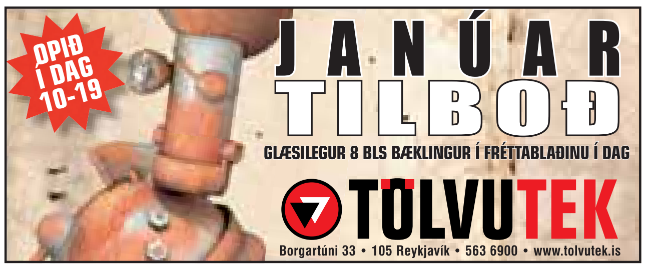
FRIÐGEIR INGI EIRÍKSSON
Byrjaður að búa sig undir næstu keppni
matur
allt Í MIÐJU BLAÐSINS

HEILSA OG LÍFSSTÍLL
Í átak eftir áramót
Sérblað um heilsu og lífsstíl
FYLGIR FRÉTTABLAÐINU Í DAG



FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

4. janúar 2008 — 3. tölublað — 8. árgangur
MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI
Sími: 512 5000

FÖSTUDAGUR

Með malt til LA

Quentin Tarantino hreifst af malti og sprengingum á meðan hann dvaldi hér.

FÓLK 46

Þögn á Reykjavík FM

Framkvæmdastjórinn Franz Gunnarsson hefur ýtt á pásu en sagar sendinn ekki niður strax.

FÓLK 46

Enginn aðstoðarmaður

Alfreð Gíslason mun ekki njóta liðsinnis Guðmundar Guðmundssonar á EM.

ÍÞRÓTTIR 42

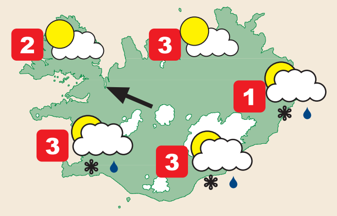
SIRKUS

Litríkur og lifandi

Oddvar Hjartarson ljósmyndari hefur listrænt auga og hefur hlotið lof fyrir verk sín.

SIRKUS FYLGIR FRÉTTABLAÐINU Í DAG

VEÐRIÐ Í DAG



Hvasst við suðurströndina til að byrja með, en lægir seinnipartinn. Rigning eða slydda sunnantil, þurrt að mestu seinnipartinn.

VEÐUR 4

Stofnanir sniðgangi ekki veikasta fólkið

Aðstoðarlandlæknir vonar að lagabreyting verði til þess að stofnanir geti ekki valið inn þægilegustu vistmennina á kostnað þeirra sem eru í brýnni þörf fyrir pláss. Fleiri stofnanarými eru fyrir aldraða hérlendis en í nágrannalöndunum.

HEILBRIGÐISMÁL „Fyrir jól var 95 ára gamall maður útskrifaður af spítala enda búið að gera þar allt fyrir hann sem hægt var. Maðurinn gat illmögulega verið einn heima. Ekkert pláss var þó fyrir hann á hjúkrunarheimilum,“ segir Matthías Halldórsson aðstoðarlandlæknir um biðlista á hjúkrunarheimili.

Um áramót tóku ný lög um málefni aldraðra gildi. Með þeim breytist meðal annars hvernig valið er inn á hjúkrunarheimili aldraðra og vonar Matthías að það verði til að bæta stöðuna. „Hér á landi eru fleiri stofnanarými fyrir aldraða en hjá nágrannaþjóðum okkar. Hins vegar þarf að sjá til þess að þeir sem helst þurfa á slíku úrræði að halda fái það og komið verði í veg fyrir að hjúkrunarheimili velji þá vistmenn inn sem taldir eru þægilegastir,“ segir Matthías.

Breytt fyrirkomulag felur meðal annars í sér að þeir hópar sem sjá um vistunarmatið verða sex til sjö í stað fjörutíu, og ábyrgð á vistunarmatinu flyst frá heilbrigðisráðuneytinu til landlæknisembættisins. Auk þess mun vistunarmatsnefnd sjá um forgangsröðun af biðlistum.

Markmiðið með þeim breytingum segir Sigurður Guðmundsson landlæknir vera að stuðla að auknu samræmi og faglegum vinnubrögðum. Sigurður segir að breytingarnar eigi ekki að vera áfellisdómur yfir þeim störfum sem hafi verið unnin. Alltaf sé þó hægt að gera betur og nefnir hann að á hjúkrunarheimilinu Grund hafi verið staðið afar faglega að vistunarmálum, en helmingur þeirra sem flust hafa inn á Grund á síðustu árum hefur komið frá Landspítalanum. - kdk

FRÉTTABLAÐIÐ/AP

SKELFING Í FÁTÆKRAHVERFUM KENÍA Ung stúlka grætur sáran í faðmi manns á flótta frá átökum í Kibera, stærsta fátækrahverfi höfuðborgarinnar Nairóbí í Kenía. Eldur logaði víða í hverfinu. Fólk býr þar við örbirgð og mikil reiði ríkir í garð forseta landsins, sem sakaður er um að hafa falsað niðurstöður kosninga til að geta setið áfram við völd. Sjá bls. 8.

Karlmaður á fertugsaldri yfirheyrður og hald lagt á tölvu hans:

Grunaður netrasisti handtekinn

LÖGREGLUMÁL Íslenskur karlmaður á fertugsaldri sætir nú rannsókn hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu vegna gruns um að hann eigi hlut að vefsíðunni www.skapari.com, þar sem rekinn hefur verið áróður fyrir kynþáttafordómum.

Maðurinn sem um ræðir er grunaður um að hafa sett efni inn á síðuna. Þar var meðal annars að finna persónuárásir á nafngreint fólk, til að mynda íslensku forsetahjónin. Voru þau talin upp í hópi fólks sem sagt var vera „Óvinir Íslendinga“. Þá var hakakross nasista birtur ítrekað og honum skeytt inn á mynd af íslenska þjóðfánanum. Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu handtók manninn í síðasta mánuði og lagði í framhaldi af því hald á tölvu sem er í eigu hans.

Honum var sleppt eftir yfirheyrslur en tölvan er til rannsóknar hjá tæknideild lögreglunnar. Ekki eru fleiri grunaðir enn sem komið er um að hafa verið að verki með manninum. Vefsíðunni var lokað fyrir nokkru, en það torveldar rannsókn lögreglu að hún er hýst í Bandaríkjunum.

Maðurinn sem var handtekinn hefur ekki áður gerst brotlegur við lög, samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins. - jss

NÝINNFLUTTIR BÍLAR Á HAFNARBAKKANUM Vöruskiptahalli við útlönd minnkaði um 50 milljarða króna milli áranna 2006 og 2007.

Vöruskiptahallinn minnkar:

100 milljarða halli í fyrra

VIÐSKIPTI „Þetta skýrist einkum af því að framkvæmdir við Kárahnjúka drógust á langinn auk fjárfestinga í íbúðarhúsnæði. Þetta er minna en við bjuggumst við,“ segir Lúðvík Elíasson hjá Greiningardeild Landsbankans.

Vöruskiptahallinn hefur því minnkað um næstum helming milli ára; var um 150 milljarðar árið 2006 en um 100 milljarðar í fyrra, samkvæmt bráðabirgðatölum Hagstofunnar.

Greining Glitnis segir að búast megi við áframhaldandi bata á árinu, þrátt fyrir niðurskurð þorskkvótans. - ikh / sjá síðu 22

SMS-skeytum fjölgaði mikið:

830 þúsund áramóta-SMS

FJARSKIPTI Aukningin á SMS-skeytum hjá Símanum milli gamlársdaganna 2006 og 2007 var um 30 prósent. Má þar sjá að SMS-skilaboð eru greinilega vinsæl leið til að kasta kveðju á vini og ættingja.

Samkvæmt upplýsingum frá Símanum jókst SMS-umferð síðastliðinn gamlársdag jafnt og þétt fram yfir miðnætti þegar álag á kerfi Símans var sem mest.

Ekki er víst að hefðbundin jólakort eða aðrar áramótakveðjur víki fyrir SMS-skeytunum en þessi auðvelda leið verður greinilega sífellt vinsælli. - ovd

SPURNING DAGSINS

Valur, hefur þú ekki hundsvit á list?

„Jú, ég væri sjálfur alveg til í að skreyta húsið hjá Sham1 með fallegri list en honum tekst að skapa. Ef hann vantar aðstoð við að skreyta heimili sitt getur hann því hóað í mig, hann ætti jú að vita hvar ég á heima.“

Valur Grettisson, íbúi á Þórsgötu í Reykjavík, er einn af þeim fjölmörgu sem hafa orðið fyrir barðinu á veggjakroti.

Mikið var að gera hjá kaupmönnum á fyrsta degi vetrarútsölunnar:

Kaupgleði og enginn bölmóður

VERSLUN „Það er búið að vera alveg sérlega mikið að gera í okkar verslunum í dag, sérstaklega í Kringlunni,“ sagði Gunnar Ingi Sigurðsson, framkvæmdastjóri Hagkaupa, þegar hann var spurður um aðsóknina á fyrsta degi vetrarútsölunnar. Svar hans kemur heim og saman við þær upplýsingar sem bárust frá skrifstofu Kringlunnar en samkvæmt þeim höfðu um 25 þúsund manns komið í Kringluna klukkan sjö í gærkvöldi.

„Við finnum ekkert fyrir neinum bölmóð né niðursveiflu þó að nú sé mikið talað um hana,“ segir Gunnar Ingi. „Það er bara neysla í gangi, mjög góður desember að baki og fólk virðist eiga nóg eftir,“ bætir hann við.

Í verslun Herragarðs í Smáralind var mikið að gera hjá Degi Ingvasyni þegar blaðamaður leitaði til hans enda full búð.

Stefán Þorsteinsson, starfsmaður í Dressmann í Kringlunni, hafði ekki í jafn mörgu að snúast þó að dagurinn hefði verið annasamur. „Það er svo sem búið að vera sæmilega mikið að gera í dag en ekki jafn mikið og þegar við hófum útsöluna okkar 27. desember,“ sagði hann. „Hillurnar eru eiginlega að verða tómar hjá okkur. Við bíðum bara í ofvæni eftir sendingu sem á að koma í næstu viku.“ - jse

VETRARÚTSALAN HAFIN Fólk heldur ekki að sér höndum nú þegar vetrarútsalan er hafin jafnvel þó að landinn hafi verslað vel í desember og tal viðskipta- og stjórnmálamanna um niðursveiflu sé hávært í fjölmiðlum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Sameinað ráðuneyti seint til:

Misfórst að fá nýja kennitölu

STJÓRNSÝSLA Sameinað ráðuneyti sjávarútvegs og landbúnaðar fékk nýja kennitölu í gær, þremur dögum eftir að það tók formlega til starfa.

„Ég held að það hafi ekkert gleymst, en það var kannski hugað að þessu aðeins of seint til að þetta væri tilbúið fyrir áramótin,“ segir Sigurgeir Þorgeirsson, ráðuneytisstjóri sameinaðs ráðuneytis.

Sigurgeir segir þetta síður en svo hafa komið að sök, og engin áhrif hafa haft á starfsemina. Bæði ráðuneytin hafi haft kennitölur og raunar hafi önnur þeirra haldið sér fyrir sameinað ráðuneyti. - bj

Fannst látinn í Elliðavogi

Pilturinn sem fannst látinn við smábátahöfn Snarfara í Elliðavogi á miðvikudagskvöld hét Jakob Hrafn Höskuldsson. Hann var nítján ára gamall og var til heimilis að Bröndukvísl 14 í Reykjavík.

JAKOB HRAFN HÖSKULDSSON

Hátt í þrjú hundruð björgunarsveitarmenn tóku þátt í umfangsmikilli leit að piltinum, en tilkynnt var um hvarf hans síðdegis á þriðjudag. Þá hafði hann ekki sést síðan snemma að morgni nýársdags, skammt frá skemmtistaðnum Broadway í Ármúla. Talið er að hann hafi ætlað að ganga til síns heima í Ártúnsholti.

Samkvæmt upplýsingum frá lögreglunni er rannsókn málsins lokið.

Enn þrengt að reykingafólki:

Reykherbergi aldraðra lokað

HEILBRIGÐISMÁL Reykherbergjum á öldrunarsviði á Landakoti og á endurhæfingarsviði á Grensási hefur verið lokað og í desember var reykherbergi á sjúkrahótelinu lokað.

„Þetta er liður í því að Landspítali sé reyklaust sjúkrahús,“ segir á heimasíðu Landspítalans, sem kveðst hjálpa fólki til reykleysis á meðan það dvelur þar. Einnig segir að reykherbergjum sjúklinga á spítalanum í Fossvogi og á bráðadeildum við Hringbraut hafi verið lokað í ágúst. Þá er sagt að á geðsviði sé sjúklingum hjálpað til reykleysis. - gar

MAGNÚS PÉTURSSON Forstjóri Landspítalans. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

LÖGREGLUFRÉTTIR

Ók bíl inn um glugga

Stúlka ók bíl inn um glugga verslunarinnar Bót.is á Eyravegi á Selfossi um klukkan níu í gærkvöldi. Að sögn lögreglu varð slysið vegna óöryggis ökumannsins, sem var nýkominn með bílpróf. Skemmdir urðu á bílnum og í versluninni, en enginn slasaðist.

HOLLAND

Grunaðir um hryðjuverk

Dómstóll í Amsterdam úrskurðaði í gær þrjá menn í gæsluvarðhald í þrjár vikur vegna gruns um að þeir hafi verið að undirbúa sprengjutilræði. Mennirnir voru handteknir af hryðjuverkavarna-sérsveit lögreglu í Rotterdam á gamlárskvöld, eftir upplýsingar frá hollensku leyniþjónustunni.

Barinn margsinnis í andlit og er brotinn

Ráðist var á Hannes Þ. Sigurðsson knattspyrnumann með þeim afleiðingum að hann kjálkabrotnaði og hlaut aðra minni áverka. Samkvæmt upplýsingum frá knattspyrnufélagi hans, Viking Stavanger, verður Hannes frá keppni í mánuð.

LÖGREGLUMÁL Hannes Þ. Sigurðsson, landsliðsmaður í knattspyrnu, var laminn ítrekað í andlitið og skrokkinn á efri hæð Hverfisbarsins aðfaranótt 22. desember með þeim afleiðingum að hann kjálkabrotnaði og hlaut aðra minni áverka. Samkvæmt vitnum sem Fréttablaðið náði tali af í gær var árásin tilefnislaus og hrottaleg. Skömmu áður en til átaka kom hafði annar tveggja manna, sem samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hafa verið kenndir við félagsskapinn Fazmo, gengið hraustlega utan í Hannes. Til stuttra orðaskipta kom milli Hannesar og mannanna áður en ráðist var á hann og lömdu mennirnir hann margsinnis í andlitið. Félagar mannanna tveggja stóðu hjá eins og verðir, að sögn vitna, þegar Hannes var laminn og síðan forðuðu þeir sér út.

Davíð Þór Viðarsson, knattspyrnumaður og félagi Hannesar, var með honum á staðnum mestallt kvöldið en hafði brugðið sér stuttlega frá þegar ráðist var á Hannes. Davíð Þór staðfesti að Hannes hefði orðið fyrir líkamsárás milli klukkan tvö og þrjú aðfaranótt laugardagsins en vildi að öðru leyti ekki tjá sig um málið.

Ófeigur Friðriksson, eigandi Hverfisbarsins, hafði ekki upplýsingar um að árásin hefði átt sér stað innan veggja staðarins þegar Fréttablaðið náði tali af honum í gær. „En ef það kemur í ljós, að þetta hafi gerst og það hafi verið þekktir ofbeldismenn sem hafi verið að verki, þá mun ég beita mér fyrir því að lögreglan vinni betur með okkur að þessum málum. Ég hef þá skoðun að það sé hægt að bæta samstarfið til þess að tryggja öryggi gesta, en til þess þarf einfaldlega að útiloka ofbeldismennina frá skemmtistöðum borgarinnar. Og lögreglan verður að koma að því með okkur.“

Þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir náðist ekki í Hannes í gær. Að sögn Ingimars Haraldssonar, fósturföður Hannesar, ber hann sig ágætlega þrátt fyrir árásina.

Samkvæmt frétt norska ríkisútvarpsins ætla hvorki Hannes né lögmaður hans að tjá sig um málið við fjölmiðla.

Lögreglan hefur málið til rannsóknar. magnush@frettabladid.is

HANNES Þ. SIGURÐSSON Var laminn illa og verður frá æfingum og keppni með liði sínu Viking Stavanger í mánuð.

HVERFISBARINN Hannes var að skemmta sér á Hverfisbarnum með félögum sínum þegar hann var laminn illa. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Ráðning héraðsdómara:

Rökstuðningur í næstu viku

STJÓRNSÝSLA Árni Mathiesen, sem réði Þorstein Davíðsson í embætti héraðsdómara, mun rökstyðja ráðninguna skriflega um miðja næstu viku og í síðasta lagi fyrir vikulokin, að sögn aðstoðarmanns hans, Böðvars Jónssonar.

ÁRNI MATHIESEN

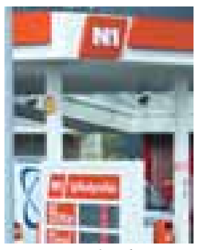
Tveir umsækjendur hafa farið fram á þetta, en þeir voru meðal þriggja hæfari umsækjenda, að mati faglegrar nefndar. Talsmaður Samfylkingarinnar hefur einnig farið fram á rökstuðning.

Ráðningin hefur komist í hámæli, enda er Þorsteinn sonur Davíðs Oddssonar, fyrrverandi formanns Árna úr Sjálfstæðisflokknum. - kóþ

Hækkandi olíuverð:

Verð á bensíni aldrei hærra

NEYTENDUR Bensínverð náði í gær sögulegu hámarki á Íslandi með því að N1 hækkaði verðið á 95 oktana bensíni í sjálfsafgreiðslu upp í 134,40 krónur. Verðið var áður 133,90. N1 hækkaði einnig verðið á dísilolíu um fimmtíu aura og er það nú á 136,40 krónur.



N1 Metverð á bensíni kynnt í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Að sögn Ríkissjónvarpsins boðar Skeljungur jafnvel enn meiri hækkun en þetta í dag og hin félögin íhuga stöðuna. Í gær var sjálfsafgreiðsluverð hjá bæði Olís og Skeljungi á 95 oktana bensíni 132,90 krónur. Verð á dísilolíu var 136,40 krónur. Hjá Atlantsolíu var sambærilegt verð fyrir bensín 131,30 krónur og 134,80 krónur fyrir dísil. - gar

Einkamál fyrrverandi yfirlæknis Landspítalans gegn íslenska ríkinu tekið fyrir:

Krefst 150 milljóna frá ríkinu

DÓMSMÁL Stefán Einar Matthíasson æðaskurðlæknir fer fram á 150 milljónir króna í skaðabætur vegna ólöglegrar áminningar sem stjórn Landspítalans veitti honum 31. október 2005. Í kjölfar áminningarinnar var Stefáni sagt upp störfum sem yfirlæknir á æðaskurðdeild.

Einkamál Stefáns Einars gegn íslenska ríkinu er tekið fyrir í Héraðsdómi Reykjavíkur í dag.

Stjórnendur Landspítalans höfðu deilt við Stefán í meira en tvö ár um hvort það væri heppilegt að hann ræki og starfaði á einkarekinni læknastofu, Lækningu, meðfram störfum sínum sem yfirlæknir á æðaskurðdeildinni.

Stefán taldi áminninguna hafa verið ólöglega og fór með málið fyrir dómstóla.

Héraðsdómur komst að því að áminningin hefði verið ólögleg þar sem ekki hefðu verið uppfyllt skilyrði sem nauðsynlega þurfi að vera fyrir hendi áður en starfsmenn eru áminntir. Í því samhengi var vitnað til minnisblaðs frá því í júlí 2002, þar sem fram kom að Stefán skyldi hætta rekstri læknastofu sinnar að því tilskildu að aðstæður til að sinna sambærilegum störfum yrðu fyrir hendi.

Landspítalinn áfrýjaði ekki niðurstöðu héraðsdóms til Hæstaréttar. - mh

LANDSPÍTALINN Áminning stjórnenda Landspítalans var dæmd ólögleg 29. júní í fyrra. Stefán Einar ákvað þá að höfða einkamál á hendur íslenska ríkinu í kjölfarið. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Ætlaði að prófa bílinn sinn:

Á fljúgandi ferð út af flugbraut

LÖGREGLUMÁL Ökumaður á þrítugsaldri ók bíl sínum fram af flugbrautinni í Vestmannaeyjum aðfaranótt fimmtudags. Hann slasaðist ekki en bíllinn skemmdist mikið.

Að sögn lögreglu stalst maðurinn inn á flugbrautina til að prófa hraðakstur á bílnum sínum. Ökuferðin fór ekki betur en svo að hann náði ekki að stöðva bílinn við enda brautarinnar, stakkst fram af henni og valt niður brekku.

Flugbrautin er lokuð fyrir alla almenna bílaumferð, en hliðið inn á brautina var opið. Ekki er ljóst hver eftirköst málsins verða fyrir ökumanninn. - sþs

Afl og hagkvæmni

Vertu klár í vetur og fáðu þér Skoda Octavia Combi með sítengdu aldrifi og hinni frábæru **TDI**® dísilvél sem eyðir aðeins 5,9 lítrum á hundraðið. Hvorki háir snjóskaflar né hátt eldsneytisverð stöðva þig á **Skoda Octavia Combi.**

Getum boðið þennan magnaða bíl á frábæru verði,

aðeins 2.790.000 kr.

Staðalbúnaður

- ESP stöðugleikakerfi og spólvörn
- aksturstölva
- tengi fyrir iPod
- sex hátalarar
- hanskahólf með kælibúnaði
- sex loftpúðar
- hraðastillir (cruise control)
- þokuljós í framstuðara
- hiti í sætum og speglum
- hæðarstillanlegt ökumannssæti
- 16" álfelgur

Skoda 4x4 Octavia

HEKLA Laugavegi 172-174 · sími 590 5000 · www.hekla.is · hekla@hekla.is
Umboðsmenn HEKLU um land allt: Akureyri · Akranesi · Ísafirði · Reyðarfirði · Reykjanesbæ · Selfossi
HEKLA

GENGIÐ 03.01.2008

GJALDMIÐLAR	KAUP	SALA
Bandaríkjadalur	62,49	62,79
Sterlingspund	123,38	123,98
Evra	92,13	92,65
Dönsk króna	12,359	12,431
Norsk króna	11,594	11,662
Sænsk króna	9,783	9,841
Japanskt jen	0,5752	0,5786
SDR	98,96	99,54

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR
121,3622

HEIMILD: Seðlabanki Íslands

Mat skipulagsyfirvalda hvort breytingar teljast verulegar eða óverulegar:

Óánægja með kynningarmál

SKIPULAGSMÁL „Þetta var gert nákvæmlega á sama hátt hér við Njálsgötu fyrir ári og margir íbúar sáu ekki skipulagstillöguna í því pappírsflóði sem valt inn um dyrnar hjá þeim,“ segir Hörður Torfason, íbúi við Njálsgötu, um auglýsta deiliskipulagsbreytingu Baldursgötureits.

Mikil ólga hefur verið meðal íbúa í Þingholtunum vegna auglýstrar breytingar og funduðu þeir um málið í gærkvöldi. „Ég mótmælti þessum starfsaðferðum bréflega. Að senda svona tilkynningar á þessum háannatíma, þegar slíkt vill týnast í póstinum og margir eru erlendis,“ segir Hörður.

HÖRÐUR TORFASON Telur starfsaðferðir skipulags- og byggingasviðs ekki eiga að líðast. FRÉTTABLAÐIÐ/PÁLL

„Þetta eru athugasemdir sem við fáum alltaf annað slagið,“ segir Helga B. Laxdal, yfirlögfræðingur á skipulags- og byggingasviði Reykjavíkurborgar.

Skipulags- og byggingalög, sett af Alþingi, segja til um hvernig málum skuli háttað. Helga segir lögin gera ráð fyrir sex vikna athugasemdafresti. „Það verður að duga fólki, hvort sem um er að ræða sumar, páska eða jól.“ Þá segir Helga allt sem gert er umfram lögin ákveðið af borginni, þar með talið allar bréfasendingar.

„Ef breytingin telst óveruleg fer fram svokölluð grenndarkynning. Hún fer þannig fram að skipulagsyfirvöld meta hverjir eiga hagsmuna að gæta á hverjum stað, senda bréf og vekja athygli á breytingunni.“

Segir Helga verklag alltaf vera í þróun. „Baldursgötureiturinn hefur farið í forkynningu og hagsmunaaðilakynningu áður en hann er settur í auglýsingu.“ - ovd

Flutningaskipið Axel:

Bráðabirgðaviðgerðum lokið

SAMGÖNGUR Lokið hefur verið við bráðabirgðaviðgerð á flutningaskipinu Axel, sem strandaði við Hornafjarðarós í nóvember síðastliðnum. Skipið var á leið til Póllands með fisk þegar það strandaði.

Flutningaskipinu var siglt til Fáskrúðsfjarðar eftir strandið, en var í framhaldingu siglt til Akureyrar í bráðabirgðaviðgerð. Skipinu hefur nú verið komið á flot og hefur það legið við Tangabryggju á Akureyri undanfarna daga.

Ráðgert er að skipið fari nú til fullnaðarviðgerðar í Kleipeda í Litháen. - þeb

KAUPHÖLLIN Fyrsti viðskiptadagur ársins hófst með falli hlutabréfa í Kauphöllinni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEEFÁN

Slæm byrjun á árinu:

Viðskiptaárið hefst með falli

VIÐSKIPTI Úrvalsvísitalan féll um 2,75 prósent á fyrsta viðskiptadegi ársins í Kauphöll Íslands í gær. Vísitalan stendur í 6.144 stigum og hefur hún ekki verið lægri við enda dags síðan seint í nóvember í hittifyrra.

Færeyingar voru á báðum pólum vísitölunnar en gengi bréfa í færeyska olíuleitarfélaginu Atlantic Petroleum hækkaði mest, um 3,35 prósent, á meðan Færeyjabanki féll um 6,56 prósent og fór í 171 danska krónu á hlut.

Þetta er lægsta lokagengi bankans frá skráningu síðasta sumar og 18 krónum undir útboðsgengi. - jab

LEIÐRÉTTINGAR

Á forsíðu blaðsins í gær var farið rangt með föðurnafn piltsins sem fannst látinn í Elliðaám í fyrrakvöld. Pilturinn hét Jakob Hrafn Höskuldsson. Blaðið biðst velvirðingar á þessum leiðu mistökum.

Í Fréttablaðinu í gær var sagt að Hafnarfjarðarbær ætti 100 ára afmæli á næsta ári. Það er rangt. Hafnarfjarðarbær á 100 ára afmæli á þessu ári og mun halda upp á það með framkvæmdum og hátíðarhöldum á árinu.

Einhent kona borgi handsnyrtingu sjálf

Kona sem fékk sár á handarbak í eldhúsinu og missti í kjölfarið handlegginn við öxl fær ekki greiðslur frá Tryggingastofnun til að láta snyrta höndina sem eftir er. Ekki er minnst á þess háttar þjónustu í reglugerðinni segir stofnunin.

ALMANNATRYGGINGAR Kona sem missti annan handlegginn við öxl fær ekki bætur frá Tryggingastofnun til að greiða fyrir handsnyrtingu á hinni hendinni.

Konan var að þrífa eldhúsbekk í mars 2005 þegar hún rak sig í og fékk opið sár á handarbak vinstri handar. „Í kjölfarið fékk hún alvarlega sýkingu sem leiddi til þess að hún missti vinstri handlegg við öxl,“ segir úrskurðarnefnd almannatrygginga sem tók fyrir kæru konunnar á hendur Tryggingastofnun.

„Af þessum sökum er henni að sjálfsögðu gjörsamlega ómögulegt að snyrta/viðhalda fingurnöglum hægri handar og þarf því nauðsynlega að fá þessa hjálp hjá handsnyrti á um það bil þriggja vikna fresti,“ sagði í læknisvottorði sem sent var Tryggingastofnun í maí 2005.

Tryggingastofnun synjaði ósk konunnar. Með kæru konunnar til úrskurðarnefndarinnar fylgdi bréf frá snyrtifræðingi sem sagði hana nauðsynlega þurfa handsnyrtingu.

„Neglurnar á henni eru mjög þunnar og veikar eftir lyfjagjafir sem hún undirgekkst eftir að hún missti handlegg. Eftir að ég prufaði að setja á hana gel-neglur hefur hún getað hjálpað sér sjálf með margt sem áður var ógerlegt fyrir hana eins og að að skipta um batterí í heyrnartækjunum, læsa húsinu og annað sem okkur sem höfum tvær hendur þykja sjálfsagðir hlutir,“ sagði snyrtifræðingurinn.

HANDSNYRTING Læknir segir einhenta konu nauðsynlega þurfa aðstoð við handsnyrtingu en Tryggingastofnun segir enga heimild til að greiða þann kostnað. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGURÐUR JÖKULL

Tryggingastofnun sagðist ekki vera með samning við handsnyrta og væri því ekki heimilt að endurgreiða kostnað. „Í reglugerðinni er ekki minnst á að þess háttar þjónustu sé heimilt að greiða úr slysatryggingum,“ sagði stofnunin.

Í niðurstöðu úrskurðarnefndarinnar segir að ekki sé heimilt eða skylt að greiða allan kostnað sem til falli vegna slysa heldur einungis kostnað sem sérstaklega sé tilgreindur í lögunum.

„Ekki er dregið í efa það gagn sem kærandi hefur af því að fara í handsnyrtingu reglulega, hins vegar er ekki heimild í almannatryggingalögum til að taka þátt í slíkum kostnaði þar sem ekki er um að ræða lækningu og sjúkrahjálp,“ segir í úrskurðarnefnd um almannatryggingar.

Félag íslenskra snyrtifræðinga tilheyrir Samtökum iðnaðarins. Hildur Ingadóttir, formaður félagsins, segir umræðu hafa verið meðal snyrtifræðinga um að þeir ættu frekar að tilheyra heilbrigðisgeiranum, sérstaklega eftir því sem tækninni fleygði fram og búnaður þeirra væri þróaðri. „Við eigum ef til vill meiri samsvörun við lækna og hjúkrunarfræðinga heldur en iðngreinar,“ segir Hildur Ingadóttir.

gar@frettabladid.is

Leikhússtjóri Borgarleikhúss:

Gagnrýnandi tekinn af lista

MENNING Guðjón Petersen, leikhússtjóri Borgarleikhússins, hefur látið taka Jón Viðar Jónsson, leikhúsgagnrýnanda DV, af gestalista á frumsýningar leikhússins.

JÓN VIÐAR JÓNSSON

Jón Viðar hefur vakið athygli fyrir óvægna gagnrýni á sýningar Borgarleikhúss síðustu vikur og meðal annars talað um að sem betur fer sé leikstjóraferli Guðjóns brátt lokið. Undir hans stjórn hafi listin verið að deyja og Borgarleikhúsið að breytast í grafhýsi.

DV mun áfram gagnrýna Borgarleikhúsið, en missir við þetta ákveðið forskot sem fylgir heimsókn á frumsýningu. - kóþ

Samtök atvinnulífsins:

Róbert Trausti sinnir Brussel

VINNUMARKAÐUR Róbert Trausti Árnason, fyrrverandi ráðuneytisstjóri í utanríkisráðuneytinu, hefur verið ráðinn verkefnastjóri Evrópumála á stefnumótunar- og samskiptasviði Samtaka atvinnulífsins, SA, og hefur þegar tekið til starfa. Um nýtt starf er að ræða, segir á vef SA, og mun Róbert Trausti verja um helmingi starfstímans í Brussel.

Verkefni Róberts Trausta snúa að því að fylgja eftir hagsmunamálum atvinnulífsins í tengslum við breytingar á Evrópulöggjöfinni og vera íslenskum fyrirtækjum innan handar í Brussel, viðhalda tengslaneti innan stjórnkerfisins hér á landi ásamt því að vera tengiliður íslensks atvinnulífs við stjórnvöld í Brussel. - ghs

VEÐURSPÁ

Elín Björk Jónasdóttir veðurfræðingur

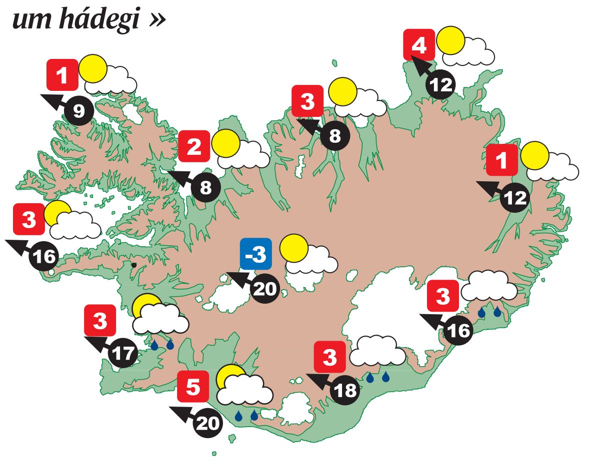
Hvasst fyrripart dags í dag

Eftir stormasama daga undanfarið líta kortin örlítið betur út fyrir helgina. Í dag má þó búast við hvassviðri við suðurströndina og rigningu samfara því. Seinnipartinn í dag lægir þó, og styttir upp víðast hvar. Á morgun lægir talsvert um allt land og snýst í norðanátt, en þó má búast við úrkomu víða. Á sunnudag verður lygnt víðast hvar en úrkoma um allt land. Smám saman kólnandi um allt land.

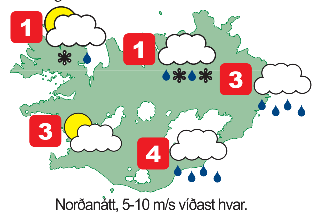
Í BORGINNI Í DAG

Hiti 1-5 stig og skúrir til að byrja með.

um hádegi »

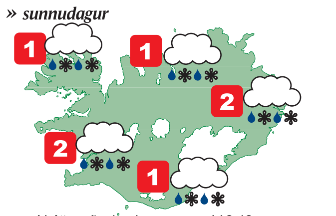


» á morgun



Norðanátt, 5-10 m/s víðast hvar.

» sunnudagur



N-átt norðanlands en annars V 8-13.

um hádegi »

Kaupmannahöfn	3°C bjart	London	8°C skýjað	Eindhoven	4°C skýjað
Billund	3°C bjart	París	6°C bjart	Basel	8°C bjart
Osló	-1°Cbjart	Frankfurt	3°C bjart	Alicante	16° rigning
Stokkhólmur	2°C él	Friedrichshafen	6°C bjart	Róm	15°C skýjað
Gautaborg	3°C bjart	Berlín	1°C bjart	Las Palmas	21°C bjart

* Vindhraði er í metrum á sekúndu.

LEGACY

SYMMETRICAL AWD

SUBARU

TRAUSTUR OG FLOTTUR

FÁIR BÍLAR REYNAST EIGENDUM SÍNUM JAFN VEL OG SUBARU LEGACY.
LÁG BILANATÍÐNI, ÖRUGG ENDURSALA, RÍKULEGUR BÚNAÐUR.

Subaru Legacy

Ríkulegur búnaður: Fjórhjóladrif, hiti í framrúðu og speglum, rafstýrð aðfelling spegla, 6 diska geislaspilari, 17" álfelgur, kastarar í stuðara, tvískipt tölvustýrð loftkæling, hiti í sætum, aksturstölva, hraðastillir o.m.fl.

Verð frá: **2.650.000 kr.**

ENNEMM / SÍA / NM31476

Góð þjónusta á nýju verkstæði

Starfsfólk Ingvars Helgasonar ehf. hefur á undanförnum árum unnið stöðugt að því að bæta þjónustu við viðskiptavini sína. Nýlega opnaði þjónustudeildin eitt fullkomnasta og best búna þjónustuverkstæði landsins með yfir 30 vinnustöðvar. Á nýja þjónustuverkstæðinu starfar samheldinn hópur frábærra fagmanna sem hefur það að leiðarljósi að veita skjóta og góða þjónustu sem hentar mismunandi þörfum ört vaxandi hóps viðskiptavina.

Ingvar Helgason, Sævarhöfða 2, 525 8000 - Selfossi, Hrísmýri 2a, 575 1460 - Akureyri, Óseyri 5, 464 7940 - Reykjanesbæ, Holtsgötu 52, 421 8808

IH INGVAR HELGASON

KJÖRKASSINN

Settir þú þér áramótaheit?

Já 24,8 %

Nei 75,2%

SPURNING DAGSINS Í DAG:

Fékkst þú rauðvínsflöskur í jólagjöf frá bankanum þínum?

Segðu þína skoðun á visir.is

Sjónskert og ósjálfbjarga ekkja í vanda vegna lögheimilis dóttur sinnar:

Skal annast mömmu sína frítt

ALMANNATRYGGINGAR Dóttir konu sem er ósjálfbjarga vegna heilsubrests fær ekki greiddar umönnunarbætur frá Tryggingastofnun þar sem mæðgurnar eiga hvor sitt lögheimilið.

Dóttirin kærði synjun Tryggingastofnunartilúrskurðarnefndar um almannatryggingar. Við rekstur málsins kom fram að móðirin, sem varð ekkja í janúar í fyrra, þyrfti umönnun allan sólarhringinn. Hún væri mjög sjónskert og vegna þess öryggislaus og afar kvíðin.

Dóttirin sagði það vissulega rétt að þær mæðgur ættu hvor sitt lögheimilið sem reyndar væri hvort í

TRYGGINGASTOFNUN RÍKISINS Dóttir fær ekki greiddar bætur fyrir að annast ósjálfbjarga móður því þær hafa ekki sama lögheimili. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

sínu sveitarfélaginu. Hins vegar byggju þær saman, ýmist hjá henni sjálfri eða á heimili móðurinnar. „En mér finnst einkennilegt ef það ætti að vera ástæða neitunar um umönnunarbætur,“ sagði dóttirin í kæru sinni og tók fram að henni reyndist erfitt að afla sér tekna vegna ástandsins.

Úrskurðarnefndin segir lögin vera alveg skýr og ekki heimila greiðslu umönnunarbótanna.

„Óumdeilt er samkvæmt fyrirliggjandi gögnum að móðir kærandа er í þörf fyrir mikla umönnun sem dóttir hennar veitir henni. Hins vegar er ekki heimilt að greiða dótturinni umönnunarbætur þar sem þær mæðgur hafa ekki sama lögheimili. Því er synjun Tryggingastofnunar um greiðslu umönnunarbóta staðfest,“ segir úrskurðarnefndin. - gar

Þrír karlmenn í Smáralind:

Gripnir með e-töflur og þýfi

LÖGREGLUMÁL Tveir karlmenn á þrítugsaldri voru handteknir í Smáralind í fyrrakvöld með e-töflur. Sá þriðji var einnig handtekinn á staðnum og leikur grunur á að þremenningarnir hafi verið með þýfi í fórum sínum. Tölva fannst meðal annars í bíl mannanna og voru þeir margsaga um tilurð hennar.

Þá voru innbrotsþjófar á ferðinni í fyrradag. Kæliskáp var stolið úr geymslu í Kópavogi og skiptimynt tekin úr söluturni í Breiðholti. Brotist var inn í tvo bíla í Norðlingaholti. Verkfæri voru tekin úr öðrum en geislaspilari úr hinum. - jss

Reikisamningar símafyrirtækja:

Sama verð og í Evrópulöndum

FJARSKIPTI Frá áramótum greiða viðskiptavinir Vodafone og Símans sama verð fyrir reikiþjónustu í Evrópu og íbúar aðildarlanda Evrópusambandsins.

Eru samningarnir byggðir á reglugerð Evrópusambandsins um hámarksheildsöluverð á þjónustu milli fjarskiptafyrirtækja og hámarks smásöluverð til neytenda en evrópskum fyrirtækjum er ekki skylt að selja þjónustu sína á umræddu verði til símafyrirtækja utan Evrópusambandsins.

Verðlækkunin er mismikil eftir löndum, frá 36 til 70 prósent en skilgreint mínútuverð er 49 evrusent þegar hringt er úr farsíma í Evrópu. - ovd

Á VEIÐUM Gríðarleg aukning var á makrílveiði á síðasta ári.

Nýr nytjastofn:

Makrílveiðin vekur athygli

SJÁVARÚTVEGUR Mikill makrílafli íslenskra skipa á árinu 2007 vekur athygli. Að mati Fiskistofu er hugsanlega um nýjan mikilvægan nytjastofn að ræða á Íslandsmiðum, þegar horft er til framtíðar. Verðmætin geta verið mikil ef tekst að veiða og vinna makrílinn þegar virði hans er mest.

Alls gera bráðabirgðatölur Fiskistofu ráð fyrir að veiðst hafi 37 þúsund lestir af makríl árið 2007. Árið 2006 veiddust fjögur þúsund lestir en ekkert árin 2004 og 2005.

Rækjuaflinn árið 2007 var hins vegar aðeins tvö þúsund lestir sem ekki hefur verið minni í fjórutíu ár. - shá

Fágætra bóka fyrir tugi milljóna leitað

Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu lýsir nú eftir um 290 fágætum og verðmætum bókum og Íslandskortum sem stolið var úr dánarbúi síðari hluta árs 2006 og fyrri hluta síðasta árs. Verðmæti þýfisins er talið nema tugum milljóna króna.

LÖGREGLUMÁL Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu leitar nú um 290 fágætra bóka og Íslandskorta sem stolið var úr dánarbúi í Reykjavík á síðari hluta ársins 2006 og fyrri hluta síðasta árs. Fimmtán bókum var skilað áður en málið var kært til lögreglu og ein bók hefur skilað sér eftir það.

Eins og Fréttablaðið greindi frá í síðasta mánuði var bókunum og kortunum stolið úr dánarbúi Böðvars heitins Kvaran. Þjófnaðurinn var kærður af aðstandendum Böðvars í lok sumars er leið. Rannsókn lögreglu hefur verið afar umfangsmikil og flókin. Skýrslur hafa verið teknar af fjölmörgum einstaklingum.

Meðal ritanna sem lögregla leitar nú eru afar fágæt og geysiverðmæt verk. Fagfólk í bókmenntum sem Fréttablaðið ræddi við í gær taldi að hægt væri að selja fágætustu ritin á allt að tvær milljónir króna stykkið. Má þar nefna gripi eins og Ólafs sögu Tryggvasonar, sem prentuð var í Skálholti árið 1689, rit eftir Nicolo og Antonio Zeno sem prentað var í Feneyjum 1558 og Olaus Magnus, sem prentuð voru í Róm 1555. Ljóst er að verðmæti þýfisins hleypur á tugum milljóna. Er talið líklegt að reynt verði að koma einhverju því í verð hjá söfnurum erlendis, þar sem hvorki verður hægt að koma þeim í verð hér heima né selja þær á uppboðum erlendis án þess að eftir því verið tekið.

Lögreglan heldur rannsókninni áfram af fullum krafti og biður þá sem geta veitt upplýsingar um afdrif bóka og korta að hafa samband í síma 444-1000. - jss

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

BÆKUR SEM LÖGREGLAN LEITAR AÐ

- (Edda Snorra). Edda Islandorum an. Chr. M.CC.XV Islandice conscripta per Snorronem. Sturlæ. (380) bls. Havniæ 1665.
- Hávamál. Ethica Odini pars Eddæ Sæmundi vocata Haavamaal. (30) bls. Imprimebat Henricus Gögeanus. Havniæ 1665.
- (Landnámabók). Sagan Landnama um fyrstu bygging Islands af Nordmönnum. (10), 182, (20) bls. Skalhollte 1688. (Vantar titilbl. og (10) fyrstu bls. Eintakið mikið skorið).
- Ólafs saga Tryggvasonar. Saga þess Haloflega Herra Olafs Tryggvasonar Noregs Kongs. Fyrre Partvrinn. - Seirne Partur. (8), 238, (6) bls. ; (2), 336, 36, (8) bls. Skalholte 1689. (Vantar titilblað og leiðréttinga blað í síðari hlutann, eða hið sama og í eintak Fiske, sbr. F.I., bls. 437).
- (Snorri Sturluson). Snorre Sturlesöns Norske Kongers Chronica. Vdsat paa Danske, aff H. Peder Claussön, fordum Sogneprest i Vndal. (24), 858,(22) bls. Paa Joachim Moltken Bogföres Bekostning. Kiöbenhafn 1633.
- Magnus, Olaus (1490-1558). Historia de gentibvs Septentrionalibvs, earvmqve diversis statibvs, conditionibvs, moribvs, ritibvs, svperstitionibvs, disciplinis, exercitiis, regimine, victu, bellis, structures, instrumentes, ac mineris metallices, & rebus mirabilibus, necnon vneuerses pené animalibus in Septentrione degentibus, eorumqve natura. (84), 815 bls. Romae MDLV (1555).

SÝNISHORN Hér að ofan er sýnishorn af þeim bóka- og kortalista sem lögreglan á höfuðborgarsvæðinu lýsir eftir. Bækurnar voru teknar ófrjálsri hendi úr dánarbúi Böðvars heitins Kvaran.

Bókalistana í heild má sjá á vefsíðunni www.logreglan.is.

ÖFLUG SPRENGJA Frá vettvangi tilræðisins í Diyarbakir. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Bílsprengja í Tyrklandi:

Kúrdaskæruliðum kennt um

TYRKLAND, AP Bílsprengja sem beint var gegn tyrkneskum hermönnum sprakk í borginni Diyarbakir í Suðaustur-Tyrklandi í gær, með þeim afleiðingum að fimm hermenn lágu í valnum og 68 aðrir særðust, þar af 30 hermenn.

Bílsprengjan var sprengd með fjarstýringu er herrúta ók hjá fimm stjörnu hóteli í borginni.

Stjórnvöld kenndu strax skæruliðum aðskilnaðarsinnaðra Kúrda um tilræðið. Að sögn lögreglu sluppu tveir menn af vettvangi sem grunaðir væru um að hafa sprengt sprengjuna. - aa

Dagur B. Eggertsson:

Sundabrautin verði í forgangi

SAMGÖNGUR Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri í Reykjavík, segir Sundabraut vera brýnustu samgönguframkvæmd sem fyrir liggi að ráðast í. „Sundabrautin tengir höfuðborgarsvæðið við landsbyggðina og eykur öryggi borgarbúa. Það er alveg ljóst að hún á að vera í forgangi frekar en aðrar framkvæmdir.“ Dagur segist hafa sett sig í samband við Kristján Möller samgönguráðherra eftir að hafa lesið um forgangsröð stjórnvalda í samgöngumálum í Fréttablaðinu í gær. „Samgönguráðherra fullvissaði mig um það að Sundabraut væri fremst í forgangsröðinni,“ segir Dagur. - mh

NORÐURLÖND

Ótrúverðug hótunarbréf

Nokkrar áfengisverslanir í Svíþjóð fengu bréf milli jóla og nýárs þar sem fullyrt var að lífshættulegu efni hefði verið blandað í vínflöskur. Eftir rannsókn taldi lögreglan að hótunarbréfin væru ekki trúverðug.

Erfitt ár

Síðasta ár var erfitt fyrir verkalýðshreyfinguna í Svíþjóð. Næstum tvö hundruð þúsund launamenn sögðu sig úr verkalýðsfélögum. „Þetta var hrikalegt. Það hefur aldrei gerst áður í Svíþjóð,“ segir Wanja Lundby-Wedin, leiðtogi innan sænsku verkalýðshreyfingarinnar.

Banna stóra flugelda

Allar líkur eru á því að stórir flugeldar og sprengjur verði bannaðar í Svíþjóð, sennilega frá og með árinu 2010. Ungur maður fékk sprengju í andlitið og meiddist alvarlega á nýársnótt.

Athugasemd vegna orða Kristjáns Möller í þættinum Ísland í dag:

Segir Vaðlaheiðargöng ekki í forgangi

Kristján Möller samgönguráðherra sagði á Stöð 2 í gærkvöldi að frétt Fréttablaðsins, um að hann segði Vaðlaheiðargöng vera framar á forgangslista stjórnvalda en Sundabraut, væri röng. Jafnframt sagði ráðherra að honum hefði verið lofað að hún yrði leiðrétt.

Hið rétta er að þegar samgönguráðherra hafði samband við blaðið og gerði athugasemdir við fréttina var honum sagt að ef rangt hefði verið eftir honum haft eða ummæli hans sett í rangt samhengi yrði það leiðrétt.

Samtal Kristjáns og blaðamannsins Magnúsar Halldórssonar er til á hljóðupptöku og hljóðar kaflinn um samgönguframkvæmdirnir orðrétt á þessa leið:

Blaðamaður: *Hvað með Vaðlaheiðargöng? Nú er ég sjálfur að norðan og veit að það er mikill áhugi á því að fá Vaðlaheiðargöng, að þau verði að veruleika sem fyrst Þú hefur sjálfur fjallað um Vaðlaheiðargöng á fundum og talað fyrir því að þau verði að veruleika.*

Kristján Möller: „Jú, jú, mikil ósköp, þau eru mjög framarlega á lista mínum. Þau hafa það fram yfir, menn eru stundum að tala um þrjár framkvæmdir sem einkaframkvæmdir; það er að segja Sundabraut, tvöföldun Suðurlandsvegar og Vaðlaðaheiðargöng, sem eru forgangsmál vegna þess í hvaða farveg þau eru komin.

KRISTJÁN MÖLLER Segir Vaðlaheiðagöng lengra komin í undirbúningi en Sundabraut. Göngin séu hins vegar ekki framar á forgangslista ríkisstjórnarinnar.

Vaðlaheiðargöng eru sannarlega komin lengst í þessum undirbúningi og það liggur fyrir niðurstaða um að framkvæmdin þurfi ekki að fara í umhverfismat auk þess sem skipulagsvinnu sveitarfélaga á svæðinu er að mestu lokið. Hin verkefnin eru styttra á veg komin.

Ég reiknaði nú aldrei með því að við værum búin að starta Vaðlaheiðargöngum sex mánuðum eftir ríkisstjórnarmyndun. En ég þarf hins vegar að fara með þetta í gegnum Alþingi. Samkvæmt gildandi vegaáætlun eru 100 milljónir settar í þetta í ár, og það vantar eitthvað meira upp á það. Þannig að þetta er bara í ágætis undirbúningsvinnu.“

Frétt blaðsins byggði á þessum ummælum ráðherra. Samgönguráðherra hefur nú skýrt að það sé einungis undirbúningsferli sem tengist skipulagsvinnu sveitarfélaga sem sé lengra komið í tilfelli Vaðlaheiðarganga heldur en hinna tveggja. Vaðlaheiðargöng séu ekki framar á forgangslista stjórnvalda.

ÞÚ
GEFUR
STYRK!

Góður styrkur

Vel heppnaðri söfnun lokið

Sparisjóðurinn ákvað annað árið í röð að leggja sitt að mörkum til að stuðla að bættri geðheilsu þjóðarinnar. 20.867.000 söfnuðust í samstilltu átaki Sparisjóðsins, viðskiptavina hans og landsmanna, sem kemur í góðar þarfir fyrir félög sem stuðla að heilbrigði barna og unglinga með geðraskanir. Frábærar viðtökur sýna að geðheilbrigðismál skipta fólk máli. Sparisjóðurinn óskar viðskiptavinum sínum og landsmönnum öllum farsældar á nýju ári og þakkar þeim sem lögðu sitt af mörkum í þetta verðuga söfnunarátak.

Fíton/SÍA

Félagasamtök sem fengu styrk eru: ADHD samtökin | Barnageð | Barnaheill | Hugarafl
Rauði krossinn | Sjónarhóll | Spegillinn | Umsjónarfélag einhverfra

SPARISJÓÐURINN
www.spar.is

VEISTU SVARIÐ?

1 *Hvaða fyrirtæki á Dalvík hefur sagt upp öllum starfsmönnum sínum?*

2 *Hvað er langt í forsetakosningarnar í Bandaríkjunum?*

3 *Hvað fengu lykilstarfsmenn Fjármálaeftirlitsins í jólagjöf frá Kaupþingi?*

SVÖRIN ERU Á SÍÐU 46

Forysta verkalýðshreyfingarinnar knýr á um svör frá ríkisstjórninni:

Viðræðurnar í hægagangi

VINNUMARKAÐUR Forysta verkalýðshreyfingarinnar vonast til þess að fá svör frá ríkisstjórninni í byrjun næstu viku. Stefnt er að því að skipuleggja fundaröð í næstu viku þannig að unnið verði hratt og reynt að ná samningum snemma í janúar.

Sigurður Bessason, formaður Eflingar, telur að það sé brýnt og segir að menn gætu staðið frammi fyrir því að samningaviðræður drægjust fram á veturinn að öðrum kosti.

„Viðræðurnar eru í hægum gír í augnablikinu. Fundi Starfsgreinasambandsins og Flóabandalagsins með Samtökum atvinnulífsins var

Í HÆGAGÍR „Viðræðurnar eru í hægum gír í augnablikinu," segir Sigurður Bessason, formaður Eflingar.

frestað rétt fyrir jól meðan beðið var svara frá ríkisstjórninni. Hann hefur ekki enn verið haldinn og þaðan hafa heldur engin svör borist. Nýr fundur hefur ekki verið boðaður en ég á von á að hann verði haldinn fljótlega í byrjun næstu viku," segir hann.

„Fyrir jól lögðum við áherslu á að ríkisstjórnin kæmi af fullum þunga og alvöru inn í málið og ég trúi ekki öðru en að ráðherrarnir hafi skilið það rétt. Við viljum að gripið verði til aðgerða í skattamálum og húsnæðismálum, varðandi vaxtabótakerfið, húsaleigubætur og barnabætur og þá þætti sem snúa sérstaklega að þeim sem eru með lægstu tekjurnar," segir hann.

Fulltrúar ASÍ og ríkisstjórnarinnar munu sjá um útreikninga vegna kröfugerðarinnar. - ghs

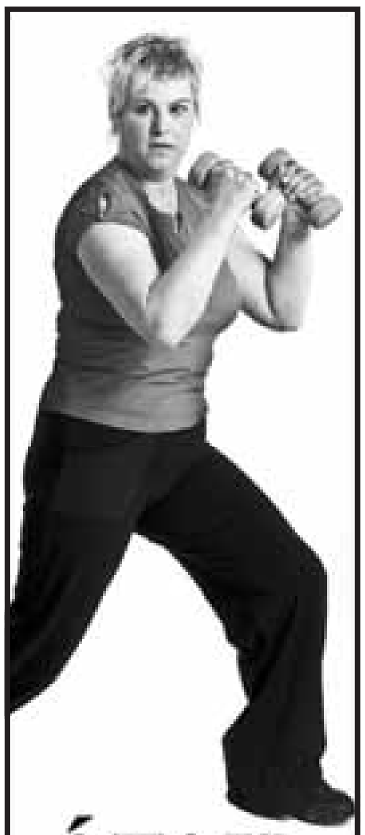
Sveitarstjóri Grímseyjarhrepps:

Rekinn vegna gruns um glæpi

GRÍMSEY Sveitarstjóra Grímseyjarhrepps, Brynjólfi Árnasyni, var í byrjun vikunnar sagt upp störfum með formlegum hætti á fundi sveitarstjórnarinnar. Hann er grunaður um að hafa dregið sér fé úr rekstri sveitarfélagsins og um að hafa framið bókhaldsbrot.

Þegar þessar grunsemdir vöknuðu fyrir rúmum mánuði hélt Brynjólfur í veikindaleyfi, en hann var í nóvember sakfelldur fyrir að hafa stolið olíu í fyrra starfi sínu.

Meint brot Brynjólfs sem sveitarstjóra verða kærð til lögreglu innan skamms. - kóþ



ÁTAK MEÐ FJÓLU

hefst mánudaginn 14. janúar

LÍFSTÍLSNÁMSKEIÐ SEM STENDUR YFIR Í ÁTTA VIKUR ÞAR SEM MARKMIÐ ERU SETT OG ÞEIM NÁÐ.

Frekari upplýsingar:

MECCA SPA

www.meccaspa.is og síma 511-2111

Reiði í fátækrahverfunum

Fátækir íbúar Kenía eru æfir út í forseta landsins og neita að fallast á kosningasigur hans. Enginn veit hve margir hafa fallið í átökum ættflokka sem geisa í fátækrahverfum höfuðborgarinnar og víðar um landið.

KENÍA Hópar lögreglumanna, gráir fyrir járnum, beittu táragasi og vatnsþrýstibyssum til að halda aftur af mótmælendum í Naíróbí í Kenía. Mwai Kibaki forseti segist ekki vilja ræða við stjórnarandstöðuna fyrr en mótmælunum linni.

Þrátt fyrir að Raila Odinga, leiðtogi stjórnarandstöðunnar, hafi afboðað „milljón manna" útifundinn sem halda átti í gær hefur fólk streymt út á götur höfuðborgarinnar að mótmæla Kibaki forseta, sem á sunnudag lýsti yfir sigri í kosningunum sem haldnar voru 27. desember. Stjórnarandstaðan, með Odinga í forystu, sakar forsetann um kosningasvindl og neitar að fallast á sigur hans.

„Eins og þetta lítur út núna þá ætlar fólk hérna ekkert að gefa sig," segir Þórunn Helgadóttir, sendifulltrúi ABC barnahjálpar, sem rekur heimili fyrir börn í höfuðborginni Naíróbí. „Forsetinn verður að gera eitthvað og gefa eftir því annars verður enginn friður hér."

Ástandið hefur verið einna verst í fátækrahverfunum, sérstaklega í Kibera, þar sem milljón manns býr við algera örbirgð, en einnig í smærri fátækrahverfum umhverfis barnaheimili ABC barnahjálpar.

„Starfsfólkið mitt hefur verið andvaka á nóttunni að hlusta á öskrin sem berast þegar fólk er að berja og drepa hvert annað."

Mun rólegra er í miðborg Naíróbí en í fátækrahverfunum, að sögn Ómars Valdimarssonar, sendifulltrúa Rauða krossins í Kenía.

„Eftir að þessi útifundur var blásinn af hægðist á öllu," segir Ómar. „Menn eru að bíða og sjá hvað gerist."

Reiði fátækra íbúa landsins beinist einkum að Kikuyu-mönnum, ættflokki forsetans, sem jafnframt er fjölmennasti og áhrifamesti ættflokkur landsins.

„Þessu fólki, sem býr við algera örbirgð, finnst að ríkisstjórnin, sem hefur verið hér síðustu fimm árin, hafi ekki staðið við stóru orðin. Það hafði gert sér vonir um að nú yrðu einhverjar breytingar á, en svo þegar það bregst þá brýst það svona út."

SAKA FORSETANN UM SVIK Í fátækrahverfum landsins urðu vonbrigðin gífurleg þegar Kibuku forseti sagðist ætla að halda völdum áfram. NORDICPHOTOS/AFP

Alþjóðlegar fréttastofur sögðu í gær að 300 manns hafi látist í átökunum og hundrað þúsund manns hafi hrakist á flótta. Þórunn fullyrðir þó að fjöldi látinna hljóti að vera miklu meiri.

„Bara í borginni Kisumu í vesturhluta landsins, þar sem systir mannsins míns býr, hafa 300 manns verið skotnir á þessum síðustu dögum. Við vitum alls ekki hve margir eru látnir vegna þess að í fátækrahverfunum liggja líkin bara á götunum því þar er enginn sem nær í þau og fer með þau á líkhúsin."

gudsteinn@frettabladid.is

BÍÐUR RÓLEGUR MEÐ FJÖLSKYLDUNNI

ÓMAR VALDIMARSSON

„Ástandið hefur verið verst í fátækrahverfinu Kibera þar sem fólk býr við algera örbirgð," segir Ómar Valdimarsson, sendifulltrúi Rauða krossins í Naíróbí. Út um gluggann heima hjá sér sér hann yfir til Kibera.

„Reykjarmökkurinn stígur þar upp núna og hefur gert af og til í dag," sagði Ómar síðdegis í gær þegar ástandið var að öðru leyti tiltölulega rólegt.

Hann gat sömuleiðis fylgst með því þegar hópar mótmælenda reyndu að komast frá Kibera til miðbæjarins, þar sem leiðin liggur framhjá heimili Ómars.

„Þeir hafa þó ekki komist langt því lögreglan og herinn hafa komið grá fyrir járnum og barið þetta niður samstundis."

Ómar hefur dvalist í Kenía í þrjú ár, býr í höfuðborginni Naíróbí ásamt eiginkonu sinni. Yfir hátíðarnar fengu þau þrjú börn sín uppkomin í heimsókn og þar eru þau enn.

„Hér búa fleiri Íslendingar, en þeir hafa margir forðað sér til Tansaníu meðan það versta er að ganga yfir. En við erum hérna alveg róleg," segir Ómar. - gb

Á BARMI HUNGURSNEYÐAR

ÞÓRUNN Í BARNAHÓPNUM

„Ástandið er orðið ofboðslega bágborið. Landið er víða á barmi hungursneyðar," segir Þórunn Helgadóttir, sendifulltrúi ABC barnahjálpar í Kenía. „Það er komin vika síðan fólk hafði aðgang að matvælum. Þetta er fólk sem hefur ekki mikið á milli handanna og jafnvel þótt búðir séu opnar einhvers staðar hefur það enga peninga."

Þórunn rekur heimili fyrir um 200 börn í Naíróbí, höfuðborg Kenía. Hún fór í gær ásamt eiginmanni sínum, Samuel Lusiru Gona, út í fátækrahverfi borgarinnar til að dreifa matvælum, sem þau höfðu sótt til Tansaníu á miðvikudag. Einnig hafa þau látið fólk fá peninga til að kaupa sér mat.

„Í fyrramálið förum við aftur á stjá," sagði Þórunn í gær. „Maðurinn minn ætlar að fara aftur til Tansaníu á einum bíl að ná í meiri mat en ég ætla á öðrum bíl hér um nágrennið og vita hvort ég finn eitthvað matarkyns sem verið er að selja, baunir eða eitthvað. Svo ætlum við að byrja matvæladreifingu eftir því sem við höfum möguleika á."

ABC barnahjálp á Íslandi sendi í gær út hjálparbeiðni til stuðningsaðila sinna og óskar eftir fjárframlögum til þessa verkefnis. - gb

capacent

STARFSMANNASAMTÖL

8. og 10. janúar 2008

Hagnýt þjálfun í samtölum þar sem frammistaða og árangur er ræddur á uppbyggilegan hátt. Farið er í helstu forsendur starfsmannasamtala, innleiðingu þeirra, markmið, undirbúning, framkvæmd og eftirfylgni.

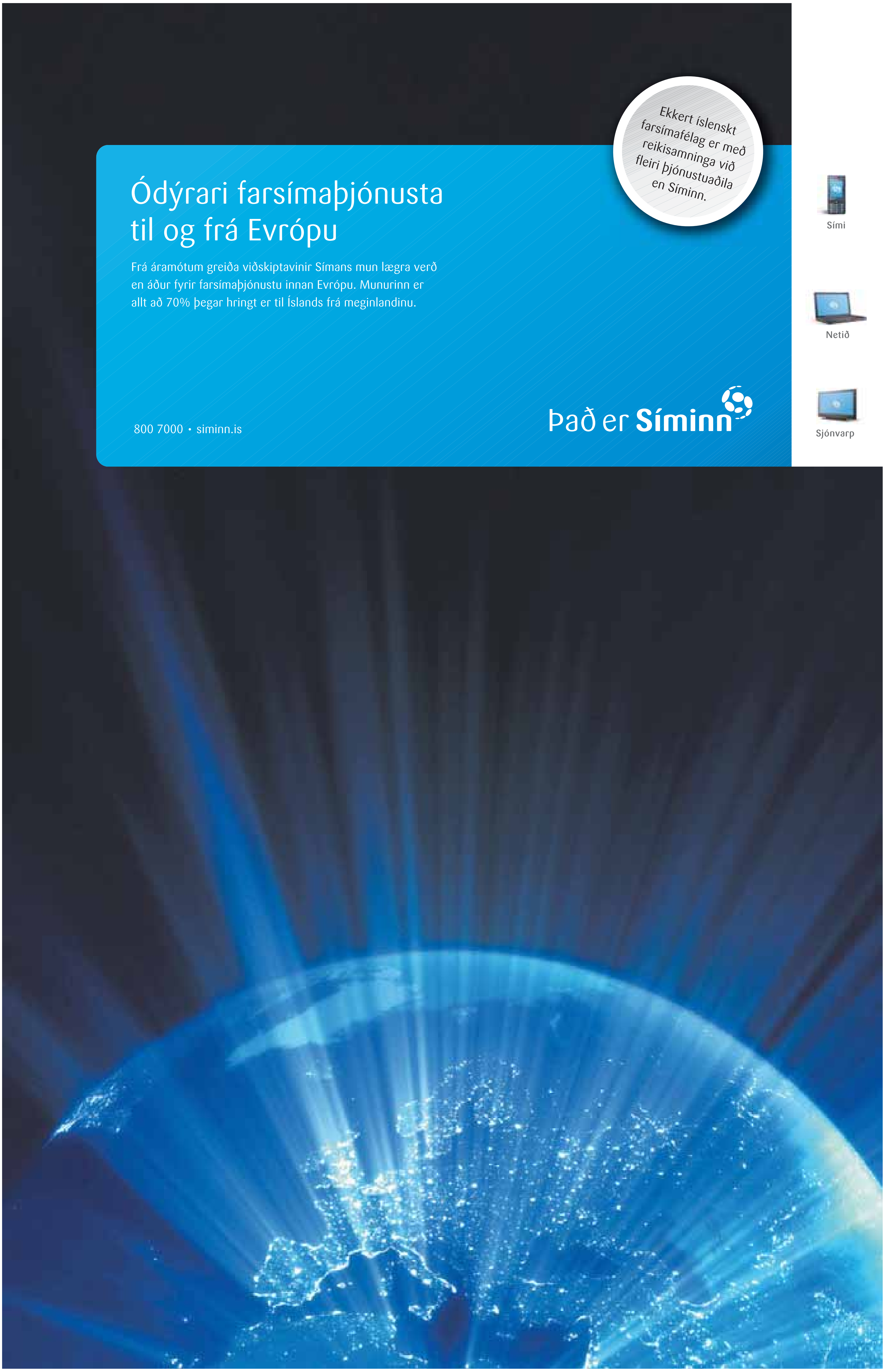
FRAMKOMA OG TJÁNING

Með Maríu Ellingsen. 25. janúar og 1. febrúar 2008

Þjálfun í að gera á skilmerkilegan hátt grein fyrir máli sínu, tala af öryggi fyrir framan hóp fólks, leggja áherslur á aðalatriði og auka þar með áhrifamátt sinn og útgeislun.

Skráning og nánari upplýsingar hjá Capacent, namskeid@capacent.is eða í síma 540 1000.

www.capacent.is


Ekkert íslenskt farsímafélag er með reikisamninga við fleiri þjónustuaðila en Síminn.
Ódýrari farsímaþjónusta til og frá Evrópu
Frá áramótum greiða viðskiptavinir Símans mun lægra verð en áður fyrir farsímaþjónustu innan Evrópu. Munurinn er allt að 70% þegar hringt er til Íslands frá meginlandinu.
800 7000 • siminn.is
Það er Síminn
Sími
Netið
Sjónvarp

APAFÁR Á INDLANDI Á norðanverðu Indlandi hafa stjórnvöld ákveðið að fá atvinnulaus ungmenni í lið með sér til að hafa hemil á óstýrilátum öpum. Ungmennin eiga að sjá um að gelda apana og safna þeim saman í eins konar einangrunarbúðir. Dýraverndarsamtök taka þessum fréttum afar illa. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Uppsögn vopnahléssamkomulagsins á Srí Lanka:

Versnandi átökum spáð

SRÍ LANKA, AP Srí Lanka-stjórn tilkynnti í gær formlega hinum norsku vörslumönnum vopnahléssamkomulagsins við Tamílatígra frá árinu 2002 að hún hefði ákveðið að segja því upp. Uppsögnin þýðir að norræna vopnahléseftirlitsnefndin, SLMM, sem níu Íslendingar hafa starfað hjá undanfarin misseri, verður að hætta starfsemi innan fjórtán daga.

Rohitha Bogollagama afhenti Tore Hattrem, sendiherra Noregs, bréf þar sem segir að ríkisstjórnin hafi ákveðið að segja upp samkomulaginu, sem Norðmenn áttu milligöngu um að koma á árið 2002.

Talsmenn Srí Lanka-stjórnar hafa sagt að hin sívaxandi átök stjórnarhersins og aðskilnaðarsinna Tamílatígra á síðustu tveimur árum hafi gert vopnahléssamkomulagið að staðlausum staf. Hátt í 5.000 manns hafa fallið í átökunum á þessu tímabili og allt að 70.000 manns frá því að Tamílatígrar hófu vopnaða aðskilnaðarbaráttu sína árið 1983.

Erik Solheim, sérlegur sáttasemjari Norðmanna í deilu stjórnvalda og tamíla á Srí Lanka, sagði ákvörðun ríkisstjórnarinnar „alvarlegt skref“ sem búast mætti við að leiði til enn verri átaka í framhaldinu.

VOPNAHLÉ FYRIR BÍ Kólombóbúar lesa uppsláttarfréttir dagblaða um ákvörðun ríkisstjórnarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Anna Jóhannsdóttir, forstöðumaður skrifstofu Íslensku friðargæslunnar í utanríkisráðuneytinu, hefur staðfest að íslensku gæsluliðarnir muni allir snúa heim á næstu dögum. - aa

273 börn fæddust árið 2007:

Metfjöldi fæðinga á Akranesi

HEILBRIGÐISMÁL Fæðingarmet var slegið á Akranesi á nýliðnu ári. 273 börn fæddust á sjúkrahúsinu og heilsugæslunni árið 2007, 113 stúlkur og 160 drengir. Þetta kemur fram á vefnum skessuhorn.is.

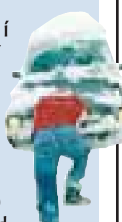
Fyrra fæðingarmet var slegið árið 2006, þegar 238 börn fæddust á Akranesi. Vesturland er nú í þriðja sæti yfir fjölda fæðinga á landinu. Flest börn fæðast í Reykjavík og næstflest á Akureyri. Í fjórða sæti yfir fjölda fæðinga er svo Keflavík.

Þrátt fyrir að met hafi verið slegið í fyrra hefur ekkert barn fæðst á Akranesi það sem af er þessu ári. - þeb

ERLENT

Búlgaría:

Neyðarástand vegna kulda



Neyðarástandi var lýst yfir í norðvesturhluta Búlgaríu í gær vegna óvenju mikillar snjókomu og nístingskulda. Rafmagn fór af stórum svæðum, vegir lokuðust og heilu þorpin einangruðust. Kuldakastið olli einnig verulegum vandræðum í Rúmeníu og víðar í nágrannaríkjum.

Bandaríkin:

Fyrsta barnið tvö ár í röð

„Þetta er undarlegt,“ sagði Becky Armstrong, ánægð móðir sem átti fyrsta barn ársins í borginni Gettysburg í Pennsylvaníu í Bandaríkjunum nú á nýársdagsmorgun. Það undarlega var að Armstrong fæddi einnig fyrsta barn ársins á sama stað í fyrra. Hún segist alls ekki hafa átt von á að þetta gerðist tvisvar í röð.

Suður-Afríka:

Varð ljónum að bráð

Samuel Boosen, 36 ára gamall staðarhaldari veiðihótels í Suður-Afríku, varð ljónum að bráð á nýársdagsmorgun þegar hann hélt inn í ljónagirðingu til að gefa ljónahópnum þar að éta. Átta eða níu ljón réðust samstundis á Boosen, sem hafði starfað þarna í fjögur ár, og átu hann með húð og hári. Einungis beinin voru skilin eftir.

Óskar líklega eftir rökum

Ársæll Harðarson, forstöðumaður markaðssviðs ferðamálastofu, segist líklega ætla að óska eftir rökstuðningi ráðherra fyrir ráðningu nýs ferðamálastjóra. Einkennilega að verki staðið, segir Jón Karl Ólafsson.

FERÐAMENNSKA Ársæll Harðarson, sem til greina kom sem nýr ferðamálastjóri, segir „meiri líkur en minni“ á því að hann óski eftir rökstuðningi ráðherra fyrir ráðningunni. Ólöf Ýrr Atladóttir var ráðin í starfið af Össuri Skarphéðinssyni iðnaðarráðherra en fimmtíu manns sóttu um starfið. Í samtali við Fréttablaðið sagðist Ársæll hafa búist við því að fá starfið en vildi að öðru leyti ekki tjá sig um málið. Hann hefur starfað sem forstöðumaður markaðssviðs Ferðamálastofu undanfarin ár og verið staðgengill Magnúsar Oddssonar ferðamálastjóra undanfarin fimm ár.

Einar Bollason, framkvæmdastjóri ÍS-hesta, segir sérkennilegt að einhver með mikla reynslu eða menntun á sviði markaðsmála hafi ekki verið ráðinn. „Ég þekki ekkert til Ólafar Ýrrar Atladóttur, sem ég efast ekki um að er hæf manneskja, en ég myndi halda að það væri forgangsmál að hafa mikla þekkingu á markaðsstarfi í þessu starfi,“ segir Einar um ráðningu Ólafar Ýrrar. „Nú er ekki hægt að kenna Framsóknarflokknum um. Þetta er Samfylkingin.“

Jón Karl Ólafsson, fyrrverandi forstjóri Icelandair, segir það geta haft ýmsa kosti að ráða manneskju með nýja sýn inn í stjórnendastörf. „Oft getur það haft góð áhrif á starfsemi að fá stjórnendur inn í fyrirtæki sem hafa ólíka sýn á hlutina en forverar þeirra. Þá er ekki alltaf spurt um menntun eða reynslu. Þó að ég efist ekki um hæfni hins nýja ferðamálastjóra er það einkennilegt hvernig hægt er að ganga framhjá jafn hæfum og reynslumiklum manni og Ársæll er.“

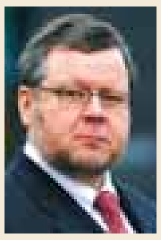
Ráðningar Össurar Skarphéðinssonar iðnaðarráðherra í störf ferðamálastjóra og orkumálastjóra eru umdeildar. Guðni A. Jóhannesson var ráðinn orkumálastjóri, en Ragnheiður Inga Þórarinsdóttir aðstoðarorkumálastjóri hefur óskað eftir rökstuðningi ráðherra. Hún telur sig vera með meiri menntun og reynslu á sviði stjórnsýslu en Guðni.

Ekki náðist í Össur Skarphéðinsson við vinnslu fréttarinnar.

magnush@frettabladid.is

FERÐAMENN Í REYKJAVÍK Ráðning Össurar Skarphéðinssonar í starf ferðamálastjóra er umdeild og er staðgengill fyrrverandi ferðamálastjóra mjög ósáttur. Hann bjóst við að fá starfið.

JÓN KARL ÓLAFSSON



ÖSSUR SKARPHÉÐINSSON

ÓLÖF ÝRR ATLADÓTTIR

VILJA FAGFÓLK Auglýst hefur verið eftir hjúkrunarfræðingi og sjúkraliða á hjúkrunar- og dvalarheimilið Kirkjuhvol á Hvolsvelli.

Samskiptaerfiðleikar á Kirkjuhvoli á Hvolsvelli:

Landlæknir vinnur að lausn málsins

HEILBRIGÐISMÁL Starfsmenn Landlæknisembættisins hafa kynnt málsaðilum uppkast að lausn í samskiptavanda milli starfsmanna og hjúkrunarforstjóra á hjúkrunar- og dvalarheimilinu Kirkjuhvoli á Hvolsvelli. Rætt hefur verið við starfsmenn og íbúa á heimilinu og er málið enn til umfjöllunar.

Fréttablaðið greindi frá því fyrir jól að nokkrir faglærðir starfsmenn hefðu gengið þar út vegna samskiptavanda gagnvart hjúkrunarforstjóra. Unnur Brá Konráðsdóttir, sveitarstjóri í Rangárþingi eystra, segir að auglýst hafi verið eftir hjúkrunarfræðingi og sjúkraliða. Umsóknarfresturinn renni út um miðjan mánuð.

Sigurður Guðmundsson landlæknir segir að uppkast að lausn vandans hafi verið kynnt í símtölum við nokkra málsaðila. Á næstunni verði lokið við að kynna hana og síðan komi í ljós hvort sættir takist.

„Ég býst við að þetta þurfi ákveðinn meltingartíma,“ segir hann. Hann vill ekki greina frá því í hverju lausnin geti falist en segir að unnið sé að þessum hugmyndum á staðnum. Alltaf sé svolítið flókið að leysa svona mál.

„Það er búið að kynna þetta uppkast í samtölum við nokkra en ég hef lítið heyrt af málinu eftir nýárið. Fólk þarf að sjá ákveðna hluti sjálft og það tekur tíma,“ segir hann og vill ekki segja hvenær lausnin liggi fyrir. Það verði þó helst ekki eftir margar vikur. - ghs

Fjárhagsleg heilsa þín

skiptir öllu máli!

Byrjaðu á **byr.is**

– kannaðu fjárhagslega heilsu þína
og komdu með í ræktina!

BYR
SPARISJÓÐUR

DYNAMO REYKJAVÍK

KOSNINGAHREINGERNING Þessi kona í Georgíu brá sér út í gær til að sópa götuna sem liggur meðfram vegg með kosningaspjöldum, sem límd hafa verið upp fyrir forsetakosningar á morgun. NORDICPHOTOS/AFP

Þjóðaratkvæðagreiðsla um ný heimastjórnarlög boðuð á Grænlandi síðla árs:

Bíða niðurstöðu nefndarstarfs

GRÆNLAND Hans Enoksen, formaður grænlensku landstjórnarinnar, boðaði í nýársræðu sinni að þann 25. nóvember yrði haldin þjóðaratkvæðagreiðsla um ný heimastjórnarlög.

Sérskipuð nefnd grænlenskra og danskra þingmanna hefur í þrjú ár unnið að gerð nýrra heimastjórnarlaga, en niðurstaða þess starfs liggur enn ekki fyrir. Til hafði staðið að því lyki í september síðastliðnum, en það frestaðist og síðan ollu hinar skyndilega boðuðu þingkosningar í Danmörku í nóvember því að skipa þurfti nýja danska fulltrúa í nefndina.

HANS ENOKSEN Formaður landstjórnarinnar boðar þjóðaratkvæði þótt frumvarp sé ekki fram komið enn. NORDICPHOTOS/AFP

Það er því enn ekki ljóst hvenær niðurstaðan liggur fyrir og hægt verður að efna til opinbar umræðu á Grænlandi um hana. Á þetta bendir Kuupik Kleist, formaður IA-flokksgrænlenskrasjálfstæðissinna, í gagnrýni á nýársræðu Enoksens, að því er greint er frá á fréttavef grænlenska útvarpsins, KNR. Kleist telur ekki ráðlegt að fastnegla dagsetningu fyrir þjóðaratkvæðagreiðsluna fyrr en eftir að heimastjórnarlagafrumvarpið er komið fram fyrir almenningssjónir og ráðrúm hafi gefist til lýðræðislegrar umræðu um það.

Formaður nefndarinnar, Jonatan Motzfeldt, staðfesti í samtali við Fréttablaðið í nóvember að í frumvarpsdrögunum væri viðurkenndur sjálfsákvörðunarréttur Grænlendinga sem þjóðar í skilningi þjóðaréttar. - aa

Aflaheimildir ónýttar:

Fullnýttum tvær tegundir

SJÁVARÚTVEGUR Nokkuð vantaði upp á að Íslendingar fullnýttu aflaheimildir í fisktegundum sem við nýtum í samvinnu við aðrar þjóðir árið 2007.

Af fimm tegundum voru aðeins fullnýttar þorskaflaheimildir í Barentshafi.

Að meðtöldum leyfilegum flutningi aflaheimilda milli ára má segja að aflaheimildir í norsk-íslensku síldinni hafi líka verið nýttar að fullu.

Íslendingar eiga aflamark í Norðuríshafsþorski, úthafskarfa, norsk-íslenskri síld, kolmunna og rækju af Flæmingjagrunni. - shá

Gro Harlem Brundtland:

Gleymdi Pepsi-peningunum

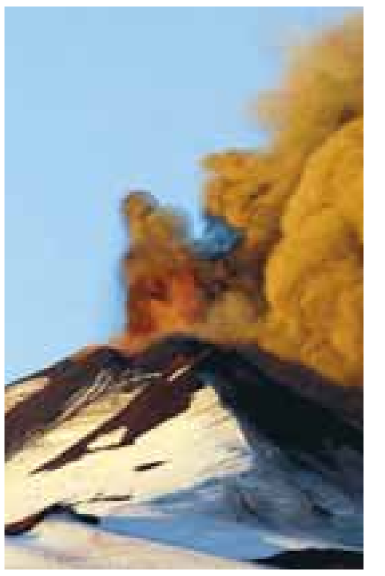
NOREGUR Gro Harlem Brundtland, fyrrverandi forsætisráðherra Noregs, hefur viðurkennt að hafa ekki gefið upp tekjur sem hún hefur fyrir ráðgjafarstörf hjá gosdrykkjaframleiðandanum Pepsi Cola, samkvæmt frétt í norska Dagbladet.

GRO HARLEM BRUNDTLAND

Tekjurnar hjá Pepsi hefðu átt að koma til frádráttar við útreikning eftirlauna hennar sem fyrrverandi forsætisráðherra og þingmanns á norska Stórþinginu. Brundtland býr nú í Nice í Frakklandi og greiðir ekki skatta í Noregi. - ghs

Eldgos í fjallinu Lliama í Chile:

Hundruð flýja



CHILE, AP Hundruð manna þurftu að yfirgefa heimili sín þegar eldgos hófst í fjallinu Lliama í Chile á nýársdag.

Fólkið dvaldi úti við um nóttina en engan hefur þó sakað og ekki hafa borist fréttir af eignaskemmdum. Stjórnvöld segja ekki þörf á að flytja fólk frá hættusvæðum í stórum stíl, að minnsta kosti ekki að svo stöddu.

„Nokkrar fólksflutningabifreiðar og hertrukkar hafa verið send á staðinn og eru til taks ef ákvörðun verður tekin um fjöldabrottflutning fólks frá þorpinu Melipeacu," segir Carmen Fernandez, forstjóri almannavarna í Chile. - gb

LLIAMA GÝS Lítil hætta er enn á ferðum. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

EKKI LANGT MILLI LANDS OG EYJA Eins og sést á myndinni er ekki langt milli lands og Eyja en þegar Landeyjahöfn verður risin árið 2010 og ferjan farinn að sigla á milli mun fólki þykja jafnvel enn styttra enda getur það þá komist á milli á hálftíma.

Framkvæmdir við Landeyjahöfn hefjast

Framkvæmdir við hafnargerð í Bakkafjöru hefjast á næstu dögum. Áætlað er að framkvæmdir vegna ferjusiglinga milli lands og Eyja kosti 5,6 milljarða. Á annatímum mun ferjan fara átta ferðir á dag.

SAMGÖNGUR Vinna við að undirbúa ferjusiglingar milli Vestmannaeyja og Bakkafjöru er í fullum gangi og segir Elliði Vignisson, bæjarstjóri Vestmannaeyjabæjar, að framkvæmdir fyrir höfnina í Bakkafjöru muni hefjast á næstu dögum. Siglingar hefjast svo árið 2010.

Ný ferja, svipuð Herjólfi, verður smíðuð á undirbúningstímanum en ráðgert er að hún muni taka um 50 til 55 bíla og 300 til 350 farþega.

Heildarkostnaður er áætlaður 5,6 milljarðar króna. Þar af er kostnaður smíði á ferju áætlaður tæpir 1,8 milljarðar. Lagður verður nýr rúmlega ellefu kílómetra langur vegur frá Suðurlandsvegi að Bakkafjöru og er áætlað að lagning hans kosti um 450 milljónir. Hann mun stytta leiðina að Bakkafjöru um 18 kílómetra fyrir þá sem koma austan að en tvo kílómetra fyrir þá sem koma vestan frá.

Þá er áætlað að rúmlega 3,4 milljörðum verði ráðstafað til hafnargerðar, hönnunar varnargarða og skjólgarða, til dýpkunar og uppbyggingu fyrir aðstöðu á svæðinu.

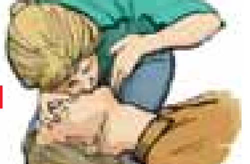
„Nú er búið að opna fyrir útboð á smíði og rekstri skipsins en fjögur fyrirtæki komust í gegnum forvalið," segir Elliði. „Það eru Eimskip, Samskip, Nýsir og svo hópur heimamanna undir forystu Vinnslustöðvarinnar og bæjarins.

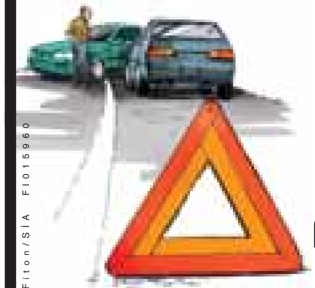
Þetta mun þýða að farnar verða sex til átta ferðir á dag sem taka hálftíma í stað tveggja til þriggja ferða nú sem taka um þrjár klukkustundir. Ég vil meina að þessi samgöngubót hafi sömu þýðingu fyrir okkur og það hefði fyrir Ísfirðinga ef Ísafjörður yrði færður til Borgarfjarðar."

ELLIÐI VIGNISSON

Elliði segir að nú þegar hafi eftirspurn eftir lóðum á hafnarsvæðinu í Vestmannaeyjum stórlega aukist. „Menn sjá náttúrlega möguleikana, það tekur um tólf tíma að sigla til Reykjavíkur en þegar þessi leið opnast verður hægt að koma varningi mun fljótar á milli. Og ef Kjalarvegur verður opnaður aukast möguleikarnir enn frekar."

Fyrirhuguð höfn hefur fengið vinnuheitið Landeyjahöfn og segir Elliði líklegt að það verði og formlegt heiti hennar þegar fram líða stundir. jse@frettabladid.is





SKYNDI-HJÁLPAR-MAÐUR ÁRSINS 2007

Rauði kross Íslands auglýsir eftir **ábendingum um einstakling** sem hefur á árinu 2007 bjargað mannslífi með **réttum viðbrögðum** í skyndihjálp.

Ábendingar skulu berast Rauða krossi Íslands **fyrir 15. janúar.** Viðurkenningar verða veittar þann 11. febrúar. Nánari upplýsingar um tilnefningar og hvernig staðið er að valinu má finna á www.redcross.is

Fíton/SÍA F1015960

N1

N1, sem er samstarfsaðili Rauða kross Íslands um útbreiðslu á skyndihjálp, veitir skyndihjálparmanni ársins sérstaka viðurkenningu.

Rauði kross Íslands
www.redcross.is

habitat

Útsalan er hafin

30% - 70%

afsláttur

10% afsl af öllum nýjum vörum

opið alla daga vikunnar

Askalind 1
Sími 5689700

JANÚAR

FERÐATÖLVUR
Í MIKLU ÚRVALI MEÐ ALLT AÐ

50.000
KRÓNA AFSLÆTTI

ASUS ASUS ASUS ASUS

ÚTVÖRP
FERÐATÆKI
MINNISKORT
HEYRNARTÓL
FERÐATÖLVUR
MP3 SPILARAR
HLJÓMTÆKI
IPOD HÁTALARAR
STAFRÆNAR
MYNDAVÉLAR
BÍLTÆKI OG FLEIRA

ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

ÚTSALA

LCD SJÓNVÖRP

Í MIKLU ÚRVALI MEÐ ALLT AÐ

100.000 KRÓNA AFSLÆTTI

PHILIPS JVC Panasonic Dantax UNITED enox.

Hágæða HLJÓMTÆKI og HÁTALARAR frá JBL, Infinity og Harman Kardon með góðum afslætti!

Stafrænar TÖKUVÉLAR með HÖRÐUM DISK TUGÞÚSUNDA AFSLÁTTUR!

JVC Panasonic

OPIÐ LAUGARDAG 10-18 OG SUNNUDAG 13-17

Alltaf gæði og góð kaup! 1971 - 2008

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • www.sm.is

SanDisk MINNISKORT ALLAR GERÐIR

„ORÐRÉTT“

Sleggjudómur

„Af mínum kynnum virðist Kristinn H. Gunnarsson ala á stefnuleysi, magnleysi og ósamheldni innan flokksins.“

VIÐAR GUÐJOHNSEN, FORMAÐUR FÉLAGS UNGRA FRJÁLSLYNDRA, Í GREIN UM FLOKKSBRÓÐUR SINN
Fréttablaðið 3. janúar

Það er alltaf eitthvað

„Auglýsingahléið fannst mér þó leiðinlegt og öfunda ég ekki stórfyrirtækin sem halda að þau geti troðið sér inn á þjóðina með slíkum hætti.“

STEINGRÍMUR J. SIGFÚSSON, FORMAÐUR VG, UM ÁRAMÓTASKAUPIÐ
24 stundir 3. janúar

tilveran
nær og fjær

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA? HILDUR DUNGAL FORSTJÓRI ÚTLENDINGASTOFNUNAR

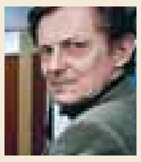
Af innflytjendum og drottningum

„Það eru næg verkefni í vinnunni,“ segir Hildur Dungal. „Nú erum við að einbeita okkur að því að einfalda ferlið fyrir þá sem hingað koma frá EES-svæðinu en það er langstærsti hópurinn. Til dæmis fengum við milli 10 og 12 þúsund umsóknir frá fólki af þessu svæði meðan umsóknirnar í heild voru rétt rúmlega 17 þúsund. Þeir þurfa að biðja um dvalarleyfi en hingað til hefur það ferli verið kannski full flókið, stundum verið að biðja um full ýtarlegar upplýsingar. Þessi hópur hefur forgang en ef við náum aðeins að liðka fyrir getum við náttúrulega einbeitt okkur að þeim umsóknum sem kalla á meiri vinnu. Eins ætlum við að reyna að færa þetta sem mest í rafrænt form og ef þetta gengur vel þá förum við í svipaða vinnu með hina hópana.“

Viðfangsefni í vinnunni eru reyndar svo víðfeðm að þau skjóta upp kolli þegar síst skyldi. „Ég hef reynt að lesa svolítið um jólin og einhverra hluta vegna er ég öll í drottningasögunum núna. Ég hef verið að lesa sögu Marie Antoinette sem var fyrst afar vinsæl drottning í Frakklandi en þegar halla tók undan fæti varð hún óvinsæl og þá þreyttust menn ekki á að benda á það að hún væri austurrísk. Svo var Maria Stuart náttúrlega frönsk þannig að innflytjendamál skutu þarna upp kollinum í jólalesningunni.“ Hún segist þó ekki eiga von á umsókn frá drottningu til Útlendingastofu.

BÓHEMAR:
FRANSKUR MISSKILNINGUR

■ Orðið bóhem, sem oft er notað yfir lista og menntamenn sem lifa lífinu ekki eftir hefðbundnum reglum og viðmiðum, á rætur að rekja til Frakklands á 19. öld. Listamenn flykktust til borganna; þorri þeirra bjó við kröpp kjör og leitaði því í sígaunahverfin þar sem leiguverð var lægra. Það var útbreidd skoðun í Frakklandi á þeim tíma að sígaunar hlytu að koma frá Bæheimi (f. Bohème). Nafngiftin festist við listafólk sem drakk lífsins bikar í botn og setti æ sterkari svip á evrópskar stórborgir á 19. öld.



SJÓNARHÓLL
VEGGJAKROT

Sektir hækki og krotarar þrífi veggina

„Ég bjó í 101 Reykjavík í 27 ár og veggjakrotið var eiginlega plága hjá okkur, og hefur verið að aukast mikið undanfarið,“ segir Sigmar B. Hauksson.

SIGMAR B. HAUKSSON

„Þetta er vandamál sem aðrar borgir eiga við að stríða, og ég veit að í Bath á Englandi var gerð herför, menn þurftu að greiða talsvert háar sektir og fjarlægja veggjakrotið sjálfir. Ég held að þetta gæti virkað hér á landi, eins og mamma sagði; þeim svíður sem undir mígur. Ég legg til að í gang fari nokkurs konar þróunarverkefni, sektirnar hækki talsvert og þetta lið verði látið fjarlægja veggjakrotið.“

Sigmar segist ekki finna jafn mikið fyrir veggjakroti nú þegar hann er fluttur á æskustöðvarnar í Laugarneshverfinu. „Það er mjög mikil samstaða meðal fólksins, foreldravakt á veturna og fleira í þeim dúr, svo það er allt annað.“

Stóð í dásamlegum stórræðum á nýársnótt

Heimafæðingum fjölgaði verulega milli áranna 2006 og 2007, 41 fæðing átti sér stað í heimahúsi á landinu öllu árið 2006 en yfir sextíu í fyrra. Það er því fimmtíu prósenta aukning. Tvær heimafæðingar áttu sér stað á höfuðborgarsvæðinu á nýársnótt. Anna Eðvaldsdóttir ljósmóðir tók á móti öðru barninu, lítilli stúlku sem fæddist í Garðabænum.

„Ég stóð í dásamlegum stórræðum,“ segir hún, „en ég vissi reyndar af henni frá því fyrir jól. Meðgangan telst vera 37-42 vikur þannig að við sem gefum okkur í heimafæðingar getum átt von á barninu þessar fimm vikur. Það er löng vakt og töluverð binding. Þess vegna er maður ekki til í að gera þetta allt árið,“ segir hún og bætir við að alla tíð hafi þurft svolítið „sérstaka karla til að vera giftir ljósmæðrum því að við getum þurft að rjúka úr miðju jólaboði en þeir eru öllu vanir, maðurinn minn og börnin.“

Fimm ljósmæður hafa sinnt heimafæðingum á höfuðborgarsvæðinu, þar á meðal er ein sem hefur reynt að sinna heimafæðingum í fullu starfi, og svo eru ljósmæður í Keflavík, á Höfn í Hornafirði, nokkrar á Akureyri og Egilsstöðum. Anna segir að áhuginn á heimafæðingum hafi aukist gífurlega síðustu ár og nú sé gert ráð fyrir tíu heimafæðingum í janúar. Hún tók á móti fimm börnum í heimafæðingum á síðasta ári.

„Ég er ljósmóðir í Hreiðrinu í 70 prósent starfi og tek svo eina og eina heimafæðingu. Áslaug Hauksdóttir tók á móti yfir tuttugu fæðingum í fyrra. Hún var í fullu starfi í heimafæðingunum á tímabili en það var ekki nóg að gera þá. Það hlýtur samt að vera farið að glæðast núna því að þetta er það vinsælt. Hún er í þessu af lífi og sál,“ segir Anna.

Ljósmæður eiga með sér þann draum að geta stofnað litlar ljósmæðraeiningar þar sem fimm til sex ljósmæður starfa saman í hóp og yrði hver á vakt í viku í senn. Anna segir að hugmyndin sé sú að vera með móðurina alla meðgönguna, taka á móti í fæðingunni og sinna heimaþjónustu. „Eins og staðan er í dag þá hringja konurnar í okkur til að óska eftir heimafæðingu, við komum til þeirra fyrir og eftir fæðingu og tökum á móti barninu,“ segir hún.

„Í dag fara þær í mæðraskoðun á heilsugæslustöðinni í sínu hverfi. Þegar þær eru gengnar 37 vikur hafa þær samband og heimafæðingarljósmóðirin sér um þær eftir það. Hún kemur þrisvar fyrir fæðingu, sinnir fæðingunni og kemur svo ellefu sinnum eftir fæðingu. Þær fá tíu daga sjúkradagpeninga sem fæða heima.“

Ekkert hefur orðið af því að ljósmæður stofni þessar litlu rekstrareiningar og segir Anna að ástæðan sé sú að ekki hafi tekist að semja við Tryggingastofnun. Ljósmæður vilji fækka mæðraskoðunum úr 12-15 í sjö til níu og nota fjármagnið með öðrum hætti en nú er gert. „Þetta eru óþarflega margar skoðanir,“ segir Anna og vonar að „nýi heilbrigðisráðherrann kippi í spottann“ því að þetta kerfi verði mun ódýrara og einfaldara.

„Það gæti verið góður sparnaður í heilbrigðiskerfinu að stofna litlar ljósmæðraeiningar sem miða að heilbrigðri meðgöngu og senda konurnar í sjö til níu skoðanir á meðgöngu. Við ljósmæður erum að berjast fyrir þessu og reyna að fá Tryggingastofnun til að borga þessar skoðanir. Í dag greiðir Tryggingastofnanir ekki fyrir skoðanir hjá okkur nema konurnar fari í heimafæðingu. Þá er greitt fyrir þrjár mæðraskoðanir, heimafæðinguna og ellefu vitjanir eftir fæðingu en við viljum gjarnan sinna öllum pakkanum frá upphafi til enda,“ segir hún.

DÁST AÐ KRAFTAVERKINU Tvö börn fæddust í heimafæðingum á höfuðborgarsvæðinu á nýársnótt. Í Garðabænum fæddist lítil stúlka, annað barn móður sinnar, og Anna Eðvaldsdóttir ljósmóðir, sem hér sést til hægri, tók á móti henni með aðstoð Árdísar Kjartansdóttur ljósmóðurnema, til vinstri. Hér sjást þær dást að kraftaverkinu á nýársnótt.
MYND/ÚR EINKASAFNI

YFIR 900 BÖRN Á 15 ÁRA FERLI Anna Eðvaldsdóttir ljósmóðir tók á móti fimm börnum í heimafæðingum á síðasta ári. Hún er í sjötíu prósent starfi í Hreiðrinu og hefur tekið á móti samtals yfir 900 börnum á fimmtán ára ferli.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

NÝFÆDDA STÚLKAN Nýfædda stúlkan heima í Garðabænum á nýársnótt, viktuð og þvegin og tilbúin til að leggja sig í mömmu- og pabbarúmi.

Anna hefur tekið á móti yfir 900 börnum á fimmtán árum. Hún segir að allar fæðingarnar séu jafn eftirminnilegar en man betur eftir heimafæðingunum því að fæðingarnar á sjúkrahúsinu eru svo margar. Hún rifjar upp skemmtilega fæðingu á Álftanesi í ársbyrjun 2007.

„Konan var að fæða barn og átti annað ársgamalt. Hún var komin með verki og pabbinn var með barnið að bíða eftir afanum. Mamman sat í sturtunni og var búin með útvíkkunina. Þetta var frekar hröð fæðing en hún náði að halda aftur af sér þar til afinn var kominn og pabbinn tilbúinn að vera viðstaddur.“

ghs@frettabladid.is

Hringdu í síma
512 50 60

ef blaðið berst ekki

POTTA
MEÐ 40% AFSLÁTTUR

SMÁVÖR

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR

ÞVOTTAVÉLA

ALLT AÐ 29% AFSLÁTTUR

ALLT AÐ 15% AFSLÁTTUR

UPPÞVOTTAVÉLAR

FRYSTISKÁP

MEÐ 15% AFSLÁTTUR

ALLT AÐ 46% AFSLÁTTUR

OFNAR

HELLUBOR

MEÐ 15% AFSLÁTTUR

KÆLISKÁ

MEÐ 15% AFSLÁTTUR

HÁFAR

ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR

MEÐ 20% AFSLÁTTUR

ÖRBYLGJUOFNAR

ÚTSALAN ER HAFIN!

RAFTÆKJAVERZLUN ÍSLANDS HF

- ANNO 1929 -

Skútuvogur 1 • Sími 568 8660 • ri@ri.is www.ri.is

Opið: Virka daga kl. 9-18 • Laugardaga 11-16

LG
Lífið er gott

Vefurinn: All Music Guide

Fróðleiksbrunnur um tónlist af öllu tagi. Upplýsingar um ótal hljómsveitir, lög, plötur, tónlistarstefnur og ýmislegt fleira.

www.allmusic.com

tækni&vísindi
taekni@frettabladid.is

TÆKNISPJALL: FROSTI SIGURJÓNSSON, FRAMKVÆMDASTJÓRI DOHOP

Flugleitarkerfi sem á erindi til allra þjóða

„Þessa dagana erum við aðallega að vinna í að gera flugleitarvélina okkar betri fyrir almenning og vinna að ýmsum sérverkefnum fyrir flugfélög,“ segir Frosti Sigurjónsson, framkvæmdastjóri Dohop. Fyrirtækið rekur leitarvél á vefnum dohop.com sem finnur upplýsingar um flugáætlanir og verð fjölmargra flugfélaga. Notandinn slær einfaldlega inn brottfarar- og áfangastað auk dagsetningar, og vélin leitar að ódýrasta farinu.

„Þau eru 660 flugfélögin sem við leitum hjá í dag, sem eru nánast öll flugfélög á netinu,“ segir Frosti. „Leitin sjálf er mjög vandasöm, enda eru um þrjátíu milljón brottfarir í leitarvélinni hjá okkur á hverjum tíma. Það var flókið verkefni að finna réttar lausnir á stuttum tíma en okkur hefur tekist að finna hraðvirka lausn á þessu.“

Frosti segir Íslendinga duglega að nota leitarvélina, en töluverður hluti umferðarinnar komi samt frá útlöndum. „Það er erfitt og dýrt að breiða út orðróminn um Dohop erlendis, en þegar við komumst í fréttirnar eykst traffíkin. Til dæmis var fjallað um okkur í breskum fjölmiðlum um daginn og stuttu síðar tvöfaldaðist umferðin þaðan. Við lítum á leitarvélina sem alþjóðlegt flugleitarkerfi sem á erindi til allra þjóða.“

En hvaðan koma tekjurnar ef notendur borga ekkert fyrir að leita með Dohop? „Hingað til höfum við verið að afla tekna með auglýsingum en upp á síðkastið hafa flugfélög haft samband við okkur og óskað eftir því að kaupa af okkur þjónustu,“ segir Frosti. „Þau vilja hafa flugleitarvél á sínum eigin vefsíðum og við hjálpum þeim að koma því í kring.“

Niðurhalið alls ekki ótakmarkað

Fjarskiptafyrirtæki á Íslandi auglýsa ótakmarkað erlent niðurhal en í smáa letrinu má finna ýmislegt. Talsmenn fyrirtækjanna segja afar fáa einstaklinga fara yfir leyfileg mörk og takmarkanir séu gerðar til að vernda almenna notendur.

„Við drögum úr hraða til að þetta hafi ekki truflandi áhrif á þjónustu annarra,“ segir Linda B. Waage, upplýsingafulltrúi Símans, um takmarkanir Símans á erlendu niðurhali, en bæði Síminn og Vodafone gera einhverja fyrirvara við ótakmarkað erlent niðurhal.

„Það er um takmarkaða auðlind að ræða þannig að það geta ekki allir verið að hlaða niður endalaust,“ segir Hrannar Pétursson, forstöðumaður almannatengsla hjá Vodafone. Hann tekur undir með Lindu um ástæður takmarkanna og segir þetta gert vegna þess að örfáir aðilar skapi mikið álag á kerfið og það trufli þjónustu við aðra. „Þetta eru kannski fimmtán manns hjá okkur,“ segir Hrannar.

Linda staðfestir að þeirra viðmið séu 20 gígabæti. „Þetta eru bara örfáir einstaklingar sem fá slíka hægingu á niðurhalinu og það er í takt við okkar skilmála.“ Í 14. grein skilmála internetþjónustu Símans segir að Síminn áskilji sér rétt til að takmarka þjónustu til rétthafa tengingar, sé hann uppvís að síendurteknu og óhóflegu erlendu niðurhali sem hafi áhrif á tengingar annarra viðskiptavina.

Hrannar segir ótakmarkað niðurhal byggja á sanngjarnri notendaþjónustu. „Í skilmálum okkar er miðað við 80 gígabæti á mánuði sem hámarksnotkun. Ef menn fara út fyrir þau mörk sendum við þeim bréf og óskum eftir að þeir haldi sig innan þeirra marka sem skilgreind eru í skilmálunum.“

Hrannar segir þau hjá Vodafone ekki hægja á tengingum en ef menn fari sér ekki hægar í niðurhalinu eftir fyrsta bréfið sendi fyrirtækið ítrekunarbréf. „Ef það gerist í þriðja skipti á sex mánaða tímabili að menn fara yfir 80 gígabæti þá sendum við þeim þriðja bréfið og riftum samningnum.“

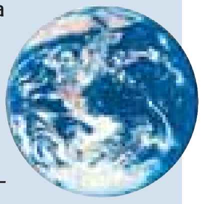
Takmörkun niðurhals fyrirtækjanna á bara við erlent niðurhal en á ekki við um niðurhal innanlands. „Við hvetjum fólk til að kynna sér skilmálana en það er svakalega sjaldgæft að venjuleg manneskja lendi í þessu,“ segir Linda.

olav@frettabladid.is

NIÐURHAL Þrátt fyrir að fjarskiptafyrirtæki auglýsi ótakmarkað niðurhal eru takmarkanir á því. Notendur geta lent í að lokað sé á tengingar þeirra ef niðurhal þeirra þóknast ekki fyrirtækjunum.

TÆKNIHEIMURINN

Bloggari handtekinn



Fouah al-Farhan, þekktur bloggari í Sádi-Arabíu, hefur verið handtekinn og situr nú í varðhaldi fyrir skrif sín. Hann skrifaði á gagnrýninn hátt um ríkisstjórnina og þjóðfélagsmál á bloggsíðu sinni, www.alfarhan.org, sem er ein sú mest lesna í Sádi-Arabíu. Samkvæmt fréttavef New York Times hefur Farhan verið beðinn að skrifa undir afsökunarbeiðni, sem hann neitar að gera.

Pláneta í fæðingu

Stjarnfræðingar hafa uppgötvað plánetu sem enn er að myndast, í fjarlægu sólkerfi. Þetta er í fyrsta skipti sem vísindamenn sjá með eigin augum hvernig pláneta verður til, og því gæti þessi uppgötvun sagt mikið um það hvernig jörðin og okkar eigið sólkerfi myndaðist.

Wikia-leitarvélin sýnd

Wikia, opin leitarvél sem svipar til Wikipedia, verður opnuð almenningi í fyrsta skipti næsta mánudag. Hugmyndin er að leyfa fólki að prófa tilraunaútgáfu leitarvélarinnar og gefa álit sitt á henni. Wikia verður ólík leitarvélum á borð við Google að því leyti að notendur sjálfir geta ráðið því hvernig leitarniðurstöðum er raðað með því að gefa síðum einkunn. Google notar PageRank-kerfið sem raðar síðum eftir fyrirfram ákveðnu reikniriti, og hafa notendur sjálfir engin áhrif á það.

Halda loftsteinaskrá

Vísindamenn bandarísku geimferðastofnunarinnar, NASA, vonast til að vera fyrir lok þessa árs búnir að finna níutíu prósent þeirra loftsteina sem gætu ógnað jörðinni. Steinarnir eru um níu hundruð talsins, og eru allt frá því að vera á stærð við fjall niður í að vera einn kílómetri í þvermál. Líkurnar á því að einn þeirra lendi á jörðinni eru þó afar litlar.

Segjast ekki óhlýðnast:

Lögbannsblogg á vef Istorrent

Bloggsíða hefur verið opnuð á léninu torrent.is, þar sem áður mátti finna skráaskiptasíðuna vinsælu. Nýi vefurinn ber titilinn „Istorrent bloggið“, og var settur upp „til að veita almenningi tækifæri til þess að fá fréttir beint í æð frá Istorrent á meðan lögbann yfir starfrækslu vefsins stendur yfir“.

Í einu færslunni sem finna má á bloggsíðunni segir meðal annars að ekki sé verið að óhlýðnast lögbanninu, sem sýslumaðurinn í Hafnarfirði setti á vefinn að beiðni Smáís, enda sé notendum ekki gert kleift að deila skrám sín á milli.

Hyundai Official Partner · UEFA EURO2008

Hefur gæðin

Frumsýning
um helgina

„Fallegur? Já kannski...“
„En kann hann að gelta, sækja blaðið eða gæta hússins?“

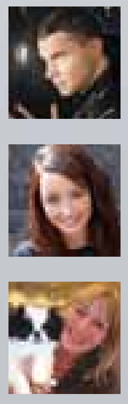
Hyundai i30. Nýi besti vinur þinn!

Komdu og reynsluaktu! Þetta gæti verið upphafið að dásamlegri vináttu

Nýjasti meðlimur Hyundai-fjölskyldunnar er vinur í raun. Hann er fagur á að líta að innan sem að utan, sparneytinn en kraftmikill í senn og á verði sem vekur verðskuldaða athygli. **Verð frá kr. 1.840.000.** Fæst bæði beinskiptur og sjálfskiptur, bensín og dísel.*
Líttu við á frumsýningunni (12 – 16, lau og sun) og gæddu þér á pepsí og pylsum.

Hunda-Idol Hyundai

1. verðlaun: Nýr Hyundai i30 fólksbíll í 6 mánuði.
Fjölmörg aukaverðlaun fyrir venjulega og óvenjulega hunda. Allir geta verið með!
Kynnir: Árni Pétur Guðjónsson
Dómarar: Páll Óskar Hjálmtýsson, Unnur Birna Vilhjálmsdóttir og Brynja Tomer
Mæting kl.12:00 í Grjóthals 1 á laugardag. Keppnin hefst kl.13:00.
Skráning í s.575-1200 og netfanginu hundar@bl.is



ROYAL CANIN

B&L
Með bílinn handa þér

HYUNDAI www.hyundai.is
Opið frá kl.12-16 bæði sunnudag og laugardag

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

* **Staðalbúnaður í Hyundai i30:** Árekstrarvörn, ABS-TC-ESP búnaður, tvöfaldir styrktarbitar, 8 loftpúðar, Isofix festingar, útihitamælir, iPod, USB og AUX- tengi, hiti í framrúðu, samlitir stuðarar og reyklitað gler.

Ótrúlegt verð á kjúklingalundum

Holta-kjúklingur

Eldaðar kjúklingabringur
tilbúnar beint á samlokuna eða í salatið.

Spennandi salatbar! Veldu úr yfir 40 spennandi

Mexíkanskt baunasalat
Nýrnabaunir, fetaostur, kjúklingabaunir, salami, veislusalat og kjúklingabollur

Heilsusalat
Klettasalat, kjúklingur, kotasæla og maís

Salamisalat
Salami, hvítlaukur, kús kús, brauðteningar og spínat

Skinkusalat
Skinka, fetaostur, romain salat, hnetur og rúsínur

Agúrkusalat
Agúrkur, ætiþistlar, kotasæla, kjúklingur og melónur

Túnfisksalat
Túnfiskur, skinka, agúrkur, fetaostur og veislusalat

Maísbaunasalat
Maís, kotasæla, paprika, sólþurrkaðir tómatar, spínat og paprika

Hummus salat
Hvítlaukspasta, kús kús, veislusalat og salami

Heilsa - gula línan vítamín

Lýsi vítamín - heilsutvenna og sportþrenna

Biomega vítamín
- í miklu úrvali

Gildir til 6. janúar eða á meðan birgðir endast.

Vinsælu þurrsteiktu grænmetisbuffin

LÄRABAR er gómsæt blanda af tærum ávöxtum, hnetum og kryddi. Orka í sínu hreinasta formi gerð úr 100% náttúrlegu, óelduðu hráefni.
Í LÄRABAR er enginn viðbættur sykur eða önnur sætuefni.
LÄRABAR er einnig glúten frír, mjólkur frír, soya frír & hveiti frír.

LÅRABAR tær og einfaldur orkubiti, eins og móðir náttúra ætlaði okkur

tegundum og settu saman þína máltíð

Sesar salat
Kjúklingur, parmesan, romain salat, brauðteningar og paprika

Ítalskt salat
Tagliatelle, ætiþistlar, skinka, kjúklingabollur og veislusalat

Ávaxtasalat
Melónur, rúsínur, hnetur og klettasalat

Núðlusalat
Eggjanúðlur, mini maís, kjúklingur, paprika og salat

Grískt fetasalat
Klettasalat, fetaostur, sólþurrkaðir tómatar og olía

Spínatsalat
Spínat, tortellini með engiferfyllingu, maís, hummus og paprika

Speltpasta salat
Speltpasta, romain salat, fetaostur, paprika og túnfiskur

Franskt pastasalat
Hvítlaukspasta, kús kús, veislusalat og salami

Magic Monkey hreinn lífrænn granateplasafi

Oh Yeah! fæðubótarstangir í miklu úrvali

Hatting lífræn speltbrauð

KYNNING Í KRINGLUNNI
föstudag og laugardag

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

KAUPHÖLL ÍSLANDS *[Hlutabréf]*

OMX ÍSLAND 15
6.144 **-2,75%**

Fjöldi viðskipta: 615
Velta: 15.006milljónir

MESTA HÆKKUN	
ATLANTIC PETRO	3,35%
ÖSSUR	1,12%
TEYMI	0,51%

MESTA LÆKKUN	
FØROYA BANKI	6,56%
EXISTA	6,08%
FL GROUP	5,69%

HLUTABRÉF Í ÚRVALSVÍSITÖLU: ATORKA 9,90 +0,10% ... BAKKAVÖR 57,60 -1,54% ... EIMSKIPAFÉLAGIÐ 34,45 -0,72% ... EXISTA 18,55 -6,08% ... FL GROUP 13,75 -5,69% ... GLITNIR 21,50 -2,05% ... ICELANDAIR 27,45 -1,08% ... KAUPÞING 847,00 -3,75% ... LANDSBANKINN 34,85 -1,83% ... MAREL 101,00 -0,98% ... SPRON 8,62 -5,59% ... STRAUMUR-BURÐARÁS 15,00 -0,66% ... ÖSSUR 99,60 +1,12% ... TEYMI 5,97 +0,51%

viðskipti

Umsjón: MARKAÐURINN nánar á visir.is

Peningaskápurinn ...

Baldur við stýrið

Breytingar í æðstu stjórn Eimskipafélagsins höfðu legið nokkuð lengi í loftinu þegar tilkynnt var að Magnús Þorsteinsson hætti sem stjórnarformaður félagsins. Magnús er stærsti einstaki hluthafinn, á um þriðjung hlutafjár, og nafn hans tengt félaginu frá sumarmánuðum 2005 þegar Avion Group Magnúsar keypti Eimskip af Burðarási. Nú er hann farinn og líklega munu peningar hans fylgja í kjölfarið. Átök voru um brotthvarfið og nokkur pirringur hafði grasserað í Landsbankanum. Heimildir Markaðarins herma að annaðhvort færi Baldur Guðnason forstjóri eða Magnús Þorsteinsson stjórnarformaður. Baldur varð ofan á og snúið frá þeirri vegferð sem hófst með aðkomu Magnúsar með flugflota Atlanta. Eimskip ætlar sér að sigla beinu brautina í stað þess að fljúga.

Ímyndin kostar

Sumir velta fyrir sér auglýsingu Atorku, sem hefur verið keyrð grimmt áfram í sjónvarpinu síðustu daga. Margir utan viðskiptalífsins vita varla hvað Atorka stendur fyrir og eru litlu nær eftir að hafa horft á auglýsinguna. Aðrir sem vita eitthvað um Atorku velta fyrir sér tilganginum með auglýsingunni. Svo eru enn aðrir sem tengjast auglýsingaiðnaðinum sem velta fyrir sér kostnaði og hvort flogið hafi verið til allra borga sem sýndar eru í auglýsingunni. Vilja einhverjir meina að leikarinn Gísli Örn Garðarsson standi fyrir framan blátt tjald og myndum af borgunum varpað upp fyrir aftan hann. Það er ekki rétt því Gísli og kvikmyndatökuliðið ferðuðust til borga eins og London og Sjanghæ til að taka upp auglýsinguna. Ímyndin kostar og Atorka er tilbúin að borga.

MARKAÐSPUNKTAR

Hjá OMX Nordic Exchange, norrænum kauphöllum OMX-samstæðunnar, voru árið 2007 slegin fimm veltumet og þrjú met í fjölda viðskipta með hlutabréf. Þá voru 93 ný félög skráð á aðalmarkað Nordic Exchange.

Eimskip tók nú um áramót í notkun nýtt siglingakerfi þar sem bætt hefur verið við fyrri Evrópuleiðir svonefndri Austurleið. Með henni eru tengd saman Danmörk, Svíþjóð, Færeyjar, Bretland og Ísland.

Icelandic USA hefur selt verksmiðjuhúsnæði og tæki í Cambridge, í Maryland í Bandaríkjunum. Gengið var frá sölunni 31. desember síðastliðinn. Þá voru birgðir og vörumerki Ocean to Ocean seld Singleton Fisheries undir nafninu Meridian. Áhrif á rekstur Icelandic Group munu óveruleg.

Hrávörur ekki dýrari á öldinni

Heimsmarkaðsverð á hráolíu og annarri hrávöru, svo sem korni og sojabaunum, hækkaði talsvert á fyrstu tveimur viðskiptadögum ársins og hefur ekki verið hærra á öldinni.

Olíuverðið hækkaði um rúma fjóra dali á miðvikudag vegna óeirða við olíuvinnslustöðvar í Nígeríu og fór í 100 dali á tunnu. Það lækkað lítillega í gær en liggur nálægt hæstu hæðum. Inn í verðþróunina spila sömuleiðis væntingar um aukna eftirspurn eftir eldsneyti og olíu vegna kulda í Bandaríkjunum á fyrstu mánuðum ársins. Búist er við að sú þróun muni ganga frekar á olíubirgðir í Bandaríkjunum, sem hafa dregist talsvert saman upp á síðkastið. Leita þarf aftur til 1980 til að finna viðlíka verðlagningu á svartagullinu. Markaðsaðilar spá því að verð á hráolíu muni haldast enn hátt, jafnvel fara yfir 100 dala múrinn vegna aukinnar eftirspurnar eftir olíu á nýmörkuðum, svo sem á Indlandi og í Kína, að sögn Associated Press.

Verð á annarri hrávöru hefur sömuleiðis hækkað mikið. Verð á sojabaunum hefur af sömu sökum ekki verið hærra síðan um mitt ár 1973 og viðlíka verðlagning á korni hefur ekki sést síðan árið 1996. - jab

OLÍUFRAMLEIÐSLAN VARIN Verð á hráolíu rauf 100 dala múrinn á miðvikudag í fyrsta sinn.

HELGAFELLIÐ KEMUR TIL REYKJAVÍKUR HLAÐIÐ GÁMUM Nokkuð dró úr innflutningi í fyrra, þótt meira væri flutt inn af matvöru, fatnaði og lyfjum. Umtalsvert meira var flutt út af áli í fyrra en árin á undan.

Undirmarkaður opnaður í Kauphöllinni

Nýr markaður fyrir hlutabréfatengd réttindi var opnaður í Kauphöllinni, OMX Nordic Exchange Iceland, í gær. Í viðskiptakerfi Kauphallarinnar ber nýi markaðurinn heitið „OMX ICE Equity Rights“.

„Eins og nafnið ber með sér eru þetta ýmis réttindi,“ segir Magnús Harðarson, forstöðumaður viðskiptasviðs Kauphallarinnar. Erlendis segir hann hins vegar algengast að forgangsréttur gangi kaupum og sölum í hlutafjárútboðum. „Hluthafar fá þá forgangsrétt á bréfum í útboði og geta í sjálfu sér verslað með bréfin áður en til þess kemur að þeir fái þau afhent,“ segir hann. Viðskipti sem þessi hafa átt sér hér stað en nú fyrst á formlegum markaði. - óká

Innritun í Öldungadeild MH fer fram þriðjudaginn 8. janúar, miðvikudaginn 9. janúar og fimmtudaginn 10. janúar 2008 frá 15.00-19.00. Símainnritun verður frá 09.00-12.00 í síma 5955207. Námsráðgjafir verða við 9., og 10. janúar frá 16.00-18.30. Deildastjórarar verða við 10. janúar frá 17.00-18.00 Opnað er fyrir rafræn skráning á www.mh.is

Tími	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
16.45 - 17.45	EÐL103 NÁT123 ÍSL503 SPÆ203	FRA203 ÍTA403 ÞÝS203 STÆ403 SAG173	EFN103 NÁT133 SPÆ403 STÆ313	FRA403 ÍSL303 ÍTA103 NÁT113 SAG263 STÆ203 ÞÝS403
17.55 - 18.55	EFN103 NÁT133 SPÆ403 STÆ313	FRA403 ÍSL303 ÍTA103 NÁT113 SAG263 STÆ203 ÞÝS403	EÐL103 NÁT123 ÍSL503 SPÆ203	FRA203 ÍTA403 SAG173 STÆ403 ÞÝS203
XXX	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX
19.10 - 20.10	DAN203 FÉL 103 ÍSL203 ÍSL403 ÞJÓ163 ÞJÓ263 ÞJÓ363	FÉL203 ÍSL3G3 LAN103 NÁT103 SAG203 ÍSL322/422	ENS503 FÉL263 HEI103 LÍF103 SAG3E3 SÁL103	ENS203 FÉL233 FÉL3036 ÍTA513 MYN153 ENS422/522
20.15 - 21.15	DAN203 FÉL 103 ÍSL203 ÍSL403 ÞJÓ163 ÞJÓ263 ÞJÓ363	FÉL203 ÍSL3G3 LAN103 NÁT103 SAG203	ENS503 FÉL263 HEI103 LÍF103 SAG3E3 SÁL103	ENS203 FÉL233 FÉL3036 ÍTA513 MYN153

Áfangarnir ÍSL322, isl422, ENS422 og ENS522 eru yndislestur, það er ekki kennt í töflu.
Athugið að ÞJÓ 163/263/363 eru kennt saman.
Hægt er að velja LAN103 og SAG203 saman, þeir verða kennt í dreifmennt, með staðbundnir lotur. Nánari upplýsingar varðandi innritun eru að finna á www.mh.is

Vöruskiptahalli snarminnkar

Vöruskiptahallinn minnkaði um helming, eða tæplega fimmtíu milljarða króna, milli áranna 2006 og 2007. Greining Glitnis gerir ráð fyrir að enn dragi úr hallanum á þessu ári.

„Þetta er ekki alveg eins mikið og menn áttu von á,“ segir Lúðvík Elíasson hjá Greiningardeild Landsbankans.

Vöruskiptahallinn nam ríflega 100 milljörðum króna í fyrra, samkvæmt bráðabirgðatölum Hagstofunnar, en árið á undan nam hann hátt í 149 milljarða króna.

Hann hefur því minnkað um næstum helming milli ára, en hann var í hæstu hæðum árið 2006.

Lúðvík segir að meiri halli en viðbúið var skýrist einkum af fjárfestingu í íbúðarhúsnæði og því að framkvæmdir við Kárahnjúka drógust á langinn.

Greining Glitnis segir þetta merki um mikinn bata. Búast megi við áframhaldandi bata á árinu, þrátt fyrir niðurskurð þorskkvótans, vegna aukins álútflutnings og minni innflutnings á fjárfestingavörum.

VÖRUSKIPTAHALLINN

	2007	2006	2005
Innflutningur	387	391,4	288,9
Útflutningur	287	242,7	194,4
Vöruskiptahalli	100	148,6	94,5

Vöruskiptahallinn árið 2007 var lítillega meiri en árið 2005, en þá nam hann rúmum 94 milljörðum.

Í fyrra voru vörur fluttar inn fyrir um 387 milljarða króna, en út fyrir um 287 milljarða. Það dró úr innflutningi frá árinu á undan en útflutningur jókst. Mestu munar þar um aukinn útflutning á áli, sem jókst um fjörutíu af hundraði á fyrstu tíu mánuðum ársins.

Samkvæmt upplýsingum Hagstofunnar jókst innflutningur á ýmiss konar neysluvörum og matvælum á tímabilinu janúar til október í fyrra. Einnig á lyfjum, heimilistækjum og fatnaði. Á sama tíma dró lítillega úr innflutningi á bensíni og nokkuð úr innflutningi á fjárfestingavörum.

ingimar@frettabladid.is

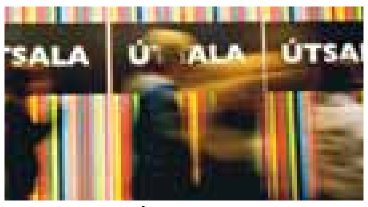
Verðhjöðnun í janúar

Verðbólga hjaðnar um 0,05 prósent í þessum mánuði gangi eftir spá greiningardeildar Kaupþings sem sett var fram í gær. Fari svo verður tólf mánaða verðbólgan 5,5 prósent, lækkar um 0,4 prósentustig frá fyrra mánuði.

„Sé hins vegar litið framhjá áhrifum skattalækkana þá mun tólf mánaða verðbólga mælast 7,4 prósent í janúar,“ segir greiningardeildin. Fram kemur í umfjöllun hennar að áhrif af útsölum vegi í mánuðinum á móti hækkunum á bæði matvöru og olíu. Þá er það mat greiningardeildar að þrátt fyrir að verðbólga mælist nú nokkuð yfir markmiði Seðlabankans þá vegi aðrir þættir þyngra „líkt og órói á fjámálamörkuðum ytra og lækkandi eignaverð hér heima“.

Gert er ráð fyrir að stýrivextir haldist óbreyttir fram í apríl en taki þá að lækka. Spáð er 0,7 prósenta aukningu verðbólgu á næstu þremur mánuðum og að verðbólgumarkmiði Seðlabankans verði náð í byrjun næsta árs.

Hagstofa Íslands birtir verðbólgumælingu sína 14. þessa mánaðar. - óká



Í KRINGLUNNI Útsölur eru nú í fullum gangi en þær hafa áhrif til verðhjöðnunar í mánuðinum og vega upp á móti öðrum hækkunum í mælingu Hagstofunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

30% AFSLÁTTUR!
BAÐ
INNRÉTTINGAR
Hvítt háglans 142 x 48 cm
Ölur 125 x 48 cm
Hlynur 122 x 48 cm
Hvíttuð Eik 122 x 48 cm
Epli á mdf 152x48cm
Ölur á mdf 182x48cm
Ducal M-18 81x48 cm
Hvíttaður Askur 122 x 48cm
Hvítt háglans 122 x 48 cm
Kisuberja m/fuln. 122x48cm
Line háglans hvítt 81x48 cm
Hnota á mdf 122x48cm
Hvíttaður Askur 101x48 cm
Kirsuberja 162x48 cm
Line háglans hvítt
Hlynur á mdf 101 x 48 cm
Allar innréttingar afgreiddar af lager
Borðplötur, handföng, blöndunartæki og handlaugar í flestum gerðum að eigin vali
www.i-t.is
INNRÉTTINGAR & TÆKI
- fyrir þitt heimili
Ármúla 31, 108 Reykjavík, sími 588 7332 i-t@i-t.is
Opið virka daga frá kl. 09-18 • laugardaga kl. 11-15

skoðun

greinar@frettabladid.is

Nýjar skipanir vekja gamlar spurningar.

Stjórnmálamönnum er sjálfrátt

PÁLL BALDVIN BALDVINSSON SKRIFAR

Skipan í stöður hins opinbera laut lengst flokkslegum sjónarmiðum. Ráðamenn iðkuðu þann leiða leik að láta flokksskírteinin ráða, hundsuðu reynslu, virtu að vettugi hæfni og létu það duga að nýr starfsmaður hafði rétt tengsl við Flokkinn. Sagan leiðir í ljós að allir stjórnmálaflokkar voru undir sömu sök seldir. Opinber gagnrýni á pólitískar ráðningar var sögð öfund, illvilji eða tuð. Og í andsvörum var lagt í sennu útúrsnúninga og valdhrokanum beitt af fimi.

Misbeiting skipunarvalds er ein meginforsendan fyrir vantrú almennings á íslenskum stjórnmálaflokkum. Og því miður virðist frami í stjórnmálahreyfingum fljótt þurrka út skilsmun sóma og skammar. Pólitískt uppeldi flokka villir mönnum fljótt sýn um mikilvægi faglegrar þekkingar og fjölbreyttrar reynslu. Og nú um stundir blandast inn í rökstuðning ráðamanna kyn umsækjanda.

Sem betur fer hefur tekist að halda í þá meginreglu að embættismenn eru skipaðir í afmarkaðan tíma þótt valdamenn hafi líka reynt að spilla þeim skilyrðum. Eðli ráðninga leiðir til þess að embættismannastéttin verður hluti af valdatafli stjórnmálamanna. Hópur skjólstæðinga fyrrverandi utanríkisráðherra, Halldórs Ásgrímssonar og Davíðs Oddssonar, kann að reynast fimmta herdeild í húsi Ingibjargar Sólrúnar, svo dæmi sé tekið um misbeitingu valds til að hygla sínum. Og Ingibjörg ætlar að fylgja fordæmi þeirra vopnabræðra.

Nýjustu skipanir Árna Mathiesen og Össurar Skarphéðinssonar í jafn ólíkar stöður og héraðsdómara og orkumálastjóra bera þess vitni að á endanum ráði flokksskírteinið hver djobbið fær. Svo samdauna eru þeir félagar orðnir sínum pólitíska vettvangi að þeir skirrast ekki við að beita valdinu til að hygla sínum. Skipan ferðamálastjóra virðist flóknari: þar virðist ráðherrann frekar sækjast eftir þægð en reynslu en skýtur sér á bak við jafnréttið svona til að minna á að hann hikar ekki við að bíta höfuðið af skömminni þegar þess þarf. Gömul Röskvukona skal fá djobbið.

Með þessum skipunum áréttar stjórn Sjálfstæðisflokks og Samfylkingar eðli sitt: þar á bæ halda menn á alræmda braut. Sækir Samfylkingin þar í digra reynslusjóði Alþýðuflokksins í pólitískum bitlingum til handa þeim sem skriðu upp eftir bakinu á flokknum. Um íhaldið þarf ekki að tala: opinber framfærsla á þurfalingum flokksins hefur alla tíð einkennt ráðherraskipanir úr hans röðum.

Ráðslagi sem þessu fylgja margir stjórnsýslulegir gallar. Þægð fagaðila við vitleysu í ráðherrum og þrælsótti við hið ósvífna ráðherravald kæfir nauðsynlega opinbera umræðu, ofbeldi flokksvélanna sniðgengur almannahagsmuni og hræðslugæðin setja mark sitt á opinbert líf. Kolómögulegir stjórnendur standa í vegi fyrir framförum í opinberri umsýslu. Og æ sér gjöf til gjalda: sittu, þægur! Sæla valdhafans blindar uns hans eigin flokksmenn verða svo þreyttir á klíkuskapnum að þeir farga frambjóðanda. Og þá er honum fyrirkomið í bitling, sem viðkomandi er jafnvel óhæfur að gegna.

Þetta er löng og dapurleg saga sem einkenndi lýðveldið á síðustu öld. Framferði í þeirri ríkisstjórn sem nú situr bendir til að þar á bæ ætli menn af einbeittum brotavilja að halda áfram að troða gömlum samherjum í stöður þá þær losna. Og öllum rökum skal beitt til að réttlæta gjörningana þótt gisin séu og öllum gegnsæ sem vilja greina. Eftir sem áður er skömm þeirra söm. Og vandi okkar viðvarandi.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365

RITSTJÓRAR: Jón Kaldal og Þorsteinn Pálsson **AÐSTOÐARRITSTJÓRI:** Steinunn Stefánsdóttir **FRÉTTASTJÓRAR:** Arndís Þorgeirsdóttir, Kristján Hjálmarsson, Trausti Hafliðason og Höskuldur Daði Magnússon (dægurmál). **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

Munum eftir útiljósunum !

Nú þegar farið er að myrkva úti viljum við vinsamlega minna íbúa á að hafa kveikt á útiljósum við heimili sín til að auðvelda blaðberum Fréttablaðsins aðgengi að lúgu.

Fyrirfram þakkir, dreifing Fréttablaðsins

Pósthúsið - S: 585 8300 - www.posthusid.is

FRÁ DEGI TIL DAGS

Einfalt mál?

Oft getur verið erfiðast að svara einföldustu spurningunum. Það virtist til dæmis ekkert sérstaklega flókið fyrir Árna Mathiesen að skipa Þorstein Davíðsson í embætti héraðsdómara þótt þrír hefðu verið metnir hæfari. Þegar Árni var hins vegar spurður „af hverju?“ stóð á svari. Árni hefur tvær vikur til að rökstyðja ákvörðun sína frá því að beiðni þess efnis barst. Enn bólar ekkert á svari, sem er kannski vísbending um að ef til vill sé málið flóknara en Árni taldi. Hann getur hins vegar huggað sig við það að ef ráðherrar hunsa álit matsnefnda í aðeins nokkur skipti í viðbót geta þeir væntanlega farið að vísa í það sem viðteknar starfsvenjur.

Nýyrði

Björn Bjarnason skrifar um enska nýyrðið commentariat, sem er að hans sögn að ryðja sér til rúms og á við þann hóp manna sem segir álit sitt á fréttum eða skýrir þær. „Orðið er smíðað úr tveimur orðum commentator (álitsgjafi) og proletariat (öreigar).“ Birni finnst tími til kominn að snara þessu yfir á íslensku, „orðið álitsgjafi er hlutlaust miðað við broddinn í commentariat“. Hvað um álitsreki, samanber erindreki? Eða ef menn vilja: álitsreka, samanber slettireka. Nógur broddur í því.

Fast skotið

Kárahnjúkar voru Valgerði Sverrisdóttur hugleiknir um hátíðarnar, til dæmis fjallaði hún um það uppátæki Arnarfells að bjóða upp á tónleika með Kristjáni Jóhannssyni í veitugöngum Kárahnjúkavirkjunar. Þetta hefur verið mjög tilkomumikið ef marka má fréttir. Fólk bókstaflega táraðist. „Tenórinn mikli hefði þurft að taka tengdamóður sína með á tónleikana. Hún greiddi nefnilega atkvæði gegn virkjuninni.“ Tengdamóðir Kristjáns er Rannveig Guðmundsdóttir, fyrrverandi þingmaður Samfylkingarinnar og mótherji Valgerðar á þingi.

bergsteinn@frettabladid.is

Framtíðin er okkar verkefni

SKÚLI HELGASON

Í DAG | Samfylkingin

Árið 2007 var sérlega farsælt fyrir Samfylkinguna. Forsenda þess var sú órofa samstaða sem náðist í forystu flokksins. Þar hafði tvennt úrslitaáhrif. Í fyrsta lagi pólitískt úthald og forystuhæfileikar Ingibjargar Sólrúnar. Stefnufesta hennar, skýr sýn á grundvallaratriði og æðruleysi frammi fyrir pólitískum örlögum miðluðu miklu trausti og öryggiskennd til flokksmanna. Hins vegar skipti sköpum hve vel tókst til með samstarf þeirra Ingibjargar Sólrúnar og Össurar Skarphéðinssonar í kosningabaráttunni. Sú goðsögn var lífseig að það andaði köldu milli þeirra eftir formannsslaginn vorið 2005 og spegluðist í andstæðum fylkingum stuðningsmanna þeirra. Ástæðulaust er að draga fjöður yfir það að formannskjörið skildi eftir sig sár sem þurftu að gróa. En því fór fjarri að um einhvers konar átök væri að ræða eins og stundum var látið í veðri vaka opinberlega. Ingibjörg Sólrún og Össur eru góðir félagar og venslafólk sem lentu í þeim hlutverkum að vera um tíma keppinautar um forystu í sama stjórnmálaflokki. Sú glíma er hins vegar löngu yfirstaðin og staðfest ist í kosningabaráttunni þegar þau unnu saman af fullum heilindum og gáfu okkur hinum tóninn um hvað þyrfti til að ná settu marki. Í dag talar enginn um fylkingar í flokknum og samstaðan er meiri en nokkru sinni fyrr.

Skýr málefni

Samstaða er mikilvæg forsenda árangurs í stjórnmálum en hún nægir ekki ef menn vita ekki hvert þeir eru að fara. Þess vegna var afdrifarík hin skýra málefnastaða Samfylkingarinnar sem má m.a. þakka öflugri vinnu fjölda flokksmanna og sérfræðinga í Framtíðarhópnum. Smiðshöggið var svo slegið með þeirri ákvörðun að setja klassískar áherslur jafnaðarstefnunnar í forgrunn, þá framsæknu velferðarstefnu sem m.a. systurflokkar okkar á Norðurlöndum hafa teflt fram með góðum árangri á liðnum áratugum. Þess vegna voru málefni barna og aldraðra í öndvegi í kosningabaráttunni. Pólitík Samfylkingarinnar snýst um hag venjulegs fólks, sem á börn og foreldra sem þurfa á mannsæmandi þjónustu að halda. Þetta er mannúðarstefna sem jafnframt er hagkvæm því öflug velferðarþjónusta er mikilvæg forsenda varanlegs hagvaxtar. Þessi áhersla okkar á velferðarmálin hefur ekki glatast við það að mynda ríkisstjórn með Sjálfstæðisflokknum, þvert á móti. Stóru sigrarnir í ríkisstjórnarsamstarfinu til þessa eru einmitt á þessu sviði; aðgerðaáætlunin í málefnum barna og ungmenna sem samþykkt var á Alþingi í byrjun sumars og aðgerðirnar í þágu aldraðra sem ríkisstjórnin kynnti í desember. Þessi ríkisstjórn hefur líka sýnt að hún þorir að taka erfiðar ákvarðanir. Ákvörðunin um þriðjungs niðurskurð þorskkvótans í ljósi upplýsinga um yfirvofandi hrun þorskstofnsins er besta dæmið.

Vinnusöm ríkisstjórn

Þessi ríkisstjórn er sterk því jafnvægið er gott milli stjórnarflokkanna. Þetta er samband þar sem báðir aðilar hafa svigrúm til að njóta sín, halda sínum pólitíska karakter og sýna blæbrigðamun í áherslum, án þess að allt fari í bál og brand. Auðvitað getur slíkt leitt menn í ógöngur ef niðurstaðan er sú að menn koma engu í verk en ef við skoðum stjórnarsáttmálann og þau rúmlega hundrað verkefni sem þar eru útlistuð þá er staðreyndin sú að mikill meirihluti þeirra er þegar kominn á góðan rekspöl í stjórnarráðinu og allnokkur þegar komin til framkvæmda. Það er verulegur árangur í samstarfi sem aðeins er sjö mánaða gamalt. Gleymum því ekki að það eru rúmir fjórutíu mánuðir eftir af kjörtímabilinu.

En við höfum ekki efni á því að fagna sigri ennþá. Enginn veit það betur en við í Samfylkingunni að veraldargengið er fljótt að breytast. Framundan eru risavaxin verkefni eins og endurskoðun landbúnaðarkerfisins, úttekt á kvótakerfinu og áhrifum þess á byggðaþróun, að tryggja jafnvægi í efnahagsmálum með viðkvæmasta gjaldmiðil heims í fanginu, að verja sameign þjóðarinnar á orkuauðlindunum, að móta aðgerðir til að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda á Íslandi og svo framvegis.

Opnir fundir í öllum kjördæmum

Verkefni Samfylkingarinnar í íslenskum stjórnmálum er að móta framtíðina. Sú vinna er stöðug og skapandi og það er eitt mikilvægasta viðfangsefni flokksins að tryggja að sem flestir flokksmenn komi að þeirri vinnu. Í því skyni hefur föstum málefnanefndum verið komið á fót og flokksstjórnarfundir eru nú tvöfalt fleiri. Næsti flokksstjórnarfundur verður haldinn í Hlégarði í Mosfellsbæ laugardaginn 12. janúar og sama dag funda allar málefnanefndir flokksins á sama stað. Þá munu ráðherrar og þingmenn flokksins efna til opinna funda í öllum kjördæmum landsins dagana 8.–13. janúar. Ég vil nota tækifærið og hvetja alla áhugamenn um stjórnmál til að sækja þessa fundi og taka þátt í því að móta spennandi framtíð á Íslandi.

Höfundur er framkvæmdastjóri Samfylkingarinnar.

Forseti eða ekki?

UMRÆÐAN

Forsetaembættið

SIGRÍÐUR ANDERSEN

Íkjölfar yfirlýsingar forseta Íslands um áhuga hans á áframhaldandi störfum sem slíkur eru uppi hugmyndir um hvort að takmarka eigi mögulega setu hvers einstaklings í embættinu. Vangaveltur um takmarkanir á embættistíma forseta eru svo sem ekki alveg nýjar af nálinni. Núverandi forseti lýsti sjálfur þeirri skoðun sinni við framboð sitt til embættisins að hann teldi ekki ráðlegt að maður gegndi embætti forseta lengur en 2-3 kjörtímabil. Nú hefur hann skipt um skoðun, kannski í ljósi reynslunnar.

Þeir sem nú bera upp þær hugmyndir að takmarka setutíma forseta hafa ekki fært fyrir því efnisleg rök. Það er því óhjákvæmilegt að skoða þessar hugmyndir í ljósi þeirrar gagnrýni sem núverandi forseti hefur sætt. Kalla áhrif hans á embættið á þessar takmarkanir?

Það hlýtur hins vegar að orka tvímælis að hefta vald kjósenda með þeim hætti sem takmarkaður setutími kjörinna embættismanna óneitanlega gerði. Telji menn að kjörinn fulltrúi sé ómögulegur eiga menn að vinna að því að velta honum úr sessi í kosningum í stað þess að sitja hann af sér. Það þarf að færa fyrir því góð rök ef takmarka á möguleika manna til þess að bjóða sig fram til kjörinna embætta. Eins og kjaramálum forseta og fyrrverandi forseta er nú háttað myndi það stórauka kostnað við embættið að takmarka setu við átta ár þegar reynslan er að forsetar sitja jafnan tvöfalt lengur.

Hvað forsetaembættið sjálft varðar væri nær að leggja kalt mat á það hvort raunveruleg þörf sé á embættinu en hvað sé hæfilegt að menn sitji lengi í því. Undanfarin ár hefur hið raunverulega forsetavald legið hjá handhöfum þess, forseta Hæstaréttar, forseta Alþingis og forsætisráðherra, stóran hluta ársins. Þá hafa ráðherrar reglulega slegist í för með fulltrúum atvinnulífsins á erlendum vettvangi og þannig sinnt þeim útrásarverkefnum sem núverandi forseti telur svo brýnt að sinna. Væri ekki nær að færa starfsskyldur þessara embættismanna í það horf að sérstakt embætti forseta verði óþarft?

Höfundur er 1. varaþingmaður Sjálfstæðisflokksins í Reykjavíkurkjördæmi norður.

SKYNDIBITI VINSÆLL
Bretar, Bandaríkjamenn og Kanadabúar eru hrifnastir allra þjóða af ruslfæði.
MATUR 2

LÉTTARI RÉTTIR
Nýbakað brauð og viðeigandi meðlæti er tilvalið að bera fram á þrettándanum þar sem flestir eru enn að springa eftir jólaátið.
MATUR 3

Útsalan er hafin
40 -70%
afsláttur
IANA
Laugavegi 53 • s. 552 3737
opið mánudag til föstudag 10-18
laugardag 10-17

Útsala
Síðkjólar í miklu úrvali
Stærðir 34-46
FLASH
Laugaveg 54,
sím 552 5201

Friðgeir tók þátt í Bocuse d'Or-keppninni í Lyon snemma á síðasta ári og stefnir ótrauður að þátttöku á ný árið 2011.
FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Klassík í nýjum búningi

Matreiðslumeistarinn Friðgeir Ingi Eiríksson hefur getið sér gott orð í heimi matreiðslumanna og snemma á síðasta ári tók hann þátt í Bocuse d'Or-matreiðslukeppninni í Frakklandi með góðum árangri. Þessa dagana stendur hann fyrir miklum breytingum á eldhúsi Holtsins.

„Við létum sérsmíða fyrir okkur eldavél í Frakklandi og er hún nákvæmlega eftir okkar eigin höfði," segir Friðgeir Ingi Eiríksson, yfirkokkur á Holtinu og einn rekstraraðila. Vélin er engin smásmíði, 3,7 metrar á lengd og 1,7 metrar á breidd, og er unnið allan hringinn. „Það er svaka stæll á henni og hún er sprautuð eins og bíll í rétta litnum. Markmiðið er að útbúa fullkomnasta eldhús sem völ er á og verður það vígt 16. janúar næstkomandi," segir Friðgeir.

Friðgeir segir fjölda nýjunga að vænta. „Við viljum reyna að skapa meiri heild á milli veitingastaðarins og hótelrekstursins. Hér er mikið af málverkum og list og leikum við okkur til dæmis með nöfnin á verkunum í matseðlinum." Friðgeir segir að holl fæða sé framtíðin. „Í sumum tilfellum finnst mér eldamennska vera komin út fyrir það sem hún í raun og veru snýst um, sem er að nærast og fá orku. Við leggjum áherslu á klassíska matseld en færum hana í nýjan búning."

Friðgeir hélt snemma á síðasta ári í hina víðfrægu Bocuse d'Or-keppni sem er haldin í Lyon í Frakklandi annað hvert ár. „Þetta er heimsmeistarakeppni einstaklinga í matreiðslu en einungis 24 þjóðir komast að. Ég lenti í áttunda sæti og er ánægður með að hafa verið á meðal topp tíu."

Friðgeir stefnir þó enn hærra í keppninni 2011 en Ragnar Ómarsson, yfirkokkur á Domo, ætlar að reyna fyrir sér árið 2009. „Það er mikill undirbúningur í kringum keppni sem þessa og ekki síst utan eldhússins. Ég ætla að aðstoða Ragnar næstu misserin en hann verður mér svo innan handar þegar ég fer aftur," segir Friðgeir.

Uppskrift á síðu 3. / *vera@frettabladid.is*

Stórútsalan
hafin
Guðrún
tískuverslun
Rauðarárstíg 1, sími 561-5077
opið laugardag 10:00-18:00

karlmenn
Laugavegi 7 • sími 551 3033
ÚTSALAN
HEFST Í DAG

TOYO TIRES
Burt með svifrykið!

Bílabúð Benna
Vagnhöfða 23 • 110 Reykjavík
Sími 590 2000 • www.benni.is
NESDEKK
Fiskislóð 30
561 4110

Auglýsingasími
512 50 50
Mest lesið

Ber eru holl og góð. Í heilsuvöruverslunum má fá ýmsar tegundir þurrkaðra berja sem eru tilvalið snakk milli mála.

Sólgnir í ruslfæði

Á heimsvísu eru Bretar sólgnastir í ruslfæði meðan franska sælkeraþjóðin er minnst ginnkeypt fyrir skyndimat.

Þetta kemur fram í nýrri rannsókn sem náði til þrettán landa, en niðurstöður hennar sýna að fólk er í eðli sínu mótsagnakennt. Í niðurstöðum kemur fram að stór hópur heimsbyggðarinnar getur með engu móti neitað sér um hamborgara eða pitsusneið, um leið og hann réttlætir sukk sitt með því að skola óhollustunni niður með sykurlausum gosdrykkjum.

Þegar kemur að skyndimat segjast 45 prósent Breta líka of vel við bragðið af ruslfæði til að gefa það upp á bátinn, en fast á hæla þeirra koma Bandaríkjamenn og Kanadabúar. Á hinn bóginn vill 81 prósent frönsku þjóðarinnar, sem á sér langa sögu um hágæða matseld, sniðganga skyndifæði með öllu, en íbúar Singapúr, Hong Kong og Rúmeníu koma fast á hæla Fransmanna.

Í rannsókninni kemur fram að Bretar unna djúpsteiktum fiski og frönskum heitt, meðan Frakkar hugsa markvisst um að vera grannir og á sig komnir og fimmtán prósent Frakka vigta sig daglega.

Á heimsvísu telur meginþorrinn að best sé að létta sig með minna áti, en 43 prósent telja hreyfingu þurfa að fylgja með.

- þlg

Fiskur og franskar er meðal þess besta sem íbúar breska konungsveldisins fá á sinn matardisk.

Litríkt sælgæti er vissulega heillandi fyrir barnsaugað, en nú er bannað að auglýsa sælgæti í breskum barnatímum í sjónvarpi.

Bannað börnum

Blátt bann við auglýsingum á skyndibita í bresku barnasjónvarpi tók gildi um áramótin.

Í nýju reglugerðinni liggur strangt bann við auglýsingum á óhollum mat og drykk í kringum barnaefni sem ætlað er börnum yngri en sextán ára, en til þessa hefur bannið einungis náð til barna sem eru tíu ára og yngri.

Auglýsingabannið nær til allra matar- og drykkjarvara sem auðugar eru af fitu, salti og sykri, og er liður í viðleitni stjórnvalda til að sporna við offitu barna á Bretlandi.

Barnasjónvarpsstöðvum verður leyft að innleiða bannið í áföngum til ársloka 2008, en árangur auglýsingabannsins verður skoðaður á hausti komanda.

- þlg

Eduardo Perez og Ingibjörg Ásta snara fram ljúffengum krásum í Veisluþjónustu Mensu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Ilmandi brauð með áleggi

Að afloknum stórhátíðum með steikum og hangikjöti á borðum er röðin komin að þrettándanum. Þá kveðjum við jólin með virktum.

„Eftir stórsteikur og annað þungmeti er þjóðráð að bjóða upp á nýbakað brauð með viðeigandi meðlæti á þrettándanum,“ segir Ingibjörg Pétursdóttir í veisluþjónustunni Mensu á Baldursgötu 11. Hún mælir sérstaklega með rússneskum pönnukökum úr bókhveiti, svokölluðum blínis, og einnig gefur hún hugmynd að góðu ítölsku brauði. Veisluþjónustan hennar er nú við lítið torg í Þingholtunum og frá og með miðjum janúar verður þar hægt að kaupa sér hollan málsverð til að taka með heim til kvöldverðar. „Það er eitthvað sem fólk er búið að vera að biðja um,“ segir hún.

En nú er það þrettándamatseðillinn sem allt snýst um. Ingibjörg er hlynnt því að hafa þá frekar léttan mat af ýmsu tagi. Þunnar hangikjötssneiðar eru auðvitað vel séðar á slíku borði og fleiri tegundir kjöts ef þær eru fyrir hendi. En líka kavíar, hrogn, reyktur lax, ostar, pestó og fleira góðmeti.

Hún tekur fram að bókhveitið sé algerlega nauðsynlegt í blínis en þeim sem ekki hafa tíma til að mala það sjálft bendir hún á að það fáist líka í stórmörkuðum og nefnir til dæmis Nóatún.

gun@frettabladid.is

Blínis

30-40 stykki
2 dl hveiti
2 dl bókhveiti
1 tsk. salt
1-2 msk. sykur
2 egg
1 1/2 dl nýmjólk
1 peli rjómi
2 tsk. ger eða 15 g af fersku geri
1/2 dl volgt vatn

Leysið gerið upp í vatninu. Velgið örlítið mjólkina og rjómann og bætið út í gerblönduna. Þá er hveiti, bókhveiti, salti, sykri ásamt eggjunum komið fyrir í hrærivélarskál og gerblöndunni bætt í smátt og smátt meðan hrært er. Þykktin á deginu er meiri en á pönnukökudegi. Degið er látið bíða í 1 klukkustund áður en litlir klattar eru steiktir á pönnu eða á blínispönnu með litlum hólfum. Geymið klattana undir matarfilmu þangað til þeir eru bornir fram. Með blínis er eftirfarandi meðlæti: sýrður rjómi, smátt skorinn laukur eða græni hluti vorlauks, silungshrogn, laxahrogn eða íslenskur kavíar. Einnig reyktur lax í sneiðum.

Focaccia-brauð

2 stykki
3 tsk. þurrger eða 30 g ger
3-4 dl vatn
1/2 dl hvítvín ef það er til
9 dl hveiti
2 tsk. salt
1/2 dl ólívuolía
Ólívuolía til að pensla með og gróft salt til að strá yfir.

Þetta er grunnuppskrift en út í focaccia-brauð bætir maður gjarnan einhverju. Við ætlum að nota 3 dl svartar ólívur og kryddjurtir, annað hvort rósmarín eða timjan en það má líka nota hvítlauk, sólþurrkaða tómata, hnetur eða fetaost.
Gerið er leyst upp í ylvolgu vatni. Svo er vökvinn settur út í hveiti og salt. Ég nota hrærivél og ég hræri rösklega þar til degið losnar frá skálinni. Deigið er látið bíða í 20 mínútur og svo er það sett í langt form og ýtum því niður og troðum ólívunum þar ofan í, þegar það er komið í formið. Þetta er bakað í 225 gráðu heitum ofni í svona 20 mínútur. Eldhúsið ilmar og hátíð er í bæ.

Uppskrift Friðgeirs

LÚÐA Í GRÆNMETISHLAUPI, ÞEYTTRI HNETUOLÍU OG VANILLUKRYDDUÐUM KJÖTSAFA

FYRIR FJÓRA
600 g lúða
1 stk. kínahreðka
heimatilbúið pastadeig
2 dl kjötsoð
hnífsoddur vanilla
2 stk. fennika
2 dl hnetuolía
2 msk. smjör
1 tsk. xeres-edik
1 msk. ristaðar mönduflögur
5 stk. þurrkaðar apríkósur

Heimatilbúið pasta

2 eggjarauður
2 egg
2 msk. ólífuolía
150 g hveiti
Hnoðað saman í höndunum, má bæta við hveiti eftir þörfum.

AÐFERÐ:
Lúðan skorin í viðeigandi skammta, kínahreðka skorin í þunna strimla og pastað eins. Þessu er þá raðað ofan á lúðuna en ekki skiptir máli hvaða form er á skurðinum, aðeins að hann sé þunnur.
Þá er fennikan skræld, skorin niður og forsoðin. Hún er svo hituð upp ásamt teskeið af hnetuolíu, ristuðum möndluflögunum og smátt skornum apríkósunum. Smjörið er hnetubrúnað og þeytt saman við edikið og þá næst hnetuolíuna þar til sósan verður þykk.
Lúðan er sett í eldfast mót ásamt botnfylli af vatni, lok yfir og bakað í ofni í 160°C í 8-10 mínútur. Áður en rétturinn er borinn fram er sósunni hellt yfir.

HÚSGAGNA LAGERSALA
• Leðursófasett
• Hornsófasett
• Sófasett með innbyggðum skemli
• Borðstofuborð og stólar
• Sófaborð
• Eldhúsborð
• Rúmgaflar
ALLTAF BESTA VERÐIÐ
Verðdæmi:
Leðursófasett áður 239,000 kr
Nú 119,900 kr
Hornsófar tau áður 198,000 kr
Nú 103,000 kr
Hornsófar leður áður 249,000 kr
Nú frá 159,000 kr
Erum í Dugguvogi 2. Sími 557-9510
Opnunartími
Mán - Föstudagar 09 - 18
Laugardaga 11 - 16

Tjáðu þig!
Stæsta bloggsamfélagið! Yfir 150.000 notendur!

Viltu sýn'eikkað?
Ný útlit · Myndaalbúm · Símablogg
BlogCentral.is
Stæsta bloggsamfélagið á Íslandi

Auglýsingasími
512 50 50
– Mest lesið

allt - sem þig vantar

SMÁAUGLÝSINGASÍMINN ER OPINN ALLA DAGA KL. 8–17

SMÁAUGLÝSINGASÍMINN ER 512 5000
smaar@frettabladid.is / visir.is

AFGREIÐSLAN ER OPIN: VIRKA DAGA 8–17

BÍLAR & FARARTÆKI

SUZUKI RMZ 450 140422. Nýtt og ónotað. Fæst gegn yfirtöku á láni 650 þús + sölulaun. Flott hjól á góðu verði.

Bifreiðasalan
Tangarhöfða 2, 112 Reykjavík
Sími: 577 4400
www.bifreidasalan.is

Nissan Patrol GR Common Rail LE, árg. 2007, ek.10þús.km, 35" breyttur, Tölvukubbur, Topplúga, Leður og fl. Verð 5890þús.kr. Gullfallegur bíll!!

MMC Pajero TDI, árg. 2001, ek.100þús. km, Filmur, dráttakúla hiti í sætum og fl. Verð 1800þús.kr, áhv.1700þús.kr. Fæst á Yfirtöku+Sölulaun!! Sjón er sögu ríkari!!

100 bílar ehf
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.30 og laugardaga 12-16
www.100bilar.is

Bílar til sölu

Dodge Caliber fólksbíll/jepplingur. Frá aðeins 1990þús. Bílaframleiðendur verða að losa um lager fyrir áramót. Gerðu reyfarakaup á brunaútsölu ársins! Við gerum þér betra tilboð í fólksbíl, jeppa, pallbíl eða sendibíl. Nýjir/Nýlegir bílar frá USA/Evrópu allt að 30% undir markaðsverði. Íslensk ábyrgð. Frá 10% útborgun. 30 ára traust fyrirtæki. Sími 5522000 www.islandus.com

Toyota Corolla
Árg. '02 ek. 99 þ. bsk., 5 dyra með dráttarbeisli og spoiler. Verð 850 þ. S. 894 3755.

Splúnkunýr 2008 Toyota Landcruiser 200 um 2 milljónum undir listaverði! Láttu okkur spara þér sporin og milljónirnar. Eitt símtal og þú færð betra tilboð í lúxusbíla hjá okkur t.d. í nýjan Porsche eða Mercedes Benz. Nýjir/Nýlegir bílar frá USA/Evrópu allt að 30% undir markaðsverði. Íslensk ábyrgð. Frá 10% útborgun. 30 ára traust fyrirtæki. Sími 5522000 www.islandus.com

Til sölu Toyota Rav4
Árg. '97 ssk., 5 dyra, ek. 190 þ. Ný dekk, dráttarbeisli, nýlega sk. Verð 450 þ. S. 894 3755.

Dawoo Nubira árg '99, ek. 132 þús. SSk, rafmagn í rúðum. Góður bíll. Verð 240 þús. Uppl. í s. 659 3459

Nissan Almera '99. 1,6 beinsk. Ek. 165.000.km. Sk'09. Góður bíll. Verð 170 þús. stgr. uppl. Gefur hinn virðulegi Ólafur Ólavíusson í síma 692 5577 .

Skodi Octavia '98 ek 128 þús. 1,6 bsk. góður bíll á góðu verði 340 þús. stgr. Uppl. Gefur hinn virðulegi Ólafur Ólafíusson í s. 692 5577.

Mazda 323 '98 ek. 188 þ. Vel með farinn. V. 80 þ. S. 846 1046.

Deawoo Legansa árg. '98 þarfnast smá lagfæringar. Fæst fyrir lítið. Uppl. í s. 897 8779.

0-250 þús.

Nissan Almera SLX 98 5dyra ssk. 1600cc Ekinn140 þ. Ný nagladekk + low profile sumardekk á álfelgum. Einn eigandi. Tilboðsverð 190þ. S. 844 1001.

Misubishi L300, árg. '93. V. 110 þús. Uppl. í s. 893 3887.

250-499 þús.

Til sölu Skoda Fabia 1.4 árgerð 2000 ek. 92 þús. bsk., 5 dyra. Bíll í toppstandi, nýyfirfarinn! Ásett verð: 100þús út + yfirtaka 19 þús. á mán með tryggingum (340þús). Uppl í s. 698 8118.

WW Golf 1,4 árg. 2000, 5 dyra ekinn 139.000 km. Svartur, vel með farinn, ný dekk og bremsur. Gott verð 480.000. S. 866 7659.

500-999 þús.

Til sölu Suzuki Wagon R árg. '02, ek. aðeins 25 þús km. Sjsk. Uppl. í s. 660 3736 & 422 7091.

Gullfallegur Golf 99. Ekinn 100 þ. Sjálfsk. Ásett verð 590 þ. Tilboð 450 þ. stgr. Terrano II 98 Bensín ekinn aðeins 110 þ. Ásett verð 790 þ. Tilboð 650 stgr. Upplýsingar 8938281

1-2 milljónir

Tæknibylting! Hybrid gefur aukinn kraft með minni eyðslu. Allt að 70% aukin sparneytni! HYBRID tvinnbílar frá Toyota, Ford, GMC, Lexus og Honda á islandus. com. Nýjir/Nýlegir bílar frá USA/Evrópu allt að 30% undir markaðsverði. Íslensk ábyrgð. Frá 10% útborgun. 30 ára traust fyrirtæki. Sími 5522000 www.islandus. com

2 milljónir +

Til sölu MMC Outlander árg 2005 sjálfskiptur. ekin 51þús km.Mjög góð vetrar og sumardekk. Áhvílandi 1870 þús. Fæst á góðu verði. uppl.í sím 894 0676

Bílar óskast

Óska eftir landcruiser 120 árg. '03-'05 í skiptum fyrir Toyotu Previu árg' 03. Uppl. í síma 898 8489.

Vil kaupa Opel Astra G árg 98 eða yngri í varahluti. Þarf að vera heill á framan. S 562 8811

Óska eftir bíl yngir en '96 á bilinu 0-150 þ. Má þarfnast smá lagfæringar. Uppl. í s. 897 8779.

Jeppar

Bílaframleiðendur verða að losa um lager fyrir áramót. Gerðu reyfarakaup á brunaútsölu ársins! Jeep Grand Cherokee, Ford Explorer, Dodge Durango. 2007/08 Jeppar frá 2500þús og pallbílar frá 1990þús. Nýjir/Nýlegir bílar frá USA/Evrópu allt að 30% undir markaðsverði. Íslensk ábyrgð. Frá 10% útborgun. 30 ára traust fyrirtæki. Sími 5522000 www.islandus.com

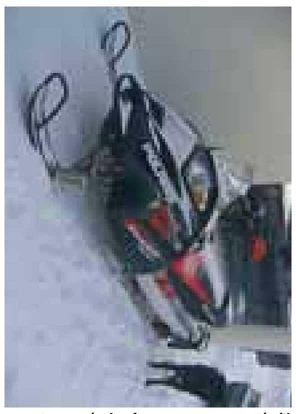
Ford Explorer Eddie Bauer 2006 svartur. Ek. 17 þ.km., 4,0L, leður, stigbretti, ssk., filmur, ábyrgð o.m.fl. Verð 3.490 þ. Tilboð 3.090 þ. stgr. S. 820 1050.

Óska eftir 36"-44" breyttum jeppa í skiptum fyrir Musso árg. 2000, 33", ssk., 2.9 TDI og allt að 1.200.000 kr í milli. Uppl. í s. 822 5938.

Pallbílar

Ford F-150 Lariat árg. 2004. Verð kr. 2.300.000. Ekinn 49.000 km, lok á palli, leðursæti, frábær bíll á tilboði. Sími 860 4295.

Vélsleðar



TILBOÐ Polaris fuson 900 05 Sleðin lítur út eins og nýr og er i topp standi. Yfirtaka á láni 790þus. S:6980086 Raggi

Vinnuvélar

Hjólbarðar

Naglad.215/55R16, 4st kr.32000.Notuð 4mán 2007. Sími 8225383.

Varahlutir

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. Grænumýri 3 Mosfellsbæ www.bilapartar.is

Varahlutir í VW Golf, Polo og Yaris, Renault Kangoo. Viðgerðir. Einnig airbag. Kaupi bíla. Uppl. í s. 554 1610 & 892 7852.

H.S. Þjónustan 557 1725
Eigum varahluti í Volvo S. 40, V.40, 740, 850, 940. Allar almennar bílaviðgerðir, kaupum Volvo bíla. Skemmuvegur 26 200 Kóp. Bleik gata.

Viðgerðir

Bílaverkstæðið Skúffan.
Allar almennar bílaviðgerðir. Fljót og góð þjónusta. Smiðjuvegur 11e, 200 Kóp. S. 564 1420.

ÞJÓNUSTA

Hreingerningar

Hreingerningar ehf. S: 868 5599

Tek að mér regluleg þrif. Fyrirtæki og einnig flutningsþrif. Ástu -svæði . S. 848 7367.

Garðyrkja

Málarar

Sandspörtlun og málun
Mála stigahús, íbúðir eða blokkir. Uppl. í s. 893 5537 Arnar málarameistari.

Búslóðaflutningar

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

Tökum að okkur alla búslóðaflutninga og aðra flutninga. Góð þjónusta. Erum með besta verðið. Uppl. í síma 899 2536 & 825 0083.

Húsaviðhald

Parketslípun & Parketlögn
Sérhæfum okkur í öllu sem viðkemur parketi.
Parket & Hurðir
S. 848 0891 & 866 9621

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. Steypu-múr uppsteypu, sprungu og múrviðgerðum, tröppuviðgerðum sem og margt fl.
Fyrirtækið gerir þér tilboð að kostnaðarlausu.
www.vidhaldsvirkni.is
virkni@vidhaldsvirkni.is

Húsaviðhald!
Þak- og utanhússklæðningar og allt húsaviðhald. Ragnar V. Sigurðsson ehf. S. 892 8647.

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði, nýsmíði á gluggum og ísetningu. Föst tilboð eða tímavinna. S. 616 1569.

Verkfag ehf
Getum bætt við okkur verkefnum í múr, málun, flot, flísalögnum, glerjun og fl. Inni sem úti. Uppl. í s. 690 9855, Þórður.

Pípulagnir
Getum bætt við okkur verkefnum í pípulögnum. Upplýsingar í síma 663 5315.

Flísalagnir
Getum bætt við okkur verkefnum í múrverki og flísalögnum. Upplýsingar í síma 663 5315.

Pípulagningamaður með mikla reynslu getur bætt við sig verkum í heimahúsum og öðrum minniháttar framkvæmdum. S. 661 9480, Fúsi Pípari.

Parketogsmidar.is
parketslípun/lagnir og öll almenn smíðavinna. Uppl. í s. 896 9819.

Húsasmiðir. Verk: Gluggar, klæðningar, parket, gifsveggir og innréttingar. Fagmenn, öllu vanir. Tilb./tímavinna S. 694 1385 http://www.verksjon.is.

Smiður! Get tekið að mér ýmis verkefni. Uppl. í s. 845 5805.

SIRKUS

Oddvar Hjartarson myndaði dagatal Páls Óskars

FER SÍNAR EIGIN LEIÐIR

4. JANÚAR 2008 ■ **Lilja Nótt lék hundinn Lúkas** ■ **Hjálmar og Helgi rústuðu Þorgrími** ■ **Stjörnufans á Hótel Loftleiðum ...**

fréttir

Heyrst hefur

Tommy Lee

Eins og Fréttablaðið greindi frá fyrr í vikunni er rokkarinn Tommy Lee væntanlegur til landsins. Eins og alþjóð veit er kappinn fyrrverandi eiginmaður ofurbombunnar Pamelu Anderson en hann smitaði Pamelu á sínum tíma af lifrarbólgu C. Tommy Lee er þekktur fyrir allt annað en skírlífi og ljóst þykir að hann ætli sér að sækja eitthvað annað til Íslands en rómaða náttúrufegurð og hreint vatn. En lauslyndi íslenskra kvenna er umtalað þar ytra eftir að Íslandsvinirnir Tarantino, Ron Jeremy, Keifer Sutherland og Eli hafa lofað íslenskar konur í hástert fyrir það eitt að vera lausar í rásinni. Það eru margir sem eru lítt hrifnir af fyrirhugaðri heimsókn Tommy Lee til landsins og kæra sig ekkert um að kappinn muni tröllríða landi og þjóð enda er þarna enginn kórdrengur á ferð. Síðavandir óttast að einhver stúlkan muni ekki gæta að sér, gleyma fréttum af trylltu líferni kappans og lifrarbólgu C í farteskinu og krækja sér í smit, en lifrarbólga C getur smitast með samförum. Í ljósi skrautlegs afrekalista Tommys mætti jafnvel ætla að úr heimsókninni gæti orðið faraldur á Íslandi. Nú er bara að vona að Rockstar-prinsinn Magni taki vin sinn upp á arma sína og haldi honum frá vammlausum

SiRKUS

Útgáfufélag 365 prentmiðlar
Ritstjóri Marta María Jónasdóttir
martamaria@365.is
Bergþóra Magnúsdóttir
bergthora@frettabladid.is
Forsíðumynd Valgarður Gíslason
Útlitshönnun Kristín Agnarsdóttir
kristina@frettabladid.is
Sirkusblaðið Skaftahlíð 24
105 Reykjavík, sími 512 5000

HJÁLMAR ÖRN JÓHANNSSON OG HELGI JEAN CLASSEN ERU ALVÖRU VINNUSTAÐAGRÍNARAR

KOMUST Á METSÖLU-LISTA EYMUNDSSON

Félagarnir Hjálmar Örn Jóhannsson og Helgi Jean Classen fengu þá hugmynd stuttu fyrir jól að gefa út bókina „Konur eru aldrei hamingjusamar því þær eru með svo litlan heila", þegar þeir fréttu af góðu gengi bókar Þorgríms Þráinssonar. Félagarnir starfa báðir hjá Brimborg, Hjálmar er sölustjóri notaðra bíla en Helgi Jean starfar í markaðsdeild fyrirtækisins. Í gegnum tíðina hafa þeir verið iðnir við að grínast í vinnufélögum sínum en það má eiginlega segja að þetta grín hafi aldeilis farið úr böndunum því þeir seldu svo vel af bókinni að þeir eru núna í 4. sæti á metsölulista Pennans/Eymundsson. Þegar þeir félagar eru spurðir að því hvort þessi góði árangur hafi komið þeim á óvart eru þeir tvístígandi.

„Já og nei, við bjuggumst allavega ekki við því að komast inn á metsölulista Pennans. Við erum ótrúlega ánægðir," segir Helgi en þess má geta að þeir komust mun ofar á lista en keppinauturinn Þorgrímur Þráinsson. Þegar hugmyndin af bókinni kviknaði átti hún upphaflega að vera einblöðungur en þegar þeir Helgi og Hjálmar settust við skriftir gátu þeir ekki hætt. Það fór þó að renna á þá tvær grímur þegar þeir komust að því að það kostaði heilan helling að prenta bók en þeir létu það ekki stoppa sig. Á þessum tímapunkti vissu þeir jafnframt að þeir yrðu að láta þetta ganga því ekki ætluðu þeir að tapa peningum í þessu gríni. „Við skrifuðum bókina á tíu nóttum og það má segja að allt vinnsluferlið hafi tekið þrjár vikur, frá því hugmyndin kviknaði og þangað til bókin koma formlega út," segir Helgi og bætir því við að titill bókarinnar hafi dottið upp úr Hjálmari og þá hafi ekki verið hægt að hætta við. Þegar þeir eru spurðir út í fjölskylduaðstæður kemur í ljós að Hjálmar á konu og börn en Helgi er einhleypur, þeir hafi því getað miðlað fjölbreyttri reynslu í bókinni. Bókin, Konur eru aldrei hamingjusamar því þær eru með svo litlan heila, gekk þó ekki bara vel á metsölulista Pennans því nánast hver einn og einasti starfsmaður Brimborgar fjárfesti í eintaki. Þegar Helgi er spurður að því hvort þeir séu orðnir forríkir brosir hann út í annað og segir að þeir ætli að gefa hluta af ágóðanum til langveikra barna. Þegar hann er spurður að því hvort þeir hyggi á frekari bókaskrif segist hann luma á öðru handriti.

„Ég hef setið við skriftir síðasta eina og hálfa árið og er að skrifa Íslendingasögu. Hún er allt öðruvísi en þetta grín," segir Helgi og bætir því við að nú ætli þeir í útrás með bókina enda séu þeir alls ekki hættir að eltast við Þorgrím. „Við ætlum að gera allt nákvæmlega eins og hann," segir Helgi og hlær. *martamaria@365.is*

VINNUSTAÐAGRÍNARAR Helgi Jean Classen og Hjálmar Örn Jóhannsson fengu hugmyndina að bókinni og gátu ekki hætt að skrifa. Nú eru þeir í 4. sæti á metsölulista Pennans/Eymundsson.

KONUR ERU ALDREI HAMINGJUSAMAR

borgin mín

Lára Björg Björnsdóttir
sérfr. hjá Landsbankanum
NEW YORK

Eins klisjulega og það hljómar þá verð ég að segja að New York sé uppáhaldsborgin mín. Aðalástæðan er sú að Birna Anna, eina systir mín, býr þar og ég er svo heppin að fá að heimsækja hana reglulega. Í fyrrasumar var ég hjá henni í mánuð með Bjössa son minn sem er sex ára.

MORGUNMATURINN: Morgunmatur er það besta við Bandaríkin en þar er hefð að borða ýmsar unnar kjöttegundir í bland við pönnukökur og síróp – fyrir hádegi. Ég vil hafa þetta pínu sveitt og því mæli ég með ýmsum litlum „dænerum" í West Village.

SKYNDIBITINN: John´s Pizzeria á Bleecker Street er stórkostlegur staður. Þar er vínið vont en bjórinn kaldur og pitsurnar þær bestu sem ég hef smakkað.

UPPÁHALDSVERSLUN: Allar dótabúðirnar á 5th Avenue. FAO Schwarz er eins og ævintýraheimur fyrir son minn. Eftir klukkustund þar er hann til í hvaða fatabúð sem er. En þær eru einna skemmtilegastar í East Village fyrir þá sem vilja „second hand" og fyrir þá sem vilja dýr föt í bland við ódýr þá eru búðirnar á 5th Avenue alltaf góðar.

LÍKAMSRÆKTIN: Göngutúr í Central Park (ég sagði að þetta yrði klisja) er ágæt líkamsrækt. Þar eru rólóar, göngustígar og stæltir heimamenn í blaki á tíu metra fresti. Fínt að rölta um garðinn í hvaða veðri sem er.

RÓMÓ ÚT AÐ BORÐA: Ef ég væri ástfangin færi ég sennilega bara á John´s Pizzeria. Veitingastaðir sem eru sérhannaðir fyrir rómantík verða alltaf eins og perraleg svíta miðaldra gígaló. Þá bið ég frekar um demantshring falinn í pitsusósu.

BEST VIÐ BORGINA: Lyktin. Um leið og við lendum segir sonur minn alltaf: „Mamma, við erum komin, finnurðu lyktina?"

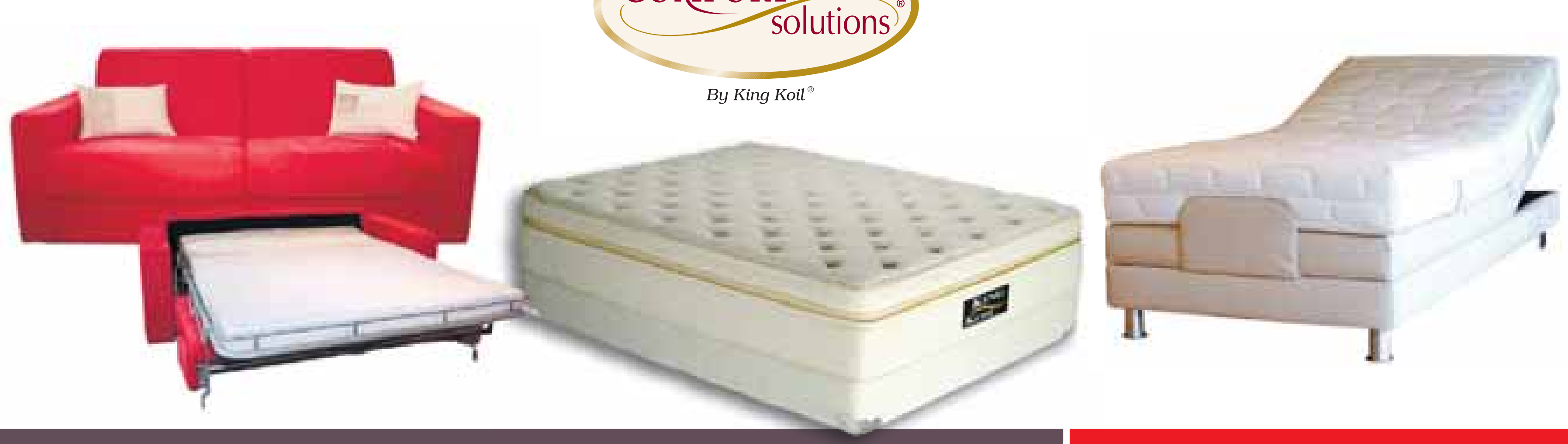
Leikkonan Lilja Nótt brá sér í gervi stjörnuhundsins Lúkasar á nýársdag

Guðmundur Steingrímsson aðstoðarmaður borgarstjóra og kærasta hans Alexía Björg Jóhannesdóttir leikkona fögnuðu nýju ári með vinum sínum á veitingastaðnum 7, 9, 13 á nýársdag. „Við héldum veisluna ásamt nokkrum vinum okkar og buðum öllum þeim sen við þekkjum í partíið," upplýsti Alexía þegar Sirkus hafði samband við hana. „Við ákváðum að hafa grímuball þar sem þemað var frægt fólk en gestirnir áttu að mæta í búning og klæða sig eins og einhver fræg stjarna," segir Alexía en sjálf var hún breska söngkonan Amy Winehouse sem á ekki sjö dagana sæla en Gummi kærasti hennar klæddi sig upp sem sænska tennisstjarnan Björn Borg og var í hvítum jakkafötum og með hvítt svitaband á enninu. Leikkonan Lilja Nótt Þórarinsdóttir tók grímubúninginn alla leið og klæddi sig upp sem hundurinn Lúkas sem varð landsfrægur á árinu og vakti mikla kátínu viðstaddra enda þykir leikkonan mikill húmoristi og nánast flott í öllu sem hún klæðist.

ALEXÍA BJÖRG JÓHANNESARDÓTTUR Mætti sem Amy Winehouse í nýárspartíið sitt

LILJA NÓTT ÞÓRARINSDÓTTIR mætti í gervi hundsins Lúkasar og vakti mikla kátínu gestanna.

STJARNA ÁRSINS Þegar fólk er farið að leika sjálfan Lúkas er óhætt að fullyrða að hundurinn sé hin eina sanna stjarna.



rekkjan
HEILSURÚM

Rekkjan ehf ·· Suðurlandsbraut 48 (Bláu húsin í Faxafeni) ·· 108 Reykjavík ·· 588 1955 ·· www.rekkjan.is

STJÖRNUFANS Á LOFTLEIÐUM

TÓKU Á MÓTI NÝJA ÁRINU MEÐ GLANS

„Það var svaka stuð og mjög gaman í þessu partíi," segir Jóhanna Vilhjálmsdóttir, sjónvarpskona í Kastljósinu. Undanfarna mánuði hefur Jóhanna verið í fæðingarorlofi en á næstu vikum mun hún hefja störf að nýju en sonur hennar, Vilhjálmur Geir, er orðinn sjö mánaða. Á Hótel Loftleiðum var öll helsta skemmtanaelíta borgarinnar samankomin í þessari galaveislu. Boðið var upp á dýrindis mat og svo skemmtu Stebbi Hilmars, Helgi Björns, Einar Ágúst og Vignir í Írafári gestum og því má segja að vinsælustu hljómsveitir landsins hafi sameinast í einni. Dansinn dunaði fram á rauða nótt og það var einróma álit að þetta hefði verið æðislegt ball.

MYNDIR/DANÍEL RÚNARSSON

BESTU VINIR Óliver Pálmason athafnamaður er hér ásamt vini sínum, Fjölni Þorgeirssyni. Takið eftir fötunum, þeir eru nákvæmlega eins klæddir. Þess má geta að þetta er þeirra nýársjúníform því ár hvert klæða þeir sig í pils og eru flottir á því.

GUGGUR OG GÆI Kittý Johansen, fasteignasali á Remax, Kolla diskó, Sigga hárgreiðsludama og Garðar Hólm, fasteignasali á Remax, skemmtu sér konunglega.

ERU EKKI ALLIR Í STUÐI? Bjarni Ákason, Eva Dögg Sigurgeirsdóttir, Geir Sveinsson og Jóhanna Vilhjálmsdóttir sjónvarpskona í sínu fínasta pússi.

SKVÍSUR ÁRSINS Heiðrún Lind Marteinsdóttir, lögmaður á Lex og fyrrum kosningastjóri Gísla Marteins, skartaði sínu fegursta. Með henni er vinkona hennar, Inga Helga Jónsdóttir lögmaður.

TÓKU VEL Á MÓTI NÝJA ÁRINU Guðni Bergsson athafnamaður er hér ásamt eiginkonu sinni, Elínu Konráðsdóttur.

Skífulistinn topp 20

Vinsælustu titlarnir

VINSÆLASTA TÓNLISTIN

1	Hjálmar	↑	Ferðasót
2	Hjaltalín	↑	Hjaltalín
3	Eagles	↑	Long Road Out Of Eden
4	Mugison	↓	Mugiboogie
5	Sigur Rós	↑	Hvarf/Heima
6	Led Zeppelin	↑	Mothership
7	Ellen	↓	Einhversstaðar einhverntíma
8	Gus Gus	↑	Forever
9	High School Musical 2	N	High School Musical 2
10	Einar Scheving	N	Cycles
11	Ýmsir	A	Íslandslög 1-6
12	Britney Spears	N	Blackout
13	Rihanna	N	Good Girl Gone Bad
14	Eivör	A	Human Child/Mannabarn
15	Land Og Synir	N	Lífið er yndislegt
16	Ólöf Arnaldsdóttir	N	Við og við
17	LCD Soundsystem	N	Sound Of Silver
18	Laddi	A	Jóla hvað
19	Disella	A	Solo Noi
20	Laddi	A	Hver er sinnar kæfu smiður

A Aftur á lista N Nýtt á lista ↓ Lækkar frá síðustu viku ↑ Hækkar frá síðustu viku — Stendur í stað

VINSÆLUSTU DVD

1	Næturvaktin
2	Bourne Ultimatum
3	Astrópía
4	High School Musical 1
5	High School Musical 2
6	Pirates of the Caribbean 3
7	Harry Potter the Order of Pho
8	Licence to Wed
9	Bratz the Movie
10	Mr.Brooks
11	Fóstbræður Season 4
12	Rush Hour 3
13	Shrek The Third
14	Rush Hour 1-3 Box
15	Meet The Robinsons
16	Knocked Up
17	Hot Fuzz
18	Evan Almighty
19	Transformers 2dvd stálbox
20	Syndir Feðranna

Skífulistinn er samantekt af mest seldu titlum í Skífunni og verslunum BT út um allt land.

Listinn gildir 4. til 11. jan 2008

S·K·Í·F·A·N

512 5100 | STOD2.IS | VERSLANIR VODAFONE
M12 ÁSKRIFT AÐ STÖÐ 2 INNIHELDUR:

NÝ ÁSKORUN Í HÖNNUN
NÝTT Í ÍSLENSKU SJÓNVARPI

HÆÐIN

LEITUM AÐ HUGMYNDARÍKU HÖNNUNARPARI

Við leitum að laghentum, hressum og stílvissum pörum með brennandi áhuga á innanhússhönnun. Þrjú pör verða valin úr hópi umsækjenda og gefst þeim kostur á að taka þátt í spennandi hönnunarkeppni í nýjum þætti sem fengið hefur nafnið Hæðin og verður frumsýndur á Stöð 2 í mars.

Keppnin gengur út á hvaða par innréttar fallegasta húsið í nýju raðhúsi á Arnarneshæðinni.

Pörin verða að uppfylla eftirfarandi kröfur:
- ✔ Vera orðin 20 ára
- ✔ Vera í langtímasambandi
- ✔ Vera í fullri vinnu
- ✔ Geta sinnt verkefninu meðfram vinnu sinni frá febrúar til apríl

Sérlega vegleg verðlaun eru í boði fyrir fallegasta húsið.

Um er að ræða einstakt tækifæri fyrir áhugafólk um hönnun til að láta reyna á hæfni sína og láta ljós sitt skína skært.

Skráning fer fram á stod2.is og visir.is og stendur yfir til 18. janúar.

skemmtilegri

SKRÁÐU ÞIG Á STOD2.IS OG VISIR.IS

EKKI TAPA GLÓRUNNI Á ÚTSÖLUM

Megrun og fitusog dottið úr tísku

Þótt flestir séu eflaust með nagandi samviskubit eftir eyðslufyllirí jólanna er þó aldrei úr vegi að skella sér á útsölur og gera góð kaup. Það er þó alls ekki sama hvað keypt er og betra er að vita að hverju er verið að leita þegar lagt er af stað. Óundirbúin fatakaup geta flokkast undir verstu kaup allra tíma ef ekki er vandað til verksins. Fyrir áratug mynduðust oft þéttar biðraðir inni í dýrari verslunum borgarinnar þegar að útsölu kom og múgæsingurinn var svo mikill að kvenpeningurinn hreinlega tapaði sér yfir DKNY bikiníum eða fílóföxum á 70 prósenta afslætti í janúar.

Þegar skundað er á útsölur er ekki verra að vera búin/n að undirbúa sig vel. Taka rækilega til í fataskápnum og sjá hvort þar séu einhverjr glufur sem þarf að fylla upp í, eða reyna að finna eitthvað sem poppar upp andlegt ástand í janúar. Að kaupa hvítar og svartar skyrtur á útsölum er algerlega klassískt. Gæta þarf vel að þær séu hárrétt sniðnar og passi þínu vaxtarlagi fullkomlega, að þær gapi ekki yfir brjóstin eða séu of þröngar yfir velmegunarvömbina sem er alveg að fara að hverfa eftir ofdrykkju á grænu tei og inntöku á nýjustu megrunartöflunum.

Að kaupa gallabuxur er líka klassískt því hver og ein/n verður að eiga allavega einar fullkomnar gallabuxur og ekki er verra að fá þær með smá afslætti. Það eru þó nokkur atriði sem ber að hafa í huga. Í fyrsta lagi skaltu velja buxur sem þér líður vel í. Of þröngar í mittið sem býr til aukabjörgunarhring er algerlega á bannlista. Gallabuxurnar þurfa að vera með hinum fullkomnu rassvösum og hárréttu skálmasniði.

Ef svo lukkulega vildi til að þú myndir rekast á sparikjól á útsölunum þá er málið að slá til. Á útsölum er líka snilldarlegt að kaupa aukahluti eða aðra fylgihluti sem gera „gömlu fötin“ að nýjum. Vesti sem passar yfir allar skyrturnar sem gapa yfir brjóstin, kraga sem ramma inn bolinn með ljóta hálsmálinu eða spandex gammósíur sem draga athyglina frá gamla pilsinu. Eitt mikilvægasta atriðið er þó að kaupa sér föt sem passa, ekki kaupa föt sem kalla á megrun eða fitusog, það er algerlega dottið úr tísku.

martamaria@365.is

Svartar buxur eru algerlega klassísk útsölukaup.

UPPÁHALDS BUXURNAR? Ef þú hnýtur um réttu gallabuxurnar skaltu kaupa þær.

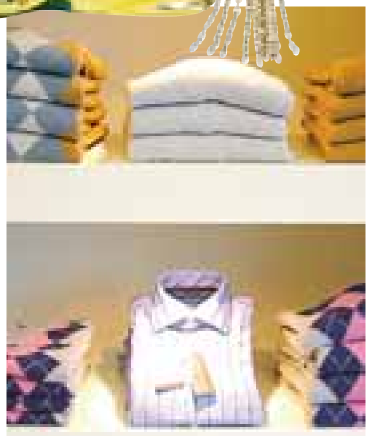
Það er frábært að kaupa klassísk spariföt á útsölu.

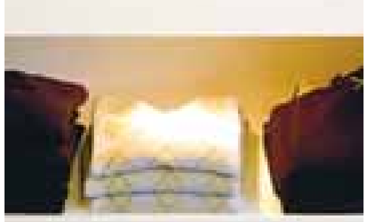
Í JANÚAR Á MAÐUR AÐ GERA EITTHVAÐ FLIPPAÐ Keyptu þér gulasta toppinn í allri veröldinni og skerðu þig úr þegar allir hinir eru klæddir eins og þeir séu að fara í jarðarför.

FEIK EÐA EKTA? Ef þú rekst á klassíska merkjavöru á góðu verði þá eru þau kaup algerlega réttlætanleg. En 100% feik er ekki málið, hver vill vera feik-gella?

EYRNAKONFEKT Maður á aldrei of mikið af glingri. Láttu það eftir þér og ekki sjá eftir neinu.

Keyptu nóg af skrautmunum sem lífga upp á tilveruna.

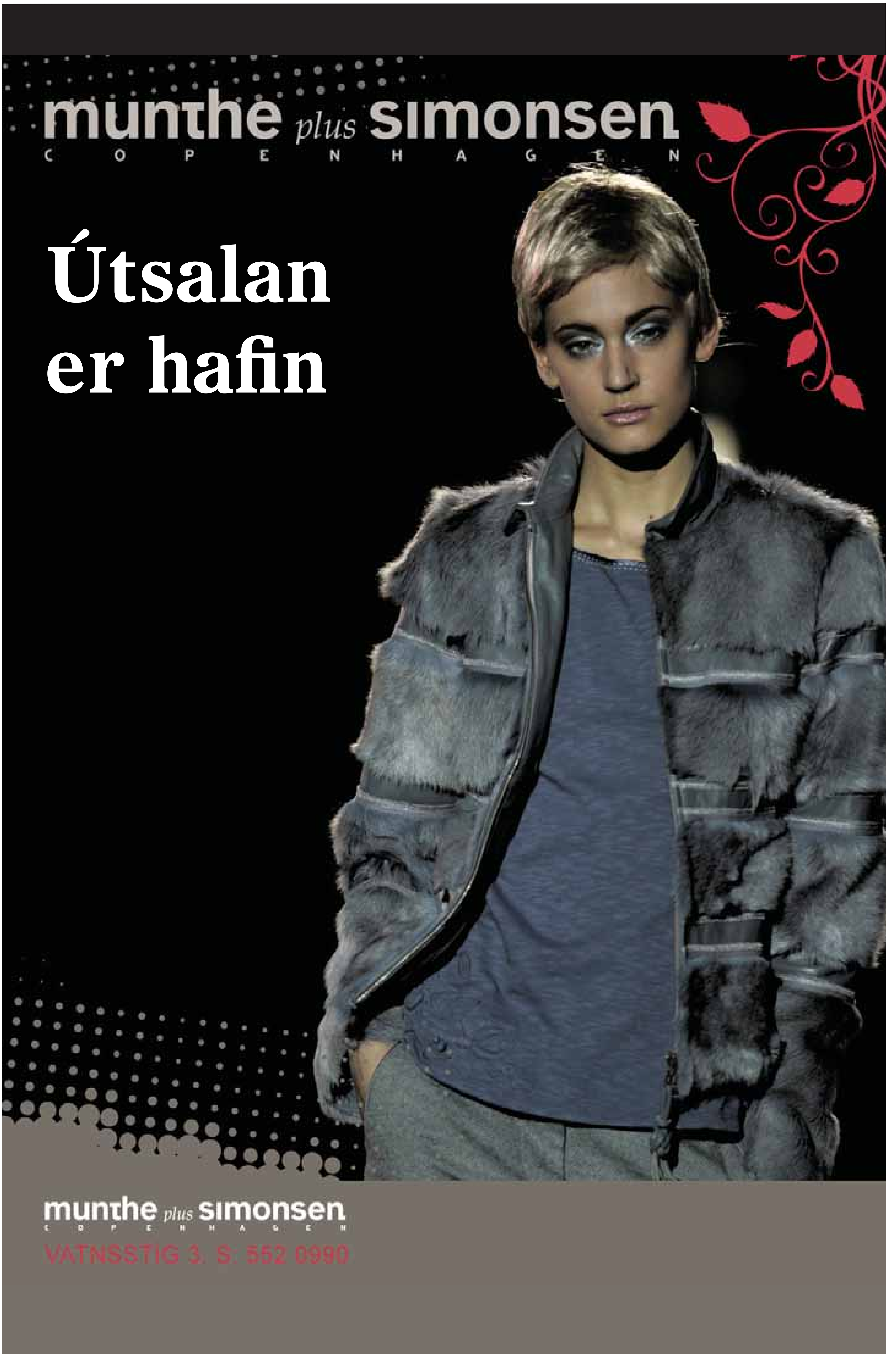




Lakkskór verða áfram yfirmáta heitir og því algert möst að kaupa eina slíka.

EF ÞÚ MYNDIR REKAST Á SMEKKLEGAN SPARIKJÓL í þessum stíl þá ættir þú að láta vaða. MYND/GETTYIMAGES

LITRÍKAR SLÆÐUR Í YFIRSTÆRÐ eru málið núna. Ef þú rekst á eitthvað slíkt skaltu vippa kortinu upp úr töskunni og smella þér á eintak.


munthe plus simonsen
COPENHAGEN
Útsalan
er hafin
munthe plus simonsen
COPENHAGEN
VATNSSTIG 3. S. 552 0990

ODDVAR HJARTARSON, LJÓSMYNDARI OG MYNDLISTARMAÐUR, HEFUR GETIÐ SÉR GOTT ORÐ Í TÍSKUHEIMINUM. FYRIR JÓLIN KOM ÚT DAGATAL PÁLS ÓSKARS EN ODDVAR SÁ UM AÐ LJÓSMYNDA OG STÍLISERA MYNDIRNAR Í DAGATALINU. BERGÞÓRA MAGNÚSDÓTTIR HITTI ODDVAR OG FÉKK AÐ SKYGGNAST INN Í LITSKRÚÐUGT LÍF HANS.

Í ÖLLUM LITUM REGNBOGANS

viðtal

Fram eftir aldri dreymdi Oddvar Hjartarson, ljósmyndara og make-up artista, um að verða flugþjónn. Vegir lífsins eru órannsakanlegir og líf Oddvars varð allt öðruvísi en hann dreymdi um á unglingsaldri. „Yfirborðskennda glossí flugþjónalífið hafði einhvern veginn alltaf heillað mig frá því ég man eftir mér. Ég skráði mig á tungumálabraut í Kvennó og sá fyrir mér að háloftalífið væri eitthvað fyrir mig," segir Oddvar en á menntaskólaárunum fór listræni áhugi hans að gera vart við sig. „Ég hafði alltaf verið með tíur í myndmennt án þess þó að það væri beint áhugamál hjá mér. Í Kvennó fór ég að taka ljósmyndir af vinkonum mínum eftir að hafa málað þær og greitt en á þeim tíma má segja að ég hafi virkilega farið að rækta þá listrænu hæfileika sem höfðu alltaf verið til staðar." Að loknu stúdentsprófi hóf hann nám í hárgreiðslu við Iðnskólann í Reykjavík. Flugþjónadraumurinn var þó aldrei langt undan og árið 1998 sótti Oddvar um hjá flugfélaginu Atlanta. „Ég sendi mjög flugþjónalega mynd af mér með umsókninni sem ég er viss um að hafi fleytt mér í viðtalið. Í viðtalinu ráðlagði inntökunefndin mér að halda mig frekar við hárgreiðsluna þar sem það væri miklu meiri framtíð í henni en í háloftunum. Þetta var dálítið eins og að vera staddur í setti hjá Tyru Banks í American Next Top Model, þar sem ég þurfti að svara spurningum eins og „Hvers vegna vilt þú vera næsti flugþjónn?" segir Oddvar og hlær við upprifjunina. Eftir þetta fóru að renna tvær grímur á hann og í framhaldinu fór Oddvar að gera sér grein fyrir því að skjannahvítt innihaldslaust bros og yfirborðskennt líf ætti ekki við hann. „Flugþjónadraumurinn var á enda og ég hélt áfram í hárgreiðslunni. Ég var á samningi hjá Heiði Oddsdóttur á Hár Expó sem er snillingur í faginu og kenndi mér mikið." Listagyðjan togaði þó í Oddvar og árið 2000 sótti hann um í fjöltæknideild Listaháskóla Íslands og komst inn, en mappan sem hann sendi inn samanstóð af ljósmyndum hans.

„Ég var mjög ánægður með námið í LHÍ og það hefur nýst mér afar vel. Í Listaháskólanum hélt ég áfram að vinna með ljósmyndamiðilinn og komst þar í kynni við Leif ljósmyndara sem leiðbeindi mér mikið, en hann sagði mér frá danska ljósmyndaskólanum í Viborg sem ég sótti um eftir að ég útskrifaðist frá LHÍ árið 2003." Námið í ljósmyndaskólanum í Viborg er fjögur og hálft ár en Oddvar mun útskrifast frá skólanum í ágúst á þessu ári.

Hnakkaborgin Viborg

Oddvar hefur kunnað vel við sig í Viborg en hún er staðsett á Jótlandi og er skammt frá Álaborg. Hann segir að borgin sé einhvers konar Kjalarnes okkar Íslendinga.

„Íbúar borgarinnar eru þó aðeins fleiri en á Kjalarnesi en þar búa um 60 þúsund íbúar, þar er hnakkamenningin allsráðandi án þess þó að ég hafi nú verið að hösla þar mikið," upplýsir Oddvar en Viborg er umkringd miklu trjálendi og rómantík sem hentar Oddvari vel.

„Ég fíla Danmörku mjög vel og kann vel við Danina fyrir utan það að þeir eiga það til að vera oft og tíðum mjög latir," segir hann sem virðist ekki eins og aðrir Íslendingar hafa farið varhluta af helsta lesti Dana, letinni. „Þeir eru til í að ræða hlutina endalaust fram og til baka en láta síðan ekki verða úr framkvæmdunum. Námið sjálft í skólanum er afar viðamikið og fer í gegnum þá tæknilegu þætti sem snerta ljósmyndun frá a-z. Til að mynda lærum við að ljósmynda hversdagsvörur eins og t.d klósettbursta og þurfum að láta hann líta út eins og glamúr DIOR klósettbursta," segir Oddvar sem vill meina að hann fái sín betur notið í verkefnum þar sem listrænu frelsi er gefinn laus taumur. Af verkum Oddvars að dæma virðist hann þó vera jafnvígur á öllum sviðum ljósmyndunar og sérstakur stíll hans skilar sér til áhorfandans hvort sem um er að ræða klósettbursta, andlitsmyndir eða tískuljósmyndir. „Árið 2005 ákvað ég að bæta við reynslu mína og menntun og skráði mig á förðunarnámskeið hjá EMM School of make up," segir hann og viðurkennir að hafa notið sín afar vel í náminu. En þess má geta að hann hlaut hæstu einkunn að námskeiðinu loknu. Hluti af ljósmyndanáminu er samningur hjá atvinnuljósmyndara en eftir að Oddvar hafði lokið förðunarnámskeiðinu fór hann á samning hjá Ara Magg ljósmyndara. „Ég hætti hjá Ara eftir þrjá mánuði sökum persónulegra ástæðna og í kjölfarið fór ég að vinna frílans sem sminka og hárgreiðslumaður sem kenndi mér mjög mörg fjölþætt vinnumynstur," segir Oddvar en Oddvar hefur starfað sem make-up artisti fyrir tískuþætti, tímarit og auglýsingar bæði á Íslandi og erlendis þar sem sköpunargáfa hans og næmt auga hafa nýst honum vel.

„Ég hef sminkað fyrir dönsk unglingatískublöð og verið um leið klappstýra fyrir óörugg módel," segir Oddvar sem ber Dönunum söguna vel. „Það er mjög svipað að vinna á Íslandi og í Danmörku. Dönsku sminkurnar eru þó ekki jafn uppfærðar og þær íslensku, á Íslandi nota langflestir airbrush á meðan dönsku sminkurnar mæta með trúðasminkið á sett," segir Oddvar en airbrush er ákveðin tækni og vinnuaðferð sem þeir fremstu í faginu nota. Farðanum er sprautað á módelið og útkoman verður náttúrulegri og jafnari áferð. Sirkus lék forvitni á að vita hvort Oddvar lumaði ekki á einhverjum skemmtilegum bransasögum. „Ég er náttúrlega „queen of gossip" og elska allt slúður," segir Oddvar sem vill þó lítið gefa upp. „Ég hef nokkurn veginn séð rassinn á öllum. Ég veit hverja þarf að sminka extra mikið, hverjir eru með stjörnustæla og hverjir ekki," bætir hann við og glottir.

Stelpustrákur

Listsköpun Oddvars virðist ekki vera bundin við nein afmörkuð svið heldur ná listrænir hæfileikar hans vítt yfir.

SJÁLFSMYND ODDVARS Gunnar Helgi aðstoðaði hann við myndatökuna.

ODDVAR ÖRN HJARTARSON

MORGUNMATURINN:
Hafragrautur.

EFTIRLÆTISMATURINN:
Pitsa og allir réttir frá veitingastaðnum Á grænni grein.

BORGIN:
New York.

SKEMMTUNIN:
Föndra.

LÍKAMSRÆKTIN:
Eróbikk.

ÁHUGAMÁL:
Mannasiðir, vangaveltur, sætir strákar, slúður og ljósmyndun.

„Ég hef alltaf haft mikla þörf fyrir að tjá mig og tilfinningar mínar og hef fengið útrás fyrir þær í gegnum listsköpunina," segir hann en verk Oddvars eru afar persónuleg enda segist hann alltaf vera að vinna í sjálfum sér og kynnast sínum innri manni. „Ég er í stöðugri baráttu við að vinna gegn fordómunum sem ég hef gagnvart sjálfum mér," segir Oddvar en í barnæsku varð Oddvar fyrir alvarlegu einelti sem hefur haft djúpstæð áhrif á hann. „Ég held að einelti sé sterkur skóli fyrir hvern þann sem lendir í því. Það er mikið verk að vinna sig út úr eineltinu en það getur verið gefandi að kljást við það verkefni og krefst mikillar sjálfskoðunar," segir hann og vill meina að eineltið hafi líka haft sínar jákvæðu afleiðingar í för með sér. „Frá því ég var lítill strákur var ég uppnefndur stelpustrákur eða hommi sem var sagt í mjög niðrandi tón. Í kringum tólf ára aldurinn fór ég að gera mér grein fyrir því að ég væri hommi en ég átti mjög erfitt með að tengja eitthvað jákvætt við orðið út af eineltinu. Enn í dag er ég að vinna í því að hreinsa orðið hommi af öllu því neikvæða sem ég tengdi það við í barnæsku," segir Oddvar en hommar og samkynhneigð eru honum hugleikin í verkum hans en hann kom út úr skápnum þegar hann var sextán ára.

„Þegar ég var í Listaháskólanum stofnaði ég módelsamtökin Hommi, þar sem ég var markvisst að vinna með hreinsunina á orðinu hommi. Þú þarft ekki að vera hommi til að ganga í módelsamtökin eins og þú þarft ekki að vera eskimói til að vera á skrá hjá Eskimo Models. Með þessari hugmynd var ég að reyna að færa hommaorðið í fallegan búning," bætir Oddvar við.

Strákarnir hans Oddvars

Útskriftarverkefni Oddvars frá Listaháskólanum voru andlitsmyndir af 20 hommum sem Oddvar myndaði. „Með verkinu langaði mig að sýna homma og kafa aðeins dýpra í þeirra fyrirmyndir. Ég lagði spurningalista fyrir þá og spurði um venjulega hluti eins og skóstærð og hæð og einnig persónulegra spurninga," segir Odd-

heilsa og lífsstíll

FÖSTUDAGUR 4. JANÚAR 2008

Borðaðu fimm skammta af ávöxtum og grænmeti á dag.

Tíu ráð gegn aukakílóum

1. Hafðu reglu á matartímunum og borðaðu alltaf á sama tíma á hverjum degi.

2. Veldu fitusnauðar vörur þegar kemur að mjólkurvörum og salatdressingum og notaðu þær sparlega.

3. Gakktu af þér kílóin. Gakktu 10.000 skref á hverjum degi, eða hreyfðu þig eitthvað í 60 til 90 mínútur á dag.

4. Útbúðu hollan nestispakka. Veldu ferska ávexti eða fitusnauða jógúrt í staðinn fyrir súkkulaði og kex.

5. Lestu utan á matarpakkningar. Athugaðu fituinnihald og sykurmagn í matvælunum þegar þú verslar og útbýrð mat.

6. Skammtaðu þér varlega. Ekki hrúga á diskinn og hugsaðu þig tvisvar um áður en þú færð þér annan skammt. Þetta á ekki við um grænmeti.

7. Stattu upp úr stólnum. Slíttu í sundur kyrrsetutímann og stattu upp í tíu mínútur á klukkutíma fresti.

8. Athugaðu hvað þú drekkur og veldu vatn eða sykurlausa drykki. Ósætur safi inniheldur náttúrulegan sykur svo takmarkaðu hann við eitt glas á dag. Áfengi er hitaeiningaríkt svo takmarkaðu drykkju áfengra drykkja.

9. Hægðu á þér. Ekki borða á hlaupum eða yfir sjónvarpinu. Einbeittu þér að matnum og borðaðu við borð.

10. Ekki gleyma ávöxtunum og grænmetinu. Borðaðu fimm skammta á dag, eða um 400 g.

Sjá:http://info.cancerresearchuk.org/healthyliving/reducetherisk/campaign-messages/tentoptips/

Strax af stað í ræktina

Hvort sem fólk er að fara af stað í fyrsta skipti í líkamsrækt eða byrja aftur eftir hlé er nauðsynlegt að drífa sig sem fyrst og setja sér skýr markmið, að sögn Eyglóar Rósar Agnarsdóttur hjá Heilsuakademíunni í Egilshöll.

Heilsuakademían í Egilshöll býður upp á fjölbreytt úrval námskeiða meðal annars fyrir krakka. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Eftir áramótin fara margir af stað í líkamsrækt til að ná sér í gott form eftir hátíðarnar en mörgum kann að vaxa í augum að byrja. Eygló Rós Agnarsdóttir, markaðsstjóri og yfirleiðbeinandi hjá Heilsuakademíunni í Egilshöll, segir nauðsynlegt að huga að nokkrum atriðum áður en farið er í ræktina.

„Það er staðreynd að líkamsrækt og hollt fæði virka vel. Ég vil ráðleggja fólki að fara sem fyrst af stað í líkamsræktina, bæði þeir sem hafa verið í ræktinni og eins hinir því það er alltaf erfiðara að byrja aftur eftir hlé,“ segir Eygló og útskýrir að einnig sé nauðsynlegt að finna sér eitthvað skemmtilegt að stunda, svo fólk endist frekar. „Það er ekkert víst að fólk finni strax eitthvað sem því líkar en þá má ekki gefast upp heldur halda áfram að leita og prófa eitthvað nýtt. Það er líka nauðsynlegt að setja sér skýr markmið svo maður nái árangri. Til dæmis að komast aftur í buxurnar sem maður notaði fyrir fjórum árum eða ganga Esjuna á styttri tíma en síðast,“ segir Eygló.

Inni á líkamsræktarstöðvunum vinna margir fagaðilar sem eru reiðubúnir að hjálpa fólki yfir erfiðasta hjallann og fylgja því eftir. „Fólk má ekki vera feimið að spyrja ef það er í vafa hvort það sé að gera æfingarnar rétt og jafnvel fá sér einkaþjálfara til að kenna sér á tækin,“ heldur Eygló áfram.

Hún segir hollt mataræði mikilvægt og ráðleggur fólki að passa skammtastærðir og fjölda máltíða. Gott sé að borða fimm til sjö sinnum yfir daginn og láta ekki líða nema tvær til þrjár klukkustundir milli máltíða.

„Það er gott að byrja daginn á góðum morgunmat og muna alltaf eftir hádegis- og kvöldmatnum og litlu milli-máltíðunum en besti millibitinn er ávextirnir og grænmetið,“ útskýrir Eygló og segir líkamsræktina jafnframt vera besta meðal sem hún hefur kynnst.

„Líkamsræktin heldur manni frá alls konar kvillum eins og vöðvabólgu, gigt og háum blóðþrýstingi.

Stress og streita minnkar og lundarfarið verður betra,“ segir hún og bætir því við að núna þegar við erum á dimmasta tíma ársins sé mikilvægt bæði fyrir sál og líkama að stunda líkamsræktina.

„Þegar fólk fer í vinnuna í myrkri og kemur heim í myrkri og sér varla dagsljósið í marga mánuði, þá er frábært að fara í ræktina og fá útrás,“ segir Eygló hress og notar að lokum tækifærið til að óska lesendum góðs gengis í ræktinni.

Inni á heimasíðunni www.ha.is eða www.heilsuakademian.is má svo finna upplýsingar um úrval námskeiða hjá Heilsuakademíunni. *-rt*

Nýttu tíma þinn til fulls

Að hafa ekki tíma til að hreyfa sig er engin afsökun, gott skipulag er það eina sem þarf. Reyndu að fá sem mest út úr tíma þínum til að hreyfa þig þótt dagskráin virðist þétt.

Gott er að skilja bílinn eftir heima og ganga eða hjóla í öll styttri erindi sem maður á.

Fastsettu tíma í líkamsrækt og skrifaðu hann í dagbókina þína. Það er líka gott að skrá hjá sér æfingarnar í hverjum tíma til að fá yfirsýn yfir það sem maður áorkar og enn betra er að ákveða stefnumót við vin í líkamsræktinni til að æfa með. Maður er sjálfur líklegri til að mæta ef einhver bíður eftir manni.

Stundum getur dagurinn verið svo breytilegur að erfitt er að halda sig við eina ákveðna dagskrá en þá er gott að geyma tösku með æfingadóti þar sem maður eyðir mestum tíma, til dæmis undir skrifborðinu í vinnunni, heima hjá vinum, eða í skottinu á bílnum. Það er þá hægt að grípa til íþróttatöskunnar ef það losna óvænt nokkrar mínútur eða ef skyndilega hellist yfir mann kraftur til að æfa.

Í fríinu slær maður oft slöku við og leggst í ólifnað en þegar farið er í frí ætti að hafa hjólatúra eða gönguferðir inni í áætluninni. Að koma sér í form fyrir fríið gæti líka verið hvetjandi til að halda því áfram í fríinu sjálfu og líka þegar heim er komið. Skildu svo bílinn eftir heima eins oft og þú kemst af með og gakktu eða hjólaðu í öll styttri erindi sem þú átt.

Sjá www.bbc.co.uk/health.

-rt

Fjárhagsleg heilsa þín

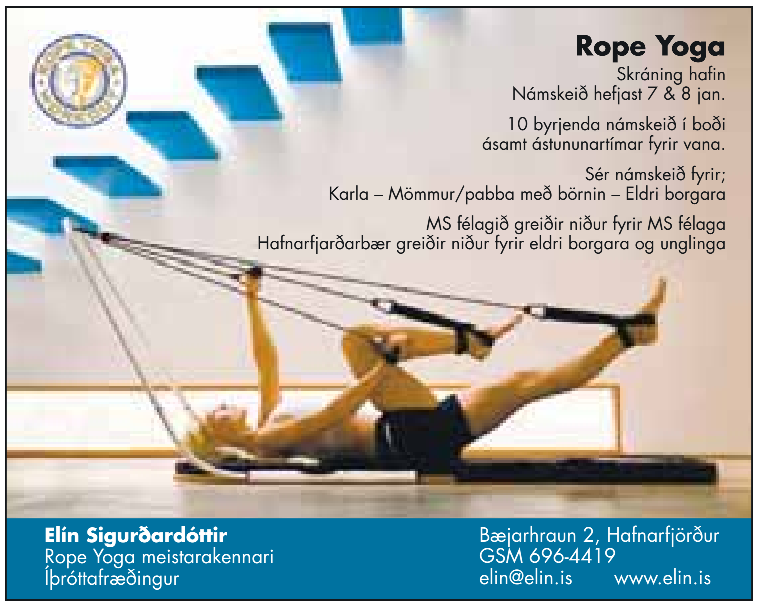
skiptir öllu máli!

Byrjaðu á **byr.is**

– kannaðu fjárhagslega heilsu þína
og komdu með í ræktina!

BYR
SPARISJÓÐUR

DYNAMO REYKJAVIK



Viltu þjálfa í þægilegu og rólegu umhverfi?

GIGTARFÉLAG ÍSLANDS

Hópþjálfunin hefst 7. janúar

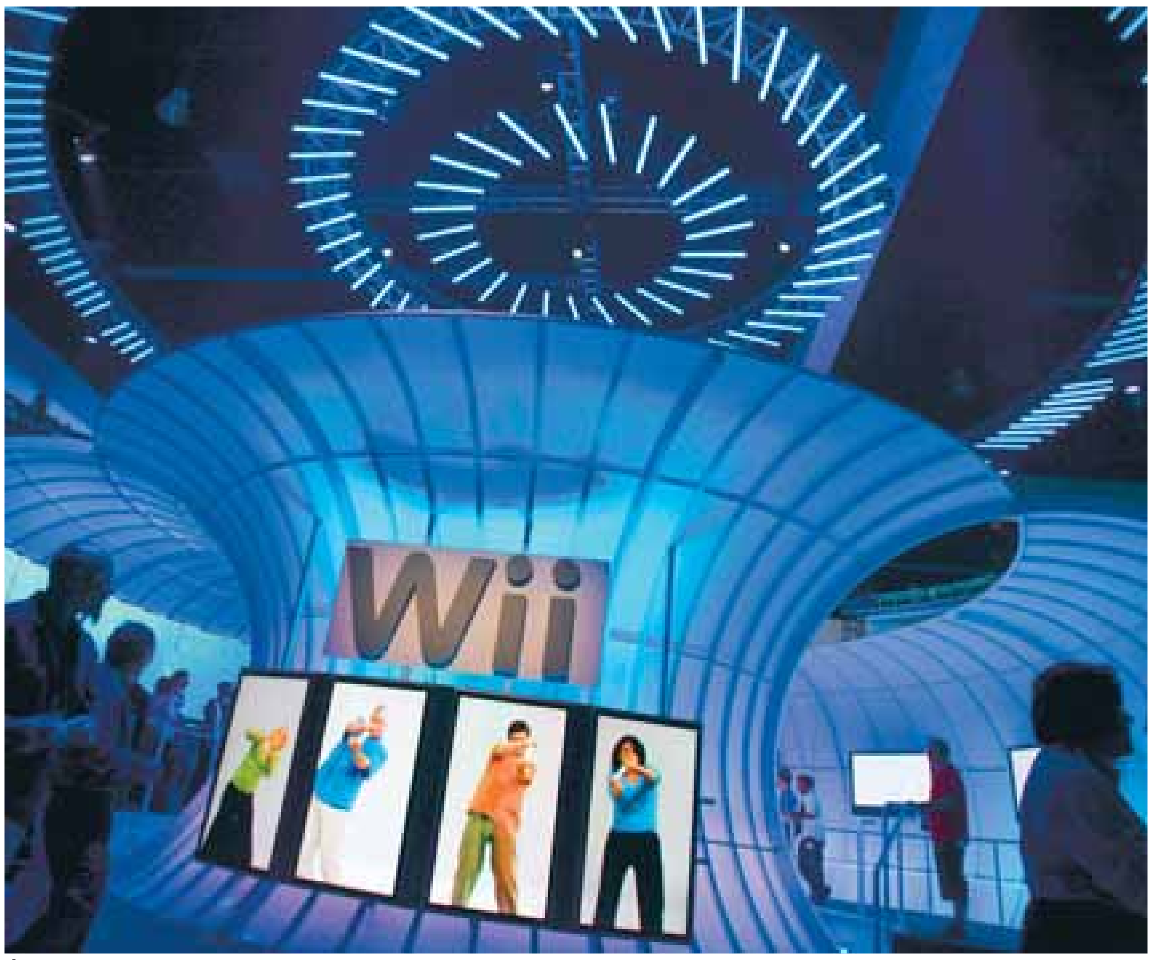
Stott-Pilates: Góð aðferð til að styrkja og auka stöðugleika liðanna og bæta líkamsstöðuna. Takmarkaður fjöldi þátttakenda þar sem kennari fylgist með að æfingarnar séu rétt framkvæmdar. Byrjenda-og framhaldshópar

Jóga: Rólegt jóga, liðkandi hreyfingar og teygjur ásamt öndunaræfingum og góðri slökun. Mjög gott bæði fyrir þá sem eru með gigt og aðra. Lögð er áhersla á rólegt og notalegt andrúmsloft. Jógaiðkun leiðir til betra jafnvægis og losar um langvarandi verki. Jóga er æfing fyrir líkama, huga og sál

Alhliða leikfimi: Tímar sem henta vel fyrir einstaklinga sem eru að hefja þjálfun og þurfa góða leiðsögn. Frábærir tímar fyrir gigtarfólk sem og einstaklinga með vöðvabólgu og viðkvæmt bak

Leikfimi fyrir karlmenn: Hressileg liðkandi og styrkjandi þjálfun. Hentar jafnt byrjendum sem lengra komnum

Sjúkraþjálfarar og hjúkrunarfræðingur sjá um þjálfun.
Fagfólk með áralanga reynslu.
Upplýsingar og skráning á skrifstofu G.Í.,
Ármúla 5, sími 5303600
www.gigt.is



Á sýningunni 2006 Electronic Entertainment Expo (E3), sem haldin var í Convention Center í Los Angeles í árslok 2006, gátu gestir og gangandi skoðað nýju Wii leikjatölvuna og prófað sig áfram í tennis- og golfleikjum, þar sem svitinn bogar af mönnum. NORDICPHOTO/AFP

Íþróttir og innivist

Nintendo Wii-leikjatölvan lætur fólk hoppa og skoppa á meðan það leikur sér í tölvunni og hentar vel innipúkum jafnt sem útivistarfólki.

Leikjatölvan Nintendo Wii er mörgum kostum gædd. Ólíkt flestum öðrum leikjatölvum þurfa þeir sem leika sér í henni að standa upp úr sófanum og hreyfa sig, teygja sig og beygja, jafnvel svitna. Tölvan er með innbyggða hreyfiskynjara sem leikendur setja á sig. Svo getur maður farið í tennis, keilu, box, golf eða hafnabolta og hermt eftir þeim hreyfingum sem við eiga.

Einhver gæti spurt, hvort ekki væri skynsamlegra að stunda þessar íþróttir í raunveruleikanum frekar en tölvunni. En það er óþarfi að kvarta því tölvan nær jafnt til innipúka sem útivistarfólks og eflaust er ágætt að stunda sitt golf eða tennis fyrir framan skjáinn á meðan úti geisar vont veður.

Wii er borið fram sem „Víí“.

Enda gefa leikmenn oft frá sér hin ýmsu búkhljóð meðan á leik stendur. Sumu fólki verður svo heitt í hamsi og finnst svo gaman að það gleymir hreinlega að hvíla sig, fær harðsperrur daginn eftir og Wii-olnboga, sem er hugtak skylt við nintendo-þumal og tennisolnboga.

Nintendo-fyrirtækið varar líka leikmenn við, bendir þeim á að hvílast á hálftíma fresti og passa sig að rýma vel í kringum sig meðan á leik stendur. Fregnir hafa nefnilega borist af því að lampar detti um í æsingnum, mótherjar stuði hvor annan, fjarstýringar fljúgi á veggi og til er saga af manni sem barði óvart hundinn sinn í keiluleik.

Þeim sem fengu Wii í jólagjöf er því ráðlagt að umgangast tækið og leiki þess eins og íþróttaviðburð; fara rólega af stað, hita sig upp og teygja vel á eftir.

- nrg

Því var haldið fram að í sumum leikjum þyrfti að hafa hjálm með hreyfiskynjara en það var aprílgabb.

Beljum kastað og matur teiknaður heima í tölvu

Dagur Benjamín Kjartansson, níu ára, fékk nintendo Wii í jólagjöf í ár. Hann ber tölvunni vel söguna þótt vesen hafi verið að fá hana til að virka langt fram á jólanótt.

„Uppáhaldsleikurinn minn er Ravman raving rabbits,“ segir Dagur. „Þar eru alls konar litlir leikir, alveg sjötíu og fimm. Þar er til dæmis hægt að kasta belju sem er föst í keðju og svo á maður að snúa henni mjög hratt og sleppa, það er líka hægt að dansa. Svo á maður líka að teikna mat handa kanínu.“

Til þessa notar Dagur fjarstýringu og sérstakan hreyfiskynjara. Honum finnst Wii-leikjatölvan mjög skemmtileg en jafnframt leiðinlegt að hún skuli ekki taka DVD-diska.

Þegar ljósmyndara bar að garði var Dagur á kafi í tennis við tölvuna og myndavélin truflaði einbeitingu hans svo höndin sem hélt á tennisspaða rakst utan í hillusamstæðu.

En skyldi Dagur rekast oft utan í einhverja hluti þegar hann leikur sér í Wii-leikjatölvunni?

„Nei, ekki oft en stundum,“ svarar hann. „Og stundum verður maður svolítið móður og þreyttur af því að hreyfa sig mikið,“ bætir hann við hress í bragði.

- nrg

FRÉTTABLAÐIÐ/VÖLUNDUR

Dagur Benjamín með tölvuvædda tennisspaðann.

Ný kynslóð af Slendertone System tækjum ... mun öflugri en áður!
Viltu stinnari líkama
á aðeins 4 vikum ?
Áratuga reynsla og rannsóknir sýna að Slendertone virkar.
4 vikna þjálfunaráætlun fylgir - fáðu stinnari og fallegri líkama á aðeins 4 vikum...
pakki 1
Slendertone belti
+ buxur eða pils
þjálfar rass og læri og
kviðvöðva
kr. 29.925.-
pakki 2
Slendertone belti
+ armar
þjálfar kviðvöðva og
upphandleggsvöðva
kr. 26.970.-
pakki 3
Slendertone buxur
eða pils + armar
þjálfar rass og læri
og upphandleggsvöðva
kr. 29.925.-
pakki 4
Tilboðsverð fyrir dömur
- alhliða pakki
Slendertone belti
+ buxur eða pils + armar
þjálfar og stinnir allan líkamann
kr. 35.985.-
SLENDERTONE
System belti
fyrir kviðvöðva
dömu / herra
kr. 19.980,-
Kviðvöðvar/herra
Kviðvöðvar/dömu
Rass og læri
Upphandleggsvöðvar
Eitt stjórntæki með hleðslubatterí, sem þú getur
notað við allar tegundir Slendertone System
SLENDERTONE
System
Tími til að líta vel út ...!
allt fyrir kroppinn
HREYSTI
Skeifunni 19 - S. 568 1717
www.hreysti.is
Sendum í póstkröfu

Hreinsandi fyrir bæði líkama og sál

Benedikta Jónsdóttir starfar hjá Manni lifandi þar sem hún ráðleggur fólki meðal annars um mataræði og heilsusamlegt líferni. Hún segir gott að fasta reglulega til að hreinsa líkamann. FRÉTTABLAÐIÐ/VÖLUNDUR

Margir byrja nýja árið á að hreinsa líkamann eftir óhollt mataræði í desembermánuði. Eitt ráð er að fasta, þá eingöngu á vatni eða drekka hreinsandi ávaxta- og grænmetissafa. Að sögn Benediktu Jónsdóttur, ráðgjafa hjá Manni lifandi, eru slíkar föstur hreinsandi bæði fyrir líkama og sál.

„Það er mjög gott að fasta öðru hverju og til dæmis er talað um föstur í Biblíunni en hvort sem það er trúarlegt eða ekki þá snýst þetta um að hreinsa líkamann,“ segir Benedikta Jónsdóttir, sem starfar sem ráðgjafi á mataræði og heilsusamlegt líferni hjá Manni lifandi.

Benedikta segir reglulegar föstur nauðsynlegar því maturinn sem við borðum í dag sé mikið til mengaður og aukaefnin safnist upp í líkamanum.

„Það er hægt að taka tvenns konar föstur, annars vegar vatnsföstu og hins vegar safaföstu. Það er ekki fyrir hvern sem er að fara á vatnsföstuna því þær eru mjög erfiðar og fólk verður að fara á þær í samráði við heilsulækni.

Safaföstuna geta allir stundað og þær hafa verið mjög vinsælar. Það er best að fasta að minnsta kosti í viku en það skilar sér allt þótt fólk endist bara í nokkra daga. Sumir eru duglegir og taka tvær og upp í þrjár vikur,“ segir Benedikta og útskýrir jafnframt að nota þurfi góða safa við föstuna. Lífrænir og kaldpressaðir safar án allra aukaefna og sykurs séu allra bestir og í Manni lifandi sé mikið úrval af lífrænum söfum.

„Svo geta þeir sem vilja búið sjálfir til safana en það þarf þá að passa að nota lífrænt ræktaða ávexti og grænmeti því fastan snýst um að losa líkamann við aukaefni,“ bætir hún við.

Benedikta fastar sjálf þegar hún hefur tíma. „Það er misjafnt hvenær ég fasta eftir því hvað ég er að gera. En ef ég hef tækifæri til að vera heima í rólegheitum nota ég það til að fasta og geri þetta fyrst og fremst til að hreinsa líkamann. Maður verður miklu léttari á sér og hugurinn verður skýrari þannig að þetta hefur bæði andleg sem líkamleg áhrif,“ segir Benedikta og bætir við að gott sé að undirbúa líkamann fyrir föstuna sérstaklega eftir mjög þungt fæði eins og oft er borðað í desember.

„Hjá Íslendingum þarf allt að gerast svo hratt og rækilega, en það er ágætt að taka einn til þrjá daga í undirbúning með því að fara yfir í léttara fæði og þá meira basískan mat til að halda magasýrunum niðri. Slíkt er mjög mikilvægt.“

Hægt er að flokka matvæli eftir því hvaða áhrif þau hafa á sýrustig magans og til að lækka sýrustigið á að borða basískan mat en sneyða hjá til dæmis kaffi, og sígarettur hækka einnig sýrustigið mikið. Benedikta nefnir sítrónur og vatnsmelónur efstar á listanum yfir mjög basískt fæði og svo koma þar á eftir sellerí, döðlur og lime og eins er gott að borða mangó og greip til að lækka sýrustig magans.

„Það sem fólk á hins vegar algjörlega að forðast er gervisykurinn. Hann er algjört eitur fyrir líkamann og setur magasýrurnar upp úr öllu valdi og til dæmis ætti aldrei að gefa börnum svoleiðis,“ segir Benedikta en hún verður með fyrirlestur miðvikudaginn 16. janúar kl. 19 í Manni lifandi í Borgartúni 24, um hvernig beita megi ýmsum aðferðum til að hafa áhrif á daglegt líf til hins betra. *- rt*

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

Múslimar fasta í einn mánuð á ári.

Hverjir eru það sem fasta?

Föstur af einhverju tagi eru stór hluti trúarbragða heimsins og fastar fólk ýmist til að aga hugann, sýna spámönnum virðingu eða til að minna sig á hversu gott það hefur það.

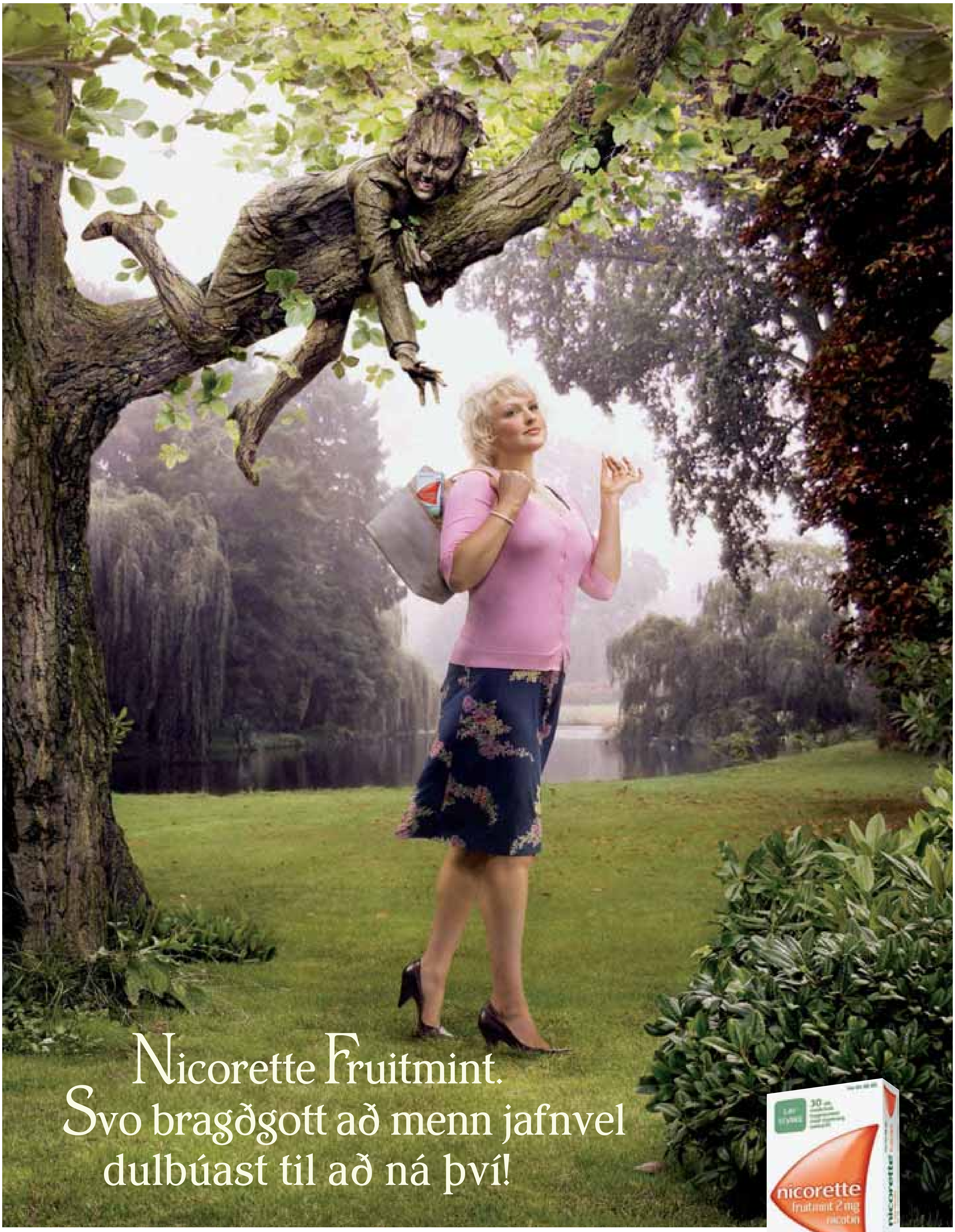
Kristnir menn minnast þess þegar Jesú fastaði í 40 daga í eyðimörkinni og nefnist sá tími langafasta. Halda á sig frá kjöti þennan tíma og íhuga þá atburði sem áttu sér stað fyrir aftöku Jesú á föstudaginn langa. Með þannig meinlætalifnaði er verið að sýna þjáningum Krists virðingu. Á Íslandi er pínu Jesú minnst með lestri Passíusálmanna í Ríkisútvarpinu en ekki almennt fastað á mat þennan tíma.

Múslimar fasta í einn mánuð á ári og nefnist sá mánuður ramadan. Á föstunni mega þeir hvorki neyta matar né drykkjar, ekki reykja né stunda kynlíf frá sólarupprás til sólarlags. Með föstunni vilja múslimar hreinsa bæði líkama og sál, auka sjálfstjórn og trúarhita og margir lesa Kóraninn yfir á föstunni. Múslimar borða sérstaklega útbúinn mat á föstunni, þá fyrir sólarupprás og eftir sólarlag og þá er vinum oft boðið til veislu.

Gyðingar fasta til að iðrast og til að minnast hörmunga sem dunið hafa á þjóðinni gegnum aldirnar. Yom Kippur er heilagur dagur í gyðingdómi og mjög mikilvægt að fasta algerlega á mat og drykk, líka vatn. Þennan dag má ekki vinna, ekki bera skartgripi eða andlitsfarða né ganga í leðurskóm. Fólk klæðist gjarnan hvítum kyrtlum yfir föt sín og andrúmsloftið er alvarlegt og einlægt.

Föstur eru hluti af hindúisma og fastar fólk gjarnan einhverja ákveðna daga í mánuðinum eða ákveðna vikudaga og algengt er að fasta á trúarlegum hátíðum. Misjafnt er hvort fastað er algerlega á allan mat eða einungis á ákveðnar tegundir matar en þó er bannað að borða eða snerta dýraafurðir svo sem kjöt eða egg, meðan fastað er. Fastað er til að aga sjálfan sig og skýra hugann og koma á jafnvægi milli andans og líkamans.

Heimildir: www.visindavefur.hi.is og wikipedia.org *- rt*



Nicorette Fruitmint er mjúkt að innan, hefur stökkt yfirborð
og frískandi bragð með gómsætri blöndu af ávöxtum og myntu.
Bragðbesta leiðin til að hætta! Hvað ert þú tilbúin að ganga langt?
Fáðu ráðgjöf í apótekinu eða kynntu þér málið á www.nicorette.is

Þín ákvörðun, þín leið,
þitt Nicorette

Nicorette® Fruitmint. 2 mg og 4 mg lyfjatyggigúmmí. 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: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, Garðabæ.

Gagnleg ráð gegn streitu

Streita getur bæði verið af hinu góða og slæma. Pínulítil streita getur virkað eins og jákvæður drifkraftur, en streita í miklum mæli getur hins vegar farið alveg úr böndunum og valdið líkamlegri og andlegri vanlíðan.

Höfuðverkur, magaverkur, hár blóðþrýstingur, reiði, ótti og kvíði eru allt afleiðing of mikillar streitu sem getur haft mannskemmandi áhrif. Þegar slíkt fer að há manni í daglegu lífi er tími til kominn að fara að hugsa sinn gang.

Fólk beitir misjöfnum aðferðum til að stjórna streitu, sumum góðum, en öðrum slæmum. Afneitun, ofát, reykingar, drykkja og fíkniefnaneysla eru til að mynda aðferðir sem sumir grípa í til að draga úr streitu og hafa beinlínis skaðleg áhrif á andlega og líkamlega heilsu.

Á móti er til heill hellingur af góðum og einföldum leiðum til að stjórna streitunni, sem getur verið gott að hafa hugfast sérstaklega þegar hún er alveg við það að gera út af við mann. Hér eru dæmi um nokkrar leiðir sem hafa reynst vel:

BLUNDUR. Stundum er einfaldlega nóg að leggja sig í 30 til 40 mínútur til að endurhlaða rafhlöðurnar eftir langan og erfiðan dag.

NUDD. Annaðhvort hjá faglærðum aðila eða bara létt nudd hjá vini eða maka getur alveg gert kraftaverk.

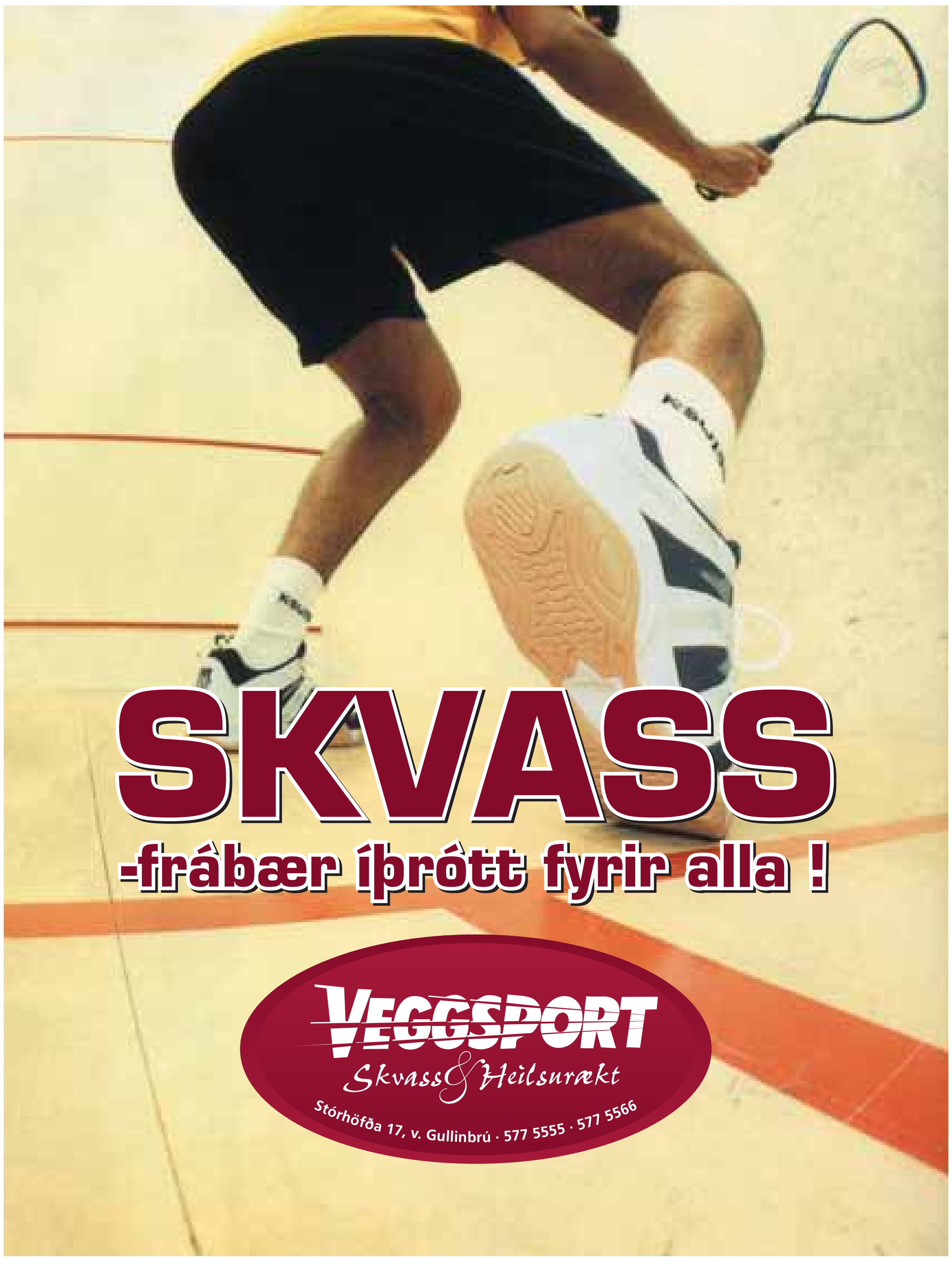
LISTSKÖPUN. Hægt er að fá heilmikla útrás fyrir uppsafnaða orku í listsköpun, til dæmis í leiklist, tónlist, ljóðagerð eða söng. Nú er bara að láta gamlan draum rætast og skrá sig á eitthvert skemmtilegt námskeið.

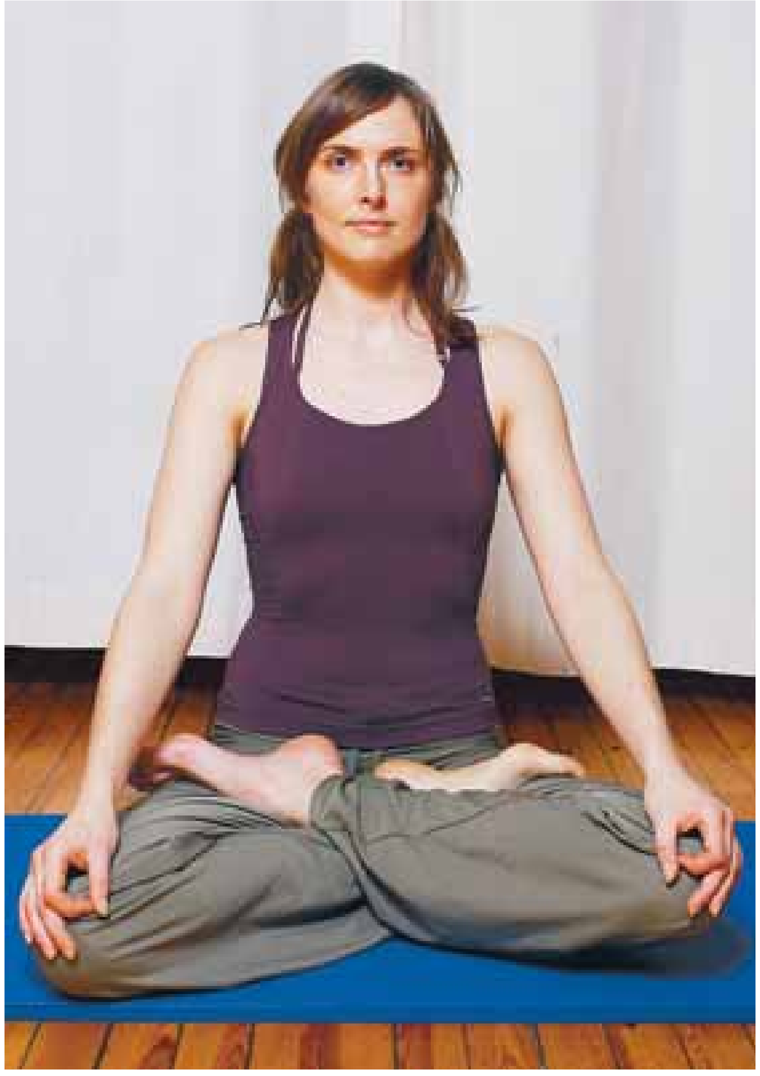
HLÁTUR. Hann léttir ekki bara lundina heldur lítur maður bara miklu betur út brosandi út að eyrum en með skeifu. Prófaðu það bara og ef þér finnst asnalegt að reka upp skynidlegan hlátur fyrir framan aðra, skaltu bara prófa þetta einhvers staðar í ró og næði.

SJÁLFSTYRKING. Gott er að hugsa jákvætt um sjálfan sig vilji maður betrumbæta sjálfsmyndina. Við tölum nefnilega mikið til okkar í huganum hvort sem við tökum eftir því eða ekki og jákvæðar hugsanir geta skipt sköpum.

BAÐ. Gott bað eða heit sturta eru tilvalin til að láta líða úr sér stress og þreytu.

Góður blundur getur gert kraftaverk. Oft þarf ekki nema 30 til 40 mínútur.




Líf kemur frá Kanada og kennir jóga hjá Kramhúsinu, en þar eru ýmsar gerðir jóga í boði: kripalu-jóga, vinyasa-jóga og astanga-jóga, sem eru styrkjandi fyrir líkama og sál.

Sálar- og líkamsrækt í Kramhúsinu

Misjöfn erum við eins og við erum mörg og notum ýmsar aðferðir til að halda okkur í andlegu jafnvægi. Einhverjir stunda jóga og íhugun en aðrir sleppa sér í trylltum dansi. Í Kramhúsinu eru alls kyns námskeið í boði sem ættu að veita andlega jafnt sem líkamlega útrás.

Huga þarf jafnt að sál sem líkama þegar á að halda sér í formi og nauðsynlegt að fá útrás á einhvern hátt. Margt er í boði, þar á meðal í Kramhúsinu þar sem námskeiðaflóra er ansi fjölbreytt, allt frá hvers kyns íhugun og upp í trylltan dans.

„Við hjá Kramhúsinu bjóðum til dæmis upp á afródans, hann hentar mörgum og veitir rosalega útrás, líkamlega jafnt sem andlega," segir Þórunn Ásdís Óskarsdóttir, verkefnisstýra hjá Kramhúsinu.

„Þetta er massíft puð með dansi og lifandi trommuslætti. Á þessu námskeiði öðlast maður kunnáttu á dönsum frá Afríku sem hafa ákveðna þýðingu. Þannig lærir maður og skilur aðra og ólíka menningu, ásamt því að læra dansinn."

Hún bætir við að svo fái auðvitað margir sól í kroppinn og hjartað með því að stunda suðrænt salsa, magadans eða tangó, en í Kramhúsinu er mikið úrval námskeiða í ýmiss konar hreyfingu. Magadansnámskeið hafa verið mjög vinsæl og sömuleiðis suðrænir dansar. Næst á dagskrá er að fara af stað með nýtt námskeið í lifandi nútímadansi.

„Þú þarft að hafa ágætan grunn í dansi fyrir þetta dansnámskeið. Þetta er stílað inn á hópinn sem er þarna úti og hefur þörf fyrir að dansa helst eitthvað krefjandi, er opinn fyrir nýjungum og þorir," segir Þórunn. „Fólk er farið að þora miklu meira en áður og nú getum við boðið upp á krefjandi námskeið með gífurlega metnaðarfullum kennara," útskýrir Þórunn en kennarinn, Tony Vezich, kemur frá Nýja-Sjálandi og kennir líka við Listaháskóla Íslands.

„Tony hefur séð fyrir sér með dansi síðan hann var sextán ára og hefur þróað sína eigin tækni við danskennsluna," segir Þórunn. „Sú tækni byggist á æfingum sem vernda dansarana fyrir meiðslum en byggja á kröftugum danshreyfingum niðri við gólfið. Hann kallar þessa tækni „Release the Beast" sem gæti útlagst á íslensku „slepptu dýrinu lausu" og ætti að gefa hugmynd um stemninguna sem er ríkjandi á þessu námskeiði."

Annars segir Þórunn námskeiðaflóru Kramhússins vera fjölbreytta og tiltölulega auðvelt að finna þar eitthvað við sitt hæfi, hvort heldur sem leitað er eftir miklum hamagangi eða rólegri æfingum.

„Við bjóðum einnig upp á jógatíma í hverri viku, morgun-, hádegis- og síðdegisjóga og eru tímarnir með mismunandi áherslum; Kripalu-jóga, astanga-jóga og blanda af vinyasa-jóga og astanga-jóga sem Líf, jógakennari frá Kanada, kennir. Þarna finna margir þessa andlegu og líkamlegu vellíðan sem leitast er eftir, styrkjandi æfingar bæði fyrir hugann og kroppinn og Það má kannski segja að Kramhúsið sé dálítill suðupottur fjölmenningar um leið og við erum enn lítil og kósí," segir Þórunn að lokum.

- rt

+ Heilsufarsmæling hjá Lyfju

BLÓÐSYKURMÆLING · BLÓÐFITUMÆLING
BLÓÐÞRÝSTINGSMÆLING · BEINÞÉTTNIMÆLING
ÖNDUNARMÆLING

30% afsláttur í janúar

LYFJA LÁGMÚLA · LYFJA SMÁRATORGI

WELEDA

BIRKISAFI OG
CELLULITE OLÍAN
FRÁBÆR SAMAN

20%afsláttur

VATNSLOSANDI BIRKISAFI
Inniheldur birki sem er mest vatnslosandi jurt í náttúrunni, góður við losun á bjúg í líkamanum og með reglulegri notkun styður hann við eðlilega úthreinsun líkamans. Birkið hefur góð áhrif á hárið og neglurnar.

BIRKI CELLOLÍTEOLÍA
Inniheldur birki sem vinnur gegn cellolite, apríkósuolíu og jojóba olíu sem viðheldur rakanum í húðinni, og rósmarínjurt sem örvar blóðrásina og eykur þéttleika húðarinnar.

frá 1.659 kr.

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

BIOMEGA VÍTAMÍN - GÆÐIN VÍS
Landsliðið í vítamínum.

frá 1.029 kr.

FJALLAGRASAMIXTÚRUR
Fyrir háls og maga. Dregur úr þurrum hósta og ertingu í hálsi, fer vel í maga og hefur góð og örvandi áhrif á meltingu.

30%afsláttur af öllum Vega vitamínum

SLIMADIE -fitubrennsla, inniheldur króm og HCA.
KELP & GREENS -inniheldur Spirulina, chorella og grænt te.
NÁÐU BETRI ÁRANGRI MEÐ VEGA.

SOLARY VITAMIN
Styrkjum ónæmiskerfið með alhliða vítamínum frá Solaray.

NÝTT Í LYFJU

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
- Lifið heil

LYFJA STYÐUR LANDSLIÐ KVENNA Í HANDBOLTA

ÍSLENSKA/SIA.IS/LYF 40444 01.2008

Þrjár hárfínar nálar.

Löngunin í heita reykinn

Nálastungur eru ekki töfralækningar en þær geta svo sannarlega hjálpað í baráttunni við sígarettuna.

„Nálastungur styrkja orku lungna og hjarta þannig að löngunin í heitan reykinn minnkar,“ segir Arnbjörg Linda Jóhannsdóttir, nálastungu- og grasalæknir, spurð um gagnsemi og áreiðanleika þess að ætla sér að nota nálastungur til að hætta að reykja.

„Nálastungur hjálpa með fíknina, það er að segja þær hjálpa fólki sem er að hætta að reykja svo það leiðist ekki út í aðra fíkn svo sem matarfíkn,“ heldur Arnbjörg áfram.

Hún hefur aldrei sjálf auglýst eða gefið sig út fyrir að geta hjálpað fólki að hætta að reykja.

Hins vegar hafa margir komið í nálastungumeðferð til hennar út af einu eða öðru og hætt að reykja í kjölfarið, einfaldlega því það styrktist almennt.

„Nálastungulækningar hafa mikið verið notaðar sem meðferð við fíkn, bæði tóbaksfíkn sem og annars konar fíkn, en ég held að þær virki aldrei einar og sér því nálastungur geta einungis hjálpað með fíknina, ekki ávanann sem til dæmis reykingar eru,“ segir Arnbjörg að lokum. *- nrg*

Sígarettan er ekki elskhugi

Það er ekkert grín að hætta að reykja. Að gera það áður en reykingatengdir sjúkdómar herja á krefst skynsemi og aga. Sérstaklega þar sem margir reykingarmenn eiga erfitt með að leggja trúnað á tal um frelsi og betri líðan enda virðist sígarettan oft vera þeim stoð og stytta. Það sakar hins vegar ekki að prófa og aldrei að vita nema eftirtalin hjálparmeðöl komi að góðum notum. Segðu rettunni upp.

Bylgjur vinna á vandanum

Margt sniðugt er fundið upp í Þýskalandi. Fyrir um 25 árum hönnuðu prófessorar vél sem notar segulsveiflur til að lækna fólk af hinum ýmsu kvillum og hefur hún reynst sérstaklega vel fyrir fólk með hin og þessi ofnæmi. Tækið er kennt við BICOM og hjálpar fólki að hætta að reykja í svokallaðri segulómsmeðferð.

Fyrirtækið Ráðgjöf og heilsa býr yfir þessari tækni og segist geta hjálpað fólki að hætta að reykja á einum klukkutíma, en það er sá tími sem fólk situr við vélina og lætur enduróma sig.

„Það er búið að taka hátt í þúsund manns síðan við fengum þessa vél,“ segir Kristján Garðarsson, umsjónarmaður endurómsvélarinnar. „Við gerum svona, eins og við köllum það í geiranum, Gallup-könnun á meðal þeirra sem koma til okkar. Af hverjum fimmtíu spyrjum við tíu og þá eru það 80 til 85 prósent sem hætta að reykja. Sumir byrja þó að reykja aftur eftir svona þrjá mánuði, en þá koma þeir oft aftur og segja: Þetta var allt mér að kenna.“

Meðferðin fer þannig fram að útgeislun vissra líkamsparta er mæld. Hjá reykingafólki eru það lungun og æðakerfið sem eru með minnstu útgeislunina. Síðan eru sígarettur, nikótíntyggjó og nikótínplástrar settir í box öðrum megin í vélinni en hinum megin situr sá sem vill hætta að reykja, tengdur við vélina með gleraugu á nefinu og heldur á koparkúlum.

„Vélin breytir því sem er í boxinu í svokallað neikvætt nikótín. Fíkillinn sem er tengdur við gleraugun og heldur á kúlunum er jákvæður fíkill. Og þegar neikvætt og jákvætt mætast þá verður úr því núll,“ segir Kristján.

Kristján við tækið góða með fíkli sem ætlar að hætta. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Svo fær viðkomandi málmplástur á bringubeinið sem hann ber í þrjár vikur. Plástur þessi geymir öll þau neikvæðu boð sem vélin sendi fíklinum.

„Heilinn þinn sendir frá sér beiðni um nikótín, en vélin sendir neikvætt á móti sem mætir þessum þörfum þínum. Þar af leiðandi tekur vélin þörfina og löngunina frá. En það er ekkert verið að taka sjálfræðið af fólki sem fer frá mér, það getur byrjað að reykja ef það vill en þá er það að eyðileggja allt sem er búið að gera,“ segir Kristján. *- nrg*

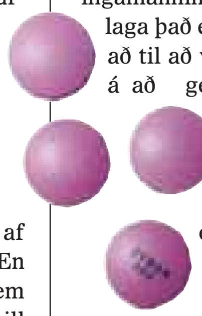
Hjálparlyf en ekki töfralyf

Lyfjainntaka er eitt ráð sem nota má til að hætta að reykja. Zyban hefur verið á markaði um nokkra hríð en nýlegri pillur sem heita Champix hafa einnig náð nokkrum vinsældum. Tryggvi Ásmundsson, aðstoðaryfirlæknir hjá lungna- og berklavarnadeild Heilsuverndarstöðvarinnar, þekkir vel til lyfjanna.

„Nikótín er fíkniefni eins og heróín og kókaín sem menn ánetjast,“ segir Tryggvi. „Við prófun á lyfinu Zyban sýndi sig að það sló á fíknina, en það er þó mjög langt frá því að það taki af alla fíknina. Það er erfitt að hætta að reykja þótt maður taki Zyban. Þú heyrir fólk láta afskaplega misjafnlega af þessu lyfi, sumir segja að þetta hjálpi mikið en aðrir lítið.“

Upphaflega var Zyban hugsað sem lyf við geðdeyfð en svo kom í ljós þessi óvænta og skemmtilega aukaverkan. Lyfið var því markaðssett sem lyf til að slá á nikótín. „Fólk sem hefur tilhneigingu til þunglyndis og ætlar að hætta að reykja getur lent í vandræðum með skapið. Svo þetta lyf hefur tiltekna kosti. En þetta er ekki töfralyf sem lætur þig hætta,“ segir Tryggvi.

Champix er allt annars eðlis en Zyban. Það mætti segja að lyfið komi í veg fyrir og stroki út þá ánægju sem reykingamaður getur fengið út úr sígarettum með því að hleypa ekki nikótíninu þangað sem það á að fara. „Nikótín er þannig að það binst ákveðnum viðtækjum í heilanum. Champix hins vegar binst þessum viðtækjum svo nikótínið kemst ekki að. Skortur á nikótíni skapar vanlíðan sem menn upplifa þegar þeir hætta að reykja. Með Champix vantar reykingamanninn nikótínið en reykingar laga það ekki, nikótínið kemst ekki að til að veita þá vellíðan sem það á að gera,“ segir Tryggvi.



Tryggvi tekur þó fram að lyfið sé ekki heldur töfralyf. En að baki Zyban og Champix eru hins vegar rannsóknir sem byggjast á lyfjum og platlyfjum sem sýna að alvörulyfin virka betur en platlyfin, svo rannsóknir hljóta að vera marktækar. *- nrg*

NÝ HREYFING

& nýtt Betra form

Hefst 14. janúar

8-vikna námskeið fyrir konur – ný og enn betri námskeið í glæsilegu nýju húsnæði Hreyfingar í Glæsibæ.

Nýtt – Betra form 6
Frábær nýjung í Betra form námskeiðunum.
Fjölbreytt, skemmtileg og árangursrík
6 mismunandi æfingakerfi í einu námskeiði:
- Zumba/Body Jam
- Tæbó brennsla
- Body bar blanda
- Mótun
- Hjól og tæki
- Pallabrennsla

Spennandi námskeið með öllu því nýjasta í líkamsræktinni.
Þér leiðist ekki eina sekúndu!

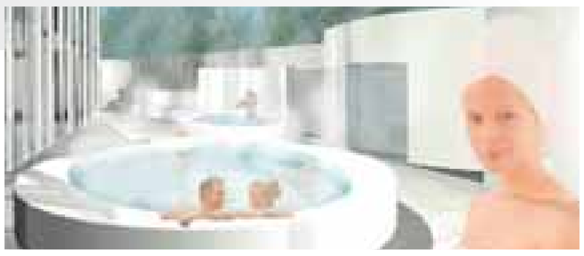
Betra form – byrjendur
Betra form – framhald
Morgunhópar
Kvöldhópar

Barnagæsla – Glæsileg aðstaða fyrir börnin og sömu góðu barnfóstrurnar.

Allar nánari upplýsingar á www. hreyfing.is eða í síma 414-4000.
Skráðu þig núna í síma 414-4000 eða
með tölvupósti afgreidsla@hreyfing.is.

Innifalið í öllum Betra form námskeiðum:
- Þjálfun 3x-5x í viku – frjáls aðgangur að tækjasal og opnum tímum.
- Aðgangur að glæsilegri spa aðstöðu, útipottum og gufum.
- Markviss leið að árangri með réttu mataræði.
- Fræðslufundur með næringarfræðingi.
- Vikuleg vigtun. Ummáls- og fitumælingar í upphafi og við lok námskeiðs.
- Leiðbeiningar um mataræði.
- Þátttakendur halda matardagbók.
- Markvisst fræðsluefni og mikið aðhald.

Ný heilsulind opnar 7. janúar í Glæsibæ.



HREYFING HEILSULIND | BLUE LAGOON ICELAND geothermal spa

Sími: 414 4000
hreyfing@hreyfing.is
www.hreyfing.is/nyhreyfing

ER KOMINN TÍMI TIL AÐ HÆTTA?

Með því að fá
aðstoð við að hætta að reykja
tvöfaldar þú líkurnar á því að
geta hætt fyrir fullt og allt

RÁÐGJÖF Í REYKBINDINDI 800 6030

Skráðu þig á gagnvirku heimasíðuna reyklaus.is

LÝÐHEILSUSTÖÐ

Þrír góðir heilsuhristingar

Á annasömum degi þarf oft að borða matinn á hlaupum og getur verið erfitt að finna eitthvað handhægt sem er jafnframt hollt.

Skyndibitinn sem oftast er gripið til er alla jafna hitaeiningaríkur og óhollur en úrvalið á hollari skyndibitum er þó að aukast. Ýmiss konar grænmetis-, ávaxta- og skyrsjeikar eru fullir af næringarefnum og handhægur matur til að grípa með sér. Þeir eru góðir til að byrja daginn eða sem millibiti um miðjan dag og víðs vegar er verið að bjóða upp á girnilega tilbúna sjeika sem getur verið þægilegt þegar maður er á ferðinni. Svo er líka auðvelt að búa þá til heima með matvinnsluvél. Hér eru þrír góðir heilsuhristingar fyrir þá sem vilja prófa. *- rt*

1

1. Grænmetis- og ávaxtahristingur frá Laugum Café

- ½ epli
- 2 appelsínur
- 2 gulrætur
- 1 sítróna
- 2 bitar engifer

2. Morgun-boozt frá Booztbar í Kringlunni

- 1 lítil dós vanilluskyr.is
- 6-8 stk. rauð vínber
- 4-6 bitar gul melóna
- 2 bátar appelsína án barkar
- 5 stk. frosin jarðarber
- 4 msk. musli/weetabix
- 8-10 stk. ísmolar

2

3

3. Energía7 heilsudrykkur frá Energía í Smáralind

- 1 stór skeið jarðarberjaskyr
- 1 stór skeið bláberjaskyr
- 1 stk pera eða ½ ef hún er stór
- 2-3 jarðarber eftir smekk
- ísmolar

Flýtir fyrir ótímabærri öldrun

Vitað er að sykur veldur tannskemmdum og aukinni líkamsþyngd, en fæstir gera sér grein fyrir að hann veldur ótímabærri öldrun húðarinnar, ásamt því sem ákveðnar eldunaraðferðir geta stuðlað að henni.

Brúnaður matur, franskar kartöflur, grillmatur, bjór og gosdrykkir eru dæmi um fæðu sem skaðar húðina.

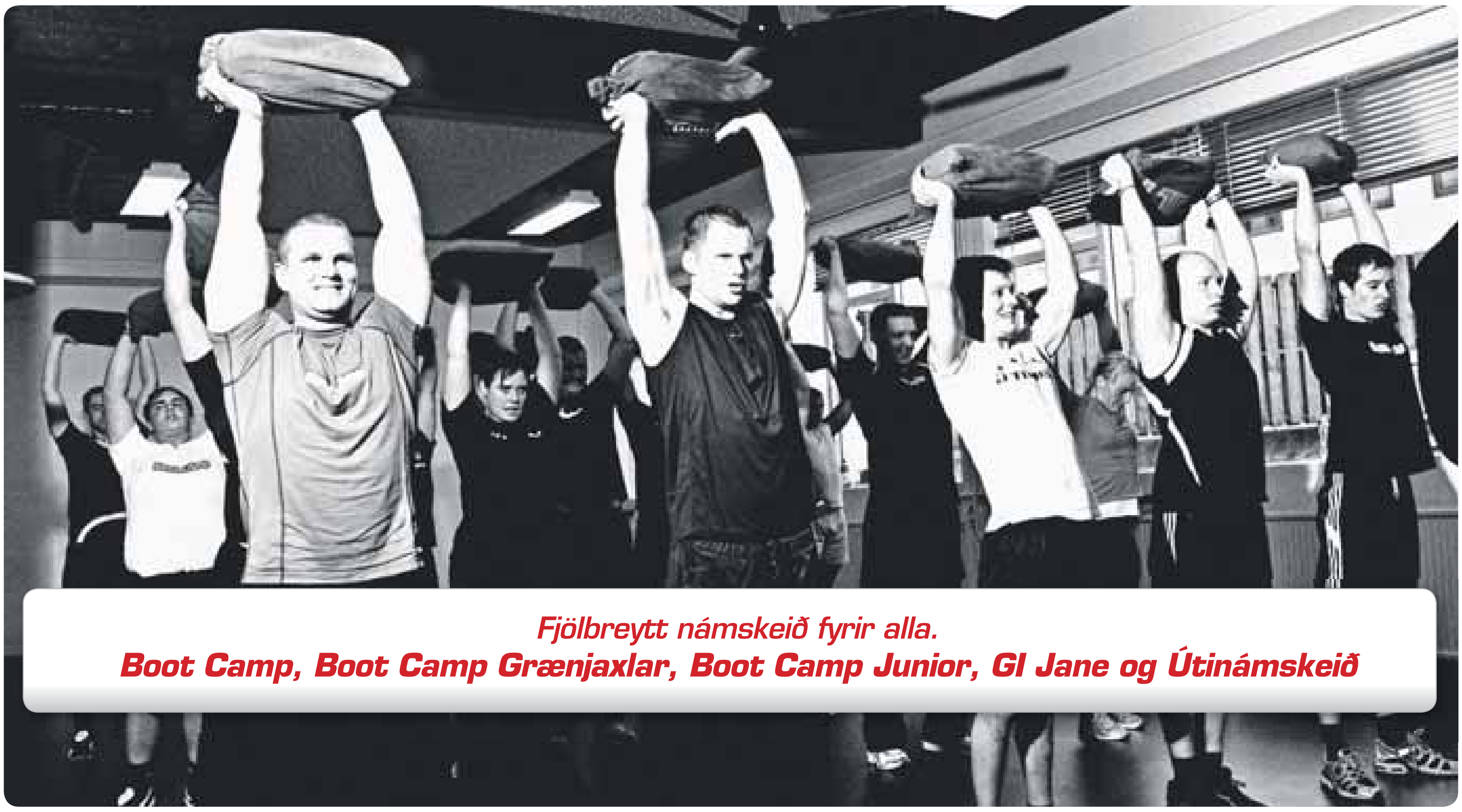
Sykur er talinn skaða húðina og hraða fyrir ödrunarmerkjum hennar.

Losaðu þig við allt ruslfæði, annaðhvort hentu því eða gefðu það. Forðastu grillaðan mat. Forðastu gervisætuefni, sérstaklega þau sem gosdrykkir innihalda. Neysla þeirra gerir þig bara enn hungraðri.

Langi þig í sætindi skaltu bíða í tíu mínútur. Miklar líkur eru á að löngunin líði hjá. Eftir það geturðu fengið þér hollan matarbita og skolað honum niður með glasi af köldu vatni.

Við viljum fá þig í Boot cAmp

Taktu skrefið til fulls og komdu þér í besta form lífs þíns.



Fjölbreytt námskeið fyrir alla.
Boot Camp, Boot Camp Grænjaxlar, Boot Camp Junior, GI Jane og Útinámskeið

Kynntu þér málið og skráðu þig á
www.bootcamp.is

ENGAR AFSAKANIR! - ENGIN UPPGJÖF! - HÁMARKS ÁRANGUR!

Suðurlandsbraut 6b | bootcamp@bootcamp.is | Sími: 517 6070 Boot cAmp

Hvernig verður bumban til og hvað gerir hún?

Ístrur geta verið bæði fallegar og ljótar eftir smekk, en þær eru án efa óhollar og geta valdið ýmsum kvillum. Auðveldara er að fá bumbu en losna við hana, en þó er baráttan við hana ekki vonlaus og í raun mjög einföld.

Bumba, sem þekkist líka undir heitunum ístra, belgur og vömb, er fitukeppur sem safnast framan á kviðinn og sígur fram yfir beltisstað, aðallega á körlum. Oftar en ekki virðist bumban í skökku hlutfalli við heildarvaxtarlag þar sem menn geta verið tiltölulega fitulausir annars staðar á líkamanum. Eftir því sem menn eldast hægir á efnaskiptum líkamans og hann notar sífellt færri hitaeiningar til sinnar daglegu iðju. Hins vegar virðist matarlyst ekki breytast í samræmi við það og í kjölfarið fara margir að taka eftir fyrsta vísi að bumbumyndun á þrítugsaldri.

En af hverju fá menn bumbur? Leitað var svara hjá Ludvig Guðmundssyni, yfirlækni næringar- og offitusviðs á Reykjalundi. „Líkaminn safnar fitu sem forðanæringu og konur fitna öðruvísi en karlar, alla vega fyrir tíðahvörf. Karlar hafa tilhneigingu til að safna fitunni á kviðarholið og fá svokallaðan eplavöxt, en konur fitna kvenlega á brjóstum, lærum, mjöðmum og upphandleggjum. Það er stundum kallað peruvöxtur. Þegar kvenhormón minnka fara þær að fitna svipað og karlar,“ útskýrir Ludvig.

Bumban er eðalsmerki Hómers Simpson.

Nokkuð hefur verið rannsakað undanfarið hversu slæmar bumbur eru fyrir æðakerfið og hefur verið sýnt fram á að fitusöfnun á kvið hefur fleiri og verri afleiðingar en fitusöfnun á lærum og mjöðmum. „Fita í kviðarholi hefur áhrif á efnaskiptin og á það til að hækka blóðfitu meira. Fitan truflar bláæðablóðstreymi frá líkamanum til lungna og hjarta þannig að þeir sem eru með fitu í kviðarholi hafa tilhneigingu til bjúgsöfnunar á fótum, eiga meiri hættu á að fá háþrýsting, blóðfitubrenglun, sykursýki og kæfisvefn. Dæmigerðir feitir karlar eru með bjúg og blóðstreymistruflanir,“ bendir Ludvig jafnframt á.

Bumban hefur þó ekki aðeins áhrif á heilsu, heldur hefur hún áhrif á sjálfsmyndina. Sumir taka henni fagnandi á meðan aðrir reyna allt hvað þeir geta til að losna við hana. Algeng trú manna er sú að geri þeir magaæfingar muni það þeyta burt ístrunni. En svo er ekki. Almennt sterkir magavöðvar geta jú haldið bumbunni betur inni og látið menn líta betur út en fitan fer ekki neitt. Það er þó hægt að hughreysta sig við það að hjá flestum er það kviðarfitan sem hverfur fyrst þegar manneskja grennist.

Það eru erfðaþættir sem stjórna því hvernig fita dreifist um líkamann á fólki og sumir eiga auðveldara með að fitna en aðrir. Einn getur safnað fitu á putta á meðan annar safnar henni á læri. En staðreyndin er sú að óþarfa fitusöfnun er langsamlega meira tengd óhollum lifnaðarháttum en erfðum. Innbyrði menn fleiri hitaeiningar en þeir brenna breytast umfram hitaeiningarnar í fitu. Lausnin er í einföldu máli sagt að hreyfa sig meira og borða minna.

Það er heldur ekki að ástæðulausu að ístra þekkist einnig undir nafninu bjórbumba, því það eru augljós tengsl milli áfengisdrykkju og belgs. Hins vegar er það ekki eingöngu bjór sem veldur bjórvömb heldur áfengisdrykkja almennt. Áfengi er mjög hitaeiningaríkt og eykur matarlyst en þó eru engar vísindalegar rannsóknir sem hafa sannað eða sýnt fram á að hitaeiningar áfengis sækist meira en aðrar hitaeiningar í að setjast að í vömbinni. Þó finnst mörgum að bjórinn hljóti að sækja í bumbuna, glápa á hana meðan þeir drekka og gera hana að birtingarmynd drykkjunnar.

- nrg

Þessari bumbu er greinilega ofaukið.

Sigur í baráttunni við þreytt og þurr augu

Visine augndropar er ný vörulína með mýkjandi augndropum sem ætlaðir eru fyrir meðferð gegn augnþreytu og augnþurrki.

Sérstaða Visine felst í hinu náttúrulega efni tamarindsfræ-pólýsakkaríð. Grunngerð þess er mjög áþekk náttúrulega slímlaginu í tárahimnunni. Það gengur því vel í samband við tárahimnuna, kemur jafnvægi á hana og byggir upp náttúrulegan raka augans.

Hverfur vandinn um helgar?

Já

Tengist augnvandinn ákveðnum verkefnum?

Er erting eða þreyta í augunum vegna:

- Vinnu við tölvur
- Mikils aksturs
- Mikils lesturs

Kýs viðkomandi fjölskammtaglas?

Kýs viðkomandi einnota pípettur? Notar viðkomandi augnlinsur?

Nei

Tengist augnvandinn umhverfi, aldri, hormónabreytingum eða lyfjum?

Fylgja alvarlegri einkenni? Finnur viðkomandi fyrir augnþurrki, óþægindum eða sviða vegna:

- Dvalar í þurrum eða óloftræstum rýmum
- Dragsúgs eða loftmengunar
- Sjúkdóma eða þvagræsilyfja?

Kýs viðkomandi fjölskammtaglas?

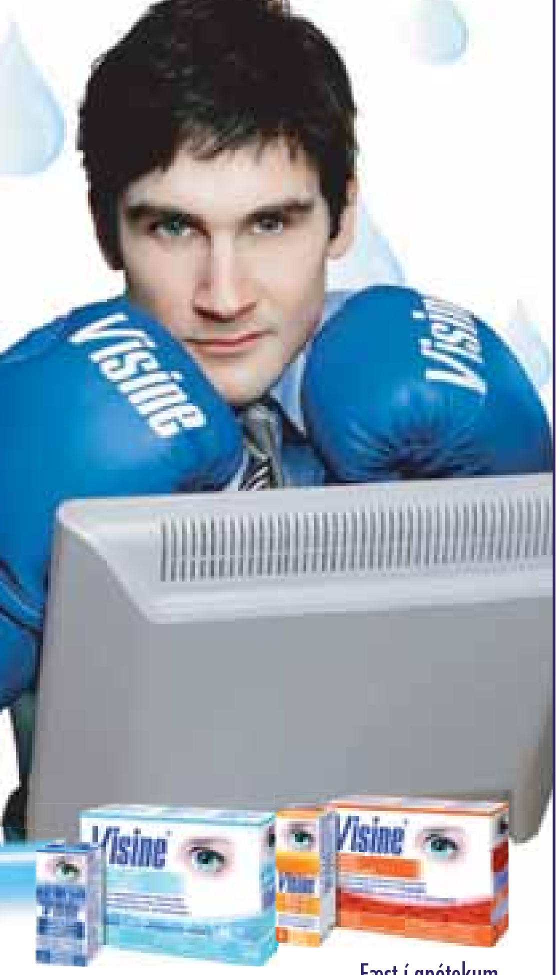
Kýs viðkomandi einnota pípettur?

Visine þreytt augu

Visine Þreytt, viðkvæm augu

Visine þurr augu

Visine viðkvæm augu



Visine færir þreyttum augum nýtt líf

Fæst í apótekum

FRÁBÆRT VERÐ
Á ÞREKTÆKJUM
CROSSTRAINER
VERÐ KR.
86.000
HANDLÓÐ
10 kg
VERÐ KR.
3.700
VERÐ FRÁ KR.
2.400
KETTLER
ÆFINGABOLTAR
TILBOÐ
40.630
Með 50 kg lóðasetti
BEKKPRESSUBEKKUR
LYFTINGASTÖÐ
VERÐ KR.
109.000
Æfingastöð sem notar ekki lóð og því alveg hljóðlaus. Minna álag á liðamót.
KETTLER-CLASSIC
æfingastöð
TILBOÐ
76.320
Með 50 kg lóðasetti
Þrekhjól
VERÐ FRÁ KR.
29.800
VERÐ KR.
5.300
MAGAÞJÁLFI
HLAUPABÖND
TILBOÐ
89.100
PIPAR • SÍA • 80003
5% staðgreiðsluafsláttur
SENDUM Í PÓSTKRÖFU
HVERT Á LAND SEM ER!
MARKIÐ
Markið Ármúla 40
108 Reykjavík
Sími 553-5320
Opnunartími verslunar:
Mán. - fös. 10.00-18.00
Laugardaga 11.00-15.00
www.markid.is

Ágústa Johnson hefur flutt starfsemi Hreyfingar heilsulindar í nýtt húsnæði í Glæsibæ, þar sem gestir geta meðal annars sótt fjölbreytt námskeið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Fjölbreytni höfð í fyrirúmi

Hreyfing heilsulind verður opnuð í nýju húsnæði í Glæsibæ 7. janúar en þar verður lögð áhersla á fullkominn búnað og fjölbreytt námskeið.

Um áramótin var Hreyfing heilsulind flutt í ný húsakynni í Glæsibæ, eftir að hafa verið til húsa í Faxafeni 11 síðastliðin tíu ár. Nýja húsnæðið er 3.600 fermetra stórt eða nógu stórt til að rúma fjölda manns án þess að hlýlegt umhverfi glatist, að sögn framkvæmdastjórans Ágústu Johnson.

„Við vildum ekki hafa húsakynnin of stór, heldur gera þau sem notalegust til að stuðla að vellíðan viðskiptavinanna. Enda eru þau hugsuð meira eins og klúbbur en stöð. Við munum takmarka fjölda viðskiptavina hverju sinni til að stuðla að því að ekki myndist biðraðir í tækin,“ segir Ágústa og bætir við að arkitekt húsnæðisins, Sigríður Sigþórsdóttur, sem fékk verðlaun fyrir hönnun á Bláa lóninu, eigi heiður skilið fyrir útkomuna.

Fyrir utan skemmtilega hönnun hefur allur tækjabúnaður verið endurnýjaður í flutningunum, að sögn Ágústu, en til marks um það verða öll þoltæki á staðnum útbúin sjónvarpsskjám með tengi fyrir i-Pod. Eins hefur stundataflan verið stokkuð upp með ýmsum nýjungum og aukinni áherslu á líkamlega og andlega vellíðan, sem Ágústa segir almennt vera þróunina á líkamsræktarstöðvum erlendis.

Í húsnæðinu er einnig að finna heilsulind, Blue Lagoon Spa, sem er sú fyrsta sinnar tegundar í heiminum þar sem allar meðferðir byggja á notkun Blue Lagoon húðvara. „Þetta er breyting frá því sem áður var, þar sem meðferðirnar hafa hingað til eingöngu verið fáanlegar í Bláa lóninu í Grindavík,“ útskýrir Ágústa. „Ein meðferðin kallast razul, það er að segja leirböð, þar sem húðvörur úr lóninu eru bornar á húðina í sérstökum gufuklefa og látnar liggja á henni í tuttugu mínútur þar til sjálfvirkar sturtur skola þær af. Það á að næra og yngja húðina.“

Áhersla er lögð á vinalegt andrúmsloft í Hreyfingu, sem er að sögn Ágústu meira í líkingu við klúbb en stöð.

Ágústa nefnir til sögunnar aðra nýjung, sem er upprunnin frá Þýskalandi og er að ryðja sér til rúms í heiminum. Svokallaða fljótandi djúpslökun þar sem fólk leggst í ker fullt af mettuðu saltvatni til að slaka á. Á aðeins fimmtíu mínútum nær það fullkominni slökun sem á að samsvara átta tíma svefni.

Þess utan státar stöðin af fimm meðferðarherbergjum: paraherbergi þar sem tveir geta verið saman í nuddi, þremur tegundum af gufuklefum, það er blautgufu, sauna og sanarium, sem er millistig hinna tveggja, og tveimur heitum útipottum, staðsettum í litlum garði, og einum innipotti, þar af einum fullum af jarðsjó. Þá er óupptalin veitingaaðstaða sem Ágústa segir líkjast raunverulegum veitingastað, sem verður með fjölbreytt úrval af hollum og góðum réttum. „Allt saman er þetta hluti af þeirri góðu þjónustu sem verður í boði í nýopnaðri heilsulind Hreyfingar,“ segir hún að lokum

Nánari upplýsingar á www.hreyfing.is.

- rve

Innritun á janúarnámskeið hafin

Stelpur Konur

Staðurinn - Ræktin

Innritun á öll námskeið í síma 581 3730:

- **TT 1 Frá toppi til táar!**
  Átaksnámskeiðin sívinsælu fyrir konur á öllum aldri
  Lokuð 9 vikna námskeið, 3 x í viku
- **TT Taktu þér tak!**
  Lokuð 9 vikna átaksnámskeið 3 x í viku
  fyrir stelpur16-20+ ára
- **Rope Yoga**
  Heildrænt hug- og heilsuræktarkerfi
  Lokuð 9 vikna námskeið 2 x í viku
- **60 +**
  Líkamsrækt fyrir konur 60 ára og eldri
  Lokuð 9 vikna námskeið 2 x í viku
- **Frjáls aðgangur** að tímum í opna kerfinu og tækjasal

Glæsilegur nýr tækjasalur!

Barnagæsla - Leikland JSB

Vertu velkomin í okkar hóp!

Viltu ráða því sjálf hvenær þú færð líkamsrækt á tilboðsverði?

Opna kerfið - Þinn tími er kominn!

1. *Almenn þjálfun, þol, styrkur og liðleiki*
2. *Púltími, hressileg upphitun, ýmist á palli eða gólfi, styrktar- og liðleikaþjálfun*
3. *Pallatími, samsett spor, mikil brennsla*
4. *Lóðatími, upphitun ýmist á palli eða á gólfi, unnið með þyngd og mótstöðu, lóð, stangir, teygjur*
5. *Liðleikaþjálfun, upphitun, styrktar- og slökunarteygjur*
6. *Yoga*
7. *Bræðingur, líkamsrækt með dansívafi, salsa, mambo, samba, jazz, funk og stuð*
8. *Sprengitími, 30 mínútna hádegispúl*
9. *Stöðvaþjálfun, fjölbreyttir vaxtamótunartímar*

Nú geturðu gerst áskrifandi að líkamsrækt JSB
Betra verð í áskrift, aðeins 3.990 kr. á mánuði

DANSRÆKT JSB
leggur línurnar

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • Bréfasími 581 3732 • jsb@jsb.is • www.jsb.is

EFLIR almannatengsl / HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Eldfjöll og íslenskur hveraleir

Margar snyrtistofur bjóða upp á ýmsar hreinsunarmeðferðir og nærandi nudd fyrir líkamann og eru afeitrandi meðferðir eins og sogæðanudd og leirvafningar vinsælar, að sögn Ragnheiðar Birgisdóttur, framkvæmdastjóra NordicaSpa.

Til að hreinsa húðina og endurnæra líkamann er ýmislegt í boði, allt frá partanuddi og andlitshreinsunum upp í meðferðir á allan líkamann og er þá hægt að eyða drjúgum hluta dagsins á snyrtistofunni. Á NordicaSpa stendur einmitt margt af þessu til boða.

„Fólk er að koma til okkar nokkuð jafnt yfir allt árið,“ segir Ragnheiður. Hún bætir því við að eftir allt kjötátið um jólin og saltið í hátíðamatnum komi þó ívið fleiri, til dæmis í sogæðanudd.

„Í sogæðanuddinu er verið að hreyfa við sogæðum líkamans og það hraðar hreinsun úrgangsefna úr líkamanum og hann er losaður við uppsafnaðan vökva og bjúg.“

Fleiri hreinsunarmeðferðir eru í boði og nefnir Ragnheiður sérstaklega eins konar leirvafninga fyrir líkamann sem NordicaSpa býður upp á, svokallaða eldfjallameðferð.

Hveraleir er nuddaður á líkamann en hann dregur til sín eiturefni úr húðinni, kælir hana og róar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

„Eldfjallameðferðin er einstök meðferð þar sem þreytan líður úr þér og líkaminn endurnærist. Hún er það vinsælasta hérna á NordicaSpa.“

Í meðferðinni er náttúrulegum hveraleir nuddað á líkamann og honum síðan pakkað inn í plast og lak til að hvílast undir hitalampa. Á meðan dregur leirinn í sig eiturefni úr líkamanum og hefur kælandi og slakandi áhrif.

„Á meðan viðskiptavinurinn hvílist í leirnum bjóðum við upp á slakandi svæðanudd á fótum og höfuðnudd og viðkomandi fær þá mjög góða alhliða slökun út út meðferðinni,“ útskýrir Ragnheiður.

Leirinn er síðan þveginn af í sturtu og í kjölfarið fær viðskiptavinurinn djúpt nudd í 40 mínútur þar sem unnið er á þrýstipunktum á líkamanum.

Ragnheiður Birgisdóttir, framkvæmdastjóri NordicaSpa.

Maður slappar vel af í nuddinu.

Eftir meðferðina er svo boðið upp á íslenskt hreinsandi te sem á að örva úthreinsunina enn frekar. Leirinn, olían og teið í þessari meðferð er allt unnið úr íslenskum náttúruafurðum af Sunnan vindum sérstaklega fyrir NordicaSpa og á að spila saman að því að auka orku og örva hreinsun. „Svo mælum við með að eftir eldfjallameðferðina sé ekki farið strax í sturtu heldur olíunni á húðinni leyft að vinna áfram og fullkomna meðferðina,“ segir Ragnheiður. *-rt*

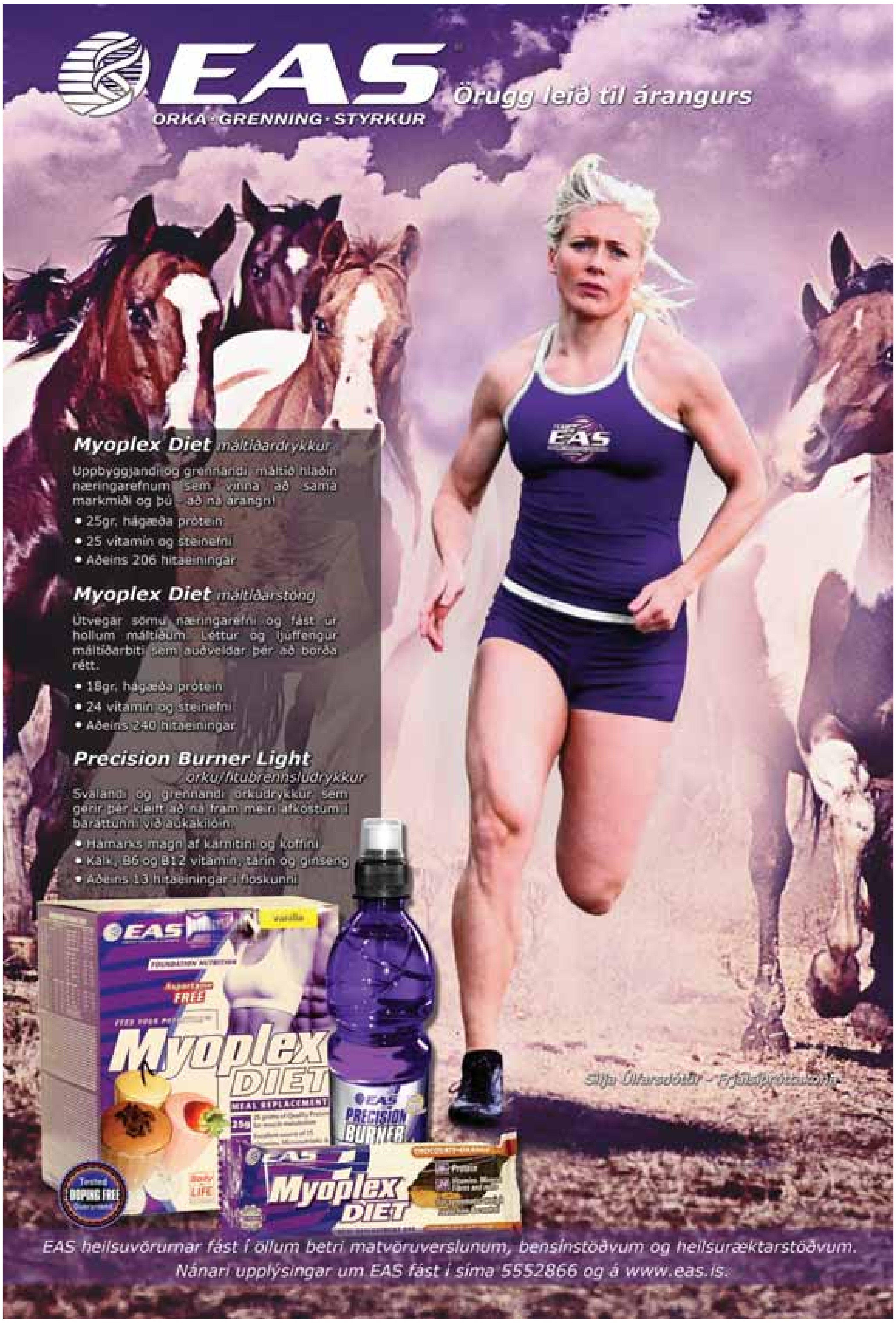
Mundu heilsuréttina
...og kroppurinn blómstrar
Hrönn Sigurðardóttir
Bikarmeistari í vaxtarækt 2006 og
Íslandsmeistari í vaxtarækt 2007
velur heilsurétti Nings
Magnús Bess
Margfaldur Íslandsmeistari
í vaxtarækt
velur heilsurétti Nings
NINGS
NINGS
NINGS
NINGS
SUÐURLANDSBRAUT 6, HLÍÐASMÁRA 12, VIÐ GULLINBRÚ SÍMI: 588 9899
KAUPVANGSSTRÆTI AKUREYRI SÍMI: 440 6600

Holl hráefni

EPLI innihalda andoxunarefnin catechins og quercetin. Neysla þeirra minnkar líkur á hjartasjúkdómum og krabbameinum. Þessi efni hvetja einnig til collagenmyndunar sem fær húð okkar til að líta betur út.

JARÐARBER innihalda mikið af mikilvægum steinefnum, svo sem járni og kalki. Þau eru hitaeiningasnauð en innihalda nokkuð af A-, B- og C-vítamíni.

SELLERÍ innihalda 3-n butyl phtalide sem er æðaútvíkkandi efni og einnig þekkt fyrir að lækka stresshormónið catecholamine. Hefur einnig bólgueyðandi eiginleika, er vatnslosandi og ríkt af kalíum og C og A vítamíni. Það er kólesteról-frítt og lágt í natríum. Er þá fátt upptalið.



Staðreyndir um svefn

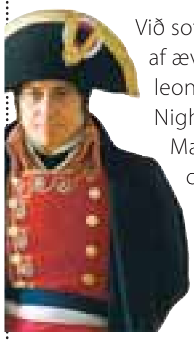
Vísindamenn hafa öldum saman reynt að skilja af hverju við þurfum svefn, án þess að komast að endanlegri niðurstöðu. Sumir telja að svefn sé líkamanum nauðsynlegur til að jafna sig eftir dagserfiði. Sannleikurinn er sá að átta tíma svefn sparar líkamanum ekki nema 50 kaloríur, eða eins og fæst í einni ristaðri brauðsneið.

Hins vegar er vitað að svefn hefur áhrif á heilastarfsemi og svefnleysi getur truflað málgetu, minni og skapandi og sjálfstæða hugsun.

Svefn skiptist í nokkur stig. REM-svefn (draumsvefn eða blik-svefn) og NREM-svefn (annar svefn). NREM-svefn skiptist síðan í fjögur stig: svefnrof, lausan svefn og tvö stig af djúpum svefni. Eftir það tekur við REM-svefn. Heilinn er mjög virkur á því stigi þótt við séum meðvitundarlaus; lokuð augun hreyfast hratt og öndun og blóðþrýstingur eykst. Ferlið endurtekur sig nokkrum sinnum á nóttu þegar REM-svefni lýkur.

Einstaklingar þurfa misjafnlega mikinn svefn og eins þarf eini og sami einstaklingurinn mismikinn svefn eftir aðstæðum. Sumum nægir að sofa fimm tíma, á meðan aðrir þurfa sína ellefu tíma. Mannskepnan sefur að meðaltali í 7 tíma og 45 mínútur.

Jim Horne við Loghborough-háskóla er með einfalt svar við þessu. „Svefninn sem við þurfum á að duga svo við verðum ekki syfjuð á daginn."



Við sofum einn þriðja af ævinni. Napóleon, Florence Nightingale og Margaret Thatcher sváfu í aðeins fjóra tíma á nóttu. Thomas Edison taldi svefn tímasóun.

Randy Gardner setti met í svefnleysi þegar hann gerði sérstaka rannsókn árið 1965 og svaf ekki samfleytt í ellefu daga. Gardner upplifði ofskynjanir á fjórða degi og fékk síðan þá ranghugmynd að hann væri frægur fótboltamaður. Þótt ótrúlegt megi virðast var hann hins vegar við ágæta heilsu á síðasta degi. Til marks um það sá hann enn við vísindamönnum í kúluspili.

Dýrin þurfa mismikinn svefn. Kyrkislöngur sofa að meðaltali í 18 tíma. Tígrisdýr sofa í 15,8 tíma, kettir í 12,1 tíma, simpansar í 9,7 tíma, sauðfé í 3,8 tíma, afrískir fílar í 3,3 tíma og gíraffar í 1,9 tíma.

Tekið af vefsíðu bbc.co.uk.

STÆKKUM Í SUNDLAUG KÓPAVOGS **UM HELGINA**

Nautilus

Nýr 450 fermetra salur // Ný Nautilustæki
Mikill fjöldi hlaupabretta // Ný þrektæki
Ný sjónvörp // Stór og glæsilegur salur með lausum lóðum // Salur fyrir spinning-/hjólatíma

OPNUNARTILBOÐ Á ÁRSKORTUM

25.990 KR. Aðeins 2.166 kr. á mánuði með vaxtalausum Visa/Euro léttgreiðslum

Tilboðið gildir aðeins þessa helgi!

KORTIÐ GILDIR Í LÍKAMSRÆKT OG SUND Á BÁÐUM STÖÐVUM NAUTILUS Í KÓPAVOGI.

Sundlaug Kópavogs / sími 570 0470
Íþróttamiðstöðin Versalir / sími 570 0480
www.nautilus.is

argus / 07 0974

Sumir þjóðflokkar fá ekki krabbamein

Sumir læknar og grasalæknar trúa því að B17-vítamín sé það sem haldi aftur af krabbameini hjá ýmsum afskekktum þjóðfélögum, sem lifa eingöngu á náttúrunni, og veiti þeim langlífi og heilsu. Margir vilja hins vegar meina að krabbameinið knýi ekki dyra þar sem þessi þjóðfélög lifa ekki í því umhverfi sem vestrænt fólk býr við, þar sem krabbameinsvaldar eru ófáir.

Hunza-dalurinn afskekkti, þar sem krabbamein þekkist ekki á meðal íbúanna. Hugsanleg ástæða er mikil neysla B17-vítamíns.

Í einangruðum afkimum Himalajafjalla við landamæri Vestur-Pakistans, Indlands og Kína má finna svæðið Hunza sem áður var sjálfsætt konungsríki. Fjalladalir Hunza eru svo afskekktir og erfiðir yfirferðar að þjóðin hefur fengið að lifa nokkuð óáreitt og óspillt af vestrænum framförum.

Fólkið í þessu konungsríki virðist ekki fá krabbamein og lifir ótrúlega lengi. Það þykir ekkert tiltökumál að menn á níræðisaldri geti börn og hversdagslegt að fólk nái 100 ára aldri. Einhvern tímann var konungur Hunza spurður að því af hverju fólkið í ríkinu hans yrði svona gamalt og hann svaraði því til að það væri vegna hins tæra og töfrum gædda klakavatns sem rynni ofan af jöklunum.

Lækna og vísindamenn sem hafa rannsakað fólkið grunar þó að þarna spili inn í mikil neysla á apríkósum og olíu búinni til úr apríkósukjörnum. Apríkósur eru sneisafullar af B17-vítamíni sem margir telja undravítamín til að koma í veg fyrir krabbamein. Fólkið í Hunza er í raun síborðandi apríkósur og fær tvö hundruð sinnum meira B17-vítamín daglega en fólk á Vesturlöndum. Alls staðar má sjá apríkósualdingarða og í þessu samfélagi þar sem engir peningar eru notaðir er fjöldi apríkósutrjáa mælikvarði á ríkidæmi. Fólkið býr meira að segja til mauk úr apríkósunum, blandar því við snjó og býr þannig til apríkósuís.

Fyrir utan apríkósurnar borða Hunzarnir að mestu leyti korn og ferskt grænmeti, þar á meðal er bókhveiti, alfalfa, hirsi, garðertur, baunir, næpur, salat og alls kyns ber. Allur þessi matur að undanskildu salatinu og næpunum inniheldur B17 vítamín. Langlífi og ótrúleg heilsa Hunzabúa eru ekki bundin genum þeirra því það hefur sýnt sig á þeim sem yfirgefa landið og aðlagast öðrum háttum og matarræði að þeir verða jafn líklegir til að fá sjúkdóma sem aðrir.

Hunzabúar eru hins vegar ekki eina þjóðin á jörðinni þar sem krabbamein þekkist ekki. Inúítar sem hafa ekki komist í tæri við vestræna siði og lifa eins og forfeður þeirra á náttúrunni einni hafa lengi verið rannsakaðir af læknum og ekki fundist eitt einasta tilfelli af krabbameini. Fylgismenn B17-vítamínsins benda á að mikið sé að finna af því í fæðu þeirra; í kjöti af hreindýrum og öðrum grasbítum og í laxaberjum. Inúítarnir búa sér líka til salat úr mögum hreindýranna sem eru full af grasi túndrunnar sem er mjög ríkt af B17.

Fleiri þjóðarbrot, sem hafa haldið sinni menningu virðast vera laus við krabbameinsvána. Hopi- og Navajo-indjánar í Norður-Ameríku sem hafa ekki aðlagast vestrænum siðum hafa afskaplega lága krabbameinstíðni. 30.000 indjánar voru rannsakaðir og fundust aðeins 36 með krabbamein. Sú tala yrði 1800 væri leitað hjá hvíta kynstofninum sem býr í sama landinu.

Abkhasíar sem búa djúpt í afskekktustu og innstu kimum Kákasusfjalla norðvestur af Svartahafinu eru álíka heilsuhraustir og Hunzar, enda matast þeir lítið á kolvetnum en mikið á grænmeti. Þar er líka hægt að finna mikið af B17-vítamíni. Hvort B17 sé ástæðan skal ósagt látið, því vissulega er það alls staðar að finna í náttúrunni leiti maður þess bara nógu lengi. *- nrg*

Upledger á Íslandi

Upledger Stofnunin á Íslandi heldur CSTI námskeið dagana 6.-9.mars næstkomandi í Reykjavík

Þetta meðferðarform er þróað af Dr.John E Upledger. Hann stofnaði Upledger Stofnunina árið 1985 og síðan þá hefur stofnunin unnið að ennfrekari rannsóknum og þróun á meðferðarforminu undir stjórn hans.

Hann hefur ritað margar af helstu námsbókum greinarinnar sem notaðar eru við kennslu víða um heim.

Á CST-I námskeiðinu, sem er fyrsti áfanginn í Upledger höfuðbeina- og spjldhryggjarmeðferð, eru kennd grunnatriði meðferðarinnar. Þau eru sett upp í svokallað 10 þrepa kerfi, sem sérstaklega er hannað og hugsað til að þjálfa færni og næmni meðferðaraðilans en hefur einnig þann kost að meðferðarþiggjandi er að fá frábæra meðhöndlun á öllum líkama.

Á námskeiðinu eru kennd og farið í eftirfarandi atriði:

- líffærafræði höfuðs og hryggs, hlutverk heila- og mænuvökvans, heilahimna og mænuslíðurs.
- hvernig heila- og mænuvökvatakturinn myndast í líkamanum, finna taktinn og stöðva hann í meðferðartilgangi.
- fjallað um himnu og bandvefskerfi líkamans og hvernig losað er um spennu og aðrar hindranir í því.
- kennt að losa um höfuðbeinin og spjalhrygg með það markmið að nota beinin sem handföng sem gefa aðgang að himnum miðtaugakerfisins.

Kennari námskeiðsins er Erla Ólafsdóttir, sjúkraþjálfari, kennt verður íslensku og er allt námsefnið á íslensku.
Skráning og nánari upplýsingar um námið og starfsemi Upledger Stofnunarinnar á Íslandi er að finna á www.upledger.is og í síma 466-3090.

Upledger Stofnunin á Íslandi • Hlíðarási 5 • 270 Mosfellsbær • Ísland • Sími: 466 3090 • info@upledger.is • www.upledger.is

Kraftmikil vetrardagskrá

8 vikna námskeið
hefjast 7. janúar

KONUR ÁTAK

KARLAR ÁTAK

PEAK PILATES
- 1. og 2. stig
- takmarkaður fjöldi

MÖMMUTÍMI
- Nýbakaðar mæður með börnin með

ROPE YOGA
- takmarkaður fjöldi

JÓGANÁMSKEIÐ

MEÐGÖNGUJÓGA
- takmarkaður fjöldi

HERÞJÁLFUN
- Námskeið fyrir þá sem vilja meira en við hin

TAI CHI

12 vikna námskeið
hefjast 14. janúar

LÍKAMI FYRIR LÍFIÐ
- Fyrir konur

Aðgangur að Laugardalslaug, Lágafellslaug, Sundlaug Seltjarnarness, tækjasölum og opnum tímum fylgir ofangreindum námskeiðum.

SPORTSKÓLI WORLD CLASS
Íþróttaskóli fyrir börn frá tveggja til sex ára.
Hefst 19. janúar

DANSSTÚDÍÓ WORLD CLASS
Streetstyle, Jazz, Hip Hop, Break, Freestyle og barnadansar.

SHOKK
Heilsurækt fyrir börn og unglinga, 8 til 15 ára.

Skráning í Laugum og Seltjarnarnes í síma 553 0000, í Spönginni í síma 553 5000 og í Mósfellsbæ í síma 5667888

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

World Class® ICELAND

Sími 553 0000

Laugar - Spöngin - Hús Orkuveitunnar - Seltjarnarnes - Kópavogur - Hafnarfjörður - Mosfellsbær

www.worldclass.is

SJÓNVARPSTÆKI HEYRNARTÓL BÍLHÁTALARAR BÍLTÆKI ÚTVÖRP HLJÓMBORÐ BÍLMAGNARAR HÁTALARAR
MYNDAVÉLAR FERÐATÆKI
DVD SPILARAR LCD SJÓNVÖRP
ELDAVÉLAR PLASMA SJÓNVÖRP
ÞVOTTAVÉLAR ÍSSKÁPAR MP3 SPILARAR
MYNDBANDSTÆKI
VÖFFLUJÁRN

RISA ÚTSALA

MAGNARAR
RAKVÉLAR
REIKNIVÉLAR
RYKSUGUR
SAMLOKUGRILL
HÁFAR

MEIRA EN 1000 VÖRUTEGUNDIR MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR

UPPÞVOTTAVÉLAR
ÖRBYLGJUOFNAR
KAFFIVÉLAR
ÞRÁÐLAUSIR SÍMAR
BLANDARAR
STRAUJÁRN
HRÆRIVÉLAR

OPIÐ ALLA HELGINA!

BROT AF ÞVÍ BESTA

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

PHILIPS flatsjónvörp á frábæru verði

KENWOOD hrærivélar með allt að 40% afslætti

Pottar og pönnur frá Bialetti og Tefal með 30% afslætti
Panasonic RYKSUGA – Verð áður kr. 6.995 – Verð nú kr. 4.995
Philips keramik SLÉTTUJÁRN – Verð áður kr. 4.995 – Verð nú kr. 2.995
220 lítra FRYSTIKISTA – Verð áður kr. 36.995 – Verð nú kr. 26.995

Útlitsgallaðar vörur með miklum afslætti

TAKMARKAÐ MAGN

Fyrstur kemur – fyrstur fær!

OPIÐ LAUGARDAG 10-18 OG SUNNUDAG 13-18

Heimilistæki
www.ht.is

REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	SELFOSS
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 36	GARÐARSBRAUT 18A	EYRARVEGI 21
SÍMI 569 1500	460 3380	464 1600	480 3700

CASIO Lenco NAD KENWOOD PHILIPS Panasonic UNITED BEKO DeLonghi elna exido
ide line Melissa TecnoWind Bauknecht Bompani OBH NORDICA indesit VESTFROST Whirlpool

Oddvar fyrir framan ljósmyndirnar af dönsku strákunum sínum.

Ljósmynd af Sally, bestu vinkonu Oddvars.

var en tilgangur spurninganna var að komast að því hver væri helsta fyrirmynd þeirra. „Mér hafa alltaf þótt fyrirmyndir homma áhugaverðar. Ég á erfitt með að skilja undarlegar fyrirmyndir þeirra sem oft og tíðum eiga sér ekki stoð í raunveruleikanum og einnig til dæmis poppstjörnur," segir Oddvar en tónlistarmaðurinn Justin Timberlake var sá sem oftast var nefndur sem fyrirmynd í svörum hommanna. Oddvar hefur mikið unnið með regnbogaliti samkynhneigðra í verkum sínum og leggur mikið upp úr því að koma þeim að. „Ég er mjög hrifinn af litunum sem eru í fána samkynhneigðra og mér finnst að þeir ættu að vera alls staðar," segir Oddvar. „Ég væri til í að sjá forsetann koma fram í viðtali þar sem hann væri með belti úr regnbogalitum samkynhneigðra," segir Oddvar.

Regnbogalitirnir eru áberandi í myndaseríu Oddvars sem hann gerði á síðasta ári. „Við fengum verkefni í skólanum þar sem við áttum að vinna með að betrumbæta okkur á einn eða annan hátt. Ég ákvað að vinna gegn hræðslu minni sem eru sætir strákar en ég hef alltaf verið hálfhræddur og feiminn við sæta stráka. Ég fór út á götu og pikkaði upp stráka sem mér fannst sætir og bað þá á dönsku, sem var hinn hlutinn af áskoruninni, um að fá að taka myndir af þeim." Það kom Oddvari á óvart hversu auðvelt var að fá strákana til að vera með. „Myndirnar voru teknar í stúdíói. Ég lét strákana klæðast hvítum hlýrabol og notaði á þá málningu í litum samkynhneigðra, sem gerði þá ekki jafn berskjaldaða," segir Oddvar en strákarnir eru allir gagnkynhneigðir.

Samstarfið við Pál Óskar

Fyrir jólin kom út dagatal söngvarans Páls Óskars Hjálmtýssonar en það var samstarfsverkefni hans og Oddvars. Það kom í hlut þess síðarnefnda að sjá um myndatöku og stíliseringu. Dagatalið kom út í takmörkuðu upplagi en Páll Óskar gaf dagatalið þegar hann áritaði plötu sína, Allt fyrir ástina. En hvernig kom samstarf þeirra félaga til? „Ég hafði samband við Pál Óskar í tengslum við Gay Pride árið 2006 því mig langaði að gera veggspjöld fyrir hátíðina. Stuttu seinna hitti ég Palla í gymminu fyrir algjöra tilviljun. Við náðum vel saman og hann sagði við mig að við ættum pottþétt eftir að vinna saman. Ég sendi Palla ljósmynd sem ég hafði tekið af Sally vinkonu minni og í kjölfarið ákváðum við að gera eitthvað skemmtilegt saman," segir Oddvar um aðdraganda samstarfsins. „Upphaflega ákváðum við að gera tólf myndir sem þróuðust út í það að verða dagatal," bætir Oddvar við. „Vinnuferlið tók langan tíma og að meðaltali gerðum við eina mynd á mánuði." Hann segir jafnframt að samstarfið hafi gengið vonum framar og tekur það skýrt fram að það leiðist engum að vera nálægt Palla. „Hann lumar alltaf á krassandi sögum og það er rosa stuð í kringum hann," bætir Oddvar við. Það eru mörg spennandi verkefni sem bíða Oddvars á næstunni. „Ljósmyndaverkefnunum fjölgar jafnt og þétt sem ég fíla mjög vel enda kann ég vel við mig fyrir aftan linsuna. Ég er ennþá dálítið óöruggur en verð alltaf betri og betri með tímanum. Mig langar ekki að verða hrokafullur ljósmyndari og legg því mikið upp úr því að vera heiðarlegur við sjálfan mig og fólkið sem ég vinn með," segir Oddvar að lokum.

bergthora@frettabladid.is

HEFUR ÞÚ ORÐIÐ VITNI AÐ GÓÐVERKI?

ÓSKAÐ ER EFTIR TILNEFNINGUM TIL SAMFÉLAGSVERÐLAUNA FRÉTTABLAÐSINS 2008

Til greina koma allir sem hafa lagt sitt af mörkum til að bæta íslenskt samfélag. Skorað er á lesendur Fréttablaðsins að senda inn tilnefningar um fólk og félagasamtök sem eiga skilið virðingarvott fyrir verk sín. Allir koma til greina, jafnt óþekktir einstaklingar sem vinna störf sín í hljóði, félagasamtök eða þjóðþekktir karlar og konur sem hafa með gjörðum sínum og framgöngu verið öðrum fyrirmynd.

Samfélagsverðlaunin eru veitt í fimm flokkum.

1) Hvunndagshetjan

Einstaklingur sem sýnt hefur sérstaka óeigingirni eða hugrekki, hvort sem er í tengslum við einn atburð eða með vinnu að ákveðnum málaflokki í lengri tíma.

2) Frá kynslóð til kynslóðar

Hér koma til greina kennarar, leiðbeinendur, þjálfarar eða aðrir uppfræðarar sem skarað hafa fram úr á einhvern hátt. Einnig koma til greina félagasamtök sem sinna börnum af sérstökum metnaði og alúð.

3) Til atlögu gegn fordómum

Einstaklingur eða félagasamtök sem hafa unnið ötullega að því að eyða fordómum í samfélaginu.

4) Heiðursverðlaun

Einstaklingur sem með ævistarfi sínu hefur stuðlað að betra samfélagi.

5) Samfélagsverðlaunin

Félagasamtök sem hafa unnið framúrskarandi mannúðar- eða náttúruverndarstarf og lagt sitt af mörkum til að gera íslenskt samfélag betra fyrir okkur öll.

Sendið tilnefningar á hlekknum Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins á **visir.is/samfelagsverdlaun**, með tölvupósti á netfangið samfelagsverdlaun@frettabladid.is, eða bréfleiðis merkt Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins, Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík. Dómnefnd tekur allar innsendar tillögur til skoðunar. Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins verða veitt í febrúar.

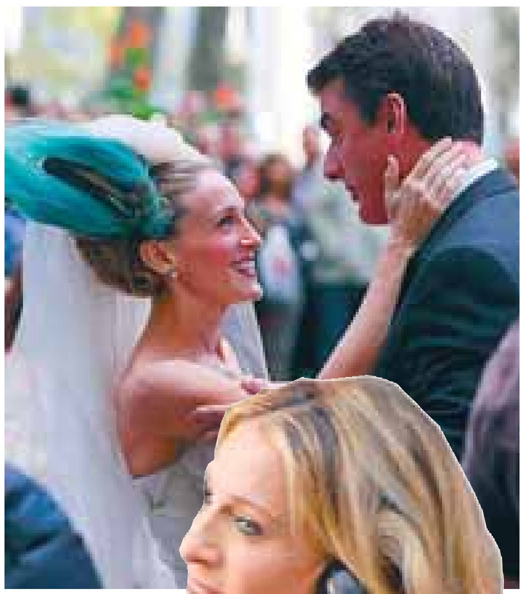
Frestur til að senda tilnefningar er til hádegis mánudaginn 28. janúar.

zebra

SAMFÉLAGSVERÐLAUN
FRÉTTABLAÐIÐ

LOKSINS GIFTIST HÚN Carrie gengur í hjónaband í myndinni. Hér skartar hún brúðarkjól úr smiðju Vivienne Westwood. Takið eftir brjóststykkinu, hárskrautinu og skónum. Það er ekki hægt að toppa þetta!

STUNDIN SEM ALLIR BIÐU EFTIR Aðdáendur Bigs eiga eflaust eftir að tárfella yfir myndinni.



Loðfeldir, silki og endalaus SKVÍSUGANGUR

Nú standa yfir tökur á kvikmyndinni Beðmál í borginni og bíða allar alvöru skvísur spenntar eftir að hitta vinkonur sínar aftur á hvíta tjaldinu. Í nóvember fengu fjölmiðlar að fylgjast með á tökustað í New York og eins og myndirnar sýna glögglega hafa Carrie, Miranda, Samantha og Charlotte engu gleymt. Ef eitthvað er þá er skvísugangurinn ennþá meiri. Búningahönnuður þáttanna, Patricia Field, fékk mikið lof á sínum tíma enda þóttu þær stöllur allt annað en hallærislegar. Þegar horft er á fyrstu seríuna sést líka vel hvað hönnuðurinn er fær því fötin eru langt frá því að vera gamaldags. Í kvikmyndinni eru loðfeldir, silki og vel sniðin föt áberandi ásamt stuttum buxum. Það vekur líka athygli að skótauið er klassískt, pinnahælar og opnir skór. Helstu tískuhúsin í heiminum sjá Beðmálastjörnunum fyrir fatnaði og ekki er hægt að segja annað en brúðarkjóll Vivienne Westwood beri af. *martamaria@365.is*

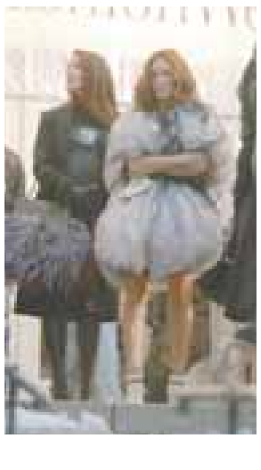
CHANEL-SKVÍSA Carrie hefur engu gleymt. Það myndu margar konur saga af sér handlegg fyrir þessa kápu.

CARRIE EÐA SUE ELLEN? Hún gæti hafa ruglast og verið að koma beint af Southfork enda er klæðnaðurinn meira í anda Sue Ellen en hún fór varla út úr húsi nema vera í einhverju loðnu. Takið eftir síddinni á buxunum, þetta verður aðalstællinn næsta sumar.

MYND/GETTYIMAGES

Í BLÖÐRUKJÓL Það er ekki að spyrja að iburðinum.

KLASSÍSK Í klassískri „trench-coat", stuttum buxum og ökklaskóm. Þetta er algerlega Carrie 2008.



NÝJASTA TÍSKA? Sarah Jessica Parker klæðist pels yfir kápu þegar hún labbar á milli tökustaða. Þröngar buxur eru greinilega enn þá málið.

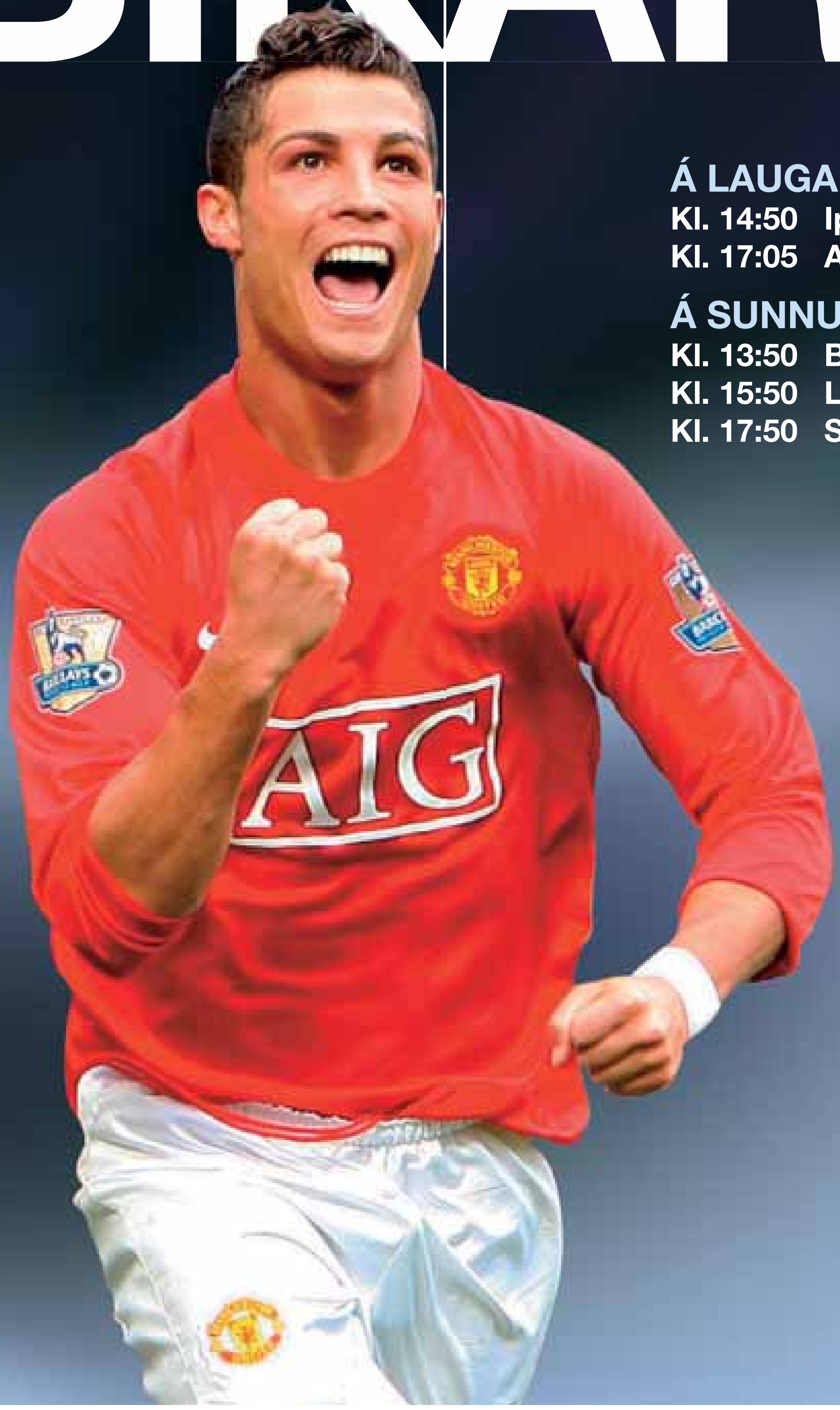
MOSFELL
KERTO LÍMTRÉ

512 5100 | SYN.IS | VERSLANIR VODAFONE

Á LAUGARDAG KL. 17:05

ASTON VILLA MAN. UTD.

ENSKI BIKARINN



Á LAUGARDAG

Kl. 14:50 Ipswich - Portsmouth
Kl. 17:05 Aston Villa - Man. Utd.

Á SUNNUDAG

Kl. 13:50 Burnley - Arsenal
Kl. 15:50 Luton - Liverpool
Kl. 17:50 Stoke - Newcastle

FRÁBÆRT BOÐGREIÐSLUTILBOÐ!
TVÆR STÖÐVAR AÐ EIGIN VALI Á AÐEINS 6.790 KR. Á MÁNUÐI Í JANÚAR OG FEBRÚAR.
2 sýn sýn2 Fjölvarp
MasterCard

sýn
besta sætið

sirkus STJÓRINN

Hverjir voru hvar?

Helgin var með hressasta móti fyrir þá sem finnst gott að fá sér aðeins neðan í því. Enda ekki á hverjum degi sem

hægt er að réttlæta fimm daga stanslaust partístand án þess að vera stimplaður alki. Á föstudagskvöldið var magnað stuð á 101 þar sem óvenjumikið var um huggulega karlmenn á besta aldri. Á b5 var mögnuð stemning, þar mátti meðal annars sjá Björgólf Thor, einn af mönnum ársins, Ármann Þorvaldsson, bankastjóra Kaupþings í Lundúnum, og Ara Edwald, forstjóra 365. Á Boston var **Björk Guðmundsdóttir** og steig þar trylltan dans við **Tómas Lemarquis**, myndlistarmann og leikara, og áttu þau bókstaflega dansgólfið þetta kvöld. Apótekið var

stúfullt af skemmtanaglöðum Íslendingum um helgina. Þar voru Auddi, **Eiður Smári** og **Ragnhildur Sveinsdóttir** kona hans. **Árni Oddur Þórðarson** fjármálaséní var svakahress en hann var á staðnum ásamt félögum sínum úr viðskiptalífinu. Guðlaug Halldórsdóttir, fyrrverandi eigandi Apóteksins, heldur enn þá tryggð við staðinn og lét sig ekki vanta. **Þórir Snær Sigurjónsson** kvikmyndagerðarmaður var líka á staðnum ásamt Kjartandi Guðbrandssyni einkaþjálfara, Kjartani Sturlusyni fótboltamanni og Jóa á „Kaffibarnum“. Ölstofan var þéttsetin um helgina ... Eftir fimm daga marineringu strengdi Sirkusstjórinn það heit að drekka ekki í bráð og hugleiddi það af fúlustu alvöru að hemja sig á nýja árinu. Ætli 2008 verði áfengislaust ár?

Hipp, kúl og *hátíðlegt!*

Rokksöngleikurinn Jesus Christ Superstar var frumsýndur í Borgarleikhúsinu 28. desember. Það var margt um manninn á frumsýningunni og eftirvæntingin lá í loftinu enda hafa margir beðið spenntir eftir uppfærslu Borgarleikhússins. Leikarinn og leikstjórinn Björn Hlynur Haraldsson leikstýrir söngleiknum en söngvarinn Krummi í Mínus fer með hlutverk Jesú. Frumsýningargestir mættu í sínu fínasta pússi og gaman var að sjá alla.

LEIKSTJÓRINN Í KVENNAFANS Petra Þorláks, Rakel Garðarsdóttir, framkvæmdastjóri Vesturports og kærasta Björns Hlyns, Björn Hlynur, leikstjóri sýningarinnar, og móðir Rakelar, Kolbrún Högnadóttir.

Í GÓÐUM FÉLAGSSKAP Lára Jónsdóttir, Vilborg Halldórsdóttir leikkona, Kristín og Helgi Björnsson söngvari.

Í GLEÐINNI Forsætisráðherra Geir H. Haarde og eiginkona hans, Inga Jóna Þórðardóttir, brostu breitt og nutu þess að vera í leikhúsinu.

BORGARSTJÓRAHJÓNIN BROSTU SÍNA BLÍÐASTA Dagur B. Eggertsson og eiginkona hans, Arna Dögg Einarsdóttir læknir, voru flott að vanda.

SMARTHEITAPARIÐ Spjátrungurinn og kráareigandinn Kormákur Geirharðsson og Dýrleif Örlygsdóttir búningahönnuður, en Dýrleif hannaði búningana fyrir sýninguna ásamt Margréti Einarsdóttur.

ÞEYTTI SKÍFUNUM Andrea Jóns plötusnúður þeytti skífunum að lokinni frumsýningunni og var í miklu stuði.

FÖGNUÐU FRUMRAUN SONARINS Á LEIKSVIÐINU Guðrún Þórðardóttir, eiginkona Randvers Þorlákssonar, og fjölskylda Krumma: Björgvin Halldórsson, Svala Björgvinsdóttir, Einar Egilsson, kærasti Svölu, og Ragnheiður, móðir Krumma, voru í hátíðarskapi.

Gleðistund í versluninni Farmers Market

Verslunin Farmers Market hélt á dögunum kokkteilboð fyrir viðskiptavini og velunnara búðarinnar. Hjónin Bergþóra Guðnadóttir textílhönnuður og Jóel Pálsson tónlistarmaður reka saman verslunina en þau stofnuðu fyrirtækið árið 2005. Farmers Market sérhæfir sig í framleiðslu á fötum og fylgihlutum úr náttúrulegum hráefnum þar sem íslenska ullin er höfð í öndvegi. Margir höfðu sér frí frá jólaundirbúningnum og kíktu í verslunina og yljuðu sér við jólaglögg og notalegt andrúmsloft. Yfir vötnum sveif jólaandinn í bland við fagra tóna fiðluleikarans Hjörleifs Valssonar og þeir félagarnir Davíð Þór Jónsson tónlistarmaður og Bogomil Font slógu á létta strengi gestum til mikillar gleði og skemmtunar.

FLOTTAR KONUR Þær stöllur Gunnhildur Sveinsdóttir og Hulda Steingrímsdóttir ræddu málin. Lopapeysan sem sést í bakgrunni hefur eflaust verið ofarlega á óskalista gesta fyrir þessi jólin, enda þýðir fátt annað en að búa sig vel í hinni íslensku veðráttu.

KAMPAKÁTAR Í JÓLASTUÐI Þær María Ásgeirsdóttir og Anita Knútsdóttir brostu sínu blíðasta, takið eftir glitrandi efri parti Anítu.

JÓLAGLEÐI Helen Knútsdóttir og Anna Ólöf Sigurðardóttir voru alsælar með boðið og gleðin skein úr augum þeirra.

BLÓMLEG OG SÆL Birgir Sævarsson og Sigrún Sævinsdóttir yljuðu sér í notalegu andrúmsloftinu.

RÓMANTÍK Á AÐVENTUNNI Þau Ólafur Stephensen og Linda Björg geisluðu saman.

LEYSTU GJAFAKORTIÐ ÚR ÁLÖGUM

SÝNINGIN ÞÍN ER Í BORGARLEIKHÚSINU

PANTAÐU MIÐA NÚNA!

GRÍMUVERÐLAUN: SÝNING ÁRSINS 2007

DAGUR VONAR

Eftir Birgi Sigurðsson

Dagur vonar hlaut Grímuverðlaunin 2007 sem sýning ársins og Sigrún Edda Björnsdóttir sem leikkona ársins í aðalhlutverki.

ALLRA SÍÐUSTU SÝNINGAR

Lau. 5. Jan.
Fim 10. Jan
Fös. 18. Jan
Lau 26. Jan

MÖGNUÐ SÝNING

RÆÐISMANNSSKRIFSTOFAN

Eftir Jo Strömgren

FRÁBÆR GAMANLEIKUR Á BULLMÁLI

Sun. 6. jan.
Sun. 13. jan.
Sun. 20. jan.

ERT ÞÚ **25 ÁRA EÐA YNGRI EÐA NÁMSMAÐUR?** ÞÁ FÆRÐU LEIKHÚSMIÐANN Á 1000 KALL*

*Gildir á sýningar Leikfélags Reykjavíkur, sé miðinn keyptur sýningardag, ekki er hægt að bóka miðann fyrirfram og ekki á netinu. Gildir ekki á Ladda og barnasýningar.

ÞÚSUNDKALLINN

Miðasala í síma 568 8000 - www.borgarleikhus.is

BORGARLEIKHÚSIÐ

5 leiðir...

til að lifa janúar af

Ekki byrja árið á heilsuátaki. Erfiðasti mánuður ársins þar sem myrkur, kuldi og himinháir visareikningar desembermánaðar draga úr manni alla gleði og mátt. Ólíklegt verður að teljast að aðhaldsaðgerðir, fitumælingar, gulrætur og sellerí lyfti sálartetrinu í hæstu hæðir.

Settu visareikninginn á raðgreiðslur. Slíkar neyðaraðgerðir geta gert kraftaverk. Hver vill kvíðaköst og andvökunætur út af ógreiddum reikningum í janúar?

Misstu þig á útsölunum, keyptu allt sem þig langaði að kaupa fyrir jól en gerðir ekki. Buddan verður ekkert miklu léttari en eftir neyslufylliríi jólamánaðarins og því ættu nokkrir 5 þúsundkallar til eða frá ekki að skipta höfuðmáli.

Dekraðu við þig. Fyrsti mánuður ársins ætti að vera helgaður dekri og öðrum aðgerðum sem stuðla að andlegri og líkamlegri vellíðan. Reyndu að njóta lífsins, pantaðu súkkulaðivafning á einhverri snyrtistofunni, skelltu þér í andlitsbað og brostu þínu blíðasta.

Strokaðu yfir janúar á dagatalinu og farðu ekki fram úr rúminu. Seinna geturðu sagt að þú hafir eytt ónefndum mánuði í „black out-i" það mun enginn gera athugasemd við það.

Sigríður Klingenberg spáir í Sirkus
www.klingenberg.is

Ástarmálin munu ganga vel

Þessa vikuna spáir frú Klingenberg fyrir Oddi Hrafni Stefáni Björgvinssyni, eða Krumma í Mínus eins og hann er jafnan kallaður.

Krummi er fæddur 29.08. 1979. „Krummi er talan níu sem gefur honum mikla leiðtogahæfileika. Það er líka annað sem einkennir níurnar og það er að þetta fólk getur lagað sig að öllu og lifað sig inn í hlutina. Þegar við sjáum Krumma er hann mjög traustur í því sem hann þarf að gera ef hann þarf þess nauðsynlega. Krummi hefur svolítið kærulausa orku sem endurspeglast til okkar áhorfendanna eins og hann hafi mikið öryggi. Það hefur hann því honum er alveg slétt sama hvað aðrir eru að hugsa. Þetta þarftu að hafa til að geta verið þú nákvæmlega sjálfur og enginn annar. Þess vegna er hann svo einstakur eins og hann er. Krummi mun rúlla þessu verkefni upp og ótrúlega breiður hópur fólks mun fara og sjá þessa sýningu," segir Sigríður Klingenberg en þá er hún að vísa í sýninguna Jesus Christ Superstar. „Björn Hlynur vissi alveg hvað hann var að gera þegar hann valdi Krumma í hlutverk Jesú. Krummi er að fara inn á ár sem gefur honum mikinn rísandi kraft og setur jafnvægi yfir lífsorkuna hans. Hann hugsar miklu betur um sig núna en áður og horfir bjartar fram á veginn. Ástarmálin munu ganga vel hjá Kumma því hann hefur akkúrat valið sér konu sem jarðtengir hann og lætur honum líða vel. Þótt Krummi eigi eftir að búa í öðru landi þá á Ísland eftir að verða hans aðalheimili í framtíðinni. Því þar fær hann þessa hráu orku sem hann þarfnast til að verða meistari meistaranna," segir Sigríður Klingenberg um Krumma í Mínus.

LÉTU DRAUMINN RÆTAST

Vinkonurnar Svanhildur Einarsdóttir og Sigríður Elín Ásgeirsdóttir létu gamlan draum rætast á dögunum þegar þær opnuðu netverslunina Rumputuski.is, en hún sérhæfir sig í vönduðum barnafötum frá Skandinavíu og Hollandi. Barnafötin eru sérlega litrík og falleg en í versluninni eru seld merki frá Solidary People, Hugin Mugin, Danefæ, Urban Elk, Enfantino og Ida T. Netverslunin lumar þó ekki bara á barnafötum því þær Svanhildur og Sigríður selja einnig gjafavörur frá Kitsch Kitchen og Petit jour. Þær komust í kynni við fatnaðinn í Danmörku þar sem Sigríður Elín hefur verið búsett síðasta eina og hálfa árið en hún hefur verið í mastersnámi í viðskiptum og Svanhildur er kennari en nú í fæðingarorlofi. „Við erum báðar með lítil börn og því á kafi í barnafatapælingum. Upphaflega ætluðum við að opna hefðbundna verslun en svo kviknaði hugmyndin um að byrja á netverslun og sjá svo til," segir Svanhildur en maður hennar hannaði síðuna og setti hana upp og því voru hæg heimatökin. Síðan Rumputuski var opnuð hefur verið svo mikið að gera að þær ætla að opna verslun í febrúar á Laugavegi 27. Þegar þær eru spurðar út í nafnið segja þær að það hafi orðið ofan á í mjög lýðræðislegri kosningu í fjölskyldunni. „Rumputuski er persóna í Grimmsævintýrum og okkur fannst það vel við hæfi," segir Svanhildur.

martamaria@365.is

Svanhildur Einarsdóttir og Sigríður Elín Ásgeirsdóttir ásamt dætrum sínum.

SPURNINGAKEPPNI sirkuss

SPURNINGAKEPPNIN HELDUR ÁFRAM. LJÓST ER AÐ JÓEL PÁLSSON TÓNLISTARMAÐUR KEMUR STERKUR INN Í KEPPNINA EN HÉR MÆTIR HANN FJÓRÐA MÓTHERJA SÍNUM, STEINARI V. PÁLSSYNI, GRAFÍSKUM HÖNNUÐI OG VERSLUNAREIGANDA.

1. Hvað heitir sonur næturvaktarharðstjórans Georgs Bjarnfreðarsonar?
2. Hver er nýráðinn ritstjóri Mannlífs?
3. Hvað heitir Krummi, söngvari Mínuss, fullu nafni?
4. Hver er nýráðinn þjálfari knattspyrnuliðs Fram?
5. Hvað heitir skáldsaga Kristínar Mörju Baldursdóttur sem kom út fyrir jól?
6. Hvað heitir nýjasti geisladiskur söngvarans umdeilda Geirs Ólafssonar?
7. Skessuhornið, héraðsfréttamiðill Vesturlands, réð á dögunum nýjan ritstjóra, hver er það?
8. Hver var valinn körfuknattleiksmaður ársins af Körfuknattleikssambandi Íslands?
9. Hver var valinn maður ársins í íslensku atvinnulífi af tímaritinu Frjáls verslun?
10. Hver var skipaður héraðsdómari Norðurlands eystra og á Austurlandi nýverið?

Rétt svör: 1. Flemming Geir Georgsson. **2.** Sigurjón M. Egilsson. **3.** Oddur Hrafn Stefán Björgvinsson. **4.** Þorvaldur Örlygsson. **5.** Óreiða á striga. **6.** Þetta er lífið. **7.** Sigrún Ósk Kristjánsdóttir. **8.** Jón Arnór Stefánsson, leikmaður Lottomatica Roma á Ítalíu. **9.** Andri Már Ingólfsson, forstjóri og eigandi Primera Travel Group. **10.** Þorsteinn Davíðsson.

Jóel Pálsson — 4 RÉTT SVÖR.

1. Ég er ekki með Stöð 2.
2. Reynir Traustason.
3. Hrafn Bó Björgvinsson.
4. Gylfi Orrason.
5. Óreiða á striga.
6. Þetta er lífið.
7. Æ, stelpan sem var með unglingaþáttinn At, nafninu er alveg stolið úr mér.
8. Hermann Hauksson.
9. Andri Már Ingólfsson.
10. Þorsteinn Davíðsson.

Steinar — EKKERT RÉTT SVAR.

1. Hef aldrei séð Næturvaktina.
2. Ekki klár á því.
3. Hrafn er millinafnið en fyrra nafnið man ég ekki.
4. Ekki hugmynd.
5. Veit ekki.
6. Geir í stuði.
7. Pass.
8. Veit ekki.
9. Björgúlfur yngri.
10. Man það ekki.

Tónlistarmaðurinn Jóel Pálsson bar sigur af hólmi. Jóel hlaut fjögur stig á móti engu stigi Steinars. Steinar skorar á félaga sinn Torfa Frans Ólafsson tölvugúrú til að keppa við Jóel í næstu viku.

útsala

SAND WOMAN KRINGLUNNI 553 4141

JANÚARTILBOÐ
computer.is
www.computer.is
Acer fartölva
AS5720-4662/LX.ALF0X.009
Intel Dual-Core T2310
120 GB harður diskur
Vista Home Premium
1 GB vinnsluminni
15,4" skjár
79.900
Öflugt tölvutilboð
Omega tölva - ódýr, hljóðlát og áreiðanleg!
Intel Core 2 Duo E6320 örgjörvi
1 GB DDR2 vinnsluminni
250 GB harður diskur
Windows Vista Home Basic
Innbyggt skjá-, hljóð- & netkort
17" LCD 8ms
16x DVD skrifari
89.900
Acer 22" LCD skjár
Acer AL2216Wbd breiðtjaldsskjár
Skerpa: 700:1
Birtustig: 300 cd/m2
Svartími: 5ms
24.900
Stóra tölvuorðabókin
Þýðir á milli 9 tungumála.
Villules texta úr öllum Windows hugbúnaði.
9.900
Sjónvarpskort
König 713X MPEG PAL
Sjónvarps og útvarpskort með textavarpi og fjarstýringu.
Notast við PCI rauf.
4.900
Norton Antivirus 2008
(lausavara)
Ein áreiðanlegasta vírusvörn heims!
2.900
Sjónvarpsflakkari
Xpert PRO Edition
Settu 3.5" harðan disk í og tengdu við sjónvarpið.
Fjarstýring og stuðningur við flestar tegundir myndbandsskráa.
9.990
320 GB flakkari
iMicro hýsing + 320 GB harður diskur
IDE & SATA hýsing fyrir USB 2.0 ásamt 320 GB SATA hörðum diski
9.990
Logitech G7 þráðlaus leikjamús
2000 DPI
6.4 megapixlar/sec
6.900
Logitech
Video QuickCam Messenger
Vefmyndavél & skilaboðaskjóða
Tilvalið fyrir MSN
2.600
2 GB MP3 spilari
König MP3-PLAY21/2GB svartur
Flottur MP3 spilari með OLED skjá.
Tekur einnig SD-Micro minniskort.
6.900
Aflgjafi fyrir fartölvur í bílum
Sett í samband við sígarettukveikjaratengil.
Gengur fyrir allar fartölvur.
4.900
Sweex styrkmælir
Finnur sterkasta þráðlausa merkið.
Greinir allt þráðlaust net innan 150 metra.
2.990
Stafræn myndavél
Samsung S73, 7.2 MP
Frábær stafræn myndavél með 2,5" LCD skjá og 7.2 MegaPíxla upplausn
11.900
USB heyrnartól
USB 5.1 margmiðlunar heyrnartól König
Með hljóðnema, styrkstilli og bassa
4.655
Þráðlaust netkort
Þráðlaust-N USB Dongle frá CNet (CWD-905)
300 Mbps!
Þráðlaus USB dongle - 6x hraðvirkari en G-staðallinn...
3.900
300 Mbps!
CNet CWP-905 Wireless-N PCI Adapter
Þráðlaust 802.11n
PCI netkort frá CNet
6x hraðvirkara en Wireless-G staðallinn
3.900
Skype sími
SWEEX USB netsími með skjá
Sími til að hringja í gegnum internetið að kostnaðarlausu eða í mesta lagi á innanlandstaxta.
3.900
Þráðlaust SCART
Þráðlaus SCART í SCART tengi
2.4 GHz sendir
5.605
Fartölvutaska
29 cm * 39,5 cm * 6,5 cm
Vönduð taska fyrir allt að 15 tommu fartölvur.
2.500
25x CD diskar
Fujifilm 52X CD diskar
700 MB
25 stk. hólkur
990
Þrýstiloftsbrúsi
Loftúðabrúsi með óeldfimu efni, 520 ml
Góður til að hreinsa viðkvæman hátæknibúnað eins og tölvur, lyklaborð, prentara, útvarps- og sjónvarpstæki, videótæki o.fl.
1.690
1 GB USB minnislyklar
Super Talent DG 1GB USB2.0
Mikið úrval af USB minnislyklum!
1.250
Fyrir bílinn
Geisladiskageymsla á sólskyggnið í bílnum!
Geymir 12 diska
950
www.computer.is
MUNDU AÐ PANTA FYRST Á WWW.COMPUTER.IS ÁÐUR EN ÞÚ SÆKIR :-)
Skipholt 50c · Sími: 582 6008

Parketslípanir!
Getum bætt við okkur ! Viltu gera gólfið iens og nýtt? 50-100fm, 2-3 dagar, slípun og lökkun/olíuberun. S. 866 4759.

Húsasmíðameistari getur bætt við sig verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald. Uppl.í s. 894 0031.

Stífluþjónusta

Tölvur

Tölvuþjónusta
Kem á staðinn. 11 ára reynsla. Microsoft vottun. Miðnet ehf. Ríkharður s. 615 2000.

Spádómar

Alspá
445 5000 & 823 8280
Miðlun, draumar, ráðgjöf, heilun, fyrirbænir NLP. Símaspá, einkat. og m., fl. *Vísa Euro Masters. Opið 12-24. www.spamidlun.com*

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

Rafvirkjun

Trésmíði

Vanur ,reyndur smiður, getur bætt við sig verkefnum eftir áramót. Inni sem úti. Fast verð eða tímavinna. upplýsingar síma 421 2194 eða 6595648

Viðgerðir

Heimilistækjviðgerðir. Þvottavélar o. fl.
Tek að mér að gera við þvottavélar, heimilistæki ofl. Uppl. í s. 660 0139 Ath. Geymið auglýsinguna.

Önnur þjónusta

Óska eftir trésmið í milliveggi, hurði ofl. Uppl. í s. 564 3569 & 694 1331.

KEYPT & SELT

Til sölu

Til sölu 3 stk.3 ára rúm frá Rúmfatalagernum. Rúmin eru 3 ára og líta vel út. Yfirdýna fylgir með. Verð aðeins 10.000 kr. stk. Fyrstur kemur fyrstur fær. Uppl. Í s. 897 1551 Kristín

Frystiskápar 4 stk. tveir með glerhurðum. Einnig brauðkælir,tvær sjóðvélar og ýmisl. fleira. Uppl. í síma 8618011 og 6995112

Viðskiptanetskortshafara ath!!!
75% úttektaheimils á öllum flugeldum. Flugeldamarkaðurinn Ánanaustum 1.

Gefins

Grár kettlingur fæst gefins, móðir er siams afbrigði. kassavanur. Óskar eftir góðu heimili. Uppl. í s. 821 4875.

Óskast keypt

Canon EOS 300 eða 350 óskast. S 663 7499.

Hljóðfæri

Stagg Þjóðlagagítar
Poki, Ól, Stilliflauta, Auka strengjasett, eMedia tölvudiskur. Kr. 13.900 Fáanlegir Litir: Viðarlitaður, Sunburst, Svartur, Blár. Gítarinn Stórhöfða 27 S. 552 2125 www.gitarinn.is

Sjónvarp

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

Til bygginga

Ný mótaborð til sölu 1.545 kr./m2 m/vsk. Uppl. í s. 847 3798 Halldór og ulfurinn.is

Óska eftir ódýrum vinnuskúr. Uppl. í s. 845 1976.

Til sölu PH krani 50 tonna, árg. '88 og Hannebeck mót, 3m, 120 lm. Uppl. í s. 895 6133.

Vélar og verkfæri

Handlyftivagnar 2.500 Kg Hraðlyfta (QL). Verð 24.900 þús. PON ehf s. 552 0110.

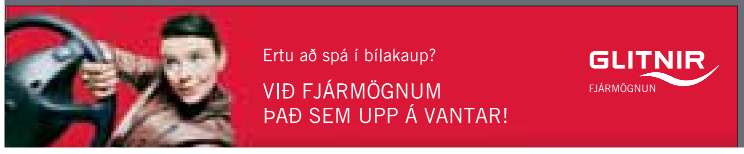
Verslun

Dúndurútsala!
Mikið úrval af fatnaði á 700 kr og 1000 kr. Opið 10-18 og laugardag 11-16. Friendtex, Faxafeni 10, Rvk S. 568 2870 www.friendtex.is

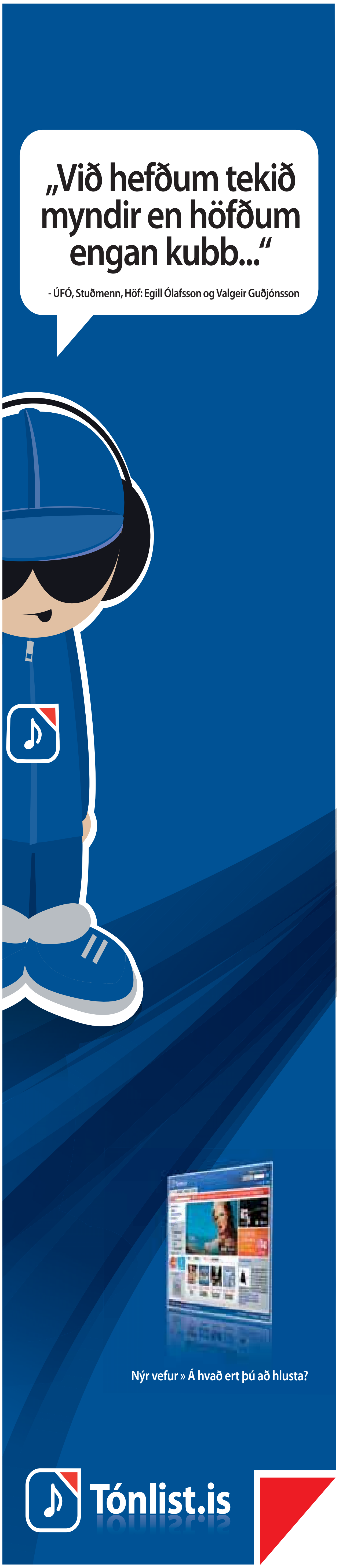
Toyota Landcruiser 200 VX.
Einn með öllu 5.7L. Verð 10.600
Bílinn er á staðnum.
Bílabankinn 588-0700

Toyota Landcruieser 120
7/2006, ek 63 þús.km. 8 manna. Diesel.
Verð 4890, lán 3800.-
Bílabankinn 588-0700

Toyota Tundra ltd 5.7 iforce,
nýr, einn með öllu. Verð 5.490
Bílinn er á staðnum. Eigum ýmsar útfærslur.
Bílabankinn 588-0700



Bílakjarninn Eirhöfða · 110 Reykjavík · Sími 588 0700 · sala@bilabankinn.is



HEILSA

Heilsuvörur

–5 - 7 kíló á 9 dögum– 14.690kr. 60 daga skilafrestur. uppl. S. 6978928 Sigga

Árangur með Herbalife í 27 ár. Pantaðu frían prufupakka. Edda Borg S. 896-4662 www.lifsstill.is

Léttist um 10 kg á 12 vk. Þú getur það líka með Herbalife. Reynsla í heilsuráðgjöf. Kaupauki fylgir. www.heilsuval.topdiet.is Rannveig s. 862 5920.

Botnlaus orka betri líðan! Herbalife Shapework. Heilsuráðgjöf og eftirfylgni. Kaupauki fylgir. Halldóra Bjarna hjúkrunarfræðingur. www.halldorabjarna.is S. 861 4019 & 868 4876.

Fæðubótarefni

Léttari og hressari með Herbalife. www.dagamunur.is Ásta s. 891 8902.

Viltu léttast? Eða þyngjast? Prófaðu Herbalife! Ólöf 861 5356, olsiar@hotmail.com

Nudd

Nudd nudd nudd heilnudd. Uppl. í s. 616 6469.

Whole body massage Telepone 844 9083.

Viltu heilnudd? Hafðu samband í síma 823 7541.

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið

SCHOOL ICELANDIC

ÍSLENSKA f. NÝBÚA - INTENSIVE ICELANDIC: Level I: 4 weeks x 5d; Md.-Frd; 18 - 19.30. Start 07/01, 11/02, 03/03. Level II: 7 weeks: Md/Wd/Frd; 20-21.30. Start 07/01, 26/02. Level III: 10 weeks; Tsd/Thrd; 20 - 21.30. Start 08/01, 18/03, Ármúli 5. s.588 1169, ice@icetrans.is, www.icetrans.is/iceschool

HEIMILIÐ

Húsgögn

Vandaðir Mahony bókaskápar, tvö lítil skrifborð, og skjalahirlsur, furufataskápur, hillueiningar úr beiki, eldhúsborð og stólar til sölu. S. 893 0668.

Barnagæsla

Au-pair í London
Óskum eftir barngóðri manneskju til að annast 2 dætur okkar, 5 ára og 1 árs, í London frá miðjum mars. Viðkomandi verður að vera orðinn 20 ára og tala góða ensku. Áhugasamir vinsamlegast sendið umsóknir á netfangið thora.leifsdottir@landsbanki.is

Óska eftir barnapössun fyrir 4 ára stúlku nokkur kvöld í mánuði í Vesturbænum. Reynsla æskileg. Uppl. í s. 770 0424, Sigrún.

Dýrahald

Frá deild íslenska fjárhundsins. Skráningarfrestur á deildarsýningarnar rennur út 4. janúar. skráning fer fram hjá: www.hrfi.is

Sharpei tík til sölu vegna ofnæmis. Aðeins á gott heimili. Verð ca. 50 þ. S. 692 4869.

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Fyrir veiðimenn

Vatnsdalsá á Barðaströnd Fluga og net ehf, rekstraraðili Vatnsdalsár á Barðaströnd, óskar hér með eftir tilboðum vegna leigu árinnar fyrir árið 2008. Um er að ræða tvö veiðitímabil og verða þau hvort um sig leigð í heilu lagi. Fyrra tímabil: 27. júní til 27. júlí (31 dagur) Seinna tímabil: 8. ágúst til 14. september (38 dagar). Miðað er við að bjóðendur skili tilboðum fyrir þriðjudaginn 22. janúar. Allar nánari upplýsingar veitir Einar Birkir Einarsson í síma 820 2200 / 555 1722 eða ebe@fluga.net. Jafnframt má kynna sér ánna á www.fluga.net.

TIL SÖLU

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Til leigu 4 herb. íbúð í Kópavogi leigist með tvöföldum amerískum ísskáp er upp á efstu hæð . Leiga 140.000 sem leigist með hita og hússjóð. Getur losnað 1 feb. eða fyrr. Uppl. í síma 564 4659 eða 847 0891 Ásdís.

Er með 3 2-3 herb. íbúðir til leigu í hverfi 101 steinhús. Leiga 120 -130 þ. 2 mán. fyrirframgr. Reglusemi og reykleysi skilyrði. Uppl. í s. 861 6841.

3-4 herb. íbúð, miðsvæðis í Hafnarfirði til leigu. V. 130 þús á mán. Laus strax. Uppl. í s. 565 5882 & 694 1549.

Til leigu í 101 á besta stað! 3.herb. íbúð (alls um 86fm) með sérinngangi, björt, nýmáluð og fín, gæti hentað fleiri en einum til að leigja saman. Laus strax. Leiga 150þkr. á mán. Tryggingar krafist. Sendið upplýsingar á: erindi48@gmail.com.

Reykjavík, 101, near the Catholic and the Orthodox Church. Appartament with private entry, 2 bedrooms, 1 living room, shower/wc and kithchen (total ca. 86qm). Brigth, newly painted and nice. Can be suitable for more than one person. Free now. Rent 150.000,- IKR pr. month. Insurance required. Send info to: erindi48@gmail.com.

40fm stúdíóíbúð á Laugav til leigu. Laus 8. jan. Nánar s. 865 6489 og 7oi@7oi.org

Til leigu 50 fm 2 herb. íbúð á Seltj.nesi. V. 120þ. Hiti rafm og hússjóður innif. Myndir og frekari uppl á http://vetur.net og í síma 698 6314.

TIL LEIGU Á ALICANTE SPÁNI FRÁBÆR AÐSTAÐA GOLF, STRÖND OG M.FL. S. 695 1239 WWW.SPANARHUS.COM

2 herbergja íbúð með húsg. á 108 svæðinu skammtíma leigaca 5 mán. leiga 105.000. Laus fljótlega. S. 694 8475. Leigist eingöngu reglusömum og ábyrgum.

Laus strax
2 herbergja íbúð til leigu í Garðabæ með sérinngangi. Íbúðin er nýlega tekinn í gegn og er á góðum og rólegum stað. Leigan er 120 þús á mánuði + trygging. Allar frekari upplýsingar eru veittar í s. 693 4085.

2 Herb. 30 fm einbýlishús í Vesturbæ, til leigu verð 80 þús. Rafmagn, hiti, internet innifalið. S. 662 3184.

Til leigu 2-3 herb. íbúð, björt falleg jarðhæð, sérinngangur. 85 þ.kr. nálægt Kringlunni, 108 Rvk. Reglusemi. S 553 7201 & 846 8618.

3 herb. kjallaríbúð í Árbæ til leigu í 4 mán. (15 jan. -15 mai). Tilboð óskast, fyrirframgr. áhugasamir sendið e-mail á ruth@heilsunudd.com

2 herb. íbúð til leigu, miðsvæðis í Rvk, leigist með öllu innbúi. Leiga 95 þús á mán. Leigutími 6 mán. Uppl. í s. 821 0614.

Húsnæði óskast

34 ára gamall kk. frá Húsavík óskar eftir lítilli stúdíóíbúð eða herb. til leigu. Langtímaleiga. Uppl. í s. 824 1288 & 896 4521.

Reyklaus og reglusöm kvk. óskar eftir einstaklínsíbúð á sangjörnuverði.Uppl. í s. 616 8611.

Ungt par leitar að íbúð í miðbæ sem fyrst. Reglusöm. S. 659 3075 signyth@gmail.com

Ung og reglusöm hjón með eina dóttir óskar eftir íbúð til leigu sem allra fyrst!! vinsamlega hafðu samband í síma 552 6730 & 691 3728.

Vantar sér rými á leigu (40.000 kr.) Traustur aðili. Upplýsingar í síma 856 4714

Lítil fjölskylda. Bráðvantar 3.herb íbúð til lengri tíma í vesturbænum.661-6838

Geymsluhúsnæði

Til leigu sér geymslubil 7, 10 og 17 m2. Einnig bretti. Búslóðir, fyrirtæki, iðnaðarmenn. Upphitað og vaktað. S. 564 6500. www.geymslaeitt.is

Geymsluhúsnæði til leigu 26 fm. í 104 Rvk. Uppl. í s. 581 4000.

Bílskúr

Óska eftir bílskúr á leigu. Uppl. í s. 896 1319.

ATVINNA

Atvinna í boði

Ísbar/Booztbar, Kringlunni.
Óskum eftir að ráða í eftirfarandi starf: dagvinna á tímabilinu 8.30-16.30, heilsdags eða hálfsdags starf. Góð laun í boði fyrir réttan aðila.
Einungis traust og heiðarlegt fólk kemur til greina. Uppl. í s. 898 7924, Kristinn eða senda umsókn á cyrus@simnet.is

Energia kaffihús/veitingahús Smáralind
Vantar þjóna í sal og á kaffibar. Fulltstarf og og/eða hlutastörf eingöngu. Mikil vinna fyrir duglegt og kraftmikið fólk.
Upplýsingar í síma 664 0664 eða á staðnum, Guðný.

Vaktstjóri á Pizza Hut Nordica
Pizza Hut leitar að vaktstjóra í veitingasal á Pizza Hut Hótel Nordica. Um er að ræða framtíðarstarf. Starfið felst í: stjórnun vakta, þjónustu og mannastjórnun í samráði við veitingastjóra. Hæfniskröfur: Þjónustulund, samviskusemi, reglusemi, hæfni í mannlegum samskiptum. Lágmarks aldur er 22 ár. Áhugasamir sendi inn umsókn á www.pizzahut.is . Nánari uppl. hjá Birgir veitingastjóra Pizza Hut Nordica 694-8022 og 533-2002.

Fullt starf á Pizza Hut Nordica
Pizza Hut leitar að duglegu og stundvísu starfsfólki í fullt starf í veitingasal. Lágmarksaldur er 18 ára. Umsóknir sendist á www.pizzahut.is eða hafið samband við Birgir veitingastjóra Nordica í síma 694-8022 og 533-2002.

Veitingahúsið Nings
Óskar eftir að ráða starfsfólkí fullt starf, um er að ræða 15 vaktir í mánuði. Einnig vantar okkur starfskraft í dagvinnu frá kl. 10-17. Aukavinna í boði ef vill.
Upplýsingar í síma 822 8835 og einnig inn á www.nings.is

Veitingahúsið Nings
Óskum eftir að ráða fólk í sal í kvöld- og helgarvinnu. Um er að ræða afgreiðslustörf. Tilvalið fyrir skólafólk.
Upplýsingar í síma 822 8840 og einnig inn á www.nings.is

Veitingahúsið Nings
Óskar eftir glaðlegu og broshýru starfsfólki í sal í kvöld- og helgarvinnu. Upplýsingar í síma 822 8835 og einnig inn á www.nings.is

Vaktstjóri
N1 óskar eftir að ráða áreiðanlegan og öflugan vaktstjóra til starfa á þjónustustöðinni í Lækjargötu í Hafnarfirði. Í starfinu felst stjórnun vaktar, vaktauppgjör, pantanir og almenn þjónusta við viðskiptavini. Áhugasamir sæki um starfið á www.n1.is Nánari upplýsingar um starfið veitir Sigríður Harðardóttir, mannauðssviði N1 í síma 440 1000.

Almennt starfsfólk
N1 óskar eftir að ráða áreiðanlegt og duglegt starfsfólk til starfa á þjónustustöðvum sínum á höfuðborgarsvæðinu. Um er að ræða almenna afgreiðslu og þjónustu við viðskiptavini annars vegar inni á stöðinni og hins vegar á dæluplani. Áhugasamnir sæki um störfin á www.n1.is Nánari upplýsingar veitir Sigríður Harðardóttir, mannauðssviði N1 í síma 440 1000

Smart starfsfólk
Starfsfólk óskast á sólbaðsstofur Smart Grensásvegi & Sólvallargötu í dag-, kvöld og helgarvinnu. Umsóknareyðublöð á staðnum. Yngri en 18ára koma ekki til greina.

Bakarí - kaffihús, Skipholti
Starfskraftur óskast til afgreiðslustarfa. Vinnutími eftir hádegi og annan hvorn laugardag. Góð laun í boði fyrir rétta fólkið. Helst reyklaus. Íslenskunnátta æskileg. Upplýsingar í síma 820 7370.

Bakarí í Kópavogi, Engihjalla.
Starfskraftur óskast til afgreiðslustarfa frá kl. 15-17 og aðra hvora helgi. Hentar vel skólafólki. Helst reyklaus. Íslensku kunnátta æskileg. Uppl. í s. 820 7370.

Hrafnista Reykjavík

Aðhlynning
Starfsfólk óskast í aðhlynningu, vaktavinna eða bara virka daga. Starfshlutfall og vinnutími samkomulag. Einnig eru í boði stuttar vaktir. Góð íslenska skilyrði

Uppl. í síma 585-9529 og á hrafnista.is

Leikskólinn Rofaborg
Vegna stækkunar leikskólans Rofaborgar vantar fleira gott starfsfólk til starfa við uppeldi og kennslu ungra barna. Verið velkomin í Rofaborg eða hafið samband við leikskólastjóra í síma 587 4816 eða 693 9863

Skalli Vesturlandsvegi
Starfsfólk óskast í fullt starf og aukavinnu. Upplýsingar á staðnum.

Atvinna Atvinna
Óskum eftir hressu og duglegu fólki til að starfa sem fyrst. Upplýsingar gefur Ívar í síma 820-8011 eða á staðnum. Rúmfatalagerinn Smáratorgi

Kornið auglýsir
Kornið Bíldshöfða óskar eftir eldri konum til starfa í afgreiðslu. Vinnutími frá 8-17. Góð laun í boði. Uppl. í s. 864 1593 Ella.

Serrano Hringbraut Fullt Starf - Mánaðarlaun 170-190.000
Óskum eftir að ráða starfsfólk í afgreiðslu á Serrano á Hringbraut. Starfið felst aðallega í því að afgreiða viðskiptavini Serrano um mat og svo í alls kyns störfum við áfyllingar, þrif og önnur störf á staðnum. Við erum að leita eftir duglegu, jákvæðu og lífsglöðu fólki til að vinna á skemmtilegum vinnustað. Byrjunar-mánaðarlaun eru um 170-190.000 kr. Hægt er að sækja um á www.serrano.is/atvinna - eða með því að senda póst á steingerdur@serrano.is. Nánari upplýsingar veitir Steingerður, rekstrarstjóri Serrano í síma 899-8947.

Síam - Framreiðslustarf í sal - Fullt starf
Óskum eftir að ráða starfsfólk í sal á veitingastaðnum Síam í Hafnarfirði. Starfið felst aðallega í því að þjóna til borðs á staðnum, svara í síma og sinna önnum störfum. Við erum að leita eftir duglegu, jákvæðu og lífsglöðu fólki til að vinna á skemmtilegum vinnustað. Hægt er að sækja um á www.siam.is/atvinna - eða með því að senda póst á steingerdur@siam.is. Nánari upplýsingar veitir Steingerður, rekstrarstjóri Síam í síma 899-8947

Cafe Oliver
Cafe Óliver óskar eftir reyndum barþjónum og þjónum í sal í fullt starf og/eða hlutastarf. Vinsamlegast hafið samband í 692 9802 eða cafeoliver@cafeoliver.is

Viltu vinna með skólanum?
Starfsmaður óskast í skilastöðu í Leikskólann Lindarborg, Lindargötu 26 Reykjavík. Vinnutími kl. 15.30-17.30 eða eftir nánara samkomulagi. Upplýsingar gefur leikskólastjóri í s. 551 5390.

Morgunverður - Smurbrauð
Hótel Óðinsvé óskar eftir starfsmanni til starfa við morgunverð og smurbrauðsgerð. Unnið er mán. - Fös. frá kl. 06:30 ca. 70% starf. Einnig vantar í aukavinnu um helgar. Upplýsingar gefur Jónína í s. 511 6200.

Aktu Taktu
Aktu Taktu Leitar eftir rösku og áreiðanlegu starfsfólki í afgreiðslu. Um er að ræða bæði fullt starf og hlutastarf. Ef þig langar til að vinna á skemmtilegum og líflegum vinnustað þá gæti þetta verið rétta vinnan fyrir þig. Góð laun í boði fyrir rétta aðila. Umsóknir á aktutaktu.is.

PYLSUVAGNINN LAUGARDAL

Pylsuvagninn Laugardal
Pylsuvagninn Laugardal óskar eftir fólki til starfa. Um er að ræða hlutastarf, tilvalið fyrir skólafólk. Aðeins stundvísir, heiðarlegir og reglusamir starfsmenn koma til greina. Góða laun í boði fyrir rétta aðila. Umsóknareyðublöð fast á staðnum.

Vantar þig vinnu með skóla?
Subway óskar eftir jákvæðu og duglegu fólki með mikla þjónustulund. Um er að ræða vaktavinnu um kvöld og helgar. Breytilegar vaktir í boði sem henta vel með skóla. Umsóknir fyllist út á www.subway.is. Nánari upplýsingar veitir starfsmannastjóri í síma 530-7000. Aldurstakmark er 16 ár.

Vaktstjóri á Subway
Subway óskar eftir jákvæðu og duglegu fólki á besta aldri með mikla þjónustulund. Um er að ræða fullt starf í vaktavinnu, unnið á daginn og kvöldin. Einnig er í boði almenn dagvinna. Umsóknir fyllist út á www.subway.is. Góð laun í boði fyrir réttan aðila. Nánari upplýsingar veitir starfsmannastjóri í síma 530-7000. Aldurstakmark er 18 ár.

Keiluhöllin í Öskjuhlíð
Óskar eftir starfsmanni í afgreiðslu í kvöld og helgarvinnu. Upplýsingar í síma 864 6112 og á www.keiluhollin.is

Afgreiðslustarf
Okkur vantar traustan, duglegan og samviskusaman starfsmann á næturvaktir virka daga og aðra hvora helgi. Upplýsingar í síma 820 0065 eða umsóknir sendar í tölvupósti stodin@internet.is - Á Stöðinni Reykjavíkurvegi 58, Hafnarfirði

Neglur og list
Óskum eftir að ráða snyrtifræðing, naglafræðing, fótaaðgerðafræðing og nuddara til starfa. Einnig vantar manneskju í þrif. Upplýsingar í síma 553 4420 eða á www.negluroglist.is

Hótelstörf - Leiguhúsnæði
Óskum að ráða starfkrafta í umsjón morgunverðar, þrif á herbergjum og næturvakt á hótel í Kópavogi.Möguleiki á hlutastarfi og leiguhúsnæði fyrir starfsmenn. Uppl. í síma 664-5901 eða sendið umsókn á hotel@hotelsmari.is

American style
Vantar þig góða vinnu í föstu vaktavinnukerfi? Erum með störf í 100% vaktavinnu. Skemmtilegt vinnuumhverfi, mjög samkeppnishæf laun og frábært folk. Sæktu um á americanstyle.is

Kaffihús Sandholt Laugavegi
Vantar duglegt og ábyggilegt fólk í störf við afgreiðslu ofl. Sem fyrst. Uppl. í s. 551 3524. Saga eða Ásgeir.

Hlutastarf
Óskum eftir að ráða starfsmann í mótöku í efnalaug. Vinnutími eftir hádegi virka daga. Starfshlutfall samkomulag. Hentar vel fyrir t.d námsfólk. Góð laun fyrir rétta aðila. Uppl. í s. 564 6871 eftir kl. 18:00

25ára Ísl KK óskar eftir starfi.flest kemur til greina.hef m.a.meira- og lyftarapróf. uppl. í S:8214347

Starfsmaður óskast í dagvinnu á kaffiteríu, sem fyrst, um 100% starf er að ræða á vinnustað þar sem góður andi ríkir. Góð laun í boði, fyrir áhugasaman og duglegan starfskraft. Starfið felur í sér afgreiðslustörf, sérlögun á kaffi og dagleg þrif ásamt fleiru tilfallandi. Uppl. í síma 5255660 milli 10 og 12 virka daga.

Starfskraftur óskast á sendibíl. Uppl. í s. 695 4346.

Vant starfsfólk óskast í blómabúð og kaffihús. Reynsla nauðsynleg. Sendið upplýsingar á kbok@internet.is

Blikksmiðjan Borg Mosfellsbæ. Blikksmiður eða vanur maður óskast. uppl.Sigurður S:8966800

Sótthreinsun og þrif ehf. Starfsmann með bílpróf vantar. Óskum eftir hraustum starfsmanni 17 ára eða eldri í vinnu við háþrýstiþvott og sótthreinsun. Þarf að hefja störf sem fyrst. Umsóknir og umsögn um reynslu berist til: sotthreinsun@sotthreinsun.is - www.sotthreinsun.is

Stýrimann
vantar á MB Mörtu Ágústsdóttur, til netaveiða frá Grindavík strax. S. 894 2013 & 426 8286.

Steinsmiðju á höfuðborgarsvæðinu vantar handlaginn starfsmann í vinnu sem fyrst. Uppl. í s. 820 5150.

Atvinna óskast

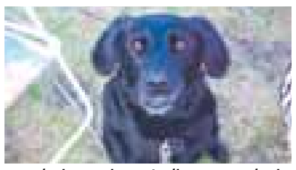
Karlmaður frá Bangladesh sem hefur starfað í 15 ár við innkaup og útflutning á vefnaðarvöru frá Bangladesh, óskar eftir að koma til Íslands til starfa. Uppl gefur Sigurður í síma 898 1300.

23 ára stúlka óskar eftir fullri vinnu. Uppl. í s. 698 2517.

Tveri járnamenn óska eftir vinnu. Með bílpróf. Margt kemur til greina. Uppl. í s. 846 6787.

TILKYNNINGAR

Tapað - Fundið



Hundurinn minn týndist sunnudaginn 23. des. Keli er svartur labrador, hann ætti að hafa ól með nafni og síma. http://www.blog.central.is/kelikall til að sjá fleiri myndir. S. 693 0802.

Loðin ljósbrúnn og hvítur chiwvu tík fór að heiman nýárskvöld frá Ásbúð í Garðabæ og gegnir nafni Ögn. Þeir sem hafa orðið hennar varir eru beðnir að hafa samband í s. 820 0065

Nokia 6060 tapaðist svartur á litinn. Ef einhver hefur fundið slíkan síma vinsamlega hringja í s. 698 0253 & 821 5942.

Einkamál

TANTRA
EROTISK VERSLUN
LANDSINS MESTA ÚRVAL AF VHS, DVD OG LEIKFÖNGUM FYRIR FULLORÐNA
OPIÐ MÁN - FÖS 12:00 - 20:00 OG LAUGARD. 12:00 - 18:00
FÁKAFENI 11
HLÍÐASMÁRA 13
SÍMI 588 6969 / 587 6969
WWW.TANTRA.IS

22 ara kk velútlítandi leitar eftir eldri konum sem eru til i heit náinn kynni. Uppl. og svör á eldri1@hotmail.com

TILKYNNINGAR

GARÐABÆR
www.gardabaer.is

AUGLÝSING UM DEILISKIPULAG Í GARÐABÆ

Bæjarstjórn Garðabæjar auglýsir hér með eftirfarandi deiliskipulagsbreytingu skv. 25.gr. skipulags- og byggingarlaga nr. 73/1997 m.s.br.

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Arnarness

Tillagan nær til lóðarinnar Súluness 29 og gerir ráð fyrir eftirfarandi breytingum á gildandi deiliskipulagi: Heimilt verði að hafa tvær íbúðir í íbúðarhúsinu, Súlunes 29a og Súlunes 29b. Gera skal ráð fyrir a.m.k. einni bílageymslu á hvora íbúð. Góð aðkoma verði að báðum íbúðum. Gera skal ráð fyrir a.m.k. tveimur bílastæðum á lóð fyrir hvora íbúð.

Tillagan liggur frammi á bæjarskrifstofum Garðabæjar, Garðatorgi 7, frá 4. janúar til og með 15. febrúar 2008. Hún er ennfremur aðgengileg á heimasíðu Garðabæjar www.gardabaer.is. Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna. Frestur til þess að skila inn athugasemdum rennur út föstudaginn 15. febrúar 2008. Skila skal athugasemdum á bæjarskrifstofur Garðabæjar og skulu þær vera skriflegar og undirritaðar. Þeir sem ekki gera athugasemdir við tillöguna fyrir tilskilinn frest teljast samþykkir henni.

Arinbjörn Vilhjálmsson
skipulagsstjóri Garðabæjar

Tækni- og umhverfissvið

Hringdu í síma
512 50 60
ef blaðið berst ekki
FRÉTTABLAÐIÐ

Ljósmyndasamkeppni Vísis

MYNDARLEG JÓL

í samstarfi við Hans Petersen og Ljósmyndari.is

Fangaðu augnablik jólanna og sendu okkur þína bestu mynd!

Vegleg verðlaun eru í boði fyrir þrjú efstu sætin:

1 sæti:
Ljósmyndastúdíó ásamt 3ja daga
ljósmyndanámskeið frá Ljósmyndari.is

2 sæti:
Inneign á 500 stafrænar myndir ásamt
2ja daga ljósmyndanámskeið frá Ljósmyndari.is

3 sæti:
Inneign á 100 stafrænar myndir ásamt
2ja daga ljósmyndanámskeið frá Ljósmyndari.is

Skilafrestur er til 6. janúar n.k.

vìsir.is
www.visir.is/jol

Utanríkisráðuneytið hefur engu hlutverki að gegna

UMRÆÐAN
Ráðuneyti

RÓBERT TRAUSTI ÁRNASON

Í tilefni af lyktum viðræðnanna við Bandaríkin 26. september 2006 gaf ríkisstjórn Geirs H. Haarde út yfirlýsingu um níu aðgerðir eða verkefni sem hún mun vinna að í því skyni að treysta og efla öryggi Íslands við brottför bandaríska varnarliðsins frá Íslandi. Oddviti Samfylkingarinnar ætti að kynna sér þessa yfirlýsingu.

Fyrsta verkefnið var stofnun ríkishlutafélags um þróun og umbreytingu varnarsvæðisins á Keflavíkurflugvelli og miðar því verkefni vel. Annað verkefnið eru ný lög um almannavarnir og ný miðstöð sem tengi saman alla þá aðila sem koma að öryggismálum innanlands. Þriðja verkefnið er nýskipan löggæslumála og stofnun varaliðs lögreglu, landhelgisgæslu, slökkviliðs og björgunarsveita. Fjórða verkefnið er að tryggja að íslensk yfirvöld hafi lögheimildir til náins samstarfs við stjórnvöld og alþjóðastofnanir þar sem skipst er á trúnaðarupplýsingum. Fimmta verkefnið er að koma á öflugu fjarskiptakerfi, TETRA, sem nær til landsins alls. Sjötta verkefnið er að efla Landhelgisgæsluna með því að kaupa nýtt varðskip og nýja flugvél og efla þyrluþjónustu gæslunnar. Sjöunda verkefnið er að koma á laggirnar samstarfsvettvangi þingflokka stjórnmálaflokkanna þar sem fjallað verður um öryggi Íslands á breiðum grunni. Áttunda verkefnið lýtur að stjórnkerfis- og stjórnsýslubreytingum á meðferð ráðuneyta á öryggismálum ríkisins. Níunda verkefnið lýtur að framtíð Ratsjárstofnunar og ráðstöfunum til að lesið verði úr öllum merkjum sem þýðingu hafa varðandi eftirlit með flugvélum í lofthelgi Íslands.

Þessi yfirlýsing ríkisstjórnarinnar er söguleg því að þessi verkefni lúta öll að aðgerðum á innlendum vettvangi og flest falla þau undir verksvið dómsmálaráðuneytisins. Utanríkisráðuneytið hefur hér engu hlutverki að gegna en það kemur ekki í veg fyrir valdabrölt þar á bæ og kemur heldur ekki í veg fyrir það að ráðuneytið er að vasast í málum sem því eru með öllu óviðkomandi.

Ný lög um Landhelgisgæslu Íslands taka mið af stöðu hennar við núverandi aðstæður því hún hefur nýju og meira hlutverki að gegna. Breytingar urðu einnig með lögum um nýskipan lögreglumála. Frumvarp til breytinga á almannavarnalögum hefur nú verið lagt fyrir Alþingi. Öflug viðbragðs-, stjórnunar- og samhæfingarstöð er nú starfrækt í björgunarmiðstöð í Reykjavík.

Þær raddir heyrast á Íslandi að brottför varnarliðsins sýni að ekki sé talin þörf á ratsjáreftirliti í þágu hervarna á Íslandi og þar með ekki á rekstri Ratsjárstofnunar NATO. Verði það gert er enn brýnna en ella að átta sig á verksviði íslenskra borgaralegra starfsmanna hjá Ratsjárstofnun NATO á Íslandi, því að Íslendingar hafa aldrei haft her og það mun ekki breytast.

Ég tel óhætt að leggja niður þessa stofnun en slíkri stofnun var lokað í Færeyjum þar sem hún var talin óþörf. Fastaráð NATO hefur hinsvegar ákveðið að Ísland verði hluti af lofthelgisgæslu bandalagsins. Ég segi að slíkt eftirlit er með öllu óþarft auk þess sem NATO er hreint ekki treystandi til að halda þessu eftirliti úti til margra ára.

Þjóðaröryggisumræðan á Íslandi hefur ávallt snúist meira um pólitík en hernaðarlega þætti. Íslensk stjórnvöld – og þá sérstaklega utanríkisráðuneytið – hafa ekkert umboð til þess að sinna hernaðarlegum málum. Engin lög heimila íslenskum stjórnvöldum að taka þátt í hernaðarlegu samstarfi og því er ekki hægt að fela starfsmönnum íslenskra stjórnvalda að sinna verkefnum sem eru hernaðarleg. Tillögur um aukið hlutverk Íslendinga sjálfra hafa ekki fengið miklar undirtektir á Íslandi. En nú eru landvarnir að víkja fyrir annars konar öryggisráðstöfunum, þar sem mun fremur er treyst á löggæslustofnanir en hermenn. Íslendingar geta ekki stofnað til hernaðarsamstarfs við aðrar þjóðir nema að heimild til þess sé veitt í lögum.

Höfundur er fyrrverandi ráðuneytisstjóri utanríkisráðuneytisins.

Hvenær meiðir maður mann?

UMRÆÐAN
Dómsmál

TORFI GEIRMUNDSSON

Nýjast atvinnugreinin á Íslandi er að fara í meiðyrðamál og er hún mikið stunduð af þeim sem þrá athygli og vilja ráða því hvort um er að ræða jákvæða eða neikvæða athygli. Telji þeir athyglina vera neikvæða þá setja þeir sig í grátkonustellingar og fá aðstoð dómstóla til að rétta hlut sinn. Og fá að launum peninga og „jákvæða“ athygli.

Nýjasta dæmið er um Magnús Ragnarsson sem ég var búinn að gleyma að hefði verið sjónvarpsstjóri hér á árum áður þegar dómur féll honum í vil. Aldrei hafði ég lesið nein meiðyrði um manninn og ég man ekki eftir honum sem leikara.

Í Kastljósi á dögunum kom hann mér ekki fyrir sjónir sem maður sem hafði verið illa haldinn af andlegri kvöl í langan tíma og ekki skaddaður á neinn hátt þrátt fyrir meiðyrði Fréttablaðs og DV í hans garð. Aftur á móti talaði hann mikið um að svona ætti ekki að skrifa og að þessi tegund af blaðamennsku ætti ekki að vera til á Íslandi. Það kom sem sagt í ljós hjá honum og meðviðmælanda hans að þeir væru boðberar ákveðins rétttrúnaðar í blaðamennsku. Semsagt að þeir einir þekktu hina réttu formúlu og hún var ekki sú að sannleikurinn muni gera yður frjálsa.

Þessir menn nota meiðyrði sem meðal í baráttu við að koma sér sjálfum á framfæri og til að ná athygli fólks á sínum skoðunum. Sjálfum finnst mér það ámælisvert og óásættanlegt að dómstólar láti hafa sig út í þetta forað.

Þetta er ekki virðisauki fyrir dómstóla landsins og gerir þá marklausa. Það er samt nokkuð ljóst að Magnús þessi hefur fengið það staðfest af dómstólum að honum hafi ekki þóknast öll umfjöllun um sig í fjölmiðlum. Persónulega finnst mér það glæpsamlegt og óvirðing að misnota dómstóla sem eiga að vera vandir að virðingu sinni, til að koma sjálfum sér og sínum málstað á framfæri.

Hafi ég á röngu að standa um Magnús og honum líði í raun mjög illa yfir greinunum í Fréttablaðinu og DV þá er það auðvitað gleðilegt að hann ætti að geta borgað nokkra tíma hjá sálfræðingi eða geðlækni til að ná sér heilum eftir þær hrellingar og meiðingar sem sálarlíf hans hefur orðið fyrir. Því nóg fékk hann af peningum. Miklu meira en venjulegt fólk sem er barið, nauðgað eða misþyrmt getur átt von á hjá sömu dómstólum.

Það er síðan spurning hvort dómstólar eigi ekki að taka með í reikninginn, fyrst þeir vilja vera hlutlægir, hvort með auglýsingu á dómnum á vefsíðunni domstolar.is sé verið að snúa hnífnum í sárinu og auka á andlega vanlíðan Magnúsar. Og ekki viljum við að honum líði verr en honum leið eftir lestur Fréttablaðs og DV.

Höfundur er rakari.

THOMAS STEARNS ELIOT SKÁLD LÉST ÞENNAN DAG ÁRIÐ 1965

„Óþroskuð ljóðskáld herma eftir. Þroskuð ljóðskáld stela.“

T.S. Eliot hlaut bókmenntaverðlaun Nóbels árið 1948.

tímamót

timamot@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST: 4. JANÚAR 1936

Billboard birtir fyrsta vinsældalistann

Þennan dag árið 1936 birti tímaritið Billboard í fyrsta sinn lista yfir vinsælustu popplög þess tíma. Billboard er bandarískt vikutímarit sem helgar sig tónlistariðnaðinum. Það heldur úti nokkrum alþjóðlegum vinsældarlistum þar sem staðan á lögum og breiðskífum er tekin vikulega.
Þekktasti listinn er Billboard Hot 100 en hann skipa hundrað vinsælustu lögin á hverjum tíma óháð tónlistarstefnu. Billboard 200 er svo hliðstæður listi yfir breiðskífur. Í mörg ár voru fjörutíu efstu lög listans spiluð í vikulega útvarpsþættinum American Top 40.
Meðal listamanna sem hafa náð inn á listann eru Bítlarnir, Elvis Presley, Madonna, Michael Jackson, The Rolling Stones, Elton John, Stevie Wonder, Mariah Carey, The Bee Gees, Bing Crosby, Pink Floyd og Whitney Houston.

MERKISATBURÐIR

1917 Fyrsta íslenska ráðuneytið undir forsæti Jóns Magnússonar tekur til starfa.
1962 Fyrsta lestin sem gengur án áhafnar er kynnt í New York.
1972 Rose Heilbron er fyrsti kvendómarinn sem tekur sæti í Old Bailey-dómstólnum í London.
1989 Stórbruni verður á Réttarhálsi 2 í Reykjavík þar sem Gúmmívinnustofan hf. og önnur fyrirtæki eru til húsa. Tjónið er metið hátt í fimm hundruð milljónir króna.
2006 Ariel Sharon, forsætisráðherra Ísraels, fær hjartaáfall í annað sinn og eru völdin í kjölfarið sett í hendur Ehuds Olmert.

†

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

Stefán Hermann Eyfjörð Jónsson,
Dalbraut 14, Reykjavík,

lést á Hrafnistu H-2 þriðjudaginn 1. janúar.

Þórey Gísladóttir
Jón Bjarni Eyfjörð Stefánsson Svanborg Oddsdóttir
Elís Stefán Eyfjörð Stefánsson Sigríður Albertsdóttir
Jóna Gísley Eyfjörð Stefánsdóttir Geirmundur Geirmundsson
afabörn og langafabörn.

†

Ástkær systir mín mágkona og frænka,

Sigríður Jónína Garðarsdóttir,
Aðalstræti 74, Akureyri,

verður jarðsungin frá Akureyrarkirkju mánudaginn 7. janúar kl. 13.30.

Gylfi Garðarsson
Sigurrós Jónsdóttir
Hafdís Pálsdóttir
Sigurpáll Pálsson.

†

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

Ragnheiður Maríasdóttir,
Skúlagötu 40, Reykjavík,

lést á Landspítalanum í Fossvogi fimmtudaginn 20. desember. Hún verður jarðsungin í Langholtskirkju mánudaginn 7. janúar kl. 13.00.

Jóhannes Leifsson
Ingvar Á. Jóhannesson
Friðgeir Þ. Jóhannesson Ragna Kjartansdóttir
Sigríður M. Jóhannesdóttir Pétur Hreinsson
Reynir S. Jóhannesson Margrét G. Kristjánsdóttir
Jökull H. Jóhannesson
barnabörn, barnabarnabörn og langalangömmubarn.

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Halldóra F. Þorvaldsdóttir
Dvalarheimilinu Hlévangi, Keflavík,
áður til heimilis Landakoti, Sandgerði,

andaðist sunnudaginn 30. desember síðastliðinn. Útförin fer fram frá Hvalsneskirkju föstudaginn 4. janúar kl. 15.00.

Hrefna Magnúsdóttir Viðar Markússon
Sigríður Á. Árnadóttir
Þorvaldur Árnason Auður Harðardóttir
Magnea Árnadóttir
Katrín H. Árnadóttir Helgi Laxdal
barnabörn og langömmubörn.

TÓNLISTARMAÐURINN STEINGRÍMUR GUÐMUNDSSON: FIMMTUGUR Í BERLÍN

Indverskar og arabískar trommur frekar en hefðbundið rokk

Slagverks- og trommuleikarinn Steingrímur Guðmundsson ætlar að halda upp á hálfrar aldar afmæli sitt í íbúðinni sinni í Berlín sem hann festi kaup á í sumar.

„Ég var búinn að bóka tónleika á Kaffe Burger hér í Berlín með hljómsveit minni Bardukha daginn eftir afmælið mitt og fór að grínast með að bjóða fólki út í tilefni dagsins. Fólk sýndi því áhuga, hugmyndin vatt upp á sig og nú er svo komið að tuttugu og fimm ættingjar og vinir eru væntanlegir víðs vegar að úr heiminum,“ segir Steingrímur.

Hann segist halda að í afmælinu verði fólk frá að minnsta kosti átta löndum. „Til dæmis kemur vinur minn frá Amsterdam sem á konu frá Serbíu og svo mætir söngkona frá Kiro sem ég hef spilað með. Ég er búin að panta arabískt hlaðborð og er þessa stundina að ákveða kokkteilinn. Ég hugsa að mojito verði ofan á,“ segir hann glaður í bragði.

En hvernig kom það til að Steingrímur festi kaup á íbúð í Berlín? „Ég spilaði hér árið 2005 með hljómsveitinni Steintryggur sem ég skipa ásamt Sigtryggi Baldurssyni. Ég var hérna í rúman sólarhring og fékk mjög góða tilfinningu fyrir borginni. Ég kom svo aftur til að fara á námskeið í arabískum trommuleik og þegar ég sneri heim úr þeirri ferð spurði ég konuna mína hvort við ættum ekki að festa kaup á íbúð í borginni,“ útskýrir Steingrímur.

Þau hjónin fundu íbúð í Austur-Berlín í júlí og eru þau þar með annan fótinn á milli þess sem þau leigja íbúðina út.

„Berlín er gríðarlega fjölbreytt og falleg borg og við erum alltaf að uppgötva eitthvað nýtt. Hér eru frábærir matsölustaðir, fjölbreytt listalíf og alltaf eitthvað óumræðanlega spennandi að gerast,“ lýsir Steingrímur. Verðlagið er líka mjög hagstætt og mundi ég halda að það væri um helmingi ódýrara að fara út að borða hér en heima en samt er maturinn í hæsta gæðaflokki,“ bætir hann við.

Steingrímur hefur helgað sig trommu- og slagverksleik frá unga aldri og bæði lært og spilað í Svíþjóð, Bandaríkjunum og víðar. Þá hefur hann verið meðlimur í fjölda hljómsveita bæði á Íslandi og erlendis en auk trommusettsins spilar hann á indverskar og arabískar trommur.

„Ég hef aldrei verið í þessu hefðbundna rokki eða vinsældatónlist. Ég hef alla tíð verið forvitinn og leitandi í sambandi við tónlistina og fer óhefðbundnar leiðir. Ég vil gera eitthvað skapandi, eitthvað sem á erindi og búa til nýjungar.

Steingrímur segist mjög ánægður með nýju Steintryggsplötuna sem kemur út í janúar eða febrúar. „Við Sigtryggur erum búnir að vinna að henni í tvö ár og sækjum áhrif og strauma úr öllum heimshornum. Við fengum til dæmis til liðs við okkur Tuva-söngvara frá Tuva-héraðinu í Rússlandi og spilum á kanon sem er arabísk harpa,“ segir Steingrímur.

Ýmislegt fleira er á döfinni hjá Steingrími en hann hefur verið að vinna tónlist upp úr íslensku handritunum í félagi við Hilmar Örn Agnarsson, orgelleikara í Skálholti. Síðan er sólóplata í bígerð.

Steingrímur hefur leikið á trommur með hljómsveitinni Milljónamæringunum frá upphafi, eða síðastliðin fimmtán ár. Hann á ekki von á því að nokkurt lát verði á því farsæla og skemmtilega starfi.

vera@frettabladid.is

PÓSTHÚSIÐ Á HÚSAVÍK Fyrstu pósthúsin sem Íslandspóstur hefur staðið fyrir byggingu á risu síðastliðið sumar, eitt þeirra á Húsavík síðastliðinn ágúst.

Námshestur

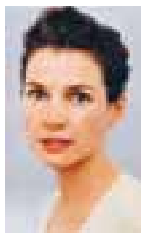
SARA KRISTÍN MYND/WWW.SUDURLAND.IS

Sara Kristín Finnbogadóttir frá Selfossi hlaut verðlaun fyrir bestan heildarárangur stúdenta við brautskráningu í Fjölbrautaskóla Suðurlands nýverið. Sara lauk stúdentsprófinu á aðeins tveimur og hálfu ári og útskrifaðist af náttúrufræðibraut. Hún fékk sérstaka viðurkenningu skólanefndar auk námsstyrks frá Hollvarðasamtökum skólans. Einnig fékk hún þrenn verðlaun fyrir námsárangur í einstökum námsgreinum.

Alls brautskráðust 66 nemendur frá Fjölbrautaskóla Suðurlands að þessu sinni, auk eins fyrrverandi nemanda sem lauk stúdentsprófi frá Verkmenntaskólanum á Akureyri. Stefán Ármann flutti ávarp fyrir hönd nýstúdenta og við athöfnina frumflutti kór skólans lag og texta eftir hann.

Heimild/www.sudurland.is

AFMÆLI



JULIA ORMOND KVIKMYNDALEIKKONA 43 ára.

BETH GIBBONS TÓNLISTARKONA 43 ára.

GUNNAR ÞÓRÐARSON TÓNLISTARMAÐUR 63 ára.

DAVÍÐ SCHEVING THORSTEINSSON ATHAFNAMAÐUR 78 ára.

Íslandspóstur tíu ára

Nú eru liðin tíu ár frá því að Pósti og síma var skipt upp í tvö fyrirtæki, Íslandspóst hf. annars vegar og Landssímann hf. hins vegar

Íslandspóstur hf. tók formlega til starfa eftir skiptinguna þann 2.janúar og að sögn upplýsingafulltrúa hefur fyrirtækið tekið mjög miklum breytingum á þessum árum.

Starfsemi Íslandspósts er dreifð víðs vegar um land og eru starfsstöðvar margar, en um 1.300 manns starfa nú hjá fyrirtækinu við hin ýmsu störf. Þar má nefna í póstmiðstöð, á skrifstofu, pósthúsum og dreifingarstöðvum, við útkeyrslu og dreifingu. Meðal þess sem hæst ber á tíu ára starfstíma Íslandspósts er sú ákvörðun stjórnar um byggingu póstmiðstöðvar við Stórhöfða, uppsetningar á sex dreifingarstöðvum á höfuðborgarsvæðinu auk þess að byggja upp sautján þjónustukjarna víðs vegar um land, að því er fram kemur í fréttatilkynningu. Þessari ákvörðun var fylgt eftir með því að hefja undirbúning að byggingu tíu nýrra pósthúsa með það fyrir augum að auka þjónustu á landbyggðinni jafnt sem á höfuðborgarsvæðinu. Á þessum svæðum munu pósthúsin sjá um útkeyrslu sendinga til einstaklinga og fyrirtækja. Þar fer einnig fram flokkun og vinnsla sendinga og aðstaða verður fyrir bréfbera og landpósta. Jafnframt fer þar fram móttaka og afhending sendinga og margs konar önnur þjónusta. Með þessum aðgerðum er stefnt að því að efla enn frekar þjónustu við sem flesta landsmenn, en um 95% heimila á landinu eru innan þessara þjónustukjarna.

Á árinu 2007 var nýtt húsnæði tekið í notkun fyrir dreifingarstöð í Reykjavík, tvær póstafgreiðslur voru endurnýjaðar á höfuðborgarsvæðinu og þrjú ný pósthús voru tekin í notkun á landsbyggðinni. Þau eru á Reyðarfirði, Húsavík og í Stykkishólmi, en það eru fyrstu pósthúsin sem Íslandspóstur hefur staðið fyrir byggingu á.

Miðað er að því að endurbæturnar munu bæta aðstöðu og aðgengi viðskiptavina Íslandspósts sem og aðbúnað og starfsumhverfi starfsmanna fyrirtækisins að sögn forsvarsmanna. Einnig kemur fram að vonast sé til að Íslandspóstur geti tekið sér stöðu sem leiðandi fyrirtæki í sendinga- og póstþjónustu fyrir einstaklinga og fyrirtæki.

†

Elskuleg móðir mín, tengdamóðir, amma, fósturmóðir, ástvinur og vinkona,

Áslaug Inga Þórisdóttir

lést á heimili sínu hinn 18. desember. Útför hennar mun fara fram frá Bústaðakirkju mánudaginn 7. janúar kl. 13.00.

Katrín Klara Þorleifsdóttir **Grétar Örn Jóhannsson**
Elín Embla Grétarsdóttir
Benjamín Björnsson **Björn Jónsson**
Sjöfn Ingólfsdóttir **Bjarni Ólafsson**
og fjölskylda.

†

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, tengdasonur, bróðir og afi,

Hilmar Kristjánsson,

lést á Heilbrigðisstofnuninni á Blönduósi þriðjudaginn 1. janúar.

Valdís Finnbogadóttir
Finnbogi Hilmarsson **Jakobína Kristín Arnljótsdóttir**
Hilmar Þór Hilmarsson **Sædís Gunnarsdóttir**
Valgerður Hilmarsdóttir **Þorgils Hallgrímsson**
Hulda Bjarnadóttir
Þormar Kristjánsson **Stefanía Garðarsdóttir**
Sigurður Kristjánsson **Sigurlaug Þorsteinsdóttir**
og afabörn.

†

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, sonur, tengdafaðir og afi,

Jón Ástvaldur Hall Jónsson,

sem lést 21. desember síðastliðinn, verður jarðsunginn frá Bíldudalskirkju laugardaginn 5. janúar kl. 14.00.

Þuríður Sigurmundsdóttir
Ómar Hall Ástvaldsson
Viðar Örn Ástvaldsson
Andri Már Ástvaldsson
Elísabet Árnadóttir
tengdadætur
og barnabörn.

†

Bróðir okkar,

Sigurður Frímannsson
frá Garðshorni á Þelamörk, Grettisgötu 52, Reykjavík,

lést 27. desember 2007 á Akureyri. Útförin verður gerð frá Akureyrarkirkju þriðjudaginn 8. janúar kl. 13.30. Jarðsett verður í Bægisárkirkjugarði. Að ósk hans eru þau sem vilja minnast hans beðin að láta langveik börn njóta þess, t.d. með því að styðja Hetjurnar á Akureyri.

Kristján Frímannsson
Gunnar Frímannsson
Helga Frímannsdóttir
Steinar Frímannsson.

†

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Birna Björnsdóttir,
Endurvarpsstöð Eiðum,

sem lést á líknardeild Landspítalans fimmtudaginn 27. desember, verður jarðsungin frá Fríkirkjunni Hafnarfirði mánudaginn 7. janúar kl. 15.00.

Júlíus Bjarnason
Magnfríður Júlíusdóttir
Bjarni Már Júlíusson **Jóna Björg Björgvinsdóttir**
Björn Starri Júlíusson
Ragna Valdís Júlíusdóttir
Katla Þorvaldsdóttir
Kolbrún Birna Bjarnadóttir
Júlíus Freyr Bjarnason.

†

Systir mín og frænka okkar,

Sigríður Ö. Stephensen
frá Hólabrekku,

andaðist miðvikudaginn 26. desember og verður útför hennar gerð frá Dómkirkjunni í Reykjavík mánudaginn 7. janúar kl. 13.00.

Guðrún Ö. Stephensen
Ögmundur H. Stephensen, Gunnar H. Stephensen
og Jóhann Grétar Stephensen.
Guðrún Þ. Stephensen, Stefán Þ. Stephensen,
Kristján Þorvaldur Stephensen og Helga Þ. Stephensen.
Ingibjörg Stefánsdóttir, Steinunn Stefánsdóttir,
Bergljót Stefánsdóttir og Sigríður Stefánsdóttir.
Jón Torfi Jónasson, Ögmundur Jónasson,
Ingibjörg Jónasdóttir og Björn Jónasson.
Ögmundur Einarsson, Ingibjörg Einarsdóttir,
Ingveldur Einarsdóttir og Þórunn Einarsdóttir.

†

Þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og vinsemd við andlát og útför

Stefáns Benedikts Benediktssonar
frá Húsavík, Sjávargrund 4a, Garðabæ.

Hlýjar kveðjur og þakkir til starfsfólks L1 Landakoti og Dagvistunarhjúkrunarheimilisins Holtsbúð fyrir einstaka umönnun og umhyggju við okkur öll.

Sigurbjörg Sigvaldadóttir
Hanna Stefánsdóttir **Jón Guðlaugsson**
Sigrún Stefánsdóttir **Sigþór Sigurjónsson**
Bylgja Stefánsdóttir
Stefán S. Stefánsson **Guðfinna Baldvinsdóttir**
Guðný Stefánsdóttir **Agnar Agnarsson**
afabörn og langafabörn.

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

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma **550 5000.**

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðný Einarsdóttir,
Grandavegi 47, Reykjavík,

lést á Landspítalanum á jóladag. Útförin fer fram frá Fríkirkjunni í Reykjavík föstudaginn 4. janúar kl. 13.

Einar Ingi Halldórsson **Ásta Bára Jónsdóttir**
Ingibjörg H. Halldórsdóttir **Snorri Zóphaníasson**
Guðný Katrín Einarsdóttir **Reynir Gylfason**
Þorvaldur Einarsson **Ólöf Elsa Björnsdóttir**
Halldóra Snorradóttir **Oddur Snorrason**
Sólrún Ásta Reynisdóttir **Dagur Reynisson**

†

Bróðir okkar,

Gísli Eyjólfsson,
Aflagranda 40,

lést 2. janúar. Jarðarför auglýst síðar.

Gyða Eyjólfsdóttir
Ása Eyjólfsdóttir

STUÐ MILLI STRÍÐA Tilbúin tímamót

ÖRLYGUR HNEFILL ÖRLYGSSON ER LEIKSTJÓRI Í EIGIN LÍFI

Nú er nýtt ár gengið í garð með öllum þeim fyrirheitum sem nýtt ár býr yfir. Í upphafi hvers árs nota margir tækifærið og strengja áramótaheit.

Sumir ætla að létta sig og rembast á hlaupabrettum fyrstu vikur ársins meðan aðrir líma hálfkláraða sígarettupakka á flugelda og skjóta þeim upp í himingeiminn, eða því sem næst. Sumir ætla að láta af drykkju meðan aðrir ætla að taka fjármálin í gegn og enn aðrir hafa ákveðið að hugsa meira um umhverfið í daglegu lífi sínu. Vandamál og fyrirheit fólks eru jafn mismunandi og það er margt.

Það er fátt betra en ný byrjun. Það vita þeir sem ekki eru nógu ánægðir með líf sitt. Þess vegna finnst mörgum tilvalið að nota svona tilbúin tímamót eins og áramót eru til að byrja upp á nýtt og leggja slæma siði á hilluna. Nú ætla ég ekki að hallmæla því að fólk taki sig á, þvert á móti.

Ég hef hins vegar aldrei skilið fólk sem segir um miðjan nóvember að það ætli að hætta að reykja um áramótin. Af hverju þarf að bíða eftir merkingarlausri dagsetningu til að gera það sem fólk ætlar sér? Ef viðkomandi er alvara með að breyta lífi sínu er allt eins gott að gera það 17. nóvember eða 10. janúar eins og 31. desember. Þetta eru jú bara dagsetningar og ef við látum þær hafa svona mikil áhrif á líf okkar, þá höfum við varla mikla stjórn á því sjálf. Mér varð hugsað til slagorðs sem einhver bankanna notaði á árinu til að ná ungu fólki í viðskipti til sín: Vertu leikstjóri í eigin lífi. Óháð gróðahyggju bankanna þá á sá sem fann upp þetta slagorð mikið hrós skilið.

Áramótaheitið mitt þetta árið er því að strengja engin heit heldur nota hverja sekúndu til að vera það besta sem ég get verið. Þannig mun ég komast gegnum árið 2008 með bros á vör.

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

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Kjúklingabringur ferskar **1559 kr/kg.** *Merkt verð 2599 kr/kg.*
Kjúklingaleggir ferskir **395 kr/kg.** *Merkt verð 659 kr/kg.*
Kjúklingalæri fersk **395 kr/kg.** *Merkt verð 659 kr/kg.*
Kjúklingavængir ferskir **239 kr/kg.** *Merkt verð 399 kr/kg.*

Ferskur kjúklingur á góðu verði !

40% afsláttur

Kjúklinga-hversdagssteik forkrydduð í álbakka
40% afsláttur **455 kr/kg.** *Merkt verð 759 kr/kg.*

Ferskt íslenskt **100% ungnautahakk 798 kr/kg.**

Froosh

250 ml 100% hreinn pressaður safi, engin aukaefni.
Sérvaldir ávextir í sennilega besta ávaxtadrykknum sem völ er á !

BLÁBER OG HINDBER innihald: 28 pressuð hindber, 10 pressuð bláber, einn banani, 10 vínber, eitt kramið epli

MANGÓ OG APPELSÍNU. Innihald: Safi úr einu mangói, einni appelsínu, eini epli, safi úr einu passíublómi og hakkaður banani.

JARÐARBER OG BANANAR. Innihald: Sjö pressuð jarðarber, einn kraminn banani, safi úr 175 berjum, sex vínber, hálf appelsína og hluti úr epli !

PERUR OG PASSIONFRUIT (píslarblóm) Innihald: Einn pressuð pera, tvö píslarblóm, einn banani, safi úr 25 vínberjum,eitt epli og skvetta af ananassafa.

159 kr.

BÓNUS BÓNUS BÝÐUR BETUR

AFGREIÐSLUTÍMI: FÖSTUDAGA 10.00 til 19.30

! **Kl. 17. 30**
Arngunnur Ýr Gylfadóttir opnar sýningu á málverkum sínum í Gallerí Turpentine, Ingólfsstræti 5, í dag kl. 17. 30. Á sýningunni má sjá myndir sem Arngunnur vann á árinu 2007 með olíulitum á ál. Í verkunum tekst Arngunnur á við kjarnann í snertingu okkar við náttúruna.

menning

menning@frettabladid.is

Hagyrðingar á nýju ári

Kvæðamannafélagið Iðunn byrjar félagsstarf sitt á nýju ári með fræðslu- og skemmtifundi í kvöld kl. 20. Fundurinn fer fram í menningarmiðstöðinni Gerðubergi.

Nýliðið ár var kvæðamannafélaginu gjöfult þar sem það hlaut eina milljón króna í styrk úr Þjóðhátíðarsjóði 1. desember síðastliðinn, en styrkurinn var veittur til útgáfu á rímnalagasafni félagsins. Áhugafólk um rímur og kveðskap getur því hugsað sér gott til glóðarinnar og þarf ekki að efa að útgáfunnar er víða beðið með nokkurri eftirvæntingu.

Á dagskrá fundarins annað kvöld verður margvíslegt efni í bundnu máli og óbundnu, vísur hagyrðinga og kveðskapur kvæðamanna, einnig sungnir söngvar og flutt efni sem tengist áramótum.

Meðal þess sem verður til umfjöllunar á fundinum er Sigurður Þórarinsson jarðfræðingur og ljóðagerð hans. Kveðin verður Surtseyjar-ríma sem Sigurður orti í tilefni af samnefndu eldgosi og verða í því samhengi sagðar sögur af gosinu. Jafnframt verður rímnakaflinn í þjóðlagasafni séra Bjarna Þorsteinssonar kynntur fyrir fundargestum. Fyrir kaffihlé verður samkveðskapur og samsöngur fundarmanna og í fundarlok verður að venju farið með vísur sem ortar verða af hagyrðingum á fundinum. Er það kallað að gera að afla Skáldu, en svo nefnist smábátur sá sem frumortum vísum fundarmanna er safnað í.

Fundurinn er öllum opinn, bæði félagsmönnum og gestum svo og áhugafólki um þjóðlegar listgreinar kvæðamanna og hagyrðinga.

Jafnframt skal benda á vefsíðuna www.rimur.is þar sem hægt er að kynna sér dagskrá og starfsemi kvæðamannafélagsins Iðunnar.

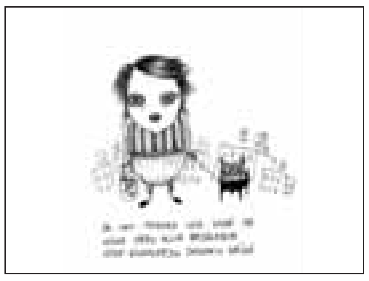
- vþ

STEINDÓR ANDERSEN Formaður kvæðamannafélagsins Iðunnar.

Ísland og íslam

Útgáfu bókarinnar Íslam með afslætti verður fagnað í bókabúðinni Útúrdúr á Njálsgötu 14 í dag kl. 17. Bókin er greinasafn í ritstjórn rithöfundanna Auðar Jónsdóttur og Óttars M. Norðfjörð sem fjallar um hættulegar einfaldanir í umræðunni um íslam á Íslandi og víðar í heiminum.

Í bókinni er að finna tólf myndir gerðar af innlendum og erlendum myndlistarmönnum sem varpa upp þeirri spurningu hvort Íslendingum sé nokkuð heilagt, en múslimar hafa verið gagnrýndir fyrir að leggjast gegn skopteikningum af spámanninum Múhameð. Myndirnar í bókinni draga upp rætna mynd af hlutum sem Íslendingum eru heilagir, en þær verða hengdar upp til sýnis í útgáfuveislunni. Einnig eru tvær skopteikningar í bókinni eftir þau Hugleik Dagsson og Lóu Hjálmtýsdóttur.



TRÚARBRAGÐAGLENS Mynd eftir Lóu Hlín Hjálmtýsdóttur.

Meðal greinarhöfunda í bókinni má nefna Magnús Þorkel Bernharðsson, Amal Tamimi, Jón Orm Halldórsson, Guðberg Bergsson og Þórhall Heimisson.

Allir eru velkomnir á bókakynninguna, en þar verður boðið upp á íslamskt snakk og aðstandendur bókarinnar verða til viðtals.

- vþ

Útsalan
byrjar kl.10.00
í fyrramálið!

Hnokkar & Hnátur
Betri barnaföt

Skólavörðustíg 20 . Sími 561 5910

Sólarferð undirbúin

Samlestur á leikritinu Sólarferð eftir Guðmund Steinsson var í gær en Þjóðleikhúsið mun sýna hið vinsæla verk Guðmundar Steinssonar í febrúar. Æfingar á verkinu hófust í nóvember og stóðu þá yfir í tvær vikur en þá fengu leikararnir til dæmis til tilsögn í flamengódansi þeirra Spánverja.

Guðmundur Steinsson (1925-1996) er meðal okkar fremstu leikskálda á síðari helmingi aldarinnar sem leið. Sólarferð er annað vinsælasta verk hans á eftir leikritinu Stundarfriði sem einnig var leikið í Þjóðleikhúsinu á leikhússtjóraárum Sveins Einarssonar. Það var frumflutt í Þjóðleikhúsinu í leikstjórn Brynju Benediktsdóttur árið 1976 og naut þá gífurlegra vinsælda. Ófáir muna vel eftir fyrri uppsetningunni enda sólarferðir þá orðnar fastur liður í íslensku þjóðlífi og var Guðmundur þeim afar vel kunnugur, hafði starfað þá á annan áratug sem fararstjóri í sólarferðum landans.

Í verkinu fylgjumst við með hópi íslenskra ferðamanna á spænskri sólarströnd. Þessa dugnaðarforka, afkomendur víkinganna, þyrstir nú í að njóta lífsins lystisemda á þessum heita, framandi stað, þar sem allt flóir í ódýru áfengi og boð og bönn hins venjubundna lífs eru víðs fjarri. Leit ferðafélaganna að lífshamingju í þessu „himnaríki holdsins“ birtist okkur á bráðfyndinn hátt, en undir niðri kraumar sársauki sem erfitt er að leyna. Burðarhlutverk í sýningunni leika Ingvar E. Sigurðsson og Ólafía Hrönn Jónsdóttir en auk þess leika Edda Arnljótsdóttir, Esther Talía Casey, Halldóra Björnsdóttir, Kjartan Guðjónsson og Þröstur Leó Gunnarsson í sýningunni að ógleymdum Juan Camilo Román Astrada sem hreppti hlutverk suðræna sjarmatröllsins og örlagavaldsins Manolo eftir áheyrnarprufur leikstjórans, Benedikts Erlingssonar, fyrr í vetur. Benedikt og Ragnar Kjartansson leikmyndahöfundur vinna nú í fyrsta sinn að sýningu í Þjóðleikhúsinu en verkið verður frumsýnt á stóra sviðinu í febrúar.

Endurmenntun Háskóla Íslands gengst fyrir námskeiði um Guðmund Steinsson í samvinnu við Þjóðleikhúsið en á námskeiðinu kynnast þátttakendur

LEIKLIST Kynningarmynd af þeim Ólafíu Hrönn og Ingvari Sigurðssyni sem leika hjónin sem eru aðalpersónur leiksins.

höfundarverki leikskáldsins og leikritinu Sólarferð sérstaklega. Þátttakendur hlýða á fyrirlestra, koma á æfingu á verkinu, sjá sýninguna fullbúna og taka þátt í umræðum ásamt leikurum og listrænum aðstandendum sýningarinnar. Námskeiðið hefst 29 jan. en hér má fræðast meira um það: www.endurmenntun.hi.is/Forsida/Namsframbod/Namskeid/Menninglandogsaga/Nanarumnamskeid/5V08

Heildarsafn verka Guðmundar kom út fyrir fáum árum en fjöldi verka hans er enn óleikinn. Þar er greinargóður formáli Jóns Viðar Jónssonar um feril skáldsins og helstu áherslur í verkum hans, en það var ekki fyrr en með sviðsetningum á áttunda áratugnum sem verk hans náðu hylli, fram til þess hafði áhugamannafélag í Þorlákshöfn verið duglegt við að leika verk hans, en fyrir þann tíma var tilraunaleikhúsið Gríma helsti vettvangur Guðmundar til að koma verkum sínum á framfæri. Hin þekkta leikkona Kristbjörg Kjeld var eiginkona Guðmundar.

pbb@fréttabladid.is

Tilnefningar til Eyrarrósarinnar

Eyrarrósin, sérstök viðurkenning fyrir framúrskarandi menningarverkefni á landsbyggðinni, verður afhent á Bessastöðum næstkomandi fimmtudag. Verður það í fjórða sinn sem viðurkenningin er veitt.

Verðlaunin eru samstarfsverkefni Byggðastofnunar, Flugfélags Íslands og Listahátíðar í Reykjavík. Markmiðið með Eyrarrósinni er að stuðla að auknu menningarlífi á landsbyggðinni, auka kynningarmöguleika einstakra sveitarfélaga og landshluta og skapa sóknarfæri á sviði menningartengdrar ferðaþjónustu. Eyrarrósin er veitt einu afburða menningarverkefni á starfssvæði Byggðastofnunar.

Þrjú verkefni hafa verið tilnefnd til verðlaunanna í ár. Eitt þeirra hlýtur Eyrarrósina; fjárstyrk sem nemur einni og hálfri milljón króna og verðlaunagrip eftir Steinunni Þórarinsdóttur til eignar og hin tvö hljóta 200 þúsund króna framlag. Öll verkefnin hljóta að auki tíu flugferðir frá Flugfélagi Íslands.

Karlakórinn Heimir er tilnefndur fyrir að halda úti kórstarfi í Skagafirði í 80 ár. Kórinn er glæsilegur fulltrúi íslenskrar karlakórahefðar og hefur í gegnum tíðina verið einn af hornsteinum menningarlífs í Skagafirði. Dagskrá í tilefni aldarafmælis Skagfirðingsins og söngvarans Stefáns Íslandi lýsir metnaði og ræktarsemi við íslenskra atvinnusöngvara um leið og það gefur kórnum einstakt tækifæri til að takast á við stórbrotið verkefni.

ALDREI FÓR ÉG SUÐUR Vel heppnuð tónlistarhátíð á Ísafirði.

Tónlistarhátíðin Aldrei fór ég suður sem haldin er árlega á Ísafirði er tilnefnd til Eyrarósarinnar fyrir óvenjulegt og spennandi framtak í tónlistarlífi Vestfjarða. Ungt fólk er í fararbroddi við skipulagningu og framkvæmd hátíðarinnar sem tvinnar saman merkri tónlistarhefð svæðisins við það nýjasta sem er að gerast í tónlistarlífinu annars staðar á landinu. Hátíðin hefur dregið athygli að landshlutanum og hefur öflugur stuðningur kraftmikilla einstaklinga og bæjarfélagsins tryggt hátíðina í sessi sem eina öflugustu menningarhátíð landsins.

Safnasafnið á Svalbarðseyri er tilnefnt til verðlaunanna fyrir metnaðarfullt starf sitt í þágu alþýðulistar, nýrri listar og handverks af ýmsu tagi. Sýningar safnsins hafa borið faglegum metnaði gott vitni og sérstök verkefni safnsins og sýningar stefna saman ýmsum listastefnum og tvinna saman starf hámenntaðra listamanna og áhugafólks. Frumkvæði einstaklinga í þessu einstaka safni er aðdáunarvert og einstakt.

- vþ

erum og verðum ALLTAF ÓDÝRARI

ACER ASPIRE 5520-20

INNBYGGÐ VEFMYNDAVÉL

- 1.6Ghz AMD Turion64 X2 TL-52
- 2GB Dual DDR2 667MHz
- 160GB SATA 5400rpm
- Geforce 7000M allt að 752MB
- 15.4" CrystalBrite skjár

acer

84.950

WD 160GB PASSPORT

Lítill og nettur utanáliggjandi diskur frá WD tengist í USB2, tilbúin til notkunnar.

Western Digital

12.950

WD 500GB MYBOOK 2

Nýr og enn betri My Book utanáliggjandi diskur frá WD tengist í USB2, tilbúin til notkunnar.

Western Digital

14.750

2GB MINNISLYKILL

Corsair 2GB Usb lykill vatnsþéttur, höggþolinn og með 10 ára ábyrgð

CORSAIR

1.950

1GB CORSAIR MINNI

Corsair Value Select vinnsluminni fyrir fartölvur, 200pin SODimm, PC2-5300 667Mhz lífstíðarábyrgð

CORSAIR

2.750

15" HLIÐARTASKA

Rúmgóð hliðartaska með axlaról frá Dicota. Mini geisla mús með skrunhjóli fylgir

DICOTA

4.950

15" FARTÖLVUBAKPOKI

15" Manhattan City Bag flottur svartur og rauður fartölvubakpoki

MANHATTAN

4.950

17" FARTÖLVUTASKA

17" Targus hliðartaska. Svört, vönduð og rúmgóð taska með ól

Targus

7.750

TENGIKVÍ OG UPPHÆKKUN

Dicota Porter tengikví og upphækkun fyrir ferðavélar. Standur með 4 USB 2.0 tengjum

DICOTA

6.950

ACER ASPIRE 5315

INNBYGGÐ VEFMYNDAVÉL

- 1.73GHz Intel CEL. M 530
- 2GB Dual DDR2 667MHz
- 120GB SATA 5400rpm
- Intel GMA X3100 PCI Ex
- 15.4" CrystalBrite skjár

acer

67.950

ACER ASPIRE 7720-1A

INNBYGGÐ VEFMYNDAVÉL

- Intel Dual Core T2310
- 2GB Dual DDR2 667MHz
- 160GB, SATA 5400rpm
- Intel GMA X3100 PCI Ex
- 17" CrystalBrite skjár

acer

97.950

CANON IP4500

Canon iP4500 er 5 hylkja ljósmyndaprentari með 9600x2400 dpi upplausn ChromaLife tækni

Canon

10.750

CANON LIDE 90

48 bita, USB2 skanni 2400x4800dpi upplausn Lítill og nettur skanni sem hentar vel á öll heimili

Canon

9.950

NX60 FARTÖLVUMÚS

Logitech NX60 Notebook Optical mús Plus, frábær þráðlaus fartölvumús, svört, taska fylgir, USB

Logitech

2.950

QUICKCAM VEFMYNDAVÉL

Logitech QuickCam for Notebooks, vefmyndavél sérhönnuð fyrir ferðavélar, USB

Logitech

3.950

SENNHEISER MX500

SENNHEISER

Sennheiser MX 500 Heyrnartól (tappar), lítil og þægileg, geymslubox fylgir, extra bass

1.950

SENNHEISER HD202

SENNHEISER

Öflug Sennheiser HD-202 heyrnartól. Frábær hljómur, frábært verð

2.750

@tt.is

Allt tölvutengt á betra verði

www.att.is

SÆKTU EÐA FÁÐU SENT HEIM • SENDINGARKOSTNAÐUR AÐEINS 500 KR HVERT Á LAND SEM ER • VERSLUN Í BÆJARLIND 1-3 • 201 KÓPAVOGI • SÍMI 569 0700

Fornar hellamyndir í bráðri hættu

Varðveisla fornminja er síður en svo auðvelt eða einfalt starf. Framvinda tímans hefur sín áhrif og dauðir hlutir eldast rétt eins og við. Þessa sorglegu staðreynd hafa fornleifafræðingar í Frakklandi nú fengið að reyna þar sem sveppagróður ógnar tilvist fornra hellamynda. Ógnina verður að telja sérlega svekkjandi í ljósi þess að hún er að líkindum til komin vegna loftræstikerfis sem sett var upp í hellinum einmitt til þess að vernda myndirnar.

Myndirnar, sem eru í Lascaux-hellinum í Suður-Frakklandi, eru taldar vera 17.000 ára gamlar. Þær sýna ýmis dýr svo sem naut, hesta og dádýr sem voru algeng þar um slóðir í lok síðustu ísaldar. Ógnin sem að þeim steðjar er í formi svartra bletta sem nýverið birtust á veggjum hellisins og dreifa úr sér á ógnvænlegum hraða með þeim afleiðingum að veggirnir hafa veikst og brotnað og litir í myndunum hafa dofnað.

Hellirinn uppgötvaðist árið 1940 þegar fjórir unglingar eltu hundinn sinn ofan í holu í jörðinni sem reyndist, þegar betur var að gáð, vera inngangurinn að hellinum. Allt frá uppgötvun myndanna hafa fornleifafræðingar og vísindamenn rannsakað þær og reynt eftir fremsta megni að stuðla að varðveislu þeirra, meðal annars með því að koma loftræstikerfi fyrir í hellinum fyrir sjö árum. Loftræstingin leiddi að öllum líkum til áðurnefndrar sveppasýkingar, en líffræðingar hafa ekki enn fundið leið til að ráða niðurlögum sveppanna án þess að skemma myndirnar.

GÖMUL MYNDLIST Hellamyndirnar í Lascaux eru í hættu.

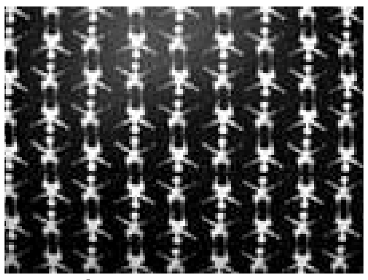
Vísindamennirnir sem rannsakað hafa hellinn reyna af veikum mætti að bjarga myndunum, en ástandið er nú orðið svo alvarlegt að þeir hafa leitað ásjár hjá frönskum yfirvöldum í von um að þau geti veitt aðstoð við björgunaraðgerðirnar. Enn sem komið er hafa yfirvöld ekki sýnt málinu áhuga. **- vþ**

Blönduð tækni fyrir norðan

Á sunnudag kl. 11 opnar Joris Rademaker sýninguna Mannleg tilvist í Kunstraum Wohnraum á Akureyri. Joris er Hollendingur sem hefur fengist við myndlist síðan 1983. Hann var útnefndur bæjarlistamaður Akureyrar árið 2006.

Joris vinnur með blandaða tækni og oft með mismunandi þema í lengri tíma í senn. Sýningin í Kunstraum Wohnraum er einhvers konar yfirlitssýning þar sem sjá má fjölbreytt verk. Sum eru unnin út frá púsluspilskubbum, en einnig má sjá vatnslitaverk, veggfóður, sprey, þrykk, málverk, ljósrit og klippimyndir, til að nefna nokkrar af þeim aðferðum sem Joris hefur beitt við listsköpun sína.

Kunstraum Wohnraum hefur verið starfrækt frá árinu 1994, fyrst í Hannover og nú á Akureyri.



SVARTHVÍTT Verk eftir Joris Rademaker.

Það er til húsa á heimili Hlyns Hallssonar og Kristínar Kjartansdóttur í Ásabyggð 2, og blandast því sýningar sem þar eru settar upp alvöru og leik heimilisfólksins. Sýning Jorisar Rademaker stendur til 2. mars og er opin eftir samkomulagi, en hægt er að semja um opnunartíma með því að hringja í síma 4623744. **- vþ**

Þjóðleikhúsið
Á öllum sviðum lífsins
ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ
Afgreiðsla miðasölu á Hverfisgötu er opin frá kl. 12.30–18.00 mán. og þri. Aðra daga frá kl. 12.30–20.00.
Símapantanir frá kl. 10.00 virka daga.
Miðasala í síma 551 1200 og á www.leikhusid.is

„Það er líka sjaldgæft að verða vitni að jafn kraftmikilli sýningu og þessari, jafn miklum galsa, jafn fumlausum tökum á forminu, jafn afdráttarlausri túlkun, jafn tilgerðarlausri en jafnframt útpældri sviðsmynd...“ Þröstur Helgason Lesbók MBL, 29. des.

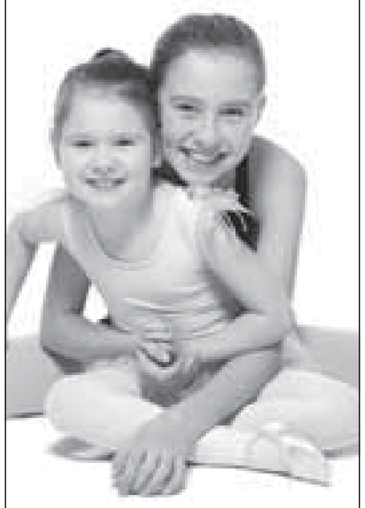
Ívanov
e. Anton Tsjekhov. Aðlögun og leikstjórn: Baltasar Kormákur
fös. 4/1 & lau. 5/1 örfá sæti laus

Konan áður
e. Roland Schimmelpfenning
Háski og heitar tilfinningar
lau. 5/1 örfá sæti laus

Skilaboðaskjóðan
e. Þorvald Þorsteinsson
Ævintýrasöngleikur fyrir alla fjölskylduna
sun. 6/1 kl. 14 uppselt
sun. 6/1 kl. 17 aukasýn. örfá sæti laus

Salurinn
LAUGARDAG 12. JANÚAR 2008 KL. 17
TÍBRÁ: NÝÁRSTÓNLEIKAR
HULDA BJÖRK OG SALONSVEIT SIGURÐAR INGVA SNORRASONAR.
ÖRFÁ SÆTI LAUS
Miðaverð 2000/1600 kr.
MIÐASALAN ER OPIN VIRKA DAGA FRÁ KL. 10 – 16 FRAM AÐ JÓLUM
SMELLTU Á NÝJU HEIMASÍÐUNA WWW.SALURINN.IS OG SKOÐAÐU FALLEGU GJAFAKORTIN
FRÁBÆR JÓLAGJÖF!
GLEÐILEG JÓL
ÞÖKKUM ÁNÆGJULEGAR SAMVERUSTUNDIR Á ÁRINU
BYR SPARISJÓÐUR
SÍMI 5 700 400 · WWW.SALURINN.IS

Gleðilegt ár!



Kennsla hefst 14. janúar
Innritun og upplýsingar í síma 561 5620 frá kl. 12-17
www.schballett.is
BALLETTSKÓLI Eddu Scheving
Safnaðarheimili Háteigskirkju
Háteigsvegi • Sími 552 5620
Félag íslenskra listdansara

ÁST
Í samstarfi við Vesturport
SÖNGLEIKUR EFTIR GÍSLA ÖRN GARÐARSSON OG VÍKING KRISTJÁNSSON
11. janúar
19. janúar
25. janúar
Miðasala 568 8000
www.borgarleikhus.is

GERÐUBERG
www.gerduberg.is

Kvæðamannafélagið Iðunn
Spennandi dagskrá á fyrsta fundi ársins...
Hagyrðingamót og margt fleira.. Allir velkomnir!
Sjá www.rimur.is

Allt í plati!
Sýning úr söguheimi Sigrúnar Eldjárn.
Kíkið í heimsókn til Málfríðar, Kuggs og fleiri sögupersóna.. Opin listsmiðja fyrir krakka sem vilja föndra og lesa bækur!

Einn og átta
Sunna Emanúelsdóttir, alþýðulistakona, sýnir handgerða jólasveina ásamt skötuhjúunum Grýlu og Leppalúða!

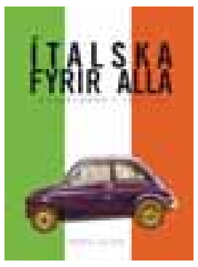
Málverkasýning Togga
Í Boganum: Þorgrímur Kristmundsson, alþýðulistamaður, sýnir landslagsmálverk unnin í vatnslit og olíu. Listamaðurinn tekur á móti gestum um helgina.

Vissir þú að...
í Gerðubergi er góð ráðstefnu- og fundaraðstaða. Fundarherbergi og salir fyrir 8 - 120 manns. Upplýsingar og verðskrá: www.gerduberg.is og í síma 575 7700

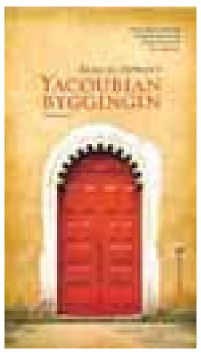
Sýningarnar standa til 13. janúar og eru opnar virka daga frá 11-17 og um helgar frá 13-16. Sími 575 7700.

NÝJAR BÆKUR

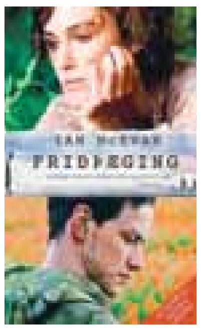
Komin er út hjá bókaútgáfunni Bjarti kennslubókin Ítalska fyrir alla eftir Paolo Turchi. Lengi hefur verið þörf á íslenskri kennslubók í ítölsku og á síðustu árum hefur fjöldi þeirra sem stunda ítölskunám af einhverju tagi vaxið hratt. Ítalska fyrir alla er samin fyrir Íslendinga sem áhuga hafa á að læra ítölsku, jafnt þá sem eru að taka fyrstu skrefin í ítölskunáminu og þá sem eru lengra komnir. Í bókinni er leitast við að þjálfa jöfnum höndum lestur, málskilning og málfræði og er í bókinni að finna málfræðiskýringar, æfingar og lestexta af ýmsu tagi. Þá er í bókarlok yfirlit yfir ítalska málfræði og ítalsk-íslenskur orðalisti. Höfundur bókarinnar, Paolo Turchi, hefur um árabil kennt ítölsku á Íslandi og veit því vel á hvað leggja þarf áherslu í ítölskunámi Íslendinga. Bókin er 263 bls., prentuð í Finnlandi. Bókarkápu hannaði Ásta S. Guðbjartsdóttir. Leiðbeinandi útsöluverð er 3.680 kr.



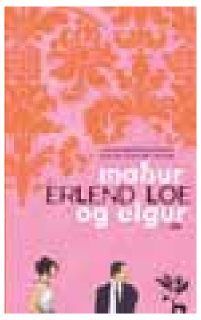
Skáldsagan Yacoubian-byggingin eftir Alaa Al Aswany kom út í Egyptalandi árið 2002 og var metsölubók í hinum arabíska heimi. Hún kom út innbundin hjá Bjarti í haust og seldist upp fyrir jól. Þýðandi er Karl Emil Gunnarsson. Sagan fjallar um íbúa Yacoubian-byggingarinnar sem er gamalt, fallegt háhýsi í miðborg Kaíró í Egyptalandi. Þar hafa ólíkir hópar fólks komið sér fyrir, gamlir aristókratískir kaupsýslumenn, fátækt verkafólk, valdamiklir menn og valdalausir, gráðugir og örlátir, samkynhneigðir og gagnkynhneigðir, sorgmæddir og glaðir. Saga þessa fólks tvinnast saman í einstaklega litríkri og hispurslausri mynd af lífinu í Kaíró nútímans.Bókin er 260 bls. Leiðbeinandi verð er kr. 1.880 krónur.



Það er heitasti dagur sumarsins 1934 þegar 13 ára strákur, Briony, sér systur sína, Cecili, afklæðast og baða sig úti í garði á sveitasetri þeirra. Robbie Turner, æskuvinur hennar, stendur og horfir á. Áður en næsti dagur rennur upp hefur líf þeirra þriggja tekið algjöra kollsteypu. Friðþæging er í hópi meistaraverka hins virta breska rithöfundar Ians McEwan og hefur sópað til sín margvíslegum viðurkenningum. Þýðandi er Rúnar Helgi Vignisson. Bókin kom áður út hjá Bjarti árið 2003. Kvikmynd eftir þessari stórkostlegu sögu er nú í sýningu íslenskra kvikmyndahúsa. Sagan er 400 bls. og leiðbeinandi verð er 1.880 krónur.



Út er komin hjá Bjarti sagan Maður og elgur eftir Erlend Loe. Ungur maður, sem var að missa föður sinn, dettur á hjólinu sínu úti í skógi. Og ákveður að hefja nýtt líf. Í skóginum. Á gamansaman, stundum súrrealískan hátt, segir hér frá ungum manni í tilvistarkreppu, sem skoðar sjálfan sig og samfélag sitt: með því að hefja nýtt líf í skóginum. Þýðandi er Hjalti Rögnvaldsson. Skáldsagan hefst með þessum orðum: „Pabbi er dáinn. Og í gær tók ég elg af lífi. Hvað get ég sagt. Það var hann eða ég. Ég var að drepast úr hungri.“ Sagan er 167 bls. Leiðbeinandi verð 1.880 krónur.



Hátíðlegt barokk í Fríkirkjunni

Aðdáendur barokktónlistar kætast eflaust við þær fréttir að í kvöld fara fram í Fríkirkjunni í Reykjavík tónleikar þar sem leikið verður á upprunalegt barokkhljóðfæri sem nefnist teorba eða theorbo. Þetta er strengjahljóðfæri sem tilheyrir sömu hljóðfærafjölskyldu og lútan, sem líkast til er betur þekkt. Hljóðfærið á rætur sínar að rekja til sextándu aldar.

Það er tónlistarkonan Heike ter Stal sem komin er frá Þýskalandi til þess að leika á hljóðfærið fyrir íslenska tónleikagesti, en með henni kemur fram söngkonan Jóhanna Halldórsdóttir. Efnisskrá tónleikanna er spennandi; þær stöllur flytja ítalskar sólómótettur eftir F. Sances og Chiara Margarita Cozzolani og hljóðfæraverk eftir Kapsberger og De Viseé. Enn fremur flytja þær gamla franska jólasálma sem verður að teljast viðeigandi í lok jólahátíðarinnar.

Fríkirkjan er fallegur tónleikastaður sem þykir henta flutningi barokktónlistar ákaflega vel og má því gera ráð fyrir að á tónleikunum verði hátíðleg og góð stemning. Tónleikarnir fara fram við kertaljós og hefjast kl. 18. Aðgangur er ókeypis og öllum opinn á meðan húsrúm leyfir. - vþ

BAROKKTÓNLIST Jóhanna og Heike við æfingar í Fríkirkjunni. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

JACK PENATE

CAT POWER

> Í SPILARANUM

Jack Penate - Matinee
Radiohead - In Rainbows
Ringo Starr - Liverpool 8
Bermúda - Nýr dagur
Cat Power - Jukebox

tónlist

tonlist@frettabladid.is

Seabear sigrar Mugison

Tónlistarvefurinn Rjóminn.is hefur birt árslista sína. Að baki þeim standa þeir sextán tónlistarspekingar sem skrifa á vefinn. Í íslensku deildinni gerast þau undur og stórmerki að plata Seabear frá því í sumar, The Ghost that carried us away, stendur uppi sem sigurvegari og sigrar plötu Mugisons, Mugiboogie, sem hefur trónað efst á öðrum árslistum. Reyndar munar bara einu stigi, Seabear fær 70 stig, Mugison 69. Plata Hjaltalín, Sleepdrunk seasons, þykir svo sú þriðja besta og fær 60 stig.

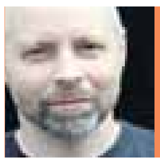
Úrslit í erlendu deildinni eru öllu fyrirsjáanlegri og eru samhljóða listum sem þegar hafa birst hérlendis. Arcade Fire-platan hlýtur afgerandi kosningu í efsta sætið (72 stig) á meðan nýja Radiohead-platan er önnur (49 stig). Okkervil River-platan The Stage Names þykir Rjómverjum svo þriðja best og fær hún 44 stig.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

BEST HJÁ RJÓMANUM Platan The Ghost that carried us away með Seabear þykir betri en Mugison-platan, en reyndar munar bara einu stigi á þeim. Sindri Már Sigfússon er heilinn á bak við Seabear.

> ÞRJÁR NÝJAR PLÖTUR

Jack White er upptekinn maður um þessar mundir því hann er að vinna að minnst þremur nýjum plötum. Ein af þessum plötum er önnur plata hljómsveitar hans, The Raconteurs. White vill ekki staðfesta að eitt af umræddum verkefnum sé sólóplata frá honum en mikið hefur verið skrafað um að ein slík sé í farvatninu.



TÓNNINN GEFINN
Trausti Júlíusson

Heima er best

Árið 2007 var nokkuð gjöfult hvað tónlistarmyndir varðar. Frumsýndar voru nokkrar áhugaverðar kvikmyndir og nokkrar stórar DVD-útgáfur litu dagsins ljós. Það er auðvitað ekkert hægt að ganga að því sem gefnu að tónlistarmyndir séu sýndar í íslenskum kvikmyndahúsum. Til þess er markaðurinn of lítill, eða hugmyndaflug forsvarsmanna kvikmyndahúsanna of takmarkað... DVD-útgáfurnar skila sér hins vegar oftast á endanum. Ein sterkasta mynd ársins, Control, sem segir sögu Ians Curtis og hljómsveitarinnar Joy Division, var sýnd á Kvikmyndahátíð í Reykjavík og olli ekki vonbrigðum. Sérlega stílhrein og áhrifamikil mynd um magnaðan tónlistarmann. Aðrar myndir sem ég get mælt með eru heimildarmyndin The Future in Unwritten eftir Julien Temple sem fjallar um Joe Strummer, söngvara The Clash, og Respect Yourself/The Stax Records Story sem rekur sögu þeirrar stórmerkilegu soul-tónlistarútgáfu.

Af DVD-útgáfum má nefna nýjar tónleikamyndir með Amy Winehouse og Rolling Stones, endurbætta útgáfu á Zeppelin-myndinni The Song Remains the Same (sem er væntanleg á markað hér á landi með íslenskum texta á næstu vikum), MTV Unplugged in New York með Nirvana og tvær fínar Bob Dylan-myndir; Don't Look Back og The Other Side of the Mirror. Þriðja Dylan-myndin og sennilega sú merkilegasta er I'm Not There eftir Todd Haynes sem er einmitt frumsýnd í dag. Ég get ekki beðið eftir því að sjá hana.

Sú mynd sem stendur samt upp úr hjá mér persónulega er Heima, myndin um hringferð Sigur Rósar. Algjört meistaraverk þar á ferðinni. Tónlistin er frábær, en þetta er líka sterk svipmynd af Íslandi árið 2006: Af fólkinu og landinu sjálfu. Það verður gaman að kíkja á hana eftir svona tuttugu ár. Sigur Rós er næm á það sem er heillandi við Ísland. Manni hlýnar um hjartarætur við að horfa á myndina. Heima er best!

HEIMA Kvikmynd Sigur Rósar, Heima, er algjört meistaraverk. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Beint úr kassettuskúffunni

Aðdáendur Weezer fengu skemmtilegan glaðning við árslok en þá sendi Rivers Cuomo, aðalspíra sveitarinnar, frá sér safnplötuna Home sem inniheldur uppáhalds demó-upptökurnar hans. Steinþór Helgi Arnsteinsson renndi í gegnum gripinn.

Sögusagnir um sjöttu hljóðversbreiðskífu hinnar svölu nördasveitar Weezer hafa lengi verið á kreiki. Síðasta plata, Make Believe, kom út árið 2005 og þótti langversta plata Weezer til þessa. Aðdáendurnir studdu samt sem áður vel við bakið á sínum mönnum og hafa meðal annars haldið uppi síðunni albumsix.com þar sem ýmsar vangaveltur hafa verið reifaðar um komandi skífu, misviturlegar þó.

Boð um nýja safnskífu frá Cuomo bárust síðan seint á síðasta ári en virðast ekki hafa nein áhrif á komandi breiðskífu. Svo virðist sem Cuomo hafi einfaldlega þurft að gera upp einhverja þætti í fortíðinni áður en hann gæti að fullu einbeitt sér að nýju plötunni. Samt sem áður er enginn uppgjörstónn yfir plötunni, hvað þá uppgjafartónn. Reyndar er ekkert svo skrítið að maður sem hefur samið hátt í þúsund lög vilji koma einhverju frá sér.

Lög úr rokkóperu og hvaðeina

Platan samanstendur af heimaupptökum og demóum úr fórum Cuomos, uppáhalds að eigin sögn. Lögin eru frá árunum 1992 til 1997 (ef undan er skilinn örlítill hljóðbútur frá 1984) en langflest laganna eru frá árunum 1992-1995 eða tólf talsins. Það umrædda tímabil markar einmitt tímann frá Bláu plötunni, fyrstu skífu sveitarinnar, að plötu númer tvö, Pinkerton, sem kom út árið 1996. Pinkerton þykir í dag helsta afrek Weezer en platan galt afhroð þegar hún kom út á sínum tíma, bæði hjá gagnrýnendum og kaupendum. Til marks um uppreisn æru Pinkerton breytti Rolling Stone þriggja stjörnu dómi sínum frá árinu 1996 í fimm stjörnu dóm árið 2004.

Alls eru fimm lög á plötunni sem upprunalega tilheyrðu rokkóperunni Songs from the Black Hole en hana ætlaði Cuomo að gefa út eftir útgáfu Bláu plötunnar. Lögin urðu hins vegar grunnurinn að Pinkerton.

Afskræming nútímans

Eitt það merkilegasta við safnplötuna er að þar er ekki að finna nein lög frá árinu 1998 til 2002, eða allt frá laginu Crazy One, sem samið var í desember 1998. Það var einmitt á þessum tíma sem Cuomo fann hvað mest fyrir þunglyndi og hafðist við í húsnæði þar sem hann hafði dregið fyrir alla glugga þannig að engin birta kæmist inn.

Í raun er eingöngu að finna þrjú lög á Home sem eru yngri en frá árinu 1998. Langforvitnilegast þeirra er This Is the Way frá síðasta ári. Lagið er unnið úr Let Me Love You með Mario og samkvæmt texta í umslagi plötunnar (Cuomo skrifar athugasemdir við hvert einasta lag plötunnar og eru þær mjög skemmtilegar aflestrar) átti lagið að vera á komandi breiðskífu. Laginu var hins vegar kippt út fyrir lagið Daydreamer sem á víst að vera „epískt og sinfónískt sex mínútna lag".

FLOTTUR Rivers Cuomo er heilinn á bak við eina ferskustu hljómsveit síðasta áratugar, Weezer. Ný plata með uppáhalds heimaupptökum og demóum Cuomos kom út fyrir stuttu en ný hljóðversskífa er væntanleg frá Weezer á árinu.

Tout Ensemble ekki næsta plata

Home er plata sem er ekki eingöngu fyrir hörðustu aðdáendur Weezer, en þannig vill oft verða með safnplötur af þessu tagi. Þvert á móti bætir Home mörgu við glæstan feril Rivers Cuomo og Weezer.

Á þessu ári er síðan væntanleg ný plata. Eina sem hefur verið staðfest í þeim efnum er reyndar aðeins það að ekki er enn kominn staðfestur útgáfudagur og platan mun ekki(!) heita Tout Ensemble.

Hayseed Dixie kemur hingað á klakann

Bæjarstjórinn í Bolungarvík situr ekki með hendur í skauti og lætur sér ekki nægja að flytja inn Rufus Wainwright, sem spila mun í Háskólabíói í apríl. Nú er á leiðinni á hans vegum (eða öllu heldur fyrirtækis hans, DDR) hljómsveitin Hayseed Dixie og treður hún upp á Nasa 24. febrúar. Miðasala er þegar hafin á midi.is og í verslunum Skífunnar og BT um allt land.

Þetta er gífurlega hress amerískur kvartett sem hefur í allmörg ár skemmt sér og öðrum með kántrí- og blúgrass-útgáfum af frægustu rokklögum sögunnar. Útkoman kitlar jafnt hlátur- og danstaugar áhorfenda. Hayseed Dixie hefur gert fimm plötur, meðal annars eina eingöngu með AC/DC-lögum og aðra með Kiss-lögum. Þá hefur sveitin kántríklæmst á Sex Pistols og Bítlalögum og einnig gefið út eigin tónsmíðar á síðustu tveimur plötum, A Hot Piece of Grass og Weapons of Grass Destruction.

HAYSEED DIXIE Kitlar hlátur- og danstaugar og kántríklæmist á frægustu rokklögum sögunnar.

VORNÁMSKEIÐIN HEFJAST Í FEBRÚAR

Gítarnámskeið fyrir alla!

ATH: Nú er hægt að nota Frístundakortin til að greiða niður námskeið hjá Tónvinnsluskólanum*

Gítarnámskeið fyrir byrjendur

Viltu vera stjarnan í partýinu eða geta spilað lag fyrir ástina þína? Langar þig kannski bara að stofna rokkhljómsveit? Þetta námskeið er kjörinn byrjunarreitur. Kennt er í 5-10 manna hópum þar sem raðað er niður eftir stöðu hvers og eins. Markmið námskeiðsins er að nemendur læri undirstöðuatriði gítarleiks og kunni helstu gítargripin. Námskeiðinu lýkur með upptökum í hljóðveri.

Lengd námskeiðs: 12 vikur
Aldur: Fyrir alla aldurshópa

25.000 kr. niðurgreiðsla fyrir þá sem geta notað Frístundakort ÍTR*

*Nánari upplýsingar á www.itr.is um möguleika Frístundakortsins

Fyrir þá sem vilja læra meira

Við bjóðum lengra komnum gítarleikurum upp á einkakennslu þar sem farið er nánar í tækniatriði, hljómfræði og kenndar upphafslínur og þekkt sóló úr lögum flytjenda á borð við Metallica, Led Zeppelin, Nirvana o.fl. Uppbygging gítarsólóa og notkun skala er kennd í bland við skemmtileg gítar-"trix". Farið verður í mismunandi "karakter"-tegundir gítara og gítarmagnara og notkun þeirra í hljóðverum.

Lengd námskeiðs: 12 einkatímar
Aldur: Fyrir alla aldurshópa

Námskeiðin hefjast í febrúar.
Kennt verður í Kópavogi og Grafarvogi í Snælands- og Foldaskóla eftir að venjulegum skólatíma líkur.

Skráningar á heimasíðunni www.tonvinnsluskoli.is eða í síma 534 9090

TONVINNSLUSKOLI
ÞORVALDAR BJARNA
Sponsored Digidesign School

> MARIAH HAWKING

„Mig langar í vél sem er þannig að það sem ég hugsa kemur út úr henni með vélmennarödd, það væri frábært!“ Söngkonuna Mariuh Carey langar í tölvuródd à la Stephen Hawking. Þá getur hún áhyggjulaust hvílt raddböndin.

Fólk

folk@frettabladid.is

Latibær opnar útibú í London

Latibær hefur opnað skrifstofu í London sem á að styrkja enn frekar við sölu á varningi tengdum sjónvarpsþáttunum og leiksýningum sem hafa heldur betur slegið í gegn á Bretlandseyjum. Íslensk fjármálafyrirtæki og bankar hafa á undanförnum árum verið að hasla sér völl í höfuðborg Englands og hafa síður en svo sparað þegar kemur að opnun skrifstofa þar.

Kristján Kristjánsson, upplýsingafulltrúi Latabæjar, segir Latabæ vera langt frá því að feta í fótspor þeirra, - fgg

FRÉTTABLAÐIÐ/VALGARÐUR

ENGINN LÚXUS Skrifstofan í London er að sögn Kristjáns bara lítil og pen með tveimur starfsmönnum.

VONLAUS KOKKUR „Að læra að elda, kannski. Ég er frekar vonlaus, í sannleika sagt. Það er kominn tími til að læra það, en ég þoli ekki að elda,“ segir Angelina Jolie.

NUDD Á NÝJU ÁRI „Að fara oftar í nudd,“ segir leikkonan Christina Applegate, sem kveðst vinna allt of langan vinnudag. „Ég held að það kæmi öllum vel ef ég væri aðeins afslappaðri.“

ÁFRAM VEGINN Sharon Osbourne ætlar að halda gamlar venjur í heiðri. „Ég er of gömul til að breytast. Ég ætla bara að borða og drekka mig í gegnum nýja árið.“

Nudd á nýju ári

Hollywood-stjörnurnar lofa öllu fögru í upphafi nýs árs, eins og svo margir aðrir. Sumar virðast eiga í vandræðum með að mæta á réttum tíma, og aðrar fegurðardísir heita framförum í golfi. Hvort stjörnurnar eru svo eitthvað skárri í að halda blessuð heitin verður svo að koma í ljós á árinu.

SKEMMTILEG HEIT Jennifer Morrisson úr þáttunum um lækninn House strengir skemmtilegt heit: „Að skemmta mér á hverju augnabliki.“

STUNDVÍS SCHERZINGER „Að vera stundvísari, og biðja meira,“ segir Nicole Scherzinger úr The Pussycat Dolls um sín heit.

BARN OG GOLF Halle Berry vill eignast heilbrigt barn á árinu, „og spila meira golf. Ég fór að spila golf á síðasta ári en ég hef ekki haft tíma til að verða góð í því,“ segir leikkonan.

Hver fer til Belgrad?

Það kemur í ljós laugardagskvöldið 23. febrúar hvaða lag verður fulltrúi Íslands í Eurovision í Belgrad í maí. Keppnin hefur sem kunnugt er farið fram í Laugardagslögunum og eru enn sjö þættir eftir. Fyrirkomulag keppninnar þykir nokkuð flókið og því er ekki úr vegi að útskýra næstu skref.

Annað kvöld hefst fjörið á ný eftir jólafrí. Boðið verður upp á upprifjunarþátt með svipmyndum baksviðs. Einnig kemur í ljós hvaða þrjú lög fara áfram í sérstakan „wild card“-aukaþátt. Lögin þrjú valdi valnefnd á vegum Rásar 2 úr ellefu afgangslögum úr fyrstu umferð.

Hinn 12. janúar er komið að „wild card“-aukaþættinum. Lögin þrjú sem komust hingað eru sungin og leikin og kosið er um þau í símakosningu. Aðeins eitt lag fer áfram í næstu umferð. Þá eru lögin orðin samtals tólf, en voru 33 þegar keppnin hófst.

Næstu fjögur laugardagskvöld – 19. og 26. janúar og 2. og 9. febrúar – verður boðið upp á fjóra útsláttarþætti. Þrjú lög eru flutt í hverjum þætti og í símakosningu er kosið um hvaða tvö komast áfram. Eitt lag dettur út í hverjum þætti og fær ekki fleiri tækifæri.

Hinn 16. febrúar er spennan í hámarki og til að æsa mannskapinn enn upp býður RÚV upp á upphitunarþátt. Lögin átta sem eru komin í úrslit verða flutt ásamt glensi og gamni.

Stóra stundin rennur upp 23. febrúar. Þá lýkur hinu mikla Eurovision-ferðalagi sem hófst 6. október. Úrslitalögin átta verða flutt og búast má við gífurlegri þátttöku í símakosningu (99,90 hvert símtal). Eitt lag stendur svo uppi sem sigurvegari og fer til Belgrad. Þar vekur það mikla athygli á landi og þjóð og rótbustar keppnina enda valdi íslenska þjóðin alveg rétt í þetta skipti. Eða ekki.

STENDUR SIG BEST Magnús Eiríksson er sá eini sem á tvö lög í úrslitum. Gott hjá þeim gamla, sem vissi ekki einu sinni að hann væri í Eurovision!

EKTA JÚRÓ Regína Ósk og Friðrik Ómar komast einna næst Eurovision-formúlunni með „Fullkomnu lífi“ Örlygs Smára.

HÓ HÓ HÓ Barði Jóhannsson þykir sigurstranglegur með vöðvafjöllin í Mercedes Club.

Útsalan hefst í dag

BIRNA

Skólavörðustígur 2.
Sími: 445-2020
www.birna.net

Britney ein á báti

Lögfræðingur söngkonunnar Britney Spears, Sorrel Trope, vill hætta. Lögfræðistofan Trope and Trope hefur unnið fyrir Spears frá því í september, en eins og flestir vita á hún í hatrammri forræðisdeilu við fyrrverandi eiginmann sinn, Kevin Federline. Lögfræðingurinn vill nú slíta samstarfinu, og segir talsmaður lögfræðistofunnar ástæðuna vera samskiptaörðugleika. Britney skrópaði í yfirheyrslum hjá lögmanni Kevins Federline í vikunni, og er talið að það hafi haft áhrif á þessa ákvörðun.

Trope mun þó vera fulltrúi söngkonunnar um eitthvert skeið. „Lögfræðingur getur ekki bara hætt við mál. Við munum biðja dómstólinn um lausn frá þessu, og komum fyrir dómara innan mánaðar,“ segir Trope. Hann er þriðji lögfræðingur Spears í forræðisdeilunni. Sá fyrsti hætti í september, og Britney rak næstu lögfræðinga sína eftir einungis nokkurra daga samstarf.

SAMSKIPTAÖRÐUGLEIKAR Britney Spears hefur ítrekað skrópað í yfirheyrslur á meðan á forræðismáli hennar og K-Fed hefur staðið, og nú vill lögfræðingur hennar ekki frekara samstarf.

Moggablogg sætir árásum

„Við lentum í vandræðum vegna utanaðkomandi árása „spambotta“. Þetta gerist öðru hvoru. Við reynum að bregðast við með síum og öðru. Ýmislegt sem hægt er að gera,“ segir Árni Matthíasson einn umsjónarmanna blog.is.

Bloggsvæði mbl.is lá niðri í gær og að sögn Árna er ekki vitað hverjir standa fyrir þessum árásum. En svo virðist sem árásirnar komi að utan – séu alþjóðlegar. Árni veit ekki til þess að aðrir íslenskir vefir hafi orðið fyrir hliðstæðri eða sömu árás.

„Svona er lífið. „Kill yourself or get over it.“ Já, já, við reynum að halda ró okkar,“ segir Árni. Hann segir þetta fylgja því að vera með starfsemi á netinu og á þeim tíu árum sem liðin eru frá því Morgunblaðið hóf að reka vefmiðil hafi þetta komið upp af og til.

Í gær stóðu vefstjórar í því að loka hermibloggsíðu sem sett hafði verið upp. Var þar um öpun að ræða á síðu Sóleyjar Tómadóttur borgarfulltrúa nema þar var opið fyrir athugasemdir en þann möguleika hafði Sóley fjarlægt af síðu sinni. Aðspurður hvort vandræðin tengdust hugsanlega þeim aðgerðum taldi Árni svo ekki vera. Og svaraði þeim hugleiðingum sposkur: „Ég geri ekki ráð fyrir því að svo sé. Ólíklegt að þeir sem í því standa séu með alþjóðlega þrjóta á sínum snærum. En maður veit náttúrulega aldrei.“ -jbg

RÁÐIST Á MOGGA-BLOGG Árni Matthíasson hjá blog.is segir ekki vitað hverjir stóðu að árásum á vefsvæðið í gær. Blog.is lá niðri í gær fyrir vikið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Nýtt frá Long Blondes

Breska hljómsveitin The Long Blondes hefur lokið upptökum á nýrri plötu og verður hún gefin út með vorinu. Platan, sem er númer tvö í röðinni hjá hljómsveitinni, hefur fengið nafnið Couples og kemur út 7. apríl hjá Rough Trade í Bretlandi.

The Long Blondes vakti töluverða athygli með plötunni Someone to Drive You Home sem kom út í lok árs 2006. Sveitin leikur poppaða rokktónlist og hefur meðal annars verið líkt við Franz Ferdinand. Á nýju plötunni nýtur sveitin einmitt liðsinnis upptökustjórans Errols Alkan sem unnið hefur með Franz Ferdinand.

THE LONG BLONDES Von er á annarri breiðskífu frá bresku hljómsveitinni The Long Blondes. Henni hefur verið líkt við Franz Ferdinand. NORDICPHOTOS/GETTY

FRÉTTIR AF FÓLKI

Leikkonan **Anne Hathaway**, sem er hvað þekktust fyrir myndina The Devil Wears Prada, verður andlit nýs ilmvatns frá snyrtivörufyrirtækinu Lancôme. „Anne Hathaway er glæsileg ung kona sem er fullkominn holdgervingur nútíma kvenleika,“ segir í tilkynningu frá Lancôme. Ilmvatnið er væntanlegt í september.

Christina Aguilera mun leika á móti **Katie Holmes** í nýrri bíómynd að nafni Humboldt Park. Myndin er fjölskyldudrama og eiga tökur að hefjast í febrúar, bara nokkrum vikum eftir að Aguilera á að eignast frumburð sinn. Myndin mun vera liður í ímyndarbreytingu af hálfu Katie Holmes, og að leika á móti Aguilera á að sýna að hún er „til í að taka áhættu“.

Rapparinn **Jay-Z** mun gerast hóteleigandi á næstunni, en hann hyggst koma á laggirnar keðju af fimm stjörnu hótelum ásamt viðskiptafélögum sínum. Jay-Z festi nýlega kaup á landspildu á Manhattan, en þar mun flaggskip hótelkeðjunnar rísa. Hann á einnig íþróttabari undir nafninu 40/40 club, og hefur reynt fyrir sér í fataiðnaði og á áfengismarkaði.

Orðrómur um að **Ashlee Simpson** og **Pete Wentz** séu trúlofuð komst af stað eftir að til söngkonunnar sást með hring á baugfingri um áramótin. Þau vörðu jólunum saman á heimili Simpson-fjölskyldunnar í Texas, en þau hafa verið saman síðan í september árið 2006. Parið hefur ekki sent frá sér neina tilkynningu um umrætt bónorð.

SMÁRABÍÓ SÍMI 564 0000 — AUKAKRÓNUR 5%

THE NANNY DIARIES	kl. 3.20 - 5.40 - 8 - 10.20	
THE GOLDEN COMPASS	kl. 3 - 5.30 - 8 - 10.30	10
THE GOLDEN COMPASS LÚXUS	kl. 3 - 5.30 - 8 - 10.30	
ALVIN & ÍKORNARNIR	kl. 4 - 6 ÍSLENSKT TAL	
ALVIN & ÍKORNARNIR	kl. 8 - 10 ENSKT TAL	
HITMAN	kl. 8 - 10.10	16
DUGGHOLUFÓLKIÐ	kl. 4 - 6	7

REGNBOGINN SÍMI 551 9000 — 450 kr. í bíó! Gildir á allar sýningar í Regnboganum merktar með rauðu — AUKAKRÓNUR 5%

I´M NOT THERE	kl. 6 - 9 ótextuð	12
THE GOLDEN COMPASS	kl. 5.30 - 8 - 10.30	10
WE OWN THE NIGHT	kl. 5.30 - 8 - 10.30	16
RUN FAT BOY RUN	kl. 8 - 10.10	
DAN IN REAL LIFE	kl. 5.45	

HÁSKÓLABÍÓ SÍMI 530 1919 — AUKAKRÓNUR 5%

THE NANNY DIARIES	kl. 5.40 - 8 - 10.20	
THE GOLDEN COMPASS	kl. 5.30 - 8 - 10.30	10
I AM LEGEND	kl. 5.40 - 8 - 10.20	16
WE OWN THE NIGHT	kl. 8 - 10.30	16
DUGGHOLUFÓLKIÐ	kl. 6	7

BORGARBÍÓ SÍMI 462 3500 — AUKAKRÓNUR 5%

THE NANNY DIARIES	kl. 8 - 10	
THE GOLDEN COMPASS	kl. 8 - 10.10	10
DUGGHOLUFÓLKIÐ	kl. 6	7
ALVIN & ÍKORNARNIR	kl. 6 ÍSLENSKT TAL	

AUKAKRÓNUR FÆRÐ 5% ENDURGREITT EF ÞÚ BORGAR BÍÓMIÐANN MEÐ KREDITKORTI TENGDU AUKAKRÓNUM! AUKAKRÓNUR

SAMBÍÓ ÁLFABAKKA

NAT. TREASURE 2	kl. 3 - 5:30 - 8D - 10:40D	12
NAT. TREASURE 2	kl. 8 - 10:40	VIP
I AM LEGEND DIGITAL	kl. 5:30 - 8 - 8:20 - 10:30 - 10:40	14
I AM LEGEND	kl. 3 - 5:30	VIP
TÖFRAPRINSESSAN ÍSL TAL	kl. 3D - 5:30D	L
ENCHANTED M/- ENSK TAL	kl. 3:30 - 5:50 - 8:10 - 10:30	L
FRED CLAUSE	kl. 3	L
BÝFLUGUMYNDIN ÍSL TAL	kl. 3:30	L
BEE MOVIE M/- Ensku TAL	kl. 5:30	L
SIDNEY WHITE	kl. 8	L
AMERICAN GANGSTER	kl. 10:40	16

SAMBÍÓ KRINGLUNNI

NAT. TREASURE 2	kl. 5:30D - 8D - 10:40D	12
I AM LEGEND	kl. 8D - 10:10D	14
TÖFRAPRINSESSAN M/- ÍSL TAL	kl. 3:40D	L
ENCHANTED M/- ENSK TAL	kl. 3:40 - 5:50 - 8	L
FRED CLAUSE	kl. 10:10	L
BÝFLUGUMYNDIN M/- ÍSL TAL	kl. 3:30D	L
BEOWULF	kl. 5:50(3D)	12

SAMBÍÓ AKUREYRI

NAT. TREASURE 2	kl. 6 - 8 - 10	12
TÖFRAPR.. M/- ÍSL TAL	kl. 6	L
I AM LEGEND	kl. 8 - 10	16

SAMBÍÓ SELFOSSI

NAT. TREASURE 2	kl. 8 - 10:40	12
I AM LEGEND	kl. 8:10 - 10:30	14
ALVIN OG Í... M/- ÍSL TAL	kl. 6	L
ENCHANTED M/- ÍSL TAL	kl. 6	L

SAMBÍÓ KEFLAVÍK

NATIONAL TREASURE 2	kl. 8 - 10:30	12
THE GOLDEN COMPASS	kl. 5:45 - 8	10
ENCHANTED M/- ÍSL TAL	kl. 5:45	L
SAW IV	kl. 10:20	16

LAUGARÁSBÍÓ - SÝNINGARTÍMAR

NATIONAL TREASURE 2	kl. 2, 5, 8 og 10.30	12
THE GOLDEN COMPASS	kl. 2, 5, 8 og 10.15	10
RUN FATBOY RUN	kl. 8 og 10	L
ALVIN OG ÍKORNARNIR - ÍSL TAL	kl. 2, 4 og 6	L

450 kr. í bíó! Gildir á allar sýningar merktar með rauðu!

STÓRSVEITARBRAGUR Bubbi syngur öll sín bestu lög með tuttugu manna stórsveit og Raggi Bjarna er þess fullviss að Bubbi eigi eftir að slá í gegn. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Bubbi blæs til veislu í kvöld

Rokkkóngurinn Bubbi Morthens fer í kjól og hvítt í kvöld þegar hann stígur á svið Laugardalshallarinnar ásamt Stórsveit Reykjavíkur.

Bubbi mun flytja mörg af sínum frægustu lögum í nýstárlegum útsetningum. Aðdáendur kappans hafa þó fengið smjörþefinn af því sem koma skal enda hafa útvarpsstöðvarnar leikið Ísbjarnarblús í nýrri útgáfu af miklum móð á öldum ljósvakans. Bubbi verður að mestu leyti einn með stórsveitinni en til að brjóta dagskrána aðeins upp mun stórsveitarkóngurinn Raggi Bjarna taka Sinatra-lagið My Way og Garðar Thor ætlar að spreyta sig á Autumn Leaves sem Nat King Cole gerði frægt fyrir rúmri hálfri öld. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins ætla söngvararnir þrír að troða upp saman í lok tónleikanna en mikil leynd hvílir yfir því hvaða lag verður fyrir valinu. Líklegt er þó að það verði úr smiðju Bubba og hefur Sumarið er tíminn heyrst nefnt.

„Bubbi sér um þetta og er alveg einfær um það,“ sagði Raggi Bjarna þegar Fréttablaðið náði tali af honum á æfingu í Laugardalshöllinni með þeim Garðari og Bubba en söngvarinn segist ekkert hafa þurft að leiðbeina Bubba þrátt fyrir mikla reynslu á þessu sviði.

Raggi hefur verið duglegur við að troða upp sem gestasöngvari í Laugardalshöllinni að undanförnu, söng með Björgvini á jólatónleikunum og svo viku seinna með Frostrósum. Og stórsveitarkóngurinn viðurkennir að þetta sé alveg hrikalega skemmtilegt.

Þrátt fyrir að Raggi hafi verið að síðan elstu menn muna og Bubbi reyndar líka hafa þessir tveir aldrei sungið saman áður. Raggi viðurkennir reyndar að þegar hann var að syngja stórsveitarslagara fyrir 25 árum, á sama tíma og Bubbi var að djöflast með Utangarðsmönnum og Egó, hafi honum aldrei dottið í hug að þeir ættu eftir að koma fram saman á tónleikum sem þessum. „Nei, mig hefði aldrei grunað það,“ segir Raggi. Enn eru til miðar á tónleikana í kvöld en uppselt er á laugardaginn. freyrgigja@frettabladid.is

LAGALISTI KVÖLDSINS

- Hve þungt er yfir bænum
- Lög og regla
- Sandurinn í glasinu
- Aldrei fór ég suður
- Þorskacharleston
- Ísaðar gellur
- Laugardagsmorgunn
- Þínir löngu grönnu fingur
- Sumar konur
- Vegir liggja til allra átta
- My Way (Raggi Bjarna)
- Frosin gríma
- Jarðaför Bjössa
- Rómeó og Júlía
- Þingmannagæla
- Kossar án vara
- Þeir fengu fiskinn í arf
- Eina nótt í viðbót
- Autumn Leaves (Garðar Cortes)
- Við Gróttu
- Fjöllin hafa vakað
- Ísbjarnarblús
- Kaupmaðurinn á horninu

Morðingjar og Slugs á Ellefunni

Morðingjarnir og Slugs halda tónleika á Ellefunni í kvöld. Morðingjarnir eru tríó sem spilar melódískt pönk með íslenskum textum. Sveitin er tilbúin með aðra breiðskífu sína og er hún væntanleg í febrúar. Hljómsveitin Slugs var stofnuð sumarið 2006 og spilar groddalegt hávaðapönk. Sindri Eldon syngur í henni og meðal laga á efnisskrá eru „Motherfucker“ og „Lesbíur“. Tónleikarnir hefjast klukkan 23 og það er ókeypis inn.

MORÐINGJARNIR Ný plata er væntanleg í febrúar.

KLIPPIÐ HÉR!

Gullnu reglur Græna ljóssins

1 ***Ekkert hlé***
Myndin sýnd í einum rykk

2 ***Minna af auglýsingum***
Sýning myndarinnar byrjar fyrr

3 ***Engin truflun***
Miðasölu lýkur þegar sýning myndar hefst

FRÉTTABLAÐIÐ
Lesendur Fréttablaðsins fá 2 fyrir 1 allar frumsýningarhelgar.
Framvísaðu þessari úrklippu í miðasölunni til að fá tilboðið. Tilboðið gildir föstudag, laugardag og sunnudag á allar sýningar.

græna ljósið
- Ekkert hlé á góðum myndum

www.graenaljosid.is - Skráðu þig í Bíóklúbbinn og þú færð sendan boðsmiðakóða á Miða.is alla frumsýningardaga

> „Teddy á framtíð hjá Celtic“

Celtic-hetjan fyrrverandi Tosh McKinley hefur trú á því að Theodór Elmar Bjarnason eigi framtíð fyrir sér hjá Celtic. „Allt leit út fyrir að Teddy væri að stíga skrefið til fulls bata þegar hann meiddist á undirbúningstímabilinu. Ef hann nær sér aftur á strik og sýnir álíka takta og hann var vanur að sýna er ég viss um að hann mun vinna sér sæti í liðinu,“ sagði McKinley en hann vinnur sem umboðsmaður og sparkspekingur hjá Celtic Media.

sport
sport@frettabladid.is

KRISTJÁN ANDRÉSSON, ÞJÁLFARI GUIF: VALINN BESTI ÞJÁLFARINN Í SÆNSKU DEILDINNI Í DESEMBER

Skemmtilegt fyrir bæði mig og strákana í liðinu

Kristján Andrésson er að gera frábæra hluti í frumraun sinni sem þjálfari í sænsku úrvalsdeildinni í handbolta en undir hans stjórn hefur GUIF náð fínum árangri í vetur. Liðið er í sjötta sæti og Kristján var valinn besti þjálfari deildarinnar í desember eftir að hafa stýrt liðinu til sigurs í fimm af sex leikjum mánaðarins.

„Við misstum þrjá byrjunarliðsleikmenn fyrir þetta tímabil en keyptum enga nýja í staðinn þannig að við treystum á unga og efnilega leikmenn sem komu inn. Við byrjuðum illa en síðan komumst við í gang í nóvember og í desember gekk þetta mjög vel. Við erum búnir að vera með mjög góða vörn og góða markvörslu og það hefur haft mest að segja að við höfum unnið þessa leiki,“ segir Kristján.

„Við erum í sjötta sæti og það eru bara tvö stig upp í þriðja sætið. Við erum að fara spila við öll þessi fimm lið sem eru fyrir ofan okkur þegar deildin byrjar aftur eftir EM-fríið,“ segir Kristján, sem segir gengi liðsins vera framar vonum.

„Markmiðið okkar var að halda sæti okkar í deildinni. Við ætlum núna að setjast niður í janúar og athuga hvort það sé einhver ástæða til þess að setja stefnuna á úrslitakeppnina. Það eru engar stjörnur í liðinu en engu að síður margir góðir handboltamenn,“ segir Kristján en einn af þeim er bróðir hans, Haukur, sem hefur staðið sig vel. „Hann er efnilegur miðjumaður og spilar meira og meira með hverjum leik. Hann er að berjast um sætið við Pólverjann Pavel Albin sem er fimmti markahæsti leikmaður deildarinnar. Hann spilar í 10 til 15 mínútur í leik og gerir það mjög vel,“ segir Kristján, sem nýtur sín vel í þjálfarahlutverkinu.

„Þar sem ég gat ekki spilað lengur var mjög skemmtilegt að fara út í þjálfunina. Ég verð klókari með hverjum degi og maður lærir af mistökunum. Það er náttúrlega miklu skemmtilegra þegar það gengur vel. Það voru ekki margir sem héldu að við myndum halda okkur í deildinni og því var spáð að við myndum falla. Þetta góða gengi er því mjög skemmtilegt bæði fyrir mig sem og strákana í liðinu. Þeir sjá nú að ef maður æfir vel og mikið þá er allt mögulegt,“ sagði Kristján að lokum.

ÁNÆGÐUR Frank Lampard kveðst hvergi annars staðar vilja vera en hjá Chelsea. NORDIC PHOTOS/GETTY

Frank Lampard, Chelsea:

Vill enda ferilinn hjá Chelsea

FÓTBOLTI Frank Lampard hefur kveðið niður sögusagnir þess efnis að hann muni yfirgefa Chelsea eftir tímabilið með því að lýsa yfir löngun sinni um að enda ferilinn með Lundúnaliðinu.

„Allir sem þekkja mig vel vita hversu mikilvægt Chelsea er fyrir mig og ég er sannfærður um að ég myndi aldrei fá jafn mikinn hlýhug annars staðar eins og ég fæ frá aðdáendum Chelsea. Ég er alls ekki að hugsa mér til hreyfings þar sem ég er hjá félagi sem mér þykir vænt um og væri til í að vera áfram hjá Chelsea næstu sex til sjö árin,“ sagði Lampard í viðtali við dagblaðið Daily Mail.

Lampard, sem er 29 ára gamall og á 18 mánuði eftir af samningi sínum við Chelsea, hefur undanfarið verið orðaður við stórliðin Juventus og Barcelona í fjölmiðlum. - óþ

Tilboð Notodden í Stefán:

Stefán Logi er ekki til sölu

FÓTBOLTI Það verður væntanlega ekkert af því að markvörðurinn Stefán Logi Magnússon gangi í raðir norska félagsins Notodden en félagið gerði KR tilboð í leikmanninn á dögunum. Tilboðinu hefur ekki enn verið svarað.

„Það verður nú að segjast eins og er að þetta er ekki spennandi tilboð. Norska félagið vill að við gerum gagntilboð en það tekur því varla enda er okkar verðmiði líklega langt fyrir utan það sem þeir vilja borga, í það minnsta ef við tökum mið af tilboðinu sem er á borðinu núna. Þar fyrir utan er Stefán Logi ekki til sölu og við viljum alls ekki missa hann,“ sagði Baldur Stefánsson, stjórnarmaður hjá KR-Sport. - hbg

Keflvíkingar kafsigldir

Grindvíkingar stöðvuðu óslitna sigurgöngu Keflavíkur í vetur og komu í veg fyrir að nágrannar þeirra næðu sögulegum árangri með frábærum 22 stiga sigri í gær.

KÖRFUBOLTI Grindvíkingar enduðu tíu leikja sigurgöngu Keflvíkinga og unnu afar öruggan og sannfærandi 22 stiga sigur, 98-76, á toppliði Iceland Express-deildarinnar í gær. Grindvíkingar tóku öll völd á vellinum frá fyrstu mínútu og það var augljóst í hvert stefndi fyrir gestina úr Keflavík enda var varnarleikur Grindavíkurliðsins frábær.

Með þessum sigri komu Grindvíkingar í veg fyrir að Keflvíkingar yrðu fyrsta liðið til þess að vinna fyrsta leik á nýju ári eftir að hafa unnið alla leiki sína fyrir áramót. Grindvíkingar opnuðu með þessum sigri toppbaráttu deildarinnar og sýndu enn á ný að þeir eru með eitt af bestu liðum deildarinnar.

Eftir tvö slæm heimatöp í röð var það augljóst að Grindvíkingar ætluðu að sýna sitt rétta andlit. Helgi Jónas Guðfinnsson hætti við að spila leikinn á síðustu stundu en það hafði ekki sjáanleg áhrif á liðið, sem var komið 24-11 yfir eftir fimm mínútna leik. Jonathan Griffin reif sig upp eftir tvo slaka leiki og skoraði 35 stig en besti maður liðsins var þó Daninn Adama Darboe (16 stig, 9 stoðsendingar, 7 fráköst) sem auk þess að stjórna sóknarleiknum með glæsibrag spilaði frábæra vörn á Bobby Walker sem skoraði „aðeins“ tíu stig og klikkaði á 11 af 15 skotum sínum.

Páll Axel Vilbergsson var í strangri gæslu en skilaði samt sínu til liðsins alveg eins og Páll Kristinsson sem lenti í villuvandræðum. Þá var allt annað að sjá til Igors Beljanski sem kom til baka eftir slakan leik gegn Njarðvík og skoraði 14 stig, tók 7 fráköst og gaf 5 stoðsendingar.

HART BARIST Það var ekkert gefið eftir í Röstinni í gær. Hér berjast Grindvíkingurinn Páll Kristinsson og Keflvíkingurinn Jón Nordal Hafsteinsson um boltann. VÍKURFRÉTTIR/JÓN BJÖRN

Keflvíkingar höfðu ekki leikið leik í 21 dag og það hafði örugglega sitt að segja því liðið fann aldrei taktinn. Þetta kom ekki síst fram í skotunum fyrir utan þriggja stiga línuna en aðeins 3 af 27 rötuðu rétta leið. Miklu munaði um að lykilmenn liðsins, Bobby Walker og Tommy Johnson, fundu sig ekki og klikkuðu á 18 af 24 skotum sínum og skoruðu aðeins 19 stig saman. Það voru ungu strákarnir Sigurður Gunnar Þorsteinsson (10 stig, 9 fráköst, 4 varin skot) og Þröstur Leó Jóhannsson (11 stig, 4 stolnir) sem báru af auk þess sem Anthony Susnjara (14 stig) var sá eini af erlendu leikmönnum liðsins sem var að spila af eðlilegri getu. ooj@frettabladid.is

ÚRSLIT

Iceland Express-deild karla:

Grindavík-Keflavík 98-76 (51-36)
Stig Grindavíkur: Jonathan Griffin 35 (9 frák.) Adam Darboe 16 (9 stoðs., 7 frák.), Igor Beljanski 14 (7 frák., 5 stoðs.), Páll Axel Vilbergsson 11 (9 frák.), Páll Kristinsson 11 (10 frák. á 23 mín.), Þorleifur Ólafsson 6, Ólafur Ólafsson 3, Davíð Páll Hermannsson 2.
Stig Keflavíkur: Anthony Susnjara 14, Þröstur Leó Jóhannsson 11, Bobby Walker 10 (8 stoðs.), Sigurður Gunnar Þorsteinsson 10 (9 frák., 4 varin), Tommy Johnson 9, Magnús Þór Gunnarsson 6, Arnar Freyr Jónsson 5 (6 stoðs.), Gunnar Einarsson 4, Jón N Hafsteinsson 4, Elvar Þór Sigurjónsson 2, Vilhjálmur Steinarsson 2.
Snæfell-Þór Ak. 93-63

Sam Allardyce, Newcastle:

Pressan á mér fer nú vaxandi

FÓTBOLTI Sam Allardyce, knattspyrnustjóri Newcastle, viðurkenndi loksins eftir tap liðsins gegn Manchester City á St. James's Park í fyrrakvöld að pressan væri að aukast á honum og starfið væri í húfi, þrátt fyrir stuðningsyfirlýsingu Chris Mort, stjórnarformanns Newcastle.

„Það er frábært að finna stuðning stjórnarformannsins á þessum tíma en stuðningurinn breytir því ekki að pressan á mér fer vaxandi með áframhaldandi slöku gengi. Lið eins og Newcastle á ekki að tapa á heimavelli og þaðan af síður að tapa þremur leikjum í röð,“ sagði Allardyce, sem mun hljóta stuðning Morts í verki með því að fá peninga til þess að kaupa leikmenn í janúarglugganum.

„Við ætlum að kaupa einn til tvo leikmenn til þess að styrkja hópinn, en við ætlumst einnig til þess að núverandi leikmenn liðsins leggi harðar að sér og komi Newcastle á beinu brautina á ný,“ sagði Mort. - óþ

Ian Jeffs gekk í gær til liðs við Fylki frá sænska liðinu Örebro en Fylkir borgaði rúma milljón fyrir Jeffs:

Fylkismenn sýndu mér mestan áhuga

FÓTBOLTI Ian Jeffs er genginn til liðs við Fylki frá Örebro í Svíþjóð og skrifaði undir þriggja ára samning við Árbæjarliðið eftir að félögin komust að samkomulagi um kaupverðið sem samkvæmt heimildum Fréttablaðsins var rúmar milljón krónur.

Ian Jeffs var í láni hjá ÍBV síðasta sumar og lék ellefu leiki með liðinu, skoraði níu mörk í 1. deildinni og var valinn í lið ársins af þjálfurum og fyrirliðum í 1. deild í lok tímabilsins. Jeffs, sem lék einnig með ÍBV áður en hann hélt til Svíþjóðar og á að baki 48 leiki í efstu deild, var sáttur með að fá tækifæri til þess að spila þar á ný.

„Þetta mál tók smá tíma en Fylkir sýndi mér áhuga strax í byrjun og allt til enda þannig að ákvörðunin var í raunninni ekki erfið og ég er mjög ánægður með að hafa valið að fara í Árbæinn,“ sagði Jeffs, sem mun einnig aðstoða við þjálfun yngri flokka hjá liðinu.

„Ég hef áhuga á að mennta mig í þjálfun og Fylkir bauð mér möguleikann á því að aðstoða við þjálfun yngri flokka félagsins og það er gott tækifæri fyrir mig og hentar mér vel,“ sagði Jeffs í samtali við Fréttablaðið í gær.

KOMINN Í FYLKI Ian Jeffs sést hér í leik með fyrrverandi félagi sínu, ÍBV, í leik gegn núverandi félagi sínu, Fylki. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Leifur S. Garðarsson, þjálfari Fylkis, var að sama skapi afar ánægður með nýja leikmanninn þegar Fréttablaðið tók stöðuna á honum í gær.

„Við vorum búnir að fylgjast með hans málum lengi vel og erum mjög sáttir með að hafa náð að landa honum. Ég hef alla tíð verið mjög hrifinn af Jeffs sem leikmanni og þegar ég var hjá FH leituðumst ég og Ólafur Jóhannesson, þáverandi þjálfari FH, eftir því að fá hann til liðsins þegar hann fór til Örebro í Svíþjóð. Hann gefur liði sínu gott jafnvægi fram á við og er góður á boltanum. Koma hans er metnaðarfullt skref hjá félaginu og jákvætt fyrir okkur að hann hafi valið Fylki fram yfir önnur lið,“ sagði Leifur, sem hefur einnig öðlast bandamann í stuðningi við enska úrvalsdeildarliðið Everton, en Jeffs kvað það þó ekki hafa ráðið úrslitum um ákvörðun hans.

„Þótt ótrúlegt megi virðast vó þessi staðreynd ekki þungt, en ég heyrði að forráðamenn Fylkis væru á báðum áttum með að fá mig eftir að þeir heyrðu að ég væri Everton-aðdáandi eins og Leifur. Það væri meira en nóg að hafa einn þannig hjá félaginu,“ sagði Jeffs á léttum nótum. - óþ

512 5100 | STOD2.IS | VERSLANIR VODAFONE
M12 ÁSKRIFT AÐ STÖÐ 2 INNIHELDUR:
SIRKUS
SIRKUS+
FRÁBÆR DAGSKRÁ
Í JANÚAR
skemmtilegri
FRÁBÆRT BOÐGREIÐSLUTILBOÐ!
TVÆR STÖÐVAR
AÐ EIGIN VALI Á AÐEINS
6.790 KR. Á MÁNUÐI
Í JANÚAR OG FEBRÚAR.
sýn sýn2 fjölvarp
MasterCard
MÖGNUÐ ÍSLENSK SPENNUÞÁTTARÖÐ
Pressa - Sunnudaga
BANDIÐ HANS BUBBA
BACK TO YOU
GOSSIP GIRL
AMERICAN IDOL
NIP/TUCK
COLD CASE
BIG SHOTS
GREY´S ANATOMY
STELPURNAR
DAMAGES
PRISON BREAK
LOGI Í BEINNI

STÓR OG MIKILL George Byrd vakti alltaf mikla athygli. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Breytingar hjá liði Hamars:

Byrd er farinn

KÖRFUBOLTI George Byrd, miðherjinn stóri og stæðilegi, hefur leikið sinn síðasta leik fyrir Hamar í Iceland Express-deild karla og er samkvæmt heimildum Fréttablaðsins að leita fyrir sér í Sviss.

Byrd hefur aldrei náð að spila heilt tímabil hér á landi en hefur leikið stóran hluta úr tímabili með Skallagrími og Hamri undanfarna fjóra vetur. Byrd kom inn af bekknum í sínum síðasta leik og var með 9 stig, 6 fráköst og 5 villur í 83-73 sigri Hamars á ÍR.

Þetta var fyrsta tímabilið sem Byrd var með frá fyrsta leik en jafnframt hans versta tímabil sé tekið mið af tölfræðinni. Byrd, sem er 32 ára gamall, var með 16,2 stig og 11,8 fráköst að meðaltali í vetur en hann var með 18,2 stig og 13,1 fráköst að meðaltali með Hamarsliðinu í fyrra og 19,1 stig og 16,2 fráköst í leik þegar hann kom fyrst til Skallagríms um áramótin 2004 til 2005.

Hamarsmenn leita nú eftirmanns George Byrd en næsti leikur liðsins er gegn Tindastóli á Króknum á sunnudaginn. - óój

Það var mikill léttir að enginn skyldi meiðast alvarlega um jólin

Undirbúningur handboltalandsliðsins fyrir EM hefst í dag þegar liðið mætir Pólverjum í Danmörku. Alfreð Gíslason landsliðsþjálfari segir að enn sé nokkrum spurningum ósvarað með ástand leikmanna þó svo að allir hafi sloppið við erfið meiðsli fyrir jólin. Alfreð mun stýra landsliðinu einn á EM.

HANDBOLTI Íslenska landsliðið kom saman í Danmörku í gær þar sem undirbúningur fyrir Evrópumeistaramótið í Noregi hefst. Landsliðið mun taka þátt í LK Cup um helgina þar sem andstæðingarnir eru Pólland, Noregur og Danmörk. Fyrsti leikurinn er í dag þegar Íslenska liðið mætir Pólverjum.

„Ég veit ekki betur en að ástand leikmanna sé nokkuð gott og því er ekki að neita að það var talsverður léttir að það skyldi enginn meiðast alvarlega í síðustu leikjunum fyrir áramót,“ sagði Alfreð Gíslason landsliðsþjálfari við Fréttablaðið í gær. Hann var þá nýkominn til Danmerkur en hann kom til móts við hópinn frá Þýskalandi.

Fyrsti leikurinn í fyrra var alger skandall

„Svo eigum við eftir að sjá hvert raunverulegt ástand manna sé en það eru nokkrir leikmenn í hópnum sem hafa lítið spilað síðustu vikur eins og Sigfús Sigurðsson, Logi Geirsson og Einar Hólmgeirsson. Þeir munu fá að spila talsvert en spilinu verður mikið dreift enda þrír leikir í boði. Stefnan er að byrja mótið betur í ár en í fyrra en fyrsti leikurinn þá var alger skandall,“ sagði Alfreð.

Sautján leikmenn af þeim nítján sem Alfreð valdi í hópinn fóru til Danmerkur. Jaliesky Garcia Padron er í fríi fram á mánudag en Bjarni Fritzson var skilinn eftir heima.

„Ég mun einnig nota mótið til þess að skoða hvaða ástandi markverðirnir eru í. Það er líklegt að þessir þrír fari til Noregs en í hvaða röð þeir verða hjá mér á eftir að koma í ljós. Birkir hefur verið upp og ofan, Roland hefur víst verið að standa sig vel heima. Hreiðar fór í smá niðursveiflu eftir leikina gegn Ungverjum en mér skilst að hann sé að koma upp aftur,“ sagði Alfreð en hvað ætlar hann að fá út úr mótinu?

Enginn aðstoðarmaður

„Fyrst og fremst að koma í gang þeim hlutum sem liðið á að þekkja og við höfum verið að æfa áður. Svo verður bætt einhverjum hlutum ofan í smám saman. Svo er líklegt að þeir leikmenn sem hafa verið lítið að spila muni fara til Noregs en það getur verið að ég taki einn þeirra til baka í Tékkaleikina. Ég á eftir að skoða það mál betur,“ sagði Alfreð en síðustu undirbúningsleikir landsliðsins fara fram á Íslandi um þarnæstu helgi.

Guðmundur Guðmundsson var aðstoðarmaður Alfreðs á HM í Þýskalandi en hann hefur síðan dregið sig í hlé, meðal annars vegna anna í vinnu. Einar Þorvarðarson, framkvæmdastjóri HSÍ og fyrrum aðstoðarmaður Guðmundar með landsliðið, hefur verið Alfreð til halds og trausts í síðustu leikjum og verður það hugsanlega á EM.

„Einar verður kannski með mér áfram og svo verður Gunnar Magnússon að hjálpa mér með myndböndin eins og áður. Ég hef samt tekið þá ákvörðun að vera aðallega einn í því að stýra liðinu líkt og það er hjá mér í Gummersbach,“ sagði Alfreð Gíslason.

henry@frettabladid.is

ALFREÐ GÍSLASON Mættur með strákana sína til Danmerkur þar sem landsliðið tekur þátt í LK Cup um helgina. Fyrsti leikur er í dag gegn Pólverjum. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

LAGERHREINSUN

45% afsláttur af baðinnréttingarskápum með vaski og spegli

60 cm – áður 24.628, verð nú 16.863.
80 cm – áður 34.889, verð nú 23.889.

30% afsláttur af Irsap handklæðaofnum og Lundia hillum

RÝMI

PIPAR • SÍA • 80005

Háteigsvegur 7 · Reykjavík · 511 1100 · www.rymi.is

MEGANE
VERTU Á ÖRUGGASTA BÍLNUM

Vissir þú að Renault...

...er einn sparneytnasti bíllinn á markaðnum? Hann er auk þess fallegur, sérstaklega rúmgóður, aksturseiginleikarnir eru framúrskarandi og hann er **margverðlaunaður fyrir öryggi.**

Svona er Renault.

Renault Megane II Expression Comfort
Verð kr. 2.245.000

EURO NCAP MEGANE ★★★★★

Renault Megane II Saloon Expression Comfort
Verð kr. 2.350.000

EURO NCAP MEGANE ★★★★★

Renault Megane II Sport Tourer Expression Comfort
Verð kr. 2.400.000

EURO NCAP MEGANE ★★★★★

Bílar á mynd: Renault Megane II línan (16" álfelgur eru aukabúnaður). Sjá www.renault.is

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

B&L

Með bílinn handa þér

> SHARON STONE

„Ég hugsa eins og ung manneskja og reyni að halda líkamanum í góðu formi. Ég mun ekki grípa til örþrifaráða á borð við lýtaaðgerðir. Ég trúi á það að leyfa náttúrunni að hafa sinn gang, og að lifa með því sem manni er gefið," segir Sharon Stone sem er einna frægust fyrir leik sinn Basic Instinct 1 og 2 en seinni myndin er eimmitt á dagskrá Sjónvarpsins í kvöld kl. 22.50.

dagskrá

VIÐ TÆKIÐ FREYR GÍGJA GUNNARSSON SÁ PRESSU

Fyrirheitin eru góð

Íslenskir glæpasagnahöfundar hafa sýnt og sannað að íslenskt umhverfi er ágætis hráefni fyrir skuggahverfi með tilheyrandi glæpum, morðum og mannshvörfum. Hingað til hefur sjónvarpsþáttagerð hins vegar ekki hætt sér út á þessa braut og vafalítið talið að leit að morðingjum, þjófum og öðrum misindismönnum væri varla trúverðug þegar hún rataði á skjáinn.

Allt of langt er síðan íslensk spennuþáttaröð var á dagskrá en á sunnudaginn frumsýndi Stöð 2 spennuþáttaröðina Pressa og var allt heimilisfólkið límt fyrir framan skjáinn eins og jafnan þegar íslenskt efni er í boði. Velgengni Næturvaktarinnar hafði vissulega sprengt alla eftirvæntingarskalana þrátt fyrir að Pressa sé ólík þeim ágætu sjónvarpsþáttum.

SPENNANDI Pressa gefur góð fyrirheit og vonandi nær hún að standa undir þeim.

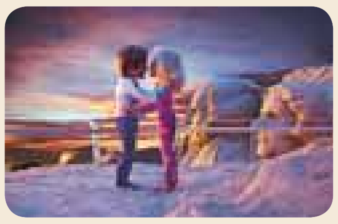
Og fyrirheitin eru góð. Leikurinn í Pressu var óvenju góður, sem verður að teljast til tíðinda í íslenskri afþreyingamenningu enda hefur það oft loðað við íslensku leiklistarstéttina að hún haldi að hún sé alltaf á stóra sviðinu í Þjóðleikhúsinu. Í staðinn fyrir sífelld hróp og köll, öskur og læti var mikil yfirvegun í öllum framburði og leikararnir héldu báðum fótum á jörðinni.

Þrátt fyrir hnökra hér og þar fangaði sjónvarpsþátturinn andrúmsloftið á dagblöðum í dag. Og þótt það sé kannski ósanngjarnt að taka fyrsta þáttinn fyrir og dæma alla seríuna út frá honum er staðreyndin sú að fyrsti þáttur verður alltaf að hafa smá kjöt á beinunum og fanga áhorfendann. Pressa gerði það með glæsibrag.

EKKI MISSA AF

▶ **22.00** Law and Order SJÁREINN

▶ **21.10** 13 going on 30 SJÓNVARPIÐ



▶ **21.10** Team America STÖÐ 2

▶ **22.00** Numbers SIRKUS

▶ **18.00** Must love Dogs STÖÐ2 BÍÓ

SJÓNVARPIÐ

16.35 Leiðarljós

17.20 Táknmálsfréttir

17.30 Ungar ofurhetjur (60:65)

17.55 Bangsímon, Tumi og ég (1:26)

18.20 Þessir grallaraspóar (9:26)

18.25 Litla-Bretland - Jólaþáttur(1:2)e.

19.00 Fréttir

19.30 Veður

19.35 Kastljós

20.10 Útsvar Stærstu bæjarfélög landsins keppa sín á milli í skemmtilegum spurningaleik. Að þessu sinni keppa Kópavogur og Álftanes.

▶**21.10 Þrettán verður þrítug** (13 Going on 30) Bandarísk bíómynd frá 2004. Jenna, sem er 13 ára, óskar sér þess að hún væri orðin þrítug. Þegar hún vaknar daginn eftir hefur óskin ræst en Jenna er ekki alveg nógu ánægð með þróun mála. Leikstjóri er Gary Winick og meðal leikenda eru Jennifer Garner, Mark Ruffalo, Judy Greer, Andy Serkis og Kathy Baker.

22.50 Ógnareðli 2 (Basic Instinct 2) Bandarísk bíómynd frá 2006. Glæpasagnahöfundurinn Catherine Tramell er grunuð um að hafa banað kærastanum sínum og sálfræðingur sem fenginn er til að meta geðheilbrigði hennar sogast inn í háskalega veröld hennar. Leikstjóri er Michael Caton-Jones og meðal leikenda eru Sharon Stone, David Morrissey, David Thewlis, Hugh Dancy og Charlotte Rampling. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

00.40 Innherjinn (The Insider) Bandarísk bíómynd frá 1999. e.

03.15 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

STÖÐ 2 BÍÓ

06.00 Star Trek: Generations

08.00 New York Minute

10.00 Marine Life

12.00 Must Love Dogs

14.00 New York Minute

16.00 Marine Life

▶**18.00 Must Love Dogs**

20.00 Star Trek: Generations (e)

22.00 Anacondas: The Hunt For the Blood Orchid

00.00 Point Blank

02.00 Special Forces

04.00 Anacondas: The Hunt For the Blood Orchid

STÖÐ 2

07.00 Stubbarnir

07.25 Tommi og Jenni

07.50 Kalli kanína og félagar

08.10 Oprah

08.55 Í fínu formi

09.05 The Bold and the Beautiful

09.30 Wings of Love (95.120)

10.15 Tískuhátíð Armani

11.15 Homefront (4.18) (e)

12.00 Hádegisfréttir

12.45 Nágrannar

13.30 Wings of Love (19.120)

14.15 Wings of Love (20.120)

15.00 Man´s Work (1.15)

15.25 Bestu Strákarnir (9.50) (e)

15.55 W.I.T.C.H.

16.15 Smá skrítnir foreldrar

16.38 Batman

17.03 Cubix

17.28 The Bold and the Beautiful

17.53 Nágrannar

18.18 Ísland í dag og veður

18.30 Fréttir

18.50 Ísland í dag

19.35 The Simpsons (1.22) (Bonfire of the Manatees)

20.00 Logi í beinni

20.45 Stelpurnar

▶**21.10 Team America: World Police** Gamanmynd eftir þá South Park-höfunda Trey Parker og Matt Stone. Í myndinni gera þeir stólpagrín að bandarísku þjóðinni og ekki hvað síst bandarískum stjórnvöldum og utanríkisstefnu Bush forseta. 2004. Stranglega bönnuð börnum.

22.50 My Name Is Modesty Blaise: A Modesty Blaise Adventure Ofurspennandi hasarmynd úr smiðju Quentins Tarantinos byggð á vinsælum myndasögum. Aðalhlutverk: Nikolaj Coster-Waldau, Alexandra Staden, Raymond Cruz. Stranglega bönnuð börnum.

00.20 Alien vs. Predator Tvö af frægustu skrímslum bíósögunnar snúa aftur, geimverurnar úr Alien-myndunum og Predator-myndunum. Stranglega bönnuð börnum.

02.00 Hellraiser: Hellseeker

03.25 Christmas Vacation 2

04.50 Stelpurnar

05.15 Fréttir og Ísland í dag

06.10 Tónlistarmyndbönd frá PoppTíVí

SÝN besta sætið

07.00 Iceland Express-deildin 2008 Útsending frá leik Grindavíkur og Keflavíkur.

17.55 Iceland Express-deildin 2008 Útsending frá leik Grindavíkur og Keflavíkur í Iceland Express deildinni í körfubolta sem fór fram fimmtudaginn 3. janúar.

19.35 Champions Tour 2008 - Year in

20.00 Gillette World Sport 2007

20.30 NFL - Upphitun

21.00 Spænski boltinn - Upphitun

21.25 FA Cup - Preview Show 2008

21.55 World Supercross GP 2006-2007 (Sam Boyd Stadium) Súperkross er æsispennandi keppni á mótorkrosshjólum sem fram fer á brautum með stórum stökkpöllum. Mjög reynir á kappana við þessar aðstæður en ýmsar tækninýjungar hafa verið nýttar.

22.50 Heimsmótaröðin í póker (Main Event (#7))

23.40 Heimsmótaröðin í Póker 2006

00.30 NBA körfuboltinn (Cleveland - Sacramento) Bein útsending frá leik Cleveland og Sacramento Kings í NBA körfuboltanum.

SÝN2

17.30 Fulham - Chelsea (e)

19.10 Arsenal - West Ham (e)

20.50 Premier League World (Heimur úrvalsdeildarinnar) Nýr þáttur þar sem enska úrvalsdeildin er skoðuð frá ýmsum óvæntum hliðum.

21.20 Ensku mörkin 2007/2008 Ný og hraðari útgáfa af þessum vinsæla þætti þar sem öll mörkin og helstu atvik umferðarinnar eru sýnd frá öllum mögulegum sjónarhornum. Viðbrögð þjálfara, stuðningsmanna og sérfræðinga.

22.15 PL Classic Matches Hápunktarnir úr bestu og eftirminnilegustu leikjum úrvalsdeildarinnar.

22.45 PL Classic Matches

23.15 1001 Goals Bestu mörk úrvalsdeildarinnar frá upphafi.

00.10 Ensku mörkin 2007/2008

SKJÁREINN

08.00 Dr. Phil (e)

08.45 Vörutorg

16.00 Vörutorg

17.00 7th Heaven (e)

17.45 Dr. Phil

18.30 Dýravinir (e) Skemmtilegur og fróðlegur þáttur fyrir alla fjölskylduna um gæludýr og eigendur þeirra. Guðrún Heimisdóttir kemur víða við og skoðar gæludýr af öllum stærðum og gerðum. Að þessu sinni kynnir Guðrún sér hundategundina chiuahua og fær kennslu í að rýja kind hjá Jóni bónda. Síðan hittir hún bjargvættinn Mózart og heimsækir svo borgarfulltrúann Björn Inga og kisuna hans.

19.00 James Blunt: Return to Kosovo (e)

20.00 Charmed (21:22) Manneskja sem var drepin fyrir framan augun á Phoebe snýr aftur til að ásaka hana.

21.00 The Bachelor - NÝTT Bandarísk raunveruleikasería þar sem myndarlegur piparsveinn leitar að draumadísinni.

▶**22.00 Law & Order** (9:24) Svikahrappur, sem græddi á sorgmæddu fólki, er myrtur og Briscoe og Green gruna óánægðan kúnna. En málið er ekki eins einfalt og það virtist í fyrstu.

22.50 The Boondocks Bráðfyndin teiknimyndasería með kolsvörtum húmor fyrir fullorðna. Aðalsöguhetjurnar eru bræðurnir Huey og Riley og afi þeirra, Robert. Bræðurnir alast upp í einu hættulegasta og grófasta hverfi Chicago en flytja í úthverfi með afa sínum og finna ólíkar aðferðir til að aðlagast breytingunni.

23.20 Professional Poker Tour

00.50 C.S.I. Miami (e)

01.50 World Cup of Pool 2007 (e)

02.50 Masters of Horror (e)

03.50 C.S.I. Miami (e)

04.35 C.S.I. Miami (e)

05.20 Vörutorg

06.20 Óstöðvandi tónlist

N4 SJÓNVARP NORÐURLANDS

12.15 Samantekt helstu frétta vikunnar á N4. Endursýnt á klukkutíma fresti til 10.15 á sunnudag.

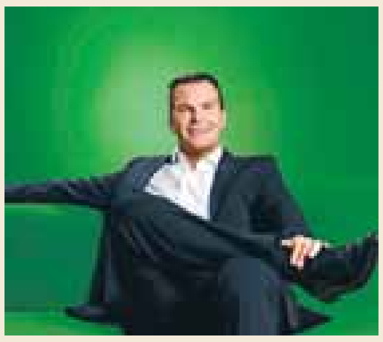
OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

Í KVÖLD

STÖÐ 2 KL. 20.00

Logi í beinni



Fyrsti þáttur ársins hjá Loga Bergmanni verður smekkfullur af góðum gestum og skemmtilegum uppákomum. Aðalgestur þáttarins verður Hilmir Snær Guðnason leikari, en hann fer með aðalhlutverkið í nýrri kvikmynd Baltasars Kormáks, Brúðgumanum, sem frumsýnd verður á næstu dögum. Þá ræðir Logi við Söru Dögg Ásgeirsdóttur en hún leikur blaðakonuna Láru í spennuþættinum Pressu og hefur nú þegar vakið mikla athygli. Þriðji gesturinn verður Þröstur Leó Gunnarsson, enn einn leikarinn, en hann hefur hlotið mikið lof fyrir leik sinn í Ökutímum, sýningu Leikfélags Akureyrar, sem slegið hefur í gegn. Þá mun Lay Low taka eitt laga sinna úr Ökutímum og hljómsveitin Land og synir tekur einnig eitt af sínum vinsælustu lögum.

▶ VIÐ MÆLUM MEÐ

Bachelor

Skjár einn kl. 21.00

Þetta er tíunda þáttaröðin og piparsveinninn að þessu sinni er bandarískur hermaður. Hann heitir Andy Baldwin og er þrítugur læknir í bandaríska sjóhernum. Hann er kynntur fyrir 25 yngismeyjum og í hópnum gæti leynst stóra ástin í lífi hans.

RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.50 Bæn
07.05 Morgunvaktin
09.05 Óskastundin
09.45 Morgunleikfimi
10.13 Sagnaslóð
11.03 Samfélagið í nærmynd
12.00 Fréttayfirlit
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.45 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir og auglýsingar
13.00 Vítt og breitt
14.03 Stjörnukíkir
15.03 Útvarpssagan: Stúlka með fingur
15.30 Dr. RÚV
16.00 Síðdegisfréttir
16.10 Veðurfregnir
16.13 Hlaupanótan
17.03 Víðsjá
18.00 Kvöldfréttir
18.24 Auglýsingar
18.25 Spegillinn
18.50 Dánarfregnir og auglýsingar
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.00 Pollapönk
20.30 Tímakornið
21.10 Flakk
22.15 Litla flugan
23.00 Kvöldgestir
00.10 Útvarpað á samtengdum rásum til morguns

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 88,5** XA-Radíó / 12 spora efni **FM 97,7** X-ið / Enginn viðbjóður

SIRKUS

16.00 Hollyoaks (94.260)
16.30 Hollyoaks (95.260)
17.00 Skífulistinn
17.50 Totally Frank
18.15 Hollywood Uncensored
19.00 Hollyoaks (94.260)
19.30 Hollyoaks (95.260)
20.00 Skífulistinn X-factor stjarnan Rakel Magnúsdóttir fer yfir vinsælustu lögin á Íslandi í hverri viku.
20.50 Totally Frank Totally Frank er spennandi og skemmtileg þáttaröð um fjórar stelpur sem ákveða að setja saman hljómsveit og reyna að slá í gegn. Leiðin á toppinn er ströng og stelpurnar þurfa að standa saman ef þær eiga að standast freistingarnar sem bíða þeirra. 2005.
21.15 Hollywood Uncensored Hvað gerist á bak við tjöldin í Hollywood? Hér verður öllum spurningum svarað. 2007.
▶**22.00 Numbers** (12.24) Bræðurnir Charlie og Don Eppes snúa aftur í þessari hörkuspennandi þáttaröð um glæpi og tölfræði. Charlie er stærðfræðisnillingur sem notar þekkingu sína til að aðstoða FBI við lausn flókinna glæpamála. 2006.
22.45 Silent Witness (9.10) Dr. Sam Ryan er snúin aftur í tíunda sinn en hún hefur engu gleymt þegar kemur að rannsókn flókinna sakamála. Aðalhlutverk er sem fyrr í höndum Amöndu Burton sem hefur aflað sér gríðarlegrar vinsælda í hlutverki hinnar kláru Dr. Ryan. Bönnuð börnum.
23.40 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

ÍNN

20.00 Hrafnaþing Ingvi Hrafn Jónsson
21.00 Mér finnst Ólína Þorvarðardóttir býður þeim Auði Eir og Kolbrúnu Baldursdóttur til skrafs.

DR 1

10.00 Søren Ryge - Havhingsten vender tilbage **10.30** Den sidste slæderejse **11.00** TV Avisen **11.10** Svanesøen **11.35** Aftenshowet **12.00** Aftenshowet **12.30** Dødens Detektiver **12.50** Rabatten **13.20** Festens dronning **13.50** Nyheder på tegnsprog **14.00** TV Avisen med vejret **14.10** Dawson's Creek **15.00** Boogie Listen **16.00** Hannah Montana **16.30** Det kongelige spektakel **16.45** Peddersen og Findus **17.00** Aftenshowet **17.30** TV Avisen med Sport og Vejret **18.00** Disney Sjov **19.00** X Factor **20.00** TV Avisen **20.30** Laws of Attraction **21.55** We Were Soldiers **0.10** Boogie Listen

NRK 1

10.50 Tour de Ski **12.30** Hoppuka **13.55** Hoppuka **15.00** Hannah Montana **15.30** Gaven **16.00** NRK nyheter **16.10** Oddasat - Nyheter på samisk **16.25** Newton-miks **16.55** Nyheter på tegnspråk **17.00** Ida fra Kongleby **17.05** Charlie og Lola **17.20** Vennene på Solflekken **17.30** Store maskiner **17.40** Distriktsnyheter **18.00** Dagsrevyen **18.30** Norge rundt **18.55** Cirkus Arnardo 2007 **19.55** Underholdningsåret 2007 **21.10** Detektimen: Dalziel og Pascoe **22.00** Kveldsnytt **22.15** Keno **22.20** Detektimen: Dalziel og Pascoe **23.10** Led Zeppelin live **0.10** Star Stories **0.30** Country jukeboks med chat

SVT 1

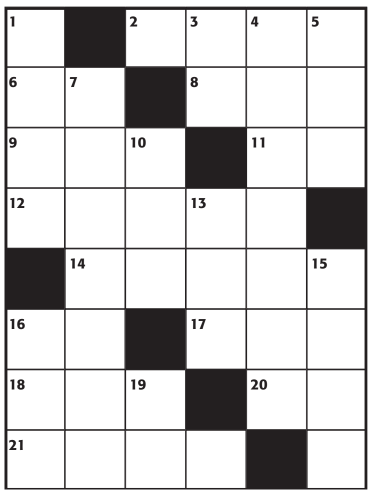
11.05 Bakom kulisserna på zoo **11.35** Vrakletarna **12.15** Häftig och begeistrad **14.00** Videokväll hos Luuk **15.00** Rapport **15.10** Gomorron Sverige **16.00** Lördagsträffen **16.55** Anslagstavlan **17.00** BoliBompa **17.25** Krumelurdjur **17.30** Evas superkoll **17.40** Fåret Shaun **17.50** Meka med Knäck **18.00** Bobster **18.30** Rapport med A-ekonomi **19.00** På spåret **20.00** Sportens årskrönika **21.00** Ett fall för Frost **22.35** Rapport **22.45** Song for a Raggy Boy **0.20** Sändningar från SVT24

HVAÐ VAR ÉG AÐ SPÁ?

„Mér sýnist að Júgóslövum hefði aldrei tekist að skipuleggja Reagan-Gorbatjov-fundinn sem okkur tókst að skipuleggja á tíu dögum.“

Grétar Örvarsson í viðtali við DV 1990 um skipulagsleysi á Eurovision-keppninni í Zagreb.

„Það voru orð að sönnu. Þeir voru með góða aðila með sér í skipulagningu, sem sáu um tæknihliðina, en það var mörgu ábótavant þarna. Ég hef nú sagt þetta í gríni, og verið að gorta af því að vera Íslendingur,“ segir Grétar nú.



LÁRÉTT
2. nabba **6.** í röð **8.** sægur **9.** gums **11.** skóli **12.** skraut **14.** tipl **16.** hvað **17.** eyða **18.** fiskur **20.** sjúkdómur **21.** þó.

LÓÐRÉTT
1. líkamshluti **3.** hljóm **4.** tómarúm **5.** sarg **7.** rægja **10.** samstæða **13.** hækkar **15.** baktal **16.** rámur **19.** 950.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. bólu, **6.** áb, **8.** mor, **9.** lap, **11.** fg, **12.** skart, **14.** tríl, **16.** ha, **17.** sóa, **18.** áll, **20.** ms, **21.** samt.
LÓÐRÉTT: 1. háls, **3.** óm, **4.** loftóm, **5.** urg, **7.** baktala, **10.** par, **13.** rís, **15.** last, **16.** hás, **19.** lm.

VEISTU SVARIÐ

Svör við spurningum á síðu 8

1. Krækir fiskverkun ehf.
2. Rúmir tíu mánuðir.
3. Rauðvín.

Baltasar barðist fyrir reykingum Ivanovs

„Nei, ég hef ekki áhyggjur af Lýðheilsustofnun. Og ef hún fettir fingur út í þetta... jahh, þá hef ég bara gaman af því að ræða málið,“ segir Baltasar Kormákur kvikmyndaleikstjóri með meiru.

Frjálshyggjumennirnir á Andríki.is vekja á því athygli að í sýningu Baltasars í Þjóðleikhúsinu, Ivanov, reyki titilpersónan vindil og meira að segja talar hún um dýrmæta vindla sem „vinur“ stelur frá honum. Og það gerir Ivanov án þess að vara við skaðsemi reykinga. Þetta brýtur í bága við lög sem tóku gildi árið 2001 þar sem kveður á um að bannað sé að fjalla um reykingar án þess að hallmæla þeim.

Baltasar Kormákur segist hafa þurft að fara í gegnum mjög harðan vegg hjá Brunamálastofnun sem vildi stoppa reykingar Ivanovs af vegna brunahættu en auk þess að púa vindil eru sígarettur reyktar á sviðinu og einnig má þar finna logandi kerti. Baltasar gerir síður ráð fyrir því að Lýðheilsustofnun bætist í hópinn til að gera honum lífið leitt.

„Nei, þá væri reykingafasisminn kominn út yfir allan þjófabálk. Ef ekki er orðið hægt að setja á svið leikhúsbókmenntirnar lengur. Þó ég reyki ekki sjálfur þykir mér þegar of langt gengið,“ segir Baltasar. Og nefnir sem dæmi að ef ekki má lengur „myrða“ á sviði af því það hafi neikvæð áhrif á ungviðið þá megi pakka Shakespeare niður. **- jbg**

BALTASAR KORMÁKUR Stóð í stappi við Brunamálastofnun vegna sýningar sinnar í Þjóðleikhúsinu og er þess albúinn að takast á við Lýðheilsustofnun. FRÉTTABLAÐIÐ/RÓSA

ELI ROTH OG TARANTINO: KEYPTU FLUGELDA FYRIR TUGI ÞÚSUNDA

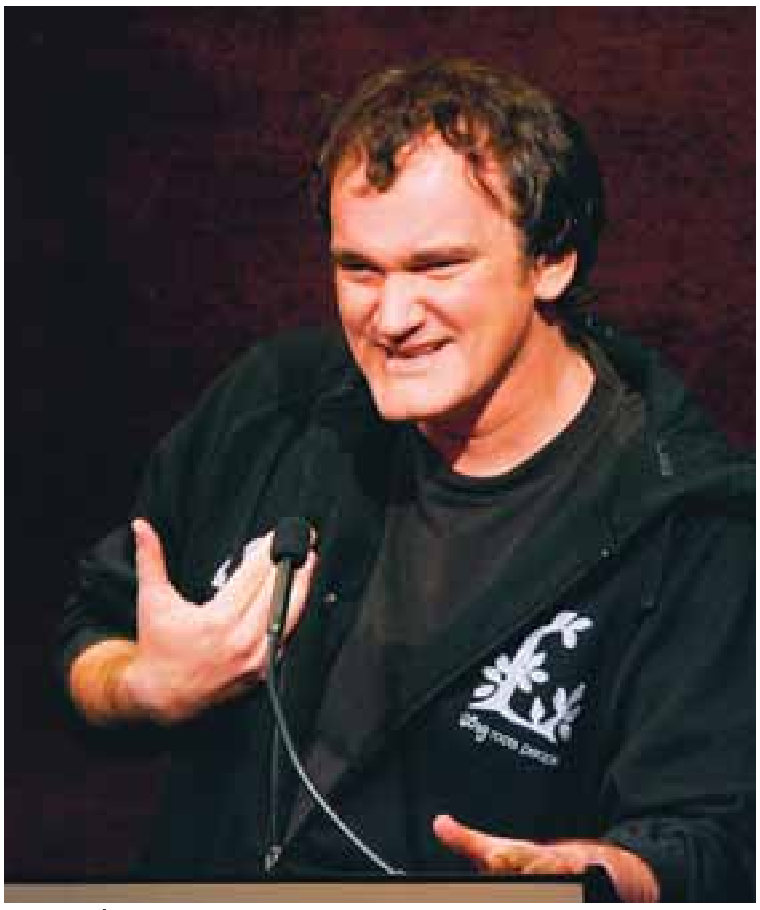
Hitti gamla kærustu og kolféll fyrir íslensku malti

Kvikmyndaleikstjórinn Quentin Tarantino hefur tekið miklu ástfóstri við hið rammíslenska maltöl og ætlar að taka dágóðan slatta af drykknum með sér heim til Los Angeles. Þá hefur hann beðið vini og kunningja hér á landi um að taka með sér nokkrar dósir þegar þeir haldi vestur um haf. Bandaríski Óskarsverðlaunahafinn kvaddi landið í dag eftir mikil veisluhöld í höfuðborginni þar sem hann meðal annars snæddi hádegisverð með Degi B. Eggertssyni borgarstjóra og mætti í nýárssteiti á Hótel Loftleiðum.

Tarantino hefur verið duglegur við að koma íslenskum vörum á framfæri í kvikmyndum sínum, ýmist klætt sig sjálfur í Deadboli Jóns Sæmundar eða látið persónur sínar drekka íslenskt brennivín. Þá er hann mikill aðdáandi 66 gráður norður fatafyrirtækisins. Og því skyldi engum koma það á óvart þótt maltdós eða -flaska dúkkaði upp í næstu kvikmyndum leikstjórans.

Tarantino notaði fyrstu dagana eftir áramót til að ná sér niður eftir mikla skemmtanatörn, fór í Laugar Spa og lét nudda úr sér þreytuna. Óhætt er hægt að segja að hann, ásamt félaga sínum Eli Roth og Eyþóri Guðjónssyni, hafi málað bæinn rauðan um áramótin en þeir blésu til mikillar veislu á Rex á gamlárskvöld. Fram að veislunni voru þremenningarnir á heimili Eyþórs og horfðu meðal annars á áramótaskaupið. Roth og Tarantino skildu reyndar ekkert hverju gert var grín að en létu sig hafa það. Að því loknu fóru þeir út fyrir og sprengdu flugelda fyrir tugi þúsunda sem þeir keyptu hjá Hjálparsveit Skáta í Garðabæ. Og létu óveðrið ekki skemma fyrir sér. „Þeim fannst þetta alveg ótrúlegt og skemmtu sér konunglega við að skjóta upp rakettum og kveikja í stórum bombum,“ segir Eyþór.

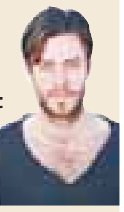
Heimsókn Tarantinos og Roths til Íslands hefur vakið mikla athygli og umtal í samfélaginu. Gróa á Leiti var ekki lengi að fara af stað og leikstjórarnir voru spyrtir saman við hverja stúlkuna á fætur annarri. Vísir.is hefur greint frá því að Tarantino hafi snætt kvöldverð á Tapasbarnum með íslenskri stúlku skömmu fyrir áramót. Ekki er vitað hver hin heppna er en samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins átti hún líka vingott við Tarantino þegar hann var hér á landi fyrir tveimur árum. **freyrgigja@frettabladid.is**



SPRENGJUÓÐUR Tarantino fannst ákaflega gaman að kveikja í nokkrum rakettum og bombum á gamlárskvöld en skildi hins vegar lítið í skaupinu.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Bubbi Morthens varð fyrir blóðtöku í gær þegar **Sigurjón Magnús Egilsson**, ritstjóri Mannlífs, gekk úr aðdáandaklúbbi hans. SME hefur lengi verið eldheitur aðdáandi kóngsins, skrifaði meðal annars grein í Fréttablaðið á sínum tíma þar sem hann lýsti því þegar hann heyrði Bubba fyrst syngja: „Líf mitt tók breytingum. Fann fyrir einhverskonar frelsi sem ég ekki þekkti áður. Kann ekki að lýsa tilfinningunni. Hún var góð. Ég spratt á fætur, ók á ólöglegum hraða inn í bæ og keypti Ísbjarnarblúsinn. Og spila hann enn. Einsog allar hinar plöturnar. Nánast daglega spila ég Bubba og fæ aldrei nóg.“ En nú er SME sumsé búinn að fá nóg, eins og hann upplýsir á bloggi sínu á mannlif.is. Sigurjón er spældur út í Bubba fyrir að hafa ekki gefið út plötu í tvö ár en hræra þessi í stað í gamla lagapottinum, nú með stórhljómsveit. Það þykir ritstjóranum of langt gengið og kallar eftir „upprisu“ söngvarans árið 2008. Bubbi Morthens hlýtur að hugsa sinn gang.



Auglýsingar virðast vera eitt heitasta umræðuefnið hérlendis þessa dagana. Fyrir áramótin stóðu þrjár slíkar upp úr: umdeild auglýsing Remax í miðju áramótaskaupinu, Kaupþings-auglýsingin með **John Cleese** og **Randver Þorlákssyni** og svo auglýsing Atorku þar sem leikarinn **Gísli Örn Garðarsson** er í aðalhlutverki. Mikill munur var á kostnaði við gerð auglýsinganna. Þannig kostaði Remax-auglýsingin ekki nema um þrjár milljónir króna að því hermt er. Gerð Kaupþings-auglýsingarinnar mun hafa kostað um 20 milljónir króna. Þegar launum þeirra Cleese og Randvers er bætt við fer sú upphæð nærri 30 milljónum. Atorku-auglýsingin var væntanlega sú dýrasta á árinu. Sagt er að hún hafi kostað um 40 milljónir króna. **- bs/hdm**

Sögum ekki niður sendinn

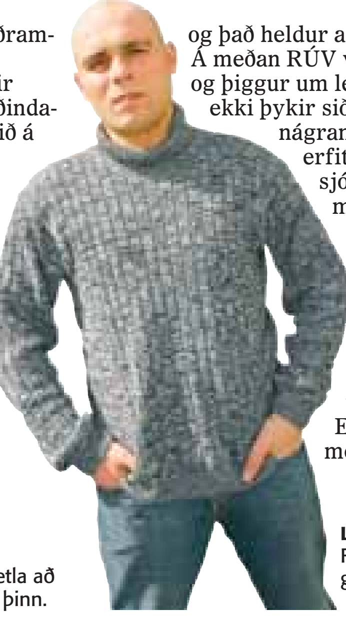
„Ég fór nú bara upp á stöð í gær og ýtti á pásu á tölvunni,“ segir Franz Gunnarsson, framkvæmdastjóri Reykjavík FM, rokkstöðvarinnar sem þagnaði í gær. „Stöðin var rekin af hugsjón og það er náttúrlega ekki hægt endalaust. Ég veit að nýir fjárfestar eru að ræða málin um að koma inn í reksturinn og auðvitað vonast maður til að geta farið upp eftir sem fyrst og endurræst stöðina. Það er allt til alls og ekki eins og við þurfum að byrja frá grunni. Við erum allavega ekkert að fara að saga niður sendinn alveg strax.“

Franz telur góðan grundvöll fyrir stöð eins og Reykjavík FM þrátt fyrir harða samkeppni frá Rás 2 og X-inu. „Við vorum með sérstöðu, stóðum til dæmis vel á bakvið unga íslenska tónlistarmenn. Við mældumst ágætlega í könnunum og vorum með sterka þætti eins og Capone og Klassíska klukkutímann. Ég er viss um að með aðeins meiri tíma og aðeins meira fjármagni hefðum við getað gert þessa stöð að gróðramaskínu.“

Þorkell Máni hjá X-inu segir lokun Reykjavík FM vera leiðindamál. „Ég held að það hafi verið á brattann að sækja hjá þeim frá upphafi. Þótt stöðin hafi verið með úrvalsfólk á sínum snærum þá er þessi útvarpsbransi erfiður. Sagan hlýtur að vera búin að sanna að það er í mesta lagi pláss fyrir eina „jaðarstöð“ á Íslandi. X-ið er rekið með FM 957 og Bylgjunni og það heldur að mörgu leyti í okkur lífinu. Á meðan RÚV verður á auglýsingamarkaði og þiggur um leið ölmusu frá ríkinu, sem ekki þykir siðlegt í flestum okkar nágrannalöndum, verður alltaf erfitt fyrir nýjar útvarps- og sjónvarpsstöðvar að koma á markaðinn.“

Uppgjöf samkeppnisaðilans hefur engin áhrif á X-ið að mati Þorkels Mána. „Við erum og verðum alltaf framsæknasta tónlistarútvarpsstöð á Íslandi. Við erum ekki að fara að spila tónlist sem pabbi minn fílar. Eða þykjast vera einhverjar menningarmannvitsbrekkur.“ **- glh**

BREYTIR ENGU FYRIR OKKUR Þorkell Máni segir X-ið ekki ætla að fara að spila rokk fyrir pabba þinn.



LOKAÐI REYKJAVÍK FM Í GÆR Franz Gunnarsson vonast þó til að geta kveikt aftur á stöðinni sem fyrst.

LÍNAN

ÚTSALAN
ER HAFIN &
STENDUR TIL
TUTTUGASTA
JANÚAR

Línan ehf | Bæjarlind sex | 201 Kópavogur | Sími 553 7100 | Opið mán til fös 10-18, lau 11-16 og sun 13-16

FRÉTTABLAÐIÐ

SÍMANÚMER FRÉTTABLAÐSINS: 512 5000, fax: 550 5099 **Ritstjórn:** 512 5313, fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is
DREIFING: dreifing@posthusid.is **Auglýsingadeild:** auglysingar@frettabladid.is **Veffang:** visir.is

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR **SMÁAUGLÝSINGASÍMINN ER 512 5000**

Sími: 552-1900
Vesturgata 6-8
Veitingahúsið Kínamúrinn
Veisluþjónusta - Hlaðborð - Pinnaveisla - Sushi - Tilboð
Stór glæsilegur útsölumarkaður af Jólagjafavörum
11:30-18:30 þri.-sun.
Allar nánari upplýsingar á **Greatwall.is**

BAKÞANKAR
Þórgunnar Oddsdóttur

Frétt ársins

Brúðkaup eins ríkasta manns þjóðarinnar og frétt af konu sem greindi frá því í útvarpinu að maðurinn hennar héldi framhjá með geðhjúkrunarfræðingi eru fréttir ársins 2007 sé litið á samantekt fréttavefs Vísis yfir mest lesnu fréttirnar. Það kom mér svolítið á óvart að stórviðburðir eins og ríkisstjórnarskiptin skyldu ekki komast á listann og að fleiri hefðu lesið um kúkabletti í sófanum hennar Britneyjar Spears heldur en meirihlutaskipti í borgarstjórn.

Í LJÓSI þessa kann það að hljóma svolítið undarlega að ég er núna, á fjórða degi ársins, handviss um hver verður frétt ársins 2008. Eins og greint hefur verið frá í fjölmiðlum hafa vísindamenn og fræðimenn fundið vísbendingar sem gefa til kynna að evrópskir musterisriddarar, með aðstoð Snorra Sturlusonar, hafi falið kaleik Krists í leynihvelfingu á Kili á 13. öld. Það á víst að reyna að grafa dótið upp í sumar og ef það finnst, sem ég efast ekki um, verður það frétt aldarinnar.

ÉG er auðtrúa. Allt frá því ég las DaVinci lykilinn eftir Dan Brown hef ég verið sannfærð um tilvist hins heilaga grals. Nú get ég ekki svo mikið sem litið á málverk DaVincis af síðustu kvöldmáltíðinni án þess að sjá í því landfræðilegar skírskotanir til Íslands. Það liggur í augum uppi að línurnar sem myndast milli Jesú og lærisveinanna eru útlínur árinnar Jökulfalls og brauðið á borðinu bendir greinilega á ákveðna staðsetningu á Kili.

ÉG er ótrúlega stolt af því að musterisriddararnir skuli hafa valið Ísland. Hvar er líka betra að fela slíkan leyndardóm en hjá firrtri þjóð sem skýtur upp 800 tonnum af flugeldum á einni kvöldstund sér til dægradvalar? Það dettur engum í hug að leita hjá svoleiðis bjánum. Tímasetningin er líka fullkomin. Það er ábyggilega engin tilviljun að þetta kemst í hámæli einmitt núna þegar allt logar í deilum um kristinfræðikennslu í skólum og Júdas og Jesús eru farnir að auglýsa GSM-síma.

EF friðarsúla Yoko Ono megnar ekki að koma Íslandi á kortið þá ættu þessar fréttir svo sannarlega að gera það. Fundur kaleiksins á eftir að skáka öllum innlendum fréttum af framhjáhaldi á Landspítalanum og veislum frægra fólksins. Þetta verður ábyggilega sýnt beint og öll heimsbyggðin mun fylgjast með þegar uppgröfturinn hefst og meðlimir Saving Iceland hlekkja sig við skóflur vísindamannanna. Ég get varla beðið.

GÓÐAN DAG!

Í dag er föstudagurinn 4. janúar, 4. dagur ársins.

	Sólarupprás	Hádegi	Sólarlag
Reykjavík	11:16	13:32	15:49
Akureyri	11:29	13:16	15:06

Heimild: Almanak Háskólans

Forum Residence - Marmaris

Nýtt og glæsilegt íbúðahótel með stórum og björtum íbúðum, vel staðsett við aðalgötuna í Marmaris. Ströndin er í göngufæri og stutt í verslanir og veitingastaði.

Verðdæmi: **62.148,-**

á mann m.v. 2 með tvö börn í 2 vikur 27. ágúst
Verð á mann m.v. 2 fullorðna **78.275,-**

Faber - Içmeler

Faber er einstaklega skemmtilegt íbúðahótel í Içmeler með ljúfu starfsfólki og góðum anda. Stutt í alla helstu þjónustu. Fallegur garður með góðri sundlaug.

Verðdæmi: **60.820,-**

á mann m.v. 2 með tvö börn í 2 vikur 27. ágúst
Verð á mann m.v. 2 fullorðna **73.620,-**

Innifalið: Flug, flugvallarskattar, gisting og íslensk fararstjórn. Verð miðast við að bókað sé á netinu. Ef bókað er á skrifstofu eða símleiðis er bókunargjald 2.500 kr. fyrir hvern farþega.

Töfralandið Tyrkland verður stöðugt vinsælli áfangastaður fyrir ævintýraþyrsta Íslendinga sem vilja hafa það náðugt á fallegum ströndum, leika sér í sjónum eða kynnast dulúðarfullri menningarsögu landsins. Eyjan Marmaris er paradís Miðjarðarhafsins yfir sumartímann og smábærinn Içmeler hefur slegið í gegn með fegurð sinni og þjónustu við ferðamenn. Gist er á fyrsta flokks hótelum, loftið er hreint og stöðugur andvari frá sjónum kælir sólunnendur í hitanum. Komdu til Tyrklands og sjáðu sólina í nýju ljósi.

Ódýrustu sætin bókast fyrst!

ÚRVAL·ÚTSÝN

ÚRVAL ÚTSÝN - LÁGMÚLA 4 - 108 REYKJAVÍK - SÍMI 585 4000 - FAX 585 4065 - INFO@UU.IS