FRÉTTABLAÐIÐ

ÞITT

12. janúar 2010 — 9. tölublað — 10. árgangur

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI

Sími: 512 5000

ÞRIÐJUDAGUR

Besta næst-besta lagið

Eurovision-nörd hrifin af dönsku lagi Heru Bjarkar.

FÓLK 26

Komin í úrslit

Matreiðslubók Yesmine Olsson vekur lukku hjá matgæðingum.

FÓLK 26

Valkostir Íslendinga

„Hagstæðari lánakjör hafa enda ekki staðið til boða í öðrum lánasamningum sem gerðir hafa verið við erlendar ríkisstjórnir“, skrifar Sverrir Jakobsson.

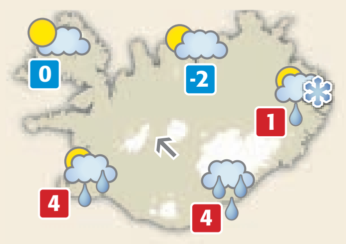
Í DAG 14

Toppliðin unnu

Stjarnan, Njarðvík og KR haldast í hendur á toppi Iceland Express-deildar karla eftir leiki gærkvöldsins.

ÍÞRÓTTIR 22

VEÐRIÐ Í DAG



Hvessir við suðurströndina í dag eru horfur á strekkingi allra syðst en annars verða austan 4-9 m/s. Það verður rigning suðaustanlands en annars skúrir eða slydda. Úrkomulítið allra nyrst.

VEÐUR 4

BLÁEYGUR HUNDUR Í HASSELFELDE Menn og skepnur skemmtu sér vel í óvenju miklum snjó í hundasleðakeppni nálægt bænum Hasselfelde í gamla Austur-Þýskalandi. Forystuhundurinn í þessu æki gaf ljósmyndaranum gaum eitt andartak áður en sleðinn þaut hjá. NORDICPHOTOS/AFP

Stjórnarþingmenn vilja nýjar viðræður

Meðal þeirra sem vilja nýjar samningaviðræður við Hollendinga og Breta eru þingmenn úr stjórnarflokkunum. Stjórn og stjórnarandstaða reyna að ná sátt um málið. Utanríkisráðherra Noregs er nefndur sem mögulegur sáttasemjari.

STJÓRNMÁL Þingmenn úr báðum stjórnarflokkum eru fylgjandi því að reyndar verði nýjar viðræður við Breta og Hollendinga vegna Icesave-málsins.

Forystumenn stjórnmálaflokkanna hittust í gær og ákváðu að reyna að ná sátt um sameiginlega stefnu vegna Icesave.

Í samtölum við Fréttablaðið lýsa þingmenn Samfylkingarinnar og VG sig reiðubúna til að taka upp viðræður á ný. Þó er gerður sá fyrirvari að Bretar og Hollendingar þurfi að fallast á slíkar viðræður.

Íslenskir ráðherrar og embættismenn hafa verið í stöðugum samskiptum við kollega sína í Hollandi og Bretlandi síðan forsetinn synjaði lögunum staðfestingar. Samkvæmt heimildum blaðsins hefur ekkert í þeim gefið tilefni til að ætla að þeir séu spenntir fyrir að taka upp samningana. Þá telja sumir viðmælendur að frumkvæði að slíku yrði að koma að utan.

Viðmælendur blaðsins telja mikilvægt að óháður sáttasemjari stýri nýjum viðræðum. Þingmenn þriggja flokka nefndu Jonas Gahr Störe, utanríkisráðherra Noregs. Hann nýtur virðingar á alþjóðavettvangi og er í góðum samskiptum við breskan starfsbróður sinn.

Fátt hefur verið látið uppi um hver samningsmarkmið Íslands í nýjum viðræðum ættu að vera. Fyrsta skrefið er að láta reyna á þverpólitíska sátt hér heima. Hvort af slíkri samvinnu verður ræðst væntanlega á næstu dögum, samkvæmt því sem forystumenn flokkanna sögðu eftir fund sinn í gær.

Stjórnarliðar hafa kvartað yfir óbilgirni stjórnarandstöðu og skorti á tillögum að samningsmarkmiðum.

Stjórnarandstaðan hefur að sama skapi harmað að stjórnarliðar slái á útrétta sáttahönd.

- bþs, kóp, gar, kh / sjá síðu 4

Framhjáhald þingkonu á Norður-Írlandi dregur dilk á eftir sér:

Ráðherra fór í frí tímabundið

NORÐUR-ÍRLAND, AP Peter Robinson, forsætisráðherra heimastjórnarinnar á Norður-Írlandi, neyddist til að fara í tímabundið frí vegna framhjáhalds sextugrar eiginkonu hans með 19 ára pilti.

Robinson, sem er leiðtogi mótmælenda í stjórninni, hefur verið undir miklum þrýstingi eftir að upp komst að eiginkona hans, Iris Robinson, sem jafnframt er þingkona, hafi hjálpað elskhuga sínum að útvega fé til reksturs eigin fyrirtækis. Hún greindi ekki frá þessari fjárhagsaðstoð opinberlega.

Við embætti Robinsons tók flokkssystir hans, Arlene Foster, sem hefur verið framkvæmdaráðherra í heimastjórninni.

Þingnefnd hefur nú fengið það verkefni að rannsaka framferði Robinson-hjónanna í þessu máli.

Málið hefur hins vegar orðið til þess að gamla lagið þeirra Pauls Simon og Arts Garfunkel um Frú Robinson úr bíómyndinni The Graduate hefur heldur betur slegið í gegn á ný á Norður-Írlandi. Sala lagsins á netinu hafði í gær aukist um heil 1.200 prósent. - gb

Viðræður ríkis og borgar:

Ræða flutning Kvennaskólans í Miðbæjarskóla

MENNTAMÁL Viðræður eru í gangi um að ríkið taki hús Miðbæjarskólans við Tjörnina á leigu frá Reykjavíkurborg fyrir Kvennaskólann.

ÓSKAR BERGSSON

Óskar Bergsson, formaður framkvæmda- og eignaráðs borgarinnar, segir að Kvennaskólinn þurfi að bæta við sig húsnæði og borgin sé að leita leiða til að hagræða í öllum sínum kostnaði, þar á meðal húsnæðiskostnaði.

Niðurstaða liggur fyrir og Óskar segist engu vilja spá um hvort samningar takist áður en skólastarf hefst næsta haust.

Náist samningar er hugmynd borgarinnar að ná fram sparnaði með því að flytja höfuðstöðvar mennta- og leikskólasviða Reykjavíkur úr Miðbæjarskólanum í annað húsnæði. - pg/sjá síðu 10

Kvíðameðferðarstöðin:

Flestir þjást af félagsfælni

HEILSA **Félagsfælni er algengasta orsök þess að fólk leitar sér aðstoðar hjá Kvíðameðferðarstöðinni, sem býður upp á námskeið fyrir þá sem þjást af kvíða eða hamlandi fælni.**

SÓLEY DRÖFN DAVÍÐSDÓTTIR

„Þetta eru okkar best sóttu námskeið. Þau sækja að meðaltali um hundrað manns á hverju ári,“ segir Sóley Dröfn Davíðsdóttir, starfsmaður hjá Kvíðameðferðarstöðinni, en þeir sem haldnir eru þessari fælni kvíða af ýmsum ástæðum umgengni við annað fólk. - jma/sjá Skólar og námskeið

exquisit

Uppþvottavél með orkunýtni A og þvottagæði A, 5 þvottakerfi þ.á.m. hraðkerfi og pottakerfi, hitastig 45-70°C. Áður kr 94.900

Rafha ehf

Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík
Sími 5880500

250 útsöluvörur á rafha.is

Egill Árnason™

STÓRÚTSALA

Eikar parket frá **4.990** kr./m²
Harðparket frá **3.290** kr./m²
Plastparket frá **1.590** kr./m²
Plankaparket frá **7.990** kr./m²

Ármúla 8 I Sími: 595 0500

SPURNING DAGSINS

Stefán, er þessi klukka tímalaus snilld?

„Já, fyrir minningarnar er hún það.“

Hárgreiðslumaðurinn Stefán Rósar Esjarsson heldur mjög mikið upp á gamla klukku sem afi hans gaf honum á sínum tíma. Klukkan hefur hins vegar ekki gengið lengi.

Talningar vetrarfugla á Snæfellsnesi sýna blómlegt fuglalíf annað árið í röð:

Síldargöngur kalla til sín fugla

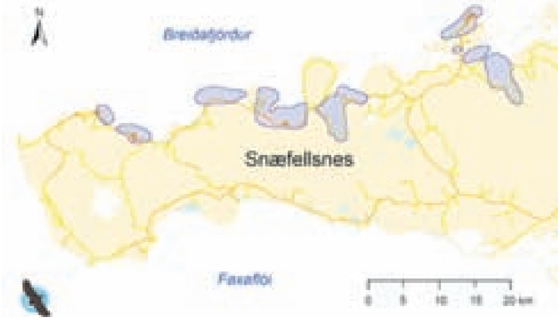
UMHVERFISMÁL Talningar vetrarfugla á Snæfellsnesi sýna óvenju blómlegt fuglalíf líkt og í fyrravetur. Ástæðan er mikil síldargengd í Breiðafirði.

Talningin fór fram í kringum áramótin en að þessu sinni voru fuglar taldir mun víðar á Snæfellsnesi en áður. Á talningarsvæðunum voru samtals um tuttugu þúsund fuglar af 33 tegundum.

Algengasti fuglinn var æðarfugl en þar á eftir komu hvítmáfur og svartbakur. Af einstökum talningarsvæðum voru flestir fuglar í Grundarfirði, 6.562 talsins.

Náttúrufræðistofnun tekur við niðurstöðum talninganna og búast menn þar á bæ við að talið hafi verið á um 170 svæðum á Íslandi í ár.

Eins og áður sagði er síldargöngum þakkað hversu mikið og fjölbreytt fuglalífið er á Snæfellsnesi. Síldargöngurnar hafa undanfarna vetur verið gríðarlegar og flotinn hefur tekið megnið af leyfilegum síldarkvóta uppi í harða landi við Breiðafjörð. - shá



TALNINGARSVÆÐIN Á SNÆFELLSNESI Náttúrustofa Vesturlands ber hitann og þungann af talningunum sem voru umfangsmeiri en áður. MYND/NSV

Umboðsmaður Alþingis:

Má ekki rukka fyrir námskeið

STJÓRNSÝSLA Umboðsmaður Alþingis segir enga heimild í lögum til að innheimta gjald af þeim sem þurfa að fara á námskeið eftir að hafa verið sviptir ökuréttindum tímabundið.

Samgönguráðuneytið taldi heimilt að leyfa ökuskólum að innheimta gjald fyrir að halda námskeiðið. Sömu lögmál giltu og um almennt ökunám.

Á það fellst umboðsmaður Alþingis ekki í nýju áliti. Hann beinir þeim tilmælum til ráðuneytisins að breyta framkvæmd námskeiðanna svo ekki verði innheimt gjald fyrir námskeiðin án lagaheimildar. - bj

Breyting á Útlendingastofnun:

Forstjóri hættir og fer í framboð

FÓLK Hildur Dungal, sem hefur verið í leyfi frá störfum sínum sem forstjóri Útlendingastofnunar, hefur beðist lausnar á því starfi. „Ég baðst lausnar fyrir áramót, mér fannst bara kominn tími á að gera eitthvað nýtt eftir sjö ár hjá stofnuninni,“ segir Hildur sem hefur tilkynnt þátttöku sína í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins í Kópavogi sem fram fer í febrúar.

HILDUR DUNGAL

Hildur segir þátttöku í stjórnmálum ekki hafa verið það sem hún hafði í huga þegar hún hætti en eftir áskoranir og umhugsun hafi hún ákveðið að slá til og stefnir á eitt af toppsætunum á lista sjálfstæðismanna í Kópavogi.

Að sögn Hildar gafst ekki tími til að auglýsa forstjórastöðuna fyrir áramót og var leyfi hennar því framlengt þangað til í mars þegar staðan verður auglýst. - sbt

Gæsluvarðhald framlengt:

Kókaínmaður áfram inni

DÓMSMÁL Héraðsdómur Reykjaness framlengdi í gær gæsluvarðhald yfir rúmenskum karlmanni, sem tekinn var með rúmt hálft kíló af kókaíni við komuna til landsins 4. desember. Maðurinn skal sæta gæsluvarðhaldi til 8. febrúar.

Maðurinn kom hingað til lands frá Kaupmannahöfn. Tollgæsla stöðvaði hann við hefðbundið eftirlit. Hann var með efnin innvortis en skilaði þeim fljótlega af sér. Maðurinn sem um ræðir er á þrítugsaldri. - jss

Gæta fórnarlambsins bæði á nóttu og degi

Fimm sakborningar í mansalsmálinu svokallaða á Suðurnesjum neituðu allir sök fyrir dómi í gær. Meint fórnarlamb þeirra, nítján ára litháísk stúlka, nýtur hámarksverndar hér. Dómari úrskurðaði að þinghald skyldi vera lokað.

DÓMSMÁL Meint fórnarlamb sakborninganna í mansalsmálinu á Suðurnesjum hefur verið í 24 tíma gæslu og notið hámarksverndar hér á landi. Stúlkan, sem er litháísk, tæplega tvítug, er talin í stórhættu af hálfu sakborninga, eða manna sem þeir þekkja hér.

Þetta kom fram í Héraðsdómi Reykjaness í gær, þar sem þingfest var mál á hendur sex karlmönnum, fimm Litháum og Íslendingi. Ríkissaksóknari hefur ákært mennina fyrir mansal. Með hagsmuni fórnarlambsins í huga úrskurðaði dómari, að framkominni kröfu réttargæslumanns litháísku stúlkunnar, að þinghald skyldi vera lokað. Verjendur sakborninganna mótmæltu þessum úrskurði dómara. Þá úrskurðaði dómari að sakborningar skuli víkja úr dómsal meðan stúlkan ber vitni.

Íslendingurinn mætti ekki við þingfestingu málsins, en Litháarnir neituðu allir sök.

Í ákæru ríkissaksóknara segir að stúlkan hafi verið beitt ólögmætri nauðung, frelsissviptingu og ótilhlýðilegri meðferð áður en og þegar hún var send til Íslands 9. október. Sama hafi gilt um hana í meðförum sexmenninganna hér á landi, sem tekið hafi við henni, flutt hana og hýst í því skyni að notfæra sér hana kynferðislega. Fyrir komuna hingað hafi hún verið svipt frelsi sínu í Litháen og neydd til að stunda vændi þar í landi. Áður en hún var send af stað til Íslands hafi hár hennar verið klippt og litað og tekin af henni ljósmynd sem sett var í fölsuð skilríki.

Einn Litháanna fimm, sem ákærðir hafa verið fyrir mansal, hefur einnig verið ákærður fyrir líkamsárásir, fjárkúgun og hylmingu.

Manninum er gefið að sök sérstaklega hættuleg líkamsárás, þar sem hann stakk annan mann í lærið með hnífi, þannig að af hlaust um fjögurra sentimetra langt sár. Atvikið átti sér stað í september 2009.

Þá er maðurinn ákærður fyrir aðra líkamsárás. Laugardaginn 29. nóvember 2008, fór hann í félagi við annan á heimili manns, veittist að honum með ofbeldi og sló hann margsinnis hnefahöggum og sparkaði í höfuð hans og líkama. Maðurinn hlaut áverka í andliti og á líkama, auk blóðmigu.

Í þriðja lagi er maðurinn ákærður fyrir fjárkúgun. Hann tók bíl af manni með ofbeldi og hótunum og ók honum í heimildarleysi í nokkrar vikur. jss@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

GLAÐLEGIR SAKBORNINGAR Það var ekki að sjá að sakborningar í mansalsmálinu svokallaða kviðu því sem þeirra beið í dómsal, þegar þeir voru leiddir til þingfestingar í Héraðsdómi Reykjaness í gær.

MANSALSMENN Handjárn sakborninganna voru fest við mittisól.

Tregt á miðunum:

Mun minna af gulldeplu í ár

SJÁVARÚTVEGUR Gulldepluveiðin í upphafi árs er mun minni en í fyrra, segir Albert Sveinsson, skipstjóri á Faxa RE, skipi HB Granda. Hann segir að skipum hafi fjölgað frá því í fyrra og svæðið, sem er lítill blettur í Grindavíkurdýpinu, sem veitt er á þoli það illa. Alls eru skipin tíu sem stunda veiðarnar.

Uppsjávarskip HB Granda eru öll á gulldepluveiðum. Faxi var kominn á miðin í Grindavíkurdjúpi í gærmorgun eftir að hafa landað 490 tonnum á Akranesi. Auk Faxa er Ingunn á miðunum og Lundey NS er farin til sömu veiða. - shá

Nýr sendiherra Íslands í Kína:

Kínaforseti fylgist með Íslandi

UTANRÍKISMÁL Kristín Aðalbjörg Árnadóttir sendiherra afhenti í gær Hu Jintao, forseta Kína, trúnaðarbréf sitt sem sendiherra Íslands í Kína, fjórum dögum eftir komu sína til landsins. Að afhendingu lokinni fundaði hún með forsetanum og fleirum.

KRISTÍN A. ÁRNADÓTTIR

Í tilkynningu segir að sérstaklega hafi verið vikið að samstarfi ríkjanna á sviði jarðvarma og að heimssýningunni í Sjanghæ sem haldin verður á þessu ári.

Þá gerði Kristín grein fyrir stöðu efnahagsmála hér og framgangi efnahagsáætlunar Íslands og Alþjóðagjaldeyrissjóðsins. Kínaforseti kvaðst fylgjast vel með þróun mála og vera þess fullviss að stjórnvöldum takist að ráða fram úr þeim vanda sem við væri að etja. - óká

Fiskikóngurinn • Sogavegi 3 • sími 587 7755

Súr Hvalur

Hrogn, lifur og kútmagi

Gellur og kinnar

nýjar og saltaðar

OPNUM KL 8.00

Fiskikóngurinn • Sogavegi 3 • sími 587 7755

Lausafjárstaða Landsvirkjunar stendur undir núverandi skuldbindingum:

Óvissa með nýjar virkjanir

EFNAHAGSMÁL Breytt lánshæfismat íslenska ríkisins í kjölfar synjunar forseta Íslands á lögum um ríkisábyrgð vegna Icesave gæti haft áhrif á lánsfjáraðgengi Landsvirkjunar, og setur þar með áform um nýjar virkjanir í uppnám, segir Þorsteinn Hilmarsson, upplýsingafulltrúi Landsvirkjunar.

Hann segir sterka lausafjárstöðu fyrirtækisins tryggja að hægt sé að standa við allar núverandi skuldbindingar til ársins 2012. Lausafé Landsvirkjunar í lok árs hafi numið 415 milljónum Bandaríkjadala, sem jafngildi um 50 milljörðum króna.

Ekki hefur orðið breyting á lánshæfiseinkunn Landsvirkjunar. Engin ákvæði eru í lánasamningum fyrirtækisins um breytingar á vöxtum þótt lánshæfiseinkunn lækki frekar, segir Þorsteinn.

Breytt lánshæfismat ríkisins mun þó að líkindum gera það að verkum að erfiðara verður að fjármagna nýjar framkvæmdir, til dæmis Búðarhálsvirkjun.

Talað hefur verið um að orka frá virkjuninni verði notuð til að knýja stækkun á álveri Rio Tinto Alcan í Straumsvík, segir Þorsteinn. Nú sé óvíst hvort og hvenær verði farið í þá framkvæmd. Kannað verði á vormánuðum hvort fjármagn fáist, og á hvaða kjörum. Óábyrgt væri að nýta lausafé fyrirtækisins til annars en að standa undir núverandi skuldbindingum. - bj

VIRKJUN Kannað verður á vormánuðum hvort fjármagn fæst á viðunandi kjörum til að hægt sé að hefja framkvæmdir að nýju við Búðarhálsvirkjun.

thegoodwife
HEFST Í KVÖLD KL. 21:45
„NÆSTUM ÞVÍ FULLKOMINN“
PEOPLE MAGAZINE
„EKKI BARA GÓÐUR.
HELDUR ALVEG FRÁBÆR.“
HOLLYWOOD REPORTER
„LANGBESTI NÝI
DRAMAÞÁTTURINN
Í VETUR.“
LOS ANGELES TIMES
ONE TREE HILL
the L word
HOUSE
SATURDAY NIGHT LIVE
DEXTER
Accidentally on Purpose
top model
LEVERAGE
SKJÁRFRELSI FYRIR ÁSKRIFENDUR
- HORFÐU ÞEGAR ÞÉR HENTAR
SKJÁREINN
FYRIR AÐEINS 2.200 KR. Á MÁNUÐI
PANTAÐU ÁSKRIFT AÐ SKJÁEINUM
• Á VEFSÍÐUNNI WWW.SKJARINN.IS
• Í SÍMA 800-7000 EÐA 1414
• Í VERSLUNUM SÍMANS EÐA VODAFONE

GENGIÐ 11.01.2010

GJALDMIÐLAR	KAUP	SALA
Bandaríkjadalur	123,98	124,58
Sterlingspund	200,39	201,37
Evra	179,91	180,91
Dönsk króna	24,174	24,316
Norsk króna	22,062	22,192
Sænsk króna	17,640	17,744
Japanskt jen	1,3398	1,3476
SDR	194,80	195,96

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR
233,7015

HEIMILD: Seðlabanki Íslands

Viðskiptaráðherra segist deila áhyggjum Neytendasamtakanna af SMS-lánum:

Varar við hryllilegum kjörum

NEYTENDUR Ekki er ljóst hvort efnahags- og viðskiptaráðuneytið hefur heimildir til að stöðva veitingu svokallaðra SMS-lána hér á landi. Gylfi Magnússon, efnahags- og viðskiptaráðherra, segir ráðuneytið nú kanna hvort hægt sé að stöðva lánveitingarnar.

Neytendasamtökin sendu Gylfa erindi fyrir áramót þar sem varað var við lánunum, og óskað eftir því að komið yrði í veg fyrir frekari framgang þeirra hér á landi.

„Ég deili fyllilega áhyggjum Neytendasamtakanna og tel að þetta sé ekki jákvæð þróun,“ segir Gylfi. Hann vari fólk eindregið við því að taka lán á svo „hryllilegum“ kjörum. Lánunum sé einkum beint að ungu fólki, sem hafi margt hvert komið sér í miklar skuldir í þenslunni. Verið sé að gera fólki mikinn bjarnargreiða með því að bjóða svo óhagstæð lán.

LÁN Það er bjarnargreiði að bjóða ungu fólki lán á svo slæmum kjörum, segir Gylfi Magnússon viðskiptaráðherra. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hægt er að fá frá 10 til 40 þúsund krónur að láni í hvert skipti. Lántakandinn þarf að skrá sig á vefsíðu lánafyrirtækisins og senda svo SMS til að fá lánið. Endurgreiða þarf lánið eftir fimmtán daga. Af 10 þúsund króna láni greiðist 2.500 króna kostnaður, sem jafngildir 600 prósent kostnaði á ársgrundvelli samkvæmt erindi Neytendasamtakanna.

Ekki náðist í forsvarsmann Kredia, sem býður upp á SMS-lánin á Íslandi, við vinnslu fréttarinnar. - bj

Hillary Clinton um Íran:

Segir styttast í refsiaðgerðir

BANDARÍKIN, AP Hillary Clinton, utanríkisráðherra Bandaríkjanna, segir óðum styttast í að Bandaríkin beiti Írani refsiaðgerðum geri stjórnvöld þar ekki grein fyrir kjarnorkumálum sínum.

Clinton segir að ríkisstjórn Baracks Obama hafi komist að þeirri niðurstöðu að refsiaðgerðir séu besta leiðin til að beita Írani þrýstingi í þessu máli.

Hún tók þó fram að tryggja verði að refsiaðgerðirnar bitni á stjórnendum landsins, ekki almenningi. - gb

Þrjú skotgöt í gluggarúðu:

Skotið á rúðu í sumarbústað

LÖGREGLUMÁL Skotið var á sumarbústað í landi Nesja í Grímsnes- og Grafningshreppi úr riffli um þarsíðustu helgi. Selfosslögreglan var kölluð á staðinn þegar göt eftir byssukúlur uppgötvuðust á glugga bústaðarins.

Lögregla segir að í ljós hafi komið að þremur riffilskotum hafi verið skotið í gegnum gluggarúðu og að leifar af blýkúlum hafi fundist á gólfi við vegginn gegnt glugganum. Þetta hafi gerst á tímabilinu frá 1. til 3. janúar. Engar vísbendingar eru um hver var að verki. - sh

FÖGNUÐUR Um hundrað manns söfnuðust saman fyrir utan alríkisdómstólinn í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Réttarhöld í San Francisco:

Samkynhneigð ósátt við bann

BANDARÍKIN, AP Í San Francisco eru hafin fyrstu réttarhöldin í sögu Bandaríkjanna um það hvort bann við hjónaböndum samkynhneigðra brjóti í bága við stjórnarskrá landsins.

Kjósendur í Kaliforníu samþykktu í nóvember 2008 bann við því að samkynhneigðir gangi í hjónaband. Tvö samkynhneigð pör kærðu bannið.

Allar líkur eru til þess að málið fari fyrir hæstarétt Bandaríkjanna, hvernig svo sem dómsúrskurður fellur í Kaliforníu. - gb

Allir flokkarnir reyna að ná sátt um Icesave

Stjórn og stjórnarandstaða ætla að finna sáttagrundvöll í Icesave-málinu með nýjar viðræður við Breta og Hollendinga í huga. Þurfum sameiginleg skilaboð um að Íslendingar vilji betri niðurstöðu, segir formaður Framsóknarflokksins.

STJÓRNMÁL „Sameiginleg niðurstaða okkar allra, stjórnar og stjórnarandstöðu, er að kanna grundvöll þess á næstu dögum að koma þessu máli í ákveðinn sáttafarveg,“ sagði Jóhanna Sigurðardóttir forsætisráðherra eftir fund forystumanna stjórnar og stjórnarandstöðu í gær um stöðuna í Icesave-málinu.

Forsætisráðherra sagði ýmsar hliðar málsins hafa verið reifaðar á fundinum. Stefnan væri sú að ræða aftur við Breta og Hollendinga. Markmiðið væri að koma málinu í sáttafarveg við þá.

„Þeir hafa skilning á þeirri stöðu sem upp er komin þótt þeir hafi lýst vonbrigðum með niðurstöðuna,“ sagði Jóhanna spurð um viðbrögð forsætisráðherra Bretlands, Hollands, Noregs, Svíþjóðar og Finnlands sem hún hefur rætt við á síðustu dögum.

Áfram er unnið að þjóðaratkvæðagreiðslu. Jóhanna sagði alltof snemmt að segja til um hvort hún yrði slegin af.

Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokksins, sagði að finna þyrfti sáttagrundvöll. „Hann þarf annars vegar auðvitað að vera til staðar hér heima fyrir og hjá þeim senn við erum að ræða við,“ sagði Bjarni.

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Framsóknarflokksins, sagði gagnlegt að menn settust saman við borð og töluðu saman. „Menn þurfa að byrja á að sameinast um það að senda þau skilaboð út á við að Íslendingar þurfa betri niðurstöðu heldur en þessi samningsdrög segja til um,“ sagði Sigmundur.

SÁTTAFUNDUR Í STJÓRNARRÁÐINU Þráinn Bertelsson, Bjarni Benediktsson, Steingrímur J. Sigfússon, Jóhanna Sigurðardóttir, Össur Skarphéðinsson, Birgitta Jónsdóttir og Sigmundur Davíð Gunnlaugsson ræddu í gær um að slíðra sverðin í Icesave-málinu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> Synjunin gerir það að verkum að forystumenn Evrópu hljóta að gera sér grein fyrir hve massív andstaða er hér við Icesave
>
> ÖSSUR SKARPHÉÐINSSON
> UTANRÍKISRÁÐHERRA

Birgitta Jónsdóttir, formaður þingflokks Hreyfingarinnar, sagðist vonast til að það tækist að finna sameiginlegan flöt á málinu. „Ég er mjög bjartsýn að eðlisfari og vil því ekki hafa alltof miklar yfirlýsingar,“ sagði Birgitta.

Steingrímur J. Sigfússon fjármálaráðherra sagði gott að menn væru að tala saman. „Fyrstu skrefin eru að ræða saman um stjórnmálin á Íslandi,“ sagði Steingrímur, sem eins og aðrir sagði algerlega ótímabært að ræða hugsanleg samningsmarkmið gagnvart Bretum og Hollendingum.

„Þessi staða felur í sér tækifæri. Synjunin gerir það að verkum að forystumenn Evrópu hljóta að gera sér grein fyrir hve massív andstaða er hér við Icesave,“ sagði Össur Skarphéðinsson utanríkisráðherra.

Reiknað er með að forystumennirnir ræði aftur saman á næstu dögum.

gar@frettabladid.is

ÁHUGASÖM UM ORKU Góð þátttaka var á námskeiðinu Orkubóndanum í Árborg þar sem myndin var tekin.

Orkunám á Egilsstöðum:

Mikill áhugi á orkuframleiðslu

NÁM Ríflega 130 manns hafa skráð sig á námskeiðið Orkubóndann sem haldið verður á Egilsstöðum í dag og er þetta metþátttaka í námskeiðinu sem er fyrir áhugafólk um orkuvirkjun. Að sögn Bjarna Ellerts Ísleifssonar, verkefnastjóra Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands, má skýra mikinn áhuga á námskeiðinu fyrir austan annars vegar af mikilli þátttöku menntaskólanema, en sjötíu nemar þáðu boð um að sitja fyrri námskeiðsdaginn.

„Það er mjög misjafnt í hvaða pælingum þátttakendur eru, sumir eru að velta fyrir sér að gera eigin virkjun, aðrir að hugsa um hvernig hægt sé að spara rafmagn heima hjá sér,“ segir Bjarni. - sbt

BJÖRGUNARSTARF

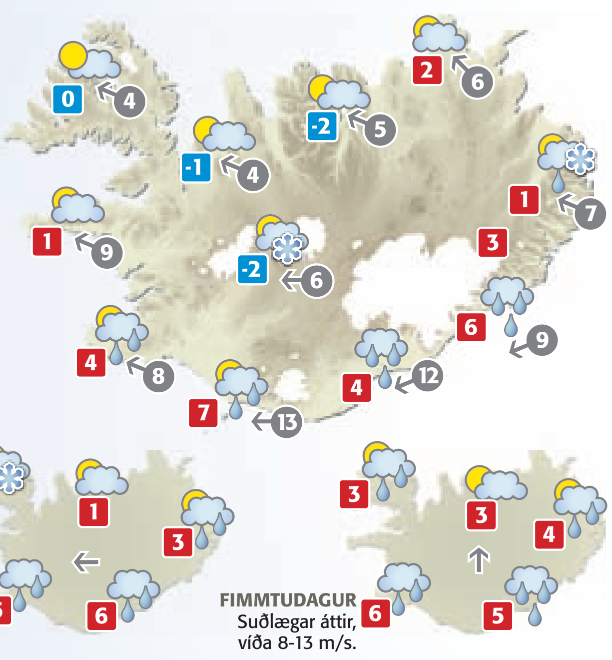
Slasaðist í Húsavíkurfjalli

Björgunarsveitin Garðar frá Húsavík sótti slasaða konu í Dagmálalág í Húsavíkurfjalli á áttunda tímanum í gærkvöldi. Konan, sem hafði verið á kvöldgöngu, missti fótanna og rann tugi metra á hjarni og malarskriðum. Konan var flutt niður á börum. Farið var með konuna á Heilsugæslu Húsavíkur.

VEÐURSPÁ

Soffía Sveinsdóttir veðurfréttamaður

BEST NORÐANTIL
Í dag og næstu daga verður ansi vætusamt suðaustanlands. Þar má búast við rigningu en í öðrum landshlutum verður úrkoma í formi skúra eða slyddu með köflum. Norðan- og norðvestantil verður að mestu þurrt.



HEIMURINN

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

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

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonl@frettabladid.is ALMENNAR SÍMI 512-5401: Hendrik Sigurðsson hendrik@frettabladid.is, Guðmundur Steinsson gudmundurs@365.is, Laila Awad laila@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is, Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is
ALLT SÍMI 512-5402: Jóna María Hafsteinsdóttir jmh@365.is, Henný Árnadóttir henny@365.is, Þórdís Hermannsdóttir thordish@365.is SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5016: Sigríður Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynurs@365.is, Bjarni Þór Sigurðsson bthor@365.is, Benedikt Freyr Jónsson benediktj@365.is
RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407: Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is, Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is

TOYOTA

2 ára viðbótarábyrgð fyrir þig

- enn betri þjónusta
hjá Toyota á Íslandi

Áttu Toyota eða Lexus yngri en 4 ára?
Með 2 ára viðbótarábyrgð Toyota tryggir þú þér víðtæka vernd á bifreið þína og þú getur verið fullviss þess að bíllinn þinn er áfram í góðum höndum fagfólks Toyota.
Kynntu þér málið á www.toyota.is

www.toyota.is

Today
Tomorrow
Toyota

ÍSLENSKA SIA.IS TOY 48630 01/10

KJÖRKASSINN

Telur þú þig þekkja Icesave-málið nægilega vel?

Já	35,6
Nei	64,4

SPURNING DAGSINS Í DAG

Telur þú að stjórn og stjórnarandstaða nái saman í Icesave-málinu?

Segðu þína skoðun á visir.is

vísir

Málflutningur í forræðisdeilu íslenskrar konu í Bandaríkjunum á fimmtudag:

Skrifar bók um forræðisdeiluna

DÓMSMÁL Lokadagur málflutnings í forræðisdeilu Borghildar Guðmundsdóttur við fyrrverandi eiginmann sinn verður á fimmtudag.

„Ég veit eiginlega ekki hvernig mér á að líða, ég er stressuð en þetta lítur ágætlega út fyrir okkur,“ segir Borghildur sem hefur dvalið ásamt sonum sínum tveimur, fimm og tíu ára, í Kentucky síðan í ágúst. Þá var henni gert með dómsúrskurði Hæstaréttar að fara til Bandaríkjanna og afhenda föðurnum drengina. Síðan þá hefur dómari í Kentucky hafnað beiðni hans um bráðabirgðaforræði tvisvar. Eftir málflutning á fimmtudag gæti biðin eftir úrskurði í deilunni verið á bilinu fjórar vikur til þrír mánuðir að sögn Borghildar.

BORGHILDUR GUÐMUNDSDÓTTIR Hún hefur dvalarleyfi fram í febrúar.

Borghildur segir málið hafa tekið mikið á sig en hún vinnur nú að bók um forræðisdeiluna sem hún vonar að sjálfsögðu að endi með því að hún fái forræðið yfir drengjunum og það fyrr en síðar. „Ég hef dvalarleyfi út febrúar og þarf að skilja þá eftir í Bandaríkjunum verði ekki búið að kveða upp úrskurð í málinu,“ segir Borghildur sem er þakklát fyrir þann stuðning sem Íslendingar hafa sýnt hennar baráttu. „Krónan er bara svo lítils virði að það þarf að hafa mikið fyrir hverjum dollar,“ segir Borghildur sem vantar enn 5.000 dollara til að greiða reikning lögfræðings síns í Bandaríkjunum. **- sbt**

Samkeppni um jólatrén:

Íþróttafélög og skógrækt keppa

UMHVERFISMÁL Skógrækt Reykjavíkur í samstarfi við Gámaþjónustuna býður nú Reykvíkingum að sækja til þeirra gömul jólatré fyrir 800 krónur stykkið, og gróðursetja eitt tré í Heiðmörk fyrir hvert tré sem þannig safnast.

Fyrir höfðu íþróttafélög á höfuðborgarsvæðinu tilkynnt að þau muni taka að sér að safna trjánum saman fyrir 1.000 krónur stykkið í fjáröflunarskyni.

Þessi óvenjulega samkeppni kemur í kjölfar þess að Reykjavíkurborg ákvað að safna ekki saman jólatrjám borgarbúa þetta árið í sparnaðarskyni. Ókeypis er að henda trjánum hjá Sorpu. - bj

Einhleypum körlum fjölgar hratt í Kína

Einbirnisstefna kínverskra stjórnvalda veldur því að kynjahlutföllin í landinu skekkjast. Eftir tíu ár verða karlar í landinu 24 milljónum fleiri en konur. Æ fleiri þurfa því að vera einhleypir til æviloka, einkum fátækir karlar til sveita.

KÍNA, AP Eftir áratug verða líklega meira en 24 milljónir kínverskra karlmanna á giftingaraldri kvenmannslausir. Þessu spáir kínverska félagsvísindaakademían, að því er fram kemur í fréttatilkynningu sem meðal annars breska ríkisútvarpið BBC skýrir frá á vefsíðum sínum.

Samkvæmt nýrri skýrslu, sem akademían hefur sent frá sér, fæðast 119 drengir fyrir hverjar 100 stúlkur, sem fæðast í Kína. Ástæðu þessa má ekki síst rekja til einbirnisstefnunnar, sem kínversk stjórnvöld tóku upp árið 1978.

Samkvæmt þeirri stefnu mega foreldrar ekki eignast nema eitt barn um ævina, þótt undantekningar séu leyfðar. Til dæmis mega foreldrar í sumum sveitahéröðum eignast annað barn ef fyrsta barn þeirra er stúlka.

Í stærstu borgum landsins vega hins vegar fóstureyðingar þungt til að skekkja kynjahlutfallið, sem veldur því að drengir eru töluvert fleiri en stúlkur.

Löng hefð er fyrir því að foreldrar í Kína vilja frekar eignast drengi en stúlkur, þannig að þegar aðeins eitt barn er í boði verður fóstureyðing álitlegur kostur í huga verðandi foreldra.

Í skýrslu félagsvísindaakademíunnar segir að kynjahlutföllin séu breytileg eftir landshlutum. Sums staðar fæðist 130 drengir fyrir hverjar 100 stúlkur.

„Vandinn er alvarlegri í sveitum þar sem tryggingakerfi vantar. Aldraðir bændur verða að reiða sig á afkomendur sína,“ er haft eftir Wang Guangzhou í Dagblaði alþýðunnar, málgagni kínversku stjórnarinnar. Wang er einn þeirra sem unnu að gerð skýrslunnar.

DRENGIR Í KÍNA Löng hefð er fyrir því að foreldrar í Kína kjósa frekar að eignast drengi en stúlkur, með afleiðingum sem koma drengjunum í koll. NORDICPHOTOS/AFP

Kynjahlutföllin hafa jafnt og þétt snúist drengjum í óhag allt frá 1982, þegar 108 drengir fæddust fyrir hverjar 100 stúlkur. Árið 1990 var hlutfallið komið upp í 111, árið 2000 í 116 og 2005 í 119, en nýrri tölur eru ekki tilbúnar.

Afleiðingarnar eru sagðar margvíslegar, meðal annars þær að tekjulægri karlar munu eiga erfiðara með að finna sér konur en tekjuhærri karlar auk þess sem karlar muni í auknum mæli kvænast sér eldri konum.

Í fátækari sveitum verði karlar að sætta sig við að kvænast seint á ævinni eða vera einhleypir til æviloka.

„Líkurnar á því að kvænast í sveitunum verða litlar ef menn eru komnir yfir fertugt. Þeir verða háðari almannatryggingum og geta síður treyst á fjölskylduna,“ segir Wang.

gudsteinn@frettabladid.is

Telja vexti Seðlabankans ekki lækka þrátt fyrir að skilyrði hafi verið uppfyllt:

Icesave-óvissa tefur vaxtalækkun

EFNAHAGSMÁL Óvissa vegna Icesave kemur í veg fyrir að Seðlabankinn lækki vexti á næsta vaxtaákvörðunardegi 27. janúar og tefur vaxtalækkunarferli bankans. Þetta kemur fram í nýju áliti Greiningar Íslandsbanka.

Í umfjöllun greiningar kemur engu síður fram að uppfyllt hafi verið þau skilyrði sem peningastefnunefnd Seðlabankans nefndi við síðustu vaxtaákvörðun sem forsendur frekari slökunar á peningalegu aðhaldi. Bent er á að gengi krónunnar hafi aðeins styrkst og verðbólga hjaðnað.

Greining Íslandsbanka segir um leið að ákvörðun forsetans um að vísa Icesave-lögunum í þjóðaratkvæðagreiðslu hafi aukið áhættuálag á íslenskar fjáreignir. „Einnig hefur lánshæfiseinkunn íslenska ríkisins verið lækkuð í kjölfar ákvörðunar forsetans. Þá hefur ákvörðunin skapað óvissu um framvindu efnahagsáætlunar íslenskra stjórnvalda og Alþjóðagjaldeyrissjóðsins [AGS] og mun væntanlega fresta lánum frá AGS og Norðurlöndunum, en þau voru ætluð til að byggja upp gjaldeyrisforða Seðlabankans.“

„Ef lögin verða samþykkt reiknum við með því að veðlánsvextir bankans til sjö daga verði komnir í 7,0 prósent í lok árs og innlánsvextir í 6,0 prósent,“ segir í greiningunni, en synjun er sögð geta leitt til þess að vextir yrðu talsvert hærri í lok árs, tveimur prósentum hið minnsta. Þá kynnu vextir líka að hækka. **- óká**

SEÐLABANKI ÍSLANDS Upplýst verður um næstu vaxtaákvörðun peningastefnunefndar Seðlabankans 27. janúar. Þá koma einnig út Peningamál, efnahagsrit bankans. FRÉTTABLAÐIÐ/TEITUR

RISA
ÚTSALA
REKKJUNNAR
30-70%
AFSLÁTTUR!
KING KOIL HEILSURÚM
(Queen Size 153x203)
35%
AFSLÁTTUR
ÁÐUR FRÁ 155.800 kr.
NÚ FRÁ 99.712 kr.
SÆNGURFÖT
30%
AFSLÁTTUR
Verð nú frá
4.830 kr.
SVEFNSÓFAR
30%
AFSLÁTTUR
Verð nú frá
104.860 kr.
HEILSUKODDAR
30%
AFSLÁTTUR
Verð nú frá
5.915 kr.
ATH! Myndirnar eru aðeins til hliðsjónar og eiga ekki endilega við tilboðin sem gefin eru upp.
rekkjan
HEILSURÚM
Rekkjan ehf ·· Suðurlandsbraut 48 (Bláu húsin í Faxafeni) ·· 108 Reykjavík ·· 588 1955 ·· www.rekkjan.is ·· Opið virka d. 10–18 og lau 11–16

VEISTU SVARIÐ?

1 Hvar er nýtt aðsetur Háskólans í Reykjavík?

2 Hver er nýskipaður þjóðgarðsvörður á Þingvöllum?

3 Hvað skoraði Páll Axel Vilbergsson mörg stig í leik Grindavíkur gegn Tindastóli á sunnudag?

SJÁ SVÖR Á SÍÐU 26

Spá Creditinfo um greiðsluþrot 3.500 fyrirtækja á árinu 2009 gekk ekki eftir vegna inngripa frá bönkunum:

Um 2.200 fyrirtæki í þrot á síðasta ári

EFNAHAGSMÁL Spá fyrirtækisins Creditinfo Íslands um að ríflega 3.500 fyrirtæki myndu fara í þrot á árinu 2009 gekk ekki eftir, en greiðsluþrot fyrirtækja á árinu voru alls um 2.200 talsins.

Rakel Sveinsdóttir, framkvæmdastjóri Creditinfo, segir að í forsendum spárinnar, sem gerð var í upphafi síðasta árs, hafi verið tekið fram að yrði ekkert að gert stefndi í þennan mikla fjölda greiðsluþrota.

Raunin hafi hins vegar verið sú að bankarnir hafi gripið til aðgerða, og áhrifa þeirra hafi tekið að gæta upp úr miðju ári. Það hafi leitt til þess að greiðsluþrotin hafi orðið færri en spá fyrirtækisins hafi gert ráð fyrir.

Samkvæmt upplýsingum frá Creditinfo komust um 2.171 fyrirtæki í greiðsluþrot á árinu 2009. Með því er átt við að fyrirtækin voru til gjaldþrotaskipta eða gert var árangurslaust fjárnám. Ríflega helmingur þeirra störfuðu í byggingastarfsemi, verslun og þjónustu, eða í fasteignaviðskiptum. Alls urðu 823 fyrirtæki gjaldþrota fyrstu ellefu mánuði ársins í fyrra.

Rakel segir að hefði niðurstaðan þrátt fyrir aðgerðir bankanna verið að 3.500 fyrirtæki hefðu farið í þrot hefði spáin annaðhvort

ÞROT Þakka má aðgerðum bankanna á síðasta ári fyrir að færri fyrirtæki fóru í þrot en áætlað var segir Rakel Sveinsdóttir, framkvæmdastjóri Creditinfo.

verið of varfærin, eða aðgerðir bankanna ekki árangursríkar.

„Við vorum meðvituð um það að við vorum að kalla á viðbrögð við þeirri stöðu sem upp var komin, og þau viðbrögð komu að einhverju leyti,“ segir Rakel. Ekki sé þó enn komið í ljós hvort fyrirtækjunum hafi verið bjargað í raun, eða hvort þeim hafi verið komið í tímabundið skjól með aðgerðum bankanna.

Í fyrra voru stofnuð 2.665 fyrirtæki samkvæmt Hlutafélagaskrá, flest í verslun og þjónustu. Til viðbótar voru stofnuð 145 sameigna- og samlagsfélög, þar af um 36 í desember. Alls hafa 30 slík fyrirtæki verið skráð í Fyrirtækjaskrá í janúar, samkvæmt upplýsingum frá Creditinfo.

- bj

Nýfundnar grafir í Egyptalandi varpa ljósi á smíði píramídanna miklu:

Ekki þrælar heldur launafólk

EGYPTALAND, AP Nýfundnar grafir í Egyptalandi, meira en fjögur þúsund ára gamlar, þykja sýna fram á að píramídarnir hafi ekki verið byggðir af þrælum heldur launafólki.

Grafirnar voru sýndar almenningi í fyrsta sinn í gær, en þær fundust í síðustu viku á bak við píramídana í Gísa. Nýfundnu grafirnar eru inn af grafhýsi sem fannst fyrir tæpum tuttugu árum.

Grafirnar eru frá árunum 2757 til 2467 fyrir Krist, en á þeim tíma voru píramídarnir reistir í útjaðri borgarinnar Kaíró.

Zahi Hawass, yfirmaður fornleifamála í Egyptalandi, segir greinilegt að þeir sem þarna liggja grafnir hafi verið launamenn, ekki þrælar.

Allt frá því forngríski sagnfræðingurinn Herodótos sagði píramídana smíðaða af þrælum hefur sú saga víðast hvar verið viðtekin, þótt Egyptar hafi stundum reynt að malda í móinn.

Hawass segir augljóst að þeir sem liggja í gröfunum hafi ekki komið úr röðum þrælanna, sem víða voru notaðir í Egyptalandi á tímum faraóanna. Þeir hafi komið

EGYPSKIR VERKAMENN Þessir menn aðstoða nú fornleifafræðinga sem hafa fundið nýjar upplysingar um smíði píramídanna. NORDICPHTOS/AFP

frá fátækum fjölskyldum í norðanverðu og sunnanverðu Egyptalandi og notið ómældrar virðingar fyrir störf sín. Greftrun þeirra við píramídana staðfesti það, sem og hvernig lík þeirra voru búin undir líf eftir dauðann. „Ef þeir væru þrælar hefðu þeir alls ekki fengið svona virðulega greftrun,“ segir Hawass.

- gb

vísir.is
„...ég sá það á vísi“

Íbúðalán

Arion banki kynnir *lausnir* vegna íbúðalána

Eingöngu vaxtagreiðslur í eitt ár
Viðskiptavinir með íbúðalán geta óskað eftir að greiða eingöngu vexti í eitt ár.*

Kjör verðtryggðra íbúðalána haldast óbreytt
Íbúðalán með föstum verðtryggðum vöxtum, sem veitt hafa verið frá árinu 2004, breytast ekki til hækkunar út lánstíma lánanna.

Engar uppboðsbeiðnir íbúðalána út árið 2010
Bankinn mun fresta öllum uppboðsbeiðnum til sýslumanna út árið 2010.

Á arionbanki.is getur þú skoðað hvað hentar þér af þeim fjölmörgu lausnum sem bankinn hefur að bjóða. Nánari upplýsingar fást hjá þjónusturáðgjöfum í útibúum Arion banka eða í síma 444 7000.

* Leiðin býðst ekki þeim sem eru með erlend lán, né heldur þeim sem skipta úr erlendum lánum og velja 30% höfuðstólslækkun og 6% óverðtryggða vexti.

Hafðu samband
sími 444 7000 • arionbanki.is

Arion banki

ÍSLENSKA SIA.IS ARI 48636 01/10

SIGUR
VINNST HÉR
Fyrsti sigurinn er sigur hugans - ég vil og ég get
Síðan skref fyrir skref, hver áfangi er mikill sigur.
Þannig vinnum við – byggjum upp fólk eins og þig
með endurhæfingu á Reykjalundi – fyrir lífsins smáu og stóru sigra.
40 um milljónir í hverjum mánuði 2010
Drögum á fimmtudaginn
Hugurinn er sigurafl – taktu ákvörðun tryggðu þér sigurmiða
í síma 552 2150 eða á sibs.is
HAPPDRÆTTI SÍBS
... fyrir lífið sjálft
MasterCard
VISA
32.531 vinningar verða dregnir út á árinu. Miðaverð óbreytt 1.000 kr.

FRÉTTASKÝRING: Fjárhagur Reykjavíkurborgar

HÚSNÆÐISKOSTNAÐUR Af 8,8 milljarða króna húsnæðiskostnaði Reykjavíkurborgar eru um fimm milljarðar vegna grunnskóla og leikskóla, eða tæp 60 prósent. 457 milljónir króna fara í að greiða leigu vegna Höfðatorgs, nýja háhýsisins þar sem stór hluti af skrifstofum borgarinnar er nú til húsa. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN KARLSSON

14 prósent útgjalda borgarinnar fer í húsnæði

Reykjavíkurborg greiddi 8,8 milljarða í húsnæðiskostnað á síðasta ári

Húsnæðiskostnaður Reykjavíkurborgar var 8,8 milljarðar og 14 prósent af heildargjöldum borgarinnar árið 2009. Húsnæðiskostnaðurinn var 4,6 milljarðar og 10 prósent af gjöldum árið 2005. Að teknu tilliti til verðbólgu á tímabilinu er raunhækkunin 35 prósent.

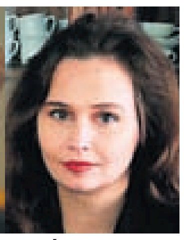
Sigrún Elsa Smáradóttir, borgarfulltrúi Samfylkingarinnar, hefur gagnrýnt hækkandi húsnæðiskostnað. Sífellt stærri hluti af því fé, sem nýta á í þjónustu við borgarbúa, fari í húsnæðiskostnað.

Óskar Bergsson, formaður borgarráðs, segir að kerfisbreytingar sem hafa lítil raunveruleg áhrif á fjárhag borgarinnar skýri þessa breytingu að mestu.

Borgin stofnaði sérstakan Eignasjóð utan um fasteignir sínar og rekstur þeirra á árinu 2007.

Óskar Bergsson segir að það sé villandi að gera samanburð sem nær aftur fyrir þann tíma. Ýmislegt sé nú talið til húsnæðiskostnaðar sem ekki var talið með áður. Til dæmis 40 prósenta þátttaka borgarinnar í stofnkostnaði nýrra framhaldsskóla. Ríkið rekur framhaldsskólana og borgin taldi þessi framlög ekki með eigin húsnæðiskostnaði fyrr en eftir 2007. Fleiri breytingar skekki samanburðinn. 2007 ákvað Alþingi að borgin, og önnur sveitarfélög, þyrftu að greiða fasteignagjöld af húsnæði grunnskóla og leikskóla og ýmsu öðru opinberu húsnæði, sem var undanþegið gjöldunum áður. Þessi breyting hækkar húsnæðiskostnað um 500 milljónir króna á ári en hefur ekki raunveruleg

ÓSKAR BERGSSON



SIGRÚN ELSA SMÁRADÓTTIR

HÚSNÆÐISKOSTNAÐUR BORGARINNAR

svið	2005	2007	2009*
ÍTR	17%	17%	21%
Leikskólar	8%	7%	9%
menntasvið	16%	18%	22%
velferðarsvið	7%	7%	7%
Af heildarkostnaði	10%	12%	14%

Húsnæðiskostnaður sem hlutfall af heildarkostnaði við málaflokk.

* áætlun

áhrif á fjárhaginn af því að fasteignagjöldin renna til borgarinnar sjálfrar.

Þá var afskriftatími lengdur og vaxtabyrði hækkuð úr 2,76 prósentum í 4 prósent. Allar þessar kerfisbreytingar hafa aukið gagnsæi í fasteignarekstri borgarinnar, segir Óskar, og gera hann sambærilegan rekstri fasteignafélaga á almennum markaði.

„Við værum ekki að fjalla um þennan aukna kostnað í gamla fyrirkomulaginu,“ segir Óskar. „Með því að stofna Eignasjóðinn fengum við kostnaðinn upp á borðið. Við fylgjumst vel með honum og erum stöðugt að leita leiða til þess að hagræða og ná niður kostnaði.“

Sigrún Elsa segir að þótt skýra megi talsverðan hluta af aukningunni með kerfisbreytingu, breyttum reikningsskilum og hærri fasteignagjöldum, sem hafa ekki raunveruleg áhrif á fjárhag borgarinnar, standi það eftir að meirihlutinn hafi tekið ákvarðanir um framkvæmdir án raunhæfra áætlana um fasteignakostnað og áhrif verðbólgu á kostnaðinn og fjárhag eignasjóðs. Segja megi að gengið hafi verið á eigið fé Eignasjóðs til þess að rýmka fyrir rekstri málaflokka. Samdráttur í rekstri borgarinnar sé nú dýpri en ef áætlanir um húsnæðiskostnað hefðu byggst á réttum forsendum undanfarin ár. Allt útsvar 24.000 Reykvíkinga renni í að greiða húsnæðiskostnaðinn. 18.000 hafi staðið undir kostnaðinum 2005.

2,4 milljarða tap varð af Eignasjóði borgarinnar fyrstu níu mánuði síðasta árs. Eiginfjárhlutfall sjóðsins rýrnaði þá úr tíu prósentum í sex prósent.

Óskar segir að þetta sé fyrst og fremst vegna þess að öll lán Eignasjóðsins eru vísitölubundin. Hins vegar hafi eignirnar ekki verið endurmetnar frá árinu 2002 af því að lögbundnar reikningsskilareglur sveitarfélaga leyfa slíkt endurmat. Endurmatið sé tímabært og mundi breyta eiginfjárstöðunni.

Ekki liggja fyrir tölur um hver raunaukning húsnæðiskostnaðar borgarinnar er þegar tekið hefur verið tillit til þeirra þátta sem nefndir eru að ofan. Óskar segir að slíka aukningu megi að hluta til rekja til nýrrar þjónustu borgarinnar, til dæmis eru gerðar auknar kröfur til húsnæðis en áður var gert, eins og hvað varðar fermetrafjölda á hvern nemanda í grunnskólum og leikskólum og þjónustumiðstöðvum.

FRÉTTASKÝRING
PÉTUR GUNNARSSON
peturg@frettabladid.is

Að mestu bókhaldsleg hækkun

Hanna Birna Kristjánsdóttir borgarstjóri vísar því á bug að farið hafi verið í framkvæmdir á vegum borgarinnar án þess að gera raunhæfar áætlanir um húsnæðiskostnað. Þetta mál hafi verið skoðað ofan í kjölinn. Samkvæmt minnisblöðum embættismanna hafi framkvæmda- og eignasvið borgarinnar fylgt verklagsreglum. Ítarlegar upplýsingar um húsnæðiskostnað hafi verið kynntar í fagráðum borgarinnar í tengslum við ákvörðun um nýjar fjárfestingar.

Hanna Birna segir að raunhækkunin undanfarin ár sé að stórum hluta bókhaldsleg hækkun sem ekki hafi raunveruleg áhrif á fjárhag borgarinnar. Eftir standi að borgin hafi verið að byggja ný hús undir starfsemi sína og auka þjónustu við fólkið í borginni. „Á þessum tíma hafa verið byggðir og teknir í notkun grunnskólar, leikskólar, íþróttahús og þjónustumiðstöðvar,“ segir Hanna Birna. „En umræða um hagræðingu í húsnæðismálum er umræða sem við eigum að taka. Það er full samstaða um að leita allra leiða til að draga úr kostnaði.“

HANNA BIRNA KRISTJÁNSDÓTTIR
Borgarstjóri vísar á bug gagnrýni á húsnæðiskostnað borgarinnar.

FRUMKVÖÐLA OG REKSTRARNÁM

Hagnýtt og hnitmiðað nám, bæði fyrir þá sem vilja styrkja eigin rekstur og þá sem vilja stofna til eigin reksturs með því að finna hugmyndum sínum eða hugmyndum annara frjóan farveg.

Helstu námsgreinar:

» Frumkvöðlar og framtíðarsýn (6)
» Stofnun fyrirtækja (6)
» Hagnýt markaðsfræði (42)
» Excel við áætlanagerð (24)
» Fjármálastjórnun og framlegð (30)
» Hagnýtur bókhaldsskilningur (12)
» Gerð viðskiptaáætlunnar (48)

Námið miðar að því að kenna gerð viðskiptaáætlanna, hvernig hægt er að greina á milli arðbærra og óarðbærra hugmynda, hvenær borgar sig að fara af stað og hvenær borgar sig að sitja heima.

Atvinnulausir fá 25% styrk frá NTV af auglýstu staðgreiðsluverði

168 stundir - Verð: 198.000.-
Kvöldnámskeið 9. feb. - 25. maí.
Morgunnámskeið 9. feb. - 25. maí.

ntv

NÝI TÖLVU- OG VIÐSKIPTASKÓLINN – VIÐURKENNDUR EINKASKÓLI Á FRAMHALDSSKÓLASTIGI

RÝMINGARSALA

Á BAÐINNRÉTTINGUM ÚR SÝNINGARSAL

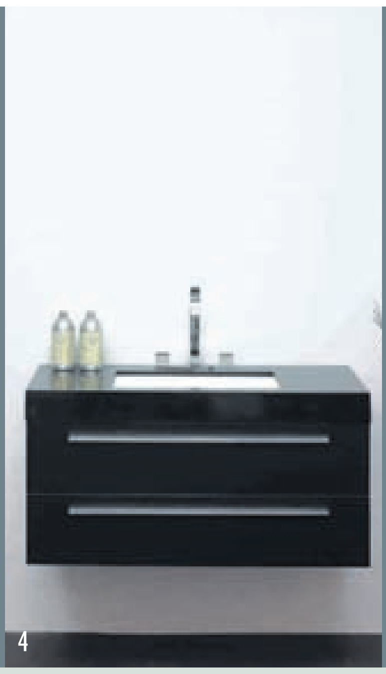
*Hér sjást nokkrar gerðir, en **margar** aðrar fáanlegar*

30-65% AFSLÁTTUR

1

2

3


4

CM-604 100x46 sm

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

Tekk /Hnota 100x48 sm

Svart /hvítt háglans lakkað 100x48 sm

5

6

7

WLU-147 85,5x48 sm

Hvítt/svart háglans lakkað 92x50 sm

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

8

A- 840 Gegnheil hnota 70x50 sm

GLERHANDLAUGAR Á BORÐ

valdar handlaugar **40% AFSLÁTTUR**

1

2

3

4

5

6

www.i-t.is

INNRÉTTINGAR & 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

Landsins mesta úrval tölvunámskeiða

- Fyrir byrjendur og sérfræðinga

Fjarke
í bei

Viltu verða sérfræðingur á tæknisviði?

Nú er tækifærið! Á vorönn 2010 bjóðum við 20% afslátt fyrir ALLA á okkar vinsælu námsbrautir: Kerfisstjórnun MCITP og Cisco CCNA

1. Kerfisstjórnun MCITP & Windows 2008 R2

a. **Verð með afslætti kr. 239.000,-** (3 alþjóðleg próf og allt kennsluefni innifalið)
b. Dag og kvöldnámskeið hefjast 26. og 27. jan

2. Kerfisstjórnun MCITP & Windows 2008 R2 og Exchange Server 2010 (fyrstir á Íslandi)

a. Verð með afslætti kr. 349.000,- (4 alþjóðleg próf og allt kennsluefni)
b. Dag og kvöldnámskeið hefjast 26. og 27. jan

Cisco CCNA - Cisco Certified Network Associate

Cisco Systems

a. **Verð með afslætti kr. 229.000,-** (1 próftaka og kennsluefni innifalið)
b. Dag og kvöldnámskeið hefjast 23. febrúar

Í öllu okkar sérfræðinámi leggjum við áherslu á:

- Að kennarar séu með tilskilda vottun
- Að kennarar séu með mikla reynslu úr atvinnulífinu
- Að notað sé viðurkennt námsefni

Bjóðum einnig upp á nám í:

- Microsoft SQL 2008 gagnagrunnum (nokkur námskeið)
- Microsft Office Sharepoint 2007 (nokkur námskeið)
- MS Exchange Server 2010

Öll sérfræðinámskeið skólans eru einnig í „Beinni fjarkennslu" Allar nánari upplýsingar í síma 511 3080 og á vefnum www.tsk.is

Microsoft GOLD CERTIFIED Partner

Learning Solutions
Networking Infrastructure Solutions

Skrifstofuskólinn

Skrifstofunám

Viðamikið og hagnýtt nám í takt við þarfir markaðarins. Nám fyrir fólk á öllum aldri sem þarf að styrkja stöðu sína á vinnumarkaði með eftirsóttri menntun og færni. Að loknu námi á þessari braut eiga þátttakendur að vera færir um að vinna sjálfstætt við öll almenn skrifstofustörf sem öflugir tölvunotendur, ritarar og við bókhald. Kennd er ein námsgrein í senn sem lýkur með prófi (alþjóðleg próf) eða verkefni.

Tölvugreinar:
Windows, ritvinnsla í Word, Excel, PowerPoint, Outlook tölvupóstur, skipulag og dagbók. Stafrænar myndir og myndvinnsla.

Viðskiptagreinar:
Verslunarreikningur, VSK, bókhaldsgrunnur og tölvubókhald, tollskýrslugerð.

Persónuleg færni:
Tjáning og framkoma, atvinnuumsóknir, atvinnuviðtöl og ferilskrár. Verslunarbréf , íslensk og ensk. Sölutækni og markaðsmál.

Hefst 3. feb. Morgun og kvöldhópar
Lengd: 260 std. (13 einingar) Verð kr. 199.000,-

Tölvu og bókhaldsnám

Sérlega gagnleg og hnitmiðuð námsbraut sem skilar strax árangri.
Námsbrautin skiptist í tölvugreinar og viðskiptagreinar.
Hægt er að taka þátt í fjarkennslu. Sjá nánari lýsingu á heimasíðu.

Hefst 3. feb. morgun og kvöldhópar
Lengd: 200 std. (10 einingar) Verð kr. 153.000,-

Stök námskeið

Bókhald 1 Lengd 100 std. Verð kr. 109.000,- Hefst 10. mars

Bókhald 2 Lengd 90 std. Verð kr. 98.000,-

Navision – fjárhagsbókhald (Microsoft Dynamics NAV)
Lengd 42 std. Verð kr. 54.000,- Hefst 14. apríl

Tollskýrslugerð Lengd 21 std. Verð kr. 28.000,-

Vefur, grafík og myndvinnsla

Grafísk hönnun
Vinsælt og hagnýtt nám fyrir skapandi fólk. Kennt er á mest notuðu hönnunarforritin í dag: Photoshop, Illustrator og InDesign. (CS4)
Lengd 105 std. Verð kr. 129.000,- Hefst 2. feb.

Vefsíðugerð
Photoshop og Dreamweaver.
Lengd 47 std. Verð kr. 54.000,- Hefst 27. jan.

Vefsíðugerð 2
Dreameweaver frh. og Flash
Lengd: 42 std Verð kr. 49.000,- Hefst 2. mars

Almenn tölvunámskeið

Tölvan og byrjandinn
Námskeið ætlað byrjendum á öllum aldri
Lengd 42 std. Verð kr. 39.000,- Hefst 2. feb. morgun og kvöldhópar

Almennt tölvunám
Windows – Word – Excel - Internet – Outlook
Lengd 60 std. Verð kr. 49.000,- Hefst 3. feb. morgun og kvöldhópar

ECDL tölvunám
Windows – Word – Excel – PowerPoint – Internet og Outlook
Lengd 84 std. Verð kr. 65.000,- Hefst 3. feb.
morgun og kvöldhópar

Fjarkennsla í beinni

NÝTT

Nemendur tengjast beint inn í kennslustofu heiman frá sér á einfaldan hátt.
Allt sem þarf er tölva og sæmileg nettenging, heyrnartól með hljóðnema og þú ert komin/n á námskeið sem fullgildur staðarnemi. Nemendur sjá og heyra allt sem fram fer í kennslustofunni og geta tekið beinan þátt í umræðum og með fyrirspurnum sem svarað er strax.

Sl. önn vorum við með nemendur í „beinni" á ýmsum námsbrautum m.a. frá Danmörku, Hellissandi, Ólafsvík, Bíldudal, Sauðárkróki, Dalvík, Akureyri, Árskógssandi, Vík, Vestmannaeyjum og Sandgerði. Sjá nánari upplýsingar og umsagnir nemenda á heimasíðu skólans **www.isoft.is**

TÖLVUSKÓLINN
isoft-þekking

Skeifan 11B • 108 Reykjavík • Sími 511-3080 • tsk@itsk.is • www.tsk.is

skoðun

greinar@frettabladid.is

Stefnan tekin á byrjunarreit:

Moldviðri

ÓLI KRISTJÁN ÁRMANNSSON SKRIFAR

Ef til vill er ákvörðun Ólafs Ragnars Grímssonar, forseta Íslands, um að vísa lögum um ríkisábyrgð vegna Icesave-samninga við Breta og Hollendinga einhver sú versta sem tekin hefur verið í íslenskri stjórnmálasögu. Ekki af því þjóðin eigi ekki að fá að kjósa um mikilvæg mál sem varða framtíðarheill hennar, heldur þess dilks sem málið kann að draga á eftir sér með dýpkun kreppu og versnandi samskiptum við aðrar þjóðir. Ófyrirséð niðurstaða ákvörðunarinnar ræður ágæti hennar.

Um leið kann ákvörðuninni að verða hampað síðar, hvort heldur sem það verður af því að ásættanlegri niðurstaða fáist í Icesave-samningana, eða af því að hún leiði af sér úrbætur á stjórnarskránni hvað varðar umgjörð þjóðaratkvæðagreiðslna.

Sérfræðingar í stjórnskipunarrétti, svo sem Björg Thorarensen, forseti lagadeildar Háskóla Íslands, hafa bent á að lög á borð við þau sem þjóðinni er nú gert að kjósa um hefðu aldrei farið í þjóðaratkvæðagreiðslu ef hér hefði verið búin til umgjörð um slíkar atkvæðagreiðslur. „Ég þekki ekkert dæmi þess að mál á borð við þetta, lög um ríkisábyrgð á láni sem er partur af fjárstjórnarvaldi þingsins, færi í þjóðaratkvæðagreiðslu,“ sagði hún í viðtali við Fréttablaðið 6. þessa mánaðar.

Enda er það svo að óljóst virðist í huga margra um hvað er kosið. Þeir sem telja að kosið sé um hvort yfirhöfuð eigi að leggja út fyrir skuldbindingum vegna Icesave kunna að vera nær sannleikanum. Verði lögin felld, þá er enginn samningur til staðar.

Eftir 15 mánaða þref og niðurstöðu sem meirihluti Alþingis taldi ásættanlega verðum við þá aftur á upphafsreit. Um leið er óvissan algjör um hvort hægt verði að ná betri samningi, viðlíka, eða hvort niðurstaðan verður enn verri. Bretar og Hollendingar gætu eins tekið upp ítrustu kröfur, vefengt neyðarlögin og krafist þess að erlendum reikningseigendum verði bættar innstæður í Landsbankanum að fullu, líkt og gert hafi verið fyrir Íslendinga. Nú er þó ekki gerð krafa um annað en lágmarkstryggingu í samræmi við reglur Evrópska efnahagssvæðisins.

Munurinn á lögunum um Icesave sem samþykkt voru í ágúst og svo þeim sem nú á eftir að staðfesta eða hafna í þjóðaratkvæðagreiðslu virðist tæpast réttlæta þá áhættu sem núverandi farvegur þess felur í sér.

Maður vill hins vegar ógjarnan trúa því að einhverjar afbrigðilegar ástæður kunni að liggja að baki andstöðunni við samninginn sem virtist í höfn við Breta og Hollendinga. Getur verið að einhver öfl óttist svo mjög það sem bíður þegar landi verður náð að þau vilji fremur hætta á að sökkva bátnum, eða leggja á úthafið í algjörri óvissu um hvort landi verði náð annars staðar? Ýmsar vangaveltur hafa verið uppi um hver þessi Grýla kunni að vera. Sumir segja að það sé óttinn við að úr skúmaskotum stjórnkerfisins birtist gamlir draugar og upplýst verði um syndir úr stjórnarsamstarfi fyrri ára. Aðrir velta því fyrir sér hvort slíkur sé ótti forsvarsmanna sértækra hagsmuna við breytingar sem kunni að vera samfara aðild að Evrópusambandinu að útsendarar þeirra vinni allan þann óskunda sem þeir geti og fagni hverjum skugga sem fellur á samskipti Íslands við önnur ríki. Séu þau öfl til í landinu sem best nærast í fákeppni, einangrun og gjaldeyrishöftum er ljóst að þeim einum gagnast að þyrla upp svo miklu moldviðri í kring um Icesave að sem flestir glati áttum.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

BRIDS SKÓLINN

Byrjendur ... 25. janúar ... tíu mánudagar frá 20-23
Framhald ... 27. janúar ... átta miðvikudagar frá 20-23

- **Viltu læra brids?** Á byrjendanámskeiði Bridsskólans er ekki gert ráð fyrir neinni kunnáttu. Þú getur komið ein eða einn, með öðrum eða í hóp og það er sama hvort þú ert 18 ára eða 90. Eða þar á milli! Sjá **bridge.is** undir "fræðsla".
- **Viltu verða betri spilari?** Framhaldið hentar breiðum hópi spilara, bæði þeim sem töluvert kunna og eins hinum sem eru rétt að slíta fyrsta stokknum. Ekki er nauðsynlegt að vera með makker. Sjá **bridge.is** undir "fræðsla".
- **Staður: Síðumúli 37** í Reykjavík.

Uppl. og innritun í síma **898-5427** frá 13-18 daglega.

FRÁ DEGI TIL DAGS

Latte-inu hlíft

Landsbyggðarmanninum Kristni H. Gunnarssyni var heitt í hamsi að afloknu Silfri Egils í fyrradag. Hann settist því við skriftir og jós reiðinni í eina kjarnyrta bloggfærslu. Kristinn er reiður vegna þess að Silfrið er orðinn áróðursþáttur. Kristinn er hins vegar ekki síður reiður yfir því til hverra hann telur að þátturinn höfði. Heilu og hálfu þáttunum sé sjónvarpað ótextuðum á útlensku og Silfrið sé því „að verða vettvangur háskólamenntaðs enskumælandi fólks á höfuðborgarsvæðinu“. Athygli vekur að Kristinn nefnir hvergi þá örmu og óskammfeilnu miðborgarbóhema sem jafnvel stelast í einn og einn café latte undir Agli og félögum. Þykja þeir sleppa vel.

Meiri réttur

Og Kristinn er líka reiður Ríkisútvarpinu fyrir að láta þetta viðgangast. Hann kemst að eftirfarandi niðurstöðu: „Þeir, sem ekki skilja ensku eiga ekki bara sama rétt og hinir til þess að skilja það sem fram fer í þættinum á RÚV, heldur meiri rétt, þar sem RÚV er íslenskt sjónvarp á Íslandi fyrir Íslendinga.“ Það var og.

Valdimar hringsnýst

Athygli vakti fyrir þremur árum þegar alþingismaðurinn Valdimar Leó Friðriksson hélt uppi málþófi um umdeild vatnalög og brá sér á klósettið í miðri ræðu. Það var óvænt enda bryddaði hann þar upp á nýjung – sem reyndar hefur ekki verið leikin eftir. Ekki vakti það síður athygli þegar Valdimar Leó hætti í Samfylkingunni á meðan þing stóð enn og gekk í Frjálslynda flokkinn eftir höfnun í prófkjöri. En Adam var ekki lengi í Paradís, því Valdimar sneri fljótlega aftur í Samfylkinguna og sækist nú eftir leiðtogasætinu hjá flokknum í Mosfellsbæ. Það er ekki einsdæmi, enda tók séra Karl V. Matthíasson nákvæmlega sama snúning fyrir skemmstu, sællar minningar.

stigur@frettabladid.is

Valkostir Íslendinga

SVERRIR JAKOBSSON

Í DAG | Icesave-málið

Áratugum saman bjó íslenska þjóðin við skilvirkt og vel rekið bankakerfi. Stærstu bankarnir voru í eigu ríkisins og bjuggu við öflugt aðhald stjórnvalda. Fyrir tæpum áratug tók kerfið hins vegar stakkaskiptum. Stærstu bankarnir voru seldir einkaaðilum en ríkisstjórnum sem stóðu að einkavæðingu bankanna hugkvæmdist ekki að setja lög sem komu í veg fyrir krosseignatengsl, ríflega bónusa stjórnenda eða óhóflegar lántökur bankanna erlendis. Það þótti ekki samræmast þeirri frjálshyggjupólitík sem ríkisstjórnir Davíðs Oddssonar ráku en einn af hornsteinum hennar var að einkavæðing bankanna myndi „leysa fjármagn úr læðingi“. Því miður reyndust bankarnir eins og Fenrisúlfur og frelsi þeirra kallaði ragnarök yfir íslenskt efnahagslíf. Fyrir fjórum árum fékk einn einkavæddu bankanna, Landsbankinn, leyfi til þess að reka Icesave-innlánsreikninga í Bretlandi og Hollandi og fullvissuðu íslensk stjórnvöld þarlenda ráðamenn ítrekað um að slíkir reikningar væru tryggðir með ríkisábyrgð.

Þegar alvarleg fjármálakreppa reið yfir heimsbyggðina haustið 2008 hrundu hinir skuldsettu íslensku einkabankar á fáeinum dögum. Viðbrögð stjórnvalda í þessari neyð voru þau að tryggja innlenda innlánsreikninga að fullu og dæla peningum í innlenda peningamarkaðssjóði til að draga úr skaða Íslendinga sem höfðu fjárfest í þeim. Á hinn bóginn gáfu þau ráðamönnum í Bretlandi og Hollandi loðin svör um það hvort staðið yrði við loforð um ríkisábyrgð á Icesave-reikningunum. Sérstaklega var framganga þáverandi seðlabankastjóra í fjölmiðlum til þess að vekja efasemdir um þetta hjá ríkisstjórnum Bretlands og Hollands og kallaði á hörð viðbrögð. Þetta var upphaf þeirrar millilandadeilu sem síðan hefur staðið og veldur því að bæði ríkissjóður og íslensk fyrirtæki njóta afar lítils lánstrausts erlendis. Á úrlausn deilunnar veltur svo hvort Íslendingum muni nokkurn tíma verða treyst aftur til að eiga í alþjóðlegum viðskiptum.

Núverandi ríkisstjórn hefur gripið til ýmissa ráðstafana til að endurreisa traust Íslands og að sumu leyti hefur það gengið framar vonum. Þannig tókust samningar við kröfuhafa Glitnis og Kaupþings um að þeir tækju yfir bankana sem endurreistir voru á þeirra grunni og hefur tekist vel að lágmarka tjón af gjaldþroti þeirra. Öðru máli gegnir um gjaldþrot Landsbankans og er orsökin fyrir því Icesave-deilan. Eignir bankans erlendis eru óseldar en væntingar markaðarins virðast vera að þær muni duga fyrir öllum forgangskröfum.

Ef svo yrði þá fælust útgjöld íslenska ríkisins vegna ríkisábyrgðarinnar eingöngu í vaxtakostnaði. Ólíklegt er að áframhaldandi samningaviðræður við útlendinga lækki hann. Í fyrsta lagi er Alþingi Íslendinga búið að samþykkja lög um að miðað sé við 5,5% vexti, forsetinn hefur undirritað þau lög og andstæðingar samkomulags við Breta og Hollendinga hafa gengið út frá þeim samþykktu lögum sem markmiði Íslands í frekari samningum. Hagstæðari lánakjör hafa enda ekki staðið til boða í öðrum lánasamningum sem gerðir hafa verið við erlendar ríkisstjórnir. Á hinn bóginn gæti vaxtakostnaður Íslendinga lækkað ef hratt gengur að selja eignir Landsbankans. Áframhaldandi óvissuástand vegna ríkisábyrgðar er þó ekki til þess fallið að auka líkur á því.

Meðal almennings á Íslandi hefur það sjónarmið verið útbreitt að þjóðin ætti ekki að borga skuldir vegna Icesave-reikninganna. Enda þótt skuldir vegna Icesave séu einungis um 11% af erlendum skuldum þjóðarbúsins hefur málið öðlast gífurlegt pólitískt vægi hér á landi og fyrir tilstuðlan forseta Íslands stefnir í nýja milliríkjadeilu við Hollendinga og Breta. Jafnframt virðist þó hafa náðst sátt um það á Íslandi að það eigi að ábyrgjast Icesave-reikningana og val þjóðarinnar snýst nú um hvort miða eigi við lög Alþingis frá í ágúst sem hefur verið hafnað sem samningsforsendu af Hollendingum og Bretum eða við nýsamþykkt lög sem forsetinn neitaði að undirrita. Ljóst er að lögin frá því í ágúst hafa því aðeins kosti fram yfir hin nýsamþykktu lög ef það reynist Íslendingum ofviða að standa við skuldbindingar sínar og þessi 11% af erlendum skuldum séu í raun kornið sem fyllir mælinn. Á hinn bóginn er tap þjóðarbúsins vegna óleystrar milliríkjadeilu þegar orðið umtalsvert þó að það hafi enn ekki fengist mælt í krónum og aurum. Það veikir nefnilega stöðu okkar í illdeilum við aðrar þjóðir að Íslendingar þurfa á umheiminum að halda en hann hefur mun minni hagsmuni af því að friðmælast við Íslendinga.

Öruggari og skemmtilegri miðborg

UMRÆÐAN

Sóley Tómasdóttir skrifar um borgarmál

SÓLEY TÓMASDÓTTIR

Miðborg Reykjavíkur hefur upp á svo miklu meira að bjóða en bara verslun og þjónustu. Líflegur Austurvöllur og endurnar á tjörninni, höfnin, Hljómskálagarðurinn og Bakarabrekkan hafa aðdráttarafl með tilveru sinni einni saman. Þessir staðir eru þó mest sóttir að sumarlagi og því oft helst til dauflegt um að litast í miðborginni á köldum vetrardögum. Þessu má auðveldlega breyta.

Útivist og hreyfing að vetrarlagi þarf ekki að kalla á ferðalög til fjalla eða heiða. Arnarhóll er ein besta fjölskyldusleðabrekka á landinu, á tjörninni geta verið frábærar aðstæður til skautaiðkunar og Hljómskálagarðurinn er ekki síður fallegur á vetrum. Miðborgin á að geta verið lífleg og skemmtileg allan ársins hring.

Allt fram að lokum seinni heimstyrjaldar voru tilkynningar frá lögreglustjóra um sleðaferðir barna algengar í dagblöðum. Öll umferð bifreiða var þá bönnuð á ákveðnum götum og börnin gátu frjáls og áhyggjulaus stundað þessa vinsælu iðju. Sambærilegar tilraunir voru gerðar á sjötta áratugnum, en siðurinn er með öllu aflagður í dag. Hvers vegna er ekki vitað – en ólíklegt verður að teljast að það hafi verið vegna áhugaskorts meðal barna.

Á undanförnum misserum hafa borgaryfirvöld aftur tekið upp á því að loka götum fyrir bílum. Pósthússtræti hefur nú verið lokað með reglulegu millibili að sumarlagi við góðar undirtektir og tilraunir með lokun Laugavegarins sl. haust gengu framar vonum.

Í dag munu Vinstri græn leggja fram tillögu í umhverfisráði Reykjavíkur um lokun Lækjargötu frá Hverfisgötu að Geirsgötu þegar aðstæður eru til sleðaferða á Arnarhóli. Lokunin yrði þannig hluti af grænum skrefum borgarinnar og yrði án efa til þess að skapa fjölbreyttara líf í miðborginni, fjölga útivistarmöguleikum barna og fjölskyldna og hvetja fólk til útivistar og hreyfingar yfir vetrartímann.

Höfundur er borgarfulltrúi Vinstri grænna.

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

Í UPPHAFI ÁRS leiða margir hugann að því hvað þeir geti gert til að stuðla að bættu heilsufari. Einn þáttur sem við getum haft áhrif á er mataræðið. Því er ekki úr vegi að rifja upp ráðleggingar Lýðheilsustöðvar - manneldisráðs um mataræði og næringarefni. www.lydheilsustod.is

;ALLT

Sölufulltrúar Henný Árnadóttir henny@365.is 512 5427 Jóna María Hafsteinsdóttir jmh@365.is 512 5473 Þórdís Hermannsdóttir thordish@365.is 512 5447

Daníel hefur stundað fitness-box um nokkurt skeið með góðum árangri. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Léttist um heil 26 kíló

Daníel Ingi Þórarinsson fór úr 112 kílóum niður í 86 kíló eftir að hann fór að stunda fitness-box. Hann segist í upphafi hafa kviðið fyrir tímunum en smám saman hafi æfingarnar orðið ómissandi þáttur í lífi hans.

„Mér líður bara rosalega vel enda hefur árangurinn ekki látið standa á sér,“ segir Daníel Ingi Þórarinsson háskólanemi, sem tókst að léttast úr 112 kílóum niður í 86 kíló, eða samtals um 26 kíló, á aðeins þremur mánuðum með því að stunda fitness-box.

Daníel viðurkennir að hafa verið lengi vel yfir kjörþyngd áður en hann skellti sér í átak. „Ég þyngdist töluvert á unglingsárunum sem má rekja til alvarlegra meiðsla sem ég hafði hlotið í slysum, þar á meðal í bílslysi þar sem ég höfuðkúpu- og fótbrotnaði,“ útskýrir Daníel og bætir við að vegna mikillar kyrrsetu hafi hann tekið að þyngjast.

Svo fór að Daníel gat ekki lengur sætt sig við hvernig komið var fyrir honum og ákvað að gera eitthvað í sínum málum. „Ég sá fitness-box hjá Hnefaleikastöðinni auglýst og hugsaði með mér að ekki sakaði að prófa,“ segir hann og minnist þess hversu uppgefinn hann var eftir fyrsta tímann. „Ég ákvað að láta það samt ekki slá mig út af laginu heldur fékk mér fjarþjálfara sem hjálpaði mér að skipuleggja æfingar og endurskoða mataræðið. Þá fóru hjólin að snúast.“

Áður en Daníel fékk leiðbeiningar hjá þjálfaranum hafði hann lítið velt mataræði fyrir sér. „Áður var ég sínartandi á milli mála og þótt ég borðaði kannski lítið sælgæti varð önnur óhollusta eins og kex eða djús þá gjarnan fyrir valinu. Út frá ráðleggingum þjálfarans fór ég í fyrsta sinn að spá í kaloríur, sem ég gætti að færu aldrei yfir 2.500 á dag og borðaði á þriggja tíma fresti,“ útskýrir Daníel, sem telur breytt mataræði ekki síst eiga þátt í þeim árangri sem hann náði á þessum þremur mánuðum.

Daníel segist hafa mætt í nánast hvern einasta fitness-box tíma á meðan og eftir að átakinu lauk. Inntur eftir því hvernig honum hafi tekist að halda þetta út segir hann löngunina í að léttast hafa hvatt sig áfram auk þess sem æfingarnar hafi verið skemmtilegar. „Ég reiknaði með að þetta yrði eintóm pína en eftir því sem æfingunum fjölgaði urðu þær ómissandi þáttur í mínu lífi,“ segir Daníel, sem stundar nú box og líkamsrækt ásamt því að skella sér á körfuboltaæfingar með vinunum.

En skyldi hann luma á góðum ráðum fyrir þá sem vilja breyta um lífsstíl? „Það er mjög mikilvægt að hreyfa sig og borða reglulega ásamt því að passa upp á kaloríurnar, eins og ég komst heldur betur að raun um,“ segir Daníel og brosir.

roald@frettabladid.is

BARNA- OG UNGLINGAGEÐDEILD LSH (BUGL) heldur sína árlegu ráðstefnu um geðheilbrigðisþjónustu fyrir börn, unglinga og fjölskyldur þeirra á föstudaginn. Tilgangurinn er að efla samfellu í þjónustu fyrir þennan hóp. www.lsh.is

Þetta er mitt líf

Námskeið fyrir konur.

Ásta Kristrún Ólafsdóttir
Sálfræðingur og ráðgjafi.

Meðal efnis:

- *Sjálfsmynd og samskipti*
- *Áhyggjur og æðruleysi*
- *Hefnd og fyrirgefning*
- *Samviskuleysi og siðblinda*

Námskeiðið verður haldið í Síðumúla 33, annari hæð., 19.- 21. janúar n.k.

Upplýsingar og skráning í síma 694-7997

Auglýsingasími
512 50 50
FRÉTTABLAÐIÐ
– Mest lesið

Notaleg orka í húsinu

Sigríður Halldóra Matthíasdóttir hefur opnað nýja heilsumiðstöð að Stórhöfða 17. Þar er boðið upp á lóð, rope-jóga, fjölnotatæki, nuddara og heilara.

Sigríður Halldóra Matthíasdóttir heitir hún en er þekkt úr líkamsræktargeiranum sem Sigga Dóra. Nú hefur hún opnað heilsumiðstöð á Stórhöfða 17 þar sem hún býður upp á lóð, rope-jóga, fjölnotatæki, nuddara og heilara.

„Það er notaleg og skemmtileg orka í þessu húsi. Hér snýst allt um námskeið í umsjón kennara og ég ætla að vera með fjölbreytta dagskrá,“ segir Sigga Dóra og nefnir salsadans og Jane Fonda-æfingar, auk þess sem áður er upp talið. Einnig verði fræðsla um næringuna, enda sé ekki nóg að æfa, heldur skipti miklu máli að næra líkamann vel til að halda heilsu. „Ég er með gott mælitæki hér sem segir okkur í hvernig ástandi líkaminn er, þannig að ég sé hvernig brennsluofninn virkar,“ segir Sigga Dóra og tekur fram að aldrei séu fleiri en átta til tíu manns á hverju námskeiði og hver og einn fái persónulega þjónustu.

Heilsusmiðstöðin er í 400 fermetra plássi fyrir ofan Veggsport. Sigga Dóra segir sig lengi hafa dreymt um svona miðstöð. Margir góðir viðskiptavinir hafi brett upp ermar og hjálpað henni að innrétta húsnæðið. Á efri hæðinni er dekurstofa með arineldi og huggulegheitum og þar er falleg gufubaðstofa. Sigga Dóra tekur fram að hún geti sérsniðið dekur fyrir hópa ef þeir kjósi að leigja efri hæðina í einn til tvo tíma.

Námskeiðin fóru í gang 7. janúar. Hægt er að fá fjögurra vikna, sex vikna og tólf vikna námskeið og miðað er við þrjá tíma á viku. „Námskeiðin eru þannig að hverjum og einum er fylgt vel eftir og við erum alltaf með hollustudrykk eftir hvern tíma þannig að það er alltaf endað á barnum,“ segir Sigga Dóra glaðlega og bætir við: „Nú skilur fólk að það sem skiptir máli er líkaminn og heilsan.“

gun@frettabladid.is

Sigga Dóra er þekkt úr líkamsræktargeiranum og hún segir marga hafa lagst á eitt við að gera heilsumiðstöðina að veruleika. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Stelpur Konur

Staðurinn - Ræktin

Við bjóðum yfir 100 tíma á viku!

Ódýr námsmannakort: 4 mán kr. 12.000 og 9 mán kr. 20.000

Nýtt!

Nýir tímar í opna kerfinu! Fim. 7:30, fös. 8:30, þri., mið. og fim. 14:30

Stundatafla Dansræktar JSB
Opna kerfið og námskeið

	mán	þri	mið	fim	fös	lau
06:15	12.	9.	12.	9.	12.	
06:30	4. / 15.	1. / 15.	1. / 15.	5. / 15.	15.	
07:15	15.	15.	15.	15.	15.	
07:20	12.	9.	12.	9.	12.	
07:30	1.	1.	1.	4.		
08:30	1. / 6.	1.	4.	1.	5.	
09:25	14.		14.			
09:30		14. lok		14. lok		
10:00			9.		9.	
10:15	12.		12.		12.	
10:30		1. / 11.		1. / 11.		
12:05		9.		9.		
12:15	4.	5.	1.	1.	1.	
14:20	12.		12.		12.	
14:30		1.	1.	5.		
15:30		1.		1.		
16:30	1. / 9.	8. / 10.	1. / 9. / 11.	4. / 10.	11.	
16:40	12.		12.		12.	
17:00	15.	15.	15.	15.	15.	
17:15			11.		11.	
17:25		3. + 4.		3. + 4.		
17:30	1.		1.		1.	
17:40	12.	12.			12.	
18:00	15.	15.	15.	15.	15.	
18:25	13.		13.	12.		
18:40	13.	13.				
19:25	12.		12.	*Áskiljum okkur rétt til að breyta stundaskrá*		

Skýringar við stundatöflu

1. Almenn þjálfun, þol, styrkur og liðleiki
2. Púltími, hressileg upphitun, ýmist á palli eða gólfi, styrktar- og liðleikaþjálfun
3. Pallatími, samsett spor, mikil brennsla
4. Lóðatími, upphitun ýmist á palli eða á gólfi, unnið með þyngd og mótstöðu, lóð, stangir, teygjur
5. Liðleikaþjálfun, upphitun, styrktar- og slökunarteygjur
6. Opið yoga
7. Bræðingur, líkamsrækt með dansívafi, salsa, mambo, samba, jazz, funk og stuð
8. MRL - Magi, rass og læri
9. RopeYoga
10. STOTT PILATES - námskeið
11. Mótun - námskeið
12. TT-1 - átaksnámskeið fyrir konur
13. TT-3 - átaksnámskeið fyrir stelpur
14. 60+ - námskeið
15. Stutt og strangt - námskeið

S&S stutt og strangt

NÝTT!
Stutt og strangt í tækjasal
- 5 saman 5x í viku í 2 vikur
- Verð aðeins kr 10.000
- Ath. Skráning alltaf í gangi

Barnagæsla - Leikland JSB

Velkomin í okkar hóp!

DANSRÆKT JSB
leggur línurnar

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

EFLIR almannatengsl / HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Nokkrar nýjar heilsuræktarstöðvar hafa opnað nýlega.

Nýir valkostir

Það er hugur í íslenskum líkamsræktariðkendum og -stjórnendum ef marka má fjölda þeirra sem eru ýmist að opna ný líkamsræktarfyrirtæki, flytja í nýtt húsnæði eða stækka við sig.

Sem dæmi má nefna Jafnvægi, nýja líkamsræktarstöð í Garðabæ, sem leggur áherslu á líkamsrækt á rólegu nótunum. Stott Pilates, hatha-jóga og TRX-æfingar með teygjum eru meðal nýjunga sem boðið er upp á í Garðabænum.

Þá opnar Árbæjarþrek nýja aðstöðu fyrir þyngri lyftingar að Selásbraut 98 í lok mánaðarins. Þar verður meðal annars aðstaða til ólympískra lyftinga.

Ein er sú nýopnaða stöð sem er í óvenjulegri kantinum, en það er stúdíó í Jakabóli, þar sem áherslan er lögð á súluform, dans, jóga og djarfan burlesque-dans. Einnig er boðið upp á súlufitness í Happy Eyes Studio í Skipholti.

Þá var heilsuræktarstöðin Heilsuborg opnuð í Faxafeni í ágúst síðastliðnum og til stendur að vígja nýja líkamsræktarstöð við Skólastíg á Akureyri í lok janúar.

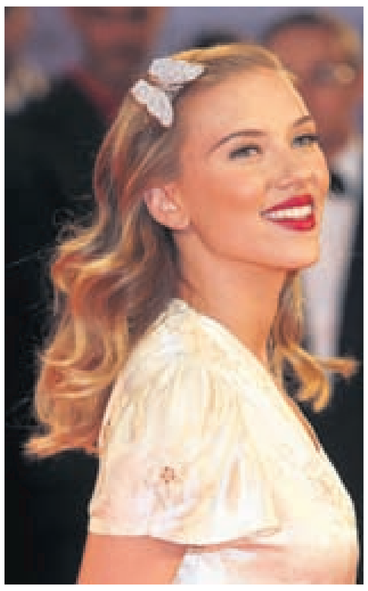
Auk ofangreindra stöðva má finna fjöldann allan af nýjum og spennandi valkostum í líkamsrækt um þessar mundir og um að gera að prófa sig áfram.

Stórar varir yngja

Konur sem eru með stórar og þykkar varir þykja unglegri en aðrar samkvæmt rannsókn sem birtist í PLoS One-tímaritinu.

Rannsóknin, sem náði til 250 kvenna, leiddi í ljós mikinn mun á varaþykkt kvenna, sextíu ára og eldri. Minnstu varirnar, frá efrivör að neðrivör, voru 3 millimetrar en þær stærstu voru 2,2 sentímetrar. Í rannsókninni voru grá hár, hrukkur, sólarskemmdir og aldursflekkir einnig tekin til athugunar en þegar borin voru kennsl á þær konur sem virkuðu ungar miðað við aldur var áberandi munur á vörunum og voru þær unglegu iðulega með stærri varir.

Varaþykkt nær yfirleitt hámarki snemma á fullorðinsárum en minnkar hjá konum á fertugs- og fimmtugsaldri. Þær sem halda fyllingunni lengur geta þakkað góðum genum. *- ve*



Leikkonan Scarlett Johansson þykir hafa óvenju stórar varir og mun því að öllum líkindum eldast vel.

Jákvæð áhrif farsímageislunar á Alzheimer

VÍSINDAMENN Í FLÓRÍDA TELJA SIG HAFA UPPGÖTVAÐ JÁKVÆÐ ÁHRIF FARSÍMAGEISLUNAR EN ÞEIR GERÐU RANNSÓKNIR Á ERFÐAFRÆÐILEGA BREYTTUM MÚSUM.

Farsímageislun hefur löngum verið talin skaðleg heilsu manna. Nú virðast hins vegar vísindamenn á Alzheimer's Disease Research Centre í Flórída hafa komist að því að slík geislun geti einnig haft jákvæð áhrif. Frá þessu er greint á fréttavef BBC.

Vísindamennirnir gerðu tilraunir á erfðafræðilega breyttum músum sem forritaðar höfðu verið til að fá Alzheimer. Með því að beina að þeim geislun svipuðum þeim og verða frá farsímum var hægt að varðveita minningar músanna lengur.

Mýsnar voru nálægt farsímageislun tvisvar á dag í klukkutíma í senn í sjö til níu mánuði. Vísindamennirnir, undir stjórn Gary Arendash prófessors, komust að því að ef byrjað var á geislameðferðinni þegar mýsnar voru ungar, og áður en minnistap hafði átt sér stað, virtist minni þeirra haldast óskert áfram. Þær stóðu sig jafn vel á prófum sem mældu minni og aðrar heilbrigðar mýs á sama aldri.

Ekki nóg með það. Vísindamennirnir komust jafnframt að því að mýs, sem þegar höfðu orðið fyrir minnistapi vegna Alzheimer-sjúkdómsins, endurheimtu minni eftir geislameðferðina.

Rannsóknin var birt í tímaritinu Journal of Alzheimer's Disease. Niðurstöðurnar lofa góðu en þess skal getið að ávinningur farsímanotkunarinnar var nokkra mánuði að koma fram hjá músunum og því talið ljóst að álíka áhrif á menn gætu tekið mörg ár. Rannsóknin er einnig enn á frumstigi og rannsóknir á mönnum því ekki á dagskrá alveg á næstunni. Næsta skref vísindamannanna í Flórída var að prófa sig áfram með aðra tíðni geislunar á músum.

Þess má einnig geta að prófessor Arendash var höfundur annarrar rannsóknar þar sem því var haldið fram að kaffi gæti varið fólk gegn Alzheimer. *- sg*

Gerð var tilraun á músum með Alzheimer sem reyndust hafa gott af geislun frá farsíma yfir lengri tíma.

Yesmine kennir Bollywood-dans

ÁHUGI Á FRAMANDI DANSI ER NOKKUR Á ÍSLANDI EN BÆÐI KRAMHÚSIÐ OG WORLD CLASS BJÓÐA UPP Á BOLLYWOOD-DANSNÁMSKEIÐ Í VETUR.

World Class stendur fyrir Bollywood-dansnámskeiði í vetur. Námskeiðin spanna 13 vikur og fer kennsla fram tvisvar í viku. Námskeiðið hefst 18. janúar en það er Yesmine Olsson sem mun kenna dansinn indverska.

Bollywood-dans er einnig kenndur í Kramhúsinu. Þar fer fremst Rosana Davudsdóttir.

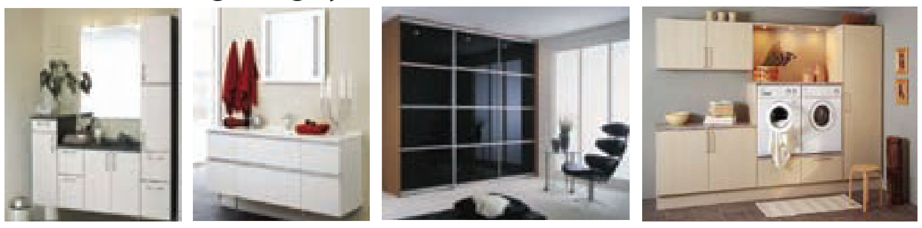
Hún hefur kennt magadans og Bollywood í Kramhúsinu við góðan orðstír. Nánari upplýsingar um dansinn og námskeiðin er að finna á vefsíðunum www.wc.is og www.kramhusid.is.

Yesmine Olsson kennir Bollywood-dans í World Class.

ELDHÚS - BAÐ - ÞVOTTAHÚS - FATASKÁPAR - OFNAR - HELLUBORÐ - VIFTUR / HÁFAR - UPPÞVOTTAVÉLAR - KÆLISKÁPAR

15+15 = 15% varanleg verðlækkun 15% afsláttur að auki

Fríform fagnar 10 ára afmæli sínu með 15% varanlegri verðlækkun á öllum innréttingum og býður nú um sinn 15% afmælisafslátt að auki



NETTOLINE - ELBA - SNAIGE - SCANdomestic

Fríform

Mán. - föst. kl. 10-18
Laugard. kl. 11-16

Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500

www.friform.is

Kynning

Burt með bumbuna

50/50 er nýjung sem fæst aðeins á Culiacan. Um er að ræða nýja fitness-rétti sem eru tvær máltíðir í einum rétti sem afgreiddur er í tvískiptu boxi. Þá er hægt að borða helminginn í hádeginu og hinn í kaffitímanum. Eitt verð: 1.480 krónur, en rétturinn er nú á tilboði á 1.190 krónur.

Þetta eru engin geimvísindi. Borðaðu hollan mat, minna í einu og oftar, þá sérðu aukakílóin hverfa eitt af öðru. Auðvitað er best að hreyfa sig líka. Staðreyndin er hins vegar sú að við erum það sem við borðum. Það er það sem skiptir öllu máli. Nýju fitness-réttirnir gera fólki kleift að skipta auðveldlega niður máltíðum. Tilvalið væri að koma í hádeginu og borða fyrri helminginn, taka svo seinni með og borða hann í kaffitímanum. Flestir kannast við það að vera orðnir svangir um 3-4 leytið. Alveg sama hversu stóra máltíð maður borðaði í hádeginu. Þá er hætt við að maður borði það sem hendi er næst.

Það er bara fyndið þegar fólk heldur að djúpsteiktur matur sé hollur vegna þess að hann inniheldur kjúkling og er auglýstur án transfitu. „Clean food“ er málið. Matur sem er eldaður frá grunni, án óþarfa aukaefna. Fólk finnur líka stórmun eftir að hafa borðað almennilegan mat (clean food) eða ruslfæði. Í ruslfæði er fullt af orku (vegna mikillar fitu) en sáralítið sem ekkert af vítamínum og trefjum. Á Culiacan færðu aftur á móti mat sem er fullur af vítamínum (andoxunarefnum), trefjum og próteinum. Sem er nauðsynlegt til að ná árangri í uppbyggingu. Maturinn er ekki falinn í deigi eða sósu. Þú sérð strax hvað þú ert að borða. Á Culiacan eru allar sósur heimalagaðar frá grunni daglega. Til dæmis er guacamole gert úr ferskum avókadó, ekkert dósasull þar á ferð. Grillaði kjúklingurinn sem er langvinsælastur, hefur algjörlega slegið í gegn. Enda eru um níutíu prósent rétta sem við seljum kjúklingaréttir. Nýi rétturinn, Tostada (sem er svipað og þunnbotna pitsa), er greinilega kominn til að vera. Vinsælast er BBQ kjúklinga-tostada. Hún er mjög bragðmikil og ólík öllum öðrum pitsum.

Bankabyggið er nýjung hjá okkur. Mikill fjöldi íþrótta- og fitness-fólks borða hjá okkur daglega. Eðlilega spáir það mikið í næringargildi fæðunnar sem það neytir. Bankabyggið er hollara en hrísgrjón því það inniheldur margfalt meiri trefjar og er einnig prótínríkara. Ekki skemmir fyrir að byggið er íslenskt og lífrænt ræktað. Svo er það bara rosalega bragðgott og á vel við með mexíkóskum mat.

Sólveig Guðmundsdóttir á og rekur veitingastaðinn Culiacan.

Fitness-réttir Culiacan

1. Bankabygg með grilluðum kjúklingi, grænmeti, sesamfræjum og salati.

2. Fitness-burrito (með baunum, kjúklingi, sósu (sterkri eða mildri), fersku salsa, káli og sýrðum rjóma, jalapeño ef vill), bankabygg og fajitas.

3. Santa Fe-salat með kjúklingi ásamt fitness-quesadillas (með heitri salsasósu, bankabyggi og osti).

Réttirnir koma í tvískiptu boxi.

Ungbarnanuddnámskeið

Fimmtudaginn 14. janúar kl. 14.00

Fyrir foreldra ungbarna á aldrinum 2ja-8 mánaða.

Stuðlar að góðum tengslum, öryggi og alhliða værð og vellíðan. Hefur reynst vel við kveisu og lofti í þörmum, svefnvandamálum og fl. Viðurkendur sérmenntaður kennari með yfir 20 ára reynslu. Sjá www.heilsusetur.is og uppl. í síma 552-1850 / 8969653

BASLER

ÚTSALA
hefst í dag

Parísar TÍZKAN
Tízkuhús, stofnsett 1963

Skipholti 29b • S. 551 0770

Púttað og vippað í jóga

Æ fleiri íþróttamenn sjá sér hag í því að stunda jóga til að bæta afköstin. Guðjón Bergmann, jógakennari og rithöfundur, veit allt um það en hann er nýfarinn af stað með sérsniðna jógatíma fyrir golfara.

„Í stuttu máli sagt er ég að kenna golfurum æfingar til að bæta frammistöðuna á vellinum í sumar,“ segir Guðjón Bergmann jógakennari, sem er farinn af stað með nýtt jóganámskeið í World Class í Laugum en það er sérstaklega ætlað áhugamönnum um golf.

Á námskeiðinu er meðal annars lögð áhersla á jafnvægis-, liðleika- og styrktaræfingar. „Þetta er það sem vantar einna helst upp á hjá kylfingum,“ útskýrir Guðjón og bætir við að með æfingunum sé leitast við að draga úr stirðleika, losa spennu og styrkja stoðkerfi líkamans. „Með því að styrkja kvið- og bakvöðva, sem styðja við hrygginn, er verið að efla sveifluna og draga úr líkum á meiðslum.“

Guðjón Bergmann kennir kylfingum jóga til að bæta afköstin á vellinum og vonast til að árangurinn verði svo góður að hann reynist sjálfur óþarfur í framtíðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Þá segist Guðjón fara sérstaklega í öndunar- og einbeitingaræfingar. „Eitt af því sem kylfingar tala um er að ná algjörri einbeitingu og ró á golfvellinum. Að mínu mati er hæglega hægt að ná færni í þessu tvennu utan vallar með góðri þjálfun, til dæmis í jóga,“ útskýrir hann.

Guðjón segir ekkert nýnæmi að íþróttafólk sjái sér hag í því að stunda jóga enda sé löngu vitað mál að það geti bætt afköst í íþróttum. „Ég færði til að mynda rök fyrir því í vandaðri bók, eins konar uppflettiriti, sem ég gaf út árið 2002 og hefur verið að seljast mjög vel í seinni tíð, sjálfsagt vegna þess að almenningur er orðinn upplýstari um ávinninginn af jógaiðkun,“ segir hann. „Þar er að finna alls kyns fróðleik fyrir þá sem vilja tvinna þetta saman, íþróttir og jóga og meira að segja sérstakur kafli helgaður golfi.“

Guðjón viðurkennir að hann sé sjálfur enginn afreksmaður í golfi. Þó hafi hann sýnt ágætis takta meðan hann dvaldi ásamt fjölskyldunni í Texas í vetur. „Við bjuggum hjá ættingjum konu minnar og þar gafst mér eitt sinn færi á að skreppa með karlpeningnum út á völl. Þá kom bersýnilega í ljós að ég kunni nú ekki mikið en menn undruðust samt á því hvað ég tók leiðbeiningum vel. Eftir á að hyggja efast ég ekki um að jógað, styrktar- og öndunaræfingarnar, hafi átt sinn þátt í því.“

Guðjón kennir jóga fyrir golfara í World Class í Laugum alla mánu- og miðvikudaga kl. 19.20. Nánari upplýsingar á worldclass.is. *roald@frettabladid.is*

Rúnar Marvinsson

steikir hrogn og gefur smakk og veitir faglega ráðgjöf og áritar bók sína.

Fiskbúðin Mos

Sími 578 6699

skólar og námskeið

ÞRIÐJUDAGUR 12. JANÚAR 2010

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

SNYRTI-AKADEMÍAN

SNYRTISKÓLI - NAGLASKÓLI - FÖRÐUNARSKÓLI - FÓTAAÐGERÐASKÓLI

Fjölbreytt nám og glæsileg aðstaða

Tekið er við umsóknum í alla skólana núna.
Hægt er að skrá sig á www.snyrtiakademian.is og í síma 553-7900

Snyrtiskólinn

- Snyrtiskólinn er einkaskóli með CIDESCO réttindi.
- Nám í snyrtifræði er hagnýtt og skemmtilegt nám
- Snyrtiskólinn er viðurkenndur af Menntamálaráðuneytinu
- Námið er lánshæft hjá LÍN
- Næsta önn hefst í mars 2010

Förðunarskólinn

- Nýtt námskeið hefst febrúar 2010
- 6 og 14 vikna námskeið í boði
- Bæði morgun og kvöld hópar 4 x í viku
- Eitt vinsælasta förðunarmerkið í USA, glominerals,er notað við kennsluna.
- Hagnýtt nám fyrir konur og karla
- Þekktir gestakennarar koma og leiðbeina

Fótaaðgerðaskólinn

- Fótaaðgerðaskóli Íslands er sérskóli á framhaldsskólastigi og viðurkenndur af Menntamálaráðuneytinu.
- Námið er lánshæft hjá LÍN
- Nemendur geta sótt um löggildingu sem fótaaðgerðafræðingar að námi loknu
- Næsta önn hefst ágúst 2010

Naglaskólinn

- Getur hafið nám hvenær sem er.
- Kennt 1 x viku frá kl. 18-22.
- Gæðavörur frá Professionails notaðar við kennslu.
- Kennarar með kennararéttindi frá skóla Professionails í Belgíu.
- Glæsilegur nemendapakki ásamt vandaðri naglaslípivél og naglalampa.

www.snyrtiakademian.is • Hjallabrekka 1 • sími 553-7900

● **AÐ FESTA NÁMSEFNIÐ Í MINNI** Ekki er nóg að lesa, maður verður að muna líka. Þetta eru algeng mistök margra nemenda sem beita vitlausri tækni við námið. Ýmsar aðferðir geta hjálpað til að festa atriði í minninu og sumar þeirra má líka nota við upprifjun.

- Tengja það sem þú lærir við eitthvað sem þú þekkir eða hefur lært
- Gefa þér tíma til að íhuga nýjan lærdóm
- Ræða við aðra um það sem þú hefur lært
- Fá einhvern til að hlýða þér yfir
- Undirstrika mikilvæg atriði í námsbók
- Skrifa niður glósur úr námsefninu eða kennslustundum
- Nota verkefnablöð
- Nota spurningar og svör
- Skrifa útdrætti úr bókaköflum
- Teikna skýringarmyndir
- Gera minniskort

Heimild: Námsgagnastofnun

Vildi fá græna fingur

Búvísindi, hestafræði og umhverfisskipulag eru meðal greina sem kenndar eru til BS, meistara- og doktorsprófs við Landbúnaðarháskóla Íslands. Þar er líka starfsmenntanám í blómaskreytingum, búfræði, skrúðgarðyrkju og fleiri fræðum.

Einn af nemendum í skrúðgarðyrkju er Kópavogsbúinn Guðmundur Vignir Þórðarson. Hann byrjaði haustið 2008 og er í fjarnámi við skólann en rekur líka eigið fyrirtæki sem nefnist Allraverk og hefur haslað sér völl síðustu ár í hellulögnum og lóðavinnu. „Aðalástæða þess að ég fór í þetta nám var að ég vildi fræðast um garðagróður og gjarnan fá það sem menn kalla græna fingur," segir hann og kemur með játningu. „Ég kannski hellulagði bílaplan og var spurður hvort sniðugt væri að vera með beð þar við hliðina og hvaða plöntur ættu þá heima þar, ég hafði bara ekki hugmynd um það."

Guðmundur segir námið hafa nýst sér alveg frá byrjun og lýsir fyrirkomulaginu aðeins. „Þetta eru

Guðmundur Vignir segir hentugt að vera í skrúðgarðyrkjunámi á veturna því þá sé rólegasti tíminn í garðvinnunni. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

fjórar annir í skóla og 17 mánuðir í dagbókarskyldri vinnu sem þýðir að allt er skráð, bæði verkefni og veðurfar og verklýsingarnar þurfa að vera það greinilegar að aðrir geti unnið eftir þeim." Hann segir hentugt að vera í svona námi á veturna því þá er rólegasti tíminn í garðvinnunni. Kennslan er mjög góð og fróðleg og ég er í skemmtilegum hópi," segir hann. „Svo er gaman að læra um það sem maður hefur áhuga á, nýtist eigin fyrirtæki og þeim sem maður vinnur fyrir."

- gun

Í þann mund sem ljósmyndarann bar að renndi ein kennsluvélin upp að Matthíasi með þá Albert Bjarna Úlfarsson flugkennara og Guðmund Halldór Atlason nema. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Flugdraumar rætast

Þrátt fyrir nafnið hefur félagið Geirfugl komið mörgum á flug um loftin blá á litlum en öruggum vélum því það rekur bæði klúbb og skóla eins og formaðurinn Matthías Sveinbjörnsson kann að lýsa.

„Markmið Geirfugls er að efla einkaflug á Íslandi. Þegar skólinn var stofnaður árið 1997 fannst okkur sem einkaflugmenn væru að deyja út eins og geirfuglinn því aðgengi að flugnámi og vélum var svo dýrt. Frá því skólinn var settur á laggirnar árið 1999 hafa vel á þriðja hundrað manns farið gegnum hann," segir Matthías og nefnir að sérstök áhersla sé lögð á nám sem henti þeim sem fljúgi sér til skemmtunar með vini og vandamenn án greiðslu. „Við erum stolt af að hafa getað látið drauminn um flug rætast hjá svo mörgum, ýmsir sem byrjuðu að læra hjá okkur hafa síðan farið út í atvinnuflugmannanám í öðrum skólum og fljúga farþegaþotum í dag," lýsir hann.

Matthías segir Geirfugl í eigu 175 félagsmanna sem eigi átta flugvélar, þar með taldar tvær nýlegar Diamond-kennsluvélar. „Margir hafa gengið í klúbbinn til að eignast hlutdeild í vélunum og læra á þær með mun ódýrari hætti en annars því um kvartmilljón krónum munar á náminu eftir því hvort nemendur eru innan félags eða utan."

Bak við einkaflugmannspróf eru að lágmarki 45 tímar að sögn Matthíasar. „Í fyrstu er flogið með kennara og eftir um 20 tíma fá menn svokallað sólópróf. Þá flýgur nemandinn einn eftir leiðsögn kennara og eftir það er námið sambland af sólóflugi og flugi með kennara. Ef fólk vill halda áfram eftir einkaflugmannspróf er blindflug næsta skref og Geirfugl er eini skólinn á landinu með bóklegt námskeið í því."

Stélhjólsvélin sem Matthías kallar gæludýr Geirfugls. MYND/BALDUR SVEINSSON

Auk þess sem að ofan greinir er Geirfugl með upprifjunarnámskeið fyrir þá sem hafa einhvern tíma lokið einkaflugmannsprófi og vilja hressa upp á kunnáttuna. „Þetta er helgarnámskeið í bóklegum fræðum. Síðan er farið í flugtíma með kennara og í framhaldi af því í próf hjá Flugmálastjórn. Þá er fólk búið að endurnýja réttindin. Ótrúlega margir einstaklingar hafa lokið einkaflugmannsnámi einhvern tíma en lent í húsbyggingum, barneignum og öðru sem hefur fengið forgang um tíma. Þeir njóta þess margir að komast í loftið á ný," segir Matthías og nefnir líka að boðið sé upp á þjálfun á stélhjólsvél sem erfiðara og jafnframt skemmtilegra sé að lenda og taka á loft á en nefhjólsvélum. Hann upplýsir að um 20 kennarar séu á skrá hjá félaginu og af þeim séu fimm til tíu virkir. „Það sem skólinn byggir á er reynsla og þekking," segir hann. „Við reynum að gæta þess að setja ekki of marga nemendur á hvern kennara þannig að allir fái persónulega og vandaða kennslu og nemendur geti komist í flug þegar þá langar til."

Næstu einkaflugmanns- og upprifjunarnámskeið Geirfugls hefjast í lok janúar en allar nánari upplýsingar er að finna á heimasíðunni www.geirfugl.is

- gun

Myndlistarskóli Grafarvogs

býður upp á skemmtileg myndlistarnámskeið

8 vikna fullorðinsnámskeið
- 10% afsl. fyrir elli – og örorkulífeyrisþega
- 10% hjónaafsláttur

9 vikna barnanámskeið
- frístundakort

Takmarkaður fjöldi í öll námskeið
Kennt er í Engjaskóla í Grafarvogi
Innritun í síma 698-1998 og á
myndlistarskoligrafarvogs@gmail.com
Heimasíða skólans er
http://internet.is/myndlistarskoligrafarvogs

Með matsölu í HR og nýjan Nauthól

Í mörgu er að snúast hjá Guðríði Maríu Jóhannesdóttur sem hefur tekið að sér rekstur veitingasölunnar í hinu nýja húsnæði Háskólans í Reykjavík í sunnanverðri Öskjuhlíðinni, ásamt nýjum veitingastað á sömu slóðum sem ber hið gamalkunna nafn Nauthóll.

Guðríður María var nýbúin að afgreiða 1.000 manns með kakó og kleinur í HR þegar haft var samband við hana í gærmorgun og fyrsti hádegisverðurinn var að verða tilbúinn. „Hér verða sæti fyrir 300 manns sem einkum eru ætluð nemendum og starfsfólki skólans," segir hún en viðurkennir að enn vanti stóran skenk til að afgreiða við," segir hún.

Mikið mæðir á kokknum en þar hefur Guðríður María vanan mann, bróður sinn Jón Örn Jóhannesson matreiðslumeistara. Þau systkinin eiga ekki langt að sækja áhugann á veitingarekstri því faðir þeirra er Jóhannes Stefánsson, matreiðslumeistari í Múlakaffi, sem tók við keflinu þar úr hendi föður síns, Stefáns Ólafssonar matreiðslumeistara.

Nauthóll er bístróstaður sem tekur 50 manns í sæti og verður opnaður um miðja vikuna. Hann stendur á

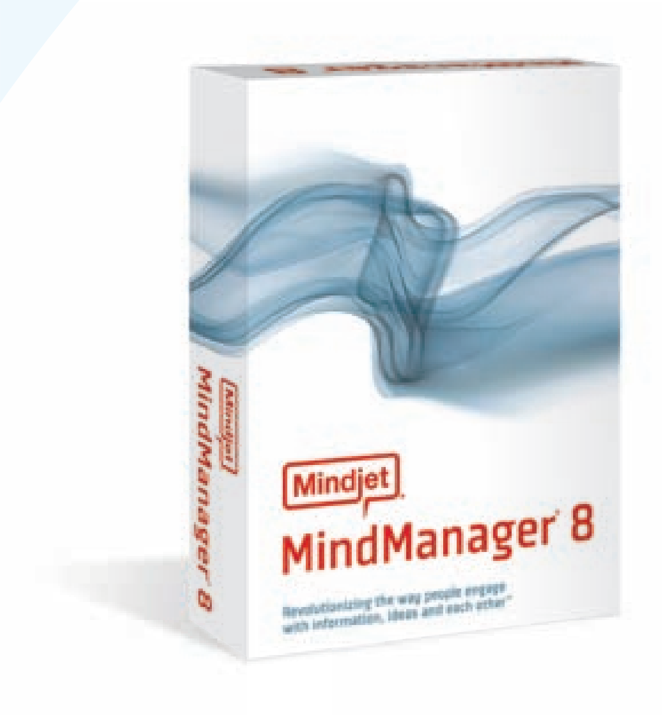
Guðríður María fyrir utan Nauthól ásamt föður sínum, Jóhannesi Stefánssyni, matreiðslumeistara í Múlakaffi. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

sama stað og gamli Nauthóll á sínum tíma, við göngustíginn meðfram Fossvoginum. Þar eldar Eyþór Rúnarsson sem áður var yfirkokkur hjá Sigga Hall og leggur áherslu á ferskleika og gott bragð.

- gun

Yfirsýn og aukin afköst

með MindManager



Af hverju MindManager?

Eykur afköst starfsmanna um 7%.

Auðveldar verkefnastjórnun og skipulagningu.

Minnkar tíma við skýrsluskrif um 50%.

Markvissari og styttri fundir.

Öflugt tól í hugarflug, þarfagreiningu og stefnumótun.

Einu sinni fyrir langa löngu lærði ég að lesa, það var talsvert stökk í því að skilja heiminn. Núna er ég búin að læra á MindManager, stökkið var svipað en snýst núna um afköst og vinnubrögð!
Ragnheiður Eiríksdóttir nýsköpunar- og þróunarstjóri, BHM.

Ég tel að það sem ég lærði á námskeiðinu, komi til með að nýtast mér vel í starfi, þá sérstaklega í stærri og flóknari verkefnum til að halda yfirsýn og kynna á frambærilegan og skýran hátt.
Elín Rósa Finnbogadóttir, ritari yfirstjórnar, samgönguráðuneytið.

LEIÐBEINENDUR

Elín Þ. Þorsteinsdóttir

Sigrún Stefánsdóttir

Dögg Gunnarsdóttir

ÓKEYPIS OPNIR KYNNINGARFUNDIR
13. jan., 5. feb. og 5. mars.

NÁMSKEIÐSDAGSKRÁ

HRAÐFERÐ
7 klst.
kl. 8.30–16.30
20. janúar
9. febrúar
10. mars

Forkröfur: Að vera vel tölvufær

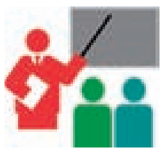
GRUNNUR + FRAMHALD
2x4 klst.
kl. 8.30–12.30
26.–27. janúar
23.–24. febrúar
23.–24. mars

Nýjung

BÖRN OG UNGLINGAR
2x2 klst.
kl. 15.00–17.00
4.–5. febrúar
3.–4. mars

Forskot í námi:
Glósugerð, ritgerðasmíð, heimanám, hugarflug o.fl.

HELSTU NÁMSKEIÐS-ÞÆTTIR



- Hugarflug
- Grunnæfingar
- Tölulegar upplýsingar
- Gerð skipurita
- Fundarstjórnun
- Ritgerðasmíð og skýrslugerð
- Verkefnastjórnun og skipulagning
- Samspil Outlook og MindManager
- Kynningar
- Stjórnun upplýsinga

Verkefnalausnir

Hlíðarsmára 2 • 201 Kópavogi • Sími 565 7272 • www.verkefnalausnir.is

SOVÍ

Kennsla fer fram á Akureyri og í Reykjavík

NUDDNÁM

NÁM Í SVÆÐA- OG VIÐBRAGÐSMEÐFERÐ
Vorönn 2010
Kennsla hefst miðvikud. 20. janúar

Kennsla utan almenns vinnutíma
Upplýsingar á www.nudd.is og
í símum 696-0970 // 895-7333

Svæða- og viðbragðsmeðferðaskóli Íslands

Hagnýt námskeið!

Impra á Nýsköpunarmiðstöð Íslands býður upp á fjölbreytt námskeið á sviði stjórnunar, nýsköpunar og þjónustu.

Verkstjórn - stjórnunarnám
Hefst 8. febrúar
Starfsnám fyrir starfandi og verðandi verkstjórnendur sem byggir á fyrirlestrum, verkefnum og æfingum. Fjallað er um hagnýtar aðferðir í stjórnun og samskiptum. 85 klst.

Góð símavarsla - betri ímynd
9. og 10. febrúar kl. 9.00 - 12.45
Símavarsla og símsvörun í fyrirtækjum og stofnunum er eitt vandasamasta og flóknasta þjónustustarf sem til er. Þátttakendur öðlast leikni á sviði samskipta og upplýsingamiðlunar og fá þekkingu á nauðsynlegum vinnuferlum og stöðlum til góðrar símsvörunar.

Samningatækni fyrir konur
16. og 17. febrúar kl. 9.00 - 12.00
Fjallað er um hvernig konur geta nýtt sér samningatækni í samskiptum og samningum, sér og fyrirtækjum sínum eða atvinnurekendum til hagsbóta. Námskeiðið hentar konum í öllum starfsstéttum og stöðum.

Verkefnastjórnun: Lykill að árangri
16. og 17. mars kl. 9.00 - 12.45
Kunnátta í stjórnun, allt frá því að hugmynd að verkefni kviknar og þar til það hefur verið farsællega til lykta leitt, er lykill að góðum árangri í verkefnum. Fjallað er um grundvallaratriði verkefnastjórnunar og aðferðir sem koma að góðum notum innan fyrirtækja, stofnana og hjá félagasamtökum.

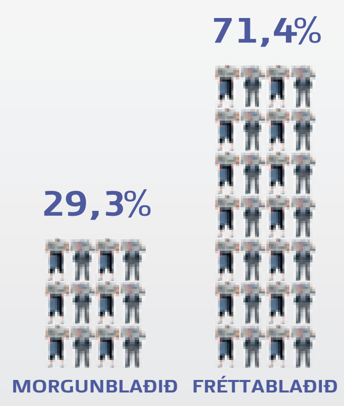
Brautargengi
Hefst í mars
Brautargengi er námskeið fyrir konur sem vilja hrinda viðskiptahugmynd í framkvæmd og hefja eigin rekstur, en einnig fyrir þær sem eru í atvinnurekstri og vilja auka rekstrarþekkingu sína. 75 klst. Kennt er einu sinni í viku.

Stofnun og rekstur smáfyrirtækja
20. mars
Á námskeiðinu er fjallað um grundvallaratriði sem varða stofnun og rekstur fyrirtækis, s.s. sölu- og markaðsmál, fjárhagsáætlanir og skattamál. Ætlað þeim sem eru með viðskiptahugmynd og vilja stofna fyrirtæki og þeim sem vilja auka rekstrarþekkingu sína. 35 klst.

Skráning og nánari upplýsingar á www.nmi.is og í síma 522 9000.

Nýsköpunarmiðstöð Íslands
Impra

Yfirburðir Fréttablaðsins staðfestir!
Fréttablaðið er með **143%** meiri lestur en Morgunblaðið.



Fréttablaðið er sem fyrr mest lesna dagblað landsins með glæsilegt forskot á samkeppnisaðila sinn eins og síðasta könnun Capacent Gallup ótvírætt sýnir.

Við erum auðvitað rífandi stolt af þessum góða árangri og bendum auglýsendum á að notfæra sér forskot okkar þegar þeir velja auglýsingamiðil.

Allt sem þú þarft...

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

Bjóða eitthvað fyrir alla

Opni háskólinn í Háskólanum í Reykjavík sem og Endurmenntun Háskóla Íslands bjóða upp á námskeið og námsbrautir fyrir fólk á öllum aldri og á öllum skólastigum.

Í Opna háskólanum í HR og Endurmenntun Háskóla Íslands er hægt að stunda nám á háskólastigi ásamt því að sækja einstaka námskeið sem falla að áhuga- eða starfssviði hvers og eins.

„Við viljum efla bæði einstaklinga og atvinnulíf og auka færni og getu fólks til að takast á við ný verkefni. Við vinnum mikið með fyrirtækjum og stofnunum en bjóðum líka upp á námsleiðir og námskeið til ECTS-háskólaeininga. Eins erum við með fjölda opinna námskeiða jafnt fyrir fólk með háskólapróf og aðra en við vorum til dæmis að byrja með námskeið fyrir afburðaíþróttafólk á aldrinum 14-18 ára,“ segir Guðrún Högnadóttir, framkvæmdastjóri Opna háskólans í HR. „Við speglum að miklu leyti deildir háskólans þar sem meðal annars er horft til íþróttanna og skoðað hvað það er sem gerir til dæmis handboltaliðið okkar, sundmennina og skákmennina svona góða.“

Á síðasta ári sóttu um 7.600 nemendur 570 námskeið og viðburði í Opna háskólanum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Á síðasta ári sóttu um 7.600 nemendur 570 námskeið og viðburði í Opna háskólanum. „Við erum sérstaklega ánægð með það hvað fyrirtæki leggja mikla áherslu á að rækta starfsfólkið sitt en á síðasta ári vorum við að þjóna 90 fyrirtækjum með sérsniðnum lausnum. Við komum inn í fyrirtækin, greindum þarfir og sérsniðum nám fyrir stjórnendur og starfsmenn,“ segir Guðrún og bendir á að fyrirtæki sjái, þrátt fyrir árferðið, greinilega hag í því að fjárfesta í menntun starfsmanna sinna og byggja upp öfluga einstaklinga til að takast á við áskoranir í nútíð og framtíð.

Í Opna háskólanum er fyrirlestraformið víkjandi enda talið að aðrar kennsluaðferðir séu vænlegri til árangurs og er mikil áhersla lögð á þátttöku nemenda, verkefnavinnu, umræður, myndbönd og sjálfsmat. Í ár verða fjölmörg spennandi námskeið í boði að vanda og má meðal annars nefna námskeið Viðars Halldórssonar, lektors og íþróttasálfræðings; Afburðir og afburðaárangur en á því öðlast nemendur innsýn inn í heim afburðafólks á ólíkum sviðum. Eins námskeið Valdimars Sigurðssonar forstöðumanns um markaðssetningu í niðursveiflu og breytta hegðun neytenda.

Námskeið í flokknum menning, sjálfsrækt og tungumál hafa verið sérstaklega vinsæl hjá Endurmenntun Háskóla Íslands að undanförnu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hjá Endurmenntun Háskóla Íslands er einnig að finna fjölmörg námskeið og námsleiðir sem mörg eru starfstengd eða tengd háskólanámi á ýmsum stigum. „Síðan erum við með fjölbreytta flóru af stökum námskeiðum og hafa námskeið í flokknum menning, sjálfsrækt og tungumál verið sérstaklega vinsæl að undanförnu enda virðist fólk í auknum mæli leggja rækt við sjálft sig og áhugamál sín,“ segir Thelma Jónsdóttir, markaðs- og kynningarstjóri Endurmenntunar. Í flokknum er að finna tæplega fimmtíu námskeið á vorönn og þar eru bókmenntanámskeið af ýmsu tagi áberandi. Má þar nefna Shakespeare, Hemingway og Íslandsklukku-námskeið ásamt Sturlungu-námskeiðinu sívinsæla. „Þar sem vorið er á næsta leiti verður síðan mikið um ferðatengd námskeið fyrir fólk sem ætlar að ferðast innanlands sem utan en líka fyrir hina sem vilja ferðast um í huganum. Jón Björnsson hefur haft umsjón með nokkrum slíkum námskeiðum undandarin ár og að þessu sinni fjallar hann um Istanbul og Tyrkland en auk þess verður boðið upp á námskeið um Vestfirði og Vatnajökul svo dæmi séu tekin.“ Thelma segir breiðan aldur stunda nám hjá Endurmenntun og að fólk með alls kyns markmið geti fundið sinn farveg.

- ve

Hugarkortagerð og kynbundið ofbeldi

Símenntun Háskólans á Akureyri býður fjölbreytt úrval námskeiða á vormisseri í samstarfi við ýmsar stofnanir og sérfræðinga.

Meðal nýjunga nú er námskeið og ráðstefna um kynbundið ofbeldi, vanrækslu og illa meðferð. Viðfangsefni námskeiðsins er að fjalla um kynbundið ofbeldi, vanrækslu og illa meðferð; einkenni, afleiðingar, forvarnir og meðferð svo og dóma í kynferðisbrotamálum. Þá verður einnig vikið að helstu þáttum varðandi vanrækslu, vændi, klám og meðferð fyrir þolendur og gerendur ofbeldis.

Á döfinni er einnig námskeið í hugarkortagerð sem er tækni til að skrá þekkingu á myndrænan og röklegan hátt. Hugarkort geta verið af ýmsum toga og haft mismunandi markmið, þau geta verið leið til að greina og meta viðfangsefni, til dæmis nýst kennurum við gerð kennsluáætlana, eflt og dýpkað skilning á náms- og kennsluefni, leið til að greina og meta ákveðin viðfangsefni, til þess að þróa hugmyndir, skapa nýja þekkingu og víkka sjóndeildarhringinn.

Mörg áhugaverð námskeið eru í boði hjá símenntun Háskólans á Akureyri. MYND/ÚR EINKASAFNI

Lesnar verða nokkrar jólabækur síðasta árs og brotnar til mergjar í almennum umræðum. Leitast verður við að hafa úrvalið fjölbreytt og lesa íslenskar skáldsögur af ýmsu tagi, ljóð, barnabækur, fræðibækur og þýddar bækur.

Nánari upplýsingar má nálgast á www.unak.is.

Myndlistarskóli Grafarvogs fór af stað síðastliðið haust með námskeið fyrir börn. MYND/ÚR EINKASAFNI

Upprennandi myndlistarmenn

Nýr myndlistarskóli, Myndlistarskóli Grafarvogs í Engjaskóla við Vallengi 4 tók til starfa haustið 2009. Stofnandi hans, Ingibjörg Hannesdóttir myndlistarkennari, segist hafa ákveðið að láta á reyna að hefja starfsemi í Grafarvogi vegna ítrekaðra fyrirspurna.

„Undanfarin ár hef ég fundið fyrir miklum áhuga hjá fólki fyrir námskeiðahaldi. Ég ákvað að bregðast við þessu og sjá hvort svona starfsemi geti gengið hér í þessu stóra hverfi og hef fengið mjög jákvæð viðbrögð, bæði frá fullorðnum og börnum og einnig kennurum sem eru tilbúnir til að koma inn í þetta með mér,“ segir Ingibjörg og bætir við að miklir möguleikar séu fólgnir í starfinu.

Skólinn fór af stað með sex vikna barnanámskeiði síðastliðið haust sem heppnaðist vel að sögn Ingibjargar. Á vorönn verður boðið upp á átta og níu vikna námskeið fyrir fullorðna, þar sem unnið er með fjölbreytileg verkefni og mismunandi aðferðir í myndsköpun.

Nánari upplýsingar veittar í síma síma 698 1998 og með því að senda póst á myndlistarskoligrafarvogs@gmail.com.

Fá að spreyta sig í hljóðveri

Fyrir upprennandi lagahöfunda býður Tónvinnsluskólinn upp á upptöku- og útsetninganámskeið þar sem farið verður í gegnum hvernig vinna á í tónlistarforritunum Pro-Tools 101 og Pro-Tools 110 auk þess sem forritin Melodine og Reason verða kynnt þátttakendum.

Allir sem sitja námskeiðið fá að taka upp frumsamið lag í hljóðveri með hljóðfæraleikurum og farið verður í hvernig beita skuli sér við hljóðnema og annað tengt upptökum. Námskeiðið stendur í fjóra mánuði en kennarar eru þeir Þorvaldur Bjarni Þorvaldsson, Vignir Snær Vigfússon og Markús Leifsson. *-jma*

Á námskeiðinu fá þátttakendur meðal annars að taka upp frumsamið lag.

Taka við 100 nýnemum á vorönn

Háskólinn á Bifröst tók í fyrsta skipti á móti nýnemum um áramót í fyrra og heldur uppteknum hætti í ár en þar hefja yfir 100 nýnemar nám á vorönn. „Við ákváðum að gefa fólki kost á því að hefja nám á vorönn eftir hrunið. Viðtökurnar voru góðar og ákváðum við því að gera slíkt hið sama í ár,“ segir Ingibjörg Guðmundsdóttir, kennslustjóri Háskólans á Bifröst.

Hátt í 400 nemendur stunda staðnám við Háskólann á Bifröst en nemendafjöldinn í heild er í kringum 1.200. Ingibjörg segir mesta fjölgun í viðskiptafræði og markaðssamskiptanámi í fjarnámi. „Sem betur fer er ekki allur botn dottinn úr slíku námi enda er mikið um nýjar áherslur eins og viðskiptasiðfræði og annað í þeim dúr. Í staðnáminu hefur lagadeildin verið vinsælust að undanförnu en síðan er töluverð aðsókn í meistaranámið sem er blanda af stað- og fjarnámi. Á haustönn byrjar síðan nýtt nám í alþjóðafræðum.“ *-ve*

Ákveðið var að gefa fólki kost á því að hefja nám á vorönn eftir hrun. FRÉTTABLAÐIÐ/HARI

bhs.is
bifrost.is
fa.is
fb.is
fg.is
fiv.is
fnv.is
frae.is
fsh.is
fss.is
fsu.is
fva.is
hi.is
hr.is
idan.is
idnskolinn.is
klak.is
misa.is
mk.is
simey.is
tskoli.is
unak.is
va.is
vma.is

2012 tækifæri

Iðnaðurinn árið 2012 óskar eftir vel menntuðu fólki til starfa.

Á næstu árum verða vaxtarsprotar íslensks atvinnulífs í áliðnaði, byggingariðnaði, listiðnaði, líftækni, matvælaiðnaði, málm- og véltækni, prentiðnaði og upplýsingatækni.

Nám í verkmenntaskólum, háskólum og öðrum menntastofnunum er skynsamleg leið til að búa sig undir fjölbreytt tækifæri.

Mótum eigin framtíð – Núna er rétti tíminn!

Samtök iðnaðarins – www.si.is

SI Samtök iðnaðarins

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA – 09-0066

WWW.DALE.IS

Dale Carnegie©
Þjálfun

SETTU ÞÉR MARKMIÐ OG NÁÐU ÞEIM!

KOMDU Í ÓKEYPIS KYNNINGARTÍMA Í KVÖLD.

Allt í kringum þig eru einstaklingar sem skara fram úr, í viðskiptalífinu, íþróttum, fjölmiðlum eða á sviði menningar og lista. Fjölmargir þeirra hafa sótt þjálfun Dale Carnegie. Þú getur slegist í hóp þeirra sem eru stöðugt að auka velgengni sína.

555-7080 HRINGDU NÚNA!

// SKRÁÐU ÞIG!

// UNGT FÓLK

	Dale Carnegie 13 – 15 ára
Fyrir hverja	Ungt fólk sem vill ná fram því besta í fari sínu, fá aukið sjálfstraust og meiri jákvæðni.
Ávinningur	Meira sjálfstraust, sterkari sjálfsmynd, geta tjáð sig á skýran hátt og jákvætt viðhorf.
Fyrirkomulag	Einu sinni í viku, 4 klst í senn á mánudögum.
Hefst	18/01/10
Verð	84.900 kr.

	Dale Carnegie 16 – 20 ára
Fyrir hverja	Ungt fólk sem vill ná fram því besta í fari sínu, fá aukið sjálfstraust og meiri jákvæðni.
Ávinningur	Meira sjálfstraust, sterkari sjálfsmynd, geta tjáð sig á skýran hátt og jákvætt viðhorf.
Fyrirkomulag	Einu sinni í viku, 4 klst í senn á þriðjudögum.
Hefst	19/01/10 (Uppselt) 2/04/10
Verð	84.900 kr.

	Dale Carnegie 21 – 25 ára
Fyrir hverja	Fyrir alla þá sem vilja ná fram því besta í fari sínu, verða jákvæðari og sterkari leiðtogar.
Ávinningur	Byggja upp traust sambönd, takast á við áskoranir, geta tjáð sig á skýran og ákveðinn hátt, efla sjálfstraust o.fl.
Fyrirkomulag	Einu sinni í viku, 4 klst í senn á miðvikudögum.
Hefst	20/01/10
Verð	84.900 kr.

Fylgstu með okkur á facebook

// EINSTAKLINGAR

	Dale Carnegie kvöldnámskeiðið
Fyrir hverja	Fyrir alla þá sem vilja ná fram því besta í fari sínu, verða sterkari leiðtogar og verðmætari starfsmenn.
Ávinningur	Byggja upp traust sambönd, takast á við áskoranir, geta tjáð sig á skýran og ákveðinn hátt, efla sjálfstraust o.fl.
Fyrirkomulag	Einu sinni í viku í 12 vikur kl 18-22.
Hefst	18/01/10
Verð	124.900 kr.

	Dale Carnegie morgunnámskeið
Fyrir hverja	Fyrir alla þá sem vilja ná fram því besta í fari sínu, verða sterkari leiðtogar og verðmætari starfsmenn.
Ávinningur	Byggja upp traust sambönd, takast á við áskoranir, geta tjáð sig á skýran og ákveðinn hátt, efla sjálfstraust o.fl.
Fyrirkomulag	Einu sinni í viku í 12 vikur kl. 08.30-12.00.
Hefst	11/02/10
Verð	124.900 kr.

	Dale Carnegie framhaldsnámskeið
Fyrir hverja	Þá sem hafa lokið 12 vikna Dale Carnegie námskeiðinu.
Ávinningur	Markmiðasetning, takast á við breytingar í starfs-umhverfi, betra skipulag, verða meistari í mannlegum samskiptum o.fl.
Fyrirkomulag	Fjögur skipti í 4 klst í senn kl.17.30-21.30
Hefst	20/01/10
Verð	39.000 kr.

	3ja daga Dale Carnegie námskeið
Fyrir hverja	Fyrir alla þá sem vilja ná fram því besta í fari sínu, verða sterkari leiðtogar og verðmætari starfsmenn.
Ávinningur	Aukið sjálfstraust, efla samskipti og samvinnu, takast á við streitu, geta staðið fyrir framan hóp og talað, o.fl.
Fyrirkomulag	Á Akureyri 3 daga í röð kl. 8.30-17.00
Hefst	29/01/10
Verð	105.000 kr.

// FYRIRTÆKI

	Áhrifaríkar kynningar
Fyrir hverja	Þá sem koma fram fyrir hönd fyrirtækis eða aðra sem þurfa að hafa áhrif með tjáningu.
Ávinningur	Sannfæra áheyrendur, skapa jákvæða ímynd, hvetja og sannfæra ólíka áheyrendahópa, undirbúa viðtöl, koma fram á afslappaðan og eðlilegan hátt.
Fyrirkomulag	2 dagar í röð kl. 8.30-17.00
Hefst	08/02/10
Verð	114.500 kr.

	Leiðtogaþjálfun fyrir stjórnendur
Fyrir hverja	Alla stjórnendur með mannaforráð og þá sem eiga samskipti við innri eða ytri viðskiptavini. Verkefnastjóra, starfsmenn sem leiða vinnuhópa og stjórnendur sem vilja ná hámarksárangri.
Ávinningur	Skapa sameiginlega sýn, þróa áætlanir og hrinda þeim í framkvæmd, fylkja fólki í lið með þér, efla samvinnu, hvetja aðra, hrósa og ná fram því besta í öðrum.
Fyrirkomulag	7 skipti í 3.5 klst í senn
Hefst	16/02/10
Verð	134.900 kr.

	Áhrifarík sala
Fyrir hverja	Alla sem fást við sölu og eiga samskipti við viðskiptavini á einhverju stigi söluferlisins. Bæði nýliðar og reyndir fagmenn læra tækni sem hámarkar árangur þeirra í sölu.
Ávinningur	Þaulreynt söluferli sem nýtist þér til að byggja upp árangursrík sambönd, ná fundum með lykilfólki, auka trúverðugleika þinn, spyrja réttu spurninganna, ná fram skuldbindingu og loka sölunni o.fl.
Fyrirkomulag	8 skipti 3.5 tími í senn kl. 8.30-12.00
Hefst	19/01/10
Verð	134.900 kr.

	Þjónusta á heimsmælikvarða
Fyrir hverja	Alla þá sem eru í beinu sambandi við viðskiptavini og geta haft áhrif á kaup þeirra á vöru eða þjónustu.
Ávinningur	Sjá fyrir þarfir viðkipstavina, beina viðskiptavinum í átt til frekari kaupa, meta viðhorf til þjónustulundar og setja sér markmið til úrbóta.
Fyrirkomulag	8 skipti í 1.5 - 3 klst í senn
Hefst	20/01/10
Verð	79.000 kr.

„Eftir að hafa verið við hliðina á mér um nokkurt skeið stimplaði ég mig inn í lífið að nýju með því að fara á Dalenámskeið. Mér fannst ég vera búin að vera gangandi ísskápur í fæðingarorlofi en strax í fyrsta Daletímanum fann ég að þetta yrði mín stund; tími til að eiga samskipti við sjálfa mig, kafa inn á við og setja mér krefjandi markmið. Dale varð svo sannalega minn tími og á útskriftadaginn fann ég einnig að ég var komin með enn fleiri tól fyrir lífið í verkfærabeltið."

Andrea Róberts

Forstöðumaður þjónustu- og sölusviðs Tals.

// KYNNINGARTÍMAR OG VINNUSTOFUR

Komdu og upplifðu Dale Carnegie. Kynningartímar fyrir einstaklinga og vinnustofur fyrir stjórnendur fyrirtækja.

Dale Carnegie kynningartími	Í KVÖLD!	Ókeypis
Næsta kynslóð 13 – 15 ára	Í KVÖLD!	Ókeypis
Næsta kynslóð 16 – 25 ára	Í KVÖLD!	Ókeypis
Dale Carnegie kynningartími (Akureyri)	29/01/10	Ókeypis
Vinnustofa Hvatning	13/01/10	Ókeypis
Vinnustofa Virkjum mannauðinn	28/01/10	Ókeypis

ÓKEYPIS KYNNINGAR-TÍMAR Í KVÖLD.

DALE CARNEGIE© ÞJÁLFUN

// SÍMI 555-7080 // Ármúli 11

Ó! - 13049

Námskeið á nýju ári!

Hönnun og handverk
- Gítarsmíði
- Brúðarkjólasaumur
- Að hanna og prjóna einfaldar flíkur
- Að prjóna lopapeysu
- Litafræði fyrir bútasaum
- Skírnarkjólasaumur
- Steinaslípun – vinnustofa
- Höggvið í stein
- Útskurður
- Smíði úr íslenskum við - skál og amboð

Málmur og tré
- Málmsuða
- Húsgagnaviðgerðir
- "Sittu á strák þínum" frá 1940 - kollur með geymsluhólfi

Raftækni
- CanOpen kerfið
- Gítareffektar
- LCD skjáviðgerðir
- Leikhúslýsing
- MultiSim rafrásarhermir
- PIC stýriörgjörvar

Rekstur og stjórnun
- Breytingastjórnun og niðurskurður
- Mannauðsstjórnun
- Rekstrar- og birgðastjórnun
- Starfsmannasamtöl og launaviðtöl
- Stjórnun og stefnumótun
- Þekkingarstjórnun og fræðslustarf fyrirtækja

Skipstjórn - vélstjórn
- ARPA – ratsjárnámskeið. Grunn- og endurnýjun
- Smáskipanámskeið 12 m og styttri
- SSO - CSO. Verndarfulltrúi skipa og fyrirtækja
- GMDSS GOC - ROC
- ECDIS - rafrænt sjókorta- og upplýsingakerfi
- Endurnýjun skips- og vélstjórnarréttinda
- Hásetafræðsla
- IMDG meðferð á hættulegum farmi
- Vélgæslunámskeið

Tölvur- og upplýsingatækni
- Final Cut
- Revit þrívíddarforrit
- AutoCAD teikniforrit

Tungumál
- Enska fyrir starfsfólk í iðngreinum
- Lad os snakke sammen

Umhverfi og útivist
- GPS tæki og rötun
- Grjóthleðslur - torf og grjót
- Vatnajökulsþjóðgarður

Nánari upplýsingar um námskeiðin fást á vefnum **www.tskoli.is**, í Endurmenntunarskólanum í s. 514 9601 eða á ave@tskoli.is

Tækniskólinn
skóli atvinnulífsins

www.tskoli.is

Iðnskólinn í Reykjavík varð fyrstur íslenskra framhaldsskóla til að taka við fötluðum nemendum. Var það gert að tilstuðlan Öskjuhlíðarskóla og menntamálaráðuneytisins. Skólinn hefur haldið því starfi áfram undir formerkjum Tækniskóla - skóla atvinnulífsins. Þar stendur nemendum til boða kennsla í bóklegu námi, svo sem íslensku, ensku, stærðfræði, tölvugreinum og iðngreinar, eins og sauma og málmsmíði. Nú eru fjörutíu nemendur skráðir á starfsbraut skólans. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Borgarholtsskóli er fyrsti skólinn sem byggður var á landinu með sérþarfir nemenda í huga. Alls eru þrjátíu nemendur á starfsbraut skólans og stendur þeim meðal annars til boða nám með áherslu á listgreinar, iðngreinar, íþróttir, lífsleikni og starfstengt nám á þriðja og fjórða ári. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Fatlaðir hafa fleiri úrræði

Námsframboð fyrir fatlaða hefur stóraukist með fjölgun svokallaðra starfsbrauta og sérdeilda í framhaldsskólum síðustu ár. Stefnir allt í rétta átt segir Fjölnir Ásbjörnsson, skólastjóri fjölmenningarskóla Tækniskólans, sem undir formerkjum Iðnskólans í Reykjavík ruddi brautina fyrir þessari þróun.

Iðnskólinn í Hafnarfirði hefur nú bæst í hóp þeirra framhaldsskóla sem bjóða upp á starfsbraut. Nú eru sex nemendur skráðir á brautina þar sem boðið er upp á íslensku, ensku, stærðfræði, lífsleikni, íþróttir og iðngreinar eins og trésmíði, vélfræði og málmsmíði. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

„Þetta byrjaði eiginlega sem tilraunaverkefni sem Öskjuhlíðarskóli átti frumkvæði að og tengdist norrænu samstarfi sem menntamálaráðuneytið studdi á seinni hluta níunda áratugarins. Iðnskólinn í Reykjavík var fenginn til að taka verkefnið að sér fyrst undir stjórn Öskjuhlíðarskóla en það varð svo brátt að einum af námsleiðunum sem skólinn bauð upp á og hefur gert síðan," rifjar Fjölnir upp.

Hann segir að í fyrstu hafi verkefnið mætt ákveðinni tortryggni af hálfu starfsmanna skólans. „Sumum fannst skólinn hreinlega settur niður við að taka inn getulitla nemendur," útskýrir hann en bætir við að brátt hafi þó orðið breyting á því viðhorfi. „Nemendurnir voru ekki lengi að sigra hug og hjörtu manna og krakkarnir voru mjög stoltir af því stunda nám við skólann."

Síðan þá hefur skólinn, að sögn Fjölnis, tekið vel á móti nemendum með sérþarfir og allt gert til að auka veg námsins. Þannig stendur þeim líkt og öðrum nemendum við skólann til boða blanda af fjögurra ára bóklegu og verklegu námi en með megináherslu á verklega þáttinn og starfstengt nám seinni tvö árin.

Svipaða sögu er að segja um flesta þá framhaldsskóla sem fylgt hafa Iðnskólanum í Reykjavík í þessum efnum en þeim sem það gera hefur fjölgað jafnt og þétt síðustu ár. Fjölgunina má ekki síst rekja til framhaldsskólalaga sem sett voru árið 1996 sem kváðu á um að stofna mætti starfsbrautir fyrir fatlaða í framhaldsskólum, en það var síðar áréttað með nýjum framhaldsskólalögum árið 2008.

Sama ár og framhaldsskólalögin voru sett tók til starfa fyrsti framhaldsskólinn sem var sérstaklega byggður með sérþarfir nemenda í huga, Borgarholtsskóli. Fatlaðir nemendur hafa aðstöðu miðsvæðis í skólanum auk þess sem gripið hefur verið til ýmissa úrræða svo hreyfihamlaðir nemendur hafi góðan aðgang að allri byggingunni og eigi þess því kost að stunda nám á almennum brautum.

Nú er svo komið að framhaldsskólar með starfsbrautir eða sérdeildir eru tuttugu talsins á landinu samkvæmt upplýsingum frá mennta- og menningarmálaráðuneytinu. Síðast bættist í hópinn Iðnskólinn í Hafnafirði þar sem starfsbraut var hleypt af stokkunum síðasta haust. Því virðist sífellt betur koma í ljós hve mikil þörf er á úrræðum handa nemendum með sérþarfir á framhaldsskólastigi. Fjölnir segir allra leiða leitað við að þróa námið og laga að nýjum og breyttum aðstæðum. „Þessir krakkar eiga auðvitað sama rétt og aðrir auk þess sem þetta undirbýr þá betur til þátttöku í samfélaginu."

- rve

Árangursrík endurhæfing

Hringsjá í Hátúni 10d er skóli fyrir þá sem eru 18 ára og eldri og þurfa á náms- og starfsendurhæfingu að halda vegna sjúkdóma, slysa, fötlunar eða annarra áfalla. Endurhæfingin felst í einstaklingsmiðuðu námi í formi styttri námskeiða eða fullu einingarbæru námi með sérhæfðri ráðgjöf og stuðningi og í framhaldinu komast margir ýmist í frekara nám eða starf á almennum vinnumarkaði.

Hringsjá hefur verið starfrækt frá árinu 1987 og frá upphafi hafa um 400 manns verið útskrifaðir þaðan eftir fullt nám en mun fleiri lokið námskeiðum eða hluta af námi. Námið hefur því orðið til að auka lífsgæði mjög margra einstaklinga og fjölskyldna þeirra.

- gun

Nýlega útskrifuðust 14 nemendur frá Hringsjá. Hér eru 11 þeirra. MYND/JÓHANNES LONG

„Ég kenni fólki aðferðina við að ná einbeitingu og virkja sköpunargáfuna, svo skapar æfingin meistarann,“ segir Bergljót Njóla um teikninámskeiðið í Mími. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Að virkja rétt heilahvel

Meðal fjölmargra ævintýralegra námskeiða á vorönn hjá Mími símenntun er eitt sem nefnist Virkjaðu hægra heilahvelið og snýst um teikningu. Þar kennir Bergljót Njóla Jakobsdóttir. „Teikningu geta allir lært,“ segir hún og telur námskeiðin í Mími sérlega góð fyrir þá sem hafi efast um eigin getu á teiknisviðinu.

Bergljót Njóla kveðst eiginlega alin upp í Myndlistarskóla Reykjavíkur frá átta ára aldri til sextán en síðar farið til frekara náms í Bretlandi. Pælingarnar um að virkja hægra heilahvelið segir hún byggjast á rannsóknum á því hvaða athöfnum hvort heilahvel stjórni sem sýni að sköpun fari fram í því hægra. „Aðferðin sem ég nota er byggð á námsefni sem búið er að kenna í Bandaríkjunum í mörg ár og er kennt við Betty Edwards. Ég hef notað það bæði á grunnskólastigi og í fjölbraut og veit að það virkar. Ég kenni fólki aðferðina við að ná einbeitingu og svo skapar æfingin meistarann. Fyrsta atriðið er að horfa á hluti útfrá formum, línum og skuggum og opna fyrir flæði, þá skapast gott einbeitingarástand.

Bergljót Njóla verður með námskeið í pastelmálun í Mími þegar nær líður vori. „Þar verður spáð í form og leikið með liti og þar koma líka skuggarnir inn,“ lýsir hún og bætir við. „Svo verður farið í litaskynjun. Fólk lærir að uppgötva að ákveðnir litir hafa vissa merkingu fyrir það og við veljum tónverk sem kalla fram mismunandi teiknitjáningu.“

- gun

BYGGJUM FRAMTÍÐINA NÚNA

Framundan er tími breytinga. Það sem var kemur ekki aftur og hvað verður er í okkar höndum. Mikilvægt er að vera vakandi fyrir þeim áskorunum sem felast í þeirri stöðu sem núna er uppi. Það sem vinnustaðir geta m.a. gert er:

- að horfa til framtíðar og sjá tækifærin sem eru og geta orðið
- að læra af fortíðinni, byggja á því sem vel reyndist og hætta hinu
- að byggja upp góðan starfsanda og jákvæðni með hreinskilni og heiðarleika
- að hlúa að uppbyggingu, krafti, frumkvæði og metnaði hjá öllum stafsmönnum
- að tryggja að stjórnendahópurinn sé einhuga í þeim aðgerðum sem ákveðnar eru
- að treysta hvert öðru, efla samstarf og samvinnu
- að horfa gagnrýnum augum á innri mál eins og verklag, gæði, skilvirkni og ábyrgð
- að tryggja góð samskipti við viðskiptavini og leita leiða til að fjölga þeim
- að leggja strax af stað, framtíðin hefst í dag

Þekkingarmiðlun leggur öllum þeim lið sem vilja byggja upp framtíðina. Líttu við á heimasíðunni okkar www.thekkingarmidlun.is og hikaðu ekki við að hafa samband í netfangi ingrid@thekkingarmidlun.is

ÞEKKINGARMIÐLUN

MYNDLISTASKÓLINN Í REYKJAVÍK

barna- og unglinganámskeið

3 - 5 ára

laugard. 10:15-12:00 fullbók. 3 - 5 ára Sigríður Helga Hauksdóttir
laugard. 12:30-14:15 fullbók. 3 - 5 ára Sigríður Helga Hauksdóttir
miðvikud. 15:15-17:00 fullbók. 3 - 5 ára Hildigunnur Birgisdóttir
miðvikud. 15:15-17:00 fullbók. 3 - 5 ára Sigríður Helga Hauksdóttir

6 - 12 ára

mánud. 15:15-17:00 6 - 9 ára Ína Salóme Hallgrímsdóttir
þriðjud. 15:15-17:00 fullbók. 6 - 9 ára Ína Salóme Hallgrímsdóttir
þriðjud. 15:15-17:00 6 - 9 ára Arkitektúr Hildigunnur Birgisdóttir
miðvikud. 15:15-17:00 fullbók. 6 - 9 ára Anna Hallin
fimmtud. 15:15-17:00 fullbók. 6 - 9 ára Björk Guðnadóttir
laugard. 10:15-12:00 fullbók. 6 - 9 ára Björk Guðnadóttir,Ólöf Björnsdóttir
laugard. 10:15-12:00 6 - 12 Myndlist f.sjónskert börn
Brynhildur Þorgeirsd. Elsa Dóróthea Gíslad.
fimmtud. 15:00-17:15 fullbók. 8 -11 ára Leirrennsla/mót. Guðbjörg Kárad.
mánud. 15:00-17:15 10-12 ára Arkitektúr NN
þriðjud. 15:00-17:15 fullbók. 10-12 ára Myndasögur og hreyfimyndir.
Þórey Mjallhvít og Lóa Hlín Hjálmtýsdóttir
miðvikud. 15:00-17:15 10-12 ára Myndlist, handverk og hönnun
Kristín Reynisd., Bjarni Kristjánss. Þorbjörg Þorvaldsd.
fimmtud. 15:00-17:15 fullbók. 10-12 ára Teikning / Málun Katrín Briem
laugard. 10:00-12:15 fullbók. 10-12 ára Leirrennsla og mótun
Guðbjörg Káradóttir og Anna Hallin

KORPÚLFSSTAÐIR 6 - 12 ára

þriðjud. 15:15-17:00 fullbók. 6 - 9 ára Korpúlfsst. Brynhildur Þorgeirsd.
fimmtud. 15:15-17:00 fullbók. 6 - 9 ára Korpúlfsst. Brynhildur Þorgeirsd.
miðvikud. 15:00-17:15 fullbók. 10-12 ára Korpúlfsst. Brynhildur Þorgeirsd.

ungt fólk

föstud. 16:00-19:00 fullbók. 13-16 ára Teikn-málun
Þorbjörg Þorvaldsdóttir og JBK Ransú
föstud. 16:00-19:00 13-16 ára Leirmótun Guðný Magnúsdóttir

almenn námskeið

teikning

mánud. 17.30-20.15 Myndasögur/ frá 16 ára Bjarni Hinriksson og Búi Kristjánsson
mánud. 09.00-11.45 Teikning 1 morguntímar Eygló Harðardóttir
mánud. 17:30-21:30 Teikning 1 Eygló Harðardóttir
miðvikud. 17:30-21:30 Teikning 1 Kristín Reynisdóttir
fimmtud. 09:00-11:45 Teikning 2 morguntímar Katrín Briem
þriðjud. 17:30-21:30 Teikning 2 Sólveig Aðalsteinsdóttir
miðvikud. 09.00 - 11.45 Teikning 3 morguntímar Katrín Briem
mánud. 17:45-21:30 Módelteikning Þorbjörg Þorvaldsdóttir
miðvikud. 17:45-20:30 Módelteikning framhald Katrín Briem

málun - vatnslitun

föstud. 13:00-15:45 Frjáls málun Sigtryggur B. Baldvinsson
föstud. 09.00-11.45 fullbók. Málun 1 morguntímar Þorri Hringsson
þriðjud. 17:30-20:15 fullbók. Málun 1 Þorri Hringsson
föstud. 09.00-11.45 Málun 2 morguntímar Sigtryggur Baldvinss.
mánud. 17:30-20:15 Málun 2 Sigtryggur B.Baldvinsson
miðvikud. 17:30-20:15 Málun 3 - Möguleik.Formsins JBK Ransú
laugard. 10.00-12.45 Málun 4 Módel- og Portrettmálun.
Karl Jóhann Jónss. og Birgir Snæbj. Birgiss.
miðvikud. 09:00-11:45 Vatnslitun -Teikning morgunt. Hlíf Ásgrímsd.
þriðjud. 17:30-20:15 Vatnslitun framhald Hlíf Ásgrímsdóttir
þriðud. 17:30-21:40 Litaskynjun Eygló Harðardóttir

keramik

þriðjud. 17:30-20:25 Leirmótun og rennsla Guðný Magnúsdóttir
mánud. 17:30-20:15 Leirkerarennsla Guðbjörg Káradóttir
miðvikud. 18:00-22:00 Grundvallaratriði í keramiki - KEV173
Guðný Magnúsdóttir, Sigríður Helga Hauksdóttir, Anna Hallin
fimmtud. 18.00-22.00 Grundvallaratr. kermik frh. - KEV273
Guðný Magnúsd. Guðbjörg Kárad. Kolbrún Sigurðard.

ljósmyndun

lau og mán tími sjá lýs. Ljósmyndun stafræn Brooks Walker
lau og mán tími sjá lýs. Ljósm.stafræn framh. Brooks Walker
lau og mán tími sjá lýs. Ljósmyndun sv/hv Erla Stefánsdóttir
lau og mán tími sjá lýs.fullbók.Ljósm. sv/hv framh. Erla Stefánsdóttir og Vigfús Birgisson.

myndlýsingar-bókagerð

þriðjud. 18.00-20.45 Myndlýsingar - bókagerð Anja Kislich, Þorvaldur Þorsteins. Brian Pilkinton,Tómas Ponzi, Kristín Ragna Gunnarsd.

form - rými - hönnun

miðvikud. 17:30-20:40 Form, rými og hönnun Sólveig Aðalsteinsd. Brynhildur Pálsd. og Guja Dögg Hauksdóttir

indesign - photoshop

Þr-Mi-Fö-La sjá lýs. InDesign-Photoshop Magnús Valur Pálsson

www.myndlistaskolinn.is

Námskeiðin hefjast 18.1. - Skráning stendur yfir

sími 551-1990 á skrifstofutíma mán-fim kl.13-17 og fös kl.13-16

Sóley Dröfn Davíðsdóttir segir að hugsanlega verði boðið upp á námskeið fyrir þá sem þjást af fullkomnunaráráttu hjá Kvíðameðferðarstöðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

Flestir leita aðstoðar vegna félagsfælni

Hjá Kvíðameðferðarstöðinni eru í boði alls kyns námskeið og meðferð fyrir þá sem þjást af hamlandi fælni eða kvíða, svo sem félagsfælni, ofsakvíða og tannlæknafælni. Einnig eru í boði námskeið fyrir óörugga unglinga.

Kvíðameðferðarstöðin hefur verið starfrækt frá árinu 2007. Námskeiðin sem þar verða næstu vikur ættu að geta hjálpað fólki með ýmiss konar fælni eða kvíðaröskun. Þar á meðal félagsfælni sem er algengasta kvíðaröskunin að sögn Sóleyjar Drafnar Davíðsdóttur, sérfræðings í klínískri sálfræði, sem starfar hjá Kvíðameðferðarstöðinni.

„Námskeiðin eru öllum opin og á námskeiðinu sem tekur á félagsfælni er tekið á ótta fólks við að verða sér til skammar, koma illa fyrir og í raun að óttast aðrar mannverur, eigin tegund, en það síðastnefnda er það sem félagsfælni snýst almennt um. Fólk með óhóflegan ótta við álit annarra er oft haldið félagsfælni,“ útskýrir Sóley.

Einnig er þar í boði hópmeðferð við ofþyngd þar sem fólki er kennt að hafa stjórn á ákvörðunum sínum um hvað það lætur ofan í sig, stoppa sig af og rökræða við sjálfan sig um gildi átsins. Af öðrum námskeiðum sem eru í undirbúningi má nefna flughræðslunámskeið, ofsakvíðanámskeið og svo verður sérstakt námskeið fyrir unglinga sem þjást af óöryggi og lélegri sjálfsmynd svo dæmi séu tekin.

Margir þjást af tannlæknafælni og hræðast þá oft annaðhvort sársaukann eða það að vera fastir í tannlæknastól og komast hvergi og upplifa innilokunartilfinningu.

Reglulega eru svo teknir til meðferðar einstaklingar til dæmis með hundafælni og tannlæknafælni. Slíkt er unnið í samvinnu við tannlækni, enda snýst meðferð sem tekur á hræðslu við afmarkaðan þátt mikið til um það að horfast í augu við það sem viðkomandi hræðist. Sóley segir að áður en einstaklingar komi á námskeið sé nauðsynlegt að hitta sálfræðing hjá Kvíðameðferðarstöðinni til að fá rétta greiningu, enda sé fólk ekki alltaf fært um að greina sig sjálft. Þess má jafnframt geta að öll námskeiðin byggja á hugrænni atferlismeðferð.

„Við Kvíðameðferðarstöðina hefur einnig verið haldið námskeið í reiðistjórnun og svo höfum við jafnvel hugsað okkur að halda námskeið fyrir fólk sem þjáist af hamlandi áhrifum fullkomnunaráráttu. Enn sem komið er eru félagsfælninámskeið þó okkar best sóttu námskeið. Þau sækja að meðaltali um hundrað manns á hverju ári.“ Nánari upplýsingar má nálgast á www.kms.is *- jma*

Kvíðameðferðarstöðin hefur boðið upp á meðferð við ýmiss konar fælni svo sem hundafælni og flughræðslu.

HÍ sagður háskólaperla í Der Spiegel

Hið þekkta fréttatímarit Der Spiegel tekur Háskóla Íslands til umfjöllunar í grein í nýjasta eintaki blaðsins. Er námsaðstaða og þjónusta við nemendur skólans þar fyrst og fremst til umfjöllunar og meðal annars er rætt við erlenda nemendur sem stunda nám við skólann.

Skólinn fær afar góða dóma í greininni, bæði frá blaðamanni og nemendum, en í greininni er háskólinn meðal annars kallaður „háskólaperla, og sagður mjög alþjóðlegur, hafi kennara með frábæra menntun og fjölbreytt námsframboð fyrir erlenda nemendur.

Jón Atli Benediktsson, aðstoðarrektor vísinda og kennslu við HÍ, segir skólayfirvöld ánægð með umfjöllunina. „Þetta er ágætur vitnisburður um okkar starf og hefur mikla þýðingu fyrir orðspor okkar, sérstaklega erlendis.“

Greinina er að finna í UniSPIEGEL sem er sérstakt fylgirit tímaritsins en í fylgiritinu er fjallað um æðri menntun og háskóla um allan heim. *- jma*

Blaðamaður Der Spiegel segir kennara Háskóla Íslands afar vel menntaða.

SETJAST AFTUR Á SKÓLABEKK

Stressuð fyrsta mánuðinn

Ég var rosalega stressuð fyrsta mánuðinn og leið stundum eins og ég væri stödd á tunglinu. Það var svolítið erfitt að byrja, að rifja upp hvernig á að læra heima, skrifa ritgerðir og slíkt, en eftir um það bil mánuð var ég búinn að læra inn á þetta upp á nýtt og núna finnst mér þetta æðislegt," segir Ása Ottesen, sem hóf nám í félagsfræði, með fjölmiðlafræði sem aukagrein, við Háskóla Íslands síðastliðið haust.

Ása kláraði stúdentsprófið árið 1999 og því leið heill áratugur þar til hún settist aftur á skólabekk. Í millitíðinni starfaði hún í tískubransanum, enda mikil áhugakona um hann. „Mig langaði mikið til að mennta mig í einhverju tískutengdu, en því miður er ekki úr auðugum garði að gresja í þeim efnum hér heima, og það hefði reynst allt of dýrt að fara í nám til útlanda. Þess vegna ákvað ég að sætta mig við það sem er í boði hér og þykir þetta nám mjög áhugavert, sérstaklega að blanda fjölmiðlafræðinni inn í."

Hún segir mikinn mun á því hvernig hún nálgast námið nú og á árum áður. „Þegar maður byrjar svona seint í háskólanámi er maður ekkert að slugsa. Ég er mun móttækilegri núna og í kjölfarið fylgja hærri einkunnir og þá verður þetta allt miklu auðveldara," segir Ása Ottesen.

Áratugur leið frá því að Ása lauk stúdentsprófi þar til hún skráði sig í Háskólann.

Aldrei að segja aldrei

Ísgerður Elfa Gunnarsdóttir leikkona hóf nám í stjórnmálafræði við Háskóla Íslands í haust, en hafði áður lokið námið við Arts Education-leiklistarskólann í London árið 2003. Hún segist kunna vel við sig í stjórnmálafræðinni. „Væntanlega er langt síðan það hefur verið jafn spennandi að læra stjórnmálafræði eins og núna, því námið er svo nátengt öllum þessum hræringum allt í kringum okkur. Það er gaman að öðlast meiri skilning á þessum hlutum en ég hefði haft ella. Hluti af náminu er að læra hagfræði og þar uppgötva ég loksins þýðingu orða sem ég hef heyrt margoft en ekki skilið almennilega."

Ísgerður hefur haldið áfram að stunda leiklist samhliða náminu. Hún segist ekki vita hvernig hún muni nýta sér stjórnmálafræðina í framtíðinni. „Ég sé mig ekki alveg fyrir mér á þingi, en maður á aldrei að segja aldrei," segir hún og hlær. „Annars þykir mér alltaf best að láta hlutina bara ráðast í stað þess að skipuleggja allt út í hörgul."

Ísgerður Elfa kann vel við sig í stjórnmálafræðinni.

Nálgast námið á annan hátt

Ágúst Ólafur Ágústsson, fyrrverandi varaformaður Samfylkingarinnar, hóf tveggja ára meistaranám í opinberri stjórnsýslu í New York University síðastliðið haust, eftir að hafa hætt í pólitík fyrir síðustu alþingiskosningar. Áherslan í náminu er á stefnumótun og stjórnun hjá hinu opinbera og í þriðja geiranum sem tilheyrir svokölluðum „non-profit" samtökum og fyrirtækjum.

„Námið er krefjandi og áhugavert og ég hef notið þess að vera aftur sestur á skólabekk," segir Ágúst Ólafur. „Það hefur verið skemmtilegt að kynnast New York með augum dætra minna tveggja. Ég verð að viðurkenna að ég sé ekki eftir þeirri ákvörðun að hafa hætt í stjórnmálum, þótt starfið í pólitíkinni hafi verið ánægjulegt. Það voru auðvitað viðbrigði að fara aftur í nám eftir að hafa verið í erilsömu starfi, en ég býst við að flestir sem fara í nám eftir nokkurt hlé geti tekið undir að maður nálgast námið á annan hátt," segir Ágúst.

Ágúst Ólafur er í meistaranámi í opinberri stjórnsýslu í New York.

- kg

LÝST ER EFTIR UMSÓKNUM UM STYRKI Í MENNTAÁÆTLUN EVRÓPUSAMBANDSINS

Menntaáætlun Evrópusambandsins styrkir menntun og þjálfun á öllum stigum, frá leikskóla til háskóla auk fullorðinsfræðslu:

COMENIUS - leik-, grunn- og framhaldsskólastig
LEONARDO - starfsmenntun
ERASMUS - háskólastig
GRUNDTVIG - fullorðinsfræðsla

UMSÓKNARFRESTIR ÁRIÐ 2010 ERU EFTIRFARANDI:

ÁÆTLUN	UMSÓKNARFRESTUR
Comenius og Grundtvig - endurmenntun 1	15. janúar 2010 30. apríl 2010 15. september 2010
Comenius - aðstoðarkennarar	29. janúar 2010
Leonardo - mannaskiptaverkefni	5. febrúar 2010
Jean Monnet áætlunin	12. febrúar 2010
Comenius, Grundtvig og Leonardo - samstarfsverkefni	19. febrúar 2010
Comenius – svæðasamstarf	19. febrúar 2010
Grundtvig – vinnustofur	19. febrúar 2010
Leonardo – fjölþjóðleg yfirfærsluverkefni	26. febrúar 2010
Comenius, Erasmus, Grundtvig og Leonardo – miðstýrð fjölþjóðleg tilrauna-, net- og stoðverkefni	26. febrúar 2010
Þveráætlanir – rannsóknir, tungumál,upplýsingatækni, stefnumótun og dreifing verkefnaniðurstaðna	26.febrúar 2010
Erasmus – stúdenta- og starfsmannaskipti og hraðnámskeið (frestur háskóla)	12. mars 2010
Grundtvig – aðstoð, sjálfboðaliðaverkefni	31. mars 2010
Námsheimsóknir - stefnumótun fræðslumála	31. mars 2010 15. okt. 2010

Í tengslum við Evrópuár gegn fátækt og félagslegri einangrun árið 2010 eru fyrirtæki, stofnanir og samtök sem vinna náið með einstaklingum sem standa höllum fæti, s.s. ungu atvinnulausu fólki, fötluðum og minnihlutahópum, sérstaklega hvött til að skoða tækifæri fyrir þessa hópa til þátttöku í áætlununum.

Allar nánari upplýsingar um umsóknarferlið og umsóknarfresti fyrir árið 2010 eru á heimasíðu Landskrifstofu Menntaáætlunar ESB, **www.lme.is.**

Áhugasamir eru eindregið hvattir til að hafa samband við starfsfólk Landskrifstofunnar til að fá ráðgjöf við undirbúning umsókna.

Education and Culture

LANDSKRIFSTOFA MENNTAÁÆTLUNAR ESB
Leonardó áætlunin: Dunhaga 5 | 107 Reykjavík | Sími: 525 4900
Erasmus, Comenius, Grundtvig: Háskólatorg | 101 Reykjavík | Sími: 525 4311

Sérblað um fartölvur

Kemur út fimmtudaginn 14. janúar 2010

Auglýsendur vinsamlegast hafið samband
Hlynur Þór • hlynurs@365.is • Sími 5125439

SÆKTU FRAM Á NÝJU ÁRI
NÝ ÞEKKING – NÝ SÝN – NÝ TÆKIFÆRI

Markmið Opna háskólans er að virkja þekkingu til að auka samkeppnishæfni og lífsgæði með faglegu og hagnýtu námi. Opni háskólinn þjónar atvinnulífinu með fjölbreyttu framboði öflugra námsleiða undir leiðsögn innlendra og erlendra sérfræðinga.

Hér að neðan getur að líta nokkur þeirra námskeiða sem verða haldin á næstu vikum:

FAGMENNT
– fyrir framsækna einstaklinga

Lykilatriði í útflutningi – 20. janúar
Gagnrýnin hugsun:
Ímyndir og fordómar – 21. janúar
Framkoma og tjáning – 25. janúar
Samningatækni - grunnatriði – 27. janúar
Tímastjórnun – 27. janúar
Alþjóðaviðskipti – breytt heimsmynd – 1. febrúar
Grunnatriði verkefnastjórnunar – 8. febrúar
Námsbraut í ferðamálum og þjónustu – 15. febrúar
Skapandi kennsluhættir – 15. febrúar
Ferðamál og þjónusta – 15. febrúar
Rekstrar- og fjármálanám – 16. febrúar
Vefstjórnun – 22. febrúar
Almennir bókarar – 2. mars
Markþjálfun – 15. mars
Túrbónámskeið í eðlisfræði og stærðfræði
Viðskiptasmiðja - hraðbraut nýrra tækifæra í stofnun og rekstri fyrirtækja

STJÓRNMENNT
– fyrir öfluga stjórnendur

Breytingastjórnun – 26. janúar
Hvað einkennir árangursríkar liðsheildir? – 12. janúar
Þjónustustjórnun – 9. febrúar
Markaðssetning í niðursveiflu og breytt hegðun neytenda – 23. febrúar
Greining og fjármögnun fjárfestingartækifæra – 18. febrúar
Fjármál stjórnandans – 19. febrúar til 26. mars
Grundvallaratriði í rekstri og fjármálum
19. febrúar
Virðisstjórnun rekstrar – 5. mars
Verkferlar fyrirtækja og stofnana – 9. mars
Markmiðssetning og árangursmat í erfiðu rekstrarumhverfi – 19. mars
Innkaupastjórnun – 26. mars
Ábyrgð og árangur stjórnarmanna – 2.mars

NÁNARI UPPLÝSINGAR Á
WWW.OPNIHASKOLINN.IS

OPNI HÁSKÓLINN
Í HÁSKÓLANUM Í REYKJAVÍK

opnihaskolinn.is

ALLT SEM ÞIG VANTAR

Allar smáauglýsingar vikunnar á visir.is

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

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

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

BÍLAR & FARATÆKI

Porsche 911 CARRERA S 997 6 / 2006 Raðnúmer: 100462 Er á staðnum. Bílamarkaðurinn Smiðjuvegi 46e-Gul gata Kópavogi s: 567-1800. Það er gott að kaupa bíl í Kópavogi. www.bbv.is

Bílamarkaðurinn
Smiðjuvegi 46E, Kópavogi
Sími: 567 1800

Bílabankinn

FORD MUSTANG GT. Árgerð 2000, ekinn 112 þ.km, BENSÍN, Sjálfskiptur. Verð 1.170.000. Sími 865 7539.

NISSAN TERRANO. Árgerð 2005, ekinn 132 þ.km, DÍSEL, 5 gírar. Verð 1.790.000. Sími 8657539

Bílabankinn
Breiðhöfða, 112 Reykjavík
Sími: 588 0700
Opið 12-16 laugardaga
www.bilabankinn.is

HÖFÐABÍLAR ... þar sem bílar seljast

CHEVROLET SILVERADO Z71 1500. Árg 2005, ekinn 95 þ.km, Tvöfalt púst, satinmattar álfelgur, , k&n Sían , ný dekk Nýupptekin sjálfskiptng, nýtt í bremsum.. Verð 2.990. þús . 100 % lánamöguleiki ef þarf Rnr.127772 Skráðu bílinn þinn frítt á hofdabilar.is eða kíktu í kaffi.

Höfðabílar
Fossháls 27, 110 Reykjavík
Sími: 577 4747
www.hofdabilar.is

Bílar til sölu

Audi A6 '01 2.5 tdi QATTRO (132kW). V. 1.360þ. eða yfirtaka. Diesel. S. 893 3026.

Toyota Landcruiser 90 VX Árg 1997 Ekinn 322 1 eigandi frá 2001 Mjög gott eintak Verð 890.000.- Uppl. í S. 897 3536.

Toyota yaris 03"ekinn 130 þkm beinskiftur 5 dyra nýskoðaður 2011, ný nagladekk, fallegur og góður bíll verð 790þúsund staðgreitt. Eða 500 þúsund og yfirtaka lán uppá 290 þúsund. upplýsingar í síma 8204640.

SRT8 Cherokee 05/'07. 420 hö. ek. 17þ. km. Sérlega fallegur! Verð 5,9m. Mjög gott stgr. verð. Uppl. í s. 695 4777.

Til sölu vw Póló árg 98 dökkblár 3-dyra 1,4 beinsk ek 110 þús skoðaður 11 álfelgur ný vetrardekk negld topp bíll. Verð 340þús upplýsingar í síma 892 7852.

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

Lancer '04 ek. 74 þús. Heilsársdekk. Í góðu ástandi. V. 1.200 þús. S. 773 5788.

Jeppi
Ford Explorer '91. Nýskoðaður. Verð 200þ. 15" sumardekk á Benz felgum(fólksbíl) 50þ. 5 kw bensínrafstöð 45þ. Ísskápur 10þ. S. 566 6175.

ódýr corolla
Corolla 3 dyra, árg 93' 1600, 5 gíra, ný tímareim og vatnsdæla. s: 891 9847.

0-250 þús.

Leður og sjálfskiptur 250 þús!
HYUNDAI SONATA 2.0 árg'99 sjálfskiptur,ek.165 þús,leður,cd,dráttarkrókur ofl. skoðaður 2010,góður bíll,þarfnast samt smá lagfæringa en er alveg í daglegri noktun, ásett verð 450 þús tilboð 250 þús stgr. ekkert prútt! s.841 8955

250-499 þús.

390 þúsund í afslátt !
Opel Astra Station 1.2 árgerð 7/2003 bsk ek 150þ Vetrardekk listaverð 690.000 TILBOÐ 300.000 vegna smá útlitsgalla uppls 773-1700

Opel Vectra 1.6 bensín árg. '99 ek. 106þ.km. Ssk. Tilboð. S. 616 2597.

Toyota Corolla
Toyota Corolla 1.4 árg '00, ekinn 167þús, beinskiptur, 5 dyra, nýleg vetrardekk, billinn er ný skoðaður fyrir 2011, eyðir mjög litlu, góður bíll, tilboðsverð aðeins 430þús., allar uppl. í s: 659-9696

!!!!! sparibaukur !!!
Opel Astra 1.2 árg '00, ekinn 167þús, beinskiptur, skoðaður, 5 dyra, spoiler, góður bíll sem að er gott að keyra og alveg ótrúlega eyðslu grannur, tilboðsverð aðeins 360þús stgr, allar uppl í s:659-9696

Toyota Corolla '98 nýtt í bremsum, naglad, nýlega smurður ek. 137þús. verð 340 þús. uppl. í Gsm 698 0700.

2 milljónir +

ISUZU D-MAX árgerð 2007. svartur á 32" dekkjum beinskiptur, með húsi yfir pall, ekin 32 þús. ásett verð 3.2 það er lán á bílnum uppá 2.550.000 og 22 mán eftir. ef tekið er við láni og greitt 350.000 þá er billinn þinn. uppl, 8982602

Bílar óskast

Ódýr bifreið óskast. Má þarfnast smá aðhlynningar. Stgr. ca. 40-120þ. S. 821 9887.

Kaupi bíla/hjól 20-100þkr USA evrópu asíu fólksbíla jeppa eða mhjól S 6918200

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

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

Óska eftir að kaupa bíll á verðbilinu 20- 200 þús. Sími 615 1815.

Vantar ódýran
Vantar bíl á verðbilinu 20-200 þús. allar tegundir koma til greina. Má þarfnast lagf. S. 857 9326.

Toyota, Micra eða Lancer óskast
Árg. 1995-2001 fyrir 50-200 þúsund. Má þarfnast lagfæringa. Uppl. 694-2545.

Jeppar

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

Vörubílar

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

Mótorhjól

Til sölu Suzuki GSX-R 1100 árg '93 ek. 31 þ km. Hjól í toppstandi og litur út eins og nýtt. Verð aðeins 600 þ. Uppl. síma 896 4303

Bátar

Aflvélar og rafstöðvar, margar stærðir. 12-24-230 og 380 v. dælur margar útfærslur. Gírar, skrúfur, öxlar, þéttingar og sink. Miðstöðvar í báta og bíla. Ódýrir utanborðsmótorar 2,5 - 15 hö. Margt fleira fyrir útgerð og vinnslu. www.asafl.is s: 562-3833 893-4242.

Bílaþjónusta

- Bílamálun -
Tökum að okkur réttingar, sprautun og aðrar viðgerðir. Vagnhöfða 7 - S. 867 4353.

Hjólbarðar

4 stk. nagladekk 185/65 R14 á Civic álf. á 40þ. 4 stk. 195/65 15" á Carina felgum á 20þ. Uppl. í s. 896 8568.

Dekk á felgum P 235/75 R15. Passar undir Suzuki jeppa. S. 821 5246.

Varahlutir

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

www.netpartar.is Bílapartasala
Notaðir varahlutir í nýlega bíla. Opið virka daga 9-18. S. 486 4499 & 486 4477.

Útvegum notaða og uppgerða varahluti í dráttarvélar og vinnuvélar, gott verð góð þjónusta uppl. Í síma 580 8200 og 8400 825.

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

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

Bílapartar ehf S. 587 7659.
Eigum mikið úrval af varahlutum í flestar gerðir Toyota bifreiða. Kaupum Toyota bíla. Opið virka daga frá kl. 9.00 - 18.00. Grænumýri 3 Mosfellsbæ www.bilapartar.is

partabílar.is 770-6400
Er að rífa Swift 05-09, Grand Vitara '05 Yaris '05 BMW 525 disel '02 Honda Civic '97 Renult Kango '99, Dodge Carvan '97 og Nissan Primera '99, almera '99, Peugot 306 '98. Kia Spotage '00, Jeep Grand Cheroke 4,7 '99 Kaupum bíla í niðurrif.

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

Er að rífa Focus '99, Yaris '00, Hatcback '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 niðurrifs. S. 896 8568.

ÞJÓNUSTA

Garðyrkja

Garðyrkja
Felli tré, klippi, grisja og snyrti runna og önnur garðverk. Halldór garðyrkjum. S. 698 1215.

Bókhald

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

Bókhald,stofnun EHF, ársreikningar, VSK uppgjör, erfðarfjárskýrslur ofl. HAGSTÆTT VERÐ. S. 517-3977 framtal@visir.is

Bókhald, VSK, Laun, Skattframt. og stofnun fyrirtækja. Áratuga reynsla á góðu verði. VikiVaki ehf S: 6618750 vikivaki@hotmail.com

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

Fjármál

ATOZ

Gjaldþrotaráðgjöf, líf eftir gjaldþrot - hvað gerist ef þú hættir að borga? Greiðsluaðlögun, skattamál, stofnun fyrirtækja atoz@atoz.is s. 588 4545.

Málarar

Málarar
Tökum að okkur alla málningarvinnu. Sandsparsl og fleira. Fagmenn. Uppl. í s. 659 9676.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Fagþjónusta - Allt á einum stað
Getum bætt við okkur í flísalögn, múrverki, pípulögn, glerísetningum 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 Niðurrif-Förgun-Múrverk-Flísalagnir- Pipulagnir-Rafmagn-Smíðar.
kristjan@flisaverk.is
S: 898 4990.

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir

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

Við önnumst m.a.:
• múrviðgerðir • þakviðgerðir • málningarvinnu • trésmiðavinnu • 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

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

Múrarar
Múrverk, flísalagnir og margt fleira. Uppl. í s. 847 2209.

Flísar - parket - gifs- steinslípun - gifsmúr - mála og margt fleira sem viðkemur húsaviðhaldi að utan sem innan. Uppl. í s. 661 3149

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

ÞAKDÚKUR. Tek að mér að leggja dúk á fleti. Er einnig í viðgerðum. 10 ára reynsla. Uppl. í s: 660 3571 Lárus

Tölvur

Tölvuviðgerðir, vírushreinsun, gagnabjörgun. 18 ára reynsla, fínt verð, afsl. f. félaga ÖBÍ & FEB. Stefán S. 821 6839.

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

Tölvuviðgerðir frá Kr. 3900
Við tengjumst við skjáinn þinn og leysum tölvuvandamálin. Nánar á www.midnet.is Opið 18-24 alla virka. Miðnet ehf. S 564-0690.

Spádómar

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

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

Dulspekisíminn 908-6414
Símaspá og draumaráðningar. Spák. Yrsa í beinu sambandi. Hringdu núna!

Spái í spil, ræð drauma einnig í gegnum síma. Ekkert mínutugjald. S. 891 8727, Stella.

661 3839 - Símaspá
Tímapantanir frá kl. 16.00. Alla daga.

Nú færðu einkatíma hjá spákonunni Sirrý 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

Önnur þjónusta

Blekhylki.is

Ódýr blekhylki og tónerar í HP, Dell, Brother, Canon og Epson send samdægurs beint heim að dyrum eða í vinnuna sjá nánar á Blekhylki.is

KEYPT & SELT

Til sölu

Nýl.og ónotaður rafm.nuddpottur til sölu. Kostar nýr 1,2m en óskað er eftir tilb. 861-4401 eða hseradgjof@gmail.com

Skrifstofuhúsgögn til sölu. Áferð: kirsuberjaviður. 7 skrifborð, 9 lágar möppuhillur (110 sm) og 4 háar möppuhillur (215 sm). Allt mjög vel með farið. Hafsteinn 893 9702.

Ísskápur á 10þ. Þvottavélar á 15-30þ. Þurrkari á 20þ. Stór amerískur á 30þ. Uppþvottavél á 20þ. Eldavél á 20þ. 20" TV á 5þ. Bílageislaspilari á 5þ. Barnakerra á 4þ. S. 896 8568.

7 blóm myndir, krónur 770.000.000.0 00.000.000.000.000,00. Krónur. Edda. S. 552 5880.

Óskast keypt

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

Kaupi gull !
Ég Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari kaupi gull, gull peninga og gull skartgripi af fólki. Og veiti ég góð ráð. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitið til fagmanns.
Upplýsingar á demantar.is

í s. 699 8000 eða komið í Pósthússtræti 13, Verið velkomin

Staðgreiðum gull, demanta og úr.
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumalltgull.is
Upplýsingar í síma 661 7000.

Skotvopn

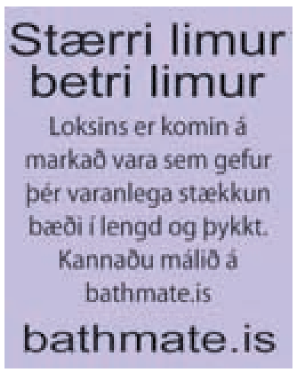
Browning Hunter .270 WSM A-bolt - ónotaður í kassa. Kr. 110þ. S 856 7113.

Til bygginga

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

Verslun

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



HEILSA

Heilsuvörur

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

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

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

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

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

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

Árangur næst með Herbalife
Hringdu núna, Margrét S. 699 1060.

Fæðubótarefni

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

Nudd

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

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

Vandaðir og ódýrir ferðanuddbekkir og óléttubekkir. Upplýsingar í S: 891 6447 Óli

J. B. HEILSULIND Tilboð 2 fyrir 1
Skrúbb, heitur pottur og nudd kr.11.000. Tilboð í DETOX og svæðanudd 2fyrir1 kr.9000. Nudd ýmsar tegundir, slökun, ljúffengar veitingar, snyrting, næringar, vítamín og heilsuráðgjöf. Málverkasýning Unu á staðnum. Pantarnir 445 5000. Velkomin.

nudd fyrir karlmenn- gottnudd simi. 659-6269

Gott nudd - good massage. S. 844 0329 & 843 9975.

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

Þjónusta

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

110 Reykjavík - Hraunbær
Til leigu 90 fm 3ja herbergja íbúð á 3 hæð í Hraunbænum. Laus 5. Febrúar. Leiga 120 þús, pr mán með öllu. Aðeins snyrtilegir og reglusamir leigjendur koma til greina. Bankaábyrgð/ Tryggingavíxill óskast með.
Nánari upplýsingar í s, 699 2778 eftir hádegi

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

4ja herb. rúmgóð íbúð með bílskúr til leigu í Víkurhverfi í Grafarvogi. Uppl. í s. 698 9764.

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.

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.

108 2-3 HERB. 100FM MEÐ SÉRINNGANGI. 115ÞÚS. S:8453000 EFTIR KL.15

ROOM f/RENTw/FURNITURE IN 108 NEAR KRINGLA AND IN 109 AND 111 BREIÐHOLT 8973611

25 þús! Snyrtilegt 14fm herb. svæði 109. Stutt í alla þjónustu. Uppl. síma 898-2722.

Nýlegar studióíbúðir, önnur 32m2, hinn 26m2 staðsettar miðsvæðis í Hafnarfirði „Flatarhrauni" við Iðnskólann. Eldhúskrókur og baðherbergi, húsaleigubætur fást á þessa íbúð „lögheimili" Sameiginlegt þvottahús á hæðinni m. þvottavél og þurrkara!! Upplýsingar í s:699 5595 milli 16:00 og 18:00

1-2 manna herb. í Hfj. Aðg. að baði. eldh., þurrkara og þvottavél. Uppábúin rúm. S. 892 5309.

Lúxusíbúð á laugavegi 86 í nýju fjölbýli. . beint á móti versluninni 17. 75fm 2 herbergja íbúð. með öllum húsgögnum. leigist í mánuð í senn. (eigandi fer erlendis) lágmargk 2 mánuði , mögulega lengur eingöngu reglusamt fólk! laus strax. verð 140 á mán með öllu. + einkabílastæði í kjallara. 899-1888 + heiddi80@gmail.com

Til leigu Vífilsgata einstaklingsíb. sér svefnherb. 67þús 2 mán fyrirfr. s:690-8466

Einstaklingur óskast sem meðleigjandi í frábæra íbúð á svæði 101 búin húsgögnum. Laus strax. S. 618 2100.

Húsnæði óskast

Óska eftir að taka á leigu 3-4 herb. íðbúð í Selás eða Norðilingah. uppl. 899-3751

Atvinnuhúsnæði

Vantar ódýra aðstöðu á stór Reykjarvíkursvæði til að smíða sumarbústaði. Má þarfnast lagfæringa. Uppl í s: 867 7753.

Geymsluhúsnæði

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

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

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

Gisting

stracta
CONSTRUCTION AND DEVELOPMENT

GISTING Í KAUPMANNAHÖFN GÓÐ STAÐSETNING GOTT VERÐ!
Fullbúnar 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 annalilja@stracta.com

Einbýli í Ventura Country Club, Orlando Flórída til leigu. Frekari upplýsingar á floridahus.blogspot.com

ATVINNA

Atvinna í boði

Nýr og glæslilegur veitingastaður
óskar eftir að ráða starfsfólk í sal bæði í fasta vinnu og aukavinnu. Reynsla áskilin. Einnig á sama stað vantar vanan mann í eldhús.
Uppl. á staðnum og í s. 690 1074, Jón Veitingahúsið Porto - Kringlunni.

MOSFELLS BAKARÍ

Mosfellsbakarí
Mosfellsbakarí í Mosfellsbæ. Óskar eftir góðu fólki til starfa í afgreiðslu. Vinnutími 13.-18.30 og aðra hvora helgi, annan daginn.
Nánari upplýsingar veitir Áslaug í s. 660 2155 og 566 6145 eða á staðnum.

STÖRF.IS
Leitaðu á meðal rúmlega 400 atvinnuauglýsinga. Leitin hefst hjá okkur.

Au-pair Stokkhólmi Við erum íslensk fjölskylda með 3 börn; 5, 7 og 11 ára og erum að leita að au-pair, 20-25 ára, þarf að hafa bílpróf. Sendið póst á aupair.se@gmail.com fyrir frekari upplýsingar.

Leikskólinn Skerjagarður, Bauganesi 13 í 101 Rvk óskar eftir: leikskólakennara/ starfsmanni sem þarf að vera hjartahlý, umhyggjusöm og hafa brennandi áhuga á að vinna með ungum börnum. Þarf að tala góða íslensku og geta hafið störf sem fyrst. Allar nánari uppl. í síma 822 1919, Ella og 848 5213, Sóldís.

Atvinna óskast

Íslenskur karlmaður reyklaus og stundvís. Er vanur járnsmíði, viðgerðum. Hef einnig unnið við trésmíði. Er með meirapróf og vinnuvélaréttindi. Uppl. í s. 773 3226.

Viðskiptatækifæri

Möguleiki á aukatekjum 500þ á mán. Áhugasamir sendi uppl. á hardino@simnet.is

TILKYNNINGAR

Einkamál

Símadömur 908 1616
Er ykkur kalt? Við verðum við. Hringdu í uppáhalds dömuna þína. Við bíðum eftir þér!

908 1616.

Til kvenna:
Konur sem vilja kynnast karlmönnum með kynf. ævintýri í huga nota Rauða Torgið Stefnumót til að ná sambandi við réttu mennina. Kona, þú auglýsir og vitjar skilaboða frítt í s. 555-4321

HEFUR ÞÚ ORÐIÐ VITNI AÐ GÓÐVERKI?

ÓSKAÐ ER EFTIR TILNEFNINGUM TIL SAMFÉLAGSVERÐLAUNA FRÉTTABLAÐSINS 2010

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

Samfélagsverðlaunin eru veitt í fimm flokkum

1) Hvunndagshetjan

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

2) Frá kynslóð til kynslóðar

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

3) Til atlögu gegn fordómum

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

4) Heiðursverðlaun

Einstaklingur sem með ævistarfi sínu hefur stuðlað að betra samfélagi.

5) Samfélagsverðlaunin

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

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

Frestur til að senda tilnefningar er til loka fimmtudagsins 28. janúar.

SAMFÉLAGSVERÐLAUN
FRÉTTABLAÐIÐ

Tilkynningar

KENNARASAMBAND ÍSLANDS

Ferðatilboð fyrir kennara 2010
Frá Orlofssjóði KÍ

Orlofssjóður Kennarasambands Íslands óskar eftir ferðatilboðum fyrir kennara árið 2010.
Tilboðin geta verið margvísleg svo sem utanlandsferðir, gönguferðir, hestaferðir, veiðiferðir, golfferðir og fleira bæði innan- og utanlands.
Ferðirnar skulu vera með afslætti frá ferðaþjónustuaðila og verða einnig niðurgreiddar af Orlofssjóði KÍ.

Upplýsingar um ferðir og tilboð skilist til skrifstofu Orlofssjóðs KÍ Laufásvegi 81 og á netfangið orlof@ki.is fyrir 15. janúar n.k.
Orlofssjóður Kennarasambands Íslands
Laufásvegi 81
101 Reykjavík

Nánari upplýsingar veitir Hanna Dóra Þórisdóttir í síma 595-1122, netfang: orlof@ki.is fax: 595-1112.

KENNARASAMBAND ÍSLANDS

Orlofshúsnæði sumarið 2010
Frá Orlofssjóði KÍ

Orlofssjóður Kennarasambands Íslands óskar eftir að taka á leigu húsnæði til endurleigu sumarið 2010 fyrir félagsmenn. Bæði íbúðarhúsnæði og sumarhús koma til greina. Húsnæðið þarf að vera vel búið húsgögnum og uppfylla kröfur um góðan húsbúnað. Leigusali þarf að hafa reglulegt eftirlit með húsnæðinu. Fastur leigutími eru átta vikur á tímabilinu 11. júní til 20. ágúst 2010.
Upplýsingar með góðum lýsingum og myndum, svo og tilboð, berist til skrifstofu Orlofssjóðs KÍ Laufásvegi 81 og á netfangið orlof@ki.is fyrir 15. janúar n.k.

Orlofssjóður Kennarasambands Íslands
Laufásvegi 81
101 Reykjavík

Nánari upplýsingar veitir Hanna Dóra Þórisdóttir í síma 595-1122, netfang: orlof@ki.is , fax: 595-1112.

MOSFELLSBÆR

Fjölskyldusvið
HÚSALEIGUBÆTUR OG SÉRSTAKAR HÚSALEIGUBÆTUR

Athygli er vakin á að samkvæmt lögum um húsaleigubætur nr. 138/1997 skal endurnýja umsókn um húsaleigubætur árlega í upphafi árs og gildir umsóknin til ársloka. Einnig þarf að endurnýja umsóknir um sérstakar húsaleigubætur.

Umsækjendur um húsaleigubætur í Mosfellsbæ eru minntir á að skila umsókn fyrir árið 2010 á mos.is-íbúagátt í síðasta lagi 16. janúar næstkomandi.

Umsóknareyðublöð er einnig hægt að nálgast í þjónustuveri .

Húsnæðisfulltrúi Mosfellsbæjar

Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@mos.is • www.mos.is

VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA

vísir.is
"...ég sá það á vísi"

ANNOUNCEMENT

Extract from the Government Gazette (Staatscourant) of the Kingdom of the Netherlands of 5 January 2010, no. 255
Bankruptcies, Moratoriums and Debt Rescheduling
Amsterdam District Court, Parnassusweg 220, Amsterdam, the Netherlands

Grant of moratorium and creditors' meeting to discuss a composition: granted on 31 December 2009 and meeting to be held on 4 February 2010 at 10.00 a.m. in the matter of (S.09/90) **FL GLB Holding B.V.**, with its business address at Johannes Vermeerplein 11 (postcode 1071 DV) Amsterdam, the Netherlands, Amsterdam Chamber of Commerce no. 34237390. Administrator: T. Steffens, P.O. Box 70091 (postcode 1007 KB) Amsterdam, the Netherlands, tel.+31 (0)20 664 5111, steffens@fortadvocaten.nl. The claims that fall under the said moratorium must be filed with T. Steffens, the administrator, by **21 January 2010** at the latest.

ANNOUNCEMENT

Extract from the Government Gazette (Staatscourant) of the Kingdom of the Netherlands of 5 January 2010, no. 255
Bankruptcies, Moratoriums and Debt Rescheduling
Amsterdam District Court, Parnassusweg 220, Amsterdam, the Netherlands

Grant of moratorium and creditors' meeting to discuss a composition: granted on 31 December 2009 and meeting to be held on 4 February 2010 at 10.00 a.m. in the matter of (S.09/91) **FL Group Holding Netherlands B.V.**, with its business address at Johannes Vermeerplein 11 (postcode 1071 DV) Amsterdam, the Netherlands, Amsterdam Chamber of Commerce no. 34236695. Administrator: T. Steffens, P.O. Box 70091 (postcode 1007 KB) Amsterdam, the Netherlands, tel. +31 (0)20 664 5111, steffens@fortadvocaten.nl.
The claims that fall under the said moratorium must be filed with T. Steffens, the administrator, by **21 January 2010** at the latest.

Atvinna

Umsjónarkennari á miðstigi óskast

Frá 15. Febrúar 2010.
Kennslugreinar: íslenska, samfélagsfræði, heimspeki og tölvur.
Hæfniskröfur: Kennarapróf og faglegur metnaður.

Upplýsingar veitir Sigríður Hjálmarsdóttir skólastjóri í síma 5108203 eða 6931366. Vinsamlegast sendið umsóknir ásamt ferilskrá til Landakotsskóla v/ Túngötu, 101 Reykjavík eða á netfang sigridurhja@landakotsskoli.is Umsóknarfrestur er til 19. janúar.

Landakotsskóli er sjálfseignarstofnun sem býður gott starfsumhverfi í litlum skóla þar sem áhersla er lögð á vandað námsframboð og hlýlegt umhverfi. Sérstök áhersla er lögð á tungumál, listir og vísindi í starfi skóla.

Auglýsingasími
512 50 50
FRÉTTABLAÐIÐ
– Mest lesið

Atvinna

BIFVÉLAVIRKI / RAFEINDAVIRKI

Kynnisferðir óska eftir að ráða á verkstæði fyrirtækisins sem starfrækt er að Vesturvör 34:

BIFVÉLAVIRKJA
Hæfniskröfur: Sveinsréttindi í bifvélavirkjun, hæfni í rafmagnsviðgerðum, góð tölvukunnátta og enskukunnátta.

RAFEINDAVIRKJA EÐA BIFVÉLAVIRKJA með sérþekkingu á bílarafmagni.
Hæfniskröfur: Sveinsréttindi í rafeindavirkjun eða bifvélavirkjun, góð tölvukunnátta og enskukunnátta.

Umsókn með mynd skal senda til Kynnisferða, Vesturvör 34, 200 Kópavogi eða á netfangið: **job@re.is** Umsóknarfrestur er til 14. janúar 2010.

REYKJAVIK EXCURSIONS - KYNNISFERÐIR

er rótgróið en framsækið fyrirtæki í íslenskri ferðaþjónustu. Fyrirtækið var stofnað árið 1968 og hefur allar götur síðan verið í fararbroddi þeirra sem skipuleggja ferðir fyrir innlenda sem erlenda ferðamenn.

Hjá Reykjavik Excursions starfar samhentur hópur fólks sem leggur metnað sinn í að nýta þekkingu og reynslu sína í þágu viðskiptavina.

EXPO • www.expo.is

Vesturvör 34
580 5400
main@re.is
www.re.is

Reykjavik Excursions
KYNNISFERÐIR

Verkefnastjóri
með þekkingu á sjávarútvegi

FÍS SFÚ

FÍS, Félag íslenskra stórkaupmanna og SFÚ, Samtök fiskframleiðenda og -útflytjenda hafa ákveðið starfsemi SFÚ muni í framtíðinni verða í nánu samstarfi við FÍS. Í tengslum við það leitum við að kraftmiklum og metnaðarfullum einstaklingi - karli eða konu - í starf verkefnastjóra. Viðkomandi aðili mun starfa á skrifstofu FÍS undir stjórn framkvæmdastjóra FÍS og mun hann starfa bæði fyrir FÍS og SFÚ. Meðal verkefna er daglegur rekstur SFÚ, undirbúningur stjórnarfunda félagsins og eftirfylgni ákvarðana.

Starfssvið:
- Umsjón með daglegum rekstri SFÚ í samráði við stjórn SFÚ
- Greining á stöðu innlendrar fiskvinnslu
- Undirbúningur og ritun álita og umsagna SFÚ til opinberra aðila
- Talsmaður SFÚ
- Yfirumsjón með kynningarmálum og vefsíðu FÍS og SFÚ
- Þátttaka í öðum verkefnum í samvinnu við stjórn SFÚ og framkvæmdastjóra FÍS

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Góð reynsla af greiningarvinnu
- Almenn rekstrarþekking og þekking á sjávarútvegi og fiskútflutningi
- Reynsla frá kennslu, markaðsmálum eða almannatengslum æskileg
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Góð almenn málakunnátta

Við bjóðum:
- Áhugavert starf hjá félagasamtökum sem byggja á gömlum grunni og eru í metnaðarfullum vexti
- Tækifæri til að hafa áhrif á þróun atvinnulífs í landinu
- Góð tengsl við mörg áhugaverð fyrirtæki sem eru félagar í SFÚ og FÍS

SFÚ eru samtök fiskframleiðenda og -útflytjenda. Samtökin hafa starfað í 15 ár að hagsmunum fiskvinnslu á Íslandi og í kringum uppbyggingu fiskmarkaða. Hlutverk SFÚ er að stuðla að opnu og réttlátu viðskiptaumhverfi á fiskmörkuðum, þar sem jafnræðis er gætt og heilbrigðir viðskiptahættir hafðir í heiðri.

FÍS var stofnað 1928 og hefur staðið vörð um hag íslenskrar verslunar í 81 ár. Félagsmenn sem eiga aðild að samtökunum eru helstu fyrirtækin í inn- og útflutningi á Íslandi. Hlutverk FÍS er að gæta hagsmuna aðildarfyrirtækja sinna með því að vera framvörður heilbrigðra verslunarhátta sem tryggir réttlátar leikreglur í samkeppni og eflir hag viðskipta og verslunar á Ísland.

Umsóknir óskast sendar til FÍS, Húsi verslunarinnar, Kringlunni 7, 103 Reykjavík eða á bjarndis@fis.is sem fyrst en ekki seinna en 20. janúar. Nánari upplýsingar um starfið veita Almar Guðmundsson, framkvæmdastjóri FÍS (almar@fis.is) og Jón Steinn Elíasson, formaður SFÚ (jse@toppfiskur.is).

Nýr Ford Ka – nýtt tákn um nýja tíð... eða er það nýr Land Cruiser?

Ford

Nýtt tákn um gæði

Brimborg tekur með þér skref í rétta átt og frumsýnir Ford Ka í dag. Komdu og skoðaðu nýja bílinn, bíl sem er í takt við tíðarandann – sparneytinn, nettur, lipur og gagnlegur til síns brúks. Ford Ka er tilvalinn fyrir nýja Ísland, nettur pakki, en þó troðfullur af góðgæti – hann er hinsvegar ekki troðfullur af „góðæri“ síðustu ára. Nýir tímar kalla á ný tákn, Ford Ka er nýtt tákn um nýja tíð... eða er það Toyota Land Cruiser?

Vinsæll og vænlegur Ka
Nýr Ford Ka er nú loksins kominn til Íslands eftir að sérlega lífsseig fyrsta kynslóð bílsins hafði enst í 14 ár. Ford Ka hefur þroskast og dafnað, býr yfir meiri útbúnaði, meira plássi og enn meiri gæðum en heldur þó þeim litríka karakter sem eldri bíllinn var þekktur fyrir. Móttökurnar í Evrópu hafa verið geysilega góðar. Komdu bara. Sjáðu Ka. Komdu að Bíldshöfða 6. Lestu um Ford Ka á ford.is, þá sérðu fljótt af hverju hann selst svona vel! Vertu Ka.

Komdu á frumsýningu í dag

Skoðaðu nýjan smábíl frá Ford - Ford Ka.

Nú ríður á að kjósa skynsamlega, velja nýjar leiðir, sýna ábyrgð og ráðdeild.

Það er ódýrara að sérpanta Ford hjá Brimborg.

Þú velur, veldu skynsemi
Það er af sem áður var í íslensku samfélagi... eða hvað? Jú, nú ríður á að kjósa skynsamlega, velja nýjar leiðir, sýna ábyrgð og ráðdeild. Þú getur sérpantað þér Ford Ka sem er sniðinn að þínum smekk og bíllinn kemur á skömmum tíma til landsins. Við liggjum ekki með bíla á lager og við bjóðum sveigjanlega ábyrgð á bílnum. Þú nýtur góðs af því að geta valið og þannig getur þú nýtt þér lægra verð enda er ekki við hæfi að bruðla um þessar mundir. Vertu í hópi þeirra bestu. Komdu í Brimborg. Veldu Ford.

Ford Ka, frítt í stæði
Ford Ka fæst með 1,3 lítra TDCi dísilvél sem skilar 75 hestöflum (112 g/km CO2, eyðsla blandaður akstur 4,2 l/100km) og kostar frá 2.890.000 kr. Dísilbíllinn uppfyllir skilyrði Reykjavíkurborgar um visthæfa bíla sem fá frítt í stæði í 90 mínútur og því er Ford Ka ákjósanlegur smábíll fyrir íbúa höfuðborgarinnar. Það þarf ekki stóran bíl í snattið innanbæjar. Vertu lipur og leikandi á Ford Ka.

Ath. þessi auglýsing er greidd af Brimborg sem er frjálst og óháð bílaumboð.

visthæf skref
með Brimborg
Farðu á brimborg.is og þú ert kominn af stað

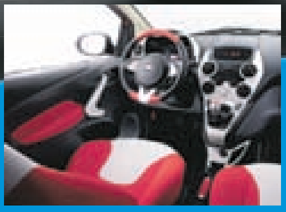
Græn skref í Reykjavík
90 mín.
Visthæfur bíll

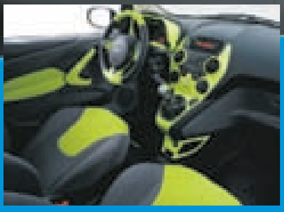
Þú sérpantar Ka og gerir hann að þínum.

Nýir tímar, nýjar leiðir
Á síðasta ári urðu mörg fyrirtæki kröfuhöfum að bráð en sum þeirra hafa verið tekin yfir og rekin áfram á kostnað okkar hinna eins og ekkert hafi í skorist. Brimborg er enn frjálst og óháð umboð. Íslendingar vilja snúa við blaðinu hvað bruðl varðar og geta sýnt mjög vel í verki einn sinn besta eiginleika, sveigjanleikann. Vertu í takt við tíðarandann. Út með bruðlið – inn með ráðdeildina! Veldu öruggan stað að vera á. Komdu í Brimborg í dag.

Vertu í takt við tíðarandann.
Komdu í Brimborg í dag.

Ford Ka. Nýtt tákn um nýja tíð
Verð frá 2.390.000 kr.
1,2i bensín 69 hö 102 Nm.
3 dyra 5 gíra beinskiptur
Eyðsla blandaður akstur 5,1 l/100km
Koltvísýringur CO2 119 g/km





Þú sérpantar Ka og gerir hann að þínum.
Það er ódýrara að sérpanta Ford hjá Brimborg.

Nýja árið er í Brimborg

Ford Ka. Nýtt tákn um nýja tíð.

Vertu í takt við tíðarandann. Skoðaðu nýjan smábíl frá Ford - Ford Ka. Berðu saman nýjan Ford Ka og nýjan Toyota Land Cruiser. Berðu saman verð og rekstrarkostnað. Spurðu hvort Toyotan sé 2007.
Áfram Ísland. Komdu í Brimborg.

frjálst og óháð

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7000 | ford.is

Ástkær móðir, amma, dóttir, systir og mágkona,

Hlíf Hjörleifsdóttir

Rangárseli 20, Reykjavík,

varð bráðkvödd miðvikudaginn 30.12. 2009.
Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey.

Una Margrét Eyja Kristinsdóttir **Sandra Ómarsdóttir**
Brynja Ómarsdóttir **Sigurður Ómarsson**
Brynjar Leó Hjartarson
Ástrós Eyja Kristinsdóttir
Harpa Hjörleifsdóttir **Þórður Haraldsson**
Þröstur Elfar Hjörleifsson **Dýrborg Ragnarsdóttir**
Hrönn Hjörleifsdóttir **Þorgeir Kolbeinsson**
Sóley Vaka Hjörleifsdóttir **Jóhann Guðnason**
Bylgja Dögg Hjörleifsdóttir **Guðjón Erlendsson**
Ómar Leifsson

Elskulegur faðir okkar, stjúpfaðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Eyjólfur Arthúrsson

málarameistari, Sóleyjarima 1, Reykjavík,

lést á Landakotsspítala sunnudaginn 10. janúar.

Arthúr K. Eyjólfsson
Anna Eyjólfsdóttir
Felix Eyjólfsson
Ingimundur Eyjólfsson
Guðrún Gerður Guðrúnardóttir
Ásta St. Eyjólfsdóttir
Óskar Eyjólfsson
Unnur Úlfarsdóttir
Þorsteinn Úlfarsson
og aðrir aðstandendur.

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, sonur og tengdasonur,

Halldór Bjarnason

sagnfræðingur, Fannafold 189,

varð bráðkvaddur að heimili sínu laugardaginn 9. janúar. Útför verður auglýst síðar.

Elín Hannesdóttir
Hildur Halldórsdóttir
Hannes Halldórsson
Bjarni Halldórsson
Kristjana Halldórsdóttir
Hildur A. Bjarnadóttir
Kristjana Pálsdóttir
Hannes Flosason

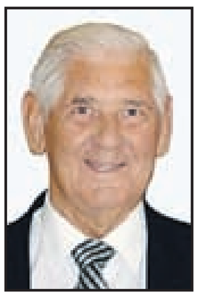
Okkar innilegustu þakkir færum við, fjölskyldan, öllum þeim er sýndu okkur vináttu, samúð og hlýhug við andlát og útför eiginmanns, föður, tengdaföður, afa og bróður,

Sumarliða Guðbjarts Bogasonar

Lágholti 15, Stykkishólmi,

sem lést 21. desember síðastliðinn. Sérstakar þakkir fær starfsfólk St. Fransiskusspítalans í Stykkishólmi fyrir einstaka vináttu og stuðning, og starfsfólk hjartadeildar 14G á Landspítalanum fyrir góða umönnun og hlýhug.

Petrína Bjartmars
Guðni Sumarliðason
Sæþór Sumarliðason
Ágúst Jensson **Dagbjört Víglundsdóttir**
Rakel Dóróthea Ágústsdóttir
og systkini hins látna.



Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og hlýju við andlát og útför föður okkar, afa, langafa og langalangafa,

Gríms Bjarna Bjarnasonar

fyrrverandi stöðvarstjóra Pósts og síma, Ólafsfirði.

Sérstakar þakkir sendum við starfsfólki Hornbrekku, Ólafsfirði.

Hrafnhildur J. Grímsdóttir
Grímur Grímsson **Valgerður S. Ebenesardóttir**
Sigurpáll Grímsson **Ingibjörg K. Geirmundsdóttir**
Bjarni Kr. Grímsson **Brynja V. Eggertsdóttir**
Sigurður Egill Grímsson **Katrín B. Bergmundsdóttir**
og fjölskyldur.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðný Stefánsdóttir

talsímakona,

lést á Hjúkrunarheimilinu Eir, 7. janúar. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju kl. 11.00 föstudaginn 15. janúar.

Björn Stefán Hallsson **Jarþrúður Rafnsdóttir**
Edda Hlín Hallsdótir **Finnbogi Gústafsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, systir, amma og langamma,

Þórey Una Jónsdóttir

Lækjargötu 10B, Hafnarfirði,

lést á heimili sínu fimmtudaginn 7. janúar. Útförin fer fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Maria Coleman **Carl Coleman**
Jón Marinósson **Margrét Jónsdóttir**
Sverrir Marinósson **Margrét Hannesdóttir**
Auður Marinósdóttir **Guðmundur Ingólfsson**
Svavar Jónsson
Kristján Jónsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Móðir okkar,

Kristbjörg Ingvarsdóttir

Dvalarheimilinu Hlíð, Akureyri, áður til heimilis í Norðurbyggð 18,

lést 3. janúar. Útför hennar hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Innilegar þakkir til starfsfólks í Birkihlíð fyrir góða umönnun.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Ingólfur Herbertsson
Ívar Herbertsson

Ástkær faðir minn og afi,

Bolli Sigurhansson

rafvirkjameistari,

andaðist sunnudaginn 3. janúar. Útför fer fram frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 13. janúar kl. 15.30.

Sigurhans Bollason
Hrafntinna Nótt Sigurhansdóttir
Ragnheiður Björk Sigurhansdóttir
Björk Önnudóttir

ZACK DE LA ROCHA FÆDDIST Á ÞESSUM DEGI ÁRIÐ 1970.

„Reiði er hæfileiki.“

Zack De La Rocha er þekktastur sem söngvari rokkhljómsveitarinnar Rage Against the Machine, sem naut mikilla vinsælda um miðjan tíunda áratug síðustu aldar og hélt meðal annars tónleika í Kaplakrika árið 1993. Þekktasta lag sveitarinnar er Killing in the Name, sem sat í toppsæti breska vinsældalistans um síðustu jól, sautján árum eftir útgáfu lagsins, í kjölfar átaks til að halda sigurvegara X-Factor þáttanna frá toppsætinu.

tímamót

timamot@frettabladid.is

IÐNSKÓLINN Í HAFNARFIRÐI Skólahúsnæðið var fyrsta fjölhæða stálgrindarhúsið sem reist var hérlendis.

Tíu ára afmæli skólahússins

Iðnskólinn í Hafnarfirði hélt upp á það á föstudaginn síðasta að tíu ár voru síðan skólahús Iðnskólans við Flatahraun 12 var vígt.

Skólinn flutti í nýja húsnæðið við Flatahraun í janúar árið 2000. Í því fólst veruleg stækkun og bylting á allri aðstöðu nemenda og kennara. Áður hafði Iðnskólinn verið á tveimur stöðum þar sem bóknám fór fram í húsnæði við Reykjavíkurveg og verknámið var til húsa við Flatahraun. Í nýja skólanum var öll aðstaða undir sama þaki en vegna mikillar aðsóknar og fjölgunar í skólanum hefur áhaldahús bæjarins verið gert upp og notað sem kennslurými til bráðabirgða meðan leitað er lausna við stækkun skólans.

Skólahúsnæðið er fjármagnað, reist og rekið af einkaaðilum og er það fyrsta fjölhæða stálgrindarhúsið sem reist er hérlendis.

Iðnskólinn í Hafnarfirði er í stöðugum vexti. Skólinn byggir á gömlum grunni hefðbundins iðnnáms og tækni en hefur einnig haslað sér völl sem listnámsskóli og hefur skapað sér sérstöðu með því að vera með gott námsframboð í greinum sem byggja á sköpun og samvirkni hugar og handa. Margar námsleiðir eru í boði við skólann og eru þær eftirfarandi: Bygginga- og mannvirkjagreinar, hársnyrtiiðn, listnám með kjörsvið í almennri hönnun, málmiðnir, rafiðnir, tækniteiknun, útstillingar og almennt nám.

Sérstaða skólans er meðal annars fólgin í því að nemendur hafa fengið einstaklingsbundna og persónulega þjónustu, einkum í verknámsdeildum skólans. Við verknámsdeildir skólans hefur verið lögð áhersla á að ráða kennara með mikla reynslu úr atvinnulífinu.

Nánari upplýsingar um Iðnskólann í Hafnarfirði er að finna á heimasíðu skólans, www.idnskolinn.is

Ástkær eiginmaður, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Jón Kornelíus Jónsson

úrsmíðameistari,

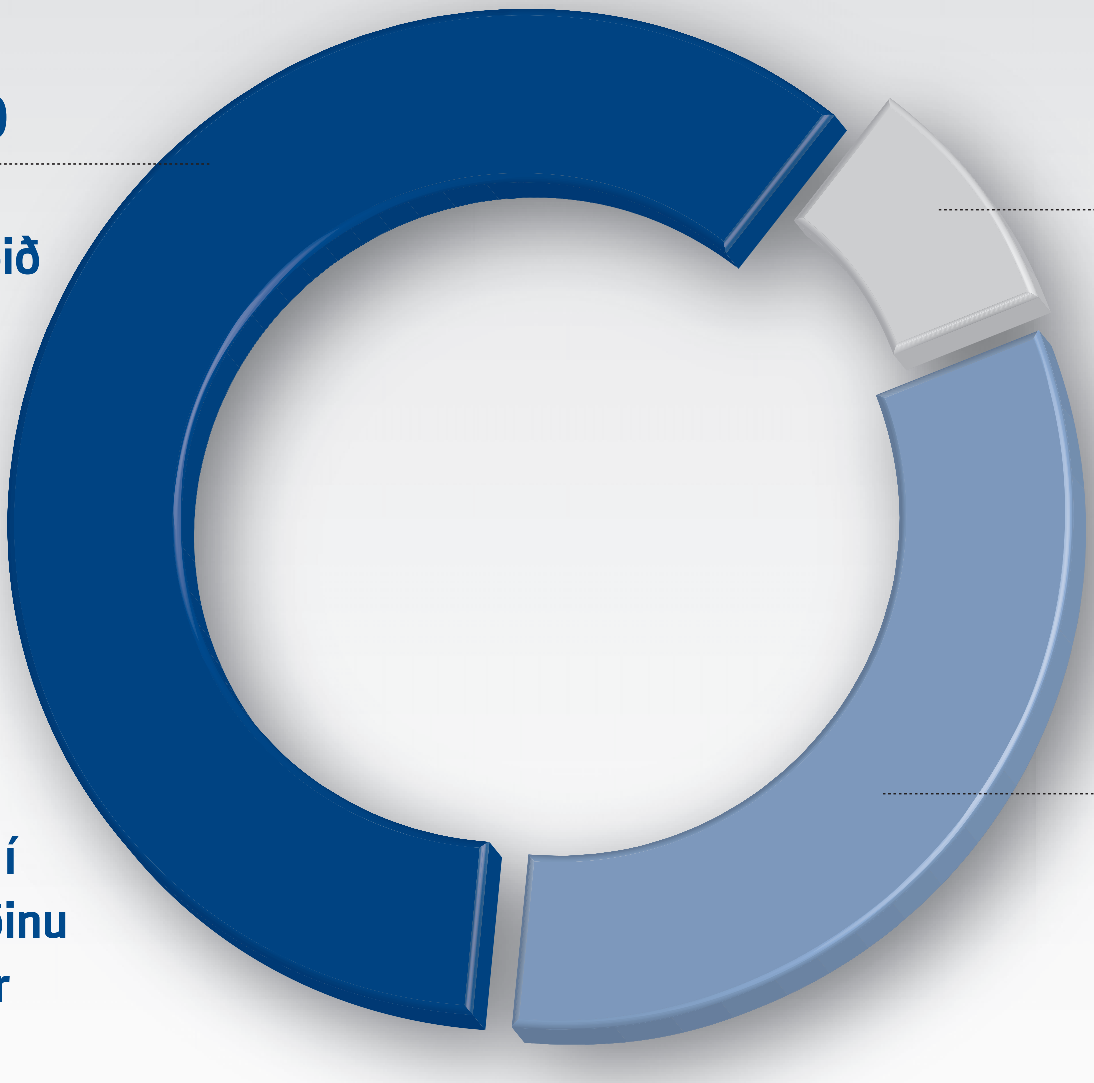
lést á Landspítalanum í Fossvogi miðvikudaginn 6. janúar. Útför hans fer fram frá Áskirkju fimmtudaginn 14. janúar kl. 13.00. Blóm vinsamlegast afþökkuð.

Sigríður Pétursdóttir
Haraldur Korneliusson **Íris Ægisdóttir**
Kornelía Korneliusdóttir **Gísli Árni Atlason**
Pétur Korneliusson **Gunnhildur Sigurðardóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Yfirburðir Fréttablaðsins staðfestir!

59%
Lesa bara Fréttablaðið

8,8%
Lesa bara Morgunblaðið



32,2%
Lesa bæði Fréttablaðið og Morgunblaðið

Auglýsing í Fréttablaðinu nær til yfir
91%
lesenda blaðanna

Fréttablaðið er sem fyrr mest lesna dagblað landsins með glæsilegt forskot á samkeppnisaðila sinn eins og síðasta könnun Capacent Gallup sýnir ótvírætt.

Allt sem þú þarft...

Skörun blaðalesturs að meðaltali á dag, mán. til lau., höfuðborgarsvæðið 18-49 ára.
Heimild: Blaðakannanir Capacent maí-okt. 2009.

Langar þig að syngja Messías?

Selkórinn auglýsir eftir karla- og sópranröddum.

Kórinn hefur aðsetur á Seltjarnarnesi og æfir á miðvikudögum og annan hvern laugardag. Næsta verkefni kórsins er Messías eftir Händel.

Áhugasamir hafi samband við Jón Karl Einarsson, kórstjóra, í síma **696 6616** eða með tölvupósti **jonkarl@cantus.is**.

SELKÓRINN

Jöfnunarstyrkur til náms

- Umsóknarfrestur á vorönn 2010 er til 15. febrúar -

Nemendur á framhaldsskólastigi sem ekki njóta lána hjá LÍN geta sótt um styrk til jöfnunar á námskostnaði. Styrkurinn ræðst af búsetu og er fyrir þá sem verða að stunda nám fjarri heimili sínu.

- Dvalarstyrkur (fyrir þá sem verða að dvelja fjarri lögheimili og fjölskyldu sinni vegna náms).
- Styrkur vegna skólaaksturs (fyrir þá sem sækja nám frá lögheimili og fjölskyldu fjarri skóla).

Nemendur og aðstandendur þeirra eru hvattir til að kynna sér reglur um styrkinn á vef LÍN (www.lin.is).

Umsóknarfrestur vegna vorannar 2010 er til **15. febrúar nk.**

Lánasjóður íslenskra námsmanna
Námsstyrkjanefnd

Hringdu í síma

512 50 60

ef blaðið berst ekki

Þar sem lífið er fótbolti

BAKÞANKAR Önnu Margrétar Björnsson

Fréttir af skotárás á rútu landsliðs Tógóbúa á föstudag sem varð þremur að bana voru hörmulegar. Ég hafði nú ekki hugsað mér að fylgjast með Afríkubikarnum þar sem fótboltaáhugi minn er minni en enginn en árásin vakti sérstaka athygli mína vegna þeirrar ástæðu að ég sótti Tógó heim fyrir tveimur árum. Fótbolti er Tógómönnum sérstaklega hugleikinn og ég minnist þess með hlýju í hjarta hversu alsæl og kát berfætt börn spörkuðu í bolta á heitri rauðleitri jörð.

ÞESSI börn voru á heimili sem Íslendingar hafa byggt handa þeim í Lomé, í SPES-þorpinu sem prófessor Njörður P. Njarðvík setti á fót í þessu sárfátæka landi. Þörfin fyrir slík heimili í Tógó, eins og í fjölmörgum Afríkulöndum, er mikil þar sem veikir foreldrar deyja iðulega frá ungum börnum sínum eða sjá sér ekki fært að fæða þau. Eyðni, malaría og fjöldi annarra sjúkdóma herja á Tógó líkt og önnur Afríkulönd. Oft koma börnin sárlasin, niðurbrotin og vannærð á heimilið, sem bjargar lífi þeirra og sendir þau í skóla.

ÉG ferðaðist til Tógó fyrir hrunið, og á því ári var eftirtektarvert að margir íslenskir efnamenn sóttu Afríku heim. Heimsálfan snerti væntanlega við mörgum þeirra sem gáfu fjármuni til góðgerðarsamtaka og meðal annars til þess að styðja við uppbygginguna SPES í Tógó. Í hinni hatursfullu umræðu um mennina sem settu Ísland á hausinn má alveg muna eftir því að eitthvað gott hlaust af.

HVARVETNA í Afríku eru litlir strákar að sparka í bolta. Stundum er hann gerður úr plastpoka og stundum úr krumpuðum pappír. En svo lengi sem það er hægt að sparka í hann þá er hægt að spila. Umræðan um Afríkubikarinn í Angólu snýst núna aðallega um það að heimsbikarkeppnin í fótbolta í Suður-Afríku þetta árið verði stórhættuleg og lituð af skæruliðaárásum. Hræðsla ríkir um framvindu Afríkubikarsins í Angólu og felmtri slegið Tógó-liðið hefur verið sent heim og fær ekki að leika. Vonandi mun þessi árás ekki eyðileggja framvindu fótboltaársins mikla í heimsálfunni og vonandi verða þessar spennandi keppnir til þess að færa hjarta Afríku aðeins nær okkur.

myndasögur

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Handan við hornið

Eftir Tony Lopes

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

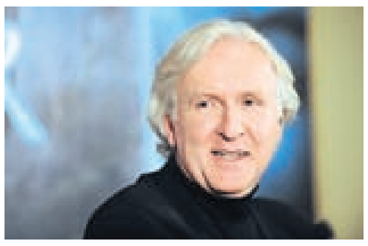
Fólk

folk@frettabladid.is

> ÓLÉTT?

Sumir hafa verið að velta því fyrir sér hvort söngkonan **Katy Perry** eigi von á barni með Russell Brand og þess vegna hafi þau ákveðið að gifta sig. Söngkonan á að hafa skrifað nokkur undarleg skilaboð á Twitter-síðu Brands og sagði meðal annars í einum: „Hey, ég heyrði að þú værir ólléttur."

Mynd um Hiroshima



James Cameron, leikstjóri Avatar og Titanic, hefur tryggt sér kvikmyndaréttinn að bókinni The Last Train From Hiroshima: The Survivors Look Back. Bókin, sem á enn eftir að koma út, er eftir Charles Pellegrino og fjallar um þá sem lifðu af kjarnorkuárás Bandaríkjamanna á Hiroshima í Japan. Stutt er síðan Cameron ræddi við Tsutoto Yamaguchi sem komst lífs af úr árásunum á Hiroshima og Nagasaki en hann lést síðastliðinn mánudag, 93 ára gamall. Ekki er vitað hvort Cameron ætli sjálfur að leikstýra mynd eftir bókinni, þótt það verði að teljast afar líklegt.

Aleinn í sex tíma

Plötusnúðurinn Óli Ofur ætlar að þeyta skífum á Nasa í um sex klukkutíma næstkomandi laugardagskvöld. Hann verður eini plötusnúðurinn sem kemur fram, sem er óvenjulegt hér á landi, sérstaklega þegar Íslendingur er annars vegar. „Ég hef spilað á stærri giggum þannig séð, en þetta er samt það stærsta fyrir mér. Þetta verður í fyrsta sinn sem Íslendingur er aðalnúmerið á svona stóru giggi," segir Óli, sem hefur verið plötusnúður í tíu ár. Á Nasa ætlar hann að spila blöndu af teknó- og housetónlist og lofar góðu stuði. „Ég finn mikinn hita og mikla stemningu. Ég hef mjög góða tilfinningu fyrir þessu." Miðaverð á tónleikana er 1.000 krónur og fer miðasala fram við inngang. - fb

ÓLI OFUR Plötusnúðurinn Óli Ofur ætlar að þeyta skífum á Nasa á laugardagskvöld.

STEINÞÓR HELGI ARNSTEINSSON Útgáfufyrirtækið Borgin seldi um 35 þúsund plötur fyrir jólin. Mest seldu plöturnar voru með Hjálmum og Hjaltalín. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Borgin seldi 35 þúsund plötur

Útgáfufyrirtækið Borgin, sem var stofnað í ágúst, seldi tæplega 35 þúsund plötur fyrir jólin.

Þar af seldust plötur Hjálma og Hjaltalín í um tuttugu þúsund eintökum. „Það var markmiðið að ná þrjátíu þúsund plötum," segir Steinþór Helgi Arnsteinsson hjá Borginni, sem er mjög sáttur við árangurinn. „Við erum að sýna og sanna að geisladiskurinn er ekki dautt fyrirbæri og við sjáum enn fleiri sóknarfæri fram undan."

Á síðasta ári gaf Borgin út níu breiðskífur og tvær sjötommur og á þessu ári verður hvergi slakað á. „Það eru mörg verkefni sem við erum að föndra við núna og ég geri ráð fyrir því að útgáfurnar verði líkast til tvöfalt fleiri í ár," segir Steinþór kokhraustur. „Við ætlum okkur stóra hluti á þessu ári og fyrsta útgáfan okkar verður ný plata með Seabear í mars."

Fjórða plata Hjálma seldist í um tólf þúsund eintökum, sem gerir hana eina þá söluhæstu fyrir jólin, og Hjaltalín-platan Terminal fór í um átta þúsund eintökum. Það er um tveimur þúsundum meira en fyrsta plata Hjaltalín hefur náð. Þriðja söluhæsta plata Borgarinnar var með Sigríði Thorlacius og Heiðurspiltum sem seldist í tæpum fimm þúsund eintökum. Erlendum ferðamönnum hefur fjölgað mikið hér vegna kreppunnar og vonar Steinþór að það hafi í för með sér aukna plötusölu. „Það sem er að halda plötusölu gangandi allt árið er túrisminn." freyr@frettabladid.is

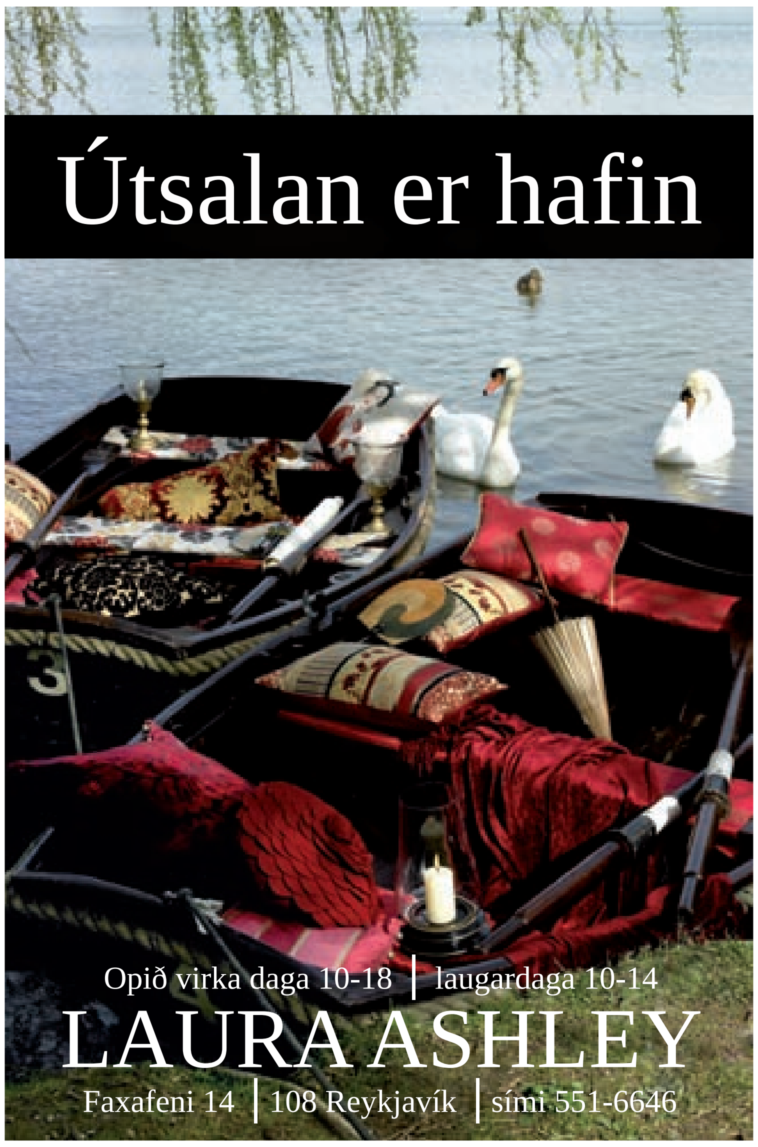
Coldplay mest spilað

Rás 2 hefur birt lista sinn yfir mest spiluðu lögin á síðasta ári. Af þeim hundrað lögum sem gefin eru upp eru 45 íslensk lög, sem verður að teljast ágætis hlutfall. Athygli vekur að Coldplay-lag er á toppnum og skýtur þar með Eurovision-lagi Jóhönnu Guðrúnar, sem er í öðru sæti, ref fyrir rass. Coldplay á þrjú lög á listanum eins og U2, Lily Allen, Ingó og Veðurguðirnir og Hafdís Huld. Annars lítur topp 10 svona út:

MEST SPILAÐ

1. Coldplay - Lovers In Japan
2. Jóhanna Guðrún - Is It True?
3. U2 - I'll Go Crazy If I Don't Go Crazy Tonight
4. R.E.M. - Until The Day is Done
5. Hjaltalín - Stay by You
6. Buff - Prinsessan mín
7. U2 - Magnificent
8. Árstíðir - Með hallandi höfði
9. Muse - Uprising
10. Hafdís Huld - Könguló

COLDPLAY Spilaðir í spað á Rás 2.



Við landamæri Rússlands

HJALTALÍN Hljómsveitin Hjaltalín spilar á tónlistarhátíð í norska bænum Kirkenes í næsta mánuði. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hljómsveitin Hjaltalín spilar í febrúar á tónlistarhátíð í norska bænum Kirkenes sem er í Finnmörk og hefur landamæri að Rússlandi. „Þetta er eins norðarlega og hægt er. Það getur orðið rosakalt þarna en við förum bara með úlpur og ullarsokka og húfur,“ segir Sigríður Thorlacius, söngkona Hjaltalín.

Þetta eru einu tónleikarnir sem hafa verið bókaðir í Evrópu með Hjaltalín á þessu ári. Ástæðan er sú að óvíst er hvenær plata hljómsveitarinnar, Terminal, kemur út erlendis. Sigríður vonast þó til að það verði á þessu ári. „Það er stefnan. Við ætlum að gefa okkur tíma til að hugsa það almennilega en það er erfitt að segja til um það.“ Terminal hefur selst í um átta þúsund eintökum hér á landi og lenti í efsta sæti í Fréttablaðinu yfir bestu plötur síðasta árs. Verður því forvitnilegt að fylgjast með viðtökunum við plötunni hjá erlendum tónlistaráhugamönnum þegar það kemur.

Hugsanlegt er að Hjaltalín spili einnig í Þýskalandi í apríl en þeir tónleikar hafa ekki verið staðfestir. Einnig er mögulegt að sveitin fari í tónleikaferðalag um Vesturland og Vestfirði í febrúar eða mars en þangað komst sveitin ekki á tónleikaferð sinni um landið fyrir jól. - fb

Músíkalskt par til Brasilíu

Tónlistarkonan Kristín Bergsdóttir sendi á dögunum frá sér sinn fyrsta hljómdisk, Mublu. Kristín og sambýlismaður hennar, tónlistarmaðurinn Samúel Jón Samúelsson, flugu til Brasilíu í gær og ætla að dvelja þar næstu þrjá mánuðina og uppfylla þar með gamlan draum.

Á LEIÐ TIL BRASILÍU

Tónlistarkonan **Kristín Bergsdóttir** mun dvelja í Rio de Janeiro næstu mánuðina ásamt kærasta sínum, tónlistarmanninum **Samúel Jóni Samúelssyni.**

„Ég er búin að vera með brennandi áhuga á brasilískri tónlist alla mína ævi. Síðustu fimm árin hef ég steypt mér á kaf í þetta og í kjölfarið uppgötvað marga spennandi tónlistarmenn. Ég stundaði tónlistarnámið við FÍH og kynntist bossa nova-tónlist í gegnum djassinn þar. Fyrir stuttu komst ég einnig í kynni við tropicalia- og samba-hreyfingarnar sem ég heillaðist mikið af. Mig langaði alltaf til Brasilíu og það var fyrir þremur árum sem ég ákvað að láta þennan draum rætast og hóf að skipuleggja ferðina,“ útskýrir Kristín sem hlakkar mikið til að komast út í sólina og ylinn.

Brasilísk tónlist er að sögn Kristínar mjög lífleg og björt og textarnir ljóðrænir. Hún segir tónlistarmenn á borð við Joyce, Luis Bonfa og João Gilberto vera í miklu uppáhaldi. „Ég er mjög hrifin af ljóðum og dramatík og það sem heillar mig við brasilíska tónlist er það að textarnir eru mjög ljóðrænir og innlifunin í tónlistinni mikil. Þessi ótrúlega sterka lífsgleði skín í gegn og það er mikil orka sem býr að baki henni.“

Meðan á dvölinni í Rio de Janeiro stendur munu Kristín og Samúel vinna að eigin verkefnum á milli þess sem þau drekka í sig brasilíska menningu. Aðspurð segist hún ekki útiloka tónleikahald á meðan þau dvelja í landinu en segir það eiga eftir að skýrast síðar. „Ég útskrifast frá LHÍ í vor og tek BA-ritgerðina með mér út, en hún fjallar einmitt um tropicalia-tónlistarhreyfinguna. Við ætlum einnig á trommunámskeið og læra að spila á trommur. Annars er ferðin enn óskrifað blað og við ætlum bara að drekka í okkur menninguna og leyfa tækifærunum að koma til okkar,“ segir hún að lokum. sara@frettabladid.is

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

Þriðjudagur 12. janúar 2010

➜ Fundir

12.00 Lagadeild HR stendur fyrir hádegisfundi í húsakynnum skólans að Ofanleiti 2 (st. 101), þar sem rætt verður um lagaleg og siðferðileg álitamál þegar hlutafélagaformið er misnotað. Erindi flytja **Jóhannes Rúnar Jóhannesson** og **Stefán Einar Stefánsson**. Allir velkomnir.

➜ Kvikmyndir

16.00 Deild erlendra tungumála hjá HÍ stendur fyrir kvikmyndasýningu í Odda, (st. 101) þar sem sýnd verður rússneska kvikmyndin **„Kaldhæðni örlaganna“** frá leikstjóranum Eldar Rjaznov. Allir velkomnir og enginn aðgangseyrir.

➜ Fyrirlestrar

12.00 Kristín Edwald fjallar um áhrif breytinga í efnahagsmálum og viðskiptalífi á starfsumhverfi lögmanna og rekstur lögmannastofa, í erindi sem hún flytur hjá **Háskólanum á Akureyri**, Sólborg við Norðurslóð (L 201).

17.30 Benedikta Jónsdóttir flytur erindið **„Ævintýralíf“** hjá **Maður lifandi** að Borgartúni 24. Nánari upplýsingar á www.madurlifandi.is.

20.00 Pétur H. Ármannsson flytur erindi á **Kjarvalsstöðum** við Flókagötu í tengslum við sýningu á verkum **Högnu Sigurðardóttur** arkitekts sem nú stendur þar yfir.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

ÓTRÚLEG AÐSÓKN Aðsóknin á Avatar hefur verið lyginni líkust því á aðeins tuttugu dögum hafa 75 þúsund gestir borgað sig inn.

Avatar lagði Georg

Avatar, Hollywood-stórmynd James Cameron, hirti toppsætið af Georg Bjarnfreðarsyni og félögum um helgina. Myndin nálgast nú ýmis met og allt útlit er fyrir sögulegt áhorf. Aðstandendur Bjarnfreðarsonar geta þó vel við unað, myndin er komin yfir fimmtíu þúsund gesta markið, sem þykir nokkuð gott þegar íslensk mynd er annars vegar.

Á Avatar hafa hins vegar 75 þúsund gestir komið og myndin gæti hafa náð tekjumeti Mýrarinnar, sem þýðir að hún hefur halað inn í kassann rúmlega níutíu milljónum íslenskra króna. Forsvarsmenn Senu sem dreifa myndinni eru auðvitað í skýjunum með þessa aðsókn og telja næstum öruggt að myndin muni ná því einstaka afreki að fá yfir hundrað þúsund gesti sem aðeins tveimur myndum hefur tekist; Mömmu Míu og Titanic.

NÝTT Í BÍÓ!

SMÁRABÍÓ SÍMI 564 0000

DYHAT MORGANS	kl. 4.40 - 8 - 10.20	7
MAMMA GÓGÓ	kl. 4 - 6 - 8 - 10	L
AVATAR 3D	kl. 4.40 - 7 - 8 - 10.20	10
AVATAR 2D LÚXUS	kl. 4.40 - 8	10
ALVIN OG ÍKORNARNIR 2	kl. 3.40 - 5.50	L

HÁSKÓLABÍÓ SÍMI 530 1919

MAMMA GÓGÓ	kl. 6 - 8 - 10	L
ALVIN OG ÍKORNARNIR 2	kl. 5.50	L
AVATAR 3D	kl. 6 - 9.20	10
AVATAR 2D	kl. 9	10
WHATEVER WORKS	kl. 5.50 - 8	7
A SERIOUS MAN	kl. 10.10	12

facebook.com/smarabio
AÐDÁENDUR GETA UNNIÐ BÍÓKORT ÚT ÁRIÐ, BOÐSMIÐA Á FORSÝNINGAR O.M.FL.

BORGARBÍÓ SÍMI 462 3500

DYHAT MORGANS	kl. 8 - 10	7
MAMMA GÓGÓ	kl. 6 - 8	L
ALVIN OG ÍKORNARNIR 2	kl. 6	L
AVATAR 2D	kl. 10	10

REGNBOGINN SÍMI 551 9000

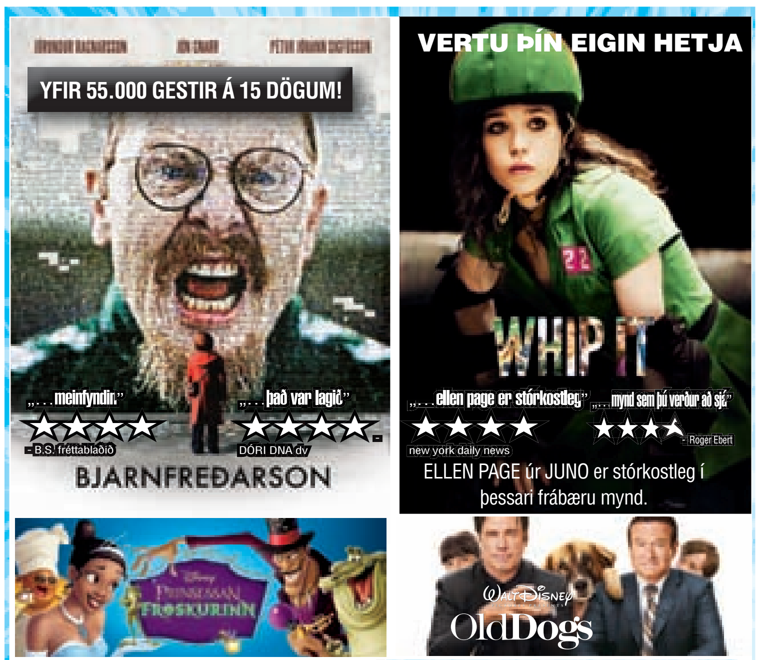
THE ROAD	kl. 5.30 - 8 - 10.20	14
TAKING WOODSTOCK	kl. 8 - 10.30	L
ALVIN & ÍKORNARNIR 2	kl. 6 íslenskt tal	L
ALVIN & THE CHIPMUNKS 2	kl. 6 - 8 - 10 enskt tal	10
JULIE & JULIA	kl. 5.30 - 8 - 10.35	L

NÝTT Í BÍÓ
LAUGARÁSBÍÓ Sími: 553 2075 - bara lúxus

ÞRIÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR
TILBOÐ Á ALLAR MYNDIR
NEMA ÍSLENSKAR OG 3D

LAUGARÁSBÍÓ SÝNINGARTÍMAR

DID YOU HEAR ABOUT THE MORGANS?	kl. 8 og 10.10	L
MAMMA GÓ GÓ	kl. 6, 8 og 10	10
ALVIN OG ÍKORNARNIR 2	kl. 6	L
AVATAR 3D - POWER	kl. 7 og 10.10	10



SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

WHIP IT	kl. 5:30 - 8 - 10:30	10
BJARNFREÐARSON	kl. 5:40 - 6:20 - 8 - 9 - 10:20	L
BJARNFREÐARSON	kl. 5:40 - 8 - 10:20	VIP
PRINSESSAN OG FROSKURINN ísl. Tali	kl. 5:50	L
OLD DOGS	kl. 6	L
SORORITY ROW	kl. 8 - 10:20	16
NINJA ASSASSIN	kl. 10:30	16
TWILIGHT 2 NEW MOON	kl. 8	12

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI

BJARNFREÐARSON	kl. 5:40 - 8 - 10 - 10:20	L
WHIP IT	kl. 8 - 10:20	10
PRINSESSAN OG FROSKURINN ísl. Tali	kl. 6	L
PRINSESSAN OG FROSKURINN M/ Ensku. Tali	kl. 6 - 8	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

BJARNFREÐARSON	kl. 5:45 - 8 - 10:20	L
SORORITY ROW	kl 8 - 10 :20	16
PRINSESSAN OG FROSKURINN ísl. Tali	kl. 6	L

ÞRIÐJUDAGSBÍÓ Í SAMBÍÓUNUM Í DAG KR. 500
GILDIR EKKI Í VIP, Á ÍSLENSKAR MYNDIR OG Á MYNDIR Í 3D OG BEINAR ÚTSENDINGAR

Hamskiptingur

Karen Sala, konan sem hélt því fram að leikarinn Keanu Reeves væri faðir fjögurra uppkominna barna sinna, heldur því fram að Reeves sé hamskiptingur og því hafi faðernisprófið reynst neikvætt.

Samkvæmt Sala býr leikarinn bæði yfir dáleiðsluhæfileikum auk þess sem hann á að geta breytt útliti sínu eftir hentugleika og á meðal annars að hafa breytt sér í eiginmann Sala á tímum. Sala segir að ástæðan fyrir því sé sú að Reeves vildi geta tekið þátt í heimilislífi Sala og verið viðstaddur fæðingu barna þeirra. Sala heldur því einnig fram að hún hafi þekkt leikarann frá því hún var fjögurra ára gömul, nema þá hét hann ekki Keanu Reeves heldur Marty Spencer.

HAMSKIPTINGUR Aðdáandi Keanu Reeves heldur því fram að leikarinn sé hamskiptingur og hafi eignast fjögur börn með henni.

Ungir menn eru eigingjarnir

Leikkonan Catherine Zeta-Jones frá Wales getur ekki hugsað sér að vera í sambandi með yngri mönnum. „Ég veit að ungir menn eru meira til í að leika sér og eru í betra formi, það er enginn vafi á því. En þeir eru einnig eigingjarnari og uppteknari af sjálfum sér. Þess vegna áttu þeir aldrei möguleika á því að fara með mér á stefnumót,“ sagði Zeta, sem giftist leikaranum Michael Douglas árið 2000. Hann er 65 ára en hún er fertug, eða 25 árum yngri. „Ég þarf á manni að halda sem er viðkvæmur og góður í sér. Einhvern sem ég get litið upp til og treyst. En það þýðir ekki að ég hafi áhuga á feitum, gömlum mönnum.“

Zeta, sem á tvö börn með Douglas, segir að hann sé virkilega góðhjartaður og að aldursmunurinn hafi aldrei háð þeim. „Hann sendir mér blóm og grætur þegar krakkarnir segja eitthvað sem snertir strengi í honum. Við höfum aldrei spáð í aldursmuninn. Við treystum miklu frekar tilfinningum okkar. Þannig hefur þetta verið og þannig ætti þetta alltaf að vera,“ sagði Zeta.

HAMINGJUSÖM HJÓN Catherine Zeta-Jones segir að eiginmaður sinn, Michael Douglas, sé virkilega góðhjartaður maður.

HERMIKRÁKA Lindsay Lohan er sökuð um að stela hugmyndum annarra hönnuða.

Stelur hugmyndum

Þrátt fyrir að leikkonan Lindsay Lohan hafi lofað átakalausu ári nú í byrjun ársins 2010 hefur stúlkan ekki náð að standa við það því hún hefur verið sökuð um hugmyndastuld. Aðeins nokkrum dögum eftir að ný fatalína Lohans og fatamerkisins 6126 var frumsýnd hafa tveir hönnuðir komið fram og lýst yfir óánægju sinni. Hönnuðurinn James Lillis skrifaði á vefsíðu sinni að leggingsbuxur Lohans væru nákvæm eftirmynd af hans hönnun. Hönnuðurinn Jen Kao sagði jafnframt að kjóll sem Lohan hannaði væri afskaplega líkur kjól sem Kao hafði hannað og sem Lohan hafði klæðst fyrr í vor. „Við vitum öll að í þessum bransa er mikið um eftirhermur, en mér finnst þróunin vera komin á hættulegt stig,“ sagði Jen Kao.

Heróínið hentaði Slash

Slash, fyrrum gítarleikari Guns N´Roses, segist hafa notað heróín á árum áður vegna þess að það hæfði persónuleika hans. „Heróín passaði fullkomlega við persónuleika minn,“ sagði Slash. „Allir aðrir voru að nota kókaín og spítt sem gerði þá sem voru ofvirkir enn þá ofvirkari. Hvað mig varðar þá gerði heróínið mig hæglátari og ég lokaði mig meira af. Það var mín leið til að flýja í burtu,“ sagði hann. „Ég sé ekki eftir neinu enda trúi ég ekki á eftirsjá. En ég fór í meðferð í einn mánuð eftir þetta tímabil og mig hefur ekki langað í eiturlyf síðan. Ég hætti bara öllu og núna líður mér mjög vel.“

SLASH Notaði heróín þegar hann var gítarleikari Guns N´Roses.

> Lokapróf Loga gegn Portúgal

Logi Geirsson fór ekki með íslenska handboltalandsliðinu til Þýskalands um helgina og eyddi helginni þess í stað á bekknum hjá sjúkraþjálfara. Enn er óvissa með þátttöku Loga á EM. Hann var lengi fjarverandi vegna meiðsla í öxl og svo hefur hann verið að kenna sér meins í nára í undirbúningi landsliðsins. Logi sagði við Fréttablaðið í gær að hann myndi keyra á fullt gegn Portúgal á morgun og eftir þann leik kæmi í ljós hvort hann væri tilbúinn fyrir EM eður ei. Þórir Ólafsson fór heldur ekki til Þýskalands og hann mun væntanlega einnig reyna á sín meiðsli í Höllinni á morgun.

sport

sport@frettabladid.is

GRINDVÍKINGURINN PÁLL AXEL VILBERGSSON: SETTI GLÆSILEGT STIGAMET ER HANN SKORAÐI 54 STIG

Hélt ég myndi ekki geta neitt í þessum leik

Stigamet Íslendings í efstu deild karla sem Marvin Valdimarsson setti fyrr í vetur er hann skoraði 51 stig í venjulegum leiktíma stóð ekki lengi. Páll Axel Vilbergsson skoraði nefnilega 54 stig í leik gegn Tindastóli á sunnudag.

Páll Axel hefur því skorað flest stig allra Íslendinga í venjulegum leiktíma í efstu deild. Valur Ingimundarson skoraði einnig 54 stig í leik árið 1988 en sá leikur fór í framlengingu. Þessir þrír eru þó einu Íslendingarnir sem hafa skorað yfir 50 stig í úrvalsdeildinni.

„Ég átti alls ekki von á því að ég yrði svona heitur. Ég var mjög stífur fyrir leikinn og var einmitt að hugsa fyrir leikinn að ég myndi ekkert geta. Þetta var bara sunnudagur og þá er maður bara að slugsa og horfa á sjónvarpið. Ég varð því stífur og meira að segja það stífur að ég ákvað að labba í íþróttahúsið til þess að liðka mig," sagði Páll Axel sem gerði sér þó grein fyrir að hann þyrfti að standa sig í leiknum.

„Það eru svolítil meiðsli í okkar hópi þessa dagana

þannig að ég ákvað að láta til mín taka og leiða liðið í leiknum. Svo bara datt eitthvað inn hjá mér."

Páll Axel hitti úr 10 af 18 þriggja stiga skotum sínum í leiknum, 8 af 11 tveggja stiga skotum fóru niður og hann kláraði 8 af 12 vítaskotum sínum.

„Ég var alls ekkert meðvitaður um þetta met Vals. Ég hafði bara ekki hugmynd um það. Ef ég hefði vitað af þessu og langað mikið í metið þá hefði ég skorað undir lokin. Þá voru kjúklingarnir komnir inn og maður var að leyfa þeim að skjóta," sagði Páll Axel. „Það er líka fínt að deila þessu með Val. Óþarfi að taka þetta af honum. Ef honum þykir mjög vænt um metið þá má hann bara að eiga það," sagði Páll léttur.

Stórskyttan úr Grindavík gerir ekki ráð fyrir því að þetta met sitt muni standa lengi.

„Það eru svo svakalega gráðugir guttar að koma upp. Þeir verða búnir að skora 60-70 stig í leik áður en langt um líður. Þá kem ég bara aftur á hækjunum og næ metinu aftur," sagði Páll Axel á léttum nótum.

ÚRSLIT

Enska úrvalsdeildin:

Man. City-Blackburn 4-1

1-0 Carlos Tevez (7.), 2-0 Micah Richards (39.), 3-0 Carlos Tevez (49.), 3-1 Morten Gamst Pedersen (71.), 4-1 Carlos Tevez (90.).

STAÐA EFSTU LIÐA:

Chelsea	**20**	**14**	**3**	**3**	**45-16**	**45**
Man. United	21	14	2	5	46-19	44
Arsenal	**20**	**13**	**3**	**4**	**53-23**	**42**
Man. City	20	10	8	2	42-27	38
Tottenham	**20**	**11**	**4**	**5**	**42-22**	**37**
Aston Villa	20	10	5	5	29-18	35
Liverpool	**20**	**10**	**3**	**7**	**37-25**	**33**
Birmingham	21	9	6	6	21-19	33
Fulham	**20**	**7**	**6**	**7**	**26-22**	**27**
Stoke City	20	6	6	8	18-25	24
Sunderland	**20**	**6**	**5**	**9**	**28-31**	**23**
Everton	20	5	8	7	28-34	23
Blackburn	**21**	**5**	**6**	**10**	**20-39**	**21**
Burnley	20	5	5	10	22-40	20
Wolves	**20**	**5**	**4**	**11**	**17-36**	**19**

IE-deild karla:

Njarðvík-ÍR 113-93

Stig Njarðvíkur: Guðmundur Jónsson 19, Kristján Sigurðsson 19, Jóhann Árni Ólafsson 18, Nick Bradford 16, Páll Kristinsson 10, Magnús Gunnarsson 9, Hjörtur Einarsson 6, Friðrik Stefánsson 4, Grétar Garðarsson 4, Rúnar Erlingsson 4.

Stig ÍR: Nemana Sovic 19, Michael Jefferson 18, Gunnlaugur Elsuson 16, Hreggviður Magnússon 15, Steinar Arason 14, Ásgeir Hlöðversson 7, Kristinn Jónasson 4.

Fjölnir-Stjarnan 80-100

Stig Fjölnis: Chris Smith 25, Magni Hafsteinsson 14, Ægir Steinarsson 11, Arnþór Guðmundsson 8, Sindri Kárason 6, Sverrir Karlsson 6.

Stig Stjörnunnar: Jovan Zdravevski 30, Justin Shouse 27, Fannar Helgason 15, Kjartan Kjartansson 13, Magnús Helgason 8, Birkir Guðlaugsson 5, Birgir Pétursson 2.

KR-FSu 110-87

Stig KR: Tommy Johnson 30, Semaj Inge 24, Brynjar Þór Björnsson 21, Jón Orri Kristjánsson 11, Skarphéðinn Ingason 9, Fannar Ólafsson 8, Steinar Kaldal 5, Ólafur Ægisson 2.

Stig FSu: Richard Williams 28, Chris Caird 28, Aleksas Zimnickas 15, Dominic Baker 13, Sæmundur Valdimarsson 2, Jake Wyatt 1.

STAÐAN:

Stjarnan	**12**	**10**	**2**	**1051-940**	**20**
Njarðvík	12	10	2	1054-887	20
KR	**12**	**10**	**2**	**1130-987**	**20**
Keflavík	12	9	3	1056-911	16
Grindavík	**12**	**8**	**4**	**1120-950**	**16**
Snæfell	12	8	4	1108-968	16
ÍR	**12**	**5**	**7**	**1001-1058**	**10**
Hamar	12	4	8	986-1046	8
Tindastóll	**12**	**4**	**8**	**1000-1068**	**8**
Breiðablik	12	2	10	905-1057	4
Fjölnir	**12**	**2**	**10**	**917-1076**	**4**
FSu	12	0	12	793-1173	0

Nick Bradford byrjaði vel

Njarðvík vann sigur í sínum fyrsta leik með Nick Bradford innanborðs. Bradford spilaði vel fyrir Njarðvík í gær er liðið lagði ÍR í Ljónagryfjunni. Toppliðin þrjú voru öll í eldlínunni í gær og unnu öll örugga sigra í leikjum sínum.

KÖRFUBOLTI Stjarnan, Njarðvík og KR eru öll jöfn að stigum á toppi Iceland Express-deildar karla eftir leiki gærkvöldsins. Stjarnan er þó enn í efsta sætinu.

Það var mikil eftirvænting í Njarðvík í gær þegar Nick Bradford spilaði sinn fyrsta leik fyrir Njarðvík. Bradford hefur áður spilað með Keflavík og Grindavík hér á landi og er að flestra mati einn besti erlendi leikmaðurinn sem hefur spilað hér á landi.

Bradford stökk beint í byrjunarliðið hjá Sigurði Ingimundarsyni og byrjaði á því að skora fyrstu körfu Njarðvíkur í leiknum. ÍR var einnig með nýjan útlending, Michael Jefferson, sem lék vel fyrir ÍR-inga en þeir byrjuðu leikinn mjög vel og leiddu eftir fyrsta leikhluta, 21-25.

Nemanja Sovic fór mikinn í liði ÍR og skoraði alls 16 stig í fyrri hálfleik. Hann var allt í öllu hjá ÍR sem leiddi einnig í hálfleik, 45-50.

Heimamenn gyrtu sig í brók í síðari hálfleik, stöðvuðu Sovic þannig að hann skoraði aðeins 3 stig í síðari hálfleiknum. Fyrir vikið gengu heimamenn á lagið og leiddu með sjö stigum eftir þrjá leikhluta, 71-63. Njarðvíkingar voru einnig sterkari í lokafjórðungnum og lönduðu góðum 20 stiga sigri, 113-93, sem var þó torsóttur framan af.

„ÍR-ingar voru að spila mjög vel og við máttum hafa verulega fyrir þessu í kvöld," sagði Sigurður Ingimundarson, þjálfari Njarðvíkur, eftir leikinn. Hann var ánægður með byrjun Bradfords í Njarðvíkurliðinu.

„Hann spilaði mjög vel þær mínútur sem hann fékk í leiknum. Hann er mikill liðsmaður sem fellur vel í hópinn. Strákarnir eru ánægðir með hann og þetta á örugglega eftir að ganga vel," sagði Sigurður en margir vilja meina að með komu Bradfords sé Njarðvík komið með sterkasta lið deildarinnar og sé líklegast til að fara alla leið. Sigurður gerir lítið úr slíkum vangaveltum.

„Það er erfitt að segja til um hvort við séum bestir. Það á mikið eftir að ganga á áður en yfir lýkur og við sjáum hvað setur," sagði Sigurður sem var ánægður með strákana sína sem voru ryðgaðir framan af enda langt síðan þeir spiluðu síðast alvöruleik.

FSu er enn án sigurs í deildinni eftir tap gegn KR í gær en botnliðið hékk þó aftan í Íslandsmeisturunum lengi vel. Stjarnan missteig sig síðan ekki í Grafarvoginum en þar fóru þeir Jovan Zdravevski og Justin Shouse á kostum eins og svo oft áður í vetur. **henry@frettabladid.is**

STERKUR Guðmundur Jónsson átti flottan leik fyrir Njarðvík í gær er liðið lagði ÍR. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

FEÐGARNIR Tom Hicks yngri er hættur hjá Liverpool. NORDIC PHOTOS/AFP

Sonur eiganda Liverpool:

Hættur hjá Liverpool

FÓTBOLTI Svar Toms Hicks yngri við tölvupósti frá stuðningsmanni Liverpool ætlar að hafa miklar afleiðingar fyrir framtíð hans hjá Liverpool.

Hicks yngri er nú hættur í stjórn félagsins og er hann hættur í stjórn hjá móðurfyrirtækinu Kop Holdings.

Umræddur stuðningsmaður Liverpool sendi Hicks póst þar sem hann lýsti yfir áhyggjum sínum vegna þróunar mála hjá Liverpool en fékk í staðinn harðort, stutt og móðgandi svar. Stuðningsmaðurinn fór með málið í fjölmiðla og heimtaði að Hicks færi frá félaginu og hann hefur nú fengið sitt í gegn.

Eftir því sem kemur fram í News of the World í gær svaraði Tom Hicks stuðningsmanninum meðal annars með því að segja honum að fara til helvítis. **- óój**

HEITUR Carlos Tevez skoraði þrennu fyrir Man. City í gær er liðið lagði Blackburn og komst upp í fjórða sæti ensku úrvalsdeildarinnar. NORDIC PHOTOS/GETTY

N1 Deildin 2009 - 2010

KONUR

Þriðjudagur

Framhús	Fram - Valur	19:30
Kaplakriki	FH - HK	19:30
Fylkishöll	Fylkir - Víkingur	19:30

Ólafur Stefánsson er kominn með 99 mörk í 15 landsleikjum á móti Þýskalandi:

Alltaf góður á móti Þjóðverjum

HANDBOLTI Endurkoma Ólafs Stefánssonar í íslenska handboltalandsliðið um helgina var eftirminnileg en hann skoraði 19 mörk í leikjunum tveimur á móti Þjóðverjum sem báðir unnust með fjórum mörkum.

Það var ljóst á frammistöðu Ólafs, áræði hans og ákveðni, að hann ætlaði að stimpla sig inn í landsliðið með stæl. Ólafur skoraði tíu mörkum meira en næstu menn í íslenska liðinu en næstir honum í markaskori í leikjunum tveimur voru þeir Guðjón Valur Sigurðsson og Snorri Steinn Guðjónsson með 9 mörk hvor.

Það munaði litlu að Ólafur næði tímamótárangri á landsliðsferlinum en hann hefur nú skorað 1375 mörk í 286 landsleikjum. Ólafur var nefnilega aðeins einu marki frá því að brjóta hundrað marka múrinn í fyrsta sinn á móti einni þjóð. Eftir helgina hefur hann nú skorað 99 mörk á móti bæði Þýskalandi og Danmörku. Ólafur hefur skorað 99 mörk í 20 landsleikjum á móti Dönum og hundraðasta markið kemur væntanlega í leik liðanna í riðlakeppni EM í Austurríki.

Ólafur hefur þurft fimm færri leiki til þess að ná 99 mörkum á móti Þjóðverjum og þetta er því ekki í fyrsta sinn sem Ólafur sýnir snilli sína á móti lærisveinum Heiner Brands.

Ólafur hefur nú skorað 6,6 mörk að meðaltali í umræddum 15 leikjum sem er meira en á móti öllum þeim þjóðum þar sem hann hefur mætt tíu sinnum eða oftar. Ólafur er í rauninni aðeins með hærra meðalskor á móti einni þjóð en hann hefur skorað 6,8 mörk að meðaltali í 8 leikjum á móti Makedóníu. **- óój**

6,6 MÖRK Í LEIK Ólafur Stefánsson hefur skorað sex mörk eða fleiri í 7 af síðustu 9 leikjum á móti Þjóðverjum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

FLEST MÖRK ÓLAFS Á MÓTI EINNI ÞJÓÐ:

Þýskaland	99 mörk (15 leikir/6,6)
Danmörk	99 (20/5,2 í leik)
Noregur	86 (17/5,05)
Svíþjóð	82 (16/5,13)
Pólland	76 (15/5,07)

7 ára ábyrgð

KIA hefur notið mikillar velgengni á síðustu árum. Vissa KIA um ágæti bifreiða sinna gerir þeim, fyrstum bílaframleiðenda í heiminum, kleift að bjóða **7 ára ábyrgð** á öllum nýjum KIA bílum í Evrópu. Þessi staðreynd endurspeglar vandaða framleiðslu, áreiðanleika og gæði.

Komdu í sýningarsal okkar og láttu KIA koma þér á óvart.

KIA MOTORS
The Power to Surprise™

KIA á Íslandi • Krókhálsi 11 • 110 Reykjavík • Sími 590 5700 • www.kia.is

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA – 10-0015

> Angus T. Jones

„Hvað geri ég í frítíma mínum? Fer heim til mín og læri.“

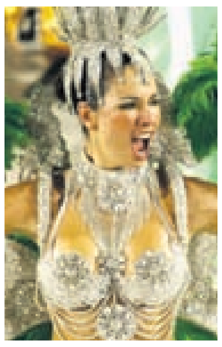
Jones fer með hlutverk Jakes Harper í þættinum Two and a Half Men sem Stöð 2 sýnir mánudaga til fimmtudagskvöld. Á þriðjudagskvöldum er að auki frumsýndur nýr þáttur.

dagskrá

VIÐ TÆKIÐ DR. GUNNI UM NIÐURHAL, SÖNGVAKEPPNINA OG AÐHALD

Okkar karnival

Nú er annar hver maður með flakkara tengdan við sjónvarpið sitt, sneisafullan af ólöglegu efni, glænýjum bíómyndum og sjónvarpsþáttum, sem eru löngu á undan áætlun sjónvarpsstöðvanna hér. Þetta er þróun sem varla verður stöðvuð úr þessu. Fólk er vitanlega með móral yfir þeirri siðleysu að stela svona frá alþjóðlegum kvikmyndafyrirtækjum og flestir væru, held ég, alveg til í að borga fyrir að geta tekið þetta efni niður löglega. Í stað þess að laga sig að þróuninni er eins og framleiðendurnir berji hausnum við steininn og geri allt annað en hið augljósa – sem væri auðvitað að koma á fót samhæfðri risavaxinni „vídeóleigu“ fyrir netverja. Á meðan ekkert slíkt er í kortunum, halar fólk niður nýmetinu, með bullandi móral náttúrlega. Kvikmyndaverin eru reyndar farin að dæla út myndum í þrívídd, sem mig grunar að sé mótleikur við niðurhalinu. Spurning samt hversu lengi það nýjabrum þykir sniðugt og sé mikil vörn.



Fyrstu fimm lögin í undankeppni Eurovision í ár voru sungin um helgina – illu heilli öll á ensku. Þetta „lúkkaði“ allt voða „pró“ og kynnar voru hressir eins og við var að búast. Verst að lögin voru hvert öðru meira óspennandi – eins frumleg og innblásin og kjúklingabitar í fötu. Flest lögin voru reyndar vel flutt, best þau tvö sem fóru áfram, en ég veit ekki hversu langt það dugar. Ég er að vona að eitthvað af þessum tíu sem eftir eru verði skárri en þessi fyrstu, bind vonir við Bubba og Óskar Pál og sprelligosana í Hvanndalsbræðrum (bæði þessi lög keppa næst) en það er svo sem brjálæði að ætla að finna frumleika og innblástur í Eurovision. Hámarksvæntingar eru ágætt popplag. Eurovision er fyrir okkur það sem karnivalið er fyrir Brasilíumenn og hvort tveggja hefur lítið með listræna sköpun að gera. Bara ástæða fyrir partí og það er svo sem ekkert „bara“ við það.

Fjölmiðlar eru nú yfirfullir af heilsutengdu efni, sem eru árleg viðbrögð við átdögununum miklu sem eru nýliðnir. Alls konar speki er borin á borð og ýmsar leiðir farnar til að flækja málin. Ef þú vilt fá þetta í sem stystu máli er það svona: Éta minna – hreyfa sig meira!

ÞRIÐJUDAGUR

▶ **17.45** Ally McBeal
STÖÐ 2 EXTRA

▶ **20.00** Across the Universe
STÖÐ 2 BÍÓ

▶ **20.10** Gott silfur gulli betra
SJÓNVARPIÐ

▶ **20.35** The Big Bang Theory
STÖÐ 2

▶ **20.55** Top Design SKJÁR EINN

SJÓNVARPIÐ

15.35 Útsvar (e)

16.35 Leiðarljós

17.20 Táknmálsfréttir

17.30 Frumskógar Goggi (15:26)

17.52 Arthúr (138:145)

18.15 Skellibær (17:26)

18.25 Fréttaaukinn (e)

19.00 Fréttir

19.30 Veðurfréttir

19.35 Kastljós

▶**20.10 Gott silfur gulli betra** Heimildamynd um Handknattleikslið Íslands á Ólympíuleikunum í Peking 2008.

21.35 Danir - Sjóræningjar í þúsund ár (Danskerne, pirater i 1000 år) Danskur fræðsluþáttur. Sjórán eru ekki nýtt fyrirbæri og Danir stunduðu þau í meira en þúsund ár. Á víkingatímanum, laust fyrir árið 800, sigldu þeir fyrst út í heim til rána.

22.00 Tíufréttir

22.15 Veðurfréttir

22.25 Rannsókn málsins - Leikreglur (1:2) (Trial & Retribution XV: The Rules of the Game) Bresk spennumynd frá 2008 í tveimur hlutum. Vændiskona finnst látin í bílskotti við Heathrow-flugvöll og grunur fellur á auðkýfing frá Úkraínu. Aðalhlutverk: David Hayman, Victoria Smurfit og Dorian Lough. Seinni hlutinn verður sýndur að viku liðinni.

23.15 Raðmorðinginn - Algleymi (Messiah - The Rapture) (2:2) (e)

23.30 Kastljós (e)

00.35 Dagskrárlok

STÖÐ 2 BÍÓ

08.10 The Murder of Princess Diana

10.00 Catch and Release

12.00 Draumalandið

14.00 The Murder of Princess

16.00 Catch and Release

18.00 Draumalandið

▶**20.00 Across the Universe** Kvikmynd byggð utan um bestu lög Bítlanna. Ung, bandaríska hástéttarstúlku sem fellur fyrir breskum innflytjanda frá Liverpool.

22.10 Epic Movie

00.00 Final Destination 3

02.00 Cake. A Wedding Story

04.00 Epic Movie

06.00 10 Things I Hate About You

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2 Áfram Diego, afram!, Stóra teiknimyndastundin og Bratz.

08.15 Oprah

08.55 Í fínu formi

09.10 Bold and the Beautiful

09.30 The Doctors

10.20 In Treatment (4:43)

10.55 Ghost Whisperer (55:62)

11.45 Cold Case (7:23)

12.35 Nágrannar

13.00 Worst Week (5:16)

13.25 Zoom

15.05 Sjáðu

15.30 Barnatími Stöðvar 2 Tutenstein, Ben 10, Áfram Diego, afram! og Stóra teiknimyndastundin.

17.08 Bold and the Beautiful

17.33 Nágrannar

17.58 Friends (24:24)

18.23 Veður

18.30 Fréttir Stöðvar 2

18.47 Íþróttir

18.54 Ísland í dag

19.11 Veður

19.20 The Simpsons (12:21)

19.45 Two and a Half Men (2:24) Gamanþáttur um bræðurna Charlie og Alan Harper.

20.10 Two and a Half Men (22:24)

▶**20.35 The Big Bang Theory** (18:23) Gamanþáttur um eðlisfræðingana Leonard og Sheldon sem eru afburðasnjallir og vita nákvæmlega hvernig alheimurinn virkar. Hæfileikar þeirra nýtast þeim þó ekki í samskiptum við annað fólk og allra síst við hitt kynið.

21.00 Chuck (19:22) Chuck Bartowski lifði fremur óspennandi lífi þar til hann opnaði tölvupóst sem mataði hann á öllum hættulegustu leyndarmálum CIA.

21.45 Hung (2:10)

22.15 Daily Show. Global Edition

22.40 The Unit (10:11)

23.25 Medium (17:19)

00.10 Fringe (5:23)

00.55 Buena Vista Social Club

02.35 Chuck (19:22)

03.20 Hung (2:10)

03.50 Two and a Half Men (22:24)

04.10 Zoom

05.35 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

17.25 Ævintýrið til Estorill Sýnt frá einu stærsta pókermóti í Evrópu en á meðal keppenda voru Auðunn Blöndal og Gilzenegger.

17.50 Season Review Sýnt frá World Supercross GP en að þessu sinni er árið gert upp í þessum magnaða þætti.

18.40 Meistaradeildin í golfi 2009 Skemmtiþáttur um golf. Fylgst með Meistaradeildinni í golfi, kylfingar teknir tali, golfkennsla skoðuð og einnig verða íslenskir golfvellir skoðaðir.

19.10 The Science of Golf Farið verður yfir helsta leyndarmál „stutta spilsins“ í golfi.

19.35 Coventry - Portsmouth Bein útsending frá endurteknum leik Coventry og Portsmouth í enska bikarnum.

21.40 SBS Championship Sýnt frá SBS Championship mótinu í golfi sem fram fór á dögunum.

22.35 Bestu leikirnir: HK - Fjölnir 07.07.08

23.05 UFC Live Events Sýnt frá UFC 108 en þangað voru mættir margir af bestu bardagamönnum heims.

00.05 Coventry - Portsmouth Útsending frá leik í enska bikarnum.

SPORT 2 *enski boltinn*

07.00 Man. City - Blackburn Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.

16.50 Man. City - Blackburn Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.

18.30 Coca Cola mörkin 2009/2010 Sýnt frá öllum leikjunum í Coca-Cola deildinni. Öll flottustu mörkin og tilþrifin á einum stað.

19.00 West Ham - Wolves Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.

20.40 Birmingham - Man. Utd. Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.

22.20 Premier League Review 2009/10 Rennt yfir leiki helgarinnar í ensku úrvalsdeildinni og allt það helsta úr leikjunum skoðað gaumgæfilega.

23.15 Arsenal - Everton 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 (11:13) (e)

17.30 Dr. Phil Sjónvarpssálfræðingurinn dr. Phil McGraw hjálpar fólki að leysa öll möguleg og ómöguleg vandamál, segir frábærar sögur og gefur góð ráð.

18.15 Fréttir

18.30 High School Reunion (2:8) Bandarísk raunveruleikasería þar sem fyrrum skólafélagar koma saman á ný og gera upp gömul mál.

19.30 Fréttir (e)

19.45 King of Queens (10:25) Bandarískir gamanþættir um turtildúfurnar Doug og Carrie.

20.10 Worlds Most Amazing Videos (2:13) Ótrúleg myndbrot sem fest hafa verið á filmu. Raunveruleikinn er lyginni líkastur og hjartað slær hraðar þegar þú sérð þessi einstöku myndbönd. Sum eru bráðfyndin en önnur hádramatísk.

▶**20.55 Top Design** (5:10) Bandarísk raunveruleikasería þar sem efnilegir innanhússhönnuðir keppa til sigurs.

21.45 The Good Wife (1:23) Bandarísk þáttaröð um konu sem snýr aftur til starfa sem lögfræðingur eftir að eiginmaður hennar lendir í kynlífshneyksli og er dæmdur í fangelsi fyrir spillingu í opinberu starfi.

22.35 The Jay Leno Show

23.20 CSI. New York (18:25) (e)

00.10 The Good Wife (1:23) (e)

01.00 King of Queens (10:25) (e)

01.25 Pepsi MAX tónlist

ÍNN

20.00 Hrafnaþing Umsjón: Ingvi Hrafn Jónsson. Geir Sveinsson landsliðsfyrirliði og kaupsýslumaður sækist eftir sæti í framlínu borgarmála.

21.00 Anna og útlitið Anna Gunnarsdóttir og félagar taka venjulega Íslendinga og flikka upp á útlitið á þeim.

21.30 Mannamál Í umsjón Sigmundar Ernis Rúnarssonar.

Dagskrá ÍNN er endurtekin um helgar og allan sólarhringinn.

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

Í KVÖLD

STÖÐ 2 KL. 21.45

Hung

Gamansamur þáttur með dramatísku ívafi frá HBO. Ray Drecker, skólaliðsþjálfari á fimmtugsaldri, reynir fyrir sér á nýjum vettvangi þar sem hann selur einmana konum blíðu sína. Það kemur þó fljótlega í ljós að stundum þarf meira til í nýja starfinu en það að vera vel vaxinn niður og góður í bólinu.

▶ VIÐ MÆLUM MEÐ

The Good Wife - NÝTT

Skjár einn kl. 21.45

Bandarísk þáttaröð um konu sem snýr aftur til starfa sem lögfræðingur eftir að eiginmaður hennar lendir í kynlífshneyksli og er dæmdur í fangelsi fyrir spillingu í opinberu starfi. Á meðan hún reynir að vinna sig upp metorðastigann kemst hún fljótlega að því að eiginmaður hennar á marga óvini á ýmsum stöðum.

RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.39 Morgunútvarp hefst
06.50 Bæn
07.03 Vítt og breitt
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.05 Morgunstund með KK
08.30 Fréttayfirlit
09.05 Okkar á milli
09.45 Morgunleikfimi
10.13 Söngfuglar
11.03 Samfélagið í nærmynd
12.00 Fréttayfirlit
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
13.00 Flakk
14.03 Breiðstræti
15.03 Útvarpssagan: Við fótskör meistarans
15.25 Þriðjudagsdjass
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Víðsjá
18.00 Kvöldfréttir
18.16 Spegillinn
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.00 Leynifélagið
20.30 Í heyranda hljóði
21.20 Tríó
22.12 Orð kvöldsins
22.20 Fimm fjórðu
23.10 Sumar raddir
00.05 Næturtónar

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		

2 EXTRA

17.00 The Doctors Spjallþættir framleiddir af Opruh Winfrey þar sem fjórir læknar á ólíkum sviðum veita aðgengilegar og gagnlegar upplýsingar um heilsufarsmál.

▶**17.45 Ally McBeal** (12:23) Danskennari kærir fyrrverandi dansfélaga sinn fyrir að hafa stolið danssporunum sínum. Sonur Larrys kærir foreldra sína fyrir tilfinningalegar þjáningar og Cindy McAuliff reynir að giftast elskhuga sínum.

18.30 Seinfeld (13:22) Jerry Seinfeld er uppistandari sem nýtur mikillar kvenhylli en á í stökustu vandræðum með eðlileg samskipti við annað fólk því hann er bæði smámunasamur og sérvitur. Sem betur fer á hann góða vini sem eru álíka duttlungafullir og hann sjálfur.

19.00 The Doctors

19.45 Ally McBeal (12:23)

20.30 Seinfeld (13:22)

21.00 Fréttir Stöðvar 2

21.25 Ísland í dag

21.50 Glee (11:22) 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.

22.35 So You Think You Can Dance (24:25) Sjötta þáttaröðin þar sem leitað er að næstu dansstjörnu Bandaríkjanna.

23.20 So You Think You Can Dance

00.45 K-Ville (7:11)

01.30 Sjáðu

02.00 Fréttir Stöðvar 2

03.00 Tónlistarmyndbönd frá Nova TV

BBC entertainment

12.05 After You've Gone **12.35** Blackadder II **13.05** My Hero **13.35** Doctor Who **14.20** Doctor Who **15.05** The Green Green Grass **15.35** Dalziel and Pascoe **16.25** The State Within **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** Blackadder II **23.20** My Hero **23.50** Jonathan Creek

DR 1

12.00 Aftenshowet **12.25** Aftenshowet 2. del **12.55** Sportsrevyen 2009 **13.55** OBS **14.00** DR Update - nyheder og vejr **14.10** Boogie Mix **15.05** Family Guy **15.30** Svampebob Firkant **15.55** Chiro **16.05** Ni-Hao Kai Lan **16.30** Lille Nord **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 - Lalandia **20.00** TV Avisen **20.25** Kontant **20.50** SportNyt **21.00** Wallander. Inden frosten **22.55** Dodens detektiver **23.15** Boogie Mix

NRK 1

12.10 Urix **12.30** Filmavisen 1959 **12.40** Med hjartet på rette staden **13.30** 330 skvadronen **14.00** NRK nyheter **14.10** Dynastiet **15.00** Derrick **16.00** NRK nyheter **16.10** Herskapelige gjensyn **16.40** Oddasat - nyheter på samisk **16.55** Nyheter på tegnspråk **17.00** Forkveld **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** Det nye landet **21.25** Bokprogrammet spesial **22.00** Kveldsnytt **22.15** There Is A Girl In My Soup **23.50** Klasse 10 B

SVT 1

12.05 Solens mat **12.35** Den första kretsen **13.20** Harry Munter **15.00** Rapport **15.05** Gomorron Sverige **15.55** Kraschen **16.55** Sportnytt **17.00** Rapport med A-ekonomi **17.10** Regionala nyheter **17.15** Go'kväll **18.00** Kulturnyheterna **18.15** Regionala nyheter **18.30** Rapport med A-ekonomi **19.00** Mästarnas mästare **20.00** Teatersupén **20.30** Gud hjälpe Island! **21.30** Don Robertos skugga **22.00** Alexander

MORGUNMATURINN

„Ég fæ mér sterkt kaffi. Það er ekkert flóknara en það.“

Páll Axel Vilbergsson, körfuknattleiksmaður í liði Grindavíkur.

Hera vinnur Eurovision-keppni

„Þetta er bara æðislegt,“ segir söngkonan Hera Björk en lagið Someday sem hún söng í undankeppni dönsku Eurovision-keppninnar í fyrra, hefur verið kjörið besta Eurovision-lag síðasta árs sem komst ekki í lokakeppnina í Moskvu.

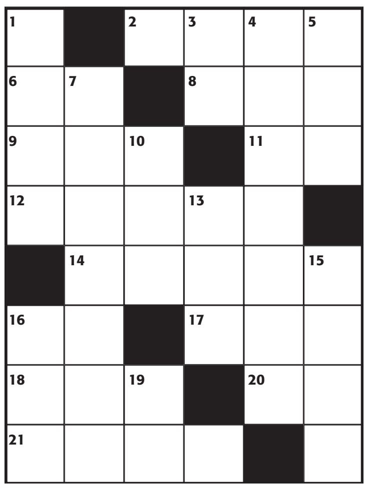
Það voru aðdáendaklúbbar Eurovision úti um allan heim sem kusu lagið í efsta sæti. Keppnin nefnist Second Chance Contest og hefur verið haldin í mörg ár. Hera segir útnefninguna ekkert endilega hafa komið sér í opna skjöldu. „Ég er búin að vera tilnefnd svolítið á þessum síðum úti í heimi, þannig að ég vissi að það var mikill áhugi og lagið var mjög vinsælt. En þetta kom yndislega á óvart samt sem áður. Þetta þýðir að þeir hefðu viljað sjá mig í lokakeppninni,“ segir hún. Lagið endaði í öðru sæti í dönsku undankeppninni og hefði vafalítið náð langt í lokakeppninni hefði það komist áfram, enda ekta Eurovision-lag undir sterkum ABBA-áhrifum.

Hera tekur þátt í undankeppni Eurovision hér heima á lokakvöldinu 23. janúar með lagið Je ne sais quoi sem er eftir hana og Örlyg Smára. Hann var einmitt einn af lagahöfundum Someday. Lagið er að sögn Heru sannkallaður epískur stuðslagari. „Ég er mjög spennt að fá að spreyta mig og flytja lagið fyrir Íslendinga og síðan eru allir þessir aðdáendaklúbbar að horfa á þetta á netinu,“ segir hún og ætlar sér að sjálfsögðu sigur: „Maður er ekkert að keppa án þess að taka þetta alla leið.“

- fb

HERA BJÖRK Lagið Someday hefur verið kjörið besta Eurovision-lagið sem komst ekki í lokakeppnina.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON



LÁRÉTT
2. svei, **6.** ólæti, **8.** neðan, **9.** knæpa, **11.** samþykki, **12.** greiða, **14.** manna, **16.** karlkyn, **17.** fiskur, **18.** drulla, **20.** tvíhljóði, **21.** íþróttafélag.

LÓÐRÉTT
1. gljáhúð, **3.** tveir eins, **4.** rabba, **5.** fyrirboði, **7.** súgur, **10.** kerald, **13.** yfirbragð, **15.** síll, **16.** kóf, **19.** guð.

LAUSN
LÁRÉTT: **2.** fuss, **6.** at, **8.** upp, **9.** krá, **11.** já, **12.** kemba, **14.** karla, **16.** kk, **17.** áll, **18.** aur, **20.** au, **21.** fram.
LÓÐRÉTT: **1.** lakk, **3.** uu, **4.** spjalla, **5.** spá, **7.** trekkur, **10.** áma, **13.** brá, **15.** alur, **16.** kaf, **19.** ra.

VEISTU SVARIÐ

Svör við spurningum á síðu átta.

1. Nauthólsvík.
2. Ólafur Örn Haraldsson.
3. 54 stig.

Gefðu vatn
Hjálparstarf kirkjunnar
www.help.is

ÞORGEIR GUNNARSSON: HEFUR HÚMOR FYRIR SJÁLFUM SÉR

Handrukkar pabba Ólafs Ragnars í auglýsingu

„Þetta var algjör snilld, geðveikt gaman,“ segir Þorgeir Gunnarsson, eða Toggi. „Ég væri alveg til í að gera þetta oftar.“

Toggi verður brátt einn frægasti dvergur landsins því nýverið lék hann í sjónvarpsauglýsingu um smálán í leikstjórn popparans Björns Jörundar Friðbjörnssonar. Hún verður frumsýnd í vor og á vafalítið eftir að vekja mikla athygli. Þar er Toggi í hlutverki handrukkara sem krefur pabba Ólafs Ragnars úr Fangavaktinni um greiðslu, sem Júlíus Brjánsson túlkar rétt eins og í þáttunum.

Þrátt fyrir að leikurinn í auglýsingunni sé að baki hefur hinn smái en knái Toggi ekki sagt skilið við skemmtanabransann því nýlega fékk hann starf á skemmtistaðnum Sódóma Reykjavík eftir að hafa áður starfað á leikskóla. Á Sódómu nýtur hann sín mjög vel og er bara sáttur við guð og menn. „Ég er ekkert að fara að hætta þarna. Ég er að tína saman glös og bara það sem er hægt að gera á bar, ég er í því öllu,“ segir hann og áréttar að smæð sín hái sér ekkert í starfinu. „Ef það er eitthvert vandamál bjarga ég mér með stól eða einhverju. Á barborðinu þar sem starfsmennirnir eru við barinn er búið að raða rauðum kókkössum þar sem ég hleyp eftir eða stend upp á, þannig að ég næ alls staðar upp á barborðið.“

Starfið á Sódómu fékk hann þegar hann fór þangað eitt kvöldið að skemmta sér. „Ég labba þarna inn og mæti Eyfa og Össuri [eigendum staðarins] í stiganum. Þeir spyrja hvað ég heiti og spyrja síðan hvort ég vilji vinnu og ég þigg það,“ segir Toggi, sem í ofanálag skartar tveimur húðflúrum. Áletrun nýrra húðflúrsins er Crazy like a fox, hvorki meira né minna. „Ég er alveg snargeggjaður,“ viðurkennir hann og hlær.

Togga er alls ekkert illa við að vera kallaður dvergur og reynir bara að gera gott úr hlutunum. „Ég geri alltaf grín að sjálfum mér. Það er ekkert gaman að því að vera svona ef maður hefur ekki húmor fyrir þessu.“

freyr@frettabladid.is

MEÐ TVÖ TATTÚ Toggi sýnir húðflúrin sín tvö, þar á meðal hið nýja með áletruninni Crazy like a fox. Hann viðurkennir að hann sé snargeggjaður. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

FRÉTTIR AF FÓLKI

Þær eiga víst margt sameiginlegt, þær Eva María Jónsdóttir og Ragnhildur Steinunn, fyrir utan þá staðreynd að þær eru að kynna forkeppni Ríkissjónvarpsins fyrir Eurovision. Þær eiga nefnilega báðar von á barni síðar í sumar. Eva María á þrjú börn fyrir en þetta verður fyrsta barn Ragnhildar og unnusta hennar, knattspyrnumannsins Hauks Inga Guðnasonar. Þau hafa verið saman í þrettán ár en Eva María og hjartalæknirinn Sigurpáll Scheving hafa verið saman síðan síðasta sumar, ef marka má Séð og heyrt.

Og meira af Eurovision því væntanlega verður það í fyrsta skipti í sögunni sem tveir trommarar leika undir í Eurovision-lagi á Íslandi þegar Menn ársins troða upp næstkomandi laugardag. Annar þeirra verður Hannes Þór Friðbjörnsson, sem þekktastur er fyrir slagverksleik sinn í Buffinu, en lag Manna ársins heitir Gefstu ekki upp og er eftir Harald Vigni Sveinbjörnsson. Textinn er eftir Sváfni Sigurðsson sem eitt sinn var hægri hönd Magnúsar Geirs Þórðarsonar í Borgarleikhúsinu.

Stefán Karl Stefánsson náði með frammistöðu sinni að vekja áhuga fólks innan kvikmyndabransans í Hollywood á sjálfum sér. Stefán þótti fara á kostum í hlutverki Trölla í samnefndum söngleik sem sýndur var í Pantages-leikhúsinu á síðasta ári. Stefán hefur að undanförnu mætt í nokkrar prufur fyrir kvikmyndahlutverk og er, venju samkvæmt, hóflega bjartsýnn.

Auglýsingasími
512 50 50
– Mest lesið

Bók Yesmine kemst í úrslit

Matreiðslubók Yesmine Olsson, Framandi og freistandi, indversk og arabísk matreiðsla, var tilnefnd til Gourmand World Cookbook-verðlaunanna í flokknum besta asíska matreiðslubókin fyrir skemmstu. Bókin er nú komin í úrslit.

Alls 24 bækur voru tilnefndar í flokki asískrar matreiðslu en aðeins fjórar keppa til úrslita og er bók Yesmine þar á meðal. „Þetta kom mér mjög á óvart, það er svolítið fyndið að íslensk bók um indverska matargerð skuli vera að keppa til úrslita í þessum flokki,“ segir Yesmine sem verður viðstödd bókamessuna sem hefst 11. febrúar. Hún segir dómarana hafa heillast af hugmyndinni í kringum bókina þar sem réttir úr bókinni eru reiddir fram við Bollywoodtónlist og dans líkt og í Turninum í Kópavogi. Að auki hafa skipuleggjendur bókamessunnar boðið Yesmine að vera með opnunaratriði hátíðarinnar sem yrði þá atriði úr Bollywood-sýningunni og hyggst Yesmine syngja eitt sönglag á hindí við það tækifæri auk þess sem hún mun sýna nokkra dansa.

Hún segist vera spennt en taugaóstyrk yfir því að koma fram á hátíðinni og segist helst kvíða því að þurfa að elda fyrir mannskapinn. „Ég viðurkenni það fúslega að ég kvíði því mest að þurfa að elda fyrir fólkið því ég er enginn kokkur þótt ég elski að elda. Þar er mikið af þekktum kokkum sem taka þátt og Jamie Oliver hefur meðal annars unnið til verðlauna á þessari hátíð,“ segir Yesmine. Arngrímur Fannar Haraldsson, eiginmaður hennar, mun ferðast með henni til Frakklands, en hann vann að útgáfu bókarinnar ásamt Yesmine.

- sm

MIKILL HEIÐUR Yesmine Olsson segir velgengni matreiðslubókar sinnar, Framandi og freistandi, indversk og arabísk matreiðsla, hafa komið sér skemmtilega á óvart.

LYFJA

- Lifið heil

www.lyfja.is

+ við mælum með árangri

Komdu í Lyfju Lágmúla eða á Smáratorgi og fáðu heilsufarsmælingu áður en þú birgir þig upp af vítamínum og uppbyggilegum bætiefnum. Hvort sem þú ætlar að taka upp nýja lífshætti eða vilt viðhalda góðri heilsu þá er mikilvægt að vita hver staðan er í dag. Við mælum:

- blóðþrýsting
- blóðfitu og blóðsykur
- blóðrauða
- beinþéttni
- öndun og kolmónoxíð í útöndum.

Lyfja er þér ávallt innan handar með ráðgjöf og réttu vörurnar til að bæta lífsgæði þín og heilbrigði með aukinni hreysti.

ÍSLENSKA SIA.IS LYF 48604 12/09

LipoSan

20%

afsláttur +

Íslensk framleiðsla sem inniheldur náttúrulegar trefjar:

- Bindur fitu úr fæðunni
- Gott fyrir meltinguna
- Jákvæð áhrif á kólesteról

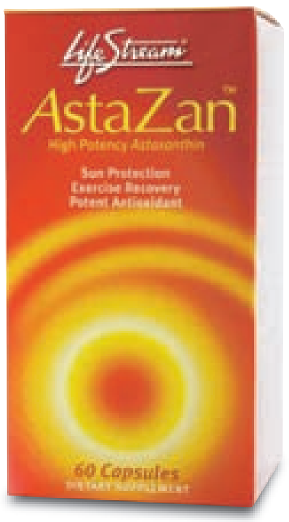
3.992 kr. Áður 4.990 kr.

+ gildir til 21. janúar 2010

AstaZan

15%

afsláttur +



AstaZan hefur slegið í gegn og það virkar fljótt. Er talið gott gegn vöðvabólgu, sinabólgu og stirðleika hvar sem er í líkamanum. Eykur styrk og úthald vöðva. Frábært fyrir auma fætur, bjúg og eymsli. Inniheldur Lutein fyrir augun. Íþróttafólk og sjúkraþjálfarar mæla með AstaZan.

30 hylki, mánaðarskammtur.
2.154 kr. Áður 2.534 kr.

60 hylki, 2 mánaða skammtur.
3.711 kr. Áður 4.366 kr.

+ gildir til 21. janúar 2010

Biomega
Vítamín

20%

afsláttur +

Bætiefni fyrir alla fjölskylduna.

+ gildir til 31. janúar 2010

Udo's
Omega fitusýrur

20%

afsláttur +

Omega fitusýrur eru meðal vinsælustu bætiefnanna hjá íþróttafólki. Hreysti, úthald og vellíðan. **Omega fitusýrur alla daga.**

500 ml.
2.520 kr. Áður 3.150 kr.

250 ml.
1.887 kr. Áður 2.359 kr.

+ gildir til 21. janúar 2010

Lágmúla - Laugavegi - Garðatorgi - Smáralind - Smáratorgi - Setbergi - Borgarnesi - Grundarfirði - Stykkishólmi - Búðardal - Patreksfirði - Ísafirði - Bolungarvík - Blönduósi - Hvammstanga Skagaströnd - Sauðárkróki - Húsavík - Kópaskeri - Raufarhöfn - Þórshöfn - Egilsstöðum - Seyðisfirði - Neskaupstað - Eskifirði - Reyðarfirði - Fáskrúðsfirði - Höfn - Laugarási - Selfossi - Grindavík - Keflavík

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR **SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000** **VISIR.IS**

Ritstjórn: 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild:** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN:** Ísafoldarprentsmiðja

Póst húsið

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

Jogastudio.org
JÓGA Stúdíó

FRÉTTIR AF FÓLKI

Í fríðum flokki

Tónlistarmaðurinn **Einar Tönsberg**, eða Eberg, skrifaði rétt fyrir jól undir höfundarréttarsamning við útgáfu- og umboðsfyrirtækið Kobalt Music Publishing. Samningurinn gildir bæði fyrir Eberg og dúettinn Feldberg. Fréttablaðið greindi frá því í október að samningurinn væri á borðinu en hann hefur nú verið undirritaður. Eberg og Feldberg verða ekki í amalegum félagsskap hjá Kobalt því á meðal annarra skjólstæðinga fyrirtækisins eru Moby, Tom Jones og Gwen Stefani.

Skorað á RÚV og alla hina

Skaupið virðist hafa farið svo vel ofan í landsmenn að nú er búið að stofna enn eina Facebook-vinagrúppuna. Ekki þó til að dásama gæði Áramótaskaupsins, sem Gunnar Björn Guðmundsson leikstýrði, heldur til að krefjast þess að hópurinn sem stóð að Skaupinu í ár fái vikulegan þátt á einhverri sjónvarpsstöðinni. Meðal þeirra sem lögðu hönd á plóginn við þetta skaup eru meðal annarra **Anna Svava Knútsdóttir**, Ari Eldjárn og Sævar Sigurgeirsson.

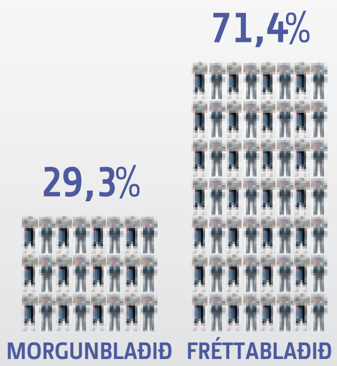
Larsson víkur

Og eins og kemur fram hér framar í blaðinu þá gæti mynd James Cameron, Avatar, hugsanlega orðið vinsælasta mynd allra tíma á Íslandi. Og fyrir það geldur sjálfur **Stieg Larsson**. Því frumsýningu þriðju og síðustu myndarinnar, Loftkastalinn sem hrundi, hefur verið frestað fram í febrúar en upphaflega stóð til að hún yrði sýnd um miðjan janúar. Ástæðan er ótrúleg aðsókn á Avatar.

- fb/fgg

Mest lesið VÍSIR.IS

1. Dómari féllst á lokað þinghald í mansalsmálinu
2. ESB gæti verið skaðabótaskylt í Icesave-málinu
3. Fréttastjóri á Mogganum blandar sér í oddvitaslag
4. Kreppan hefur ekki áhrif á geðheilsu barna
5. Vill að Hanna Birna víki



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.

10.000 kr. vöruúttekt fylgir hverju heilsurúmi

Leggett & Platt. Innovation Redefined
Stærsti framleiðandi heims á fjölstillanlegum heilsurúmum

PROFLEX
Mest selda stillanlega rúmið hjá S&H
Einföld og þægileg stýring.
Gæða rúm á góðu verði

Nýtt **HEADBOARD** WALLHUGGER
Einfalt og þægilegt
Dregst að veggnum eins og nafnið bendir til

S-CAPE WALLHUGGER
Eitt með öllu
Þráðlaus fjarstýring með nuddi og sérstillingu fyrir höfuðlag

IQ-CARE **ÞÓR** **SAGA**

Íslenskir botnar og höfuðgaflar
Íslensk framleiðsla

Eigum nokkrar gallaðar og útlitsgallaðar dýnur
90 cm frá kr. 14.900 dýnan og kr. 39.900 með botni

20% afsláttur af öllum fylgihlutum
nema sængum, svefnsófum og iRobot

Svefn & heilsa ★★★★★

3 mán. vaxtalausar greiðslur

Listhúsinu Laugardal, 581 2233 • Baldursnesi 6, Akureyri, 461 1150
Opið virkadaga frá 10.00-18.00 lau 12.00-16.00

www.svefn.is