

HANS GUÐMUNDSSON

Opnar netsamfélag kyfinga á igolf.is

• heilsa

ALLT Í MIÐJU BLAÐSINS



HEILSA

Dans, sund, lyftingar, jóga og jaðaríþróttir

Sérblað um heilsu

FYLGR FRÉTTABLAÐINU Í DAG.



VORÖNN 2010  
Bæklingur fylgir Fréttablaðinu í dag

MÍMIR  
símenntun

Skeifunni 8 · Sími 580 1808 · www.mimir.is

PITT

# FRÉTTABLAÐIÐ

5. janúar 2010 — 3. tölublað — 10. árgangur

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI

Sími: 512 5000

## ÞRIÐJUDAGUR



### Stjórnurnar í Skaupinu

Sævar og Hannes Óli fóru á kostum sem hvor sinn Sigmundur.

FÓLK 30

### Bjarnfredarson sigrar Cameron

Ragnar Bragason ánægður með sigurinn yfir Hollywood.

FÓLK 30



### Menn ársins

„Dregin er upp skýr mynd af þessum mönnum, viðhorfum þeirra og persónuleika, með viðtölum við þá sjálfa og vini þeirra,“ skrifar Jónína Michaelsdóttir.

Í DAG 16

### Allur frítíminn fer í liðið



Guðmundur Guðmundsson hóf lokaundirbúninginn fyrir EM í handbolta í gær.

ÍPRÓTTIR 23

### VEÐRIÐ Í DAG



**Viða hægur vindur** en heldur meiri vindur við austurströndina. Bjart veður og kalt. Lítilsháttar el gætu fallið við austurströndina.

VEDUR 4



VESTRARSÓL Á BESSASTÖÐUM Allra augu munu beinast að Bessastöðum fyrir hádegi í dag. Forseti Íslands hefur boðað til blaðamannafundar klukkan 11. Þar mun hann greina frá því hvort hann hyggst undirrita nýsamþykkt Icesave-lög eða synja þeim staðfestingar.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

## Hitti fjóra ráðherra vegna ríkisábyrgðar

Forseti Íslands tilkynnir um ákvörðun sína um Icesave-lögin í dag. Hefur rætt við fjóra ráðherra og seðlabankastjóra en ekki við leiðtoga stjórnarandstöðu.

**EFNAHAGSMÁL** Ólafur Ragnar Grímsson tilkynnir um ákvörðun sína varðandi lög um ríkisábyrgð vegna Icesave á Bessastöðum klukkan 11 í dag. Þá kemur í ljós hvort hann staðfestir lögin eða synjar.

Lögin voru samþykkt 30. desember og afhent forsetanum til undirritunar á gamlársdag. Þá tilkynnti hann að hann tæki sér umþóttunartíma vegna málsins. Á laugardag hittu hann fulltrúa Indefence sem afhentu honum tugþúsund áskoranir um að vísa málinu til þjóðaratkvæðagreiðslu.

Ólafur Ragnar fundaði á sunnudag einslega með fjórum ráðherrum; þeim Jóhönnu Sigurðardóttur forsætisráðherra, Steingrími J. Sigfússyni fjármálaráðherra, Óssuri Skarphéðinssyni utanríkisráðherra og Gylfa Þ. Magnússyni, efnahags- og viðskiptaráðherra.

Þá hefur Fréttablaðið heimildir fyrir því að á mánudag hafi hann rætt símleiðis við Má Guðmundsson seðlabankastjóra, og fleiri sérfræðinga, um efnahagslegar afleiðingar þess að synja frumvarpinu staðfestingar.

Forsetinn ræddi ekki við forystumenn stjórnarandstöðunnar og hafði ekki samband við Franek Roswadowski, fulltrúa Alþjóðagjaldeyrissjóðsins á Íslandi.

Forystumenn Alþýðusambands Íslands, Bandalags starfsmanna ríkis og bæja, Samtaka atvinnulífs og Samtaka iðnaðarins hvetja allir forsetann til að staðfesta frumvarpið hið fyrsta.

Óvíst er hvað gerist staðfesti Ólafur Ragnar ekki lögin. Engin lög eru til um framkvæmd þjóðaratkvæðagreiðslu.

- kóp, bps, bj / sjá síðu 4

Nú óbirt bréf forseta Íslands:

## Er krónprins einn æðstu manna Serbíu?

**FORSETI** Eitt þeirra níu bréfa sem skrifstofa forseta Íslands afhenti rannsóknarnefnd Alþingis, en vill ekki birta almenningi, er ritað til Alexanders, krónprins í Serbíu. Í því landi er ekki kóngafólk við völd heldur þjóðkjörinn forseti.

Forsetaembættið hefur lýst því yfir að það hafi þegar birt opinberlega öll þau bréf sem afhent voru rannsóknarnefnd nema þau sem rituð voru þjóðhöfðingjum eða æðstu mönnum ríkja.

Úrskurðarnefnd um upplýsingamál hefur nú til umfjöllunar beiðni blaðamanns Fréttablaðsins vegna bréfa forsetans og hefur fengið rökstuðning forsetaembættisins fyrir því að meðhöndla eigi bréf serbneska krónprinsins með sama hætti og þjóðhöfðingja og æðstu manna ríkja.

- pg / sjá síðu 12

Flugeldaslys í Grafarvogi:

## Flugeldaterta sprakk í andlit unglingspilts

**SLYS** Þrettán ára gamall drengur var fluttur á slysadeild í gærkvöldi eftir flugeldaslys. Tveir félagar hans sluppu við meiðsl.

Ekki náðist í vakthafandi lækni, en drengurinn var fluttur af slysadeild á sérhæfðari deild til meðferðar. Slysið varð í Logafold í Grafarvogi og barst lögreglu tilkynning um það klukkan 18.46 í gærkvöldi. Sjúkralið fór þegar á vettvang.

Varðstjóri hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu sagði óljóst með hvaða hætti slysið hefði orðið. Piltarnir hefðu verið með flugeldatertu sem hefði sprungið, að mestu í andlit hins slasaða. Allt benti til að slysið hefði verið nokkuð alvarlegt, þar sem pilturinn var fluttur á milli deilda.

- kóp

71,4%

29,3%

MORGUNBLAÐIÐ FRÉTTABLAÐIÐ

Fréttablaðið er með 143% meiri lestur en Morgunblaðið.

Allt sem þú þarft...

Meðallestur á tölublað, höfuðborgarsvæðið, 18 - 49 ára. Könnun Capacent í ágúst 2009 - október 2009.

## Tuttugu og fjögurra ára karl grunaður um vafasöm samskipti við ungar stúlkur: Í varðhaldi vegna áreitis á Facebook

**LÖGREGLUMÁL** Maður á þrítugsaldri situr nú í gæsluvarðhaldi eftir að hafa átt í vafasömum samskiptum við þrjár ungar stúlkur á Facebook. Þær eru þrettán og fjórtán ára.

Samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins hefur maðurinn stundað þetta um hríð. Í byrjun desember barst lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu kæra frá foreldrum vegna samskipta mannsins við dóttur þeirra. Hann var þá handtekinn og yfirheyrður en sleppt að því búnu. Á næstu tveimur vikum höfðu svo foreldrar tveggja stúlkna til viðbótar samband

við lögreglu vegna samskipta mannsins við dætur þeirra á Facebook og kærðu athæfi hans. Samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins var hann handtekinn 29. desember. Hann var úrskurðaður í gæsluvarðhald sem rennur út á morgun. Um er að ræða rannsóknargæslu.

Maðurinn hefur áður komið við sögu hjá lögreglu vegna minni háttar brota, en þó ekki vegna kynferðisbrotamála.

Lögreglan rannsakar málið. Meðal annars er verið að fara í gegnum tölvubúnað mannsins.

- jss

Rífandi góður á: **Pastaréttinn Pizzuna Ofnréttinn**

Tvær pakkningar í einni: **2x90g**

**Pizza toppur**

muundu eftir mjólkinni!

**MUU**

## SPURNING DAGSINS



Ágúst, heldur þú að hann sé með lausa skrúfu?

„Mjög líklega – nema þær séu allar forskrúfaðar.“

Ráðist var á Ágúst Fylkisson bílstjóra á nýársnótt og honum veitt stungusár með ydduðu skrúfjárn. Árasarmaðurinn var fluttur brott af lögreglu.

Maður og kona handtekin:

## Kókaínpar í gæsluvarðhaldi

**LÖGREGLUMÁL** Karlmaður á fimm-tugsaldri og kona á þrítugsaldri hafa verið úrskurðað í gæsluvarðhald til 8. janúar að kröfu lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu.

Fólkið er grunað um aðild að innflutningi á rúmlega 800 grömmum af kókaíni til landsins frá Bandaríkjunum. Maðurinn er erlendur ríkisborgari en konan er íslensk. Þau hafa ekki áður komið við sögu hjá lögreglu.

- jss



Á GÖNGU Í hundahópnum eru fjölbreyttar hundategundir.

MYND/GKI

Útivist hundaeigenda:

## Hundar og fólk í gönguferðum

**HEILSA** Allt að tuttugu manna hópur hundaeigenda gengur vikulega á fjöll í nágrenni Reykjavíkur eða fer aðrar skemmtilegar gönguleiðir nálægt höfuðborginni. Með í för eru hundar af öllum stærðum og gerðum, allt frá chihuahua til rottweiler sem hlaupa frjálssir með og njóta samvasta við aðra hunda.

„Við tökum þó tillit til annars útivistarfólks, víkjum úr vegi með hundana og leyfum fólk að labba fram hjá,“ segir Hallgerður Kata Óðinsdóttir sem fer fyrir hópnun. Annars segir þún fólk almennt hafa gaman af þessum fríða hópi hunda og fólks.

- sg / sjá Heilsu í miðju blaðsins

Landsbankinn kynnir úrræði fyrir fólk með húsnæðislán hjá bankanum:

## Lán færð í 110% af virði eigna

**VIÐSKIPTI** Viðskiptavinir Landsbankans sem eru með húsnæðislán hjá bankanum geta sótt um að fá felldar niður skuldir umfram 110 prósent af markaðsvirði eigna sinna með nýjum úrræðum fyrir skuldara sem kynnt voru í gær.

Bankinn mun fá fasteignasala til að meta markaðsvirði húsnæðis þeirra viðskiptavina sem óska eftir niðurfellingu. Skuldir umfram 110 prósent af virði eignanna verða felldar niður.

Í tilkynningu frá Landsbankanum segir að þessi leið henti þeim sem séu með hátt veðhlutfall á eign sinni og þurfi að lækka greiðslubyrði lánsins.



ÚRRÆÐI Stjórnendur Landsbankans telja þau úrræði sem nú séu fram kominn duga fyrir þorra viðskiptavina.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Þeir viðskiptavinir sem eru með lán í erlendri mynt geta einungis nýtt sér þetta úrræði ef þeir

samþykka að breyta lánunum í verðtryggð eða óverðtryggð lán í íslenskum krónum.

Kjörin á lánunum verða samþærleg þeim sem bjóðast á hefðbundnum íbúðarlánnum bankans. Vextir verðtryggðra húsnæðislána hjá bankanum eru nú 1,8 prósent, en óverðtryggð lán í íslenskum krónum bera 8,5 prósent vexti.

Í tilkynningu Landsbankans segir að niðurfelling lána langt yfir markaðsvirði íbúða bættist við önnur úrræði sem skuldurum stæði til boða. Það sé mat banksans að með þeim úrræðum sem í boði séu geti þorri viðskiptavina lækkað greiðslubyrði lána sinna.

- bj

Handtekin með fíkniefni:

## Með fimmtán kíló í Madríd

**LÖGREGLUMÁL** Átján ára piltur sem situr í gæsluvarðhaldi á Spáni eftir að hafa verið tekinn með um fimmtán kíló af kókaíni, hefur margt komist í kast við lögin hér á landi, að því er fram kom í fréttum Stöðvar 2 í gærkvöldi.

Pilturinn, sem heitir Einar Örn Arason, var handtekinn ásamt nærstu sinni á Barajas-flugvelli í Madríd 16. desember við komuna frá Perú.

Fyrir skómu var Einar ákærður hér á landi fyrir 43 afbrot sem öll voru framin á innan við einu ári. Hann er meðal annars sakaður um þjófnað og líkamsárás.

- bi

# Átta innbrot hvern einasta dag í fyrra

Að meðaltali var brotist inn átta sinnum á dag á höfuðborgarsvæðinu árið 2009. Ofbeldisbrotum fækkaði um fjórtán prósent á milli ára og kynferðisbrotum fækkaði um fjórðung. Þá náði lögregla miklu magni fíkniefna á nýliðnu ári.

**LÖGREGLUMÁL** Innbrotspjófvar létu greipar sópa á höfuðborgarsvæðinu að meðaltali átta sinnum á dag allt síðasta ár.

Hegningarlagabrotum fjölgaði um átta prósent milli árána 2008 og 2009. Þar vógu þjófnaðir þungt því þeim fjölgaði um sautján prósent milli ára. Þá náðist mikið magn af fíkniefnum á árinu.

Þetta kemur fram í bráðabirgðatölum lögreglustjórans á höfuðborgarsvæðinu um afbrot í umdæminu árið 2009.

„Við höfum viljað sjá fækkun í hegningarlagabrotunum í heild sinni,“ segir Stefán Eiríksson lögreglustjóri höfuðborgarsvæðisins. „Það gekk ekki eftir og ástæðan liggur mjög skýr fyrir í tölunum, sem er fjölgun auðgunarbrot.“

Stefán segir lögregluna hafa náð betri tökum á þessum vanda miðað við tölur þar yfir á síðari hluta ársins. Viðbrögðin hafi falist í því að hafa betra eftirlit með virkum brotamönnum og setja niður áætlun um að koma þeim úr umferð eins fljótt og auðið væri. Þá hafi erlend þjófagengi verið upprætt, sem hafi strax haft áhrif á þessu sviði. Loks hafi efling lögreglustöðvanna, fjölgun lögreglunnar og rannsakenda á þeim haft sitt að segja til að ná tölunum niður.

„Við ætlum að halda áfram á þessari leið, alveg einbeittir,“ segir Stefán.

Í bráðabirgðatölunum kemur enn fremur fram, að gríðarlegt magn fíkniefna var tekið á árinu eða hátt á fjórða tug kílóa.



SYNISHORN Því sem lögreglan á höfuðborgarsvæðinu tók á síðasta ári, eftir að erlend þjófagengi höfðu verið upprætt.

„Menn hafa sett sér mjög skýr og afgerandi markmið og vinna einbeittir að því að upplýsa sem flest mál. Það skiptir mjög miklu máli að lögreglan geri allt hvað hún getur til þess að halda framboði af fíkniefnum í lágmarki, því það hefur mikil áhrif til að draga úr nýliðun í hópi fíkniefnaneytenda.“

Ofbeldisbrotum fækkaði um fjórtán prósent á milli ára. Kynferðisbrotum fækkaði verulega eða um fjórðung. Þar má nefna mikla fækkun í brotum er varða vörslu barnakláms.

„Lögreglan er mjög öflug í rannsóknum þessara mála,“ segir Stefán. „Menn skilja alltaf eftir sig einhverja slóð í tölvubúnaði sem kemur lögreglu á sporið.“

Umferðarslysum fækkaði mikið milli ára eða um rúm þrjátíu prósent.

„Við erum mjög stoltir af þessu, það er mjög góður árangur,“ bendir Stefán á. „Eftirlit lögreglu, sýnileiki hennar á lykilstöðum á lykiltímum á þarna sinn þátt, auk góðrar samvinnu við sveitarfélög og aðra sem umferðaröryggi fjalla.“

jss@frettabladid.is



FORSETAMYNDIR Myndir af Ali Abdulla, forseta Jemens, eru til sölu á götum höfuðborgarinnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Hryðjuverkamenn í Jemen:

## Tveir herskáir féllu í átökum

**JEMEN, AP** Tveir grunaðir hryðjuverkamenn féllu í átökum við öryggissveitir í Jemen í gær, daginn eftir að Bandaríkin og Bretland lokuðu sendiráðum sínum í landinu vegna hættu á hryðjuverkum.

Í gær var einnig tilkynnt að sendiráð Frakklands í landinu verði lokað um óákveðinn tíma.

Bandaríkin telja sig hafa vísbendingar um að hryðjuverkamenn tengdir Al Kaída ætli að gera árás í höfuðborginni Sana, hugsanlega á sendiráð Bandaríkjanna.

- gb

## SVEITASTJÓRNARMÁL

### Gefur kost á sér í prófkjöri

Hjálmar Sveinsson, útvarpsmaður á RÚV, ætlar að gefa kost á sér í þriðja sæti í prófkjöri Samfylkingarinnar í Reykjavík. Hann telur þörf á endurnýjun og ein forsenda þess sé að fleiri gefi sig fram til pólitískra starfa. Prófkjörið fer fram 30. janúar.

Fiskikóngurinn • Sogavegi 3 • sími 587 7755

# HROGN OG LIFUR

## Glæný Línuýsa úr Jökuldýpi

Fiskikóngurinn • Sogavegi 3 • sími 587 7755

Hæstiréttur framlengir gæsluvarðhald yfir fimm litháískum karlmönnum:

## Vitnum talin stafa veruleg hættu af mansalsmönnum

**DÓMSMÁL** Vitnum í mansalsmálinu á Suðurnesjum er talin stafa veruleg hættu af fimm karlmönnum sem sitja inni vegna málsins, að því er fram kemur í kröfu ríkissaksóknara yfir framlengingu á gæsluvarðhaldi yfir þeim. Ríkissaksóknari vísar til hættumats greiningadeildar Ríkislögreglustjóra hvað þetta varðar.

Hæstiréttur hefur staðfest úrskurð Héraðsdóms Reykjaness þess efnis að mennirnir fimm, allir litháískir, skuli sæta gæsluvarðhaldi til 26. janúar. Þeir hafa verið ákærðir fyrir mansal gagnvart nítján ára litháískri stúlku. Þá eru sumir úr hópnun ákærðir fyrir hylmingu, líkamsárásir, hótanir og kynferðisbrot.

Mennirnir hafa allir setið í gæsluvarðhaldi vegna rannsóknar málsins frá 14. október. Málið sé mjög umfangsmikið og hafi rannsókn þess teyggt anga sína víða. Fyrir liggja rökstuddur grunur um að þeir tengist allir glæpasamtökum í Litháen, en þeir séu ríkisborgarar þar í landi.

Þá sé vísað til þess að mennirnir séu erlendir rík-



HÆSTIRÉTTUR Mennirnir skulu sæta áfram gæsluvarðhaldi til 26. janúar.

isborgarar og hættu þyki vera á því að þeir muni reyna að komast úr landi eða leynast eða koma sér með öðrum hætti undan málsökn.

- jss



Aðeins  
í dag!

# Tilboð!

Verð frá:

# 8.900 kr.\*

Rödd skynseminnar hér.  
Það er nauðsynlegt að vera á  
tánum þegar góð tilboð detta inn...



Í dag býður Iceland Express fjölda flugsæta til  
Evrópu á frábæru tilboðsverði, frá **8.900 kr.**,  
aðra leið með sköttum og öðrum greiðslum.\*

Bókunartímabil: Frá kl. 12:00 á hádegi til kl. 23:59, 5. janúar

Ferðatímabil: 6. janúar – 24. mars 2010

Áfangastaðir: London Stansted, London Gatwick, Kaupmannahöfn,  
Berlín og Varsjá

Pú bókar á [www.icelandexpress.is](http://www.icelandexpress.is)

\*Aðra leið með sköttum og öðrum greiðslum. Takmarkað sætaframboð, valdar dagsetningar  
og valin flug. Athugið að flugvallarskattar geta verið mismunandi eftir áfangastöðum.

**Iceland Express**   
með ánægju

GJALDMÍÐLAR	KAUP	SALA
Bandaríkjadalur	124,55	125,15
Sterlingspund	201,05	202,03
Evra	179,34	180,34
Dönsk króna	24,096	24,236
Norsk króna	21,593	21,721
Sænsk króna	17,461	17,563
Japanskt jen	1,3477	1,3555

SDR	195,13	196,29
GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR		
	232,7464	
HEIMILD: Seðlabanki Íslands		

## Fjármálaráðherra Bretlands: Mikilvægt að staðfesta lögin

**BRETLAND** Afar mikilvægt er að forseti Íslands staðfesti Icesave-lögin, segir Alistair Darling, fjármálaráðherra Bretlands.

Hann sagðist þó gera sér grein fyrir því að málið væri erfitt fyrir Íslendinga, á fundi með fjölmiðlamönnum í Bretlandi í gær. Darling benti á að bresk stjórnvöld hefðu lagt út fyrir skuldbindingum íslenskra banka í Bretlandi við erfiðar aðstæður, og aðeins sé verið að biðja um endurgreiðslu á því fé. Hann sagði að þó að staðan á Íslandi yrði erfið staðfesti forsetinn lögin gæti hún orðið erfiðari yrðu þau ekki staðfest.



ALISTAIR DARLING

## Undirskriftasöfnun InDefence: Eitt ráðuneyti skráð á listann

**EFNAHAGSMÁL** Nafn og kennitala félagsmálaráðuneytisins virðast hafa verið misnotuð þegar ráðuneytið var skráð á undirskriftalista InDefence, þar sem skorað er á forsetann að staðfesta ekki Icesave-lögin. Þetta kemur fram í tilkynningu frá ráðuneytinu.

Jóhannes Þ. Skúlason, einn aðstandenda undirskriftasöfnunarinnar, segir að einhver hafi gert sér þetta að leik, og í kjölfar athugasemdar frá ráðuneytinu hafi skráningunni verið eytt. Hann sagðist í gær ekki hafa upplýsingar um hvort fleiri lögaðilar séu skráðir á undirskriftalistann, en mögulega verði það kannað.

Meiri áhugi á útboði Grænlandinga á sérleyfum til olíuleitar en útboði Íslendinga:

# Meiri þekking við Grænland

**ALÞINGI** Meiri þekking á olíuáfræðinni við Grænland en við Ísland er helsta skýring þess að olíuleitarfyrirtæki höfðu meiri áhuga á útboði Grænlandinga á sérleyfum til olíuleitar en útboði Íslendinga.

Þetta kemur fram í svari iðnaðarráðherra, Katrínar Júlíusdóttur, við fyrirspurn Gunnars Braga Sveinssonar Framsóknarflokki.

Olíuleit hefur staðið yfir við Grænland með hléum frá 1969 og hafa umsvifin sveiflast í takt við olíuverð.

Frá árinu 1992 hafa verið haldin fjögur útboð á sérleyfum til olíuleitar og -rannsókna og tíu



KATRÍN JÚLÍUSDÓTTIR



GUNNAR BRAGI SVEINSSON

slík leyfi veitt. Þrettán umsóknir um þátttöku í útboði sem fram fer í maí liggja fyrir.

Sem kunnugt er var í fyrsta sinn eftir til útboðs sérleyfa til olíuleitar á Drekasvæðinu við Ísland fyrir nokkrum mánuðum. Tvær umsóknir bárust en báðar voru dregnar til baka.

Í svarinu kemur fram að ekki hafi enn fundist olía við Grænland í vinnanlegu magni, en ummerki um olíu hafi fundist í borkjörnum á landi.

Þá segir að mikilvægt sé fyrir Íslendinga að halda áfram að byggja á reynslu nágrannaþjóða. Reynslan sýni að olíuleit sé langt ferli og að framgangur hennar tengist aðstæðum í heiminum á hverjum tíma.

## Deild fyrir heilabílaða: Færirst til Landspítala til hausts

**HEILBRIGÐISMÁL** Landspítalinn tók um áramót við rekstri deildar L-1 á Landakoti, sem áður var í höndum Dvalar- og hjúkrunarheimilisins Grundar. Á deildinni búa á annan tug aldraðra, einkum fólk með heilabilun.

Björn Zoëga, forstjóri Landspítalans, segir um tímabundna ráðstöfun að ræða. Til standi að leggja deildina niður þegar nýtt hjúkrunarheimili í Mörkinni verði tekið í notkun. Búast megi við því að hjúkrunarheimilið verði tilbúið síðla sumars eða í haust. Þangað til muni spítalinn reka deildina samkvæmt samningi við heilbrigðisráðuneytið.

# Hvetja forsetann til að skrifa strax undir Icesave

Forystumenn 130 þúsund launþega vilja að Icesave-frumvarpið verði strax staðfest. Sama gerir formaður Samtaka atvinnulífsins. Framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins segir málsmeðferð forsetans óheppilega.

**EFNAHAGSMÁL** Gylfi Arnbjörnsson, formaður Alþýðusambands Íslands, og Elín Björg Jónsdóttir, formaður Bandalags starfsmanna ríkis og bæja, hvetja Ólaf Ragnar Grímsson forseta til að staðfesta sem fyrst frumvarp um ríkisábyrgð vegna Icesave. Um 108 þúsund félagsmenn eru í þeim fyrrnefndu, en rúmlega 20 þúsund í þeim síðarnefndu. Þá tekur Vilhjálmur Egilsson, formaður Samtaka atvinnulífsins, í sama streng. Í þeim samtökum eru um tvö þúsund fyrirtæki, þar sem starfar um helmingur allra launþega í landinu.

„Ég óttast afleiðingar af því ef íslenska þjóðin ætlar í opnar alþjóðlegar deilur við alþjóðlegt fjármálakerfi heimsins. Ég tel að við munum skaðast áður en tekst að umturna alþjóðlegu fjármálakerfi,“ segir



JÓN STEINDÓR VALDIMARSSON



ELÍN BJÖRG JÓNSDÓTTIR

stórtjóni á meðan málið var ófrá-gengið.“ Vilhjálmur segir ekkert benda til annars en að þjóðirnar tækju þá baráttu upp á ný, skrifi forsetinn ekki undir.



**HVETJA TIL SAMÞYKKTAR** Formenn ASÍ OG SA, þeir Gylfi Arnbjörnsson og Vilhjálmur Egilsson, við undirritun stöðugleikisáttmálans. Þeir vilja að forsetinn staðfesti Icesave-samningana. Það sama vill formaður BSRB og framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins.

Elín Björg telur Íslendinga bera þá ábyrgð að ganga frá samkomulagi við Breta og Hollendinga, sama hve ógeðfellt það væri. Hún treystir því að þeir sem stóðu að samkomulaginu hafi gert það eins vel og þeir hafi vit og getu til. „Ég er ekki sannfærð um að ef þeir fara í þjóðaratkvæði komi önnur og betri niðurstaða, því almenn-ingur mun ekki hafa þau gögn undir höndum sem þeir sem voru í samningunum höfðu. Menn munu fyrst og fremst greiða atkvæði með hjartanu,“ segir Elín Björg og segir einboðið að enginn vilji greiða þessar skuldir.

Jón Steindór Valdimarsson, framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins, segir að klára verði Icesave. Töfin á málinu sé mjög óæskileg. „Þessi dráttur og þessi málsmeðferð sem við erum að horfa upp á núna hjá forsetanum er held ég mjög óæskileg. Við eigum að klára málið og ekki hleypa því í óvissu.“

Þá spyr Jón Steindór hvernig menn munu klára málið; hafni þjóðin samningunum hljóti að þurfa að bera nýja samninga aftur undir þjóðina. „Það er mjög óheppilegt í milliríkjasamningum.“

## ÓVISSA UM ÞJÓÐARATKVÆÐAGREIÐSLU

Óvist er hvað gerist neiti forseti Íslands að skrifa undir Icesave-lögin. Engin lög eru til um framkvæmd þjóðaratkvæðagreiðslu.

Tvö frumvörp um þjóðaratkvæðagreiðslu liggja fyrir Alþingi, stjórnarfrumvarp og frumvarp frá hluta minnihlutans. Meðal þess sem deilt hefur verið um er hversu margir þurfi að kjósa til að atkvæðagreiðslan bindi hendur stjórnvalda.

Einnig hvort aukinn meirihluta þurfi í atkvæðagreiðslunni, eða hvort einfaldur meirihluti eigi að duga.

Forseti Íslands hefur aðeins einu sinni synjað lögum staðfestingar, þegar hann fékk fjölmiðlalögin til undirritunar árið 2004. Í kjölfar synjunar forseta þá drógu stjórnvöld lögin til baka og því reyndi ekki á ákvæði stjórnarskrár um þjóðaratkvæði.

**VIÐ MÆLUM HEYRNINA ÞÍNA ÓKEYPIS!**

**HEYRNARSTÖÐIN**

Læknastöðin, Kringlunni • Tímabantanir 568 7777 • heyrnarstodin.is

**VEÐURSPÁ**

**Ingibjörg Karlsdóttir**  
Veðurfréttamaður

**MEIRA FROST**  
Það herðir frostið á landinu í dag en á morgun hlánar um landið vestanvert og má búast við slyddu vestanlands síðdegis á morgun og á fimmtudaginn. Norðan- og austanlands verður hins vegar frost áfram næstu daga.

**Á MORGUN**  
Fremur hægur vindur.

**FIMMTUDAGUR**  
Hægur eða fremur hægur vindur.

**HEIMURINN**

Alicante	17°
Basel	4°
Berlín	-5°
Billund	1°
Eindhoven	2°
Frankfurt	-2°
Friedrichshafen	2°
Gautaborg	0°
Kaupmannahöfn	0°
Las Palmas	21°
London	1°
Mallorca	16°
New York	2°
Orlando	11°
Ósló	-13°
París	-1°
San Francisco	16°
Stokkhólmur	-7°

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

# Útsalan hefst í dag

30-50%  
afsláttur!



Opið virka daga 10-18,  
laugardaga 11-16.

Síðumúla 30 - 108 Reykjavík - Sími 568 4242 - [www.heimahusid.is](http://www.heimahusid.is)

HEIMA  
HÚSIÐ  
heima  mood lifum



Ertu sátt(ur) við að Ólafur Ragnar tók sér umhugsunarfrest?

JÁ	64,5%
NEI	35,5%

**SPURNING DAGSINS Í DAG:**

Ætlar þú að gera þér dagamun á þrettándanum?

Segðu þína skoðun á visir.is



Gagnaveitan, áður Lína.net, orðin hluti af kjarnastarfsemi Orkuveitu Reykjavíkur:

# Siðferðilegar kröfur til allra verkefna

**ORKUMÁL.** Rekstur gagnaveitu og sala á ráðgjöf á orkusviði telst til kjarnastarfsemi Orkuveitu Reykjavíkur samkvæmt heildarstefnu, sem stjórn fyrirtækisins samþykkti einróma í síðustu viku.

Þar segir að starfssvæði Orkuveitunnar sé fyrst og fremst á Íslandi en að það leggi áherslu á að „selja þekkingu og reynslu til þeirra landa sem hafa arðbær tækifæri í jarðvarma.“

Fyrirtækið geri ríkar siðferðilegar og umhverfislegar kröfur til allra verkefna sem það tekur þátt í. Í stefnunni er ekki vikið að erlendum fjárfestingum.

Eins og kunnugt er urðu miklar deilur innan borgarstjórnar um þátttöku Orkuveitunnar í útrásinni undir merkjum REI á árunum 2007 og 2008. REI er

enn starfandi en þar eru umsvif lítil, samkvæmt heimildum Fréttablaðsins, en tengjast helst jarðhitaverkefni í Djibútí. Eins deildu sjálfstæðismenn í borgarstjórn hart á þá uppbyggingu, sem fyrst fór fram undir merkjum Línu.net, í tíð Reykjavíkurlistans. Sú starfsemi telst nú hluti af kjarnastarfsemi Orkuveitunnar samkvæmt þeirri nýju heildarstefnu, sem allir stjórnarmenn fyrirtækisins tóku þátt í að móta.

Guðlaugur Sveinsson, stjórnarformaður Orkuveitunnar, segir í fréttatilkynningu, að samhljómur og sátt sé um flesta þætti starfseminnar, „þótt vitskuld sé þar á áherslumunur í einstökum atriðum.“



**KJARNASTARFSEMI.** „Orkuveita Reykjavíkur framleiðir, dreifir og selur heitt vatn og kalt, rafmagn og annast uppbyggingu og rekstur fráveitu og gagnaveitu. Orkuveita Reykjavíkur selur einnig ráðgjöf á orkusviði,“ segir í nýrri heildarstefnu fyrirtækisins. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

## Óska eftir að kaupa íslensk-ensku námskeið

Óska eftir að kaupa **íslensk-ensku Lingapon námskeið**. En ég tel nær fullvist að aðeins eitt íslenskt – ensku Lingapon námskeið hafi komið út á Íslandi. Kennslubókin var innbundin kilja en bæði hærrí og breiðari en venjuleg kilja.

Eigir þú námskeiðið þá borga ég glaður 40.000 kr fyrir námskeiðið. Viljir þú ekki selja getum við samið um greiðslu fyrir afnot af bókinni.

**Sími. 865-7013**



### Sjálfstæðisflokkurinn í Hafnarfirði auglýsir aðalfundi allra félaga

**Vorboðinn heldur aðalfund 12. janúar kl. 20 dagskrá fundarins:**

1. venjuleg aðalfundarstörf
2. önnur mál

**Landsmálafélagið Fram heldur aðalfund 13. janúar kl. 20 dagskrá fundarins:**

1. venjuleg aðalfundarstörf
2. önnur mál

**F.U.S. Stefnir heldur aðalfund 14. janúar kl. 20 dagskrá fundarins:**

1. venjuleg aðalfundarstörf
2. önnur mál

Allir fundirnir verða haldnir í félagsheimili flokksins að Norðurbakka 1 Hf. Félagar eru hvattir til að mæta.

Sjálfstæðisfélögin í Hafnarfirði.  
www.hafnarfjordur.xd.is



GIGTARFÉLAG ÍSLANDS

## Bættu heilsuna á nýju ári

Okkar vinsælu leikfiminámskeið hefjast miðvikudaginn 6. Janúar.

Skráning á skrifstofu Gí. Fagfólk með áralanga reynslu og mikla þekkingu, sjúkraljálfarar og hjúkrunarfræðingur, sjá um þjálfunina sem fer fram í þægilegu og rólegu umhverfi

Í boði er fjölbreytt úrval tíma t.d. STOTT-PILATES, jóga, karlahópur og vatnsleikfimi. Hentar vel gigtarfóki, fólki með verki og öllum þeim sem þurfa að þjálfa undir góðu eftirliti

**Kynntu þér málið**

Nánari upplýsingar eru undir höpþjálfun á heimasíðunni www.gigt.is  
Upplýsingar og skráning er á skrifstofu Gí.  
Ármúla 5, sími 5303600



**VÍSIR.IS**

„...ég sá það á vísi“

# Fleiri kröfur í Kaupþing en Glitni og Lí

Ekki er útilokað að 29 þúsund kröfum frá 111 löndum verði lýst í þrotabú Kaupþings. Til samanburðar var samtals 21 þúsund kröfum lýst í bú Glitnis og Landsbankans. Í takt við væntingar, segir Ólafur Gardarsson í slitastjórn.

**BANKAR** Áætlað er að á bilinu 27 þúsund til 29 þúsund kröfur hafi borist í þrotabú Kaupþings. Um þrjátíu manns hafa unnið við móttöku og skráningu krafna síðustu vikur og hefur hópurinn nú þegar lokið við að skrá 23 þúsund kröfur í bú Kaupþings. Frestur til að gera kröfu í bú bankans rann út 30. desember síðastliðinn.

Magnið er í takt við væntingar, að sögn Ólafs Gardarssonar lögmanns sem situr í slitastjórn bankans. „Við áttum von á allt að þrjátíu þúsund kröfum í bankann. Flestar kröfurnar koma frá Þýskalandi, sparifjäreigendum sem gera vaxtakröfur vegna innstæðna sem þegar hafa verið greiddar út,“ segir hann.

Hæsta skráða krafan fram til þessa hljóðar upp á um tvö hundruð milljarða króna en sú lægsta nemur tæpum tveimur evrum, jafnvirði tvö hundruð króna. Flestar kröfurnar eru frá Þýskalandi en heildarkröfur eru frá 111 löndum, samkvæmt tilkynningu frá skilanevnd Kaupþings. Ekkert hefur verið gefið út um heildarupphæð krafna.

Eins og áður hefur komið fram er ekki útilokað að kröfuhafahópi Kaupþings muni svipa til kröfuhafahóps Glitnis en þar voru fyrirferðarmiklir bandarískir fjárfestingarsjóðir sem höfðu keypt skuldabréf gömlu bankanna eftir hrun þeirra.

Kröfuhafaskrá Kaupþings verður birt í heild sinni á vefsvæði fyrir kröfuhafa 22. janúar næstkomandi og er gert ráð fyrir að unnið verði á vöktum til að ljúka skráningunni en mikið magn fylgiskjala getur fylgt hverri kröfu.

Viku eftir birtingu kröfuskrár verður fundað með kröfuhöfum þar sem farið verður yfir skrána og afstöðu slitastjórnar til lýstra krafna. [jonab@frettabladid.is](mailto:jonab@frettabladid.is)



**UNNIÐ VIÐ SKRÁNINGU KRAFNA** Búist er við að tæplega þrjátíu þúsund kröfum verði lýst í bú Kaupþings. Unnið verður á vöktum við skráningu krafna. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

### STÆRSTA ÞROTABÚIÐ

Fjárhæð krafna í þrotabú Kaupþings banka liggur fyrir 22. janúar næstkomandi. Gangi áætlanir slitastjórnar eftir verða kröfurnar 29 þúsund talsins.

– Til samanburðar var 12.053 kröfum lýst í bú gamla Landsbankans upp á 6.459 milljarða króna. Heildarforgangskröfur námu 2.857 milljörðum króna. Búist er við að um 90 prósent fáiast upp í forgangskröfur, sem að mestu eru vegna lcesave-innlánsreikninganna í Bretlandi og Hollandi. Ekkert fæst upp í almennar kröfur.

– Þá var 8.685 kröfum lýst í þrotabú Glitnis upp á 3.436 milljarða króna. Áætlað er að kröfuhafar fái á bilinu 20 til 23 prósent upp í kröfur, eða á milli 690 til 860 milljarða króna.

Ekkert hefur verið gefið upp um hverjir sóttu um starf bankastjóra Arion banka:

## Finnur heldur sætinu heitu

**BANKAR** Verið er að fara yfir umsóknir um stöðu bankastjóra Arion banka. Frestur til að sækja um starfið rann út 20. desember síðastliðinn og hefur ekkert verið gefið út um umsækjendur og fjölda þeirra.

Erna Bjarnadóttir, stjórnarformaður bankans, segir málið í vinnslu



**ERNA BJARNA-DÓTTIR**

og hafi verið samið við Finn Sveinbjörnsson, núverandi bankastjóra, um að hann sitji áfram þar til eftirmaður hans tekur við. Finnur hefur gefið út að hann sækist ekki eftir starfinu áfram.

Að sama skapi liggur ekki fyrir hvenær nýtt bankaráð Arion banka verður skipað. Stefnt var

að því að það yrði um áramótin að undangengnu samþykki Samkeppniseftirlitsins og Fjármálaeftirlitsins fyrir samruna eignarhaldsfélaga kröfuhafa við Arion banka og Íslandsbanka.

Fyrirnefnda eftirlitið samþykkti samrunana á Þorláksmessu að teknu tilliti til ákveðinna fyrirvara en Fjármálaeftirlitið á eftir að gefa grænt ljós á samruna félags kröfuhafa og nýja bankans. -jáb

# RÝMINGARSALA

Á BAÐINNRETTINGUM ÚR SÝNINGARSAL

30-80%  
AFSLÁTTUR

Hér sjást nokkrar gerðir, en *margar* aðrar fánlegar



1 Hvítur fulningur

122x48 sm



2 Ölur

125x48 sm



3 Hnota

122x48 sm



4 Hvítuð eik

122x48 sm



5

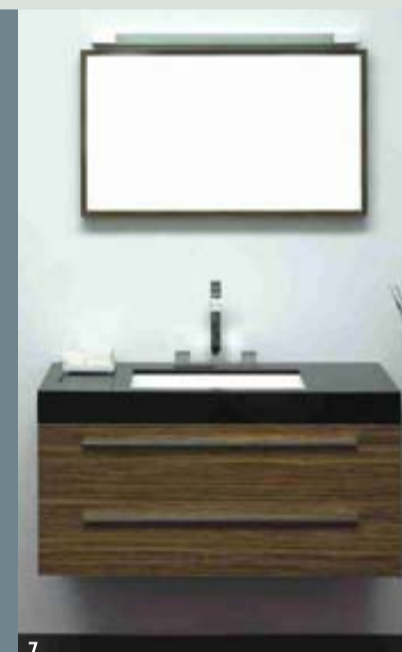
Rautt háglans lakkað

135x60 sm



6

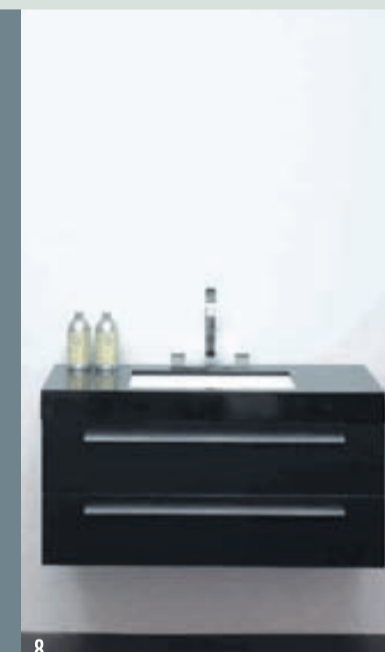
Tekk/Hnota Hár skápur 40x30x150 sm • Handlaugaskápur 73x48 sm



7

Tekk /Hnota

100x48 sm



8

Svart /hvítt háglans lakkað

100x48 sm



9

Gegnheil hnota

90x50 sm



10

Hvítt/svart háglans lakkað

92x50 sm



11

Tekk/hnota Hliðarskápur 32x30x70 sm • Handlaugarskápur 68x48 sm • Hár skápur 40x30x176 sm

TONA  
LIVE CONCEPT

[www.i-t.is](http://www.i-t.is)

INNRETTINGAR  
& TÆKI

- fyrir þitt heimili

Opið virka daga frá kl. 09-18 • laugardaga kl. 11-15 | Ármúla 31, 108 Reykjavík, sími 588 7332 i-t@i-t.is



1. Hvað heitir danski skop-myndateiknarinn sem sómalískur maður reyndi að drepa um helgina?
2. Hvað nefnist svæðið í landhelgi Íslands þar sem vonir standa til að finnast olía?
3. Hvaða braggi brann á nýársdag?

SVÖRIN ERU Á SÍÐU 30

Reykingar drógust saman á árinu og markmið heilbrigðisáætlunar hefur náðst:

# Fækkar í hópi reykingafólks

**HEILBRIGÐISMÁL** Talsvert dró úr reykingum Íslendinga á árinu 2009 og er svo komið að líklega hefur aldrei lægra hlutfall landsmanna reykt.

Samkvæmt nýlegri könnun Capacent fyrir Lýðheilsustöð reykja rúmlega fimmtán prósent landsmanna á aldrinum 15 til 89 ára daglega. Jafnt og þétt hefur dregið úr reykingum frá 1991 en þá reyktu um 30 prósent þjóðarinnar.

Sigrún Ósk Sigurðardóttir, aðstoðarforstjóri ÁTVR, segir að dregið hafi úr tóbakssölu fyrstu ellefu mánuði ársins 2009 liggja ekki fyrir.

Viðar Jensson, verkefnisstjóri tóbaksvarna hjá Lýðheilsustöð, þakkar þessa þróun vitundarvakningu um skaðsemi reykinga. Fólk geri sér sífellt betur grein fyrir hve hættulegar reykingar eru heilsunni. Þá kunni hækkað verð á tóbaki að hafa sitt að segja en helsta ráðlegging Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar og Alþjóðabankans til að sporna við reykingum sé að hækka verð á tóbaki.

Í heilbrigðisáætlun sem samþykkt var á Alþingi 2001 og nær

til ársins 2010 var sett það markmið að hlutfall reykingafólks á aldrinum 18-69 ára verði undir fimmtán prósentum. Ljóst er að það markmið hefur náðst.

Viðar kveðst ekki vilja segja til um hver markmið nýrrar heilbrigðisáætlunar eigi að vera en mikilvægt sé að halda áfram á sömu braut. Til að svo geti orðið þurfi að fjölga úrræðum til að hjálpa fólki til að hætta að reykja og koma í veg fyrir að unglingar hefji reykingar.

- bps



VIÐAR JENSSON

## Innbrot í sumarbústaði: Stálu sófasetti og sjónvörpum

**LÖGREGLUMÁL** Tilkynt var um innbrot í fimm sumarbústaði í Grímsnesi um síðustu helgi.

Í flestum tilvikum var sjónvarpstækjum stolið. Á svipaðan hátt var staðið að innbrotunum og mjög líklegt að sömu aðilar hafi staðið að þeim, að áliti lögreglunnar á Selfossi.

Þá var brotist inn í veiðihús við Hlíðarvatn í Selvogi fyrir skömmu og þaðan stolið nýju leðursófasetti ásamt hljómtækjum og kaffivél. Lögreglan hvetur sumarhúsaeigendur til að virkja nágrannavörslu og fylgjast vel með umferð ókunnugra um sumarhúsastaðahverfi.

- jss

BSRB ánægt með ráðherrann:

## Vatnið er dýrmæt auðlind

**STJÓRN MÁL** Bandalag starfsmanna ríkis og bæja (BSRB) og fleiri samtök fagna yfirlýsingu Jóhönnu Sigurðardóttur forsætisráðherra um að eitt af brýnustu verkefnum þjóðarinnar sé að íslenskt vatn verði skilgreint í stjórnskrá sem almannaæign.

Í tilkynningu BSRB segir að málið hafi verið baráttumál bandalagsins um árabíl en árið 2006 hafi komið erindi þess efnis til stjórnskrárnefndar að aðgangur að vatni sé grundvallarmannréttindi. Þá hvetur BSRB forsætisráðherra til að fylgja málinu eftir svo eignarhald þjóðarinnar á þessari dýrmætu náttúruauðlind verði tryggt til framtíðar.

- jab

### ÍSRAEL

#### Sharon enn í dái

Ariel Sharon, fyrrverandi forsætisráðherra, liggur enn í dái á sjúkrahúsi í Ísrael, réttum fjórum árum eftir að hann fékk heilablóðfall og missti meðvitund. Hann er orðinn 81 árs.

### HAFNARFJÖRÐUR

#### Hægja á í Kaplakrika

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar ætlar að fá fram afstöðu FH, Fasteignafélags Hafnarfjarðar og verktaka á íþróttasvæðinu í Kaplakrika til þess að hægt verði þar á framkvæmdum vegna erfiðrar fjárhagsstöðu bæjarfélagsins.

### LÖGREGLUFRETTIR

#### Tækjum stolið af verkstæði

Brotist var inn á verkstæði SG húsa á Selfossi í byrjun síðustu viku. Hljómflutningstækjum og tölvuskjá var stolið. Málið er óupplýst.



**HEKLA FULLGENGIN MED?** Myndin er tekin fyrir næri tveimur árum þegar hópur fólks gekk á Heklu. Á toppi hennar er gjarnan snjólaust vegna hita og gass sem stígur upp úr kvikuhólfum undir niðri. Bændur hafa vakið á því athygli að á kalla í suðurhlíðum fjallsins sé nú snjólaust, en goss hefur verið vænst í fjallinu um nokkurt skeið.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

# Víða um land er tími kominn á hræringar

Þótt eldstöðvar og skjálftasvæði „séu á tíma“ þá geta liðið áratugir þar til hræringar verða. Suðurlandskjálftarnir kunna að hafa breytt aðstæðum töluvert á Suðurlandi. Fyrir norðan er kominn tími á stórskjálfta á Húsavíkur-Flateyjarsprungunni.

**JARÐFRÆÐI** Margt bendir til að hafið sé tímabil aukinnar jarðvirkni hér á landi, segir Ragnar Stefánsson, prófessor í jarðvárfræðum við Háskólann á Akureyri. Hann segir Suðurlandskjálftana 2000 og 2008 kunna að hafa breytt aðstæðum á Suðurlandi og út á Reykjanes.



RAGNAR STEFÁNSSON

Þá segir Ragnar víðar beðið jarðhræringa en í Heklu, en frá því hefur verið greint í fréttum að í henni sé þrýstingur í kvikuhólfum sambærilegur því sem var fyrir síðasta gos, auk þess sem hún „sé á tíma“ miðað við fyrri gos. Þannig megi út af fyrir sig vænta goss í Heklu og jafnvel víðar miðað við þá atburðarás sem verið hefur í seinni tíð.

„En það er nú þannig í náttúrunni að hún fylgir ekki alltaf svona tölfræði. Frá síðasta gosi í Heklu hafa orðið gríðarlegar breytingar með Suðurlandskjálftunum. Þá verður mikil færsla um allt Suðurland og aðstæður breytast mjög. Ekki er ólíklegt að tímaröðin sem varð í Heklu frá 1970 raskist.“

Ragnar segir því ómögulegt að spá fyrir um hvenær Hekla kunni að gjósa, aðdragandi að smágosum í henni hafi verið skammur og ekki annað að gera en vakta vel jarðskjálftamæla. Þá þurfi ekki að vera vísbending um gos þótt snjór bráðni hér og þar í fjallinu. Gufa og hiti geti leitað upp vegna kviku-

## ERUM Á TÍMABILI VAXANDI JARÐVIRKNI

Ragnar Stefánsson jarðskjálftafræðingur segir vísbendingar um að hafið sé tímabil vaxandi jarðvirkni, frá og með byrjun sjöunda áratugar síðustu aldar, en að meðaltali skilji um 140 ár að virk og minna virk tímabil. „Við verðum kannski áfram með tiltölulega mikla virkni næstu tvo til þrjú áratugin,“ segir hann. „En við þekkjum enga aðra aðferð til að fylgjast með einstökum atburðum en að vera með mjög nákvæmar mælingar á hverri stundu.“ Ef gos yrði innan skamms tíma í Heklu segist Ragnar gera ráð fyrir að það yrði smágos, líkt og í síðustu gosum. „En miklu meiri sprengivirkni og aska yrði úr gosi í Kötlu vegna tengsla við vatn þar. Síðan er miklu minni reynsla af gosum í Eyjafjallajökli, en þar höfum við ekki búist við stórgosum.



**VARÐ VIÐ HÆTTU** Skilti sem er til reiðu við Mýrdalssand og notað til að loka veginum þar um skapist hættuástand vegna goss í Kötlu.

MYND/NJÖRÐUR HELGASON

Að mati sumra er það mjög tengd eldstöð við Kötlu. Norðan við Mýrdalsjökul segir Ragnar svo að sé Eldgjáin sjálf. Engar vísbendingar séu þó um að gos sé þar í vöndum. Slíkt yrði mun stærra í sniðum en þau Kötlugos sem þekktist.

- óká

hreyfinga á fimm til tíu kílómetra dýpi og valdið snjóbráð, án þess að gos sé í vöndum.

„Varðandi Kötlugos þá reikna menn hins vegar með meiri og skýrari aðdraganda, jafnvel í sólarhring á undan,“ segir Ragnar, en aðdragandi stórgosa úr eldkeilum sé lengri en þekkt frá smágosum seinni ára í Heklu. „Sama gildir um stór Heklugos, líkt og 1947 og þaðan af stærri Heklugos í fortíðinni. Aðdragandi er miklu lengri að þeim.“

Eftir því sem best er vitað segir Ragnar tíma kominn á hræringar víða um land. „Bara hérna á

Reykjaneskaganum, vestur af Henglinum, finnst manni kominn tími á einhverja jarðskjálftavirkni meira en verið hefur. Eins er það á miðhálandinu, suður af Öskju og milli Öskju og Bárðarbungu. Þar eru í gangi smáskjálftar sem benda til þess að einhver kvikuinnskot spennni upp svæðið.“

Aukinheldur segir Ragnar að tími sé kominn á meiri háttar skjálfta á Húsavíkur-Flateyjarsprungunni, sem kynni að verða meira úti í sjó, þótt það sé ekki öruggt.

„En þótt margt sé komið á tíma, þá getur tekið áratugi að eitthvað gerist í því.“

olikr@frettabladid.is

**ХРИСТОГЪ РОЖДЕСТВОЪ. ГЛАВНОЕ БОЖИТВО РОЖДЕСТВО. БОЖИТВО ПРАВОСЛАВНА БОСКА ЛИТУРГИЯ**

**THE CHRISTMAS ORTHODOX DIVINE LITURGY**

**БОЖИТНА ПРАВОСЛАВНА БОЖАНСТВЕНА ЛИТУРГИЈА**

**ПРАВОСЛАВНА РОЖДЕСТВЕНСКАЯ СЛУЖБА**

**РІЗДВІЯНА ПРАВОСЛАВНА БОЖЕСТВЕННА ЛІТУРГІЯ**

**ПРАВОСЛАВНА БОЖЕСТВЕНА ЛИТУРГИЈА ЗА РОЖДЕСТВО**

**РÉТТТРУНАÐАР ЖÓЛАМЕССА**

**06.01.2010, 23:00**

Kapólska Dómkirkja í Landakoti (Túngata, 101 Reykjavík)  
Католический собор Ландакоткиркья (Túngata, 101 Reykjavík)

**www.orthodox.is tel.699-12-12**

**Blaðberinn bíður þín**

Þú færð Blaðberinn þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 8-17.

Blaðberinn... góðar fréttir fyrir umhverfið





Upplýsingar og skráning:  
544 4500 / [www.ntv.is](http://www.ntv.is)

# Skráning á vorönn hafin

## tækninám og brautir NTV opna nýjar leiðir

### Kerfisstjórninn - 365 stundir - Verð: 493.000.-

Nám fyrir þá sem vilja hasla sér völl sem kerfisstjórar hjá fyrirtækjum og stofnunum. Nemendur öðlast viðtækan skilning á uppsetningu netkerfa, viðgerðum og bilanagreiningu á almennum vélbúnaði og uppsetningu stýrikerfa.

Kerfisstjórninn samanstendur af 3 námskeiðum: Tölvuviðgerðir, MCTS & Network+ ásamt MCITP Netstjórnun og er gefinn 10% afsláttur.

3 alþjóðleg próf innifalin: „Microsoft Certified Server Administrator“

| Morgunnámskeið byrjar 11. janúar | Kvöld- og helgarnámskeið byrjar 11. janúar |

### Tölvuviðgerðir - 72 stundir - Verð: 110.000.-

Nám fyrir þá sem vilja hasla sér völl á viðgerðarsviðinu. Verklegr undirbúningur fyrir A+ gráðurnar frá Comptia. Eftir námið eiga nemendur að vera í stakk búnir til að uppfæra, bilanagreina og gera við tölvubúnað, ásamt því að setja upp viðeigandi stýrikerfi og koma tölvum í netsamband. Kenni í sérútbúinni tölvuviðgerðarstofu.

| Morgunnámskeið byrjar 11. janúar | Kvöld- og helgarnámskeið byrjar 11. janúar |

### MCITP kerfisstjórnun (áður MCSA) - 185 stundir - Verð: 299.000.-

MCITP námið er fyrir þá sem vilja starfa sem sérfræðingar við umsjón Microsoft netkerfa. Markmiðið með náminu er að nemendur læri undirstöðuatriði við rekstur og hönnun netkerfa byggðum á Windows stýrikerfinu og geti að náminu loknu tekið þau þrjú alþjóðlegu próf sem þarf til að verða: Microsoft Certified Server Administrator.

| Morgunnámskeið byrjar 1. febrúar | Kvöld- og helgarnámskeið byrjar 1. febrúar |  
| Helgarnámskeið sem lotunám byrjar 30. janúar |

### MCTS og Network+ - 108 stundir - Verð: 139.000.-

Markmiðið með þessu námskeiði er að nemendur öðlist færni og kunnáttu til að setja upp og hafa umsjón með tölvum sem keyra á Windows Vista stýrikerfinu. Nemendur öðlast einnig viðtækan skilning á netkerfum og geta leyst vandamál sem að þeim snúa. Auk þess er kynntur fyrir nemendum Windows 2008 Server. Að námskeiði loknu á nemandi að geta séð um rekstur minni eða meðalstórra tölvuneta.

| Morgunnámskeið byrjar 9. febrúar | Kvöld- og helgarnámskeið byrjar 8. febrúar |

### Kerfisumsjón - 180 stundir - Verð: 249.000.-

Nám fyrir þá sem vilja hasla sér völl sem kerfisumsjónarmenn hjá minni fyrirtækjum og stofnunum. Allar kennslugreinar eru kenndar frá grunni og er rétt að gera ráð fyrir nokkurri heimavinnu.

| Morgunnámskeið byrjar 11. janúar | Kvöld- og helgarnámskeið byrjar 11. janúar |

### Cisco CCNA - 84 stundir - Verð: 289.000.-

CCNA gráðan er talin ein öflugasta gráðan í upplýsingatækni sem völ er á.

Ef þú hefur áhuga á að verða sérfræðingur í uppbyggingu á tölvunetum og þeim tækjum sem notuð eru í samskiptum í netheiminum í dag, þá er þetta námskeiðið fyrir þig. Námið er undirbúningur fyrir prófið 640-802 sem er CCNA prófið frá Cisco og er það innifalið í verði námskeiðisins.

Þetta er nám sem gerir talsverðar kröfur til nemenda, en styrkir án efa stöðu þeirra á vinnumarkaðinum.

| Kvöldnámskeið byrjar 23. febrúar |

### Diplomanám í forritun - 282 stundir - Verð: 399.000.-

Í náminu er leitast við að leggja traustan þekkingargrunn og byggja ofan á hann með skriflegum og verklegum æfingum. Námið byggir að miklu leyti á stöðluðum námskeiðum frá Microsoft og eru 3 alþjóðleg próf innifalin í verði námskeiðisins.

| Kvöldnámskeið byrjar 2. febrúar |

### Stytti sérfræðinámskeið

NTV býður upp á fjölda sérfræðinámskeiða í samstarfi við Opin Kerfi og verða þau auglýst á vef NTV með góðum fyrirvara.

Atvinnulausir fá 25% styrk frá NTV af auglýstu staðgreiðsluverði

OPIN KERFI

Microsoft  
CERTIFIED  
Partner Learning Solutions

PEARSON  
VUE  
ADVANCED  
TECHNICAL  
CENTERS

ECDL

PROMETRIC



INNTRITUN FYRIR VORÖNN STENDUR YFIR

ntv

NÝI TÖLVU- OG VIÐSKIPTASKÓLINN - VIÐURKENNDUR EINKASKÓLI Á FRAMHALDSSKÓLASTIGI - HLÍÐASMÁRA 9 : KÓPAVOGI : SÍMI 544 4500 : WWW.NTV.IS



Í SKOTSTÖÐU Menn í bláum bolum fyrir framan konungshöllina í Phnom Pehn í Kambódíu bíða þess að flytja erlenda ferðamenn um borgina á þríhjóla leiguvögnum. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Kristján Þór Júlíusson fór úr bæjarstjórn Akureyrar um áramótin:

## Hættur vegna anna á Alþingi

**STJÓRNMÁL** Kristján Þór Júlíusson alþingismaður er hættur sem bæjarfulltrúi fyrir Sjálfstæðisflokkinn á Akureyri.

„Vegna ófyrirséðra anna í störfum Alþingis á þessu ári og fyrirsjáanlegum miklum önnum strax í upphafi næsta árs hef ég nú ákveðið að óska eftir lausn frá störfum í bæjarstjórn Akureyrar frá og með næstkomandi áramótum,“ segir í bréfi Kristjáns sem lesið var upp á síðasta bæjarstjórnarfundum.

Kristján hefur verið bæjarfulltrúi á Akureyri frá 1998 og var bæjarstjóri frá þeim tíma til 2006 og tók sæti á Alþingi eftir kosningar vorið 2007. „Ég hef í



KRISTJÁN ÞÓR JÚLÍUSSON

störfum mínum fyrir Akureyrarbæ lagt mig fram um að sinna þeim af trúmennsku og litið á það sem meginskyldu mína að leita þeirra leiða sem færar eru hverju sinni til að óskir og ábendingar bæjarbúa um eflingu bæjarfélagsins nái að verða að veruleika,“ segir í yfirlýsingu Kristjáns þar sem enn fremur kemur fram að hann muni ekki taka þátt í prófkjöri Sjálf-

stæðisflokksins vegna bæjarstjórnarkosninganna í maí. „Þessi ár hafa verið mér mikils virði og ég hef kynnst fjöldanum öllum af frábæru fólki, jafnt starfsmönnum Akureyrarbæjar sem öðrum íbúum og fólki víða um land og lönd.

Með bestu óskum um farsæld til handa „Höfuðborg hins bjarta norðurs,“ segir að endingu í bréfi Kristjáns.

Næsti varafultrúi sjálfstæðismanna verður fjavrandi að miklu leyti á næstunni svo þeir funda í dag um það hver tekur við bæjarfulltrúastöðunni af Kristjáni.

-gar

Prófkjör sjálfstæðismanna:

## Prettán í framboð í Firðinum

**STJÓRNMÁL** Prettán gefa kost á sér í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins í Hafnarfirði 30. janúar næstkomandi. Talsverð endurnýjun er á lista flokksins en tveir bæjarfulltrúar af þremur gefa ekki kost á sér á ný. Þar á meðal er Haraldur Þór Ólason, oddviti sjálfstæðismanna. Rósa Guðbjartsdóttir, sem lenti í öðru sæti í prófkjöri fyrir fjórum árum, er sú eina sem hefur lýst því yfir að hún stefni á fyrsta sætið.

Sjálfstæðismenn fengu slæma útreið í síðustu bæjarstjórnarkosningum í Hafnarfirði og misstu þá tvo bæjarfulltrúa yfir til Samfylkingar og VG. -jab

Mannanafnanefnd söðlar um:

## Kjarrval í lagi sem millinafn

**STJÓRNSÝSLA** Mannanafnanefnd hefur breytt fyrri úrskurðum og heimilað millinafnið Kjarrval. Beiðni um að taka Kjarrval á mannanafnaskrá var áður synjað árin 2006 og 2007 þar sem of mikil líkindi væru við ættarnafnið Kjarrval. Nú var mannanafnanefnd bent á að líkindi með nöfnunum séu ekki einsdæmi.

„Eftir að hafa kannað ýmis dæmi þar sem framburður millinafna og ættarnafna er mjög líkur eða jafnvel eins en stafsetning ólík, s.s. Blöndal og Blöndahl, Leví og Levy, Brímdal og Bryndal, Hvanndal og Hvammdal og Nordal og Norðdahl telur mannanafnanefnd að það væri mismunur að hafna Kjarrval á þeim forsendum að það líktist um of ættarnafninu Kjarrval.“ -gar

Álögur á venjulegan bifreiðaeiganda aukist um 60 þúsund á einu ári, segir FÍB:

## Bensínlítrinn hækkar um átta krónur

**SAMGÖNGUR** Búast má við að lítraverð á bensíni muni hækka um tæplega átta krónur, og lítrinn af dísilolíu um tæpar sjö krónur þegar auknar álögur ríkisins fara út í eldsneytisverðið snemma í janúar, samkvæmt útreikningum Félags íslenskra bifreiðaeigenda (FÍB).

Bensínjaldið hækkaði um 2,50 krónur á hvern lítra um áramót, og olíugjaldið um 1,65 krónur. Við það bætist nýr kolefnisskattur, 2,60 krónur á hvern bensínlítra og 2,90 krónur á hvern lítra af olíu. Að auki hækkar virðisaukaskattur úr 24,5 prósentum í 25,5 prósent.

Með hækkunum sem tóku gildi um áramót hafa álögur á eigendur meðal fjölskyldubíls hækkað um tæplega 60 þúsund krónur á einu ári, segir Runólfur Ólafsson, framkvæmdastjóri FÍB.

Meðalverð á bensínlítra í sjálfsafgreiðslu á þjónustustöð á höfuðborgarsvæðinu var rúmlega 186,6 krónur í desember. Miðað við sömu álagningu mun lítrinn hækka í um það bil 194,40 krónur eftir að hækkanirnar skila sér út í eldsneytisverðið. Dísilolíu kostaði að meðaltali um 183,10 krónur á hvern lítra, en mun kosta um 190,10 krónur, segir Runólfur.



**HÆKKAR** Auk hækunar á bensín- og olíugjaldi bætist við nýr kolefnisskattur, sem er 2,60 eða 2,90 krónur á hvern lítra. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Við þessar hækkanir bætist tíu prósent hækkan á bifreiðagjöldum, sem einnig tók gildi um áramótin. Gjöldin hækkuðu síðast um mitt síðasta ár, og hafa hækkað um samtals 21 prósent á einu ári, segir Runólfur. -bj

Niðurgreiðslur astmalyfja:

## Miðast við ódýrustu dagskammta

**HEILBRIGÐISMÁL** Sjúkratryggingar Íslands miða endurgreiðslur við ódýrustu dagskammta astma- og ofnæmislyfja, frá og með áramótum.

Er breytingin í samræmi við þær breytingar sem gerðar voru í lyfjaflokkum á liðnu ári, vegna PPI lyfja, blóðfitulækkandi lyfja, blóðþrýstingslyfja og beinþéttilyfja.

Læknir getur sótt um lyfjaskirteini fyrir dýrari lyfjunum að uppfylltum ákveðnum skilyrðum. Fyrir sjúklinga sem nú þegar eru í meðferð með dýrari lyfjunum sem gengur vel getur læknir sótt um lyfjaskirteini þar sem færð eru fagleg rök fyrir notkuninni. -jss





**STEYPA** Átta prósentu verðhækkun á sementi var óumflýjanleg að mati forsvarmanna Sementsverksmiðjunnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

## Verðhækkun á sementi: Hærri skattar hækka verðið

**VÍÐSKIPTI** Verð á sementi frá Sementsverksmiðjunni hækkaði í gær um átta prósent. Samkvæmt tilkynningu frá Sementsverksmiðjunni má rekja ástæður hækkunarinnar til skattahækkana og mikilla verðhækkana á erlendum aðföngum.

Í tilkynningunni kemur fram að þrátt fyrir óhagstæða gengisþróun og mikinn samdrátt á byggingamarkaði hafi tekist að halda sementsverði óbreyttu fram eftir nýliðnu ári, en það gangi ekki lengur. Þá hafi nýsamþykktar auknar álögur ríkisins hækkað innlend aðföng um fimm prósentustig.

- bj

### STJÓRNSÝSLA

#### Hellen Magnea skipuð

Mennta- og menningarmálaráðherra hefur skipað Hellen Magneu Gunnarsdóttur í embætti skrifstofustjóra á skrifstofu vísinda og háskóla. Hún var áður settur skrifstofustjóri sömu skrifstofu. Tuttugu og sex sóttu um.

# Bjartsýnisturn vígður í gær

Hæsta bygging heims er risin í Dúbaí. Mikið var um dýrðir þegar nýi turninn var vígður í gær og virðast ráðamenn í Dúbaí vonast til þess að hann dragi athyglina frá fjárhagserfiðleikum furstadæmisins.

**DÚBAÍ, AP** Mikið var um dýrðir þegar hæsta bygging heims var vígð í Dúbaí í gær, á fjárhagslegum erfiðleikatímum sem eru þeir verstu í sögu furstadæmisins.

Við vígsluathöfnina var skýrt frá því að hæð turnsins er 828 metrar, en henni hafði verið haldið leyndri fram á síðustu stundu. Jafnframt var skýrt frá því að turninn hefði fengið nafni Burj Khalifa til heiðurs forseta Sameinuðu arabísku furstadæmanna, Sheikh Khalifa bin Zayed Al Nahyan.

Turninn, sem hefur verið í smíðum síðan 2004, státar af 206 hæðum, fjórum sundlaugum, nokkrum verslunarmiðstöðvum og útsýnispalli á 124. hæð. Hann er ekki aðeins stór í sniðum heldur sannkölluð glæsibygging þar sem hvergi er sparað. Sextán neðstu hæðirnar eru teknar undir hótél sem tiskukóngurinn Giorgio Armani hefur hannað. Þar fyrir ofan eru íbúðir, skrifstofur og önnur aðstaða fyrir fyrirtæki af ýmsu tagi.

Smíðin hefur kostað 500 milljarða króna.

Dúbaí er eitt hinna sjö borgarríkja í Sameinuðu arabísku furstadæmunum. Fyrir mannsaldri var Dúbaí lítið meira en sjávarþorp en hefur bólgnað út á síðustu tveimur áratugum. Fyrir jólin ríðaði hins vegar fjármálakerfi landsins til falls þegar stærsta fyrirtæki þess, Dubai World, komst í greiðsluþrot.

Þúsundir manna mættu til vígsluathafnarinnar í gær og fengu að skoða herlegheitin, sem Dúbaímenn hafa kallað „lóðrétta borg“.

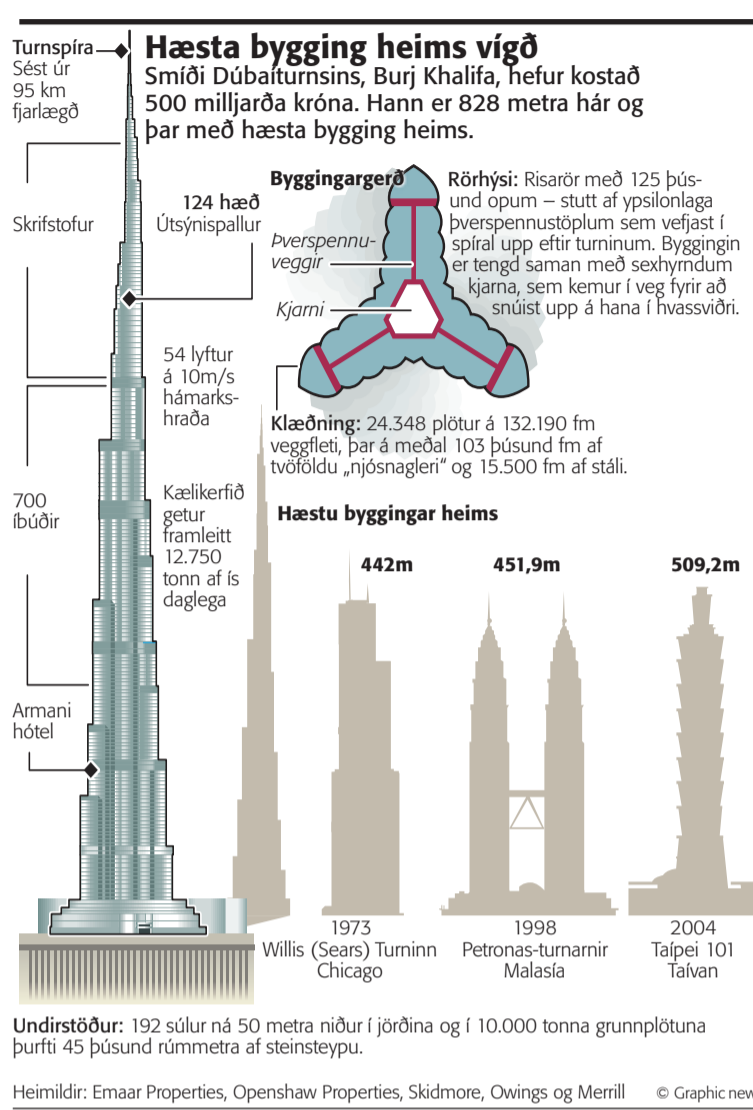
Dúbaímenn eiga einnig metið þegar spurt er um stærstu byggingu heims að fermetratali, sem er flugstöðvarbygging 3 við alþjóðaflugvöllinn í Dúbaí.

Stærsta bygging heims að rúmmáli er hins vegar Boeing-verksmiðjan í Everett í Washingtonríki Bandaríkjanna.

gudsteinn@frettabladid.is



**Á ÚTSÝNISHÆÐINNI** Þarna sést yfir Persaflóann og borgríki Sameinuðu arabísku furstadæmanna á Arabíuskaga.



**Sex vinir alveg óháð kerfi**

Bestu vinir þínir eru bestu vinir þínir og Síminn elskar alla jafnt. Í Sex vinir óháð kerfi hjá Símanum velurðu þér sex vini hjá hvaða farsímafyrirtæki sem er og sendir þeim SMS eða hringir í þá fyrir núll krónur.\*

Skráðu þína sex vini á [siminn.is](http://siminn.is), í næstu verslun Símans eða í síma 800 7000.

800 7000 • [siminn.is](http://siminn.is)

**Það er Síminn**

**Hengjum okkur ekki í smáatriði!**  
Vínátta - alveg óháð kerfi.

- Sími
- Internet
- Sjónvarp

\* Mánaðarverð 1.990 kr. og upphafsgjald 5,90 kr. Þú hringir og sendir SMS á vini þína fyrir 0 kr., 1.000 mín. / 500 SMS á mánuði.

**FRÉTTASKÝRING:** Níu bréf forseta Íslands til þjóðhöfðingja og æðstu manna ríkja sem enn eru í embætti

# Er prins einn æðstu manna Serbíu?

**Skrifstofa forseta meðhöndlar bréf forseta Íslands til krónprins Serbíu sem bréf til þjóðhöfðingja eða æðsta forsvarsmanns ríkis. Ísland viðurkennir ekki tilkall krónprinsins til ríkis í Serbíu. Úrskurðarnefnd um upplýsingamál á eftir að fjalla um afhendingu nokkurra bréfa sem rannsóknarnefnd Alþingis fékk frá forseta.**

Úrskurðarnefnd um upplýsingamál hefur ekki tekið afstöðu til kærna frá blaðamanni Fréttablaðsins vegna níu af sautján bréfum, sem rannsóknarnefnd Alþingis fékk afhent frá forseta Íslands, vegna rannsókna hennar á orsökum bankahrunsins. Forsetaskrifstofan lítur svo á að „öll þessi bréf séu til þjóðhöfðingja eða æðstu forsvarsmanna ríkja sem enn eru í embætti“ og því sé ekki rétt að gera þau opinber.

Blaðamaður Fréttablaðsins hefur mótmælt því við úrskurðarnefnd að meðal þeirra bréfa sem forsetaskrifstofan flokkar með þessum hætti sé bréf til Alexanders krónprins, elsta sonar Júgóslavíukonungs, sem steypt var af stóli árið 1945. Í lýðveldinu Serbíu, sem Ísland viðurkennir, hafi Alexander hvorki stöðu sem er sambærileg við þjóðhöfðingja né æðstu menn í Serbíu, eins og haldið er fram af hálfu forsetaskrifstofu.

5. október síðastliðinn sagði

Fréttablaðið frá því að rannsóknarnefnd Alþingis hefði fengið afhent afrit sautján bréfa sem forseti Íslands skrifaði erlendum áhrifamönnum í þágu umsvifa íslenskra fjármálastofnana erlendis.

Þar kom fram að forsetaskrifstofa hafði brugðist við ósk nefndarinnar um bréf send í þágu íslenskra fjármálafyrirtækja með því að láta nefndinni bréfin sautján í té.

Rannsóknarnefndin hefur lýst því yfir með bréfi að það torveldi ekki rannsókn hennar að gera efni bréfanna sautján opinber. Forsetaembættið synjaði þó ósk blaðamanns um að fá bréfin afhent og var málinu þá skotið til úrskurðarnefndar um upplýsingamál 12. október.

Forsetaembættið birti síðan átta af bréfunum sautján á vef sínum 26. október en sagði að hin níu yrðu ekki gerð opinber þar sem þau væru öll skrifuð „til þjóðhöfðingja eða æðstu forsvarsmanna ríkja sem enn eru í embætti“.

Listi yfir bréfin, sem ekki hafa fengið afhent, er birtur hér til hliðar. Meðal þeirra er bréf sem forseti Íslands ritaði 10. janúar 2005 til Alexanders og Katrínar, krónprins og krónprinsessu af Serbíu.

Blaðamaður Fréttablaðsins hefur áréttað við úrskurðarnefnd ósk um að fá afrit af bréfunum níu. Því er þó mótmælt sérstaklega að lítið sé á bréfaskipti forsetans við krónprinsinn og krónprinsessuna sem bréfaskipti við þjóðhöfðingja og aðra æðstu menn ríkja sem enn eru í embætti. Í því sambandi vakti blaðamaður athygli nefndarinnar á því að Íslendingar

## ÚR BRÉFI FORSETARITARA TIL ÚRSKURÐARNEFNDAR UM UPPLÝSINGAMÁL

„Alexander krónprins er tvímælalaust meðal æðstu forsvarsmanna Serbíu að dómi stjórnvalda landsins, serbnesku rétttrúnaðarkirkjunnar og verulegs hluta þjóðarinnar. Hann er réttur ríkisafri landsins í augum margra núlifandi Serba, sonur Péturs II sem síðastur ríkti sem konungur Serbíu en var víkið frá þegar kommúnistar komust til valda.“

Eftir hrun kommúnismans hefur mikil óvissa einkennt stjórnkerfi Serbíu og veruleg átök verið í landinu sem og við alþjóðasamfélagið eins og deilurnar við og um Slobodan Milosevic, fyrrum leiðtoga landsins, eru til vitnis um. Á því tímabili hefur Alexander krónprins gegnt mikilvægu hlutverki og skipað sess í forystusveit landsins með ótvíræðum hætti enda þótt sú skipan kunni að virðast óvenjuleg sé lítið til stjórnkerfa í öðrum ríkjum Evrópu.

Alexander krónprins sneri heim úr útlegð í boði stjórnvalda sem afhentu honum til búsetu og eignar konungshöllina í miðborg Belgrad þar sem Titó bjó meðan hann ríkti í Júgóslavíu. Stjórnvöld hafa einnig styrkt krónprinsinn til margvíslegrar starfsemi og átt við hann víðtækt samstarf. Þannig studdi til dæmis Zoran Djindiz forsætisráðherra, sem síðar var myrtur, að konungdæmi yrði endurvakið í landinu og serbneska rétttrúnaðarkirkjan hefur og lýst stuðningi við það.

Serbía er lýðveldi og þjóðhöfðingi landsins er Boris Tadic. Þrátt fyrir það er ljóst að samband Alexanders krónprins við ráðamenn Serbíu og þjóðina dregur, með stuðningi stjórnvalda, dóm af sambærilegum tengslum í konungsríkjum

Evrópu. Alexander ferðast til dæmis ásamt krónprinsessunni um landið, heimsækir byggðarlög og stofnanir, tekur þátt í mannfundum, málþingum og minningarhöfnum líkt og konungbornir þjóðhöfðingjar gera annars staðar. Mörg ágæt dæmi um slíkt má finna á heimasíðu Alexanders krónprins, til dæmis í dagskrá fyrir nýliðinn nóvembermánuð. Þessum þáttum kynntist forseti Íslands líka vel af eigin raun í heimsókn sinni til Belgrad þegar margir helstu ráðamenn landsins, meðal annars forseti, ráðherrar og aðrir komu ásamt fulltrúum samtaka, atvinnugreina og stofnana til heiðursmóttöku sem Alexander bauð til í konungshöllinni. Einnig kom þetta skýrt fram á fundum forseta Íslands með ráðamönnum landsins.“

[...] „Það er ekki hlutverk rannsóknarnefndar Alþingis að kveða upp úrskurði um það hvort bréf forseta Íslands til þjóðhöfðingja eða æðstu forsvarsmanna ríkja sem enn eru í embætti eru gerð opinber. Má í því sambandi itreka að innihald þeirra bréfa sem hér um ræðir tengist að mjög litlu leyti starfsemi banka eða fjármálafyrirtækja heldur varðar meginefni þeirra fjölmarga aðra þætti í samskiptum Íslands við viðkomandi ríki eins og tekið er fram í ítarlegri greinargerð skrifstofu forseta til úrskurðarnefndarinnar sem dagsett var 23. október síðastliðinn. Til dæmis eru einungis örfáar línur sem varða þau efni í tveimur fimm og sex síðna löngum bréfum forseta Íslands til Hu Jintao forseta Kína, dags. 20. júlí 2005 og 1. ágúst 2007.“

ar viðurkenni lýðveldið Serbíu þar sem forseti er Boris Tadic. Íslensk stjórnvöld hafi hins vegar ekki stutt tilkall það sem Alexander krónprins gerir til ríkis en hann vil endurreisa konungdæmi í Serbíu. Alexander er sonur Péturs II. konungs Júgóslavíu, sem kommúnistar steyptu af stóli árið 1945, samkvæmt því sem fram kemur á Wikipedíu.

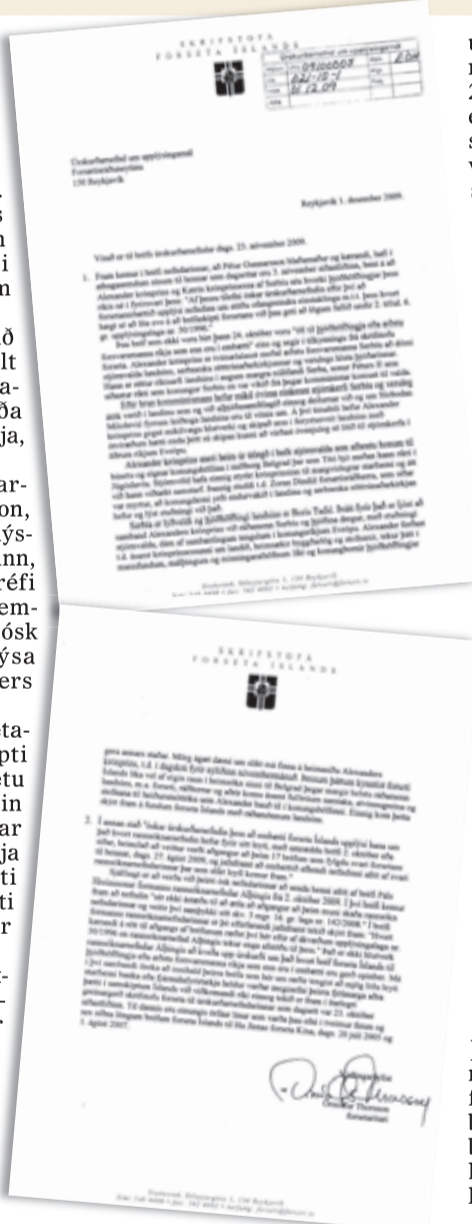
Um bréfaskipti forseta við Alexander geti því ekki gilt sömu sjónarmið og um bréfaskipti við þjóðhöfðingja eða æðstu forsvarsmenn þeirra ríkja, sem Íslendingar viðurkenna.

Í bréfi til úrskurðarnefndarinnar, sem Örnólfur Thorsson, ritar úrskurðarnefnd um upplýsingamál 1. desember síðastliðinn, en barst blaðamanni með bréfi frá úrskurðarnefnd 30. desember, verður forsetaritari við ósk nefndarinnar um að upplýsa nefndina um stöðu Alexanders og Katrínar.

Nefndin beindi því til forsetaembættisins hvort bréfaskipti við Alexander og Katrínu gætu fallið undir þá undanþágugrein 6. greinar upplýsingalaga þar sem heimilað er að undanþiggja opinber gögn upplýsingarétti þegar um er að ræða samskipti íslenskra stjórnvalda við önnur ríki eða fjölþjóðastofnanir.

Um fjöllun í bréfi forsetaritara um þetta atriði er birt orðrétt hér til hliðar en þar segir meðal annars að Alexander sé réttur ríkisafri í augum margra núlifandi Serba og hafi gegnt mikilvægu hlutverki í landinu og skipað sér sess í forystusveit þess með ótvíræðum hætti „enda þótt sú skipan kunni að virðast óvenjuleg sé lítið til stjórnkerfa í öðrum ríkjum Evrópu“. Samband Alexanders krónprins við ráðamenn Serbíu og þjóðina dragi þó dóm af

sambærilegum tengslum í konungsríkjum Evrópu  
Að auki staðfestir forsetaritari í bréfinu til úrskurðarnefndar



um að Páll Hreinsson, formaður rannsóknarnefndar Alþingis, hafi 2. október lýst því yfir í bréfi að ekki sé ástæða til að ætla að það skaði rannsókn nefndarinnar að veita aðgang að bréfunum. Rannsóknarnefndin tiki þó ekki afstöðu til þess hvort forseta sé það skylt, samkvæmt upplýsingalögum. Forsetaritari visar til þess að það sé ekki hlutverk rannsóknarnefndar Alþingis „að kveða upp úrskurði um það hvort bréf forseta Íslands til þjóðhöfðingja eða æðstu forsvarsmanna ríkja sem enn eru í embætti eru gerð opinber“. Forsetaritari tekur fram að bréfin tengist að mjög litlu leyti starfsemi banka eða fjármálafyrirtækja. Til dæmis séu „einungis örfáar línur sem varða þau efni í tveimur fimm og sex síðna löngum bréfum forseta Íslands til Hu Jintao forseta Kína, dags. 20. júlí 2005 og 1. ágúst 2007“.

Blaðamaður Fréttablaðsins sendi 30. desember úrskurðarnefnd um upplýsingamál umbeðin viðbrögð við bréfi forsetaritara. Með því sé staðfest að Alexander hafi ekki stöðu þjóðhöfðingja. Ekkert bendi til að Alexander gegni lögbundnu hlutverki í stjórnskipun eða stjórnsýslu lýðveldisins Serbíu eða að staða hans réttlæti að hann sé flokkaður meðal „æðstu forsvarsmanna ríkja sem enn eru í embætti“. Einnig staðhæfir blaðamaður að svar forsetaritara hafi þá þýðingu eina fyrir afgreiðslu málsins að vekja athygli á því að forsetaskrifstofan geti ekki fært boðleg stjórnsýslurök fyrir því að bréf forseta Íslands til Alexanders krónprins skuli undanþegið upplýsingarétti.

**FRÉTTASKÝRING**  
**PÉTUR GUNNARSSON**  
peturg@frettabladid.is

## LAGERSALA 5. - 12. janúar



**Fullorðins flís**  
4.000 - 6.000 kr.

**50-75% afsláttur**



**Krakka úlþur**  
4.000 kr.



**Fullorðins buxur**  
3.000 kr.



**Einnig buxur**  
1.500 kr.

**Krakka flíspeysa**  
2.000 kr.



**Krakka hettupeysa**  
3.500 kr.



**Útigallar**  
8.000 kr.

**Opunartímar Faxafen:**  
Mán til fös: 9-18  
Lau: 10-16  
Sun: 12-16

**Glerártorg:**  
Mán til fös: 10-18  
Lau: 11-16

**LAGERSALA**



Faxafeni 12 (2. hæð), 108 Reykjavík  
Glerárgötu 32, 600 Akureyri

www.66north.is

### BRÉFIN SAUTJÁN

Bréfin sautján sem rannsóknarnefnd Alþingis fékk afhent frá forsetaembættinu:  
Feitiletruð eru þau bréf, sem ekki hafa verið afhent á þeim forsendum að þau séu send þjóðhöfðingjum eða öðrum æðstu forsvarsmönnum ríkja.

- Til Alexanders krónprins og Katrínar krónprinsessu í Serbíu, dagsett 10. janúar 2005.
- Til Georgi Parvanov, forseta Búlgaríu, dagsett 29. september 2005.
- Til Hu Jintao, forseta Kína, dagsett 20. júlí 2005.
- Til Nursultans A. Nasarbajev, forseta Kasakstans, dagsett 12. janúar 2006.
- Til Hu Jintao, forseta Kína, dagsett 1. ágúst 2007.
- Til Wens Jiabao, forsætisráðherra Kína, dagsett 1. ágúst 2007.
- Til Hamads Bin Khalifa Al Thani, emírs af Katar, dagsett 4. febrúar 2008.

- Til Mohammeds Bin Zayed Al Nahyan, krónprins Abu Dhabi, dagsett 23. apríl 2008.
- Til Hamads Bin Khalifa Al Thani, emírs af Katar, dagsett 22. maí 2008.
- Til Jiang Zemin, forseta Kína, dagsett 14. ágúst 1998.
- Til Björgólfs Thors Björgólfssonar, dagsett 11. júlí, 2002.
- Til Williams Jefferson Clinton, fyrrverandi forseta Bandaríkjanna, dagsett, 21. október 2004.
- Til Lisu Murkowski, öldungadeildarþingmanns frá Alaska, dagsett 28. nóvember 2005.
- Til Al Gore, fyrrverandi varaforseta Bandaríkjanna, dagsett 8. janúar 2007.
- Til Shri Palaniappan Chidambaram, fjármálaráðherra Indlands, dagsett 22. júní 2007.
- Til Mani Shankar Aiyar, ráðherra íþrótt- og æskulýðsmála á Indlandi, dagsett 18. febrúar 2008.
- Til Leons Black, forstjóra Apollo, dagsett 4. maí 2008.



## 10 MÁNAÐA KORT

Á AÐEINS 5.200 KR. Á MÁNUÐI  
MEÐ KAUPAUKA UPP Á U.P.B. 100.000 KR.  
FRÍTT Í ALLAR SUNDLAUGAR ÍTR



BK Kjúklingasalat  
og toppur



Frí Máltíð



Frír ljósatími



Frí klipping



Réttur dagsins



2 fyrir 1 á hestbak



Nudd hjá Drifu:  
2 fyrir 1



2 fyrir 1



Lítill Skyrdrykkur



Jöklaferð



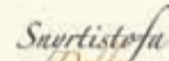
Gjafabréf



2 fyrir 1 á 1kg  
lite shake frá Sci-MX



Sportþrenna frá Lýsi



50% afsláttur af  
litun og plökkun

Frír drykkjarbrúsi - Tími með þjálfara - Fitumæling og æfingaplan - Frí barnagæsla - 20 skipti x 30 mín í skvass

# SPORTKLÚBBUR SPORTHÚSSINS

STATTU NÚ VIÐ STÓRU ORÐIN OG KOMDU ÞÉR Í FORM Á NÝJUM ÁRATUG



**SPORTHÚSIÐ**

heilsurækt fyrir alla

Sporthúsið - Dalsmára 9-11 Kópavogi - [www.sporthusid.is](http://www.sporthusid.is)

# Breytingar á skattlagningu



## Breytingar á árinu 2010

### Staðgreiðsla

Staðgreiðsla skatta verður nú reiknuð í þremur þrepum. Útreikningur fyrir mánaðartekjur verður sem hér segir:

Af fyrstu 200.000 kr. ....	37,22%
Af næstu 450.000 kr. ....	40,12%
Af fjárhæð umfram 650.000 kr. ....	46,12%

Frá reiknuðum skatti dregst persónuafsláttur, sem er 44.205 kr. Sjómannaafsláttur er óbreyttur, 987 kr. á dag, á árinu 2010.

### Laun frá fleiri en einum launagreiðanda

Þeir sem hafa laun frá fleiri en einum launagreiðanda þurfa að passa að rétt hlutfall sé notað við útreikning á staðgreiðslu. Fari laun yfir 200.000 kr. hjá einum launagreiðanda þarf að reikna 40,12% staðgreiðslu af launum hjá öðrum launagreiðendum, eða eftir atvikum 46,12%. Nánari upplýsingar um þetta er að finna á [www.rsk.is](http://www.rsk.is).

### Endurreikningur við álagningu

Ef annað hjóna/samskattaðra er með tekjur í efsta þrepi en hitt ekki, er gerð leiðrétting til lækkunar við álagningu, í fyrsta skipti 2011. Ekki þarf að sækja um leiðréttingu, hún er gerð þegar skattframtal er afgreitt. Sjá nánar á [www.rsk.is](http://www.rsk.is) um færslu milli þrepa, umsókn um endurgreiðslu og fleira.

### Tryggingagjald

Tryggingagjald verður 8,65%, frá 1. janúar 2010.

### Fjármagnstekjuskattur

Frá 1. janúar 2010 verður skattur á fjármagnstekjur 18%.

### Virðisaukaskattur

Virðisaukaskattur verður 25,5% í almennu þrepi (var 24,5% áður). Virðisaukaskattur í lægra þrepi er óbreyttur, verður áfram 7%.



## Álagning opinberra gjalda 2010

### Fjármagnstekjuskattur

Lagður er 10% tekjuskattur á allar fjármagnstekjur ársins 2009. Til viðbótar er lagður 5% skattur á fjármagnstekjur tímabilsins júlí-desember, sem eru umfram kr. 250.000 á mann. Frítekjumark manna vegna leigutekna er 30%.

# ngu



## Barnabætur

Ekki er heimilt að skuldajafna barnabótum á móti opinberum gjöldum. Vaxtatekjur koma nú inn í tekjustofn til útreiknings á barnabótum, en voru undanþegnar áður. Fjárhæðir barnabóta eru að öðru leyti óbreyttar frá fyrra ári.

## Vaxtabætur

Allar fjárhæðir og reglur um vaxtabætur eru óbreyttar frá fyrra ári.

## Auðlegðarskattur

Á nettóeign einhleypings umfram 90 milljónir kr. og nettóeign hjóna umfram 120 milljónir kr. er lagður 1,25% auðlegðarskattur. Auðlegðarskattur er ekki lagður á félög. Sjá nánar á [www.rsk.is](http://www.rsk.is) um hvernig telja skal fram hlutabréf vegna auðlegðarskatts.

## Tryggingagjald

Tryggingagjald er 5,34% vegna launa sem greidd voru janúar-júní 2009, en 7% vegna launa sem greidd voru júlí-desember.



## Álagning opinberra gjalda 2011

### Fjármagnstekjuskattur

Frítækjumark vegna vaxtatekna er 100.000 kr. á mann.  
Frítækjumark vegna leigutekna manna af íbúðahúsnæði er 30% af leigutekjum.  
Frítækjumark gildir ekki um arð, söluhagnað og leigutekjur af öðru en íbúðarhúsnæði.

### Skattlagning lögaðila

Tekjuskattur hlutafélaga og einkahlutafélaga verður 18%.  
Tekjuskattur annarra lögaðila verður 32,7%. Gildir það m.a. um sameignar- og samvinnufélög, þrotabú og dánarbú.



RÍKISSKATTSTJÓRI

Nánari upplýsingar um skattalagabreytingarnar er að finna á [www.rsk.is](http://www.rsk.is)

Við þurfum þrek til að takast á við verkefni.

## Von og vissa

JÓN SIGURÐSSON SKRIFAR

Það er erfitt að álasa fólki fyrir stórvirði þegar skelfing grípur um sig. Samt getur það ráðið úrslitum að leiðbeiningar í björgun nái að berast sem flestum. Gott væri að alþingismenn hefðu þetta í huga.

Íslenska þjóðfélagið er ekki hrunið. Bankarnir, gjaldeyriskerfið og fjármálakerfið hrundu. Farið hefur fé betra. Þetta er ekki ritað til að gera lítið úr vanda margra fjölskyldna og fyrirtækja.

Íslenska þjóðin á miklu meiri verðmæti heldur en þá peninga og aðra fjármuni sem hér kunna að safnast. Hver manneskja, hver lifandi vera, er meira virði en gullkistur veraldarinnar. Hugsanir, röckfærslur, framtíðardraumar og bænir eru meira virði, hvort sem þau eru fest á bækur eða ekki. Trúarstyrkur og trúarleit eru verðmæti. Og vonin er styrkur sem heldur lífinu gangandi.

Skömmu fyrir lok sjöunda áratugar síðustu aldar hvarf síldin af Íslandsmiðum og hagkerfið hrundi. Skömmu síðar fylltu fulltrúar innflytjendamála frá Ástralíu salina á Hótel Sögu, og margir héldu suður þangað. Árið 1970 var töluð íslenska í öllum skipunum í skipasmíðastöð Kockum í Málmei í Svíþjóð. Íslenskt atvinnulíf náði fullum kröftum fáum árum síðar og Íslendingar réttu úr sér.

Þetta höfum við margsinnis gert. Og þetta gerum við enn á komandi tímum. Um það er bæði von og vissa. Nú er hér sterkur sjávarútvegur, ferðaþjónusta og málmíðnaður. Hátækniðnaður og fleiri nýjar hátekjugreinar eru í mótun. Og hér er fjölbætt þjónusta og menningarstarfsemi.

Lýðveldið Ísland starf áreynslu síðustu mánaða. Ríkisstjórnin er á óheppilegri leið og stjórnarandstaðan hefur ekki verið til fyrirmyndar. Samt er ljóst að stofnanir samfélagsins, efnahagsgrunnur, menntakerfi, samhjálparkerfi og stjórnkerfi standast.

Það er áhyggjuelfni að einhverjir Íslendingar virðast hafa misst trú á frelsi. Það er óbætlanlegur missir ef gróðabrask, afbrot og mistök sem gerð hafa verið, verða til þess að frelsisskerðing verði varanleg í íslensku athafnalífi. En hér verða frelsi og ábyrgð að fara saman. Það þarf að sannfæra almenning á ný um það að frelsi er besta aðferðin og farsælasta leiðin – frelsi með fullri ábyrgð.

Eitt það alvarlegasta sem gerðist í hrininu var að þáverandi ríkisstjórn missti móðinn. Við eigum að hafa samúð með einstaklingunum, en þessi reynsla var hræðileg. Það versta sem getur komið fyrir þjóðina er að missa móðinn. Við þurfum trú og þrek, þjóðerniskenn, þjóðarmetnað og þjóðarstolt til að takast á við verkefni.

Margar þjóðir hafa ratað í sams konar raunir og við nú. Ef um þjóðarskömm er að ræða, þá má líka fræðast um heiður Breta og Hollendinga í fyrrum kúgunarlöndum þeirra – og víðar. Spilling, vanhæfni og vinahyglun eru ekki minni meðal fjölmennari þjóða en þeirra fámennu – og derringur ekki heldur.

Í dýpsta skammdeginu rís skærasta vonarstjarnan. Það verður að tala kjark og þrótt, stolt og metnað í íslensku þjóðina. Nú þarf að vekja vonir og vissu með hækkanði sól.

### FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGAUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmasdóttir FORSTJÓRI OG ÚTGAUFUSTJÓRI: Ari Edwald RITSTJÓRI: Jón Kaldal jk@frettabladid.is ABSTODARSTJÓRI: Steinunn Stefánsdóttir steinunn@frettabladid.is  
Fréttablaðið kemur út 190.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í viðlum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allan efniblaðsins í stafrænu formi og í gagnabönum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

## Lægra verð á Fruitmint og Spicemint

Nú hefur verið verið lækkað á öllum pakkningum af Nicorette Fruitmint og Spicemint



Nicorette er stuðningsaðili Krafts, stuðningsfélags ungs fólks sem greinst hefur með krabbamein.

Nicorette® nikótínlyf eru fánæg án lyfseðils og eru notuð til að draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum þegar reykningum er hætt eða þegar dregið er úr þeim. Skammtar eru einstaklingsbundnar og skammtar eru einstaklingsbundnar eftir því hve mikið er reykt en hámarksdagsskammtur nikótínlyfjagögnunnar er 24 stk. Til að ná sem bestum árangri skal fylgja leiðbeiningum í fylgiseðli. Leiðið til læknis eða lyfjafraðings ef þú ert á frekar uppbyggjum um lyfn. Þeir sem tengja háttu oftum fyrir nikótíni eða öðrum innihaldsefnum lyfnis, nylgert hjartaáfall, óstöðuga versnandi hjartaöng, alvarlegar hjartalatatruflanir, ómeðhöndlaðan háþrýsting eða nylgert heilaþöflað eiga ekki að nota Nicorette. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette. Þunguþörf konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota Nicorette í samráði við heilbrigðisstarfsfólk. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Markaðsleyfshafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vístor hf., Hörgatún 2, 210 Garðabæ.

### FRÁ DEGI TIL DAGS

#### Sárnar virkilega

Rætt var við Jóhannes P. Skúlason, talsmann Indefence, í kvöldfréttum RÚV. Þar bar á göma blogg færsla Ólínu Þorvarðardóttur alþingismanns, sem skrifaði að Indefence stæði fyrir fjöldataölvopútsendingum á þingmenn sem greiddu atkvæði með lcesave-samningunum og sum skeytanna innihéldu andstyggileg skilaboð. Jóhannes sagði þetta rangt. „Þetta er ekki frá okkur komið og okkur sárnar það virkilega að það sé verið að bendla okkur við ljótar skeytasendingar til þingmanna án þess að það hafi verið haft samband við okkur fyrst,“ sagði Jóhannes.

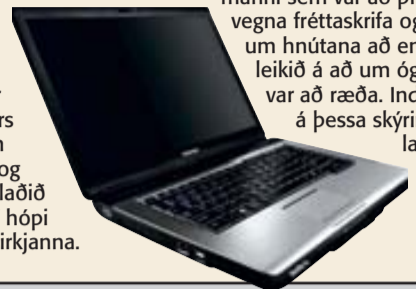


#### Skemmdarverkaárásin

Talsmenn Indefence hafa vissulega allan rétt á því að vera sárir út í Ólínu Þorvarðardóttur ef hún fer með rangt mál. Á hinn bóginn má nefna að ekki er langt síðan talsmenn Indefence héldu því opinberlega fram að óprúttir aðilar hefðu „ráðist á“ undirskriftarsöfnun samtakanna og reynt að rýra trúverðuleika samtakanna með því að skrá ógild nöfn á listann. Var meðal annars tekið fram að RÚV og Fréttablaðið væru í hópi spillvirkjana.

#### Brigsla fyrst, spyrja svo

Talsmenn Indefence höfðu ekki samband við Fréttablaðið áður en þeir báru það þessum sökum og létu þess að auki ógetið að eingöngu fjór- og ágíldar undirskriftir mátti rekja til RÚV og aðeins eina til Fréttablaðsins. Við eftirgrenslan kom jafnframt í ljós að sú undirskrift var frá blaðamanni sem var að prófa tölvukerfið vegna fréttaskrífa og bjó þannig um hnútana að enginn vafi gat leikið á að um ógílda undirskrift var að ræða. Indefence féllst á þessa skýringu afdráttarlaus. Eftir á. bergsteinn@frettabladid.is



## Menn ársins

Þegar verslað er í Fjarðarkaupum í Hafnarfirði verða oft óvæntir vinfundir, því að þar rekst maður ekki aðeins á vini og ættingja úr Firðinum, heldur einnig á fólk sem býr annars staðar og maður á hreint ekki von á að hitta þarna. Til dæmis konu sem býr á Seltjarnarnesi en kveðst koma í hverri viku í þessa verslun til að kaupa inn, sem og kunningja sem eiga heima á Suðurnesjum, Reykjavík og svo auðvitað fólk úr nágrennbæjunum, Garðabæ og Kópavogi. Framan af spurði ég þetta fólk, sem ég hafði kannski ekki séð í mörg ár, hvenær það hefði flutt til Hafnarfjarðar. Ég er löngu hætt því. En margir lýsa ánægju með verð, viðmót og vörurval í Fjarðarkaupum, sem og þægilegt andrúmsloft. Einn hver sagði, að rúmgóðar sjálfsafgreiðslubúðir nútímans væru ekki eins notalegar og kaupmaðurinn á horninu var á sínum tíma, en Fjarðarkaup kæmist næst því. Og nú hefur tímaritið Frjáls verslun valið eigendur þess menn ársins 2009.



JÓNÍNA MICHAELSDÓTTIR Í DAG | Lífsmáti og gildismat

Nokkuð hefur verið ritað og rætt upp á síðkastið um skort á forystu og góðum fyrirmyndum í öngþveitinu sem við erum stódd í. Kallað er eftir sterkum og heiðarlegum leiðtogum, og þá sérstaklega horft til stjórnmálanna, en leiðsögn getur verið með ýmsum hætti. Fordæmi sem vekur traust og virðingu, getur glætt bjartsýni og framkvæmdavilja hjá almenningi. Ég sé ekki betur en ferill þessara sjálfstæðu feðga og viðhorf þeirra almennt séu slíkt fordæmi:

*Dregin er upp skýr mynd af þessum mönnum, viðhorfum þeirra og persónuleika, með viðtölum við þá sjálfa og vini þeirra. Þetta er greinilega óvenjulegt fólk, um leið og það er ófæmni við að vera venjulegt, en það hefur ekki verið hátt skrifað á nýliðnum árum.*

Það eru engin undirmál. Þeir falla ekki í þá freistni að setja upp fleiri verslanir þrátt fyrir velgengi, þeir taka ekki freistandi tilboðum um kaup á fyrirtækinu, þeir kaupa ekki annað en þeir eiga fyrir, skulda ekki, sýna starfsfólki sínu virðingu og vináttu og starfa við hlið þess, hafa fjölmörg áhugamál en setja

fjölskyldu sína ávallt í fyrsta sæti. Þeir eru ekki fjölmiðla-sæknir, þurfa ekki á því að halda að auglýsa sjálfa sig og sína.

Er þetta ekki hressandi og uppörvandi á tímum sýndarmennsku og tilgerðar?

Er nokkuð betra en þora að vera maður sjálfur og hafa enga þörf fyrir að halda sýningu á því? Eru það ekki lífsgæði að hafa góða samvisku og spegla sig ekki í öðru fólki? Það held ég.

#### Frelsi með ábyrgð

Viðskiptalífið þarf að hafa svigrúm og frelsi til að dafna. Líka einstaklingar. Í pólitískum vopnaburði hefur þetta frelsi verið skilgreint sem mein. Frjálshegging hafi sýnt sitt rétta andlit. Frelsið getur aldrei verið mein, en það er ekki ókeypis. Fylgi því ekki ábyrgð heitir það eitthvað annað og ófínna. Þetta er rétt eins og í umferðinni. Okkur er frjálst að aka á bifreiðum um allar götur og hvert á land sem er, en við verðum að virða umferðarreglur. Sá sem fer yfir á rauðu, missir þetta frelsi. Um sinn að minnsta kosti.

Mér hefur lengi fundist athyglisvert þegar rætt er um réttindi okkar á ýmsum sviðum, hversu lítið er rætt um skyldurnar sem fylgja þeim. Fólk getur orðið að hreinustu sérfræðingum í öllu sem það á rétt á, án þess að leiða hugann að ábyrgðinni sem fylgir því. En af því að nú er runninn upp tími endurskoðunar á lífsmáta og gildismati, er ekki verra að hafa fyrirmyndir sem hafa hagað lífi sínu og störfum á þann veg að til heilla horfir. Það hafa auðvitað margir aðrir gert. En af því að viðskiptalífið á undir högg að sækja, er gaman að lesa sögu manna sem hofa hátt en eru alltaf á jörðinni.

## Óraunhæf óskhyggja

#### UMRÆÐAN

Hermann Þórðarson skrifar um norrænt varnarsamstarf

Seint í fyrra var nokkuð fjallad um hugmyndina um norrænt varnarsamstarf. Að mínu mati hefur það aldrei verið raunhæf hugmynd og allra síst á vorum tímum. Svokölluð loftrýmisgæsla er einskis virði fyrir varnir Íslands og hefur þann eina tilgang að veita samstarfsþjóðum í NATO skilyrði til æfinga flugherja sinna. Ógn af hálfu Rússa er ekki lengur fyrir hendi og fylgst er með öllum æfingum flugherja Rússa á norðurslóðum frá Nor- og Bretlandi. Það er hins vegar nauðsynlegt vegna flugöryggis að Íslendingar hafi vitneskju um æfingaflug Rússa í nágrenni Íslands vegna alþjóðlegrar ábyrgðar okkar á öryggi flugs á þessum slóðum.



HERMANN ÞÓRÐARSON

flugumferðarþjónustuna um þetta flug þeirra umhverfis Ísland. Ég hef enga vitneskju um það hvort þess hafi verið farið á leit við Rússa en hvet íslensk stjórnvöld til þess að reyna að ná samkomulagi við þá um þessi mál með tilliti til almenns flugöryggis á íslenska flugumferðarstjórnar svæðinu. Þessi mál vekja enn fremur upp þá spurningu hvort Ísland hafi í reynd nokkurn hag af því að vera áfram aðili að NATO. Það er einkum sú fyrirhugaða atlagen Breta að Íslandi með því að beita Ísland hryðjuverkalögum og framkoma NATO-þjóða í garð Íslendinga vegna lcesave-deilunnar sem stýdur þessar skoðningar mínar á samstarfi við NATO-þjóðirnar í dag.

Ég á þó ekki von á því að núverandi utanríkisráðherra Íslands geri mikið í þessum málum í dag þótt hann hefði verið til í það fyrir einhverjum áratugum síðan. En það er líka spurning um hvort einhver önnur stjórnvöld hefðu gert það frekar. En er ekki kominn tími til þess að endurskoða afstöðu Íslands til NATO og ESB-þjóðanna sem eru einnig flestar meðlimir í þessum fyrrum varnarsamtökum gegn kommúnismum?

Höfundur er fyrrverandi flugumferðarstjóri.





**BUGL** Barna- og unglíngageðdeild Landsþítala heldur sína árlegu ráðstefnu um geðheilbrigðisþjónustu fyrir börn, unglínga og fjölskyldur þeirra 15. janúar 2010. Tilgangur ráðstefnunnar er að efla samfellu í þjónustu fyrir þennan hóp. [www.lsh.is](http://www.lsh.is)

# ÞALLT

FRÉTTABLAÐIÐ

Sölufulltrúar **Henný Árnadóttir** [henny@365.is](mailto:henny@365.is) 512 5427 **Jóna María Hafsteinsdóttir** [jmh@365.is](mailto:jmh@365.is) 512 5473 **Pórdís Hermannsdóttir** [thordish@365.is](mailto:thordish@365.is) 512 5447



**friendtex**

☺ ☺ ☺

## DÚNDUR ÚTSALA

☺ ☺ ☺

**Opnunartími**  
Mán til fös 11-18 laug 11-16

Bonito ehf. Friendtex,  
Faxafen 10, 108 Reykjavík, sími: 568 2870 - [www.friendtex.is](http://www.friendtex.is)



Hans Guðmundsson (til hægri), stendur á bak við vefsíðuna [igolf.is](http://igolf.is), sem hefur að geyma nýjustu fréttir af golfi og veitir skráðum notendum ýmis fríðindi. Hér er hann ásamt íþróttafréttamanninum góðkunnna Vali Jónatanssoni sem er fréttastjóri vefsíðunnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

# KRAUMANDI KRAMHÚS

BYRJUM 11. JANÚAR

**-fyrir börn og unglínga ... og 16+**

**HIPHOP KRUMP**  
**HIPHOP LOCKING** **AFRÓ**  
**MAGADANS LEIKLIST**  
**NÚTÍMADANS**  
**BREIKDANS**  
**BOLLYWOOD**

**=ATH=**  
FRÍSTUNDASTYRKUR  
REYKJAVÍKURBORGAR  
**25.000,- kr.**  
ER FYRIR **ALLA**  
Á ALDRINUM  
**6-18** ÁRA

ALEXÍA LEIKLIST	ÁLFHEIÐUR AFRÓ	MARGRÉT MAGADANS BOLLYWOOD	NADÍA MAGADANS	NATASHA BREAK
			<b>KRAMHÚSIÐ</b>	
RAGNA HIPHOP LOCKING	SANDRA HIPHOP AFRÓ	VALA CONTEMPORARY		

**Bókun á námskeiðin er hafin!** [www.kramhusid.is](http://www.kramhusid.is)  
551 5103 & 551 7860

## Netsamfélag kylfinga

Hans Guðmundsson hefur hleypt af stokkunum nýrri vefsíðu, [igolf.is](http://igolf.is), sem helguð er einni vinsælustu íþrótt á landinu. Þar má finna nýjustu fréttir úr heimi golfsins, ljósmyndir, spjallsvæði, blogg og fleira.

„Þetta er hugsað sem samfélagsvefur fyrir kylfinga sem miðlar ekki aðeins nýjustu fréttum úr heimi golfsins heldur veitir skráðum notendum að auki aðgang að alls kyns skemtilegum viðburðum,“ segir Hans Guðmundsson, sem opnaði um síðustu helgi nýja vefsíðu, [igolf.is](http://igolf.is), fyrir golfáhugamenn.

Á vefsíðunni er meðal annars að finna golfréttir, ljósmyndir, spjallsvæði, blogg og féskort sem veitir upplýsingar um notendur, en skráðum notendum gefst að auki færi á að skiptast á skoðunum á spjallsvæðinu, blogga og taka þátt í skipulögðum viðburðum á vegum þeirra sem að vefsíðunni standa. „Við ætlum meðal annars að standa fyrir mótardöðum á árinu og hittast og horfa saman

á golf og borða góðan mat, en tilgangurinn með [igolf.is](http://igolf.is) er meðal annars að skapa samfélag golfáhugamanna,“ útskýrir Hans, sem gekk með hugmyndina að vefsíðunni í maganum í tvö ár áður en hann lét hana loks verða að veruleika.

Hans segir brýna þörf hafa verið fyrir vefsíðu af þessari gerð. „Í fyrsta lagi er ekki nema ein síða sem færir landsmönnum fréttir af golfi og svo nýtur golf ótrúlega vinsælda, þetta er næstvinsælasta íþróttin á landinu á eftir knattspyrnu,“ segir hann og bætir við að til marks um það hafi rúmlega 15.200 kylfingar verið skráðir í íslenska golfklúbba á síðasta ári. „Hins vegar er talið að um 30.000 manns spili árlega golf,“ bætir hann við.

Inntur út í ástæðu þessara miklu vinsælda segir Hans golf einfaldlega vera ávanabindandi íþrótt. „Sjálfur fór ég ekki að spila golf fyrr en fyrir þremur árum þegar Valur Jónatansson, íþróttafréttamaður og fréttastjóri [igolf.is](http://igolf.is), dró mig út á völl. Við spiluðum nú holar og ég var fallinn á annarri holu. Eftir það fór ég beinustu leið út í næstu golfbúð og keypti mér sett.“

Hans segir viðtökurnar sem [igolf.is](http://igolf.is) hefur hlotið renna enn frekari stöðum undir ofangreinda fullyrðingu, þar sem fjöldi manns hafi átt leið um síðuna auk þess sem þrjátíu hafi verið búnir að skrá sig á hana aðeins fáeinum stundum eftir að hún var opnuð á sunnudagskvöld.

[roald@frettabladid.is](mailto:roald@frettabladid.is)



## 20-15% AFSLÁTTUR af fólksbíla og jeppadekkjum

# BÍLKÓ

Þjónustumiðstöð bílsins



## -15% AFSLÁTTUR af vinnu við smur

**Bjóðum einnig upp á:**

- Bón og þvottur
- Djúphreinsun
- Teflon
- Rúðupurkur
- Rafgeymar
- Perur/peruskípti
- Bremsuklossaskípti.

Smíðjuvegi 34 | Rauð gata | [www.bilko.is](http://www.bilko.is) | Sími 557-9110



**B|A|S|L|E|R**

**ÚTSALA  
 hefst í dag**

**Parisar**  
 TÍZKAN  
 Tízkúhús, stofnsett 1963

Skipholti 29b • S. 551 0770

Hlaupanámskeið  
 hlaup.is fara af stað  
 á ný í byrjun febrúar.  
 Mikilvægt er að þekkja  
 grundvallartriði þess  
 hvernig standa á að  
 betri hlaupaþjálfun til  
 að hún verði ánægju-  
 leg.

[www.hlaup.is](http://www.hlaup.is)



Klappstýrurnar héldu jólasýningu í íþróttahúsinu og gekk hún að sögn Hörpu mjög vel.  
 MYND/ÞÓRIR N. KARLSSON

**Dansarar** [www.jsb.is](http://www.jsb.is)

**DANSSTUDIO JSB**

**Innritun hafin! Sími 581 3730**

**Nýtt námskeið hefst  
 14. janúar 2010**

**Skráning í síma 5813730 og á [jsb@jsb.is](mailto:jsb@jsb.is)**

Í boði er spennandi og krefjandi 10 vikna JAZZDANS og PÚL námskeið fyrir þá sem elska að dansa og hafa áhuga á að koma sér í form.

- Kennir er í lokuðum hópum
- Tímar fyrir byrjendur og lengra komna
- Ýmsir dansstílar kynntir s.s. Musical – Lyrical – Modern.
- Kennarar eru Irma Gunnarsdóttir og Þórdís Schram

**Námskeið hefst 14. janúar !  
 Skráning í síma 5813730 og á [jsb@jsb.is](mailto:jsb@jsb.is)**

Tímar eru 2 x í viku, frjáls aðgangur að tækjasal meðan á námskeiði stendur.  
 Dansstudio 1: Byrjendur, mánudaga kl.19:45, sal 1 og fimmtudaga 19:30, sal 2.  
 Dansstudio 2: Framhald, mánudaga kl. 20:45, sal 1 og fimmtudaga kl.20:30, sal 2.

**Verð: 24.900 kr.**

**★ Nýtt!**

STUDIOKORT er árskort sem gildir á öll dansnámskeið í Dansstudioi JSB. Kortið veitir einnig frjálsan aðgang að tækjasal JSB.

**Verð: 56.900 kr.**

**DANSLISTARSKÓLI JSB**

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • Bréfasími 581 3732 • [jsb@jsb.is](mailto:jsb@jsb.is) • [www.jsb.is](http://www.jsb.is)

## Einu klappstýrur landsins í Vík

**Klappstýruíþróttin hefur ekki notið mikilla vinsælda hér á landi og því merkilegt til þess að vita að jafn fámennur bær og Vík í Mýrdal hefur yfir að ráða tíu stúlkna klappstýruhópi sem æfir tvisvar í viku.**

Þjálfari klappstýruhópsins í Vík er Harpa Jónsdóttir en hún segir að upphafið megi rekja til dóttur sinnar, Þórhildar Steinunnar. „Hún hefur haft áhuga á þessu frá því hún var pínulítill. Hún fékk klappstýrubúning frá Kansas þegar hún var sjö ára, átti hann og elskaði þangað til hann nánast sprakk utan af henni,“ segir Harpa en telur þó hluta áhugans mega rekja til bandarískra bíómynda. Síðan var það á haustmarkaði í tengslum við Regnboga-hátíðina í Vík síðastliðið haust að þær mæðgur rákust á dúska til sölu. „Við keyptum þá fimm pör af risastórum dúskum og ákváðum að taka næsta skref,“ segir hún en Harpa reyndi þá að fá íþróttakennara staðarins til að taka að sér klappstýruþjálfunina en þeir voru ekki spenntir fyrir verkefninu. „Þá var þetta bara spurning um að bjarga sér,“ segir Harpa glaðlega. Hún segist ekki mikil íþróttamanneskja þótt hún hafi í eina tíð stundað fimleika. Hún fékk því til liðs við sig Magdalenu Katrínu Sveinsdóttur, fimmtán ára frjálsíþróttastelpu.

Þær Harpa og Magdalena þekktu lítið til klappstýruíþróttarinnar og hafa því verið duglegar

að víða að sér þekkingu í gegnum Netið. „Þar er að finna upplýsingar, leiðbeiningar, myndbönd og texta. Svo er ég með bók í pöntun sem heitir The Ultimate Cheerleading Guide,“ segir Harpa og hlær. Síðan hafa þær til hlíðsjónar bækur um teygjur og passa sig á því að gera ekkert hættulegt.

Klappstýrurnar í Vík eru tíu talsins á aldrinum níu til þrettán ára. Þær hafa aðstöðu í íþróttahúsi bæjarins tvisvar í viku enda æfa þær undir væng ungmennafélagsins.

Harpa segir stelpurnar standa sig ótrúlega vel miðað við að hafa einungis æft í tvo mánuði. Þá veit hún ekki betur en að liðið sé það eina á landinu. „Þeir hjá ÍSÍ vita allavega ekki um neinn annan,“ segir hún en vonar að fleiri muni taka við sér á næstunni.

Og hvert er framhaldið? Við munum halda áfram að æfa, gera fleiri turna og læra fleiri rútínur. Það er nú þegar búið að panta þær á leik á Selfossi næsta sumar,“ segir Harpa glöð í bragði. Hún bætir við að ekkert lið æfi í Vík en upp hafi komið sú hugmynd að húa saman körfuboltaliði svo að klappstýrurnar geti hvatt lið sitt í heimabyggð. - sg



Harpa Jónsdóttir klappar fyrir stelpunum sínum og meðþjálfara Magdalenu Katrínu Sveinsdóttur á jólasýningu hópsins í íþróttahúsinu í Vík.  
 MYND/ÞÓRIR N. KARLSSON

# heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 5. JANÚAR 2010



Ferfætlingar á fjöllum  
Hallgerður Kata Óðinsdóttir fer  
með litríkum hópi manna og  
hunda í gönguferðir upp um fjöll  
og firnindi.  
SÍÐA 4



FRÉTTABLAÐIÐ

NORDICPHOTOS/GETTY



Eirberg

## Nálastungudýnan

gefur þér aukna orku og vellíðan



- Dregur úr vöðvaspennu
- Höfuð- háls- og bakverkjum
- Hefur góð áhrif gegn streitu
- Er slakandi og bætir svefn

Heilsudýnan sem  
slegið hefur í gegn  
í Svíþjóð

Óskum landsmönnum  
*góðrar heilsu á nýju ári 2010*  
Þökkum viðskiptin á lönnum árum



Verð frá 9.750 kr.

Opið virka daga frá kl. 9 - 18  
www.eirberg.is • 569 3100 • Stórhöfða 25



● **SMITHÆTTA** Handþvottur er afar mikilvægur til að koma í veg fyrir smit á kvefi og öðrum sjúkdómum en það er einnig gott ráð að þrifa hluti á heimilinu og vinnustaðnum sem allir snerta. Hlutir eins og hurðahúnar, fjarstýringar, lykllaborð, handfangið á ísskápnum og rofar eru í daglegri notkun og því líklegt að þar leynist margar bakteríur. Ef mikið er um kvef og veikindi á heimilinu er ráð að þrifa þessa hluti reglulega til að koma í veg fyrir frekari smit.

● **HÆTT AÐ REYKJA** Reykleysisnámskeið og heilsunámskeið fyrir 60 ára og eldri eru meðal nýjunga sem nú eru í boði hjá Heilsuborg, heilustöðinni í Faxafeni. Reykleysisnámskeiðið stendur yfir í fjórar vikur og er ætlað að hjálpa fólki að hætta að reykja. Það samanstendur af vikulegri hópmeðferð með lækni, fræðslu um næringu, hreyfingu og heilbrigðan lífsstíl auk hreyfingar þrjár í viku.

Við námskeiðið hjá Heilsuborg starfa læknar, sjúkráþjálfarar, íþróttfræðingar, næringarfræðingar og fleiri og það er haft að leiðarljósi að tvíanna saman hreyfingu, ráðgjöf og meðferð.



„Teygjum nú á únliðunum,“ leggur Brynjólfur kennari til við Korpuúlfana og laumar svo að þeim brandara á eftir enda er vatnsleikfimi ein vinsælasta tómsundagreinin sem boðið er upp á hjá þeim að sögn Sigurlaugar.

## Leikfimi fyrir líkama og sál

Leikfimi í volgri laug gerir liðunum gott og mótstaða vatnsins reynir á vöðvana. Þetta veit Sigurlaug Guðmundsdóttir, ein þeirra eldri borgara sem iðka vatnsleikfimi í Grafarvogslaug undir stjórn Brynjólfs Björnssonar kennara.

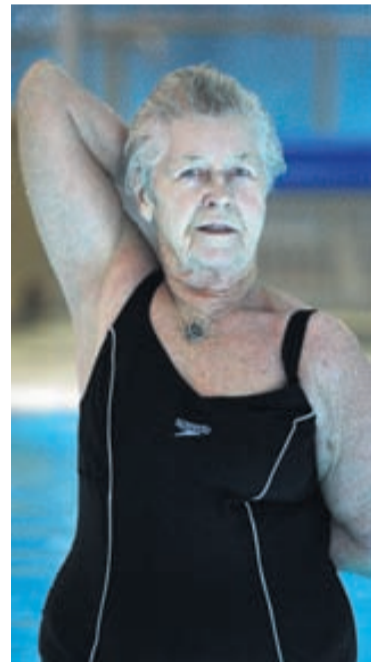
„Mér finnst deginum borgið ef ég kemst í vatnsleikfimina og vil ekki missa af henni,“ segir Sigurlaug. „Auðvitað get ég alltaf farið í sundlauginna en þetta er öðruvísi. Það er líka svo gott að vera með vissan tíma því þá fer maður frekar, annars getur alltaf eitthvað glapið.“

Sigurlaug kveðst hafa stundað vatnsleikfimina í nokkur ár, eða frá því að byrjað var að bjóða upp á hana í Grafarvogslaug á vegum ÍTR. Hún telur hana hafa góð áhrif bæði á líkama og sál, enda sé kennarinn Brynjólfur einstakur og „alveg máttulega kátur“ eins og hún kemst að orði. „Hann um-

gengst okkur af virðingu og lipurð og segir svo stundum brandara.“

Félag eldri borgara í Grafarvogi nefnist Korpuúlfar og er með fjólmargar tómsundagreinar á dagskrá en af þeim telur Sigurlaug vatnsleikfimina vera best sóttu. „Við höfum flest verið fjörutíu og nú í lauginni, það er fullmargt en við hliðrum til hvert fyrir öðru. Þetta sýnir að fólk er ánægð með leikfimina, enda eru æfingarnar góðar og ef einhverjar eru þannig að við þolum þær ekki þá bara sleppum við þeim,“ lýsir hún.

Vatnsleikfimin tekur hálf tíma í senn hjá Sigurlaugu en hún segir að oft fari tveir tímar í sundlaugarferðina. „Ég mæti á þriðjudögum og föstudögum og er í leikfiminu frá hálf tíu til tíu, þá er ég yfirleitt búin að synda og svo fer ég í heita potta og gufu á eftir. Rúsinan í pylsuendanum er svo kaffisopi sem laugin býður upp á, þar kynnist fólkið og spjallar saman enda er bannað að sitja einn við borð.“ - gun



Sigurlaug iðkar vatnsleikfimina af áhuga og lætur ekki þar við sitja heldur fer líka í aðra líkamsrækt, les uppi á elliheimili og stundar alls konar tómsundaiðju.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

## Árbæjarþrek stækkar við sig

„Húsnæðið sem við erum í er orðið of lítið, sérstaklega aðstaðan sem við höfum fyrir þyngri lyftingar,“ segir Bergþór Ólafsson eigandi Árbæjarþreks. Í lok mánaðarins verður opnuð ný aðstaða fyrir þyngri lyftingar í verslunarhúsnæði að Selásbraut 98. „Við erum að standsetja það núna og setja upp klefa,“ segir Bergþór en rýmið er alls 240 fermetrar. Þar verður allt til alls fyrir lyftingar auk þess sem aðstaða verður til ólympískra lyftinga, bæði lóð og sérstakt ólympískt gólf.

Bergþór segir aðsóknina í Árbæjarþrek fína. Aukning hafi orðið við upphaf kreppunnar en nokkurt jafnvægi sé komið á nú. „Fólk nýtir líka kortin sín betur,“ segir hann. Mesta aukningin er í lyftingum. Sérstaklega sýni ungir menn um tvítugt og jafnvel yngri íþróttinni aukinn áhuga.



Nýr salur Árbæjarþreks verður opnaður í lok mánaðarins en þar er lögð áhersla á lyftingar. Aðalhúsnæðið verður þó áfram í Fylkishöllinni.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Aðalhúsnæði Árbæjarþreks verður eftir sem áður í íþróttahúsi Fylkis við Árbæjarlaug. Þar

er góður tækjasalur, hlaupabretti og aðstaða fyrir spinning og aðra þrektíma í sal.

-sg



### BETRI HEILSA BORGAR SIG

#### Bakleikfimi með mjúku sambaívafi

Betri liðan í hálsi, herðum og baki undir leiðsögn sjúkráþjálfara

Hádegis- og eftirmiðdagstímar

Námskeið hefst 7. janúar

Upplýsingar og skráning í síma 897-2896 og á [www.bakleikfimi.is](http://www.bakleikfimi.is)

#### Heilsulausnir

Sérsmiðnar lausnir til að fyrirbyggja heilsuþrest

Heilsumat, fræðsla og hreyfing

Námskeið hefst 11. janúar

#### Reykleysisnámskeið

„Já, en ég fitna ef ég hætti að reykja“

er engin afsökun lengur!

Fræðsla, stuðningur, ráðgjöf og hreyfing.

Námskeið hefst 11. janúar

#### Heilsuhópur 60+

Námskeið fyrir 60 ára og eldri

Markviss hreyfing í góðum félagskapp

Námskeið hefst 11. janúar



HEILSUBORG

Faxafeni 14 • Sími 560 1010 • [www.heilsuborg.is](http://www.heilsuborg.is)

Auglýsingasími

512 50 50

Mest lesið

# Skíða- og snjóbrettapakkar

# 20% afsláttur



Scott skíða og brettageraugu  
barna frá **3.500 kr.**  
fullorðins frá **7.500 kr.**

Scott skíða og  
snjóbrettahjálmar  
verð frá  
**9.990 kr.**



Scott hanskar og lúffur  
barna frá **3.800 kr.**  
fullorðins frá **5.500 kr.**

Stiga sleðar  
og snjópotur  
**Mikið úrval**



Skíðapokar  
**5.900 kr.**



Scott húfur  
verð frá  
**2.900 kr.**

Skíðaskópokar  
verð frá  
**2.900 kr.**



**DYNASTAR**  
**LANGE**

**NITRO**  
**SCOTT**

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

# MARKID

# Hveitikím

Próteinrík og heilnæm fæða

Inniheldur 28% prótein  
Ríkt af andoxunarefnum og Omega-3 fitusýrum  
Einstaklega trefjaríkt  
Eykur uppbyggingu vöðva  
Bætir meltinguna

Frábær og auðveld viðbót í heilsuþostið



Fæst í flestum matvöruverslunum



Fríður hundahópur á toppi Úlfarsfells.

MYND/GKJ

## Hundahópur á fjöllum

Hallgerður Kata Óðinsdóttir fer í lengri og styttri gönguferðir með litríkum hópi hunda og manna.

Hallgerður Kata, sem ávallt er kölluð Kata, á hundinn Móra af tegundinni australian shepard, og hefur um nokkurt skeið stundað hundafimi með hann. „Gönguhópurinn var síðan stofnaður í kringum hundafimna til að við sem hana stundum gætum gert meira saman,“ segir Kata enda segir hún fólkíð í hópnun skemmtilegt auk þess sem áhugamálið tengi þau saman. „Nýlega opnuðum við þó hópin þannig að fleiri gætu komið með okkur þótt þeir æfðu ekki,“ segir hún.

Það er því nokkuð stór hópur hundaeigenda og hunda sem tóltir vikulega um fjöll og grundir. Kata segir fjölda þeirra sem fari í göngurnar hverju sinni æði misjafnan. „Við erum allt frá þremur og upp í tuttugu manns. Ég sendi út upplýsingar á póstlista um hvert skuli haldið hverju sinni, hvað gangan er löng og erfið og fólk mætir ef það hefur áhuga á,“ segir hún en göngurnar eru misjafnlega erfiðar. „Við höfum bæði farið auðveldar göngur í kringum Hvaleyrarvatn og Rauðavatn en einnig lengri göngur eins og um Sölvhólsgötuna, upp á Vífilsfell, Keili, Helgafell og Esjuna.“

Í hundahópnum eru fjölmargar hundategundir, allt frá stór-



Gangan styrkir lund og þol bæði hunda og fólks.

MYND/GKJ

um husky- og rottweiler-hundum til lítilla cavalier- og chihuahua-hunda. Hundarnir eru bæði geltir og ógeltir en Kata segir samt aldrei neitt hafa komið upp á og hafi allir hundarnir mjög gaman af þessari útveru með öðrum fjórfaetlingum.

Hundarnir hlaupa frjálssir með hópnun en Kata tekur fram að tekið sé tillit til annars útivistarfólks. „Við víkjum úr vegi með hundana og leyfum fólk að labba fram hjá.“ Annars segir hún fólk almennt hafa gaman af þessu, sérstaklega veki þeir hundar athygli sem beri sjálfir farangur í bakpokum á bakinu.

Hún bætir við að slíkar göngur geri hundunum mjög gott og tekur

dæmi. „Í hundafiminna var fólk sem átti tík sem var bæði feimin og hrædd við aðra hunda. Þau höfðu ekki þorað að koma með hana í göngu en slógu svo til. Tíkin var mjög hrædd til að byrja með, vék ekki frá eigendum sínum en um miðbik göngunnar var hún farin að hlaupa með hinum hundunum og eigendurnir voru rosalega ánægðir. Því má segja að slíkar göngur séu nokkurs konar meðferð fyrir hundana sem læra að umgangast aðra hunda.“

En hvað með hreyfingu eigendanna? „Jú, auðvitað er þetta mikil hreyfing fyrir okkur líka, en svo er líka bara skemmtilegt að hitta fólk með sama áhugamáli,“ segir Kata og er rokin út að viðra Móra. -sg

## Styrkur og hugarró

**Angelica** er íslensk náttúruafurð úr ætíhvönn. **Angelica** inniheldur heilsuþætandi efni sem geta dregið úr kvíða og gefið þér aukna orku.

**Sæktu styrk í íslenskt náttúruafll!**



**SAGAMEDICA**  
www.sagamedica.is

úr íslenskum  
Náttúruvara  
Lækningajurtum

Fánlegt í lyfja- og heilsuvöruverslunum og völdum stórmörkuðum

Hringdu í síma

**512 50 60**

ef blaðið berst ekki



Hallgerður Kata Óðinsdóttir með hundinn sinn Móra við Vígdísarvelli í Hafnarfirði. MYND/GUÐRÚN KATRÍN JÓHANNSDÓTTIR



Fjölbreyttar hundategundir eru hluti af gönguhópnum, allt frá chihuahua til rottweiler og husky.

# Nýtt ár Ný markmið

## TRX - HEITASTA ÆFINGATÆKIÐ Í DAG ▶

Heil „æfingastöð“ sem hægt er að nota nánast hvar sem er

TRX Professional kr. 34.995.-  
TRX Army Professional kr. 49.950.-  
TRX Professional ofurpakki kr. 49.950.-



## ROPE YOGA ▼

er heildrænt hug- og heilsuræktarkerfi sem skilar skjótum árangri og stuðlar að varanlegum breytingum á líðan þinni og lífsháttum.



ROPE YOGA bekkur kr. 69.800.-  
ROPE YOGA ferðasett kr. 24.900.-  
ROPE YOGA ferðasett með dýnu kr. 29.995.-



## REEBOK SMÁTÆKI ▶

REEBOK æfingabekkur kr. 39.995.-  
REEBOK lyftingasett kr. 29.995.-  
REEBOK aerobicpallur kr. 22.995.-  
REEBOK bekkur + Lyftingasett + Teygjuset kr. 69.800.-

Eitt mesta úrval landsins af fæðubótarefnum 20 ára reynsla í sölu og ráðgjöf  
Verslaðu við fagfólk og náðu betri árangri

## AUKIN BRENNSLA MEÐ GRENNANDI NÆRINGARDRYKK

PhD DIET WHEYer fyrir þá sem vilja minnka líkamsfitu en á sama tíma viðhalda vöðvavexti og góðri heilsu. Ný kolvetnasnauð próteinblanda

1 kg 20-40 skammtar kr. 6.995.- (175-350 kr. pr. skammtur)



allt fyrir kroppinn

# HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

Lítill stórmarkaður með fæðuauka og æfingatæki

Kíktu á nýja og betri netverslun [www.hreysti.is](http://www.hreysti.is)  
Ath. frí heimsending ef verslað er fyrir meira en 10.000.-



Barna jóga samanstendur yfirleitt af léttum æfingum, slökun og hugleiðslu fyrir börn. Barna jóga er kennt hjá Studio Fitt og Ljósheimum svo dæmi sé tekin.



Jóga eru nokkuð þúsund ára gömul fræði sem rekja uppruna sinn til Indlands og byggja á slökun, öndunaræfingum, ákveðnum stöðum, ihugun og stundum réttu fæðuvali. Jóga er ekki trú heldur mannæktarkerfi sem leitast við hafa jákvæð áhrif á líkama og sál.

NORDICPHOTOS/GETTY



Heitt jóga (e. Hot yoga) gengur út á jógastöður og teygjur í miklum hita. Hiti er aukinn til að draga úr viðnámi vöðva við teygjum, svo hægt sé að komast dýpra í stöðurnar ásamt því að draga úr líkum á meiðslum og auka líkur á bata eftir meiðsli. Kennnt meðal annars í Sporthúsinu, Yoga Shala Reykjavík og Jóga Stúdíó.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



Jóga fyrir golfara. Íþróttafólk stundar jóga í auknum mæli til að ná góðum árangri í sinni íþrótt. Jóga fyrir golfara er sniðið að þörfum kylfinga og ætlað að bæta frammistöðu þeirra á vellinum og stuðla að góðri heilsu og almennri vellíðan. Kennnt hjá World Class og Yoga Shala Reykjavík.

## Mannæktarkerfi sem allir geta lagt stund á

Úrval jóga greina sem kenndar eru á Íslandi er með fjölbreyttara móti og ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

Jógagreinum hefur fjölgað ört á Íslandi síðustu ár með þeim afleiðingum að í boði er ógrynni námskeiða sem miða við ólíkar

þarfir hvers og eins þótt ávallt sé leitast við að hafa jákvæð áhrif á líkama og sál. Mikilo framboð gerir það að verkum að áhugasömum reynist oft þrautin þyngri að greina á milli allra þessara ólíku afbrigða og finna það sem hentar best. Þeim til glöggvunar fara hér á eftir dæmi um nokkrar jóga greinar sem eru í boði á Íslandi og hvar þær eru meðal annars kenndar.

-rve



Meðgöngujóga er fyrir verðandi mæður og á að stuðla að vellíðan á meðgöngu ásamt því að vera góður undirbúningur fyrir fæðingu. Mómmjóga er ætlað nýbökudum mæðrum sem geta haft börnin með nokkrum vikum eða mánuðum eftir fæðingu. Annað eða hvort tveggja kennt til að mynda hjá Hreyfilandi, Lótus Jógasetri og Mecca Spa.



Rope-jóga eru æfingar sem Guðni Gunnarsson hefur hannað og miða að því að nota meðal annars öndun og teygjur með böndum til að styrkja grunnvöðva kviðarins til að ná jafnvægi og styrk og draga úr streitu. Kennnt hjá Rope Yoga setrinu, Hress, NordicSpa, World Class, Jassballetskóla Bárú og víðar.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Hatha-jóga er þekktasta gerð jóga á Vesturlöndum, undirstaða flestallrar jógaleikfimi, þar sem fjöldi afbrigða af því er jafnframt kennt, svo sem ashtanga-jóga og kripalu-jóga. Hatha-jóga byggist á 84 stöðum, öndun og slökun og er kennt í einhverri mynd víðast hvar á landinu, svo sem hjá Yoga Shala Reykjavík, Yogastöðinni Heilsubót og Kærleikssetrinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

Auk þessara greina má nefna kraftjóga, jóga gegn streitu og kvíða, jóga-pilates, jóga með blómadröpaívafi, kundalini-jóga, raja-jóga, tantra-jóga og er þá aðeins fátt upp talið.

# KOMIÐ OG DANSIÐ!

## LÆRDU LÉTTA DANSSVEIFLU Á TVEIM DÖGUM!

### Námskeið vor 2010

**Gjaldfrítt kynningarkvöld**  
SVING og LINUDANS  
Þriðjudagskvöldið 5. janúar kl. 20.00

**Svingnámskeið um helgar:**  
9. og 10. jan. - 23. og 24. jan.  
13. og 14. feb. - 6. og 7. mars

**Svingnámskeið 4 þriðjudagskvöld:**  
Hefjast 12. jan. og 9. feb.

**Verðum ballfær - blandaðir dansar:**  
Hvert námskeið er 4 sunnudagskvöld  
Hefjast 10. jan., 7. feb. og 7. mars

**Linudansar á miðvikudagskvöldum**  
10 kvöldna námskeið, hefjast 13. janúar

**Gamla góða títtíð:** 9. og 10. janúar

**Næsta helgarnámskeið**  
9. og 10. JANÚAR

www.komidogdansid.is

557 7700

**DANSHÖLLIN**  
Drafnarfelli 2 111 Reykjavík  
kod@komidogdansid.is

## Fá útrás og fyllast gleði

Í Kramhúsinu er lagt upp með að börn og unglingar læri á eigin forsendum og byggist starfið á engan hátt á keppni. Þar er boðið upp á fjölbreytt úrval dansnámskeiða sem gefa mörg hver innsýn inn í aðra menningarheima.

„Við erum með breik, krump og hipp hopp, street, funk og locking, magadans, bollywood-dans, afro og nútímadans svo dæmi séu tekin en nemendurnir fræðast um uppruna dansanna og fá tækifæri til að kynna menningu annarra þjóða sem vonandi eykur víðsýni þeirra um leið,“ segir Þórunn Ásdís Óskarsdóttir, starfsmaður Kramhússins.

Hún segir krakkana fá mikla útrás í dansinum og að gleðin skini úr andlitum þeirra. „Við sjáum oft mikinn mun á börnunum og þau fara fljótt að bera sig betur og verða öruggari með sig. Þá hafa margir sem hafa ekki fundið sig í hópíþróttum blómstrað hjá okkur.“

Leiklistarstarf fyrir börn hefur verið fastur liður í starfi Kramhússins frá upphafi, eða síðastliðin 26 ár, en í vetur mun leikkonan Alexía Björg Jóhannsdóttir



Krakkarnir læra breik-dans hjá Natöshu Monay Royal, sem ólst upp í Brooklyn og New York, og fá innsýn inn í bandaríska götudentönnu.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

hafa umsjón með starfinu sem er fyrir níu til ellefu ára og tólf til fjórtán ára börn.

-ve





Regluleg hreyfing eykur sérótóninframleiðslu líkamans.

## Hreyfing dregur úr skapsveiflum

Með því að ganga í 30 mínútur á dag er hægt að draga úr skapsveiflum, auk þess sem það brennir hitaeyningum og styrkir líkamann. Með reglulegri hreyfingu framleiðir líkaminn endorfín og eykur sérótónín sem heldur skapinu góðu. Rannsóknir sýna að bæði þolfimi og styrktaræfingar geta komið í veg fyrir þunglyndi og draga úr áhrifum fyrirtíðar-spennu. Í dag mæla sérfræðingar með 30 mínútna hæfilegri hreyfingu flesta daga vikunnar. -kep

### ● GOTT GEGN SÝKINGUM

D-vítamín gegnir hugsanlega lykilhlutverki gegn sýkingum samkvæmt nýrri skýrslu sem unnin var við Oregon-háskóla í Bandaríkjunum. Skýrslan leggur áherslu á hlutverk D-vítamíns í að auka magn kadelíkídíns, efnis í ónæmiskerfinu sem berst gegn sárum, veirum og bakteríum. Einnig er lögð áhersla í skýrslunni á hvernig D-vítamín getur dregið verulega úr hættu á krabbameini, ms-sjúkdómi, liðagigt, sóríasis og inflúensu. Helst er hættu á D-vítamínskorti yfir vetrarmánuðina vegna skorts á sólskini sem hægir á hæfileika líkamans á upptöku D-vítamíns.



● **TANNHIRÐA** Þegar tennurnar eru burstaðar er mikilvægt að bursta ekki of fast. Með stífum tannbursta og of miklum þrýstingi á tennurnar getur glerungurinn auðveldlega eyðilagst sem gerir tennurnar viðkvæmari og valdið tannholdsþólgum. Betra er að nota mjúkan tannbursta og bursta tennurnar mjúklega með hringlaga hreyfingum í tvær mínútur tvisvar á dag. Ef tannholdsþólga er vandamál gæti verið sniðugt að nota rafmagnsbursta, en rannsóknir sýna að þeir vinna betur gegn tannholdsþólgu en hefðbundnir tannburstar. Það er líka nauðsynlegt að nota tannþráð einu sinni á sólarhring til að koma í veg fyrir bólgur.



● **RÓLEG LÍKAMSÆKTARSTÖÐ Í GARÐABÆ** Jafnvægi er ný líkamsæktarstöð í Garðabænum sem leggur áherslu á líkamsækt á rólegu nótunum, þjálfun djúpvöðva og innri styrk. Þar er kennt Stott Pilates, hatha-jóga og TRX-æfingar með teygjum sem er nýjung í líkamsækt. Meðal annarra nýjunga sem eru í boði hjá Jafnvægi er stöðvafþjálfun í Pilates-bekkjum undir leiðsögn kennara, en til þessa hafa hérlendis aðeins staðið til boða einkatímar í Pilates-bekkjum.

Hrafnhildur Sigurðardóttir er eigandi Jafnvægis, en fyrir nokkrum árum byrjaði hún að bjóða upp á tónlistarnám fyrir ungbörn og foreldra þeirra í bílskúrnum heima hjá sér sem var upphafið að Jafnvægi. Hún var þá jafnframt lærður Stott Pilates-kennari en hefur síðan þá bætt við sig réttindum til jógakennslu og TRX-þjálfunar. Frekari upplýsingar má nálgast á heimasíðunni [www.jafnvaeqi.is](http://www.jafnvaeqi.is) og næstkomandi laugardag er Jafnvægi með opið hús milli klukkan 12 og 14 að Kirkjulundi 19, Garðabæ.



# ÁRANGUR FYRIR KONUR



Góður árangur og frábær vitnisburður viðskiptavina okkar er okkur hvatning til að vinna stöðugt að endurbótum á þessum öflugum námskeiðum. Kynntu þér hvað hentar þér!

## Árangur



Hefst 11. janúar. Verð 22.900 kr.

### Árangur – 6 vikna námskeið fyrir konur

Byrjendanámskeið fyrir alla þá sem ekki hafa stundað reglulega þjálfun síðastliðna mánuði og vilja taka þjálfunina föstum tökum og komast vel í gang.

6- vikna átaksnámskeið fyrir alla þá sem vilja raunverulegan árangur. Kílóin fjúka á þessu uppfærða og endurbætta námskeiði sem hefur aldrei verið betra. Nýtt efni, ný uppbygging, nýjar æfingar sem eru einfaldar, skemmtilegar, árangursríkar. Æfingakerfið er þróað sérstaklega svo þú náir þínum markmiðum.

Innifalið:

- Lokaðir tímar 3x í viku
- Ótakmarkaður aðgangur að tækjasal og opnum tímum
- Aðgangur að glæsilegri útiástöðu – jarðsjávarpotti og gufuböðum
- Hvatning, fróðleikur og uppskriftir í tölvupósti
- Aðgangur að uppskriftavef Hreyfingar
- Mælingar – vigtun og fitumælingar



### LÍKAMI OG SÁL

**Styrktu líkamann og losaðu þig við streitu.** Þú styrkist, liðkast og endurnærst á líkama og sál. Góðar og árangursríkar styrktaræfingar, teygjur og slökun. Æfingar úr jóga, Pilates, Tai Chi og öðrum góðum æfingakerfum. 6- vikna námskeið – 2x í viku

**NÝTT!**

Hefst 11. janúar. Verð 16.900 kr.

### Barnagæsla

Frábært starfsfólk tekur börnunum opnum örmum. Kynntu þér opnunartíma á [hreyfing.is](http://hreyfing.is)



Hefst 11. janúar. Verð 22.900 kr.

## Árangur / Síðustu 5 kílóin

### Losaðu þig við þessi síðustu „föstu“ kíló!

Fjölbreytt námskeið með mjög miklu aðhaldi. Komdu þér út úr röngu fæðumynstri og byrjaðu að borða fæðu sem gerir þig granna. Losnaðu við eilífa sætindaþörf og leggðu grunn að nýju neyslumynstri sem grennir þig í eitt skipti fyrir öll.

- Mataræðið er tekið í gegn
- Lærðu að borða til að næra vöðvana þína og svelta fitufrumurnar
- Einfaldar æfingar sem miðast við að tryggja hámarks fitubruna
- Þú minnkar fitufrumurnar og styrkir og mótar vöðvana
- Þú minnkar ummál um mitti, læri og mjaðmir
- Þú eykur orku þína, þrek og vellíðan
- Þú færð hvatningu, fróðleik og uppskriftir í tölvupósti 5x í viku

6- vikna námskeið – 3x í viku

**NÝTT!**



## Árangur / EFTIRBRUNI

### Fyrir vanar konur

Í hverjum tíma er leitast við að ná að mynda hinn svokallaða eftirbruna. Þá verður aukinn fitubruni í margar klukkustundir eftir að æfingu lýkur. Námskeið fyrir þær sem hafa æft reglulega á árinu og vilja hámarka árangur sinn. Komdu þér út úr röngu fæðumynstri og byrjaðu að borða fæðu sem gerir þig granna.

6- vikna námskeið – 3x í viku

Hefst 11. janúar. Verð 22.900 kr.

**HREYFING**  
HEILSULIND

**BLUE LAGOON**  
ICELAND  
geothermal spa

Álfheimar 74  
Sími: 414 4000  
[hreyfing@hreyfing.is](mailto:hreyfing@hreyfing.is)  
[www.hreyfing.is](http://www.hreyfing.is)



**Skipulegðu nýtt ferðaár með Útivist**

Ferðaáætlun Útivistar er á [www.utivist.is](http://www.utivist.is)

**ÚTIVIST**

Laugavegi 178 - Sími: 562-1000 - [www.utivist.is](http://www.utivist.is)

### Græna duftið sem allir eru að tala um!



#### Fæst í verslunum Maður Lifandi

PH-ion Green Alkalizing Superfood er kraftmikið næringarríkt grænt duft sem hjálpar við að afeitra ristilinn og blóðið. Það inniheldur mikið af góðum vitaminum, steinefnum, ensýmum, söltum og snefilefnum, aminosýrum og andoxunarefnum.

- Inniheldur sérlega stóran skammt af blaðgrænu
- Hjálpar líkamanum að komast í jafnvægi og verða basískari
- Hreinsar blóðið og viðheldur réttu sýrustigi í líkamanum
- Dregur úr streitu, styrkir ónæmiskerfið og eykur orku
- Kemur jafnvægi á blóðsýkurinn, meltinguna og sýrustigið í þörmunum

Maður Lifandi veitir faglega ráðgjöf varðandi hreinsanir, erum með ýmsar lausnir fyrir þig. Frábær tilboð í verslunum okkar varðandi hreinsanir.



Borgartún 24 – Hæðarsmára 6 – Hafnarborg s. 58 58 700 [www.madurlifandi.is](http://www.madurlifandi.is)



„Út frá snjóbrettinu fór ég á hjólabretti og þaðan á brimbretti,“ segir Linda sem hefur iðkað brettaíþróttir í tíu ár.

## Ef þú fílar þig þá ertu töff

**Linda Björk Sumarliðadóttir segir mikið frelsi fólgið í iðkun brettaíþróttar.**

„Um og yfir sjötíu prósent þeirra sem fara í fjöllin eru á bretti samkvæmt mælingum í Hlíðarfjalli,“ segir Linda Björk Sumarliðadóttir. „Mun fleiri af þeim sem stunda fjöllin „hversdags“, það er ekki bara um páska og einstaka helgar, eru á brettum frekar en skíðum.“ Hún telur ástæðuna vera þá að yngri fólk sé meira á brettum, sennilega af því að það er meira frelsi fólgið í brettaiðkun. „Það er auðveldara fyrir hvern sem er að taka bretti og renna sér heldur en að stunda skíði með öllum sínum reglum. Svo er hægt að stökkva á bretti og gera alls konar kúnstir þannig að það er kannski bara meira spennandi að vera á bretti. Og skemmtilegra.“

Linda hefur iðkað brettaíþróttir í tíu ár. „Ég byrjaði á brettum 1999. Mig langaði alltaf í snjóbretti og keypti mér bretti þegar ég var átján ára. Upp úr því kynntist ég svo krökkum sem voru mikið á brettum og fór að hanga með þeim. Nú eru brettin stór hluti af lífi mínu. Út frá snjóbrettinu fór ég á hjólabretti og þaðan á brimbretti. Það er kannski eitt af því sem dregur fólk að brettunum, það er félagsskapur í kringum brettin allt árið, ekki bara á veturna.“

Linda bendir á að ekki þurfi að eiga flókinn búnað á snjóbretti. „Þú þarft að eiga bretti, bindingar og skó en svo er hægt að vera með hlífar og hjálm. Það skiptir ekkert öllu máli í hverju þú ert en ef þú ert í einhverju sem þér finnst flott þá líður þér betur í fjallinu. Þú þarft ekki að vera mjög töff til að vera á snjóbretti en ef þú fílar þig þá ertu töff.“ Árlega er haldið

Íslandsmeistaramót í snjóbrettaiðkun en einnig eru haldnar svokallaðar „sessjónir“ þar sem fólk kemur saman og stekkur og svo velja keppendurnir sjálfir hver þeim fannst bestur. „Í ár ætlum við að hafa sýningarkeppni á Bláfjalladeginum,“ segir Linda. Gefnar eru þrjár einkunnir fyrir stökk sem taka mið af því hvernig stökkid er, hversu langt er stökkid og hvernig landingin er. Það síðastnefnda skiptir öllu máli að sögn Lindu. „Það getur hver sem er nánast hent sér í hvaða trikk sem er en að lenda er listin. Og oft er helmingurinn af einkunninni fyrir landinguna eina.“

Brettaiðkendur eru komir með aðstöðu í Bláfjöllum og ætla í framhaldi af því að hafa bretta-skóla þar sem bæði byrjendur og lengra komnir geta fengið tilsögn í íþróttinni. Nánar á brettafelag.is.

-bb

## Frábært fjölskyldusport

Þegar sól hækkar á lofti og enn er víða snjór á láglandi, þyrstir marga í að komast út og hreyfa sig. Gönguskíði eru frábær kostur því íþróttin er þess eðlis að flestir eiga auðvelt með að stunda hana og er hún frábært fjölskyldusport.

Vissulega er ákveðinn stofnkostnaður við að kaupa sér skíði, skó, bindingar og stafi en búnaðurinn er þó mun ódýrari en svigskíðabúnaður og úreldest seint. Vorin eru oft besti tíminn til að fjárfesta í búnaði því þá eru oft tilboð og útsölur á skíðabúnaði.

Fjölmargir Íslendingar stunda íþróttina og aðstæður til iðkunar hennar verða sífellt betri. Útbúnar eru gönguskíðabrautir í nágrenni skíðasvæðanna í Reykjavík, í Heiðmörk, við Hlíðarfjall á Akureyri, í Kjarnaskógi og víðar um landið. Það er þó alls ekki skilyrði að vera í gönguskíðabraut til að geta stundað gönguskíði og tilvalið að keyra svoltið út fyrir bæjararmörkin og fá sér göngutúr á skíðunum. Í nágrenni Reykjavíkur er algengt að sjá fólk á gönguskíðum uppi á Hellisheiði, Mosfellsheiði og víðar. Gönguskíðaiðkun hentar öllum aldursþópum og í Noregi er alþekkt að heilu stórfjölskyldurnar gangi í halarófu á góðum dögum.

Hreyfingin sem fólk fær á gönguskíðum er mjög ahlíða. Vissulega reynir íþróttin á fæturna, því meira



Gönguskíði eru fyrir alla fjölskylduna sem getur þá gengið saman eftir gönguskíðabrautum sem finnast um á öllum helstu skíðasvæðum þegar snjór leyfir.

NORDICPHOTOS/GETTY

eftir því sem lengra og hraðar er farið. En hendur, bak og magi fá líka að taka á því. Kosturinn við íþróttina er að auðvelt er að ná tókum á henni, hægt er að stunda hana á sínum hraða, í lengri eða styttri tíma í senn. Hún krefst útiveru og yfirleitt líður fólk dásamlega vel eftir ástundun hennar.

-bb



Á æfingu í Egilshöll. Liðið getur aðeins treyst á markmanninn þegar andstæðingurinn hefur sloppið í gegnum vörnina. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## Góður andi í íshokki

Karítas Sif Halldórsdóttir hefur æft íshokki síðan hún var fimmtán ára. Hún heillaðist af sportinu löngu áður en hún byrjaði að æfa og nú getur hún ekki hætt.

„Mér finnst þetta bara frábært. Þetta er hröð íþrótt og „kontakt-sport“ sem gerir það skemmtilegt,“ segir Karítas og útskýrir fyrir blaðamanni að hún hafi aldrei ætlað sér að fara í mark. „Það gerðist eiginlega; ég var eitt-hvað að leika mér og prófaði mark. Mér gekk geðveikt vel, varði mikið og þetta kom voða fljótt,“ segir Karítas, sem æfir með Birninum í Egilshöll.

Að sögn Karítasar getur kostnaðurinn við að byrja að æfa íshokki verið mikill. „Fyrst var maður bara með lánsskauta og ég keypti notaðan galla. Það er geðveikt dýrt að starta þessu en svo þegar þú átt allt er þetta ekki jafn dýrt og fólk heldur,“ útskýrir hún.

Kvennaliði í íshokki eru þrjú á Íslandi: Björninn í Reykjavík og Skautafélag Akureyrar sem skiptist í tvö lið, Junior og Senior. Karítas er í landsliðinu en í fyrra var ekki haldin heimsmeistarakeppni. „Engin þjóð gaf sig fram til að halda keppnina, því þjóðin sem heldur hana lendir yfirleitt í mínus,“ segir Karítas og bætir við



Karítas í fullum herklæðum en búin að taka af sér hjálminn, búnaðurinn er algjör skylda ætli maður sér að fá þökkinn í sig.

að konurnar fái helmingi lægri styrki heldur en karlarnir auk þess sem ekki sé hægt að selja inn á leikina.

En hvað sem öllu óréttlæti líður er almennt góður andi í kvennaíshokkiinu. „Við erum voða lítið í að meiða hver aðra, við erum svo síðsamlegar. Strákarnir eru miklu æstari á geði,“ segir Karítas. - nrg

## Útiveran heillar mest

Tinna Sigurðardóttir, skrifstofu- og sölustjóri hjá Arctic Adventures, er mikil ævintýrakona og stundar jaðarsport af ýmsu tagi. Hún hefur þó nokkra reynslu af ísklifri og stefnir að því að verða jöklaleiðsögumaður þegar fram líða stundir. „Ég er byrjuð í námi hjá Arctic Adventures og hef farið sem aukaleiðsögumaður í nokkrar ferðir en fyrirtækið býður upp á dagsferðir á Sólheimajökul.“

Tinna segir útiveruna heilla sig mest. „Mér finnst spennandi að klifra en álfka gaman að ganga um jökulinn á broddum og virða fyrir mér umhverfið og útsýnið.“ Tinna notast oftast við topp-línu en á léttari veggjum hefur hún prófað sig áfram með ísskrúfur. „Þetta er sport sem reynir mikið á og tekur til að mynda vel á hendurnar.“

Ísklifrið er langt frá því eina íþróttin sem Tinna leggur stund á. Hún hefur lengi stundað köfun á Þingvöllum auk þess að vinna sem leiðsögumaður í flúðasiglingum á sumrin. „Þá útskrifaðist ég sem gönguleiðsögumaður úr Leiðsögumannaskólanum í vor auk þess sem ég hef verið að prófa mig áfram í brettasportinu. Hjólabrettið lagði ég þó til hliðar þegar



Tinna er yfirleitt í topp-línu en á léttari veggjum prófar hún sig áfram með ísskrúfur. MYND/ÚR EINKASAFNI

ég handleggsbraut mig á því fyrir nokkru en sneri mér þess í stað að brimbrettaiðkun og stefni að því að fara til Filippseyja. Þar ætla ég að dvelja í mánuð og reyna að ná góðum tókum á brettinu. - ve

Nýtt ár  
**Ný markmið**  
Byrjaðu árið með stæl og komdu þér í form hjá Stúdíó Fitt!  
Ný námskeið hefjast 4.jan og skráning er hafin.

Mömmu Fit Pilates  
Fit Pilates  
Meðgöngu Fit Pilates  
Yoga  
Yoga fyrir stíra og stressaða karlmenn

Boot Camp, G.I. Jane  
Hatha Yoga  
Yoga

Skráðu þig núna í síma 578 3488 eða á [studiofitt@studiofitt.is](mailto:studiofitt@studiofitt.is)

STÚDÍÓ FITT  
Seljavegi 2, 101 R Sími 578 3488 [studiofitt@studiofitt.is](mailto:studiofitt@studiofitt.is) [studiofitt.is](http://studiofitt.is)

# HÖRKU ÁTAKSNÁMSKEIÐ

Hörku átaksnámskeið er að hefjast í Veggspor 5 vikna námskeið - 5 sinnum í viku  
Hentar konum jafnt sem körlum  
Kennari er Nadja

Stöðvabjálfun 3 sinnum í viku  
Skokk - spinning - tækjasalur 2 sinnum í viku  
Áhersla : Pol - Styrkur - Lidleiki - Mikil brennsla  
Vikulegar mælingar og ráðleggingar um mataræði  
Tímar: kl.6:30 | 7:45 | 9:30  
Upplýsingar og skráning í síma 577-5555

## VEGGSPORT

Skvass & Heilsurækt

Stórhöfða 17 | Sími 577 5555 | [www.veggspor.is](http://www.veggspor.is)

## STAÐREYNDIR UM DAGBLAÐALESTUR

ÍSLENDINGAR YNGRI EN 55 ÁRA VERJA LENGRI TÍMA Á VIRKUM DÖGUM TIL AÐ LESA SÍÐUR FRÉTTABLAÐSINS EN SÍÐUR MORGUNBLAÐSINS.

Heimild: Lestrarkönnun Capacent maí-okt 2009.





Guðrún Svava situr í stjórn Háskóladansins.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

## Dansinn er góð leið til að kynnst fólki

„Ég mæli heils hugar með þessu fyrir alla og ekki síst þá sem vilja halda sér í formi. Dansinn er mjög krefjandi líkamlega og er líka góð heilaleikfimi. Í raun má segja að það sé nærandi fyrir líkama og sál að taka þátt í starfsemi.“ segir Guðrún Svava Kristinsdóttir, sem situr í stjórn Háskóladansins og kennir þar nútímans.

Eins og nafnið gefur til kynna er Háskóladansinn dansfélag fyrir alla háskólanema, en þó er ekki skilyrði að stunda nám í háskóla til að taka þátt í starfsemi. Áhugasamir borga 5.000 króna annargjald sem veitir þeim rétt til að sækja alla danstíma hjá Háskóladansinum. Fyrir utan nútímansdansinn sem Guðrún Svava sér um er einnig hægt að skrá sig í boogie woogie, hipp hopp, salsa- og swingdans auk fleiri afbrigða. Í flestum tilfellum er boðið upp á byrjend- og framhaldsnámskeið.

Að sögn Guðrúnar Svövu hefur framtakið vakið mikla athygli og eru skráðir félagar um tvö hundruð talsins. Fyrstu tvær starfsvik-

ur hveirrar annar eru ókeypis til að gefa fólki færi á að prófa sig áfram og ákveða í kjölfarið hvort það hafi áhuga og þá á hvaða námskeiðum.

Allt er gert til að halda innngöngugjaldi í Háskóladansinn í lágmarki. Líður í þeirri viðleitni er að kennarar fá ekki greitt sérstaklega fyrir störf sín í þágu félagsins, heldur er allt fé sem safnast nýtt í þágu starfseminnar. „Þetta er gert að norskri fyrirmynd og hefur gefist mjög vel,“ segir Guðrún Svava. „Inngöngugjaldið nýtist til að mynda í að borga gestakennurum sem koma á sumarnámskeiðin okkar, sem eru mjög vegleg. Þeir koma gjarnan frá Norðurlöndunum og bjóða upp á einstaklingstíma og fleira. Dansinn er líka mjög góð leið til að kynnst fólki. Við höldum danskvöld einu sinni í viku og þar er kjörið að sýna það sem lærist í tímum,“ segir Guðrún Svava.

Nánari upplýsingar um starfsemi og skráningu í Háskóladansinn er að finna á heimasíðunni haskoladansinn.is.

-kg

# Áhrif kreppunnar á heilsu og líðan landsmanna

Lýðheilsustöð rannsakar nú áhrif kreppunnar á heilsu og líðan Íslendinga. Þátttakan hefur gengið vonum framar en sömu þátttakendur voru með í sambærilegri heilsurannsókn árið 2007. Tækifærið til þess að bera saman þessar tvær rannsóknir er því einstakt.

Lýðheilsustöð stendur ásamt samstarfsaðilum um þessar mundir að rannsókninni Heilsa og líðan Íslendinga – framhaldsrannsókn 2009. Rannsóknin byggir á sambærilegri könnun frá 2007 þar sem um 6.000 fullorðnir Íslendingar svöruðu spurningalista um heilsu sína og líðan. Hún er unnin í samstarfi við Krabbameinsfélag Íslands, Landlækniseimbættið, Landspítalann og Vinnueftirlitið, auk sérfræðinga hjá Háskóla Íslands, Háskólanum á Akureyri og Háskólanum í Reykjavík.

Stefán Hrafn Jónsson, sviðstjóri rannsóknarpróunar sviðs Lýðheilsustöðvar, er stjórnandi rannsóknarinnar. Hann segir að upphaflega hafi verið fyrirhugað að framhaldsrannsóknin færi fram árið 2011 eða 2012. „Eftir fall bankanna var mikið rætt um áhrif efnahagsþrenginga á líðan fólks en minna var til um áreiðanlegar mælingar til að styðjast við. Þess vegna þótti okkur ekki stætt á öðru en að flýta framhaldsrannsókninni og afla þannig traustra gagna til að meta mögulegar breytingar á heilsu og líðan Íslendinga í kjölfarið á fallinu,“ segir Stefán.

Flestir þeirra sem tóku þátt í rannsókninni 2007 samþykktu



Stefán Hrafn Jónsson segir að nú sé einstakt tækifæri til þess að rannsaka áhrif kreppu á líf og heilsu fólks.

að taka þátt í framhaldskönnuninni. „Við sendum þeim sem samþykktu áframhaldandi þátttöku nýjan spurningalista í nóvember síðastliðnum. Þrátt fyrir að hafa bætt við fjölda nýrra spurninga hefur þátttakan verið gríðarlega góð og eru svör enn að berast.“ Stefán bætir við að ef fólk eigi enn eftir að senda inn svör þá sé um að gera að drífa það af svo úrvinnsla geti hafist og hægt verði að kynna

niðurstöður fyrir stjórnvöldum og öðrum sem málefnið varðar.

Rannsóknin hefur frá upphafi byggst á öflugum samstarfi ekki síst með háskólasamfélaginu. Fyrri rannsóknin hefur þegar nýst vel þeim sem að henni standa, meðal annars fólki í Lýðheilsudeildum Háskóla Íslands og Háskólans í Reykjavík auk þess sem kennarar og nemendur í félagsfræði og sálfræði hafa nýtt gögnin.

-uhj

## Heimapróf mælir fitusýrur

Heimapróf sem notað er til að mæla hlutfall ómega-3 og ómega-6 fitusýra í frumum er nú komið á markað héraðs. Prófið, sem heitir Test4Life, er einfalt í notkun og eru niðurstöðurnar greindar á Háskólasjúkrahúsínu í Þrándheimi í Noregi.

Alþjóðlegar rannsóknir sýna að ójafnvægi ómega-3 og ómega-6 í frumunum skapar hættu á hjarta- og æðasjúkdómum og dregur úr vörnum ónæmiskerfisins. Mataræði Vesturlandabúa hefur komið ójafnvægi á hlutfalli milli ómega-6 og ómega-3 í frumunum. Eðlilegt er að hlutfall ómega-6 fitusýra sé örlítið hærra en ómega-3 fitusýra, en rannsóknir sýna að hlutfall ómega-6 fitusýra sé mun hærra en eðlilegt getur talist og má meðal annars rekja það til notkunar á plöntuolium við matreiðslu.

Með Test4Life-prófinu er hægt að mæla þetta hlutfall í frumunum. Prófið er framkvæmt þannig að örlítil nálg er stungið í fingurgóminn til að



Ójafnvægi á fitusýrum í frumum getur valdið hjarta- og æðasjúkdómum. Með einföldu heimaprófi er hægt að mæla hlutfall ómega-3 og ómega-6 í frumunum.

draga út tvö blóðdropa. Prófið er þar næst sent á háskólasjúkrahúsið í Þrándheimi til rannsóknna og niðurstöður liggja fyrir nokkrum vikum seinna og eru aðgengilegar á Netinu með sérstökum kóða sem fylgir prófinu. Prófið fæst hjá Manni lifandi og í Laugararnesapóteki.

Frekari upplýsingar eru á vefsíðunni [www.itogha.com](http://www.itogha.com).

-kep



Of hátt hlutfall ómega-3 í frumum má meðal annars rekja til notkunar á plöntuolium við matreiðslu.

**Lífshlaupið**  
Landskeppni í hreyfingu

## Skráðu þig í Lífshlaupið

- Vinnustaðakeppni
- Hvatningarleikur í skólum
- Einstaklingskeppni

Skráning og nánari upplýsingar á vefsíðunni: [lifshlaupid.is](http://lifshlaupid.is)

**Lífshlaupið byrjar 3. febrúar!**

Samstarfsaðilar

Ólympíufjölskyldan

Lífshlaupið er fræðslu- og hvatningarverkefni ÍSÍ fyrir alla aldurshópa. Markmið þess er að hvetja landsmenn til þess að fara eftir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um hreyfingu og gera hreyfingu að föstum lið í lífsstíl sínum.

**Lífshlaupið Þín heilsa – þín skemmtun**

# Goran Superform

brennsla | styrking | liðleiki | þyngdartap

Goran Micic íþróttافرæðingur hjálpar þér að ná líkamlegum og huglægum framförum og stíga örugg en einföld skref í átt að bættri heilsu.

Kenndir eru 5 tímar á viku og kemst takmarkaður fjöldi að. Þáttakendur fá persónulega næringaráðgjöf hjá Goran og ráðgjöf við matarinnkaup. Boðið er upp á frítt herðanudd í pottum eftir hverja æfingu.



## Vilt þú:



- Efla orku þína og komast í form?
- Léttast og bæta meltinguna?
- Styrkja ónæmiskerfið og heilsuna?
- Koma jafnvægi á hormónana?
- Auka andlega vellíðan?
- Bæta minni og einbeitingu?

## Þitt er valið:

4 vikna námskeið

Verð án matartösku:  
**29900.-**

Verð með matartösku:  
**49900.-**

6 vikna námskeið

Verð án matartösku:  
**39900.-**

Verð með matartösku:  
**69900.-**

8 vikna námskeið

Verð án matartösku:  
**49900.-**

Verð með matartösku:  
**79900.-**

Námskeiðið hefst 11. janúar og er hægt að greiða það með léttgreiðslum til þriggja mánaða. Skráðu þig núna!

Grand Spa | Sigtúni 38 | 105 Reykjavík | Sími 578 8200 | [www.grandspa.is](http://www.grandspa.is)





**● FITNESS FYRIR GOLF-ÁHUGAMENN**

Golffitness er líkamsrækt sem Nordica Spa býður upp á, og er ætlað að gera líkamann sveigjanlegri og auka jafnvægi sem er nauðsynlegt til að ná góðri golfsveiflu og árangri í golfi. Golf-fitness er hannað fyrir alla golfara, bæði byrjendur og lengra komna. Á námskeiðinu eru gerðar líkamsæfingar, boðið upp á fyrirlestra um mataræði og farið í sérstaka hugarþjálfun og fleira. Einnig býður Nordica Spa upp á golf-fitness og golfkennslu í einu og sama námskeiðinu. Frekari upplýsingar á nordicaspa.is.



Bann við ferðum HIV-smitaðra til Bandaríkjanna var sett í lok níunda áratugarins.

**HIV smitaðir mega ferðast til Bandaríkjanna**

Barack Obama Bandaríkjaforseti aflétti nýlega 22 ára banni við komu HIV-smitaðra til Bandaríkjanna.

Forsetinn sagði í tilkynningu að ef Bandaríkin ætluðu sér að vera leiðandi í baráttunni gegn sjúkdómnum væri þeim ekki stætt á að halda banninu til streitu. Hinar nýju reglur hafa þegar tekið gildi en Bandaríkin áætla að halda alþjóðlega ráðstefnu um HIV/eyðni árið 2012 og er ætlunin að hún verði haldin annað hvert ár.

Bann við ferðum HIV-smitaðra til Bandaríkjanna var sett í lok níunda áratugarins þegar óttinn við sjúkdóminn var sem mestur.

Alls voru tólf lönd sem bönnuðu komu HIV-smitaðra en þeirra á meðal voru Líbía og Sáði-Arabía.

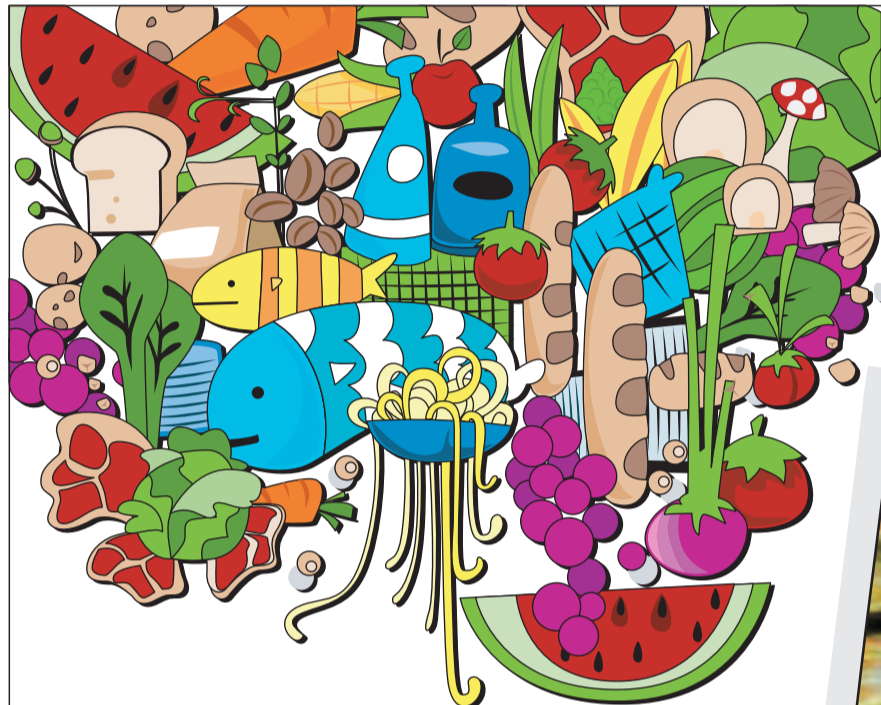


Obama hefur aflétt banni á komu HIV-smitaðra til Bandaríkjanna.



**● FLEIRI HÓPTÍMAR** Sporthúsið hefur tekið miklum breytingum á síðasta ári og lagt aukna áherslu á hóptíma. Sex nýir salir hafa verið teknir í notkun þar sem kenndir verða hóptímar og eru nú samtals tíu hóptímasalir í Sporthúsinu. Eru margir hverjir sérhannaðir til dæmis fyrir Hot Yoga, CrossFit og ketilbjöllu leikfimi og fleira. Þar að auki er búið að sérhanna nýjan spinning sal. Í kjölfarið hefur hóptímataflan tekið breytingum. „Hóptímataflan okkar hefur aldrei verið stærri en núna og við erum til dæmis að byrja aftur með Les Milles-líkamsræktarkerfin. Auk þess erum við með mæðraleikfimi frá Fullfrísk og námskeið frá Dansskóla Birnu Björnsdóttur,“ segir Unnur Pálmarsdóttir, kynningarstjóri Sporthússins. Hún segir jafnframt að fleiri nýjungar séu á döfni sem kynntar verði fljótlega. „Við byrjum árið með krafti og reynum að bjóða eitthvað við allra hæfi.“

Unnur Pálmarsdóttir.



**kvosin**  
FRERSKT OG FLJÓTT

Pökkum frábærar móttökur

VELKOMIN

Geymið auglýsinguna



**Janúartilboð í Kvosinni**



699 kr.kg.

Móa Kjúklingur heill ferskur



1.499 kr.kg.

Goða gourmet ungnautagullash



399 kr.pk.

Grims Plokkfiskur



179 kr.kg.

Mandarínur



99 kr.kg.

Hornafjarðar Kartöflur Gullauga



99 kr.kg.

Hornafjarðar Kartöflur Rauðar



129 kr.

Brazzi Appelsínusafi



129 kr.

Brazzi Eplasafi



1.099 kr. 1,5L

Ariel Fljót. Regular



1.099 kr. 1,5L

Ariel Fljót. Color



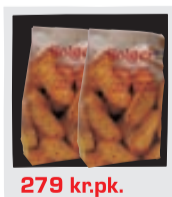
179 kr.

Allra Uppvottalögur



169 kr. 1/2

Myllu Heimilisbrauð



279 kr.pk.

Holger Bruður Finar



279 kr.pk.

Holger Bruður Grófar



279 kr. 8rl.

Fis Salernispappír



329 kr. 500gr

First Price Kornfleks



799 kr.pk.

Kaffítár Morgundögg

**kvosin**  
BAKARI \* CAFÉ

Opunartími: Verslun 8.00 - 23.00 Bakarí 8.00 - 22.00

**kvosin**  
MATVÖRUMARKAÐUR

Aðalstræti 6-8 - 101 Reykjavík





„Það er hlutverk okkar að auka aðgengi fólks bæði að fræðslu og góðri vöru,“ segir Arndís, nýr framkvæmdastjóri hjá Manni lifandi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

## Næringin í lífi okkar kemur víða að

**Sex vikna lífsstílnámskeið eru nýjung í starfsemi fyrirtækisins Maður lifandi. Arndís Thorar-ensen framkvæmdastjóri lýsir þeim.**

„Við munum fjalla bæði um andlega og líkamlega næringu á nýju sex vikna lífsstílnámskeiði sem hefst 18. janúar og horfa á heildarþakann. Þar verður bæði farið í hvaða fæðu við eigum að velja okkur og hvernig hún virkar fyrir líkamann en líka er lögð áhersla á að við nærumst á mörgu öðru en mat,“ segir Arndís og á þar greinilega við sálrænt fóður.

Nemendur mæta í nýu skipti á námskeiðstímabilinu og byrja og enda á að fara í heilsufarsmat sem fer fram með einstaklingsviðtölum. Það telur Arndís hafa mikið að segja. „Þá fær fólk yfirsýn og áttar sig á því hvaða markmið það ætlar að setja sér. Við erum öll svo föst í vananum og gerum okkur ekki alltaf ljóst hvar við erum stödd,“ segir hún. „Þetta snýst ekki um að þína sjálfan sig heldur um að breyta venjum jafnt og þétt og tileinka sér holla lífshætti.“

Aðalleiðbeinandi á lífsstílnámskeiðinu verður Ingibjörg Stefánsdóttir, jógakennari, markþjálfari og heilsuráðgjafi, að sögn Arndís-

ar. Einnig koma gestafyrirlesarar við sögu, svo sem Ásdís Ólsen, lektor í HÍ sem mun kenna fólki jákvæða sálfræði. „Allt hefst jú í huga okkar og fólk er oft með þrá um bættu heilsu en veit ekki alveg hvar á að byrja,“ bendir Arndís á.

Maður lifandi hefur hingað til einkum verið með stutt námskeið en Arndís segir lífsstílnámskeiðin eiga að veita fólki meira aðhald. „Algengt er að fólk reyni að breyta venjum upp á sitt eindæmi en vanti eftirfylgnina. Aðhald er þekkt í líkamsrækt en við þurfum líka á því að halda í sambandi við hugarfar og mataræði,“ segir hún sannfærandi.

Arndís er nýráðin framkvæmdastjóri hjá Manni lifandi. Hún hefur starfað í tíu ár hjá HR við kennslu í viðskiptadeild og símenntun og síðustu fjögur ár einnig sem einkaþjálfari og heilsuráðgjafi í World Class. Hún lítur hið nýja starf björtum augum. „Það er hlutverk okkar í Manni lifandi að auka aðgengi fólks bæði að fræðslu og góðri vöru enda erum við með matstofur, verslun og fræðslusetur,“ segir hún og tekur fram að holl máltíð verði í hverjum tíma á lífsstílnámskeiðinu. „Rannsóknir í kennslufræðum sýna að saddir nemendur læra meira og þeim gengur betur á prófum en svöngum,“ segir hún að lokum. - gun

D-vítamín nýtir kalk og fosfór, sem er nauðsyn fyrir sterk bein og tennur. Það fæst til dæmis úr laxi, síld, sveppum, eggjum og mjólkurafurðum.



Ný og betri bæti-efnabíla.

**ALLT**  
512 5473  
AUGLÝSINGASÍMI



## ÚTSALAN

hefst kl. 10

# 40%

afsláttur

DKNY

GERARD DAREL

BRUUNS BAZAAR

MALENE BIRGER

KRISTENSEN DU NORD

TWIST AND TANGO

PRIVATE LABEL

FREE LANCE

STRATEGIA

stærðir 34 - 46

# eva

Laugavegi 91 | s.512 1715 | www.ntc.is

## Rope Yoga

Námskeið hefjast í dag



www.elin.is • Bæjarhrauni 2 Hfj. • Sími: 696 4419

# ALLT SEM ÞIG VANTAR

Allar smáauglýsingar vikunnar á [visir.is](http://visir.is)

Smáauglýsingasíminn er opin alla daga kl. **8-17**

Smáauglýsingasíminn er **512 5000**  
[smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is) / [visir.is](http://visir.is)

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

## BÍLAR & FARATÆKI



**Bilamarkaðurinn**  
Toyota Verso árg. 2004. Ekkinn 70 þkm. Gott lán fylgst lækkað verð 1.800 þús kr. Ný dekk og klár í reynsluakstur. Bilamarkaðurinn Smiðjuvegi 46E-Gul gata Kópavogi s: 567-1800. Það er gott að kaupa bíl í Kópavogi. [www.bbvis.is](http://www.bbvis.is)

**Bilamarkaðurinn**  
Smiðjuvegi 46E, Kópavogi  
Sími: 567 1800

**Hringiðan**  
Internetþjónusta  
Hringdu núna  
**525 2400**  
[www.vortex.is](http://www.vortex.is)

**INTERNET tengingar**  
ADSL eða ljóseitari  
Verð frá  
**3.990,- kr.**  
Við veitum þér betri Internetþjónustu.

**Hringiðan**  
Sími: 525 2400

## HÖFÐABÍLAR

... þar sem bílar seljast



**CHEVROLET SILVERADO Z71 1500.** Árg 2005, ekkinn 95 þkm. Tvífalt þúst, satinmattar áfelgur, k&n Slán, ný dekk Nýupptekin sjálfskipting, nýtt í bremsum... Verð 2.990. þús. 100% lánamöguleiki ef þarf Rnr.127772 Skráðu bílinn þinn frítt á höfðabílar.is eða kíktu í kaffi.

**Höfðabílar**  
Fossháls 27, 110 Reykjavík  
Sími: 577 4747  
[www.hofdabilar.is](http://www.hofdabilar.is)

## HÖFÐAHÖLLIN

NORÐURHELLA 8 • 221 HAFNAFJÖRDUR



NISSAN ALMERA ACENTA Árg. 2004. Ekkinn 89 þkm Verð kr. 1.290.000

**Höfðahöllin**  
Norðurhella 8, 221 Hafnafjörður  
Sími: 567 4840  
Vantar bíla á skrá og á staðinn.  
[www.hofdahollin.is](http://www.hofdahollin.is)

## 100 bílar.is



Cadillac Escalade AWD, árg. 6/2007, ek. aðeins 14 þús. km, sjálfskiptur, DVD & playstation, fluttur inn nýr og einn með öllum aukahlutum!! Ásett verð 8490 þús. kr! er á staðnum,

**100 bílar ehf**  
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær  
Sími: 517 9999  
Opíð virka daga 10-18.00 og laugardaga 12-16  
[www.100bilar.is](http://www.100bilar.is)

## Breiðan ehf

821-6292



Chevrolet Trail Blazer, árg. '01, 6 cyl., 4,2, bensín, 5 manna, ekkinn 51 þús. m., lítur vel út, sk. '11, 100% lánað, verð kr. 1.280.000,- s. 821-6292.



Toyota Hi-lux árg. 2005, diesel, ekkinn 102 þús. km., pallhús, dráttarbeisli, lítur mjög vel út, ný '32 nagladekk, einn eigandi, sk. '11, verð kr. 2.350.000,- 821-6292.



MM L-200 pick-up árg. 2000, diesel, 4 dyra, sjálfsk., einn eigandi, þjónustubók, ekkinn 145 þús., sk. '11, 100% lánað, verð kr. 850.000,- 821-6292.



Chrysler Town and Country árg. 2008, nýja lagið, 6 cyl., 7 manna, ekkinn 35 þús., 100% lánað, verð kr. 3.750.000,- 821-6292.

**Breiðan ehf**  
Sími: 821 6292

## Bílar til sölu



Huynai Elantra árg. '03 5grá, ek. 93þ. km. Uppl. í s. 616 2597.



Peugeot 307 árg. '02 1600cc sjálfsk ek 122þ bíúð að skipta um tímareim. Verð 795þ Uppl í s: 820-4104



VW Caddy árg. '99 ek. 120þ. nýsk. og ný tímareim. Ásett verð 350þ. Uppl. í s. 694 2341.

## 0-250 þús.



**Toyota Carina á tilboð 235 þús.**  
Toyota Carina E. 00" ssk. ek. 300þ. sk. 10" smurbók. s. 891 9847.

## Bílar óskast

Bílar óskast jeppar fólkabílar sendibílar ljótir sætir ónytr kaupi bíla sem þarfnast lagfæringa til uppgerðar eða í parta skoða allt. Verð 20-200 þús. 770 6400.

Óska eftir að kaupa bíll á verðbilinu 20- 200 þús. Sími 615 1810.

Óska eftir bílum sem þarfnast viðgerðar. Sérlega Peugeot 306, Nissan og Mercedes. S. 893 5517.

## Jeppar

EBERSPACHER, vatns- og hitablásarar 12 & 24volt, diesel og bensín, Viðgerðar og varahlutabjónusta. Stilling sími: 520 8000.

Ford Explorer 2006 XLT 7manna, ekkinn 74 þús. Leðuráklæði og 18" felgur. Hagstætt lán 2300 þús afborgun 32 þúsund. Verð 3700 þús. Uppl. s. 661 0100 og 899 7038.

## Vörubílar

Forþjoppur, varahlutir, viðgerðarþjónusta. Eignum á lager / getum útvegað flesta varahluti fyrir vörubíla og vinnuvélar. Stilling sími: 520 8000.

## Hjólbarðar

4 stk. nagladekk 185/70 R14 á Lancer álf. á 40þ. 4 stk. 185/65 R14 á Civic álf. á 40þ. Uppl. í s. 896 8568.

## Varahlutir

**partabílar.is 770-6400**  
Er að rífa Swift '05-09, Grand Vitara '05 Yaris '05 BMW 525 diesel '02 Honda Civic '97 Renault Kango '99, Dodge Carvan '97 og Nissan Primera '99, almera '99, Peugeot 306 '98. Kia Spotage '00, Jeep Grand Cherokee 4,7 '99 Kaupum bíla í niðurriif.

**VW, Skoda, Audi. S. 534 1045**  
Varahlutir í VW, Skoda og Audi bíla. Kaupum bíla til niðurriifs. Bílabúið, Suðurhella 10, Hfj.

**www.netpartar.is Bilapartasala**  
Notaðir varahlutir í nýlega bíla. Opíð virka daga 9-18. S. 486 4499 & 486 4477.

Varahlutir í VW Golf, Polo, Yaris, Fiat Brava og Kangoo. Viðgerðir. Girrkassar. Bremsuviðgerðir, renni diska og skálar. Kaupi bíla. Uppl. í s. 554 1610 & 892 7852.

**Bíllutir, Kaplahrauni 14, S. 555 4940.**

Sérhæfum okkur í Volkswagen, Skoda og Daihatsu. Eignum einnig varahluti í fleiri tegundir bíla. Kaupum bíla til niðurriifs.

## Partahúsið - S. 555 6666

VW Bora, Golf, Passat, Caddy, Audi A4. Hyundai Getz H1, Starex, Santa Fe, I30. Honda Jazz, CRV, Toyota Avensis, Yaris. M.Benz margar gerðir. Fiat Punto. Suzuki Swift. Chevrolet Lacette. MMC Galant, Pajero. Citroen Berlingo. Daihatsu Terios. Peugeot 206. Man 26530 árg. '05. og margt fleira. Kaupum bíla til niðurriifs. S. 555 6666 & 615 0888. Skeiðarás 3, 210 Grb.

Er að rífa Focus '99, Yaris '00, Hatchback '96, '97 1600, Xli 1300 '94, Escord '98. Accent '95. Impreza '99. Almera '98. Carina '97, Vento '97, Lanos '99, Elantra Wagon '97, Civic '99. Kaupi bíla til niðurriifs. S. 896 8568.

## Bílapartar ehf S. 587 7659.

Eignum mikið úrvall af varahlutum í flestar gerðir Toyota bifreiða. Kaupum Toyota bíla. Opíð virka daga frá kl. 9.00 - 18.00. Grænumýri 3 Mosfellsbæ [www.bilapartar.is](http://www.bilapartar.is)

## ÞJÓNUSTA

### Bókhald

**Account Bókhald og rekstraráðgjöf slf.**  
Framtöl, M&A o.fl. S. 571 0040 Vesturgötu 42.

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

### Húsviðhald

**VIÐHÖLD**  
fasteignaviðgerðir  
Allt viðhald eht. annast viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.  
Við önnumst m.a.:  
• múrviðgerðir • þakviðgerðir  
• málningavinnu • trésmíðavinnu • pipulagnir • raflagnir  
• flísalagnir.  
Hringdu og við gerum þér tilboð, þér að kostnaðarlausu.  
• Sími 567 6699. Sendu okkur email og við gerum þér tilboð. • [kristjan@vidhald.is](mailto:kristjan@vidhald.is)

**Fagþjónusta - Allt á einum stað**  
Getum bætt við okkur í flísalögn, múrverki, pipulögn, glerfasetningum og fleira. Sérhæfum okkur í lekavandamálum. Einnig tökum við að okkur múrbrot. Fljót og góð vinnubrögð.  
Upplýsingar í síma 899 2420 Steingæði ehf.

**Flisaverk.is**  
Gerum upp baðherbergið frá A-Ö Niðurriif-Förgun-Múrverk-Flísalagnir- Pipulagnir-Rafmagn-Smíðar.  
[kristjan@flisaverk.is](mailto:kristjan@flisaverk.is)  
S: 898 4990.

**KRS. Múrverktakar**  
Stofnað 1987. Flísalagnir, flotun, sprunguviðgerðir, arinhleðslur. Vönduð vinna. S. 899 4254.

**Húsviðgerðir**  
Skiptum um rennur og bárujárn á þökum og múrviðgerðir og fl. Uppl. í s. 659 3598.

## Tölvur

Tölvuviðgerðir, gagnabjörgun. Kem á staðinn. Gott verð. S. 699 6735 Baldvin.

## Tölvuviðgerðir frá Kr. 3900

Við tengjumst við skjáinn þinn og leysum tölvuvandamálín. Nánar á [www.midnet.is](http://www.midnet.is) Opíð 18-24 alla virka. Miðnet ehf. S 564-0690.

Tölvuviðgerðir, virusheinsun, gagnabjörgun. 18 ára reynsla, fint verð, afsl. f. félaga ÓBÍ & FEB. Stefán S. 821 6839.

## Spádómar

**Nympha-dora**  
Tarot-lestur og Kristalbála með leiðsögn að handan  
562 8211

**Miðla til þín, því sem þeir sem farnir eru segja mér um framtíð þína. Einkatimar. Tímabantanir í s. 587 4517 Erla.**

**Steinunn 908 6060 Hvað viltu víta um nýja árið? Tarot, miðlun, trúnaður. Aðgát skal höfð í nærveru sálar. Opíð um áramót. Opíð 12-23 S. 894 9228 Steinunn visa/euro**

[www.orlagalinan.is](http://www.orlagalinan.is)  
**Örlaga Línan**  
Miðlar, spámiðlar, draumráðningar. Opíð öll kvöld í síma 595 2001 & 908 1800

Nú færðu einkatíma hjá spákonunni Sírrý í s. 552 4244 & 823 6393.

## Rafvirkjun

**Raflagnir Dyrasímar**  
Set upp ný dyrasímakerfi og geri við eldri. Endurnýja raflagnir í eldra húsnæði ásamt viðgerðum og nýlögnum.  
Fljót og góð þjónusta  
Sími 893 1733  
**Jón Jónsson**  
Löggiltur rafverktaki  
[www.raflagnir.is](http://www.raflagnir.is)

## Önnur þjónusta

**Blekhyllki.is**  
Ódýr blekhyllki í HP, Brother, Canon og Epson send samdægurs heim að dyrum eða í vinnuna sjá nánar á [www.blekhyllki.is](http://www.blekhyllki.is)

**KEYPT & SELT**

## Til sölu

Ísskápur á 10þ. Þvottavél á 15-30þ. Emenia með þurrkara á 30þ. Þurrkari á 20þ. Stór amerískur á 30þ. Uppþvottavél á 20þ. Eldavél á 20þ. Keramik helluborð á 10þ. bakaraofn á 10þ. Innihurðar með karmi á 15þ. 14" TV á 5þ. BÍlageislasplari á 5þ. Bamakerra á 4þ. Æfingabekkur á 10þ. S. 896 8568.

## Motor sport



## GSM Þjófavarnir með myndavél

Eignum aðeins eftir 7 stk af seinni sendingu. Í sumarbústaði, á heimili og fyrirtæki. Innifalið gasskynjari, hurðaskynjari, hreyfiskynjarar og 2 fjarstýringar. Sendir viðvörðun og myndir í GSM síma og tölvu. Einnig getur þú fylgst með því sem er að gerast. Verð áður 69.000.- Verð nú 49.000.-



## Djófavarnirnar komnar aftur!

Nú einnig hægt að fá með reyfiskynjara. Þú velur 3 símanúmer sem þjófavörnir hringir í ef brottist er inn hjá þér. Eignum alla aukahluti. Verð 23.900.- Nú á 19.900 án/reyfiskynjara.

**Mótorsport ehf**  
Síðumúla 34, 108 Reykjavík  
Sími: 567 1040  
Öll viðgerðarþjónusta á staðnum  
[www.motorogsport.is](http://www.motorogsport.is)

## Óskast keypt

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

**Kaupi gull !**  
Ég Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari kaupi gull, gull peninga og gull skartgripa af fólki. Og veitti ég góð ráð. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitidi til fagmanns.  
Upplýsingar á demantar.is í s. 699 8000 eða komið í Pósthússtræti 13, Verið velkomin

Óska eftir tölvu, fartölvu eða borðtölvu á verðbilinu 20-30 þús. S. 849 1233.

Kaupi frimerki, umslög, póstkort og seðla. Fyrir 1960. Uppl. í síma 691 7794.

**Takk!**  
907 2002  
Hjálparstarf kirkjunnar  
[www.help.is](http://www.help.is)



Verslun

**ÚTSALA ÚTSALA**  
ÓTRÚLEG VERÐ

**LÖGGUBÚNINGUR**  
HANDJÁRN  
JAKKI  
HÚFA



ÁÐUR 11.995  
**2.995**

**EGG**  
MEÐ SILIKONHULSU

ÁÐUR 5.995  
**995**

**FIDRILDI**  
MEÐ HRADASTILLIR

ÁÐUR 7.995  
**1.995**

**ÞRÁÐLAUST**  
**EGG** DREGUR 20 M  
- VATNSHELT

ÁÐUR 11.995  
**3.995**

**KANÍNU**  
**TITRARI**  
MEÐ ÁFÖSTU EGGI

ÁÐUR 7.995  
**3.995**

**DVD**

ÁÐUR 3.995  
**995**

**Rómantik.is**

Hverfisgötu 62 Rvk. S: 586-8500  
(Horninu á Frakkastíg)

Opió: Virka daga 12-20  
Laugardaga 12-18

**Stærri limur betri limur**

Loksins er komin á markað vara sem gefur þér varanlega stækkun bæði í lengd og þykkt. Kannaðu málið á bathmate.is

**bathmate.is**



Útsalan í fullum gangi 30-50% afsláttur. Emillía Bláu húsin Faxafeni s: 588-9925 www.emilia.is

Hljóðfæri



**Tilboð**

Dúndurtilboð!

Kassagítarar: 1/4 stærð kr 10.900.- pakkinn með poka, strengjasett og stilliflautu. 4/4 stærð 15.900.- Rafmagnsgítarpakkar frá kr. 39.900.- Þjóðlagagítarpakkar frá 19.900.- Hljómboð frá kr. 8.900 Trommusett kr. 79.900 með öllu. Gítarinn Stórhöfða 27. S. 552 2125 www.gitarinn.is

Til bygginga

Hjóla og veggjapallar



Krossviður, kambstál, gips og fl. Uppl. í s: 555 7905 og www.ulfurinn.is

HEILSA

Heilsuvörur

VILTU GRENNAST? OG LÁTA ÞÉR LÍÐA BETUR ? EKKERT DUFT EÐA PILLUR. SENDU OKKUR EMAIL EF ÞÚ HEFUR ÁHUGA - TOPPARANGUR@GMAIL.COM

Mér finnst Herbalife vera best. Ótrúlegur árangur, Hjálpumst að. Sólrún Ósk s: 891 9883 www.heilsufrettir.is/solosk.

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

**ÓKEYPIS RÁÐGJÖF Í ÞYNGDARSTJÓRNUN!**  
Hringdu núna, Drifa 695 8464, Pétur 772 1035 Katrín 699 6617.

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

Árangur með Herbalife í 29 ár. Pantaðu frían prufupakka. Edda Borg S. 896 4662 www.lifstill.is

Fæðubótarefni

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

Nudd

Nudd nudd nudd heilnudd. Tilboð í dag. Uppl. í s. 616 6469.

Fullkomið nudd. Uppl. í s. 662 0841.



**TANTRA MASSAGE**  
An exclusive gift for men, women and couples. Tel. 698 8301 www.tantra-temple.com

**NÝTT NÝTT NÝTT DREAM OASIS**  
NUDD: Heilln., Svæðan., Slökunarn., Ayurvedan., Heitsteinan., Tibet loftn., Hunangsnudd., Detox, Skrúbb, Pottur, Sólbeikir. Símar 567-6666 og 862-0941.

Þjónusta

**Er andlega orkan á þrotum?**  
Miðlun og heilun vinnur á sorg, kvíða, verkjum og streitu. Tímabantanir Guðrún 695 5480.

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið



Skoðaðu úrvalið af námskeiðum og fyrirlestur með Guðjóni Bergmann á www.gudjonbergmann.is.

Kennsla



**Tónskóli Guðmundar**  
Innritun í nám á píanó, gítar, harmonikkju og þverflautu. Kennsla hefst 11. janúar. Tónskóli Guðmundar S: 822 0715 & 567 8150 Hagaselí 15, 109 Rvk.

HEIMILIÐ

Dýrahald

2 litlir Yorkshire Terrier strákar tilbúnir á aðeins góð heimili uppl. eftir 14 í s. 693 4194 Bertha.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

www.leiguherbergi.is

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

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

Stúdíóbúðir í hverfi 101. Skammtímaleiga/langtímaleiga. Uppl. í s. 568-1848/691-4050. alla virka daga.

Stúdíóbúðir í hverfi 101. Skammtímaleiga/langtímaleiga. Uppl. í s. 568-1848/691-4050. alla virka daga.

100 fm íbúð í Rjúpnasölum með bílskýli. Einstakt útsýni og nýleg íbúð. Reyklaust, tryggingar. Langtímaleiga frá 10 jan. S. 867 5117 & 891 7713.

Herb. til leigu í 101 R. Séríngg., sér baðherb. Reyklaust. Uppl. í s. 659-6036/551-4334

í 105 RVÍK ERU HERB.TIL LEIGU M/ HÚSG. 8-20FM.V/ FRÁ 35.000 Á MÁN. LEIGUTÍMI FRÁ EINNVI VIKU EBA LENGUR. SJÁ WWW.HOTELFLOKI.IS. BJARNI S.660-7799

180fm einbýli til leigu í 203 Kóp. Góð staðsetning, stór lóð, 3herb. 180þ. mán. + rafm. og hiti. s. 896 5430.

3 herb íbúð í Hólum 111. 85fm á 2hæð auk geymslu uppl í síma 8251505 laus strax

Einb. á Flötunum í Gbæ til leigu. 4 svherb. og bílskúr, laust strax. S. 771 2099.

**Leiguliðar ehf Fossaleyni 16**  
Skrifstofa Leiguliða auglýsir lausar íbúðir, leiguverð frá kr. 58.000. Reykjavík, Selfoss, Þorlákshöfn, Akranes, Hafnarfjörður. Gæludýr leyfð. Sjá www.leigulidar.is eða 517 3440.

Fullbúð herb/baðherb, séríngangur í einbýli. R.108. ge224@simnet.is

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

Herb. til leigu. Gott húsnæði & allur aðbúnaður. Room for rent, all included. S. 898 8690.

45 fm kjallaraíbúð á Langholti sveigi einnig herb. á Grettistötu. Reglusemi áskilin. Uppl. í s 865 9637.

Húsnæði óskast

Snyrtileg 3 til 4 herb íbúð óskast á svæði 104. Langtímaleiga. Reglusemi og skilvisar greiðslur Uppl í s:6161811

4-5 herb. í 200 Kóp óskast fyrir 4 manna fjsk, greiðsla 140-170 þús. Magnús 8936599

Óska eftir 2-3 herb. íbúð til leigu á Rvk. sv. Upplýsingar í síma 661 4832.

Fasteignir

Óska eftir eignum í Hfj. til kaups gegn yfirtöku lána. Uppl. í síma 891 6768 og 695 1095.

Sumarbústaðir

Hús við Reykjavík Óska eftir að leigja hús í nágrenni Rvk frá 15. júní til 15. september. Þarf að vera fullbúð og hýsa 5-8 manns. Víktor Sveinsson viktor@oriental.is Helga Sveinsdóttir s: 840 1574.

Atvinnuhúsnæði

ATH TIL LEIGU 70M2 NÝL IÐNADARBIL 3M HURÐ WC GOTT AÐGENGI VERÐ 85ÞÚS. S. 892 7858.

Geymsluhúsnæði

**www.buslodageymsla.is**  
Búslóðageymsla Olivers 100 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 20 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

www.geymslaeitt.is

Sér geymslur frá 5 til 17 m2. Góð verð. Opió 8-22. Búslóðir, lagerar, bókhald, iðnaðarmenn. Upphitað og vaktað. S: 564-6500

geymslur.com

Geymslur frá 3990.- kr á mán. í Garðabæ (hjá Ikea) og Reykjavík (Fiskilóð) Upphitað, vaktað & öryggismyndavélar. S. 555 3464.

Gisting



**GISTING Í KAUPMANNAHÖFN GÓÐ STAÐSETNING GOTT VERÐ!**

Fullbúnaður lúxus íbúðir í göngufæri frá miðbænum. Góður kostur fyrir fyrirtæki og einstaklinga. Verð 950 dkr. nóttin fyrir 3ja herb. íbúð. Nánari uppl. í s. 891-8612, +45 27111038, www.stracta.com eða annalija@stracta.com

ATVINNA

Atvinna í boði

**Atvinna**  
Óska eftir íslenskumælandi starfsmanni vönum matreiðslu, einnig starfsmann í sal. Æskilegur aldur 28+  
Upplýsingar í síma 894 0292.



**Kvöld- og helgarvinna**  
Kvöld- og helgarvinna. Tímakaup og bónusar. Okkur vantar öflugt og skemmtilegt fólk til úthringinga! Hringdu núna í síma 550 3610 kol@kol.is



**Ert þú fyrirsæta?**  
Á kanínunni (The Purple Rabbit) bjóðast íslenskum konum allskonar möguleikar til að hagnast á fegurð sinni og kynþokka. ATH: Nú leitum við sérstaklega að smekkleikum en svöltið djörfum klippum og vídeómyndum. Kynntu þér málið. PurpleRabbit.is



Handyman with experience in building work needed in Reykjavík. 25 years or older with driver license. Information at santon@mi.is

Players bar auglýsir eftir hressu og skemmtilegu fólki í lífandi og spennandi starf. Áhugasamir vinsamlegast sendið tölvupóst á players@players.is

Veitingahús sem opnar í Grafarvogi á næstu dögum óskar eftir vönu starfsfólki og bílstjórum á eigin bílum. S. 861 5102.

**STÖRF.IS**  
Leitaðu á meðal rúmlega 400 atvinnu-auglýsinga. Leitín hefst hjá okkur.

**Cafe Óliver**  
óskar eftir að ráða yfirmann í eldhús. Umsóknir í síma 821 8500, Arnar eða arnar@cafeoliver.is (Góð íslenska skilyrði).

Atvinna óskast

27 year old man with high computer education looking for any job. big practice at any kind of job. s. 845 6285 Igor.

Viðskiptataækifæri

200-500.000 AUKALEGA Á MÁNUÐ? - VILTU VINNA HEIMA? - SENDU NAFNALDUR OG SÍMA Á TOPPARANGUR@GMAIL.COM OG VIÐ HÖFUM SAMBAND

TILKYNNINGAR

Tapað - Fundið



7 mánaða hvölpur hvarf á gamlárskvöld. Hann er svartur og hvítur, með hvíta bringu og hægri framloppan er alhvít. Hann gengur undir nafninu Elvis. Hann hvarf frá Selfossi. Er Border Collie - Labrador blöndingur. S. 845 2929 & 857 7786.

Einkamál

**SÍMAÞJÓNUSTUR**

**Stefnumót**  
905 2000 (símatorg)  
535 9920 (kreditkort)  
535 9923 (fritt karlar)  
555 4321 (fritt konur)

**Spjall**  
904 5454 (símatorg, karlar)  
535 9940 (kreditkort karlar)  
555 4321 (fritt, konur)

**Gay spjall**  
535 9988 (kreditkort)

**Sögur**  
905 2002 (símatorg)  
535 9930 (kreditkort)

**Spjalldömur**  
908 6000 (símatorg)  
535 9999 (kreditkort)



Á Rauða Torginu Stefnumót er fjöldi nýrra auglýsinga frá fólki sem býður upp á eða leitir að tilreytingu og ævintýrum, en líka frá fólki sem leitir varanlega kynna. Konur auglýsa fritt í s. 555-4321, karlar, hommar, lesbúur og pör í s. 535-9923. Auglýsingar má heyrna í s. 905-2000 og 535-9920. www.raudatorgid.is

**Atvinna**

www.hafnarfjordur.is

**HAFNARFJÖRÐUR**

ÞJÓNUSTUVER HAFNARFJÖRÐARBÆJAR  
STRANDGATA 6  
220 HAFNARFJÖRÐUR  
SÍMI 585 5500  
FAX 585 5599

**Skólaskrifstofa Hafnarfjarðar Dönskukennsla**

Öldutúnsskóli (664 5896 herla@oldutunsskoli.is)

Dönskukennara vantar vegna forfalla nú þegar. Allar upplýsingar veitir skólastjóri Erla Guðjónsdóttir í síma 664 5896, herla@oldutunsskoli.is

Karlar jafnt sem konur eru hvattir til að sækja um starfið.

Fræðslustjórnin í Hafnarfirði



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

**Jón Þórarinn Stefánsson**  
bifvélavirki, Dofraborgum 42,  
Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi fimmtudaginn 24. desember. Útförin fer fram frá Langholtskirkju fimmtudaginn 7. janúar kl. 13.00.

Jónína V. Sigurðardóttir  
börn og fjölskyldur.



Elskuleg systir okkar og móðursystir,

**Halla Einarsdóttir**  
frá Kárástöðum í Þingvallasveit,  
Barónsstíg 3, Reykjavík,

andaðist á líknardeild Landakotspítala 30. desember 2009. Útförin fer fram í kyrkþey að ósk hinnar látnu.

Fyrir hönd annarra vandamanna,  
Elisabet Einarsdóttir  
Stefán Bragi Einarsson  
Einar Jóhannesson



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,

**María Ólína  
Kristinsdóttir**  
frá Horni, Árskógum 6, Reykjavík.

lést á jóladag á Landspítalanum í Fossvogi.

Gunnlaugur K. Hreiðarsson Kolbrún Guðmundsdóttir  
Helgi Már Hreiðarsson Guðrún Ólöf Sigmundsdóttir  
barnabörn og barnabarnabörn.



Okkar hjartkæri eiginmaður, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

**Kjartan Guðfinnsson**  
frá Vestmannaeyjum, Njarðarvöllum 6,  
Reykjanesbæ,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja, miðvikudaginn 30. desember. Útför hans fer fram frá Keflavíkurkirkju, fimmtudaginn 7. janúar kl. 13.00. Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á MND félagið, rn: 1175 26 5445, kt. 630293 3089

Ásta Sigurðardóttir

Freyja Kjartansdóttir Þorsteinn Christensen  
Guðfinnur Kjartansson Jóna Fanney Holm  
Sigurður Óli Kjartansson Anna Kristín Tómasdóttir  
barnabörn og barnabarnabörn.



**Inga Hrefna Búadóttir**  
hjúkrunarkona, Lynghaga 14,  
Reykjavík,

lést 22. desember. Útför hennar fer fram frá Fossvogskirkju í dag, þriðjudag 5. janúar, kl. 13.00.

Hafsteinn Bjargmundsson  
Ingibjörg Eir Einarsdóttir,  
Björn Einarsson,  
Kjartan Einarsson,  
Hrefna Einarsdóttir  
og fjölskyldur.

SONNY BONO (1935-1998)  
LÉST PENNAN DAG

„Ekki halda fast í frægðina.  
Hún er bara fengin að láni,  
eins og peningar. Þegar þú  
deyrð, þá tekur einhver annar  
við henni.“

**Sonny Bono öðlaðist heimsfrægð með tónlistartvíeykinu Sonny & Cher, sem hann skipaði með þáverandi eiginkonu sinni, og hljóðrituðu þau meðal annars hið vinsæla lag I Got You Babe. Hann varð borgarstjóri í Palm Springs árið 1988 og þingmaður í fulltrúadeild Bandaríkjaþings árið 1994. Bono lést í skiðaslysi árið 1998.**



ÞETTA GERÐIST: 5. JANÚAR 1957

## Leikfélag Kópavogs stofnað

Pennan dag fyrir 52 árum var Leikfélag Kópavogs stofnað þegar 46 áhugamenn komu saman í barnaskólanum Kópavogsskóla.

Flestir stofnendurnir höfðu litla reynslu í leiklist, en fyrsti formaður félagsins var Erlundur Blandon.

Fyrsta verkefni félagsins, Spanskflugan eftir Arnold og Bach, var sýnt í Kópavogsskóla. Starfsemin fluttist yfir í Félagshölm Kópavogs árið 1959 og var það aðsetur félagsins allt til



ársins 2007, þegar neðsta hæð Félagshölmisins var tekin undir skrifstofur bæjarins. Í nóvember 2007 fékk félagið húsnæði

íð að Funalind 2 í Kópavogi til afnota.

Í gegnum tíðina hefur leikfélagið sett upp vinsælar barnasýningar, styttri verk, samsett dagskrár, frumflutt verk, sýnt frumsamin verk eða leikgerðir félagsmanna og ýmis höfuðverk leikbókmenntanna.

## tímamót

timamot@frettabladid.is



Á VAKTINI Guðrún Árný Guðmundsdóttir er meðal þeirra sem svara í Reyksímann.

REYKSÍMINN 8006030: FAGNAR TÚ ÁRA AFMÆLI SÍNU

## Mjög ánægð með árangurinn

„Við erum mjög ánægð með árangurinn á þessum áratug sem við höfum starfað,“ segir Ágústa Tryggvadóttir, verkefnisstjóri Reyksímans 8006030, símaþjónusta fyrir þá sem vilja hætta að reykja, notkun á öðru tóbaki eða nikótínlyfjum. Nú í janúar eru tíu ár síðan Reyksíminn hóf starfsemi, en þjónustan er rekin af Heilbrigðisstofnun Þingeyinga í samstarfi við Lýðheilsustöð og Heilbrigðisráðuneytið.

Um þessar mundir starfa sjö hjúkrunarfræðingar við Reyksímann, sem allir búa yfir sérþekkingu á tóbaksmeðferðum. Alla jafna er hægt að hringja í símann frá klukkan 17 til 20 alla virka daga, en fyrstu tvær vikurnar í janúar hefur sá tími verið lengdur svo síminn verður opinn frá klukkan 16 til 21. Reyksíminn hefur einnig umsjón með gagnvirkum vefsíðunni reyklaus.is sem var opnuð árið 2007.

Ágústa, sem hóf störf við Reyksímann árið 2002, segir starfið mikið til byggjast á eftirfylgni. „Dæmigert er að fólk hringi inn og segist hafa ákveðið að taka þetta stóra skref, að losa sig við tóbakið. Þá fær það einstaklingshæfða ráðgjöf, við sendum þeim fræðsluefni og fleira, og hringjum svo aftur



REYKLAUS Ágústa Tryggvadóttir hefur starfað við Reyksímann frá árinu 2002.

eftir viku. Eftir það erum við í stöðugu sambandi við fólk og því mörg símtöl sem þarf að hringja á hverjum einasta degi.“

Síðastliðið vor unnu nemar við Háskólann í Reykjavík árangursmat á

starfsemi Reyksímans. Að sögn Ágústu kemur fram í því mati að erfitt sé að finna jafn kostnaðarhagkvæma þjónustu í íslenska heilbrigðiskerfinu. Í ljós hafi komið að 36,4 prósent skjólstæðinga voru reyklaus við eins árs eftirfylgni. „Þessi rannsókn var mjög jákvæð fyrir okkur og gott að fá þessar niðurstöður,“ segir Ágústa.

Reyksíminn er þátttakandi í keppninni European Smoke Free Awards 2009, og leita starfsmenn nú að bestu reykleysissögunni til að vera fulltrúi Íslands í lokakeppninni sem haldin verður í Barcelona mánaðamótin febrúar/mars. Umsóknarfrestur er til 20. janúar næstkomandi.

„Ætli aðalatriðið sé ekki að sagan komi einhverju sérstöku á framfæri,“ segir Ágústa. „Vinningssagan frá því í fyrra fjallaði að miklu leyti um ástina, og hvernig höfundurinn hætti að reykja út af ástinni sinni. Það er mjög gaman að lesa um þessar rosalegu breytingar sem þeir sem hætta að reykja ganga í gegnum og frelsið sem flestir finna fyrir.“

Nánari upplýsingar er að finna á vefsíðunni reyklaus.is.

kjartan@frettabladid.is



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, dóttir, systir, mágkona og amma,

**Sigurey Guðrún  
Lúðvíksdóttir**

Jörundarholti 4, Akranesi,

lést á Sjúkrahúsi Akraness 26. desember. Útförin fer fram frá Akraneskirkju fimmtudaginn 7. janúar kl. 14.00.

Þorsteinn Kristinn Jóhannesson

Lúðvík Þorsteinsson Nanna Sigurðardóttir  
Jóhann Þorsteinsson Kristín Halla Stefánsdóttir  
Rúna Dís Þorsteinsdóttir Hilmar Smári Sigurðsson  
Lúðvík Björnsson  
Björn Lúðvíksson Þórunn Sveina Hreinsdóttir  
Fjöla Lúðvíksdóttir Jóhann Þór Sigurðsson  
og ömmubörn.



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

**Ásdís Ragna  
Guðmannsdóttir**

Austurbergi 14, Reykjavík,

sem lést á Landakotspítala 1. janúar, verður jarðsungið frá Garðakirkju fimmtudaginn 7. janúar kl. 13.00.

Þórarinn Jónsson  
Sigríður Þórarinsdóttir  
Gunnar Ármann Þórarinnsson Ásta M. Margrétardóttir  
Úlfhildur Jóna Þórarinsdóttir  
Jón Þórarinnsson  
og barnabörn.



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

**Hannes Árni Wöhler,**  
Logalandi 6,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi sunnudaginn 3. janúar. Jarðarförin fer fram föstudaginn 8. janúar kl. 13.00 frá Bústaðakirkju. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Krabbameinsfélag Íslands.

Kirstín G. Lárusdóttir  
Sigríður Wöhler  
Lárus Árni Wöhler  
Herdís Wöhler  
Ásdís Wöhler  
og barnabörn.

Halldór Þórarinnsson  
Hafdis Hallgrímsdóttir  
Bjarni Svavarsson  
Nökkvi Svavarsson



Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma, systir og mágkona,

**Karólína Þóromsdóttir**  
Pínghólsbraut 10, Kópavogi,

sem andaðist á Landspítalanum Fossvogi þann 24. desember síðastliðinn, verður jarðsöngin frá Kópavogskirkju miðvikudaginn 6. janúar kl. 13.00.

Július S. Júlíusson  
Stefanía Júlíusdóttir  
Hörður Júlíusson  
Jóhanna Júlíusdóttir  
Sigrún Júlíusdóttir  
Trausti Júlíusson  
Jón E. Júlíusson  
Aðalheiður Þóromsdóttir  
barnabörn og barnabarnabörn.

Vilhjálmur Þorsteinsson  
Júlia J. Þuíaob

Helga G. Óskarsdóttir

Sigurður Ágústsson



Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir og amma,

**Emmy Margit Þórarinsdóttir**  
Neðstaleiti 2, Reykjavík,

sem lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi, aðfaranótt þriðjudagsins 22. desember verður jarðsöngin frá Dómkirkjunni í Reykjavík föstudaginn 8. janúar kl. 15.00. Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hennar er bent á líknardeildina í Kópavogi og heimahlyningu LSH í síma 543 1159.

Guðjón Hallur Hallsson  
Hallur Guðjónsson  
Þórunn Guðjónsdóttir  
Margrét Petrína Hallsdóttir

Guðbjörg R. Tryggvadóttir  
Melanie Huetter



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

**Hlynur Þórs Sigurðssonar**  
Grófarseli 18,

sem lést miðvikudaginn 25. nóvember. Sérstakar þakkir viljum við færa starfsfólki, stjórn og 2. flokksráði Knattspyrnudeildar ÍR sem og starfsfólki Ölduselsskóla fyrir ómetanlega aðstoð og stuðning. Einnig viljum við þakka öllum þeim sem heiðrað hafa minningu Hlynur Þórs með framlagi inn á minningsarsjóð í hans nafni.

Sigurður B. Arnþórsson  
Aðalheiður Diego  
Arnþór Sigurðsson  
Kristján Þór Sigurðsson

Hallgrímur Þorsteinsson  
Hilma Þorsteinsson  
Sigrún Þorsteinsson  
Sveinbjörg Þorsteinsson



Sonur minn, bróðir okkar, mágur og frændi,

**Jón Ágúst Guðmundsson**  
byggingarverkfræðingur, Austurholti 5, Borgarnesi,

sem lést laugardaginn 26. desember, verður jarðsöngin frá Keflavíkurkirkju föstudaginn 8. janúar kl. 14.00.

Dagbjört Jónsdóttir  
Ólafur J. Guðmundsson  
Sveinbjörn G. Guðmundsson  
Aðalsteinn K. Guðmundsson  
Brynjólfur S. Guðmundsson  
Kristín Guðmundsdóttir  
Guðmundur Á. Guðmundsson  
Dagbjartur H. Guðmundsson  
og systkinabörn.

Halla J. Guðmundsdóttir  
Hildur Jóhannsdóttir  
Auður H. Jónatansdóttir  
Elin Rut Ólafsdóttir  
Sverrir Gísli Hauksson  
Hafdis L. Guðlaugsdóttir  
Tatjana Latinovic



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir og amma,

**Ingibjörg Kristjánsdóttir**  
Bárustíg 6, Sauðárkróki,

lést á Heilbrigðisstofnuninni á Sauðárkróki laugardaginn 2. janúar. Útför hennar fer fram frá Sauðárkrókskirkju laugardaginn 9. janúar klukkan 14.00.

Sigurbjörg Guðjónsdóttir  
Birgir Guðjónsson  
Svanborg Guðjónsdóttir  
Ingimundur Kr. Guðjónsson  
Ingibjörg Ólöf Guðjónsdóttir  
Sigurður Guðjónsson  
Hrönn Guðjónsdóttir  
og öll ömmubörnin.

Jón Sigurðsson  
Soffía S. Danielsdóttir  
Sigurjón Gestsson  
Agnes Hulda Agnarsdóttir  
Björn Sigurðsson  
Steinunn Sigurþórsdóttir  
Sigurður Örn Ólafsson



Ástkær frændi okkar,

**Magnús Sverrisson**

sem lést á jólanótt á Elliheimilinu Grund. Verður jarðsöngin fimmtudaginn 7. janúar kl. 13.00 í Dómkirkjunni.

Aðstandendur.



Elskulegur maðurinn minn, faðir okkar, tengdafaðir, sonur, bróður og afi,

**Guðmundur Heiðar Guðjónsson**  
frá Bakkagerði, Ystaseli 21, Reykjavík,

sem lést laugardaginn 26. desember, verður jarðsöngin frá Seljakirkju fimmtudaginn 7. janúar kl. 13.00.

Halldóra Sigurðardóttir  
Heiðrún Ásta Guðmundsdóttir Andrew James Scrimshaw  
Sigurjón Már Stefánsson  
Ásta Sólveig Stefánsdóttir  
Guðjón Guðmundsson  
systkini og afastrákar.



Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og vinarbug við andlát og útför ástkærrar eiginkonu, móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

**Rannveigar J. Baldvinsdóttir**  
Öldugerði 18, Hvolsvelli,

Ólafur Ólafsson  
Ólafur Ólafsson,  
Baldvin Guðni Ólafsson  
Ásta Halla Ólafsdóttir  
Ingibjörg Ýr Ólafsdóttir  
ömmu- og langömmubörn.

Jakobína Vilhelmsdóttir  
Praparát Ólafsson  
Garðar Gunnar Þorgilsson  
Oddur Árnason



Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför eiginkonu minnar,

**Brynhildar Friðbjörnsdóttir Billu**  
Túngötu 13b, Grenivík.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,  
Ernst Ingólfsson



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

**Birgir G. Albertsson**  
kennari, frá Hesteyri, Lækjarási 5, Reykjavík,

sem lést á Grensásdeild Landspítalans, annan dag jóla, verður jarðsöngin frá Áskirkju föstudaginn 8. janúar kl. 15.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á sumar-búðir KFUM og K.

Evlalía Kristín Guðmundsdóttir  
Borghildur Birgisdóttir  
Guðmundur Albert Birgisson  
Gunnar Friðrik Birgisson  
Guðbjörg Helga Birgisdóttir  
barnabörn  
Dagný G. Albertsson  
Margrét Ólafía Guðmundsdóttir  
Oddrún Jónasdóttir Uri

Egill Steinar Gíslason  
Unnur Jóhannsdóttir  
Erla Sesselja Jensdóttir  
Ingi Hlynur Sævarsson



Ástkær faðir okkar, sonur, föstursonur, bróðir, mágur og frændi,

**Daði Hreiðarsson,**

lést á líknardeild Landspítalans, Kópavogi, miðvikudaginn 30. desember. Útför hans fer fram frá Grafarvogskirkju fimmtudaginn 7. janúar kl. 13.00.

Anton Örn Daðason  
Viktor Guðni Daðason  
Daðey Steinunn Daðadóttir  
Birgir Tómasson  
Gerður Hreiðarsdóttir  
Hanna Kristín Birgisdóttir  
Fjóla Björk Birgisdóttir  
Daðey Steinunn Sigurðardóttir  
Sóley María Sigurðardóttir  
Sigurður Kristinn Sigurðsson  
Birgir Sigur Sigurðsson

Sigurður Ingi Sigurðsson



Ástkær móðir okkar,

**Jónína Margrét Egilsdóttir**  
Borgarheiði 17 v, Hveragerði,

lést þriðjudaginn 15. desember síðastliðinn. Útförin hefur farið fram í kyrrþey. Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Ljósheima á Selfossi fyrir hlýju og góða umönnun.

Ásgeir Stefán Ásgeirsson  
Svala Ásgeirsdóttir  
og aðrir aðstandendur.

# Arion banki kynnir lausnir fyrir viðskiptavinum

## Erlend íbúðalán

### 1 Þér býðst allt að 30% leiðrétting\* og möguleiki á föstum 6,0% óverðtryggðum vöxtum í 3 ár

Höfuðstóll erlendra íbúðalána er leiðréttur um allt að 30%. Lánunum er breytt í fasteignalán í íslenskum krónum til allt að 40 ára. Þú hefur m.a. val um að fá lán með föstum 6,0% óverðtryggðum vöxtum til næstu þriggja ára. Að þeim tíma liðnum færast vaxtaþrósentan yfir í bestu fánlegu íbúðalánavexti sem bjóðast hjá bankanum á þeim tíma. Hægt verður að velja um annaðhvort óverðtryggða eða verðtryggða vexti. Eftir leiðréttingu verður staða lánsins sú sama og hún var þann 29. september 2008, sem þýðir allt að 30%\* lækkun en hlutfallið er mismunandi eftir samsetningu lánsins. Í stað 6,0% óverðtryggðra fasta vaxta til þriggja ára hefur þú val um breytilega óverðtryggða markaðsvexti sem í dag eru 9,75% eða breytilega verðtryggða markaðsvexti sem eru í dag 5,4%.

#### Kostir

Höfuðstóll og greiðslubyrði lánsins lækkar. Mögulegt er að létta greiðslubyrði enn frekar með því að lengja lánið í 40 ár.

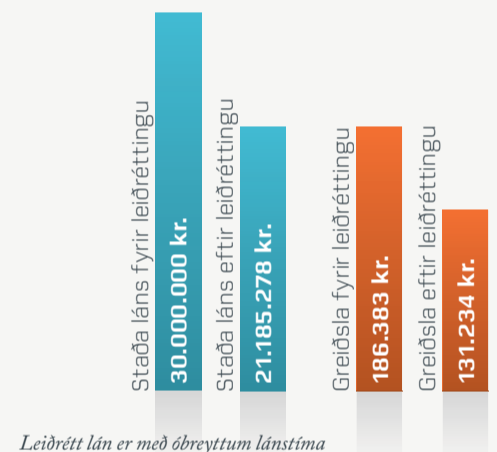
#### Ókostir

Óverðtryggðu fastvaxtaláni fylgir óvissa um hver vaxtaþrósentu lána verður eftir þrjú ár. Ekki er hægt að nýta sér leiðina samhliða sértækri skuldaaðlögun nema að vöxtum sé breytt í markaðsvexti.

#### Fyrir hvern

Hentar þeim best sem eru með veðhlutfall lægra en 155%\*.

\* 30% leiðrétting er m.v. algengustu samsetningu erlendra lána, 50% JPY og 50% CHF, viðskiptavina Arion banka. Eftir leiðréttingu verður staða lánsins sú sama og hún var 29. september 2008 en hlutfallið er mismunandi eftir samsetningu lánsins. Hlutfallið getur bækkad eða lækkad eftir gengisþróun.



## Erlend íbúðalán

### 2 Þér býðst leiðrétting á höfuðstól í 110% af markaðsvirði eignar

Erlend íbúðalán verða leiðrétt niður í 110% veðhlutfall. Lánunum er breytt í fasteignalán í íslenskum krónum, óverðtryggð eða verðtryggð. Hægt verður að velja annaðhvort breytilega markaðsvexti verðtryggðra lána, nú 5,4%, eða breytilega markaðsvexti óverðtryggðra lána, nú 9,75%. Til viðbótar býðst sértæk skuldaaðlögun sé greiðslugeta minni en 110% af veðhlutfalli. Virði eigna miðast við núverandi markaðsvirði, en mat á virði eigna fer ekki niður fyrir fasteignamat m.v. 1.1.2010.

#### Kostir

Höfuðstóll lánsins lækkar. Mögulegt er að lækka greiðslubyrði enn frekar með því að lengja lánið til allt að 40 ára.

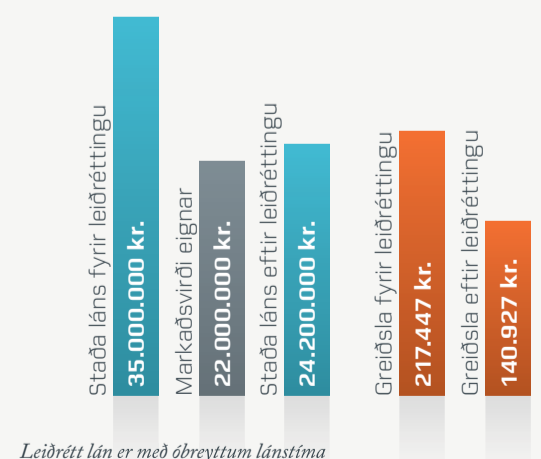
#### Ókostir

Þessi leiðrétting býðst ekki samhliða 30% höfuðstóllækkun.

#### Fyrir hvern

Hentar best þeim sem eru með veðhlutfall hærra en 155%\*. Leiðréttingin getur numið allt að 35–40% af láninu\*.

\* Hlutfallið getur bækkad eða lækkad eftir gengisþróun.





ÍSLENSKA STA.LIS ARI 48628 01/10

## Innlend íbúðalán

### 3 Þér býðst leiðrétting á *höfuðstól* í 110% af markaðsvirði eignar

Innlend íbúðalán verða leiðrétt niður í 110% veðhlutfall. Til viðbótar býðst fólki sértæk skuldaaðlögun, sé núverandi greiðslugeta minni en sem nemur 110% veðhlutfalli. Virði eigna miðast við núverandi markaðsvirði, en mat á virði eigna fer ekki niður fyrir fasteignamat m.v. 1.1.2010.

#### Kostir

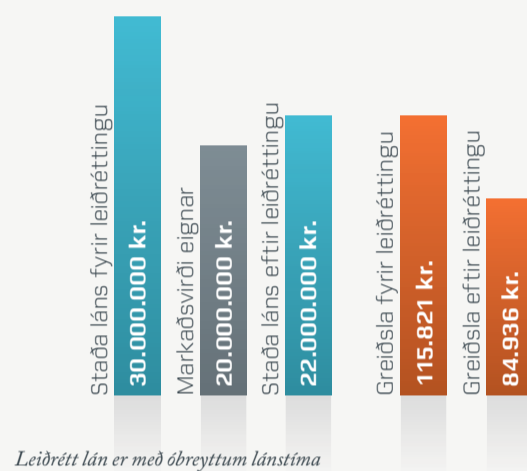
Höfuðstóll lánsins lækkar. Vaxtakjör lána haldast óbreytt.

#### Ókostir

Greiðslubyrði lækkar óverulega sé lækkun láns hlutfallslega lág.

#### Fyrir þvern

Þessi lausn hentar þeim sem eru með veðskuldir sem eru orðnar hærri en 110% af verðmæti eignar. Einkum er um að ræða lán sem veitt voru með 80–100% veðhlutfalli.



### 4 Eingöngu *vaxtagreiðslur* í eitt ár

Viðskiptavinir með íbúðalán geta óskað eftir að greiða eingöngu vexti í allt að eitt ár\*.

#### Kostir

Mánaðarlegar greiðslur lækka um 10–25%, en hlutfallið fer eftir lánstíma.

#### Ókostir

Lánstími lengist um eitt ár.

\*Leiðin býðst ekki þeim sem skipta úr erlendum lánnum og velja 30% höfuðstóllslækkun og 6% óverðtryggða vexti.

### 5 Kjör *verðtryggðra* lána haldast óbreytt

Lofað var föstum vöxtum á verðtryggðum íbúðalánum út lánstímann og mun Arion banki standa við þau kjör. Innlend íbúðalán sem veitt hafa verið frá árinu 2004 með föstum verðtryggðum vöxtum, halda óbreyttum vöxtum, þ.e. þeim verður ekki breytt til hækkunar út lánstímann.

#### Kostir

Vextirnir breytast ekki við sértæka skuldaaðlögun eða við leiðréttingu höfuðstóls verðtryggðra lána í 110%.

#### Ókostir

Ekki er hægt að lengja lánstíma þessara lána nema að breyta vöxtum í breytilega markaðsvexti.

Leiðir 1-4 standa *viðskiptavinum* til boða fram til 1. júlí 2010.

### Engar *uppbóðsbeiðnir* íbúðalána út árið 2010

Bankinn mun fresta öllum uppbóðsbeiðnum til sýslumanna út árið 2010. Það mun gera fleirum kleift að greiða úr sínum málum.

### Aðgerðir *stjórnvalda*

Einnig eru í boði úrræði stjórnvalda svo sem greiðslujöfnun lána. Bæði þeir sem völdu að segja sig úr greiðslujöfnun og þeir sem völdu að gera það ekki eiga kost á öllum framangreindum leiðum.

Við hvetjum alla *viðskiptavini* Arion banka til að kynna sér þessar lausnir á arionbanki.is

Nánari upplýsingar fást hjá *þjónusturáðgjöfum* í útibúum Arion banka.



Fjölbrotaskólinn  
í Breiðholti

## UPPHAF VORANNAR 2010

**ÞRIÐJUDAGUR 5. JANÚAR**  
Töfluafhending kl. 9:00-13:00  
í mötuneyti nemenda

**FÖSTUDAGUR 8. JANÚAR**  
Kennsla hefst í dagskóla  
skv. stundaskrá.

**FIMMTUDAGUR 7. JANÚAR**  
Innrítun í kvöldskóla 17:00-20:00

**MÁNUDAGUR 11. JANÚAR**  
Kennsla hefst í kvöldskóla  
skv. stundaskrá.

Skólameistari

Austurbergi 5 111 Reykjavík Sími 570 5600  
Símbref 567 0389 Tölvupóstur: fb@fb.is

**www.fb.is**

Ímyndaðu þér þig hér!



## Kvennakór Reykjavíkur

Fyrsta æfing vorannar verður mánudaginn 18. janúar kl. 18:30.

Æft er tvisvar í viku á sama stað og í fyrra; að Vitatorgi.

Pláss er fyrir nokkrar konur í viðbót.

**Áhugasamar vinsamlegast skrái sig  
í síma 896 6468 eftir kl. 17.**

Senjorítur Kvennakórs Reykjavíkur

hefja æfingar í janúar. Nánari upplýsingar verða settar  
á heimasíðuna, www.kvennakorinn.is, þegar nær dregur.

Kórinn er ætlaður konum 60+.

Skráning nýrra kórfélaga í síma 896-6468 eftir kl. 17.

## Notuð tæki til líkamsræktar



Vegna endurnýjunar og breytinga höfum við til sölu notuð tæki til líkamsræktar.

Dæmi:

- Matrix Treadmill - Hlaupabretti
- Matrix Cross trainer - Skíðavél
- Matrix X bike - Spinning hjól
- Fjöldmörg önnur fjölnota tæki



Til sýnis og sölu í Egilshöllinni

Nánari upplýsingar veita

Gunnar í síma 664-9601, gunnar@egilshollin.is

og Sigurgeir í síma 664-9602



Fossaleyni 1 - 112 Reykjavík  
www.egilshollin.is

# Sannfærðir kirkjugestir

**BAKÞANKAR**  
Júliu  
Margrétar  
Alexanders-  
dóttur

Algengur misskilningur kemur gjarnan upp þegar umræðuna um aðskilnað ríkis og kirkju ber á góma. Að þar standi trúleysingar fremstir í flokki þeirra sem vilja kirkjuna úr ríkisrekstri. Sem trúuð manneskja og fullgildur meðlimur í þjóðkirkjunni er ég viss um að vandamálin sem kirkjan glímir við í dag, doði og trúleysi, gætu kannski farið að leysast að einhverju leyti ef kirkjan tæki þá ákvörðun að hafna framlögum úr ríkiskassanum og kjósa frekar að standa á eigin fótum eins og önnur trúfélög á landinu.

**VANDI** þjóðkirkjunnar sem ríkisstofnunar felst einmitt í því orði: ríkisstofnun. Guð er ekki ríkisstarfsmaður. Jesús var það ekki heldur á sínum tíma. Jesús var bylt-ingarmaður sem trúði því að hans ríki væri af öðrum heimi. En því miður eru prestar þjóðkirkjunnar í mínum huga fyrst og fremst ríkisstarfsmenn; vissulega mikil alhæfing og eflaust eru þeir til sem þessi lýsing á ekki við. En þegar ég hugsa um þjóðkirkjuna í heild sinni er hún ekki sveipuð þeim baráttuanda né sannfæringarkrafti sem ætti að vera eitt af aðalsmerkjum hennar og hrifur fólk til trúar.

**RÍKISKIRKJAN** stuðar mig ekki sem mikið ástríðuapparat enda þarf hún ekki að hafa miklar áhyggjur af kirkjusókn, fjárlög-in taka vart tillit til þess hvort

tíu eða hundrað mæta að meðaltali í kirkju um hverja helgi. Kirkjan þarf raunar heldur ekki að hafa neinar áhyggjur af trúarlífi landsmanna. Ríkið borgar hvernig sem staðan er.

Á tímum efahyggju og vísinda hefur trúin átt undir högg að sækja. Og þá er stóra spurningin sú hvort mögulegt sé að sækja sína trúarsannfæringu til manna sem fá alltaf greidd laun í hverjum mánuði frá ríkinu. Að maður, sem hefur kvittað upp á að Guð eigi sinn þátt í sögunni, sem gaf son sinn svo að hann gæti frelsað mannkynið frá syndinni, skuli þiggja laun sín frá jafn óhelgri stofnun og ríkið er, getur varla talað rökkrétt. Jú, kannski í menningarsögulegu tilliti en trúin á Jesú Krist hefur ekkert með „menningarsögulegt tillit“ að gera, trúin er ástríða, fullvissa þess að maður eigi fyrir höndum eilíft líf eftir dauðann.

**ÍSLENSK** kirkja hefur húsnæði, starfsfólk, oblátur og messuvín. Sannfæringin fyrir tilvist Guðs, sem er einmitt svo mest heillandi við það að vera kristinnar trúar, býr þó varla í ríkisbákni. Kirkjan virkar því miður fráhrindandi á mig en hún á hins vegar góðan möguleika á að ég öðlist trú á hana og þá helst ef hún berst fyrir eigin tilverurétti. Kirkjan ætti að taka mynd sína og útteislun til verulegrar endurskoðunar; hún virðist aðeins komast í umræðuna þegar hjónaleysi velja sér vinsælar tíma-setningar á borð við 10.10.10.



## myndasögur

### ■ Pondus

Eftir Frode Øverli



### ■ Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



### ■ Handan við hornið

Eftir Tony Lopes



### ■ Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



> Engin venjuleg vika hjá Helenu

Helena Sverrisdóttir hafði greinilega gott af Íslandsheimsókninni um jólin því hún hefur farið á kostum í síðustu tveimur leikjum TCU í bandaríska háskólaboltanum. Helena var líka kosin leikmaður vikunnar í Mountain West-deildinni í gærkvöldi eftir að hafa verið með 21,5 stig, 8,5 fráköst og 6,5 stoðsendingar að meðaltali í tveimur sigurleikjum á Houston (26 stig) og Texas A&M-Corpus Christi (17 stig, 11 fráköst og 11 stoðsendingar). Helena endurskrifaði í seinni leiknum sögu kvennaliðs TCU með því að verða fyrsta konan til þess að ná 1.000 stígum, 500 fráköstum og 300 stoðsendingum á ferli sínum í skólanum. Helena á enn eftir eitt og hálf ár í skólanum og getur því bætt vel við þessar tölur.



ARNÓR ATLASON: TRYGGÐI FC KAUPMANNAHÖFN DANSKA BIKARMEISTARATITILINN UM HELGINA

# Verð að pakka mér inn í bómull fram að EM

Arnór Atlason kórónaði mjög góðan bikarúrslitaleik sinn um helgina með því að tryggja FCK danska bikarmeistaratitilinn með sínu sjöunda marki í leiknum. Arnór fór síðan strax til Íslands og var mættur á fyrstu landsliðsæfingu í gær.

„Þetta var flottur leikur, fullt hús og virkilega gaman. Kvennaliðið var líka í úrslitum og spilaði á undan okkur. Þær urðu líka bikarmeistarar í fyrsta skipti,“ sagði Arnór. „Það voru tvær mínútur eftir af leiknum þegar ég skoraði sigurmarkið. Bæði lið fengu sóknir eftir það. Ég fattaði það ekki fyrr en einhvern tímann seinna að ég hafði skorað sigurmarkið því það var svo langt eftir af leiknum,“ sagði Arnór í léttum tón. Arnór hefur verið í áhættuhópi fyrir Evrópumótið í Austurríki enda að berjast við hnémeiðsli. „Ég hef bara verið að spila sókn í vetur með FCK og get ekki ennþá spilað heilan leik því það er fullmikið fyrir hnéð á mér að spila heilan leik í sókn og vörn,“ sagði Arnór en það hefur gengið vel hjá FCK í vetur.



„Við erum í 2. sæti, fimm stigum á eftir Bjerringbro/Silkeborg sem við unnum í úrslitaleiknum. Við töpuðum fyrir þeim á heimavelli í síðasta leik fyrir jól og það var svolítið áfall fyrir okkur. Þetta var því ennþá sætari sigur að vinna bikarinn því þetta snýst um að vinna titlana,“ segir Arnór sem var að vinna sinn annan stóra titil í Danmörku en hann varð einnig Danmerkurmeistari með FCK 2008.

Arnór fékk líta hvíld eftir úrslitaleikinn því hann fór strax til móts við íslenska landsliðið sem hóf í gær undirbúning sinn fyrir EM. „Við æfum stíft, þvisvar á dag í tvo tíma og það verður allt gert til þess að allt verði á hreinu. Ég veit bara það að ég þarf að passa mig. Ég þekki hnéð á mér það vel að ég veit hvernig ég þarf að halda aftur af mér. Guðmundur veit það líka,“ segir Arnór ákveðinn. „Ég er alveg ákveðinn í að láta reyna almennilega á þetta og gera allt til þess að vera með. Þá þarf ég samt að vera skynsamur á einhverjum tímamarki á þessum tveimur vikum. Ég krossa fingur og vona að þetta haldi en veit að ég þarf að vera skynsamur,“ segir Arnór og bætir við í meira gríni en alvöru: „Ég verð að pakka mér inn í bómull fram að EM,“ segir þessi snjalli leikmaður.

# Nánast allur frítími fer í landsliðið

Guðmundur Guðmundsson landsliðsþjálfari hefur ekki setið auðum höndum undanfarna mánuði enda unnið að undirbúningi landsliðsins fyrir EM í Austurríki samhliða þjálfun úrvalsdeildarliðs GOG í Danmörku.

**HANDBOLTI** Fram undan er úrslitaleikinn Evrópumeistaramótsins í handknattleik sem haldin verður í Austurríki í lok mánaðarins. Guðmundur Guðmundsson landsliðsþjálfari hefur verið búsettur í Danmörku síðan í sumar þar sem hann hefur þjálfað úrvalsdeildarlið GOG. En þó svo að hann hafi staðið í ströngu með liðinu í haust hefur hann varið miklum tíma í undirbúningi landsliðsins fyrir EM.

„Það má segja að nánast allur minn frítími og allar helgar fari í að sinna rannsóknarvinnu fyrir landsliðið. Ég er stanslaust að horfa á handbolta og velja fyrir mér hinu og þessu,“ segir Guðmundur í samtali við Fréttablaðið.

„Ég hef til að mynda farið yfir alla leiki okkar á Ólympíuleikumum sem og í undankeppninni fyrir EM og skrifað hjá mér hin ýmsu atriði. Ég hef einnig verið að skoða andstæðinga okkar í riðlakeppninni í Linz og mynda mér skoðun á því hvernig við ætlum að spila, með hvaða leikmönnum, hvernig vörn við ætlum að spila og þar fram eftir götunum. Þetta er því nokkuð langur ferill og mikil rannsóknarvinna á bak við þetta.“

Hann segir að hann sé sífellt að mynda sér skoðun á öllu því sem viðkemur leikstíl landsliðsins. „Ég hef til dæmis skoðað hvernig við vorum að spila á Ólympíuleikumum og punktað niður það sem vel var gert, því sem ég vil breyta, því sem ég vil passa að gerist alls ekki og það sem var í lagi. Það eru miklar þælingar í gangi og þessi vinna er sérstaklega mikilvæg þegar tekið tillit er þess hve lítinn tíma við fáum til undirbúnings með leikmönnum,“ bætir hann við.

Leikmenn koma saman hér á landi skömmu eftir áramót og 19. janúar hefst keppnin svo í Linz í Austurríki. Andstæðingar Íslands í riðlakeppninni verða Serbía (19. janúar), Austurríki (21. janúar) og Danmörk (23. janúar). Aðeins eitt lið kemst ekki áfram í milliriðla og komist Ísland áfram taka við þrjú



LÍFLEGGUR Á HLIÐARLÍNUNNI Guðmundur Guðmundsson landsliðsþjálfari lætur vel í sér heyrna á hliðarlínunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

leikir í milliriðlakeppninni í Vínarborg.

Guðmundur hefur verið og mun áfram sanka að sér myndefni af mótherjum Íslands. „Þá koma þeir Óskar Bjarni [Óskarsson] og Gunnar [Magnússon] inn í þetta með mér og hjálpa mér við að leikgreina andstæðinginn.“

Sautján leikmenn hafa verið valdir í íslenska landsliðið og þó svo að fáeinir leikmenn hafa átt við meisli að stríða samanstendur liðið af flestum okkar bestu handboltamanna í dag – þar af þrettán af þeim fjórtán sem unnu silfrið frá Peking. Guðmundur vill þó lítið segja um sínar tilfinningar fyrir mótið í Austurríki.

„Það er í raun ekki fyrr en ég er búinn að sjá leikmenn á gólfinu og við búin að æfa eitthvað saman að ég get metið hver staðan er á liðinu. Langflestir okkar leikmanna hafa verið að spila stór hlutverk með sínum liðum en það segir þó ekki alla söguna. Það er undir leikmönnum sjálfum komið að skila sér í sem bestu standi og er landsliðsþjálfarinn algerlega háður því. Því var öðruvísi hátt að fyrir Ólympíuleikana þar sem við höfðum mikinn tíma til undirbúnings og ég gat brugðist við þeim vandamálum sem komu upp. Nú get ég lítið gert ef einhverjar brotalamir eru á liðinu.“

En hann neitar því ekki að ástand leikmanna í hópnum er nokkuð gott. „Ég held að við getum verið nokkuð sáttir. Það er jú alltaf þannig að sumir eru að stíga upp úr meisli og aðrir enn að glíma við einhver smámeiðsli. Það er ekki hjá því komist.“

Ísland mun alls leika fimm æfingaleiki áður en átökin hefjast í Austurríki en þá verður rúmt hálf ár liðið frá síðasta landsleik. Liðið kom þó saman í lok október og æfði saman og segir Guðmundur að það hafi gert mönnum gott. „Ég tel að það hafi hentað okkur mun betur að æfa en að spila einhverja æfingaleiki. Við fengum miklu meira úr æfingunum.“

eirikur@frettabladid.is

HJÁLPAR SÍNU FÉLAGI Gunnar Sverrisson er nýr þjálfari ÍR-liðsins.

## Gunnar Sverrisson þjálfar ÍR: Erfitt að segja nei við ÍR

**KÖRFUBOLTI** Gunnar Sverrisson tók í gær við þjálfun Iceland Express-deildarliðs félagsins af Jóni Arnari Ingvarssyni sem hætti með liði fyrir áramót.

„Ég er yfirþjálfari yngri flokka og er sjálfur með þrjú flokka þannig að það var annað athugað fyrst. Það gekk síðan ekki upp og það var áhugi hjá mönnum að plata mig í þetta sérstaklega þar sem það er gott og gaman að hafa ÍR-ing,“ segir Gunnar. „Þegar ÍR á hluti þá er erfitt að segja nei,“ bætti Gunnar við en hann hefur tvisvar verið aðstoðarþjálfari hjá ÍR (aðstoðaði John Rhodes 1994-96 og Jón Örn Guðmundsson 2005-06) og þjálfaði síðan lið Þórsháimabilið 1997-98.

„Ég er búinn að vera alltof lengi í þessu félagi og hugsa það vel um það að líta á þetta sem einhverja reddingu. Vonandi gengur það vel að þetta gæti gengið upp og orðið framhald á,“ segir Gunnar.



EFNILEGGUR MARKVÖRÐUR Sunneva Einarsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## Sunneva Einarsdóttir hjá Val: Ökklabrotnaði á afmælisdaginn

**HANDBOLTI** Sunneva Einarsdóttir gleymir örugglega ekki tvitugs-afmælisdeginum sínum í bráð því varamarkvörður toppliðs Valsmanna í N1 deild kvenna varð fyrir því að ökklabrotna á æfingu á sunnudaginn.

„Þetta er svaklegt. Þetta er annar sjúkrahúsið sem við fáum á æfingu í vetur,“ segir Stefán Arnarson, þjálfari Valsliðsins. „Hún var að teygja sig eftir bolta og fór svona illa. Það var engin nálægt henni. Liðböndin eru slitin og stærra leggbeinið er brotið,“ sagði Stefán en Sunneva fór í aðgerð í gær.

Sunneva hefur verið varamarkvörður Valsliðsins á tímabilinu en stóð sig mjög vel þegar hún fékk tækifærið í forföllum Berglínar Írisar Handsdóttur í undanúrslitum deildarbikarsins.

Íþróttamaður ársins verður útnefndur í 54. skipti á Grand Hótel Reykjavík í kvöld:

# Þrjú af tíu hafa fengið titilinn áður

**ÍÞRÓTTAMAÐUR ÁRSINS** Íþróttamaður ársins 2009 verður valinn í kvöld á Grand Hótel Reykjavík og er þetta í 54. sinn sem Samtök íþróttafréttamanna velja þann íþróttamann sem hefur skarað fram úr á árinu.

Atkvæðagreiðsla félagsmanna í Samtökum íþróttafréttamanna er leynileg og fer þannig fram að hver félagsmaður SÍ setur saman lista með nöfnum tíu íþróttamanna sem honum þykja hafa skarað fram úr á árinu.

Kjörinu verður lýst í kvöld klukkan 19.40 í beinni útsendingu í Ríkissjónvarpinu. Áður en kjöri íþróttamanns ársins verður lýst mun ÍSÍ afhenda viðurkenningar

til þeirra íþróttakarla og -kvenna hjá sérsamböndum sínum sem þótt hafa skarað fram úr á árinu 2009. Þetta verður í fimmtánda sinn sem Samtök íþróttafréttamanna og ÍSÍ standa að sameiginlegri hátíð sem nær hápunkt þegar Íþróttamaður ársins 2009 verður útnefndur.

Á aðfangadag var gefið út hvaða tíu íþróttamenn urðu efstir í kjörinu. Íþróttamaður ársins 2008, Ólafur Stefánsson, er einn af þremur á topp tíu listanum sem hafa verið kosnir Íþróttamaður ársins en Ólafur getur í kvöld orðið aðeins annar maðurinn í sögu kjörsins til þess að verða Íþróttamaður ársins í fjórða

sinn. Hinir tveir á topp tíu listanum sem hafa verið kosnir Íþróttamenn ársins eru knattspyrnumaðurinn Eiður Smári Guðjohnsen (2004 og 2005) og handboltamaðurinn Guðjón Valur Sigurðsson (2007).

Aðrir sem koma til greina sem Íþróttamaður ársins 2009 eru Björgvin Páll Gústavsson (handbolti), Helena Sverrisdóttir (körfubolti), Helga Margrét Þorsteinsdóttir (frjálsar íþróttir), Hólmfríður Magnúsdóttir (knattspyrna), Jakob Jóhann Sveinsson (sund), Jón Arnór Stefánsson (körfubolti) og Þóra Björg Helgadóttir (knattspyrna).



ÓLAFUR MEÐ BIKARINN Ólafur Stefánsson í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

## &gt; Á SKÍÐUM

Eiginkona Tigers Woods, Elin Nordegren, eyddi áramótunum í frönsku Ölp-unum ásamt tvíbursystur sinni og mági. Nordegren eyddi fríinu í að renna sér á skíðum og fagnaði nýju ári ásamt fjölskyldu sinni á veitingastað í Chamonix, fjarri eiginmanninum.

**fólk**  
folk@frettabladid.is

# Geir Ólafs gefur út óperuplötu

„Það er fyrst og fremst mikill heiður að fá að vinna með svona mönnum eins og Kristjáni Jóhannssyni,“ segir Geir Ólafsson. Hann hyggst gefa út óperuplötu um næstu jóla og upptökustjóri verður sjálfur Kristján Jóhannsson, einn fremsti tenór landsins og þótt víðar væri leitað. Þetta er heldur betur kúvending á ferli Geirs en hann hefur hingað til verið þekktastur sem Frank Sinatra Íslands og sá tónlistarstíll á fátt sameiginlegt með óperum úr hinum sígilda heimi.

Óttar Felix gefur út plötuna og Geir segist vera tilbúinn með efni á hana, býst meðal annars við því að taka Nessun Dorma og upplýsir að fullskipuð fílharmóníusveit muni leika undir á disknunum. „Þetta er bara gaman fyrir mig, að gefa fólk smjörþefinn af því sem ég hef verið að gera undanfarin ár,“ segir

Geir en hann hefur lagt stund á söngnám í Söngskólanum undir styrkri stjórn Más Magnússonar. Þá hefur hann einnig verið í einkatímum hjá Kristjáni sjálfum að undanfögnu. „Þetta er auðvitað algjör viðsnúningur hjá mér en engu að síður tel ég rétta tímann vera núna, að ég sé tilbúinn.“

- fgg

**ÓLIKLEGT PAR** Þeir Geir Ólafsson og Kristján Jóhannsson starfa saman á næstu plötu Geirs því Kristján mun stjórna upptökunum á fyrstu óperuplötu Franks Sinatra Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



## Besta erlenda platan 2009

Þegar Fréttablaðið leitaði til valinna sérfræðinga til að velja bestu erlendu plötur ársins 2009 kom í ljós að lítill samhljómur var meðal sérfræðinganna. Besta platan kom frá bandarísku borginni Baltimore.

Nokkuð jafnt er á toppnum í ár, aðeins eitt stig skilur að tvær efstu plöturnar. Eins og oft áður er breiddin mikil á listanum og mjög margar plötur fá aðeins eina tilnefningu.

Besta plata ársins er áttunda

platan með Baltimore-sveitinni Animal Collective, Merriweather Post Pavilion. Platan hefur fengið gríðarlega góða dóma og er víða í efsta sætinu yfir bestu plötur ársins. Tónlistarlega er þetta poppaðasta plata þessarar tilraunaglöðu hljómsveitar, útkoman einhvers konar tuttugustu og fyrstu aldar samsuða úr barokk-poppi Beach Boys og sýrurokki Pink Floyd.

Í öðru sæti er Lundúnabandið The XX með frumraun sína XX. Platan sækir áhrif í nýbylgjurökk 9. áratugarins og Bristol-senuna í kringum 1995, er full af draumkennndri tónlist og var meðal annars valin besta plata ársins af gagnrýn-

endum The Guardian. Í þriðja sæti er Bitte Orca með Dirty Projectors frá Brooklyn. Dave Longstreth er forsprakki sveitarinnar og tónlistin mjög frumleg blanda framúrsteffnu, þjóðlaga- og heimstónlistaráhrifa og rokks. Björk, sem er andlega skyld sveitinni, tróð upp með henni á síðasta ári.

Annars virðist árið 2009 einna helst hafa einkennst af því að indíbylgja síðustu ára er í algleymsi og alltaf fleiri og fleiri nöfn að koma upp á yfirborðið. Og yfirburðir Breta og Bandaríkjanna eru algerir. Af ellefu efstu plötunum eru sex bandarískar og fimm enskar.

gunnarh@frettabladid.is



**SAMVINNUHÓPUR DÝRANNA** Álitsgjöfum Fréttablaðsins finnst áttunda plata Animal Collective, Merriweather Post Pavilion, besta plata ársins.



## Tónlistarnám fyrir þig!



Ástvaldur Traustason  
skólastjóri Tónheima

„Markmið okkar er að gefa sem flestum tækifæri til að stunda tónlistarnám því tónlist er stór hluti af lífi okkar og veitir ómælda gleði og ánægju.“

Nú gefst þér tækifæri til þess að stunda skemmtilegt tónlistarnám - Allir eru velkomnir, byrjendur sem lengra komnir, ungir og aldnir.“

- Píanó
- Rafmagnsgítar
- Kassagítar
- Djasspíanó
- Lagasmíðar
- Slagverk

popp  
blús  
djass  
sönglög

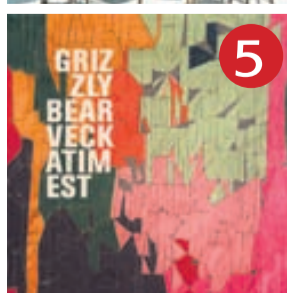
Vorönn hefst 12. janúar

Upplýsingar og skráning á [tonheimar.is](http://tonheimar.is) og í síma 846 8888

Fristundakort

tonheimar

Tónheimar - Fákafeni 9 - [tonheimar@tonheimar.is](mailto:tonheimar@tonheimar.is)



### BESTU ERLENDU PLÖTUR ÁRSINS

1. Animal Collective - Merriweather Post Pavilion (19 stig)
2. The XX - XX (18 stig)
3. Dirty Projectors - Bitte Orca (16 stig)
4. Wilco - Wilco (The Album) (11 stig)
5. Grizzly Bear - Weckatest (10 stig)
6. Bat For Lashes - Two Suns (9 stig)
7. - 8. Micachu and The Shapes - Jewellery (9 stig)
7. - 8. Muse - The Resistance (9 stig)
9. Mumford & Sons - Sigh No More (7 stig)
10. - 11. The Black Eyed Peas - The E.N.D. (7 stig)
10. - 11. Converge - Axe To Fall (7 stig)

**Sérfræðingarnir:** Alexandra Kjeld - Rjómínn, Andrea Jónsdóttir - Rás 2, Anna Margrét Björnsson - Fréttablaðið, Árni Þór Jónsson - Zýrður rjómi, Bob Cluness - Grapevine, Bobby Breiðholt - breidholt.blogspot.com, Brynjar Már Valdimarsson - FM 957, Dr. Gunni - Fréttablaðið, Egill Harðar - Rjómínn, Einar Bárðarson - Kaninn, Freyr Bjarnason - Fréttablaðið, Frosti Logason - Xið 977, Haukur S. Magnússon - Grapevine, Heiða Ólafsdóttir - RÚV/Poppland, Hildur Maral - Rjómínn, Höskuldur Daði Magnússon - Fréttablaðið, Jens Kr. Guð, Kjartan Guðmundsson - Fréttablaðið, Ólafur Páll Gunnarsson - Rás 2 og Trausti Júlíusson - Fréttablaðið.



jólaskraut

50%  
afsláttur

áður 7.990,-  
nú 3.990,-

Sloppar  
og handklæði

30%  
afsláttur

áður 990,-  
nú 445,-

áður 4.990,-  
nú 3.493,-

Snyrtivörur

15-40%  
afsláttur

Púðar  
15-40%  
afsláttur

áður 1.990,-  
nú 1.393,-

áður 6.990,-  
nú 4.893,-

áður 3.490,-  
nú 2.966,-

áður frá 1.190,-  
nú 833,-

áður 2.990,-  
nú 2.541,-

áður 2.990,-  
nú 2.541,-

áður 1.790,-  
nú 1.253,-

Blómavasar  
15-40%  
afsláttur

áður 4.990,-  
nú 3.493,-

áður 4.990,-  
nú 3.493,-

áður 3.490,-  
nú 2.243,-

50% afsláttur  
áður 27.900,-  
nú 13.950,-

20% afsláttur  
áður 24.900,-  
nú 19.920,-

20% afsláttur  
áður 29.900,-  
nú 23.920,-

20% afsláttur  
áður 19.900,-  
nú 15.920,-

20% afsláttur  
áður 49.900,-  
nú 39.920,-

40% afsláttur  
áður 7.990,-  
nú 4.794,-

áður 7.990,-  
nú 5.593,-

30% afsláttur  
áður 3.990,-  
nú 2.793,-

30% afsláttur  
áður 1.190,-  
nú 833,-

20% afsláttur  
áður 34.900,-  
nú 27.920,-

30% afsláttur  
áður 2.490,-  
nú 1.743,-

30% afsláttur  
áður 6.990,-  
nú 4.893,-

30% afsláttur  
áður 990,-  
nú 693,-

the  
**PIER**

kemur stöðugt á óvart

Smáratorgi 3 / 201 Kópavogi / sími: 522 7860 / / Korputorgi / 112 Reykjavík / sími: 522 7870

NÝTT Í BÍÓ!
GLEDILEGT ÁR!
NÝTT Í BÍÓ!

**Mamma GOGO**  
Fríðrik Þór Fríðriksson

**STÆRSTA MYND ÁRSINS 2009!**  
**AVATAR**

**ALVIN OG ÍKORNARNIR 2**

**TAKING WOODSTOCK**

SMÁRRÁ BÍÓ Sími 564 0000			HÁSKÓLA BÍÓ Sími 530 1919		
MAMMA GÓGÓ	kl. 4 - 6 - 8 - 10	L	MAMMA GÓGÓ	kl. 4 - 6 - 8 - 10	L
MAMMA GÓGÓ LÚXUS	kl. 4 - 6 - 8 - 10	L	AVATAR 3D	kl. 4.30 - 8 - 11.15	10
AVATAR 3D	kl. 3.40 - 4.40 - 7 - 8 - 10.15 - 11.15	10	AVATAR 2D	kl. 4.40 - 8 - 11.15	10
AVATAR 2D	kl. 10.10	10	ALVIN OG ÍKORNARNIR 2	kl. 3.40 - 5.50	L
ALVIN OG ÍKORNARNIR 2	kl. 3.40 - 5.50 - 8	L	WHATEVER WORKS	kl. 8	7
			A SERIOUS MAN	kl. 10.10	12

facebook.com/smarabio      ADDÁENDUR GETA UNNIÐ BÍÓKORT ÚT ÁRIÐ, BOÐSMÍÐA Á FÖRSÝNINGAR O.M.FL.

BORGAR BÍÓ Sími 462 3500			REGNBÖGINN Sími 551 9000		
MAMMA GÓGÓ	kl. 6 - 8 - 10	L	TAKING WOODSTOCK	kl. 5.30 - 8 - 10.30	14
ALVIN OG ÍKORNARNIR 2	kl. 6	L	ALVIN OG ÍKORNARNIR 2	kl. 6 íslenskt tal	L
AVATAR 2D	kl. 8	10	ALVIN & THE CHIPMUNKS 2	kl. 6 - 8 - 10 enskt tal	L
			AVATAR 2D	kl. 6.45 - 10.10	10
			JULIE AND JULIA	kl. 8 - 10.35	L



**AFMÆLI Í ÁR**

Páll Óskar verður með ferfalt afmæli-íspartí, en Bubbi og Stuðmenn eru enn að spá í hvort þeir haldi upp á ferilsafmælin sín.

# Nokkur stórafmæli í kortunum

Ef að líkum lætur verður árið viðburðaríkt, enda er þetta afmælisár fyrir marga. Til dæmis verður Páll Óskar fertugur, fjörutíu ár sömuleiðis verða síðan Stuðmenn komu fram í fyrsta skipti og fjörutíu ár verða síðan Listahátíð í Reykjavík var haldin fyrst. Þá verða þrjátíu ár liðin síðan Bubbi Morthens sló í gegn því bæði Ísbjarnarblús og Geislavirkir Utangarðsmanna komu út 1980. En á að halda upp á þetta?

**PETTA GERIST LÍKA Í ÁR**

- 6. feb:** Íslenska Eurovision-lagið valið á RÚV.
- 12. feb:** Vetrarólympíuleikarnir hefjast í Kanada og standa í rúmlega tvær vikur.
- 22. mars:** Fyrsta sólóplata Jóns í Sigur Rós, Go, kemur út.
- 28. apríl:** Jón Páll Sigmarsson hefði orðið fimmtugur þennan dag.
- 1. maí:** Heimsýningin í Kína hefst. Hún stendur til 30. október. Ísland verður með skála.
- 29. maí:** Sveitarstjórnarkosningar á Íslandi og keppt til úrslita í Eurovision í Ósló.
- 11. júní:** Heimsmeistarakeppnin í knattspyrnu hefst. Hún fer fram í Suður-Afríku og stendur yfir í einn mánuð.
- 29. júní:** Fjörutíu ár liðin síðan Vígdis Finnbogadóttir var kjörin forseti Íslands, fyrst kvenna í heiminum.
- 11. okt:** Björn Jörundur fertugur.

NÝTT Í BÍÓ
LAUGARÁS BÍÓ Sími: 553 2075
GLEDILEGT NÝTT ÁR

**PRÍÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR**  
**TILBOÐ Á ALLAR MYNDIR**  
HVERN ÍSLENSKAR OG 3D

SÝNINGARTÍMAR		
MAMMA GÓGÓ	kl. 2, 4, 6, 8 og 10	L
ALVIN OG ÍKORNARNIR 2	kl. 2 og 4	L
AVATAR 3D - POWER	kl. 3.50, 6, 7, 9 og 10.10	10
ARTUR 2 - Íslenskt tal	kl. 2	L

**JÓLAMYNDIN Í ÁR!**  
**42.000 GESTIR!**

...meinfyndin'  
★★★★★ - B.S. fréttablaðið

...það var lagjó'  
★★★★★ - DÓRI DNA dv

**BJARNFREDARSON**

gleðilegt nýtt ár!

**PRINSESSAN OG FROSKURINN**

MEÐ ÍSLENSKU TALI

SAMBÍÓN ALFABAKKA			SAMBÍÓN KRINGLUNNI			SAMBÍÓN AKUREYRI		
BJARNFREDARSON	kl. 4 - 5:40 - 6:20 - 8 - 9 - 10:20	L	BJARNFREDARSON	3:20 - 5:40 - 8 - 9 - 10 - 10:20	L	PRINSESSAN OG FROSKURINN	M/Ísl. Tali	L
BJARNFREDARSON	kl. 5:40 - 8 - 10:20	VIP	PRINSESSAN OG FROSKURINN	M/Ísl. Tali kl. 4:10 - 6	L	OLD DOGS	kl. 4 - 8	L
PRINSESSAN OG FROSKURINN	Ísl. Tali kl. 3:40 - 5:50	L	A CHRISTMAS CAROL	M/Ísl. Tali kl. 6:20(3D)	7	SORORITY ROW	kl. 10:30	16
OLD DOGS	kl. 4 - 6 - 8	L				NINJA ASSASSIN	kl. 10:20	16
SORORITY ROW	kl. 10:30	16				TWILIGHT 2 NEW MOON	kl. 8 - 10:30	12
NINJA ASSASSIN	kl. 10:20	16				A CHRISTMAS CAROL	M/Ísl. Tali kl. 3:40 - 5:50	7
TWILIGHT 2 NEW MOON	kl. 8 - 10:30	12				A CHRISTMAS CAROL	M/Ensku Tali kl. 8	7
A CHRISTMAS CAROL	M/Ísl. Tali kl. 3:40 - 5:50	7						
A CHRISTMAS CAROL	M/Ensku Tali kl. 8	7						

**PRÍÐJUDAGSBÍÓ Í SAMBÍÓNUM Í DAG KR. 500**  
GILDIR EKKI Í VIP, Á ÍSLENSKAR MYNDIR OG Á MYNDIR Í 3D OG BEINAR ÚTSENDINGAR

„Já!“ segir Páll Óskar Hjalmtýsson, sem verður fertugur þriðjudaginn 16. mars. „Ég verð með fjögur partí, eitt fyrir hvern áratug. Eins og planið er núna byrja ég á Nasa fimmtudaginn fyrir afmælið þegar ég held tónleika með Hjaltalín. Daginn eftir verður lítið matarboð fyrir blóðfjölskylduna. Laugardaginn 13. mars verður megapartí á Nasa en á afmælisdeginum sjálfum verður bara pínulítið matarboð fyrir mína nánustu vini.“

Palli sér ekki fram á að ný plata komi út á afmælisárinu – „Ég á frekar von á því að ég gefi út tvö, þrjú lög og geri vídeó við þau öll því ég elska að gera músík vídeó. Ég ætla allavega ekki að stressa mig á því að prumpa út plötu 2010. En við erum alltaf að dúlla okkur. Ég og Örlýgur Smári, Trausti Haralds og Toggi.“

**Skoða og pæla**  
Jakob Frímann segir vissulega rétt að í ár verði fjörutíu ár liðin síðan Stuðmenn komu fyrst fram á MH-skólaballi á Hótel Sögu. „En það skýrist ekki fyrr en á næstu vikum hvort það verður eitthvað sérstaklega haldið upp á það,“ segir hann. „Þetta voru ansi skrautleg ár sem komu þarna á kjölfarið og óminnishegrinn flögrandi yfir hausamótunum á sumum.“ Kannski Jakob og félagar bíði til 2015 þegar fjörutíu ár verða liðin síðan Sumar á Sýrlandi, sem gerði bandið að almenningsseign, kom út.

Bubbi er álfka óráðinn og Jakob

með sitt afmælisár. Hann sér hvorki endurkomu Utangarðsmanna né Ísbjarnarblús-tónleika í kortunum eins og er. „En hvað vitum við, maður? Samanber það að fyrir þremur árum var hér allur blússandi sveiflu. Við erum bara að skoða þetta og pæla. Ég er svo að bíða eftir að Pétur Hallgrímsson klári túrinn með Emilíönu Torrini, því við erum að pæla í að taka upp plötu, ég og strákarnir mínir [Stríð og friður].“

**Ekkert stórrökk á Listahátíð**  
Það mun sjást á listahátíð í ár að hún fagnar fertugsafmæli. Led Zeppelin kemur þó ekki aftur (eins og 1970) og ekki verður boðið upp á nein innflutt rísanúmer í poppi eða rokki, frekar en undanfarin ár. „Þemað í ár verða ljósmyndir og það verða bókstaflega ljósmyndir út um allan bæ, bæði í galleríum og utan þeirra,“ segir Steinunn Þórhallsdóttir kynningarstjóri. „Listahátíð speglar alltaf samtímann og það verða ekki fluttir inn neindir listamenn á sama skala og 2007. Það rýrir ekkert innihaldið að mínu mati. Programmið skýrist á næstu vikum, en ég get sagt að við erum að fá rísanöfn í klassíska heiminum, norska píanósnillinginn Leif Ove Andsnes og Tetzlaff-systkinin.“  
drgunni@centrum.is



skemmtilegri



# SPENNA, GRÍN, GLEÐI, BÍÓ OG SJÓNVARPSÆVINTÝRI Í JANÚAR

#### SUNNUDAGAR

RAMSAY'S KITCHEN NIGHTMARES  
SJÁLFSTÆTT FÓLK  
COLD CASE  
THE MENTALIST  
74

#### MÁNUDAGAR

CLEE  
SO YOU THINK YOU CAN DANCE  
AMERICAN IDOL

#### ÞRIÐJUDAGAR

TWO AND A HALF MEN  
BIG BANG THEORY  
CHUCK  
HUNG  
DAILY SHOW WITH JON STEWART  
ENTOURAGE

#### MIDVIKUDAGAR

OPRAH'S BIG GIVE  
MERCY  
MEDIUM  
TELL ME YOU LOVE ME

#### FIMMTUDAGAR

AMAZING RACE  
NCIS  
FRINGE  
FIVE DAYS

#### FÖSTUDAGAR

AUÐI OG SVEPPI  
WIPEOUT ISLAND  
LOGI Í BEINI  
BESTU GRÍNMYNDIR SÓGUNNAR

#### LAUGARDAGAR

THE SIMPSONS THE MOVIE  
THE BROTHERS GRIMM  
THE PURSUIT OF HAPPYNESS



ÞAÐ ER  
**ÖDYRARA**  
AÐ SKEMMTA SÉR HEIMA

## &gt; Julia Roberts

„Ég lífi mig alltaf inn í líf þeirrar persónu sem ég er að leika en í lok vinnudags fer ég heim með sjálfa mig.“

Roberts fer með aðalhlutverk í kvikmyndinni *Dying Young* sem Stöð 2 Bíó sýnir í kvöld kl. 20.00.



# dagskrá



## VIÐ TÆKIÐ: FREYR GÍGJA GUNNARSSON ER ILLA INNRÆTTUR

### Að gleðjast yfir óförum annarra

Hið fornfræga félag Leeds var eitt sinn meðal þeirra bestu. Með liðinu spiluðu leikmenn á borð við Robbie Fowler, Robbie Keane, Rio Ferdinand og Harry Kewell. Liðið var meðal þeirra bestu á tíunda áratug síðustu aldar og þeir fjölmörgu stuðningsmenn sem búa hér á landi fóru ekki leynt með velgengni síns félags. En svo fór að síga á ógæfuhliðina því rétt eins og íslensku útrásarfyrirtækin var liðið skuldsett í botn og þegar það náði ekki meistaraeildarsætinu 2001 fór það nánast lóðrétt á hausinn og spilar nú í þriðju deildinni. Mikið stjörnuhrap á aðeins níu árum en þá lék liðið í undanúrslitum Meistaradeildarinnar gegn Valencia.

Hvítu strákarnir hans Simons Grayson mættu hins vegar á Old



SNILLD Endurkoma Leeds á stóra sviðið var fullkomuð með sigri yfir Manchester United á Old Trafford.

niðurlægning Manchester

hljóma í íslensku dagblaði.

Trafford um helgina, fullir sjálfstrausts og buðu upp á einhvern skemmtilegasta sjónvarpsviðburð sem nokkur Liverpool-maður getur látið sig dreyma um. Rauðu djöflarnir voru nefnilega slegnir út af hinum föllu englum frá Elland Road með einu marki gegn engu. Þessi tvö lið, Leeds og United, höfðu marga hildi háð á góðæristímum Leeds og nú, þegar glataði sonurinn sneri aftur á stóra sviðið, gerði hann engin mistök heldur felldi risann Goliat með litlu slöngubyssunni sinni. Og það er einfaldlega bara fátt meira sem gleður lítið hjarta mannsins sem styður rauða liðið frá Bítlaborginni en einmitt United. Eins fánlega og það kann að

## PRÍÐJUDAGUR



▶ 19.50 Blackburn - Aston Villa, beint STÖÐ 2 SPORT



▶ 20.15 Læknamiðstöðin SJÓNVARPIÐ



▶ 21.00 Chuck STÖÐ 2



▶ 21.45 Nurse Jackie SKJÁREINN



▶ 22.00 Glee STÖÐ 2 EXTRA

## SJÓNVARPIÐ

- 16.35 Leiðarljós
- 17.20 Táknmálsfréttir
- 17.30 Frumskógar Goggi (14:26)
- 17.52 Arthúr (137:145)
- 18.15 Skellibær (16:26)
- 18.25 Endúrókross Sýnt frá keppni í sem fram fór í desember. Endúrócross er er sambland af mótócross og endúró- mótórhjólakeppni. Trjábolum og ýmsum fleiri fyrirferðamiklum hlutum er komið fyrir í keppnisbrautinni til að reyna til hins ýtrasta á aksturshæfileika keppenda.
- 19.00 Fréttir
- 19.30 Veðurfréttir
- 19.40 Íþróttamaður ársins 2009 Bein útsending frá hófi Samtaka Íþróttafréttamanna þar sem lýst er kjöri íþróttamanns ársins 2009.
- ▶ 20.15 Læknamiðstöðin (Private Practice) Bandarísk þáttaröð um líf og starf lækna í Santa Monica í Kaliforníu. Aðalhlutverk: Kate Walsh, Taye Diggs, KaDee Strickland, Hector Elizondo, Tim Daly og Paul Adelstein.
- 21.00 Músiktilraunir 2009 Upptaka frá lokakvöldi Músiktilrauna í fyrravor.
- 22.00 Tiúfréttir
- 22.15 Veðurfréttir
- 22.25 Afarkostir (Hunter) (2:2) Bresk spennumynd í tveimur hlutum. Aðalhlutverk: Hugh Bonneville, Janet McTeer og Eleanor Matsuura.
- 23.20 Raðmorðinginn - Alglegmyi (Messiah - The Rapture) (1:2) (e)
- 00.10 Dagskrárlök

## BÍÓ

- 08.00 Unaccompanied Minors
- 10.00 Yours, Mine and Ours
- 12.00 Snow 2. Brain Freeze
- 14.00 Unaccompanied Minors
- 16.00 Yours, Mine and Ours
- 18.00 Snow 2. Brain Freeze
- 20.00 Dying Young Rómantísk mynd með Julíu Roberts í aðalhlutverki.
- 22.00 Match Point
- 00.00 A Christmas Carol
- 02.00 Prophecy 4. Uprising
- 04.00 Match Point
- 06.00 Broken Bridges

## STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2 Áfram Diego, áfram!, Bratz og Stóra teiknimyndastundin.
- 08.15 Oprah
- 08.55 Í finu formi
- 09.10 Bold and the Beautiful
- 09.30 The Doctors
- 10.20 In Treatment (3:43)
- 10.55 Cold Case (6:23)
- 11.45 Smallville (19:20)
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 Worst Week (2:16)
- 13.25 Like Mike
- 15.05 Sjáðu
- 15.30 Barnatími Stöðvar 2 Tutenstein, Ben 10, Stóra teiknimyndastundin og Áfram Diego, áfram!
- 17.08 Bold and the Beautiful
- 17.33 Nágrannar
- 17.58 Friends (11:25)
- 18.23 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.47 Íþróttir
- 18.54 Ísland í dag
- 19.11 Veður
- 19.20 The Simpsons (10:21) Með aðstoð Marge losnar fangi með listræna hæfileika úr fangelsi en hann lendir í vandræðum strax í fyrstu vinnunni sinni.
- 19.45 Two and a Half Men (22:24) Charlie Sheen og John Cryer leika Harperbræðurna gerólíku, Charlie og Alan.
- 20.10 Two and a Half Men (21:24)
- 20.35 The Big Bang Theory (17:23) Gamanþáttur um eðlisfræðingana Leonard og Sheldon sem eru afburðasnjallir eðlisfræðingar og vita nákvæmlega hvernig alheimurinn virkar.
- ▶ 21.00 Chuck (18:22) Chuck var ósköp venjulegur nörd og lifði frekar óspennandi lífi þar til hann opnaði tölvupóst sem mataði hann á öllum hættulegustu leyndarmálum CIA.
- 21.45 Hung (1:10) Ný dramátísk þáttaröð frá HBO.
- 22.30 The Unit (9:11) Þættir sem fjalla um störf leytnegrar úrvalsveitar bandaríska hersins.
- 23.15 An Unfinished Life
- 01.00 Public Enemy
- 03.20 Like Mike
- 04.55 Chuck (18:22)
- 05.40 Fréttir og Ísland í dag

## SPORT

besta sætið

- 17.40 Reading - Liverpool Útsending frá leik í ensku bikarkeppninni.
- 19.20 Meistaradeildin í golfi 2009 Skemmtipáttur um golf. Fylgst með Meistaradeildinni í golfi, kylfingar teknir tali, golfkennsla skoðuð og einnig verða íslenskir golfvællir skoðaðir.
- ▶ 19.50 Blackburn - Aston Villa Bein útsending frá fyrri undanúrslitaleik Blackburn og Aston Villa í enska deildabikarum.
- 22.00 Ensku bikarmörkin 2010 Farið yfir allar viðureignir umferðarinnar í ensku bikarkeppninni í knattspyrnu.
- 22.30 Bestu leikirnir: Breiðablik - Grindavík 26.05.08 Það var ekki mikið búið af mótinu þegar Grindavík heimsótti Breiðablik í Kópavoginn þann 26. maí 2008. Leikurinn var stórbrotin skemmtun þar sem Scott Ramsey sýndir listir sínar hvað eftir annað.
- 23.00 Blackburn - Aston Villa Útsending frá leik í enska deildabikarum.

## SPORT 2

enski boltinn

- 16.30 Arsenal - Aston Villa Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
- 18.10 Premier League Review 2009/10 Rennt yfir leiki helgarinnar í ensku úrvalsdeildinni og allt það helsta úr leikjunum skoðað gaumgæfilega.
- 19.05 Premier League World 2009/10 Enska úrvalsdeildin skoðuð frá ýmsum óvæntum og skemmtilegum hliðum.
- 19.35 Stoke - Fulham Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
- 21.45 PL Classic Matches Chelsea - Arsenal, 2000
- 22.15 PL Classic Matches Man. City - Man. United, 1993.
- 22.45 Stoke - Fulham Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.

## SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 08.00 Dr. Phil (e)
- 08.45 Pepsi MAX tónlist
- 16.40 Kitchen Nightmares (10:13) (e)
- 17.30 Dr. Phil
- 18.15 Fréttir Fréttir og veður frá fréttastofu Morgunblaðsins.
- 18.30 High School Reunion - NÝTT (1:8) Bandarísk raunveruleikasæria þar sem fyrrum skólafélagar koma saman á ný og gera upp gömul mál.
- 19.30 Fréttir (e)
- 19.45 King of Queens (5:25) (e)
- 20.10 Worlds Most Amazing Videos - NÝTT (1:13) Ótrúleg myndbrot sem fest hafa verið á filmu. Raunveruleikinn er lyginni líkastur og hjartað slær hraðar þegar þú sérð þessi einstöku myndbönd.
- 20.55 Top Design (4:10) Bandarísk raunveruleikasæria þar sem efnilegir innanhússhönnuðir keppa til sigurs. Í hverjum þætti þurfa þau að sýna og sanna færni sína og sköpunargáfu með hugmyndaríkri hönnun og frumleika.
- ▶ 21.45 Nurse Jackie (12:12) Það er komið að lokapættinum og Jackie hefur í mörg horn að líta. Kevin vill rómantísk stefnumót á sama tíma og hún hafði lofað að hjálpa vinkonu sinni og Eddie er í öngum sínum eftir að hafa komist að sannleikanum um Jackie.
- 22.15 United States of Tara (12:12) Það er komið að lokapættinum að sinni. Max og dr. Holden hjálpa Töru að hitta persónu úr fortíðinni sem hafði mikil áhrif á líf hennar.
- 22.45 The Jay Leno Show
- 23.30 CSI. New York (17:25) (e)
- 00.20 King of Queens (5:25) (e)
- 00.45 Nurse Jackie (12:12)
- 01.15 Pepsi MAX tónlist

## INN

- 20.00 Hrafnafingur Í umsjón Ingva Hrafn Jónssonar. Gestur hans er Finnur Sveinbjörnsson, fráfarandi bankastjóri Arion banka.
- 21.00 Græðlingur Í umsjón Guðröður Helgadóttur garðyrkjufraeðings
- 21.30 Trygvi Þór á Alþingi Hagfræðingurinn og alþingismaðurinn ræðir um stjórnmál á Íslandi.

## OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



MÍÐALDRA  
FRÁSKILINN  
BLANKUR  
FYLGDARSVEINN

# HUNG

NÝ ÞÁTTARÖÐ FRÁ HBO HEFST Í KVÖLD KL. 21:45

Í KVÖLD

▶ VIÐ MÆLUM MED Músíktilraunir 2009

Sjónvarpið kl. 21.00

Sjónvarpið sýnir upptöku frá loka-kvöldi Músíktilrauna sem fram fór í Listasafni Reykjavíkur síðastliðið vor. Þetta var í 27. sinn sem keppnin var haldin en meginmarkmið hennar hefur verið að veita ungu tónlistarfólki á aldrinum 13-25 ára, tækifæri til að koma tónlist sinni á framfæri og skapa vettvang fyrir unnendur tónlistar þar sem hægt er að fylgjast með ungu og efnilegum hljómsveitum og tónlistarfólki. Að þessu sinni kepptu ellefu hljómsveitir til úrslita.



STÖÐ 2 KL. 21.45

Hung

Gamansamur þáttur með dramatisku ívafi frá HBO. Hér segir frá Ray Dreeker skólalíðsþjálfara á fimmtugsaldri. Hann ákveður að vanda kvæði sínu í kross og reyna fyrir sér sem karlkyns gleðikona en kemst fljótlega að því að stundum þarf meira til en að vera vel vaxinn niður og góður í bólinu á þessum nýja starfsvettvangi.



RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.39 Morgunútvarp hefst	14.03 Breiðstræti
06.50 Bæn	15.03 Útvarpssagan: Við fótiskör meistarans
07.03 Vött og breitt	15.25 Þriðjudagsdjass
07.30 Fréttayfirlit	16.00 Síðdegisfréttir
08.00 Morgunfréttir	16.05 Víðsjá
08.05 Morgunstund með KK	18.00 Kvöldfréttir
08.30 Fréttayfirlit	18.16 Spegillinn
09.05 Okkar á milli	19.00 Endurómur úr Evrópu
09.45 Morgunleikfimi	20.00 Leynifélagið
10.13 Söngfuglar	20.30 Í heyranda hljóði
11.03 Samfélagið í nærmynd	21.20 Trío
12.00 Fréttayfirlit	22.12 Orð kvöldsins
12.02 Hádegisútvarp	22.15 Fimm fjórðu
12.20 Hádegisfréttir	23.10 Sumar raddir
12.45 Veðurfregnir	00.05 Næturtonar
13.00 Flakk	

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

EXTRA

17.00 The Doctors Spjallþættir framleiddir af Oprah Winfrey þar sem fjórir læknar á ólíkum sviðum veita aðgengilegar og gagnlegar upplýsingar um heilsufarsmál.

17.45 You Are What You Eat (1:8) Doktor Gillian McKeith er sérfræðingur á sviði mataræðis og aðstoðar fólk sem er komið í ógöngur.

18.30 Seinfeld (11:22) Jerry Seinfeld er uppistandari sem nýtur mikillar kvenhylli en á í stökustu vandræðum með edlileg samskipti við annað fólk því hann er bæði smámunarsamur og sérvitur.

19.00 The Doctors

19.45 You Are What You Eat (1:8)

20.30 Seinfeld (11:22)

21.00 Fréttir Stöðvar 2

21.25 Ísland í dag

▶ 22.00 Glee (10:22) Frumleg og skemmtileg gamanþáttaröð sem gerist í menntaskóla þar sem metnaðarfullur kennari og fyrrverandi nemandi skólans ákveður að setja aftur saman sönghóp skólans sem gerði einmitt stormandi lukku í sönghópakeppnum á árum áður.

22.45 So You Think You Can Dance (22:25) Sjötta þáttaröðin í stórskemmtilegri þáttaröð þar sem leitað er að næstu dansstjörnu Bandaríkjanna. Keppendur vinna með bestu og þekktustu danshöfundum Bandaríkjanna til að ná tökum á nýrri danstækni í hverri viku þar til að lokum stendur einn eftir sem sigurvergari.

00.10 So You Think You Can Dance

00.55 K-Ville (6:11)

01.40 Sjáðu

02.10 Fréttir Stöðvar 2

03.10 Tónlistarmyndbönd frá Nova TV

BBC entertainment

12.00 After You've Gone 12.30 The Black Adder 13.05 Lead Balloon 13.35 Doctor Who 14.20 Doctor Who 15.05 The Green Green Grass 15.35 Dalziel and Pascoe 16.25 Judge John Deed 17.15 EastEnders 17.45 The Weakest Link 18.30 Gavin And Stacey 19.00 The Green Green Grass 19.30 Life on Mars 20.20 Jonathan Creek 21.20 The Green Green Grass 21.50 Only Fools and Horses 22.20 After You've Gone 22.50 The Black Adder 23.25 Lead Balloon 23.55 Life on Mars

DR 1

12.00 Aftenshowet 2. del 12.30 Seinfeld 12.55 Da Norge lå syd for ækvator 13.15 Hans og Edith 13.55 ÖBS 14.00 DR Update - nyheder og vejr 14.10 Boogie Mix 15.05 Family Guy 15.30 Den lyserode panter 15.35 Svampebob Firkant 16.00 Chiro 16.05 Ni-Hao Kai Lan 16.30 Cirkeline 17.00 Aftenshowet 17.30 TV Avisen med Sport 18.00 Aftenshowet med Vejret 18.30 Ha' det godt 19.00 Kender du typen 19.30 Undercover chef - Carlsberg 20.00 TV Avisen 20.25 Kontant 20.50 SportNyt 21.00 Wallander 22.30 Det Nye Talkshow - med Anders Lund Madsen 23.15 Dodens detektiver 23.35 Boogie Mix

NKI

12.10 Urix 12.30 Filmavisen 1959 12.40 Med hjertet på rette staden 13.30 350 skvadronen 14.00 NRK nyheter 14.10 Dynastiet 14.55 Kunst i 6. gir 15.20 Hoppuka 16.40 Oddasat - nyheter på samisk 16.55 Nyheter på tegnspråk 17.00 Førveld 17.40 Distriktsnyheter 18.00 Dagsrevyen 18.45 Ut i naturen 19.15 Bygdeliv 19.45 Extra-trekning 19.55 Distriktsnyheter 20.00 Dagsrevyen 21 20.30 Samnæringsjegeren 22.00 Kveldsnytt 22.15 Underholdningskavalkaden 2009 23.35 Klasse 10 B

SVT 1

12.05 Solens mat 12.35 Den första kretsen 13.25 Ture Sventon - privatdetektiv 15.05 Gomorron Sverige 15.55 Förbannade gener 16.55 Sportnytt 17.00 Rapport 17.10 Minnenas television 18.30 Rapport 18.45 Vinterkaramell från Minnenas television 18.55 Inför Idrottsgalan 2010 19.00 Melodifestivalen 2010 - vägen till Oslo 20.00 Collision 20.50 Collision 21.35 Ett rop från världens tak 22.25 Rock and Roll Hall of Fame 25 år

Ég fylgdi þessari uppskrift nákvæmlega!

### Mexíkósk kjúklingasúpa

Steikið saman í oliu kjúklingakjöt, laukinn, blaðlaukinn, paprikuna, grænt chili og plómutótatana.

Bætið í paprikudufti og tómatpúrru, blandið vel saman. Hellið saman við kjúklingasóðið og látið sjóða í 15-20 mín. við vægan hita. Bætið salsasúu í súpuna ásamt klípum af rjómaostinum.

Látið sjóða í 3-5 mín. við vægan hita. Berið súpuna fram með sýrðum rjóma, nachos-flögum og rifnum osti.

- 400 g kjúklingakjöt
- 1 msk. olía
- 1 stk. laukur
- 6 stk. plómutótatar skornir í bita
- 100 g blaðlaukur smátt saxaður
- 1 rauð paprika smátt söxuð
- 1 stk. grænt chili fint saxað
- 2 tsk. paprikuduft
- 3 msk. tómatpúrra
- 1,5 l kjúklingasóð (vatn og teningur)
- 2 dl salsasósa
- 100 g rjómaostur

**MEDLÆTI Í SÚPUNA:**  
Sýrður rjómi, Nachos-flögur og rifinn ostur

## GOTT Í MATINN Í KVÖLD?

– Þú finnur fjölda girnilegra uppskrifta á [www.gottimatinn.is](http://www.gottimatinn.is)



„Pylsuvagninn á Selfossi er með besta skyndibitann. Ég fæ mér oftast hamborgara með öllu þegar ég fer þangað.“

Kolbrún Eva Viktorsdóttir, söngkona og Eurovision-þáttakandi.

## Georg skákar Cameron aftur

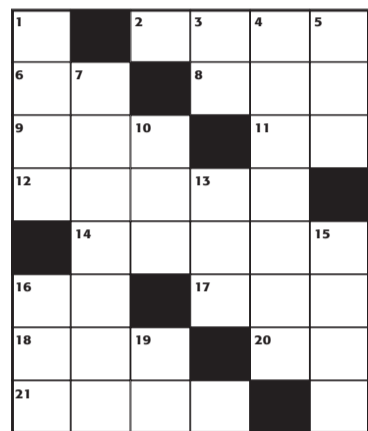
„Ég sjálfur gerði mér vonir um að miðað við kynningu og hversu vel fólk þekkti til þessara persóna að myndin myndi ná svona í kringum fimmtíu þúsund áhorfendum. En það er alveg ljóst að hún á eftir gera gott betur en það miðað við þessar aðsóknartölur,“ segir Ragnar Bragason, leikstjóri kvikmyndarinnar Bjarnfreðarson. Á átta sýningardögum hafa rúmlega 39 þúsund séð myndina sem byggir að hluta til á Vaktar-seríunum þremur. Fleiri hafa séð myndina en hinar þrjár myndirnar sem Ragnar hefur leikstýrt og ratað hafa í bíó, þær Fíaskó, Börn og Foreldrar. Níu þúsund sáu Fíaskó á sínum tíma og 21 þúsund sáu tvíleikinn Börn og Foreldra.

Ragnar segist ekki hafa neina skoðun á því hvort Bjarnfreðarson muni skáka aðsóknarmeti Mýrarinnar en það tók Erlend og félagar tíu daga að ná fjórutíu þúsund gestum. Ragnar horfir fyrst og fremst til þeirrar staðreyndar að Bjarnfreðarson sé sennilega eina myndin í heiminum sem

skáki Hollywood-stórmyndinni Avatar í sínu heimalandi. „Ég hef verið að lesa erlenda fréttamiðla og sé þar að Avatar er komin í fjórða sætið yfir mest sóttu myndir allra tíma. Og það, að lítil mynd frá Íslandi skuli skjóta henni ref fyrir rass, finnst mér eiginlega bara merkilegt,“ segir Ragnar og viðurkennir að þessi mikla aðsókn komi honum eilítið á óvart.

-fgg

**GULLKÁLFAR** Ragnar Bragason og Georg Bjarnfreðarson trekkja duglega að í kvikmyndahúsum landsmanna um þessar mundir. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



**LÁRÉTT** 2. löngun, 6. hola, 8. arinn, 9. flann, 11. á fæti, 12. veiðarfæri, 14. ein-kennis, 16. frá, 17. kjaftur, 18. festing, 20. guð, 21. gegna.

**LÖÐRÉTT** 1. grobb, 3. þys, 4. temprari, 5. tæki, 7. olíuvaxefni, 10. soðningur, 13. háttur, 15. sníkjur, 16. fæða, 19. fyrirtæki.

### LAUSN

snap, 16. ala, 19. ms.

tól, 7. parafær, 10. soð, 13. lað, 15.

LÖÐRÉTT: 1. gort, 3. ys, 4. stillir, 5.

gín, 18. lílm, 20. ra, 21. ansa.

11. lí, 12. tolli, 14. aðals, 16. af, 17.

LÁRÉTT: 2. lýst, 6. op, 8. stó, 9. ras,

### VEISTU SVARID?

Svör við spurningum á síðu 8.

- 1 Kurt Westergaard.
- 2 Drekasvæðið.
- 3 Braggi sem áður hósti Sölu varnarliðseigna á Keflavíkflugvelli.

## ENDURNÝJUN OG VIÐHALD

Löggiltur rafverktaki

Sími:

**696 5600**

rafsol@rafsol.is



**RAFSÓL**

Skúlagata 30 • 101 Reykjavík  
Sími 553 5600 • rafsol@rafsol.is

HANNES ÓLI: SIGMUNDUR DAVÍÐ ER Í AFNEITUN

## Sigmundur Ernir var leikinn af Ljótum hálfvita

„Ég fattaði ekki hversu vel ég náði honum fyrr en ég sá prufufni. Þá brá mér allsvakalega!“ segir Hannes Óli Ágústsson, sem fór á kostum sem Sigmundur Davíð Gunnlaugsson í Skaupinu. Sjálfur sagði Sigmundur Davíð í viðtali að það væri skrítíð að feittasti leikarinn léki hann alltaf.

„Ég veit alveg að ég er smá í holdum, en hann er greinilega í einhverri afneitun,“ segir Hannes Óli og hlær. Hann útskrifaðist úr leiklistardeild Listaháskólans síðasta vor og segist vera búinn að „snapa djöbb“ síðan, leikur meðal annars ökukennarann í Bjarnfreðarsyni.

Auk Hannesar Óla kom Sævar Sigurgeirsson vel út úr Skaupinu í hlutverki Sigmundar Ernís. „Þegar ég sá hann fyrst á settinu hélt ég að þetta væri í alvöru Sigmundur Ernir og fannst snúugt hjá leikstjóranum að fá hann sjálfan til að leika!“ segir Hannes Óli. Sævar segir að mörgum hafi fundist hann dæmalaust líkur Sigmundi Ernri. „Ég er einn af höfundum skaupsins og við vorum að skrifa það þegar mál Sigmundar stóð sem hæst. Svo var ég á fundi út af vinnunni minni [Sævar vinnur á auglýsingastofu] og sest á móti virðulegum forstjóra úti í bæ. Sá segir: „Heyrðu, ert þú eitthvað skyldur Sigmundi Ernri? þú ert svo líkur honum!“ Ég var eitthvað að grínast með þetta við Gunnar leikstjóra daginn eftir, að ég væri bara kominn með hlutverk – og svo gekk það bara eftir!“

Sævar er ekki menntaður leikari en hefur verið viðloðandi leiklistina frá níu ára aldri, mikið með leikhópnum Hugleiki. Hann



**STJÖRNUR SKAUPSINS** Hannes Óli Ágústsson og Sævar Sigurgeirsson eða Sigmundur Davíð og Sigmundur Ernir. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

er að auki einn af Ljótu hálfvitunum. Hann segir Sigmundur Ernri sjálfan ekkert hafa tjáð sig um eftirhermuna við sig en það mundi oft mjóu að „Sigmundarnir“ mættust á tókustað. „Við vorum að taka upp á Austurvelli þegar hann gengur nánast inn í sen-

una,“ segir Sævar. „Allt tókuliði lá í kasti, en ég sem geng með gleraugu dags daglega tók ekki eftir neinu. Aðeins seinna var ég í rútunni nýkominn í gervíð og þá labbaði hann fram hjá. Ég gat náttúrulega ekkert annað gert en að henda mér ofan í sætið.“ - drg

### FÓLK Í FRÉTTUM



#### Jörundur Ragnarsson

er einn vinsælasti leikari landsins um þessar mundir, en hann leikur hinn bælda Daniel í vaktar-seríunni viðfrægu.

Fangavaktinni var gríðarlega vel tekið og nú virðist lokahnykkurinn,

kvikmyndin Bjarnfreðarson, ætla að slá öll met. Það er skammt stórra högga á milli hjá Jörundi, en kappinn trúlofaðist kærustunni sinni, leikkonunni Dóru Jóhannsdóttur á dögum, og fara þau inn í nýja árið með hring á fingri.

Og ástin blómstrar víðar. Nú berast

einnig fréttir af því

að söngkonan

**Rebékka Kolbeinsdóttir**, sem

sló í gegn með

hljómveitinni

Mercedes

Club og lenti

í öðru sæti

undankeppni

Eurovision árið 2008, sé einnig

búin að trúlofa sig. Sá heppni heitir

Magnús Haraldsson og er söngvari

hljómveitarinnar The End, en þau

eru búin að vera par um nokkurt

skeið.

The Screening Room, kvikmynda-

þáttur bandarísku fréttastöðvarinnar

CNN, var með ítarlega umfjöllun

um íslenska kvikmyndagerð

á Þorláksmessu. Innslagið var

nokkuð langt og ræddi fréttamaðurinn

Neil Curry við helstu forkólfa

íslenskrar kvikmyndagerðar: Friðrik

Þór, Ingvar Þórðarson og Baltasar

Kormák auk **Laufeyjar Guðjónsdóttur**,

forstöðumanns

Kvikmyndamiðstöðvar

Íslands. Skautað var

yfir sviðið í þættinum

og stöðu íslenskrar

kvikmyndagerðar

velt upp í ljósi

efnahags-

ástandsins.

- afb, fgg



# Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 8-17.



Blaðberinn...

...góðar fréttir fyrir umhverfið

## Fleiri veðja á að Ólafur skrifi undir

„Það er óhætt að segja að veðmálið hafi vakið mikla athygli. Um hundrað manns tóku þátt á tveimur dögum,“ segir Lárus Páll Ólafsson, sem sér um markaðsmál fyrir Betsson-vefspilavítíð á Íslandi.

Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, liggur nú undir felddi á Bessastöðum og íhugar hvort hann eigi að skrifa undir ný lög um Icesave. Lögin voru samþykkt á Alþingi á miðvikudag í síðustu viku.

Á laugardaginn hóf Betsson að bjóða upp á veðmál sem lauk á hádegis í gær. Veðmálið snérist um hvort Ólafur myndi skrifa undir eða ekki. Stuðlarnir voru 1.55 á já og 2.45 á nei. Um hundrað manns tóku þátt og rúm 62 prósent töldu að Ólafur myndi skrifa undir. „Vanalega eru ekki sett hámark á veðmál en í þetta skipti var ákveðið að setja þak á veðmálið,“ segir Lárus, en hámarksupp-

hæð var 50 evrur, eða um 9.000 krónur. Ef þeim sem eru bjartsýnir á að Ólafur skrifi undir verður að ósk sinni fá þeir rúmar 13.000 krónur í vasann. Þeir sem veðja á að Ólafur synji lögnum fá öllu meira fyrir sinn snúd ef þeir vinna veðmálið, eða um 22.000 krónur.

Lárus segir að Betsson stefni á að bjóða upp á fleiri veðmál af þessu tagi á árinu. Til dæmis er stefnt á að opna fyrir veðmál um úrslit Söngvakeppni Sjórnvarpsins og nokkurra kjördæma í væntanlegum sveitarstjórnarkosningum.

-afb



#### VEÐJÁÐ Á FORSETA

Um 100 Íslendingar hafa veðjað á hvort Ólafur skrifi eða skrifi ekki undir nýju Icesave-lögin.

ÞORSTEINN  
GUNNARSSON

HILMIR SNÆR  
GUÐNASON

BJÖRN HLYNUR  
HARALDSSON

NÍNA DÖGG,  
FILIPPUSDÓTTIR

HANNA MARÍA  
KARLSDÓTTIR

UNNUR ÖSP,  
STEFÁNSDÓTTIR

RÚNAR FREYR  
GÍSLASON

OG VÍKINGUR  
KRISTJÁNSSON



BORGARLEIKHÚSIÐ OG VESTURPORT KYNNA

FAUST

SÍGILT MEISTARAVERK, MAGNAÐ SJÓNARSPIL  
OG TÓNLIST EFTIR NICK CAVE OG WARREN ELLIS

NÝ LEIKGERÐ VESTURPORTS Í LEIKSTJÓRN GÍSLA ARNAR GARÐARSSONAR

**TRYGGÐU ÞÉR MIÐA STRAX**

FORSALA HEFST Í DAG KL. 10

FRUMSÝNING  
FÖS 15. JAN  
LAU 16. JAN

FÖS 22. JAN  
LAU 23. JAN  
FIM 28. JAN

FÖS 29. JAN  
SUN 31. JAN  
FÖS 5. FEB

FÖS 12. FEB  
FÖS 19. FEB  
LAU 20. FEB



Miðasala í síma 568 8000  
og á borgarleikhus.is



Borgarleikhúsið

## FRÉTTIR AF FÓLKI

### Forsetinn með á lista

Bæst hefur við lista InDefence frá því að áskorunum var skilað inn til forseta Íslands um að staðfesta ekki ný lög um ríkisábyrgð vegna lcesave. Þá voru á listanum rúm 58 þúsund nöfn, en eru nú komin í rúm 62 þúsund. Á vef InDefence sjást nýjustu 100 nöfnin. Blásti þar við síðdegis í gær nafn Ólafs Ragnars Grímssonar. Forsetinn á sér ekki alnafna og spurning hvort þarna sé vísbending um afstöðu hans, eða áreiðanleika nýjustu skráninga. Þá var líka komið á listann nafnið Dorrit Mússójepp, auk nafna Björgólfs Thors Björgólfssonar og Sigurjóns Þorvaldar Árnasonar.



### Ótrúlegt áhorf

Samkvæmt bráðabirgðatölum frá Capacent Gallup horfðu áttatíu prósent þjóðarinnar á árlegt Áramótaskaup Ríkissjónvarpsins sem að þessu sinni var leikstýrt af **Gunnari Birni Guðmundssyni**. Þær tölur þurfa ekki að koma neinum á óvart enda á Skaupið sennilega heimsmet í áhorfi ef tekið er mið af höfðatölu. Það sem kemur hins vegar meira á óvart er að tæp sextíu prósent landsmanna skyldu horfa á endursýninguna.

### Á áætlun

Fréttablaðið greindi frá því fyrr í vetur að sennilega fengi Gunnar Björn ekki neinar himinhár upphæðir frá **Þórhalli Gunnarsyni**, dagskrárstjóra Ríkissjónvarpsins, til að gera Skaupið. Leikstjórinn getur þó vel við unað, hann fékk litlar 29 milljónir til umráða. Það er þremur milljónum meira en Silja Hauksdóttir fékk í fyrra.



### Mest lesið **visir.is**

- 1 Davíð Oddsson klipptur út úr Áramótaskaupinu
- 2 Forseti hefur rætt við forystumenn stjórnarflokkanna
- 3 Reyndi að hjálpa en var stunginn þrisvar
- 4 Lengstu áramótaveislu Bretlands er lokið
- 5 Ólafur boðar til blaðamannafundar

**Nýr**  
**iPod nano**

Nýtt: innbyggð videoupptaka  
Nýtt: FM- útvarp

Apple búiðin [www.icemac.is](http://www.icemac.is)  
Sími: 512-1300 Opnunartími:  
Laugavegi 182 Mán. til fös. 10-18 og lau. 12-16

# ÚTSALA

# REKKJUNNAR

# HEFST Í DAG KL. 10

# 30-70%

# AFSLATTUR!

**KING KOIL HEILSURÚM**  
(Queen Size 153x203)  
**Frá 99.712 kr.**

Rekkjan ehf. · Suðurlandsbraut 48 (Bláa húsin í Faxafeni) · 108 Reykjavík · 588 1955 · [www.rekkjan.is](http://www.rekkjan.is) · Opíð virka d. 10-18 og lau 11-16

H E I L S U R Ú M