ég hafði öðlast með óhefðbundnum lækningum," segir Halldóra. Meðan á náminu stóð var hún með mörg tilraunadýr en fólki leið svo vel af dropunum að Halldóra þurfti að hafa sig alla við að námi loknu til að anna eftirspurn fólks á dropunum. Auk þess að nýta sér mátt blómadropanna breytti Halldóra algjörlega um lífsstíl og þar á meðal mataræði.

Um reynslu sína af sjúkdómsbaráttunni og vitneskju sína um óhefðbundnar lækningar skrifaði Halldóra bók, „Leiðin að bættri líðan", sem kom út árið 2002. Halldóra er í dag vinsæll námskeiðahaldari þar sem hún fræðir fólk um óhefðbundnar lækningar, fjallar um næringu, eldar hollan og góðan mat og kynnir kínversku hreyfingatæknina Qi Gong. Halldóra veitir alhliða heilsuráðgjöf en samt eru blómadroparnir ávallt vinsælastir.

„Langflestir sem koma til mín þjást af depurð, streitu eða orkuleysi. Droparnir hentar mjög vel við því en eru einnig góðir við kvíða, svefnleysi, lélegri sjálfsímynd og henta jafnt börnum sem fullorðnum," segir Halldóra. Um 75 íslenskar jurtir eru í dropunum sem Halldóra bæði fær frá öðrum eða tínir sjálf, blöndurnar eiga sér þó ríka hefð og eru alls ekki nýjar af nálinni.

„Mennirnir hafa notað jurtir til matar og lækninga frá upphafi. Náttúran á sitt eigið apótek og þar eru oft lausnirnar sem við erum að leita að," segir Halldóra.

„Það eru engin ávanabindandi efni í dropunum. Fyrir flesta dugar að taka dropana í styttri tíma til að rjúfa vítahring sem fylgt getur einhverskonar vanlíðan.

Blómadropar eru mikið notaðir í löndum eins og Bandaríkjum, Ástralíu, Þýskalandi og Frakklandi og segir Halldóra að allir geti nýtt sér kraft blóma og jurta.

„Lífið er ævintýri og það er ekki lengd þess sem skiptir máli heldur hvernig því er lifað," segir Halldóra brosandi.

Nánari upplýsingar um heilsuráðgjöf, námskeið og blómadropa Halldóru er að finna hjá www.viki.is. *- rh*

Halldóra Sigurdórsdóttir fann leið að bættri líðan með blómadropum og óhefðbundnum lækningum. FRÉTTABLAÐIÐ/RÓSA

Öryggi í áskrift

Öryggishnappur Securitas er lítið og einfalt tæki sem auðvelt er að ýta á ef óhapp eða skyndileg veikindi ber að höndum.

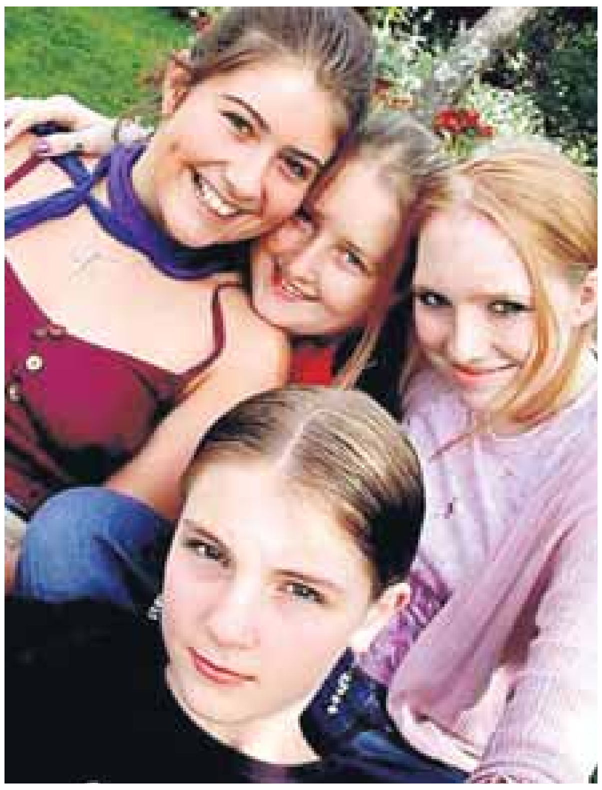
Flestir kjósa að dvelja heima hjá sér sem lengst þrátt fyrir hækkandi aldur, fötlun eða veikindi. Þar hefur öryggishnappur Securitas komið mörgum að gagni. Hnappurinn er fyrirferðarlítill. Hann er borinn um únlið eða háls þannig að auðvelt sé að ýta á hann ef eitthvað verður að. Þegar þrýst er á hann berast samstundis boð til stjórnstöðvar Securitas á Neyðarlínunni í 112 og beint talsamband opnast við sérþjálfað starfsfólk auk þess sem öryggisvörður mætir á staðinn. Einnig er haft samband við aðstandendur.

Greitt er vægt mánaðargjald fyrir öryggishnappinn, búnaðinn og þá þjónustu sem honum fylgir.

Hægt er að hafa öryggishnappinn á únlið.

Frítt til Evrópu fyrir reyklausa unglinga

Á vef Lýðheilsustöðvar stendur yfir samkeppni fyrir unglinga á aldrinum 15-20 ára sem annaðhvort vilja hætta að reykja eða eru reyklausir. Svara þarf spurningum um reykingar og skrifa örsögu sem tengist reykingum. Dregið verður úr hópi keppenda þar sem tvær utanlandsferðir verða í boði, auk þess sem áhugaverðar örsögur verða verðlaunaðar vikulega. Sjá nánar: www.lydheilsustod.is.



Unglingar sem vilja hætta reykja eða eru reyklausir eiga kost á að komast frítt til Evrópu í boði Lýðheilsustöðvar.

Heilsubuff
fulleldað, tilbúið á 5 mín.
ÁN MSG

Immunocal

Mysupróteinið sem hefur náð að auka **Glutathione*** á náttúrulegan hátt og styrkja þannig ónæmiskerfi líkamans.

*Aðal andoxunarefni frumanna sjálfra og afeitrari líkamans. Starfsemi og virkni ónæmiskerfisins fyrir t.d. C og E vítamín og önnur andoxunarefni, árangur af lyfjagjöf, vörn gegn sýkingum, líkamlegt þrek og heilbrigði og baráttuþrek hvítra blóðkorna er algjörlega háð náttúrulegum Glutathione forða líkamans.

Immunocal á Íslandi ehf. S. 533 3010

Heilsunuddhúsið Selfossi, S. 898 6544 | Vitamin.is www.vitamin.is | Heilsuhúsið www.heilsa.is

ÁTTU VON Á BARNI?
Við í Hreyfilandi bjóðum upp Meðgöngujóga og Bumbufimi®
2 FYRIR 1

ERTU MEÐ NÝFÆTT BARN
og vilt koma þér í fyrra form á heilsusamlegan hátt?
MÆÐRAFIMI® 3X Í VIKU!

Námskeiðin hefjast 8.janúar mánudaginn

HREYFILAND®
EKKI MISSA AF ÞESSU

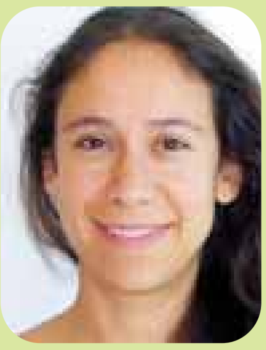
Mæðrafimi® • Bumbufimi® • Meðgöngujóga • Snillingafimi® fyrir börn 3-12 ára • Hreyfifimi® fyrir börn 1-3 mánaða • Gþ-fimi® fyrir börn 3-5 ára • Tónagull tónlistanámskeið

Byrjaðu árið með því að hugsa vel um heilsu þína!
Kíktu á vefsíðu okkar www.hreyfiland.is eða hringdu í síma 577 2555

HREYFI GREINING

- Fagleg heilsurækt
- Frábær aðstaða
- Frábær lífsstíls námskeið
- Frábær staðsetning

Viltu komast í form?


Talya Freeman, Jógakennari Joga flæði

Arna Hrönn Aradóttir, Rope-Yoga kennari

Gígja Þórðardóttir, sjúkraþjálfari BSc

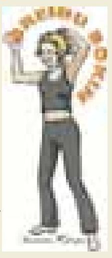
Harpa Helgadóttir, sjúkraþjálfari BSc, MTc, MHSc

Haukur Guðmundsson, leiðbeinandi

Sandra Dögg Árnadóttir, sjúkraþjálfari BSc

Ný námskeið eru að hefjast

Breiðu bökin



Betri líðan í hálsi, herðum og baki.
Skráning í síma: 897 2896.
www.bakleikfimi.is

Í formi til framtíðar

Bókanir eru hafnar í þessi vinsælu aðhalds- og lífsstílsnámskeið fyrir konur. 8 eða 16 vikur.

Rope Joga

hjá Örnu Ara.
Námskeið eru að hefjast.
Skráning í síma 895 7275.
www.arnaara.com

Joga Flæði

Talya Freeman heldur þessi Joga námskeið þar sem öndun og hreyfing flæða saman. Námskeið hefjast á helgarnámskeiði þann 15. janúar.

Einka-þjálfun

Fagleg þjónusta, markviss og örugg einkaþjálfun hjá sjúkraþjálfurum.

Bumban burt

Lokuð námskeið fyrir karla sem vilja ná árangri. 8 vikna námskeið.

Móðir og barn

Bókanir eru hafnar í fimm vikna námskeið Söndru Daggar Árnadóttur. Námskeiðið byrjar 9. jan.

Líkamsrækt

Frábær aðstaða til að æfa á eigin vegum á þægilegum stað.
Opnir tímar. Stundaskrá:
www.hreyfigreining.is

Nánari upplýsingar um fleiri námskeið og stundaskrá fyrir vorið 2007 á www.hreyfigreining.is

HREYFI GREINING
SJÚKRAÞJÁLFUN OG LÍKAMSRÆKT
Höfðabakka 9 Sími: 511-1575 www.hreyfigreining.is

Nautilus
heilsurækt og sund á sama stað!

Árskort í líkamsrækt og sund á aðeins
27.990 kr.
eða 2.333 kr. á mánuði.
Bjóðum VISA/EURO-léttgreiðslur.

Tilboðið gildir til 5. febrúar 2007.

Árskort gildir á báðum stöðum.
Árskort, sem gilda í sal og sund í Sundlaug Kópavogs, veita einnig aðgang að íþróttamiðstöðinni í Salahverfi.

Bjóðum upp á ókeypis prufutíma undir leiðsögn þjálfara.
Panta þarf tímann með fyrirvara.
16 ára aldurstakmark.

ARGUS / 06-0719

www.nautilus.is · Salalaug · Sími 570 0480 · Sundlaug Kópavogs · Sími 570 0470

Hér sést Guðni hjálpa einum þátttakenda á Rope Yoga námskeiði, en þau eru haldin í Rope Yoga-setrinu í Listhúsinu í Laugardal.
FRÉTTABLAÐIÐ/VALGARÐUR

Móðir og barn í fyrirrúmi

Í Rope Yoga-setrinu í Listhúsinu í Laugardal er boðið upp á fjölda spennandi námskeiða. Þar á meðal Rope Yoga námskeið miðað að þörfum nýbakaðra mæðra.

„Rope Yoga eftir barnsburð einblínir á svokallaðar flæðiæfingar, sem eru samblanda af kvið- og grindarbotnsæfingum," segir Guðni Gunnarsson, upphafsmaður Rope Yoga.

„Það er nefnilega þannig að tilteknir vöðvar eru undir miklu álagi meðan á barnsburði stendur," heldur Guðni áfram. „Segja mætti að sumir vöðvar verði hreinlega ofvirkir á meðan aðrir verða óvirkir. Til að virkja óvirku vöðvana og fá aftur flatan og stinnan maga er besta ráðið að gera flæðiæfingarnar sem fyrst eftir fæðingu. Líkt og farið er með Rope Yoga eru bönd notuð í þessum æfingum, þar sem talið er að þau hjálpi að slaka á tilteknum vöðvum á meðan aðrir eru virkjaðir."

Að sögn Guðna er einnig fjallað um næringartengsl móður og barns á námskeiðinu. „Í Rope Yoga er áhersla lögð á mikilvægi ásetningsins sem býr að baki næringu," útskýrir hann. „Gengið er út frá því að hann skipti eins miklu máli og fæðan sjálf, það er að segja hvaða tilfinningar verið sé að næra hverju sinni."

Guðni Gunnarsson er upphafsmaður Rope Yoga sem á miklum vinsældum að fagna.
FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Sem dæmi segir Guðni að menn næri neikvæðar tilfinningar eins og reiði neyti þeir fæðu reiðir. „Að sama skapi næra þeir kærleika, umhyggju, þakklæti eða aðrar jákvæðar tilfinningar séu þeir þannig stemmdir á meðan þeir borða mat. Brjóstagjöf er ekki undanskilin frá því en þá berst líðan móðurinnar hverju sinni með móðurmjólkinni og yfir til barnsins. Það þarf þó ekki endilega að vera bara í gegnum brjóstagjöf þar sem tilfinningatengsl móður og barns eru ákaflega mikil. Þess vegna er alltaf mikilvægt að vera meðvitaður um tilfinningar sínar, hvort sem maður gefur fæðu eða þiggur."

Hægt er að fræðast betur um Rope Yoga eftir barnsburð og önnur spennandi námskeið sem eru í boði í Rope Yoga-setrinu á vefsíðunni www.ropeyogasetrid.is og eins með því að hafa samband í síma 535 3800 eða 843 6200. *- rve*

Líkamsrækt fyrir konur
Betri heilsa á 30 mínútum

Meira fjör, styttri tími og skemmtilegur félagsskapur.
Hjá okkur færðu, aðhald og stuðning hvort sem þú þarft að grennast eða styrkjast. Reglulegar líkamsmælingar svo þú getir fylgst með árangrinum.

Curves
The power to amaze yourself

Fyrir allar konur

Hringdu og pantaðu prufutíma og líkamsmælingu

50% afsláttur af þjónustugjaldi

Curves, Bæjarlind 12 - Sími 566 6161 - curves@simnet.is
Curves, Stillholt 23, Akranesi • Sími 433 8787 • curves@simnet.is

Heilsubankinn.is

Heimasíðan www.heilsubankinn.is fór í loftið um miðjan nóvember og hefur fengið góðar viðtökur. Síðunni er ætlað að vera gagnabanki um heilsutengd efni.

„Á síðunni má finna upplýsingar um allt það sem styður okkur í átt að heilbrigðari lífsstíl," segir Hildur Jónsdóttir, ritstjóri www.heilsubankinn.is. „Vefsíðan er hugsuð sem daglegur fjölmiðill og sett er inn nýtt efni á hverjum degi. Það eru aðilar innan heilsugeirans sem skrifa fyrir síðuna ásamt lausapennum."

Á vefsíðunni má finna fimm meginflokka sem eru mataræði, hreyfing, heilbrigður lífsstíll, umhverfisvernd og ýmsar meðferðir utan hins almenna heilbrigðiskerfis. Unnið er að því að setja undirvef fyrir hvern flokk þar sem farið verður enn dýpra í allt það er tengist þessum fimm meginefnum. „Þangað inn munu þá safnast upplýsingar yfir alla þá aðila sem bjóða þjónustu sem tengjast inn á heilsugeirann, jafn stór og hann er. Á endanum verður síðan eins og stór regnhlíf yfir allt það sem hvetur okkur í átt að betri heilsu og heilbrigðari lífsstíl." *- jóa*

Heimasíðunni www.heilsubankinn.is er ætlað að vera gagnabanki um allt það sem viðkemur heilsu og heilbrigðum lífsstíl.

PRECISION BURNER
Fitubrennsla • Orka • Einbeiting
Light
TEAM EAS
Freyja Sigurðardóttir
Margfaldur Íslandsmeistari í Fitness
EAS
PRECISION BURNER
Light
Svalar þorsta, grennir, eykur orku... sniðinn að þínum þörfum!
Precision Burner Light er fáanlegur í öllum betri heilsuræktarstöðvum, matvöruverslunum og bensínstöðvum.
Nánari upplýsingar um Precision Burner Light fást í síma 555-2866 eða á www.eas.is.

Karrí

Matur fyrir heilann

Karrí gæti hjálpað til við að lækna alzheimer-sjúkdóminn. Vísindamenn í UCLA meðhöndluðu frumur sem voru sýktar af alzheimer með efni sem unnið var úr kúrkúmin, gulu efni sem finnst í túrmerik sem er krydd í karríi. Niðurstöðurnar voru þær að frumurnar styrktust í helmingi þeirra sjúklinga sem tilraun var gerð á með efnið. Vísindamennirnir vonast til að þeir geti í framhaldi af þessu þróað meðferð til að hjálpa alzheimer-sjúklingum.

Allar smá-auglýsingar einnig frítt í viku á visir.is
PÖNTUNARSÍMI 550 5000
EÐA Á VISIR.IS
FRÉTTABLAÐIÐ

Bæði skemmtun og líkamsrækt

Líkamsrækt þarf ekki alltaf að fara fram á líkamsræktarstöðvum kringum lóð og hlaupabretti. Einnig má rækta líkama og sál með því að tipla glaður um dansgólfið í syngjandi sveiflu.

Hjá Dansskóla Sigurðar Hákonarsonar er hægt að taka þátt í mörgum skemmtilegum dansnámskeiðum. Í boði er magadans, salsa, hefðbundin samkvæmisdansanámskeið, freestyle og jazzdans. Edgar Konráð Gapunay, danskennari og skólastjóri, segir dansinn rækta bæði sál og líkama.

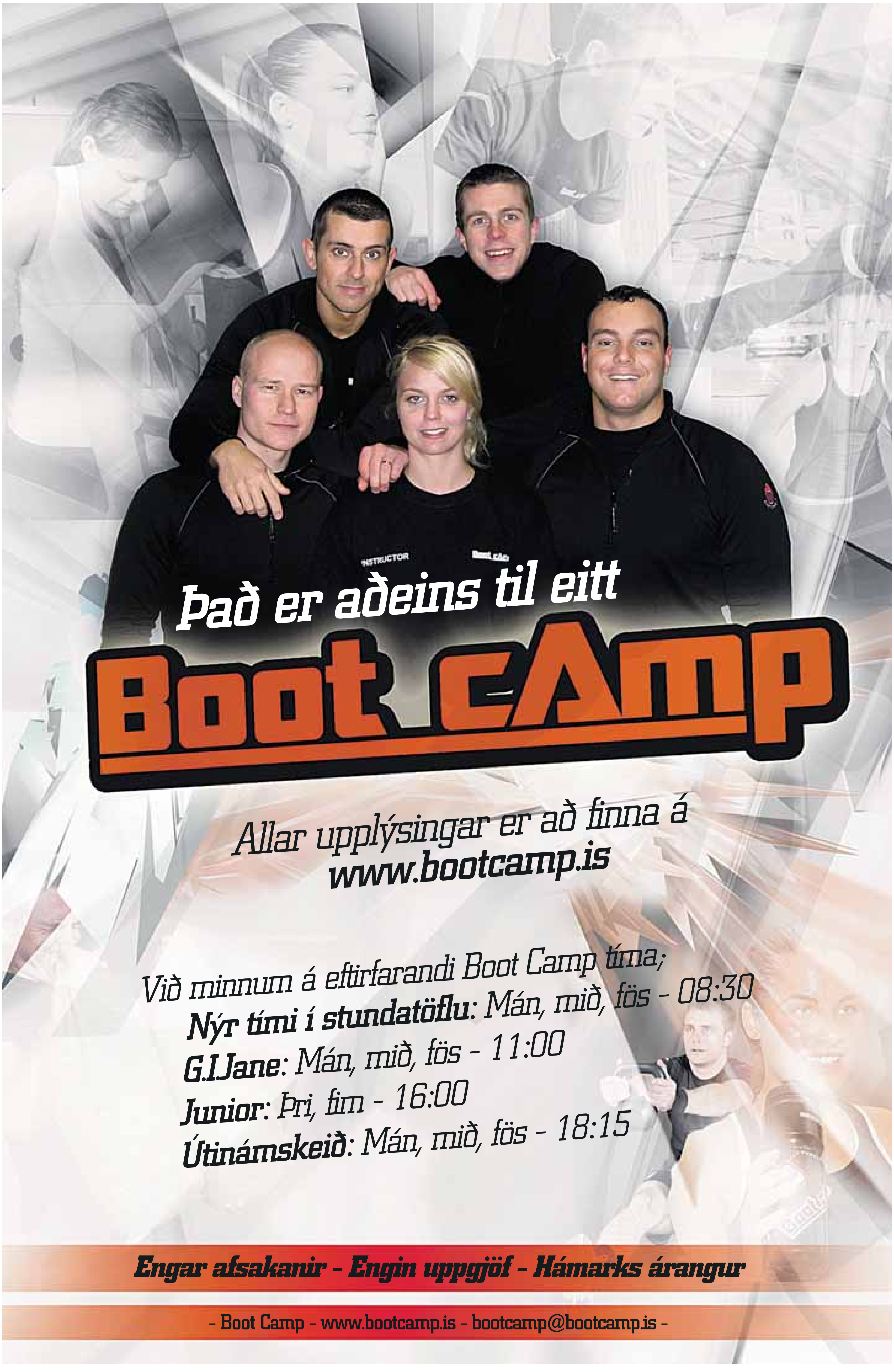
„Fólk fær allsherjarhreyfingu fyrir líkamann með því að dansa. Dansinn reynir á samspil margra líkamshluta og vöðvar sem lengi hafa legið í dvala fá hreyfingu á ný.“ Edgar segir einnig að fólk ætti ekki að láta líkamlegt ástand koma í veg fyrir að dansinn sé látinn duna. „Í sumum tilfellum hafa læknar ráðlagt hjartsjúku fólki, sem ekki má við of miklu álagi, að stunda dans. Einnig er dans mjög góður fyrir þá sem eru slæmir í baki þar sem dansinn líkist mjög göngu sem oft er mælt með fyrir bakveika. Fólki er velkomið að hafa samband við okkur og athuga hvort líkamlegt ástand þeirra þurfi að hamla þeim að dansa. Í flestum tilfellum er nóg að sleppa þeim hluta dansins sem reynir mest á, eins og hoppum og heljarstökkum,“ segir Edgar og hlær.

Salsanámskeið og magadansnámskeið eru meðal þeirra nýjunga hjá Dansskóla Sigurðar Hákonarsonar sem eru hvað vinsælastar. „Á þessum námskeiðum dönsum við mikið með frjálsri aðferð og því henta þau vel fyrir þá sem vantar dansfélaga, hvort sem það eru karlar eða konur,“ segir Edgar. „Við kennum sporin sem eru miðuð fyrir einstaklinga og svo þegar við dönsum paraspor þá róterum við dansfélögunum svo pörin haldast ekki eins allt námskeiðið. En stærstu námskeiðin hjá okkur eru auðvitað samkvæmisdansarnir. Þau námskeið eru fjórtán vikur meðan önnur námskeið eru að meðaltali tíu vikur. Svo eru í boði framhaldsnámskeið svo dansinn þarf ekki að taka enda. Allir sem hafa komið og dansað hjá okkur hafa skemmt sér konunglega. Og ég trúi því að árangurinn af hreyfingunni sé alltaf betri þegar þú skemmtir þér meðan á henni stendur.“

johannas@frettabladid.is

Dans er ekki eingöngu pallíettukjólar og kjólföt. Oftast er dansinn hörku púl og því góð líkamsrækt.

Edgar Konráð Gapunay danskennari segir nemendur sína ávallt skemmta sér vel í tímum um leið og þeir fá góða líkamsrækt.


INSTRUCTOR
Það er aðeins til eitt
Boot cAmp
Allar upplýsingar er að finna á
www.bootcamp.is
Við minnum á eftirfarandi Boot Camp tíma;
Nýr tími í stundatöflu: Mán, mið, fös - 08:30
G.I.Jane: Mán, mið, fös - 11:00
Junior: Þri, fim - 16:00
Útinámskeið: Mán, mið, fös - 18:15
Engar afsakanir - Engin uppgjöf - Hámarks árangur
- Boot Camp - www.bootcamp.is - bootcamp@bootcamp.is -

RISAÚ

BÍLHÁTALARAR BÍLMAGNARAR BÍLTÆKI

SJÓNVARPSTÆKI
MYNDAVÉLAR MAGNARAR
MYNDBANDSTÆKI
FERÐATÆKI GEISLASPILARAR
ÍSSKÁPAR FRYSTIKISTUR SAUMAVÉLAR
ÞVOTTAVÉLAR MATVINNSLUVÉLAR
ELDAVÉLAR KAFFIVÉLAR
UPPÞVOTTAVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR
HRÆRIVÉLAR BRAUÐRISTAR
STRAUJÁRN SAMLOKUGRILL SAFAPRESSUR
BLANDARAR VÖFFLUJÁRN HELLUBORÐ
REIKNIVÉLAR ÞRÁÐLAUSIR SÍMAR RYKSUGUR
RAKVÉLAR HÁFAR OFNAR
POTTAR PÖNNUR

CASIO Lenco NAD KENWOOD PHILIPS SuperTech UNITED
BEKO DēLonghi elna exido ide line Melissa TecnoWind
Bauknecht Bompani GeneralFrost INDESIT VESTFROST Whirlpool

HÁTALARAR HEYRNARTÓL HLJÓMBORÐ ÚTVÖRP

1000 VÖRUTEGUNDIR MEIRA EN MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

ÚTSALA

ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR

DVD SPILARAR
HLJÓMTÆKI
SÍMAR
MP3 SPILARAR
MYNDAVÉLAR

BROT AF ÞVÍ BESTA

Brauðristar, kaffivélar, sléttujárn, hárblásarar og fleira frá kr. 995

Sjónvörp með allt að 200.000 króna afslætti

NAD hljómtæki með miklum afslættti

Þvottavélar á frábæru verði

Útlitsgallaðar vörur með miklum afslætti

Skoðið tilboðin
á www.ht.is

TAKMARKAÐ MAGN
Fyrstur kemur – fyrstur fær!

Heimilistæki
www.ht.is

REYKJAVÍK	AKUREYRI	SELFOSS
SÆTÚNI 8	GLERÁRGÖTU 36	EYRARVEGI 21
SÍMI 569 1500	460 3380	480 3700

Sandra Sigmundsdóttir hnykkir á Akureyringum þeim til heilsubótar. MYND/HEIÐA.IS

Úr fótbolta í liðlosun

Sandra Sigmundsdóttir kírópraktor fór út til að spila fótbolta en er nú komin heim til Akureyrar eftir langa námsdvöl í Bandaríkjunum.

Kírópraktík, sem einnig er stundum kölluð hnykklækningar, hefur verið stunduð í heiminum í þúsundir ára. Til skamms tíma voru þeir sem ástunduðu slíkar lækningar ekki hátt skrifaðir innan læknavísindanna og jafnvel settir í fangelsi fyrir skottulækningar. Kírópraktorar hafa þó fengið uppreisn æru og í Bandaríkjunum og Skandinavíu vinna kírópraktorar með sjúkrahúsunum. Hér á landi eru kírópraktorar samþykkt heilbrigðisstétt.

Sandra Sigmundsdóttir fór til Bandaríkjanna til að spila fótbolta og læra líffræði. Hún heillaðist af kírópraktíkinni og er nýkomin heim til Akureyrar eftir framhaldsnám í faginu. Hún starfar nú sem kírópraktor með aðstöðu í Bak og fyrir, beint á móti Hótel Kea.

„Þetta er frekar langt nám, eða alls sjö ár,“ segir Sandra sem hafði aldrei heyrt um kírópraktík fyrr en hún kom til Bandaríkjanna. „Ég vissi ekkert hvað kírópratkorar gera.“ En hún heillaðist fljótt af þessari lækningaaðferð. „Kírópraktík er svo náttúruleg. Við notum hendurnar, engin lyf eða skurðaðgerðir. Þetta býður upp á svo marga möguleika sem og nálægð við sjúklinginn og tengsl við hann. Við vinnum helst að liðlosun en ég nota líka staðbundið nudd, líkamslosun og teygjur og kenni fólki að vinna með líkamann og hjálpa sér sjálft.“

Hún segir Akureyringa hafa tekið vel á móti sér þó að hægt hafi farið af stað. „Það var smá efi í mér að koma heim og vera fyrsti og eini kírópraktorinn hérna á AKureyri. Í Reykjavík eru starfandi fimm eða sex kírópraktorar og þar hefur verið góð reynsla af þessu svo það var mjög spennandi að koma heim og kynna fólk fyrir þessu.“

Hún segir fólk koma til sín að meðaltali í fjögur til sex skipti. „Sumir koma einu sinni tvisvar en aðrir koma oftar. Svo er misjafnt hvað fólk vill fá út úr þessu, vill það láta sér líða aðeins skár eða vill það verða alveg verkjalaust og vinna að því að fyrirbyggja vandamálið?“ Helstu vandamálin sem fólk kemur með til Söndru tengjast stoðkerfinu en höfuðverkir, brjósklos og vöðvabólga hrjá æ fleiri.

Hún segir samskiptin við heilbrigðisstéttirnar hafa verið mjög góð. „Margir heilbrigðisstarfsmenn eru áhugasamir um eitthvað nýtt. Ég vísa fólki til læknis ef ég tel að ég geti ekki aðstoðað með vandamálið en svo bendi ég fólki á að fara í nudd, til læknis eða líkamsrækt meðfram því að vera hjá mér. Auðvitað eru einhverjir tortryggnir, en það er líka skemmtilegt að vinna með því fólki og sýna því hvað möguleikarnir eru margir.“ *- bb*

Ekki sama hvaða vítamín eru tekin

Vítamín eru líkamanum nauðsynleg og til þess að fá nóg af öllum vítamínum er mikilvægt að borða fjölbreytt fæði.

Með því að borða fjölbreytt fæði á líkaminn að fá flest þau vítamín sem hann þarfnast en þó benda næringar- og lyfjafræðingar á það að gott sé að taka lýsi reglulega þar sem fáar fæðutegundir innihaldi nógu mikið D-vítamín, en það fæst úr lýsinu.

Ef fæðið er ekki nógu fjölbreytt og líkaminn fær ekki öll þau vítamín sem hann þarfnast getur verið nauðsynlegt að taka þau inn í töfluformi. Best er að fá faglega ráðgjöf um það hvaða vítamín ætti að taka því ekki er sama hvað er tekið inn. Fituleysanlegu vítamínin geta til dæmis safnast fyrir í líkamanum og valdið eitrunum og því er alveg jafn slæmt að fá of mikið af þeim eins og of lítið. Eins getur inntaka ákveðinna vítamína haft áhrif á önnur lyf sem eru tekin inn og því nauðsynlegt að vita hvað fer saman og hvað ekki.

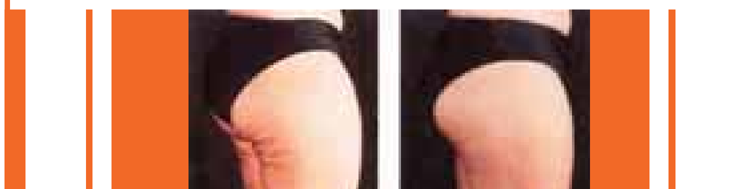
Ofskömmtun á vítamínum er ekki góð.

Í verslunum Lyfja og heilsu er boðið upp á ókeypis einstaklingsráðgjöf við val á vítamínum og þeir sem hafa hugsað sér að fara að taka inn vítamín á nýju ári ættu því að notfæra sér það áður en þeir hefja átakið. *- eö*

Skíðaíþróttin býður upp á marga möguleika fyrir fjölskylduna.

Á skíðum skemmti mér

Skíðaíþróttin er góð hreyfing fyrir alla fjölskylduna. Skíðasvæði víðsvegar um land hafa opnað. Hlíðarfjall á Akureyri er vinsælt svæði fyrir heimamenn og aðra sem koma í lengri eða styttri ferðir á Norðurland: www.hlidarfjall.is. Á Ísafirði er eina skíðasvæði Vestfjarða sem má finn á heimasíðunni: www.isafjordur.is/ski/. Á Sauðárkrók er vinsælt svæði þar sem íþróttafélagið Tindastóll æfir sína skíðakappa. En í Böggvisstaðafjalli við Dalvík er að finna fleiri norðlenska skíðagarpa: http://www.skidalvik.is/. Upplýsingar um skíðasvæði á Siglufirði eru á síðunni www.siglo.is. Nánari upplýsingar um Bláfjöll og skíðasvæði sunnan heiða er að finna á vef yfir skíðasvæði landsins á www.skidasvaedi.is.



Fitusog án skurðaðgerðar

- Á aðeins 10 dögum færðu árangur sem jafnast á við fitusog
- Húðin stinnist og appelsínuhúðin hverfur
- Öflugasta cellómeðferð hingað til sem stittir biðtímann um margar vikur
- 6 mismunandi aðferðir notaðar á þig til að skila sem mestum árangri
- 100% ánægja þegar meðferðinni er lokið...

Verð: 37.400,-

Ef þú pantar strax í dag Minna Mál grenningarmeðferðina færðu hana á tilboðsverði kr: 24.900,-

Hringdu núna, síminn er: 577 7007

Kínastofan • Stórhöfði 17 • 110 Rvk

FITUBRENNSLA OG AUKIN ORKA MEÐ ORIGINAL GREEN TEA TÖFLUM

Himnesk hollusta · Sundaborg 5 · 104 Reykjavík
Sími 554 7273 · Fax 554 7374 · www.himneskt.is

HIMNESK HOLLUSTA

Visomat® Comfort 20/40
nýr blóðþrýstingsmælir
í handhægri tösku
– hröð og nákvæm mæling!

– Sjálfvirk mæling blóðþrýstings og púls
– Stór skjár er sýnir systole, diastole og púls ásamt meðaltalsmælingu
– Geymsluminni fyrir allt að 30 niðurstöður
– Gæðavottun (DIN EN 1060/4)
– 3ja ára ábyrgð

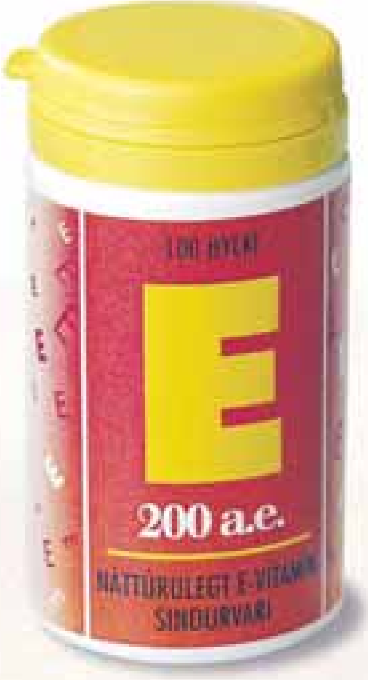
LYRA
www.lyra.is

Heilsteypt bætiefnalína

Eináдag ...kemur heilsunni í lag

Fjölvítamíntöflur
Sykurlausar með málm-
söltum án A- og D- vítamína.
Fyrir þá sem taka lýsi.

Fjölvítamíntöflur
Sykurlausar með
málmsöltum.



E-vítamín
Andoxunarefni.
Eflir varnir líkamans.

E-vítamín Súper
Öflugt andoxunarefni.
Eflir varnir líkamans.

B1 og B6
Inniheldur Tíamín og
Pýridoxín.

B1 - Tíamín
Stuðlar m.a. að heilbrigðri
starfsemi taugakerfisins.

B5 - Pantótenat
Talið vera gott fyrir húð,
hár og neglur.

B6 - Pýridoxín
Talið vera gott m.a. fyrir
efnaskipti líkamans.

B - Kombín
Fjölbreytt B-vítamín.

B - Sterkar
Fjölbreytt B-vítamín.

C - Vítamín
Öflugt andoxunarefni.
Eflir varnir líkamans.

Láttu það eftir þér að vera við góða heilsu

Hippadans og lifandi tónlist í tímum

Líkamsræktarstöðvarnar bjóða upp á spennandi nýjungar árið 2007.

Eitt algengasta áramótaheit Vesturlandabúa er að gera átak í átt að heilbrigðari lífsstíl. Þessu fylgir að yfirleitt er fjárfest í korti á líkamsræktarstöð og því er aldrei meira að gera á stöðvunum en í upphafi árs. Þetta er einnig sá tími sem ný námskeið fara af stað í stöðvunum og meðan sum námskeið festast í sessi geta önnur dottið úr tísku. Blaðamaður hafði samband við nokkrar líkamsræktarstöðvar á höfuðborgarsvæðinu og fræddist um það nýjasta sem boðið er upp á í þessum geira nú í upphafi nýs árs.

Hreyfing

Meðgönguleikfimi, sipp og stelputímar.

Í Hreyfingu er boðið upp á fjölbreytt úrval námskeiða enda er markmið þjálfara stöðvarinnar að hvetja fólk til að leggja stund á reglulega hreyfingu og heilbrigðan lífsstíl.

„Betra form-námskeiðin hafa skipað sér fastan sess meðal viðskiptavina stöðvarinnar en þau hafa verið starfrækt í sautján ár," segir Anna Eiríksdóttir, íþróttakennari og deildarstjóri þolfimideildar í Hreyfingu. „Námskeiðið stendur yfir í átta vikur og er svokallað lokað aðhaldsnámskeið. Betra form sex, er hins vegar nýjung þar sem þátttakendum gefst kostur á að prófa sex mismunandi þjálfunarleiðir: stott-pilates, pallaþjálfun, tækjaþjálfun, salsa, thai-bo og hjólaþjálfun. Þetta er tilvalið fyrir konur sem kjósa að hafa fjölbreytnina í fyrirrúmi. Jump-fit er önnur nýjung sem Hreyfing býður upp á, en jump-fit gengur út að sippa í takt við tónlist. Þetta er ein heitasta nýjungin í þessum geira í dag. Tímarnir henta vel þeim sem vilja komast í mjög gott form á skömmum tíma, enda er tíminn aðeins 40 mínútur," segir Anna og bætir því við að hjá Hreyfingu gefist stelpum á aldrinum 13-15 ára einnig kostur á að mæta á sérstakt námskeið sem hentar þeim hópi. Að auki er boðið upp á námskeið fyrir barnshafandi konur sem vilja stunda markvissa og örugga líkamsrækt á meðgöngunni. „Þetta námskeið var hannað af tveimur hjúkrunarfræðingum, en þær kenna báðar á námskeiðinu og leggja meðal annars mikla áherslu á að styrkja kvið og grindarbotnsvöðva, auk þess sem þær miðla af þekkingu sinni og reynslu í tímunum," segir Anna að lokum og tekur það fram að þetta námskeið hefjist þann 15. janúar, en ítarlegri upplýsingar um öll námskeiðin má finna á heimasíðu Hreyfingar, www.hreyfing.is.

Hjá Hreyfingu verður meðal annars hægt að sippa við tónlist og barnshafandi konur geta sótt sérstakt námskeið sem hjúkrunarfræðingar sjá um, að sögn Önnu Eiríksdóttur, íþróttakennara hjá Hreyfingu.

World Class

Herþjálfun, bardagalistir og barna- og unglingaþjálfun.

Í World Class fara af stað nokkrar áhugaverðar nýjunar á næstu vikum. Má þar meðal annars nefna SHOKK sem er lyftingabraut ætluð börnum og unglingum á aldrinum 8-14 ára. „Þetta er hugsað fyrir foreldra sem eru að fara í ræktina, því einhvers staðar þurfa börnin jú að vera á meðan, auk þess sem öll börn hafa gott af því að styrkja líkamann og hreyfa sig. Það hefur verið boðið upp á þetta í dönsku stöðvunum okkar, Equinox, og þar hefur þetta mælst mjög vel fyrir," segir Unnur Pálmarsdóttir, deildarstýra hóptíma hjá World Class.

„World Class herþjálfun er annað nýtt námskeið hjá okkur en það býður upp á mjög fjölbreytt hreyfingarprógramm sem eykur úthald, styrk og þol, kennir fólki að vinna saman og gefur færi á hreyfingu úti undir berum himni í Laugardalnum. Capoeira er afrísk-brasilísk bardagalist sem kennd verður í fyrsta sinn á Íslandi á næstu vikum en svo verðum við með úrval af átaksnámskeiðum að vanda, bæði fyrir karla og konur. Svo er það Sportskóli barna á aldrinum tveggja til sex ára á laugardagsmorgnum, en þar leiðbeina íþróttakennarar og þjálfarar yngstu börnunum í tímum," segir Unnur að lokum og bendir lesendum á að á vefsíðu World Class sé einnig að finna ítarlegar upplýsingar um dagskrána.

Unnur Pálmarsdóttir, deildarstýra hóptíma hjá World Class, segir stöðina meðal annars bjóða upp á herþjálfun og sérstaka tíma fyrir börn og unglinga.

Hress

Endorfínveisla Eddu.

Hjá Hress í Hafnarfirði er Edda Björgvinsdóttir með skemmtilega tíma sem hún kallar Endorfínveislu Eddu. Ásamt Margréti Ákadóttur og Helgu Thorberg ætla þær leikkonurnar að hittast þrjá daga vikunnar milli 7.30-8.00 og dansa við „60´s tónlist". Árangurinn er sá að fólk fer út úr þessum tímum í endorfín vímu og einkar góðu skapi eftir mikinn svita og góða brennslu. Linda Hilmarsdóttir, framkvæmdastjóri Hress, segist hafa prófað tímana og mælir með þeim. „Maður er kannski svolítið feiminn við þetta til að byrja með, en þær eru svo ófeimnar konurnar að maður gleymir sér bara og endar á því að fara í ótrúlega gott skap. Þetta er sérlega hressandi," segir hún. Hjá Hress er líka boðið upp á tíma í Power jóga, boltaleikfimi og Body jam en það eru danstímar ættaðir frá Les Mills sem hafa notið mikilla vinsælda undanfarin misseri á líkamsræktarstöðvum víða um heim.

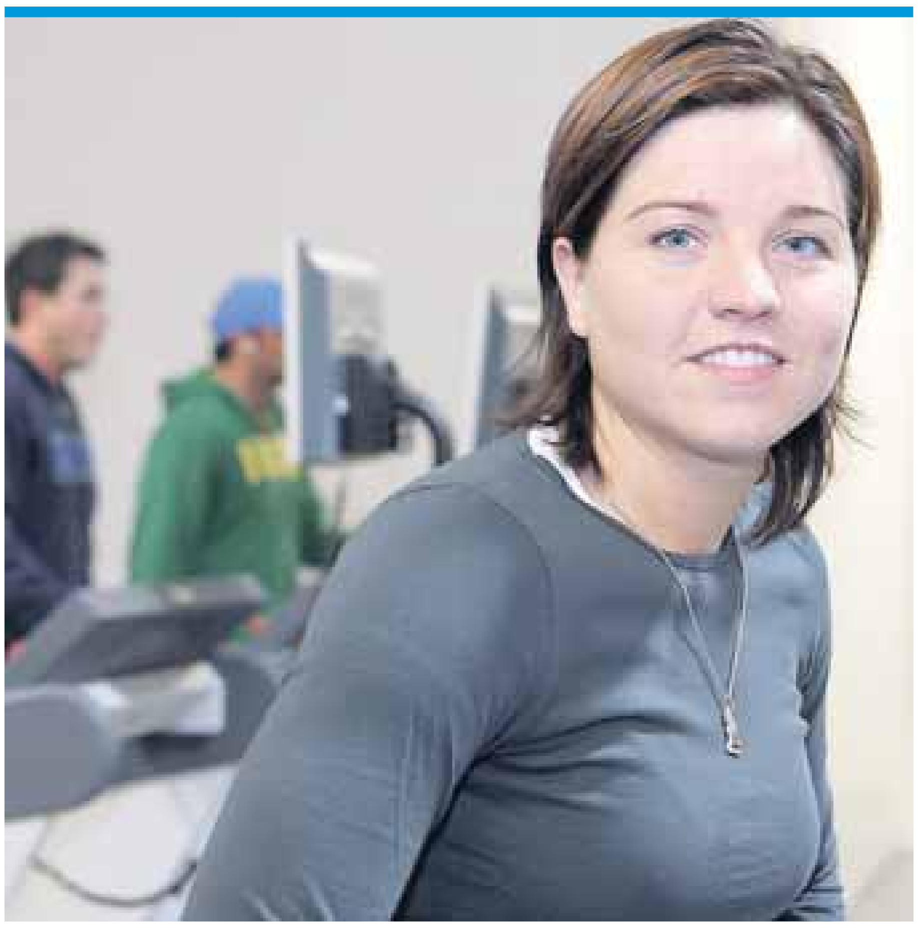
Linda Hilmarsdóttir hjá Hress í Hafnarfirði hefur fengið leikkonurnar Eddu Björgvinsdóttur, Margréti Ákadóttur og Helgu Thorberg til liðs við stöðina en ásamt viðskiptavinum Hress dansa þær við dunandi tónlist sjöunda áratugarins á morgnana.

Veggsport fagnar 20 ára starfsafmæli á þessu ári og af því tilefni hafa Hafsteinn Daníelsson framkvæmdastjóri og samstarfsfólk hans meðal annars skipulagt lifandi tónlistarflutning í spinning tímum.

ISF

Unnið með eigin líkamsþyngd.

„Við erum að taka upp nýja hóptíma hjá okkur sem heita „gravity", en þetta eru 30-45 mínútna alhliða og mjög öflugir styrktarþjálfunartímar þar sem unnið er í sérhönnuðum bekkjum undir stjórn kennara. Þetta hentar öllum, bæði byrjendum og lengra komnum, og er bæði fljótlegt og árangursríkt," segir Guðlaug Birna Aradóttir, aðstoðarrekstrarstjóri Betrunarhússins og Þrekhússins en „gravity" tímarnir verða kenndir í Sporthúsinu til að byrja með. „Þjálfunin gengur út á að það er unnið með eigin líkamsþyngd, sem þýðir að það eru ekki notuð lóð við æfingarnar heldur aðeins sá líkamlegi styrkur sem hver og einn býr yfir. Eftir því sem styrkur einstaklingsins eykst, því meira getur hann gert í bekkjunum. Við erum með tíu svona bekki núna og til þess að nýta sér tímana er heppilegast að fólk skrái sig á sérstök námskeið í „gravity" þjálfun, þó að við munum einnig vera með opna tíma í þessu þegar fram líða stundir."



Guðlaug Birna Aradóttir hjá Iceland Spa and Fitness mælir með „gravity" tímum hjá Sporthúsinu en í þeim vinna viðskiptavinir með eigin styrk og líkamsþyngd.

Veggsport

Lifandi tónlist í spinning.

Um þessar mundir heldur Veggsport í Stórhöfða upp á tuttugu ára afmæli sitt og býður upp á margs konar nýjungar af því tilefni.

„Hópeinkaþjálfun er það nýjasta hjá okkur en þá erum við með litla hópa, sex til átta manns, sem borga minna fyrir vikið en fá samt sem áður mikið út úr þjálfuninni. Æfingarnar samanstanda af fjölbreyttum áherslum, meðal annars tímum í skvassi, body pump, lyftingum og fleiru," segir Hafsteinn Daníelsson, framkvæmdastjóri Veggsports. „Svo höfum við verið með „live spinning", en hingað hafa komið hljómsveitir í húsið sem fara upp á svið og spila lifandi tónlist undir spinning tímum. Þetta hefur mælst ótrúlega vel fyrir enda myndast góð stemning í þessum tímum. Í afmælisveislunni okkar í mars ætlum við að vera með stórt svona dæmi sem verður örugglega mjög skemmtilegt," segir Hafsteinn og bætir því við að nýir sem gamlir viðskiptavinir á afmælisárinu fái sérstakan glaðning þegar þeir ganga til liðs við stöðina eða þegar þeir endurnýja kortin sín. „Stóri spinning tíminn verður einhverntíma um miðjan mars en allt bendir til þess að Eiríkur Hauksson og félagar spili undir í spinningveislunni."

Hver kennir þér að dansa?

Eftirtaldir danskennarar eru meðlimir í Dansráði Íslands, fagfélagi danskennara á Íslandi.

Aðalsteinn Ásgrímsson
Anna Berglind Júlídóttir
Anna Breiðfjörð Sigurðardóttir
Anna K. Norðdahl
Auður Haraldsdóttir
Ásdís Björnsdóttir
Ásrún Kristjánsdóttir
Ásta Ólafsdóttir
Bára Magnúsdóttir
Dagný Björk Pjetursdóttir
Emelía Petrea Sigurðardóttir
Emilía Ólafsdóttir
Erla Haraldsdóttir
Erna Ingibergsdóttir
Gerður Harpa Kjartansdóttir
Guðmundur Ágúst Karlsson
Guðrún Smáradóttir
Harpa Pálsdóttir
Heiðar R. Ástvaldsson
Henny Hermannsdóttir
Herborg Berndsen
Hildur Ýr Arnarsdóttir
Hinrik Valsson
Hólmfríður Þorvaldsdóttir
Hulda Hallsdóttir
Ingibjörg Jóhannsdóttir
Ingibjög Róbertsdóttir
Ingunn Margrét Hallgrímsdóttir
Jóhann Gunnar Arnarsson
Jóhann Örn Ólafsson
Jóhanna Árnadóttir
Jóhanna Elín Halldórsdóttir
Jón Pétur Úlfljótsson
Kara Arngrímsdóttir
Margrét Arnþórsdóttir
Margrét Jóhannesdóttir (Gréta)
Marta G. Ómarsdóttir
Níels Einarsson
Ólafur Geir Jóhannesson
Ólöf Jóhanna Sigurðardóttir
Ragnheiður Jónsdóttir
Rakel Guðmundsdóttir
Sigríður Ármann (heiðursfélagi)
Sigurrós Eva Friðþjófsdóttir
Sigurrós Jónsdóttir
Sigvaldi Þorgilsson
Súsanna Georgsdóttir
Svala Brynja Þrastardóttir
Svanhildur Sigurðardóttir
Una Guðlaugsdóttir
Unnur Berglind Guðmundsdóttir
Vilborg Sverrisdóttir
Þröstur Jóhannsson

Lærðu hjá fagfólki!

DÍ Dansráð Íslands Frekari upplýsingar á dansrad@simnet.is

Fyrirtaks ávaxtakokteill

Margir kannast eflaust við það að hafa keypt sér blandara með það í huga að útbúa góða og holla heilsudrykki, en eiga það til að blanda alltaf sama drykkinn. Hérna eru uppskriftir sem eru mjög hollar og ofsalega góðar.

BERJASÆLA:
Blandaður hreinn berjasafi úr fernu, frosin jarðarber, frosin hindber, frosin bláber og ísmolar.

Aðferð:
Ísinn er mulinn í blandaranum ásamt frosnu berjunum. Safanum er bætt út í.

ANDOXUNARBOMBA:
Kalt grænt te, frosnir mangóbitar, sítrónusafi, hrein lífræn jógúrt, ferskur appelsínusafi, og ísmolar.

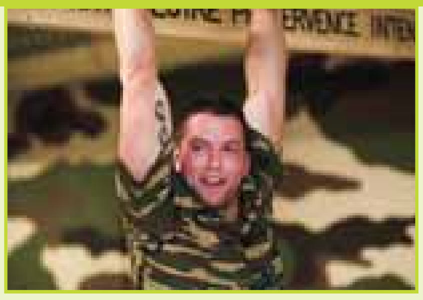
Aðferð:
Ísinn er mulinn í blandaranum ásamt frosnu mangóbitunum. Afganginum er bætt saman við og öllu blandað saman.

Opið hús í dag hjá Heilsuakademíunni, Egilshöll. - Komið og prófið!

Herþjálfun kl. 10:00
Rope Yoga kl. 10:00
Fit-Pilates kl. 11:30

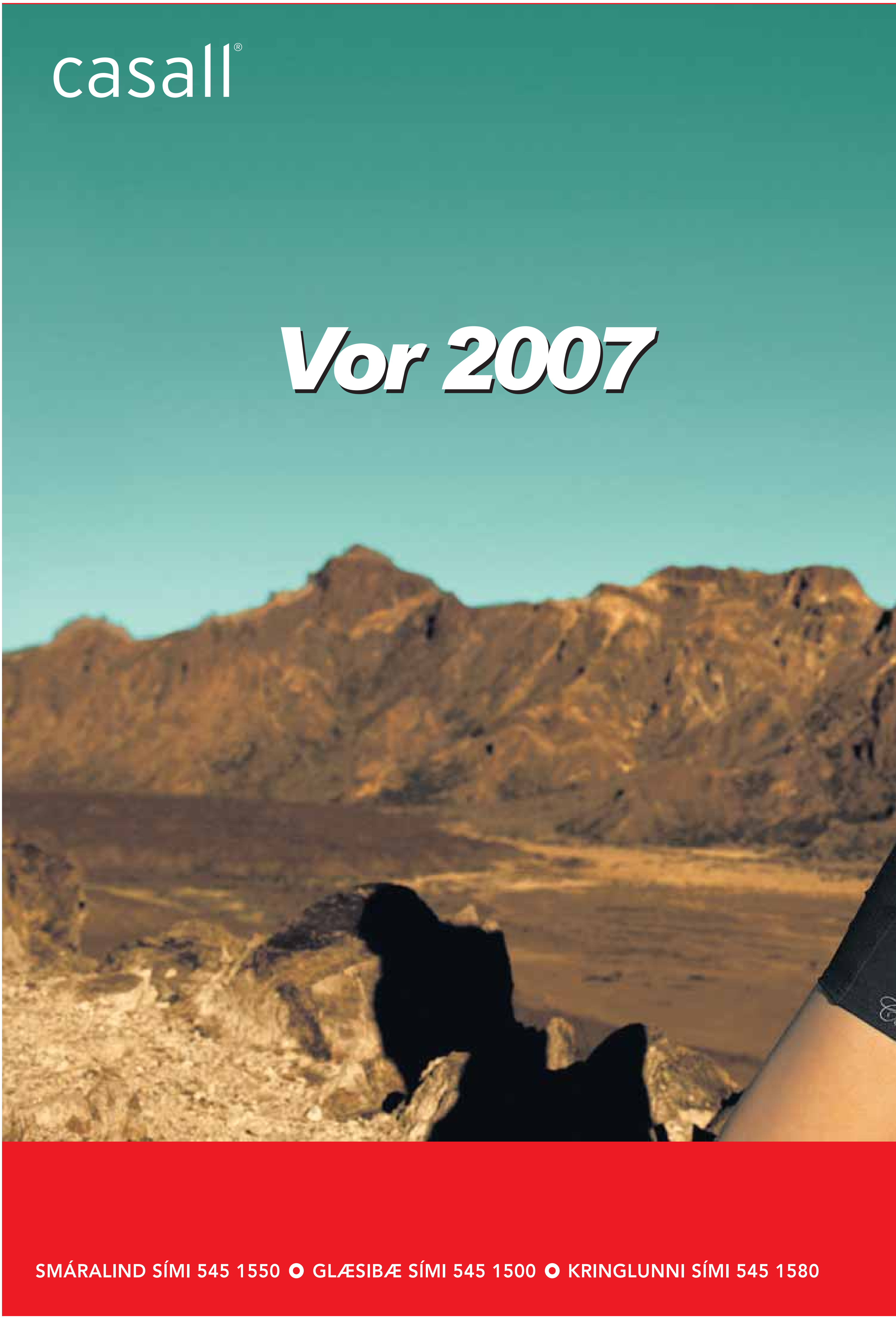
Sýning á Scientific fighting og Brazilian jiu-jitsu kl. 11:00

HERÞJÁLFUN, SJÁLFSSTYRKINGARNÁMSSKEIÐ, LÍFSSTÍLSNÁMSKEIÐ KVENNA, NÁMSKEIÐ FYRIR BÖRN, ROPE YOGA, FIT-PILATES, DANSNÁMSKEIÐ, BRAZILIAN JIU-JITSU, KALI, SJÁLFSVÖRN, YOGA, TARZAN, SUNDNÁMSKEIÐ.



heilsuakademían
Hreyfing, heilbrigði, skemmtun
www.heilsuakademian.is - sími: 594 9666

Þín ákvörðun, þín leið, þitt Nicorette
Mjúkt að innan
Stökkt yfirborð
Frískandi bragð
Gómsæt blanda af ávöxtum og myntu
Bragð sem kemur á óvart
nicorette fruitmint
HØJ STYRKE
105 stk.
nicorette fruitmint 4 mg nicotin
25%
afsláttur af Fruitmint
www.nicorette.is
Nicorette nikótínlyf eru fáanleg án lyfseðils og eru notuð þegar reykingum er hætt eða þegar dregið er úr reykingum. Til að ná sem bestum árangri skal ávallt fylgja leiðbeiningum í fylgiseðli. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið er reykt, hvort hætta á reykingum eða draga úr þeim. Því ber að kynna sér upplýsingar um notkun í fylgiseðli. Í fylgiseðlinum eru upplýsingar um: verkun og notkun, varúðarreglur, mikilvægar upplýsingar sem nauðsynlegt er að lesa áður en lyfin eru notuð, hugsanlegar aukaverkanir og aðrar upplýsingar. Leitið til læknis eða lyfjafræðings ef þörf er á frekari upplýsingum um lyfin. Þeir sem fengið hafa ofnæmi fyrir nikótíni eða öðrum innihaldsefnum lyfsins, nýlegt hjartaáfall, óstöðuga versnandi hjartaöng, alvarleg hjartsláttarglöp eða nýlegt heilablóðfall eiga ekki að nota Nicorette nikótínlyf. Börn yngri en 15 ára, þungaðar konur og konur með barn á brjósti eiga ekki að nota Nicorette nikótínlyf nema að ráði læknis. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Geymið fylgiseðilinn. Nauðsynlegt getur verið að lesa hann síðar.** Handhafi markaðsleyfis: Pfizer Denmark PCH ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, Garðabæ.


casall
Vor 2007
SMÁRALIND SÍMI 545 1550
GLÆSIBÆ SÍMI 545 1500
KRINGLUNNI SÍMI 545 1580

ÚTILÍF

Þórhildur Ólafsdóttir og Anna Kristrún Gunnarsdóttir hafa þróað fræðslu um líkamsþjálfun fyrir Parkinson-sjúklinga. FRÉTTABLAÐIÐ/RÓSA

Aukin lífsgæði fyrir Parkison-sjúklinga

Nýlega kom út fræðsluefni með æfingamyndbandi fyrir Parkinson-sjúklinga. Markmiðið er þessi hópur fái líkamsþjálfun við hæfi auk þess að fræða og auka skilning á sjúkdómnum.

„Við sáum brýna þörf á íslensku fræðsluefni um parkinson-sjúkdóminn þegar við unnum á taugadeild Landspítalans,“ segir Þórhildur Ólafsdóttir sjúkraþjálfari sem nýlega gaf út fræðsluhefti og mynddisk um sjúkdóminn ásamt samstarfskonu sinni, Önnu Kristrúnu Gunnarsdóttir. Verkefnið er unnið í samvinnu við Parkinsonsamtökin á Íslandi sem einnig tekur að sér dreifingu.

„Helstu einkenni sjúkdómsins eru hreyfierfiðleikar og vöðvastirðleiki þar sem lyfjameðferð og markviss líkamsþjálfun geta bæði seinkað og dregið úr sjúkdómseinkennum,“ segir Þórhildur. Flestir vita hve mikilvæg reglubundin hreyfing er, en fyrir Parkinson-sjúklinga er hún algjört lykilatriði. „Hópþjálfun er mjög mikilvæg, en þar sem sjúkdómurinn er mjög sveiflukenndur er líka gott að hafa mynddiskinn heima til að geta gert æfingar þegar líðanin er góð,“ segir Anna. Æfingarnar á myndbandinu skiptast eftir erfiðleikastigum, taka fyrir slökun og gefa góð ráð um dagsskipulag. Parkinson-samtökin á Íslandi sjá um að dreifa efninu til félagsmanna, fagfólks og aðstandenda, en ár hvert greinast um 40 manns með sjúkdóminn þar sem flestir eru 60 ára eða eldri. „Rétt þjálfun eykur lífsgæði og getur stuðlað að auknu sjálfstæði þessa hóps. En auk þess er mikilvægt að aðstandendur og fagfólk geti aukið við þekkingu sína,“ segir Þórhildur. Fræðsluefnið má nálgast hjá Parkisonsamtökum Íslands. Sjá nánar: www.parkinson.is.

- rh

Heilsuleikföng

Allir þeir sem huga að heilsunni eiga sitt uppáhaldsdót sem veitir þeim gleði á einn eða annan máta. Sumir eiga rándýr og háþróuð tól og tæki sem hjálpa við að ná betri árangri í líkamsræktinni. Aðrir huga að andlegri líðan og enn aðrir kjósa einfaldlega að dekra við líkamann. Hér koma nokkrar hugmyndir að nýjum heilsuleikföngum, ef svo má að orði komast, sem ættu að geta glatt einhverja.

Dagsbirtulampar eru ávallt vinsælir yfir myrkustu mánuðina. Daylight-lampinn, sem fæst hjá Pfaff Borgarljósum, er meðfærilegur og þægilegur í notkun.

Lífsklukkan er farin að sjást á náttborðum á mörgum heimilum. Lífsklukkan er vekjaraklukka sem vekur svefnpurrkur með stigmagnandi dagsbirtu. Sérlega gott á dimmum morgnum. Lífsklukkan er einnig ætluð fyrir börn og ungabörn.

Garmin Forerunner GPS tækið er skemmtilegt tæki fyrir hlaupaunnandann. GPS-tækinu er smeygt á handlegginn líkt og úri. Meðal annars er hægt er að slá inn leiðina sem á að hlaupa í tölvuna og þegar heim er komið má athuga hver púlsinn var á mismunandi stigum hlaupaleiðarinnar.

Gott hitateppi iljar vel á vetrarmánuðum. Þetta teppi, sem fæst í Lyfju, er rafmagnsteppi. Teppinu er einfaldlega smeygt undir lakið, stungið í samband og þá streymir hitinn. Einnig má fá hitapúða sem leggst yfir axlir eða sem má binda um bakið til að liðka stífa vöðva.

GLEÐILEGT
REYKLAUST ÁR
Nicotinell
Mint
Nicotinell
Nicotinell
Nicotinell
NÝTT ÚTLIT - SAMA BRAGÐ
20%
afsláttur
af Nicotinell nikótíntyggigúmmíi í 84, 96 og 204 stk pakkningum
í öllum apótekum
Nicotinell tyggigúmmí er lyf sem er notað sem hjálparefni til að hætta eða draga úr reykingum. Það inniheldur nikótín sem losnar þegar tuggið er, frásogast í munninum og dregur úr fráhvarfseinkennum þegar reykingum er hætt. Tyggja skal eitt stykki í einu, hægt og rólega til að vinna gegn reykingaþörf. Skammtur er einstaklingsbundinn, en ekki má tyggja fleiri en 25 stk. á dag. Ekki er ráðlagt að nota lyfið lengur en 1 ár. Nikótín getur valdið aukaverkunum, s.s. svima, höfuðverk, ógleði, hiksta og ertingu í meltingarfærum. Sjúklingar með slæma hjarta- og æðasjúkdóma eiga ekki að nota nikótínlyf. Þeir sem hafa ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju hjálparefnanna eiga ekki að nota lyfið.Nicotinell tyggigúmmí er ekki ætlað börnum yngri en 15 ára nema í samráði við lækni. Kynnið ykkur vel leiðbeiningar sem fylgja pakkningunni. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.

Agnar H. Johnson tyllir sér á Winx heilsurúm. FRÉTTABLAÐIÐ/PÉTUR

Ný hönnun heilsurúma

Eirberg ehf. er söluaðili nýs sérþróaðs heilsudýnukerfis. Agnar H. Johnson, framkvæmdastjóri fyrirtækisins, segir hönnunina á dýnunum vera einstaka.

„Við höfum verið lengi í samstarfi við þýska rúmaframleiðandann Lattoflex, sem hefur verið í fararbroddi í þróun heilsurúma í hálfa öld. Lattoflex var meðal annars fyrsta fyrirtækið til að kynna rimlarúmbotna á sínum tíma. Síðan þá hefur mikið vatn runnið til sjávar og hefur framleiðandinn nú sett á markað heilsurúmið Winx sem óhætt er að fullyrða að eigi sér enga hliðstæðu,“ segir Agnar.

Að því er segir í fréttatilkynningu frá Eirbergi er Winx300 rúmkerfið frá Lattoflex búið nýjum sérhönnuðum vængjum sem stuðla að bættu blóðflæði í líkamanum. Álagspunktar eru hverfandi vegna vængjanna, sem einnig virkja eðlilegar hreyfingar í svefni og því hvílist líkaminn betur. Vængjakerfið veitir einnig fullkominn stuðning við allan líkamann, óháð þyngd hvers og eins. Rúmin eru að auki stillanleg undir baki og öxlum eftir breytilegum þörfum hvers og eins.

„Þessi rúm eru fyrst og fremst hönnuð til að varna legusárum og við höfum því mikið verið að selja rúm frá Lattoflex til heilbrigðisstofnana. Við erum meðal annars eini birgirinn í sjúkrarúmum næstu tvö árin. Hins vegar er deginum ljósara að þessi rúm eru alveg eins góð fyrir almenning. Einfaldlega vegna þess að rúmin eru alveg ótrúlega þægileg. Þess vegna fannst okkur rétt að láta almenning njóta þeirra líka.“

Jafnvægi og hlýja í Yogalundi

Halla Stefánsdóttir jógakennari rekur mannræktarstöðina Yogalund. Í Yogalundi er boðið upp á ýmsar heildrænar meðferðir og auðvitað jóga í þægilegu andrúmslofti.

Í fallegu gömlu húsi við Viðjulund 1 á Akureyri er mannræktarstöðin Yogalundur. Stöðin er í raun fimmta barn Höllu Stefánsdóttur, fjögurra barna móður, jógakennara og einkaþjálfara með meiru, en þar hafa auk hennar hreiðrað um sig hómópati, nuddari, reikimeistari, heilari og höfuðbeina- og spjaldhryggsjafnari ásamt öðrum sem beita heildrænum meðferðum. Yogalundur hefur verið starfandi í rúmt ár. „Ég tók staðinn á leigu í ágúst í fyrra og hann leit þá allt öðruvísi út. Við brutum niður veggi og settum upp aðra, máluðum og gerðum það sem gera þurfti,“ segir Halla og vill koma á framfæri þökkum til allra þeirra sem lögðu hönd á plóginn. „Þremur vikum eftir að ég kom hér inn var stöðin opnuð en í millitíðinni fór ég suður í viku endurmenntun í jóga.“

Halla hefur mjög langa reynslu af kennslu í líkamsrækt og hefur unnið með ólíkum hópum. „Ég hef til dæmis unnið með geðdeild FSA frá því 1992 þar sem ég fékk svolítið frjálsar hendur. Ég er þannig kennari að ég fer ekki eftir bókstaf heldur legg áherslur eftir þörfum nemendanna og sá strax að ekki væri nóg að kenna þessum hóp bara leikfimi heldur væri mikil þörf á teygjum og og djúpslökun. Seinna bætti ég svo við ropejóga sem gafst einstaklega vel. Ropejóga kveikir á gleðiefnasamböndunum, gefur jafnvægi og hjálpar okkur að ná betri stjórn á huganum. Ég hef líka starfað með fótboltaliðum, körfuboltaliðum og meistaradeild KA og þegar ég var með þeim fyrir nokkrum árum var meiðslatíðni minni og þeir náðu betri árangri í sinni grein.“ Halla hefur einnig þjálfað keppnishópinn í sundfélaginu Óðni og íþróttakennara. „Jóga er gott fyrir alla

Halla Stefánsdóttir jógakennari segir ropejóga kveikja á gleðiefnunum í heilanum. MYND/HEIÐAJS

því það stuðlar að bætta jafnvægi líkama og sálar og hér í Yogalundi er markmiðið að sem flestir finni þetta jafnvægi í vingjarnlegu og afslöppuðu umhverfi,“ segir Halla að lokum. Í Yogalundi hefst jógakennslan klukkan sex á morgnana og þangað eru allir velkomnir. *- bb*

Plokkfiskur

Plokkfiskurinn minn fæst eftir vigt í fiskborðum
Nóatúns, Fjarðarkaupa, Samkaupsverslana, Sparverslunar og verslun Einars Ólafssonar

Vörurnar okkar fást í öllum matvöruverslunum

Um leið og ég óska þeim góðs gengis sem hafa sett sér það markmið á nýju ári að bæta mataræði sitt og heilsu, vil ég minna á að fiskur er mikil heilsuvara og viðurkenndur sem slíkur af næringarfræðingum um allan heim.

Bestu kveðjur, Grímur kokkur

Hvítlauks- og hvítbaunabuff · *Gulrótar- og linsubaunabuff*

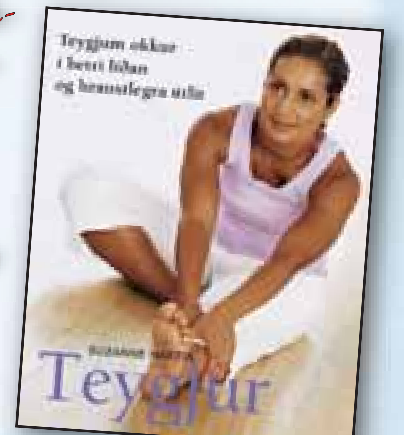
Gríms fiskibollur · *Gríms fiskibuff* · *Gríms plokkfiskur*

Gratineruð ýsa með broccolí · *Gratineruð ýsa með mexíkósósu* · *Salsafiskur í tortilla*

Grímur kokkur
Sími: 481-2665 · grimurkokkur@grimurkokkur.is · www.grimurkokkur.is

LÁTUM OKKUR LÍÐA VEL

Endurmótum líkamann og bætum líkamsstöðuna með áhrifaríkum teygjuæfingum. Frábær bók með myndum og skýringum sem hægt er að nota sér bæði heima, á vinnustað og í ræktinni.



Einföld og markviss ráð um hvernig hægt er að hreinsa óæskileg efni úr líkamanum: Brennslan verður hraðari, húðin fallegri, líkamlegir kvillar hverfa og andleg vellíðan eykst.

Salka

Bókaútgáfan Salka er flutt í Skipholt 50c

105 Reykjavík – s. 552 1122 – www.salkaforlag.is

Meta þarf andlega líðan kvenna á meðgöngunni

Mæður finna oft fyrir depurð í kringum barnsburð. Marga Thome prófessor segir ljósmæður og hjúkrunarfræðinga í lykilstöðu til að kanna andlega líðan þeirra og veita stuðningsmeðferð eftir þörfum.

„Andleg líðan hefur lengst af orðið útundan í heilsugæslu kvenna á meðgöngu og eftir fæðingu. Ef spurt var um hana var það yfirleitt gert með einni setningu og afgreitt á fremur yfirborðslegan hátt,“ segir Marga og heldur áfram: „Nú höfum við í höndunum próf sem eru notuð víða um heim til að meta líðan konunnar með nákvæmum hætti. Það er kölluð skimun. Ef þau próf benda til vanlíðunar er það hlutverk fagfólks að bregðast við með frekari viðtölum og stuðningi.“

Margar barnshafandi konur eru ónógar sjálfum sér.

Marga segir miklu máli skipta hvernig prófið sé lagt fyrir. „Í Bretlandi hefur komið í ljós að þó að svona skimun sé fastur liður í heilsugæslunni þá svindlar um helmingur kvennanna á prófinu. Þær halda að verið sé að leita að einhverjum geðrænum vandamálum sem þær vilja ekki að aðrir viti um. Hér á landi höfum við ekki gert sambærilega könnun og vitum því ekki hvernig íslenskar konur eru almennt stemmdar fyrir skimuninni. Þó er ljóst að ef ekki er staðið rétt að henni þá gefur hún ranga mynd og fjöldi kvenna sem þyrftu á stuðningi að halda flýtur fram hjá.“

Marga Thome, prófessor í hjúkrunarfræði, segir andlega líðan lengst af hafa orðið útundan í heilsugæslu kvenna kringum barnsburð. FRÉTTABLAÐIÐ GVA

Marga hefur haldið námskeið fyrir hjúkrunarfræðinga hér á landi þar sem hún kennir úrræði sem draga úr vanlíðan barnshafandi kvenna. Hún segir námskeiðin hafa skilað mælanlegum árangri. „Á heilsugæslustöðvum er víða skimað fyrir líðan kvenna á meðgöngu og eftir fæðingu og heimsóknum fjölgað til þeirra sem þurfa þess með. Könnun leiddi í ljós að þar sem hjúkrunarfræðingar höfðu kynnt sér meðferðarúrræðin höfðu sjötíu prósent kvenna fengið bata á sjötta mánuði eftir fæðingu. En á þeim heilsugæslustöðvum sem ekki höfðu fólk með viðbótarmenntun á þessu sviði höfðu fimmtíu prósent kvennanna náð sama árangri. Þannig var greinilegt samhengi á milli þekkingar fagfólksins og líðanar kvennanna.“

gun@frettabladid.is

Þar sem meistararnir verða til

BOX

BOX

7. Íslandsmeistaratitlar og 5. silfur á síðasta Íslandsmeistaramóti

Nýtt tímabil að hefjast !

Villtu koma þér í gott form, breyta til eða keppa?
Við hjá Hnefaleikafélagi Reykjavíkur bjóðum upp á allt þetta fyrir börn og fullorðna, byrjendur og lengra komna.

Allar nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu okkar
www.hnefaleikar.com - sími: 426-9464

Jakobína Flosadóttir hjá Kostakonum sér um Bailin vaxtamótunarmeðferð fyrir konur. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Bailine meðferð fyrir kroppinn

Kostakonur í Vegmúla bjóða upp á Bailine vaxtamótunarmeðferð fyrir konur.

Bailin vaxtamótunarmeðferð hefur verið í boði hér á landi í rúmt ár. Meðferðin er norsk að uppruna og eru starfræktar nokkur hundruð stofur í fjórtán mismunandi löndum víða um heim.

Bailinmeðferðin er þríætt. Fyrst bera að nefna andlega þjálfun þar sem hlustað er á hvatningar og fræðsludiska í hverri meðferð. Svo er þjálfun í tölvustýrðu þjálfunartæki sem er einstaklingsbundin meðferð þar sem notast er við rafleiðni. Að lokum eru veittar leiðbeiningar um mataræði þar sem unnið er með þarfir hvers og eins.

Jakobína Flosadóttir hjá Kostakonum segir meðferðina henta vel fyrir þær konur sem eiga erfitt með að stunda líkamsrækt vegna gigtar, bakverkja eða annarra heilsuvandamála. „Bailine er einnig tilvalið fyrir konur sem nýlega hafa eignast barn þar sem meðferðin hjálpar til við að styrkja grindarbotnsvöðvana,“ segir Jakobína. „Konur hafa líka séð góðan árangur á stöðum eins og baki, innri lærum og mjöðmum, þeim stöðum sem getur reynst erfitt að styrkja og grenna með venjulegri líkamsrækt.“

Konur átján ára og eldri geta fengið ókeypis prufutíma hjá Kostakonum. Nánari upplýsingar má finna á www.bailine.is.

FLJÓTLEG PIZZA [frábær fyrir börn]

BOTN: 125g spelt* • 2 tsk vínsteins-lyftiduft* • smá sjávarsalt • 100 ml vatn.

SÓSA: 1 dl tómatsósa* • 1 tsk oregano • Rifinn mozzarella ostur (jurta eða venjulegur).

Hnoðið botn í höndunum eða hrærivél, fletjið út & bakið við 200°C í 4 mín. Smyrjið sósu & kryddi á botninn, stráið ostinum yfir & bakið við 200°C í 4-5 mín. *Fæst lífrænt frá Himneskri Hollustu.

TÓMATSÓSA FYRIR ALLA!

Tómatsósa unnin úr vottuðum lífrænum tómötum sem fá að þroskast á plöntunni (eykur sætindi tómatanna). Tómatsósan er sykurlaus, en agave* er notað í stað sykurs. Frábær fyrir börn.

HIMNESK HOLLUSTA

*Agave sírópið er unnið úr kaktusplöntu og hefur mjög lágan sykurstuðul. Því geta margir með sykursýki og candida notað það í hófi. Agave má nota alls staðar í stað sykurs og þykir frábær sæta fyrir börn. **www.himneskt.is**

Dreptu í rettunni og brostu

Að hætta að reykja er breyting á lífsstíl. Um leið og ákvörðunin hefur verið tekin er eftirleikurinn auðveldur.

ÁVINNINGURINN AF ÞVÍ AÐ HÆTTA AÐ REYKJA SKILAR SÉR STRAX. EFTIR ...

... 20 mínútur verður blóðþrýstingur og hjartsláttur eðlilegri og blóðflæði eykst til handa og fóta.

... átta klukkustundir verður súrefnismettun í blóði eðlileg og hætta á hjartáfalli minnkar.

... sólarhring er kolmónoxíð horfið úr líkamanum og lungun byrja að hreinsa sig.

... tvo sólarhringa er nikótín farið úr líkamanum og lyktar- og bragðskyn eykst.

... þrjá sólarhringa verður öndun léttari og úthald eykst.

... tvær til tólf vikur eykst blóðflæði um líkamann.

... þrjá til níu mánuði minnka öndunarvandamál og lungnastarfsemi hefur aukist um 5 til 10 prósent.

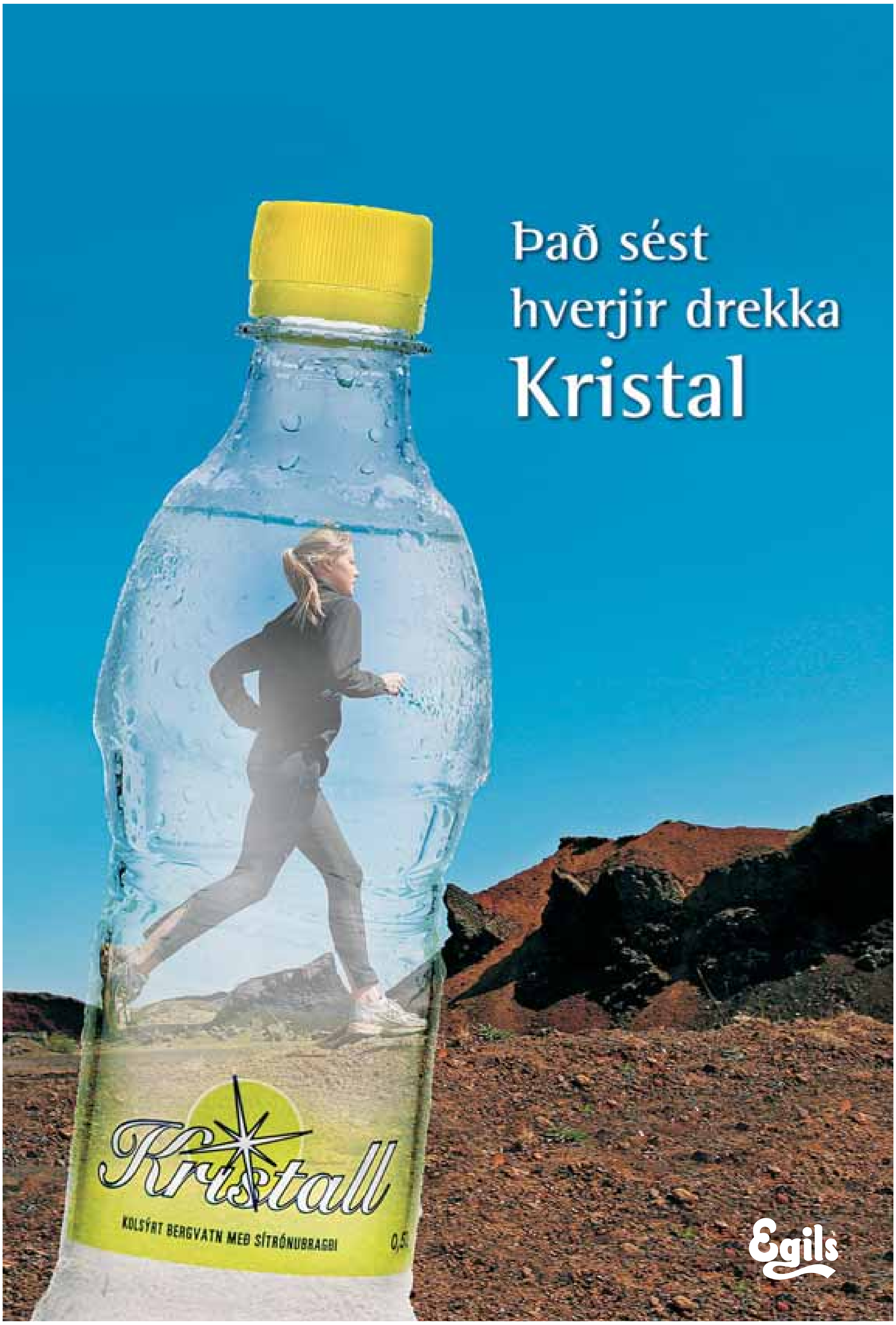
... fimm ár hefur hætta á hjartaáfalli minnkað um helming.

... tíu ár hefur hætta á lungnakrabbameini minnkað um helming. Hætta á hjartaáfalli orðin sú sama og hjá þeim sem aldrei hefur reykt.

MUNDU AÐ ...

... áttundu hverja sekúndu deyr einhver í heiminum af völdum reykinga.

... að meðaltali deyr einn Íslendingur á dag af völdum reykinga.



Líkamsrækt í formi herþjálfunar hefur notið mikilla vinsælda. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Helmingi stærra Bootcamp

LÍKAMSRÆKTARSTÖÐIN BOOT CAMP HEFUR NOTIÐ VINSÆLDA SÍÐAN HÚN OPNAÐI. NÚ ERU FYRIRHUGAÐIR FLUTNINGAR Í NÝTT OG STÆRRA HÚSNÆÐI.

Boot Camp er nú til húsa að Faxafeni 8 en flytur um miðjan febrúar að Suðurlandsbraut 6 þar sem Gym 80 var áður. Við flutninginn mun rými stöðvarinnar aukast um helming.

Samhliða flutningi stöðvarinnar verður boðið upp á fleiri og fjölbreyttari námskeið en herþjálfunarlíkamsræktin hefur notið mikilla vinsælda meðal Íslendinga upp á síðkastið.

Nýja stöðin verður formlega opnuð 15. febrúar næstkomandi og hefjast þá einnig ný námskeið. Þeir sem hafa áhuga á því að prófa líkamsræktina í Boot Camp geta fengið frekari upplýsingar á heimasíðu stöðvarinnar, www.bootcamp.is, en skráning á námskeiðin í nýju stöðinni hefst 22. janúar.

- eö

Tíu leiðir í átt að heilbrigðara lífi

1. Hættu að reykja. Ef uppáhaldsmaturinn þinn myndi innihalda 400 eiturefni og 60 þekkt krabbameinsvaldandi efni, myndir þig samt langa í matinn? Með því að hætta að reykja eykur þú líka heilbrigði þeirra sem eru í kringum þig.

2. Reykir þú ekki er besta leiðin að bættri heilsu að borða að minnsta kosti fimm skammta af grænmeti og ávöxtum á dag. Mundu að glas af ósykruðum appelsínusafa telst sem einn skammtur.

3. Til að koma í veg fyrir skapsveiflur er gott að borða lítillega á fjögurra klukkutíma fresti. Látir þú líða meiri tíma á milli snæðinga en fjóra tíma verður líkaminn ansi pirraður og þú finnur vel fyrir því.

4. Ef þú byrjar daginn á því að fá þér egg hjálpar það við að minnka kaloríuneyslu yfir daginn um 400 kaloríur. Þetta kemur fram í rannsókn á vegum bandarísku offitustofnuninnar Rochester Centre.

5. Skiptu um rúmdýnu á sjö til tíu ára fresti til að koma í veg fyrir bakmeiðsli. Á meðan er gott að snúa dýnunni að minnsta kosti einu sinni í mánuði til að slétta úr svefndældinni sem myndast eftir þig.

6. Líkamar okkar eru gerðir til að hreyfa þá. Gerðu hjartanu góðan greiða og fleygðu stressinu í ruslið með því að hreyfa þig. Nokkur skref geta gert gæfumuninn. Gakktu í búðina, farðu fyrr úr strætó. Leggðu bílnum fjær vinnunni.

7. Drekktu sjö til átta glös af vatni á dag.

8. Fáðu snertingu. Vertu dugleg/duglegur að faðma ættingja, vini, börn og maka. Eða kauptu þér gæludýr. Snerting hjálpar okkur öllum að bættri heilsu og hamingjuríkara lífi.

9. Ekki láta vinnuna eyðileggja fyrir þér frídagana. Notaðu frídagana til að slaka á og endurhlaða batteríin en ekki til að sinna auka verkefnum eða stunda fjarvinnu.

10. Hláturinn lengir lífið og hefur það verið sannað að góður skammtur af hlátri tekur nokkur ár af lúinni sál. Gefðu þér tíma til að hlæja með vinum, horfa á fyndið sjónvarpsefni eða lesa góða grínbók.

Af öllum kryddum er saffron ríkast af andoxunarefnum.

Tíu bestu kryddin

Hvaða krydd eru hollust? Ítalskir vísindamenn rannsökuðu algengustu kryddin í þeim tilgangi að mæla andoxunarefni þeirra. Þrátt fyrir að lárviðarlauf og saffron tróni efst á listanum, sem þeir unnu í kjölfarið, segja þeir að fátt skáki gamla góða svarta piparnum.

Magn andoxunarefna í kryddi (millímól í kílói)

Saffron	53
Lárviðarlauf	47,9
Rósmarín	44
Paprika	40
Svartur pipar	37
Oreganó	30,7
Timjan	30,5
Salvía	23,4
Basilíka	21,8

allt ferðir
Alla miðvikudaga og laugardaga

Það er góður siður að borða alltaf morgunmat

Morgunmatur kemur brennslunni í gang og gefur þér orku til að byrja daginn. Special K er bragðgóður og hressandi morgunmatur og með honum færðu mörg lífsnauðsynleg vítamín og síðast en ekki síst járn.

Þeir sem borða morgunmat eru grennri

Það er útbreiddur misskilningur að það sé auðveldara að grennast ef morgunverði er sleppt. Þvert á móti þá sýna rannsóknir að þeir sem borða morgunmat eru alla jafna grennri en þeir sem sleppa því. Ástæðan er m.a. sú að þeir sem sleppa morgunverði hættir til að næla sér oftar í aukabita til að bæta sér upp slen og orkuleysi. Vendu þig á að borða alltaf morgunmat. Það tekur bara fimm mínútur að fá sér skál af Special K með léttmjólk eða undanrennu og þú nýtur þess langt frameftir degi.

Fíton/SÍA FI019518

„Ég á það til að gleyma ... ýmsu!"
„Þó ég fari aldrei út úr húsi án þess að borða morgunmat, gleymi ég iðulega að setja diskinn í uppþvottavélina. Skil hann bara eftir á eldhúsborðinu. Ég byrja líka oft á að segja fólki brandara sem ég hef heyrt en man svo ekki hvernig þeir enda."
Hulda Björk Garðarsdóttir, óperusöngkona

NÓATÚN

Stærri pakkningar, lægra kílóverð!

Gut & Gerne lífrænar matvörur

Gut & Gerne hefur verið frumkvöðull í framleiðslu á lífrænt ræktuðum vörum. Vörurnar eru sérlega bragðgóðar og til í miklu úrvali. Prófaðu gómsætt pestó, tómatsósu eða lífrænt hollt snakk.

Organic days, þurrkaðir ávextir og hnetur 100% lífrænt ræktað

Organic Days er fullt af sólskini og vottað skv. „Soil Association Organic Standards" í Bretlandi. Vörurnar koma frá Indlandi, Pakistan og fleiri löndum en er pakkað í Bretlandi samkvæmt ströngustu kröfum um lífræna framleiðslu. **Stærri pakkningar, lægra kílóverð!**

Biona lífrænar matvörur í úrvali

Lífrænu vörurnar frá Biona hafa áunnið sér miklar vinsældir hjá Íslendingum. Biona hafa unnið mikið með bændum víða um heim að lífrænni ræktun og Fair Trade. Sumar vörurnar eru einnig með Demeter stimpli.

Yogi te

Yogi Tea er einn vinsælasti Ayurveda drykkurinn í heiminum í dag. Þessi te eru einstaklega góð og bragðast jafn vel og þau ilma og eru til í mörgum gómsætum bragðtegundum.

Nýtt!

Maldon lífrænt salt og pipar. Herbamare jurtasalt

Allir Íslendingar þekkja Maldon salt og Herbamare jurtasalt. Nú er líka fáanlegur Maldon pipar, sem er ómissandi á veisluborðið vegna bragðsins.

Nakd & Trek hráfæðisstangir – hollari skyndibiti!

100% hollar hráfæðisstangir.
Nakd & Trek hráfæðisstangirnar eru bæði ljúffengar og hollar. Hér er hægt að fullyrða að engu sé bætt við og ekkert tekið. Hollur og góður skyndibiti.

20% afsláttur

Heilsa Guli miðinn

Við kynnum þessi vítamín frá Heilsu með 20% afslætti: Multi-vít, Lið-Aktín EXTRA, Acidophilus plús, Mega Omega 3 og Kvennablóma. Kynntu þér kynningardagana hér fyrir neðan til að kynnast fleiri spennandi vörum frá Heilsu!

Grano vita

GranoVita Deluxe Soya jógúrt er fáanlegt í fjölmörgum frábærum bragðtegundum. GranoVita soyja vörurnar eru vinsælustu soyavörurnar á Íslandi í dag enda bragðast þær betur og krakkarnir elska þær.

Doves Farm lífrænt hveiti

Hágæða lífrænar kornvörur sem gera baksturinn guðdómlegan. Spelt hveiti, Bókhveiti og Glutein frítt hveiti.

Kynningar og Smakk frá Heilsu:

Mán. 8 jan	kl 16-19	Nóatún Rofabæ
Þri. 9 jan	kl 16-19	Nóatún Grafarholti
Fim. 11 jan	kl 16-19	Nóatún Hverafold
Fös. 12 jan	kl 16-19	Nóatún Hafnarfirði

Við bjóðum þér á kynningar út vikuna í einum af verslunum Nóatúns þar sem einnig verður boðið upp á að smakka ljúffenga lífræna rétti. Veldu tíma sem hentar þér og upplifðu bragðgóða og lífræna heilsu í Nóatúni!

Tartex smurálegg og kæfa

Tartex hefur notið gríðarlegra vinsælda á Íslandi enda er þetta bæði hollt og gott viðbit. Fáanlegt í nokkrum bragðtegundum, papriku, ólífu eða með baunum og jurtum. Gott á kexið, brauðið eða sem meðlæti með mat.

Biotta – Lífrænir ávaxta- og grænmetissafar

Biotta lífrænu ávaxta- og grænmetissafarnir eru bragðgóðir og hollir. Þeir eru bæði góðir einir sér og í boost drykki, blandaða með t.d. próteindufti, ávöxtum og grænmeti.

Nóatún býður upp á fjölbreytt úrval af lífrænt ræktuðum vörum frá fjölda framleiðanda með áralanga reynslu og vottun þar að lútandi.

Grænigarður
Lífrænt og hollt

Eden Organic Soja mjólk

Edensoy drykkjarvörurnar eru lífrænt ræktaðar og innihalda hollar fitusýrur og ógrynni af næringarefnum. Sojamjólkin er holl fyrir hjartað því hún er kólesteróllaus og inniheldur lítið magn af natríum og mettaðri fitu.

Erewhon morgunkorn

Erewhon morgunkorn er fitulítið, glútenlaust, inniheldur engin tilbúin bætiefni eða rotvarnarefni, litarefni, bragðefni, rotvarnar-efni eða önnur aukaefni. Morgunkornið inniheldur aðeins lífrænt ræktuð, náttúruleg hráefni.

Eden Organic pasta

Nóatún býður nú uppá fjölbreytt úrval af lífrænu pasta frá Eden Organic. Pastavörurnar eru ríkar af trefjaefnum og próteinum og innihalda ekki viðbætt salt.

Riceselect lífræn hrísgrjón

Frábær lífræn hrísgrjón, engin erfðabreytt hráefni eru notuð við þessa framleiðslu.

Eden Organic niðursoðnar baunir

Baunir eru sneisafullar af gæðapróteinum og trefjum og eru með lágt fituinnihald. Þær innihalda mikilvæg vítamín og steinefni eins og fólínsýru, sink og kalíum. Þær eru ríkar af andoxunar-efnum sem styrkja ónæmiskerfi líkamans.

Knudsen safar

Lífrænir ávaxta og grænmetissafar í miklu úrvali. Engöngu unnir úr náttúrulegum efnum. Sætuefnin sem þeir nota eru eingöngu úr safa ávaxtanna og grænmetisins. Enginn viðbættur sykur.

Eden Organic niðursuðuvörur

Nóatún býður upp á fjölbreytt úrval af niðursuðu-vörum frá hinum þekkta framleiðanda lífrænna vara Eden Foods.

Mr. Krispers & Enrico's salsa

Lífrænt snakk úr Grænagarði Nóatúns er hollur kostur fyrir fjölskylduna. Flögur, salsasósur, popp og fleira.

Earth Friendly Vistvænar hreinlætisvörur

Earth Friendly leggja ríka áherslu á að þeirra vara sé fullkomlega hættulaus gagnvart fjölskyldunni, gæludýrum og umhverfi. Lífræn vara sem skilar árangri.

Hodgson Mill lífrænar gæðavörur

Frá Hodgson Mill kemur mikið úrval af hvers kyns korni, mjöli og spelti. Allt hráefni sem kemur í framleiðslu hjá Hodgson Mill kemur frá bændum sem hafa áralanga reynslu af lífrænni ræktun.

Kiss my face húð- og hársnyrtivörur

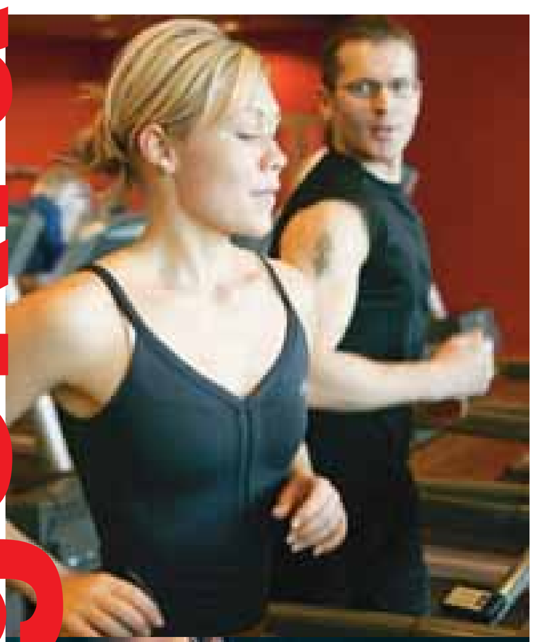
Giovanni húð- og hársnyrtivörur

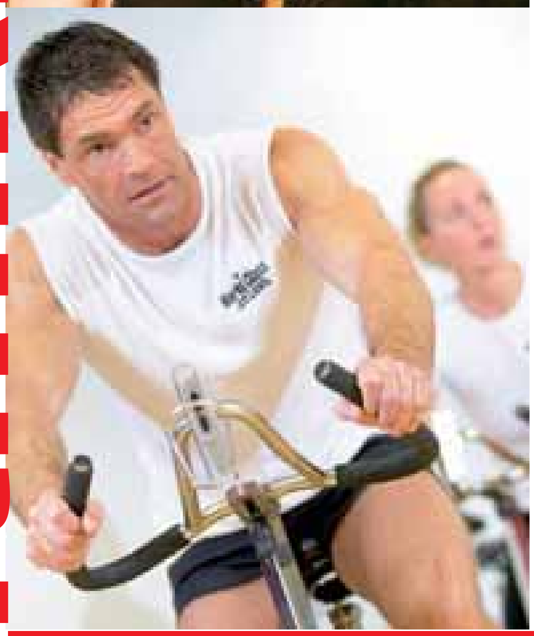
Notkun náttúrulegra og lífrænna snyrtivara hefur aukist stórkostlega á síðustu árum. Lífrænar snyrtivörur innihalda vítamín, jurtir, steinefni, næringarefni og náttúrulegar olíur. Nóatún býður nú upp á tvær vandaðar gerðir af lífrænum húð- og hársnyrtivörum.

NÓATÚN

Verði ykkur að góðu!

Kraftmikil vetrardagskrá





8 vikna námskeið
hefjast 8. janúar

KONUR ÁTAK

KARLAR ÁTAK

PEAK PILATES

- **1. og 2. stig**
- **NÝBAKAÐAR MÆÐUR** með börnin með- sérhópur
- **ELDRI BORGARA**- sérhópur

ROPE YOGA

- **takmarkaður fjöldi**

JÓGA á meðgöngu

- **takmarkaður fjöldi**

HERÞJÁLFUN

- **Námskeið fyrir þá sem vilja meira en við hin**

CAPOEIRA nýtt

- **Afrísk og brasilísk sjálfsvarnarlist**

12 vikna námskeið
hefjast 15. janúar

LÍKAMI FYRIR LÍFIÐ

- **Fyrir konur**
- **12 vikna námskeið** í World Class Laugum, Spöng og Húsi Orkuveitunnar. Bókin „Líkami fyrir lífið fyrir konur“ eftir Dr. Pamelu Peeke höfð til hliðsjónar.
- **Innifalið:** Hvatningarfyrirlestrar, næringarráðgjöf, kennsla á tæki, mælingar, aðhald, næringarfyrirlestur og heilsumappa. Bókin „Líkami fyrir lífið fyrir konur“ á sértilboði fyrir þátttakendur á námskeiðinu.

SPORTSKÓLI WORLD CLASS

Íþróttaskóli fyrir börn frá tveggja til sex ára. Farið verður með börnunum í fjölbreytta og skemmtilega leiki þar sem hreyfigeta þeirra er örvuð. Þetta er frábært tækifæri fyrir börn til að fá holla hreyfingu, þroskast og dafna.

DANSSTÚDÍÓ WORLD CLASS

Streetstyle, Jazz, Hip Hop, Freestyle og barnadansar.

Skráning í Laugum í síma 553 0000 og Spönginni í síma 553 5000

Nú er hægt að ganga frá skráningu á öll námskeiðin á heimasíðu okkar www.worldclass.is

Ný og fjölbreytt stundaskrá tekur gildi 2. janúar sjá www.worldclass.is

Aðgangur að Laugardalslaug, tækjasölum og opnum tímum fylgir námskeiðum.

World Class® ICELAND

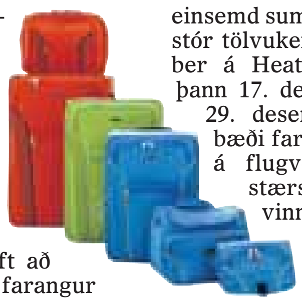
Laugar s. 553 0000 - Spöngin s.553 5000 - Í húsi Orkuveitunnar s.562 6200

www.worldclass.is

Mörg þúsund töskur í óskilum

Mörg þúsund ferðatöskur bíða þess á Heathrow að komast aftur til réttra eigenda.

Raunum þeirra þúsunda flugfarþega sem urðu fyrir barðinu á Lundúnaþokunni fyrir jólin og komust ekki leiðar sinnar frá Heathrow-flugvelli er enn ekki lokið. Þúsundir ferðataskna liggja í haugum í komusal flugvallarins, margar sennilega fullar af jólagjöfum sem komust aldrei til skila, þar sem farþegum var ekki leyft að taka með sér þann farangur sem þegar hafði verið afhentur starfsmönnum flugvallarins.



Þessir farþegar þurfa nú og næstu daga að koma aftur á flugvöllinn og láta tollskoða varning sinn áður en þeim er leyft að fara með hann heim. Ekki eru allar töskurnar fórnarlömb jólaþokunnar heldur eiga tölvubilanir sök á einsemd sumra þeirra þar sem tvö stór tölvukerfi brugðust í desember á Heathrowflugvelli, annað þann 17. desember og hitt þann 29. desember og sendu þau bæði farangur á vitlausa staði á flugvellinum. Starfsmenn stærstu flugfélaganna vinna nú hörðum höndum að því að koma farangrinum til réttra eigenda. *- bb*

Ferðatöskur í óskilum geta endað í hringavitleysu á færibandinu.

Leifsstöð er andlit Íslands út á við þegar um flugsamgöngur er að ræða. Þar koma margir við.

Tvær milljónir 2006

Nýliðið ár var metár í fjölda farþega um Keflavíkurflugvöll.

Rúmlega tvær milljónir farþega fóru um Keflavíkurflugvöll á síðasta ári samkvæmt tölum frá vellinum. Það er í fyrsta sinn sem svo há tala sést í farþegafjölda á einu ári.

Alls fóru 2.019.470 farþegar um völlinn á árinu 2006, samanborið við 1.816.905 farþega árið 2005, sem þá var metár. Fjölgunin nemur rúmum 11 prósentum. Þó fækkaði um 21.500 farþega í hópi þeirra sem skiptu hér um vélar en farþegum á leið inn og út úr landinu fjölgaði hins vegar verulega.

Allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi á ferðaáætlun Útivistar.

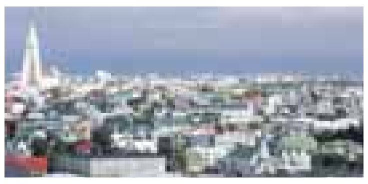
Ferðast innanlands

Ferðaáætlun fyrir 2007 er komin á heimasíðu ferðafélagsins Útivistar, www.utivist.is.

Á nýju ferðaáætluninni er fjöldi spennandi ferða og markmiðið er að allir finni eitthvað við sitt hæfi.

Meðal nýjunga ársins 2007 er aukið framboð ferða um svæðið frá og í kringum Sveinstind að Básum. Svæðið nýtur mikilla vinsælda en það þykir einstaklega skemmtilegt yfirferðar. Tjaldferð í kringum Langasjó í Skaftárhreppi er einnig ný á dagskránni auk fjölda annarra áhugaverðra ferða.

Auðvelt er að gerast félagi í Útivist en skráning fer fram á heimasíðunni þar sem einnig er hægt að nálgast allar frekari upplýsingar. *- eö*



Margt er að sjá á höfuðborgarsvæðinu sem fæstir taka eftir dagsdaglega.

Óvissuferð um Reykjavík

Ferðafélag Íslands stendur fyrir göngu um höfuðborgina á morgun.

Borgarganga Ferðafélags Íslands nefnist Óvissuhringur innan höfuðborgarsvæðisins og verður farin um áhugaverða göngu- og hjólaleið innan höfuðborgarsvæðisins sem margir vita ekki af. Merkir sögustaðir leynast víða og fá þátttakendur óvænt sjónarhorn á kunnuglegt umhverfi meðan á göngunni stendur.

Lagt verður af stað klukkan 10.30 frá aðalinngangi skiptistöðvar SVR í Mjóddinni en gangan tekur tvo og hálfan til þrjá klukkutíma og endar á upphafsstað. Leiðsögumaður verður Pétur H. Ármannsson arkitekt og eru allir velkomnir og þátttaka ókeypis. *- eö*

allt - sem þig vantar

SMÁAUGLÝSINGASÍMINN ER OPINN ALLA DAGA KL. 8–22

SMÁAUGLÝSINGASÍMINN ER 550 5000
smaar@frettabladid.is / visir.is

AFGREIÐSLAN ER OPIN:
VIRKA DAGA 8–18
UM HELGAR 11–16

INGVAR HELGASON
NOTAÐIR BÍLAR

Snyrtilegan eiganda og enga glanna fyrir mig, takk!

ALLT AÐ 100% LÁN!

Mikið úrval af notuðum bílum á ótrúlegu verði. Líttu við og gerðu góð kaup.

Ingvar Helgason | NOTAÐIR BÍLAR | Sævarhöfða 2 Sími 525 8000 | Keflavík Sími 421 8808 | Akureyri Sími 464 7940 | www.ih.is

ZY878 Subaru Impreza GL nýskr.04/99 ssk. Ek.160.þús.km. Verð.680.000 Tilboð.490.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

FT688 Opel Astra 1.8 nýskr.09/05 ssk. Ek.23.þús.km. Verð.1.860.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

OX256 Subaru Impreza GX nýskr.06/03 ssk. Ek.89.þús.km. Verð.1.270.000 Tilboð.990.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

TV125 Opel Astra 1.6GL nýskr.10/03 bs. Ek.56.þús.km. Verð.1.220.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

BM319 Opel Astra 1.2 nýskr.10/03 bs. Ek.47.þús.km. Verð.960.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

NH118 Volvo V50 nýskr.11/05 bs. Ek.35.þús.km. Verð.2.530.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

OH338 Nissan X-Trail Elegance nýskr.07/05 ssk. Ek.16.þús.km. Verð.2.640.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

PS854 Renault Megane Classic nýskr.06/02 ssk.ek.76.þús.km. Verð.1.180.000 Tilboð.990.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

AI166 Skoda Octavia 4X4 nýskr.12/02 bs. Ek.72.þús.km. Verð.1.280.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

TM436 Opel Combo C Van nýskr.10/03 bs.ek.40.þús.km. Verð.1.060.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

KY218 Peugeot 307 nýskr.09/05 ssk. Ek.20.þús.km. Verð.2.170.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

JL351 Opel Zafira Comfort 1.8 nýskr.05/00 ssk. Ek.102.þús.km. Verð.1.030.000.Tilboð.860.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

SZ879 Nissan X-Trail Elegance nýskr.10/05 ssk. Ek.10.þús.km. Verð.2.780.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

VU714 Opel Vectra 1.6GL nýskr.05/99 bs. Ek.126.þús.km. Verð.530.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

ON636 Renault Laguna nýskr.03/00 ssk. Ek.78.þús.km. Verð.870.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

NI961 Nissan Micra Visia nýskr.02/05 bs. Ek.17.þús.km. Verð.1.410.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

SE434 Citroen C3 nýskr.04/06 ssk. Ek.6.þús.km. Verð.1.650.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

LK908 Ford Focus High series nýskr.04/00 bs. Ek.120.þús.km. Verð.740.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

NG634 Subaru Forester Luxury nýskr.05/06 ssk. Ek.14.þús.km. Verð.2.890.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

NK424 Cadillac Escalade nýskr.11/02 ssk. Ek.120.þús.km. Verð.3.980.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

KO345 Chevrolet Lacetti nýskr.01/06 bs. Ek.18.þús.km. Verð.1.670.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

YB269 Mitsubishi Pajero 32" nýskr.12/05 ssk. Ek.11.þús.km. Verð.5.080.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

MP004 Subaru Forester CS nýskr.04/00 ssk. Ek.129.þús.km. Verð. 930.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

UI156 Opel Vectra Elegance 1.8 nýskr.10/03 ssk. Ek.42.þús.km. Verð.1.750.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

BY377 Hyundai Tucson nýskr.08/05 ssk. Ek.18.þús.km. Verð.2.880.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

MS279 Nissan Pathfinder SE BS nýskr.01/06 ek.3.þús.km. Verð.4.270.000. Tilboð.3.980.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

SB642 Daihatsu Terios nýskr.05/02 ssk. Ek.80.þús.km. Verð.890.000. Tilboð.680.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

KX018 Suzuki Ignis nýskr.08/05 bs. Ek.8.þús.km. Verð.1.230.000. Tilboð.990.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

VE831 Nissan Maxima QX nýskr.10/01 ssk. Ek.101.þús.km. Verð.1.580.000. Tilboð.1.370.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

PN147 Citroen C4 nýskr.12/05 ssk. Ek.20.þús.km. Verð.1.850.000. Tilboð.1.680.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

PM823 Opel Zafira Comfort 1.6 nýskr.05/00 bs. Ek.99.þús.km. Verð.870.000. Tilboð.680.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

SD412 Toyota Avensis nýskr.03/06 ssk. Ek.7.þús.km. Verð.2.730.000. Tilboð.2.530.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

OI192 Nissan King Cab nýskr.11/05 bs. Ek.12.þús.km. Verð.1.950.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

YX321 Nissan Pathfinder 2.5 SE nýskr.12/05 ssk. Ek.23.þús.km. Verð.4.390.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

NV187 Opel Vectra Elegance nýskr.11/05 bs. Ek.22.þús.km. Verð.1.830.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

RB643 Mitsubishi L200 nýskr.02/06 bs. Ek.8.þús.km. Verð.2.580.000. Tilboð.2.380.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

notaðir bílar Ingvar Helgason

notaðir bílar Ingvar Helgason
notaðir bílar Ingvar Helgason
notaðir bílar Ingvar Helgason
notaðir bílar Ingvar Helgason
notaðir bílar Ingvar Helgason

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bernhard Notaðir ehf
Eyrhöfði 11 / Bílakjarnanum,
110 Reykjavík
Sími: 551 7171
www.bernhard.is

bíla B&L land notaðir bílar
www.bilaland.is
BÍLL DAGSINS

Hyundai Accent nýskr. 12/2003, 1600cc 4 dyra, sjálfskiptur, ljósgrár, ekinn 34.000 þ. Verð 1.090.000.

Bílaland, B & L
Grjótháls 1, 110 Rvk.
Sími: 575 1230
www.bilaland.is

567 2277 NÝJA
BÍLAHÖLLIN

Ford Escape Ltd árg. 2005 km 48þ. ssk., álf., leður, lúga og fl. Verð 2.790 Tilboð 2.390.000.

Toyota Land Cruiser 120 GX nýsk. 6/2004 km 73 ssk.,álf., 7 manna verð 4.190þ ákv. 3.000.þ 48þ. á mán.

M. Benz E220 nýsk. 11/1993 km 198þ. ssk. og fl. Verð 490þ. Gullmoli.

Volvo V70 AWD XC 4X4 20V Nýtt lag nýsk. 8/2002 km 5þ. ssk., álf., leður og fl. verð 2.990 þ.

Citroen C3 SX nýsk. 4/2005 km 17þ. ssk .,álf. vetrar +sumar dekk verð 1.450þ.

Gleðilegt ár og takk fyrir viðskiptin á árinu 2006. Árið 2007 verður gott ár í sölu á notuðum bílum.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.notadirbilar.is

Bílar til sölu

Hyundai Starex, 4x4, árg. 2000, diesel, ekinn 160 þús., 30" dekk., Listaverð 1.280 þús. Sími 846 5848.

Toyota Corolla '99, ek. 58 þús., 3 dyra, sjálfsk., rauður. Ásett 590 þús. Algjör moli. S. 849 8421.

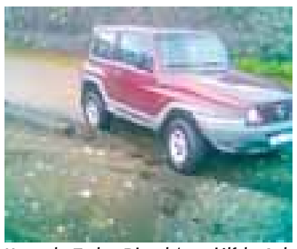
Til Sölu Ford Focus Gia Station, árg. 10/05. Ek. 21 þ. Vetrardekk, toppgrind. Verð 1.890 þ. Uppl. í s. 843 9328 & 843 9813.

islandus.com
ÚTSALA
Kr. 500,000
AFSLÁTTUR
SPARIÐ
Hundruði þúsunda
á bílaútsölum í USA
Bílinn með flugi!
islandus.com

Útsala Útsala Útsala! Stórútsölur bílaframleiðenda. Allt að Kr. 500,000 afsláttur á nýjum bílum. Bílinn heim í flugi með Icelandair. Nokkur dæmi á 2006-2007 bílum: Jeep Grand Cherokee frá 2.450, Ford Explorer frá 2.690, Porsche Cayenne frá 5.990, Toyota Tacoma frá 1.990, Ford F150 frá 1.990, Toyota Fjcruiser torfærujeppi frá 3.390. Nýr 2007 Benz ML320 Dísel! Þú finnur hvergi lægra verð. Lækkun dollar og heildsöluverð islandus.com orsakar verðhrun og þú gerir reyfarakaup! Nýjir og nýlegir bílar frá USA og Evrópu allt að 30% undir markaðsverði. Sömu bílar bara miklu lægra verð. 30 ára traust innflutningsfyrirtæki. Íslensk Ábyrgð. Bílalán. Fáðu betra tilboð í síma 552 2000 eða á www.islandus.com

Toyota Corolla Verso, 7 manna. Nýskráður í júlí 2005, ekinn 24.000 km. Tilboð. s. 693 4272.

Til sölu MM Pajero 1995 ekinn 225.000. verð 490.000. Upplýsingar í síma 568 9138.


Korando Turbo Diesel '98 sjálfsk. Auka 16" álf. Fæst á 420 þ. Uppl. í s. 820 3283.

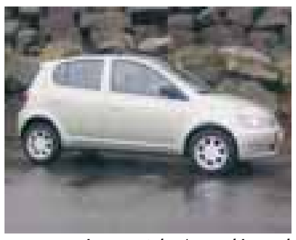
Passat 1999 ek. 131 þ., 5 gíra. Áhvílandi 430 þús. Verð tilboð. Sími 866 2037.

Til sölu Opel Senator árgerð '91, sjálfskiptur með 3.l vél 204ps, skoðaður '08. Uppl. Dream Car 898 4044.

Grand Cherokee LTD árg. '01. V8 4,7, með öllu. 20" felgur. Sérsmíðað púst. Nitro kerfi. Ca. 480 Hö. Ofl ofl. Verð 2.490 þ. Áhv. 1.500 þ. Ath. kostnaðarverð 3 millj.+. S. 846 0444. Toppbíll.

Mercedes Benz 240 E Avantgarde árg. '98, einn með öllu. 18", ek. 180 þús., áhv. 1.150 þús. Verð 1.790 þús. Allur nýsprautaður. Uppl. í s. 846 0444. Tilboð. Toppbíll.

Toyota Yaris
Árg. '01, 5 dyra, ek. 84 þús. Verð 690 þús. Skipti möguleg. S. 868 2817.


Toyota Yaris 1.3 Ssk. '02. Ekin 46þ. Sumar og vetrardekk. Verð 980þ. Áhv 740þ. S. 866 0019.

Toyota Landcruiser 120 LX árg. 09/'04, ek. 47 þús. 35" breyting. Verð 4,7 millj. Lán 3.350. Engin skipti. Uppl. í s. 659 2452.

Ford Mustang árg. '95 3.8L, verð 590 þús. Subaru Legacy Outback árg. '96 verð 290 þús. Pajero árg. '96, 3.500, 24 ventla, verð 450 þús. Pajero árg. '94 3000v, verð 350 þús. Uppl. í s. 662 8928.

Musso diesel 2.9 árg. '96 í mjög góðu standi, sk. '07. Ný dekk að framan + 4 felgur, nýlegt bílalán 430 þús. Skipti ath á fólksbíl. Uppl. í s. 869 4892.

VW Polo rauður 1000 vél '94 ek. 120þ. beinskiptur. V. 80-90 þ. s. 698 0123.

Til sölu fallegi, góði og einstaklega sparneytni bíllinn minn. Rauður 3ja dyra Opel Corsa árgerð 2000, ekinn 95 þúsund. Verð 295 þús. Uppl. gefur Þórey í s. 867 3279 & 553 6043.

Svört Opel Corsa árg. '99 ek. 104 þús. Nýjar bremsur, klossar, kúpling, handbremsa omfl. Verð 270 þús. Uppl. í s. 848 2864 & 865 8618.

Til sölu mjög góður og fallegur Subaru Legacy árg. '98 sk. '07 án athugasemda. Ek. 168 þús., ssk., rafm. í rúðum, cd, sumar+vetrardekk. Kaskótjón á afturhurð, verður lagaður á viðurkenndu verkstæði. Skilast viðgerður. Uppl. í s. 840 4097.

Toyota Avensis árg. '01 ek. 86 þús., ssk., stgr. verð 950 þús. Uppl. í s. 849 1815.

Honday Getz
4ra dyra ssk., 1600. rafm. í öllu. Sumar og vetardekk, ek. 6.000. Ekkert ákv. Selst á uppítökuverði B&L 1.500 þ. Ath skipti á eldri ssk. station t.d. Laguna. Uppl. í s. 893 0878.

0-250 þús.

Góður sparneytinn WW Polo til sölu. Ekinn 108 þús., '99 árg., 3 dyra, 1000 vél. Verð 230.000. S. 861 3583.

Til sölu Toyota Corolla station GLi 1600, 5 gíra, árg. '91, nýsk., góður bíll. Uppl. í s. 897 7660 & 554 3880.

Toyota 4runner, verð 250 þús. Uppl. í s. 690 9768.

Útsala
Rauð Toyota Corolla árg. '93. Verð 170þ. Uppl. í s. 690 4567.

Daihatsu Charade CX 1300/HB, 98, 5d, 5 g., 127 þús. Verð 250 þús. stgr. Gsm 820 4105, Jón.

Til sölu Toyota Corolla árg. '94 næsta skoðun okt. '07 verðhugm. 100.000 kr. eða besta tilboð. S. 699 2542.

Colt 1993 til sölu á 50 þús. Bíllinn er á númerum en útlitsgallaður. Uppl. í s. 616 9037, e.kl. 18.30.

Beinskiptur, hvítur 5 dyra (með skotti) nýskráður 30.04.1993. Ekinn 239.500 km. Gengur vel og rýkur í gang í frostinu. Selst ódýrt, verð 80 þús. Uppl. í síma 824 3140.

Til sölu Hyundai Accent árg. 1995. mjög gott eintak. Selst fyrir 170.000 kr. Skipti koma til greina. Upplýsingar í síma 699 0879.

Til sölu Toyota Corolla árg. '92, ek. 137 þús., sk. '07. Toppbíll. Verð 75 þús. Uppl. í s. 824 8873.

Ódýr 120 þús.
Hyundai Accent 1.5, ssk., árg. '95, ek. 118 þús., sk. '08, ný tímareim, ný dekk. Uppl. í s. 846 2010.

99 þús.
Renault 19 árg. '96, ek. 93 þús., sk. '07. Uppl. í s. 846 2010.

Til sölu Bens 230E árg. '89, ssk., topplúga, geislasp. vel með farinn, ek. 310 þ. Verð 125þ. Uppl. í s. 866 6766.

Jeep Cherokee 2.5 árg. '94 ek. 163 þús. km. ný sk. '08, dráttarkúla, loftlæsing ad framan. Verð 230 stgr. Ath. skipti á ódýrari bíl sem þarfnast viðgerða. S. 820 3478.

Nubira Station '99, ssk. ek. 138þ. Mikið endurnýjaður. Verð 240þ. stgr., skoða einnig skipti á öflugum USA, millijöf yrði staðgr. Uppl.í s. 693 0093.

250-499 þús.

Nissan Almera GTi bsk. 2.0 16v 142hö, skr. 9.1998, ek. 184 þús. km, ásett verð 470 þús. kr. Uppl. Freyr 868 5647.

Volvo 460 '96, sk 07, ssk 2000cc vél, vínrauður, lítur vel út, ek. aðeins 125 þús. Búið að yfirfara bílinn og ástand því gott. verð 270 þús. eða tilboð. S. 896 1856.

Subaru Legacy GT, árg. '98, 2000cc, 5 dyra, dökkblár, ek. 140þ. Fjórhjóladrif, dráttarkrókur. Verð 490.000. Uppl. í s. 821 6871.

Til sölu Oel Astra árg. '02, ásett verð 600 þús., tilboð 450 þús. Uppl. í s. 822 5212.

VW Polo 1.4i, árg. 6/99, 5 g., ek. 101 þ. Rafm. í rúðum. Nýsk. Verð 365 þús. Gott stgr. verð. S. 690 3466.

VW golf 1998 beinsk. ekinn 111 þús. Verð 490 þús. uppl. 847 6022.

Ódýr! Escort 1,6 station'98. Toppstand 125 þ.km sk. '08, álf. vd+sd V.kr. 370þ. S. 694 7597.

Til sölu Hyundai Sonata árg. '97, ek. 112 þús., 3 l V6, fjarstart, cruise control, auðveld kaup. Uppl. í s. 692 9181.

Nissan Maxima2.0Qx 1996 e.172 þús. góður bíll ásett 350, fer á 250 stgr. S. 894 1104.

Til sölu Ford Ranger breyttur fyrir 33", með lengdan pall. Uppl. í s. 846 6339.

Opel Astra 1600ATT 2000 árg. ek. 120 til sölu. Verð 440 þús., yfirtaka á láni, enginn útborgun. 11 þúsund á mán. 690 2705.

350þús stgr!!! MMC Carisma 1600 „98 ssk. ek 132þ. í góðu standi og vel með farinn. S: 669 9601.

500-999 þús.

Suzuki Grand Vitara, árg. 1999, 2 ltr, bsk., 30" dekk, upph. Verð 950 þ. kr., Uppl. í s. 868 8578.

Tilboð 850 þús.
Til sölu v. flutninga Toyota Rav4, árg. '99, ek. 98 þ. 2000cc, 5 dyra, í góðu ástandi. Smurbók frá upphafi. Áhv. ca 500 þ. 24 þ á mán. S. 895 7717. unnurkaren@gmail.com

Volvo S 40 árg. '98 sjálfsk., kemur 11 97, ek. aðeins 78 sk. jan '07. Verð aðeins 590 þ. S. 891 6769.

VW Golf '01.1600. vindskeið, samlitur, sk. '08. ek. 92þ. v. 930þ. S. 699 7869.

Yaris Luna 1300. Árg. 2000. 5 dyra. Ekinn 89 þ. km. Vetrar- og sumardekk. 650.000 kr. S. 892 1400 & 897 9355.

1-2 milljónir

Toyota Corolla H/B 1600 sjálfsk. árg. '04 ek. 35. Verð 1.600 þ. S. 840 4045 eða 698 3265.

Toyota Yaris árg. '06, ek. 9 þús., 1000 vél. Verð 1.460 þús. Uppl. í s. 862 6440.

HEKLA

SCANIA R500 TOPLINE
Árgerð 2005 ekinn 166.000. 6X4 mjög vel útbúinn kassabíll með alopnun á báðum hliðum, 14 kör í botn. Loftfjöðrir að framan og aftan. Olíumiðstöð fyrir hús og vél. VERÐ 9.9 millj. +vsk.

SCANIA 124 470
Árgerð 2003 skráður 30.12.2003 ekinn 190.000 6X4 dráttarbíll, opticruise og retarter, gott útlit. VERÐ 7.5 millj. +vsk.

SCANIA 113H 340
Árgerð 1990 skrásettur 1994 ekinn 274.00 km. Dráttardíll með palli og vagn frá Svögnum árgerð 1992 með loftpúðafjöðrun og búkka. VERÐ 3.1 millj. settið +vsk.

VOLVO FH 12 460
Árgerð 2001 ekinn 447.000 km. 6X4 kassabíll með kæli, og á loftpúðafjörðum að aftan. VERÐ 4.9 milj. +vsk.

MAN 26.480 TGA
Árgerð 2005 ekinn 80.000 km. Dráttarbíll með takkakúplingu og loftpúðafjöðrum að aftan. VERÐ 7.900.000 +vsk.

CATERPILLAR 442 D
Árgerð 2005 ekinn 2600 tíma. 3 skóflur, gaflar og hraðtengi. VERÐ 7 millj. +vsk.

KRUZ MALARVAGN.
Árgerð 2005. Vagn með gott útlit og gott ástand. VERÐ 2.5 millj. +vsk.

HEKLA
Klettagörðum 8-10
www.hekla.is/velasvid
Sölumaður 825-5736

Rav 4 Dekurbíll '01 ek. aðeins 45 þús., filmur, rafm. ný dekk, beinskipt-ur. Verðhugmynd 1400 þús. Sími 822 0601.

MMC Galant Avance 2002 árg., ek. 100 þús., ssk., 2,0, hvítur, 16" krómfelgur. S. 865 8876.

100 þús. út og 29 á mán.!
Nissan Almera '05, ek. 19 þús. km. ssk., vetrar-og sumardekk, álfelgur og spoiler. Verð 1.650 þús./áhvílandi 1.550 þús. Uppl. í 663 1020.

2 milljónir +

Opel OPC árg. '06, ek. 5 þús., flottur sportbíll, 18" felgur, leður, 240 hö. Verð 2.390 þús. Uppl. í s. 696 1388.

Svartur Benz E-220 dísel 2004 Kompressor Avantgarde ek. 45 þ. km. Leður í sætum , topplúga , xenon ljós ofl .ofl. Ný vetrardekk kominn undir. Söluverð er 5.490.000. Tilboð 4.990.000. Uppl. í síma 897 4583 eftir kl. 17.

Honda Accord Executive 2.4i. Topp bíll með öllum hugsanlegum aukabúnaði. Nýskr. 02/05, ekinn 34.900 km. Tilboðs verð 2690 þús. S. 840 7091.

Subaru Legacy Station 2000 árg. '05, ek. 20 þús., ssk., hvítur. Söluverð 2.100 þús. S. 860 5565.

Bílar óskast

Óska eftir BMW 740 árg. '88-'96 stgr. Uppl. í s. 451 1122, Bjarni.

Óska eftir að kaupa M.Benz 190D, allt kemur til greina, má vera vélarvana. Uppl. í s. 663 0713 & 486 3313.

Óska eftir að kaupa vel með farinn ódýran smábíl, sk. '07. Verðhugmynd ca 100 þús. Uppl. í s. 690 3932 & 868 8399.

Óska eftir Ford Econline 350 dísel árg. '94 eða yngri. Uppl. í s. 894 9249 e.kl. 16 á laugardag.

Óska eftir ódýrum (50-60þ.) skoðuðum bíl. Uppl. í s. 698 2572.

Óska eftir Suzuki Vitara, ekki eldri en árg. '96, með bilaða eða einga vél. Uppl. í s. 845 2419.

Óska eftir bíl á ca 60 þúsund staðgreitt skoðaðan '07. Uppl. í síma 848 6904.

Jeppar

8,1 lítrar pr.100km! Toyota Highlander lúxusjeppinn er búinn öflugri 208 hestafla HYBRID vél. Umhverfisvæn blönduð benzín/rafmagnstækni sem notar 36% minna benzín en sambærilegur Toyota Landcruiser! Nú þarf ekki að kaupa úrelta díselbíla til að spara eldsneytið. Nýju HYBRID bílarnir eru komnir á markaðinn og eyða minna eldsneyti en allt annað sem fyrirfinnst. Mjög hagstætt verð frá USA og bílinn heim í flugi með Icelandair. Lækkun dollar og heildsöluverð islandus.com orsakar verðhrun og þú gerir reyfarakaup! Nýjir og nýlegir bílar frá USA og Evrópu allt að 30% undir markaðsverði. Sömu bílar bara miklu lægra verð. 30 ára traust innflutningsfyrirtæki. Íslensk Ábyrgð. Bílalán. Fáðu betra tilboð í síma 552 2000 eða á www.islandus.com

Til sölu Wilis CJ5 nýlega uppgerður. Verð 300 þús. Skipti á vélsleða koma til greina. S. 438 6528, Bjarni.

Wrangler 1997 2.5 til sölu, ekinn 68 þús. mílur, loftlæsling, lækkuð hlutföll, góð 35", cb stöð, dekk, ofl. v. 1.099.000, uppl. í síma 698 2393 eða reynir@reynir.net

Patrol '01 ek. 119 þ. ssk. 33" dekk, leður ákl. ofl. auka dekk á felg. V. 2350 þ. uppl. 892 3578.

Nissan Phatfinder LE IT dísel. Skráður 09.05. ekinn 23 þús.km. Hlaðinn búnaði. Aukalega við staðalbúnað er 32 t. breyting, auka dekkjagangur, krókur, þverbogar, gúmmí og teppamottur, húddhlíf og sílsarör. Gullfallegur bíll verð aðeins kr. 4.780.000. Uppl. s. 897 0908.

Mitsubishi Pajero TDI árg. '03. Ek. 101 þús. km, diesel, 2500cc slagrými, 7 manna. Tilboðsverð. 2.390 þús. Ath. skipti á ódýrari. Uppl. í s. 891 7535, Gústaf.

Til sölu MMC Pajero árg. '99, ek. 157 þús. Verð 1.490 þús., áhv. 800 þús. Uppl. í s. 862 1755.

Til sölu Toyota Land Cruiser 90 LX Common Rail skr. 08/'02, 35" breyting, ek. 70 þús. Uppl. í s. 844 4428.

Patrol 8/'03 ek. 157 þ. Á 38". Fallegur bíll í toppstandi. Verð 3.490 þús. Áhv. 2.940 þ. Uppl. í s. 822 4167.

Audi A6 3,0 Quattro 2003 ek. 12 þ.km. Sjálfsk. leður, lúga Bose 18" nýjar BBS góður fjórhjóladrifinn bíll. Verð 3.990 þús. bílalán 2.900 þús. 690 6465.

Til sölu jeppi / húsbíll
Til sölu Ford Econoline 4x4 árg. 1997 V8 bensín, 38" breyttur, ný 38" negld Mudder og sumardekk á felgum. Bíllinn er nýlega uppgerður og innréttaður sem húsbíll, í honum er svefnpláss fyrir 3-4, gaseldavél, ísskápur gasmiðstöð, vaskur, vatnstankur, vatnsdæla, fortjald, þjófavörn, auka bensíntankur, nmt sími, nýtt hljóðkerfi 1200w. Áhv. lán 1.970 þús. Verð 2.170 þús. Uppl. í s. 896 5290.

M.Montero (Pajero) Lim.m/leðri og sóllúgu, árg. 2003. Ekinn 53 þ m. Verð 2.980 þ. Góður staðgr.afsl. S. 898 0305.

Til sölu MMC Pajero árg. '92, get tekið ódýrari bíl uppí. Verð 250 þús. Uppl. í s. 616 6439.

Pallbílar

Mazda árg. '95, ekinn 125 þús., ný dekk möguleg skipti á ódýrum fólksbíl. Uppl. í síma 564 3013.

Dodge Ram 1500. Árg. 2003. Ekin 27 þús. mílur. Dökkgrár Double cap. Gott Verð í boði. Elli 663 0014.

Toyota Hilux D/CAB, '96, ek. aðeins 79 þús., bensín, fáir eigendur, vel með farinn, engin skipti. V.700 þ. S. 663 4453.

Nissan Navara TDI árg. '98, ekinn 147 þús. sk. '07. Verð 620 þús. Uppl. í s. 861 5832.

Tilbúnir til afhendingar! Eigum splunkunýjan Dodge RAM 3500 LARAMIE pallbíl með leðri og miklum aukabúnaði til afgreiðslu strax í dag á Íslenskum númerum. Eigum einnig nýjan Jeep Commander 7 manna lúxusjeppa með leðri og hlaðinn aukabúnaði. Hringdu núna í síma 552 2000 til að fá nánari upplýsingar. Gerðu okkur sanngjarnt tilboð og þú færð bílinn afhentan í dag. Þú finnur hvergi lægra verð. Lækkun dollar og heildsöluverð islandus.com orsakar verðhrun og þú gerir reyfarakaup! Nýjir og nýlegir bílar frá USA og Evrópu allt að 30% undir markaðsverði. Sömu bílar bara miklu lægra verð. 30 ára traust innflutningsfyrirtæki. Íslensk Ábyrgð. Bílalán. Fáðu betra tilboð í síma 552 2000 eða á www.islandus.com

Sendibílar

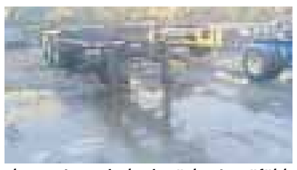
Ford Escort árg. '97, ekinn 95 þús., ný vetrardekk. Uppl. í s. 564 3013.

Vörubílar

Til sölu, ný Korten gámagrind 3 öxla á tvöföldu dekkjum einnig til ýmsar varahlutir í MAN 6.153 og BENZ 8.14 og kassi á sendibíl. Nánari Uppl í síma 898 4044 Dream Car ehf.

Til sölu nýr og óskráður Langendorf malarvagn. Verð kr 3,9 mill+vsk. Uppl. í s. 866 3987.

Scania R124 LA4X2NA 420 árgerð 2000 ekinn 305 þús. km. ásamt 3 öxla malarvagni NFP Potsdam árgerð 2004 með nýuppgerði skúffu. Upplýsingar í síma 820 1474.



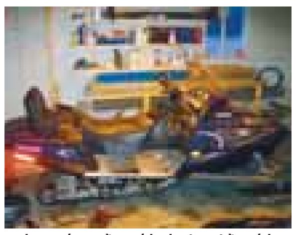
Floor gámagrind 3ja öxla á tvöföldu, 12 lásar, 2 lyfti öxlar O.K.Varahlutir S. 696 1050.

Húsbílar

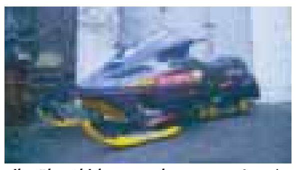
Húsbíll til sölu Fiat Ducato árg. '92. Ekinn 141,000 km vél 2,5 diesel. Loftpúðar, vökvastýri, ný dekk, cd magasín. Toppeintak með öllu! Geymsla fylgir frítt til 1. mars '07. Verð kr 1.850.000 staðgr. Uppl. í síma 866 7807.

Til sölu Ford Transit húsbíll , árg. '06, týpa- 350, 125ps, ekinn 2300km, verð 4.9 millj. staðgr., enginn skipti. Bíll tilbúinn í ferðarlagið með öllum búnaði. Uppl. í s. 660 7896 & 898 4044.

Vélsleðar



Bein sala eða skipti á góðu hippa motorhjóli Polaris Classic Touring 800 árg. '03 2 sæta ek. 2 þ.km nelgt belti - Rafstart - Bakkgír uppl. 869 0173.



Til sölu Skidoo Mach 1 700, árg. '97. Lítur mjög vel út. Uppl. í s. 867 7707.

Fellihýsi

Fellihýsi á tilboði
9 feta fellihýsi Palomino Colt með fortjaldi, 2006 árg. Verð nýtt 1.200.000kr. Selst á aðeins 890 þ. Uppl. í s. 822 1920 & 660 7577.

Tjaldvagnar

Til sölu Comby Camp tjaldvagn með stóru fortjaldi. Verð 250 þús. stgr. Uppl. í s. 894 0887 & 894 5669.

Vinnuvélar

Úrval notaðra innfluttra lyftara til sölu. PON Pétur O. Nikulásson ehf s. 552 0110.

Lyftarar

Körfubílaleigan.
Ódýr og góð þjónusta. Vinnuhæð 32 metrar. Sala og leiga. S. 893 3573.

Bátar

30 rúmlesta skipstjórnarnám
Fjarnám við Framhaldsskólann í Austur-Skaftafellssýslu. Skráning á vefnum www.fas.is Sími 4708070 Umsóknafrestur til 18. janúar.

Varahlutir

Allar helstu bílapartasölur landsins eru á www.partasolur.is

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

Bílapartar ehf S.587 7659.
Eigum mikið úrval af varahlutum í flestar gerðir Toyota bifreiða. Kaupum Toyota bíla. Opið virka daga frá kl. 9:00 -18:00. www.bilapartar.is bilapartar@bilapartar.is

Varahlutir í VW Golf, Polo og Yaris, Renault Kangoo. Viðgerðir. Kaupi bíla. Uppl. í s. 554 1610 & 892 7852.

Partasalan Sími 557 7740.
Partasalan Skemmuvegi 30, sími 557 7740. Eigum varahluti í Volvo, Opel, Nissan, Toyota, Renault, Honda og fleira.

Rafstilling ehf.
Dugguvogi 23
Startarar. Alternatorar. Nýir hlutir, skipti hlutir, viðgerðir áratuga reynsla. Hröð þjónusta, mikið úrval.
Sími 581 4991, GSM 663 4942.

Partar VTS . Subaru Impresa 2,0GX '03 Toyota, Nissan, Opel, Audi 100 '95, Lancer Golf. Opið 8-18. Lau. 10-15. Sími 421 8090.

KEYPT & SELT

Til sölu

Búslóðasala!

ALLT á að seljast ÓDÝRT!!
Vegna búferlaflutninga erlendis er til sölu búslóð með einstaklega fallegum hlutum m.a leðursófasetti og borðstofusetti úr Miru. Amerískt kingsize rúm. 42" LCD Sony Grand WEGA sjónvarp, heimabíókerfi ofl.

Allur húsbúnaður frá EGG.

Einnig til sölu einstaklega vel með farin Yaris á slikk. Flottur Frúarbíll.

Tek við símtölum frá 08:30 Upplýsingar í síma 697 5571

Til sölu úr verslun glæsilegar innréttingar og borð. Einnig gínur, fataslár og Ormon sjóðvél á hagstæðu verði. Leitið upplýsinga í síma 896 1135.

Þvottavélar
Til sölu nokkrar yfirfarnar þvottavélar. Tökum bilaðar upp í. Einnig varahlutir í þvottavélar og þurrkara. S. 847 5545.

Til sölu AEG ísskápur ür burstuðu stáli, 2ja ára, með frystiskáp niðri. Kostar nýr 160 þús. fæst á hálfvirði eða tilboð. Uppl. í s. 565 0226 & 695 1932.

Til sölu píanó, Baldwyn Howard, vel með farið. Uppl. í s. 824 0060.

Gefins

4 fallegir 7 vikna kettlingar fást gefins. Uppl. í síma 847 4682.

Hljóðfæri

Höfum opnað verslun að Kársnesbraut 114, með nýjar og notaðar harmonikur og öllum fylgihlutum. Visa/euro raðgreiðslur. www.harmonikan.is S. 690 2020

Sjónvarp

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

Tölvur

Hraðbraut Hringiðunnar
ADSL tenging
Verð frá 3.690.- kr.
Hringiðan
Hringdu núna 525 2400

Nýjar tölvur og fl. www.vefkaup.is

Notaðar tölvur og fl. http://tolvur.vortex.is

Kynntu þér sjónvarp yfir ADSL hjá Hringiðunni. Sími 525 2400.

Ódýrar tölvuviðgerðir.
Kem samdægurs í heimahús. Kvöld- og helgarþjónusta. Magnús s. 695 2095.

Vélar og verkfæri

Viðarolíur og lökk Ásborg Smiðjuvegi 11. Sími 564 1212.

Bækur

Bókaveisla í Kolaportinu um helgina (Hafnarmegin í húsinu) 50% afsl. Aldrei meira úrval. Fyrstir koma-fyrstir fá.

Til bygginga

Til sölu 14m2 gámahús með wc og eldhúsi. Til sölu verkfæragámur með hillum og rafmagni, fulleinangraður og klæddur að innan með krossviði. Til sölu 40feta gámur. uppl. í síma 860 9631.

Verslun

Svarthvítu klútarnir komnir aftur. Verð 1200, fleiri litir til. Hókus Pókus Laugavegi 69 s. 551 7955.

XXX DVD
Besta verðið!!
NÝJAR MYNDIR FRÁ USA Á AÐEINS 2.950.-
DVD FRÁ 1990.- KR
Grensásvideo.is
Grensásvegi 24
Sími 568 6635
Opið frá kl. 15-23.30

ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA
30 - 80 afsl
Egg m/ fjölþrepa hraðastilli
Áður 2.995.- Nú aðeins 595.-
Fiðrildi m/ þráðlausri fjarstýringu
Áður 14.995 Nú aðeins 4.995.-
Hringur Cyberhringur fyrir þör með titringi
Áður 5.995 Nú aðeins 1.995.-
DVD PRIVATE efni 500 titlar
Áður 3.995 Nú aðeins 995.-
Rómantík.is
Hverfisgötu 62 Rvk. S: 586-8500
(Horninu á Frakkastíg)
Opið virka daga 12-20
Laugardaga 12-17

ÚTSALA Á FATNAÐI

Rómantík.is
Hverfisgötu 62 Rvk. S: 586-8500
(Horninu á Frakkastíg)
Opið virka daga 12-20
Laugardaga 12-17

Útsala....
Allt að 30% afsláttur. Emilía Suðurlandsbraut 52 (bláu húsunum Fákafeni) opið mán. - fös. 11-18, lau. 11-16.

Ýmislegt

ÚTSALA ÚTSALA!!
40-50 % afsláttur af náttfatnaði og fatnaði.
Brjóstahaldarar 1000.- kr
Undirfatasett 1490.- og m.fl.
SJÁUMST..
COS
Glæsibæ
S. 588 5575

ÞJÓNUSTA

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46
Þvegillinn, stofnað 1969, sími 544 44 46.

Er allt í drasli ?
Láttu okkur um þrifin!
BK - Ræsting
Hreingerningarþjónusta
S. 868 5599 & 695 2710

Ræstingar

Dobrze prosperujaca firma w Reykjavíku zatrudni kobiete i mezszczyzne moze-byc para do prac porzadkowych na terenie firmy Wymagany jezyk islandzki lub angielski. Informacja pod numerem telefonu 844 1826.

Bókhald

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

Bókhald fyrir þig. Ég er að leita að bókhaldsverkefnum/-hlutastörfum. Ég tek 1.600 kr. á tímann + vsk. Tómas, Sími 659 5031.

Málarar

Málaranemi á loka ári getur tekið að sér verkefni. Fagmennska og sanngjarnt verð. 697 9867.

Búslóðaflutningar

Búslóðaflutninar og allir alm.flutn. 2 menn ef óskað er. Uppl. í s. 616 1108.

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

Búslóðaflutningar
og allir almennir flutn. Aukamaður/menn ef óskað er. Stór s. 661 1977, millistærð s. 659 1047.

Húsaviðhald

567 7570 • 892 7544
SÖGUN • BORUN • BROT
BORTÆKNI
MÚRBROT • REYNSLA
www.bortaekni.is
STEYPUSÖGUN
KJARNABORUN
MÚRBROT
567-7570

Vantar þig viðhald ?
Getum bætt við okkur verkefnum í viðhaldi og nýsmíði. Íslenskir Verktakar ehf. S. 698 6491 & 898 0280

FAGÞAK
Alhliða lausnir á flötum þökum
Yfir 20 ára reynsla af PVC dúkum
Sími 820 3415
fagthak@fagthak.is

VÉLSLÍPUN EHF
GÓLFLAGNIR
Múrverk
Sérhæfum okkur í öllu sem viðkemur gólfum.
Anhydrit flagnir, vélslípun, flotun, skrautsteypa, steinteppi, niðurlögn á steypu, sögun, viðgerðir á gömlum gólfum. (demantsslípun).
Vönduð vinna.
S. 891 9193 & 892 5309

Parket- og flísalagnir
Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinna, vanir menn. S. 892 9804.

Viðhaldsvirkni Ehf
S. 661 0117 & 690 9117
Málarameistarar, múrarar og smiðir, sérhæfa sig í öllu sem viðkemur viðhaldi fasteigna. Svo sem málun utan sem innan. Sandspörslun. Steypumúr uppsteypu, sprungu og múrviðgerðum, tröppu- viðgerðum sem og margt fleira.
www.vidhaldsvirkni.is
virkni@vidhaldsvirkni.is

HÚSAVIÐHALD
Getum bætt við okkur verkefnum í málningarvinnu, flísalögnum og fl.
Vönduð vinna.
Nánari upplýsingar í síma 695 4661 & 892 2752.

Flísalagnir
Getum bætt við okkur verkefnum.
Allar upplýsingar í síma 660 4559.

Húsaviðhald!
Þak- og utanhússklæðningar og allt húsaviðhald. Ragnar V. Sigurðsson ehf. S. 892 8647.

Magnhús ehf
Alhliða múr og málningaverktakar. Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhúss. S. 847 6391 & 891 9890.

Flísalagnir
Getum bætt við okkur verkefnum. Sérhæfum okkur í flísalögnum. Gerum föst verðtilboð. DOS verktakar ehf, sími 899 3359.

Pípulagnir
Pípulagningarmeistari getur bætt við sig stórum sem smáaum verkefnum. Uppl. í síma 892 8720.

Glerjun og gluggaviðgerðir!
Sjáum um öll glerskipti, viðgerðir og breytingar utanhúss sem innan. Fyrir húseigendur og húsfélög. Tilboð þér að kostnaðarlausu. Fagþjónustan ehf, s. 860 1180.

Trésmiðir
Getum bætt við okkur verkefnum, innréttingar, parket og öll smíðavinna. Mikil reynsla. Tilboðsvinna eða tímavinna. Uppl. gefur Haukur í s. 663 0485.

Byggingafélag
Getum bætt við okkur verkefnum jafnt úti sem inni. Tilboð eða tímavinna. Uppl. í s. 893 9722, Kristján.

Tölvur

Þarftu aðstoð við tölvuna? Kem á staðinn og geri við. Viðurkenndur af Microsoft. 11 ára reynsla. Ríkharður S. 615 2000, 8-23 alla daga.

TIL SÖLU

EUROCONFORTO
Heilsuskórnir hafa slegið í gegn á Íslandi
Smellpassa í vetrarfríið
12 fallegir litir
Stærðir 35-43
Verð 4.400

Spádómar

908 6116
Er spákonan Sirrý
Ástir - fjármál heilsa
Einkatímar í S.845 4009

ALSPÁ
Miðlun, draumar, ráðgjöf, heilun, fyrirbænir, NLP. Símaspá, einkatímar og m.fl.
445 5000
FINN TÝNDA MUNI
VISA EURO MASTERS

Örlaga línan
Miðlar, spámiðlar, draumráðningar.
Opið öll kvöld í síma
595 2001 & 908 1800

Spennandi tími fram undan? Spákonan Yrsa í beinu samb. S. 908 6414. Símaspá, draumaráðningar.

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

www.tarot.is
Tarotnámskeið-Talnaspekinámskeið. Skrán. daglega. Uppl. á vef eða í s. 8680322. Hringdu núna!

Englaljós til þín 908 5050
Er spennandi tími framundan. Hvað viltu vita á nýja árinu. Andleg leiðsögn, fyrirbænir, trúnaðar. Er við alla daga frá 16-02. Lára spámiðill. VISA/EURO s. 863 1987, 175 kr. mín.

908 2525
Símaspá 661 3839, opið 17-01 virka daga, helgar 13-01.

Trésmíði

Innréttingauppsetningar og parketlagnir.
Þarftu að láta setja upp innréttingu eða skipta um gólf? Ef svo er þá erum við með menn í það!
Allar upplýsingar í síma 824 1956.

HEILSA

Heilsuvörur

Taktu þér tak! Með Herbalife nærðu árangri og betri líðan. Erla Bjartmarz, s. 899 4183 www.eco.is

Botnlaus orka betri líðan! Herbalife Shapework. Heilsuráðgjöf og eftirfylgni. Kaupauki fylgir. Halldóra Bjarna hjúkrunarfræðingur. www.halldorabjarna.is S. 861 4019 & 868 4876.

Árangur með Herbalife! Ráðgjöf og eftirfylgni. Edda Borg www.lifsstill.is. S. 896 4662.

Missti 15 kg. á 3 mán. m. Herbalife. Þetta getur þú líka. 7000 kr. kaupauki með A, B, og C-prógrammi. Kristján S. 821 8390, www.betralif.grennri.is/

Viltu grennast varanlega og ódýrt ? LR í 23 ár. S. 662 5599.

Fæðubótarefni

Viltu léttast? Eða þyngjast? Þú getur það með Herbalife! Hafðu samband. Ólöf. S. 861 5356, olsiar@hotmail.com

Er góður, traustur Herbalife dreifingaraðili í Hfj. Er með heilsuklúbb. Gerður Hannesdóttir s. 565 1045 & 865 4052.

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Kennsla

Harmonikukennsla
Einkatímar. Seinni önn hefst í janúar fyrir byrjendur og lengra komna. Innritun í s. 690 7424 eftir hádegi.

HEIMILIÐ

Húsgögn

Til sölu borðstufusett, borð, stólar og skenkur, úr kirsuberjavið, 5 ára gamalt úr Exó. Verð 75 þús. Uppl. í s. 860 9243.

Falleg U-laga eldhúsinnrétting með tækjum til sölu. Uppl. 898 5928. Verðtilboð.

Antík

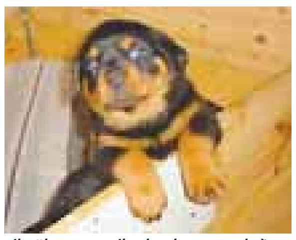
Skenkur og stækkanlegt borðstofuborð úr eik til sölu. Selst ódýrt. Gsm 660 0717.

Barnavörur

Til sölu Brio tvíburavagn, tveir matarstólar, tvö rimlarúm, leikgrind og svalavagn. Einungis notað af einum tvíburum. S. 821 2676.

Dýrahald

English Springer Spaniel hvolpar til sölu. Upplýsingar í s. 661 6892.



Til sölu Rottweiler hvolpur. Vandað got, verður skráð hjá HRFÍ. Aðeins einn hvolpur (tík) eftir. Afhendist 12. janúar. Uppl. í síma 893 1369.

Dobermann
Hreinræktaðir Dobermann hvolpar til sölu. Uppl. í síma 866 7214.

Chihuahua hvolpar
Ættbókarfærðir í REX, heilsufarssk. Áhugasamir hafi samband í s. 554 3331.

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Ferðalög

Bókaðu flugið og gistinguna á ferdalag.com. Aðstoð í síma 001 612 743 7444 ef með þarf.

Gisting

Hús á Menorca, íbúð í Barcelona, Costa Brava og Valla dolid. Uppl. í s. 899 5863 www.helenjonsson.ws

Fyrir veiðimenn

Hörðudalsá í Dölum. Sala veiðileyfa hafinn í síma 898 1990 og 897 3110 Lax og silungur. Upplýs. á veiði.is.

Hestamennska

Eik
Eik í hestastíur og veggjaklæðningar. Næsta sending 6. febrúar. Uppl. í s. 691 8842.

Safnarinn

Kaupum frímerki, gömul umslög og póstkort, peningaseðla, gullmynt, brandpeninga, stimpil-, spari- og orlofsmerki. Einnig aðra smáa söfnunarmuni. Gerum verðtilboð og staðgreiðum. Frímerki ehf. s: 692-9528 Naphila@internet.is

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

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.

Gistiheimili Dalshraun Hafnafjörður, tveggja manna herb, frá 40.000 kr per mán. Uppl. 824 4535.

Til leigu 2ja herb. íbúð í Prag. Laus strax. S: 893 4903.

Til leigu góð 75fm 2 herb. í búð í Seljahverfi. Verð 115 þús. á mán., trygging 2 mán. Uppl. í s. 866 1078.

100fm 5 herb. íbúð á 2 hæðum til sölu í Reykjanesbæ. Allar uppl. í s. 869 4892.

3ja -4ra herbergja jarðhæð með sólstofu + sólp. mót suðri til leigu, á sv. 111, laus. V. 105 þús. + 2 mán. í tryggingu. S. 898 3002.

G.bæ 2 herb. íbúð til leigu um 80 fm, reglusemi skilyrði, uppl. e. kl. 14 í s. 698 6514.

U.þ.b. 50 fm reyklaus íbúð á frábærum stað í 108 til leigu. Svar óskast á melgull@hotmail.com

90fm einbýlishús í Skerjafirði til leigu, leiguverð 185 þús. á mán. Uppl. í s. 699 3759 & 691 1011, húsið er laust.

Glæsileg 3 herb. íbúð í Grafarholti til leigu. Þvottavél, þurrkari, ísskápur og uppþvottavél fylgja. Allt nýtt! Frábært útsýni. 150 þús. á mán. Einungis reglusamt og skilvíst fólk kemur til greina. Uppl. í s. 659 0193.

Húsnæði óskast

Mæðgur á góðu róli óska eftir 3 herb íbúð frá 1.feb. Frekari uppl. í 865 6455.

Við erum 2 ábyrgir 24 ára strákar og óskum eftir 3 herb. íbúð í höfuðborgarsvæðinu. Öruggum greiðslum heitið, höfum meðmæli, ekkert vesen. S. 865 3951, Sigurjón.

Reglusamur miðaldra maður óskar eftir stúdíó eða lítilli kósí 2. herb. íbúð, langtíma leiga. Uppl. í s. 867 9822.

Óska eftir 3ja herbergja íbúð miðsvæðis í R.vík á verðbilinu 80-100 þús. Uppl. í s. 690 1247.

Vantar húsnæði
Í kringum höfuðborgarsv, greiðslug. í kringum 130þ. Sími 696 9694 e.kl 17.

Óska eftir 5 herb. íbúð til leigu helst í Hfj. Uppl. í s. 848 4809.

2 einstæðar mæður bráðvantar 3-4 herb. íbúð á Höfðuborgarsvæðinu sem fyrst. Samviskusömum og skilvísum greiðslum heitið. Uppl. í s. 616 6160.

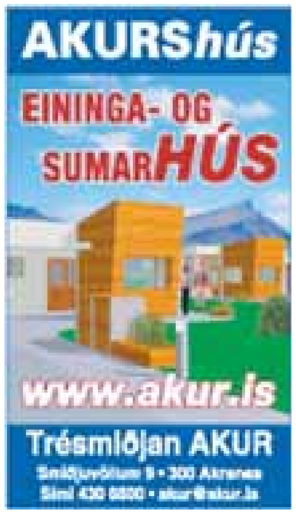
Atvinnuhúsnæði

Atvinnuhúsnæði óskast til leigu fyrir 50-100þ. á mán. Uppl. í s. 856 2422 og smidur38@visir.is

Óska eftir lagerhúsnæði með sýningarsal, ca. 80-140 fm, helst í Kóp, annað kæmi til greina. Uppl. í s. 695 4220.

Ódýr skrifstofuherbergi til leigu á sv. 104. Uppl. í s. 864 4182 og á ff.fjordur.is

Sumarbústaðir



Sumarhús Heklubyggð, uppsett með milliveggjum og búið að leggja rafmagn. Húsið er 80 fm, 3 svefnherbergi og stofa. Húsinu fylgir 16 fm gestahús og 0,6 ha lóð á eignalandi. Verð 17.500.000. Skoða skipti. Uppl. í síma 897 2444 & 892 0082.

Geymsluhúsnæði

Búslóðageymsla Olivers geymir búslóðir innsiglaðar í plasti á brettum. Starfað í 19 ár. Geymt í vöktuðu og upphituðu húsnæði. S. 567 4046 & 892 2074. Sækjum og sendum búslóðirnar.

Gisting

Gistiheimili Halldóru Hvidovre/Köben. Ódýr og góð gisting www.gistiheimilid.dk 0045 2460 9552.

ATVINNA

Atvinna í boði

American Style
Vantar þig góða vinnu í föstu vaktavinnukerfi eða aukavinnu með skólanum? Lausar stöður á American Style í Hafnarfirði, Tryggvagötu og Bíldshöfða. Enga feimni, sæktu um á americanstyle.is

aktu taktu

Aktu Taktu auglýsir eftir fólki í fullt starf og hlutastarf.
Ef þú hefur áhuga á skemmtilegu starfi á skemmtilegum vinnustað þá er þetta rétta starfið fyrir þig. Umsóknareyðublöð á aktutaktu.is og á öllum stöðum Aktu Taktu um allt höfuðborgarsvæðið.

Starfsfólk óskast
á sólbaðsstofur Smart. Dag, kvöld og helgarvinna. Umsóknareyðublöð á staðnum. Sólbaðstofan Smart.

FASREIGNIR

RE/MAX LIND

Snorri Sigurfinnsson
Sölufulltrúi
864 8090
ss@remax.is

Þórarinn Jónsson hdl
Lögg. fasteignasali

AÐ SELJA FASTEIGN ER STÓR ÁKVÖRÐUN !

Stóra eða litla – einbýli – íbúð – sumarhús – lóð

KRÖFTUGT, MARKVISST SÖLUFERLI SEM SKILAR ÁRANGRI

METUM EIGN ÞÍNA FRÍTT ÁN SKULDBINDINGAR

Hringið í síma
864 8090
eða sendið póst ss@remax.is

Allar RE/MAX fasteignasölur eru sjálfstætt reknar og í einkaeign.

Frístundaheimili
Starfsfólk óskast á frístundaheimilin við grunnskóla Reykjavíkurborgar eftir hádegi á virkum dögum.
Nánari upplýsingar á www.itr.is og í síma 411 5000.

Leikskólinn Skógarborg við Efstaland
Óskar eftir leikskólakennara/leiðbeinanda í 100% starf. Einnig er laus 60% afleysingaastaða ca. 3 daga í viku.
Upplýsingar gefur leikskólastjóri í s. 553 1805 & 698 1392.

Leikskólinn Mýri
Leikskólakennari og eða annað starfsfólk óskast til starfa við leikskólann Mýri. Á leikskólanum eru um 40 börn í senn á þremur aldursskiptum deildum. Leikskólinn er í gömlu fallegu fjögurra hæða húsi í Litla-Skerjafirði. Þar er mikið lagt upp úr foreldrasamvinnu og góðum samskiptum.
Upplýsingar veitir Unnur Jónsdóttir leikskólastjóri í símum 562 5044/46.

Veitingahúsið - Lauga-ás.
Okkur vantar áhugasaman og lífsglaðan starfskraft í sal. Góður starfsandi. Góð laun fyrir réttan aðila.
Nánari upplýsingar á staðnum. Veitingahúsið Lauga-ás, Laugarásvegi 1. S. 553 1620.

Hárgreiðslufólk ath !!
Flott stofa í miðbæ Reykjavíkur er að leita að hárgreiðslusveinum/meisturum í vinnu. Einnig stólar til leigu. Góð staðsetning. Uppl. í síma 899 9964 Hildur & 847 7690 Tóta.

Serrano Hringbraut - Eldhús
Óskum eftir að ráða kokk á Serrano við Hringbraut. Viðkomandi hefur yfirumsjón með eldhúsi staðarins. Vinnutími er virka daga frá 8-16 og annanhvorn laugardag. Góð laun í boði fyrir sjálfstæðan og dugmikinn einstakling. Lágmarksaldur 20 ár.
Hægt er að sækja um á www.serrano.is/atvinna - Nánari upplýsingar veitir Einar Örn í síma 896 9577.

Kökuhornið í Bæjarlind.
Óska eftir að ráða starfsmann, fast starf í verslun okkar. Tvískiptar vaktir. Ekki yngri en 20 ára.
Uppl. í síma 897 0702, Sirrý & 861 4545 Guðni.

Vantar þig vinnu?
Okkur vantar hresst fólk í sal. fullt starf eða hlutastarf, Umsóknir liggja frammi í Skipholti 19. Upplýsingar gefur eða 692 4310 Výtas eða 552 2211

Rafvirkjar
Vantar menn í þægilega og snyrtilega innivinnu. Einnig í viðhaldsvinnu.
Uppl. í s. 660 4090, Birgir.

Heitt og kalt - Þjónusta í sal
Okkur vantar starfsmann til þjónustu í sal sem fyrst. Davinna virka daga. Vinnutími samkomulag. Umsjón í mötuneyti. Okkur vantar starfsmann til að sjá um framsetningu matar og frágang í einu mötuneyta okkar. Reynsla og góð framkoma nauðsynleg.
Upplýsingar og umsóknareyðublöð á staðnum. Sími 533 3060 eldhus@heittogkalt.is, Heitt og kalt, Grensásvegi 10

Trésmiðir
Óskum eftir vönum smiðum, næg vinna.
Uppl. í s. 660 9797.

Stýrimaður óskast
Vantar Stýrimann sem getur leyst af sem Skipstjóri á 180 t. bát í Norðursjó, um er að ræða vaktskip sem er skráð sem fiskiskip.
Farmanna- eða fiskimannaréttindi eða réttindi sem gilda fyrir Norðursjó, aldur skiptir ekki máli en einhver reynsla sem Skipstjóri nauðsynleg ásamt góðri ensku kunnáttu og einhverju hrafli í norðurlandamáli.
Uppl. á netfangi agvalberg@internet.is eða í síma 481 1046.

Súfistinn, kaffihús í Hafnarfirði auglýsir:
Laust er til umsóknar hlutastarf við afgreiðslu og þjónustu. Umsóknareyðublöð á www.sufistinn.is og í afgreiðslu Súfistans
Frekari upplýsingar um starfið gefur Anna ósk í s. 699 3742.

55•44444

Hrói Höttur Hafnarfirði
Óskum eftir starfsmanni í afgreiðslu og umsjón. Fullt starf, vaktavinna. Einnig eftir fólki í hlutastörf, Pizzugerð-útkeyrsla-afgreiðsla. Aldur 18 ára+. Umsóknareyðublöð á staðnum við Hjallahrauni 13 Hfj. Örn. Einnig umsóknir á hroi.is

Cafe Bleu.
Óskum eftir þjónum, dagvinna. Góð laun í boði. Ekki yngri en 18. Cafe Bleu, Kringlunni Jón í tel. 690 1074.
Uppl. gefa Jón í s. 690 1074 og Signý í s. 695 0786 eða á staðnum. Café Bleu Kringlunni. S. 588 0300.

Q bar | reykjavík

Starfsfólk óskast í helgar og kvöldvinnu. Áhugasamir vinsamlega hafið samband við Gumma í síma 698 5442.

Mötuneyti - Aðstoðarmaður
Aðföng óskar eftir að ráða aðstoðarmann í mötuneyti, vinnutími er frá 10 - 14 alla virka daga.
Frekari upplýsingar gefur Svala í síma 530 5600.

Útvegum starfsfólk frá Póllandi í flestar starfsgreinar. Uppl. í s. 699 6999.

Hvar í veröldinni sem er!!
Nýtt, spennandi, skemmtilegt og fjölbreytt tækifæri. Kíktu á www.peningar.com

SL ehf auglýsir eftir trésmiðum og/eða vönum mönnum í alhliða trésmíðavinnu. Viðkomandi þarf að vera áreiðanlegur og geta unnið sjálfstætt. S. 894 3203 & 849 5500.

Vort daglegt brauð - Hafnarfirði.
Starfsfólk óskast til afgreiðslustarfa sem fyrst. Tvískiptar vaktir. Uppl. í s. 891 8258 & 565 8070, Þóra.

Europris, vantar gott starfsfólk í verslun Skútuvogi 2, upplýsingar gefur verslunarstjóri, 898 3374, Europris.

Byggingarfyrirtæki á suðurlandi óskar eftir að ráða smiði eða verkamenn til vinnu. uppl. í S:8679690.

Café Roma Kringlunni óskar eftir fólki í fullt starf og hlutastarf. Góð laun og sveigjanlegur vinnutími í boði. Uppl. gefur Halla í s. 690 0557.

Duglegt starfsfólk óskast í skólamötuneyti. Dag og kvöldvinna. Uppl. í s. 892 9814.

Litbrigði vantar málara eða menn vana málningarvinnu. Uppl. í síma 697 9000, Kristján.

Smiðir!
Getum bætt við okkur smiðum, fjölbreytt verkefni. Saga verktakar ehf. Uppl. í s. 898 3530.

Sushi smiðjan
Starfsfólk óskast til afgreiðslustarfa sem fyrst, tvískiptar vaktir. Uppl. gefur Martinez í s. 896 2424.

Hrói Höttur
Hringbraut. Óskar eftir starfsfólki í allar stöður. Grill - pizzabakstur -afgreiðsla-úkeyrsla. Fólk eldri en 30 ára sérstaklega velkomið. Uppl. í s. 844 6292 og umsóknareyðublöð á staðnum.

Ölgerðin Egill Skallagrímsson ehf. óskar eftir að ráða starfsfólk í áfyllingar. Vinnutími er dagvinna frá kl. 08.00-17.00. Viðkomandi þarf að vera samviskusamur og stundvís og þarf að geta hafið störf sem fyrst. Áhugasamir sendi umsókn á netfangið leo@egils.is fyrir 9. janúar n.k.

Okkur vantar málara í vinnu eða menn vana málningar vinnu. Litalínan ehf S. 898 9591 & 896 5445.

Starfsfólk óskast á grill og í afgreiðslu. Kjúklingastaðurinn Suðurveri. Uppl. í s. 690 2765.

Leikskólinn Lyngheimar í Grafarvogi óskar eftir starfsfólki í fullt starf frá kl 9 -17 starfið er laust strax. Aðeins ábyrgir starfsmenn með áhuga á að vinna með börnum koma til greina. Upplýsingar gefa Júlíana og Kristín í símum 567 0277, 693 9850 & 846 8779.

Leitum að starfsmanni í heildverslun. Um er að ræða að halda leger, merkja vöru og útkeyrsla til viðskiptavina. Umsækjandi þarf að hafa nokkra þekkingu á tölvu. Leitum að áreiðanlegum starfsmanni með góða framkomu. Vinnutími er 9- 17 að jafnaði virka daga. Vinsamlega leggið inn umsókn merkta „lager 5"

Heimilishjálp/barnfóstra. Barngóð, þrifaleg og samviskusöm hjálp óskast miðsvæðis í Rvík. - til hausts. Upplýsingar í síma 551 1397.

Starfskraft vantar í mötuneyti til 01. maí '07 frá kl. 8-16. Uppl. í s. 896 3851.

Hótel Hafnarfjörður auglýsir
Starfsfólk vantar bæði í gestamóttöku og í þrif. Upplýsingar í s. 540 9700 milli kl. 9-17 virka daga eða info@hotelhafnarfjordur.is

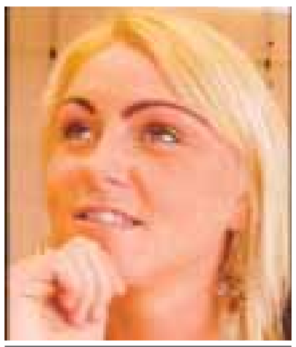
Skiptstjóra vantar á 7t línubát sem rær frá Súðavík. Einnig vantar skipstjóra í afleysingar á aðra báta. Uppl. í s. 892 3883 & 893 1436.

Bakarí Breiðholti
Starfskraftur óskast til afgreiðslustarfa. Hálfan daginn og aðra hvora helgi. Helst reyklaus. Uppl. í s. 820 7370.

Atvinna óskast

Tökum að okkur öll smærri verkefni, t.d. búslóðaflutninga, þrif og fl. Sérhæfum okkur í erlendu vinnuafli. Arnór ehf - Uppl. í s. 699 5552

Smiður
Get bætt við mig smærri verkefnum. Uppl. í s. 691 8842.



Var að losna, er YFIRMANNS efni
Ung og „reglusöm" kona óskar eftir góðri vinnu. Helst eftir hádegi með frjálslegri mætingu. Rakel „reglusama" s. 697 5571

TILKYNNINGAR

Tilkynningar

Uppskriftir
Deildu uppskriftum þínum með vinum og fjölskyldu. www.matseld.is

Ýmislegt

Engar skuldir - Hærri tekjur
Skoðaðu Magnad.com og lærðu að skapa þér þær tekjur sem þú vilt - heima hjá þér!

Einkamál

63 ára karlmaður óskar eftir kynnum við konu 55-65 ára. Svar óskast á FBL, merkt „Kynni".

Óska eftir bíl á ca 400.000 er með Ford Mercury Villatser 93 7 manna með bilaða sjálfskiptingu (sjálfskipting virkar en fer ekki í bak) sem eg vill skipta uppí á 200.000+ 200.000 í peningum uppl. í 848 6904.

TILKYNNINGAR

RAFIÐNAÐARSAMBAND ÍSLANDS
AUGLÝSIR

Orlofshús RSÍ

Spánn og Kaupmannahöfn-sumar 2007

Umsóknir um dvöl í orlofshúsum félagsins erlendis stendur til og með 7. janúar n.k. Hægt er að sækja um á orlofsvef RSÍ á veffangi okkar www.rafis.is eða í síma 5805200.

Orlofsnefnd

ATVINNA

Yfirvélstjóri

Yfirvélstjóri (1000 hö) óskast á beitningavélaskipið Kristrúnu RE-177 frá Reykjavík.

Uppl. í símum 520-7306 og 893-5458.

EYKT
BYGGINGARFYRIRTÆKI Í BYGGINGARIÐNAÐI

Höfðatorg

Óskum eftir trésmiðum og trésmiðalærlingum í fjölbreytt trésmíðaverkefni, uppmæling. Óskum einnig eftir verkamönnum. Möguleiki á að útvega húsnæði fyrir starfsmenn utan af landi.

Um er að ræða 4-5 ára verkefni við uppbyggingu á Höfðatorgsreit í Reykjavík.

Áhugasamir hafi samband við:

Baldvin Björnsson verkstjóra, s. 822-4431
Sigurð Elinbergsson verkstjóra, s. 822-4427

KENNSLA

Englakórinn

TÓNLISTARUPPELDI FYRIR BÖRN 3JA TIL 7 ára

Kóræfingartími:
laugardagar kl.11.15-12.00----------3ja til 4ra
laugardagar kl.12.15-13.00----------4ra til 7 ára

Kennsluefni: öndun, raddbeiting, söngur á mörgum tungumálum, taktur, tónhæð, hlustun á klassíska tónlist, hreyfing við tónlist, leikur á ásláttarhljóðfæri og fl.

Staður: Tónlistarskóli Kópavogs

Kennarar: Natalía Chow hewlett(M.A) og Julian Hewlett(B. A.)

Skráning: laugardaginn 13. janúar kl.11.00-12.00 í Tónlistarskóla Kópavogs.
Kórgjaldið greiðist við skráningu.
Fyrirspurn má senda á netið nataliachow89@msn.com eða í síma 555 1346 / 699

FÍR

Tilkynning um framboðsfrest til stjórnarkjörs

Samkvæmt 32. gr. laga Félags íslenskra rafvirkja skal fara fram allsherjaratkvæðagreiðsla um kjör stjórnar og trúnaðarráðs.

Með hliðsjón að framansögðu tilkynnist hér með að framboðsfrestur hefur verið ákveðinn til kl. 12.00 þriðjudaginn 30. janúar 2007 og ber að skila tillögum ásamt meðmælendum fyrir þann tíma á skrifstofu félagsins.

Hverjum framboðslista skulu fylgja skrifleg meðmæli minnst 132 fullgildra félagsmanna

Reykjavík 6. janúar 2007.

Stjórn Félags íslenskra rafvirkja

UPPÁHALDSSTAÐUR

Úti í haga með höfuð fullt af jákvæðum hugsunum

Hekla Dögg Jónsdóttir myndlistarmaður er víðförul kona. Hún á sér marga uppáhaldsstaði en einn þeirra er í íslenskri náttúru. „Mér þykir mjög gott að vera ein með sjálfri mér einhvers staðar úti í haga að hugsa um jákvæða og skemmtilega hluti. Þá er ég á mínum uppáhalds innri stað og uppáhalds ytri stað í senn. Þetta er kannski svolítið abstrakt? Ætli ég sé ekki bara að tala um dagdraumalandið?"

Hekla býr á þremur stöðum; Í Reykjavík, New York og Los Angeles. Hún hlýtur að teljast heppin því af öllum borgum heims eru þetta hennar uppáhaldsborgir. Mest heldur hún þó upp á Reykjavík. „Ég er voðalega hrifin af Reykjavík af því að það er hægt að gera svo margt hérna á stuttum tíma. Auðvelt að fá aðstoð við að hrinda verkefnum í framkvæmd og mjög skemmtilegt fólk sem býr hérna, eða það finnst mér að minnsta kosti," segir Hekla sem þessa dagana er að vinna að því að undirbúa myndlistarsýningar í borgunum þremur sem opna allar í febrúar. Einkasýningu í Los Angeles og tvær samsýningar í New York og Reykjavík.

Hekla Dögg Jónsdóttir heldur mikið upp á Reykjavík.

KOLAPORTIÐ

OPIÐ

um helgina
frá kl. 11-17

pantaðu bás á netinu:
www.kolaportid.is

VISSIR ÞÚ ...

... Að hinn 22. mars 2002 sungu og dönsuðu 7.596 börn samtímis í London við lagið To the show í heilar fimm mínútur.

... Að tvíburarnir Ann og Clare Recht frá Bandaríkjunum eru hæstu núlifandi kvenkyns tvíburar heims, 198 og 197 sm á hæð.

... Að elsta brúður sem vitað er um er Minnie Munro frá Ástralíu sem var 102 ára gömul þegar hún gekk í það heilaga með 83 ára gömlum manni.

... Að hinn 21. janúar 1989 varð Augusta Bunge frá Bandaríkjunum yngsta langalangalangalangamma í heimi, þá aðeins 109 ára gömul.

... Að Þjóðverjinn Timothy Weber varði 70 klukkutímum og 1 mínútu í að horfa á 32 kvikmyndir, dagana 16.-19. desember 2003.

... Að árið 1997 skoppaði Ashrita Furman frá Bandaríkjunum 37 kílómetra á kengúrupriki án þess að stoppa.

... Að fyrsti geimárekstur sem vitað er um átti sér stað fyrir 3,47 milljörðum ára.

... Að heimsins dýpsti hellir heitir Krubera og er undir Arabika-fjallgarðinum í Georgíu. Hellirinn er 2.080 metra djúpur.

... Að dýpsta stöðuvatn heims er Bajkal-vatn í Síberíu. Bajkal er allt að 1.637 metra djúpt.

... Að indverski fíllinn Lin Wang er elsti fíll sem vitað er um. Lin Wang dó í febrúar 2003, þá var hann orðinn 86 ára gamall.

... Að hinn 19. febrúar 1945 drap stór hópur ósarkrókódíla 980 japanska hermenn sem reyndu að hörfa yfir 16 kílómetra breiðan fenjaviðarflóa á eyjunni Ramree sem tilheyrir Búrma. Aðeins 20 komust lífs af.

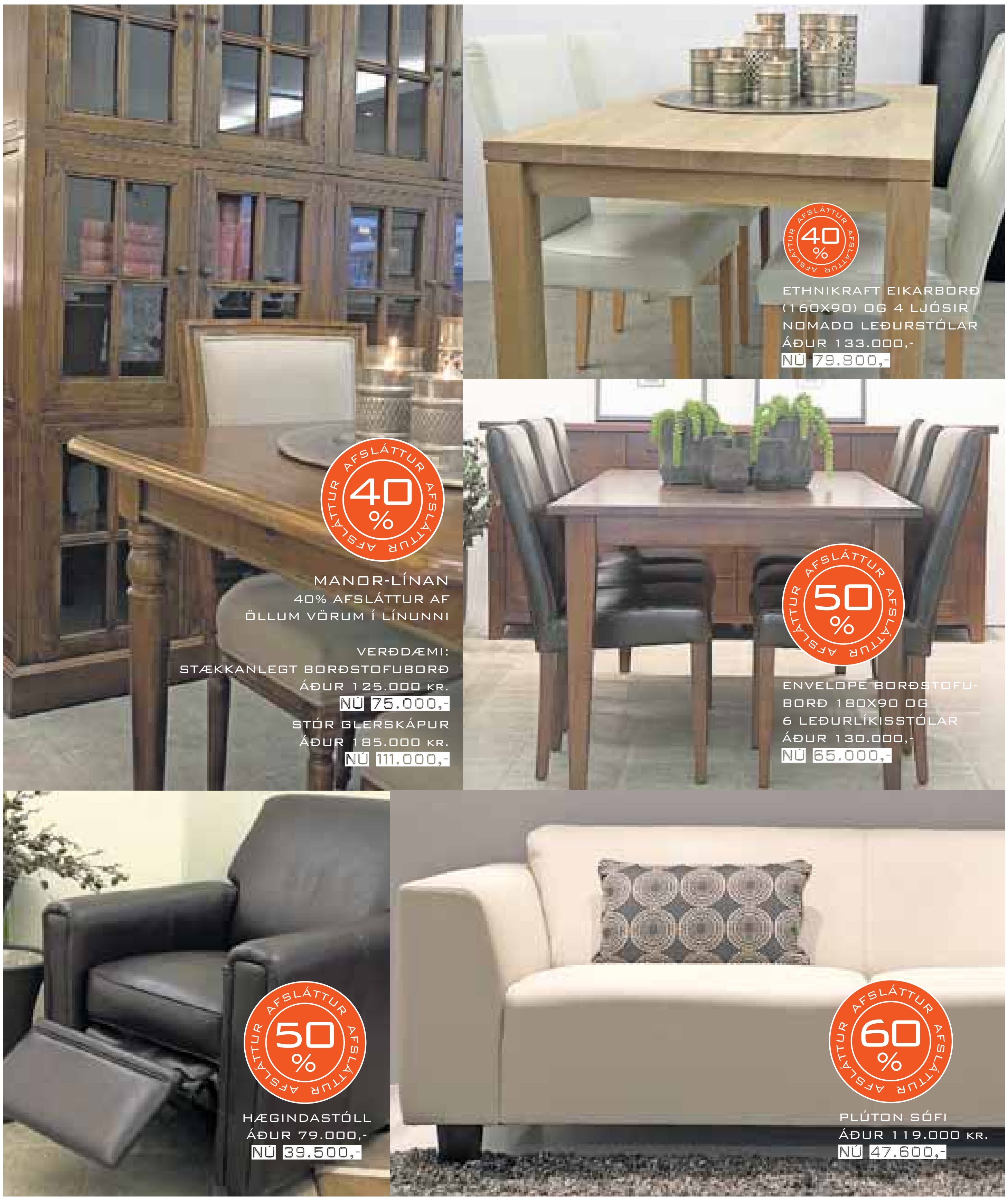
... Að bandaríski geimfarinn John Young er reyndasti geimfari heims. Þegar Young lét af störfum árið 2004 hafði hann farið sex sinnum út í geiminn.

... Að Gary Thurek frá Bandaríkjunum á þann vafasama heiður að vera fyrsti maðurinn sem sendi út ruslpóst (spam). Ruslpóstinn sendi hann árið 1978 til 400 manns, eða á um 25 prósent netnotenda í heiminum á þeim tíma.

... Að Sir Temulij Bcicaji Nariman og Lady Nariman frá Indlandi voru gift í 86 ár. Þau voru gefin saman þegar þau voru aðeins fimm ára gömul og bjuggu saman til æviloka.

... Að elsti bankaræningi heims heitir J. L. Hunter Rountree og var 92 ára gamall þegar hann framdi bankarán í Texas í Bandaríkjunum.

... Að auðugasti rithöfundur heims er J. K. Rowling, höfundur Harry Potter-bókanna. Rowling er talin eiga um það bil 65 milljarða króna.



ÚTSALA! ÚTSALA!
ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

TEKK COMPANY

OPIÐ ALLA VIRKA DAGA 10-18, LAUGARDAG 10-16 OG SUNNUDAG 13-16

BÆJARLIND 14 -16 | 201 KÓPAVOGI | SÍMI 564 4400 | FAX 564 4435 | TEKK@TEKK.IS

VÍSINDAVEFUR
HÁSKÓLA ÍSLANDS

Hvaða íslensku jurtir eru notaðar til lækninga?

Margar jurtir voru áður fyrr notaðar til lækninga og ýmis lyf nútímans njóta góðs af gamalli kunnáttu um lækningajurtir. Þá voru jurtir líka notaðar til athafna sem vel má flokka undir hjátrú og galdur. Hér verða einungis nefnd nokkur dæmi.

Klóelfting vex allra grasa fyrst
Draumagras, eða klóelfting, er sagt vaxa allra grasa fyrst og á það að vera fullsprottið 16. maí. Þann dag skulu menn taka það, setja inn í Biblíuna og geyma í guðspalli 16. sunnudags eftir trínitatis. Því næst skal láta það í hársrætur sér fyrir svefninn og dreymir mann þá það sem maður vill vita. Einnig er hægt að mylja draumagrasið saman við messuvín og taka inn á fastandi maga á hverjum morgni. Þessi blanda ver menn gegn holdsveiki. Vilji menn aftur á móti verjast innvortis kveisum skal taka draumagrasið snemma morguns, bíta það úr hnefa og snúa sér á móti austri.

Baldursbrá segir til um tryggð
Baldursbráin er einnig til margra hluta nytsamleg. Vilji stúlka til að mynda komast að því hvort ástvinur hennar sé henni trúr, getur hún lagt baldursbrá undir borðdúk án þess að hann viti og boðið honum síðan að þiggja góðgerðir. Gangi honum vel að kyngja því sem honum er boðið er hann stúlkunni trúr, en svelgist honum á er hann svikull. Reynandi er að láta konu liggja eða sitja á baldursbrá gangi henni illa að fæða. Einnig er hægt að láta hana drekka baldursbrá í víni.

Baldursbrá notuð við kvensjúkdómum
Baldursbráin er líka alþekkt lækningaplanta. Hún var aðallega notuð við kvensjúkdómum; átti að leiða tíðir kvenna og leysa dáið fóstur frá móður, eftirburð og staðið blóð. Þá var baldursbráin dugandi við tannpínu og áttu menn þá að leggja marða baldursbrá á eyrað þeim megin sem verkurinn var. Til að lækna höfuðverk var heillaráð að binda baldursbrá um höfuðið. Baldursbrárte var talið hjartastyrkjandi, svitadrífandi og ormdrepandi.

Brönugras fyrir ástarlífið
Brönugras var talið einkar notadrjúgt til þess að örva ástir manna og losta. Einnig er sagt að það geti stillt ósamlyndi hjóna sofi þau á því. Brönugrasið hefur gengið undir ýmsum nöfnum, svo sem hjónagras, friggjargras, vinagras, elskugras eða graðrót og segja nöfnin sína sögu.

Krafturinn er í rótinni
Gott þykir að drekka seyðið af brönugrasi. Aðalkrafturinn er í rótinni og verður því að gæta þess vel að hún sé heil þegar jurtin er tekin upp. Rótin er tvískipt og sagt að þykkari helmingurinn hafi þá náttúru að auka losta og gleði manna, en hinn grennri auki hreinlífi. Öðrum helmingi brönugrasrótar skal lauma undir kodda þess sem maður vill ná ástum hjá án þess að hann viti. Sá hinn sami skal síðan látinn sofa með rótina undir höfðinu en sjálfir eiga menn að sofa með hinn helminginn.

Lækjasóley kemur upp um ótrúa
Margvísleg trú er til um lækjasóley eða hófsóley. Sé hún lauguð lambsblóði, úlfstönn lögð við hana og lárviður vafinn utan um getur enginn mælt til manns styggðaryrði. Hún dugar líka vel leiki grunur á því að konur haldi fram hjá eiginmönnum sínum. Þá er lækjasóley komið fyrir í húsinu þar sem ástarleikurinn fer fram og festist konan þá þar inni og kemst ekki út fyrr en lækjasóleyin er tekin burt.

Burnirót góð við innvortis meinum
Burnirót er gamalkunnug lækningajurt. Af stönglinum var soðið seyði og smyrsl. Seyðið var talið gott við hausverk, niðurgangi, nýrnaveiki, blóðsótt, gulu og öðrum innvortis meinum, en smyrslin þóttu græðandi. Auk þessa var burnirótin talin gott meðal við hárlosi eins og önnur nöfn hennar, greiðurót og höfuðrót, benda til. Gengi konu illa að fæða var einnig reynandi að leggja burnirót í rúmið hjá henni svo að jurtin snerti hana bera.

Maríuvöndur veitir hulinshjálm
Sé maríuvöndur, eða kveisuskúfur, borinn í lófa varnar hann því að reiðhestur manns þreytist. Einnig er frá því greint í þjóðsögum að maríuvöndurinn, sem sumir kalla hulinshjálmsgras, vaxi í kirkjugörðum. Taka skal jurtina um messutíma en skvetta fyrst yfir hana vígðu vatni. Gæta verður þess að snerta ekki maríuvöndinn með berum höndum og láta ekki sól skína á hann. Geyma skal jurtina í hvítu silki og helguðu messuklæði. Þegar menn vilja svo varpa yfir sig hulinshjálmi skulu þeir gera krossmark umhverfis sig í fjórar áttir, bregða svo maríuvendinum yfir sig og mun þá enginn sjá þá. Annars var maríuvöndurinn einnig talinn alhliða lækningajurt.

Sýkigras til að ná ástum
Sýkigras má nota til að ná ástum stúlku sé hún til þess treg. Gæta verður þess að tína jurtina milli Jónsmessu og Maríumessu, snemma morguns, áður en fuglar fljúga upp. Því næst verða menn sér úti um lokk úr hári stúlkunnar, saxa hann smátt saman við grasið, blanda með hunangi og gera úr deig og baka við eld. Þá á að gefa stúlkunni að borða baksturinn og mun hún við það fá óslökkvandi ást á manni. Sama gagn gerir umfeðmingur því sé hann látinn undir höfuð sofandi stúlku fær hún gríðarlega ást á þeim sem það gerir.

Hér hafa einungis verið nefnd nokkur dæmi um jurtir sem notaðar hafa verið til lækninga og galdra en mun fleiri dæmi mætti taka.

Símon Jón Jóhannsson þjóðfræðingur.

Vísindavefur Háskóla Íslands fjallar um öll vísindi, hverju nafni sem þau nefnast. Að jafnaði birtast þar 15-20 ný svör í hverri viku. Slóð Vísindavefsins er www.visindavefur.hi.is.

Viðburðaríkt ár í vændum

Eins og öll önnur ár ber árið 2007 fleira í skauti sínu en vitað er um í upphafi þess. Engu að síður þarf enga spádómsgáfu til að sjá fyrir marga þá viðburði sem munu setja svip sinn á heimsfréttirnar næsta árið. Guðsteinn Bjarnason skoðar komandi ár með aðstoð Graphic News.

Tony Blair, forsætisráðherra Bretlands, hefur til dæmis boðað afsögn sína fyrir haustið. Reiknað er með að hann geri nánari grein fyrir því í mars og boði þá jafnframt til kosninga. Búist er við að þar etji Gordon Brown fjármálaráðherra kappi við David Cameron, leiðtoga Íhaldsflokksins, um forsætisráðherraembættið.

Stríðið í Írak verður í fréttum meira og minna allt árið, rétt eins og á síðasta ári, hvort sem Bandaríkjamenn byrja að draga herlið sitt til baka þaðan eða ekki. Núna strax eftir helgina er reiknað með að Bush Bandaríkjaforseti skýri frá breyttri stefnu sinni gagnvart Írak og bandarískir fjölmiðlar hafa nú þegar skýrt frá væntanlegum mannabreytingum í tengslum við það.

Á árinu þarf Bush að glíma við nýjan meirihluta andstæðinga sinna á Bandaríkjaþingi. Demókratar krefjast þess að hann hefji sem fyrst brottflutning hersins frá Írak, en Bush er tregur til þess, hefur jafnan sagst vilja sjá merkjanlegan árangur af stríðsrekstrinum áður en honum verði hætt. Enginn árangur er þó í sjónmáli og ólíklegt að demókratar sýni mikla biðlund.

Átök sjía og súnnía í Írak hafa líka áhrif langt út fyrir landamærin. Íran hefur til dæmis staðið við bakið á sjíum í Írak og Sádi-Arabía hefur heitið íröskum súnníum sínum stuðningi, þannig að lítið þarf til að stríðið í Írak breiðist út til nágrannalandanna með einum eða öðrum hætti.

Átökin í Palestínu verða enn sem fyrr áberandi í fjölmiðlum, þótt erfitt sé að sjá hvert stefnir í þeim langdregna harmleik. Hrakfarir ísraelska hersins í Líbanon síðasta sumar og sífelldar skærur á Gazasvæðinu gera það að verkum að Ehud Olmert, forsætisráðherra Ísraels, er mun verr staddur nú en fyrir ári þegar hann tók við af Ariel Sharon. Innbyrðis átök Palestínumanna gera síðan illt verra og gætu endað í borgarastríði.

Þá verður staða Kosovohéraðs til umræðu á ný strax í kjölfar þingkosninga í Serbíu nú í janúar. Kosovobúar leggja mikla áherslu á að hljóta sjálfstæði en Serbar standa sem fyrr harðir gegn því.

Kosningar verða haldnar í Frakklandi, Belgíu, Finnlandi, Eistlandi og víðar á árinu og þá má nefna að í marsmánuði hefst alþjóðlegt ár tileinkað heimskautasvæðunum. Alþjóðlega heimskautaárið stendur reyndar í tvö ár og lýkur því ekki fyrr en í mars árið 2009. Rannsóknir á heimskautasvæðunum verða efldar um allan helming á þessu tímabili.

Í mars hefst einnig ár svínsins samkvæmt kínversku tímatali.

ÖLL GÖMLU GÓÐU LÖGIN ÞÍN
Á GULL BYLGJUNNI

Gull Bylgjan er á Suðvestur horninu á tíðninni 90,9, á bylgjan.is og Digital Íslandi.

GULL BYLGJAN 909
- ÞESSI GÖMLU GÓÐU!

El Niño stuðlar að hitameti í ár

Meðalhitastig í heiminum mun hækka í ár og slá hitametið frá árinu 1998 samkvæmt spám vísindamanna bresku veðurmælingastofnunarinnar. Spárnar byggja öðru fremur á því að El Niño hafstraumurinn hefur sótt í sig veðrið að undanförnu meira en venjulega. Seinast þegar það gerðist leiddi það til hlýjasta árs frá upphafi mælinga, árið 1998.

Árið 2007 gæti orðið það heitasta frá upphafi mælinga samkvæmt spá vísindamanna bresku veðurstofunnar. Meðalhitastig mun að öllum líkindum hækka á heimsvísu vegna áhrifa frá El Nino hafstraumnum að því er greint var frá á vef BBC.

El Niño hafstraumurinn er talinn vera einn stærsti áhrifavaldur á veðurfarslegar breytingar á heimsvísu milli ára. Mikil fylgni mælist á milli El Niño og hitastigs í heiminum að sögn Chris Folland, sérfræðings í loftslagssrannsóknum hjá bresku veðurstofunni, sem nefnir einnig gróðurhúsaáhrif af mannavöldum sem annan megin áhrifavald.

El Niño myndast þegar óvenjulega heitur sjór streymir upp að norðvesturströnd Suður-Ameríku. Þessi hlýi hafstraumur kemur síðan í stað kaldari Humboldt-hafstraumsins. Yfirleitt varir þetta ástand bara í nokkrar vikur og síðan kemst aftur á jafnvægi. En ef þetta ástand varir í nokkra mánuði á sér stað umfangmeiri hlýnun sjávar sem hefur víðtækar afleiðingar.

Spá um hitamet á árinu 2007 er byggð á því að El Niño hafstraumurinn hefur sótt í sig veðrið í Kyrrahafinu að undanförnu. Síðast náði El Niño sér verulega á strik árið 1998 sem varð það heitasta frá upphafi mælinga. Það ár var ársmeðaltalshitinn 0,52 gráðum yfir langtímameðalatalinu, sem var 14 gráður.

Vísindamenn hafa tvær aðferðir við að spá fyrir um áhrif El Niño að sögn Follands. „Önnur er tölfræðileg aðferð sem byggir á tveimur munstrum af sjávarhita á svæðinu sem El Niño heldur sig á, og hin er flókið tölfræðilegt líkan.“ Spáin sem af þessum aðferðum leiðir er síðan fínstillt með því að líta yfir gögn frá undanförnum 50 árum. „Við höfum prófað þessa spá þrisvar sinnum, og uppfært hana í hverjum mánuði, og hún er fullkomnlega stöðug.“

Vísindamenn bresku veðurstofunnar telja að það séu 60 prósent líkur á að hitamet verið slegið í ár. Í tilkynningu frá stofnuninni segir að þessar nýju upplýsingar séu enn ein aðvörunin um að breytingar séu að verða á veðurfari á heimsvísu.

ÞAÐ VAR HEITT Í VEÐRI UM VERSLUNARMANNAHELGI 2004 Þó svo breskir veðurspámenn spái því að árið 2007 verði hlýjasta ár frá upphafi mælinga, er ekki hægt að treysta á að heita veðrið berist hingað til Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Þór Jakobsson veðurfræðingur:

Taka skal mark á spánni

„Breska veðurstofan er afar virt stofnun og full ástæða til að taka mark á þessari spá. Á bak við spána eru afar flókin reiknilíkön sem búið er að vinna að áratugum saman. Þetta eru sennilega áreiðanlegustu vinnubrögð sem völ er á.“ Þór bendir á að hér sé um meðaltöl að ræða og ekki víst að áhrifa gæti á sama hátt alls staðar. Mjög hlýtt ár hafi verið árið 1998 og þá hafi margir reiknað með að sífelld hlýnun yrði en það hafi ekki gengið eftir. „El Niño er aftur fyrirbæri sem hefur verið þekkt síðan um 1970. Það hefur áhrif á loft yfir Kyrrahafi og svo austur úr til Afríku og Evrópu. Þetta er ekki áþreifanlegt en hér á landi hefur þetta óbein áhrif. Þetta er mjög skemmtilegt fyrirbæri en það er ekki tímabært að fara hlakka til sólríks sumars við þessar fréttir.“

Trausti Jónsson veðurfræðingur:

Beðið eftir stórum El Niño

„Það er mjög erfitt að álykta um það hvaða áhrif El Niño hefur hér á landi. Það er eins og ef bílum fjölgar um 10 prósent og áætla hvar umferðarhnútar muni myndast“, segir Trausti Jónsson veðurfræðingur um spá bresku veðurstofunnar um að 2007 verði hlýjasta ár sögunnar. „En áhrifin eru til staðar, bæði til hitalækkunar og hækkunar á einstökum stöðum. Áhrifin voru mikil hér fyrir um 30 árum, en þá óbein. El Niño hefur neikvæð áhrif á veiðar á ansjósu við strendur Chile og Perú og það hafði áhrif á verð sjávarafurða hér á landi.“ Trausti segir jafnframt að þetta veðurfyrirbrigði hafi oft verið mun sterkara en núna og í raun sé beðið eftir því að það láti meira til sína taka, eins og það gerir venjulega á fjögurra til sjö ára fresti.

ICETRANSPORT ehf

Flutningafyrirtæki á heimsvísu

Icetransport ehf er nýtt nafn á flutningafyrirtækinu Hraðflutningum ehf sem um þessar mundir er að útvíkka þjónustu sína til muna. Nýja nafnið endurspeglar víðtækara starfssvið og alþjóðlegri áherslur auk þess sem það tengir fyrirtækið við heimalandið.

Icetransport ehf býður upp á flutninga í lofti og á sjó, til og frá Íslandi. Einnig eru í boði hraðsendingarþjónusta og vinna við gerð tollskjala auk þess sem fyrirtækið rekur vöruhús fyrir viðskiptavini sína. Icetransport ehf er umboðsaðili fyrir FedEx á Íslandi.

Við hvetjum jafnt núverandi sem nýja viðskiptavini að kynna sér þjónustu okkar. Athugið breytt símanúmer, fax og veffang.

Icetransport ehf
Gjótuhrauni 4, Hafnarfirði
Sími 4 120 120, fax 4 120 100
www.icetransport.is

ÚTSAL

20%

30%

40%

50%

60

Gríptu tækifærið og gerðu góð kaup

Intersport Húsgagnahöll SÍMI 585 7220 • Mán. - föstud. 10 -19 • Laugardaga 10 -18 • Sunnudaga 12 -18

LA

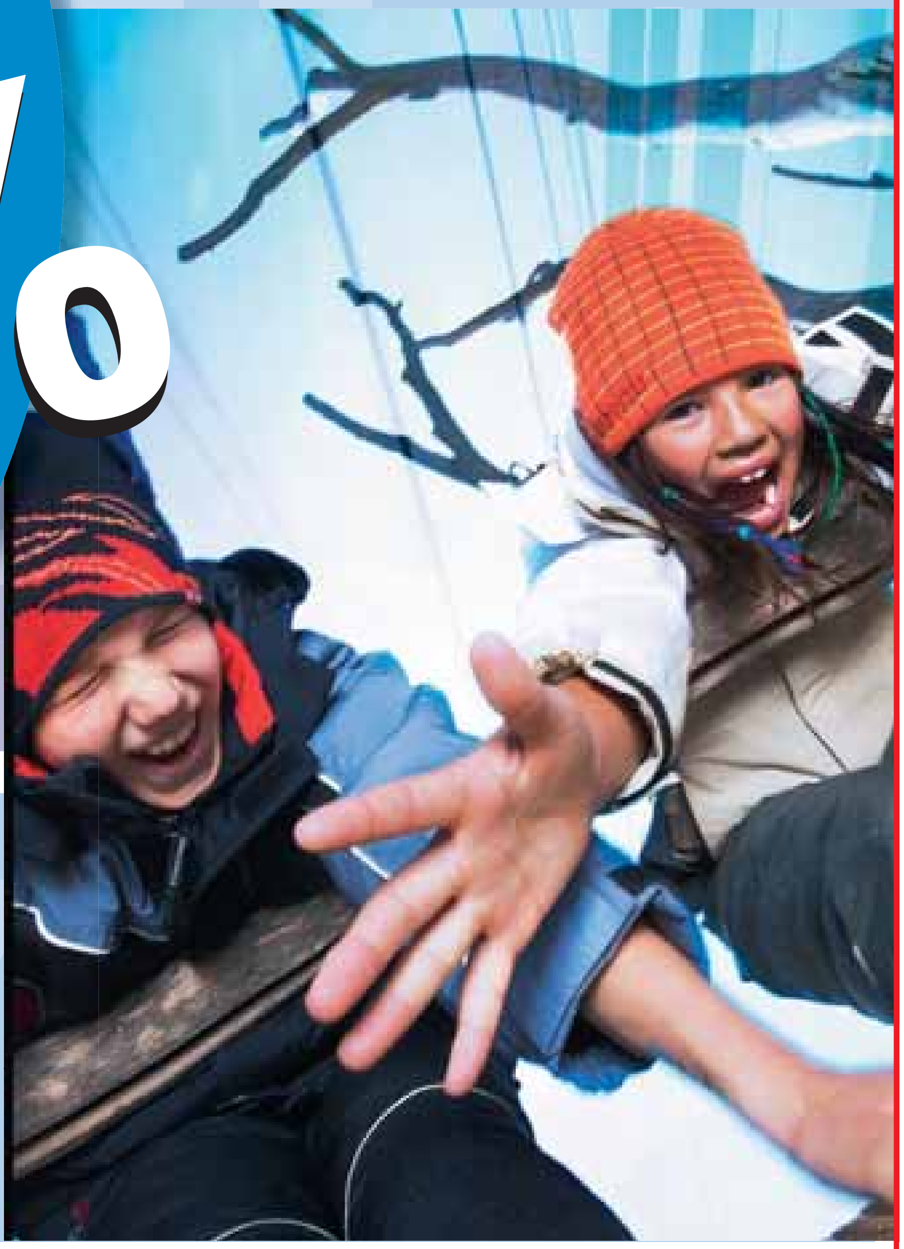
4. - 21. janúar

Í FULLUM GANGI!

0%

AFSLÁTTUR

%



INTERSPORT®

Intersport Smáralind SÍMI 585 7240 • Mán. - föstud.11 - 19 • Laugardaga 11 - 18 • Sunnudaga 13 - 18 •

Listin er að gefast ekki upp

Hún segir að henni líði stundum eins og hún sé ellefu ára að fara að leika skjálfhent á píanó á skólatónleikum áður en hún vippar sér í einn af sínum gjörningum. Engu að síður er hún einn af okkar fremstu listamönnum og hefur komið fram á sýningum um alla Evrópu. **Ásdís Sif Gunnarsdóttir** sagði *Júlíu Margréti Alexandersdóttur* upp og ofan af rómantík sem laus er við nostalgíu, samstarfinu við eiginmanninn og þrjóskunni.

ÁSDÍS SIF GUNNARSDÓTIR Segir mikinn húmor vera bráðnauðsynlegan í listinni. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Ásdís Sif er Reykvíkingur, afsprengi Smáíbúðahverfisins, og segist hafa alist upp í umhverfi vinveittu listinni þar sem foreldrar hennar voru bæði dugleg að fara á listasýningar með hana sem barn og faðir hennar, Gunnar Valtýsson læknir, var nálægt því að ljúka einleikaraprófi á píanó áður en hann valdi svo læknisfræðina fram yfir. „Mamma og pabbi eru bæði listræn í sér og svo eru þarna ömmur og afar sem voru að stússast í leiklist og myndlist án þess að fara alla leið, enda sjaldgæfara á þeim tíma. Það var því aldrei neitt flókið fyrir mig að segjast ætla að fara í listina og allir studdu mig í þeirri ákvörðun,“ en Ásdís bætir því við að listin hafi þó aldrei beint verið vel ígrunduð og meðvituð ákvarðanataka. „Ég hef ótrúlega sjaldan tekið einhverjar meðvitaðar ákvarðanir um að ég ætli að fara að gera þetta eða hitt og þannig hefur þróunin sérstaklega verið í vinnunni hjá mér eftir að ég lauk námi en það er stundum eins og maður lendi hreinlega á stund og stað og poppi upp í skemmtilegum verkefnum án þess að maður geri sér grein fyrir hvernig það gerðist.“

Námsferill Ásdísar er þéttur og glæstur. Leiðin lá úr Fjölbrautaskólanum í Breiðholti til New York þar sem hún lauk BFA-gráðu frá School of Visual Arts árið 2000. Þar segist hún hafa stundað tilraunastarfsemi og prófað nær alla rétti á skólamatseðlinum og fór í kúrsa í skúlptúr, kvikmyndum, gjörningum og fleiru, þannig að hún sá fljótt hvað það var sem átti best við hana. Þar kom vídeó- og gjörningalist sterk inn. „Gjörningalistin er hverful, það er að segja þú framkvæmir atriðið og að því loknu eru engar menjar til um það, bara minningin. Þegar ég áttaði mig á því fór vídeólistin að heilla því þar á maður verkið áfram í formi upptökunnar. Í framhaldsnáminu helgaði ég mig því vídeólist sem og gjörningum og útskrifaðist með MFA-gráðu frá UCLA í Los Angeles árið 2004.“

Litlar ákvarðanir erfiðar

Námið í Los Angeles breytti miklu fyrir Ásdísi en eftir skólasetuna í New York dvaldi hún heima á Íslandi í eitt ár áður en hún hélt aftur út. Ungir listamenn, nýkomnir úr námi, upplifa það oft sem þeim sé hent í djúpu laugina eftir að þeir útskrifast. „Maður er sjaldnast ráðinn í störf tengd listinni, að kenna eða slíkt, eftir BA-prófið og því er oft ekki annað í boði en vinna á kaffihúsi. Að ætla að helga sig listinni þarna strax hefði líka verið mikið hark svo að ég sá að mastersnámið myndi gefa mér fleiri tækifæri og tíma en ég var fremur ung þegar ég lauk BA-náminu, 23 ára gömul.“ Ásdís viðurkennir að það hafi komið sér á óvart hversu vel henni hafi gengið eftir að hún kom heim frá Los Angeles og það sé stundum skrítið að staldra við og uppgötva að hlutirnir gangi eins og best verði á kosið. „Ég hugsa að listin gangi upp hjá flestum þeim sem taka starfinu sem henni fylgir alvarlega og ég held að það sé auðveldara að vera listamaður á Íslandi en til dæmis úti þar sem ég lærði. Auðvitað var maður samt búinn að búa sig undir að þetta gæti orðið mjög erfitt. Listamenn þurfa að hafa skap til að halda ótrauðir áfram og þótt litlar ákvarðanir séu oft erfiðar fyrir mig er ég mjög einbeitt í þeim stóru og afskaplega þrjósk í að gefast ekki upp.“

> Maður heldur svo oft að þetta hafi allt saman byrjað þegar maður fór út í „alvarlega“ námið en auðvitað hófst þetta allt miklu fyrr.

Rómantískur freestyle-dansari

Undirrituð las viðtal við Ásdísi Sif fyrir meira en áratug síðan, þá unga og upprennandi, fimmtán ára gamla, þar sem hún sagðist vakna á nóttunni til að pára niður ljóð sem hana jafnvel dreymdi. Það er því ekki nema von að sú ímynd sem blaðamaður hefur í farteskinu af listamanninum sé ofurrómantísk og viðkvæm. Ásdís skellir upp úr og segist hafa rekist á þetta gamla viðtal sjálf fyrir ekki svo löngu síðan. „Mér fannst einmitt þegar ég las þetta ég vera miklu eldri þá en núna. En sniðugt samt að rifja þetta upp því maður heldur svo oft að þetta hafi allt saman byrjað þegar maður fór út í „alvarlega“ námið en auðvitað hófst þetta allt mun fyrr.“ Á þessum árum stundaði Ásdís einnig ballett, sýndi listir sínar í freestyle-dansi, nam píanóleik og dúkkaði upp á hinum og þessum leiklistarnámskeiðum. Það þarf því engan að undra að Ásdís hafi fundið sig í gjörningalistinni þar sem hún getur brugðið sér í hin ýmsu hlutverk eða gervi og spilað af fingrum fram. „Þarna komu öll áhugamálin saman og best var að ég gat búið til mín eigin verk án þess að þurfa að stóla mikið á aðra og ég skrifa enn! Textana mína nota ég í vídeólistaverkin mín, sem eru af ljóðrænni og alvarlegri toga en gjörningarnir. En rómantísk já. Jú, ég er rómantísk,“ viðurkennir Ásdís. „Ég held ég skilji samt rómantíkina á annan hátt í dag en ég gerði áður. Ég hélt að rómantík tengdist einhverri fortíðarþrá. Í dag er rómantíkin fyrir mér það að njóta augnabliksins, vera rómantískur og njóta þeirrar stemningar sem er í gangi hverju sinni. Ganga úti í tungsljósinu, uppgötva stjörnuhrap, fara og taka vídeó úti á Gróttu í skammdeginu – allt er þetta rómantík.“

Draumurinn að komast á almennilegt svið

Ásdís Sif hefur unnið talsvert að listinni í samvinnu við eiginmann sinn, Ragnar Kjartansson listamann og söngvara Trabants. Þau giftu sig fyrir tveimur árum en höfðu þekkst síðan þau voru unglingar, eða frá því þau voru saman í sumarleikhúsinu sautján ára gömul. Kom það Ásdísi á óvart að þau skyldu enda saman og það með hring á baugfingri? „Já. Þetta meikaði eitthvað svo mikinn sens og maður býst við því að þetta sé eins og í bíómyndunum; að það sem virðist borðliggjandi gangi ekki upp. Þetta hefði næstum átt að vera eitthvað sem „hefði getað orðið“,“ segir hún með smá slettu af dramatík í rómnum og kímir. Eru þau lík í sér og sem listamenn? „Ég hélt alltaf að við værum svo ofboðslega lík af því að við erum hrifin af sömu hlutunum í myndlistinni en það er alltaf að skýrast betur og betur að sem listamenn erum við mjög ólík og þá eru það helst vinnuaðferðir okkar sem greina okkur að. Raggi er duglegur að sjá hlutina fyrir sér, skissa upp og verður svo ofboðslega spontant í vinnubrögðum þegar kemur að verkinu sjálfu. Ég aftur á móti er lítið fyrir að ákveða eitthvað fyrirfram en verð svo þrælskipulögð þegar vinnan hefst og get þá verið mjög lengi að setja verkið upp.“ Saman hafa þau hjónin unnið að ýmsum verkefnum, meðal annars eftirminnilegu örleikriti sem sett var upp úti í Berlín í samvinnu við Davíð Þór Jónsson tónlistarmann. „Við vorum í anddyri leikhússins, rétt áður en maður fer inn í salinn, þar vorum við með leikrit sem var eins og síðustu fimm mínúturnar í dramatísku leikriti – eins konar uppgjör með miklum svipbrigðum og slíku. Draumurinn er svo að fá að koma meira inn í leikhúsin hér heima en ég hef hitt marga sem vilja gjarnan fá svokallað „performance-leikhús“. Það er svo mikið af hæfileikafólki hér á landi og væri slíkur miðpunktur fyrir hendi yrði held ég einhver galdur úr því.“

Völvuspá í jólaboði Jóns Óttars

Ásdís Sif og Ragnar hafa í stað leikhússins framið gjörninga sína út um hvippinn og hvappinn, til að mynda í heimahúsum, og nú síðast í jólaboði Jóns Óttars Ragnarssonar og Margrétar Hrafnsdóttur. „Við fluttum völvuspá fyrir pör sem þar voru stödd í salnum fyrir árið 2007. Raggi var með gítar og stráði snjó yfir mig á meðan ég var völvan og las upp spá fyrir alla mánuðina. Þetta var mjög skemmtilegt. Húmor er bráðnauðsynlegur í þessari tegund af list, bæði sem hjálpartæki og einnig til að ná betur til fólksins. Hann hjálpar manni að komast yfir stressið en ég held ég upplifi alltaf áður en ég flyt verkin mín svipað stress og þegar ég var að fara að spila á tónleikum í tónlistarskólanum með kalda fingur. Alveg þessi sama ljúfsára tilfinning og hræðsla við að útkoman verði hræðileg. Ég hef samt ekki lent í því ennþá, einstaka sinnum einhver vandræðalegheit en ætli þetta geri það ekki að verkum að maður er einbeittari við verkið en ella.“

Um þessar mundir er Ásdís að taka þátt í samsýningu í Kling og Bang gallerii á Laugavegi ásamt listamönnunum Heklu Dögg Jónsdóttur, Daníel Björnssyni og Sirru Sigrúnu Sigurðardóttur. „Okkur fannst við skilja hvort annað eitthvað svo ofboðslega vel þessi misserin,“ segir Ásdís glettin, „og fannst því tilvalið að sýna saman. Verkið er leikur með ljós, liti og skugga í skammdeginu og það er rólegt yfirbragð yfir henni, svolítil kyrralífsmynd má segja.“ Spurningin um hvernig það er að vera listamaður á Íslandi í dag er svo dregin úr hattinum í lokin. „Það eru kostir og gallar. Það er mikil orka og framkvæmdakraftur í fólki og gaman hvað athafnagleðin virðist vera mikil hjá listamönnum. Aftur á móti er þetta afar lítið samfélag, samkeppnin mikil og mér finnst maður finna svolítið fyrir því að fólk kvartar undan því að finna fyrir afbrýðisemi og angri yfir því að þessi eða hinn fékk einhvern styrk og tekur því persónulega í stað þess að hugsa jákvætt til þess að listin fái styrki. En maður reynir að leiða slíkt hjá sér og dreifa því jákvæða.“ ■

HUNDRUÐ VÖRUTEGUNDA MEÐ ROSALEGUM AFSLÆTTI

JBL BÍLHÁTALARAR, BÍLBASSAR OG BÍLMAGNARAR MEÐ ALLT AÐ 50% AFSLÆTTI
JVC TÖKUVÉLAR MEÐ HÖRÐUM DISK MEÐ ALLT AÐ 30% AFSLÆTTI
JVC LCD SJÓNVÖRP, MARGAR GERÐIR, AFSLÁTTUR ALLT AÐ 50%
OLYMPUS STAFRÆNAR MYNDAVÉLAR MEÐ ALLT AÐ 20.000 KR. AFSLÆTTI
THOMSON LCD SJÓNVÖRP MEÐ ALLT AÐ 150.000 KR. AFSLÆTTI
MIKIÐ MAGN TÆKJA Á TILBOÐI – FERÐATÆKI, HLJÓMTÆKI, BÍLTÆKI OFL. OFL.

ÚTSALA

ALLT AÐ 65% AFSLÁTTUR

17%
28" SJÓNVARP
VERÐ ÁÐUR kr. 29.990
TILBOÐ kr. 24.990
AFSLÁTTUR kr. 5.000
UNITED

23%
32" LCD SJÓNVARP
VERÐ ÁÐUR kr. 129.990
TILBOÐ kr. 99.990
AFSLÁTTUR kr. 30.000
AKAI

25%
17" LCD SJÓNVARP
VERÐ ÁÐUR kr. 39.990
TILBOÐ kr. 29.990
AFSLÁTTUR kr. 10.000
enox.

32%
21" SJÓNVARP/DVD
VERÐ ÁÐUR kr. 24.990
TILBOÐ kr. 16.990
AFSLÁTTUR kr. 8.000
Dantax DVD VIDEO

32%
32" LCD SJÓNVARP
VERÐ ÁÐUR kr. 219.990
TILBOÐ kr. 149.990
AFSLÁTTUR kr. 70.000
GRUNDIG

50%
HIGH DEF. DVD SPILARI
VERÐ ÁÐUR kr. 19.990
TILBOÐ kr. 9.990
AFSLÁTTUR kr. 10.000
enox. DVD VIDEO

HARMAN KARDON HLJÓMTÆKI OG JBL HÁTALARAR - FRÁBÆRT VERÐ

TAKMARKAÐ MAGN FYRSTUR KEMUR FYRSTUR FÆR!

DANTAX ÚTVARPSVEKJARAR frá 990 - allt að 50% afsláttur
ASUS FERÐATÖLVUR með allt að 25% afslætti

Alltaf gæði og góð kaup! 1971 - 2007

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • www.sm.is

HUNDRUÐ GIRNILEGRA TILBOÐA Á HEIMASÍÐUNNI WWW.SM.IS

Lítil þjóð með stuttan þráð

SMS-skeyti frá pítsufyrirtæki á aðfangadag setur hátíðarhaldið í uppnám. Línur 118 glóa því götuheiti nýju hverfanna eru fáránleg. Er þjóðarsálin óvenju pirruð og hvað er það helst sem henni misbýður? *Júlía Margrét Alexandersdóttir* fékk lærða og leika til að varpa ljósi á hvað það virkilega er sem reitir íslensku þjóðina til reiði.

FÓLK TEKUR ÓSJALDAN UPP SÍMTÓLIÐ og hringir í hinar og þessar stofnanir til að láta í ljós óánægju og reiði.

Tveir bílar koma aðvífandi að sama stæði fyrir utan Smáralind. Hvorugur bílstjórinn neitar að gefa sig og að endingu ákveða ökuþórarnir að hringja í laganna verði til að fá úrskurð um það hver eigi rétt á stæðinu. Þetta er aðeins ein af fjölmörgum örsögum úr íslensku þjóðlífi þar sem heilbrigð skynsemi, þolinmæði og umburðarlyndi hefði getað komið í veg fyrir reiði eða pirring. „Reyndar var fullt af lausum bílastæðum á efri hæð Smáralindar, þannig að til þessa atviks hefði aldrei þurft að koma," segir Gunnar Rúnar Sveinbjörnsson hjá lögreglunni í Reykjavík um þetta atvik sem átti sér stað rétt fyrir jól. „Þetta er sígilt dæmi um gífurlega streitu og stress, sérstaklega ef fólk veltir því fyrir sér eitt augnablik að það er að rífast yfir bílastæði."

Býsnast yfir Framsókn

Umferð og bílar eru landsmönnum oft umtalsefni og undir það tekur Sigurður G. Tómasson, útvarpsmaður á Útvarpi Sögu. „Fólk pirrar sig mest á hegðun ökumanna á vegum úti og þá sérstaklega á því þegar bræður þeirra og systur gefa ekki stefnuljós. Margir spyrja sig hvort stefnuljósin séu jafnvel ekki staðalbúnaður á mörgum hinna stærri og nýrri jeppa." Stjórnmál eru mönnum einnig oft ofarlega í huga og nefnir Sigurður þá sérstaklega einn flokk sem landsmenn virðast hafa sérstakan bifur á um þessar mundir. „Hafi einhvern tímann ríkt pirringur í garð stjórnmálaafls á Íslandi þá beinist hann nú gegn Framsóknarflokknum. Það er hreinlega eins og það hafi gripið um sig djúpstæð andúð á framsóknarmönnum. Þetta jaðrar við hatur."

STUÐNINGSMENN LÍMDIR VIÐ ÚTVARPSTÆKIN Ólafur Ragnar lét Þjóðarsálina ekki framhjá sér fara.

Ekkert klám, takk!

Í hugum flestra er desembermánuður sá árstími sem fer hvað verst með geðheilsuna en ekkert betra tekur við í janúar þegar skilafrestur gjafa og útsölur herja á þjóðarsálina. Kristín Einarsdóttir hjá Neytendasamtökunum segir þó nokkuð hringt inn í byrjun mánaðarins þar sem örvinglaðir neytendur býsnast yfir því að verið sé að reyna að gefa inneignarnótu fyrir útsöluverði en ekki upprunalegu verði. Einnig fárast fólk yfir stuttum skilarétti og allt árið eru innhringingar þar sem kvartað er yfir of háu verðlagi.

Anna Birna Halldórsdóttir hjá Neytendastofu hefur sömu sögu að segja af símatíma stofnunarinnar, þar er mikið hringt inn og kveður þá við sama tón. „Það er líka algengur misskilningur að þegar verslanir auglýsa að þær ætli að afnema virðisaukaskatt af vörum sínum í einhverja ákveðna daga haldi fólk að þar sé um skattsvik að ræða og hringir þá inn til okkar til að tilkynna okkur um hið ætlaða saknæma athæfi." Að hennar sögn er þó nokkuð um að siðvöndum borgurum landsins blöskri sú nekt er oft birtist í einkamálaauglýsingum dagblaða og á skiptiborði RÚV hefur einnig orðið vart við siðavendni dyggra áhorfenda sem láta bert hold oft fara fyrir brjóstið á sér þegar klám eða eitthvað sem fólk telur vera klám birtist á skjánum.

Þjóðverjar pirraðari en Íslendingar

„Pirringur er í raun væg útgáfa af reiði og reiði er ein af okkar fimm grunngeðshræringum," segir Oddi Erlingsson klínískur sálfræðingur og útskýrir að þessi tilfinning birtist þegar einhver reyni að bremsa okkur af í að koma fyrirætlunum okkar í framkvæmd.

Oddi segir flesta fræðimenn sammála um það að reiði sé eðlileg tilfinning, jafnt hjá mönnum sem dýrum og stundum geti hún verið okkur hjálpleg við að ná markmiðum okkar. „Fólk sér hlutina fyrir sér, hvernig það ætlar að hafa þá og hverju það ætlar að koma í framkvæmd og upplifum við það að einhver setji stein í götu okkar og trufli dagskrána birtist þessi sterka tilfinning oft," segir Oddi. Þannig hafi margir séð aðfangadagskvöld fyrir sér sem heilaga og rólega stund án áreitis og urðu því nokkrir reiðir þegar þeim fannst pítsufyrirtæki hér í bæ vera að koma í veg fyrir það.

Oddi segir að vissulega hafi utanaðkomandi áhrif mikið um það að segja hversu pirruð við erum og má þar kenna miklu álagi eða þreytu um. Mikill hraði er í samfélaginu og pressa á að við náum að sinna vinnu, fjölskyldu, vinum, tómstundum og öðru. Ef eitthvað hindrar okkur í að komast yfir dagskrána, jafnvel rautt ljós, getum við orðið pirruð og reið og þeim mun frekar ef álagið er mikið. Einnig er viss árstími erfiðari en annar og desembermánuður fer þar fremstur í flokki en á þeim tíma er íslenska þjóðin undir mikilli pressu. „Kröfurnar eru ofboðslega miklar í desember. Fólk á að taka þátt í öllu, kaupa hluti, fara á tónleika, skemmtanir, fara í jólahlaðborðið og vera með góðan mat. Boginn er spenntur mjög hátt og erfitt fyrir fólk að standa undir öllum þessum væntingum sem það gerir til sjálf síns. Þannig mátti sjá álagið sem fólk var undir í desember þegar alvarlegt umferðarslys varð á Vesturlandsvegi og loka þurfti veginum í báðar áttir um tíma. Þarna var eitthvað sem hindraði það að vegfarendur næðu markmiðum sínum á tilteknum tíma og fólk upplifði eins og verið væri að trufla það af ásetningi, að einhver væri ekki að sinna starfi sínu. Daginn eftir sáu svo sömu aðilar að sér þegar þeir sáu að engin handvömm var í gangi hjá lögreglunni og hringdu og báðust afsökunar."

ODDI ERLINGSSON SÁLFRÆÐINGUR segir að góður svefn geti komið í veg fyrir pirring.

En getur pirringur smitað út frá sér? Getur eitthvað sem angrar einn farið að angra aðra líka ef vakið er máls á því? Oddi svarar því játandi. „Pirringur er tilfinning sem kraumar undir niðri, óljós kennd og ef við sjáum að aðrir eru reiðir yfir sama atriði fáum við stuðning við það að pirringur okkar sé réttlætanlegur og látum reiðina því blossa upp." Oddi vill þó meina að miðað við margar aðrar þjóðir séum við tiltölulega umburðarlynd og þar hjálpi til að þjóðarsálin er fremur óskipulögð og kærulaus." Við eigum því oftar auðveldara með að fyrirgefa trassaskap annarra þegar við þurfum ekki annað en að líta í eigin barm. Þjóðverjar eru til dæmis mjög pottþéttir og gera miklar kröfur til sín og annarra, enda þekktir fyrir mun meiri pirring en við."

Oddi segir gott ráð við pirringi og reiði vera góðan svefn og einnig sé nauðsynlegt að temja sér umburðarlyndi, en vel úthvíld manneskja á alltaf auðveldara með að setja sig í spor annarra og þar af leiðandi víðsýnni. „Það er mikilvægt að reyna að minnka almennt álag og slaka á kapphlaupinu. Yfirvegað fólk lítur á hindrun sem verkefni."

118 með puttann á þjóðarpúlsinum

„Við segjum stundum að við séum spegill þjóðarsálarinnar," segir Lilja Hallfreðsdóttir, sviðstjóri hjá Já sem starfrækir þjónustunúmerin 118 og 1818. „Við fáum í kringum 30 þúsund símtöl á dag og finnum vel fyrir því þegar landsmönnum liggur eitthvað á hjarta. Þannig er fólk ekki aðeins að fá símanúmerin sín heldur er því einnig oft mikið niðri fyrir og vill ræða það sem er að gerast í þjóðfélaginu." Lilja segir að þeim hjá 118 sé einna eftirminnilegast þegar mál Árna Johnsen kom upp árið 2002, en þá voru símalínur rauðglóandi og vildi landinn fara yfir málið með þjónustufulltrúunum. Það sama gerðist aftur í þjónustuverinu þegar Árni lét ummælin um „tæknilegu mistökin" falla í nóvember á síðasta ári.

LILJA HALLFREÐSDÓTTIR Þjónustuverið fór á hvolf þegar Árna Johnsen málið kom upp árið 2002.

Smærri atriði verða líka tilefni til athugasemda viðskiptavina og er þar af ýmsu að taka. „Fólk er oft að reyna að finna gömlu verslunina sína eða fyrirtækið, sem hefur þá breytt um nafn og þá hjálpast allir að til að finna út úr því hvar það er niðurkomið. Margir hringja líka og eru að reyna að rata í þessum nýju hverfum sem eru að rísa og þá er kannski einhver í salnum sem á heima nálægt og getur leiðbeint. Stundum láta þeir sem hringja ný götuheiti fara í taugarnar á sér og spyrja hvað hafi eiginlega orðið um góð og gild götuheiti eins og Öldugötu og Bárugötu." Þegar kosningar nálgast fer allt á flug og kjósendur hringja inn í leit að kjörstöðum og Lilja segir að þá fljóti oft athugasemdir með um einstaka frambjóðendur.

Mál málanna um þessar mundir eru útsölurnar en þjónustufulltrúar 118 verða þó nokkuð varir við að mörgum þyki þær byrja helst til of snemma þetta árið. Þannig hafi landinn varla rennt niður síðasta hangikjötsbitanum þegar hann neyðist til að fara aftur í verslanirnar að skila jólagjöfunum eða nota útsölurnar. „Við erum svolítið eins og miðstöð, hingað hringir fólk og tilkynnir okkur um rafmagnsleysi og annað og ef það er eitthvað í gangi þarna úti er nokkuð víst að við vitum af því. Sumir þurfa að fá meiri útrás en aðrir en góða hliðin er að þeir sem eru virkilega pirraðir hringja oft daginn eftir og biðjast afsökunar og þá er afsökunarbeiðninni að sjálfsögðu komið til skila."

Ólíklegustu hlutir ollu reiði

Stefán Jón Hafstein var umsjónarmaður Þjóðarsálarinnar í fjölmörg ár og segir pirring þjóðarinnar hafa verið hvað fyrirferðarmestan þegar þingmenn hækkuðu í launum. „Allt varð yfirleitt arfavitlaust hjá okkur á Rás 2 þegar svo bar við. Ég man einnig eftir einum svakalegum pirringi þegar HSÍ ákvað að selja sýningarréttinn að Íslandsmótinu í handknattleik í kringum 1990 til Stöðvar 2 sem hugðist sýna leikina í lokaðri dagskrá. Algjört met var sett í innhringingum og voru lætin fáheyrð á þeim tíma. Af öðrum sígildum dæmum má svo nefna misnærgætnisleg ummæli stjórnmálamanna. Sannkallað stríðsástand ríkti á Þjóðarsálinni þegar Halldór Ásgrímsson lét hafa eftir sér fræg ummæli um kvótann og ekki má gleyma Bermúdaskál Davíðs Oddsonar en þá var þessari frægu ræðu Davíðs útvarpað og þjóðin nötraði. Hann hafði samt kjark til þess að mæta tveimur dögum síðar til okkar í útvarpsverið og sitja fyrir svörum og segja sína hlið á málinu," segir Stefán Jón þegar hann rifjar upp það sem stendur helst upp úr Þjóðarsálinni.

Stefán Jón segir landsmenn hafa getað fengið hitasótt á aðeins einum eða tveimur klukkutímum en þátturinn var með um fjórðungshlustun og gaf því nokkuð góða mynd af því sem angraði bændur og búalið hverju sinni. „Stundum kom það okkur á óvart hvað varð að látum og greinilegt að við höfðum ekki reiknað daginn rétt. Þessi þáttur sýndi að blaðamenn eru ekki alltaf með fingurinn á púlsinum."

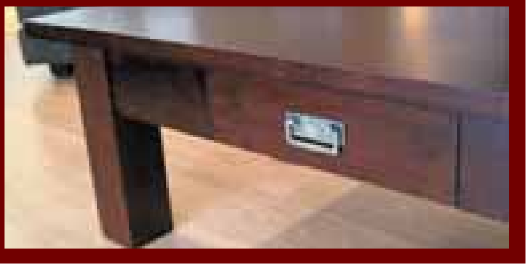
Snör viðbrögð Davíðs Oddsonar við umræðunni um Bermúdaskálina sýnir að stjórnmálamenn létu sig umræðuna í Þjóðarsálinni nokkru skipta og voru dæmi um að ráðherrar létu sína menn hlusta á Þjóðarsálina sem áttu það til að hringja inn og leiðrétta eða koma einhverju á framfæri ef með þurfti. Stefán nefnir þar sérstaklega Ólaf Ragnar Grímsson sem hafði alltaf sína umboðsmenn með eyrun límd við tækið. En var einhver einn árstími verri en annar hvað varðar reiði Íslendinga? „Nei, ég varð ekki var við það en það er eitt sem sannaðist þá og það var að ef stjórnmálamaður vill komast upp með eitthvað er best að velja síðustu dagana í júlí til þess. Þá er pirringurinn í fríi." ■

STEFÁN JÓN Þjóðin nötraði þegar Davíð Oddsson var fullur af gleði yfir Bermúdaskálinni.

ego dekor

BÆJARLIND 12 - S: 544 4420

Haleywood borðstofuborð og 6 Arjan stólar
Stærð: 140x140
Verð áður: 176.000,-
-70%
Verð nú: 52.800,-



Madison sófaborð í hnotu
m/skúffu 120x70
Verð áður: 35.000,-
-30%
Verð nú: 24.500,-

Madison borðstofuborð og 6 Mona stólar
180x100
Verð áður: 134.000,-
-30%
Verð nú: 93.800,-

Skenkur
180x45xH:90
Verð áður: 94.000,-
-30%
Verð nú: 65.800

Madison sófaborð
-30%
Stærð: 135x70
Verð nú: 20.300,-
Stærð: 60x60
Verð nú: 13.860,-

Útsala 20-70% afsláttur Útsala

Metro tungusófi
Færanleg tunga
Microfiber áklæði, hægt að taka af og hreinsa
Stærð: 215x165
Verð áður: 128.000,-
-40%
Verð nú: 76.800,-

Manhattan leðurtungusófi
Einnig fáanlegur í ljósu leðri
Stærð: 290x170
Verð áður: 198.000,-
-30%
Verð nú: 138.600,-

Sevilla leðursófasett
Einnig fáanlegt í ljósu leðri

3+1+1
Verð áður: 228.000,-
-30%
Verð nú: 159.600,-

3+2
Verð áður: 212.000,-
-30%
Verð nú: 148.400,-

Bushan tungusófi
Færanleg tunga
Microfiber áklæði, hægt að taka af og hreinsa
Stærð: 262x155
Verð áður: 158.000,-
-20%
Verð nú: 126.400,-

Opið: mán-fös 10:00-18:00 - lau 10:00-18:00 - sun 13:00-18:00 - www.egodekor.is

BÓNUS
Ferskt ALI svínahakk
ALI SVÍNAHAKK kílóverð nú:
639 KR.
Merkt verð 798KR.
Ferskt ungnautahakk 8-12% fita
KJÖTBANKINN
30% afsláttur við kassann
UNGNAUTAHAKK kílóverð nú:
979 KR.
Merkt verð 1398KR.
Rískökur 100g
59 KR.
Rice cakes • Rijstwafels Riskakor • Riisikakku
Tilboð vikunnar
Colgate 2 burstar
198 KR.
TILBOÐSPAKKI
2 í pakka
Mánadagar í Bónus
FISKIMÁNAR
GRÍSAMÁNAR
KJÚKLINGAMÁNAR
Með skinku og osti
Með hvítlauksosti
Með piparosti
Með jalapeno
Með piparosti
Með beikoni
Með pepperoniosti
4x2 lítrar
T2 4 x 2 lítrar
398 KR.
KIPPUTILBOÐ
Fulleldaðir mánar verð nú:
349 KR.
Merkt verð 499KR.
ÞYNGD UM 310g
30% afsláttur við kassann
Colgate tannkrem
159 KR.
100 ml
100 ml
Laukbuff/ítalskt buff verð nú:
239 KR.
Merkt verð 398KR.
ÞYNGD UM 420g
40% afsláttur við kassann
ÍSLANDS GRÍS
Wella froða 200 ml
259 KR.
Wella gel 150 ml
259 KR.
Kauptu tvo 1.5 kg poka af Whiskas kattamat og þú færð 5 kíóa THOMAS kattasandspoka í kaupbæti!
whiskas
THOMAS 5 kg
Kaupbætir!
Cat Litter
A natural mineral product

Bónus álegg: Betra verð!
Bónus malakoff kílóverð nú:
719 KR.
Merkt verð 799KR.
Malakoff framleitt af Síld og fisk
Nú er 20% verðlækkun á Létt & laggott!
20% verðlækkun!
Tekex 200g
39 KR.
Tilboð í viku 1 2007
Frá Bónus!
Sjáðu verðið!
Frosnar danskar kjúklingabringur
1395 KR.
900g
1 lítri af Bónus jógúrtís með 3.5% fitu
Bónus jógúrtís
259 KR.
1 lítri
Bónus vínarpylsur kílóverð nú:
539 KR.
Merkt verð 599KR.
Steiktar fiskibollur 1% fita
259 KR.
430g
1% fita
Sjáðu þetta!
Aðeins 3.5% fita
Bakaðar baunir
35 KR.
400g
Vatnsmelóna kílóverð:
85 KR.
Bónus býður betur!
2 kassar!
99 KR.
3 pokar í kassa
2 poppkassar 99KR.!
www.bonus.is

STUÐ MILLI STRÍÐA Baunir lífsins

JÓHANNA SVEINSDÓTTIR ER JÓÐLANDI PRINSESSA Á BAUN.

Ég var spurð að því í gær hvort ég væri í raun jafn fáranlega glöð í lífinu og pistlarnir mínir bera með sér. Ég sagði nú að svo væri og brosti Colgatebrosi því til sönnunar. Kannski er málum svo háttað að ég birtist ykkur hér á síðum blaðanna sem valhoppandi Heiða með fléttur og austurrísk lömb í eftirdragi en ég á líka mína daga sem ég geng myrkvu öflunum á hönd.

Síðasta miðvikudag tók ég til dæmis æðiskast. Ég varð alveg svaka reið. Arkaði um gólfin heima hjá mér alveg brjáluð en varð bara reiðari og reiðari því það er svo erfitt að taka reiðiark í svona lítilli íbúð. Þannig að ég byrjaði að skella hurðum, fleygði inniskónum í vegginn þar sem skógeymslan er en var allt annað en ánægð með hversu lítið hljóð kom þegar skórnir skelltu á vegginn og því trylltist ég enn frekar og lét það bitna á skápahurðunum í svefnherberginu enda hægt að skella þeim með látum. Svo mikil varð reiðin á endanum að ég strunsaði út með djöfulinn sjálfan á bakinu, fór út að hlaupa og hlustaði á Egó meðan ég hljóp í hringi þar sem ég var í of miklu uppnámi til að vita hvert ég ætti að stefna.

Þegar heim var komið kvartaði ég sáran við vinkonu mína undan bauninni undir prinsessudýnunni minni og varð yfir mig hissa þegar ég var spurð hvort ég væri ekki að gera of mikið úr reiðimáli kvöldsins. „Ég?! Dramatísk?! Held nú síður,“ hrópaði ég og féll í stól með andvarpi yfir baunum lífsins á mínum herðum og heyrði angurværa erfiðleika tónlist hljóma í höfði mér. Eftir tíu mínútur var ég svo farin að flissa yfir eigin fáránleika.

Þetta er allt spurning um viðhorf krakkar mínir. Baunin poppar alltaf reglulega upp en þess á milli er best bara að valhoppa og jóðla.

Góða helgi. Og munið að sá sem síðast hlær... hann hugsar hægast.

myndasögur

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Handan við hornið

Eftir Tony Lopes

Kjölturakkar

Eftir Patrick McDonnell

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

HELGAR TILBOÐ

2.999

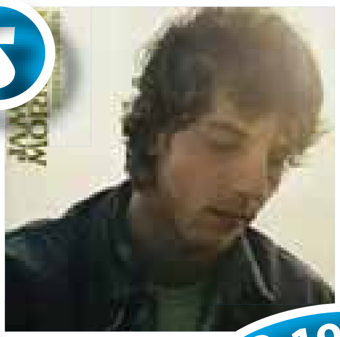
Sálin og Gospel
Sálin

2.199

De beste 1986-2006
Sissel

2.599

Love (CD+DVD)
The Beatles



2.199

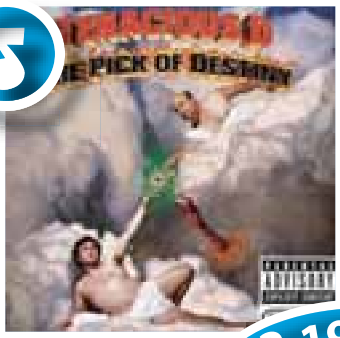
Undiscovered
James Morrison

1.999

Rokkskífan í 30 ár (2 CD)
Ýmsir

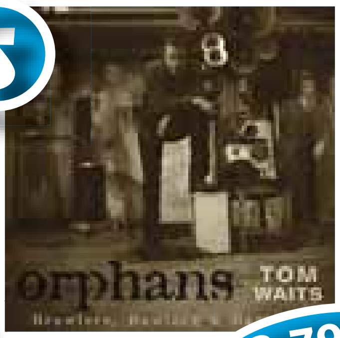
3.499

Platinum Collection (3 CD)
Queen



2.199

The pick of destiny
Tenacious D

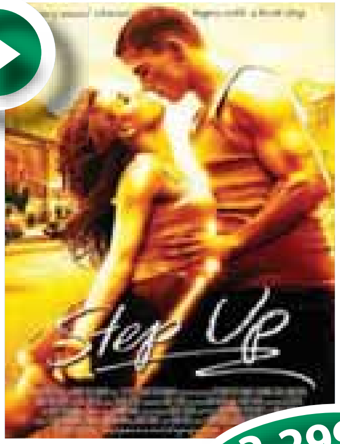


3.799

Orphans(3 CD)
Tom Waits

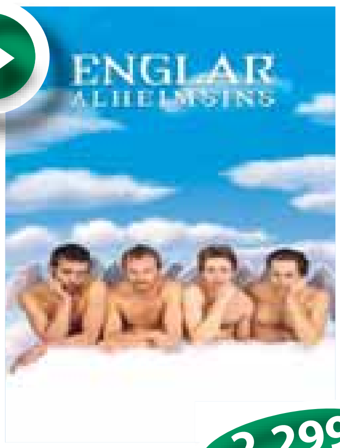
4.999

Desperate Housewives 2
DVD



2.299

Step Up
DVD



2.299

Englar Alheimsins
DVD

2.299

Click
DVD

2.999

Live! Tonight! Sold Out!
DVD

S·K·Í·F·A·N

KRINGLUNNI • SMÁRALIND • LAUGAVEGI

3.999

Pulse (2DVD)
DVD

ÖÐRUVÍSI VÍNARTÓNLEIKAR

Kammersveitin Ísafold ásamt Huldu Björk Garðarsdóttur sópran og Ágústi Ólafssyni barítón flytja Sinfóníu nr. 4 & Kindertotenlieder eftir Mahler. Hljómsveitarstjóri: Daníel Bjarnason
6. janúar kl. 17.00 í DUUS - húsum í Keflavík
7. janúar kl. 20.00 í Íslensku óperunni
Miðaverð kr. 2.000 - Námsmenn: 2 fyrir 1

SpKef

FLAGARI Í FRAMSÓKN - The Rake´s Progress e. Stravinsky - Nánari upplýsingar á www.opera.is
Frumsýning fös. 9. feb. kl. 20 - nokkur sæti laus - 2. sýn. sun 11. feb. kl. 20
3. sýn. fös. 16. feb. kl. 20 – 4. sýn. sun. 18. feb. kl. 20 FÁAR SÝNINGAR
TRYGGÐU ÞÉR MIÐA STRAX ! - 25 ára og yngri fá 50% afslátt af miðaverði í sal
Kynning fyrir sýningu í boði VÍÓ kl. 19.15 (ekki á frumsýningu)

www.opera.is | opera@opera.is | Sími: 511 4200

Miðasalan er opin alla daga nema mánudaga kl. 14-18 og fram að sýningu sýningardaga. Símasala kl. 10-18 þriðjudaga - föstudaga. Miðasala á Netinu allan sólarhringinn.

ÍSLENSKA ÓPERAN

ХРІСТОСЪ РАЖДАЕТСЯ, СЛАВИТЕ!

В ночь с 6 на 7 января 2007 года
ПРАВОСЛАВНАЯ РОЖДЕСТВЕНСКАЯ СЛУЖБА
Фридрикскапелла - Friðrikskapella
Суббота, 6 января, 23.00
http://here.is/orthodox тел.699-12-12

Дорогие родители! РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ЕЛКА в этом году состоится 7 января, в 16.00 в помещении общества "Мир" (Hverfisgötu 105). Приглашаются все дети, (а также их родители)!

ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

Stóra sviðið kl. 20:00

STÓRFENGLEG! eftir Peter Quilter
Í kvöld lau. 6/1 **nokkur sæti laus**, lau. 13/1 **nokkur sæti laus**, lau. 20/1, lau. 27/1.

SITJI GUÐS ENGLAR eftir Guðrúnu Helgadóttur. Leikgerð Illugi Jökulsson.
Í dag lau. 6/1 **kl. 14:00 örfá sæti laus,** sun. 7/1 **kl. 14:00 örfá sæti laus** og **kl. 20:00 örfá sæti laus**, lau. 13/1 **kl. 14:00 örfá sæti laus**, sun. 14/1 **kl. 14:00 örfá sæti laus**, lau. 20/1 **kl. 14:00 örfá sæti laus**, sun. 21/1 **kl. 14:00 örfá sæti laus**, lau. 27/1 **kl. 14:00 nokkur sæti laus**, sun. 28/1 kl. 14:00.

BAKKYNJUR eftir Evrípídes
6. sýn. fim. 11/1 **örfá sæti laus**, 7. sýn. fös. 12/1 **nokkur sæti laus**, 8. sýn. fim. 18/1.

Smíðaverkstæðið kl. 20:00

PATREKUR 1,5 eftir Michael Druker.
Í kvöld lau. 6/1 **örfá sæti laus**, fös. 12/1 **kl. 16:30 nokkur sæti laus**, lau. 13/1 **örfá sæti laus**, þri. 16/1 **kl. 20:00 uppselt,** mið. 17/1 **kl. 14:30 uppselt,** lau. 20/1, mið. 24/1 **kl. 14:30 uppselt**.
Ath! Miðaverð aðeins 1.500 kr. fyrir nema gegn framvísun skólaskírteinis.

Kúlan

SKOPPA OG SKRÍTLA eftir Hrefnu Hallgrímsdóttur
Í dag lau. 6/1 **kl. 11:00 uppselt, kl. 12:15 örfá sæti laus** og **kl. 14:00 uppselt,** sun. 7/1 **kl. 11:00 örfá sæti laus, kl. 12:15 nokkur sæti laus** og **kl. 14:00**, lau. 13/1 kl. **11:00 örfá sæti laus, kl. 12:15** og **kl. 14:00 uppselt,** sun. 14/1 **kl. 11:00 örfá sæti laus, kl. 12:15** og **kl. 14:00 uppselt**.

Miðasala í síma 551 1200 og á netinu www.leikhusid.is.
Afgreiðsla er opin kl. 12:30 – 18:00 mán. – þri. Aðra daga kl. 12:30 – 20:00.

„KLUKKUSTUND Í ÓSKILUM INNIHELDUR GRÍÐARLEGA ORKU.“
ÓFAGRA VERÖLD

ÓFAGRA VERÖLD
Fös 12/1 kl. 20 3. sýning Rauð kort
Sun 21/1 kl. 20 4.sýning Græn kort
Fös 26/1 kl. 20 5.sýning Blá kort
Sun 28/1 kl. 20

VILTU FINNA MILLJÓN?
Lau 13/1 kl. 20
Fös 19/1 kl. 20
Fim 25/1 kl. 20
Fös 2/2 kl. 20

SAN FRANCISCO BALLETTINN
Samstarfsverkefni Listahátíðar í Reykjavík og Borgarleikhússins.
Mið 16/5 kl. 20 UPPS.
Fös 18/5 kl. 20
Lau 19/5 kl. 20
Sun 20/5 kl. 20
Fim 17/5 kl. 20
Lau 19/5 kl. 14
Sun 20/5 kl. 14
Miðaverð 4.800

MEIN KAMPF
Sun 7/1 kl. 20 AUKAS.
Sun 14/1 kl.20 AUKAS.
Lau 20/1 kl. 20 AUKAS.
Lau 27/1 kl. 20 AUKAS.
Síðustu sýningar

DAGUR VONAR
Mið 10/1 kl. 20 Forsýning UPPS.
Fim 11/1 Afmælissýning UPPS.
Fös 12/1 kl. 20
Fim 18/1 kl. 20
Sun 21/1 kl. 20
Fös 26/1 kl. 20
Ekki er hleypt inn í salinn eftir að sýning er hafin.

AMADEUS
Sun 7/1 kl. 20
Sun 14/1 kl. 20
Lau 20/1 kl. 20
Síðustu sýningar

FOOTLOOSE
Í kvöld kl. 20
Fim 11/1 kl. 20
Fim 18/1 kl. 20
Lau 27/1 kl. 20
Síðustu sýningar

RONJA RÆNINGJADÓTTIR
Sun 7/1 kl. 14
Sun 14/1 kl. 14
Sun 21/1 kl. 14

ALVEG BRILLJANT SKILNAÐUR
Í kvöld kl.20
Lau 13/1 kl. 20
Fös 19/1 kl. 20
Síðustu sýningar

Miðasala 568 8000
www.borgarleikhus.is

BORGARLEIKHÚSIÐ

Leikföng, list og pólitík

Dúkkurnar hans Jóhanns Torfasonar vega salt á mörkum listaverka og fjöldaframleiðslu en í starfi sínu leitast hann við að kanna möguleika listarinnar. Sýning á stafrænum sköpunarverkum hans verður opnuð í Listasafni ASÍ í dag.

ADAM OG KANNSKI EVA SÍÐAR Jóhann hefur gælt við hugmyndina að hefja framleiðslu á dúkkunum en kveðst hafa lítið „Latarbæjareðli í sér“. Hann segist þó myndu hugsa málið vandlega ef Mattel gerði honum gott tilboð.

Hugmyndina að baki dúkkunum rekur Jóhann til ársins 1995 þegar hann var búsettur á Spáni og inn um lúguna flæddu auglýsingar og ruslpóstur um leikföng og barnadót. „Ég var í einhverju millibilsástandi í myndlistinni og fór að rýna í þetta. Þá kviknaði á einhverju ljósi og ég ákvað að það væri spennandi að taka þennan efnivið fyrir.“ Jóhann hafði fengist við myndasögugerð og kveðst mikill aðdáandi hvers kyns barnamenningar og því hafi sér reynst auðvelt að stíga þetta skref.

Síðan þá hafa leikföng verið eitt aðalviðfangsefni Jóhanns, sem til dæmis er þekktur fyrir myndir sínar af frumherjum íslensku myndlistarinnar sem hann færði bæði í myndasögubúning og gerði úr þeim listræna „aksjónkarla“.

Jóhann segir að raunsæið í verkum hans hafi aukist með árunum, sér í lagi eftir að hann tók tölvutæknina í sína þjónustu og fjarlægðist hið hefðbundna málverk því hann prentar nú verkin sín á stafrænu formi. „Það er partur af því að viðhalda eða auka við þá blekkingu að hluturinn sé mögulega raunverulegur. Ég stíg aðeins út fyrir þessa naflaskoðun myndlistarinnar – spyr fremur hvað sé hægt að gera með myndlist fremur en hvað myndlistin getur gert fyrir sjálfa sig.“

Verk Jóhanns eru afar pólitísk og sjálfur kveðst hann ávallt hafa haft áhuga á því að kanna þær hliðar myndlistarinnar. „Ég hef aldrei getað gert „bara eitthvað“. Ég hef alltaf þurft að hafa einhverja skírskotun, til dæmis til heimspekilegra eða siðferðislegra vangaveltna um mannlega tilveru án þess þó að taka endilega pólitíska afstöðu.“

Hluti þess er tengdur því að verkin á sýningunni nú eru unnin fyrir fyrirtækið Pabba kné sem framleiðir þau og hefur með þeim umsýslu. „Ég er í raun aðeins vinnudýr þess fyrirtækis,“ segir Jóhann og áréttar að sú fyrirtækjavæðing sé ekkert spaug og þar á bæ vonist menn til þess að Sigurður Einarsson taki að sér stöðu stjórnarformanns.

Jóhann játar að sig hafi dreymt um að ganga lengra og hefja framleiðslu á dúkkunum. „Það hefur þó stoppað mig að í mér býr lítið Latabæjareðli og ennfremur að ég er svo innilega heillaður af þessum anarkisma sem býr í myndlistinni. Ég hef kosið að stíga ekki út fyrir þann sérviskulega og hálf týnda heim að svo stöddu. Ef dúkkurnar færu í framleiðslu yrðu þær leikföng en ekki myndlist. Ég myndi hins vegar hugsa mig tvisvar um ef Mattel gerði mér alvöru tilboð,“ segir hann hlæjandi.

MÖGULEIKAR MYNDLISTARINNAR „Ég reyni annars vegar að tengja myndlistina við markaðinn, við markaðsvarning og við gjafavöruheiminn en hins vegar við mögulegt áróðursgildi hennar og hvort myndlist geti verið skoðanamyndandi.“
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fólk á öllum aldri hefur hrifist af dúkkunum hans Jóhanns og börn taka verkunum vel. Hann segist líka eiga hauka í horni hjá dætrum sínum tveimur og sambýliskonu sem eru sérlegir álitsgjafar hans. „Ég hef alltaf borið leikföngin undir dætur mínar því ég vil að þau geti virkað sem alvöru leikföng og mér finnst mikilvægt að þær geti hugsað sér að nota þau. Þau verða að vera trúverðug þó þau séu kannski vafasöm í einhverju uppeldislegu tilliti.“

Sýning Jóhanns verður opnuð í Listasafni ASÍ kl. 15 í dag en þar eru aukinheldur grafíkverk sem Jóhann hefur unnið að undanförnu. „Mér fannst tilhlýðilegt að sýna þau einnig, það er sjaldgæft að slík verk séu sýnd annars staðar en hjá Grafíkfélaginu. Þau eru í raun sýnd til höfuðs tölvutækninni,“ segir hann og útskýrir að verkin séu silkiþrykk af myndgátum og fleiru í svipuðum dúr. „Grafíkin hefur ekki verið inni nokkuð lengi en nú er að kvikna áhugi hjá nemendum og fleirum sem vilja snúa sér aftur að handverkinu,“ útskýrir hann.

Á sama tíma í dag opnar sýning á verkum Hlyns Helgasonar í arinstofu og gryfju safnsins við Freyjugötu. Sýningarnar verða opnar til 28. janúar.

kristrun@frettabladid.is

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

JANÚAR

3 4 5 **6** 7 8 9

Laugardagur

TÓNLEIKAR

☐ 18.30 **Tónlistarfélag Akureyrar** heldur nýársdansleik í **Ketilhúsinu** á **Akureyri**. Kammersveit félagsins leikur Vínarvalsa og aðra sígilda dansa til kl. 23 undir stjórn **Michaels Jóns Clarke** en svo tekur við danshljómsveit Stefáns Ingólfssonar fram á nótt með frjálslegri danstónlist. Ungt tónlistarfólk kemur fram með skemmtiatriði milli rétta. Húsið verður opnað klukkan 18.30 en borðhald hefst um kl. 20.

☐ 22.00 Hljómsveitin **Dikta** leikur á **Grand Rokki** ásamt sveitinni **Our Live**.

OPNANIR

☐ 14.00 **Anna María Lind Geirsdóttir** sýnir **Hver eru mörkin II**. Spunnið á fjöllum, fjármörk eða markleysa í sal **Grafíkfélagsins** að Tryggvagötu 17. Sýningin er opin milli 14-20, fimmtudaga til sunnudaga. Alla sýningardaga kl. 18 er **skyggnimyndasýning** frá spunaleiðöngrunum.

SKEMMTANIR

☐ Unglingahljómsveitin **Pops** leikur á Kringlukránni ásamt **Eiríki Haukssyni** og flytur alla smellina með **Bítlunum**, **Stones**, **Kinks**, **Small Faces** og fleirum.

☐ Hljómsveitin **Bermuda** spilar á þrettándadansleik í Fljótshlíð.

SÝNINGAR

☐ 09.00 Í **Hallgrímskirkju** stendur yfir sýningin **Mynd mín af Hallgrími** þar sem 28 íslenskir listamenn sýna andlitsmyndir sínar af sálmaskáldinu. Sýningarstjóri er **Jón Reykdal** en **Listvinafélag** kirkjunnar stendur fyrir henni.

☐ 10.00 Á sýningunni **Uncertain States of America** í **Listasafni Reykjavíkur** sýna 45 vonarstjörnur bandarískrar samtímalistar það besta sem er að gerast í bandarískri samtímalist í dag. Listamennirnir voru valdir af einum áhrifamestu sýningarstjórum í hinum vestræna heimi, þeim **Hans Ulrich Obrist** og **Daniel Birnbaum** en Gunnar Kvaran, fyrrum safnstjóri Listasafns Reykjavíkur starfaði einnig með þeim. Sýningin stendur til 21. janúar.

☐ 13.00 Myndlistarmaðurinn **Haraldur Jónsson** sýnir í menningarmiðstöðinni **Skaftfelli** á **Seyðisfirði**. Sýningin Framköllun stendur til 20. janúar og er opin um helgar frá 13-17 eða eftir samkomulagi.

☐ 14.00 Myndlistarmennirnir **Sirra Sigrún Sigurðardóttir**, **Hekla Dögg Jónsdóttir**, **Ásdís Sif Gunnarsdóttir** og **Daníel Björnsson** sýna í **Kling & Bang gallerí**, **Laugavegi 23.** Sýningin ber heitið **Ljósaskipti-Jólasýning Kling og Bang** og stendur til 28. janúar.

UPPÁKOMUR

☐ 20.00 **Álfabrennan í Bolungarvík** verður haldin á gamla malarvellinum við **Hreggnasa**. Jólasveinarnir skemmta með **Grýlu** og **Leppalúða** ásamt alls kyns verum sem mæta á svæðið. Einnig verður fullt af púkum og ljósálfum ásamt tónlistaratriðum og stiginn verður dans. Björgunarsveitin mun síðan halda veglega flugeldasýningu.

KRINGLU KRÁIN

Pops og Eiríkur Hauksson í kvöld

Fjölbreyttur sérréttaseðill og tilboðsmatseðill á leikhúskvöldum

Brilljantín kynnir POWER OF LOVE (Hið fullkomna deit)
Verkið er aðeins sýnt í viku. Frumsýning Sun 14. jan kl. 20 / Mið 17. jan kl. 20 / Fim 18. jan kl. 20 / Fös 19. jan kl. 20 / Lau 20. jan kl. 20 / Sun 21. jan kl. 20

AUSTURBÆR

Miðasala Austurbæjar opin 13 - 17 alla daga sími : 551 4700 / www.midi.is

Mættu til að vinna!
VIÐ KOMUM ÞÉR Í GANG
Taktu kortið með í hvert sinn sem þú mætir og láttu stimpla í afgreiðslu.
Vika 1-4
31. jan. lokadagur til að hefja leikinn
Til hamingju! Handklæðið er þitt.
Kvittun starfsm.
Nafn
Vika 5-8
Góð frammistaða! Nú byrjar þú aftur.
Til hamingju! Hálsbandið er þitt.
Kvittun starfsm.
Vika 9-12
Til hamingju! Þessi vandaða íþróttataska er þín.
Kvittun starfsm.
Nr.
Nýtt hvatningarkerfi Hreyfingar
Láttu árið 2007 verða æfingaárið þitt!
Hreyfing hjálpar þér að ná markmiðum þínum.
Vertu með! 31. janúar er síðasti skráningardagur.
Þú gengur í Bónusklúbbinn og færð einn tíma með einkaþjálfara sem kennir þér á tæki og lætur þig fá æfingaprógram.
Einnig færð þú bol og vatnsflösku.
Þú mætir a.m.k. einu sinni í viku næsta mánuðinn og færð vandað sporthandklæði.
Þú heldur áfram að mæta a.m.k. einu sinni í viku næsta mánuð og færð flott hálsband fyrir lykla eða gsm-síma.
Þú mætir áfram a.m.k. einu sinni í viku næsta mánuð og færð að lokum vandaða íþróttatösku.
Þá ertu komin/n yfir erfiða byrjendatímabilið og komin/n á beinu brautina í líkamsrækt.
Leitaðu frekari upplýsinga á www.hreyfing.is eða í síma 414 4000.
Hreyfing
Faxafeni 14 414 4000 www.hreyfing.is
FABRIKAN 2006 Ljósmynd: K.Maack

> Við mælum með

... Legghlífum. Þessar áður leikfimisflíkur eru að setja sitt mark á tískuna á ný. Eru til úr alls kyns efnum í mismunandi stærðum. Smart yfir sokkabuxurnar og niðurmjóu gallabuxurnar.

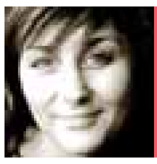
útlit

utlit@frettabladid.is

SMEKKURINN MARGRÉT THEÓDÓRA JÓNSDÓTTIR, HÁSKÓLANEMI Í JARÐFRÆÐI

Buffalo-tískan setti mark á sálina en Vans er í uppáhaldi

Spáir þú mikið í tískuna?
Já, statt og stöðugt.
Hvernig myndirðu lýsa stílnum þínum?
Einfaldur og þægilegur.
Uppáhaldshönnuðir eða fatamerki?
Chloe er í algjöru uppáhaldi. Það væri ekki slæmt að geta eytt dágóðri fúlgu á þeim bænum.
Flottustu litirnir?
Svartur er alltaf nr. 1, 2 og 3 hjá mér en eins og er finnst mér dökkgulur og fjólublár líka svakalega flottir.
Hverju ertu veikust fyrir?
Kjólum, gollum og strigaskóm.
Hvaða flík keyptir þú þér síðast?
Tvö pör af skóm og blússu.
Hvað ætlarðu að kaupa þér fyrir veturinn?
Ég er nú það heppin að vetrinum lýkur hjá mér eftir tvo daga og verða þar af leiðandi léttir og ljósir kjólar örugglega fyrir valinu í næstu kaupum.
Uppáhaldsverslun?
Urban Outfitters.
Hvað eyðir þú miklum peningum í föt á mánuði?
Mjög misjafnt, en samt alltaf aðeins of miklu.
Hvaða flíkur gætir þú ekki verið án?
Vans-strigaskónna minna.
Hverjar eru þínar tískufyrirmyndir?
Mér finnst Nicole Richie og Sienna Miller standa sig afar vel og eru yfirleitt rosa flottar.
Lýstu góðum verslunarleiðangri
Best að taka góðar og hreinskilnar vinkonur með sem hvetja mann áfram en halda samt um leið aftur af manni. Það er líka best að fara með enga ákveðna hugmynd og kröfur, þótt það sé erfitt, því að þá finnur maður alltaf mest.
Ljótasta flík sem þú hefur keypt þér?
Ég var því miður ein af þeim sem fjárfestu í Buffalo-skóm á sínum tíma og það situr enn fast á sálinni.



MÓÐUR VIKUNNAR
Álfrún Pálsdóttir

Glatað en ekki gleymt

Ég gæti notað allt þetta pistlapláss og meira til að telja upp allar þær flíkur sem ég hef týnt á óskiljanlegan hátt í gegnum tíðina. Ég er sem betur fer ekki ein af þeim sem týnir lyklum og veski einu sinni í mánuði og því finnst mér þetta vera heldur skrítið. Held að ég sé sko aldeilis ekki ein á báti í sambandi við þetta og núna upp á síðkastið hef ég týnt flíkum eins og tyggjópökkum án þess að hafa hugmynd um hvar þær eru niðurkomnar.

Sama hver flíkin er eða hvaða bakgrunn hún hefur fæ ég alltaf sömu óþægilegu tilfinninguna þegar ég uppgötva að ástkæra flíkin mín er týnd. Það er samt það sama með flíkur eins og annað í lífinu að oft veit maður ekki hvað maður hefur í hendi fyrr en maður tapar því. Allt í einu fær svarta gollan eða einn vettlingur ákveðið tilfinningalegt gildi þar sem það er ekki lengur í mínu lífi. Sama hvort að flíkin hefur verið í uppáhaldi eða lítið sem ekkert notuð er tilfinningin alltaf jafn slæm.

Langoftast gerist þetta á djamminu þar sem yfirhöfnum og aukahlutum er hrúgað í eitt horn staðarins án frekari málalenginga og ekki skipt sér af því fyrr en nokkrum tímum seinna og þá er maður oftar en ekki í annarlegu ástandi og ekki til þess hæfur að fara að gera ítarlega leit að munum sínum.

Einnig hef ég uppgötvað það löngu seinna, oftast við myndaalbúmsskoðun, hvaða flíkur sem eitt sinn voru í minni eigu eru glataðar. Þrátt fyrir afskiptaleysi mitt verð ég alltaf jafn fúl og pirruð.

Er jafnvel farin að hallast að þeirri skoðun að sumur fatnaður sé gæddur þeim einstaka hæfileika að gufa upp þegar þeim hentar. Þar með er hann glataður en alls ekki gleymdur.

Ekkert er jafn óþolandi og að finna hina fullkomnu flík og týna henni, gera svo dauðaleit að öðru svipuðu en finna það aldrei aftur.

Einu sinni sagði vitur kona mér það að alltaf þegar hún týndi flík huggaði hún sjálfa sig með því að telja fundvísan finnanda heppnan. „Hver sá sem finnur mína fallegu flík er heppinn og á það skilið.“ Góð og falleg speki sem endurspeglar náungakærleikann sem er sjaldséður í nútímaþjóðfélagi og fleiri geta hér með tileinkað sér hann.

Takk fyrir mig.

STUTTUR JAKKI Jakki frá Kúltúr með víðu og stuttu sniði sem minnir óneitanlega á Jacqueline Kennedy. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

SKOKKUR Köflóttur stuttur kjóll frá Warehouse.

GRÁTT LAKK Flottir sparí-skór frá Oasis.

CHANEL Falleg samsetning frá þessu flotta víðfræga merki sem aldrei dettur úr tísku.

Fatnaður með nostalgíu

Aldrei verður nógu mikið talað um hina alþekktu hringrás tískunnar. Snið koma alltaf aftur í tísku og maður verður alltaf að passa sig þegar maður segir að eitthvað sé dottið úr tísku því aldrei er að vita hvenær maður mun klæðast viðkomandi flík á ný. Eitt sinn þurfti ég heldur betur að kyngja stolti mínu og viðurkenna mig sigraða þegar ég sagði á seinni hluta síðustu aldar að hettur myndu aldrei koma aftur í tísku – en viti menn hettur hafa sjaldan verið vinsælli en síðustu ár.

Það er ákveðin lína í tískunni sem ég kýs að kalla „ömmulega“ tísku. Fatnaður sem formæður okkar klæddust og klæðast enn þann dag í dag er orðinn eftirsóttur af tískuljónum. Eitt besta dæmið um það er hin víðfræga Chanel-dragt sem aldrei virðist detta úr tísku og konur á öllum aldri bera með prýði.

Efni eins og blúndur, slaufur á fatnaði og alpahúfur bera ákveðna nostalgíu með sér sem og útsaumaðar flíkur sem minna mann á gardínur eða púða saumaðan af ömmu. Kannski er það þessi nostalgía sem gerir það að verkum að við heillumst af slíkum fatnaði.

Ég veit ekki með ykkur en fataskápar amma minna hafa öðlast meira vægi hjá mér eftir að ég uppgötvaði þessa hlið tískunnar. Hinar ýmsu búðir bæjarins luma á ýmsu sem minnir á eldri og virtari kynslóðir.

alfrun@frettabladid.is

ALPAHÚFA Ljósbleik húfa frá Spútnikk.

DIANE VON FURSTENBERG Flott samsetning frá þessum þekkta hönnuði.

SATÍNSLAUFA Grá peysa með borða frá Oasis.

ÖKKLASTÍGVÉL Loðfóðraðir skór frá Spúttnikk.

HVÍTIR Leðurskór frá Bianco með fallegu sniði sem sóma sér á hvaða árstíma sem er.

BLÚNDUSKÓR Skór frá Shoe studio með slaufu og blúndumunstri.

„CHANEL“ TASKAN Þessi taska hefur aldeilis verið vinsæl og fyrirfinnst örugglega í fataskápum formæðranna. Frá Bianco.

HLÝRALAUS Kjóll frá Oasis með blúndumynstri og satínborða.

Einkennisklæddi silfurrefurinn

Svartur jakki, slifsi eða bindi, hvít skyrta girt ofan í svartar þröngar buxur með gæjalegu belti er einkennisbúningur hins víðfræga hönnuðar Karls Lagerfeld. Lagerfeld er einn af frumkvöðlum tísku tuttugustu aldarinnar og hefur svo sannarlega sett sitt mark á tískuheiminn síðustu misseri.

Lagerfeld er þýskur að uppruna og mun verða 64 ára á þessu ári. Lagerfeld er sjálfstæður hönnuður en hefur unnið hjá fyrirtækjum á borð við Chloe, Fendi og núna er hann í samstarfi við Chanel þar sem hann er einn af þeirra aðalhönnuðum en notar samt sem áður ávallt sitt eigið nafn. Á síðasta ári gafst síðan almenningi kostur á að kaupa fatnað Lagerfelds þegar hann hannaði fyrir verslunarkeðjuna H&M.

Lagerfeld vakti mikla athygli fyrir nokkrum árum þegar hann léttist um 42 kíló á aðeins 13 mánuðum. Eftir það gaf hann megrunarleyndarmál sín út í bók sem sló öll sölumet á sínum tíma. Ástæðan fyrir megruninni var að hann langaði til að klæðast fatnaði eftir uppáhaldshönnuð sinn, Hedi Slimane, sem hannar fyrir Gucci. -áp-

SILFURREFUR Lagerfeld lætur sárasjaldan sjást í augun og er hann alltaf með sólgleraugu.

DULARFULLUR Svartur og hvítur eru einkennislitir Lagerfelds.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTYIMAGES

HANSKAR Hér sést Lagerfeld í öllu sínu veldi á rauða dreglinum og takið eftir silfurlitu hönskunum.

STUTTIR SAMFESTINGAR Samfestingar verða áberandi árið 2007 og í sumar verða stuttar buxur í algleymingi. Glaðlegir litir á borð við heiðbláan, gulan og bleikan verða einnig áberandi.

Lykilhlutir fyrir vorið

Eftir jóla- og áramótavertíðina eru margir farnir að beina sjónum sínum að vorinu og eflaust gott að fara að undirbúa fataskápinn sinn undir vortískuna. Þótt línurnar muni skýrast í sambandi við komandi tísku þegar nær dregur sumri og sól hefur Fréttablaðið tekið saman nokkra lykilhluti til að gefa lesedum skýrari mynd af hverju við munum klæðast árið 2007. -áp

HÁTT MITTI Burt með óþægilega lágar buxur sem virðast alltaf leka niður á hné um leið og maður sest niður. Á þessu ári munu háa mittið ryðja sér til rúms og við konurnar getum loksins farið að girða skyrtur og boli aftur ofan í buxur og sýnt kvenlegar línurnar.

GRIFFLUR Hentugar og hlýjar og passa vel við veðráttuna á íslensku vori og sumri. Fást í flestum búðum hérlendis og setja skemmtilegan svip á heildarútlitið.

SMÁRABÍÓ SÍMI 564 0000

LITTLE MISS SUNSHINE	kl. 3.40, 5.50, 8 og 10.10 B.I. 7 ÁRA
KÖLD SLÓÐ	kl. 3.30, 5.45, 8 og 10.15 B.I. 12 ÁRA
SÝND Í LÚXUS	kl. 3.30, 5.45, 8 og 10.15
ARTÚR OG MÍNIMÓARNIR ÍSL. TAL	kl. 1.30, 3.45 og 5.50
ERAGON	kl. 1, 3.20, 5.40 og 8 B.I. 10 ÁRA
CASINO ROYALE	kl. 10.15 B.I. 14 ÁRA
BORAT	kl. 10.20 B.I. 12 ÁRA
MÝRIN	kl. 8 B.I. 12 ÁRA
HNOTUBRJÓTURINN ÍSL. TAL	kl. 1.30
HÁTÍÐ Í BÆ	kl. 1.30

REGNBOGINN SÍMI 551 9000

LITTLE MISS SUNSHINE	kl. 3, 5.50, 8 og 10.10 B.I. 7 ÁRA
KÖLD SLÓÐ	kl. 5.50, 8 og 10.15 B.I. 12 ÁRA
ERAGON	kl. 3 B.I. 10 ÁRA
ARTÚR OG MÍNIMÓARNIR ÍSL. TAL	kl. 3 og 6
TENACIOUS D	kl. 8 og 10.10 B.I. 12 ÁRA
CASINO ROYALE	kl. 8 B.I. 14 ÁRA
MÝRIN W.ENGLISH SUBTITLES	kl. 5.50 B.I. 12 ÁRA
SKÓGARSTRÍÐ ÍSL. TAL	kl. 3

450 kr. í bíó! Gildir á allar sýningar í Regnboganum merktar með rauðu

BORGARBÍÓ SÍMI 462 3500

KÖLD SLÓÐ	kl. 8 og 10 B.I. 12 ÁRA
ARTÚR OG MÍNIMÓARNIR ÍSL. TAL	kl. 4 og 6
TENACIOUS D	kl. 8 og 10 B.I. 12 ÁRA
ERAGON	kl. 3 B.I. 10 ÁRA
CASINO ROYALE	kl. 5.15 B.I. 14 ÁRA

450 kr. í bíó! Gildir á allar sýningar í Borgarbíó merktar með rauðu

midi.is BÍÓ.IS – allt á einum stað

Lítill sjálfstæður sólargeisli

Græna ljósið frumsýndi kvikmyndina Little Miss Sunshine í gær en fyrirtækið mun framvegis leggja kapp á að bjóða íslenskum bíógestum upp á svokallaðar sjálfstæðar myndir sem gerðar eru utan kvikmyndaverakerfisins í Hollywood og myndir frá öllum heimshornum sem hafa almennt ekki ratað í almennar sýningar.

Little Miss Sunshine sló í gegn á Sundance-kvikmyndahátíðinni og hefur verið ausin lofi hvarvetna. Þetta er gamansöm fjölskylduvegamynd sem greinir frá þriggja daga ferðalagi vandræðafjölskyldu sem leggur land undir fót á Volkswagen-rúgbrauðinu sínu til þess að koma yngsta meðlimnum í fegurðarsamkeppni barna.

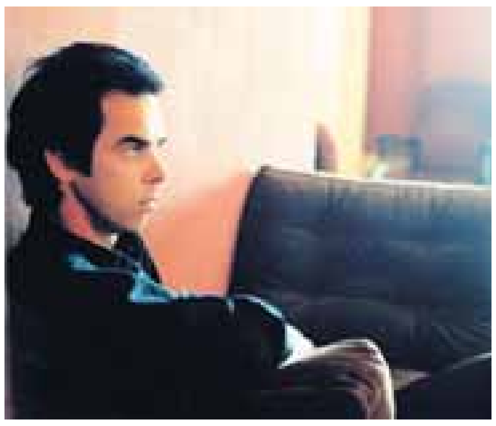
LITTLE MISS SUNSHINE Sálarflækjur fjölskyldumeðlima gera ferðalagið í Volkswagen-rúgbrauðinu að tragikómísku þroskaferðalagi vonlausra einstaklinga.

Ýmis vandamál koma upp á leiðinni og fjölskyldumeðlimirnir sem flestir hafa farið halloka í lífinu verða að horfast í augu við sjálfa sig og aðra. Ferðalagið hefur því þegar upp er staðið varanleg áhrif á hópinn og enginn verður samur eftir að sjö ára fulltrúi þessara vonlausu tapara stígur á svið í Little Miss Sunshine fegurðarsamkeppninni.

Cave með tónleikadisk

Í lok janúar gefur hljómsveitin Nick Cave and the Bad Seeds út tvöfaldan tónleikamynddisk sem hefur að geyma efni frá The Abattoir Blues-tónleikaferðinni og Nocturama-túrnum.

Á fyrri disknum verða tónleikar sveitarinnar í Brixton Academy í London frá Abattoir Blues-ferðinni og á þeim síðari verða tónleikar frá Hammersmith Apollo í London frá Nocturama-ferðinni. Einnig fylgja myndbönd og heimildarmynd sem gítarleikarinn Mick Harvey tók upp á bak við tjöldin.



NICK CAVE Meistari Nick Cave verður áberandi á þessu ári með nýrri sveit, Grinderman.

Fyrsta plata nýrrar hljómsveitar Nick Cave, Grinderman, er síðan væntanleg 5. mars. Fyrsta smáskífulag sveitarinnar, Get It On, kemur út 8. febrúar. Nú þegar er hægt að heyra bæði það lag og hið kröftuga No Pussy Blues á MySpace-síðu sveitarinnar.

FLUGÞJÓNUSTUBRAUT FS & IGS

Starfsnám í farþegaþjónustu

Fjölbrautaskóli Suðurnesja kynnir flugþjónustubraut, starfsnám í farþegaþjónustu, í samstarfi við Flugþjónustuna ehf. í Flugstöð Leifs Eiríkssonar á Keflavíkurflugvelli.

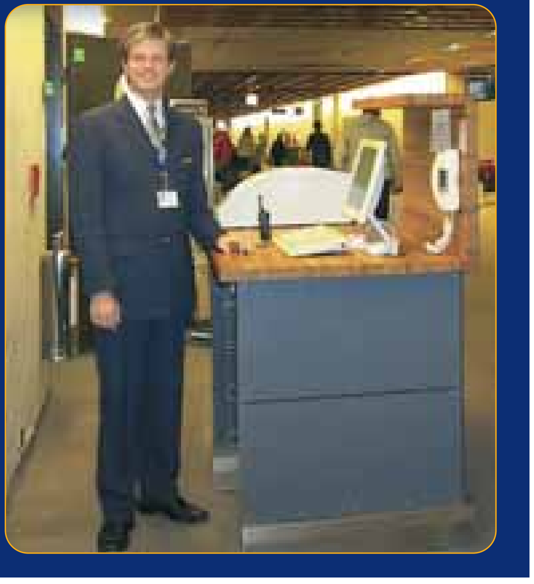
Námið stendur yfir í eina önn og undirbýr nemendur fyrir vinnu við innritun og aðra þjónustu við flugfarþega í Flugstöð Leifs Eiríkssonar. Ætlast er til að nemendur hafi lokið u.þ.b. 3 ára framhaldsskólanámi. Umsækjendur 25 ára og eldri með viðtæka reynslu í starfi geta einnig sótt um, þó almennum forkröfum sé ekki fullnægt.

Innritun er hafin og umsóknarfrestur er til 10. janúar 2007.
Námið hefst 15. janúar og stendur yfir til 30. mars.
Kennt verður frá 17:30-22:00 mánudaga - fimmtudaga og laugardaga 9:00-17:00.

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu skólans www.fss.is eða í síma 421-3100

Matthildur Þuríðardóttir Mér fannst námið í FS vera mjög markvisst og praktískt. Góður undirbúningur fyrir samskipti við viðskiptavini Flugþjónustunnar.

Ingibjörg Dröfn Halldórsdóttir Námið í FS var skemmtilegt og áhugavert og hefur nýst mér vel í starfi hjá Flugþjónustunni.



IGS GROUND SERVICES

FJÖLBRAUTASKÓLI SUÐURNESJA

LINDSAY LOHAN Botnlangi Lindsay Lohan hefur verið fjarlægður eftir að hún kvartaði undan eymslum.

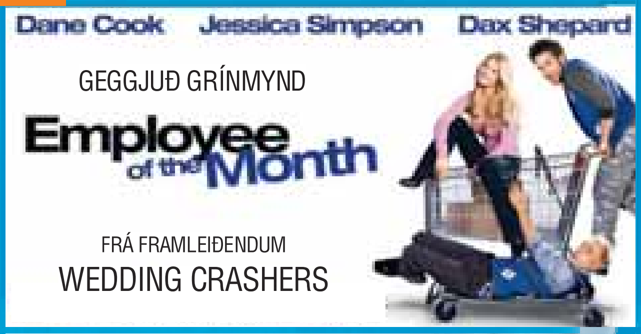
Botnlangi fjarlægður

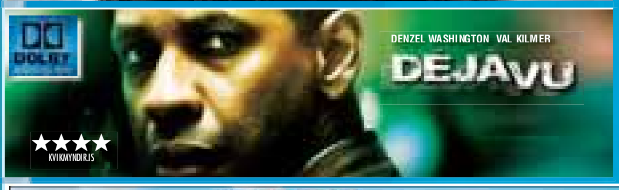
Botnlanginn úr leikkonunni Lindsay Lohan var nýverið fjarlægður og er hún að jafna sig á sjúkrahúsi. Lohan kvartaði undan eymslum síðastliðinn miðvikudag og kom þá í ljós að það þyrfti að skera hana upp.

Þetta er í annað sinn á skömmum tíma sem Lohan fer á sjúkrahús því í júlí síðastliðnum þurfti hún að leggjast inn vegna mikils hita við tökur á myndinni Georgia Rule. Einnig þurfti hún að fara tvisvar á sjúkrahús í janúar á síðasta ári. Fyrst í London vegna skurðar á fótlegg hennar og síðan í Miami vegna ofnæmis.

Árið 2005 þurfti hún jafnframt að leggjast inn vegna ofþreytu og vegna þess að hún hafði lést of mikið.

SPARBÍÓ 450kr á allar sýningar merktar með appelsínugulu á laugardögum og sunnudögum





Háskólabíó

KÖLD SLÓÐ	kl. 3:30 - 5:50 - 8 - 10:10	B.i. 16	DÉJÁ VU	kl. 8 - 10:30	B.i. 12
THE CHILDREN OF MEN	kl. 8 - 10:30	B.i.16	THE DEPARTED	kl. 7:40 - 10:30	B.i. 16
FLAGS OF OUR FATHERS	kl. 3 - 6 - 9	B.i. 16	BOSS OF IT ALL	kl. 5:30	B.i.7
FRÁIR FÆTUR M/- Ísl tal.	kl. 3 - 5:40	Leyfð	SKOLAÐ Í BURT Ísl tal	kl. 3	Leyfð

SAMBÍÓIN / ÁLFABAKKA

EMPLOYEE OF THE MONTH	kl. 5:40 - 8 - 10:20		FRÁIR FÆTUR M/- Ísl tal.	kl. 1 - 2:10 - 3:20 - 5:40	Leyfð
STRANGER THAN FICTION	kl. 5:40 - 8 - 10:30	Leyfð	FRÁIR FÆTUR VIP	kl. 1 - 3:20 - 5:40	
STRANGER THAN FICT.. VIP	kl. 8 - 10:30		HAPPY FEET M/-Ensk tal.	kl. 3:20 - 5:40	Leyfð
FLAGS OF OUR FATHERS	kl. 8 - 10:30	B.i.16	SKOLAÐ Í BURTU M/- Ísl tal	kl.1:30 - 3:20	Leyfð
THE CHILDREN OF MEN	kl. 3:20 - 5:40 - 8 - 10:20	B.i.16	BÆJARHLAÐIÐ M/- Ísl tal	kl.1:30	Leyfð
DÉJÁ VU	kl. 8 - 10:30	B.i.12	ÓBYGGÐIRNAR M/- Ísl tal	kl.1:30	Leyfð

SAMBÍÓIN / KRINGLUNNI

STRANGER THAN FICTION	kl. 6 - 8:20 - 10:40	Leyfð	
THE CHILDREN OF MEN	kl. 10:30	B.i.16	
FRÁIR FÆTUR M/- Ísl tal.	kl. 1:20 - 3:40 - 5:50	Leyfð	DIGITAL
HAPPY FEET M/-Ensk tal	kl. 3:40 - 5:50 - 8:10	Leyfð	DIGITAL
SKOLAÐ Í BURTU M/- Ísl tal	kl. 1:30 - 3:50	Leyfð	DIGITAL
DÉJÁ VU	kl. 10:40	B.i.12	DIGITAL
THE HOLIDAY	kl. 8	B.i. 7	
BÆJARHLAÐIÐ M/- Ísl tal.	kl. 2	Leyfð	

SAMBÍÓIN / KEFLAVÍK

EMPLOYEE OF THE MONTH	kl. 5:50 - 8 - 10:10	Leyfð
HAPPY FEET M/- Ísl tal	kl. 3	Leyfð
HAPPY FEET M/- Ensku tali	kl. 5:30	Leyfð
ERAGON	kl. 3	B.i. 12
FLAGS OF OUR FATHERS	kl. 8	B.i. 16
SAW 3	kl 10:30	B.i. 16

SAMBÍÓIN / AKUREYRI

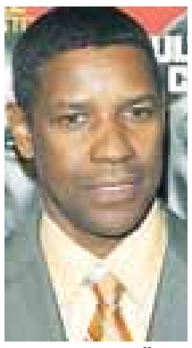
STRANGER THAN FICTION	kl. 8 - 10	Leyfð
HAPPY FEET M/- Ísl tal	kl. 2 - 4 - 6	Leyfð
HAPPY FEET M/- Ensku tali	kl. 4 - 6	Leyfð
FLAGS OF OUR FATHERS	kl 8 - 10:30	B.i.16
SKOLAÐ Í BURT M/- Ísl tal	kl. 2	Leyfð

SPARBÍÓ 450kr á allar sýningar merktar með appelsínugulu á laugardögum og sunnudögum

SPARBÍÓ 450kr

www.SAMbio.is ☎ 575 8900 www.SAMbio.is

Hafnaði ástaratriði



TRYGGUR ÞELDÖKKUM KONUM Denzel Washington vildi ekki leika í ástaratriði með Juliu Roberts í Pelican Brief, vegna tryggðar sinnar við þeldökka kvenkyns aðdáendur sína. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Denzel Washington hafnaði ástarsenu með Juliu Roberts vegna húðlitar hennar.

Roberts fór víst sjálf fram á að Washington léki á móti henni í myndinni The Pelican Brief, en hann neitaði að taka þátt í ástarsenunni sem var í upphaflega handritinu. Ástæðuna sagði hann vera tryggð sína við þeldökka kvenkyns aðdáendur sína. Samkvæmt nýrri bók blaðakonunnar Allison Samuels, Off the Record, sagði Washington að svartar konur fengju sjaldan hlutverk þokkadísa í kvikmyndum, en að þær væru dyggustu áhorfendur hans. Washington ljóstrar því einnig upp að hann hafi hafnað hlutverki í myndinni Love Field með Michelle Pfeiffer vegna ofnotkunar á n-orðinu alræmda.

Meiddist við upptökur

Kona nokkur hefur höfðað mál gegn framleiðendum spjallþáttar Opruh Winfrey vegna meiðsla sem hún varð fyrir áður en upptökur á þættinum hófust.

OPRAH WINFREY Áhorfandi þáttarins hefur höfðað mál gegn framleiðendunum vegna meiðsla sem hún varð fyrir.

Konunni var ýtt niður stiga þegar hópur áhorfenda þáttarins reyndi að ná bestu sætunum í upptökuverinu. Í málsskjölunum segir hún að starfsmenn þáttarins hafi ekki haft nægilega mikla stjórn á mannfjöldanum.

Krefst hún rúmlega þriggja og hálfrar milljónar króna í skaðabætur.

MINJAGRIPASALA? Vilhelm Patrick Bernhöft hjá Eik, sem á húsnæðið, sagði hvaða rekstur sem er koma til greina sem leigjandi húsnæðisins. Hentugust væri þó veitingastarfsemi. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Framtíð Gauksins enn óráðin

Mikil leynd hvílir yfir því hvað verður um húsnæðið sem áður hýsti skemmtistaðinn rómaða Gauk á Stöng. Orðrómur hefur verið uppi um að húsið, sem er í eigu fasteignafélagsins Eikar, muni hýsa minjagripasölu eða veitingastað Hard Rock Café. Samkvæmt Vilhelm Patrick Bernhöft hjá Eik hefur þó engin ákvörðun verið tekin um hvers kyns rekstur verði í húsinu.

„Ýmsir menn hafa komið að máli við okkur með hugmyndir og við skoðum þetta allt saman,“ sagði hann. Vilhelm gat hvorki tjáð sig um hvaða aðilar það væru, né hvort einhver fótur væri fyrir orðróminum.

Nokkrar líkur eur þó á að einhvers konar veitingarekstur verði í húsnæðinu. „Það væri hentugast ef það væri veitingastarfssemi eða þess háttar, til þess er húsið innréttað,“ sagði Vilhelm, sem mun taka endanlega ákvörðun. Hann sagðist þó ekki geta sagt fyrir um hvenær það verður. „Ég hef búist við því að málin fari að skýrast í hverri viku undanfarna mánuði, svo ég er hættur að gera mér einhverjar sérstakar vonir,“ sagði hann. „Ég trúi því að það verði með vorinu, mér sýnist menn fara af stað með hækkandi sól,“ bætti hann við.

Skoppa og Skrítla í Þjóðleikhúsinu

Í dag hefjast sýningar að nýju!

Laugardag 6. jan.
Uppselt
Sunnudag 7. jan.
Örfá sæti laus

ATH: Aðeins sýnt í janúar

Skyggnist á bakvið tjöldin á heimasíðu Skoppu og Skrítlu á barnaland.is

Sími í miðasölu 551 1200

Leikhúsupplifun með söng og dansi fyrir börn frá 9 mán. aldri.

ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ
leikhusid.is

FRÉTTIR AF FÓLKI

Leikarinn **Leonardo DiCaprio** hefur „ættleitt“ munaðarlausa afríska stúlku. DiCaprio kynntist henni við tökur á myndinni Blood Diamond í Suður-Afríku og hefur síðan þá sent henni peninga til að hún geti dregið fram lífið á sómasamlegan hátt.

Stúlkan mun ekki flytja til DiCaprio heldur verður einungis um þessa fjárhagsaðstoð að ræða. DiCaprio játaði nýverið að hafa hitt stúlkuna. „Ég eyddi miklum tíma með ungri stúlku sem tók þátt í myndinni,“ sagði hann.

Nám til framtíðar
kvikmyndaskoli.is

Vaxtalausi

40 tommur **257.988kr.**

21.499kr.* VERÐ Á MÁNUÐI miðað við 12 mán.

Sony KDL40U2000E
- 40" BRAVIA LCD sjónvarp
- HDMI tengi
- PIP - Myndfrystimöguleiki
- IVirtual Dolby Surround hljóðkerfi
- HD Ready
- 3D Comb Filter
- PC tengi fyrir tölvu
- BBE ViVa HD3D hljóðtækni

42 tommur **347.988kr.**

28.999kr.* VERÐ Á MÁNUÐI miðað við 12 mán.

Pioneer PDP427XA
- 42" Plasma sjónvarp
- HD Ready
- Upplausn: 1024x768 punktar
- Skerpa: 3000:1
- Birta: 1100 cd/m2
- Direct Color Filter 2
- Miklir tengimöguleika

4.499kr.* VERÐ Á MÁNUÐI miðað við 12 mán.

47.988kr.

Vestfrost SZ399C
- 399 lítra frystikista
- 20kg frystigeta á 24 klst
- 2 körfur fylgja
- Með lás
- Ljós í kistunni
- Orkunýting B
- Danfoss kælipressa
- Framleidd í Danmörku
- Mál í sm (hxbxd): 85x137x65

89.988kr.

SIEMENS GS34P420
- 185sm og 249 lítra frystiskápur
- Frystigeta 30kg á sólarhring
- Orkunýting A+
- 3 hillur og 5 skúffur
- Mál (hxbxd): 185x60x65sm

7.499kr.* VERÐ Á MÁNUÐI miðað við 12 mán.

95.988kr.

SIEMENS KS38R425
- 170sm kæliskápur
- 321 lítra kælir
- Orkunýting A+
- Mál (hxbxd): 170x60x65sm

7.999kr.* VERÐ Á MÁNUÐI miðað við 12 mán.

3.299kr.* VERÐ Á MÁNUÐI miðað við 12 mán.

39.588kr.

Beko CM86000
- 60sm eldavél fjórum steyptum hellum
- 53 lítra Multifunction ofn með blæstri
- Yfir- og undirhiti og grill
- Mál (hxbxd): 85-92x60x60

4.999kr.* VERÐ Á MÁNUÐI miðað við 12 mán.

59.988kr.

Siemens SE24E234
- Uppþvottavél
- Einföl en vönduð
- Fjögur kerfi
- Þvotthæfni A
- Þurrkhæfni A
- Orkunýting A

6.249kr.* VERÐ Á MÁNUÐI miðað við 12 mán.

74.988kr.

Siemens WM14A280
- Rafeindastýrð þvottavél
- 1400 snúninga
- Þvotthæfni A
- Orkunýting A
- Vinduhæfni B
- Hraðþvottakerfi

MJÖG FULLKOMIN VÉL

6.249kr.* VERÐ Á MÁNUÐI miðað við 12 mán.

74.988kr.

Siemens WT44E182
- Barkalaus þurrkari
- Tekur 7kg af þvotti
- Orkunýting C
- Rakaskynjari

* Vaxtalausar greiðslur á Visa eða Euro skuldabréf, við bætist lántöku-, stimpil- og færslugjöld.

MAX dagar

LágMAXvextir

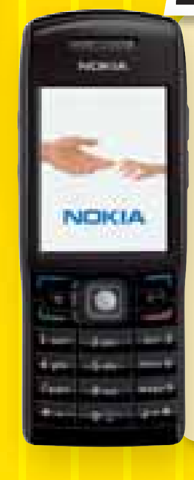
Valdar vörur á vaxtalausum greiðslum til 12 mánaða

HEIMILISTÆKI, SJÓNVÖRP, TÖLVUR, GSM SÍMAR OG FLEIRA Á VAXTALAUSUM TILBOÐUM

28.788 kr.

SONY DSCW50
- Stafræn myndavél
- 6 milljón punkta upplausn
- 2,5" LCD skjár
- 3x Optical og 6x Digital zoom
- Carl Zeiss linsa
- Hreyfimyndataka
- 32MB minni innbyggt

2.399 kr. VERÐ Á MÁNUÐI miðað við 12 mán.



29.988 kr.

Nokia E50
- Nettur farsími í nýju E-línunni
- Biðtími allt að 230 klst.
- 262,144 skjálitir
- Skjástærð 240 x 320 dílar
- Taltími allt að 7 klst.
- Með eða án myndavélar
- Þyngd 104 gr
- 70MB minni
- Micro-SD rauf (allt að 2GB)

2.499 kr.* VERÐ Á MÁNUÐI miðað við 12 mán.

47.988 kr.

Nokia N73
- Litaskjár
- Þyngd 116 grömm
- Biðtími allt að 340 klst.
- Taltími allt að 4 klst.
- Bluetooth tengimöguleikar
- Tölvupóstur
- 3.2 Megapixel myndavél
- Carl Zeiss Optics linsa
- Tveir stereó hátalarar - 3D hljóð
- Handfrjáls stereó búnaður fylgir
- FM sýndarútvarp
- MP3 spilari

3.999 kr.* VERÐ Á MÁNUÐI miðað við 12 mán.

3.699 kr.* VERÐ Á MÁNUÐI miðað við 12 mán.

Panasonic SCHT545W
- Öflugt 660w heimabíó
- Þráðlausir bakhátalarar
- Progressive Scan

44.999 kr.

129.588 kr.

10.799 kr.* VERÐ Á MÁNUÐI miðað við 12 mán.

Asus F3F-AP079P
- Intel Core 2 Duo T5600 1.83GHz örgjörvi
- Intel 945GM skjástýring
- 1GB DDRII 677MHz vinnsluminni
- 120GB 5400rpm harður diskur
- Inbyggð vefmyndavél
- 8x DVD+/-RW Dual Layer brennari
- Windows XP Pro stýrikerfi
- Norton Antivirus og Nero Express 6.0
- Flott taska og lasermús fylgja
- Bluetooth

5.499 kr. VERÐ Á MÁNUÐI miðað við 12 mán.

65.988 kr.

Pioneer DCS360
- 360w heimabíókerfi
- Með DVD spilara
- HDMI stafrænt tengi
- Progressive Scan
- USB tengi fyrir tónlist og ljósmyndir
- FM útvarp

DVD VIDEO

Spilar alla DVD og CD diska, MP3, WMA, JPEG og DivX

OPIÐ LAUGARDAG KL. 11-18
OPIÐ SUNNUDAG KL. 12-18

Við erum beint á móti IKEA

MAX RAFTÆKI

MAX / Kauptúni 1 / 210 Garðabæ / Sími 412 2200

> Edda og Ólína í KR

Samkvæmt áreiðanlegum heimildum Fréttablaðsins hafa landsliðskonurnar Edda Garðarsdóttir og Ólína Guðbjörg Viðarsdóttir ákveðið að ganga í raðir KR frá Breiðablik en þær voru lausar undan samningi við Blikana um áramótin. Blikar hafa þar með misst þrjá sterka leikmenn úr sínum röðum á skömmum tíma en Vanja Stefanovic gekk í raðir Vals á dögunum. KR hefur einnig endurheimt Hólmfríði Magnúsdóttur frá Danmörku og miðað við nýja liðsstyrkinn er ljóst að KR verður í titilbaráttu næsta sumar.

sport

sport@frettabladid.is

BREYTINGAR Í KNATTSPYRNUNNI: KSÍ MÆLIR MEÐ FJÖLGUN Í LANDSBANKADEILDINNI ÁRIÐ 2008

Félögin fóru fram á fjölgun

Stjórn KSÍ samþykkti á stjórnarfundi sínum skömmu fyrir áramót róttækur tillögur um fjölgun í Landsbankadeild karla og kvenna en tillögurnar verða lagðar fram á ársþingi í febrúar. Samkvæmt tillögunni á að fjölga í Landsbankadeild karla úr 10 í 12 sumarið 2008. Verði tillagan samþykkt mun aðeins eitt lið falla úr Landsbankadeildinni næsta sumar en þrjú koma upp úr 1. deild. Þetta eru ekki þær tillögur sem KSÍ lagði fram á dögunum en þá var stefnt að því að fjölga árið 2010.

„Þessi tillaga er í takt við það sem hreyfingin vill og kemur í kjölfar formannafundar félaganna. Þetta er vilji félaganna sem vilja fjölga hið fyrsta," sagði Geir Þorsteinsson, framkvæmdastjóri KSÍ, en miðað við að þetta sé frá félögunum komið er fastlega gert ráð fyrir að þessar breytingar verði keyrðar í gegn á ársþinginu. Sama tillaga er lögð fyrir í 2. deild karla. Þar af leiðandi fellur aðeins eitt lið úr 1. deild og þrjú koma upp úr 2. deildinni næsta sumar.

KSÍ hefur einnig ákveðið að leggja til við ársþingið að níu lið taki þátt í Landsbankadeild kvenna næsta sumar og að ÍR taki aukasætið.

„Það er ekki búið að taka lokaákvörðun um tillöguna í heild og hvernig við hyggjumst útfæra þessa breytingu. Þetta er ákveðið í kjölfar ástands sem stjórnin ákvað að bregðast við," sagði Geir en eins og kunnugt er fór mál Þórs/KA og ÍR alla leið í dómskerfi íþróttanna en dómi var snúið við á hverju dómstigi. „Við vonum að þessi tillaga leysi úr þessu máli."

2007 GERMANY HANDBALL WORLD CHAMPIONSHIP

13 DAGAR Í HM Í ÞÝSKALANDI

Æfingaleikir fyrir HM:

Ivry vann landslið Úkraínu

HANDBOLTI US Ivry, félag Ragnars Óskarssonar í Frakklandi, vann í fyrrakvöld sigur á landsliði Úkraínu í æfingaleik, 27-25. Ísland mætir Úkraínu strax í öðrum leik sínum á mótinu og telja margir að um algeran lykilleik sé að ræða fyrir framhald liðsins á mótinu.

Ragnar lék vitanlega ekki með Ivry þar sem hann æfir og keppir þessa dagana með íslenska landsliðinu. - esá

GARÐAR Lék með Val og KR í sumar. Hér með Val gegn ÍBV. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Samningur Garðars:

Bara dagsetningunum breytt

FÓTBOLTI Garðar Jóhannsson skrifaði loksins undir löglegan samning við norska úrvalsdeildarliðið Fredrikstad í fyrradag. Hann gerði það einnig í haust en þá kom í ljós að félagaskipti hans voru ólögleg. Hann fór aftur til Noregs í upphafi ársins og er nú loksins orðinn löglegur leikmaður hjá Fredrikstad.

„Það eina sem var breytt á samningnum var dagsetningin. Ég er því mjög ánægður að þessu sé loksins lokið." - esá

Æfingamót KR á La Manga:

Þrjú lið hætta við þátttöku

FÓTBOLTI Eins og fram hefur komið munu KR-ingar taka þátt í æfingamóti á La Manga í næsta mánuði. Áætlað var að auk KR tækju fjögur lið úr norsku úrvalsdeildinni, tvö frá Rússlandi og eitt frá Úkraínu þátt í mótinu en þrjú síðastnefndu liðin hafa ákveðið að vera ekki með.

Öll liðin leika því innbyrðis og mætir KR Vålerenga í fyrsta leik, þá Lilleström, Brann og Rosenborg. Þessi lið lentu í fjórum efstu sætum deildarinnar í haust. - esá

Jóhannes Karl vill losna frá AZ

Landsliðsmaðurinn Jóhannes Karl Guðjónsson vill hætta hjá AZ Alkmaar og komast aftur í ensku knattspyrnuna. AZ hefur gefið honum grænt ljós á að finna sér nýtt lið. „Vissulega mikil vonbrigði," segir hann.

FÓTBOLTI Jóhannes Karl Guðjónsson, landsliðsmaður í fótbolta, sagði við Fréttablaðið í gær að hann vildi losna frá hollenska úrvalsdeildarliðinu AZ Alkmaar og komast aftur til Englands.

Jóhannes Karl samdi við AZ síðastliðinn vetur þegar hann var enn á mála hjá Leicester. Þar þótti hann standa sig vel og telur hann því líklegt að hann eigi greiða leið inn í ensku knattspyrnuna á nýjan leik.

„Það ætti að verða auðvelt að fara aftur til Englands og hafa nú þegar nokkur lið í Championship-deildinni sýnt mér áhuga," sagði Jóhannes Karl, sem er þó samningsbundinn AZ til ársins 2010.

„AZ er búið að gefa mér grænt ljós á að ég fari og finni mér nýtt lið en það verður svo að koma í ljós hvernig ég losna undan samningum. Ég á enn þrjú og hálft ár eftir og þurfum við því að komast að ásættanlegri niðurstöðu hvað varðar starfslok. Það eru því mörg mismunandi atriði sem koma við sögu í þessu máli."

Hann býst þó ekki við að AZ muni standa í vegi fyrir sér ef hann finnur sér „rétta" liðið eins og hann segir sjálfur.

Nú er hlé á hollensku úrvalsdeildinni og er Jóhannes Karl staddur hér á landi í fríi með fjölskyldu sinni. Hann á að mæta aftur til æfinga 10. janúar.

Hann neitar því ekki að um gríðarleg vonbrigði sé að ræða þar sem AZ bauð honum afar hagstæðan langtímasamning. Greinilegt að verið var að kaupa framtíðarmann í liðinu.

Louis van Gaal, þjálfari liðsins, hefur þó ekki hrifist af leikstíl Jóhannesar Karls.

„Mestu vonbrigðin eru þau að ég fékk aldrei tækifæri til að sanna mig. Ég fékk tvisvar að vera í byrjunarliðinu, einu sinni í minni stöðu og einu sinni úti á kanti. Eftir það fékk ég ekkert tækifæri þó svo að við hefðum unnið leikinn. Ég fatta því ekki alveg hvað þjálfarinn er að pæla. Kannski að honum hafi ekkert líkað við mig."

Í upphafi tímabils fékk hann engin tækifæri en eftir því sem leið á haustið náði hann hægt og bítandi að komast í leikmannahópinn og svo byrjunarliðið. En honum var svo kippt skyndilega aftur úr hópnum í desember.

„Þetta virtist allt ganga í rétta átt en varð svo enn verra undanfarinn mánuðinn."

Það var þó ekki Van Gaal sem sá um að fá Jóhannes Karl til félagsins, heldur framkvæmdastjóri þess. Það gæti að hluta til skýrt örlög hans í haust.

Eldri bræður Jóhannesar Karls, Þórður og Bjarni, komu heim úr atvinnumennskunni síðasta ár og hófu að leika með ÍA. Sjálfur fer hann ekki í grafgötur með það að fjárhagslegur ávinningur sinn af því að spila erlendis sé ástæðan fyrir því að hann sé ekki kominn heim.

„Ef ég væri að þéna jafn mikið á Íslandi og í Englandi eða Hollandi væri ég löngu kominn heim. Mér finnst því afar ólíklegt að ég komi heim á þessu ári."

Hann segir að ekki komi til greina að fara í aðra deild en úrvalsdeildina eða Championship-deildina í Englandi.

„Ég myndi frekar sitja á afturendanum í Hollandi og hirða launin mín en að spila í League One þar sem ég gæti aldrei fengið sambærileg laun og ég fæ hér. Það sama gildir um önnur lið, ég fer ekkert nema ég fái sömu laun og ég er á núna. Það er einnig ljóst að ég hefði aldrei farið til Hollands í fyrra nema út af þeim samningi sem ég fékk."

Þetta er ekki í fyrsta skiptið sem Jóhannes Karl er settur í kuldann því hann fékk afar fá tækifæri hjá spænska liðinu Real Betis sem hann var samningsbundinn frá 2001 til 2004.

Annar landsliðsmaður, Grétar Rafn Steinsson, er einnig á mála hjá AZ. eirikur.asgeirsson@frettabladid.is

AFTUR Á LEIÐ TIL ENGLANDS Jóhannes Karl í leik með Leicester gegn QPR í Championship-deildinni í janúar í fyrra. NORDIC PHOTOS/GETTY

Íslenska landsliðið tapaði með 12 marka mun, 22-34, fyrir Norðmönnum í gær:

Skelfilegur seinni hálfleikur

HANDBOLTI Íslenska karlalandsliðið í handbolta tapaði með 12 marka mun, 34-22, fyrir Norðmönnum í fyrsta leik liðsins á Lauritz Knudsen-mótinu sem hófst í Danmörku í gær. Ísland var þremur mörkum undir í hálfleik, 16-13, en tapaði seinni hálfleiknum með níu marka mun, 9-18.

Íslenska handboltalandsliðið hefur ekki tapað stærra í rúm 18 ár eða síðan liðið tapaði með 13 mörkum, 19-32, fyrir Sovétmönnum á Ólympíuleikunum 1988. Þetta var fyrsti undirbúningsleikurinn af fimm sem liðið spilar fyrir HM í handbolta og liðið á greinilega langt í land.

Alfreð Gíslason, þjálfari íslenska liðsins, var brúnaþungur eftir leikinn. „Seinni hálfleikurinn hjá okkur var algjör skandall og til skammar. Ég var að prófa eitt og annað og þess vegna má segja að stærðin á tapinu sé mér að kenna en það er hins vegar ófyrirgefanlegt að það sé ekki nein barátta í vörninni og að menn hlaupi ekki til baka," sagði Alfreð.

Alfreð segir að það þýði samt ekki að gefast upp. „Úrslitin úr þessum leikjum eru ekki aðalatriðið og fyrri hálfleikinn var á köflum mjög góður. Það var fúlast að sjá strákana gefast upp því ég hef sjaldan séð íslenska landsliðið gefast upp. Við skuldum sjálfum okkur það því að spila betur í næstu leikjum," sagði Alfreð eftir leik. Íslenska landsliðið mætir Póllandi í dag og lokaleikurinn er gegn Dönum á sunnudaginn.

Mörk Íslands: Alexander Petterson 4, Róbert Gunnarsson 4, Guðjón Valur Sigurðsson 3, Vignir Svavarsson 3, Ólafur Stefánsson 2, Logi Geirsson 2, Ásgeir Örn Hallgrímsson 1, Einar Örn Jónsson 1, Ragnar Óskarsson 1 og Snorri Steinn Guðjónsson 1. Allir leikmenn íslenska liðsins fengu að spreyta sig í þessum leik. - óój

ÓSÁTTUR Alfreð Gíslason, landsliðsþjálfari Íslands í handbolta, var ekki ánægður með leik liðsins í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/E. ÓL.

BOA MORTE Klæðist senn búningi West Ham. NORDIC PHOTOS/GETTY

Fyrstu kaup Eggerts:

Boa Morte til West Ham

FÓTBOLTI Luis Boa Morte staðfesti í gær að hann væri á leið til Íslendingaliðsins West Ham fyrir fimm milljónir punda. Eru þetta fyrstu staðfestu kaup Eggerts Magnússonar síðan hann tók við stjórnarformennsku í félaginu í síðasta mánuði. Boa Morte hefur því að öllum líkindum leikið sinn síðasta leik hjá Fulham þar sem hann var orðinn fyrirliði.

„Þetta var ekki erfið ákvörðun," sagði Boa Morte. „Þetta er betri samningur sem ég fæ en ég var með hjá Fulham." - esá

AFNEMUM **ÁLAGNINGU** UM **HELGINA!**

PIPAR • SÍA • 70029

Við þurfum að rýma fyrir nýjum vörum og þess vegna afnemum við álagningu um helgina! Ekta ítalskt leður og fínt úrval húsgagna, hægindastóla, sófasetta og borða.

Opnunartími
14-19 virka daga
Laug 12-16
Sunnudag 12-16 (þessa helgi)

minimal

minimal • miðhraun 14 • garðabær • sími 517 4008 • (við hliðina á sappos)

> DANIEL CRAIG

Fæddist í Chester á Englandi hinn 2. mars árið 1968. Hann byrjaði að leika í skólaleikritum þegar hann var aðeins sex ára en hans fyrsta kvikmyndaleikrit var í myndinni The Power of One sem kom út 1992. Hann lék síðan í sjónvarpsþáttum fyrir breska ríkissjónvarpið en vakti fyrst athygli á alheimssviðinu fyrir hlutverk sitt í Tomb Raider. Hann var síðan valinn sem sjötti leikarinn til að leika James Bond og fer með hlutverk hans í nýjustu myndinni.

dagskrá

VIÐ TÆKIÐ JAKOB BJARNAR BÍÐUR SPENNTUR EFTIR MEISTARANUM OG GETTU BETUR

Spurningakeppni í fjölmiðlum

Þeir eru nú að safna vopnum sínum félagarnir og sjónvarpsstjörnurnar Logi Bergmann Eiðsson og Sigmar Guðmundsson. Keppa í sitthvoru liðinu en eru að undirbúa róður á fengsæl mið. Logi Bergmann undirbýr nú af kappi þátt sinn Meistarann og Sigmar sömu leiðis leggur drög að Gettu betur -- spurningakeppni framhaldsskólanna. Vér sjónvarpsáhorfendur getum ekki annað en beðið spenntir. Spurningaleikir eru skothelt form sem alltaf virkar í fjölmiðlum: Sjónvarpi, útvarpi og blöðum þess vegna. Þjóðin er spurningaóð og spurningakeppni býður upp á allt í senn: Spennu, fróðleik og drama. Meistarinn var afskaplega vel heppnaður þáttur hjá Loga, bæði var "gameplay-ið" snjallt og þá ekki síður naut Logi þess að hafa fengið til liðs við sig hóp manna sem kunna að semja skemmtilegar spurningar. Ekki var þar fallið í þá gryfju að hafa spurningarnar aulalega léttar heldur tókst að finna fína línu. Og Gettu betur er þekkt fyrir sínar níðþungu spurningar en það slær ekki á vinsældirnar nema síður sé. Athyglisvert er að þessi staðreynd, að lítt er varið í spurningar nema þær reyni á sellurnar, sé hulin ráðgáta markaðsmönnunum þeim sem hafa gert útvarp að marflötu fyrirbæri þar sem skilin milli efnis og auglýsinga eru engin. Þar vilja menn höfða til allra með laufléttum spurningaleikjum á borð við: Hvað heitir forseti Íslands? En höfða vitanlega ekki til neinna nema þeirra sem vilja krækja sér í ókeypis pizzu eða blöðru. En þannig er nú hlustunin keypt.

Hér verður þó að nefna undantekningarnar á þeirri reglu. Sem er afbragðsgóður þáttur Karls Th. Birgissonar á Rás 1 sem heitir „Orð skulu standa" sem er spurningakeppni sem snýr að orðsifjafræði. Og svo Spurningakeppni fjölmiðlanna á Rás 2 sem Ævar Örn Jósepsson hefur haft umsjá með undanfarin ár. Ævari hættir reyndar til að hafa spurningarnar þurrar og leiðinlegar: Hvað er póstnúmerið á Stokkseyri eða hvaða ár gerðist þetta og hitt? En það er allt í lagi því hvað er skemmtilegra en fjölmiðlafólk sem lætur ljós sitt skína í fjölmiðlum? Fjölmiðlar ættu auðvitað að stefna að fullkominni sjálfbærni því það er óvart meiri frétt að Jón Ársæll sé á Raufarhöfn að taka viðtal við Jóa á bolnum en hvað það sem sá sami Jói hefur að segja.

EKKI MISSA AF

▶ **17.10** Liverpool - Arsenal Sýn

▶ **19.40** Áramótaskaup Sjónvarpsins RÚV

▶ **20.25** Meet the Fockers Stöð 2

▶ **21.00** Last Comic Standing Skjár einn

▶ **23.30** Chappelle´s Show Sirkus

SJÓNVARPIÐ

08.00 Morgunstundin okkar
08.01 Fyndin og furðuleg dýr
08.06 Bú! (21:26)
08.17 Lubbi læknir (44:52)
08.29 Snillingarnir (17:28)
08.55 Sigga ligga lá (43:52)
09.15 Trillurnar (13:26)
09.42 Matta fóstra og ímynduðu vinir hennar (44:53)
10.25 Stundin okkar (e)
10.55 Kastljós
11.30 Íþróttaannáll 2006 (e)
13.30 Ístölt Austurland 2006 (e)
13.55 Íslandsmótið í handbolta Bein útsending frá leik kvennaliða Stjörnunnar og Vals í Ásgarði.
15.30 Alpasyrpa (5:16)
15.55 Íslandsmótið í körfubolta Bein útsending frá leik Skallagríms og Keflvíkinga í efstu deild.
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 Kraftaverkafólk (4:6)
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
▶**19.40 Áramótaskaup Sjónvarpsins (e)**
20.40 Bomban (The Hot Chick) Bandarísk gamanmynd frá 2002. Meðal leikenda eru Rob Schneider, Anna Faris, Vergi Rodriguez og Matthew Lawrence.
22.25 Taggart - Strengjabrúða Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.
23.40 Halalabad blús (Halalabad Blues) Dönsk bíómynd frá 2002 e.

STÖÐ 2 BÍÓ

06:00 Agent Cody Banks
08:00 World Traveler
10:00 Shall We Dance?
12:00 The Five Senses
14:00 Agent Cody Banks
16:00 World Traveler
18:00 Shall We Dance?
20:00 The Five Senses
22:00 Full Disclosure
00:00 Dreamcatcher Stranglega bönnuð börnum.
02:10 They Stranglega bönnuð börnum.
04:00 Full Disclosure Stranglega bönnuð börnum.

STÖÐ 2

07:00 Kærleiksbirnirnir (e)
07:10 Ruff´s Patch
07:20 Funky Valley Leyfð öllum aldurshópum.
07:25 Gordon the Garden Gnome
07:35 Barney Leyfð öllum aldurshópum.
08:00 Grallararnir (Tiny Toons)
08:20 Animaniacs (Villingarnir)
08:40 Justice League Unlimited
09:05 Kalli kanína og félagar
09:25 Tracey McBean
09:35 S Club 7
10:00 Búbbarnir (20:21)
10:25 Frog og Wombat
12:00 Hádegisfréttir
12:40 Bold and the Beautiful
14:10 X-Factor (7:20)
15:10 Björgvin og Sinfónían
17:00 Martha Sally Field mætir í eldhúsið til Mörthu.
17:45 60 mínútur.
18:30 Fréttir, íþróttir og veður
19:00 Íþróttir og veður
19:05 Lottó
19:10 Stelpurnar (e)
19:35 Freddie (15:22)
20:00 The New Adventures of Old Christin (10:13)
▶**20:25 Meet the Fockers**
22:20 Layer Cake Aðalhlutverk: Daniel Craig, Jamie Foreman, Tom Hardy. Leikstjóri: Matthew Vaughn. 2004. Stranglega bönnuð börnum.
00:05 Judge Dredd Stranglega bönnuð börnum.
01:40 Rare Birds Leyfð öllum aldurshópum.
03:20 Baran Leyfð öllum aldurshópum.
04:55 60 mínútur.
05:40 Fréttir
06:25 Tónlistarmyndbönd frá Popp TíVí

SIRKUS TV

17:00 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV
18:00 Seinfeld (3:24) (e)
18:30 Fréttir, íþróttir og veður
19:00 Seinfeld (4:24) (e)
19:30 Sirkus Rvk (e)
20:00 South Park (e)
20:30 Nokia New Years 2007 5 borgir, 1 partý. Nokia heldur stærsta áramótapartý veraldar með frábærum tónleikum í fjórum heimsálfum. Fjörið hefst í Hong Kong, fer þaðan á milli landa og mun að lokum enda í New York. Meðal þeirra sem koma fram eru The Black Eyed Peas, Scissor Sisters, Nelly Furtado og Alicia Keys. Á nýársdag verður þessu partýi sjónvarpað um allan heim og er búist við að 150 milljóni manna munu sjá þennan glæsilega viðburð.
21:45 Never Been Kissed Rómantísk gamanmynd. Josie Geller er 25 ára og starfar hjá dagblaði í Chicago. Hún fær það verkefni að skrifa um nemendur í miðskóla og hvað sé efst á baugi hjá þeim. Þetta er gott tækifæri fyrir Josie til að festa sig í sessi á blaðinu en hún er samt full efasemda. Hún verður að þykjast vera nemandi og snúa aftur í skóla sem hún á slæmar minningar úr. Aðalhlutverk: Drew Barrymore, David Arquette, Michael Vartan, Molly Shannon. Leikstjóri: Raja Gosnell. 1999. Leyfð öllum aldurshópum.
▶**23:30 Chappelle´s Show 1** (e)
00:00 X-Files (e)
00:45 Twenty Four (5:24) (e)
01:30 Twenty Four (6:24) (e)
02:15 Entertainment Tonight (e)
02:40 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

N4 SJÓNVARP NORÐURLANDS

Fréttaþátturinn Korter er sýndur kl.18.15 og endursýndur á klukkutíma fresti til kl. 9.15

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SKJÁREINN

11:05 Toppskífan (e)
11:45 Rachael Ray (e)
13:35 Still Standing (e)
14:05 The Bachelor VIII - Upprifjun (e)
15:05 The Bachelor VIII (e)
16:05 Sons & Daughters (e)
16:35 Last Comic Standing - NÝTT! (e)
18:15 Rachael Ray (e)
19:10 Game tíví (e)
19:40 The Office (e)
20:10 What I Like About You Gamansería um tvær ólíkar systur sem búa saman í New York. Holly fær vinnu og heldur að samstarfsmaður sinn hafi áhuga á sér. Hún leitar ráða hjá Jeff um hvernig hún eigi að bregðast við en það hefði hún betur látið ógert.
20:35 Sons & Daughters - Lokaþáttur Bandarísk gamansería um skrautlega fjölskyldu. Fyrrverandi eiginkona Camerons kemur aftur inn í líf fjölskyldunnar.
▶**21:00 Last Comic Standing** Bráðfyndin raunveruleikasería þar sem grínistar berjast með húmorinn að vopni. Gamanleikarinn Jay Mohr stýrir leitinni að fyndnasta grínistanum. Nú mætast þeir bestu úr tveimur fyrstu þáttaröðunum. Sigurvegarinn hlýtur hálfa milljón dollara og það er mikil spenna í loftinu hjá grínistunum, sem búa saman meðan á leitinni stendur.
21:45 Battlestar Galactica
22:35 Thirteen Days Bandarísk bíómynd frá árinu 2000 með Kevin Costner í einu aðalhlutverkanna.
00:55 Kojak (e) Bandarísk sakamálasería.
01:45 Masters of Horror - Lokaþáttur (e) Þekktustu hrollvekjuleikstjórar samtímans leikstýra stuttum hrollvekjum sem fá hárin til að rísa. STRANGLEGA BÖNNUÐ BÖRNUM.
02:35 Tvöfaldur Jay Leno (e)

SKJÁR SPORT

13:30 Upphitun (e)
14:00 Aston Villa - Chelsea (frá 2. jan)
15:55 AC Milan - Juventus (beint) Bein útsending frá leik í ítalska boltanum.
18:00 Upphitun Spáð og spekúlerað í leiki helgarinnar.
18:30 Bolton - Portsmouth (frá 30. des)
20:30 Everton - Newcastle (frá 30. des)
22:30 Watford - Wigan (frá 30. des)
00:00 Dagskrárlok

Öndvegi
HÚSGAGNAVERSLUN
Öndvegi húsgagnaverslun, Síðumúla 20, sími 568 8799, www.ondvegi.is - ondvegi@ondvegi.is
Opið virka daga 10-18, laugardaga 11-16.
ÚTSALA 15-50% afsláttur!

Í KVÖLD

STÖÐ 2 KL. 22.30
Layer Cake

Daniel Craig - hinn nýi James Bond - fer mikinn í þessari hröðu og harkalegu bresku glæpamynd sem fékk fína dóma og góða aðsókn er hún var sýnd í kvikmyndahúsum árið 2005. Í myndinni leikur Craig glæpamann sem flæktur er í glæpahring skipulagðrar eiturlyfjasölu. En hann eygir annað og heiðvirðara líf og lítur alltaf á sitt næsta verk sem sitt síðasta. Kvöld eitt þegar hann er við það að stíga hið stóra skref inn á braut réttvísinnar þá fær hann fyrirskipum frá yfirmanni sínum um að taka að sér tvö erfið verkefni – og við þennan yfirmann segir maður með snefil af skynsemi ekki nei við. Umfang verkefnanna er hinsvegar slíkt að þau geta ekki einasta bundið skyndilegan enda á glæpaferil hans heldur líf hans einnig. Þess má geta að í myndinni má heyra lag sungið af íslensku söngkonunni Hafdísi Huld. Aðalhlutverk: Daniel Craig, Jamie Foreman, Tom Hardy. Leikstjóri: Matthew Vaughn.

VIÐ MÆLUM MEÐ THIRTEEN DAYS Á SKJÁ EINUM KL. 22.35

Bandarísk bíómynd frá árinu 2000 með Kevin Costner í einu aðalhlutverkanna. Myndin gerist árið 1962 þegar bandaríska leyniþjónustan komst að því að Sovétmenn voru að koma kjarnorkueldflaugum fyrir á Kúbu.
John F. Kennedy forseti og aðstoðarmenn hans gera ráðstafanir um árásir á Sovétríkin. Kjarnorkustríð virðist yfirvofandi og framtíð heimsins gæti ráðist með einni ákvörðun. Þetta er magnþrungin mynd frá leikstjóranum Roger Donaldson.

RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.05 Morguntónar
07.00 Fréttir
07.05 Morguntónar
08.00 Fréttir
08.05 Morguntónar
09.00 Fréttir
09.03 Helgarútgáfan
10.00 Fréttir
10.05 Helgarútgáfan
12.20 Hádegisfréttir
12.45 Helgarútgáfan
16.00 Fréttir
16.08 Geymt en ekki gleymt
18.00 Kvöldfréttir
18.25 Auglýsingar
18.28 Tónlist að hætti hússins
19.00 Sjónvarpsfréttir
19.30 Þrettándagleðin
22.00 Fréttir
22.10 Tónleikar með Belle & Sebastian
00.00 Fréttir
00.10 Næturvörðurinn
01.00 Fréttir
01.0 Veðurfregnir
01.10 Næturvörðurinn
02.00 Fréttir
02.03 Næturtónar
04.30 Veðurfregnir
04.40 Næturtónar
05.00 Fréttir

FM 90,9 Talstöðin **FM 99,4** Útvarp Saga **FM 98,9** Bylgjan **FM 95,7 FM957** / Topp tónlistarstöðin **FM 102,2** Útvarp Latibær / Fjölskyldu útvarp **FM 102,9** Lindin / Kristilegt efni **FM 96,7** Létt Bylgjan / Tónlist og afþreying **FM 105,5** Útvarp Boðun / Kristilegt efni **FM 89,5** Kiss / Nýja bítið í bænum **FM 88,5** XA-Radíó / 12 spora efni **FM 91,9** XFM / Tónlist og afþreying **FM 97,7 X-IÐ** / Enginn viðbjóður

SÝN

07:05 Pro bull riding
08:00 World Supercross GP 2005-06
08:55 Football Icons
09:50 NBA deildin (San Antonio - Dallas) Útsending frá leik í NBA.
11:50 FA Cup - Preview Show 2007 Upphitunarþáttur fyrir ensku bikarkeppnina.
12:20 FA Cup 2006 (Tamworth - Norwich City) Bein útsending frá leik smáliðsins Tamworth og Norwich City í ensku bikarkeppninni í knattspyrnu.
14:20 Spænski boltinn - upphitun
14:50 FA Cup 2006 (Nottingham Forest - Charlton)
16:50 Ameríski fótboltinn
17:10 FA Cup 2006 (Liverpool - Arsenal) Sjaldan eða aldrei hefur verið boðið upp á slíkan stórleik strax í 3. umferð.
19:10 Spænski boltinn (Real Sociedad - Osasuna) Bein útsending.
21:00 Spænski boltinn (Zaragoza - Sevilla) Bein útsending.
22:55 Hnefaleikar (Jermain Taylor - Kassim Ouma)
01:00 Hnefaleikar (Jermain Taylor - Bernard Hopkins)
02:00 Box - Samuel Peter vs. Jam Bein útsending frá bardaga Samuels Peters og James Toney.

FASTEIGNASJÓNVARPIÐ

20.00 Nýjar eignir – nýjustu eignirnar á markaðnum sýndar
21.00 Einbýlishús – Ertu að leita að einbýlishúsi – þú finnur það hér!
22.00 Fjölbýli og hæðir – Litlar og meðalstórar eignir sýndar
23.00 Nýjar eignir e.
0.00 SMS eignir – veldu þá eign sem þú vilt skoða með því að senda SMS-skilaboð

DR 1

6.30 Palle Gris på eventyr 6.55 Disney Sjov 7.50 Frikvarter 8.15 Barda 8.40 Dragejægerne 9.05 Troldspejlet 9.35 Lovens vogtere 10.00 Bagom filmen Strings 11.00 TV Avisen 11.10 OBS 11.15 Krøniken 12.15 Krøniken 13.15 Krøniken 14.15 Før søndagen 14.25 Sportsrevyen 2006 16.30 Pip og Papegøje 17.00 Mr. Bean 17.25 Held og Lotto 17.30 TV Avisen med vejret 17.55 SportNyt 18.00 Revy Danmark 2006 19.00 Sport 2006 21.15 Scarface 0.00 Boogie Listen

NRK 1

6.30 Pysjpopbaluba 6.40 Bosse 6.50 Harry med bøtta full av dinosaurer 7.00 Mikkes klubbhus 7.45 Pippi Langstrømpe 8.30 Kårni og Børni 9.00 NRKs sportslørdag 9.05 V-cup alpint: Storslalåm 1. omgang, menn 10.20 FIS Tour de Ski: 15 km klassisk fellesstart, kvinner 11.25 V-cup kombinert: Hopp sammendrag 12.10 V-cup kombinert: Langrenn 15 km 13.00 V-cup alpint: Storslalåm 2. omgang, menn 13.25 FIS Tour de Ski: 30 km klassisk fellesstart, menn 14.55 V-cup skiskyting: Sprint menn 16.00 NM volleyball: Høydepunkter fra dagens NM-finaler 16.30 Sport i dag 17.00 Gisle Wink på eventyr 17.25 Johannas fristelser: Nam nam! 17.30 Barna på Luna 18.00 L¢rdagsrevyen 18.45 Lottotrekning 18.55 Idrettsgalla 2007 20.40 Med hjartet på rette staden 21.25 Fakta på l¢rdag: På høye hæler 22.15 Kveldsnytt 22.30 Frida

SVT 1

8.00 Jullovsmorgon: Aktiebolaget Häxan Surtant 9.00 Alpint: Världscupen Maribor 9.30 Jesus & Josefine 9.50 Jesus & Josefine 10.10 Fieteri 10.40 Mjau-mjau 11.00 Wallenbergs 12.00 Rapports årskrönika 13.00 VM-krönika fotboll 14.00 Skidor: Världscupen Val di Fiemme 15.00 Vi ses i Havanna! 16.00 Lunds studentsångare vs Orphei Drängar 17.00 Byggare Bob 17.45 Jims vinter 18.00 Skokartongens hemlighet 18.25 Radiohjälpen hjälper - Nytt liv 18.30 Rapport 18.45 Sportnytt 19.00 På spåret 20.00 Galaspektakel 21.00 Sherlock Holmes och fallet med silkesstrumpan 22.40 Rapport 22.45 Scarface 1.30 Sändningar från SVT24

Nýir tímar - nýjar hugmyndir

Umhverfis- og orkurannsóknasjóður Orkuveitu Reykjavíkur

Sendu inn umsókn um styrk

Markmið Umhverfis- og orkurannsóknasjóðs OR er að veita vísindamönnum og öðrum sérfræðingum á sviði umhverfis- og orkumála tækifæri til að hrinda góðum rannsóknahugmyndum í framkvæmd. Stjórn sjóðsins auglýsir hér með eftir umsóknum um styrki til rannsóknaverkefna. Við fyrstu úthlutun úr sjóðnum verða um 100 miljónir króna til ráðstöfunar. Allar nánari upplýsingar um sjóðinn, úthlutunarreglur, tilhögun umsókna og skilyrði, sem umsækjendur verða að uppfylla, eru á vef sjóðsins, www.or.is/uoor

Umsóknarfrestur er til 15. febrúar 2007.

Veittir eru styrkir í tveimur flokkum.
Í opnum flokki ræður þitt hugarflug ferðinni.
Í lokuðum flokki höfum við sérstakan áhuga á að styrkja eftirtalin verkefni:

- Niðurdæling CO_2
- Nýting vetnis í samgöngum
- Gasvinnsla úr skólpi – hagkvæmniathugun
- Nýting háhita til örverurannsókna
- Áhrif skógræktar á vatnsból og vatnsgæði
- Uppgræðsla með hálendisgróðri
- Illgresiseyðing með heitu vatni
- Nýting skiljuvatns til rafmagnsframleiðslu – hagkvæmniathugun
- Samanburður á háspennulínum og jarðstrengjum

Nánari upplýsingar um verkefnin eru á heimasíðu sjóðsins.

ÍSLENSKA / SIA.IS / ORK 34698 01.2007

Orkuveita Reykjavíkur • Bæjarhálsi 1 • 110 Reykjavík • www.or.is

HRÓSIÐ ...

... fær Leone Tinganelli, sem samdi lag til minningar um Svandísi Þulu Ásgeirsdóttur sem lést í bílslysi í desember fimm ára að aldri, en ágóði af geisladisknum rennur til slasaðs bróður hennar.

Pulitzerhafi unir sér í Aldingarði Ólafs

Judith Miller, fyrrverandi blaðakona á New York Times og Pulitzerverðlaunahafi, segir Aldingarðinn, nýtt smásagnasafn Ólafs Jóhanns Ólafssonar, vera eina af þremur bestu bókum nýliðins árs.

Miller, sem vakti heimsathygli þegar hún kaus fangelsisvist frekar en að greina frá heimildarmönnum sínum í tengslum við meintan leka leyniskjala úr Hvíta húsinu, segir á síðum New York Sun að eftir að hafa lesið bók stjörnublaðamannsins Bobs Woodward þar sem hann rekur Íraksstríðið til hroka og vanhæfni Bush-stjórnarinnar hafi það verið sér kærkomið að geta fundið hugarró í Aldingarði Ólafs.

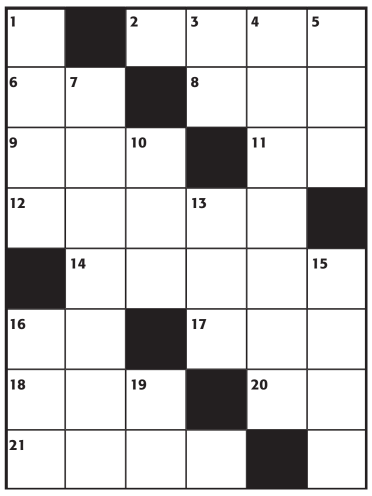
Hún mælir eindregið með State of Denial, eftir Woodward, en bætir svo við: „Ég flúði á vit tveggja dásamlegra smásagnabóka eftir vini mína,“ og hvetur lesendur síðan til að gefa bók Ólafs og Last Night, eftir James Salter, gaum.

Bók Ólafs, sem ber enska titilinn Valentines, sker sig úr hvað þessar þrjár bestu bækur ársins 2006 að mati Miller varðar að því leyti að hún er ekki komin út í Bandaríkjunum. Útgefandi Ólafs Jóhanns í Bandaríkjunum byrjaði hins vegar að plægja akurinn í nóvember og sendi þá kynningareintök á fjölmiðla og áhrifafólk í bókmenntaheiminum vestra og þannig komst hún í hendur Miller, sem sparar ekki lofið.

Bækur Ólafs hafa áður komist á blað sem bestu bækur þess árs sem þær komu út í hinum stóra heimi en árið 1995 var Fyrirgefning syndanna valin ein besta bók ársins í Bretlandi af Sunday Telegraph og árið 2001 flokkaði The New York Times Slóð fiðrildanna með bestu bókum ársins í Bandaríkjunum. - þþ

ÓLAFUR JÓHANN ÓLAFSSON Er tilnefndur til Íslensku bókmenntaverðlaunanna fyrir Aldingarðinn og fær góðan meðbyr frá Judith Miller, vinkonu sinni, í Bandaríkjunum.

JUDITH MILLER Blaðakonan virta heillaðist af smásögum Ólafs Jóhanns um ástina og tímann í samskiptum kynjanna og hvíldist í Aldingarðinum eftir að hafa lesið bók um Íraksstríðið.



LÁRÉTT 2 málmur **6** hvort **8** sjór **9** rá **11** leita að **12** heiti **14** slanga **16** klafi **17** tangi **18** fát **20** karlkyn **21** traðkaði.

LÓÐRÉTT 1 farmrúm **3** ryk **4** saumreka **5** knæpa **7** klár **10** svif **13** starf **15** sót **16** margsinnis **19** eldsneyti.

LAUSN

LÁRÉTT: 2 sink **6** ef **8** mar **9** slá **11** gá **12** titil **14** naðra **16** ok **17** nes **18** fum **20** kk **21** tróð.

LÓÐRÉTT: 1 lest **3** im **4** naglrek **5** krá **7** flinkur **10** áta **13** iðn **15** aska **16** oft **19** mó.

VEISTU SVARIÐ

Svör við spurningum á bls. 8

1. Nancy Pelosi.
2. Andri Óttarsson.
3. Citigroup.

AÐDÁENDUR MAGNA: SLEGNIR YFIR SAMBANDSSLITUM

Skilnaður Magna kemur aðdáendum í opna skjöldu

Aðdáendur Magna Ásgeirssonar geta vart á heilum sér tekið eftir að yfirlýsing frá honum birtist í DV í gær um sambandsslit hans og unnustunnar, Eyrúnar Haraldsdóttur. Þegar hefur verið stofnaður spjallþráður á opinberri aðdáendasíðu Magna, magni-ficent.com, og þar lýsa dyggir áhangendur yfir hryggð sinni yfir þróun mála.

„Ég er svo sorgmæddur yfir þeim fregnum sem ég sá í morgunþættinum Ísland í bítið en þar var greint frá því að Magni og Eyrún væru skilin að skiptum,“ skrifar notandi undir nafninu 1stplc á aðdáendasíðu Magna og undir það tekur annar notandi og segir sér líða eins og þetta hafi gerst í sinni eigin fjölskyldu en skrifar síðan afsökunarbeiðni til parsins. „Magni og Eyrún, mér líður illa yfir þessu vegna þess að á einn eða annan hátt finnst mér ég vera hluti af þessu álagi sem lagt hefur verið á samband ykkar,“ skrifar notandinn BS.

Notendur eru sammála um að veita parinu tilfinningalegt svigrúm til að takast á við þessa erfiðu ákvörðun en yfirlýsing Magna og Eyrúnar á sér enga fordæmi á Íslandi en minnir um margt á það þegar forseti Íslands bað um tilfinninglegt svigrúm þegar hann var að slá sér upp með Dorrit. Fjölmargir hafa þó notfært sér spjallsvæðið og lýst yfir miklum stuðningi við bæði Magna og ekki síður Eyrúnu.

Magni sló eftirminnilega í gegn á síðasta ári þegar hann fangaði hug og hjörtu þjóðarinnar í raunveruleikaþættinum Rock Star: Supernova. Þar var honum tíðrætt um unnustu sína Eyrúnu og son sinn Marínó og þjóðin tók ástfóstri við þessa viðkunnanlegu fjölskyldu. „Mér brá þegar ég las þetta,“ segir fréttakonan Lára Ómarsdóttir sem á sínum tíma fór til Los Angeles og fylgdist með úrslitaþættinum í raunveruleikaþáttaröðinni RockStar:Supernova. „Þegar ég tók viðtal við þau inni á hótelherbergi bar brúðkaup þeirra á góma sem átti að vera í sumar en þar átti að tjalda öllu til,“ bætir Lára við en vill að öðru leyti ekki tjá sig um málið. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins var flestum ljóst sem fylgdust með lokaþættinum og samverustundum parsins í Englaborginni að útivera Magna og þátttaka hans í þættinum hafði sett sitt mark á sambandið.

freyrgigja@frettabladid.is

FJÖLSKYLDAN Magni, Eyrún og Marínó á góðri stundu áður en söngvarinn hélt utan á vit frægðarinnar.

LÁRA ÓMARSDÓTTIR Fylgdist með parinu þegar það hittist aftur í úrslitaþætti Rock Star: Supernova.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Í hinum árlega nýársfagnaði **Andrésar Péturs Rúnarssonar** athafnamanns í Lídó á Hallveigarstöðum, sem frægt er að verða fyrir góða þátttöku frægðarfólks, leit nýtt par dagsins ljós. Var þar annar athafnamaður á ferð sem er að hasla sér völl í Danmörku, **Bjarni Ákason, kenndur við Apple,** sem mætti með **Evu Dögg Sigurgeirsdóttur** - dóttur **Eddu Björgvinsdóttur** leikkonu – en Eva Dögg hefur gert garðinn frægan á Sirkus meðal annars. Og einn helsti álitsgjafi landsins í málefnum sem snúa að tísku. Var til þess tekið hversu hamingjusamt parið var þegar það fagnaði saman nýju ári.

Í sömu veislu, sem var hin besta, var einn maður öðrum fjörugri. Var það fótboltakappinn **Eiður Smári Guðjohnsen.** Þegar mest gekk á og fjörið stóð sem hæst, stökk Eiður Smári upp á borð og steig þar villtan dans við gríðarlegan fögnuð viðstaddra.

DV þá og DV nú

„Jú, það er rétt að forsíðan minnir óneitanlega á forsíðuna í apríl 2004. En að öðru leyti vil ég ekki tjá mig um málið,“ segir Mikael Torfason, aðalritstjóri tímaritaútgáfunnar Birtíngs, undrandi þegar Fréttablaðið náði tali af honum.

Nýtt DV, undir ritstjórn Sigurjóns M. Egilssonar, leit dagsins ljós í gær. Í leiðara ritstjórans er lýst yfir miklum metnaði fyrir hönd hins samheldna og ákveðna hóps sem nú stendur að blaðinu. Engum verður hlíft – enginn fær afslátt. Og Sigurjón sendir forverum sínum á DV tóninn: „Við tókum ekki þátt í niðurlægingu síðustu ára og viljum ekki fara í þá djúpu dali.“

Við þessi orð rak minnuga áhugamenn um fjölmiðla í rogastans. Því ágæt forsíða blaðsins, sem skartar hinni dáðu þulu á Útvarpinu, Ragnheiði Ástu Pétursdóttur, ekkju Jóns Múla Árnasonar, kom kunnuglega fyrir sjónir. Og þegar betur var að gáð kom á daginn að forsíða DV frá í apríl árið 2004 er nánast alveg eins og sú sem lesendur blaðsins í gær börðu augum.

Svona getur nú lífið verið ljómandi skemmtilegt. Þeir sem ritstýrðu DV þá voru þeir Mikael og Illugi Jökulsson. Og fréttastjórar þeir Kristinn Hrafnsson og Kristján Guy Burgess og þó þeir hafi farið með blaðið í djúpa dali þá hefur eitthvað verið þarna sem Sigurjón gat stuðst við. - jbg

SIGURJÓN M. EGILSSON Ætlar ekki að fara í þá djúpu dali og forverarnir, með örfáum undantekningum þó.

DV ÁRIÐ 2004

AEG
1200 eða 1400 snúninga AEG þvottavél með Fuzzy Logic þvottatækni
Tekur allt að 6 kg af taui
Hraðval á algengum þvottakerfum
Seinkun á gangsetningu
3 / 6 klst.
Stórt hurðarop
Verð áður kr. 79.900 & 84.900
A A
ORKA ÞVOTTUR
1200 SN.
Verð nú
59.900
ÞÚ SPARAR
20.000
1400 SN.
Verð nú
69.900
ÞÚ SPARAR
15.000
Með kjöthitamæli!
Verð nú
54.900
AFSLÁTTUR
22%
Electrolux
Vandaður blástursofn með 8 eldunarkerfum
Kjöthitamælir og klukka
Þrefalt gler í ofnhurð
Innfelldir stjórnrofar
Einnig fáanlegur í stáli
Verð áður kr. 69.900
Snertitakkar
Verð nú
44.900
AFSLÁTTUR
30%
Electrolux
Keramik helluborð með snertitökkum á öllum hellum
High Light hraðhellur
Verð áður kr. 64.900
25 gerðir af viftum og háfum með allt að 70% afsl.
Verð nú
44.900
AFSLÁTTUR
60%
Electrolux
Fríhangandi eyjuháfur í burstuðu stáli með 4 halogen ljósum og snertitökkum
Þvoanlegar fitusíur
Verð áður kr. 112.900
175 CM
Electrolux
Rúmmál kælis 226 lítrar og 109 lítra frystir
Orkunýtni A+
MAXI frystiskúffur með betri nýtingu og nægu rými
Flöskurekki
Glerhillur með kanti
Sjálfvirk afþíðing í kæli
Hljóðlátur 38 dB(A)
HxBxD: 175x59,5x62 cm
Verð áður kr. 79.900
Verð nú
59.900
ÞÚ SPARAR
20.000
Verð nú
44.900
AFSLÁTTUR
25%
ZANUSSI
Vönduð uppþvottavél með öllum helstu kerfum
Val um 4 mism. hitastig
30 mín. hraðkerfi
Verð áður kr. 59.900
Electrolux
Afar vönduð og vel búin uppþvottavél frá Electrolux
5 þvottakerfi þ.á.m. sjálfvirkt kerfi, hraðkerfi og erfiðiskerfi
Val um 4 mism. hitastig
Framstillt ræsing möguleg
Sveigjanleg innrétting
Afar hljóðlát, aðeins 47 dB(A
Verð áður kr. 74.900
A A A
ORKA ÞVOTTUR ÞURRKUN
Verð nú
54.900
ÞÚ SPARAR
20.000
OKKAR ALBESTA
ÚTSALA!
HEFST Í DAG! OPIÐ UM HELGINA!
Sparaðu allt að 70%
Eldhúsvog digital með skál
Áður kr. 2.990
Verð nú
999
AFSLÁTTUR
67%
Verð nú
1.999
AFSLÁTTUR
60%
Flott brauðrist í stáli
Áður kr. 4.990
ZANUSSI
Fjölkerfa blástursofn með heitum blæstri
Grill ásamt undir- og yfirhita
62 lítra stór ofn með Clean'N'Clear
Allar hellur High Light hraðhellur
Þrefalt gler í ofnhurð
Burstað kámfrítt stál eða hvít
Geymsluskúffa
HxBxD: 90x59,6x60 cm
Verð áður kr. 84.900 (stál) / 79.900 (hvítt)
STÁL
Verð nú
64.900
ÞÚ SPARAR
20.000
HVÍT
Verð nú
59.900
ÞÚ SPARAR
20.000
Verð nú
18.900
AFSLÁTTUR
37%
Electrolux
Stór örbylgjuofn með stafrænu og notendavænu stjórnborði með skjá
1300W Grill
28 lítra
RedDot alþjóðleg hönnunarverðlaun
Verð áður kr. 29.900
Vandað gufustraujárn
Verð áður kr. 2.990
Verð nú
1.490
AFSLÁTTUR
50%
Töfrasópur
Verð áður kr. 3.990
Verð nú
2.490
AFSLÁTTUR
40%
2000W hárblásari
Verð áður kr. 2.990
Verð nú
1.490
AFSLÁTTUR
50%
AEG
Flott kraftmikil AEG ryksuga með Lemon ilmefnum
Stillanlegur sogkraftur
Stillanlegt stálrör
Innbyggð fylgihlutageymsla
Verð áður kr. 12.900
Verð nú
8.990
AFSLÁTTUR
30%
1800W
6 FRÍTT! ryksugupokar fylgja
Verð nú
3.990
AFSLÁTTUR
50%
ufesa
Létt og meðfærileg ryksuga með 1600W sogkrafti, stillanlegu stálskafti og Power Plus ryksuguhaus.
Verð áður kr. 7.990
Electrolux
Stílhrein eldhúsvifta með góðum sogkrafti og vinnuljósi
Þrískiptur hraðastillir
Þvoanleg fitusía úr áli
HxBxD: 13x59,8x48 cm
Verð áður kr. 9.990
Verð nú
5.990
AFSLÁTTUR
40%
Rafha ehf
Opið
Virka daga 9-18
Laugardagur 10-18
Sunnudagur 13-17
Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík
Sími 5880500
www.rafha.is

FRÉTTABLAÐIÐ

SÍMANÚMER FRÉTTABLAÐSINS: 550 5000, fax: 550 5099 **Ritstjórn:** 550 5005, fax: 515 7506, ritstjorn@frettabladid.is
DREIFING: dreifing@posthusid.is **Auglýsingadeild:** auglysingar@frettabladid.is **Veffang:** visir.is

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR **SMÁAUGLÝSINGASÍMINN ER 550 5000**

SMÁAUGLÝSINGAR FRÉTTABLAÐSINS
Stórmarkaður
í stofunni heima
PÖNTUNARSÍMI 550 5000
EÐA Á VISIR.IS

BAKÞANKAR

GUÐMUNDAR STEINGRÍMSSONAR

Lán og ólán

Ég man eftir því að fyrir rúmum tveimur árum – árið 2004 – voru fjármál heimilanna á hvers manns vörum, einkum síðari hluta ársins. Mikið var talað um það að landsmenn allir ættu að ráðast í það þarfa verkefni í sínu heimilishaldi að skuldbreyta og endurfjármagna og hvað það var allt saman kallað, á nýjum og betri lánum. Boðið var upp á 4,15% vexti og 90% veðsetningarhlutfall. Fólk átti að útrýma yfirdráttarskuldunum og hvaðeina, enda ekkert vit í öðru.

ÍSLENDINGAR urðu á einni nóttu sérfræðingar í lánaviðskiptum, eftir að hafa verið nokkrum árum áður um stutt skeið sérfræðingar í hlutabréfaviðskiptum. Boðið var upp á allar mögulegar tegundir lána í auglýsingum sem dundu á okkur frá lánastofnunum allt haustið 2004. Svo mikil var eftirspurn lánastofnana eftir lánaviðskiptum að ég man ekki betur en gert hafi verið grín að því ástandi í skaupinu það árið. Bankastjóri var þar látinn tæla skúringakonu bankans, að mig minnir, inn á kontór til sín til þess að bjóða henni lán.

ÉG tala um árið 2004 eins og það sé óralangt í burtu. En svo mikill er hraðinn á Íslandi að í raun og veru er árið 2004 orðið stjarnfræðilega langt í burtu, ef maður spáir í það. Vextirnir sem okkur buðust þá eru minning ein – lesa má um þá í þjóðsögum – og 90% lánshlutfallið er varla til lengur, horfið og farið eins og dularfullt fyrirbrigði á himni. Hvar er það? Hvert fór það?

EFTIR allt lánauppboðið, hvatt áfram og dásamað af hinu opinbera, gína við okkur a.m.k. tvær æði vandasamar flækjur: Annars vegar himinhátt húsnæðisverð og hins vegar skuldsettur almenningur með hærri yfirdrátt á herðunum en nokkru sinni og á hærri vöxtum en nokkru sinni. Heimilin greiða nú í yfirdráttarvexti sömu upphæð og rennur til vegamála á ári hverju, samkvæmt nýjustu tíðindum. Varla var það þetta ástand sem stefnt var að, en svona getur atburðarásin leikið okkur grátt ef menn gæta ekki að sér. Fáir rifja nú upp kosningaloforð sem gefin voru um 90% lán, enda voru þau fyrirheit mestmegnis til þess gerð — sýnir reynslan — að pissa með skammgóðum vermi í buxurnar.

OG hitt er jafnvel enn verra: Ég sé ekki betur en að ungt fólk hafi hér verið leitt í stórbrotna gildru. Húsnæðisverðið var keyrt upp með auknum lánamöguleikum og betri lánskjörum til þess eins að draga svo úr kjörunum aftur, en skilja verðið eftir í skýjunum. Nú standa þeir sem þurfa að kaupa fasteign í fyrsta skipti frammi fyrir nærri ókleifum múr: Himinháu fasteignaverði og aðeins 70% lánum, með fáum undantekningum þó.

LÆRDÓMURINN sem við verðum að draga af þessu er auðvitað sá að það verður að sýna ábyrgð og festu í efnahagsmálum. Það má ekki bara sparka af stað á einum hausteftirmiðdegi árið 2004 einhverjum ógurlegum lánskjörum í skamman tíma með húrrahrópum og taka þau svo til baka. Menn verða að vita hvert þeir eru að fara.