spottið 16

VORÖNN 2011
Bæklingur fylgir Fréttablaðinu í dag
MÍMIR símenntun
Skráning á námskeið í síma 580 1808 eða á www.mimir.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Helgarútgáfa
8. janúar 2011
6. tölublað 11. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI

Öflugur háskóli forsenda endurreisnar

Kristín Ingólfsdóttir rektor vill að Háskóli Íslands verði í hópi þeirra bestu í heimi.

menntun 23

Gramsað í geymslunni

Brynhildur Björnsdóttir og Kristín Eva Þórhallsdóttir eru bestu vinkonur.

krakkasíðan 48

Kenningum kollvarpað

Páll Theodórsson rekur landnám Íslands allt aftur til ársins 720.

vísindi 36

3 SÉRBLÖÐ í Fréttablaðinu

Heilsa og hreyfing | Allt | Allt atvinna

ALLT Á KAFI Stórhríð var á norðanverðu landinu í gær og þurftu fjölmargir íbúar að grafa sig út úr húsum sínum. Hér er Bernódus Óli Kristinsson að ryðja frá innkeyrslunni á heimili sínu í Sokkatúni á Akureyri. Vonskuveður var víða um land í gær og var vöruskortur farinn að gera vart við sig á Seyðisfirði enda hafði verið ófært þangað í þrjá daga. Þegar Fréttablaðið fór í prentun í gærkvöldi kyngdi enn niður snjó fyrir norðan. MYND/HEIDA.IS

Börnin inni vegna mengunar

Loftmengun í Reykjavík var yfir heilsuverndarmörkum frá þriðjudegi til föstudags. Leikskólabörnum var haldið innandyra en vonskuveður og kuldi höfðu einnig áhrif. Búist er við að ástandið fari að skána í dag.

UMHVERFISMÁL Loftmengun í Reykjavík hefur verið með versta móti síðustu daga og hefur leikskólabörnum víða um borgina verið haldið innandyra í marga daga sökum þess.

Loftgæðamælingar Heilbrigðiseftirlits Reykjavíkurborgar sýna að mengun hefur farið yfir heilsuverndarmörk alla daga síðan á þriðjudag, en þegar það gerist sendir leikskólasvið ábendingu til leikskólanna.

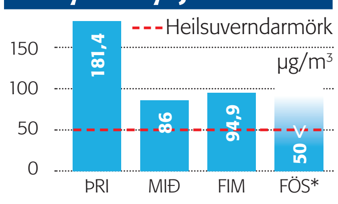
Anna Rósa Böðvarsdóttir hjá heilbrigðiseftirlitinu segir að ekki hafi verið skoðað sérstaklega hvort um óeðlilegt ástand hafi verið að ræða miðað við árstíma.

„Það hefur verið mjög hvasst síðustu daga og þá þyrlast upp ryk alls staðar í umhverfinu,“ segir Anna Rósa.

Leikskólastjórar á skólum nálægt helstu umferðaræðum eru sérstaklega meðvitaðir um málið. Ólafía Björk Davíðsdóttir, leikskólastjóri Stakkaborgar í nágrenni Miklubrautar, segir að ef mengun fari yfir heilsuverndarmörk fari börnin ekki út.

„Það var mjög hátt einn daginn í vikunni, en svo er líka búið að vera mjög kalt og það er ekki síður ástæðan fyrir því að börnin voru inni.“

Talið er að lægja muni í dag og mengun ætti að minnka í kjölfarið, en óvíst er hvort hún verður undir heilsuverndarmörkum. **- þj**



* Ljóst var að meðalgildið færi yfir mörkin. Staðfestar tölur lágu ekki fyrir.
Heimild: Heilbrigðiseftirlitið

SPURNING DAGSINS

Páll, er boltinn hjá Ara?

„Já, en hann ætti að senda hann á mig. Ég er í opnu færi.“

Páll Magnússon, útvarpsstjóri RÚV, bauð 365 miðlum að selja sýningarréttinn að HM í handbolta 2011. Ari Edwald, forstjóri 365 miðla, líkti tilboði Páls við framhald af Áramótaskaupi Ríkisútvarpsins og hafnaði því.

Landbúnaðarráðuneytið segir hátt verð á svínakjöti ekki vera á sína ábyrgð:

Svarar bréfi með áminningu

LANDBÚNAÐUR Samtök verslunar og þjónustu (SVÞ) sendu bréf til landbúnaðarráðuneytisins í gær, þess efnis að svínabændur væru nú að hækka svínakjötsverð sökum viðvarandi kjúklingaskorts í búðum.

„Sú staða sem uppi er í kjúklingaframleiðslunni hefur leitt það af sér að svínakjötsframleiðendur sjái sér nú leik á borði og tilkynna ítrekað hækkun á svínakjöti til verslana [...],“ segir í bréfinu.

Tíðar salmonellusýkingar í kjúklingabúum hafa orðið til þess að borið hefur á kjúklingaskorti á markaðnum og birgðir hafa minnkað gífurlega. Fyrir áramót bauð ráðuneytið út 200 tonna innflutningskvóta á erlendum kjúklingi í ljósi aðstæðna.

BJARNI HARÐARSON

„Það er alveg ljóst að ráðuneytið hefur brugðist við,“ segir Bjarni Harðarson, aðstoðarmaður landbúnaðarráðherra. „Verðbreytingar á svínakjötsmarkaði eru ekki á neinn hátt á ábyrgð ráðuneytisins.“

Fréttastofa Stöðvar 2 birti bréf SVÞ í kvöldfréttum sínum 6. janúar en það vekur athygli Bjarna að bréfið er dagsett í gær, hinn 7. janúar, sama dag og það barst ráðuneytinu. „Ég er mjög undrandi á því að sjá bréf til ráðuneytisins í sjónvarpinu sem hefur í raun ekki verið skrifað,“ segir hann. „Hingað barst bréfið ekki fyrr en 7. janúar.“

Ólafur Friðriksson, skrifstofustjóri ráðuneytisins, svaraði bréfi SVÞ í gær og vakti meðal annars athygli á þeim 200 tonnum af tollkvóta af erlendum kjúklingi sem boðin voru út í lok ársins. **- sv**

Þrettándanum fagnað:

Tvær brennur í borginni í dag

FÓLK Tvær brennur verða á höfuðborgarsvæðinu í dag, annars vegar við Ægisíðu klukkan 17 og hins vegar í Leirdal klukkan 17.30, en þeim var frestað vegna veðurs á þrettándanum.

Þrjár aðrar brennur verða á morgun og mánudag ef veður leyfir. Klukkan 18 á sunnudag verður brenna í Ásholtshverfi í Mosfellsbæ og á mánudag í Gufunesi klukkan 17.45 og við Valsheimilið klukkan 18.

Flugeldasýningar verða á Ægisíðu og Mosfellsbæ. - þj

Veggjöldum mótmælt:

Ráðherra hætti við alla vegtolla

SVEITARSTJÓRNIR „Það er með öllu óásættanlegt að ríkisstjórnin skuli ætla að leggja auka skatt á ákveðinn hluta þjóðarinnar,“ segir Ármann Kr. Ólafsson bæjarfulltrúi, sem vill að bæjarstjórn Kópavogs skori á ráðherra samgöngumála að draga til baka allar hugmyndir um vegtolla til og frá höfuðborgarsvæðinu. Ármann segir hingað til hafa verið sátt um að greitt væri fyrir vegaframkvæmdir í gegnum eldsneyti á bíla. Kostnaður við að kaupa og reka bíl hafi sennilega aldrei verið hærri. „Fólk á höfuðborgarsvæðinu og í nágrenni þess getur ekki tekið á sig frekari byrðar,“ segir Ármann. **- gar**

ÁRMANN KR. ÓLAFSSON

Danska þjóðin spennt:

Þess beðið að krónprinsessan verði léttari

DANMÖRK Danska þjóðin fylgist nú spennt með hverju fótmáli Mary krónprinsessu og Friðriks krónprins en Mary gengur með tvíbura. Talið er að fæðingin geti orðið nú um helgina.

Danska dagblaðið BT sagði frá því í gær að sést hefði til Friðriks krónprins á Ríkisspítalanum í Kaupmannahöfn í fyrrakvöld þar sem hann ræddi við fæðingarlækni Mary.

Krónprinsinn mun ekki taka þátt opinberum störfum næstu tvær vikurnar.

Ekki fást aðrar upplýsingar um fæðinguna frá konungsfjölskyldunni en að tvíburarnir muni koma í heiminn í þessum mánuði.

Bæjarfulltrúar biðja Ísfirðinga afsökunar

Umhverfisnefnd lætur skoða löggjöf um upplýsingaskyldu stjórnvalda vegna Funamálsins. Á fundi bæjarstjórnar Ísafjarðar var lagt til að heilsa starfsmanna Funa og margra íbúa yrði rannsökuð sérstaklega vegna díoxínmengunar.

UMHVERFISMÁL Umhverfisnefnd Alþingis hefur falið Ólínu Þorvarðardóttur alþingismanni að hafa umsjón með endurskoðun löggjafar um upplýsinga- og viðbragðsskyldu stjórnvalda til að kanna hvaða þátt veilur í lögum kunni að hafa haft í Funamálinu. Bæjarfulltrúar, bæði í meiri- og minnihluta, báðu íbúa afsökunar á andvaraleysi sínu á fundi bæjarstjórnar á miðvikudag.

Umhverfisnefnd fjallaði um Funamálið í gærmorgun að frumkvæði Ólínu en henni innan handar við endurskoðun laganna verða nefndarritari umhverfisnefndar ásamt öðrum lögfræðingum þingsins.

Í fréttatilkynningu nefndarformanns, Marðar Árnasonar, segir að fara eigi yfir löggjöfina „og athuga hvaða þátt veilur í lögum kunna að eiga í þeim mistökum sem nú eru augljós“. Ólína hyggst skila áliti á nefndarfundi fyrir lok janúarmánaðar.

Ólína segir fundinn hafa verið góðan í alla staði og mikið af upplýsingum hafi komið fram. Þá hafi rangfærslur verið leiðréttar.

„Nefndin tekur þetta mál mjög alvarlega. Niðurstaða fundarins er sú að fara yfir þá lagabálka sem eiga við um upplýsingaskyldu stjórnvalda gagnvart mengun og umhverfisáhrifum. Eins lög sem gilda um starfsleyfi fyrirtækja, hollustuhætti og aðbúnað og heilsuvernd almennings.“ Ólína segir að allt stefni í að umhverfisnefnd geri sjálf tillögur um lagabreytingar.

Málefni Funa voru til umræðu á fundi bæjarstjórnar Ísafjarðar á miðvikudag.

SKARPHÉÐINN JÓNSSON Í EFRI-ENGIDAL Funamálið hófst með díoxínmælingu MS í mjólk frá Efri-Engidal. Nú er mælt með að allir á svæðinu fari í læknisskoðun vegna hugsanlegs heilsutjóns. MYND/HALLDÓR SVEINBJÖRNSSON

Bæjarfulltrúar Í-listans lögðu fram bókun þar sem lýst er „þungum áhyggjum af þeirri mengun sem sýnt er að komið hefur frá sorpbrennslunni Funa á undanförnum árum. Sérstaklega séu upplýsingar um díoxínmengun í útblæstri Funa og í mjólkurafurðum frá Engidal áfall fyrir íbúa Skutulsfjarðar og trúnaðarmenn almennings í sveitarfélaginu. Í-listinn leggur til að Ísafjarðarbær óski eftir því við heilbrigðisyfirvöld að þau láti nú þegar fara fram rannsókn á heilsufari allra starfsmanna Funa og íbúa í innsta hluta Skutulsfjarðar.“

Gísli H. Halldórsson, forseti bæjarstjórnar, lagði fram bókun meirihluta bæjarstjórnar. Þar harmar meirihlutinn þá stöðu sem upp er komin. Gísli sagði á fundinum að honum hefði ekki verið kunnugt um mengunina. „Ég get tekið undir með bæjarfulltrúum Í-listans að ef mér hefði verið ljós alvarleiki þessa máls hefði ég gripið það fegins hendi að loka stöðinni strax.“

svavar@frettabladid.is / sjá síðu 12

Helga Bachmann látin

Helga Bachmann, leikari og leikstjóri, lést í Reykjavík í gær 79 ára að aldri.

Helga var fædd í Reykjavík 24. júlí 1931, dóttir Hallgríms Bachmann og Guðrúnar Jónsdóttur Bachmann. Helga hóf að leika hjá Leikfélagi Reykjavíkur 1952 og var fastráðin þar frá 1962 til 1976 en fastráðin við Þjóðleikhúsið frá 1976 þar til hún lét af störfum.

Eiginmaður Helgu var Helgi Skúlason leikari sem lést árið 1996. Börn þeirra eru Hallgrímur Helgi rithöfundur, Skúli alþingismaður og Helga Vala, leikari og laganemi. Fyrir átti Helga Þórdísi Bachmann þýðanda.

Réttað yfir ráðuneytisstjóra:

Frávísunarkröfu Baldurs hafnað

DÓMSMÁL Héraðsdómur Reykjavíkur hefur hafnað kröfu Baldurs Guðlaugssonar, fyrrverandi ráðuneytisstjóra, um að máli sérstaks saksóknara á hendur honum fyrir innherjasvik verði vísað frá dómi.

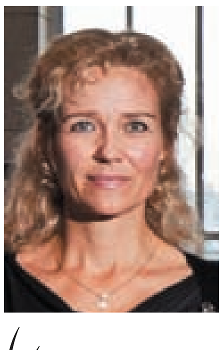
BALDUR GUÐLAUGSSON

Baldur byggði kröfu sína á þeirri forsendu að Fjármálaeftirlitið (FME) hefði tilkynnt honum í maí 2009 að rannsókn á máli hans hefði verið látin niður falla. Þar með hefði málinu verið lokið og ekki mætti rannsaka sama málið tvisvar.

Dómari telur að ekki megi líta á ákvörðun FME sem lokaafgreiðslu máls og bendir jafnframt á að með sömu rökum hafi fyrri kröfu Baldurs um að rannsókn saksóknara á málinu yrði hætt verið hafnað. **- sh**

BAKLEIKFIMI

MEÐ SAMBAÍVAFI Í HEILSUBORG



Hádegis- og eftirmiðdagstímar.

Betri líðan í hálsi, herðum og baki undir leiðsögn sjúkraþjálfara.

Upplýsingar og skráning í síma 897 2896 og á www.bakleikfimi.is

BREIÐU BÖKIN

HEILSUBORG
Faxafeni 14 • Sími 560 1010
www.heilsuborg.is

Ísland hefur nokkra sérstöðu hvað varðar líffæragjafir:

70 prósent nýrnagjafa lifandi

HEILBRIGÐISMÁL Ísland hefur nokkra sérstöðu hvað líffæragjafir varðar því hér á landi eru um 70 prósent allra nýrnagjafa lifandi. Í Noregi og Svíþjóð eru lifandi nýrnagjafar 35 til 40 prósent en í Finnlandi eru þeir sjaldséðir.

Runólfur Pálsson, umsjónarmaður líffæraígræðsluteymis Landspítalans, segir vaxandi stuðning við það að nota lifandi gjafa en slíkt sé þó enn umdeilt.

„Því fylgir alltaf ákveðin áhætta fyrir gjafann en hún er þó mjög lítil. Hér á landi hafa um 130 einstaklingar gefið nýra í gegnum tíðina og hefur þeim vegnað mjög vel,“ segir hann.

Rætt er við Runólf um heitustu umræðuefni í heimi líffæragjafa í sérblaðinu Heilsa og hreyfing sem fylgir Fréttablaðinu. Þau eru líffæraskortur og leiðir til að sporna við slíkum skorti. Auk þess ræðir hann um þá ólöglegu starfsemi sem sprottið hefur upp vegna líffæraskorts.

„Vesturlandabúar fara til vanþróaðra landa á borð við Indland og Pakistan til að fá líffæri,“ segir Runólfur en ólöglegar líffæraígræðslur ná yfir breitt svið. „Oftast er um lifandi gjafa að ræða sem gefa nýra gegn greiðslu.“

- sg / **Heilsa og hreyfing 12**

LÍFFÆRAÍGRÆÐSLUR Vaxandi stuðningur er við það að nota lifandi gjafa en slíkt er þó enn umdeilt. NORDICPHOTOS/GETTY

Allar pottaplöntur **20-50%** afsláttur

10 stk Túlipanar 999kr

POTTAPLÖNTU Útsalan ER HAFIN

Aðeins brot af úrvalinu!

Tígurskrúð 999kr ~~1549kr~~

Stór Friðarlilja 1990kr ~~2990kr~~

Bergpálmi 699kr ~~999kr~~

Ástareldur 699kr ~~999kr~~

Kaktusar verð frá 279kr ~~399kr~~

Kaffi Garður Skútuvogi

Bjóðum öllum í súpu

Laugardag

kl. 11:00 - 14:00

blómaval

heillandi heimur

Skútuvogur - Grafarholt - Akureyri - Egilsstaðir
Akranes - Ísafjörður - Selfoss - Reykjanesbær - Dalvík

GENGIÐ 07.01.2011

GJALDMIÐLAR	KAUP	SALA
Bandaríkjadalur	117,33	117,89
Sterlingspund	181,27	182,15
Evra	152,31	153,17
Dönsk króna	20,441	20,561
Norsk króna	19,690	19,806
Sænsk króna	17,078	17,178
Japanskt jen	1,4040	1,4122
SDR	178,91	179,97

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR
208,4737

HEIMILD: Seðlabanki Íslands

Verjandi blaðamanns DV segir Eið Smára þurfa að þola umfjöllun um fjármál sín:

Stríðsástand ef Eiður hefur betur

DÓMSMÁL „Ef stefnandi hefur betur þá verður ekki búsáhaldabylting heldur stríðsástand,“ sagði Vilhjálmur H. Vilhjálmsson, lögmaður og bróðir Inga F. Vilhjálmssonar, blaðamanns á DV, fyrir rétti í gær. Þar var flutt mál knattspyrnumannsins Eiðs Smára Guðjohnsen á hendur Inga og ritstjórum DV fyrir ætlað brot á friðhelgi einkalífs hans.

Eiður krefst fimm milljóna í bætur vegna umfjöllunar um fjárhagsmálefni hans.

Vilhjálmur sagði málið snúast um grundvöll tjáningarfrelsisins og ef dómur félli Eiði í hag gætu blaðamenn pakkað saman og farið heim. Eiður hefði ekki heldur sýnt fram á neinn skaða sem réttlætti bótakröfuna. „Hefur hann yfirhöfuð misst svefn yfir þessu?“ spurði Vilhjálmur.

Hann benti á að Eiður væri opinber persóna og þyrfti að þola umfjöllun um fjármál sín eins og verið hefði í gegnum tíðina – þegar vel hefði gengið – athugasemdalaust.

EIÐUR SMÁRI GUÐJOHNSEN

Lögmaður Eiðs, Heiðrún Lind Marteinsdóttir, sagði umfjöllun DV siðlausa og byggða á stolnum gögnum.

Til stóð að Eiður Smári gæfi skýrslu fyrir dómnum símleiðis en lögmenn sættust á að hætta við það þar sem slík skýrsla var ekki talin myndu bæta miklu við. **- sh, vg**

Díoxínmengun í Þýskalandi:

Banna sölu frá 5 þúsund búum

ÞÝSKALAND Þýska landbúnaðarráðuneytið hefur bannað sölu á afurðum frá yfir 4.700 búum vítt og breitt um landið vegna díoxínmengunar í fóðri. Flest þessara búa eru svínabú í Neðra-Saxlandi.

Í tilkynningu sem send var út í fyrrakvöld segir að bannið gildi þar til búið sé að rannsaka búin og ganga úr skugga um að það sé ekki mengun að finna. Talið er að um 3.000 tonn af menguðu fóðri hafi komist í umferð í nóvember og desember.

Stjórnarsáttmála verður fylgt:

Ráðherrar vissu að sameina ætti ráðuneyti

STJÓRNMÁL Kveðið er á um stofnun atvinnuvegaráðuneytis í stjórnarsáttmála Samfylkingar og Vinstri grænna og honum verður fylgt. Þetta kom fram í máli Jóhönnu Sigurðardóttur forsætisráðherra eftir ríkisstjórnarfund í gær.

JÓHANNA SIGURÐARDÓTTIR

„Atvinnuvegaráðuneyti verður stofnað í tíð þessarar ríkisstjórnar og vonandi á þessu þingi,“ sagði hún.

Forsætisráðherra gaf lítið fyrir meinta andstöðu Jóns Bjarnasonar, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, við stofnun ráðuneytisins. „Hann vissi að þetta væri í stjórnarsáttmálanum og þeir sem settust í ríkisstjórn vita að þeirra verkefni er að framfylgja honum og því sem lagt er upp með.“ **- óká**

Kristín Guðmundsdóttir ráðin:

Forstjóraskipti hjá Skiptum

VIÐSKIPTI Kristín Guðmundsdóttir hefur verið ráðin forstjóri Skipta hf. Hún hefur starfað sem fjármálastjóri félagsins undanfarin átta ár og jafnframt verið staðgengill forstjóra á þeim tíma. Brynjólfur Bjarnason hætti sem forstjóri félagsins í lok nóvember. **- sh**

KRISTÍN GUÐMUNDSDÓTTIR

Þrjátíu og fimm ríki eru rekin með halla

Mikill fjárlagahalli einstakra ríkja í Bandaríkjunum ógnar efnahagslífi landsins. Nýr formaður fjárlaganefndar fulltrúadeildar útilokar að alríkisstjórnin hlaupi undir bagga. Samanlagður fjárlagahalli er um 16.500 milljarðar króna.

BANDARÍKIN Þrjátíu og fimm af fimmtíu ríkjum Bandaríkjanna eru rekin með halla á þessu ári. Samanlagður fjárlagahalli þeirra er talinn nema um 16.500 milljörðum íslenskra króna, eða um 140 milljörðum Bandaríkjadala. Næst á eftir hruni húsnæðismarkaðarins er fjárhagsvandi ríkjanna talinn mesti efnahagsvandi sem Bandaríkin eiga nú við að etja.

Hallinn í Kaliforníu er 6,6 prósent af ríkisútgjöldum en talið er að horfurnar séu verstar í Illinois, þar sem hallinn nemur um 47 prósentum af útgjöldum ríkisins, að sögn Bloomberg. Á fréttavefnum Chicago Breaking Business segir að ríkið hafi lengi notað lánsfé til að fjármagna rekstur sinn. Eyða mætti tæpum helmingi hallans með því að hækka tekjuskatt einstaklinga úr 3 prósentum í 5 prósent. Skattahækkanir njóta takmarkaðs stuðnings á nýkjörnu fylkisþingi Illinois í kjölfar kosningasigurs repúblikana.

Skuldatryggingaálag á skuldabréfum Illinois-ríkis hefur náð nýjum hæðum. Nýr formaður fjárlaganefndar fulltrúadeildar Bandaríkjaþings í Washington-borg, repúblikaninn Paul Ryan frá Wisconsin, segir að forsvarsmenn nokkurra ríkja gefi til kynna áhyggjur af greiðslufalli í einkasamtölum við áhrifamenn í Washington.

Hann segir þó að ríkin geti engrar aðstoðar vænst frá alríkisstjórninni. „Ættu skattgreiðendur í Indiana, sem hafa borgað sína reikninga á réttum tíma, að borga vanskilaskuldir óreiðumanna í Kaliforníu?“ spyr Paul Ryan í samtali við Bloomberg, og svarar sjálfur: „Nei, það mundi fela í sér siðferðislega áhættu sem við höfum engan áhuga á að taka.“

Þótt margir fjárfestar sem eiga miklar eignir í skuldabréfum ríkjanna séu órólegir telja aðrir ljóst að Paul Ryan og alríkisstjórnin muni eiga erfitt með að víkja sér undan vandanum. „Eftir að hafa sagt já við AIG yrði erfitt fyrir alríkisstjórnina að segja nei við Illinois,“ segir Hugh McGuirk, sem stýrir sjóði sem á um 1.600 milljarða eignir í skuldabréfum sveitarfélaga. Hann vísar til þess að aðgerðir til að forða stærsta tryggingafélagi Bandaríkjanna frá falli hafi kostað bandaríska skattgreiðendur 182 milljarða dala, sem er hærri fjárhæð en samanlagður halli ríkjanna fimmtíu.

peturg@frettabladid.is

HALLAR UNDAN FÆTI Illinois-ríki er talið í mestum efnahagserfiðleikum af ríkjum Bandaríkjanna. Áhyggjuraddir eru farnar að heyrast um greiðslufall ríkisins en slíkt ástand hefur ekki skapast í ríkjum Bandaríkjanna síðan árið 1933, þegar Arkansas gat ekki greitt sínar skuldir. MYND/AFP-NORDICPHOTOS

Hagræði í háskólakerfinu:

Skráningarkerfi háskóla verði sameiginlegt

MENNTAMÁL Hægt er að fá mun meiri samlegðaráhrif út úr íslenskum háskólum en nú er, jafnvel þótt samruna gangi ekki eftir. Þetta er meðal þess sem fram kom í máli Katrínar Jakobsdóttur menntamálaráðherra eftir ríkisstjórnarfund í gær.

KATRÍN JAKOBSDÓTTIR

„Ég hef til að mynda margoft bent á að ef við lítum til mun stærra ríkis, Svíþjóðar, þá eru skólar þar með sameiginlegt skráningarkerfi,“ sagði hún, en svo er ekki hér á landi. **- óká**

Bæjarráð segir upp samningi:

Skjalasafnið í óhentugu rými

SVEITARSTJÓRNIR Bæjarráð Kópavogs hefur samþykkt að segja upp leigusamningi Héraðsskjalasafns Kópavogs í núverandi húsnæði í Hamraborg. Uppsagnarfresturinn er eitt ár. Ræða á við leigusalann um hagkvæmari leigusamning. Bæjarfulltrúar eru þó sammála um að húsnæðið sé óhentugt. Gunnar I. Birgisson, sem er formaður stjórnar félagsins sem leigir skjalasafninu húsnæðið, vék að þessu sinni af fundi þegar málið var tekið á dagskrá.

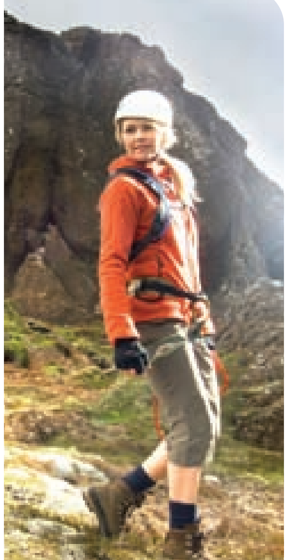
Eins og komið hefur fram í Fréttablaðinu á fulltrúaráð Sjálfstæðisfélaganna í Kópavogi 75 prósent í umræddu félagi. Ármann Kr. Ólafsson bæjarfulltrúi gagnrýndi að ekki væri búið að ræða við leigusalann um lækkun leigunnar. **- gar**

Er þinn auður í góðum höndum?

Byrjaðu árið með Auði

- Séreignarsparnaður
- Sparnaður
- Eignastýring

Óháð staða skilar árangri

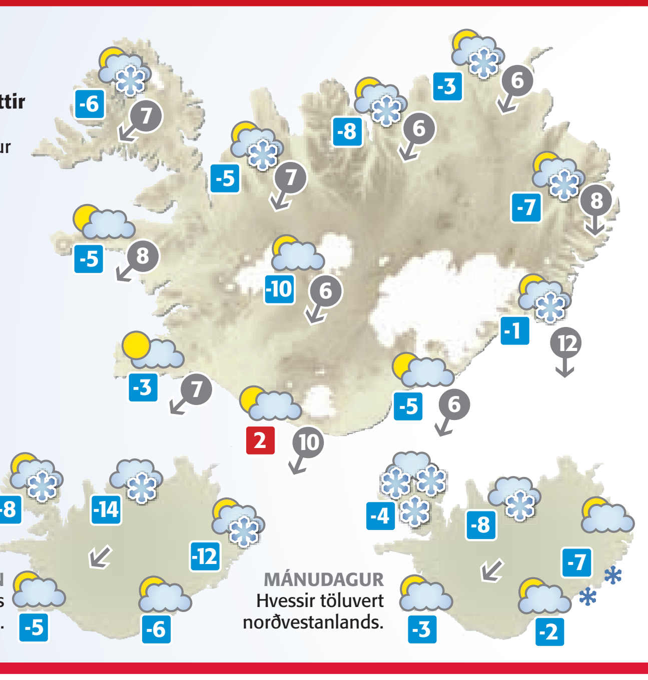


AUÐUR CAPITAL
Borgartúni 29
S. 585 6500
www.auder.is

VEÐURSPÁ

Soffía Sveinsdóttir veðurfréttamaður

LÆGIR Í dag má búast við norðvestlægum áttum, víða 5-10 m/s en heldur hvassara verður við SA ströndina. Á morgun kólnar töluvert en á mánudaginn dregur úr frosti á ný. Þá hvessir heldur á Snæfellsnesi og Vestfjörðum með snjókomu.



HEIMURINN

Alicante	18°
Basel	7°
Berlín	6°
Billund	4°
Frankfurt	9°
Friedrichshafen	9°
Gautaborg	3°
Kaupmannahöfn	3°
Las Palmas	21°
London	10°
Mallorca	18°
New York	1°
Orlando	18°
Ósló	0°
París	11°
San Francisco	12°
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*, Þórdís Hermannsdóttir *thordish@365.is* **SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5016:** Sigríður Hallgrímsdóttir *sigridurh@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson *hlynurs@365.is*, Benedikt Freyr Jónsson *benediktj@365.is*
RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Sigurlaug Aðalsteinsdóttir *sigurlaug@365.is*, Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Guðný Gunnlaugsdóttir *gunny@365.is*

* Eftirfarandi tegundargerðir lækka ekki í verði: Land Cruiser VX, bensín / Auris 1.6l Sol AT og Terra AT / Avensis EXE 2.0l SD/WG og 2.0l dísel SD/WG

KJÖRKASSINN

Ætlar þú að fylgjast með HM í handbolta?

Já	37,8%
Nei	62,2%

SPURNING DAGSINS Í DAG

Telur þú að þetta ár verði betra fyrir þig en hið síðasta?

Segðu þína skoðun á Vísir.is vísir

Fulltrúar Árborgar og Sólheima lögðu spilin á borðið hjá ríkissáttasemjara:

Fjölmiðlabann í Sólheimamáli

STJÓRNSÝSLA Fulltrúar Sólheima í Grímsnesi og sveitarfélagsins Árborgar hittust hjá ríkissáttasemjara í gær til að ræða fyrirkomulag varðandi rekstur stofnunarinnar.

Á fundinum kynntu Guðmundur Ármann Pétursson, framkvæmdastjóri Sólheima, og Ásta Stefánsdóttir, framkvæmdastjóri Árborgar, sjónarmið sín fyrir Magnúsi Stefánssyni ríkissáttasemjara. Munu þau í framhaldinu afla frekari gagna fyrir næsta fund.

„Það var rætt um að fara með þetta mál eins og önnur mál hjá sáttasemjara, að aðilar taka sér hlé í að ræða við fjölmiðla á meðan viðræður standa yfir og beina öllum fyrirspurnum á sáttasemjara,“ sagði Guðmundur Ármann eftir fundinn. Ekki náðist í Ástu síðdegis í gær.

Með Guðmundi á fundinum var Guðmundur Bjarnason, fyrrverandi ráðherra og framkvæmdastjóri Íbúðalánasjóðs, sem situr í stjórn Sólheima. Með Ástu sat fundinn Arna Ír Gunnarsdóttir frá Svæðisskrifstofu um málefna fatlaðra á Suðurlandi. Magnús Jónsson, fyrrverandi Veðurstofustjóri, var á fundinum og mun verða ríkissáttasemjara til fulltingis í málinu. - gar

SEST AÐ SAMNINGABORÐI Rekstur Sólheima eftir færsluna á málefnum fatlaðra frá ríki til sveitarfélaga var rædd-ur hjá ríkissáttasemjara í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Fíkniefni í Kópavogi:

Fíkniefnasali var handtekinn

LÖGREGLUMÁL Fíkniefni fundust við húsleit í fjölbýlishúsi í Kópavogi í fyrrinótt. Um var að ræða hass, marijúana og amfetamín en talið er að fíkniefnin hafi verið ætluð til sölu. Á sama stað var einnig lagt hald á peninga sem grunur leikur á að séu tilkomnir vegna fíkniefnasölu. Karlmaður á þrítugsaldri var handtekinn og játaði hann sök.

Lögreglan minnir á fíkniefnasímann 800-5005. Í hann má hringja nafnlaust til að koma á framfæri upplýsingum um fíkniefnamál. - jss

Tilboð óskast:

Sala á búnaði til plötuprófana

Nýsköpunarmiðstöð Íslands hefur ákveðið að leggja niður starfsemi sína á sviði **plötuprófana** ef viðunandi tilboð fæst í starfsemina.

Af því tilefni auglýsir miðstöðin til sölu þann búnað sem notaður hefur verið til plötuprófana; þar með talin mælitæki, vörubifreið með krana og sendiferðabifreið.

Eignirnar seljast í einu lagi eða í hlutum og áskilur Nýsköpunarmiðstöð Íslands sér að taka hvaða tilboði sem er eða hafna þeim öllum.

Áhugasamir geta haft samband við **Jón Sigurjónsson** á netfangið **jon.s@nmi.is** eða í síma **522 9000**.

Tilboðum skal skilað inn fyrir **1. febrúar 2011**.

Nýsköpunarmiðstöð Íslands

Setja sér mælanleg markmið til tíu ára

Ríkisstjórnin hefur samþykkt áætlun um þróun íslensks samfélags og árangur í efnahagsmálum til ársins 2020. Árangur er mælanlegur í 20 liðum. Átakið „Allir vinna“ hefur verið framlengt í ár og ráðherranefnd skipuð um atvinnumál.

STJÓRNMÁL Ríkisstjórnin hefur samþykkt tillögur stýrihóps Sóknaráætlunar undir heitinu Ísland 2020. Um er að ræða stefnu sem felur í sér tuttugu mælanleg markmið um samfélagslega þróun.

„Ég vil nota tækifærið og hrósa ríkisstjórninni fyrir þann kjark sem ábyggilega þarf til þess að leggja fram skýra framtíðarsýn. Það hefur ekki oft verið gert, hvað þá með skilgreindum mælanlegum markmiðum þannig að taka megi stjórnvöld árlega til prófs og sjá hvernig miðar,“ sagði Dagur B. Eggertsson, formaður Borgarráðs Reykjavíkur, á kynningarfundi í Stjórnarráðinu í gær. Hann leiddi starf stýrihópsins.

Dagur segir tillögurnar meðal annars fela í sér róttæka uppstokkun á því hvernig fjárlög og fjárfestingar hafi hér verið ákveðin. „Í stað þess að gera þetta til eins árs eru allar þessar áætlanir sameinaðar og lagðar fram til miklu lengri tíma.“

Katrín Jakobsdóttir menntamálaráðherra, sem sæti átti í stýrihópnum, upplýsti að meðal þeirra markmiða sem ná ætti á næsta áratug væri að koma hlutfalli þeirra sem eru án formlegrar framhaldsmenntunar úr 30 prósentum í tíu prósent. Hún sagði að í undirbúningsstarfi hópsins hefði sér þótt merkileg áhersla almennings, sem fram hefði komið á þjóðþingi, á að efla menntun. „Annað sem upp úr stendur er tækifærin sem fólk sá til atvinnusköpunar í þekkingariðnaði, í skapandi greinum og einnig í ferðaiðnaði.“

Ítarlegar upplýsingar um Ísland 2020 er að finna á vef forsætisráðuneytisins, en stefnumörkunin er sögð hafa orðið til í umfangsmiklu samráði, sem meðal annars fól í sér samtöl og samvinnu hundraða Íslendinga um land allt. Þátt tóku landshlutasamtök, sveitarfélög, verkalýðshreyfingin og samtök í atvinnulífi auk fulltrúa Alþingis og Vísinda- og tækniráðs. Gerð er sóknaráætlun fyrir hvern landshluta fyrir sig.

„Ísland 2020 er afrakstur stefnumótunarfunda, vinnu sérfræðihópa, stöðumats háskólastofnana og greiningar stjórnsýslunnar á því hvaða utanaðkomandi þættir gætu haft áhrif á þróun íslensks samfélags á næstu árum. Þessi vinna var undir merkjum Sóknaráætlunar sem ríkisstjórnin efndi til árið 2009,“ segir í kynningu forsætisráðuneytisins. olikr@frettabladid.is

ÁÆTLUN KYNNT Katrín Jakobsdóttir menntamálaráðherra, Jóhanna Sigurðardóttir forsætisráðherra og Dagur B. Eggertsson, formaður borgarráðs Reykjavíkur, kynntu tillögur „Ísland 2020“ í gærmorgun. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Markmið sóknaráætlunarinnar Ísland 2020

Samfélagsmarkmið sem ná skal fyrir árið 2020

1. Minnka hlutfall örorkulífeyrisþega af íbúafjölda úr 8,4 í 7,0 prósent.
2. Lækka hlutfall atvinnulausra (>12 mán.) niður fyrir 3 prósent.
3. Auka jöfnuð með lækkun Gini stuðuls fyrir ráðstöfunartekjur í um 25.
4. Bæta stöðu jafnréttismála. Global gender gap index vísitalan verði nálægt 0,9.
5. Auka vellíðan og góða andlega heilsu. Meðaltal WHO 5 kvarða fari úr 64 í 72.
6. Hlutfall 22-66 ára fólks án formlegrar framhaldsmenntunar fari úr 30 niður í 10 prósent.
7. 4 prósent landsframleiðslu fari í rannsóknir, þróun og nýsköpun. Hlutfall framlags fyrirtækja í samkeppnissjóði og markáætlanir verði 70 prósent á móti 30 prósenta framlagi ríkisins.
8. Ísland verði meðal 10 efstu þjóða í rafrænni stjórnsýsluvísitölu Sameinuðu þjóðanna.
9. Hátækniiðnaður skapi 10 prósent af landsframleiðslu og 15 prósent útflutningsverðmæta.
10. A.m.k. fimmtungur eldsneytis í sjávarútvegi verði vistvænn og einnig í samgöngum.
11. Ísland taki að sér sambærilegar skuldbindingar og ríki Evrópu gagnvart loftslagssamningi Sameinuðu þjóðanna.
12. Vistvæn nýsköpun verði helsta vaxtargrein næsta áratugar, með 20 prósenta árlegan vöxt í veltu sem tvöfaldist fyrir 2015, miðað við 2011.
13. 75 prósent nýrra bifreiða, undir fimm tonnum, gangi fyrir vistvænu eldsneyti.
14. Hlutfall innlendrar matvöru í neyslu landsmanna aukist um 10 prósent.
15. Lesskilningur íslenskra grunnskólanemenda og læsi á stærðfræði og raungreinar verði sambærilegur við 10 efstu þjóðir á PISA kvarða OECD.

Efnahags- og þróunarmarkmið sem ná skal fyrir árið 2020

1. Skuldir ríkissjóðs verði ekki hærri en 60 prósent af landsframleiðslu.
2. Verðbólga verði ekki meiri en 2,0 prósentustig umfram verðbólgu í þeim þremur ríkjum ESB þar sem hún er lægst.
3. Skammtímavextir verði ekki meira en tvö prósentustig umfram vexti í þeim þremur ríkjum ESB þar sem þeir eru lægstir.
4. Þróunarstuðull Sameinuðu þjóðanna fyrir Ísland verði sambærilegur við stuðul fimm efstu.
5. Vöxtur framfarastuðulsins (GPI) haldist ætíð sá hinn sami og vöxtur þjóðarframleiðslu.

Tónlistarnám fyrir þig

popp blús djass sönglög

„Láttu drauminn rætast ...spilaðu eftir eyranu“

Ástvaldur Traustason
skólastjóri Tónheima

Píanó ◆ Ukulele ◆ Gítar ◆ Lagasmíðar

Upplýsingar og skráning á www.tonheimar.is og í síma 846 8888

Frístundakort

tónheimar

Allir velkomnir!

Tónheimar Fákafeni 9 - tonheimar@tonheimar.is

Blaðamannaverðlaun 2010

Almennur skilafrestur á tilnefningum (ábendingum) vegna Blaðamannaverðlauna ársins 2010 er til **föstudagsins 21. janúar 2011 kl. 16:00**.

Eins og áður eru verðlaunin eru veitt í þremur flokkum en þeir eru þessir:

- **Besta umfjöllun ársins 2010**
- **Rannsóknarblaðamennska ársins 2010**
- **Blaðamannaverðlaun ársins 2010**

Almenningur getur komið með tilnefningar með því að fara inn á vef Blaðamannafélagsins *www.press.is* á þar til gert tilnefningarsvæði.
Tilgreina þarf nafn blaðamanns eða blaðamanna, miðil, hvað tilnefnt er fyrir, hvenær það birtist og rök fyrir tilnefningunni. Einnig er hægt er að senda inn tilnefningar til verðlaunanna á skrifstofu Blaðamannafélags Íslands í Síðumúla 23, 108 Reykjavík, ásamt gögnum með röksemdafærslu fyrir tilnefningunni. Dómnefnd mun síðan fara yfir tilnefningarnar og tilkynna um verðlaunahafa 26. febrúar nk.

Blaðamannafélag Íslands

Ríkisstjórnin samþykkir að framlengja hvatningarátakið „Allir vinna“ út þetta ár:

Ráðherranefnd taki á atvinnumálum

STJÓRNMÁL Hvatningarátakið „Allir vinna“ verður framlengt út allt þetta ár, samkvæmt ákvörðun ríkisstjórnarinnar. Jóhanna Sigurðardóttir upplýsti þetta á kynningarfundi vegna átaksins Ísland 2020, eftir ríkisstjórnarfund í gær.

Undir hatti átaksins getur fólk meðal annars fengið endurgreiddan virðisaukaskatt vegna viðhalds og endurbóta á eigin húsnæði.

Jóhanna vísaði til könnunar Capacent um að þrír fjórðu aðspurðra hefðu tekið eftir átakinu og að rúmlega 40 prósent segðu líklegra að þeir réðust í framkvæmdir vegna þess. Jóhanna segir 20 af áætluðum 28 milljörðum króna þegar hafa verið varið í átakið, en segir ekki gert ráð fyrir að leggja þurfi því til meira fjármagn.

Þá upplýsti Jóhanna að ríkisstjórnin hefði ákveðið að stofna ráðherranefnd sem hún og Steingrímur J. Sigfússon færu fyrir og tæki sérstaklega til uppbyggingar í atvinnumálum. „Starf hennar verður tvíþætt, í fyrsta lagi snýst það um atvinnustefnu og sköpun starfa og í öðru lagi um vinnumarkaðsúrræði,“ segir hún og kveður að boðaðir verði til þátttöku aðilar vinnumarkaðar og fulltrúar þingflokka, auk þess sem ráðherrar annarra ráðuneyta komi að starfinu eftir þörfum. Verkefni ráðherranefndarinnar segir Jóhanna einnig falla að og skarast við starf undir merkjum Ísland 2020. - óká

HEIMASÍMI Í HEIMASÍMA
GSM ÓHÁÐ KERFI
INTERNET

GÓÐAR FRÉTTIR FYRIR ÞÁ SEM VILJA STJÓRNA ÚTGJÖLDUM SÍNUM. GERÐU OKKUR TILBOÐ.

KOMDU Á TAL.IS, HAFÐU SAMBAND Í 1817 EÐA KÍKTU Í KAFFI Í NÆSTU VERSLUN OG SEGÐU OKKUR HVERNIG ÞJÓNUSTU ÞÚ ÞARFT OG HVAÐ ÞÚ VILT BORGA. ÞÚ RÆÐUR.

MINNI ÓVISSA. MEIRA TAL.

Bið á að raungengið styrkist:

Raungengi enn undir meðaltali

VIÐSKIPTI Raungengi íslensku krónunnar lækkaði um 0,6 prósent í desember á mælikvarða hlutfallslegs verðlags, samkvæmt nýbirtum tölum Seðlabankans.

Í umfjöllun Greiningar Íslandsbanka kemur fram að raungengi krónunnar sé langt undir langtímameðaltali, eða ríflega 23 prósentum undir meðaltali áranna 1980-2009.

Greining Íslandsbanka segir að raungengi krónu eigi eftir að hækka, en töluvert langur tími kunni að líða þar til það komist í námunda við einhvers konar jafnvægi. - óká

UPPBOÐ

Færri nauðungaruppboð

289 bílar voru seldir nauðungarsölu hjá Sýslumanninum í Reykjavík árið 2010. Þetta er nokkru minna en árið áður, þegar bílarnir voru 441. Nauðungarsölubeiðnum fækkaði líka á milli áranna 2009 og 2010, úr 1.068 í 723.

HRÓBJARTUR JÓNATANSSON OG HELGI BIRGISSON Lögmenn tókust í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær á um frávísunarkröfu í sex milljarða króna skaðabótamáli Glitnis á hendur sex eigendum og stjórnendum bankans. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Bótakrafa sögð vera vanreifuð

Lögmaður vill að sex milljarða skaðabótakröfu skilanefndar Glitnis verði vísað frá héraðsdómi.

DÓMSMÁL Lögmaður eins sexmenninganna sem skilanefnd Glitnis hefur krafið um sex milljarða skaðabætur fór í gær fram á að málinu yrði vísað frá dómi. Sigrún Guðmundsdóttir héraðsdómari hefur tekið sér frest til að úrskurða um málið.

Málið hefur verið kennt við bresku skartgripakeðjuna Aurum Holdings og snýst um lánveitingar Glitnis til félagsins FS38 í eigu Pálma Haraldssonar, sem lánaði það áfram til FS37, síðar Stím, til að kaupa hlutabréf í keðjunni af Fons. Jóni Ásgeiri Jóhannessyni, Pálma og Lárusi Welding er stefnt, ásamt þremur fyrrverandi starfsmönnum Glitnis.

Helgi Birgisson, lögmaður Magnúsar Arnar Arngrímssonar, sem er stefnt í málinu, sagði bótakröfu skilanefndarinnar allt of háa, enda lægi ekki fyrir hversu mikið fengist upp í kröfur bankans vegna lánveitingarinnar. Þá væri ljóst að bótakrafan ætti ekki að vera hærri en næmi mismuninum á þeirri upphæð sem lánað var og svo aftur þeirri upphæð sem bankanum hefði verið heimilt að lána. Engin tilraun hefði verið gerð til að meta hann.

Helgi sagði umbjóðanda sinn telja að vanreifun á bótakröfunni væri tilefni til frávísunar málsins, en ástæða þess að aðrir sem skilanefnd Glitnis hefði kært væru ekki með í kröfunni væri sú að þeir teldu vanreifunina fremur ástæðu til sýknunar. Stutt væri á milli þessara krafna.

Helgi benti á að lánin til FS38 og Blásólar, félags Jóns Ásgeirs Jóhannessonar, hefðu verið til uppgreiðslu á eldri lánum. Þá hefðu 1,2 milljarðar króna farið beint inn á innlánsreikning í Glitni sem handveð til tryggingar. „Þannig nam raunveruleg lánveiting tveimur milljörðum króna, en ekki sex milljörðum," sagði hann.

Hróbjartur Jónatansson, lögmaður skilanefndar Glitnis, furðaði sig á kröfu þeirri sem Helgi setti fram og kvað grundvallaratriði í réttarfari að tækist ekki sönnun á tjóni undir löglegri málsmeðferð kynni það vitanlega að leiða til sýknu. „Mótbárur stefnda eiga ekki við. Þær varða efnishlið málsins og snúa ekki að forminu," sagði Hróbjartur og kvað fráleitt að eyða tíma dóms og lögmanna í að fjalla um málið á þessu stigi undir þessum formerkjum.

olikr@frettabladid.is

HAFRÉTTARSTOFNUN ÍSLANDS

Styrkir

til náms í hafrétti

Hafréttarstofnun Íslands er rannsókna- og fræðslustofnun á sviði hafréttar við Háskóla Íslands og er meginmarkmið stofnunarinnar að treysta þekkingu á réttarreglum á sviði hafréttar. Að stofnuninni standa Háskóli Íslands, utanríkisráðuneytið og sjávarútvegs- og landbúnaðarráðuneytið.

Hafréttarstofnun auglýsir hér með eftirfarandi styrki til náms í hafrétti til umsóknar:

1. Styrk til framhaldsnáms í hafrétti á háskólaárinu 2011 - 2012.

2. Styrki til þátttöku í sumarnámskeiði Ródos-akademíunnar í hafrétti 3. - 22. júlí 2011.

Umsóknir berist Hafréttarstofnun Íslands, pósthólf 5445, 125 Reykjavík, fyrir 1. febrúar næstkomandi.

Nánari upplýsingar veitir Tómas H. Heiðar, forstöðumaður stofnunarinnar, í síma 545 9900.

KJÖRIÐ ATVINNUTÆKIFÆRI

Verslunin Rangá er til sölu, sömu eigendur hafa rekið og átt verslunina í 39 ár og þar áður var hún rekinn af fyrrum eiganda síðan 1931. Rangá er ein elsta matvöruverslun rekin undir sama nafni á höfuðborgarsvæðinu. Gamall og rótgróinn rekstur. Góður stígandi í veltu síðastliðin ár.

Allar upplýsingar fást í síma 858-4293 eða arnar@atlanta.is

Í tilefni af aldarafmæli Háskóla Íslands býður Heilbrigðisvísindasvið upp á sex hádegisfyrirlestra á mánudögum og miðvikudögum í janúar, kl. 12:10–12:50.

- **Mánudagur 10. janúar**
  Helga Gottfreðsdóttir, dósent við námsbraut í ljósmóðurfræði, hjúkrunarfræðideild:
  Að eiga von á barni
  Staðsetning: Lögberg, stofa 102
- **Miðvikudagur 12. janúar**
  Þórhallur Ingi Halldórsson, lektor við matvæla- og næringarfræðideild:
  Heilsufarsleg áhrif sætuefna
  Staðsetning: Lögberg, stofa 103
- **Mánudagur 17. janúar**
  Einar S. Björnsson, prófessor við læknadeild:
  Lifrarskaði af völdum lyfja og náttúruefna: algengi og afleiðingar
  Staðsetning: Lögberg, stofa 102
- **Mánudagur 24. janúar**
  Bjarni E. Pjetursson, prófessor við tannlæknadeild: *Tannplantar í tannlækningum – er tæknin búin að ná móður náttúru?*
  Staðsetning: Lögberg, stofa 102
- **Miðvikudagur 26. janúar**
  Sesselja Ómarsdóttir, dósent við lyfjafræðideild:
  Náttúrulyf og náttúruvörur
  Staðsetning: Háskólatorg, stofa 104
- **Mánudagur 31. janúar**
  Urður Njarðvík, lektor við sálfræðideild:
  „Er þetta ekki bara óþekkt?" – Athyglisbrestur með ofvirkni hjá íslenskum börnum
  Staðsetning: Lögberg, stofa 102

Allir velkomnir.

PIPAR\TBWA · SÍA · 110008

HÁSKÓLI ÍSLANDS
HEILBRIGÐISVÍSINDASVIÐ
1911-2011

Nú bjóðum við allra síðustu sætin í sólina á Kanaríeyjum 18. janúar á frábæru tilboði. Í boði eru m.a. frábær sértilboð á hinum vinsælu gististöðum Los Tilos og Parquesol. Einnig 4 stjörnu glæsihótelið Gran Canaria Princess með „öllu inniföldu". Fjölbreytt dagskrá í boði í fylgd reyndra fararstjóra.

Kr. 95.780.-
Netverð á mann, m.v. 3 fullorðna í íbúð á Los Tilos í 14 nætur.
Netverð á mann m.v. 2 fullorðna kr. 109.680. Sértilboð 18. janúar.

Kr. 119.900.-
Netverð á mann m.v. 2 fullorðna í íbúð á Parquesol í 14 nætur. Sértilboð 18. janúar.

Kr. 179.900 – með „öllu inniföldu"
Netverð á mann, m.v. 2 fullorðna í herbergi á Gran Canaria Princess í 14 nætur með „öllu inniföldu. Sértilboð 18. janúar.

Heimsferðir Skógarhlíð 18 • sími 595 1000
Akureyri • sími 461 1099 • www.heimsferdir.is
Ferðaskrifstofa – Leyfishafi Ferðamálastofu
Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

Aðalútdráttur

hefur aldrei verið glæsilegri

Vinningshafar eru um **3.000** í hverjum mánuði og miðaeigendur geta hlotið vinninga frá **5.000 kr.** upp í **5 milljónir** á einfaldan miða. Þeir sem eiga trompmiða fimmfalda vinningsupphæðina.

Á síðasta ári skiptu **34.000** miðaeigendur með sér **632 milljónum** í Aðalútdrætti.

EINN MIÐI TVEIR LEIKIR

í mánuði fyrir aðeins 1.100 kr.

Í hverri Milljónaveltu drögum við að auki út 5 stakar milljónir, aðeins úr seldum miðum.

MILLJÓNA VELTAN

Nýr og spennandi milljónaleikur

- **10 milljóna** króna vinningur á einn miða í seinni útdrætti hvers mánaðar.
- Gangi vinningurinn ekki út veltur hann áfram og bætist við seinni útdrátt næsta mánaðar.
- Vinningurinn getur því stækkað um **10 milljónir** á mánuði, en gengur að fullu út í árslok.

Á árinu verða samtals greiddar út 185 milljónir í Milljónaveltunni.

HAPPDRÆTTI HÁSKÓLA ÍSLANDS

VÆNLEGAST TIL VINNINGS

PIPAR\TBWA • SÍA • 103261

Tryggðu þér miða á www.hhi.is, í síma 800 66 11 eða hjá næsta umboðsmanni.

ÞUNG KARTA Risakartan Agathe tyllir sér á leikfangavigt í árlegri skrásetningarviku í dýragarðinum í Hannover í Þýskalandi. Þá eru öll dýr garðsins talin, vegin og mæld. Agathe er hvorki meira né minna en 1.850 grömm. NORDICPHOTOS/AFP

FJÖLMIÐLAR

Nýr ritstjóri Bændablaðsins

Hörður Kristjánsson hefur verið ráðinn ritstjóri Bændablaðsins og hefur störf á næstu vikum. Hann hefur síðustu ár starfað á Viðskiptablaðinu. Hörður tekur við af Þresti Haraldssyni, sem hefur ritstýrt Bændablaðinu frá árinu 2006.

Ferill aðildarumsóknar að ESB er forsenda áframhaldandi samstarfs stjórnarinnar:

Stjórnarsáttmálanum ekki breytt

STJÓRNMÁL Það ferli sem er í gangi varðandi aðild Íslands að Evrópusambandinu heldur áfram og engar kröfur um annað hafa komið fram af hálfu Vinstri grænna. Þetta kom fram í máli Jóhönnu Sigurðardóttur forsætisráðherra á blaðamannafundi að loknum ríkisstjórnarfundi í gær. Á fundinum var kynnt sóknaráætlunin Ísland 20/20.

Jóhanna áréttaði að Steingrímur J. Sigfússon, fjármálaráðherra og formaður Vinstri grænna, hefði kynnt henni að fullur stuðningur væri hjá Vinstri grænum við stjórnarsamstarfið.

Jóhanna segir að frá upphafi hafi verið ljóst að skoðanir væru skiptar varðandi aðildarumsókn Íslands að Evrópusambandinu. „En það náðist samkomulag milli flokkanna fyrir tveimur árum síðan hvernig í þetta ferli skyldi farið og að því er bara verið að vinna,“ sagði hún.

Jóhanna sagði að samþykkt Alþingis um umsóknaferlið yrði fylgt áfram. „Það er grundvöllur fyrir samstarfi þessara aðila um að þetta ferli fái að halda áfram og að því ljúki og þjóðin fái að greiða atkvæði um aðild að Evrópusambandinu.“

Jóhanna kvaðst ekki trúa því að tillaga um að draga aðildarumsókn Íslands til baka yrði samþykkt á Alþingi. „Ég hef fulla sannfæringu fyrir því að þingmenn treysti þjóðinni til þess að sjá hvað út úr þessu samningaferli kemur og greiða um það atkvæði.“

- óká

RÁÐHERRAR Forsætisráðherra segir að í ríkisstjórn og ráðherranefnd um ESB-aðild sé unnið í sátt að málum tengdum ESB-styrkjum vegna kostnaðar við aðildarumsókn ríkisins. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Sératkvæði Jóns Steinars:

Vildi kannski bara skjóta sér leið inn í húsið

DÓMSMÁL Hæstiréttur staðfesti í gær gæsluvarðhald yfir einum mannanna sem skutu á hurð íbúðarhúss í Bústaðahverfi á aðfangadag.

Hæstaréttardómarinn Jón Steinar Gunnlaugsson skilaði sératkvæði í málinu og lagðist gegn varðhaldsúrskurðinum. Ekki væri óhikað að hægt að draga þá ályktun af málsatvikum að þeir sem skutu úr byssunni hefðu ætlað að vinna þeim sem inni voru tjón. „Er alls ekki unnt að útiloka að byssan hafi einungis verið sótt til að skjóta sér leið inn í húsið,“ segir Jón Steinar.

JÓN STEINAR GUNNLAUGSSON

Hinir dómararnir tveir, Ólafur Börkur Þorvaldsson og Viðar Már Matthíasson, féllust hins vegar á varðhaldið.

- sh

ENNEMM / SÍA / NM44815

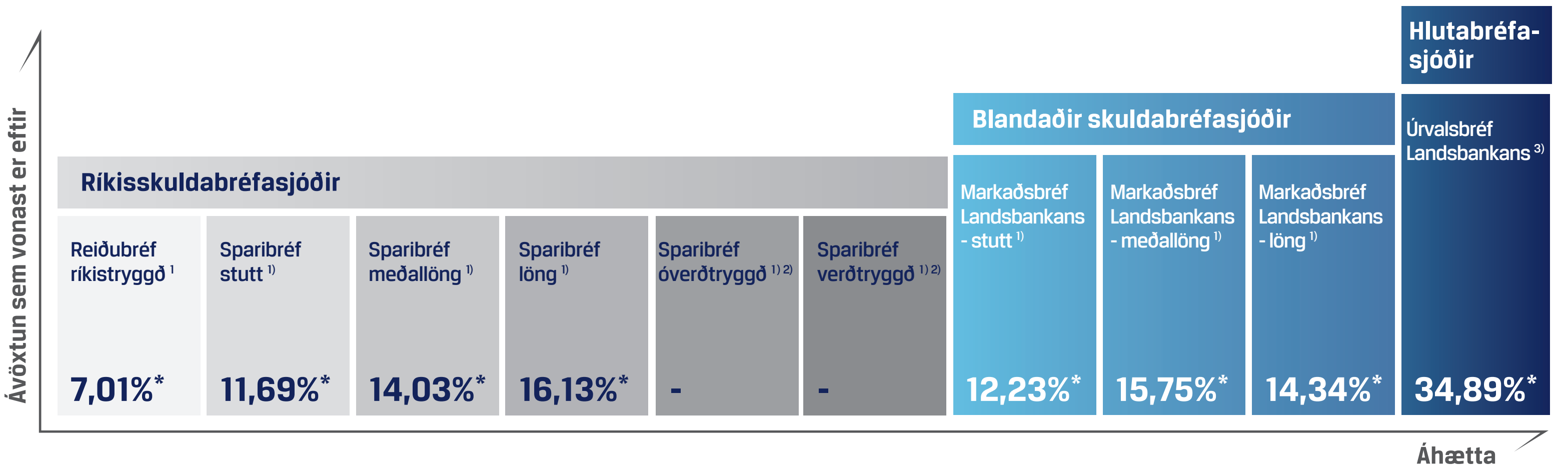
Sjóðir sem bera góðan ávöxt

Fjölbreyttar sparnaðarleiðir

Þú stendur betur að vígi ef þú leggur til hliðar, hvort sem ætlunin er að spara fyrir því sem keypt er, byggja upp varasjóð eða langtímasparnað. Landsbankinn býður úrval ríkisskuldabréfa-, skuldabréfa- og hlutabréfasjóða við allra hæfi. Síðastliðna 12 mánuði skiluðu sjóðirnir betri ávöxtun en innlánsreikningar og viðmið. Fé í sjóðum má alltaf innleysa.

Sjóðir í áskrift

Sjóðir í áskrift henta vel fyrir reglubundinn sparnað. Viðskiptavinir njóta þess að enginn munur er á kaup- og sölugengi í áskrift. Í hverjum mánuði hljóta tveir heppnir viðskiptavinir 20.000 kr. viðbót við eign sína. Dregið verður úr nöfnum þeirra sem hafa verið í áskrift að sjóðum í að minnsta kosti eitt ár.



Rekstrarfélag sjóðanna er Landsvaki hf. og vörslufélag þeirra er NBI hf. (Landsbankinn). Sjóðirnir eru starfræktir í samræmi við l. nr. 30/2003 og lúta eftirliti Fjármálaeftirlitsins. Áhætta fylgir ávallt fjárfestingu í sjóðum þar sem gengi þeirra getur bæði hækkað og lækkað. Ávöxtun í fortíð gefur ekki áreiðanlega vísbendingu um framtíðarárangur. Fjárfesting í fjárfestingarsjóði telst almennt áhættumeiri en fjárfesting í verðbréfasjóði. Nánari upplýsingar má finna í útboðslýsingum sjóða og útdráttum úr þeim á landsbankinn.is og á landsvaki.is. Fjárfestum er bent á að kynna sér vel útboðslýsingar sjóða áður en fjárfest er í þeim.

* Nafnávöxtun í ISK sl. 12 mánuði m.v. 30. nóvember 2010

1) Sjóðurinn er verðbréfasjóður skv. lögum um verðbréfasjóði og fjárfestingarsjóði nr. 30/2003.
2) Sjóðurinn tók til starfa þann 7. maí 2010 og þar af leiðandi liggja upplýsingar um 12 mánaða nafnávöxtun ekki fyrir.
3) Sjóðurinn er fjárfestingarsjóður skv. lögum um verðbréfasjóði og fjárfestingarsjóði nr. 30/2003.

NBI hf. (Landsbankinn), kt. 471008-0280.

FJÁRMÁLARÁÐGJÖF | landsbankinn.is | 410 4040

Landsbankinn

Skil á **upplýsingum** vegna skattframtals 2011

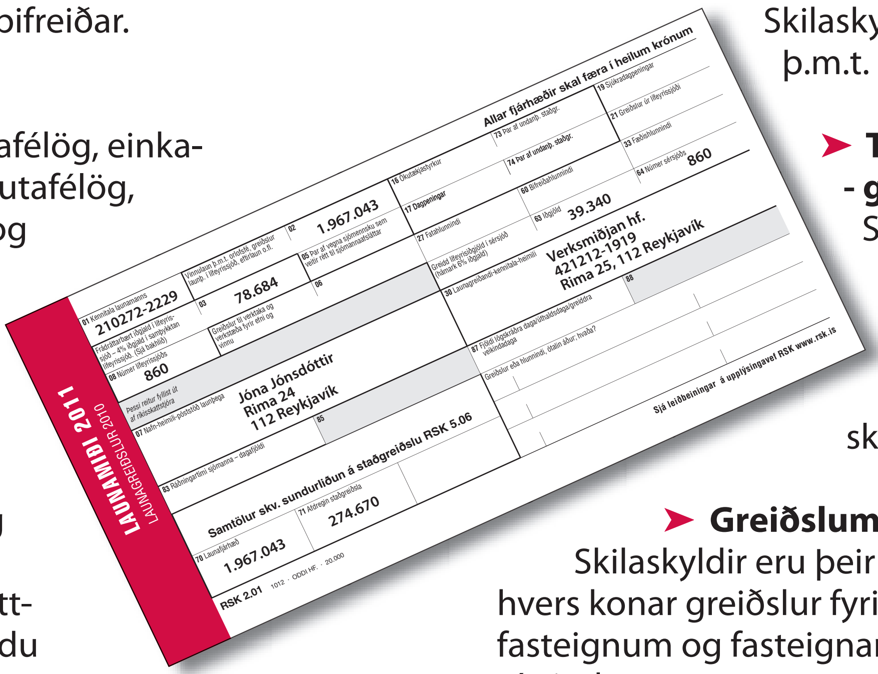
Skilafrestur á eftirtöldum gögnum vegna framtalsgerðar 2011 er til 30. janúar en þeir sem skila á rafrænu formi hafa þó frest til 10. febrúar 2011

➤ **Launamiðar og verktakamiðar**
Skilaskyldir eru allir þeir sem innt hafa af hendi launagreiðslur, hlunnindi, lífeyri, bætur, styrki, happdrættis- og talnavinninga (skattskylda sem óskattskylda), greiðslur til verktaka fyrir þjónustu (efni eða vinnu) eða aðrar greiðslur sem framtalsskyldar eru og/eða skattskyldar.

➤ **Bifreiðahlunnindamiðar**
Skilaskyldir eru allir þeir sem í rekstri sínum eða annarri starfsemi hafa haft kostnað af kaupum, leigu eða rekstri fólksbifreiðar.

➤ **Hlutafjármiðar**
Skilaskyld eru öll hlutafélög, einkahlutafélög, samlagshlutafélög, samvinnuhlutafélög og sparisjóðir.

➤ **Launaframtal**
Skilaskyldir eru einstaklingar með eigin atvinnurekstur, sem telja fram á pappír, og óskattskyld félög sem ekki skila rafrænu skattframtali og sem greiddu laun á árinu 2010.


LAUNAMIÐI 2011
LAUNAGREIÐSLUR 2010
Allar fjárhæðir skal færa í heilum krónum
210272-2229
860
78.684
1.967.043
39.340
860
Jóna Jónsdóttir
Rima 24
112 Reykjavík
Verksmiðjan hf.
421212-1919
Rima 25, 112 Reykjavík
Samtölur skv. sundurliðun á staðgreiðslu RSK 5.06
1.967.043
274.670
RSK 2.01

➤ **Viðskipti með hlutabréf og önnur verðbréf**
Skilaskyldir eru bankar, verðbréfafyrirtæki og aðrir þeir aðilar sem annast kaup og sölu, umboðsviðskipti og aðra umsýslu með hlutabréf og önnur verðbréf.

➤ **Bankainnstæður**
Skilaskyldar eru allar fjármálastofnanir og aðrir aðilar sem taka við fjármunum til ávöxtunar.

➤ **Lánaupplýsingar**
(bankalán, fasteignaveðlán, bílalán og önnur lán). Skilaskyldar eru allar fjármálastofnanir (bankar, sparisjóðir, lífeyrissjóðir, tryggingafélög, fjármögnunarleigur o.s.frv.) sem hafa lánað fé til einstaklinga.

➤ **Stofnsjóðsmiðar**
Skilaskyld eru öll samvinnufélög, þ.m.t. kaupfélög.

➤ **Takmörkuð skattskylda - greiðsluyfirlit**
Skilaskyldir eru þeir sem innt hafa af hendi hvers konar greiðslur til erlendra aðila og annarra, sem bera takmarkaða skattskyldu hér á landi.

➤ **Greiðslumiðar – leiga eða afnot**
Skilaskyldir eru þeir sem innt hafa af hendi hvers konar greiðslur fyrir leigu eða afnot af lausafé, fasteignum og fasteignaréttindum eða öðrum réttindum.

➤ **Hlutabréfakaup skv. kaupréttarsamningi**
Skilaskyld eru öll hlutafélög sem gert hafa kaupréttarsamninga við starfsmenn sína samkvæmt staðfestri kaupréttaráætlun. Sama á við um söluréttarsamninga.

RSK RÍKISSKATTSTJÓRI

Nánari upplýsingar eru á vef ríkisskattstjóra www.rsk.is

FRÉTTASKÝRING: Mengun frá sorpbrennslu

Mengunarlöggjöf svarar ekki kalli tímans

Fátt er í lögum sem beinlínis bannar starfsemi eða athafnir sem hafa í för með sér umhverfismengun þótt finna megi einstakar bannreglur, fyrst og fremst á sviði vatns- og hafverndar.

Íslensk löggjöf sem varðar mengun og varnir gegn mengun, fyrst og fremst hryggjarstykkið í lögum um hollustuhætti og mengunarvarnir, er komin nokkuð til ára sinna og endurspeglar að takmörkuðu leyti þróunina sem hefur orðið í alþjóðlegum umhverfisrétti síðustu tvo áratugi.

Löggjöfin einkennist fyrst og fremst af reglum sem lúta að verkaskiptingu og samskiptum einstakra stjórnvalda annars vegar og hins vegar samskiptum þeirra við starfsleyfishafa. Lítið er um eiginlegar efnisreglur umhverfisréttarins í lögum á sviði mengunarvarna, þar með talið þeim lögum sem sérstaklega gilda um meðhöndlun úrgangs og brennslustöðva, og inn-leiðing ákveðinna meginregla umhverfisréttarins er skammt á veg komin. Hins vegar eru í gildi fjölmargar reglugerðir um mengunarvarnir, þar á meðal reglugerð um brennslu úrgangs, sem takmarka losun tiltekinna mengunarvalda og er efni starfsleyfa í samræmi það. Lögum og reglum á sviði mengunarvarna er fyrst og fremst ætlað að gilda um tiltekinn atvinnurekstur sem hefur í för með sér mengun en þær eiga síður við um athafnir einstaklinga.

AÐALHEIÐUR JÓHANNSDÓTTIR

> Löggjöfin sem við höfum er að stofni til þrjátíu ára gömul og endurspeglar að takmörkuðu leyti þá þróun sem hefur orðið í alþjóðlegum umhverfisrétti og rétti Evrópusambandsins á undanförnum árum.
>
> **AÐALHEIÐUR JÓHANNSDÓTTIR**
> PRÓFESSOR Í LÖGFRÆÐI

SORP BRENNT Í EYJUM Umhverfismál eru fyrirferðarmikill málaflokkur innan EES. Almennt markmið samningsins á sviði umhverfismála er að varðveita, vernda og bæta umhverfið, þar á meðal að stuðla að vernd heilsu manna. Ákvæði um vatn, loft, efni og úrgang eru hluti af EES-samningnum. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR

Starfsleyfisskylda

Meginreglan er sú að atvinnurekstur sem getur haft í för með sér mengun er óheimill án starfsleyfis. Af þessu leiðir að starfsleyfisskyldur atvinnurekstur sem hefur í för með sér mengun er ólöglegur ef starfsleyfi liggur ekki fyrir. Í starfsleyfum er meðal annars að finna ákvæði um tegundir og magn ákveðinna mengandi efna sem er heimilt eða óheimilt að sleppa út í umhverfið, allt eftir því hvaða starfsemi á í hlut. Kröfur starfsleyfa byggja oftast á tilteknum reglugerðum og margar þeirra endurspegla reglur sem gilda á EES-svæðinu og eru hluti af EES-samningnum. Hins vegar ef ekki er farið að efni starfsleyfis ber eftirlitsaðila að tilteknum skilyrðum uppfylltum að bregðast við á ákveðinn hátt og beita ákveðnum þvingunarúrræðum.

Þetta var uppi á teningnum hjá sorpbrennslunni Funa í Skutulsfirði þegar Umhverfisstofnun krafði fyrirtækið um úrbætur vegna þess að magn tiltekinna mengandi efna sem var getið í starfsleyfinu var yfir viðmiðunarmörkum. Allt árið 2010 gengu bréf á milli eftirlitsaðilans og fyrirtækisins; fyrirtækið var áminnt og að síðustu hótaði Umhverfisstofnun að svipta Funa starfsleyfinu. Ekki kom til þess, þar sem starfseminni var hætt um áramótin eftir að díoxín mældist í mjólk frá lögbýlinu Efri-Engidal.

Þar sem umhverfismengun er almennt séð ekki bönnuð lögum samkvæmt er erfitt að halda því fram að mengun eins og díoxínmengun frá eldri sorpbrennslum, sem ekki bar að fylgja tilteknum takmörkunum vegna losunar díoxíns, fylgi refsiábyrgð. Eftirlitsaðili getur þó gripið til ákveðinna þvingunarúrræða gagnvart starfsleyfishafa vegna þess að ekki hefur verið farið að efni starfsleyfisins að öðru leyti.

Endurskoðun nauðsynleg

Aðalheiður Jóhannsdóttir, prófessor við lagadeild Háskóla Íslands, segir nauðsynlegt að skoða alla lagaumgjörð sem varðar mengun og varnir gegn mengun en löggjöfin sem nú gildir hverfist að mestu um mengandi atvinnurekstur, starfsleyfisskyldu og efni starfsleyfa. Það er of takmörkuð nálgun, að sögn Aðalheiðar. Meðal þess sem þarf að gera er að útfæra betur ákveðnar meginreglur umhverfisréttarins, skilgreina réttindi og skyldur á grundvelli þeirra og búa til raunhæfar efnisreglur sem hafa að markmiði að koma í veg fyrir og uppræta umhverfismengun, þar með talið mengun af völdum tiltekinna efna. Einnig þarf að bæta við reglum sem tryggja betur stöðu almennings, reglum um virka upplýsingamiðlun til almennings og reglum sem veita almenningi raunhæfa möguleika til þess aðhafast ef stjórnvöld gera það ekki. Loks þarf að skoða betur réttarþróunina í umhverfisrétti Evrópusambandsins, þar með talda nýja og nýlega dóma dómstóls Evrópusambandsins. Í þeim er hafsjór af upplýsingum um hvernig ber að standa að innleiðingu ákveðinna tilskipana sem eru hluti af EES-samningnum og hafa verið innleiddar í íslenskan rétt, fyrst og fremst með reglugerðum. „Löggjöfin sem við höfum er að stofni til þrjátíu ára gömul og endurspeglar að takmörkuðu leyti þá þróun sem hefur orðið í alþjóðlegum umhverfisrétti og rétti Evrópusambandsins á undanförnum árum. Vegna eðlis margra þeirra breytinga sem eru nauðsynlegar þarf nýja löggjöf sem byggir á ferskri hugsun og virkri aðkomu löggjafans," segir Aðalheiður.

Skaðabótaábyrgð

Ef í ljós kemur að einstaklingar, sem búa á þeim svæðum þar sem eldri sorpbrennslur hafa starfað, hafa orðið fyrir heilsutjóni eða annars konar tjóni er ekki óhugsandi að eigendur eða rekstraraðilar verði skaðabótaskyldir ef tekst að sýna fram á saknæma háttsemi eða gáleysi fyrirsvarsmanna. Hvað varðar mengun frá sorpbrennslunni Funa og öðrum sorpbrennslum liggja upplýsingar ekki fyrir og bíða verður niðurstaðna úr sýnatökum og rannsóknum við mat á þessu. Einnig er hugsanlegt að athafnaleysi opinberra eftirlitsaðila geti valdið skaðabótaskyldu, til dæmis á þeim grundvelli að ekki var gripið fyrr inn í atburðarásina þegar vitneskja lá fyrir um magn díoxíns frá eldri sorpbrennslum. Allt er þetta þó háð almennum reglum skaðabótaréttarins.

Viðurkennd mannréttindi

Nú liggja fyrir nokkrir dómar Mannréttindadómstólsins í Strassborg þar sem reynt hefur á atriði sem varða óþægindi eða heilsutjón vegna mengandi eða hættulegrar starfsemi. Meðal annars hefur verið komist að þeirri niðurstöðu að ríkjum hafi mistekist að tryggja að einstaklingar njóti tiltekinna viðurkenndra mannréttinda, fyrst og fremst friðhelgi einkalífs, heimilis og fjölskyldu. Þessi réttindi eru varin af 8. grein mannréttindasamnings Evrópu, sem hefur lagagildi hér á landi, og einnig 71. grein stjórnarskrárinnar. Brotin hafa fyrst og fremst falist í því að stjórnvöld viðkomandi ríkja gripu ekki til ákveðinna ráðstafana svo að tryggja mætti að einstaklingar nytu ofangreindra réttinda samkvæmt 8. grein samningsins.

Aðalheiður segir að dómarnir frá Strassborg endurspegli einnig hversu rík upplýsingaskylda um stöðu mála hvílí á yfirvöldum gagnvart þeim sem gætu orðið fyrir óþægindum eða tjóni af völdum mengunar svo að þeir geti að minnsta kosti tekið upplýsta ákvörðun um það hvort þeir vilji búa áfram á viðkomandi svæði.

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

Ár uppbyggingar!

Við upphaf nýs árs boðar Vinstrihreyfingin - grænt framboð til félagsfunda og almennra stjórnmálafunda.

Forystufólk VG mætir á fundi um allt land í janúar til að hitta félagsmenn. Á fundunum verður rætt um flokksstarfið, stöðu VG og farið verður í málefnavinnu og undirbúning landsfundar. Sveitastjórnir, vinnustaðir, stofnanir og félagasamtök viðkomandi byggðarlaga verða heimsótt eftir því sem tími leyfir.

Í kjölfar félagsfundanna verða almennir stjórnmálafundir sem opnir eru öllum þeim sem hafa áhuga á stöðunni í íslenskum stjórnmálum og ekki síst þeim krefjandi og áhugaverðu verkefnum sem framundan eru.

Sýnum samstöðu og áhuga!
Mætum öll!

- **11. JANÚAR, ÍSAFIRÐI** – Félagsf. kl. 18.00, alm. stjórnmálaf. kl. 20.00, Edinborgarhúsinu
- **12. JANÚAR, EGILSSTÖÐUM** – Félagsf. kl. 19.00, alm. stjórnmálaf. kl. 20.30, Hótel Hérað
- **13. JANÚAR, AKUREYRI** – Félagsf. kl. 18.00, alm. stjórnmálaf. kl. 20.00, Hótel KEA
- **14. JANÚAR, SAUÐÁRKRÓKI** – Félagsf. kl. 17.00, alm. stjórnmálaf. kl. 20.00, Mælifelli
- **15. JANÚAR, BORGARNESI** – Félagsf. kl. 10.30, alm. stjórnmálaf. kl. 12.00, Landnámssetrinu
- **15. JANÚAR, AKRANESI** – Félagsf. kl. 14.30, alm. stjórnmálaf. kl. 16.00, Gamla kaupfélaginu, Kirkjubraut 11
- **16. JANÚAR, SELFOSSI** – Félagsf. kl. 18.00, alm. stjórnmálaf. kl. 20.00, Hótel Selfossi
- **17. JANÚAR, KEFLAVÍK** – Félagsf. kl. 18.00, alm. stjórnmálaf. kl. 20.00, Flughótelinu, Hafnargötu 57
- **18. JANÚAR, HAFNARFIRÐI** – Félagsf. kl. 18.00, alm. stjórnmálaf. kl. 20.00, Strandgötu 11
- **19. JANÚAR, KÓPAVOGI** – Félagsf. kl. 18.00, alm. stjórnmálaf. kl. 20.00, Hamraborg 1
- **20. JANÚAR, REYKJAVÍK** – Félagsf. kl. 18.00, alm. stjórnmálaf. kl. 20.00, Félagsmiðstöðinni Vesturgötu 7
- **22. JANÚAR, STYKKISHÓLMI** – Félagsf. kl. 10.30, alm. stjórnmálaf. kl. 12.00, Narfeyrarstofu
- **22. JANÚAR, GRUNDARFIRÐI** – Félagsf. kl. 15.00, alm. stjórnmálaf. kl. 16.00, Kommakot, Borgarbraut 2

VINSTRI GRÆN
–vegur til framtíðar

Vinstrihreyfingin - grænt framboð vill beita sér fyrir róttækum þjóðfélagsumbótum almenningi til hagsbóta, hefja vernd náttúru og umhverfis til vegs á Íslandi og treysta byggð um allt land. Hreyfingin er samstarfsvettvangur og baráttutæki þeirra, sem vilja útrýma kynjamisrétti og tryggja jafnrétti, kvenfrelsi og aukinn jöfnuð í samfélaginu. Vinstrihreyfingin - grænt framboð vill byggja upp lýðræðislegt og réttlátt þjóðskipulag grundvallað á virkri þátttöku almennings. Hreyfingin hafnar alræði markaðshyggjunnar og vill varðveita sjálfstæði þjóðarinnar og forræði yfir eigin auðlindum. Vinstrihreyfingin – grænt framboð vill binda enda á hersetu í landinu og aðild að hernaðarbandalagi, en leggur áherslu á að eiga gott og friðsamlegt samstarf við allar þjóðir, vernda náttúru og umhverfi landsins ... // sjá meira á www.vg.is/stefna/

Nýr og ómótstæðilegur áfangastaður

BEINT
MORGUNFLUG MEÐ ICELANDAIR Í ALLT SUMAR

Gríska eyjan Korfu hefur heillað ferðamenn í gegnum tíðina. Eyjan er fögur og gróðursæl. Sjórinn er tær, strendurnar langar og veðurfar milt. Eyjan iðar af lífi allt sumarið og skemmtanalíf er fyrir alla aldurshópa, barir, klúbbar og diskótek og vatnagarðurinn Aqualand er mjög vinsæll hjá ungu fólki á öllum aldri. Höfuðborgin Kerkyra er nefnd Corfu Town á ensku og er frábær blanda af grískri og ítalskri stemmningu.

Flugáætlun

28. maí	2. ágúst
7. júní	13. ágúst
18. júní	23. ágúst
28. júní	24. sept.
9. júlí	1. okt.
23. júlí	

Louis Corcyra Beach ★★★★

Louis Corcyra Beach er gott fjögurra stjörnu „allt innifalið" hótel, vel staðsett við ströndina í bænum Gouvia. Einungis um 5 mín. göngufjarlægð frá miðbæ Gouvia.
Fallegt útsýni er yfir Gouvia-flóann og á hótelinu er barnaklúbbur og skemmtidagskrá.

Verð frá 155.900 kr.*
og 15.000 Vildarpunktar

á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn (2-11) í 10 nætur 18.júní. Allt innifalið. Verð á mann m.v. 2 fullorðna í tvíbýli: 184.900 kr. og 15.000 Vildarpunktar.

*Verð án Vildarpunkta 165.900 kr. m.v. 2+2. Verð án Vildarpunkta 194.900 kr. m.v. 2.

Ótal fleiri gistimöguleikar á VITA.is

Vildarklúbbur

Þú getur notað Vildarpunktana hjá okkur

Hjá VITA getur þú lækkað verðið á ferðinni þinni um 10.000 kr. með 15.000 Vildarpunktum. Auk þess eru veittir 2.500 Vildarpunktar fyrir allar keyptar ferðir í leiguflugi með VITA. Þannig öðlast þú stöðugt fleiri tækifæri til þess að njóta lífsins.

ÍSLENSKA SIA.IS VIT 52879 01.11

Skráðu þig í netklúbbinn - VITA.is

Korfu

Gríska draumaeyjan

Nýjung!

Flugsæti

Verð frá 79.900 kr.*

og 15.000 Vildarpunktar

Innifalið: Flug fram og til baka og flugvallaskattar 28. maí.

* Verð án Vildarpunkta 89.900 kr.

Hálft fæði

Ipsos Beach ★★★

Ipsos Beach hótel er snyrtilegt þriggja stjörnu hótel , einungis 50 til 80 metrum frá ströndinni í Ipsos. Við hótelið er sundlaug, barnarlaug, barnaleiksvæði og sólbekkir með ágætri aðstöðu.

Verð frá 119.900 kr.*

og 15.000 Vildarpunktar

á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn (2-11) í 10 nætur 18. júní.
Hálft fæði. Verð á mann m.v. 2 fullorðna í tvíbýli: 126.900 kr. og 15.000 Vildarpunktar.

*Verð án Vildarpunkta 129.900 m.v. 2+2. *Verð án Vildarpunkta 136.900 m.v.. 2

Helion Resort ★★★

Helion íbúðagarðurinn samanstendur af sjö tveggja hæða byggingum í stórum og snyrtilegum garði, sem liggur niður að strönd og er stutt frá miðbænum í Gouvia. Gestamóttaka og smáverslun eru í sérhúsi og í garðinum er sameiginlegt sundlaugarsvæði með sólbaðsaðstöðu og snakkbar fyrir öll húsin.

Verð frá 115.500 kr. *

og 15.000 Vildarpunktar

á mann m.v. 2 fullorðna og 3 börn (2-11) í 10 nætur 28. maí.
Verð á mann m.v. 2 í íbúð: 123.400 og 15.000 Vildarpunktar.

* Verð án Vildarpunkta 125.500 kr. m.v. 2+3. *Verð án Vildarpunkta 133.400 kr. m.v. 2.

VITA er í eigu Icelandair Group.

ICELANDAIR GROUP

VITA | Skútuvogi 13a | Sími 570 4444 | VITA.is

vita

VITA er lífið

skoðun

greinar@frettabladid.is

Hvernig tryggjum við kjörin til langs tíma?

Krónan og kaupmátturinn

Alþýðusambandið leggur upp með að auka kaupmátt launafólks í nýhöfnum viðræðum um nýja kjarasamninga á almenna vinnumarkaðnum. Samtök atvinnulífsins hafa bent á að launahækkanir hér á landi hafi á árabilinu 2005-2009 verið miklu meiri en að meðaltali í OECD-löndunum, eða um 32 prósent í samanburði við um tíu prósent. Á móti hefur ASÍ bent á að á sama tíma hafi kaupmáttur almennings hrunið. Hann náði hámarki um leið og góðærið, árið 2007, en hrundi á árunum 2008 og 2009.

Gylfi Arnbjörnsson, forseti Alþýðusambandsins, sagði í Fréttablaðinu í gær að líklega hefðu launamenn hvergi í heiminum farið verr út úr bankahruninu en Íslendingar. Hann benti jafnframt á þá staðreynd að stærstur hluti kaupmáttarrýrnunarinnar er vegna hruns krónunnar; það þurrkaði upp 15 prósent af dagvinnulaunum fólks. Vegna minni atvinnu hafa ráðstöfunartekjur heimilanna minnkað enn meira en sem því nemur, eða um rúmlega tuttugu prósent.

SKOÐUN

Ólafur Þ. Stephensen
olafur@frettabladid.is

Í umræðum um bankahrunið er stundum talað eins og það sé raunhæft markmið að koma lífskjörum almennings fljótlega aftur í sama horf og þau voru árið 2007. Það er því miður aðeins óskhyggja. Þau lífskjör byggðust á útblásnu bóluhagkerfi og hátt skráðum gjaldmiðli. Það mun taka langan tíma að ná aftur sama kaupmætti og það viðurkennir forseti Alþýðusambandsins. Hann segir að fyrir millitekjufólk, sem hefur orðið fyrir enn meiri kaupmáttarskerðingu en fólk með lágar tekjur, taki sennilega áratug að vinna upp skerðingu síðustu ára.

Gylfi bendir á það sem ætti að vera orðið augljóst fyrir þjóð sem áratugum saman hefur búið við óstöðugt efnahagsumhverfi, þar sem umsamdar kjarabætur hafa horfið út í buskann þegar gengi krónunnar hefur fallið: „Það er engin launung að það efnahagsumhverfi og gjaldmiðill sem byggt verður á þarf að vera eitthvað traustara en það sem tíðkast hefur hingað til svo að tryggt verði að það sem vinnist hverfi ekki aftur tíu árum seinna."

Þetta er lykilatriði við gerð kjarasamninga. Þar dugir ekki að horfa til skamms tíma, heldur verður að skoða allt umhverfi vinnumarkaðarins til lengri tíma. Launahækkanir munu enga þýðingu hafa ef ný dýfa gjaldmiðilsins tekur þær aftur af fólki. Allt tal um að skapa íslenzkum almenningi sambærileg lánakjör og fólk í nágrannalöndunum býr við, með lægri vöxtum og afnámi verðtryggingar, er sömuleiðis út í bláinn ef við ætlum áfram að búa við lítinn, sveiflukenndan gjaldmiðil.

Þess vegna ætti það að vera skýr krafa bæði verkalýðshreyfingar og vinnuveitenda að ríkisstjórnin haldi áfram vegferð sinni í átt til ESB-aðildar og upptöku evrunnar. Engum hefur tekizt að sýna fram á betri kost til að tryggja stöðugleika. Hinir mörgu spádómar um hrun evrunnar og upplausn evrusvæðisins eru ótímabærir. Þeir sem telja að allt sé að fara til fjandans á evrusvæðinu mættu gjarnan skoða aðeins betur hvernig okkur hefur farnazt hér á krónusvæðinu.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

Komdu í Yoga

Styrkur og jafnvægi
Góð slökun - rétt öndun
- njótum andartaksins og dveljum í núinu.

11. jan hefst nýtt námskeið í Sjúkraþjálfaranum
Strandgöta 75 Hafnarfirði.
Kennt þriðjudaga kl. 18.15 og fimmtudaga kl. 18.15.
Skráning í síma 6910381 - Sanngjarnt verð.

AF KÖGUNARHÓLI ÞORSTEINS PÁLSSONAR

Það sem þeir þögðu um

ÞORSTEINN PÁLSSON

Vinsælasta staðhæfing dægurumræðunnar er sú að karp stjórnmálamanna sé allt að drepa. Rökræður eru þó einn af hornsteinum lýðræðisins. Þær eru því ekki vandamál nema þegar ofvöxtur hleypur í rýrt innihald þeirra.

Á gamlaársdag skrifuðu formenn stjórnmálaflokkanna samtals tíu greinar bæði í þetta víðlesna dagblað og hitt sem minna er lesið. Aukheldur ræddu þeir saman í tvo klukkutíma á Stöð 2 og forsætisráðherra ávarpaði þjóðina á ljósvakanum. Í allri þessari umræðu var stærsta og flóknasta viðfangsefni stjórnmálanna ekki á dagskrá. Það er peningamálastefnan sem allt annað veltur á.

Ríkisstjórnin er þverklofin í málinu og því ráðlaus við val á leið úr þeim ógöngum sem peningastefnan leiddi þjóðina í. Í báðum stjórnarandstöðuflokkunum eru einnig skiptar skoðanir. Þegar þannig er jafnt á komið með öllum getur þögnin vissulega verið vörn í skamman tíma.

Í þessari áramótaþögn felst hins vegar hvorki vörn né sókn fyrir fólkið í landinu. Heimilin og fyrirtækin eru eftir sem áður í sömu óvissu um framtíðina. Þótt fólk sé leitt á karpi er rökræða um framtíðarstefnu á þessu sviði óumflýjanleg.

Samstaða sem byggist á innihaldsríkum niðurstöðum er lofsverð. Aftur á móti er samstaða um ráðleysi ámælisverð.

Vísir að málefnalegri umræðu

Stjórnmálaflokkarnir hafa þó ekki alfarið leitt umræðuna hjá sér. Illugi Gunnarsson flutti þannig afar athyglisvert erindi í nóvember í félagsskap hagfræðinga og eins sjálfstæðismanna í Kópavogi þar sem hann afmarkaði með skýrum hætti í ljósi reynslunnar líklegustu leiðirnar án útilokunar á nokkrum kosti.

Efnahagsráðherra skrifaði í desember áhugaverða Fréttablaðsgrein þar sem hann nálgaðist viðfangsefnið í ljósi nýrrar skýrslu frá Seðlabankanum um möguleikana í stöðunni og fylgifiska þeirra. Sú skýrsla kom að vísu fimm árum of seint. Það er til áminningar um hversu afdrifaríkt getur reynst að koma sér hjá því að taka á pólitískt snúnum viðfangsefnum.

Framsóknarflokkurinn birti skýrslu um nýjar leiðir í peningamálum fyrir röskum tveimur árum. Hún sýndi þá markvert pólitískt frumkvæði. Sjaldgæft er að flokkar láti það sem þeir gera best liggja í þagnargildi eins og varð í þessu tilviki. Ekkert ferskt hefur hins vegar komið úr röðum VG um þessi efni.

Úr fræðasamfélaginu hefur Ragnar Árnason prófessor nýlega bent á að peningastefna Seðlabankans á árunum fyrir fall bankanna hafi skuldsett landið svo mikið að hrun hafi verið óumflýjanlegt. Hann staðhæfði einnig að íslensk fyrirtæki geti ekki staðist samkeppni erlendis frá með áframhaldandi fjármagnshöftum.

Um þessa skýringu á hruninu og böli haftanna eru flestir á einu máli nú. Spurningin er: Hvaða leið á að velja inn í framtíðina?

Leiðirnar og þrautirnar

Færar leiðir eru nokkrar. Gylfi Zoëga hagfræðingur segir í nýlegri fræðigrein að líklegast sé að tvö kerfi standi af sér áföll: Annars vegar krónan í skjóli gjaldeyrishafta og hins vegar evra með aðild að Evrópusambandinu. Þetta hlýtur þó að fara nokkuð eftir því hvaða markmið menn setja sér. Minni áhersla á stöðugleika fjölgar leiðunum en eykur líkur á áföllum.

Stöðugleikamarkmiðið er helsta kappsmál launþega. Atvinnufyrirtækin horfa á stöðugleika og samkeppnisstöðu. Fyrir hrun var ekkert tillit tekið til samkeppnishæfni venjulegra fyrirtækja við framkvæmd peningastefnunnar. Fyrir þá sök sætti hún gagnrýni frá talsmönnum þeirra og launþega. Hins vegar voru hluthafar í eignarhaldsfélögum og bönkum afar ánægðir meðan ævintýrið stóð sem hæst.

Króna með gjaldeyrishöftum getur tryggt stöðugleika. Hún dregur á hinn bóginn úr hagvexti og rýrir kjörin. Þremur árum eftir að hrun krónunnar fór af stað eru enn engar horfur á útflutningshagvexti. Eigi að tryggja stöðugleika með krónu án beinna hafta þarf gífurlega öflugan gjaldeyrisvarasjóð og margs konar takmarkanir á bankaviðskiptum og útlánastarfsemi ásamt með mun harðari aðhaldsaðgerðum í ríkisfjármálum. Við getum þá þurft að velja milli gjaldeyrisvarasjóðs og mikilvægra velferðarviðfangsefna.

Evran krefst einnig viðvarandi aðhaldssemi í stjórn peningamála og í ríkisbúskapnum. Hún kallar þó ekki á að velferðarverkefnum verði fórnað fyrir gjaldeyrisvarasjóð. Á hinn bóginn þarf vinnumarkaðurinn að sýna fram á sveigjanleika þegar breytingum á samkeppnisstöðu verður ekki mætt með gengislækkunum.

Öllum leiðum fylgja þrautir. En hjá valinu verður ekki komist. Þrautirnar verða mestar ef þegja á málið í hel með staðhæfingum um að önnur mál séu nú brýnni. Þeir sem þannig tala segja ekki satt og ráða ekki heilt.

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

Útsölur!

BOSS HUGO BOSS

HUGO HUGO BOSS

SAND

RALPH LAUREN

B&S

KONUR

B&S | Kringlunni 553 4141

HUGO BOSS

HUGO BOSS | KRINGLUNNI 533 4242

BOSS HUGO BOSS HUGO HUGO BOSS

herra GARÐURINN
-klæðir þig vel

KRINGLAN - SMÁRALIND
568 9234 544 2410

SAND strellson eterna CANALI POLO RALPH LAUREN

FINUCCI collezione POLO JEANS CO. bugatti gardeur TINO COSMA BOSS HUGO BOSS LLOYD

ENGLABÖRNIN

Falleg föt á stelpur og stráka...

Kringlunni sími 552 2201

molo bisgaard hummel mini-pi TICKET TO HEAVEN

Fullveldi og sjálfstæði

Stjórnmál

Þröstur Ólafsson
hagfræðingur

Á öndverðri 21. öld hljóta markmið utanríkisstefnu að vera þau að bægja frá þjóðinni hættum sem samfara eru hnattvæðingunni og hámarka sjálfsforræði hennar á tímum þegar athafnasemi þjóðríkisins eru sífellt þrengri skorður settar. Með örari og fjölþættari samskiptum og opnari mörkuðum verða úrlausnarefnin fjölþjóðleg og snerta margar þjóðir í senn. Þess vegna leysa þjóðríkin sífellt færri vandamál ein og sér. Þau geta ekki haft áhrif á lausn þeirra nema í nánu samstarfi. Án samþykkis hinna ríkjanna næst engin lausn. Vandamál á alþjóðavettvangi verða til í samfléttu margra og verða ekki leyst nema í samfléttu margra. Umhverfismál, vinnumarkaðsmál, þróun fjármálakerfis heimsins, efnahagsmál og varnarmál, svo nokkur dæmi séu nefnd, verða að hættulegri ringulreið án aðkomu og mótunar þeirra stóru efnahagsheilda sem myndast hafa eftir endalok kalda stríðsins. Þessum málaflokkum fjölgar ár frá ári. Meira að segja stóru löndin tengjast bandalögum og telja fullveldi sínu betur fyrir komið þar en ein og sér þar sem áhrifaleysið blasir við þeim. Fullveldi er að móta eigin þróun, eigin örlög. Á tímum hnattvæðingar merkir það að geta haft áhrif á ákvarðanir annarra þjóða til að geta unnið eigin hagsmunum brautargengi. Það heitir að deila fullveldi. Þjóð lætur hluta af eigin fullveldi en fær hlutdeild í fullveldi annarra þjóða á móti.

Skert fullveldi

Í ljósi þessa íhuga nú flestar þjóðir framtíðarstöðu sína til þess að geta varið hagsmuni sína sem best. Við þurfum einnig að skoða þá kosti sem við okkur blasa. Við verðum að nálgast þessa greiningu út frá jarðbundinni skynsemi en ekki af tilfinningasemi eða stórkarlalegri þjóðrembu. Fyrsta spurningin sem við verðum að spyrja okkur er sú hvort okkur muni kannski farnast best ein og óstudd til framtíðar. Segja má að við höfum hvorki verið fullvalda né sjálfstæð frá 1918 til 1944. Við lýðveldisstofnunina fengum við formlegt sjálfstæði en sömdum síðan

> Þjóð lætur hluta af eigin fullveldi en fær hlutdeild í fullveldi annarra þjóða á móti.

við Bandaríkin um að afsala okkur einum mikilvægasta þætti fullveldisins, sem eru varnarmál. Hér var ekki um að ræða að deila fullveldi, því við höfðum afar lítið um það að segja hvernig vörnunum var háttað eða hve lengi, eins og best kom í ljós þegar herinn fór nánast án þess að kveðja. En við afsöluðum okkur aldrei því formlega sjálfstæði sem við höfðum öðlast 1944. Við höfðum það í hendi okkar að segja varnarsamningnum upp.

Ein á báti

Þótt hrunið hafi að mestu leyti verið heimatilbúið hefði það aldrei getað gerst án þeirrar hnattvæðingar sem bankarnir tóku þátt í. Ríkisstjórnir allt frá einkavæðingu bankanna til 2008 lokuðu augunum fyrir þeirri vá sem stafaði af þátttöku okkar í fjármálalegri hnattvæðingu. Sú hætta kom ekki bara utanfrá heldur ekki síður af heimaslóðum. Smáþjóð með örmynt var ein og sér. Flestar greiningar benda til þess að krónan muni ekki geta staðið af sér frelsi á fjármálamörkuðum, sú tilraun mistókst. Ef við viljum vera áfram ein og sér munum við ekki geta búið við frjálst fjármagnsflæði og frjáls gjaldeyrisviðskipti. Það mun hefta þróun atvinnulífsins. Við munum einnig eiga í erfiðleikum með alþjóðlega samninga. Nú þegar grillir í útlínur valdamiðstöðva heimsins á öldinni. Það dylst engum að áhrif litlu þjóðanna fara dvínandi, nema þær myndi mótvægi við heimsveldin bæði ný og gömul. Án mótvægis minnkar fullveldi og sjálfstæði litlu þjóðanna, því ákvarðanir sem snerta afkomu þeirra verða annars teknar án aðkomu þeirra. Í vaxandi átökum um orku, vatn og hvers konar auðlindir munu styrkleikahlutföllin skipta sköpum. Við horfum nú þegar upp á litlar þjóðir í Afríku verða auðveld fórnarlömb Kínaveldis, sem ágirnist auðlindir hvar sem er. Fræðilega séð getum við haldið áfram að vera ein og sér. Fórnarkostnaðurinn verður fyrst efnahagslegur, sem eina landið í vestanverðri Evrópu sem búa mun við haftastefnu. Við ættum að þekkja hana og afleiðingar hennar. En fórnarkostnaðurinn verður þó einkum stjórnmálalegur. Fullveldi okkar mun skerðast, því við munum trauðla hafa styrk til að ná fullnægjandi árangri við tvíhliða hagsmunagæslu okkar og verða undir. Hætt er við að lítil þjóð ein á báti verði leiksoppur þeirra stórþjóða sem ásælast hér aðstöðu eða auðlindir. Það er barnaskapur að loka augunum fyrir því.

Ísland árið 2020

Sóknaráætlun

Jóhanna Sigurðardóttir
forsætisráðherra

Á vormánuðum 2009 efndi ríkisstjórn Íslands til víðtæks samráðs undir forystu forsætisráðuneytisins um sóknaráætlanir fyrir alla landshluta til eflingar atvinnulífs og lífsgæða til framtíðar undir yfirskriftinni Sóknaráætlun 20/20. Markmið verkefnisins var meðal annars að kalla fram sameiginlega framtíðarsýn, móta atvinnustefnu, kortleggja samkeppnishæfni landsins og samþætta áætlanagerð innan stjórnsýslunnar. Sóknaráætlunarferlið var viðamikið og alls tóku um 1.000 manns þátt í því víða um land; almennir þátttakendur á átta landshlutafundum, aðilar vinnumarkaðarins og fulltrúar í Vísinda- og tækniráði, í sérfræðiráðum, verkefnahópum og innan stjórnsýslunnar auk kjörinna fulltrúa á Alþingi og í sveitarstjórnum.

Við stöndum eftir með sterkt stefnumarkandi skjal, grunn að atvinnustefnu, kafla um samkeppnishæfni, niðurstöður þjóðfunda og gríðarlegt magn grunnupplýsinga um landshluta.

> Við höfum ekki stuðst nægilega við þær stefnur og áætlanir sem við höfum þó gert. Vægi stefnumótunar og áætlanagerðar þarf að aukast.

Niðurstöður Sóknaráætlunar 20/20

Niðurstöðurnar hvað varðar stjórnsýsluna er Ísland 2020, stefnumarkandi skjal sem inniheldur 20 mælanleg víðtæk markmið á sviði efnahags-, þróunar-, þekkingar-, sjálfbærni- og velferðarmála til næstu tíu ára. Markmið Íslands 2020 gegna því tvíþætta hlutverki að bæta hér velferð, þekkingu, efnahag og sjálfbærni og stuðla að jákvæðri þróun ásamt því að nýtast stjórnsýslunni til að sameina krafta sína og vinna saman að sameiginlegum mælanlegum markmiðum. Á hverju ári verður svo staða markmiðanna opinberuð.

Markmiðin eru eftirtalin:

1. Að skuldir ríkissjóðs verði ekki hærri en 60% af landsframleiðslu árið 2020.
2. Verðbólga verði árið 2020 ekki hærri en tvö prósentustig umfram verðbólgu í þeim þremur ríkjum ESB þar sem hún er lægst.
3. Vextir verði árið 2020 ekki hærri en tvö prósentustig umfram vexti í þeim þremur ríkjum Evrópu þar sem vextir eru lægstir.
4. Þróunarstuðull Sameinuðu þjóðanna fyrir Ísland verði sambærilegur við stuðul fimm efstu þjóða.
5. Að vöxtur framfarastuðulsins haldist ætíð sá hinn sami og vöxtur þjóðarframleiðslu.
6. Að minnka hlutfall örorkulífeyrisþega af íbúafjölda úr 8,4% í 7,0% árið 2020.
7. Að lækka hlutfall atvinnulausra niður fyrir 3% árið 2020.
8. Að auka jöfnuð á Ísland með lækkun Gini-stuðuls fyrir ráðstöfunartekjur í um 25 árið 2020.
9. Að bæta stöðu jafnréttismála þannig að gildi jafnréttisvísitölunnar global gender gap index verði nálægt 0,9 árið 2020.
10. Að auka vellíðan og góða andlega heilsu þannig að meðaltal mælinga, samkvæmt WHO 5 kvarðanum, hækki úr 64 árið 2009 í 72 árið 2020.
11. Að hlutfall Íslendinga á aldrinum 20-66 ára sem ekki hafa hlotið formlega framhaldsmenntun fari úr 30% niður í 10% árið 2020.
12. Að 4% af landsframleiðslu sé varið til rannsókna, þróunar og nýsköpunar og að hlutfall framlags fyrirtækja í samkeppnissjóði og markáætlanir sé 70% á móti 30% framlagi ríkisins.
13. Að Ísland verði meðal 10 efstu þjóða árið 2020 í rafrænni stjórnsýsluvísitölu og rafrænni þátttökuvísitölu sem mæld er af Sameinuðu þjóðunum.
14. Að hátækniiðnaður skapi 10% af landsframleiðslu og 15% af útflutningsverðmætum árið 2020.
15. Að notkun vistvæns eldsneytis í sjávarútvegi verði a.m.k 20% árið 2020 og að 20% alls eldsneytis í samgöngum verði vistvæn.
16. Að Ísland taki á sig sambærilegar skuldbindingar og ríki Evrópu gagnvart loftslagssamningi Sameinuðu þjóðanna árið 2020.
17. Að vistvæn nýsköpun og afurðir hennar verði helsta vaxtargreinin næsta áratug, með 20% árlegan vöxt í veltu sem tvöfaldist fyrir 2015, miðað við 2011.
18. Að árið 2020 gangi 75% nýrra bifreiða, undir fimm tonnum að þyngd, fyrir vistvænu eldsneyti.
19. Að hlutfall innlendrar matvöru í neyslu landsmanna aukist um 10% fyrir árið 2020.
20. Árið 2020 verði færni íslenskra grunnskólanemenda sambærileg við 10 efstu þjóðir samkvæmt OECD PISA rannsókninni á lesskilningi og læsi á stærðfræði og raungreinar.

Skýr markmið og samhæfð eftirfylgni

Stefnumörkunin Ísland 2020 var samþykkt í ríkisstjórn þriðjudaginn 21. desember 2010. Hún endurspeglar viðleitni stjórnvalda til þess að horfa fram á veginn og setja mælanleg langtímamarkmið sem unnið verður að með breyttu og endurskoðuðu skipulagi við stefnumótun og áætlanagerð.

Alltof lengi hefur stefnumótun og áætlanagerð setið hjá garði innan stjórnsýslunnar. Við höfum ekki stuðst nægilega við þær stefnur og áætlanir sem við höfum þó gert. Vægi stefnumótunar og áætlanagerðar þarf að aukast. Við þurfum að sameinast um gerð þeirra, einfalda vinnulag og skipulag í kringum ferlið, fækka aðgerðum og fylgja þeim betur eftir. Mikilvægt er að fækka og samþætta vinnu við lögbundnar áætlanir stjórnsýslunnar, t.d. samgönguáætlun, samskiptaáætlun, byggðaáætlun, ferðamálaáætlun, heilbrigðisáætlun o.fl. Við munum einnig tengja þær fjárlögum í auknum mæli og framkvæma það sem við setjum okkur út frá aðgerðaáætlunum.

Sóknaráætlun 20/20 er stefnumörkun sem stjórnsýslan mun sameinast um að vinna með. Markmiðin hafa verið sett og það er von mín og trú að á grunni stefnumörkunarinnar geti stjórnsýslan unnið sem ein heild út þennan áratug.

Verið velkomin í **Urðarapótek**, **nýtt apótek** í Grafarholti

að Vínlandsleið 16 (beint á móti Húsasmiðjunni).
Gott aðgengi og næg bílastæði.

Viltu hætta að reykja?

Fáðu ráðgjöf laugardaginn 8. janúar

Ingibjörg K. Stefánsdóttir hjúkrunarfræðingur hjá Krabbameinsfélagi Reykjavíkur verður í Urðarapóteki og gefur góð ráð í baráttunni við að hætta að reykja, **laugardaginn 8. janúar frá kl. 12:00-16:00**.

Nýttu þér þetta tækifæri til þess að verða reyklaus.

Urðarapótek býður ávallt **frábært verð á nikótínlyfjum og aldrei lægra verð en nú í janúar**. Gerðu verðsamanburð.

10% auka-afsláttur af Nicorette nikótínlyfjum í janúar

Opið virka daga kl. 09:00-18:30
og laugardaga kl. 12:00-16:00
Fyrsta fimmtudag í mánuði er opið til kl. 21:00

Vínlandsleið 16, Grafarholti
113 Reykjavík
Sími 577 1770
urdarapotek@urdarapotek.is
www.urdarapotek.is

URÐARAPÓTEK

SENDIÐ OKKUR LÍNU

Fréttablaðið og Vísir hvetja lesendur til að senda línu og leggja orð í belg um málefni líðandi stundar. Greinar og bréf skulu vera stutt og gagnorð. Tekið er á móti efni á netfanginu greinar@frettabladid.is eða á vefsíðu Vísis, þar sem finna má nánari leiðbeiningar. Ritstjórn ákveður hvort efni birtist í Fréttablaðinu eða Vísi eða í báðum miðlunum að hluta eða í heild. Áskilinn er réttur til leiðréttinga og til að stytta efni.

TAKTU SKREFIÐ

SKAPAÐU ÞÍNA EIGIN FRAMTÍÐ

NÁMSBRAUTIR Á VORMISSERI:

HUGRÆN ATFERLISMEÐFERÐ

- Eins árs þverfaglegt, hagnýtt nám
- Tveggja ára nám fyrir sálfræðinga og geðlækna

Kynningarfundur 11. janúar kl. 17:15
hjá Endurmenntun, Dunhaga 7

- umsóknarfrestur er til 20. janúar

FRAMKVÆMDAFERLI MANNVIRKJAGERÐAR

- Fjármögnun, samningar, útboðsreglur og uppgjör

Kynningarfundur 12. janúar kl. 17:15
hjá Endurmenntun, Dunhaga 7

- umsóknarfrestur er til 20. janúar

REKSTUR, STJÓRNUN OG MARKAÐSSETNING SMÁFYRIRTÆKJA - MARKVISS LEIÐ

- umsóknarfrestur er til 7. febrúar

ENDURMENNTUN
HÁSKÓLA ÍSLANDS

Námsráðgjöf og upplýsingar : sími 525 4444
endurmenntun.is

Fátækt og velferð

Velferð

Sigrún Júlíusdóttir
prófessor í félagsráðgjöf við HÍ

Undanfarið hafa komið fram margvísleg sjónarmið í umræðunni um fátækt og ójöfnuð í íslensku samfélagi ásamt annarlegum áhuga fjölmiðla á ölmusu og „aumingjagæsku“, eins konar „fátæktarklámvæðing“ á góðgerðarstarfsemi í harðærinu. Þessi umræða tengist vitaskuld hruninu mikla sem sumir líkja við náttúruhamfarir en aðrir – vitmeiri – rekja til siðagilda á villigötum, græðgi og almættisóra í afmörkuðum hópi, sem náði að kollsteypa þjóðarskútunni – um stund. Heilir þjóðfélagshópar eiga á hinn bóginn enn, tveimur árum síðar, í kröggum við að sjá sér og sínum farborða, jafnvel þeir sem hafa aflað sér menntunar og tamið sér gildi vinnusemi og heiðarleika. Því er nærtækt að hugleiða hvort ekki sé eitthvað bogið við siglingafræðina í vel-ferðalaginu. Það þurfi að leiðrétta kúrsinn þegar kemur að jöfnun möguleika almennings til lífsafkomu, svo að allir geti verið áfram innanborðs en falli ekki útbyrðis, samanber áherslu Evrópuárs 2010 gegn fátækt og félagslegri einangrun. Mismunun leiðir hæglega til jaðarstöðu, sem aftur læsir fólk í aðgerðadoða og vonleysi. Með öflugum félagslegum aðgerðum og faglegri aðstoð má koma í veg fyrir vítahring félagslegra báginda og persónulegs óyndis með ómældum kostnaði – og tapi – bæði fyrir einstakling og samfélag.

Velferðarsamfélagið og hugmyndin um jafnan rétt

Á seinni hluta 19. aldar kom fram áður óþekkt hugmynd frá Otto von Bismarck um löggjöf um jafnan rétt til að tryggja velferð almennings og þar með farsælan viðgang samfélagsins með jöfnuð og manngildi, framleiðni og hagsæld að leiðarljósi. Skömmu áður kom út Kommúnistaávarpið (1847) með byltingarkenningu og greiningu þeirra Karls Marxs og Friedrich Engels á eðli auðhyggju og félagslegs ranglætis. Þar er boðað að hver og einn eigi að leggja sitt af mörkum eftir getu og hver og einn eigi rétt eftir sinni (nauðsynlegu) þörf. Þannig verði efnislegum gæðum jafnar skipt og á viðeigandi forsendum, og til þess þurfi stjórnvöld að hlutast til um skiptingu gæðanna.

Annað ritverk um félagslegt réttlæti hefur haft mikil áhrif í vestrænum velferðarsamfélögum, en það er rit samtímamannsins Johns Rawls um félagslegt réttlæti, Theory of Justice (1971). Þessi kenning snýst m.a. um sanngirni sem byggist á réttlátri og sanngjarnri dreifingu gæðanna eins og þau eru hverju sinni og að um þetta þurfi að ríkja samfélagsleg sátt og skilningur, líka meðal þeirra sem tekið er frá, þ.e. sem þurfa að leggja meira af mörkum. Áhrifanna hefur ekki síst gætt í þróun hugmynda um félagslegt jafnrétti og leiðréttingu félagslegs ranglætis í Norður-Evrópu.

Í borgarsamfélagi geta allir þurft félagslega aðstoð einhvern tíma

Með löggjöf Bismarcks (1880) var í fyrsta sinn í sögunni lagður grundvöllur að þeirri hugmyndafræði sem sífellt fleiri vestræn þjóðfélög vilja nú kenna sig við í nafni félagsþróunar og siðmenningar. Í framangreindu riti Karls Marx og Friedrichs Engels er nánar fjallað um réttláta skiptingu lífsgæða og kröfur um meira framlag hinna aflögufæru og aðstoð við þá sem veikar standa að vígi – af hvað ástæðum sem það er – því allir þurfi að komast af og njóta lífsgæða í siðferðilegu samræmi við það sem almennt er viðtekið. Í rökstuðningi sínum lagði Bismarck áherslu á að enginn gæti í raun treyst því að þurfa aldrei á aðstoð annarra að halda. Allir verði einhvern tíma veikir, geti misst vinnu, lent í óhöppum með langtímaáhrifum og allir eldast. Þróun borgarsamfélags dregur úr stuðningsmætti fjölskyldu og nærsamfélags. Persónulegar aðstæður einstaklinga eru jafnframt misjafnar og því þurfi opinbert öryggisnet að taka við þar sem getu einstaklings og fjölskyldu sleppir – af hvaða ástæðum sem það er.

> Þegar fólk nær að halda mannlegri reisn og fær hjálp til að hjálpa sér sjálft fara hjólin nær alltaf að snúast í rétta átt.

Þannig þróaðist jafnaðarstefnan og sá grundvöllur sem Bismarck lagði með löggjöf um almannatryggingar til að tryggja jöfnuð og velferð sem um leið komi í veg fyrir neyð og auðmýkjandi betlistöðu. Þegar fólk nær að halda mannlegri reisn og fær hjálp til að hjálpa sér sjálft fara hjólin nær alltaf að snúast í rétta átt.

Samfélag sem styður við þegna sína og tryggir afkomu þeirra og velferð er líklegra til að státa af einstaklingum sem þroska með sér samkennd með öðrum og vilja láta gott af sér leiða. Þannig sýna rannsóknir að hlutfall sjálfboðastarfa og frjálsra framlaga er hærra í samfélögum þar sem byggt er á jafnaðarstefnu og umtalsverðum framlögum hins opinbera til heilbrigðis-, fjölskyldu- og félagsþjónustu. Þess konar hugarfar tengist raunverulegri umhyggju fyrir málstað og aðstæðum annarra en ekki þörf til að uppskera þakklæti eða sjálfumgleði yfir eigin stöðu. Þeir aflögufæru vilja – af eigin rammleik – styðja þá sem standa höllum fæti, félagslega eða öðruvísi.

Samfélag sem byggir á jöfnum rétti til afkomu er líklegra til að auðvelda almenningi að leita aðstoðar með reisn og án þess að þurfa að fyrirverða sig vegna auðmýkjandi tortryggni og smásmyglislegrar sönnunarbyrði gagnvart rétti sínum, hvort sem það er frammi fyrir valdhöfum eða fagaðilum. Það hefur aldrei verið hægt – og þótt það væri hægt er það ekki við hæfi – að flokka fólk með reglustriku, og það eru alltaf möguleikar á einhverjum „misnotum“ sem velferðarsamfélag sem vill rísa undir nafni verður að hafa borð fyrir báru til að þola og geta horft í gegnum fingur með. Þetta eru undantekningar og þeir sem beita slíku hafa yfirleitt meiri áhuga á að komast út úr því en að halda því áfram til lengri tíma – hvort sem það kemst upp eða ekki. Þeir sem hafa „illt gengi“ að heiman þurfa að eiga kost á styrkingu og (áhuga)hvetjandi leiðbeiningu. Með tilkomu nútíma félagsþjónustu sem byggð er upp og þróuð með færu fagfólki hefur orðið eðlisbreyting á skipan mála, viðhorfum og viðmóti til notenda þjónustunnar. Áhersla á lýðræðislega nálgun, samráð og samvinnu felur í sér beina þátttöku skjólstæðings í ákvörðunum og útfærslu þeirrar aðstoðar sem hann á rétt á. Um leið kynnast aðilar á málefnalegum forsendum sem leiða til sameiginlegrar niðurstöðu um viðeigandi lausn. Þannig er komist hjá hráum „pappírsafgreiðslum“ og lítt sæmandi dilkadrætti.

Bónleið til búðar árið 2011

Þrátt fyrir hina jákvæðu þróun félagsþjónustu og öflugt starf félagsráðgjafa og annars fagfólks á fleiri sviðum velferðar er ekki nóg að gert. Alltof stórir hópar meðal almennings þurfa að fara bónleiðir til búðar, standa í biðröðum og banka uppá hjá ólíklegustu „góðgerðaraðilum“ og misvitrum „lausnurum“ um leið og þeir verða „spennandi“ viðfangsefni, bæði almennra fjölmiðla og „forvitnispressunnar“. Slík niðurlægingarferli geta ekki átt rétt á sér í einu best setta þjóðríki heimsins sem auk þess telur sig velferðarríki.

Það þarf að koma til aukinn liðsafli fagfólks og mun veigameiri fjárframlög til félagsþjónustu sveitarfélaganna. Viðmiðin sem þar er unnið eftir þurfa að vera viðeigandi, raunhæf og sveigjanleg þannig að hver og einn fái framlag samfélagsins eftir sínum þörfum á grundvelli sameiginlegs mats hans sjálfs og fagaðila. Aðeins þannig styttum við biðraðirnar og eyðum þeim að lokum. Aðeins með því er gerlegt að reka af okkur slyðruorðið um fátækt og mismunun, félagslegt ranglæti og útilokun árið 2011.

Ísland og Írland

Kreppan

Stefán Ólafsson
prófessor við Háskóla Íslands

Ríkisstjórnir grannríkjanna bregðast með ólíkum hætti við fjármálakreppunni. Helstu leiðir út úr vandanum eru niðurskurður útgjalda og/eða skattahækkanir. Hvernig úrræðin eru útfærð skiptir höfuðmáli fyrir dreifingu byrðanna af kreppunni, þ.e. hvort þunginn kemur í meiri eða minni mæli á herðar lágtekjufólks, meðaltekjufólks eða hátekjufólks.

Írar og Bretar eiga það sameiginlegt að leggja meiri áherslu á niðurskurð opinberra útgjalda en skattahækkanir. Sú leið leggst oft með meiri þunga á lægri tekjuhópa. Skandinavíska leiðin, þ.e. varðstaða um velferðarríkið, felur í sér að tekjulægra fólki er frekar hlíft við afleiðingum kreppunnar.

Berum nú saman kreppuúrræðin á Írlandi og Íslandi.

Ríkisstjórn Írlands kynnti nýlega stærstu kreppuúrræðin til þessa. Lægstu laun verða lækkuð um 12%, lífeyrir verður lækkaður, einnig barnabætur, húsnæðisbætur og atvinnuleysisbætur. Skólagjöld í háskólum verða hækkuð um þriðjung. Skattleysismörk verða lækkuð svo fólk með lægri tekjur borgi meiri skatta. Skattar verða þó einnig hækkaðir á hærri tekjuhópa. Lífeyristekjur verða skattlagðar meira og frádráttur vegna lífeyrisiðgjalda verður lækkaður um helming til 2014. Þá verða útgjöld til rekstrar velferðarkerfisins og menntakerfisins lækkuð umtalsvert. Flest ofangreind úrræði leggjast með meiri þunga á lægri tekjuhópana á Írlandi. Hið sama sagði hlutlaus bresk fjármálastofnun (Institute for Fiscal Studies) um úrræði hægri ríkisstjórnar íhaldsmanna og frjálslyndra í Bretlandi.

Á Íslandi hefur þróunin verið að mestu öndverð við það sem er að gerast á Írlandi og Bretlandi. Hér voru lægstu laun hækkuð lítillega, en ekki lækkuð eins og á Írlandi. Lágmarkslífeyrir almannatrygginga var hækkaður um 20% árið 2009 og almennur lífeyrir um 9,6%. Lágmarksframfærslutrygging lífeyrisþega á Íslandi er nú ein sú allra hæsta í Evrópu. Lífeyrir tekjuhærri lífeyrisþega var hins vegar lækkaður lítillega 1. júlí 2009, með auknum skerðingum grunnlífeyris.

Atvinnuleysisbætur voru líka hækkaðar hér. Þá voru barnabætur og vaxtabætur vegna húsnæðislána hækkaðar umtalsvert. Skattbyrði lágtekjufólks var lækkuð bæði 2009 og 2010, en hækkuð hjá hærri tekjuhópum. Fjármagnstekjuskattur var hækkaður og lagður var sérstakur auðlegðarskattur á verulega miklar eignir. Skólagjöld í ríkisháskólum hafa rýrnað að raungildi frá 2007.

Ríkisstjórnin á Íslandi hefur þegar innleitt úrræði fyrir skuldug heimili sem fela í sér að fólki býðst að færa greiðslubyrði sína til þess sem var fyrir hrun. Einnig býðst sá kostur að fá höfuðstól skulda lækkaðan niður í 110% af verðmæti fasteignar og enn neðar með sértækri skuldaaðlögun ef erfiðleikar eru mjög miklir. Nýjustu úrræðin, sem tilkynnt voru fyrir skömmu, fela auk þess í sér að vaxtabætur verða stórhækkaðar umfram það sem áður var. Þessi úrræði ná best til þeirra sem mest þurfa á stuðningi að halda.

Megineinkenni úrræðanna á Íslandi eru þannig, að reynt er að hlífa lægri tekjuhópum. Allir hafa orðið fyrir kaupmáttarrýrnun en hún er minnst hjá lægri og milli tekjuhópunum en mest hjá þeim tekjuhæstu. Að sama skapi dregur nú verulega úr þeim ójöfnuði í tekjuskiptingunni sem stigmagnaðist frá 1995 til 2007. Ísland færist nú hröðum skrefum nær skandinavísku samfélögunum á því sviði (sjá nánar um þetta á vef Þjóðmálastofnunar HÍ – www.ts.hi.is).

> Stefna stjórnvalda á Íslandi hefur náð því markmiði að milda afleiðingar kreppunnar fyrir lægri- og millitekjuhópa.

Það virðist því ljóst að stefna stjórnvalda á Íslandi hefur náð því markmiði að milda afleiðingar kreppunnar fyrir lægri- og millitekjuhópa. Ætla má að verndun lægri tekjuhópanna hér á landi hjálpi til við endurreisn efnahagslífsins, því það vinnur gegn atvinnuleysi. Atvinnuleysi er einmitt mun minna á Íslandi en á Írlandi. Hagvöxtur er auk þess hafinn hér og heldur áfram á næsta ári að öðru óbreyttu. Skuldir hins opinbera verða ekki eins miklar hér og á Írlandi, þegar upp verður staðið.

Skandinavíska leiðin, sem er yfirlýst stefna íslensku ríkisstjórnarinnar, er um margt öndverð við stefnu hægri stjórnanna á Írlandi og Bretlandi, þar sem tekjulægra fólk finnur hlutfallslega meira fyrir kreppunni.

Stefnan hér á landi er að skila árangri sem eftir er tekið erlendis. Neikvæðar afleiðingar kreppunnar eru markvert minni en spáð var og minni en hjá mörgum þjóðum í Evrópu og Ameríku, sem í reynd hefðu átt að geta sloppið betur en Ísland. Hrunið á Íslandi var jú mun stærra og alvarlegra en hjá öðrum vestrænum þjóðum.

Stærsta verkefnið framundan hlýtur að vera að ná atvinnuleysinu niður. Ísland er sem betur fer á réttri leið.

MAGNI
barna kuldagalli
Verð: 24.800 kr.
Stærðir: 86-128
100% Cordura nælon

Hlýr barna kuldagalli úr vatnsfráhrindandi Cordura efni.
Efri hluti gallans er loðfóðraður en skálmarnar fóðraðar með örtrefjablöndu. Endurskin að framan og aftan.
66 NORÐUR

VALHÖLL
fyrir börn
Verð bolur: 5.900 kr.
Verð buxur: 4.700 kr.
Woolmark
Kláðafrí ull

Mjúk kláðafrí ullarnærföt úr 100% Merino ull.
66 NORÐUR

KOMBI
barna lúffur
Verð: 3.600 kr.
Stærðir: 1, 2 & 3

Hlýjar barna lúffur úr vatnsfráhrindandi efni sem andar vel.
Lúffurnar ná vel upp á handleggi, eru með teygju um úlnlið og endurskinsrönd.
66 NORÐUR

Tími fyrir líkamsrækt!

Byrjaðu nýja árið af fullum krafti! Hjá okkur finnur þú allt sem þig vantar til þess að koma púlsinum af stað. Falleg föt og skór sem kalla fram hreyfingu ásamt hlutum sem þú getur æft með heima. Sjáumst í Intersport!

4.690
[fullt verð 6.490]

FRÁBÆRT VERÐ!

RÖHNISCH FIA THREE TEE
Æfingabolur úr teygjanlegu XHALE-efni með góðri öndun. Heldur formi og lit þvott eftir þvott. Litir: Fjólublár, laxableikur. Dömustærðir.

1.690

ENERGETICS HOPPREP SPEED
Sippuband með mjúkum og þægilegum handföngum.

490

INTERSPORT VATNSBRÚSI
Litir: Blár, svartur, rauður, hvítur.

10.990
[fullt verð 13.990]

RYKÄ TRANSITION
Æfingaskór með sóla með góðu gripi og dempun. Ortholite-innlegg sem eyða lykt. Dömustærðir.

9.990

ADIDAS YATRA 50 II
Æfingaskór úr leðri. Sóli með góðu gripi sem litar ekki gólf. Dömustærðir.

FRÁBÆRT VERÐ!

7.990
[fullt verð 11.990]

RÖHNISCH ACTIVE ZIP JACKET
Æfingapeysa úr teygjanlegu XHALE-efni með góðri öndun. Heldur formi og lit þvott eftir þvott. Litir: Fjólublá, bleik. Dömustærðir.

6.490
[fullt verð 7.990]

RÖHNISCH LOGO SLIM PANTS
Æfingabuxur úr teygjanlegu EXHALE-efni með mjög góðri öndun. Dömustærðir.

+ STÆRÐIR

7.990
[fullt verð 9.990]

RÖHNISCH PLUS+ LOOSE PANTS
Æfingabuxur úr teygjanlegu EXHALE-efni með mjög góðri öndun. Plus+ dömustærðir: 42-56.

+ STÆRÐIR

5.990
[fullt verð 8.990]

RÖHNISCH PLUS+ PRINT TEE
Æfingabolur úr teygjanlegu XHALE-efni með góðri öndun. Heldur formi og lit þvott eftir þvott. Plus+ dömustærðir: 42-56

INTERSPORT

AKUREYRI SÍMI 460 4890 OPIÐ: mán. - fös. 10 - 18. lau. 10 - 16 **BÍLDSHÖFÐA** SÍMI 585 7220 OPIÐ: mán. - fös. 10 - 19. lau. 10 - 18. sun. 12 - 18 **LINDIR** SÍMI 585 7260 OPIÐ: mán. - fös. 11 - 19. lau. 11 - 18. sun. 12 - 18
SELFOSSI SÍMI 480 4611 OPIÐ: mán. - fös. 10 - 18. lau. 10 - 16 **SMÁRALIND** SÍMI 585 7240 OPIÐ: mán. - mið. 11 - 19. fim. 11 - 21. fös. 11 - 19. lau. 11 - 18. sun. 13 - 18

EXPO - www.expo.is

Tími fyrir líkamsrækt!

Byrjaðu nýja árið af fullum krafti! Hjá okkur finnur þú allt sem þig vantar til þess að koma púlsinum af stað. Falleg föt og skór sem kalla á hreyfingu ásamt hlutum sem þú getur æft með heima. Sjáumst í Intersport!

3.990

ENERGETICS GYMBALL
Æfingabolti. 65 og 75 cm.

390
3.990

PRO TOUCH BRÚSABELTI
Hlaupabelti með 4 vatnsbrúsum og hólfi fyrir smáhluti.
PRO TOUCH VATNSBRÚSI Stakur vatnsbrúsi fyrir belti.

FRÁBÆRT VERÐ!
11.990

PRO TOUCH PASTO / PARCO
Hlaupasett. Jakki og hlaupabuxur úr DRY PLUS-efni með góðri öndun.

2.690
FRÁBÆRT VERÐ!

ENERGETICS PUSH UP GREPP
Handföng fyrir armbeygjur.

13.990

ADIDAS EXERTA 3
Hlaupaskór með adiPRENE dempun undir tábergi og hæl. Herrastærðir.

6.990

PUMA ESS WOVEN PANTS
Íþróttabuxur með netfóðri. Herrastærðir.

5.990

PRO TOUCH PELLE
Hlaupabolur úr mjúku og hlýju efni.
Litir: svartur, hvítur, rauður. Herrastærðir.

BOLUR
2.990

FRÁBÆRT VERÐ!

BUXUR
4.990
(fullt verð 6.990)

ADIDAS ESS F TEE
Æfingabolur úr teygjanlegu CLIMALITE-efni með góðri öndun. Litir: Svartur, blár, grár, rauður. Herrastærðir.

NIKE HIGH IMPACT DRI-FIT SHORTS
Stuttbuxur úr teygjanlegu DRI-FIT-efni með góðri öndun. Litir: Gráar, svartar. Herrastærðir.

INTERSPORT

AKUREYRI SÍMI 460 4890 OPIÐ: mán. - fös. 10 - 18. lau. 10 - 16 **BÍLDSHÖFÐA SÍMI 585 7220** OPIÐ: mán. - fös. 10 - 19. lau. 10 - 18. sun. 12 - 18 **LINDIR SÍMI 585 7260** OPIÐ: mán. - fös. 11 - 19. lau. 11 - 18. sun. 12 - 18
SELFOSSI SÍMI 856 4610 OPIÐ: mán. - fös. 10 - 18. lau. 10 - 16 **SMÁRALIND SÍMI 585 7240** OPIÐ: mán. - mið. 11 - 19. fim. 11 - 21. fös. 11 - 19. lau. 11 - 18. sun. 13 - 18

KRISTÍN INGÓLFSDÓTTIR Niðurskurður á fjárframlögum til Háskóla Íslands og aukinn fjöldi nemenda útilokar að Háskólinn verði betri en hann er, segir rektor sem kallar eftir auknu fé til skólans. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Samfélagið þarf öflugan háskóla

Háskóli Íslands fagnar aldarafmæli á þessu ári. **Kristín Ingólfsdóttir,** rektor háskólans, kynnti afmælisdagskrána við hátíðlega athöfn í gær og sömuleiðis stefnu skólans til næstu fimm ára. ***Sigríður Björg Tómasdóttir*** ræddi við Kristínu, sem sagði henni að markið væri enn sett á að Háskóli Íslands yrði með þeim bestu í heiminum, en til að það tækist þyrfti aukinn stuðning stjórnvalda.

Stefna Háskóla Íslands til næstu fimm ára var kynnt í gær. Að hvaða leyti er hún frábrugðin þeirri fyrri?

„Hún er ólík að því leyti að þetta er annar áfangi stefnunnar og við erum að marka leiðina áfram fyrir næstu fimm ár. Langtímamarkmiðið er það sama; að Háskóli Íslands verði í fremstu röð. Þetta markmið settum við að vandlega íhuguðu máli því vissulega veltum við fyrir okkur hvort þetta væri rétti tíminn til að halda sig við svo háleit markmið. Við tókum þessa umræðu hér og niðurstaðan var sú að halda þessu markmiði til streitu, annars vegar vegna þess að þrátt fyrir erfiðar aðstæður náðist mikill árangur af fyrri stefnumótuninni og hins vegar vegna þess að í þeirri endurreisn sem stendur yfir í samfélaginu er nauðsynlegt að hafa sterkan háskóla sem er tilbúinn að berjast til að ná auknum árangri.“

STEFNA UM RANNSÓKNIR OG NÝSKÖPUN

„Háskóli Íslands er ört vaxandi rannsóknaháskóli sem hefur sett sér það langtímamarkmið að vera í hópi fremstu háskóla í heimi. Í því skyni leggur skólinn áherslu á frjótt rannsóknaumhverfi, árangur í rannsóknum, öflugt meistara- og doktorsnám, nýsköpun og hagnýtingu þekkingar. Áfram verður kostað kapps um að tryggja skilvirkni og gæði á öllum sviðum háskólastarfsins. Háskóli Íslands mun renna stoðum undir stefnu sína með markvissri sókn í erlenda og innlenda samkeppnissjóði. Innviðir doktorsnámsins verða styrktir í samræmi við alþjóðlega viðurkennda mælikvarða og gæðaviðmið. Mikilvægt er að virkja á nýjan leik samning Háskóla Íslands og stjórnvalda um fjármögnun stefnunnar og tryggja með þeim hætti að markmið hennar nái fram að ganga.“

Úr stefnu Háskóla Íslands 2011-2016

> Við erum komin að þeim mörkum að það er ljóst að við förum ekki lengra á núverandi eldsneyti, okkur tekst varla að gera skólann betri ef niðurskurðurinn heldur áfram.

Ánægð með fjölgun doktorsnema

Hvað ertu ánægðust með þegar litið er til síðustu fimm ára?

„Eftir þessa fimm ára vinnu er Háskóli Íslands mun sterkari vísinda- og rannsóknastofnun og við skilum frá okkur betur menntuðu fólki. Það er hægt að mæla þetta í ýmsu. Það sem ég er ánægðust með er efling doktorsnámsins og að brautskráðum doktorum hefur fjölgað verulega. Birtum greinum í virtum vísindaritum hefur einnig fjölgað verulega. Þetta hljómar ef til vill eins og klisja en skiptir alveg gífurlegu máli. Slíkum greinum hefur fjölgað um 85 prósent á fjórum árum. Annað sem við erum mjög stolt af er áhrifamáttur rannsókna hér við skólann, hversu oft aðrir vísindamenn víða um heim vitna í viðkomandi verk. Tilvitnunum hefur fjölgað um hundrað prósent á þessu tímabili. Þetta er allt skráð í alþjóðlegum gagnabönkum vegna þess að þetta skiptir máli og segir til um stöðu skólanna. Svo má nefna að starfsfólk hefur verið duglegt að sækja í erlenda rannsóknasjóði til að fjármagna rannsóknir. Mikill árangur hefur verið af þessum umsóknum; upphæð úr þeim nam til dæmis milljarði króna á árinu sem er að líða og aukning á fjórum árum er 300 prósent.

Það sem hefur valdið mér mestum vonbrigðum er að okkur hefur ekki tekist að ráða fleira starfsfólk. Það var auðvitað hluti stefnunnar að leggja áherslu á nýliðun við skólann en það höfum við ekki getað gert vegna þeirra breytinga sem urðu í fjármögnun skólans eftir hrunið 2008.“

Nálægt 500 bestu

Það markmið var sett árið 2006 að koma Háskóla Íslands í hóp þeirra 100 bestu í heiminum. Háskólinn er ekki kominn þangað og raunar ekki á lista yfir þá 500 bestu í heiminum, hvernig skýrir þú það?

„Markmiðið að verða í hópi þeirra 100 bestu var langtímamarkmið og við hugsuðum á sínum tíma að það væri raunhæft að ná því á tíu til fimmtán árum. Fyrsti fimm ára áfanginn skilaði okkur sannarlega áleiðis. Nú þurfum við að spýta í lófana og fá stjórnvöld í verkið með okkur. Annars er ljóst að það mun taka allt of langan tíma og samfélagið hefur ekki efni á því. Öflugri skóli er ein forsenda endurreisnar og nýsköpunar atvinnulífs og samfélags. Við gerðum árangurstengdan samning við ríkið og fengum nýtt fjármagn í tvö ár. Framkvæmd samningsins var síðan frestað eftir hrunið.

Því til viðbótar hefur Háskólinn líka sætt miklum niðurskurði á fjárlögum. Í ár er þriðja árið sem við þurfum að takast á við niðurskurð. Við erum komin að þeim mörkum að það er ljóst að við förum ekki lengra á núverandi eldsneyti, okkur tekst varla að gera skólann betri ef niðurskurðurinn heldur áfram. Okkur reiknast hins vegar til að við séum ekki langt frá því að komast inn á listann yfir 500 bestu skólana.“

Hvernig hefur verið brugðist við niðurskurðinum til skólans?

„Það er minna um valkúrsa, í sumum greinum er tekið inn annað hvert ár. Aukin kennsluskylda er hjá kennurum, sem þýðir aukið álag án þess að greitt sé fyrir það. Starfsfólk hefur tekið á sig verulega aukna ábyrgð. Laun hafa verið lækkuð og starfshlutfall skert, auk þess sem við erum búin að kemba allan almennan rekstur. Það er ljóst að við förum ekki lengra á sama eldsneyti.“

Fjöldatakmarkanir í undirbúningi

Nemendum við Háskóla Íslands hefur fjölgað mikið undanfarin ár, einkum eftir að kreppan skall á, og rætt hefur verið um fjöldatakmarkanir inn í skólann. Heldur þú að til þess komi strax næsta skólaár?

„Við höfum sett af stað vinnu til þess að fara yfir þessi mál og háskólinn þarf að skoða hvort beita þurfi aðgangstakmörkunum. Nemendum hefur fjölgað eins og við erum líka að glíma við niðurskurð. Svona er ekki hægt að halda áfram, í ár þýðir þetta til dæmis að við erum með 700 nemendaígildi sem ekkert er greitt með. Þetta er alvarleg staða og gerir það að verkum að við eigum á hættu að geta ekki lengur staðið vörð um gæði námsins. Þess vegna þurfum við að skoða alvarlega hvort beita eigi fjöldatakmörkunum eins og víðast hvar er gert. Ég var að koma af fundi menntamálaráðherra þar sem við ræddum um þá vinnu sem í gangi er í HÍ til að endurskoða framvindukröfur í námi, inntökuskilyrði og aðrar aðhaldsaðgerðir til að auka skilvirkni og hagkvæmni.

Hvernig aðferðum ætti að beita til þess að takmarka fjölda nemenda?

„Það eru mjög margar aðferðir sem koma til greina og núna erum við að skoða hvernig gert er í nágrannalöndunum þar sem takmarkanir eru frekar regla en hitt. Sums staðar ákveða stjórnvöld kvóta fyrir námsgreinar og sums staðar er farið eftir einkunnum úr framhaldsskólum, sem er reyndar erfitt hér. Það er hægt að beita inntökuprófi í greinar eða hleypa inn og efna svo til samkeppnisprófs eftir eitt misseri.

FRAMHALD Á SÍÐU 24

ALDARSAGAN VÆNTANLEG*

➔ Háskóli Íslands var stofnaður 17. júní árið 1911, á aldarafmæli Jóns Sigurðssonar forseta og fyrstu 29 árin var hann til húsa í Alþingishúsinu við Austurvöll. Við stofnun Háskóla Íslands voru Prestaskólinn, Læknaskólinn og Lagaskólinn sameinaðir og mynduðu hver sína deild skólans, auk þess sem heimspekideild var bætt við.

➔ Háskólaárið 1911-1912 voru nemendur einungis 45 og þar af ein kona, en starfsárið 2010-2011 eru um sextán þúsund nemendur í námi við Háskóla Íslands og geta þeir valið um fjögur hundruð námsleiðir. Við háskólann er boðið upp á mikinn fjölda námsleiða á grunn-, meistara- og doktorsstigi.

➔ Árið 1940 flutti Háskóli Íslands í Aðalbygginguna við Suðurgötu. Húsakostur skólans hefur vaxið mikið síðan og er nýjasta byggingin Háskólatorg sem stendur sunnan við Aðalbygginguna og var vígt 1. desember 2007.

➔ Hinn 1. júlí 2008 tók gildi nýtt skipulag og stjórnkerfi Háskóla Íslands og á sama tíma sameinaðist skólinn Kennaraháskóla Íslands á aldarafmæli síðarnefnda skólans. Hinn nýi Háskóli Íslands skipast í fimm fræðasvið sem hvert um sig skiptist í nokkrar deildir. Fræðasviðin eru Félagsvísindasvið, Heilbrigðisvísindasvið, Hugvísindasvið, Menntavísindasvið og Verkfræði- og náttúruvísindasvið. Auk þess er við skólann starfræktur fjöldi rannsókna- og þjónustustofnana.

➔ Á 100 ára afmæli Háskóla Íslands árið 2011 kemur út vegleg aldarsaga hans í ritstjórn Gunnars Karlssonar, sagnfræðings og prófessors emiritus. Einstaka kafla sögunnar skrifa sagnfræðingarnir Guðmundur Hálfdanarson, Sigríður Matthíasdóttir og Magnús Guðmundsson. *heimild: www.hi.is

FRAMHALD AF SÍÐU 23

Við erum ekki komin svo langt að ákveða hvort og með hvaða hætti þetta yrði gert. Við viljum reyndar leggja áherslu á samspil milli nemenda og kennara, að þeir sýni aukna skilvirkni. Það er of algengt að fólk sé ekki í fullu námi, sem er óhagkvæmt fyrir skólann.

En þessari skoðun ætlum við að ljúka í mars þannig að niðurstöður verði ljósar áður en innritun hefst í vor.“

Vill hækka skráningargjöld

Hvað með skólagjöld, kemur til greina að innheimta gjöld fyrir nám við Háskóla Íslands?

„Okkur er ekki heimilt að innheimta skólagjöld og það hefur hvorki verið nein umræða um þau né pólitískur vilji til að taka upp skólagjöld við Háskóla Íslands. Ég hef lagt áherslu á að skráningargjöld verði hækkuð, þau eru 45.000 og hafa verið óbreytt síðan 2005. Því miður var beiðni okkar um að fá að hækka þau í 65.000 hafnað fyrir jól. Þessi hækkun hefði skilað okkur 300 milljónum miðað við núverandi nemendafjölda og leyst mikinn vanda fyrir okkur.“

Prófessorarnir Eiríkur Steingrímsson og Magnús Karl Magnússon hafa lýst yfir áhyggjum vegna stöðu rannsókna við Háskóla Íslands og vilja efla samkeppnissjóði sem veita styrki til rannsókna. Hver er þín skoðun á þessari umræðu?

„Ég tel vissulega að efla þurfi samkeppnissjóði. Eins og staðan er núna hafa sjóðirnir ekki bolmagn til að styrkja nema tíu til tólf prósent umsókna. Það á þó ekki að styrkja sjóðina á kostnað háskólanna, því til að geta tekið við styrkjum þarf aðstöðu. Í tilraunavísindum, til að mynda, þarf stofur, dýr efni, tæki og fleira, sem allt kostar. Þetta eru tvö aðskilin mál í mínum huga.“

Háskólinn verður að tengjast atvinnulífinu

Í Rannsóknarskýrslunni sem út kom síðasta vor var meðal annars sjónum beint að háskólasamfélaginu og það gagnrýnt fyrir skort á aðhaldi við viðskiptalífið. Hvernig blásir þessi umræða við þér?

„Við tökum auðvitað mark á því sem þar kemur fram eins og aðrir. Þessi umræða er ekki séríslensk og háskólar alls staðar í nágrannalöndunum eru að bregðast við sams konar gagnrýni. Í kaflanum um ábyrgð gagnvart samfélaginu og umheiminum í hinni nýju stefnu er meðal annars fjallað um skyldur fræðimanna í opinberri umræðu. Hins vegar vil ég líka benda á að fræðimenn settu fram gagnrýni á viðskiptalífið bæði í skýrslum og fjölmiðlum en hljómgrunnurinn var enginn.“

> „Eitt af hlutverkum háskólans er að vera í sambandi við atvinnulífið og þekkja þarfir þess.

Var Háskólinn of nátengdur atvinnulífinu á útrásartímum?

„Nei, fjarri því. Velta skólans var þá um 14 milljarðar árlega en á tímabilinu 2004 til 2008 fékk hann 20 milljónir í styrki árlega frá atvinnulífinu, sem eru um 0,1 prósent af veltu. En við megum heldur ekki líta framhjá því að eitt af hlutverkum háskólans er að vera í sambandi við atvinnulífið og þekkja þarfir þess. Reglurnar um samskipti háskóla og atvinnulífs þurfa hins vegar að vera skýrar. Þó að styrkur fyrir tiltekinni rannsókn komi frá atvinnulífinu þýðir það ekki að fyrirtækið hafi nokkuð að gera með hvernig henni er stýrt.“

Afmælisárið spennandi

Afmælisárið er hafið og fjölbreytt hátíðardagskrá fram undan. Hvernig leggst þetta afmælisár í þig?

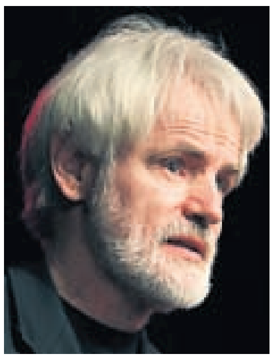
„Það leggst afar vel í mig. Auðvitað eru þetta erfiðir tímar um þessar mundir en 100 ára afmæli kemur bara einu sinni. Ég held að við getum notað árið vel og það ætlum við að gera með tvenns konar hætti. Annars vegar viljum við kynna háskólann fyrir almenningi og mjög margt verður á dagskrá sem opið er öllum áhugasömum, fullorðnum sem börnum. Dagskráin verður bæði hér á háskólasvæðinu og úti á landi í samvinnu við rannsóknar- og fræðasetur háskólans. Hins vegar viljum við nota árið til nýrrar hugsunar, horfa fram á við og lyfta okkur upp.

Ný stefnumótun er mikilvægur hluti þess og það er sannarlega upplífgandi að skynja hug starfsmanna og stúdenta og finna stuðning menntaog menningarmálaráðherra við stefnumótunina. Ef okkur tækist í samvinnu við stjórnvöld að finna leiðir til að hrinda stefnunni í framkvæmd væri það besta afmælisgjöf skólans og jafnframt besta gjöf sem samfélagið gæfi sjálfu sér. Háskólinn skiptir gríðarlega miklu máli fyrir Íslendinga, fyrir menntunarstigið í landinu, fyrir getu okkar til að skapa ný verðmæti í framtíðinni og fyrir samfélagsgerðina. Við verðum að hlúa að honum og efla.“

VEGLEG AFMÆLISDAGSKRÁ

Nóbelsverðlaunahafar stíga á stokk

Hátíðardagskrá í tilefni af aldarafmæli Háskóla Íslands er fjölbreytt og lögð áhersla á viðburði sem eru opnir almenningi. Meðal þess sem boðið verður upp á eru fyrirlestrar, opnir dagar og málþing þar sem fjallað er um margvísleg málefni sem tengjast háskólarannsóknum. Hátíðarfyrirlestrar verða reglulega og meðal þeirra sem stíga á stokk í þeim eru nóbelsverðlaunahafar og heimsþekktir fræðimenn. Dagskráin er eftirfarandi:



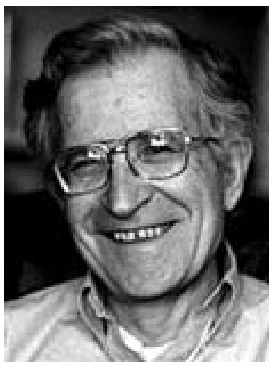
Kári Stefánsson

15. janúar: Kári Stefánsson: Kári flytur erindið „Hönnun manns – hvernig maðurinn skapast af samspili erfða og umhverfis“. Erindi Kára er hið fyrsta í röð af hátíðarfyrirlestrum rektors á afmælisári.

4. apríl: David Suzuki: Dr. Suzuki er öndvegisfyrirlesari Verkfræði- og náttúruvísindasviðs, sjónvarpsmaður og náttúruverndarsinni. Hann er þekktur fyrir að útskýra náttúruvísindin á einfaldan og heillandi hátt. Sjónvarpsþættir hans, The Nature of Things, hafa verið sýndir í meira en fjörutíu löndum.

21. maí: Nóbelsverðlaunahafinn Elizabeth Blackburn: Dr. Blackburn er annar tveggja öndvegisfyrirlesara heilbrigðisvísindasviðs. Hún hlaut Nóbelsverðlaunin í líf- og læknavísindum árið 2009 en hún uppgötvaði telomerasa, ensím sem sér um að eftirmynda litningaenda við frumuskiptingar.

1. júní: Nóbelsverðlaunahafinn Francoise Barré-Sinoussi: Dr. Barré-Sinoussi er annar tveggja öndvegisfyrirlesara Heilbrigðisvísindasviðs en hún gerði rannsóknir sem skiptu sköpum við uppgötvun á HIV-veirunni og þeirri staðreynd að veiran veldur alnæmi. Dr. Barré-Sioussi er einnig ötull baráttumaður gegn alnæmi og hefur verið Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni og fleirum til ráðgjafar í þeirri baráttu.



Noam Chomsky

1. september: Linda Darling-Hammond: Dr. Darling-Hammond er öndvegisfyrirlesari Menntavísindasviðs. Hún er prófessor við Stanford-háskóla og einn fremsti sérfræðingur heims á sviði menntamála. Hún var meðal annars Barack Obama Bandaríkjaforseta til ráðgjafar um menntamál í kosningabaráttu hans.

9. september: Noam Chomsky: Dr. Noam Chomsky er öndvegisfyrirlesari Hugvísindasviðs á aldarafmælinu. Hann er einn þekktasti samfélagsrýnir heims auk þess að hafa lagt grunninn að nútímamálvísindum að margra dómi.

3. október: Robert David Putnam: Dr. Putnam er öndvegisfyrirlesari Félagsvísindasviðs. Hann er með virtustu stjórnmálafræðingum heims og prófessor við JFK School of Government við Harvard-háskóla. Hann hefur verið ráðgjafi margra þjóðarleiðtoga á borð við Clinton-hjónin, Barack Obama, George W. Bush, Tony Blair, Gordon Brown og Nicolas Sarkozy.

**Nánari upplýsingar um afmælisdagskrána er að finna á heimasíðu Háskóla Íslands, www.hi.is.*

Sunnudagurinn 9. janúar 2011

Barnastarf kirkjunnar!

Sunnudagaskólinn alla sunnudaga í vetur!

Fyrir börn á öllum aldri, mömmur og pabba – afa og ömmur!

Reykjavík og Seltjarnarnes

Árbæjarkirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á arbaejarkirkja.is

Áskirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á askirkja.is

Breiðholtskirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á breidholtskirkja.is

Bústaðakirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á kirkja.is

Grafarvogskirkja
Alla sunnudaga kl. 11 í kirkjunni
Nánar á grafarvogskirkja.is

Grensáskirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á kirkjan.is/grensaskirkja

Guðríðarkirkja Grafarholti
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á grafarholt.is

Hallgrímskirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á hallgrimskirkja.is

Háteigskirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á hateigskirkja.is

Laugarneskirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á laugarneskirkja.is

Neskirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á neskirkja.is

Óháði söfnuðurinn
2. og 4. sunnudag hvers mánaðar kl. 14
Nánar á ohadisofnudurinn.is

Seljakirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á seljakirkja.is

Seltjarnarneskirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á seltjarnarneskirkja.is

Kópavogur

Digraneskirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á digraneskirkja.is

Hjallakirkja
Alla sunnudaga kl. 13
Nánar á hjallakirkja.is

Kópavogskirkja
Alla sunnudaga kl. 11
í nýja safnaðarheimilinu
Nánar á kopavogskirkja.is

Lindakirkja
Alla sunnudaga kl. 11
einnig í Boðanum, Boðaþingi
Nánar á lindakirkja.is

Álftanes, Garðabær og Hafnarfjörður

Bessastaðakirkja
Alla sunnudaga kl. 11
í safnaðarheimilinu Brekkuskógum 1, en 1. sunnudag í mánuði í Bessastaðakirkju
Nánar á bessastadasokn.is

Vídalínskirkja Garðabæ
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á vidalinskirkja.is

Ástjarnarkirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á astjarnarkirkja.is

Fríkirkjan í Hafnarfirði
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á frikirkja.is

Hafnarfjarðarkirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á hafnarfjardarkirkja.is

Víðistaðakirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á vidistadakirkja.is

Mosfellsbær

Mosfellsprestakall - Lágafellskirkja
Alla sunnudaga kl. 13
í Lágafellskirkju
Nánar á lagafellskirkja.is

barnatru.is

Hver man eftir Mókolli?

Heimsmeistaramótið í handbolta verður sífellt stærra og stærra. Þjóðverjar settu ný viðmið árið 2007 en Svíar ætla sér að gera enn betur á HM 2011. ***Sigurður Elvar Þórólfsson*** rifjar upp nokkur atriði úr sögu HM, sem fer líklega aldrei aftur fram á Íslandi.

Heimsmeistaramótið í handbolta verður sífellt stærra og stærra. Þjóðverjar settu ný viðmið árið 2007. Svíar ætla sér að gera enn betur á HM 2011 sem hefst í næstu viku.

Saga heimsmeistaramótsins í handbolta í karlaflokki hófst árið 1938 og HM í Svíþjóð sem hefst hinn 13. janúar verður það 22. í röðinni. Svíar ætla sér að gera betur en Þjóðverjar, sem settu mótið á nýjan stall árið 2007 með glæsilegri og áhrifamikilli umgjörð. Króatar náðu að fylgja því ágætlega eftir tveimur árum síðar. Alþjóðahandknattleikssambandið, IHF, hefur mátt þola mikla gagnrýni á framkvæmd HM í gegnum tíðina og mótin í Portúgal 2003 og Túnis 2005 voru langt frá því að vera vel heppnuð.

Ég var sjálfur við störf sem blaðamaður á HM í Portúgal árið 2003 og margt á því móti kom verulega á óvart. Skipulagið var í molum og allt var gert á síðustu stundu. Áður en riðlakeppnin hófst var ekki ljóst hvar liðin myndu leika í milliriðli. Eini íslenski stuðningsmaðurinn var því á báðum áttum hvar hann ætti að panta sér hótelherbergi – en það reyndist ekki vera stór valkvíði því aðeins tvö hótel voru í boði í smábænum Caminha þar sem Íslendingar léku í milliriðli.

Aðstaða blaða– og fréttamanna var algjört grín og sátu íslenskir blaðamenn með pappaspjöld á lærum sér sem notuð voru sem skrifborð í leikjunum í íþróttahúsinu í Caminha sem gat tekið við um 1.500 áhorfendum.

Við sátum reyndar í miðri áhorfendaþvögunni – það er önnur saga. Í fréttamannaaðstöðunni fyrir leiki voru nokkrar borðtölvur tengdar við eina 56 kb nettengingu sem átti að duga fyrir alla blaðamenn – og ljósmyndara. Það var stórkostlegur hraði á því öllu saman – eða þannig.

Fjölmiðlastéttin lét óánægju sína berlega í ljós og hlutirnir voru aðeins betri tveimur árum síðar í Túnis en mótið sjálft náði ekki neinum hæðum hvað áhorfendur varðar og stemningu.

Þjóðverjar sýndu hvað þeir geta

Þjóðverjar voru gestgjafar HM árið 2007 og þar voru sett ný viðmið í framkvæmd mótsins. Keppnishallirnar voru stærri en áður hafði þekkst og áhorfendur létu sig ekki vanta. Sem dæmi má nefna að í Magdeburg, þar sem Íslendingar léku í riðlakeppninni, var ávallt uppselt og 7.000 áhorfendur mættu á alla leikina í riðlakeppninni. Þjóðverjar fengu hæstu einkunn fyrir framkvæmdina en Svíar hafa lofað því að HM 2011 verði það stærsta frá upphafi.

HM á aðeins eftir að stækka

Guðjón Guðmundsson, handboltasérfræðingur Stöðvar 2, segir að heimsmeistaramótið eigi eftir að stækka og stækka í nánustu framtíð. „Það eru gerðar meiri kröfur en áður um aðbúnað og aðstöðu fyrir áhorfendur. Sjónvarpsáhorfið er einnig mun meira en áður og til marks um það hafa margir gert þá kröfu að leikhléum verði fjölgað. Það er krafa frá þeim sem eru rétthafar frá þessum mótum – þeir vilja fleiri hlé fyrir auglýsingar,“ segir Guðjón. Um 100 sjónvarpsstöðvar verða með beinar útsendingar frá HM og um tveir milljarðar manns í 160 löndum geta séð þessa leiki.

HM hefur aldrei farið fram í Ameríku eða Eyjaálfu en Brasilía, Argentína og jafnvel Síle eru í stakk búin að takast á við slíkt verkefni.

Heimsmeistaramótið fór fram á Íslandi árið 1995 en litlar sem engar líkur eru á því að HM fari aftur fram á Íslandi. Árið 1995 var Mókollur, lukkudýr keppninnar, oftar en ekki einn í stúkunni. Áhorfendur voru fáir á flestum leikjum og hátt miðaverð var ein af skýringunum. Leikið var í Reykjavík, Hafnarfirði, Kópavogi og Akureyri.

Íþróttamannvirkin á Íslandi standast ekki kröfurnar sem gerðar eru

Hér á landi eru ekki til íþróttamannvirki sem standast þær kröfur sem gerðar eru af Alþjóða handknattleikssambandinu í dag. Úrslitaleikurinn þarf að fara fram í keppnishöll sem rúmar í það minnsta 13.000 áhorfendur í sæti. Knútur Hauksson, formaður Handknattleikssambandsins, sagði í samtali við Fréttablaðið að HSÍ hefði skoðað lauslega þær kröfur sem settar eru vegna lokakeppni á Evrópumeistaramóti kvenna. „Við sáum það fljótlega að við erum langt frá þeim viðmiðum hvað varðar aðstöðu. Ég sé ekki að stórmót í handbolta fari fram á Íslandi í nánustu framtíð,“ sagði Knútur.

LANGBESTIR? Frakkar hafa á undanförnum áratug verið með eitt besta handboltalandslið heims. Frakkar unnu sín fyrstu gullverðlaun á stórmóti á HM á Íslandi 1995. FRÉTTABLAÐIÐ/DIENER

> Ég sé ekki að stórmót í handbolta fari fram á Íslandi í nánustu framtíð

HASSAN MUSTAFA:

Umdeildur forseti IHF

Hassan Mustafa frá Egyptalandi hefur verið forseti Alþjóða handknattleikssambandsins frá árinu 2000 og er óhætt að segja að hann sé afar umdeildur. Nýlega lagði hann til að minnka mörkin og stækka vítateiginn.

Það er mat flestra sérfræðinga um handboltaíþróttina að best væri að næsti forseti IHF kæmi úr röðum handknattleikssambands Evrópu.

Guðjón Guðmundsson handboltasérfræðingur telur að breytingar verði gerðar á allra næstu árum. „Mustafa hefur gert margt gott í Asíu og Afríku, þangað sem hann sækir fylgi sitt. Hins vegar tel ég að það sé nauðsynlegt að fá nýtt blóð frá Evrópusambandinu í þessa stöðu. Handboltinn þarf að taka skref upp á við sem íþrótt á alþjóðavettvangi á næstu árum og það góða er að margir þekktir og sterkir einstaklingar – gamlir landsliðsmenn og þjálfarar – eru nú komnir í ábyrgðarstöður hjá ýmsum samböndum í Evrópu. Þessir menn eiga eftir að gera atlögu að forsetaembættinu áður en langt um líður og það er að mínu mati gott mál fyrir handboltann,“ segir Guðjón.

HASSAN MUSTAFA Forseti IHF. NORDICPHOTOS/AFP

Mustafa er aðeins fimmti forsetinn í sögu IHF og sá fyrsti sem kemur frá landi utan Evrópu.

Hinir fjórir eru Svíinn Gösta Björk (1946-50), Svisslendingurinn Hans Baumann (1950-71), Svíinn Paul Högberg (1971-1984) og Austurríkismaðurinn Erwin Lanc (1984-2000).

SAGA HEIMSMEISTARAMÓTSINS Í HANDBOLTA

Neðsta línan sýnir hvaða ár keppnin var haldin og hverjir voru gestgjafar.

Ár	Gestgjafar	Gull	Ísland
1938	Þýskaland	Þýskaland	
1954	Svíþjóð	Svíþjóð	
1958	Austur-Þýskaland	Svíþjóð	9. sæti
1961	Vestur-Þýskaland	Rúmenía	6. sæti
1964	Tékkóslóvakía	Rúmenía	9. sæti
1967	Svíþjóð	Tékkóslóvakía	
1970	Frakkland	Rúmenía	11. sæti
1974	Austur-Þýskaland	Rúmenía	14. sæti
1978	Danmörk	Vestur Þýskaland	13. sæti
1982	Vestur-Þýskaland	Sovétríkin	
1986	Sviss	Júgóslavía	6. sæti
1990	Tékkóslóvakía	Svíþjóð	10. sæti
1993	Svíþjóð	Rússland	8. sæti
1995	Ísland	Frakkland	14. sæti
1997	Japan	Rússland	5. sæti
1999	Egyptaland	Svíþjóð	
2001	Frakkland	Frakkland	11. sæti
2003	Portúgal	Króatía	7. sæti
2005	Túnis	Spánn	15. sæti
2007	Þýskaland	Þýskaland	8. sæti
2009	Króatía	Frakkland	
2011	Svíþjóð		
2013	Spánn		

Nýr Nissan X-Trail

Þessi vinsæli jeppi er nú fáanlegur í nýrri og uppfærðri útgáfu. Nissan X-Trail er með eitt fullkomnasta fjórhjóladrif sem völ er á. Hann er stærri og rúmbetri en flestir bílar í sama flokki. Þráðlaus símabúnaður, skriðstillir, fullkomin hljómflutningstæki og aksturstölva er allt staðalbúnaður í X-Trail. Þessu til viðbótar er X-Trail með kraftmikla, sparneytna dísilvél og sjálfskiptingu.

Kíktu til okkar í dag milli kl. 12-16 og reynsluaktu nýjum X-Trail.

Verið velkomin
í kaffi, meðlæti
og reynsluakstur

X-Trail kostar frá:

5.990.000 kr.*

* Dísil, sjálfskiptur

TVÖFÖLD FRUMSÝNING

Frumsýnum einnig Nissan Juke

NISSAN **JUKE**

Framhjóladrifinn, sjálfskiptur, 1.6 bensín, eyðsla 6,3 l/100km, CO_2 losun 145 g/km.

3.850.000 kr. / 44.221 kr./mán.**

** Mán.greiðsla m.v. 30% útb. og bílasamning í 84 mán.

www.nissan.is

B&L OG INGVAR HELGASON Sævarhöfða 2, sími 525 8000

NÝÁRS

ÚTSÖLUHÁTÍÐ UM HEL

· NÝÁRS ÚTSALA · NÝÁRS ÚTSALA · NÝÁRS ÚTSALA · NÝÁRS ÚTSALA ·

Bjóðum öllum ókeypis súpu í Kaffi Garði Skútuvogi
Laugardag kl. 11-14

4.499,-
~~7.996,-~~

Verkfærasett
250 stk.
5052780

HAND VERKFÆRI ALLT AÐ 35% AFSLÁTTUR

11.995,-
~~15.995,-~~

Hjólsög
1100W, 170 mm blað.
5246023

RAFMAGNS VERKFÆRI ALLT AÐ 25% AFSLÁTTUR

BLACK& DECKER

Pylsa og kók 99 kr.
Kaffi Garður

ALLAR BAÐVOGIR 25% AFSLÁTTUR

1.490,-
~~1.990,-~~

Baðvog
Stafræn, gler.
8056563

Eldhústæki
Space Damixa.
8000850

8.990,-
~~12.996,-~~

damixa™

6.890,-
~~9.889,-~~

REGINOX

Eldhúsvaskur
780430 mm.
8032532

BLÖNDUNAR-TÆKI ALLT AÐ 35% AFSLÁTTUR

20% AFSLÁTTUR af Weitzer Parketi

3ja stafa
Eik Structure PS
146395

Weitzer Parkett

Dúnúlpa
Dömu og herra
svört og rauð
5869816-5869834

7.990,-
~~12.990,-~~

ekta andardúnn

TRUENORTH

ALLAR ÚLPUR ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR

11.990,-
~~14.990,-~~

Úlpa
með loðkraga
5869948

Softshell jakki
Dömujakki.
S-4XL
5863598-604

7.190,-
~~8.990,-~~

FLÍSPEYSUR OG SOFTSHELL ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR

20% AFSLÁTTUR af öllum líkamsræktar-tækjum

37.500,-
~~46.900,-~~

Þrekhjól
Tímamælir, vegalengdamælir, hraðamælir, kalóríumælir
3899524

Útsölublaðið er komið út!
Opið til 21:00 alla daga í Skútuvogi

ÚTSALA
NÝÁRS ÚTSALA · NÝÁRS ÚTSALA · NÝÁRS ÚTSALA
NÝÁRS ÚTSALA · NÝÁRS ÚTSALA
NÝÁRS ÚTSALA
GINA - BRJÁLAÐ VERÐ
RAFTÆKI ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR
4.990,-
7.990,-
Blandari Bomann
Stál, glerkanna 550W.
1850036
LÆKKUN 30.000,-
89.900,-
119.900,-
tekur 7kg
1200 snúninga
5 ára ábyrgð
Electrolux
Þvottavél
1200 snúninga, tekur 7 kg. Orkunýting A+, þvottahæfni A.
1805420
Loftljós Doretea
Hvítt/króm.
6000766
3.990,-
6.990,-
LJÓS ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR
3.990,-
4.990,-
Matarstell
Toronto, hvítt
12 stk sett
2009444
BÚSÁHÖLD ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR
Verð frá
1.999,-
3.999,-
Pottar
Gastromax ryðfrítt stál
2085260-2085263
1.499,-
2.990,-
Hitakanna
Hitakanna með pumpu
2001496
899,-
1.799,-
Vínáhöld
5 stk.
2000097
10 ltr.
5.595,-
6.995,-
JOTUN
Jotaplast
Interiør – Vanntynnet
Tak/Loft
Matt 02
20% AFSLÁTTUR af allri innimálningu
Jotaplast
Gæða plastmálning á loft, gljástig 2.
7119808
ÖLL LEIKFÖNG 50% AFSLÁTTUR
1.395,-
2.790,-
Trélest
5857708
Charming girl
750,-
1.499,-
Kubbar
5857338
1.350,-
2.699,-
Dúkkuvagn
5857578
LÆGSTA LÁGA VERÐ HÚSASMIÐJUNNAR*
Afsláttur á útsölu gildir ekki af vörum merktum "Lægsta lága verð Húsasmiðjunnar"
enda höfum við þegar lækkað þær vörur í lægsta verð
sem við getum boðið á viðkomandi vöru.
Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.
Úrval getur verið misjafnt milli verslana.
HÚSASMIÐJAN

VILL VERA Í FRIÐI Þrátt fyrir að Frank Hvam láti teyma sig út í alls konar vitleysu í sjónvarpsþáttunum og myndinni um Klovn þá á hann konu og tveggja ára gamalt barn og hann vill standa utan við kastljós fjölmiðlanna. Ólíkt Casper sem er svo opinber persóna, að sögn Franks, að hann hefur enga þörf fyrir einkalíf. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Við verðum ekki ríkir á Klovn

Frank Hvam og Casper Christensen eru í miklu uppáhaldi hjá Íslendingum sem tvíeykið í Klovn. Enn og aftur heimsækja þeir þjóðina sem Frank segir vera opnari og svalari en landar hans. *Freyr Gígja Gunnarsson* ræddi við danska grínistann um samstarfsfélagann Casper, mörkin í gamanleik og framtíð Trúðanna á barnum á Hótel Holti.

Það hefur ekki væst um Frank Hvam og Casper Christensen hér á landi þrátt fyrir kalda tíð, rok og snjókomu. Þeir flugu á Saga Class til landsins á fimmtudaginn og gistir hvor á sinni svítunni á Hótel Holti. Frank viðurkennir fljótlega að hann hafi verið seint á fótum kvöldið áður, þeir Casper hafi farið á Dillon og drukkið nokkra bjóra. „Síðan var okkur bara kippt inn í einhvern bíl og við fórum á leynilegan skemmtistað sem ég veit ekkert hvar er eða hvað heitir.“ Hljómar nánast eins og söguþráður í Klovn-þætti. Frank segir heimsóknina hins vegar vera vinnuferð en ekki Tour de fisse eða „píkuferð“ eins og Casper kemst að orði í Klovn: The Movie. „Nei, nei, við Casper erum báðir í góðum samböndum heimafyrir… en við erum það svo sem líka í myndinni. En nei, þetta er tour de work. Tour de fisse er hins vegar svolítið fyndið orð, ekki satt?“

Ítalir ekki hrifnir

Umrædd Klovn-mynd er vandræðalega fyndin, þeir Frank og Casper halda í mikla kanó-ferð með ellefu ára gamlan frænda Miu, Bó, í eftirdragi. Frank hyggst nefnilega sanna sig í föðurhlutverkinu. En eins og gefur að skilja fer allt úrskeiðis enda hafa þeir gjörólíkar hugmyndir um hvað skuli gera í ferðinni. Sum atriði myndarinnar eiga eflaust eftir að hneyksla íslenska góðborgara en Frank segir þá hvorki hugsa um þolmörk áhorfenda né hvort þeir séu hugsanlega að fara yfir strikið. „Við viljum bara segja sögur og ef eitthvað er fyndið þá látum við það bara flakka,“ útskýrir Frank. Þótt Íslendingar, Færeyingar, Grænlendingar og Danir hafi fallið fyrir þeirri hugmyndafræði þá verður hið sama ekki sagt um allar þjóðir, Ítalir vildu ekki sjá þættina og Pólverjar fengu nóg þegar þeim fannst tvíeykið gera grín að hinum látnu. Þá hafði aska móður Caspers verið borin fram sem salat á aðfangadag. „Þetta fannst þeim ekki fyndið,“ segir Frank. „En í okkar huga var þetta bara aska.“

Tæknibrellur í ástaratriði

Vissulega eru nokkur atriði í Klovnmyndinni sem kunna að hneyksla. Þar má meðal annars sjá annan trúðinn hafa samfarir við karlmann og trekant þeirra félaga með íturvaxinni pönnukökudömu. En það er ekki allt sem sýnist og hér er rétt að taka fram að Frank bryddaði sjálfur upp á þessari umræðu. „Það er ákveðið atriði þar sem við Casper erum inni í tjaldi með Bó og tökum mynd af litla tillanum hans. Svo það sé á hreinu þá var tæknibrellum beitt við þetta atriði, þetta er latex-brúða. Hitt hefði verið siðferðilega og lagalega rangt,“ útskýrir Frank og viðurkennir að það hafi verið erfitt að leika í áðurnefndri ástarsenu – ef ástarsenu skyldi kalla. „Það þurfti náttúrulega að taka hana upp sex eða sjö sinnum og við fundum vel fyrir hvort öðru. Hins vegar verður að taka fram að tæknibrellum var einnig beitt við gerð þess atriðis, puttinn á mér var gerður aðeins lengri.“ Þeir sem hafa ekki séð myndina verða bara að geta í eyðurnar.

Annt um einkalífið

Í þeim töluðu orðum birtist Casper eins og skrattinn úr sauðarleggnum og kvartar góðlátlega undan því að hann þurfi að vera inni í matsalnum þar sem morgunmaturinn er borinn fram en Frank fái að sitja á barnum. „Af hverju fórum við ekki bara hingað í gærkvöldi?“ spyr hann Frank og hverfur jafnskjótt og hann birtist.

Frank og Casper eru jafn ólíkir og dagur og nótt. Casper virkar sjálfsöruggur með risastórt húðflúr á handleggnum á meðan Frank er fremur nördalegur með gleraugu. Viðhorf þeirra til einkalífsins er líka gjörólíkt. Fæstir Danir vita hvernig kærasta Franks lítur út og eflaust kemur það einhverjum á óvart að hann eigi tveggja ára gamalt barn. „Casper býr hins vegar í kastljósinu, hann er opinber persóna fram í fingurgómana. Allt sem hann gerir er opinbert. Hann hefur enga þörf fyrir einkalíf ólíkt mér sem verð að hafa mitt prívatlíf í friði. Casper er sennilega eina manneskjan sem getur látið þetta ganga upp, að vera frægur og gera eitthvað gott. Flestir sem tala um hvað þeir áttu vonda æsku eða eitthvað í þeim dúr gera það vegna þess að varan þeirra er drasl. Og þeir nota einkalífið sitt til að kynna hana.“

Vildi ekki gera myndina

Frank leist ekkert á blikuna þegar sú hugmynd barst í tal að gera kvikmynd eftir þáttunum. „Mér var illa við það og vildi ekkert gera þetta. Ég var ekki viss um þetta væri rétta skrefið og var hræddur um að við myndum bara gera mynd sem væru þrír þættir af Klovn skeytt saman. En mér finnst eins og okkur hafi tekist að gera virkilega góða mynd og sýnt hliðar á Frank og Casper sem ekki hafa sést áður.“

Frank og Casper vinna mjög náið saman, loka sig af uppi í sumarbústað og vinna dag og nótt. „Ég slekk á símanum og það er ómögulegt að ná í mig. Sem reynir auðvitað á fjölskylduna en ég hef komist að því að það er betra að vera algjör asni í stuttan tíma en að vera lítill asni í langan tíma.“

Framtíð Klovn óráðin

Smá fát kemur á Frank þegar hann er spurður hvort þeir séu ekki orðnir ríkir á Klovn-æðinu en allt bendir til þess að myndin verði ein vinsælasta mynd Danmerkur frá upphafi. Sjálfur vill hann ekki meina það. „Enginn verður ríkur á sjónvarpi í Danmörku, það er kannski betra upp úr þessu að hafa en hér á Íslandi, og svo er Danmörk ekki jafnstórt markaðssvæði og Þýskaland. Maður verður fyrst og fremst að hafa gaman af þessu,“ segir Frank en upplýsir jafnframt að hann og Casper hafi fengið eina milljón danskra króna hvor fyrir gerð myndarinnar sem samsvarar tæpri 21 milljón íslenskra. „Við munum síðan græða eina milljón danskra hvor á góðu gengi í miðasölu en síðan borgum við skatt af þessu.“ Samtals gera þetta því 42 milljónir króna fyrir hvorn.

Frank vill ekki svara því hver framtíð Klovn-fyrirbærisins sé, sjónvarpsþættirnir séu búnir og verði ekki gerðir aftur. Og það sé allsendis óvíst hvort önnur Klovnmynd verði gerð. „En ef við fáum góða hugmynd og höfum áhuga þá gerum við auðvitað aðra mynd.“

ÆTLAÐI AÐ VERÐA DÝRALÆKNIR

Frank Hvam er fæddur í Viborg árið 1970. Hann hafði engan áhuga á skemmtanabransanum til að byrja með og fannst sá iðnaður hallærislegur. Hann lagði stund á dýralækningar og var kominn nokkuð vel á veg í því fagi þegar grínið greip hann. „Ég kann að opna kött en ekki loka honum. Casper hatar hins vegar dýr. Við erum ólíkir að því leyti.“

SEXTÍU ÞÁTTUM SEINNA

Casper Christensen og Frank Hvam kynntust við gerð þáttanna Casper og Mandrilaftalen sem voru innblásnir af Monty Python og voru sýndir á DR 2 árið 1999. Þeir hafa öðlast hálfgerðan költ-status meðal dönsku þjóðarinnar og þykja nokkuð súrrealískir. Meðal gesta í þeim þáttum var John Cleese sem þóttist vera þjálfari danska landsliðsins í knattspyrnu.

Næst tóku við þættirnir Langt fra Las Vegas, þar sem Iben Hjejle bættist í hópinn, en þeir voru á dagskrá TV2 ZULU í tvö ár. Til gamans má geta að meðal leikara í þeim þáttum var klámmyndastjarnan Katja K. En svo var komið að Klovn. Alls hafa verið gerðir sextíu þættir um tvíeykið og samskipti þeirra við vini og vandamenn. Fyrir utan Klovn hefur Frank staðið fyrir vinsælum uppistandssýningum en Casper er stjórnandi vinsæls spjallþáttar.

BYKO

Allt að **60% afsláttur**

útsala!

Gerðu frábær kaup

Hreinlætis- og blöndunartæki
15-50% afsláttur

Búsáhöld
30-60% afsláttur

Vinnufatnaður
20-50% afsláttur

Handverkfæri
20-60% afsláttur

Jólavörur
50-60% afsláttur

Flísar
20-60% afsláttur

Rafmagnsverkfæri
15-60% afsláttur

Ljós og perur
30-60% afsláttur

Hér er lítið brot af vörum á BYKO útsölunni:

60% afsláttur

3.632
Fullt verð: 9.080
Vnr. 54611120
Útiljós
HAMLET útiveggljós, hvítt, E-27, 100W, IP44.

40% afsláttur

1.554
Fullt verð: 2.590
Vnr. 41130816
Glös
SWEETBRIER glös, 4 stk., 480 ml.

50% afsláttur

4.450
Fullt verð: 8.900
Vnr. 15328667
Sturtusett
GROHE sturtusett, TEMPESTA MONO.

40% afsláttur

22.739
Fullt verð: 37.900
Vnr. 15334268
Sturtutæki
GROHE AUTO 1000, sturtutæki, hitastýrt.

30% afsláttur

9.094
Fullt verð: 12.990
Vnr. 93451000-5
Jakki
SOFTSHELL jakki, S-M-L-XL-2XL-3XL

40% afsláttur

894
Fullt verð: 1.490
Vnr. 71800199
Skrúfjárnasett
HURRICANE skrúfjárnasett, 6 stk., eitt beint, þrjú Torx og tvö stjörnuskrúfjárn.

40% afsláttur

2.393
Fullt verð: 3.990
Vnr. 74804112
Borvél
PROWORK rafhlöðuborvél, PAS 14,4 W.

40% afsláttur

3.553 kr. m²
Fullt verð: 5.930
Vnr. 17800085
Flísar
E-STONE, silk RD, svört, 30x60.

... OG YFIR 10.000 VÖRUR Á ÓTRÚLEGU ÚTSÖLUVERÐI!

EXPO - www.expo.is

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl.

Tækifærið er núna!

Viðskiptasmiðja Klaks og HR í samstarfi við EIJ ráðgjöf leitar eftir fólki sem er með metnað og ástríðu til að taka að sér frumkvöðlahlutverk. Fyrirtækin eru fóstruð í farvegi Viðskiptasmiðjunnar (sjá www.klak.is). Frumkvöðlar verða hluthafar í fyrirtækinu en ekki launþegar fyrr en fyrirtækið hefur verið fjármagnað. Hluti af ferlinu er fjármögnun fyrirtækis. Mögulegt er að vinna að uppbyggingu fyrirtækis með annarri vinnu.

Leitað er að fólki í eftirtalin sprotafyrirtæki:

CORPORATE GOVERNANCE INITIATIVES (KLAK 201)
Fyrirtæki sem sérhæfir sig í verkefnum tengdum stjórnarháttum fyrirtækja.
Leitað er eftir tveimur aðilum:
A) Sérfræðingi í upplýsingatækni,
B) Lögfræðingi eða endurskoðanda með þekkingu á alþjóðlegri fyrirtækjalöggjöf.

PROJECT LEARNING VISION (KLAK 202)
Multimedia-fyrirtæki sem sérhæfir sig í námsgagnagerð fyrir háskóla.
Leitað er eftir tveimur aðilum:
A) Multimedia – hönnuði
B) Sérfræðing í kennslufræði og námsgagnagerð.

PROJECT TRAVELLING ENTREPRENEUR (KLAK 203)
Tímabundið verkefni sem snýr að uppbyggingu nýsköpunarverkefna í þriðja heims löndum.
Leitað er eftir einum aðila:
Verkefnastjóra sem hefur unnið að alþjóðlegum verkefnum.

THE EDP – PROJECT (KLAK 204)
Markaðs – og hugbúnaðarfyrirtæki sem sérhæfir sig í kortlagningu tækifæra fyrir fyrirtæki og frumkvöðla.
Leitað er eftir tveimur aðilum:
A) Aðila með reynslu af ímyndarhönnun og tískugreiningu
B) Vefhönnuði með þekkingu á markaðsmálum.

THE SALESCHANNEL (KLAK 205)
Sölu- og dreifingarhús fyrir vöru- og þjónustunýjungar.
Leitað er eftir tveimur aðilum:
A) Sölu- og markaðsmanni
B) Sölumanni með alþjóðlega reynslu.

LÍFSLEIKNISKÓLINN (KLAK 206)
Atburða- og námskeiðafyrirtæki sem sérhæfir sig í lífsleikni.
Leitað er eftir tveimur aðilum:
A) Verkefnastjóra sem er vanur að halda utan um námskeiðahald
B) Markaðs- og sölumanni.

CREATIVE KITCHEN (KLAK 207)
Fyrirtæki sem sérhæfir sig í hugmyndavinnu og atburðum tengdum mat og matvinnslu.
Leitað er eftir tveimur aðilum:
A) Kokki með reynslu af veitingarekstri
B) Aðila með reynslu í atburðastjórnun.

Umsóknarfrestur er til 15. janúar 2011.
Umsóknum skal skilað rafrænt merkt verkefninu (t.d. Klak 206) á póstfangið klak@klak.is.

Vorönn Viðskiptasmiðjunnar – Hraðbraut nýrra fyrirtækja byrjar 17. janúar. Fyrirspurnir í póstfang: **klak@klak.is.**

klak NÝSKÖPUNARMIÐSTÖÐ ATVINNULÍFSINS

VIÐSKIPTA SMIÐJAN

Klak · Ofanleiti 2 · 103 Reykjavík · Sími 578 7755 · www.klak.is

EITT LAG ENN Lóa og Örvar úr hljómsveitinni FM Belfast höfðu hugsað sér að syngja Fimmtán ára á föstu, lag Bjartmars Guðlaugssonar, en uppgötvuðu að eigin sögn á síðustu stundu að þau kunnu ekki textann. Í staðinn varð Eurovision-lag Stjórnarinnar, Eitt lag enn, fyrir valinu, en raunin varð sú að sá texti var þeim ámóta framandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Raddir þjóðarinnar

Í kvöld lýkur þriggja daga **karókímaraþoni** sem Björk Guðmundsdóttir stendur fyrir í Norræna húsinu. Markmið þess er að vekja athygli á undirskriftasöfnun þar sem þess er krafist að þjóðin fái að kjósa um hvort auðlindir landsins verði í hennar eigin höndum. ***Anton Brink ljósmyndari*** og ***Kjartan Guðmundsson*** litu við í Norræna húsinu og athuguðu stemninguna.

Með átakinu á þrettándanum, sem ber heitið Rödd þjóðarinnar, segjast aðstandendur vilja vekja athygli á baráttunni fyrir þeirri einlægu ósk að náttúruauðlindir Íslands verði í eigu almennings. Takmarkið er að safna 35.000 undirskriftum á áskorun þess efnis.

Við setningu maraþonsins á fimmtudag gerðu téðir aðstandendur grein fyrir skoðunum sínum á blaðamannafundi áður en Ólafur Stefánsson, landsliðsfyrirliði í handknattleik, og poppstjarna Íslands, Páll Óskar Hjálmtýsson, riðu á karókívaðið með dúettsöng á lagi Páls, Allt fyrir ástina. Ólafur brá á leik og breytti texta viðlagsins í Allt fyrir orkuna við fögnuð viðstaddra.

Við tóku fleiri nafntogaðir einstaklingar sem létu ljós sitt skína. Sumir kunnu textana illa og nýttu sér gamalkunn karókíbrögð til að draga athyglina frá sjálfum söngnum, allt eftir karókísins reglum.

TVÍHÖFÐI Sigurjón Kjartansson og Borgarstjórinn Jón Gnarr fluttu besta lag í heimi að sögn Jóns, Fjöllin hafa vakað með Egó, á angurværan hátt. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

PÁLL ÓSKAR Vel var mætt í Norræna húsið og greinilegt að náttúruvernd og karókísöngur snerta strengi í hjörtum fólks.

MEISTARI Megas hefur hingað til ekki verið þekktur fyrir karókísöng, en lengi er von á einum.

NÁTTÚRUTALENT Björk Guðmundsdóttir, sem stendur fyrir karókímaraþoninu, og náttúruunnandinn Ómar Ragnarsson sungu saman hið góðkunna lag Þrjú hjól undir bílnum með hvílíkum ágætum að frekara samstarf hlýtur hreinlega að vera á döfinni.

ÞÚ!

ÞETTA SNÝST UM ÞIG OG FRAMTÍÐINA

Nýttu þér fjölbreytt námskeið Opna háskólans í HR til að styrkja stöðu þína og stuðla að nýjum sóknarfærum. Hér má sjá brot af námsframboði vetrarins.

NÁMSBRAUTIR

Flutningafræði
Nám samhliða vinnu sem samsvarar 36 ECTS einingа námi. Kynntar eru hagnýtar og fræðilegar aðferðir sem notaðar eru í flutningagreininni. M.a. fyrir þá sem starfa hjá flutningafyrirtækjum, heildsölum, póstþjónustu og inn- og útflutningsfyrirtækjum.
Hefst 2. febrúar.

Rekstrarstjórnun
Nám samhliða vinnu sem samsvarar 36 ECTS eininga námi. Heildstæð námsbraut ætluð þeim sem starfa við eða hafa áhuga á að starfa við verkefni sem tengjast árangursríkri stjórnun rekstrar svo sem verslun, heildsölu, smáiðnaði og/eða framleiðslu.
Hefst 14. febrúar.

NÁMSLÍNUR

PMD – stjórnendanám HR
Námið er hannað að alþjóðlegri fyrirmynd og lagað að íslenskum aðstæðum til að efla faglega þekkingu og færni stjórnenda.
Hefst 20. janúar.

Rekstrar- og fjármálanám
Hagnýtt nám fyrir þá sem vilja auka færni sína í fjármálum og rekstri lítilla og miðlungsstórra fyrirtækja.
Hefst 8. febrúar.

Viðskipti um vefinn
Námskeið sem henta öllum þeim sem stunda eða hafa hug á að stunda viðskipti á netinu og byggja upp farsælan rekstur með sölu á vöru og þjónustu á þessu öfluga markaðstorgi.
Hefst 28. febrúar.

Lífsviðhorf – Lífsstíll – Lífsgæði
Árangursmiðað nám fyrir þá sem vilja efla persónulega færni og viðhorf, m.a. á sviði fjármála, heilsu, samfélagsábyrgðar og árangurs í samskiptum.
Hefst í lok febrúar.

Verðbréfamiðlun III. hluti
Nám til undirbúnings prófa í verðbréfamiðlun.
Hefst 2. febrúar.

Almennir bókarar
Hagnýtt námskeið fyrir þá sem hafa einhvern grunn í bókhaldi og hyggjast sækja um í námið *Viðurkenndir bókarar* haustið 2011.
Hefst 1. mars.

NÁMSKEIÐ

ESB og Ísland – fótfesta eða fótakefli?
Rýni til gagns um hvort hagsmunum Íslands sé betur borgið innan eða utan Evrópusambandsins.
18. janúar.

Þjálfun og kennsla samstarfsfólks
Hagnýt kennslufræðinámskeið um fullorðinsfræðslu og starfsmannaþjálfun.
27. janúar.

Innra eftirlit (Akureyri)
Skilgreining, uppbygging og þróun innra eftirlits.
Hefst 27. janúar.

Greining ársreikninga
Hagnýtt námskeið fyrir þá sem vilja dýpka skilning sinn á greiningu ársreikninga.
Hefst 3. febrúar.

Smart Talent Management (Kennt á ensku)
Námskeið fyrir stjórnendur sem vilja tryggja áhrifaríkt vinnuumhverfi og virkja þekkingu.
3. febrúar.

Veftækni
Fjallað er um helstu atriði í vefforritun, html, xml, farsímatækni o.fl.
Hefst 9. febrúar.

Ábyrgð og árangur stjórnarmanna
Ítarleg kynning á lagalegum, fjárhagslegum og siðfræðilegum þáttum til að efla faglegan grunn og ábyrgð stjórnarmanna.
Hefst 10. febrúar.

Grunnatriði verkefnastjórnunar
Farið yfir leiðir við gerð á góðri verkefnaáætlun.
Hefst 14. febrúar.

Stefnumótun í markaðsmálum
Lykilþættir í mótun og framkvæmd markaðsstefnu vinnustaða.
15. febrúar.

Skattskil
Farið er sérstaklega í skattabreytingar sem tóku gildi 2009. Skattskil einstaklinga og rekstraraðila.
Hefst í mars.

Samningatækni
Þátttakendur fara í gegnum hagnýtar æfingar í samningatækni sem kristalla þær áskoranir sem samningamenn standa frammi fyrir.
4. mars.

Merking vinnusvæða
Hentar þeim sem koma að undirbúningi og gerð vega- og gatnagerðarmannvirkja.
Hefst 24. mars.

OPNI HÁSKÓLINN
Í HÁSKÓLANUM Í REYKJAVÍK

Sjá heildarframboð á
www.opnihaskolinn.is
eða hafðu samband við okkur í síma 599 6360

Amma mætt Herdís Þorvaldsdóttir með barnabarnabörnum sínum framan ABD-skólann í Úganda. **ABC-skólinn** Börn Sylgju, Dalía Lind og Ísar Loki, ásamt David við skóla ABC í Kitetika sem byggður er fyrir íslenska peninga og framtak. **Systkinin saman** Sylgja Dögg, Benedikt Þorri og Harpa Fönn smakka bjór heimamanna í góðum félagsskap. **Umkringd börnum** Sigurjón Benediktsson, faðir Sylgju, með barnabörnunum í heimsókn í IFD (International friendship for development) skólanum. **Á siglingu** Herdís Þorvaldsdóttir tekur sig vel út með rauða sólhlíf um borð í litlum báti.

Lífið er svo auðvelt á Íslandi

Íslensk fjölskylda með brennandi áhuga á Úganda ákvað að spara í jólagjöfum í ár og bjóða þess í stað ungum úgöndskum vini sínum, **David Kajjoba,** til landsins yfir jól og áramót. ***Sólveig Gísladóttir*** forvitnaðist um hvernig heimsóknin tókst til.

Við fjölskyldan erum með hálfgerða Úganda-bakteríu,“ segir Sylgja Dögg Sigurjónsdóttir og brosir kankvíslega til David vinar síns frá Afríkulandinu Úganda. Sylgja hefur komið þrisvar sinnum til Úganda og smitað bæði systkini sín, foreldra og ömmu sína, Herdísi Þorvaldsdóttur leikkonu, af Úganda-áhuga sínum. „Ég fór þangað fyrst sem sjálfboðaliði fyrir ABC-barnaþorpin fyrir þrettán árum,“ segir Sylgja en fyrir fjórum árum sneri hún aftur með manni sínum og dvaldi í nærri ár á ferðalagi. „Þá hittum við David í fyrsta sinn. Hann var bílstjórinn okkar, þá aðeins 23 ára gamall,“ lýsir Sylgja. David átti eftir að kynnast fleirum úr fjölskyldunni því fyrir þremur árum hélt systir Sylgju, Harpa Fönn, utan til að vinna við IFD (International friendship for development) og ári síðar fór bróðirinn Benedikt út fyrir sömu samtök. Alltaf tók David á móti þeim glaður í bragði og var þeim innan handar með allt sem til féll. „Svo kynntist hann líka pabba sem kom að heimsækja bæði Hörpu og Benna, og líka ömmu, Herdísi Þorvaldsdóttur, þegar við fórum öll fjölskyldan í heimsókn til Hörpu fyrir þremur árum,“ lýsir Sylgja. David er því sannkallaður fjölskylduvinur.

GÓÐIR VINIR Sylgja Dögg og Benedikt Þorri kynntust David í Úganda þar sem hann var bílstjórinn þeirra, þýðandi og hjálparhella. Hann hafði aldrei áður komið um borð í flugvél fyrr en hann flaug til Íslands fyrir jólin. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Létu drauminn rætast

„David er mjög áhugasamur um allt milli himins og jarðar. Hann elskar að læra, ferðast, hitta nýtt fólk, kynnast nýjum stöðum og þróa þannig sjálfan sig áfram,“ segir Sylgja og David kinkar kolli til samþykktar. „Þau sögðu mér frá því hvernig hvíti maðurinn stæði að hlutunum í heimalandi þeirra og ég sagði þeim frá draumum mínum um að ferðast og fara í skóla,“ segir David og brosir til Sylgju sem heldur áfram: „Við fjölskyldan tókum þá ákvörðun á síðasta ári að hafa jólagjafirnar í ódýrari kantinum og leggja þess í stað í púkk fyrir flugfari fyrir David til Íslands. Maðurinn minn hætti meira að segja við að kaupa gítarinn sem hann hafði safnað sér fyrir og lagði peninginn í söfnunina,“ segir hún glaðlega og David brosir hálf feimnislega þegar talið berst að þessari gjafmildi vina hans.

„Svo rættist annar draumur þegar við dvöldum hjá foreldrum Sylgju á Húsavík um jólin,“ skýtur David inn í og Sylgja útskýrir. „Já, foreldrar okkar ákváðu, án þess að láta okkur hin vita, að gefa David skjólagjöld í háskóla úti,“ segir hún og David hristir hausinn og vöknar um augun. „Það var alveg meiriháttar,“ segir hann. „Ég hélt að skólagöngu minni væri lokið því ég hafði ekki efni á háskólanámi,“ segir David, sem stefnir á að læra tölvuverkfræði við háskóla í Úganda.

Stormasöm saga

David ólst upp í miðhluta Úganda í höfuðborginni Kampala með móður sinni, stjúpföður og systkinum. Saga Úganda er stormasöm og hefur stríðsástand ríkt þar öðru hvoru í langan tíma. Einræðisherrann Idi Amin réði ríkjum til 1979 en undir hans stjórn létust hundruð þúsunda manna. Hann hraktist frá völdum eftir stríð Úganda við Tansaníu en þá sneri aftur Obote sem réði ríkjum til 1985 þar til hershöfðinginn Tito Okello komst til valda. Sá réði ríkjum í hálft ár þar til hann var hrakinn frá völdum af uppreisnarmönnum NRA, sem stjórnað var af núverandi forseta landsins, Yoweri Museveni. Síðan hafa orðið nokkrar borgarastyrjaldir í landinu en óeirðir hafa mestar verið í norðurhluta landsins.

„Við töldum ástandið ágætt þegar við ólumst upp þó foreldrar okkar hafi vitað betur. Við misstum vini í stríði og úr hungri. Mörg börn voru á götunni og töluvert var um morð,“ lýsir David en bætir kankvíslega við: „En þetta hjálpaði okkur að þroskast.“

> Ég vissi ekki einu að það væri til eitthvað sem héti uppþvottavél og ryksugan er frábær.

Lærði í bílnum

David starfaði sem bílstjóri meðfram námi í menntaskóla. „Ég byrjaði að keyra þegar ég var fjórtán ára og fimmtán ára var ég orðinn nokkuð glúrinn bílstjóri. Til að geta unnið sem bílstjóri varð ég samt að taka bílpróf, sem ég gerði sautján ára,“ segir David, sem missti oft af tímum í skólanum vegna vinnunnar. „Þá reyndi ég að lesa sem mest í bílnum meðan ég beið eftir fólki,“ segir hann brosandi.

Ótrúlegt skipulag

David gladdist mikið þegar hann fékk boð frá vinum sínum um að koma til Íslands. „Ég sá það sem tækifæri til að þroskast, læra og kynnast framandi menningu,“ segir David, sem aldrei áður hafði stigið um borð í flugvél og millilenti bæði í Amsterdam og Ósló. „Þegar ég kom til Amsterdam varð ég mjög hissa. Allt var svo skipulagt á flugvellinum, enginn var hrokafullur eða dónalegur og allt gekk eins og smurt,“ segir hann glaðlega. Í Ósló þurfti hann að dvelja í nokkra klukkutíma og hugsaði sér því gott til glóðarinnar að skoða aðeins borgina. „Þegar ég kom út varð ég fyrir hálfgerðu sjokki og fór strax inn aftur. Það var svo svakalega kalt að mér leið eins og ég væri að ganga inn í frysti,“ segir David og Sylgja bætir hlæjandi við: „Það var 15 stiga frost.“

Byssulausar löggur

Eitt það fyrsta sem kom David á óvart þegar hann kom til Íslands voru göturnar, sem honum þótti ótrúlega hreinar. „Í Úganda eru göturnar mjög skítugar og rusl úti um allt. Hér var allt vel skipulagt, umferðarljósin í lagi og engin umferðarteppa,“ segir hann og minnist á annað sem kom honum á óvart. „Lögreglumennirnir hér keyra um í makindum og eru hvorki með byssur eða barefli,“ segir hann hissa og bendir á að lögreglan í Kampala gangi með AK47-hríðskotariffla.

Stórfurðuleg heimilistæki

Inntur eftir því hvort hann hafi orðið hissa á einhverju fleiru er David ekki seinn til svars. „Mér fannst hreint magnað að sjá öll tækin á heimilinu. Ég vissi ekki einu sinni að það væri

heilsa og hreyfing

LAUGARDAGUR 8. JANÚAR 2011

NORDICPHOTOS/GETTY

HEILSURÁÐ AFREKSÍÞRÓTTAMANNA

● MINNI SÓSU, TAKK! Flestir Íslendingar eru hrifnir af sósum og þegar Brynjar Þór Björnsson körfuknattleiksmaður var yngri spáði hann lítið í (ó)hollustugildi þeirra.

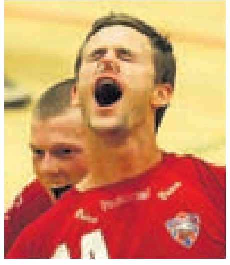
„Þegar ég tók mataræðið í gegn voru allar sósurnar sem við höfum með mat skornar við nögl. Sósan með lambinu, kokkteilsósan á hamborgarann eða bernaisinn. Þessu var öllu skellt til hliðar," segir Brynjar.

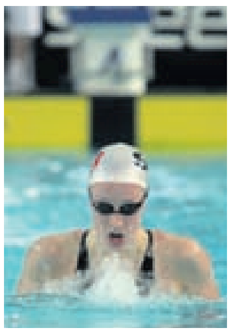
„Það er einnig nauðsynlegt að passa sig á unnum kjötvörum svona eins og spægipylsu, skinku eða pylsum. Þær eru ekki næringarríkar og því ættu allir að borða eins lítið af þeim og þeir geta. Maður finnur það nú um hátíðarnar þegar maður borðar mikið af hangikjöti eða hamborgarhrygg að líkaminn er ekki hrifinn af gríðarlega söltum mat."

Brynjar bætir svo við að hreyfingin sé náttúrlega mikilvæg með góðu mataræði. „Það er því lykilatriði að maður finni sér skemmtilega líkamsrækt. Körfubolti er frábær líkamsrækt fyrir fólk á öllum aldri enda þarf einungis tvo til að spila og hreyfingin sem fylgir er krefjandi."

● BORÐAR MEIRA EN GÓÐU HÓFI GEGNIR Sigurður „Gleðigjafi" Eggertsson handknattleiksmaður segist seint verða talinn rétti maðurinn til að miðla heilsuráðum því eins og þeir sem hann umgangist viti eigi sælgætisát hug hans allan. Hann er þó til í að reyna.

„Sko, til að byrja með borða ég meira en góðu hófi gegnir. Þar sem ég er þannig náttúraður að safna ekki holdum er ótakmarkað át góð leið til orkusöfnunar fyrir krefjandi dag. Þó að vissulega slæðist inn óhollusta hlýtur bara í lok dags að vera kominn nokkurn veginn ráðlagður dagskammtur af öllu þessu helsta sem maður þarf til að viðhalda sjálfum sér," segir Sigurður. „Fæðubótarefnin forðast ég. Ég reyni svo að hreyfa mig eins mikið og líkaminn leyfir á hverjum degi en góð hvíld er þó ávallt gulls ígildi. Jóga er svo eitthvað sem ég hef ekki enn öðlast þroska til að iðka en vonandi kemur það með árunum."





● VERÐUR AÐ VERA GAMAN Mikið hefur verið að gera hjá Hrafnhildi Lúthersdóttur sunddrottningu á undanförnum misserum. Íslandsmet hafa fokið, flugferðum fjölgað og æfingarnar taka alltaf sinn tíma. Heilsuráð hennar eru einföld.

„Það sem hefur virkað vel fyrir mig í sundinu er aðallega að sofa vel og borða nóg, drekka nóg af vatni og stunda æfingarnar af samvisku," segir Hrafnhildur. „Og svo auðvitað að hafa gaman af því sem ég er að gera."

Magnús Orri segir Bláa lónið, Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði og Jarðböðin við Mývatn dæmi um vel heppnað framtak á sviði heilsutengdrar ferðaþjónustu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Heilsuparadísin í **norðri**

Ísland á mikla möguleika í heilsutengdri ferðaþjónustu. Fyrst þarf þó aukna samvinnu milli aðila á því sviði, stuðla að gæðum og kynna sérstöðu landsins út á við segir Magnús Orri Schram, formaður Samtaka um heilsuferðaþjónustu.

„Það virðist vera almennt álit að Ísland eigi mikla möguleika á sviði heilsuferðaþjónustu. Það er alveg gríðarlegur áhugi á þessu viðfangsefni," segir Magnús Orri Schram, formaður Samtaka um heilsuferðaþjónustu, sem stofnuð voru í ársbyrjun árið 2010 í þeim tilgangi að skoða ofan í kjölinn og efla heilsutengda ferðaþjónustu á Íslandi.

Að sögn Magnúsar Orra hefur Ísland mörg sóknarfæri í heilsuferðaþjónustu og vísar þar í óspillta náttúru, matvæli og jarðhita. „Við eigum mikið af heitu vatni og það getur orðið það sértæka sem vekur athygli ytra. Um leið getum við nýtt það aðdráttarafl sem það hefur til að styrkja aðra þætti heilsuferðaþjónustu hérlendis," segir hann og tekur sem dæmi um slíkt kortlagningu Vatnavina á heitum laugum á Vestfjörðum til að byggja upp atvinnuskapandi starfsemi tengda þeim. Fyrir það starf hlutu Vatnavinir Eden-ferðamálaverðlaunin virtu á síðasta ári og Vestfirðir voru valdir á meðal 25 heitustu áfangastaða í heiminum.

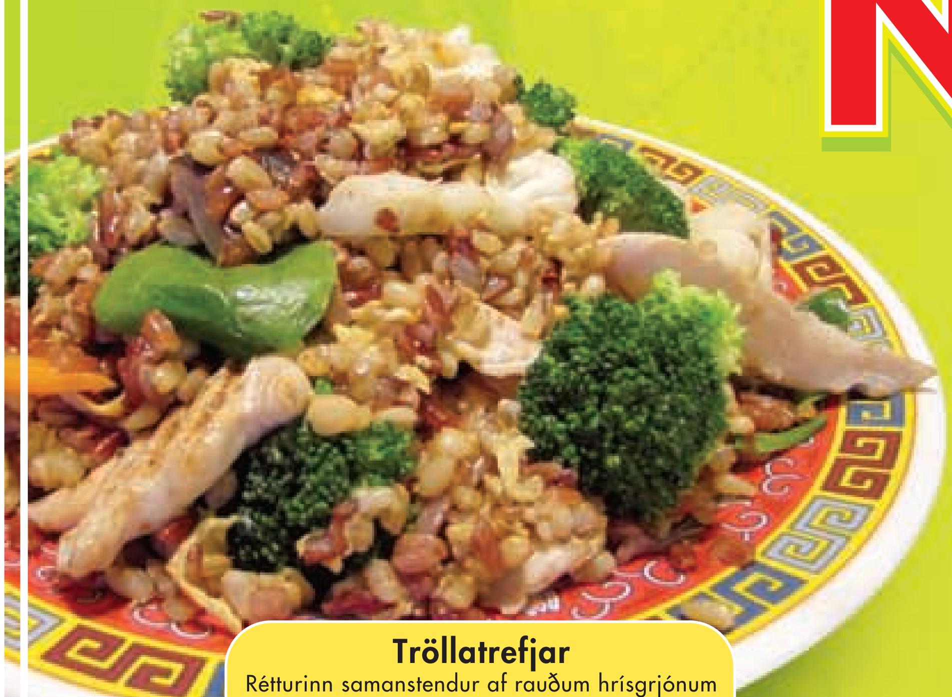
Magnús Orri segir þetta sýna hve mikilvægt er að markaðssetja sérstöðu Íslands. „Það er gríðarleg samkeppni í heilsuferðaþjónustu um allan heim og mikið af glæsilegum pökkum í boði á verði sem við gætum líklega aldrei boðið. Við getum hins vegar markað okkur sérstöðu með því að einblína á samspil náttúrunnar við vellíðan eða lækningu. Bláa lónið er gott dæmi um slíkt. Þar gegnir náttúran veigamiklu hlutverki í upplifun gesta."

Ekki er þó síður mikilvægt að leggja áherslu á að veita heilbrigðisþjónustu til erlendra aðila, en hún er enn skammt á veg komin að sögn Magnúsar Orra. „Bæði má horfa til þess að nýta betur þá aðstöðu sem við höfum nú þegar byggt upp í heilbrigðisgeiranum eða byggja sérhæfða spítala sem nýtast við aðgerðir á erlendum sjúklingum." Hann telur að þetta gæti styrkt heilbrigðisþjónustuna og skilað meiri tekjum í þjóðarbúið.

„Svo ekki sé talað um lengra ferðamannatímabil, því ferðamenn sem koma vegna lækninga eða til heilsubótar eru ekki eins háðir veðri og til í að greiða fyrir aukna þjónustu. Í stað þess að stefna hingað milljón ferðamönnum innan fárra ára, eins og hefur verið markmið ferðaþjónustunnar, og á tilteknum árstíma, gætum við jafnað betur heimsóknir yfir árið, og aukið tekjur af hverjum. Markmiðið ætti frekar að vera að ná í milljón krónur út úr hverjum ferðamanni en að ná í milljón ferðamenn. En áætlað er að tekjur af ferðamanni í heilsuferðaþjónustu séu tvöfaldar á við tekjur af venjulegum ferðamanni." *- rve*

Verum vel upplýst um næringargildi og hollustu þess matar sem við neytum.

Heilsuréttir Nings



Tröllatrefjar
Rétturinn samanstendur af rauðum hrísgrjónum sem eru næringar- og trefjaríkustu grjón sem völ er á, íslensku lífrænt ræktuðu byggi, heilum höfrum ásamt kjúklingi, eggjum og grænmeti, kryddaður með ferskum engifer, hvítlauk og chilli.

Fullir af trefjum, próteinum og góðum kolvetnum

Stór hluti viðskiptavina Nings er íþróttafólk og þá sérstaklega líkamsræktarfólk sem er vel upplýst og vill fá góðan og hollan mat.
Heilsuréttirnir okkar eiga það sameiginlegt að innihalda ferskt grænmeti, svo til enga fitu, mikið af próteini, ekkert salt, engan sykur og hæfilegt kolvetnismagn.

Við kappkostum að notast við lífrænt ræktað hráefni og högum innkaupum okkar í samræmi við það.

TRANS FITA

MSG

*Við notum eingöngu kólesterólsnauða olíu í alla okkar steikingu og **enga harða fitu.***

Við notum ekki MSG (verksmiðjuframleitt bragðefni) í matargerð.

NINGS

og kroppurinn blómstrar

Suðurlandsbraut 6
Stórhöfða 17 • Hlíðasmára 12

Sími 588 9899

www.nings.is

Rannveig Kramer
Íslandsmeistari í fitness 2010
styrkir kroppinn með
heilsuréttum frá Nings

Sigurveigu finnst athyglisvert að allt að helmingur þeirra sem fara í tvíblint fæðuþolpróf vegna jákvæðra ofnæmisprófa þolir viðkomandi fæðu. „Vonandi mun EuroPrevall-rannsóknin koma með niðurstöður sem hjálpa okkur að skilja þá frá sem eru með raunverulegt ofnæmi.“ FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Lýsi virðist sporna við fæðuofnæmi í börnum

Fiskiofnæmi er þriðja algengasta fæðuofnæmið í ungbörnum hérlendis, á eftir eggja- og mjólkurofnæmi. Lýsi virðist sporna við fæðuofnæmi.

Í nýjasta hefti Læknablaðsins voru niðurstöður hluta alþjóðlegrar rannsóknar á fæðuofnæmi barna frá fæðingu til tveggja og hálfs árs aldurs kynntar. Ísland er fulltrúi norðursins en auk okkar taka átta aðrar Evrópuþjóðir þátt í rannsókninni sem er hluti af EuroPrevall-verkefninu.

„Niðurstöðurnar sem birtast nú taka til tólf mánaða aldurs, en ekki er búið að vinna úr öllum gögnum svo ekki er um heildarniðurstöður að ræða heldur fæðuofnæmi í íslenskum börnum á fyrsta aldursári,“ segir Sigurveig Þ. Sigurðardóttir, sérfræðingur í barnalækningum, ofnæmis og ónæmislækningum, og einn af aðstandendum rannsóknarinnar hérlendis.

Verðandi foreldrum var boðið að taka þátt í rannsókninni. Kysu þeir að gera svo svöruðu þeir spurningalista og komu með börnin í skoðun ef grunur lá á fæðuofnæmi. „Ofnæmispróf og svokallað tvíblint þolpróf leiddu í ljós að 1,86 prósent þeirra barna sem tóku þátt í rannsókninni voru með sannanlegt fæðuofnæmi,“ segir Sigurveig.

Á næstu mánuðum verða birtar niðurstöður sem sýna samanburð á milli þjóðanna en þó liggur fyrir að helstu ofnæmisvakar hér á landi eru þeir sömu og í öðrum löndum. Egg og mjólk eru í flestum tilvikum ofnæmisvaldar, en athygli vekur að á Íslandi kemur fiskur í þriðja sæti. „Það er erfitt að draga ályktanir áður en búið er að taka saman og vinna úr öllum gögnum og heildarniðurstöður rannsóknarinnar liggja fyrir, en það er athyglisvert að fiskiofnæmi greinist hér í börnum undir eins árs aldri,“ segir Sigurveig.

Lýsi, sem við Íslendingar höfum löngum talið allra meina bót, fær í rannsókninni enn eina fjöður í hattinn. „Fái börn lýsi reglulega virðist það draga úr líkum á fæðuofnæmi,“ segir Sigurveig. „Það er alltaf að koma betur og betur í ljós hvað lýsið er hollt.“

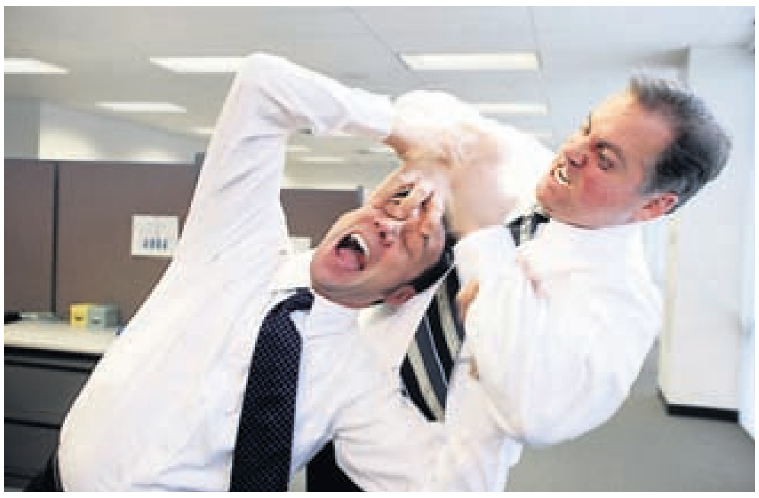
tryggvi@frettabladid.is

Nokkur ráð til að halda heilsu í vinnunni

1. Minnkaðu hávaðann í kringum þig. Hávaðinn frá hamrandi lyklaborðum, samtölum samstarfsmanna og hurðaskellum geta valdið streitu. Notaðu heyrnarhlífar ef þú kemur því við, einnig má minnka áreitið með því að nota hlutlaust hljóð, til dæmis regnhljóð eða suð, sem dempa áreitið af utanaðkomandi hávaða.

2. Hugsaðu um augun. Höfuðverkur og þurrkur í augum er algengur hjá þeim sem vinna við tölvur. Minnkaðu álagið á augun með því að fókusera á einhvern punkt í 5 til 6 metra fjarlægð í 20 sekúndur á tuttugu mínútna fresti. Stilltu einnig tölvuskjáinn svo þú horfir niður á hann um 14 gráður.

3. Reyndu að hemja reiðina. Reiði getur valdið streitu og þar sem álag er mikið á vinnustöðum er stundum stutt í kveikiþræðinum. Lærðu að þekkja merki þess að það sé að fjúka í þig og róaðu þig niður með því að segja sjálfum þér að slappa af.



Til að halda heilsunni á vinnustað er gott að hemja reiðina. MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

4. Réttu úr þér. Bakverkur og stífar axlir geta verið afleiðing þess að þú situr skakkt við borðið. Stilltu stólinn þinn svo hann styðji við bakið og olnbogar hvíli beint niður af öxlunum þegar þú vinnur á lyklaborðið. Stattu upp í nokkrar mínútur á hverjum klukkutíma og teygðu úr þér.

5. Andaðu eðlilega. Loftið er oft staðnað inni á vinnustöðum, látið yfirfara loftræstingu og setjið upp tæki sem viðhalda réttu rakastigi í andrúmsloftinu. Fáðu þér einnig ferskt loft úti við öðru hvoru yfir daginn, passaðu bara að þér verði ekki kalt.

6. Drekktu vatn. Stanslaust kaffiþamb í vinnunni gerir þér ekki gott. Kaffi er vatnslosandi svo gott ráð er að drekka eitt vatnsglas á móti hverjum kaffibolla til að vatnsbúskapur líkamans haldist í jafnvægi.

LYFJA
- Lifið heil

www.lyfja.is

Gott og heilbrigt komandi ár

Nýtt ár og þú ætlar að huga að heilsunni. Hvort sem þú ætlar að taka þig á eða vilt viðhalda góðri heilsu þá er mikilvægt að vita hvar þú stendur. Komdu til okkar í **Lyfju Lágmúla** eða á **Smáratorg** og við mælum:

- blóðþrýsting
- blóðfitu og blóðsykur
- blóðrauða (hemóglóbín)
- beinþéttni
- öndun og kolmónoxíð í útöndun
- súrefnismettun í blóði

Í samræmi við niðurstöður mælinganna leiðbeinir starfsfólk Lyfju þér við kaup á bætiefnum og vítamínum.

Kynntu þér hjúkrunarþjónustu Lyfju á www.lyfja.is

ÍSLENSKA SIA.IS LYF 52921 12/10

1×1 Freyðitöflur

20% afsláttur

Kalsíum + C-vítamín
Magnesíum + B6
Iso Sport - fjölvítamín án A og D
Aktive - C og B-vítamínblanda með magnesíum, taurin, l-carnitine og koffeini.

367 kr. Áður ~~459 kr.~~

+ gildir til 24. janúar 2011

Metasys

20% afsláttur

Metasys hefur hjálpað þúsundum Íslendinga í baráttunni við aukakílóin.
Nú er þitt tækifæri.
100% náttúrulegt.

360 stk.
10.629 kr. Áður ~~13.290~~ kr.

120 stk.
3.779 kr. Áður ~~4.729~~ kr.

+ gildir til 31. janúar 2011

Floradix

20% afsláttur

Floradix járnmixtúran stuðlar að:

- Betri upptöku járns
- Myndun rauðra blóðkorna og hemóglóbíns
- Auknu súrefnisflæði
- Orkugefandi efnaskiptum
- Betra ónæmiskerfi
- Eðlilegri frumuskiptingu
- Auknu blóðstreymi
- Aukinni orku
- Auknum lífskrafti

500 ml
2.527 kr. Áður ~~3.159 kr.~~

250 ml
1.829 kr. Áður ~~2.289 kr.~~

+ gildir til 24. janúar 2011

Ein á dag

20% afsláttur

Ein á dag

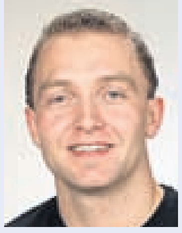
GAMLA GÓÐA
EIN Á DAG
í nýjum umbúðum

+ gildir til 24. janúar 2011

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

Hvað segja íslenskir sérfræðingar um strauma og stefnur 2011 hérlendis?

Fannar Karvel Steindórsson, íþróttafræðingur, einkaþjálfari og styrktarþjálfari knattspyrnuliða Víkings, HK og Þróttar og körfuboltaliða Hamars



„Það sem fram undan er í heilsuræktargeiranum er í raun bara áframhaldandi þróun á því sem búið er að vera í gerjun undanfarin 2-3 ár. Þessi þróun lýsir sér að mestu leyti í því að litið er á líkamann sem eina heild frekar en samansafn vöðva sem unnið er með í einangrun, til að mynda eru æfingar þar sem notast er við eigin þyngd orðnar mjög fyrirferðarmiklar hér á landi og verða það áfram. Gömlu góðu armbeygjurnar fara til dæmis aldrei úr tísku og mikið verður af æfingum sem eiga grunn sinn í fimleikum og margar af æfingunum sem við notum í dag fyrir kvið og bak eru upprunnar í fimleikum.

Miðjuþjálfun kemur enn sterkar inn á nýju ári, í þess konar þjálfun er mikil áhersla lögð á að kviður, bak og þeir vöðvar sem styðja við hryggjarsúluna séu sem sterkastir og viðhaldi réttri líkamsstöðu. Aukin áhersla verður líka á undirbúning æfinga og á ég þá við til dæmis hreyfiteygjur og bandvefslosun með sérstökum keflum. Skorpuþjálfun kemur líka til með að verða enn stærri en hún eru í dag. Þær æfingar byggjast á mikilli ákefð í skamman tíma í einu, ákveðin hlé eru tekin á milli og svo eru skorpurnar endurteknar. Slíkar æfingar skila miklu meiru fyrir hjarta- og æðakerfi en „klassísku“ brennsluæfingarnar.“

Rakel Sigurðardóttir næringarráðgjafi

„Það er mín tilfinning að fólk sé farið að fókusera meira inn á við, á heilsuna, fjölskylduna og heimilið og farið að horfa meira á gæðin en magnið. Þá á ég við til dæmis hvað mataræðið varðar, farið að hugsa í minni skömmtum og meiri gæðum. Kreppa leiðir af sér frjóan hugsunarhátt og fólk þarf að leita leiða við að geta boðið sjálfum sér og fjölskyldu upp á næringarríkan og heilsusamlegan mat. Fólk þarf virkilega að velta því fyrir sér hvort einhver matartegund sé þess virði að borga uppsett verð fyrir.

En þetta er spurning um forgangsröðun og spurning um hvað skiptir mestu máli í lok dagsins. Það verður ekki nógu oft sagt, heilsan er það dýrmætasta sem maður á. Ég held líka að fólk sé einnig farið að átta sig örlítið á því hvað forvarnir og fyrirbygging skipta miklu máli og hvað það skiptir miklu máli hvað það setur ofan í sig til lengri tíma litið.

Fólk er, að mínu mati, orðið gagnrýnna á vörur og mögulega farið að lesa sér nánar til um hvað varan inniheldur áður en það kokgleypir við auglýsingum um möguleg heilsubætandi áhrif tiltekinnar vöru. Sem er frábært, það þýðir að séum farin að taka skref til baka, taka meðvitaðri ákvarðanir og bera meiri ábyrgð á eigin hag og heilsu.“

Að sögn Fannars Karvels íþróttafræðings eru æfingar þar sem notast er við eigin þyngd orðnar mjög fyrirferðarmiklar hér á landi.

Heilsurækt árið 2011

Erlend tímarit og netsíður hafa nú í upphafi árs margar hverjar birt spár um hvað verður áberandi í líkamsrækt og mataræði næstu 12 mánuði. Vangaveltur um strauma og stefnur ársins eru vissulega jafn fjölbreyttar og spámiðlarnir en nokkur atriði birtust þó oftar en önnur.

1. RÆKTIN

Piloxing er líkamsrækt sem er ekki alveg ný af nálinni. Stjörnurnar vestanhafs hafa sumar hverjar stundað hana erlendis frá árinu 2009. Ashley Tidsdale og Kirsten Dunst eru þeirra á meðal, en í ár er því spáð að piloxing slái algerlega í gegn, hjá óbreyttum sem ofurstjörnum. Æfingakerfið er sambland af pilates-æfingum og boxi, á að auka liðleika og úthald í senn, og viðhalda kvenlegum línum. Það var upphaflega fundið upp af Vivecu Jensen, sem heldur einmitt úti síðunni pilox-

Minni skammtar eru það sem koma skal á árinu að sögn Rakelar.

ing.com. Annað sem verður áfram vinsælt er Boot Camp, spinning og jóga. Yngra fólk verður duglegt að mæta í ræktina en jafnframt er búist við að eldri kynslóðir og fólk eldra en sextugt verði duglegra en áður að nýta sér þá möguleika sem eru í boði á því sviði.

2. MATARÆÐIÐ

Aftur til fortíðar er frasi sem kemur oftar en einu sinni fyrir í spekúleringum um mataræði ársins 2011. Hefðbundinn heimilismatur, mikið grænmeti, ávextir, helst lífrænt ræktaðir enda fortíðarávextir yfirleitt af því tagi, verður uppi á teningnum. Út með allar öfgar og kúrar, þar sem sneitt er hjá kolvetnum eða einhverri sérstakri fæðutegund, eru algerlega úti. Ef þú ákveður að fara á Atkins er sem sagt ekki málið að básúna það uppátæki, þú þykir ekki smart. Þessi hugsunarháttur hefur verið viðloðandi allt árið 2010 en er nú spáð nýjum hæðum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

● **LÍFSHLAUPIÐ** hefst í þriðja sinn 2. febrúar næstkomandi. Lífshlaupið er átaksverkefni þar sem landsmenn eru hvattir til að hreyfa sig í að minnsta kosti 30 mínútur á dag, og börnin í 60 mínútur. Öll hreyfing gildir en eitt af leiðarljósunum er að hreyfing þurfi ekki að vera bundin við líkamsræktarstöðvar heldur sé hægt að koma henni að í daglegu lífi.

Haldin er skrá yfir tímana og hægt að fylgjast með eigin framgangi og keppa innan eða milli vinnustaða og vinahópa.

Upplýsingar um skráningu og heilráð er að finna á www.lifshlaupid.is.

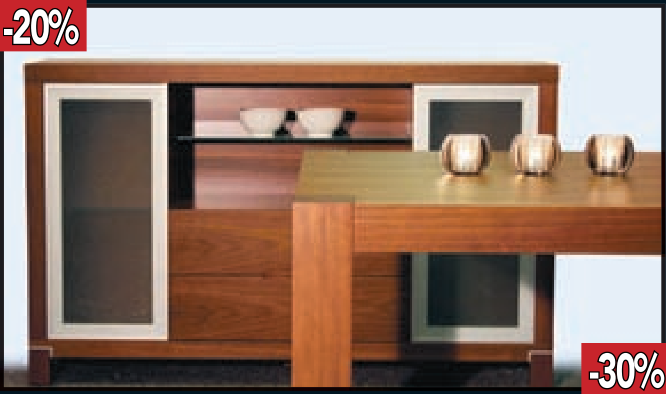
ego dekor

-20% Skenkur
Breidd: 150cm
Verð: 129.900,-
ÚTSÖLUVERÐ:
103.920,-

-30% Stækkanlegt hnotuborð
160(248)x100
Verð: 139.900,-
ÚTSÖLUVERÐ:
97.930,-

-20% Skenkur í hnotu
Breidd: 150cm
Verð: 119.000,-
ÚTSÖLUVERÐ:
95.200,-

-30% Borð í hnotu
180x100
Verð: 99.900,-
ÚTSÖLUVERÐ:
69.930,-



-50% Sófaborð
Stærð: 120x60
Verð: 49.900,-
ÚTSÖLUVERÐ:
24.950,-

Stærð: 50x50
Verð: 32.900,-
ÚTSÖLUVERÐ:
16.450,-

-20% TV skenkur í hnotu
Breidd: 183cm
Verð: 99.900,-
ÚTSÖLUVERÐ:
79.920,-

ÚTSALAN ER HAFIN

20-50% AFSLÁTTUR

-25% VERONICA TUNGUSÓFI
Stærð: 260x165
Verð: 236.000,-
ÚTSÖLUVERÐ:
177.000,-

-30% SWING SÓFASETT
3ja sæta
Stærð: 210cm
Verð: 149.000,-
ÚTSÖLUVERÐ:
104.300,-

2,5 sæta
Stærð: 180cm
Verð: 135.000,-
ÚTSÖLUVERÐ:
94.500,-

-30% YASAM tungusófi
Stærð: 212x157
Verð: 169.900,-
ÚTSÖLUVERÐ:
118.930,-

-25% AIR tungusófi
Stærð: 280x165
Verð: 245.000,-
ÚTSÖLUVERÐ:
183.750,-

-40% BORGES tungusófi
Stærð: 290x165
Verð: 225.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 135.000,-

-25% RENO leðurstóll
Verð: 16.900,-
ÚTSÖLUVERÐ:
12.675,-

-25% VIOLA stóll
Verð: 18.900,-
ÚTSÖLUVERÐ:
14.175,-

-30% MOSS leðurstóll
Verð: 16.900,-
ÚTSÖLUVERÐ:
11.830,-

Opið mán-fös: 10.00-18.00
Opið um helgina: lau: 10.00-18.00 - sun: 13.00-17.00

Ego Dekor - Bæjarlind 12
S: 544 4420 - www.egodekor.is

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

ZUMBA fitness

DANSSKÓLI Jóns Péturs og Köru
Dansfélag Reykjavíkur

60 ára og eldri?

Námskeið fyrir 60 ára og eldri, sem vilja markvissa hreyfingu í góðum félagsskap.

Létt leikfimi, tækjaþjálfun, slökun og vellíðan.

Næsta námskeið hefst 10. janúar.

Mán og mið kl. 11-12.
Lokað námskeið (4 vikur).

Verð kr. 9.900,-

Komdu og prófaðu!
„Það er svo gott að koma í Heilsuborg. Hér er manni heilsað og það er vel tekið á móti manni. Ég vissi ekki hverju ég ætti von á og hvort ég ætti eitthvað erindi í Heilsuborg en strax eftir fyrsta tímann var ég ákveðin í að halda áfram.“
Margrét Eiríksdóttir

HEILSUBORG
Þegar þú vilt fá það besta út úr lífinu!
Faxafeni 14 www.heilsuborg.is

Tinktúrur úr íslenskum lækningajurtum taldar góðar fyrir:

* breytingaskeiðið
* blöðruhálskirtil
* bjúg
* exem og sóríasis
* meltingu
* kvef og flensu

Lífrænar snyrtivörur og smyrsl
Fæst í öllum helstu lyfja- og heilsubúðum

anna rósa GRASALÆKNIR www.annarosa.is

TAI CHI
Styrkur - jafnvægi - slökun - flæði

10 vikna námskeið hefst 10. janúar
Kennt er á mánudögum og fimmtudögum kl. 17:30
Í Safamýrarskóla, Safamýri 5

Leiðbeinendur:
Svanlaug D. Thorarensen s. 6639103 svanlaugt@simnet.is
S. Hafdís Ólafsdóttir s. 861 59 58 hafdis@slf.is

Einnig er boðið upp á morguntíma í Hæðargarði 31
þriðjudögum og föstudögum. kl. 9

Leiðbeinandi:
Guðný Helgadóttir s. 8601921 dunnahelg@hotmail.com

Hlutfall barna yfir kjörþyngd hætt að aukast

Hlutfall barna yfir kjörþyngd virðist hætt að hækka og eru jafnvel vísbendingar um að það sé að lækka.

Svo virðist sem þyngd barna á höfuðborgarsvæðinu standi í stað og fari jafnvel lækkandi. Þetta sýna tölur sem Heilsugæslan og Lýðheilsustöð hafa tekið saman og birtust í skýrslunni Líkamsþyngd barna á höfuðborgarsvæðinu – Er hlutfall barna yfir kjörþyngd hætt að aukast? sem kom út í vor.

Stefán Hrafn Jónsson

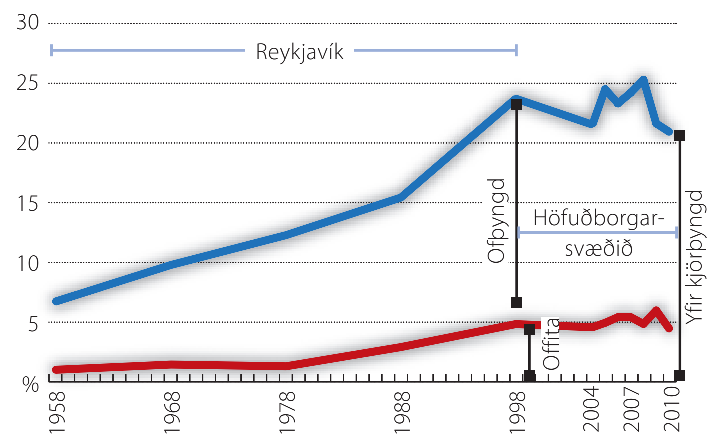
Rannsókn matvæla- og næringarfræðingsins Brynhildar Briem, sem byggir á mælingum á hæð og þyngd 9 ára barna á höfuðborgarsvæðinu og birtist fyrir rúmlega tíu árum, sýndi að hlutfall barna sem flokkast yfir kjörþyngd jókst mikið á árunum 1958-1998. Árið 1958 voru 0,9 prósent barna skilgreind með offitu og 6,6 prósent í ofþyngd en árið 1998 voru 5 prósent barna með offitu og 23,8 prósent í ofþyngd, en börn með offitu og í ofþyngd flokkast yfir kjörþyngd. Mælingar sem hafa verið í umsjón skólahjúkrunarfræðinga Heilsugæslunnar á höfuðborgarsvæðinu síðan og greint er frá í skýrslu Heilsugæslunnar og Lýðheilsustöðvar gefa hins vegar til kynna að toppnum sé náð og að jafnvel sé um að ræða lækkun.

„Undanfarin misseri hefur víða verið rætt um líkamsþyngd grunnskólabarna. Í slíkri umræðu er mikilvægt að tekið sé mið af bestu fáanlegu upplýsingunum á hverjum tíma en nokkuð hefur borið á ónákvæmni í meðferð bæði talna og hugtaka og er mikið um það rætt að börn séu að þyngjast. Það gerðist vissulega upp úr 1950 en úr því hefur hægt á hafa dregið á síðustu árum,“ segir Stefán Hrafn Jónsson, sviðsstjóri á rannsóknarsviði Lýðheilsustöðvar. Nýju upplýsingarnar byggja á hæð og þyngd barna í gegnum grunnskólann en skólahjúkrunarfræðingar á vegum heilsugæslunnar mæla þau í fyrsta, fjórða, sjöunda og níunda bekk. „Flest eru í kjörþyngd en sum flokkast í ofþyngd og önnur með offitu en deilt er um hvort það að vera í ofþyngd sé skaðlegt,“ segir Stefán.

Stefán segir mikilvægt að hafa það í huga þegar fjallað er um börn og holdafar að óþarfa neikvæð umræða getur valdið vanlíðan. NORDICPHOTOS/GETTY

BÖRN YFIR KJÖRÞYNGD

Taflan sýnir níu ára börn í Reykjavík og á höfuðborgarsvæðinu sem voru yfir kjörþyngd á tímabilinu 1958-2010.



HEIMILD: LÝÐHEILSUSTÖÐ

Á meðfylgjandi grafi sést nokkurt flökt á milli ára á allra síðustu árum en Stefán segir um eðlilegt flökt á milli árganga að ræða og að augljóst sé að börnum yfir kjörþyngd fjölgi ekki eins hratt og áður. Hverju er það að þakka? „Það er erfitt að segja enda erum við ekki að mæla áhættuþættina. Það getur verið að við séum komin að einhverju hámarki og jafnvel að það hafi orðið einhver vitundarvakning í samfélaginu. Skólamötuneytin tóku líka við fyrir allnokkrum árum og eru jafnvel að verða betri. Hins vegar er sjaldnast um aðeins eina skýringu að ræða.“

● FJÖLBREYTT Í KRAMHÚSINU Kramhúsið kraumar af lífi á vorönn. Sem dæmi má nefna Bollywood fyrir fjörutíu ára og eldri sem Margrét Erla Maack kennir.

Yngri kynslóðin getur lært bæði breik og hiphop hjá Natöshu Royal en einnig verður byrjað á svokölluðu foreldrabreiki á laugardögum þar sem foreldrar og krakkar læra breik saman.

Þá er kenndur nútímadans í Kramhúsinu en kennarar eru meðal annars Tony Vezich, Tanja Marin Friðjónsdóttir og Snædís Lilja. Til dæmis er hópur fyrir 25 ára og eldri en nútímadansinn þykir góð líkamsrækt fyrir fólk með dansgrunn.

Foreldrabreik þar sem foreldrar og börn læra að breika saman er nýjung í Kramhúsinu.

HÓPÞJÁLFUN

Hópþjálfun er sambærileg við einkaþjálfun – bara ódýrari leið.

Skráðu þig og kynnstu nýju fólki eða skráðu þinn hóp á ykkar tíma!

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

Frítt í heilsurækt

í dag, 8. janúar.

Opið frá kl. 08-15.

Komdu og prófaðu og fáðu fría ráðgjöf!

HEILSULAUSNIR

Heilsulausn 1	Hentar ungu fólki, 16-25 ára, sem glímir við ofþyngd, offitu og/eða einkenni frá stoðkerfi. 3 mánuðir + árseftirlit.
Heilsulausn 2	Hentar þeim sem glíma við einkenni frá stoðkerfi svo sem bakverki, eftirstöðvar slysa eða gigt. 2 mánuðir
Heilsulausn 3	Hentar þeim sem glíma við offitu, hjartasjúkdóma og/eða sykursýki. 3 mánuðir + árseftirlit.

Að námskeiðunum standa læknar, hjúkrunarfræðingar, sjúkraþjálfarar, næringarfræðingar, sálfræðingar og félagsráðgjafar auk íþróttafræðinga og einkaþjálfara.

Meðal samstarfsaðila Heilsuborgar eru: REYKJALUNDUR · NLFÍ Heilsustofnun Hveragerði · BREIÐU BÖKIN

- **ZUMBA**
- **Stafaganga**
- **Bakleikfimi**
- **60 ára og eldri**
- **Einkaþjálfun**
- **Sjúkraþjálfun**
- **Hugræn atferlis-meðferð**

HEILSUBORG

Þegar þú vilt fá það besta út úr lífinu!

Faxafeni 14 www.heilsuborg.is

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

Verkur getur verið á einum stað en orsökin annars staðar.

Hægt er að nota olnbogana í erfiða punkta ef fingurnir þreytast.

Hinir nánustu nuddaðir

Í fótunum er að finna punkta fyrir hvert líffæri og líkamshluta og með því að nudda fæturna örvum við virkni þeirra. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hnútar geta verið hvar sem er í vöðvunum en gott er að staldra við þá og veita þeim sérstakan stuðning.

Heitir bakstrar auka blóðflæðið í vöðvanum og stuðla að slökun.

Fátt er betra en að fá nudd á axlir og herðar þegar þreytan læsir sig þar. Björk Valdimarsdóttir, hjúkrunarfræðingur og nuddari, var beðin um góð ráð til þeirra sem vilja veita sínum nánustu nokkrar strokur.

Flestir geta nuddað sitt heimafólk en auðvitað er best að hafa þekkingu á faginu þegar hafist er handa," segir Björk Valdimarsdóttir í Nuddheimum er hún byrjar sín heilræði. Hún segir hægt að framkvæma nuddstrokur á ýmsan máta. „Þær geta verið hægar, léttar og mjúkar til slökunar en líka hraðar eða með miklum þrýstingi ef þurfa þykir, til dæmis ef slæm vöðvabólga er til staðar," lýsir hún og segir hægt að nota matarolíu við nuddið. Hún mælir með að staldrað sé við viðkvæma punkta, sérstaklega þá sem leiða á önnur svæði. „Oft finnur maður hnút sem leiðir frá öxlum upp í höfuð eða út í handlegg. Hann getur líka verið meðfram herðablaði og leitt út í handlegg sem verkur eða jafnvel dofi. Þegar maður finnur svona punkt er gott að halda stöðugum þrýstingi og þá fjarar hann oftast út á nokkrum sekúndum," segir hún en tekur fram að hægt sé að nota olnbogana í punktana ef fingurnir þreytast.

Nudd er áhrifarík leið til slökunar að sögn Bjarkar. „Við slökun hægist á hjartslætti og öndun, blóðþrýstingur lækkar og meltingarkerfið og ónæmiskerfið örvast," lýsir hún og mælir líka með því að nudda iljar og ristar.

„Í fótunum er að finna punkta fyrir hvert líffæri og líkamshluta og með því að nudda fæturna örvum við virkni þeirra og losum um spennu," segir hún og segir hægt að svæfa börn með fótanuddi en varar við fótanuddi barnshafandi kvenna, því ákveðnir punktar geti komið af stað fæðingu fyrir tímann.

Þótt leikmenn geti nuddað fullhraust fólk þá er ýmislegt að varast og þá sérstaklega ef nuddþeginn er veikur fyrir.

„Ef viðkomandi hefur fengið hnykk á hálsinn er ekki æskilegt að nudda það svæði heima við, heldur láta fagmann meðhöndla það," segir Björk alvarleg í bragði „og ef um krabbmeinssjúkling með meinvörp í beinum er að ræða skal eingöngu nota mjög léttar strokur vegna hættu á brotum." Hún bendir þó á að allir hafi þörf fyrir snertingu og nudd sé góð leið til að gefa af sér og sýna umhyggju og skilning. Nánar upplýsingar er að finna á www.nuddheimar.is

- gun

… OG NJÓTTU ÞESS VEL OG LENGI!

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

Vertu með – og njóttu þess vel og lengi!

BREYTT OG BÆTT LÍÐAN MEÐ BERGLINDI

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

MEÐGÖNGUJÓGA OG MÖMMUJÓGA MEÐ MAGGÝ

Einnig Rólegtjóga, upplýsingar á www.maggy.is eða í 821 7482

JÓGA MEÐ THEU

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

Í GOTT FORM MEÐ SÓLEYJU

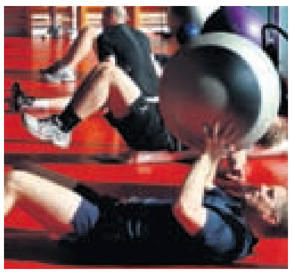
Kennsla hefst 10. janúar Skráning er hafin á www.studiosoleyjar.is eða 822 7772.

FIT-PILATES MEÐ LOVÍSU

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

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

MECCA-SPA



Næstu námskeið í World Class hefjast hinn 10. janúar og kennir ýmissa grasa að vanda. Má þar nefna Súperform, Hot Rope jóga, Fitnessbox og Crossfit. Þess má geta að námskeiðum fylgir meðal annars aðgangur að öllum níu stöðvum World Class og öllum opnum tímum. Nánar á worldclass.is.

Sölufulltrúar: Jóna María Hafsteinsdóttir jmh@365.is 512 5473 **Þórdís Hermannsdóttir** thordish@365.is 512 5447

NÁMSAÐSTOÐ

Vantar þig aðstoð í einhverri námsgrein?

íslenska – stærðfræði – enska – danska – efnafræði - lestur
eðlisfræði – þýska – franska – spænska – stafsetning o.fl
Öll skólastig - Réttindakennarar

Nemendaþjónustan sf • www.namsadstod.is • s. 557 9233

friendtex

ÚTSALA

40 - 70 %
AFSLÁTTUR

Opnunartími:
mánud. - föstud. kl. 11:00 - 18:00 laugard.11:00 - 16:00

Bonito ehf. Friendtex
Faxafen 10, 108 Reykjavík, sími: 568 2870 - www.friendtex.is

KUNDALINI JÓGA
Ný námskeið hefjast
10. janúar FRÍR PRUFUTÍMI

Kundalini jóga er kröftugt, markvisst og umbreytandi jóga, kennt eftir forskrift Yogi Bhajan.

ANDARTAK Kundalini jógastöð

Skipholti 29A | 3. hæð | www.andartak.is
Skráning í síma 896 2396 og á gudrun@andartak.is

Ágúst Borgþór Sverrisson ætlar að verja helginni í faðmi fjölskyldunnar og við ritstörf.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Fegrunaraðgerð ekki hyggileg afmælisgjöf

Fyrsta helgi ársins er nú gengin í garð og henni ætlar rithöfundurinn Ágúst Borgþór Sverrisson að verja í fjölskylduhitting og ritstörf. „Litla systir mín á afmæli í dag og við ætlum að samfagna með henni fjölskyldan. Þar á meðal við systkinin sem erum fjögur talsins og öll á miðjum aldri, einmitt þegar fólk á að láta drauma sína rætast,“ segir Ágúst, sem hefur sjálfur reynt að fylgja þeirri stefnu eftir í lífinu með skrifum.

„Draumurinn var alltaf að verða rithöfundur og mitt líf hefur eiginlega allt snúist um skrif með einum eða öðrum hætti, bæði í vinnu og einkalífi. Þannig hef ég oft verið í fastri vinnu við ritstörf, á blaði, auglýsingastofu og nú hef ég atvinnu af þýðingum, yfirleitt á iðnaðartexta,“ útskýrir Ágúst og getur þess að um helgar fái skáldskaparhæfileikarnar frekar að njóta sín.

„Oftast er ég svo önnum kafinn við þau að varla gefst tími til annars, nema helst til að fara út að skokka eða skella mér á leik, en

Framhald á síðu 2

Lín Design Laugavegi 176, gamla sjónvarpshúsið Sími 533 2220 www.lindesign.is

Nýársball Félags harmóníkuunnenda í Reykjavík verður haldið í Breiðfirðingabúð í kvöld klukkan 21.30. Hljómsveitir Gunnars Kvaran, Ingvars Hólmgeirssonar og Þorsteins R. Þorsteinssonar leika fyrir dansi. Allir eru velkomnir.

Amma mús
-handavinnuhús

Útsala

Ármúla 18, Reykjavík
sími 511 3388

KOLAPORTIÐ

Kolaportið er opið laugardaga og sunnudaga frá kl. 11-17

Tryggvagötu 19 • 101 Reykjavík
Sími 562 5030 • www.kolaportid.is

Framhald af forsíðu

síður að horfa á sjónvarpið. Ég er einfaldlega alltaf með einhverjar hugmyndir á bak við eyrað, sem heimta að fá að fæðast.“ Um þessar mundir er einmitt ein að taka á sig endanlega mynd. „Já, ég er að klára sögu, nóvellu. Hún er um mann sem fær símtal frá konu, sem reynist hafa valið skakkt númer, og upp frá því spinnst heilmikil flækja. Þannig kemur ýmislegt óvænt í ljós, eins og að maðurinn skrifar sér til ánægju en lætur engan vita, þar á meðal eiginkonuna, og leggur þar með eigið hjónaband í hættu.“

Ágúst hefur haldið námskeið í smásagnagerð og segir söguna endurspegla á vissan hátt reynslu sína af kennslunni. „Þar hef ég orðið var við að marga dreymir um að verða rithöfundar en þora ekki, skrifa ofan í skúffuna. Sem er ákveðin synd þar sem ég hef komist að því að flestir búa yfir einhverjum hæfileikum á sviði skáldskapar og með æfingu, elju og smá leiðsögn má hæglega þróa þá áfram í rétta átt, þótt vissulega sé ekki öllum gefið að verða snillingar eins og Laxness eða Shakespeare. Síðast þegar ég kenndi smásagnagerð tóku nemendur mínir miklum framförum og sumum tókst að selja sögur eftir sig til birtingar, til dæmis einn í Tímarit Máls og menningar.“

Hann segir þessa skemmtilegu uppgötvun hafa orðið sér hvatningu til áframhaldandi starfa í kennslunni. „Mér þykir gaman að sjá hvað nemendum mínum hefur gengið vel og veit til þess að einhverjir eru komnir langt með bækur en ekki búnir og af þeim sökum ákvað ég að halda annað smásagnanámskeið eftir nokkrar vikur hjá Mími. Hluta helgarinnar ætla ég að verja í undirbúning þess.“

Fyrst er það þó afmælisveislan fyrrnefnda að sögn Ágústs. Er búið að ákveða hvað á að gefa afmælisbarninu? „Nei, en hún systir mín óskaði reyndar eftir fegrunaraðgerð. Persónulega finnst mér hún ekki hafa þörf á slíku og ætla því bara að finna eitthvað annað betra og þarfara,“ segir hann og brosir.

Ágúst Borgþór ver drjúgum tíma í ritstörf um helgar og skellir sér kannski á leik eða út að skokka ef færi gefst. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

„…flestir búa yfir einhverjum hæfileikum á sviði skáldskapar og með æfingu, elju og smá leiðsögn má hæglega þróa þá áfram í rétta átt.“

roald@frettabladid.is

FJALLAHLAUP OG FJÖRUPÚL

Vertu með í skemmtilegri líkamsrækt í náttúrulegu umhverfi. Fjallahlaup og fjörupúl þrisvar í viku í þrjá mánuði, 13. janúar – 11. apríl.

Fjörupúl á mánudögum og fimmtudögum kl. 18. Hlaupaæfingar, hlaupaleikir, sprettir og stöðuæfingar.

Mæting ávallt á bílastæðinu við Nauthól kl 17.50, en allar hlaupaæfingar verða í fjörunni við Nauthólsvík.

Fjallahlaup á laugardögum kl. 10.30. Hlaupið á létt fjöll í nágrenni Reykjavíkur, Úlfarsfell, Helgafell, Mosfell, Grímarsfell og Keili.

Umsjónarmenn eru margreynt fjallafólk og íþróttakennarar. Hver æfing tekur 60 – 75 mín.

Verkefnið hefst fimmtudaginn 13. janúar með fjöruhlaupi við Nauthól. Mæting í hlaupagalla við bílastæðið í Nauthólsvík kl. 17.50. Fyrsta fjallahlaupið er laugardaginn 15. janúar þegar hlaupið er á Úlfarsfell. Mæting í hlaupagallanum við bílastæði ofan við byggðina í Úlfarsárdal.

Þátttakendur í verkefninu fá fjölda góðra tilboða frá ýmsum aðilum tengdum útivist og heilsu meðan á verkefninu stendur.

Verð kr. 30.000.

Skráning á fjallahlaup@fjallakofinn.is

FJALLAHLAUP FJALLAKOFINN www.fjallakofinn.is FM957

Söguriðlun ehf

Kvenleiki og úrhraks-kvenleiki undir lok 19. aldar og tilraunir kvenfrelsiskvenna til þess að draga úr áhrifum „kvenleika“ á líf og sjálfsmynd kvenna er umfjöllunarefni Erlu Huldu Halldórsdóttur sagnfræðings í hádegisfyrirlestri á Þjóðminjasafninu í dag. Aðgangur ókeypis og öllum opinn.

Ferskur andi af Íslandi

Steindór Andersen er ötull við að færa rímnaarf Íslendinga til nútímans. Nýjasta aðferðin er námskeið í bragfræði. Nú ætlar hann að halda eitt slíkt í Arnardal við Ísafjörð. Fræðumst nánar um það.

Steindór, ert þú að fara vestur á firði að kenna rímnakveðskap?

„Heyrðu, hefur það lekið út? Allt lekur út. Jú, ég ætla vestur ef það tekst að smala einhverjum á námskeiðið. Mikið af efninu sem ég er með er upprunnið á Vestfjörðum, sérstaklega Ströndunum. Þar lifði lengi í glæðum rímnanna. Ég held að Strandamenn hafi aldrei lært að skammast sín fyrir þær.“

Varla fara þeir til þess héðan af.

„Nei, nú lifa rímur bara í upphafningu hér eftir. En það var þannig að menn þorðu ekki að kveða þær af ótta við að eignast ekki afkomendur því konur litu ekki við mönnum sem voru að raula þetta.“

Þú hlýtur nú að hafa kveðið þann draug algerlega niður.

„Það ætla ég að vona. Á stríðsárunum þegar ungar dömur vildu fá nælonsokka og tyggjó var auðvitað ekkert púkalegra til en einhverjir rímnamenn.“

Þetta hefur breyst.

„Já, vegna þess að aðrar þjóðir hafa bent okkur á hvað rímurnar eru merkilegt fyrirbrigði. Ég var til dæmis á hátíð í Lúblín í fyrra og þar var verið að kyrja einhverja endalausa söngva sem ég hreinlega sofnaði yfir. Rímurnar eru bara rokkmússík í samanburðinum. Enda varð fólk hrifið. Fannst þær eins og ferskur andi af Íslandi. Þá var ég að flytja Vestfjarðalög.“

Lætur þú fólk æfa sig að kveða á svona námskeiðum?

„Aðallega fjalla ég nú um efnið. Það er svo áríðandi til að fólk átti sig á því hver kúnstin er við bragfræðina og hvað menn þurftu að hafa fyrir því að koma þessum rímum saman. Jú, svo kveðum við og hlustum á hljóðritanir og allir fá sinn disk, þá geta þeir spilað hann hver í sínu horni og í bílnum. Þetta lærist best þannig, alveg eins og við lærðum alla texta hjá Pálma Gunnarssyni þó enginn væri að reyna að kenna okkur þá.“

Hvar verður námskeiðið til húsa?

„Á stríðsárunum þegar ungar dömur vildu fá nælonsokka og tyggjó var auðvitað ekkert púkalegra til en einhverjir rímnamenn,“ segir Steindór, sem hefur kveðið þann draug algerlega niður. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

„Það verður í Arnardal 18. 19. og 20. janúar. Gott ef það endar ekki með einhverjum tónleikum. Þetta getur ekki orðið annað en gaman.“

gun@frettabladid.is

Flestir hafa tamið sér ákveðnar námsvenjur, meðvitað eða ómeðvitað. Í upphafi háskólanáms er tækifæri til að endurskoða námsvenjur og bæta það sem betur má fara. Námstækni er ákveðið hjálpartæki sem auðveldar nemendum að tileinka sér nýja þekkingu, veitir þeim aðhald og er tæki til tímasparnaðar. Gott skipulag, markmiðasetning og jákvætt hugarfar er grunnurinn að góðri námstækni.

www.hr.is

DANSSKÓLI HEIÐARS ÁSTVALDSSONAR

Samkvæmisdans - Barnadans - Freestyle - HipHop - Keppnisdans - Konusalsa - Parasalsa

Kennsla hefst 10. janúar
Kennslustaðir: Langholtsskóli - Grensásvegur 13 - Varmárskóli
Skráning og upplýsingar á www.dansskoliheidars.is eða í síma 896 0607

Útsalan er hafin

30% afsláttur
af öllum fatnaði og skóm
af okkar lága vöruverði

Álnavörubúðin Hveragerði
Breiðumörk 2
S: 483 4517

Hvaderimatinn.is er gagnleg heimasíða sem gefur notendum kost á að útbúa matseðil fyrir vikuna eða mánuðinn með nokkrum einföldum handtökum og því næst innkaupalista. Síðan hefur einnig að geyma uppskriftir, húsráð og ábendingar um tilboð og afslátt á veitingastöðum.

Móðurmjólkin er besta næringin fyrir ungbarnið og er ráðlagt að hún sé eina næring þeirra fyrstu sex mánuðina, að D-vítamíni undanskildu. Eftir það er mælt með að við bætist grautar, grænmeti, ávextir og fleira.

www4.landspitali.is

HOLLUSTA

Gæðafiskur er framleiddur með kældri framleiðsluaðferð sem tryggir ferskleika og næringargildi vörunnar. Gæðafiskur inniheldur ríflega fimmfalt meiri næringu en sama þyngd af ferskum ýsuflökum.

Rétt næring eykur andlegan og líkamlegan styrk og stuðlar að betri heilsu.

Gæðafiskur bitafiskur og harðfiskur kemur þar ferskur inn.

Sölustaðir
10-11, Inspired í Flugstöðinni, Samkaup, Nettó, Kaskó, Fjarðarkaup, Skeljungsbúðirnar, Olís, N1, Kaupfélag V-Húnvetninga, Kaupfélag Skagfirðinga, Verslunin Vísir, Bláa lónið, Hreyfing, Krambúðin, Fiskbúðin Freyja.

GÆÐAFISKUR
NÆRING OG HOLLUSTA

Fjördrykkir í skammdeginu

Þó daginn sé örlítið tekið að lengja er enn langt til vors. Þreyta og slen einkennir oft þessar fyrstu vikur eftir hátíðarnar og mörgum reynist erfitt að koma sér fram úr á morgnana.

Ískaldir og frískandi ávaxta- eða grænmetisdrykkir geta gefið okkur þá orku sem vantar upp á til að komast í gegnum daginn. Víða á vefnum er að finna góðar uppskriftir að góðum safa. Einnig má láta hugmyndaflugið ráða og blanda úr því sem til er í ísskápnum í það og það skiptið.

Ef blandari eða safapressa er til á heimilinu þarf ekki að vera flókið að útbúa hressandi og hollt orkuskot.

- rat

MYND/NORDICPHOTOS GETTY

TVEIR HRESSANDI DRYKKIR

Jarðarberjahristingur:

1 bolli jarðarber
½ banani
½ bolli safi úr greipaldini
½ bolli létt vanillujógurt, frosin
½ bolli tófú
1 msk. möndlusmjör
Sletta af hunangi eða agavesírópi ef vill.

Öllu hrært vel saman í blandara.

Grænn orkudrykkur:

4 gulrætur
15 spínatlauf
10 steinseljustilkar
6 sellerístilkar,
1 msk. sítrónusafi
Mulinn klaki

Pressið safann úr öllu saman í safapressu. Bætið sítrónusafanum út í og hrærið vel. Hellið yfir klaka í glösum og berið fram strax.

Í tilefni 10 ÁRA afmælis okkar, bjóðum við alla vinsæla rétti á
999 kr.
Tilboðið gildir frá 7 til 9 janúar 2011
Föstudagur til Sunnudags (frá 11:30 til 23:00)
شالیمار
10 ára
SHALIMAR
PAKISTANI & INDIAN RESTAURANT/TAKE AWAY
AUSTURSTRÆTI 4, 101 REYKJAVÍK
Sími: 551-0292 www.shalimar.is

Fyrsta matarfræðiritið er líklega La Physiologie du Goût (Eðli bragðsins) eftir Frakkann Jean Anthelme Brillat-Savarin frá 1825. Hún fjallar um samband skilningarvitanna og matar.

www.is.wikipedia.org

RB

Nýstofnað hlutafélag, Reiknistofa bankanna hf., mun yfirtaka alla starfsemi Reiknistofu bankanna á næstunni. Félagið er í eigu banka, sparisjóða og kortafélaga. Skilgreind hafa verið meginatriði í nýrri stefnumótun félagsins og mótuð áhersluatriði í starfsemi þess á næstu misserum.

Reiknistofa bankanna var stofnuð árið 1973 og hefur til þessa verið rekin sem kostnaðareining. Reiknistofan er traust og öflugt þjónustufyrirtæki á sviði upplýsingatækni sem þjónar bönkum, sparisjóðum og kortafyrirtækjum. Hjá fyrirtækinu starfa um 120 manns, ársvelta þess var á árinu 2009 um 2.700 milljónir króna. Sjá nánar á **www.rb.is**.

Forstjóri Reiknistofu bankanna hf.

Leitað er að forstjóra til að leiða félagið til móts við nýja tíma. Ögrandi starf bíður forstjórans þar sem reynir á nútímastjórnun, framsækni og metnað.

Starfs- og ábyrgðarsvið:

- Nánari útfærsla á nýrri stefnumótun í samráði við stjórn og innleiðing hennar
- Frumkvæði að stöðugri framþróun félagsins í samráði við stjórn
- Stjórnun og ábyrgð á daglegum rekstri
- Ábyrgð á áætlanagerð, eftirfylgni áætlana, gæðastjórnun, fjármálastjórnun, þekkingar- og starfsmannastjórnun
- Innlend og erlend samskipti við birgja, viðskiptavini og aðra samstarfsaðila
- Stuðningur og uppbygging metnaðarfulls starfsumhverfis með samráði við starfsmenn og öflugu upplýsingaflæði

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á framhaldsstigi sem nýtist í starfinu
- Farsæll starfsferill sem sýnir leiðtoga- og samskiptahæfileika, frumkvæðis- og framkvæmdavilja og metnað til að ná árangri
- Reynsla af stjórnunarstörfum, sérstaklega á breytingatímum, er skilyrði
- Hæfni í að styðja og byggja upp öflugan hóp starfsmanna ásamt færni í að móta og innleiða framtíðarsýn
- Stjórnunarreynsla í fjármálafyrirtæki, upplýsingatæknifyrirtæki eða á sviði þjónustu er æskileg
- Gerð er krafa um frumkvæði, fagmennsku, jákvæðni og sjálfstæði í vinnubrögðum

Nánari upplýsingar veitir:
Katrín S. Óladóttir,
katrin@hagvangur.is.

Umsóknarfrestur er til og með 12. janúar nk.

Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is með ítarlegum upplýsingum um náms- og starfsferil ásamt kynningarbréfi.

HAGVANGUR

SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700
www.hagvangur.is

Rio Tinto Alcan

Rio Tinto Alcan
Straumsvík
Pósthólf 244
222 Hafnarfjörður

Sími 560 7000
www.riotintoalcan.is

Nóg að gera í Straumsvík

Vegna aukinna umsvifa óskar Rio Tinto Alcan í Straumsvík eftir að ráða framleiðslustarfsmenn til að sinna fjölbreyttum störfum í kerskálum.

Framleiðslustarfsmenn stýra vinnuvélum, sinna mælingum og annast ýmis önnur störf sem snúa að daglegum rekstri kerskálans og álframleiðslu. Vinnutími er sex átta tíma vaktir á fimm dögum með fimm daga vaktafríi á milli.

Hæfniskröfur:

- Vinnuvélaréttindi æskileg
- Reynsla af stjórn vinnuvéla
- Góðir samskiptahæfileikar
- Almenn tölvuþekking
- Frumkvæði, sjálfstæð vinnubrögð og hæfni til að vinna í hópi

Vinnustaðurinn er reyklaus.

Allir nýir starfsmenn fá þjálfun þegar þeir hefja störf.

Umsjón með umsóknum hafa Auður Bjarnadóttir (audur.bjarnadottir@capacent.is) **og Jóna Björk Sigurjónsdóttir** (jona.sigurjonsdottir@capacent.is) **hjá Capacent Ráðningum.**

capacent

Umsóknarfrestur er til og með 16. janúar 2011. Áhugasamir eru hvattir til að sækja um á heimasíðu Capacent Ráðninga: www.capacent.is.

Umsóknum eiga að fylgja ítarlegar starfsferilskrár og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Capacent Ráðningar

RÁÐGJAFI Á SVIÐI STARFSENDURHÆFINGAR

Bandalag háskólamanna

KENNARASAMBAND ÍSLANDS

SSF SAMTÖK STARFSMANNA FJÁRMÁLAFYRIRTÆKJA

BHM, KÍ og SSF leita að ráðgjafa til að starfa á sviði starfsendurhæfingar. Hlutverk ráðgjafa er að styðja og hvetja einstaklinga til að viðhalda og efla virkni til vinnu. Um fullt starf er að ræða.

Starf ráðgjafans er samstarfsverkefni milli samtakanna og Starfsendurhæfingarsjóðs. Nánari upplýsingar um starf ráðgjafa og starfsemi Starfsendurhæfingarsjóðs er að finna á heimasíðu sjóðsins www.virk.is

Ábyrgðarsvið

- Náin samvinna við atvinnurekendur og stéttarfélög með það að markmiði að koma snemma að málum, auka starfshæfni og varðveita vinnusamband einstaklinga
- Stuðningur og ráðgjöf fyrir einstaklinga með skerta vinnugetu
- Upplýsingaöflun og mat skv. viðurkenndum aðferðum
- Umsjón, eftirfylgni og leiðsögn varðandi virkni einstaklinga, í samstarfi við fagaðila

Bandalag háskólamanna (BHM), Kennarasamband Íslands (KÍ) og Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja (SSF) eru samtök stéttarfélaga með samtals um 24.000 félagsmenn. Nánari upplýsingar um samtökin er að finna á heimasíðum þeirra: www.bhm.is, www.ki.is, www.ssf.is.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Frumkvæði, sjálfstæði og skipulagshæfni
- Mjög góð samskiptahæfni og þjónustulund
- Góð þekking á vinnumarkaði
- Þekking og/eða reynsla á sviði ráðgjafar, umönnunar, fræðslu eða þjónustu
- Áhugi á að vinna með einstaklingum
- Geta til að skilja og setja sig inn í mismunandi aðstæður einstaklinga
- Sveigjanleiki og færni til að tileinka sér nýja þekkingu og vinnubrögð
- Tungumálakunnátta, enska og eitt Norðurlandamál
- Geta til að koma frá sér efni í ræðu og riti

Umsjón með starfinu hafa Helga Jónsdóttir (helga.jonsdottir@capacent.is) og Jóna Björk Sigurjónsdóttir (jona.sigurjonsdottir@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum. Umsóknarfrestur er til og með 16. janúar nk. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent Ráðninga, **www.capacent.is.** Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Capacent Ráðningar
Borgartúni 27
Sími 540 1000

capacent

Sérfræðingur í eignastýringu

Íslensk verðbréf óska eftir að ráða sérfræðing í eignastýringu til starfa á skrifstofu félagsins að Sigtúni 42 í Reykjavík. Við leitum að hæfum einstaklingi sem hefur til að bera metnað og brennandi áhuga á að veita viðskiptavinum framúrskarandi þjónustu á sviði eignastýringar.

Við stöndum vörð um fjármuni þína

Menntunar- og hæfniskröfur

Gerðar eru kröfur um háskólapróf og meistarapróf er kostur. Reynsla af hliðstæðum verkefnum á fjármálamarkaði er skilyrði. Umsóknum skal skilað á netfangið starf@iv.is í síðasta lagi mánudaginn 17. janúar n.k. Umsóknir eru meðhöndlaðar sem trúnaðarmál.

Nánari upplýsingar veita Björn Snær Guðbrandsson og Sveinn Torfi Pálsson, forstöðumenn eignastýringar Íslenskra verðbréfa.

Íslensk verðbréf eru sérhæft eignastýringarfyrirtæki í mikilli sókn. Eignir í stýringu nema rúmlega 110 milljörðum króna og félagið þjónar bæði fagfjárfestum og einstaklingum. Hjá Íslenskum verðbréfum starfa tuttugu og þrír starfsmenn og eru höfuðstöðvar þess á Akureyri. **Félagið starfrækir einnig skrifstofu í Reykjavík að Sigtúni 42.**

Íslensk verðbréf hf. I Strandgata 3 600 Akureyri I Sigtún 42 105 Reykjavík I Sími: 460 4700 I www.iv.is I iv@iv.is

ÍSLENSK VERÐBRÉF

Þar sem þínir hagsmunir ráða ferðinni

Endurvinnslan hf. óskar eftir starfsmanni í fullt starf og öðrum í hlutastarf í verksmiðju

Fjölbreytt starf í boði á góðum og traustum vinnustað.

Þarf að geta hafið störf sem allra fyrst.

Nánari upplýsingar veitir Valdimar í síma 588-8522. Einnig má senda umsóknir í tölvupósti á netfangið ha@evhf.is

ENDURVINNSLAN HF
Skilum hreinu landi!

VEISLAN
VEITINGAELDHÚS

Starfsmaður í uppvask/aðstoð í eldhúsi óskast sem fyrst í Veisluna veitingaeldhús

Áhugasamir komi niður í Veislu á Austurströnd 12, Seltjarnarnesi eða hringið í síma 561-2031. Einnig hægt að senda bréf á arny@veislan.is
www.veislan.is

RÁÐGJAFAR
VIÐSKIPTARÁÐGJÖF
GARÐASTRÆTI 36
101 REYKJAVÍK
SÍMI 544 2400
WWW.RADGJAFAR.IS

Ráðgjafar ehf. aðstoðar fyrirtækjaeigendur við fjárhagslega endurskipulagningu og mat á rekstrarvirði á grunni samkomulags SFF og fleiri aðila um úrvinnslu skuldamála lítilla og meðalstóra fyrirtækja.

Höfum einnig á okkar snærum fjárfesta sem hefðu áhuga á að koma með fjármagn að slíkri endurskipulagningu.

Við höfum starfað í 20 ár við fyrirtækjaráðgjöf og höfum nokkra reynslu fram að færa, sjá heimasíðu.

Nánari upplýsingar í síma 544 2400.

Capacent Ráðningar

HARPA FASTEIGNAUMSJÓN

HARPA
TÓNLISTAR- OG RÁÐSTEFNUHÚSIÐ Í REYKJAVÍK

Rekstrarfélagið Ago ehf. mun sjá um rekstur Hörpu: Tónlistar- og ráðstefnuhússins í Reykjavík. Ago er dótturfélag Portus sem sér um byggingu hússins. Eignarhaldsfélagið er Austurhöfn-TR ehf. sem er í eigu ríkis og Reykjavíkurborgar.

Rekstrarfélagið Ago ehf. óskar eftir að ráða umsjónarmann húsvörslu Hörpu: Tónlistar- og Ráðstefnuhúsinu í Reykjavík. Starfið tilheyrir tækni- og hússtjórnarsviði sem heyrir beint undir framkvæmdastjóra Hörpunnar. Leitað er að áhugasömum, metnaðarfullum og drífandi einstaklingi sem hefur áhuga á að starfa í fjölbreyttu og krefjandi starfsumhverfi.

Starfssvið
- Umsjón og eftirlit með aðgengismálum
- Eftirlit með öryggismálum og skipulagning öryggisæfinga
- Samskipti og samstarf við ýmsa notendur og rekstraraðila í Hörpu
- Skipulagning og eftirlit með þrifum hússins
- Eftirlit og umsjón með stillingu hita, loftræstingu, nýtingu á rafmagni, ljósum o.s.frv
- Eftirlit með viðhaldi og ýmsum frágangi
- Önnur verkefni sem framkvæmdastjóri eða tæknistjórar fela viðkomandi

Menntunar- og hæfniskröfur
- Umfangsmikil reynsla af umsjón, eftirliti og rekstri fasteigna
- Iðn/tæknimenntum sem nýtist starfinu
- Reynsla af stjórnun og mannahaldi
- Góðir samskiptahæfileikar
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi
- Góð ensku- og tölvukunnátta
- Rík þjónustulund

Umsjón með starfinu hafa Auður Bjarnadóttir (audur.bjarnadottir@capacent.is) og Sigríður Pétursdóttir (sigridur.petursdottir@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum. Umsóknarfrestur er til og með 20. janúar nk. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent Ráðninga, **www.capacent.is.** Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Capacent Ráðningar
Borgartúni 27
Sími 540 1000

capacent

Capacent Ráðningar

STARFSMANNA- OG GÆÐASTJÓRI

Akraneskaupstaður

Á Akranesi er mannlíf í miklum blóma. Íbúar á Akranesi hafa aldrei verið fleiri og er íbúafjöldi í dag um 6500. Á Akranesi er einstaklega fjölskylduvænt og öruggt umhverfi þar sem áhersla er lögð á mikla og vandaða þjónustu við íbúa. Öflugt atvinnulíf sem býður upp á örugg störf á margvíslegum vettvangi, ásamt húsnæði á góðu verði.

Akraneskaupstaður óskar eftir að ráða starfsmanna- og gæðastjóra. Staðan heyrir beint undir bæjarstjóra, en viðkomandi mun verða öllum stofnunum bæjarins til ráðgjafar og eftirlits á sviði starfsmanna- og gæðamála. Um nýja stöðu er að ræða og mun nýr starfsmaður taka þátt í mótun hennar.

Starfssvið
- Ábyrgð á starfsmanna- og gæðamálum
- Framkvæmd og eftirfylgni starfsmannastefnu
- Ábyrgð á stjórnendaþjálfun og eftirfylgni með grunnþjálfunaráætlunum og símenntunaráætlunum
- Yfirumsjón með ráðningarferli innan sveitarfélagsins og ráðgjöf á sviði starfsmannamála
- Aðstoð við gerð starfslýsinga og eftirlit með þeim
- Aðstoð við stefnumótunarvinnu, gerð og skráningu verklagsreglna og eftirlit með framkvæmd þar að lútandi
- Gerð starfsmannahandbókar, framkvæmd og eftirfylgni ásamt yfirumsjón með starfsmannasamtölum
- Virk þátttaka í eftirliti með þróun launakostnaðar og stöðugilda
- Efling gæðahugsunar og uppbygging innra eftirlits

Menntunar- og hæfniskröfur
- Háskólamenntun á sviði mannauðsstjórnunar og/eða gæðastjórnunar eða viðskipta
- Starfsreynsla á sviði mannauðsstjórnunar og/eða gæðamála er æskileg
- Þekking af kjarasamningum og launavinnslu er æskileg
- Þekking á málefnum sveitarfélaga og/eða stjórnsýslu æskileg
- Góð hæfni í upplýsingatækni
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum og rík þjónustulund

Æskilegt er að viðkomandi geti byrjað sem fyrst en upphafstími er þó samkomulagsatriði.

Umsjón með ráðningu hafa Helga Jónsdóttir (helga.jonsdottir@capacent.is) og Jóna Björk Sigurjónsdóttir (jona.sigurjonsdottir@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum. Umsóknarfrestur er til og með 23. janúar nk. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent Ráðninga, **www.capacent.is.** Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Capacent Ráðningar
Borgartúni 27
Sími 540 1000

capacent

...í tækniveri

Starfið felst í því að veita upplýsingar og ráðgjöf um net, heimasíma og sjónvarpsþjónustu Vodafone og fylgja málum viðskiptavina eftir til enda. Í síma 1414 svara vel þjálfaðir starfsmenn þjónustuvers Vodafone sem staðsett er í Skútuvogi í Reykjavík. Unnið er í vaktavinnu.

...í söluveri

Við leitum að sölufulltrúum í söluver Vodafone í hlutastarf eða fullt starf til að selja heildarfjarskiptaþjónustu til heimila. Í boði eru sveigjanlegur vinnutími og góð laun fyrir duglega einstaklinga.

Við leitum að kraftmiklu fólki sem hefur metnað og frumkvæði. Um er að ræða skemmtileg störf sem henta vel þeim sem hafa áhuga á tækni og nýjungum og vilja veita framúrskarandi þjónustu. Góð ensku- og tölvukunnátta er nauðsynleg og stúdentspróf eða sambærileg menntun æskileg. Við bjóðum gott fólk velkomið í skemmtilegan hóp starfsmanna sem setur viðskiptavininn í fyrsta sæti!

Fáðu meiri, meiri eða miklu meiri upplýsingar á vodafone.is. Umsóknarfrestur er til og með 17. janúar 2011.

power to you — vodafone

Starfsmaður á skrifstofu í afleysingum

Ráðningartími er frá 1. febrúar til 31. október nk.

HELSTU VERKEFNI

Símsvörun, skjalavarsla

MENNTUN OG HÆFNI

- Stúdentspróf
- Góðir samskiptahæfileikar
- Jákvæðni og sjálfstæð vinnubrögð
- Góð þekking og kunnátta á Excel, Word og Outlook
- Viðkomandi þarf að vera fljót/ur að tileinka sér ný vinnubrögð

Umsóknarfrestur er til 16. janúar 2011

Nánari upplýsingar um starfið veitir Herwig Syen, mannauðsstjóri.
Umsóknir eru á: http://umsokn.foodco.is og fyrirspurnir skal senda á netfangið: atvinna@foodco.is

FoodCo

FoodCo starfar á veitingamarkaði og er stærsta fyrirtækið á sínu sviði á Íslandi. Hjá FoodCo starfa um 400 frábærir starfsmenn sem dreifast á 16 starfsstöðvar fyrirtækisins m.a. American Style, Eldsmiðjuna, Aktu Taktu, Pítuna o.fl.

STOFA 53

Jóhann Ólafsson & Co
Krókhálsi 3 - 110 Reykjavík - Sími 533 1900 - www.olafsson.is

Sölumaður

Sölumaður

Jóhann Ólafsson & Co. leitar að metnaðarfullan og drífandi einstakling í spennandi og krefjandi starf sölumanns á vörum og lausnum frá OSRAM, með áherslu á LED tækni og nýjungar.

Viðkomandi einstaklingur mun starfa náið með öðrum starfsmönnum að því að efla og auka samstarf við núverandi og nýja viðskiptavini með það fyrir augum að auka sölu og útbreiðslu OSRAM á Íslandi. Viðkomandi starfsmaður mun að töluverðu leyti einbeita sér að sölu, þróun og kynningu á LED vörum og tækni frá OSRAM og dótturfyrirtækjum þess.

Starfið er að tiltölulega ómótað og því gefst viðkomandi einstaklingi kostur á að þróa og sníða starfið að miklu leyti sjálfur.

Um framtíðarstarf er að ræða og þarf viðkomandi að geta hafið störf sem fyrst.

Um fyrirtækið

Jóhann Ólafsson & Co. er umboðsaðili fyrir OSRAM á Íslandi og hefur verið það síðan 1948. Fyrirtækið er leiðandi aðili á sínum markaði og hjá fyrirtækinu starfar samhentur hópur fólks með mikla þekkingu á sínu sviði sem hefur það að leiðarljósi að veita viðskiptavinum sínum bestu vörur, ráðgjöf og þjónustu sem völ er á.

Starfssvið

- Sala, fagleg ráðgjöf og þjónusta við nýja og núverandi viðskiptavini
- Öflun nýrra viðskiptavina
- Sala, þróun og kynning á LED vörum og tækni
- Samninga- og tilboðsgerð
- Þátttaka í gerð sölu- og markaðsáætlana
- Samskipti við erlenda birgja

Hæfniskröfur

- Góð reynsla af sölumennsku æskileg
- Rík þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og metnaður í starfi
- Hæfni til þess að vinna undir álagi
- Æskileg tölvukunnátta
- Enskukunnátta mikilvæg
- Heiðarleiki og áreiðanleiki áskilinn
- Reynsla og menntun á sviði rafvirkjunar er kostur

Umsóknir sendist á jarni@olafsson.is
Nánari upplýsingar í síma 533 1949

OSRAM

traxon | e:cue
Flexibility Simplicity Innovation

Jóhann Ólafsson & Co. | Krókhálsi 3 | sími 533-1900 | www.olafsson.is

Forstjóri Mannvirkjastofnunar

Umhverfisráðuneytið auglýsir laust til umsóknar embætti forstjóra Mannvirkjastofnunar.

Mannvirkjastofnun er ný stofnun sem tekur til starfa þann 1. janúar 2011 skv. lögum nr. 160/2010.

Mannvirkjastofnun tekur við hlutverki Brunamálastofnunar auk verkefna er varða byggingarmál. Markmið nýrra laga um mannvirki er að auka öryggi og gæði mannvirkja, efla neytendavernd, bæta skilvirkni í stjórnsýslu mannvirkjamála og tryggja faglega yfirsýn í málaflokknum og samræma byggingareftirlit um land allt. Mannvirkjastofnunin hefur einnig það hlutverk að hafa eftirlit með og vinna að samræmingu brunavarna í landinu, stuðla að samvinnu þeirra sem starfa að brunavörnum og reka Brunamálaskóla.

Starfssvið
- Stjórnun og stefnumótun stofnunarinnar
- Ábyrgð á rekstri, starfsskipulagi og starfsmannamálum
- Áætlanagerð
- Samskipti við stjórnvöld og hagsmunaaðila

Menntunar- og hæfniskröfur
- Háskólamenntun á sviði mannvirkjamála
- Þekking á verksviði stofnunarinnar
- Stjórnunarreynsla
- Leiðtogahæfileikar og geta til að hvetja aðra til árangurs
- Frumkvæði og metnaður til að sýna árangur í starfi og kraftur til að hrinda verkum í framkvæmd
- Geta til þess að tjá sig í ræðu og riti á ensku auk dönsku, norsku eða sænsku

Viðkomandi þarf að geta hafið störf eigi síðar en 1. apríl 2011. Launakjör eru samkvæmt ákvörðun kjararáðs. Konur og karlar eru hvött til að sækja um stöðuna.

Umsóknum skal skilað til umhverfisráðuneytisins eigi síðar en 21. janúar 2011. Frekari upplýsingar veitir Magnús Jóhannesson ráðuneytisstjóri umhverfisráðuneytisins í síma 5458600.

Lykilstörf í upplýsingatækni og hugbúnaðargerð

Leitum að öflugum einstaklingum fyrir úrvals vinnuveitendur

Oracle

Starfið felst í rekstri Oracle gagnagrunna (DBA) fyrir mörg af stærstu fyrirtækjum landsins. Oracle (DBA) reynsla er æskileg en reyndir hugbúnaðarsérfræðingar sem hafa áhuga á að breyta til og starfa sem Oracle sérfræðingar koma vel til greina. Vottanir eru æskilegar en séu þær ekki fyrir hendi er gert ráð fyrir að viðkomandi öðlist slíkar gráður á fyrstu mánuðum í starfi. Gott tækifæri í boði.

VMware og/eða Hyper-V sérfræðingar

Við leitum að sérfræðingum með þekkingu á VMware og/eða Hyper-V. Viðkomandi munu vinna við innleiðingar og þróun viðkomandi lausna. Hæfniskröfur: Tæknileg þekking og reynsla af innleiðingu og rekstri ofangreindra lausna. Áhersla er á metnað til að veita fyrsta flokks þjónustu. Æskilegt er að viðkomandi hafi tæknilegar vottanir. Í boði er spennandi starf hjá einu af öflugustu upplýsingatæknifélögum á landinu.

Java hugbúnaðarþróun

Öflugt hugbúnaðarfyrirtæki með fjölbreytt verkefni hér heima og erlendis óskar að ráða öflugan Java forritara. Unnið er skv. Agile Scrum aðferðafræðinni og námskeið í boði fyrir þá sem vilja tileinka sér þau fræði. Topp starf og mikil tækifæri í boði.

Hugbúnaðarsérfræðingur/arkitekt

Starfið felst í hönnun, forritun og samþættingu kerfa. Leitað er að öflugum fagmanni með a.m.k. fimm ára reynslu í faginu. Góð þekking á .NET, C# og SQL er nauðsynleg. Topp starf í boði.

Kerfisstjóri

Leiðandi þjónustufyrirtæki leitar að reyndum sérfræðingi í starf kerfisstjóra. Leitað er að einstaklingi sem ræður við flókin verkefni, getur sinnt leiðtogahlutverki og vill skara fram úr í faglegum vinnubrögðum. Þekking á m.a. vefþjónum (IIS), Archive Directory, SCRUM og ITIL er nauðsynleg. Gott tækifæri í boði.

Hugbúnaðarprófanir

Öflugt fyrirtæki leitar að sérfræðingi í hugbúnaðarprófunum. Í starfinu felst meðal annars ábyrgð á framkvæmd prófana og samskiptum við hugbúnaðarsérfræðinga. Leitað er að háskólamenntuðum einstaklingi með a.m.k. þriggja ára reynslu af prófunum eða þróun hugbúnaðar. Þekking á uppbyggingu og framkvæmd sjálfvirkra prófana æskileg. Unnið er skv. AgileScrum aðferðafræðinni.

Kerfis- og þarfagreining

Öflugt fjármálafyrirtæki leitar að sérfræðingi á upplýsingatæknisvið sem sérhæfir sig í þarfagreiningum og tengdum verkefnum; greinir þarfir notenda, býr til frumgerðir og kynnir fyrir viðskiptavinum, gerð gagna fyrir viðtökuprófanir, þjálfun og kennsla notenda á viðkomandi kerfi, verkefnastjórnun o.fl. Viðkomandi yrði vörustjóri einstakra kerfa. Viðkomandi þarf að hafa háskólamenntun í verk-, tölvunar- eða viðskiptafræði, gott vald á íslensku og ensku í rituðu máli ásamt færni á sviði upplýsingatækni. Þekking innan fjármálageirans er æskileg sem og nám í verkefnastjórnun.

Hópstjóri - Service desk

Öflugt fjármálafyrirtæki leitar að einstaklingi sem getur byggt upp og stýrt u.þ.b. 10 manna hópi sem annast “first level support” og tengd verkefni. Leitað er að einstaklingi með reynslu af sambærilegu starfi á sviði upplýsingatækni. Leiðtogahæfni, reynsla í þróun og endurhönnun verkferla er nauðsynlegt að hafa ásamt metnaði til að veita fyrsta flokks þjónustu. Þekking á ITIL er æskileg.

Marel - Dynamics AX forritun

Marel leitar að reyndum Axapta forritara. Í boði er fjölbreytt starf við þarfagreiningu, hönnun og forritun á rekstrar upplýsingakerfum Marel samstæðunnar. Starfið krefst ferðalaga þar sem lausnirnar eru að mestu þróaðar á Íslandi og svo innleiddar í starfsstöðvum Marel erlendis. Viðkomandi fær að njóta sín í fjölbreyttum verkefnum.

Marel - tækjaforritun

Marel leitar að reyndum forritara í hugbúnaðarþróun og tengd verkefni við þróun á vél- og hugbúnaðarlausnum fyrir kjötiðnaðinn. Í boði er fjölbreytt starf við greiningu, hönnun og forritun lykilkerfa og miklir möguleikar fyrir réttan aðila. Lausnirnar eru þróaðar í teymi sérfræðinga hér heima og erlendis. Viðkomandi þarf að hafa áhuga á að ferðast og njóta sín í teymisvinnu. Verkfræði- eða tölvunarfræðimenntun er æskileg.

Concord forritun

Concord XAL sérfræðingur óskast í þróun og þjónustu hjá öflugu þjónustufyrirtæki með umfangsmikla starfsemi. Leitað er að reyndum og færum Concord forritara sem hefur áhuga á að þróa lykilupplýsingakerfi fyrirtækisins og metnað til að veita fyrsta flokks þjónustu. Gott tækifæri í boði.

Hugbúnaðarsérfræðingar

Óskum eftir að komast í samband við háskólamenntaða hugbúnaðarsérfræðinga sem vilja leita nýrra tækifæra á sviði hugbúnaðargerðar eða annarra starfa á sviði upplýsingatækni. Meðal viðskiptavina okkar á sviði upplýsingatækni eru fjölmörg fyrirtæki af ýmsum stærðum í ólíkum atvinnugreinum. Í boði eru fjölbreytt störf og margvísleg tækifæri. Hafðu samband við ráðgjafa Intellecta og kannaðu málið.

Upplýsingar um störfin veita Torfi Markússon ***(torfi@intellecta.is) og Ari Eyberg (ari@intellecta.is)*** *í síma 578 1145.*

Allar umsóknir og fyrirspurnir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál og þeim svarað.

Umsókn með ferilskrá óskast fyllt út á www.intellecta.is fyrir 18. janúar nk.

intellecta

Síðumúla 5, 108 Reykjavík
Sími 511 1225 Fax 511 1126
www.intellecta.is

SÖLUMENN Í FULLT STARF OG HLUTASTARF

Skífan Kringlunni óskar eftir starfsmönnum í stöðu sölumanna. Um er að ræða fullt starf og hlutastarf.

Áhugasamir sendið inn umsókn á netfangið **lara@skifan.is**

KRINGLAN · 591 5300 · WWW.SKIFAN.IS

S·K·Í·F·A·N

Ræstingastjóri óskast!

Helsta starfssvið:

- Umsjón, eftirlit og stjórnun ræstingaverkefna
- Þjónusta og samskipti við viðskiptavini
- Ráðning starfsmanna
- Utanumhald fyrir launavinnslu
- Kennsla ræstinga

Hæfniskröfur:

- Góðir samskiptahæfileikar og jákvæðni
- Þjónustulund og frumkvæði í starfi
- Drifkraftur og vilji til að ná árangri í starfi
- Nákvæm og skipulögð vinnubrögð
- Stjórnunarreynsla er æskileg
- Háskólamenntun er kostur

Umsækjendur þurfa að hafa náð 30 ára aldri og hafa hreint sakavottorð.

Umsóknarfrestur er til 16. janúar.
Umsóknir ásamt ferilskrám berist á netfangið: gudbjorg@hreint.is

Hreint
RÆSTING

Sími 554 6088 • hreint@hreint.is • www.hreint.is

- Reykjavík
- Akureyri
- Selfoss
- Akranes
- Hveragerði

Hreint ehf. var stofnað 1983 og þjónustar fyrirtæki og stofnanir víða um land á sviði reglulegra ræstinga. Starfsfólkið, sem er á annað hundrað talsins, er fagfólk í ræstingum. Lögð er áhersla á vandaða þjónustu, hvatningu í starfi og ánægjuleg samskipti við viðskiptavini og starfsfólk. Hreint er með vottun Svansins fyrir reglulegar ræstingar og unnið er markvisst að gæða- og umhverfismálum í starfseminni.

Íslandsbanki

Forstöðumaður stýringar eigna VÍB

Eignastýring Íslandsbanka sem á næstunni tekur upp nafnið VÍB óskar eftir að ráða forstöðumann stýringar eigna. Forstöðumaður heyrir undir framkvæmdastjóra Eignastýringasviðs.

Starfssvið:

- Greining markaða og fjárfestingarkosta
- Umsjón með safnastýringu
- Þróun á nýjum vörum og þjónustu
- Þjónusta, ráðgjöf og samskipti við stærri viðskiptavini og viðskiptastjóra
- Upplýsingagjöf til stjórnenda

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Mikil reynsla og þekking á fjármálamarkaði og eignastýringu
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Próf í verðbréfaviðskiptum
- Frumkvæði, nákvæmni og skipulagshæfileikar
- Faglegur metnaður og öguð vinnubrögð
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Gott vald á íslensku og ensku

Eignastýring Íslandsbanka er leiðandi á íslenskum markaði með hundruð milljarða króna í eignastýringu og vörslu fyrir tugi þúsunda viðskiptavina, allt frá einstaklingum til fyrirtækja og fagfjárfesta.

Á degi hverjum gæta um 40 starfsmenn hagsmuna viðskiptavina okkar, vakta og stýra eignasöfnum og veita sérhæfða ráðgjöf við fjárfestingar. Meðal helstu samstarfsaðila VÍB eru Íslandssjóðir, Vanguard og DnB NOR Asset Management.

Nánari upplýsingar veitir Elfar Rúnarsson, forstöðumaður innri fyrirtækjaþróunar, sími 844 4511, netfang elfar.runarsson@islandsbanki.is.

Umsóknir óskast fylltar út á www.islandsbanki.is og sendar ásamt ítarlegri ferilskrá fyrir 16. janúar næstkomandi. Tengiliður á mannauðssviði er Sigrún Ólafsdóttir, sími 440 4172, netfang sigrun.olafs@islandsbanki.is.

MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

Innritun fatlaðra nemenda í framhaldsskóla 2011

Innritun fatlaðra nemenda, sem óska eftir skólavist á starfsbrautum framhaldsskóla, fer fram fyrr en innritun almennt í framhaldsskóla. Þetta er gert til þess að framhaldsskólar, nemendur og forráðamenn fái meira svigrúm til að undirbúa framhaldsskólavistina.
Innritað verður frá 20. janúar til 28. febrúar 2011. Tímamörk almennrar innritunar gilda þó fyrir þær umsóknir sem berast seinna.

Upplýsingar um starfsbrautir er að finna á vefjum framhaldsskóla og hjá forsvarsmönnum starfsbrauta og á slóðinni http://framhaldsskolar.menntagatt.is

Umsækjendur eru beðnir að sækja um á eyðublöðum viðkomandi framhaldsskóla. Á umsóknareyðublaði skal einnig tilgreindur annar skóli til vara.

Mennta- og menningarmálaráðuneytið
7. janúar 2011

REYKJALUNDUR
endurhæfing

Reykjalundur, endurhæfingarmiðstöð SÍBS auglýsir lausar til umsóknar stöður:

Sálfræðings á tauga- og hæfingarsviði

Laus er til umsóknar 50% staða sálfræðings á tauga-og hæfingarsviði. Viðkomandi þarf að hafa þekkingu og reynslu á sviði taugasálfræði, taugasálfræðilegrar greiningar fullorðinna svo og á klínískri sálfræði og sálfræðiviðtölum. Reynsla af vinnu með hópa og aðstandendur er mikilvæg. Reynsla af hugrænni atferlismeðferð er æskileg.
Starfið felst í sérhæfðri vitrænni meðferð fólks sem hlotið hefur heilaskaða. Lögð er áhersla á langtíma meðferð og stuðning við sjúklinga og aðstandendur.
Laun samkvæmt kjarasamningi Sálfræðingafélags Íslands og fjármálaráðherra. Umsóknir ásamt ferilskrá berist til Ingu Hrefnu Jónsdóttur, forstöðusálfræðings (ingah@reykjalundur.is).
Upplýsingar um starfið veita Smári Pálsson taugasálfræðingur (smarip@reykjalundur.is) og Ólöf H. Bjarnadóttir yfirlæknir tauga- og hæfingarsviðs (olofb@reykjalundur.is).
Umsóknarfrestur er til 23. janúar. Viðkomandi þarf að geta hafið störf hið fyrsta.

Félagsráðgjafa

Laus er til umsóknar 50% staða félagsráðgjafa. Viðkomandi þarf að hafa starfsleyfi sem félagsráðgjafi á Íslandi.
Vinnan felst í félagsráðgjöf við sjúklinga í endurhæfingu og aðstandendur þeirra. Félagsráðgjafar sinna m.a. samskiptum við þjónustustofnanir og samstarfsaðila sem koma að málefnum viðkomandi til úrlausnar félagslegra vandamála.
Laun samkvæmt kjarasamning Félags íslenskra félagsráðgjafa og fjármálaráðherra. Umsóknir ásamt ferilskrá berist til Magnúsar Pálssonar, forstöðufélagsráðgjafa (magnusp@reykjalundur.is) sem veitir upplýsingar um starfið.
Umsóknarfrestur er til 23. janúar. Viðkomandi þarf að geta hafið störf hið fyrsta.

Hjúkrunarfræðings á gigtarsviði

Laus er til umsóknar 60% staða hjúkrunarfræðings á gigtarsviði. Viðkomandi þarf að hafa starfsleyfi sem hjúkrunarfræðingur á Íslandi.
Vinnan felst í umönnun og fræðslu til gigtarsjúklinga og er æskilegt að viðkomandi hafi einhverja þekkingu og reynslu af slíku.
Laun samkvæmt kjarasamning Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga og fjármálaráðherra.
Umsóknir ásamt ferilskrá berist til Láru M. Sigurðardóttur, framkvæmdastjóra hjúkrunar (laras@reykjalundur.is) sem jafnframt veitir upplýsingar um starfið.
Umsóknarfrestur er til 23. Janúar. Viðkomandi þarf að geta hafið störf hið fyrsta.
Umsóknarform og upplýsingar um Reykjalund má finna á heimasíðunni www.reykjalundur.is
Á Reykjalundi er unnið í þverfaglegum teymum . Krafist er góðrar hæfni í mannlegum samskiptum, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.

Reykjalundur, endurhæfingarmiðstöð SÍBS.
Sími 585 2000 - www.reykjalundur.is

Fjölbreytt störf í boði hjá Actavis á Íslandi

Starfsmaður í undirbúningsteymi
Starfið tilheyrir töfludeild. Unnið er á 12 tíma vöktum.

Helstu verkefni:
- Þrif á tækjum og framleiðslusvæðum
- Þátttaka í störfum tengdum blöndun, töfluslætti og pökkun
- Skjalfærsla og frágangur

Við leitum að einstaklingi:
- sem er hress og jákvæður
- sem er verklaginn og getur tileinkað sér nákvæm vinnubrögð
- sem er góður í að vinna í hópi

Sérfræðingur í tæknisamningum
Starfið tilheyrir tæknisamningadeild.

Helstu verkefni:
- Undirbúningur og gerð tæknisamninga
- Uppfærsla og viðhald eldri tæknisamninga
- Samvinna og samskipti við aðrar deildir Actavis sem koma að gerð tæknisamninga
- Samvinna og samskipti við fyrirtæki sem samningar eru gerðir við

Við leitum að einstaklingi:
- með háskólamenntun
- með mjög góða ensku- og tölvukunnáttu
- sem er sjálfstæður og nákvæmur í vinnubrögðum
- sem er fær í textagerð
- sem er góður í mannlegum samskiptum

Hugbúnaðarsérfræðingur
Starfið tilheyrir upplýsingatæknisviði.

Helstu verkefni:
- Rekstur og viðhald á LIMS hugbúnaði (Laboratory Information Management System)
- Verkefnastjórnun
- Aðstoð við notendur

Við leitum að einstaklingi:
- með háskólamenntun í kerfis- og/eða tölvunarfræði eða sambærilega menntun
- með reynslu af kerfisgreiningu og forritun
- með þekkingu á starfsemi rannsóknarstofa (kostur)
- með þekkingu á gagnagrunnum (kostur)

Sérfræðingur í stjórnendaupplýsingakerfum
Starfið tilheyrir IT Management Information Systems.

Helstu verkefni:
- Framkvæmd og umsjón með MIS hugbúnaði (Cognos, SSIS, Oracle)
- Aðstoð við notendur og eftirfylgni þjónustubeiðna
- Samskipti við forritara Actavis hérlendis og erlendis
- Viðhald og smíði rekstrarferla

Við leitum að einstaklingi:
- með háskólamenntun á sviði tölvunarfræða, viðskipta eða sambærilega menntun
- með reynslu af bókhaldskerfum eða stjórnendaupplýsingaverkefnum
- með þekkingu á gagnagrunnum (SQL) og Cognos (kostur)
- sem er sveigjanlegur og með góða samstarfshæfileika

Sérfræðingur í reikningsskilum
Starfið tilheyrir Accounting & Consolidation.

Helstu verkefni:
- Þátttaka í gerð samstæðureikningsskila, uppgjöri alþjóðafyrirtækis og greiningu stjórnendaupplýsinga
- Ýmsar greiningar fjárhagsupplýsinga
- Önnur verkefni tengd fjármálasviði samstæðunnar
- Samskipti við dótturfélög Actavis víðsvegar um heiminn

Við leitum að einstaklingi:
- með háskólamenntun á sviði viðskipta
- með reynslu af uppgjörsvinnu
- með reynslu af störfum á endurskoðunarskrifstofu (æskilegt)
- með þekkingu á alþjóðlegum reikningsskilastöðlum (kostur)

Fulltrúi tæknisamninga
Starfið tilheyrir deildinni breytingar og tæknisamningar.

Helstu verkefni:
- Útbúa sértæka viðauka fyrir hvert lyf sem fylgja tæknisamningum og annast viðhald á þeim
- Eftirfylgni með verkefnum (yfirferð, undirskriftir o.s.frv.)
- Upplýsingagjöf til viðeigandi framleiðslueininga innan fyrirtækisins
- Samskipti við erlenda viðskiptavini sem og deildir innan fyrirtækisins

Við leitum að einstaklingi:
- með stúdentspróf, kostur ef það er í heilbrigðisvísindum
- með mjög góða enskukunnáttu
- með mjög góða tölvukunnáttu
- sem getur tileinkað sér nákvæm, öguð og sjálfstæð vinnubrögð

Nánari upplýsingar veitir **Jenný Sif Steingrímsdóttir**, jsteingrimsdottir@actavis.is
Umsóknir óskast fylltar út á **www.actavis.is**, undir **Störf í boði** fyrir **16. janúar nk**.

Actavis Reykjavíkurvegi 76-78 220 Hafnarfirði s 550 3300 f 550 3301 @ actavis@actavis.is w www.actavis.is

actavis

FRAMKVÆMDASTJÓRI ÓSKAST!

ADHD samtökin óska eftir að ráða framkvæmdastjóra í **50% starf** frá og með 1. febrúar n.k. Í boði er áhugavert og fjölbreytt starf í krefjandi starfsumhverfi þar sem reynir á öguð vinnubrögð og frumkvæði. Framkvæmdastjóri stýrir og ber ábyrgð á framkvæmd og eftirfylgni fjölbreyttra verkefna ADHD samtakanna.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:

- Ábyrgð á daglegu starfi og rekstri samtakanna, starfsmannamálum, fræðslu, námskeiðum og upplýsingaþjónustu.
- Umsjón með starfi nefnda á vegum samtakanna, þátttaka í samstarfsnefndum og Norðurlandasamstarfi.
- Starfs- og fjárhagsáætlunargerð, fjáröflun og undirbúningur stjórnar- og aðalfunda samtakanna í samvinnu við stjórn og formann.

Hæfniskröfur:

Háskólamenntun, reynsla og þekking sem nýtist í starfi. Nauðsynlegt er að viðkomandi geti auðveldlega miðlað hugmyndum á mæltu og rituðu máli, sé skipulagður, sjálfstæður í vinnubrögðum, eigi gott með samstarf og sýni frumkvæði.
Æskileg reynsla af stefnumótun, áætlanagerð og fjármálum.

Umsóknarfrestur er til og með 14. janúar nk.
og skal senda umsóknir á netfangið
formadur@adhd.is
þar sem einnig eru veittar nánari upplýsingar um starfið.

ADHD samtökin voru stofnuð árið 1988 og eru til stuðnings börnum og fullorðnum með athyglisbrest, ofvirkni og skyldar raskanir, sem og fjölskyldum þeirra og telur nú um 1150 félagsmenn.
Nánari upplýsingar um starfsemi samtakanna er að finna á www.adhd.is

ADHD samtökin

Adakris UAB útibú á Íslandi óskar eftir að ráða öfluga einstaklinga

starfsmenn óskast

VERKSTJÓRI

- Meira en 10 ára reynsla í verkstjórn.
- Réttindi sem húsamiður skilyrði.
- Réttindi sem húsasmíðameistari kostur.
- Reynsla við gæðakerfi eins og t.d. ISO 9001 kostur.

PÍPULAGNINGAMEISTARI

- Með en 10 ára reynslu í verkstjórn kostur.
- Reynsla af eigin fyrirtækjarekstri kostur.
- Meistararéttindi skilyrði.
- Íslenskukunnátta skilyrði.

PÍPULAGNINGAMENN

- Óskað er eftir pípulagningamönnum.
- Bæði með reynslu og réttindi.

HÚSASMIÐIR

- Verða að geta unnið sjálfstætt.
- Bæði með reynslu og réttindi.
- Íslenskukunnátta skilyrði.

Þeir sem hafa áhuga á ofangreindum störfum geta haft sambandi við Adakris, þ.e. senda umsókn á kristin@adakris.is eða bréf á heimilisfang okkar. Einnig er hægt að fá frekari upplýsingar í síma 5 100 300.
Farið verður með umsóknir sem trúnaðarmál.

ADAKRIS
Skútuvogi 1G | 10 Reykjavík | s. 5 100 300

VATN - VATN - VATN

Hjá Umhverfisstofnun eru laus til umsóknar þrjú störf sem tengjast verndun vatns. Um er að ræða ný störf hjá stofnun þar sem ríkir faglegur metnaður og þverfaglegt samstarf er haft að leiðarljósi. Bæði konur og karlar eru hvött til að sækja um störfin.

UMHVERFISSTOFNUN
Akureyri – Egilsstaðir – Ísafjörður - Mývatn
Reykjavík - Snæfellsnes - Vestmannaeyjar

SÉRFRÆÐINGUR Á DEILD UMHVERFISVERNDAR

Helstu verkefni sérfræðingsins lúta að bættri vernd vatnsgæða á Íslandi, m.a. með samstarfi við sveitarfélög, atvinnulíf og almenning, undirbúning stöðuskýrslu um ástand vatna auk vatnastjórnunaráætlana og aðgerðaáætlana. Sérfræðingurinn undirbýr samninga um flokkun og skilgreiningu vatna og vatnavistkerfa við fagstofnanir og eftirfylgni við þá, auk þátttöku í alþjóðlegu starfi þar að lútandi. Gerð er krafa um meistarapróf í náttúruvísindum eða umhverfisfræðum eða sambærilega menntun. Einnig er gerð krafa um haldbæra starfsreynslu og þekkingu eða reynslu af verkefnastjórnun og/eða samningagerð. Þekking á umhverfismálum er forsenda ráðningar.

SÉRFRÆÐINGUR Á DEILD UMHVERFISVERNDAR

Helstu verkefni sérfræðingsins lúta að úrvinnslu gagna um gæði vatnshlota og vatns á Íslandi og álag á vatn. Sérfræðingurinn vinnur náið með fagstofnunum, sveitarfélögum og atvinnulífi og nýtir niðurstöðurnar til greininga á ástandi vatna og vatnavistkerfa á Íslandi og vöktun þeirra, auk þátttöku í alþjóðlegu starfi þar að lútandi. Gerð er krafa um meistarapróf í náttúruvísindum eða umhverfisfræðum eða sambærilega menntun auk starfsreynslu. Þekking á umhverfismálum er forsenda ráðningar. Þekking og reynsla á landfræðilegum upplýsingakerfum er kostur.

Næsti yfirmaður sérfræðinganna er Kristján Geirsson deildarstjóri, sem veitir nánari upplýsingar um störfin ásamt Gunnlaugu Einarsdóttur sviðsstjóra í síma 591 2000.

LÖGFRÆÐINGUR Á SVIÐI LAGA OG STJÓRNSÝSLU

Helstu verkefni lögfræðingsins verða undirbúningur reglugerða um stjórn vatnamála, undirbúningur samninga, greining á löggjöf Evrópusambandsins á sviði vatnsverndar og annarrar umhverfisverndar og almenn lögfræði- og stjórnsýsluverkefni á verksviði stofnunarinnar. Gert er ráð fyrir að almenn lögfræði- og stjórnsýsluverkefni verði hlutfallslega umfangsmeiri að loknum helstu áföngum í innleiðingu vatnatilskipunarinnar.

Gerð er krafa um kandídatspróf eða meistarapróf í lögfræði ásamt þekkingu á stjórnsýslurétti. Þekking á umhverfisrétti er kostur.

Næsti yfirmaður lögfræðingsins er Sigrún Ágústsdóttir sviðsstjóri, sem veitir nánari upplýsingar um starfið ásamt Sigrúnu Valgarðsdóttur starfsmannastjóra í síma 591 2000.

AUK TILGREINDRA KRAFNA FYRIR STÖRFIN, VERÐA EFTIRFARANDI KRÖFUR UM ÞEKKINGU, REYNSLU OG HÆFNI HAFÐAR TIL VIÐMIÐUNAR:

- Skipulagshæfileikar og markviss vinnubrögð
- Þekking á opinberri stjórnsýslu
- Kunnátta í íslensku og ensku og þekking á Norðurlandamáli
- Hæfni í framsetningu upplýsinga á skriflegu og töluðu máli
- Samstarfshæfni og lipurð í mannlegum samskiptum

Æskilegt er að starfsmennirnir geti hafið störf sem fyrst.

Gert er ráð fyrir að gagnkvæmur reynslutími sé sex mánuðir við ráðningu.

Laun eru samkvæmt kjarasamningum fjármálaráðherra og hlutaðeigandi stéttarfélaga.

STAÐSETNING STARFANNA GETUR VERIÐ Á EFTIRFARANDI STÖÐUM

Reykjavík, Hellissandi, Ísafirði, Akureyri, Mývatni, Egilsstöðum eða Vestmannaeyjum.

Umsóknir skulu sendar til Umhverfisstofnunar, Suðurlandsbraut 24, 108 Reykjavík eða á netfangið ust@ust.is eigi síðar en 12. janúar 2011.

Sjá nánari upplýsingar um Umhverfisstofnun á umhverfisstofnun.is

NJÓTUM UMHVERFISINS OG STÖNDUM VÖRÐ UM ÞAÐ SAMAN

KÓPAVOGSBÆR

Leikskólinn Smárahvammur

- **Leikskólakennari eða annar aðili, með reynslu og/eða þekkingu af atferlismótun,** óskast í hlutastarf.

Þarf að geta hafið störf sem fyrst. Umsóknarfrestur er til og með 17. janúar.

Sótt er um á vef Kópavogsbæjar og þar eru einnig nánari upplýsingar

www.kopavogur.is

Lágafellsskóli

MOSFELLSBÆR

Lágafellsskóli Mosfellsbæ

Má bjóða þér að taka þátt í metnaðarfullu skólastarfi þar sem einkunnarorðin SAMVERA, SAMVINNA OG SAMKENND eru höfð að leiðarljósi.

Kennari óskast strax til starfa vegna veikindaforfalla, aðallega til kennslu tónmennta í yngstu bekkjum skólans. Um er að ræða ríflega 40% starfshlutfall.

Laun samkvæmt kjarasamningi KÍ og Sambands ísl. sveitarfélaga.

Upplýsingar veita : Jóhanna Magnúsdóttir skólastjóri í síma 5259200 eða 8968230 og Ásta Steina Jónsdóttir, deildarstjóri í síma 5259200 og 6920233.
Umsóknir sendist á netföngin og johannam@lagafellsskoli.is eða asta@lagafellsskoli.is

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

VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA

Störf við Rannsóknasetur í kerfislíffræði

Rannsóknasetur í kerfislíffræði við Háskóla Íslands vill ráða sem fyrst áhugasama nýdoktora, doktorsnema og rannsóknarfólk til starfa á sviði lífupplýsingatækni, reiknilegrar líffræði, lífefnafræði, frumulíffræði og sérhæfðrar vinnu við frumuræktanir.

Rannsóknasetur í kerfislíffræði er þverfræðilegt samstarf milli Heilbrigðisvísinda- og Verkfræði- og náttúruvísindasviðs Háskóla Íslands. Kerfislíffræði (systems biology) er nýtt og ört vaxandi fræðasvið sem felur í sér kerfisbundnar rannsóknir á flóknum líffræðilegum ferlum, oftast með því að tengja saman ólíkar upplýsingar með notkun stærðfræðilíkana. Kerfislíffræði tengir saman rannsóknir í verkfræði, læknisfræði og náttúruvísindum.

Nánari upplýsingar veitir Sigurður Brynjólfsson prófessor, **sb@hi.is,** 525 4641.

Upplýsingar um störfin eru einnig á vefsvæði Rannsóknaseturs í kerfislíffræði, systemsbiology.hi.is.

Umsóknum skal skila á veffangið: starfsumsoknir@hi.is, fyrir 24. janúar.

HÁSKÓLI ÍSLANDS

AÐALBÓKARI ÓSKAST

**Fyrirtækjasamstæða í Reykjavík óskar eftir að ráða til sín aðalbókara.
Um er að ræða fullt starf og er mikilvægt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.**

Samstæðan samanstendur af fjórum fyrirtækjum: Vélaborg ehf., VB-Landbúnaður ehf., VB-Vörumeðhöndlun ehf. og Leiguvélar ehf. Hjá fyrirtækjunum starfa rúmlega 50 manns.

Starfsvið:
Viðkomandi þarf að hafa umsjón, eftirlit og bera ábyrgð á bókhaldi fyrirtækjanna.
Sjá um milliuppgjör og ársreikningsskil.
Skipuleggja, yfirfara og fylgja eftir bókun annarra starfsmanna.
2,5 stöðugildi eru í bókhaldi félaganna að aðalbókara meðtöldum.

Hæfniskröfur:
Menntun, reynsla og góð þekking á bókhaldi skilyrði.
Þekking á Axapta bókhaldskerfinu mikill kostur.
Nákvæmni og skipulagni í vinnubrögðum.
Frumkvæði og sjálfstæði í starfi.

Umsóknum skal skila inn á tölvutæku formi á netfang: stefan@velaborg.is fyrir 12. janúar.
Nánari upplýsingar gefur Stefán Bragi Bjarnason í síma 414-8600.

Íslandsbanki

Hugbúnaðarsérfræðingar

Íslandsbanki er framsækið fjármálafyrirtæki sem leitast ávallt við að vera í fararbroddi með lausnir á sviði upplýsingatækni. Hugbúnaðardeild er skipuð metnaðarfullu fólki sem sér um þróun á hugbúnaðarlausnum bankans.

Í boði eru fjölbreytt og spennandi verkefni í kraftmiklu og lifandi starfsumhverfi. Við vinnum eftir Agile (Scrum og Kanban) aðferðafræði. Leitað er að einstaklingum sem geta axlað ábyrgð og tekist á við krefjandi verkefni í öflugum og skemmtilegum hópi, þar sem frumkvæði og samstaða er í fyrirrúmi.

Við leggjum áherslu á símenntun starfsfólks og að búa því sem bestar aðstæður til að vinna að verkefnum sínum.

Forritari: Innheimtukerfi

Helstu verkefni:

- Greining
- Viðhald og þróun á Innheimtukerfi Íslandsbanka
- Innheimtuhluti Netbankans
- Test driven .Net(MVC) og PL/SQL gagnagrunnsforritun

Nánari upplýsingar veitir Rósa María Ásgeirsdóttir, sími 844 4371, rosa.asgeirsdottir@islandsbanki.is.

Forritari: Afgreiðslukerfi lána og eignaleigu

Helstu verkefni:

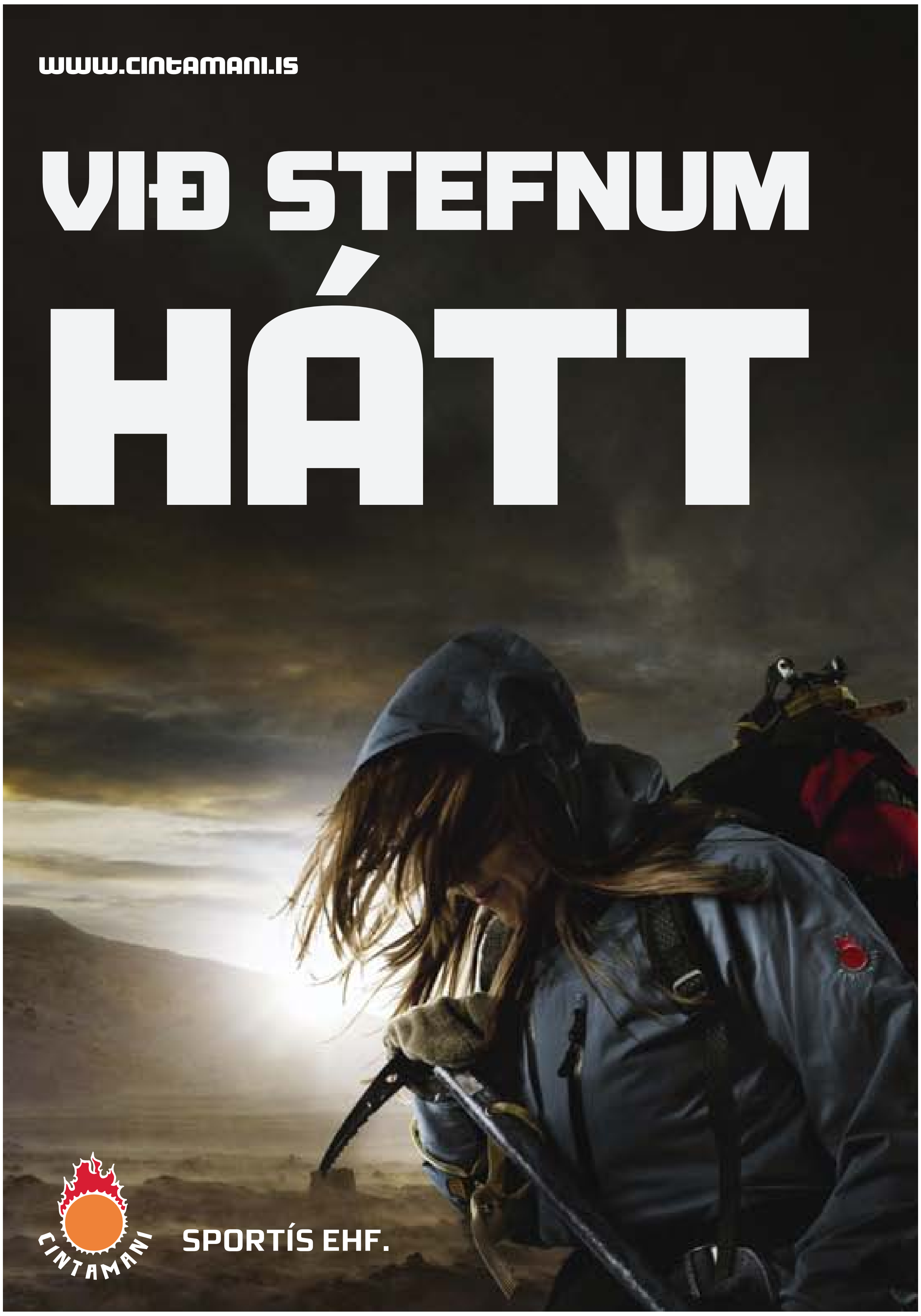
- Greining
- Viðhald og þróun á afgreiðslukerfum lána og eignaleigu
- Lána- og eignaleiguhluti Netbankans
- Test driven .Net(MVC) og PL/SQL gagnagrunnsforritun

Nánari upplýsingar veitir Snorri Henrysson, sími 844 4231, snorri.henrysson@islandsbanki.is.

Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, eða starfsreynsla
- Reynsla af ofangreindum verkefnum
- Frumkvæði, metnaður og skipulagshæfni
- Lipurð í mannlegum samskiptum
- Öguð vinnubrögð til að fylgja eftir langtímaverkefnum
- Reynsla af hópavinnu

Umsóknir óskast fylltar út á www.islandsbanki.is og sendar ásamt ítarlegri ferilskrá fyrir 16. janúar nk. Tengiliður á mannauðssviði er Sigrún Ólafsdóttir, sími 440 4172, sigrun.olafs@islandsbanki.is.



Sportís leitar að hæfileikaríku fólki til starfa í söludeild og verslunum sínum. Sportís hefur á boðstólum úrvalsvörur fyrir útivist og hreyfingu, s.s. Asics og Casall, auk eigin framleiðslu undir íslenska vörumerkinu Cintamani.

TVEIR VERSLUNARSTJÓRAR Í CINTAMANI

Við leitum að tveimur verslunarstjórum í verslanir okkar, annars vegar í Bankastræti 7 og hins vegar í verslun okkar í Kringlunni. Þeir þurfa að hafa reynslu og menntun sem nýtist í starfinu, kunna að virkja samstarfsfólk sitt til góðra verka og hafa fullkominn skilning á þjónustuhlutverki okkar. Verslunarstjóri ber ábyrgð á rekstri, starfsmannahaldi, innkaupum og áætlanagerð. Við gerum kröfu um nákvæmni í vinnubrögðum, jákvæðni, sjálfstæði, þjónustulund og faglega framkomu. Góð tölvu- og tungumálakunnátta er skilyrði.

STARFSFÓLK Í SÖLUDEILD SPORTÍS

Við leitum að jákvæðum, skipulögðum einstaklingum með prýðilega þjónustulund til starfa í söludeild fyrirtækisins. Starfið felur í sér dagleg samskipti við viðskiptavini okkar við kynningu og sölu á vörum Sportís ehf. auk þátttöku í gerð söluáætlana og önnur tilfallandi verkefni. Við gerum kröfu um heiðarleika, stundvísi og reglusemi, góða enskukunnáttu og almenna tölvuþekkingu.

STARFSFÓLK Í AFGREIÐSLUSTÖRF

Sportís leitar að þjónustuliprum einstaklingum með áhuga á útivist og íþróttum til að afgreiða í verslunum sínum. Reynsla af afgreiðslustörfum, enskukunnátta og tölvuþekking kemur sér vel. Við gerum kröfu um stundivísi, heiðarleika, reglusemi og snyrtimennsku.

Fyrirspurnir og umsóknir sendist á netfangið bodvar@cintamani.is fyrir 15. janúar 2011. Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

Störf við ræstingar!

Hreint ehf óskar eftir að ráða starfsmenn til ræstinga á höfuðborgarsvæðinu

Við leitum að jákvæðum, vandvirkum og samviskusömum einstaklingum, 20 ára eða eldri í dag-, síðdegis- og helgarræstingar.

Umsóknarfrestur til 16. janúar.

Nánari upplýsingar hjá ræstingarstjórum í síma 554 6088. Einnig er hægt að sækja um störfin á heimasíðu Hreint ehf., www.hreint.is

Hreint RÆSTING

Sími 554 6088 • hreint@hreint.is • www.hreint.is

- Reykjavík
- Akureyri
- Selfoss
- Akranes
- Hveragerði

SKÓLAR

HEILBRIGÐ SÁL Í HRAUSTUM LÍKAMA

HEILSULEIKSKÓLINN KÓR KÓPAVOGI

Heilsuleikskólinn Kór óskar eftir að ráða.

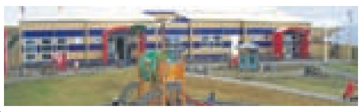
- Leikskólakennara eða annað uppeldismenntað starfsmann í 100% starf.
- Aðstoðar Matráður 50% starf vinnutími fyrir hádegi.

Í leikskólanum er unnið eftir heilsustefnunni með áherslu á næringu, hreyfingu og listsköpun. Unnið er með jákvæð og gefandi samskipti og er góður andi ríkjandi í skólanum.

Hafir þú áhuga á að vinna í lifandi og metnaðarfullu starfsumhverfi með skemmtilegu fólki þá hafðu samband.

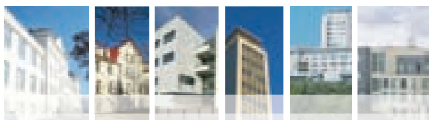
Við hvetjum karla jafnt sem konur til að sækja um.

Nánari upplýsingar veita:
Bjarney K. Hlöðversdóttir leikskólastjóri
í síma 570 4940
Rafrænar umsóknir er hægt að leggja inn
á **www.skolar.is**



Heilsuleikskólar Skóla:
Hamravellir, Háaleiti,
Kór og Krókur.
Leikskóli á „Heilsubraut"
Ungbarnaleikskólinn Ársól.

LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS



Rekstrarstjóri flutninga

Þjónustumiðstöð og vörustjórnun eignasviðs auglýsir eftir starfsmanni í starf rekstrarstjóra flutninga til að taka þátt í umbótarstarfi tengdu vöruflæði og flutningsþjónustu við deildir spítalans. Leitað er að drífandi einstaklingi sem hefur metnað fyrir því að taka þátt í krefjandi og spennandi verkefnum sem geta leitt til umbóta fyrir spítalann allan.

Þjónustumiðstöð og vörustjórnun ber ábyrgð á öryggi, flutningum og símaþjónustu spítalans. Deildin samanstendur af um 90 starfsmönnum og sinnir þjónustu við deildir spítalans allan sólarhringinn, alla daga ársins. Deildin gegnir mikilvægu hlutverki fyrir starfsemi spítalans og því rík áhersla lögð á að hámarka árangur starfseminnar.

Helstu verkefni og ábyrgð

» Ábyrgð á rekstri og mönnun hátt í 40 starfsmanna rekstrareiningarinnar
» Þátttaka í innleiðingu umbótarverkefna
» Samskipti og samstarf við klíniskar deildir

Hæfnikröfur

» Háskólamenntun á sviði vörustjórnunar, rekstrar eða sambærilegt er mikill kostur
» Starfsreynsla af stjórnun og vörustjórnun mikill kostur
» Góð tölvufærni, skipulags- og samskiptafærni

Nánari upplýsingar um starfið

» Umsóknarfrestur er til og með 22.01.2011. Sótt er um starfið rafrænt á heimasíðu Landspítala, www.landspitali.is.
» Starfshlutfall er 100%.
» Upplýsingar veitir Ágúst Kristján Steinarsson, deildarstjóri, netfang agusts@landspitali.is, sími 543 5846.
» Umsóknargögn sem ekki er hægt að senda rafrænt skulu berast Ágústi, Landspítala, Þjónustumiðstöð eignasviðs, Eiríksgötu 5, 101 Reykjavík.

Laun samkvæmt gildandi samningi viðkomandi stéttarfélags og fjármálaráðherra. Sótt er um starf rafrænt á heimasíðu Landspítala, www.landspitali.is, undir „laus störf". Ef ekki eru tök á að sækja um rafrænt má nálgast umsóknareyðublöð í upplýsingum Fossvogi og Hringbraut og hjá mannauðssviði, Eiríksgötu 5. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar í störf á Landspítala. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Landspítali er reyklaus vinnustaður

Umhyggja • Fagmennska • Öryggi • Framþróun

VIÐ LEITUM AÐ ÁRANGURSDRIFNUM EINSTAKLINGI MEÐ MIKLA SAMSKIPTAHÆFNI

1912

INNKAUPAFULLTRÚI

Um er að ræða afleysingu fyrir starfsmann í framlengdu fæðingarorlofi

STARFS- OG ÁBYRGÐARSVIÐ

- Innkaup frá innlendum birgjum
- Bókun vörureikninga
- Afstemming reikninga
- Bókun framleiðslulota
- Önnur tilfallandi verkefni í samráði við innkaupastjóra

MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR

- Háskólamenntun æskileg en ekki skilyrði
- Þjónustulund, samstarfshæfni og jákvætt viðhorf
- Frumkvæði og dugnaður

NÁNARI UPPLÝSINGAR

Umsóknarfrestur er til og með 23. janúar.
Nánari upplýsingar um starfið veitir Sveinn Ingvi Einarsson innkaupastjóri í s. 530 8405.

Áhugasamir um starfið sendi umsókn á: **atvinna@1912.is** þar sem greint er frá menntun, fyrri störfum og tekin fram sú reynsla sem umsækjandi telur að muni gagnast sér í starfinu.

Móttaka umsókna og úrvinnsla er í höndum Ingu G. Birgisdóttir mannauðsstjóra. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

1912 er traust fyrirtæki í heildverslun með dagvöru. Í gegnum dótturfélög sín, Nathan & Olsen og Ekruna, býr félagið yfir öflugum dreifileiðum til smásöluaðila, stóreldhúsa, iðnaðar og fríverslunar með kost. Starfsfólk samstæðunnar er í kringum 80 talsins. Það býr við glæsilega aðstöðu í höfuðstöðvum fyrirtækisins að Klettagörðum í Reykjavík. Fyrirtækið er einnig með starfsstöð á Akureyri.

Klettagarðar 19 | 104 Reykjavík | Sími 530 8500 | Fax 530 8501 | www.1912.is

HR Manager

Marel is looking for an experienced global HR manager for the company's sales and service network

The successful candidate will work closely with the team that is responsible for managing the Marel global sales and service network, which includes over 500 employees in 30 countries. This is a new position and demands an individual who is independent and experienced in international human resource management

The global HR manager will report to the Managing Director of the Sales and Service network and the Corporate Director of HR. She/he will be a part of a team of five corporate HR professionals. Preferred location is in Iceland.

Responsibilities

- Align and maintain worldwide compensation & benefit levels, including new incentive schemes
- Performance reviews, and the setup and maintenance of a worldwide appraisal system
- Assist and support the general managers of different Sales and Service units in their human resource management roles
- Actively participate in Marel's global HR strategy

Requirements and qualifications

- An experienced professional with an in-depth understanding of human resource management
- University degree in human resources or business administration
- Proven negotiation skills and experience of handling legal issues
- Strong initiative, leadership and communication skills and an ability to delegate
- Ability to motivate others and work effectively within a group
- Excellent English skills and a willingness to travel frequently

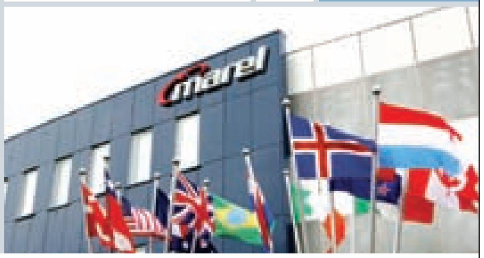
Please fill out your application in English on **www.marel.com** before January 19, 2011.

For further information on the role, contact Hrund Rudolfsdóttir, (hrund.rudolfsdottir@marel.com), Corporate Director HR, Tel +354-563-8000 or Pétur Guðjónsson, Managing Director, Sales and Service Network, Tel +354-563-8000 (petur.gudjonsson@marel.com).

Marel is an international hi-tech company and a leading global provider of advanced equipment, software and solutions for the food processing industry. The company employs about 3,500 people across five continents, including 400 in Iceland.

We offer excellent working conditions, efficient staff training, flexible working hours, a canteen, a children's playroom, outstanding sports facilities and a lively social life.

www.marel.com



marel

2 skemmtilegri

LAUGARDAGA
SPAUGSTOFAN

frændur fyrir bragðið
FLUGFÉLAG ÍSLANDS

VILDARÁSKRIFT AÐ STÖÐ 2 INNIHELDUR: AUK STIGVAXANDI AFSLÁTTAR. 512 5100 | STOD2.IS | VERSLANIR VODAFONE | VERSLANIR OG ÞJÓNUSTUVER SÍMANS 800 7000

Starfsmaður óskast

Prooptik gleraugnaverslun Kringlunni óskar eftir að ráða starfsmann í sölu og þjónustu í 100% starf. Reynsla æskileg.

Upplýsingar sendist á kringlan@prooptik.is

prooptik gleraugu

Skeifunni
Kringlunni
Spönginni
5 700 900

Auglýsingasími

512 50 50

Allt sem þú þarft...

CAR-X óskar eftir framtíðar starfsmanni á réttinga og sprautuverkstæði sitt sem staðsett er á Akureyri.

Um er að ræða starf fyrir bifreiðasmið eða bifvélavirkja.

CAR-X er vel útbúið réttinga og sprautuverkstæði. Megin starfsemi CAR-X er bílaréttingar-bílasprautun-plastviðgerðir-framrúðuskipti.

Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Umsóknir berist á car-x@car-x.is með upplýsingum um menntun og fyrri störf.

CAR-X
Njarðarnesi 8. 603 Akureyri

Vélfræðingar í framkvæmdadeild OR

Orkuveita Reykjavíkur

Framkvæmdadeild óskar eftir vélfræðingum til starfa við veitukerfi Orkuveitu Reykjavíkur. Deildin samanstendur af fagfólki sem tekur að sér uppbyggingu, endurnýjanir, rekstur og viðhald í öllum kerfum OR. Þá sér deildin um bakvaktir vegna veitukerfa og viðbrögð við bilunum.

Starfs- og ábyrgðarsvið:
- Umsjón, stjórnun, eftirlit og viðhald á vélbúnaði í dælustöðvum, borholum og miðlunargeymum
- Bakvaktir vegna ofangreindra kerfa

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Vélfræðingur
- A.m.k. fimm ára reynsla af vélfræðistörfum
- Þekking á rafbúnaði og stjórnkerfum
- Færni í mannlegum samskiptum
- Metnaður, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum

Umsóknarfrestur er til og með 23. janúar 2011. Einstaklingar af báðum kynjum eru hvattir til að sækja um starfið.

capacent RÁÐNINGAR

Umsjón með úrvinnslu umsókna hafa Helga Jónsdóttir (helga.jonsdottir@capacent.is) og Sigríður Pétursdóttir (sigridur.petursdottir@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum. Umsækjendur eru vinsamlega beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Capacent Ráðninga: www.capacent.is. Umsóknum eiga að fylgja ítarlegar starfsferilsskrár og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

ÍSLENSKA SIA.IS ORK 53029 01.2011

• Grunngildi OR eru virðing, hagsýni, heiðarleiki, eldmóður, traust og sveigjanleiki. www.or.is

Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar auglýsir lausar til umsóknar 50% stöður starfsmanna í umönnun í sameiginlegri þjónustu á vegum Heimaþjónustu Reykjavíkur og Þjónustumiðstöðvar Laugardals/Háaleitis.

Helstu verkefni:
- Sinna umönnun einstaklinga í heimahúsum undir handleiðslu hjúkrunarfræðings
- Veita persónulega aðstoð og stuðning við athafnir daglegs lífs
- Taka þátt í starfsemi teymis

Hæfniskröfur:
- Reynsla af störfum í umönnun æskileg
- Sjálfstæð vinnubrögð og lipurð í mannlegum samskiptum
- Góð íslensku kunnátta

Launakjör skv. kjarasamningum Reykjavíkurborgar og viðkomandi stéttarfélags.

Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar veitir Ragnheiður Tómasdóttir í síma 411-9600 netfang: ragnheidur.tomasdottir@reykjavik.is og Soffía Fr. Hede í síma 665-5873 netfang: soffia.fransiska.hede@reykjavik.is

Umsækjendur er vinsamlega beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar www.reykjavik.is/storf **fyrir 18. janúar nk.**

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum hjá borginni.

ÍSTAK

Framkvæmdagleði í fyrirrúmi

JARÐFRÆÐINGUR - BÚÐARHÁLSVIRKJUN

ÍSTAK óskar eftir að ráða jarðfræðing til starfa við jarðgangagerð í Búðarhálsvirkjun. Meðal verkefna eru jarðvegsrannsóknir og kortlagning bergs. Æskilegt er að viðkomandi hafi reynslu af sambærilegum störfum.

RAFMAGNSVERKFRÆÐINGUR / RAFMAGNS-TÆKNIFRÆÐINGUR - GRÆNLAND

ÍSTAK óskar eftir að ráða rafmagnsverkfræðing / rafmagnstæknifræðing til starfa við virkjanaframkvæmdir á vesturströnd Grænlands. Viðkomandi verður hluti af stjórnunarteymi ÍSTAKS við framkvæmdina. Verkefnið felst í hönnun og byggingu 22,5 MW vatnsaflsvirkjunar og lagningu 60 kW háspennulínu um 50 kílómetra leið frá virkjunarstað að bænum Ilulissat.

Meðal verkefna:
- Umsjón með verkefnum sem snúa að rafmagnsbúnaði virkjunarinnar.
- Samskipti við birgja og undirverktaka.
- Stjórnun og samræming samninga við undirverktaka.
- Úrlausn tæknilegra verkefna.

Æskilegt er að viðkomandi hafi reynslu af sambærilegum störfum, hafi gott vald á ensku og minnst einu norðurlandamáli.

RAFVIRKJAR / RAFVEITUVIRKJAR - NOREGUR

ÍSTAK óskar eftir að ráða rafvirkja / rafveituvirkja til starfa í Noregi. Í starfinu felst meðal annars rekstur á rafveitu við jarðgangagerð ásamt viðgerðum og viðhaldi á tækjum og búnaði. Æskilegt er að umsækjandi hafi einhverja reynslu af vinnu við háspennu.

Upplýsingar um störfin og umsóknareyðublöð eru á skrifstofu ÍSTAKS, Engjateigi 7, 105 Reykjavík og í síma 530 2700 milli 8:15 og 17:00. Einnig er hægt er að senda inn umsókn á heimasíðu okkar www.istak.is.

ÍSTAK er leiðandi fyrirtæki á íslenskum verktakamarkaði. Hjá fyrirtækinu starfa um 500 manns, víðsvegar um landið sem og erlendis.

ÍSTAK er alhliða verktakafyrirtæki sem var stofnað árið 1970 og hefur annast ýmis verkefni, svo sem virkjanir, stóriðjuver, hafnargerð, vega- og brúagerð auk flugvalla. Ennfremur húsbyggingar fyrir opinberar stofnanir, sveitarfélög, fyrirtæki og einstaklinga.

Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar auglýsir lausa til umsóknar stöðu kennsluráðgjafa / sérkennsluráðgjafa á Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts. Um er að ræða 80% starfshlutfall.

Helstu verkefni og ábyrgð:
- Ráðgjöf við grunnskóla um kennsluhætti, þróun og skipulag skólastarfs
- Ráðgjöf vegna einstakra barna með þroskafrávik og barna sem eru í náms- og/eða félagslegum vanda
- Ráðgjöf og aðstoð við gerð starfsáætlana í grunnskólum
- Umsjón með ýmiskonar samstarfsverkefnum
- Þátttaka í þverfaglegum teymum á þjónustumiðstöðinni
- Samvinna við samstarfsaðila og hagsmunasamtök

Hæfniskröfur:
- Kennaramenntun og framhaldsnám sem nýtist í starfi
- Þekking og reynsla á starfi grunnskóla
- Lipurð í mannlegum samskiptum
- Skipulagshæfileikar
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Áhugi á þróun þverfaglegs starfs innan þjónustumiðstöðvarinnar

Launakjör eru skv. kjarasamningi Reykjavíkurborgar og viðkomandi stéttarfélags.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Þorgeir Magnússon í síma 411-1200 eða með því að senda fyrirspurnir á thorgeir.magnusson@reykjavik.is

Umsækjendur er vinsamlega beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar www.reykjavik.is/storf **fyrir 18. janúar nk.**

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum hjá borginni.

STÁLSUÐA

Óskum við eftir vönum járnsmiðum (pipe Fitters)
og **rafsuðumönnum (electrode pipewelders)**
Til vinnu strax uppl.í síma 693 5459 og 693 5455.

Ökuleiðsögumaður (driverguide) óskast í fullt starf til framtíðar.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf eigi síðar en í byrjun maí.

Vinsamlegast sendið fyrirspurnir og umsóknir á netfangið: info@extremeiceland.is

EXTREME ICELAND

WWW.EXTREMEICELAND.IS

STARFSMAÐUR SKÓLA Á GRÆNNI GREIN HJÁ LANDVERND

Skólar á grænni grein (Eco-Schools) er alþjóðlegt verkefni sem Landvernd hefur rekið hér á landi í tæp 10 ár. Tæplega tvöhundruð skólar á öllum skólastigum um land allt taka þátt í verkefninu. Þátttökuskólar miða að því að geta flaggað alþjóðlegu viðurkenningunni Grænfánanum. Um Skóla á grænni grein má lesa á heimasíðu Landverndar, www.landvernd.is/graenfaninn

Í boði er skemmtilegt og krefjandi starf sem öflugur einstaklingur fær tækifæri til þess að móta og þróa. Starfsmaðurinn ásamt verkefnisstjóra leiðbeinir þátttökuskólum í sinni vinnu að umhverfismálum og umhverfismennt og metur, ásamt stýrihópi verkefnisins, hæfi skólanna til þess að flagga Grænfánanum.

Starfsmaðurinn þarf að hafa frumkvæði, geta unnið sjálfstætt og með öðrum, hafa lipra þjónustulund og gleði af samvinnu. Umsækjendur þurfa að hafa kennsluréttindi og reynslu af skólastarfi og æskilegt er að þeir hafi háskólamenntun á sviði náttúruvísinda og/eða umhverfisfræða.

Umsóknir, ásamt ferilskrám, óskast sendar á netfangið graenfani@landvernd.is fyrir 24. janúar nk.

Nánari upplýsingar veitir verkefnisstjóri í síma 552-5242.

LANDVERND
www.landvernd.is

Mata hf. • Sundagörðum 10 • 104 Reykjavík

Mata hf óskar að ráða til starfa skrifstofu/sölumann.

Tímabundið í 8 mánuði með möguleika á framtíðarstarfi.

Starfssvið:
- Símvarsla (móttaka pantana og skráning)
- Reikningsgerð
- Uppgjör viðskiptavina
- Almenn skrifstofustörf
- Tollskýrslugerð

Nauðsynlegt er að umsækjandi hafi reynslu á þessu sviði sem og góða Excel kunnáttu og almenna tölvuþekkingu. Navision kunnátta er kostur.

Við leitum að metnaðarfullum einstaklingi sem hefur góða þjónustulund, getur sýnt frumkvæði, er skipulagður og sveigjanlegur og hefur hæfileika í mannlegum samskiptum.

Mata er rótgróin heildsala sem sérhæfir sig í dreifingu á ávöxtum og grænmeti.

Áhugasamir sendið inn skriflegar umsóknir á netfangið olof@mata.is

MARORKA

Vefforritari á vöruþróunarsviði

Starfssvið:
- Þróun á Marorka Portal.
- Unnið með CSS/HTML/JavaScript (JQuery)/ASP.NET/SQL.
- Unnið í VisualStudio/Subversion/CruiseControl.NET/Gemini/Mediawiki.
- Unnið eftir agile/Scrum verklagi.

Æskilegt er að umsækjendur geti hafið störf sem fyrst.
Umsóknir sendist fyrir 17. janúar, 2011
á ari.vesteinsson@marorka.com.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólamenntun í tölvunarfræði, sambærilegt nám eða reynsla.
- Æskilegt er að viðkomandi hafi unnið við vefun í 3 ár eða meira.
- Æskilegt er að viðkomandi þekki agile/Scrum verklag.
- Mikilvægt er að viðkomandi hafi tamið sér ögug og vönduð vinnubrögð, taki ábyrgð og eigi auðvellt með hópvinnu.

Marorka er leiðandi fyrirtæki í lausnum fyrir orkustjórnun skipa. Lausnir okkar eru í notkun um allan heim og leiða til betri nýtingar verðmætra orkuauðlinda og til minni losunar gróðurhúsalofttegunda. Við erum ISO 9001 gæðavottað fyrirtæki.

Við bjóðum starfsmönnum okkar krefjandi og spennandi verkefni í alþjóðlegu fyrirtæki, sveiganlegan vinnutíma, fjölskylduvænt starfsumhverfi og þátttöku í áframhaldandi uppbyggingu hátæknifyrirtækis.

Marorka | Borgartúni 20, 105 Reykjavík | Sími 582-8000 | marorka@marorka.com

STARFSMENN Í FRAMLEIÐSLUDEILD

ÖSSUR
Life Without Limitations®

Hefur þú brennandi áhuga á að takast á við krefjandi starf hjá einu framsæknasta fyrirtæki landsins?

Við óskum eftir að ráða öfluga starfsmenn í framleiðsludeild Össurar.

Æskilegt er að umsækjendur séu áhugasamir um að takast á við nýja hluti, séu liprir í samskiptum og falli vel inn í hressan hóp starfsmanna í góðu starfsumhverfi.

Umsóknareyðublað er að finna á www.ossur.is

Umsóknir þurfa að berast fyrir 14.janúar næstkomandi.

Össur er leiðandi alþjóðlegt fyrirtæki á sviði stoð- og stuðningstækja. Hjá félaginu starfa um 1800 manns í 15 löndum. Gildi félagsins eru Heiðarleiki - Hagsýni - Hugrekki.

Össur hf. | Grjóthálsi 5 | 110 Reykjavík | 515 1300 | www.ossur.com

LAGERSTJÓRI

Við leitum að öflugum lagerstjóra

Óskum eftir duglegum og drífandi einstakling í stöðu lagerstjóra NTC hf.

Helstu verkefni:
- Umsjón með lager
- Móttaka vörusendinga
- Verðmerkingar
- Skiptingar á verslanir

Hæfniskröfur:
- Reynsla af lagerstörfum
- Skipulagshæfni
- Góð tölvukunnátta (Navision)

Áhugasamir sendið umsókn og ferilskrá á helga@ntc.is
Umsóknarfrestur rennur út 14.janúar

NTC www.ntc.is

Sölu og tæknimaður

Vegna aukinna umsvifa óskar Cetus ehf. eftir að ráða traustan sölu og tæknimann.

Um er að ræða sölu á ýmsum vörum og tæknibúnaði til rannsóknastofa og heilbrigðisstofnana, ásamt viðhaldi á tæknibúnaði sem fyrirtækið selur og þjónustar.

Æskileg menntun og reynsla;
- Góð tölvuþekking og tungumálakunnátta
- Reynsla af sölustörfum
- Reynsla eða menntun á sviði tækjaviðgerða
- Lipurð í mannlegum samskiptum

Umsóknir sendist á saevar@cetus.is
fyrir 20. janúar 2011.

Cetus ehf. er 15 ára gamalt fyrirtæki, byggt á traustum grunni og sérhæfir sig í innflutningi, sölu og þjónustu á þekktum vörumerkjum fyrir heilbrigðisgeirann.

cetus

Primera Air

We are a dynamic airline proudly offering high quality, profitable services to the leisure market.

We are looking for team members to cover two full time, permanent positions in our **Accounting Department** located in Kópavogur, Iceland. The department uses Navision Business Solutions System.

ACCOUNTANT

The job consists of:
- Receiving invoices by post and email.
- Communicating with suppliers and internal approvers.
- Accounting for invoices by keying them in with descriptive text.
- Retaining foreign VAT invoices.
- Maintaining vendor data and reconciliation.

You might be the person we are looking for if you consider yourself to be accurate and organised. You must give attention to details and be precise in your approach to the tasks at hand. Our company would benefit most by finding an individual who has excellent communication skills and is ambitious to deliver an outstanding work.

We are looking for a person that:
- has accounting knowledge and experience in book-keeping
- might have a business degree which would be considered an advantage
- is familiar with the e Navision Business Solutions System
- has a good general knowledge of computers
- is fluent in English, both spoken and written

COST CONTROLLER

The job consists of:
- Approving, checking and controlling cost invoices
- Accounting for cost by posting it into Navision system.
- Reconciliation of the company´s vendors and credit cards
- Follow up of rejected invoices

You might be the person we are looking for if you consider yourself open minded with very good communication skills. You must give attention to details and be able to multitask in this fast paced, demanding environment. Our company would benefit most by finding an individual who can work both independently and as a part of a team. Reliable cost awareness is essential for this job.

We are looking for a person that:
- has an excellent knowledge of the Navision Business Solutions System
- might have a business degree which would be considered an advantage
- is skilled in Excel, Word, Outlook and has a good general knowledge of computers
- is fluent in English, both spoken and written

To apply, please visit our website www.primeraair.com and fill out an online application form. The application deadline is **16 January 2011**. Should you have additional questions, feel free to contact us. We look forward to receiving your application.

FLIGHT OPERATIONS COORDINATORS – SUMMER 2011

Primera Air is looking for 4-6 team members to join our Operations Control Center (OCC) in Kópavogur, Iceland. The positions are seasonal for a short term contract of 6 months as of 01 April 2011. For experienced candidates, later start date and earlier end date is a possibility.

Areas of responsibility

The Flight Operations Coordinator is responsible for daily flight planning and overall operational control of the Primera Air fleet as well as performing other duties as necessary.

Personal skills
- Have good communication and computer skills.
- Be able to work both independently and as part of a team.
- Have the ability to multi task and work in a fast paced, demanding environment.
- Be fluent in both spoken and written English.

Qualifications
- Be able to work shifts including nights, weekends and holidays.
- Have dispatcher license and/or have completed written commercial pilot exam.

or
- Have airline operations experience and/or education in airline operations

You might be the person we are looking for if you are enthusiastic about the aviation industry. You must be willing to work long shifts and tackle challenging situations.

To apply, please visit our website www.primeraair.com and fill out an online application form. The application deadline is **13 February 2011**. Should you have additional questions, feel free to contact us. We look forward to receiving your application.

Primera Air

Primera Air | Hlíðasmári 12 | 201 Kópavogur | S. 527 6000 | Fax. 527 6001 | primeraair.com

Hugsa sér

NOREGUR KALLAR

Viðskiptavinir okkar hafa beðið okkur um að útvega starfsmenn.

Við leitum því að:
- Verkfræðingum með menntun og reynslu í byggingariðnaði.
- Tæknifræðingum með menntun og reynslu í byggingariðnaði.

Einnig erum við að leita eftir starfsmanni til að starfa við og leiða þakklæðningardeild fyrirtækis í Molde.

Í öllum tilvikum er krafist kunnáttu í norsku eða sænsku eða dönsku.

Ferilskrá sendist á netfangið tynes@simnet.is fyrir 21. janúar 2011.

Upplýsingar á íslensku eru veittar virka daga milli 10 – 17 í síma 898 0085.
AM DIRECT, Molde, Noreg

AM Direct A.s

SELTJARNARNESBÆR

Laus störf

Leikskóli Seltjarnarness auglýsir eftir leikskólakennara:

Leikskóli Seltjarnarness er ný sameinuð fag- og rekstrareining með um 170 börnum. Leikskólinn starfar á tveimur starfstöðvum sem standa á sömu lóð við Suðurströnd.

Á Seltjarnarnesi er lögð rík áhersla á metnaðarfullt leikskólastarf þar sem velferð og hagur barna er hafður að leiðarljósi og að skólastarf í bænum standist ávallt samanburð við það sem best er hverju sinni.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Félags leikskólakennara og Launanefndar sveitarfélaga.
Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru konur jafnt sem karlar hvött til að sækja um stöðuna.

Nánari upplýsingar veita Soffía Guðmundsdóttir leikskólastjóri í síma 595 9291, netfang: soffia@nesid.is og Anna Harðardóttir aðstoðarleikskólastjóri í síma 595 9281, netfang: annaha@nesid.is

Skólaskjól Grunnskóla Seltjarnarness auglýsir eftir almennum starfsmanni:

Óskað er eftir að ráða almennan starfsmann í 40% starf í Skólaskjól Grunnskóla Seltjarnarness. Vinnutími 13:30 til 16:30.

Á Seltjarnarnesi eru um 550 nemendur í heildstæðum grunnskóla. Skólinn er rekinn í tveimur starfstöðvum; Mýrarhúsaskóla fyrir nemendur í 1. - 6. bekk og Valhúsaskóla fyrir nemendur í 7. - 10. bekk. Í Skólaskjóli eru um 98 nemendur. www.grunnskoli.is

Nánari upplýsingar fást hjá Rut Hellenardóttur forstöðukonu Skólaskjóls í síma 595 9215, 822 9123 eða með tölvupósti rutbj@grunnskoli.is

Umsóknarfrestur er til 16. janúar 2010.

Fræðslusvið Seltjarnarnesbæjar
www.seltjarnarnes.is

Vantar sölumaður

Vegna aukinna verkefna framundan óskum við eftir duglegum sölumanni til starfa strax.
Ef þú ert duglegur, samviskusamur og staðfastur í að standa þig þá sendu okkur umsókn á tölvupóstfangið gunnarjonyngvason@gmail.com fyrir 12. janúar fullum trúnaði heitið.

VIÐSKIPTATORG FYRIRTÆKJAÞJÓNUSTA — LEIGUHÚS.IS Leigumiðlun & ráðgjöf

Sjóntækjafræðingur

Augað gleraugnaverslun Kringlunni óskar eftir að ráða sjóntækjafræðing með réttindi til sjónmælinga.

Upplýsingar sendist á augad@augad.is

augað — Gleraugnaverslun Kringlan 4-12 S: 568 9111

angel MINING PLC

Ævintýragjarn sjúkraflutningsmaður/Paramedic. Óskast til starfa á Grænlandi.

Starfið er í Nanulaq Gullnámu sem staðsett er syðst á Grænlandi.

Vinnutilhögum: Unnið er í sex vikur og frí í þrjár.

Allar ferðir og uppihald er greitt.
Laun allt að 37.500DKK á mánuði.

Vinsamlegast sendið ferilskrá á ensku, til
Nick.hall@angelmining.com
Vinnutilhögun og starfsupplýsingar verða sendar til baka.

STARFATORG.IS

Laus störf hjá ríkinu

Starfatorg.is er upplýsingavefur um laus störf hjá ríkinu. Þar er einnig að finna ýmsar upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna. Nú eru laus til umsóknar eftirfarandi störf:

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Nýtt			
Hjúkrunarfræðingar	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Reykjanesbær	201101/013
Skurðhjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisst. í Vestmannaeyjum	Vestmannaey.	201101/012
Héraðsfulltrúi á Vesturlandi	Landgræðsla ríkisins	Hvanneyri	201101/011
Störf	Rannsóknasetur í kerfislíffræði	Reykjavík	201101/010
Lögreglumenn	Lögreglustjórinn á Vestfjörðum	Patreksfjörður	201101/009
Eftirlitsmenn	Matvælastofnun	Sauðárkrókur	201101/008
Aðstoðardeildarstjóri hjúkrunar	LSH, öldrunarlækningadeild B	Reykjavík	201101/007
Sérfr. í stjórnsýs. og samfélagsþr.	Forsætisráðuneytið	Reykjavík	201101/006
Þjónustufulltrúi	Ríkisskattstjóri	Reykjavík	201101/005
Verkstjóri flutninga	LSH, öryggis- og flutningsdeild H	Reykjavík	201101/004
Rekstrarstjóri flutninga	LSH, þjónustumiðst. eignasviðs	Reykjavík	201101/003
Öryggisvörður í móttöku	Ríkisskattstjóri	Reykjavík	201101/002
Forstjóri Mannvirkjastofnunar	Umhverfisráðuneyti	Reykjavík	201101/001

Upplýsingar um áður auglýst störf er að finna á Starfatorg.is

Á Starfatorg.is má finna ítarlegri umfjöllun um framangreind störf ásamt upplýsingum um tengiliði. Þeir sem ekki hafa vefaðgang geta snúið sér til viðkomandi stofnunar varðandi frekari upplýsingar.
~ Fjármálaráðuneytið hefur umsjón með Starfatorg.is ~

Starfatorg.is

Vaktstjóri í Kerskála

Norðurál óskar eftir að ráða vaktstjóra í Kerskála fyrirtækisins

Leitað er að metnaðarfullum og reyndum stjórnanda til að takast á við margþætt og krefjandi verkefni. Vaktstjóri heyrir undir framkvæmdastjóra Kerskála. Um framtíðarstarf er að ræða.

Verksvið og ábyrgð
- Stjórnun og umsjón með daglegum rekstri vaktarinnar
- Umsjón og eftirfylgni öryggismála
- Starfsmannahald
- Umsjón og eftirlit með tækjabúnaði
- Skýrslugerð og tölfræðileg úrvinnsla
- Þátttaka í stefnumótun
- Þátttaka í sameiginlegum verkefnum innan fyrirtækisins

Hæfniskröfur
- Leiðtogahæfni og reynsla af stjórnun
- Menntun á tæknisviði, vélfræðimenntun eða sambærileg menntun
- Sterk öryggisvitund og snyrtimennska
- Færni í mannlegum samskiptum og geta til að örva samstarfsfólk til dáða
- Reynsla af vinnu í iðnaðarumhverfi æskileg
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Tölvukunnátta og þekking á helstu hugbúnaðarkerfum (Word, Excel Outlook Powerpoint)

Hvað veitum við ?
- Góður aðbúnaður hjá metnaðarfullu fyrirtæki í stöðugri sókn
- Kraftmikill og góður hópur samstarfsfólks
- Starfsþjálfun og símenntun
- Atvinnuöryggi, traustar tekjur og laun að hluta árangurstengd

Umsóknarfrestur er til og með 20. janúar n.k.
Leggja skal inn umsókn á **www.nordural.is**.
Farið verður með umsóknir sem trúnaðarmál.
Öllum umsóknum verður svarað.

Almennar upplýsingar um starfið veitir
Gauti Höskuldsson framkvæmdastjóri Kerskála
í síma 430 1000

Jafnrétti
Við leggjum áherslu á jafna möguleika karla og kvenna til starfa hjá Norðuráli

NORÐURÁL Century ALUMINUM

Hagsýni - Liðsheild - Heilindi

Norðurál er eftirsóttur vinnustaður. Starfsmenn eru á sjötta hundrað, verkefnin margvísleg og störfin fjölþætt. Hjá fyrirtækinu starfa m.a. verkfræðingar, tæknifræðingar, viðskiptafræðingar, sálfræðingar, efnafræðingar, eðlisfræðingar, líffræðingar, tölvunarfræðingar, iðnfræðingar, rafvirkjar, vélvirkjar & rafsuðumenn, auk ófaglærðra starfsmanna sem öðlast dýrmæta sérhæfingu við störf sín og nám hjá fyrirtækinu.

VIRÐING VERÐBRÉFAFYRIRTÆKI

Verðbréfamiðlari

*Virðing hf. er vaxandi verðbréfafyrirtæki sem leggur áherslu á að þjónusta fag- og stofnanafjárfesta auk einstaklinga. Félagið starfar í því skyni að veita viðskiptavinum sínum virðisaukandi þjónustu og aðstoða þá við uppbyggingu og auka fjárhagslegan styrk þeirra. Virðing hf. var stofnað í árslok 1999 og er í dag í eigu lífeyrissjóða, tengdum félögum og nokkurra einstaklinga. Frekari upplýsingar um Virðingu hf. má finna á heimasíðu fyrirtækisins **www.virding.is***

Virðing hf. óskar eftir að ráða reyndan verðbréfamiðlara.

Starfssvið

- Miðlun innlendra og erlendra verðbréfa.
- Uppbygging og efling viðskiptatengsla.
- Samskipti við viðskiptavini.
- Umsjón með skulda- og hlutabréfaútboðum.
- Önnur verkefni sem tengjast verðbréfamiðlun.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfinu.
- Löggilding í verðbréfamiðlun er æskileg.
- Starfsreynsla úr sambærilegu starfi er nauðsynleg.
- Þekking á fjármálamörkuðum.
- Hæfni og heilindi í mannlegum samskiptum.
- Nákvæmni og samviskusemi.
- Áhugi, frumkvæði og sjálfstæði.

*Umsóknarfrestur er til og með 16. janúar nk. Nánari upplýsingar um starfið veita Ari Eyberg hjá Intellecta (**ari@intellecta.is**) og Torfi Markússon (**torfi@intellecta.is**) í síma 578 1145. **Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál og þeim svarað.** Með umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfi viðkomandi.*

intellecta

Síðumúla 5, 108 Reykjavík
Sími 511 1225 Fax 511 1126
www.intellecta.is

Tilkynningar

KENNARASAMBAND ÍSLANDS

Ferðatilboð fyrir kennara 2011

Frá Orlofssjóði KÍ

Orlofssjóður Kennarasambands Íslands óskar eftir ferðatilboðum fyrir kennara árið 2011.

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 20. 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 2011

Frá Orlofssjóði KÍ

Orlofssjóður Kennarasambands Íslands óskar eftir að taka á leigu húsnæði til endurleigu sumarið 2011 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 8 vikur á tímabilinu 10. júní til 19. ágúst 2011.

Upplýsingar með góðum lýsingum og myndum svo og tilboð berist til skrifstofu Orlofssjóðs KÍ Laufásvegi 81 og á netfangið orlof@ki.is fyrir 8. febrúar 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.

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN

VERTU MEÐ VIÐSKIPTIN Í RASSVASANUM

m.visir.is
Fáðu Vísi í símann og iPad!

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

Meiri Vísir. vísir.is

Sveitarfélagið ÁRBORG

ÚTBOÐ

ÁRVEGUR 1, SELFOSSI
- BJÖRGUNARMIÐSTÖÐ LOKAFRÁGANGUR

Verkís, f.h. Sveitarfélagsins Árborgar, óskar eftir tilboðum í lokafrágang við Árveg 1, Selfossi - Björgunarmiðstöð.

Helstu verkþættir utanhúss eru frágangur á þaki og steining utanhúss en helstu verkþættir innanhúss eru gólfefni, loftakerfi, málun, lýsing, brunaviðvörunarkerfi og vatnsúðakerfi.

Verklok innanhúss eru 31. mars 2011, en heildarverklok 15. júní 2011.

Útboðsgögn verða aðgengileg á verkefnavef Verkís frá og með 11. janúar. Áhugasamir sendi tölvupóst á sss@verkis.is og fá þá sent aðgangsorð og lykilorð.

Tilboðum skal skila til Verkís, Austurvegi 10, Selfossi fyrir kl.14:00 þriðjudaginn 1. febrúar, og verða þau opnuð að viðstöddum þeim bjóðendum, sem þess óska.

VERKÍS

Skipulag

SELTJARNARNESBÆR

AUGLÝSING

um deiliskipulag Bakkahverfis í Seltjarnarneskaupstað.

Í samræmi við skipulags- og byggingarlög nr. 73/1997 með síðari breytingum hefur bæjarstjórn Seltjarnarneskaupstaðar samþykkt deiliskipulag Bakkahverfis á Seltjarnarnesi

Tillaga að deiliskipulagi Bakkahverfis var í kynningu frá 28. september til 28. október 2009 og var samþykkt í bæjarstjórn Seltjarnarneskaupstaðar hinn 9. júní 2009.

Athugasemdir bárust og hefur þeim, sem gerðu athugasemdir, verið send umsögn sveitarstjórnar.

Deiliskipulagið var samþykkt að nýju 10. nóvember 2010 með síðari breytingum.

Ofangreint deiliskipulag hefur hlotið þá meðferð sem skipulags- og byggingarlög mæla fyrir um og öðlast þegar gildi.

Hverjum þeim sem telur rétti sínum hallað með samþykkt þessari er heimilt að skjóta máli sínu til Úrskurðarnefndar Skipulags- og byggingarmála, sbr. 8.gr. skipulags- og byggingarlaga.

Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar um samþykkt deiliskipulagsins í B-deild Stjórnartíðinda 21. desember 2010. Frekari upplýsingar gefur skipulags- og byggingafulltrúi.

Seltjarnarnesi, 5.1.2011
Ásgerður Halldórsdóttir bæjarstjóri.

Útboð

14989 – Útboð á stofnmælingum hrygningarþorsks „Netarall 2011“

Ríkiskaup, fyrir hönd Hafrannsóknastofnunarinnar óska eftir tilboðum í stofnmælingar hrygningarþorsks, „Netarall 2011“.

Ríkiskaup, fyrir hönd Hafrannsóknastofnunarinnar óska eftir tilboðum í leigu á netabátum til að stunda netaveiðar í rannsóknarskyni og gagnaöflunar tímabundið vegna mælinga á hrygningarstofni þorsks vorið 2011.

Nánari upplýsingar má finna í útboðsgögnum, sem verða aðgengileg á vef Ríkiskaupa, (www.rikiskaup.is), eigi síðar en mánudaginn 10. janúar n.k. Skila skal tilboðum til Ríkiskaupa, Borgartúni 7c, 105 Reykjavík þar sem þau verða opnuð þann 18. febrúar 2011, kl. 11:00 að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

RÍKISKAUP
Útboð skila árangri!

Faxaflóahafnir sf
Associated Icelandic Ports
Reykjavík Grundartangi Akranes Borgarnes

Útboð

Faxaflóahafnir sf. óska eftir tilboðum í flotbryggjur og búnað fyrir eftirfarandi staði:

Gamla höfnin í Reykjavík;
Austurbugt, Suðurbugt, Vesturbugt og Norðurbugt.

Akraneshöfn.

Útboðið hefur verið auglýst á Evrópska efnahagssvæðinu merkt TED-388439-2010.

Útboðið nefnist:

REYKJAVIK AND AKRANES HARBOURS
Floating Pontoon Marina systems

Um er að ræða útvegun og uppsetningu á flotum og fingrum fyrir smábáta og einnig á flotum fyrir stærri báta með tilheyrandi festingum og landgöngum.

Útboðsgögn verða afhent á **skrifstofu Mannvits** að Grensásvegi 1, Reykjavík, frá og með þriðjudeginum 12. janúar n.k.
Tilboð verða opnuð á **skrifstofu Mannvits, Grensásvegi 1, miðvikudaginn 23. febrúar 2011, kl 11:00.**

MANNVIT

Tilkynningar

ÁS STYRKTARFÉLAG

Vinningsnúmer í happdrætti Áss styrktarfélags 2010

1.vinningur:
VW Golf að andvirði kr. 3.490.000. kom á miða númer
19450

2.-8.vinningur:
Heimilistæki frá Bræðrunum Ormsson að andvirði kr. 230.000 hver vinningur.
2384 4450 11762 14944 15506 16181 16999

Upplýsingar á heimasíðu félagsins **www.styrktarfelag.is**
Félagið óskar landsmönnum gleðilegs árs og þakkar veittan stuðning.

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og samgöngusvið

Rauðalækur - götulokun

Fyrirhugað er að loka Rauðalæk í Reykjavík fyrir gegnumakstri bíla.
Götunni var lokað við Rauðalæk 22 að tilmælum íbúa í tilraunaskyni í 2 mánuði sumarið 2010. Í kjölfarið var gerð könnun meðal íbúa í Rauðalæk og nærliggjandi götum um viðhorf gagnvart lokuninni. Mikill meirihluti var hlynntur lokun fyrir gegnumakstri til frambúðar. Hér með er hverjum þeim sem vilja gera athugasemdir við áform um lokun götunnar gefið tækifæri til að koma sínum skoðunum á framfæri. Athugasemdum skal komið til skrifstofu Umhverfis- og samgöngusviðs Reykjavíkurborgar, Borgartúni 12-14, sími 411 1111, netfang: umhverfissvid@reykjavik.is fyrir 10. febrúar næstkomandi.

Samgöngustjórinn í Reykjavík.

Fasteignir

FJÁRFESTING
FASTEIGNASALA EHF
Sími 562 4250
Óskar Þór Hilmarsson
Löggiltur fasteignasali

Borgartún 31 - 105 Reykjavík - www.fjarfesting.is - fjarfesting@fjarfesting.is

Lundur 1, íb. 1002 – Penthouse
– Stórglæsileg eign, ótrúlegt útsýni.

Stórglæsileg. penthouseíbúð, 165,6 fm. að stærð, á 10. og efstu hæð með stórkostlegu útsýni í Lundi 1 í Kópavogi. Íbúðin er öll stórglæsileg hvar sem er litið og er innréttuð og hönnuð á mjög glæsilegan hátt. Allar innréttingar, fataskápar og hurðir eru úr eik. Gólfefni eru eikarparket og flísar. Íbúðinni fylgja tvö stæði í bílageymslu. Stórar þaksvalir með heitum potti fylgja íbúðinni. Stórkostlegt útsýni til sjávar er úr íbúðinni. Íbúðinni er öll mjög björt og rúmgóð með góðri lofthæð og stórum gluggum. **Allar upplýsingar hjá sölumönnum Fjárfestingar í síma 562-4250 og 896-8750.**

FASTEIGNA-MARKAÐURINN

ÓÐINSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9–17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Munkaþverárstræti – Akureyri

Glæsilegt 178 fm. einbýlishús á þremur hæðum. Húsið var endurbyggt á árunum 2006-2007 og viðgert og málað að utan. Eignin sem er innréttuð á afar vandaðan og smekklegan hátt skiptist í forstofu/hol, stofu, eldhús og 2 herbergi á aðalhæð, í kjallara eru rúmgott herbergi, baðherbergi og þvottaherbergi/geymsla og í risi eru 3 herbergi og baðherbergi. Lóð með nýlega hellulögðu bílaplani og verönd auk þess sem viðarverönd er austan við húsið. Tvö sér bílastæði.
Tilboð óskast.

FASTEIGNA-MARKAÐURINN

ÓÐINSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9–17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Bergstaðastræti - heil húseign

Heil húseign með 5 samþykktum íbúðum á frábærum stað í Þingholtunum. Eignin sem er timburhús á nýjum steyptum kjallara er kjallari, tvær hæðir og ris og er fullbúin að utan. Nýtt bárujárn er á húsinu, nýtt þak, nýtt gler og gluggar, nýjar svalir og svalahurðir. Að innan er eignin nánast tilbúin til innréttinga. Eignin selst í núverandi ástandi. Mögulegt er að fá allt að 75 milljóna leiguíbúðalán á eignina þegar hún er fullbúin.

Tilboð óskast.
Nánari upplýsingar og teikningar á skrifstofu.

SKEIFAN
FASTEIGNAMIÐLUN

Suðurlandsbraut 46 • www.skeifan.is
Sími 568 5556 • Fax 568 5515

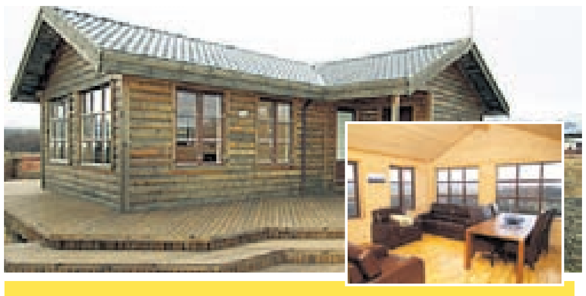
Seljudalur Njarvík.

Skipti á ódýrari eða á bíl
Höfum til sölu 149 fm raðhús á einni hæð á góðum stað. Húsið er til afhendingar nánast fullbúið að utan. Að innan skilast húsið rúmlega fokhelt. Útveggir einangraðir og tilbúnir til að múra þá og sparsla. Grófjöfnuð lóð. Skipti möguleg á ódýrari eign eða að taka bíl upp í kaupverð. **Verðtilboð.**

Andarhvarf - sérhæðir

Erum með til sölu glæsilegar 180 fm sérhæðir með bílskúr við Andarhvarf í Kópavogi. Glæsilegt útsýni, mikil fjallasýn.
Verð 28,9 millj. Tilbúið til innréttinga. Fullbúið að utan.
Frágengin lóð.

Hlíðasmári
– Stórglæsilegar skrifstofuhæðir
– Frábær staðsetning - Gott útsýni til allra átta.

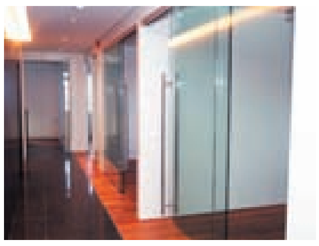


SUMARBÚSTAÐUR – ÚTHLÍÐ – BLÁSKÓGABYGGÐ

Höfum til sölu þennan fallega 85 fm nýlega sumarbústað við Úthlíð. Fallegar innréttingar. Parket. 3 svefnherbergi. 170 fm timburpallur við húsið með heitum potti. Glæsilegt útsýni til suðurs. Til afhendingar strax með öllum búnaði. Höfum einnig til sölu Norskan RC innfluttan ósamsettan sumarbústað. Fullbyggður er bústaðurinn fokheldur, án þakjárns. Gler er í gluggum. Ekki þarf að fúaverja klæðningu.

Erum með fjársterkan kaupanda sem er að leita að 6 til 10 íbúðum á stór Reykjavíkursvæðinu.

Erum með leigjendur að íbúðum upp við Elliðavatn, einnig vantar okkur 2ja til 3ja herbergja leiguíbúð á svæði 104 og 108.

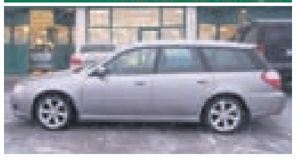


Höfum til leigu stórglæsilegar fullbúnar skrifstofuhæðir í þessu nýja glæsilega lyftuhúsi á einum besta útsýnisstað í Kópavogi.

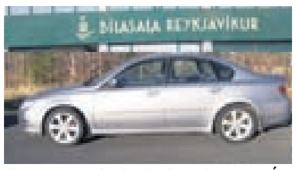
Um er að ræða þrjár 324 fm hæðir. Tvær þeirra fimmta og sjötta hæðin eru til útleigu nú þegar fullbúnar. Þriðju hæðina á eftir að innrétta og getur hún innréttast eftir þörfum leigutaka. Einnig er möguleiki að skipta þeirri hæð í minni einingar.

BÍLAR & FARATÆKI

Bílasala Reykjavíkur



SUBARU LEGACY SPORT WAGON. Árg.08, Ek. 82 þ.km, Sjálfskip..Verð 2,800,- OFUR-TILBOÐ KR. 1.990.- Rnr.260646



SUBARU LEGACY SPORT SEDAN. Árg. ,08, Ek. 74 þ.km, Sjálfskiptur Verð 2,800,- OFUR-TILBOÐ kr.1.990,-. Rnr.260645.

OPEL CORSA ENJOY. Árg.08 Ek 104 þ.km, SJÁLFSKIPTUR. Verð kr. 1950,- OFUR-TILBOÐ kr. 1.190.- Rnr.131844

NISSAN X-TRAIL DÍESEL. Árg. ,08, Ek.75 þ.km, Sjálfskiptur. Verð kr.3,690,- OFUR-TILBOÐ 2.890.000. Rnr.132033

OPEL CORSA ENJOY. Árg. ,08, Ek. 70 þ.km. 5 gírar. 5 DYRA Verð 1,750,- OFUR-TILBOÐ KR.950.- Rnr.132029

SUBARU LEGACY SPORT WAGON. Árg. ,08, Ek. 93 þ.km. Sjáfsk. Verð.2,800,- OFUR-TILBOÐ kr.1.990.-Rnr.131863

SUBARU LEGACY SPORT WAGON. Árg.11/07, ek. 84 þ.km, Sjálfsk. Verð.2,800,- OFUR-TILBOÐ 1.990,- Rnr.132031

SUBARU LEGACY SPORT WAGON. Árg.11/07 Ek. 76 þ.km. Sjálfskiptur. Verð.2,800,- OFUR-TILBOÐ 1.990.- Rnr.132030

Bílasala Reykjavíkur
Bíldshöfða 10, 112 Rvk.
Sími: 587 8888
www.br.is

Við elskum að selja bíla
DIESEL.is
Klettháls 15 • Sími 578 5252

NISSAN DOUBLE CAB 7/2003 ekinn 140 þ.km, beinskiptur, diesel, ný dekk. Verð 1.390.000.- Bíllinn er á staðnum.

Diesel.is
Klettháls 15, 110 Reykjavík
Sími: 578 5252
http://www.diesel.is

bilfang.is

Ford Expedition Limited 12/2006 (mód 2007) ek 78 þ.km 8 manna , leður, ofl flottur jeppi, er á staðnum verð 4490 (eftir lokun 896 6966)

Til sölu
Nýr Ford Transit FT 430 EL árg 2011 ,140 hö ,17 manna til afhendigar strax ! Mikill aukabúnaður. Hafið samband og fáið nánari upplysingar (eftir lokun 8966966)

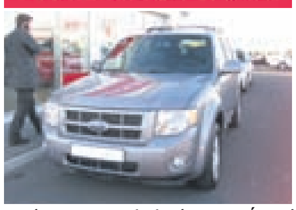
Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
www.bilfang.is

100 bílar bílasala

M.Benz ML 320 Cdi, árg. 12/2006, ek. 66þús.km, sjálfsk, dísel, leður, rafmagn, omfl., Mjög sparneytinn og flottur umboðsbíll, Ný heilsársdekk, Ásett verð aðeins 6950þús.kr, bíllinn er í salnum,

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

STÓRA BÍLASALAN



Ford Escape Limited 4x4 Árgerð 07/2008, ekinn 117þ.km, sjálfskiptur, leður, fallegt eintak. Ástandsskoðun til og bíllinn er á staðnum! Skoðar skipti! Frábært verð aðeins 2.990.000kr! Raðnúmer 151202. Sjá nánar á www.stora.is

Vantar allar gerðir af bílum á skrá og á staðinn vegna góðrar sölu.

Það er FRÍTT að skrá bílinn hjá okkur og það kostar heldur ekkert að láta hann standa hjá okkur. Erum með myndeftirlit á planinu.

STÓRA BÍLASALAN

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

Fjölbreytt og góð þjónusta. Góð sala í hjólum. Komdu við, láttu okkur ástandsskoða hjólið og/eða selja fyrir þig. Það er alltaf kaffi á könnunni.

Harley-Davidson umboðið
Grensásvegi 16, 108 Reykjavík
Sími: 510 9090
http://www.harley-davidson.is

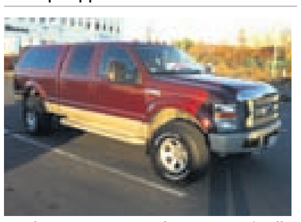
KRÓKUR BÍLAUPPBOÐ
www.bilauppbod.is

Þarftu að kaupa eða selja bíl?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
http://bilauppbod.krokur.net

Bílar til sölu

Til sölu Hyundai Starex 4x4 disel árg. 2003, stærri vélin, Ek. 130 þ. Vel með farinn 7 manna frábær fjölskyldubíll, dráttarbeysli, ný skoðaður ,11. Verð 1490 þ. Uppl. í síma 664 8363.



Ford F350 King Ranch 2008 með öllu. Góð 37" dekk og fallegar felgur, brettakantar, pallhús og margt fleira. Ekinn 46000 km. Bíll í toppstandi og nýskoðaður. Ásett verð er kr. 5.400.000,-Ekkert áhvílandi og skipti koma til greina. Uppl. í s. 821 6386.

EKINN AÐEINS 95 Þ.KM. Suzuki Vitara 1.6 árg. ,99. Upphækkaður er á 31". Nagladekk á felgum. Verð 550 þús. Uppl. í s. 899 4923.

SKODA OCTAVIA. 2007 ek. 84þ. 2,0L dísel 140 hö. sjálfsk. Ásett verð 2.690. Uppl. í s. 897 1388.

Pajero árg. 2000 ek. 182 þ., sjálfsk. toppl. leður, 32" dekk og fl. Glæsilegt eintak, nýsk. Verð 950 þús. S. 892 5257 & 588 0115.

Toyota Hiace langur 2.5 dísel SJÁLFSKIPTUR
Toyota Hiace Dísel SJÁLFSKIPTUR nýskráður 11.10.2002 ekinn 178.000 D4D vélin. Nýskoðaður 2011,6 hurðar, álfelgur og dráttarkrókur. Er á góðum vetrardekkjum. Verð 1.390 þúsund, skoða skipti. Upplýsingar í síma 693-5053. p.s möguleiki á auka bekk fyrir 3 með beltum.

Pajero diesel 2,5 árg. ,96. Beinskiptur, Verð 420þúsund. Sími 867 3022.

Honda Civic ,97, Bsk. ek. aðeins 111 þ. ný tímareim, nýtt púst, bíll í toppstandi. Verð 480 stðgr. Uppl. í s. 897 9750.

Kia sportage árg.'99, ek. 135 þús. Staðgreitt 390 þús. Uppl. í s. 615 3995.

M Bens C320 AMG 2.990þ. 11/05 Xenon, leður, bose, nav, TV, toppl. Ek60þ. 18"sumardekk, 16" vetradekk. S. 860 9501.

Toyota Hilux 2005 38" Með öllu. Verð tilboð án aukahluta 2.9 m.kr. Verð tilboð með aukahlutum 3.4 m.kr. Ekkert ákvílandi. S. 770 3322.

Honda CRV árg. ,04 ek. 82 þús. Sjsk., sk. ,11. V. 1.500 þús. S. 866 1466.

Toyota LC120 VX 4.780þ árg' 2005, ek 89þ, 4,0L V6 leður, loftpúðafjöðrun. Uppl í s, 8609501

Discovery 3 S. G4 breyting. Árg. 2007. Ekinn 75 þ. Diesel 2,7 Sjsk. Verð kr. 5.400.000. Uppl. í síma 822 0022.

Toyota Hilux árgerð 2007
Toyota Hilux 3.0 Sjsk. 33" breyttur, pallhús, heitklæðning, prófílbeisli, filmur og bluetooth. Verð 4.480.000.- S. 696 4248.

Til sölu Renault Kango árgerð 2000. Ekin 142.000 km. Bíll í mjög góðu standi fæst fyrir 340.000 kr. staðgr. Upplýsingar í síma 616 7529.

Ford Explorer árg. ,00. Topp eintak. 8cc, 5 lítra. Skoða skipti á Enduru eða Krosshjóli. V. 1.050 þús. S. 618 2233.

Til sölu Opel Astra 1,2 árg 2001 ek. 175. þ eyðsla ca 6 L/100 allur ný yfirfarinn vetradekk ásett verð. 550.þ uppl. í síma 896-5290.

Hyundai Accent árg'97. ek. 105þús. Ný tímareim, geislaspilari. Ný vetradekk og sumardekk. Hvítur að lit. Sk'11. V. 210 þús. Uppl. í s. 777 4426.

Toyota Carina 2l, ek.201 þús. V.250 þús. Uppl. í s. 772 0225.

Til sölu Nissan Almera árg. ,01. Vél ek. 117.623.Ásett verð 550 þús, Tilboð 390 þús. stgr. Uppl. í s. 897 9252.

Toyota Corolla árg' 97 , ek. 156 þús. 1300,sk 11 ,ssk. V. 290 þús. Kia sportage árg.'99, ek. 200 þús, sk.'11. V. 300 þús. Uppl. í s. 615 3995.

TOYOTA LAND CRUISER 120 GX '03 ,ekinn 191þús. Sjálfskiptur, 33" breyttur, topplúga, grjótgrind. flottur bíll í toppstandi. Verð 2,8 staðgreitt uppl:693 5085.

Nissan Terrano II árg. 95 bensín, beinskiptur, bilaður. Verðhugmynd 220 þús. Sími 695 1183.

Toyota Landcruiser 120 GX ,08 ek. 50 þus 8 manna v. 6,7m s. 8612736

Skoda Felicia árg. ,99 sk. 08/'11. Ek. 112 þús. km. Nýlegar tímakeðjur, ný nagladekk, nýir bremsudiskar að framan. V. 245 þús. Uppl. í s. 777 5266.

TIL SÖLU CHRYSLER STRATUS Árg 2000. TOYOTA AVENSIS Árg 1999.. I SIMA 6631026

0-250 þús.

TILBOÐ 230 ÞÚS STGR!
PEUGEOT 306 BREAK STW árg'00 ek.130 þús,skoðaður 2011 ásett verð 430 þús TILBOÐ 230 ÞÚS S.841 8955

VWgolf 3,Árgerð1996, Akstur120þ. km.,Bens.1.800cc.,Sjálfsk.,Verð12þ.,Sími 693 2201.

Nissan Micra LX, 1997, nýskoðuð, biluð sjálfskipting. Annars í góðu lagi. Sími 867 4622.

250-499 þús.

Toyota Carina ,96 2.l vél, sjálfsk. Ný tímareim, nýir bremsuklossar og nýir bremsudiskar. Ek 194 þús. Verð 250 þús. Uppl. í síma 8217371.

Bílar óskast

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

Óska eftir bíl sem þarfnast viðgerðar á verð bilinu 30-250þ. Uppl. í s. 893 5517.

Kaupi bíla til niðurrifs. Allt kemur til greina. S. 661 5270, Baldur.

Corolla, Yaris eða Avensis óskast Árg. 1998-2002 fyrir 150-350 þúsund. Helst í góðu standi, en má þarfnast lagfæringa. Uppl. 821-2545

Óska eftir WV Golf ekki of mikið eknum á 500þ.staðgr. uppl: 863 2002.

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

Óska eftir lítið keyrðum góðum bíl, eyðslugrannan. Get borgað 800-1200 þús. stgr. Uppl. í s. 862 3377, Eiríkur.

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

Jeppar

Jeep Grand Cherokee limited árg'08 ek. 25þ. km. Bíll m. bakkmyndav, fjarstarti, toppl, krók, hleðslujafnara, akstursstölvu ofl. V8 4,7L flex fuel Verð 6.490þ.kr skipti á ód. S: 821-4024

Til Sölu VOLVO XC90 T6 AWD árg 2003 ek. 99.þ km einn með öllu topp eintak skoða skipti á ódýrari ásett verð 3.290.þ góður stgr. afsláttur uppl í síma 896-5290

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Húsbílar

rotor.is

Stórasta verslun húsvagnaeigenda
Rótor ehf, s. 5554900
Helluhrauni 4, H.f.

Til sölu

FORD F350 CREW 49"

Árgerð 2004, ekinn 68 þ.km. 49"dekk.5,13;1 hlutföll, loftlæsingar f og a. loftpúðafjöðrun. Hlaðinn aukahlutum. Allar breytingar voru unnar hjá Fjallasporti ehf og Rafmagnsvinna hjá AMG aukaraf ehf. **Verð 14.900.000.** Ökutæki númer 270636

567 2277 NÝJA BÍLAHÖLLIN www.nyja.is
BÍLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK

Fjórhjól

Eigum til að á lagi reimar í flestar gerðir vélsleða og fjórhjóla. Einnig mikið úrval af aukahlutum. www.msport.is. Opið frá kl 17:30 - 20:00

Kerrur

Til sölu 2ja hestakerra nýuppgerð og skoðuð. Verð 390 þús. Uppl. í s. 774 4021.

Pallhýsi

Fis Pallhýsi með webasto bensínmiðstöð. Árgerð 2006. Verð 1,5 milj. Uppl. í síma 822 1920.

Vinnuvélar

Til sölu Tellefsdal snjóplógur. Upplýsingar í síma 660 1150.

Bátar

Quiksilver gúmmíbátur til sölu. Hann er 3,4m á lengd. Kostar nýr 300þ. Fæst á 200þ. Uppl. í s. 899 0138.

Grásleppunet - Grásleppunet
Ný sending af grásleppunetum. Flotteinar, blýteinar, flotkleinuhringir. Heimavík ehf. S. 892 8655. www.heimavik.is

Aukahlutir í bíla

Er með mjög fullkomnar nýjar tölvur til sölu til að bilanagreina bíla og þurrka villukóða út, mjög einfaldar í notkun og lesa yfir 124 kerfi. Tölvurnar greina allar gerðir bíla (japanska, evrópska, ameríska ofl.) þar á meðal VW, AUDI, skoda. Les og þurrkar út Airbak, Abs,Service ljós o.fl. sem aðrar tölvur gera ekki og er það ekki að ástæðulausu sem fyrirtæki og bílaumboð eru að versla þessar vélar. Einnig eru allar uppfærslur fríar frá framleiðanda eftir því hvaða tegundir koma á markað. Verð 52.000 m/Vsk, fleiri vörur er hægt að skoða inná http://www.bilaskannar.is Nánari upplýsingar í síma 867 2076 Gunnar.

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

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

Varahlutir

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

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

Veitingastaðir

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 568-3063 eða inná www.k2.is

Pípulagnir

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

Faglærðir Píparar
Tökum að okkur viðhald og nýlagnir, vönduð vinnubrögð mikil reynsla. Pípulagnaþjónusta Reykjavíkur S: 770 4499.

Hreingerningar

A-Ö Þrif & Hreinlæti Sími 662 0 662
Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Bókhald

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

Þarftu að koma bókhaldinu og opinberum skilum í lag. Við vinnum með þér. Hafðu samband í síma 5177833 Ráðþing

Málarar

Getum bætt við okkur inni- og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Litið Mál ehf. S. 896 5758.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

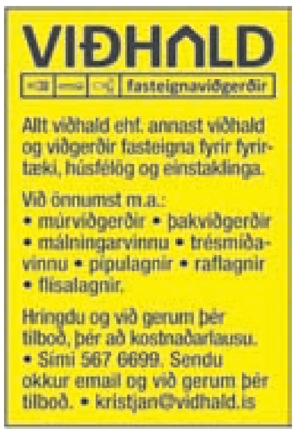
Húsaviðgerðir - Nýbyggingar
Múrarar, málarar, smiðir - gluggar og hurðir, rafvirkjar og píparar með mikla reynslu í viðhaldi fasteigna geta bætt við sig verkum. Nýbyggingar og allt viðhald fasteigna inni og úti. Viðhaldsverk ehf S. 699 0712 & 618 7712 verk@vidhaldsverk.is

Trésmiður Reyndur, vandaður og ábyggilegur. Tímaverð eða fast verð þegar því verður viðkomið. Sími 659 5648

Sími 896 4947 Netfang: hamraborg @ simnet.is

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 568-3063 eða inná www.k2.is

N & V Verktakar.
Flísalögn á frábæru tilboði.
4.000kr. fermeterinn.
Upplýsingar í síma 661 3149.



Tölvur

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

Nudd

NUDD 2 fyrir 1 TILBOÐ S. 823 8280

Líkamsskrúbb, heitur pottur, nudd f. 2 kr. 9900,-. Detox - f. 2 kr. 9900.-. Margar teg. nudds, fótaaðgerðir, slökun, veitingar, heilsu, vítamín og næringarráðgjöf. Uppl. - pantanir s. 823 8280. Gjafabréf. JB Heilsulind Skúlagötu 40. Opið 12-18 mán-lau.

Fantastic whole body massage S. 692 4599, Maria.

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

Spádómar

Spásími 908 6060
Tarot, miðlun, trúnaður, draumar.

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

Andlegur Ráðgjafi
Býð upp á tarotlestur, talnaspeki og/eða orkuheilun. Umsögn: „Michalina er stórkostlegur spámaður og heilari." Sigríður Klingenberg. Tímapantanir í síma: 697 7802

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

Rafvirkjun

RAFVIRKJUN S. 896 6025
Tökum að okkur raflagnir og viðhald raflagna, dyrasímaþjónusta. Rafneisti ehf.

Önnur þjónusta

50% afsláttur af öllum jóla og áramótavörum. Partýbúðin Faxafeni 11.

Til sölu

6 vandaðir skápar m/ glerhillum og ljósi til sölu. Get sent myndir. S. 821-6174.

Fullþurrkað gæðarúlluhey til sölu. Heimakstur á höfuðborgarsvæðinu. Verð 7000 pr rúllu heimkomið. Uppl. í síma 892 4811.

Heimilisþjófavörn
Þjófavörn fyrir heimahús, hringir í 3 símanúmer. Með settinu fylgir aukalega reykskynjari og annar hreyfiskynjari.

City Runner ehf
Síðumúla 34, 108 Reykjavík
Sími: 567 1040
Öll viðgerðarþjónusta á staðnum

Þráðlaus öryggismyndavél með nætursýn, tekur mynd af innbrotsþjófum og sendir beint í gsm síma. tilvalin í sumarhús, heimili o.fl staði. Mjög fullkomin vel sem einginn kemst framhjá. Hægt að setja inn allt að 10 símanúmer inná kerfið. Fjarstýringarnar eru með neyðarhnappi ef óskað er eftir aðstoð strax. Verð 29.900.- Nánari upplýsingar í síma 867 2076 Gunnar. www.bilaskannar.is

Eldsneytis sparari. Hvirfils tæki í bíla!
Höfum selt þá síðan 2006 með frábærum árangri. SPARNAÐUR: 5% til +27%* Þetta Virkar! Meiri Kraftur. VERÐ frá 11.995.-kr. 30 daga skilaréttur. Snjókeðjusala SKM Smiðjuvegur 11. www.snjokedjur.is Tímapantanir S: 868-8000.

TILBOÐ! 10-25% afsláttur í janúar
Mikið úrval af saltkristal lömpum og kertastjökum. ditto.is Smiðjuvegi 4, græn gata. Kópavogi. Sími 517-8060 www.ditto.is

Snjókeðjusala SKM.
Við vorum að flytja í nýtt og betra húsnæði! En betra verð! - Fáðu Tilboð! WWW.SNJOKEDJUR.IS Smiðjuvegi 11. 200 Kóp(erum í húsnæði Orkuvers ehf) S:517-8400.

Óskast keypt

Kaupi gull !

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

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

vil kaupa 1"x6" klæðningu í stuttum og löngum lengdum. Kaupi slatta eða í heilum búntum. Leitinn vantar mig skjávarpa og tjald. Uppl. í síma 892 2221.

Hljóðfæri

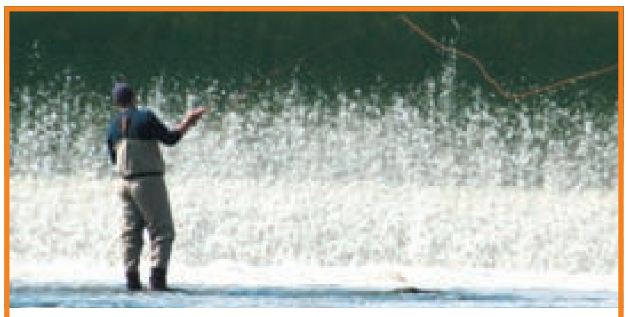
Harmonikur og harmonikkugeisladiskar í úrvali. Tökum harmonikkur í umboðssölu. Sending af nýjum harmonikkum væntanleg. www.egtonar.is Sími 824 7610 & 660 1648.

Sjónvarp

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

Þjónusta

Flugkastskennsla



STANGAVEIÐIMENN ATH!
Okkar árvissa flugkastskennsla í TBR húsinu Gnoðarvogi 1 hefst sunnudaginn 9. Janúar kl. 20.00 Kennt verður 9. 16. 23. og 30. Janúar, við leggjum til stangir.
Skráning á staðnum gegn greiðslu (ekki kort).
Mætið tímalega og munið eftir inniskóm. Verð kr. 12.000 en kr 10.000kr til félagsmanna. Upplýsingar í síma 894 2856 Gísli og 896 7085 Svavar.
KKR, SVFR og SVH

Til bygginga

Verslun

Tilboð
Dömuskór úr leðri, stærðir 36 - 42 Verð: 3.500.- Misty skór, Laugavegi 178, sími 551 2070

Útsalan er hafin í Gula Húsinu, Þessi frábæra Saiko úlpa á aðeins 4990 kr. var 7990 kr. Gula Húsið Faxafeni 8."

Heilsuvörur

Árangur með Herbalife í 30 ár. Hringdu og fáðu fríán 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

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

Fæðubótarefni

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

Nudd

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

Perfect massage with two or four hands 693 7597.

Svæðanudd/heilun. Ekki erótískt. Aldr. örykr.og atv.laus. fá afslátt S. 820 0878.

Ýmislegt

Laugardaginn 8. janúar verður Jógadagurinn haldinn í annað sinn. Þann dag er víða frítt í jóga. Allar upplýsingar finnur þú á www.joga-kennari.is

Námskeið

SCHOOL OF ICELANDIC

Icelandic - Norska - Norwegian I og II - Enska f. börn, Enska f. fullorðna.
ICELANDIC: Level I: 4 weeks Md to Fr; 10-11:30. 18-19:30 start: 17/1. Level II: 4 w: Md to Fr; 16:15-17:45, st: 24/1. Level IV 4w: 16:00-17:30. st. 24/1. Level III 4 w: Md to Fr; 14-15:30 st: 24/1, Level VIII st. Sat/Sun 10-11:30 st. 8/1. NORSKA: 4 vikur, mán til fös; stig I; 19:45-21:15, stig II lau/sun 16-17:30: byrjar 17/1. ENSKA f. BÖRN 8 vikur; 5-8 ára; fös 16:30-17:30, byrjar 21/1 og 9-12 ára; mán 16:30-17:30, byrjar 24/1. ENSKA f. FULLORÐNA 4 vikur mán til fös kl 16-17:30. byrjar 24/1. Fullorðinsfræðslan, Ármúli 5, s.5881169. Sjá einnig: www.namskeid.is

Ökukennsla

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

www.aksturinn.is
S. 694 9515
Öku og bifhjólakennsla. Tek einnig að mér akstursmat. Uppl. í s. 694 9515 Haukur Vigfússon.

Dýrahald

Hundagalleríið auglýsir
Kíktu á heimasíðuna okkar: www.dalsmynni.is
Hundaræktun með starfsleyfi.
S. 566 8417 Tökum visa/euro

Nýtt grunnámskeið hefst þann 11. jan. Menntaður hundaþjálfari. www.hundaskoli.net Uppl. 897 1992.

Hreinræktaðir HRFI Dvergshnauzer hvolpar til sölu. Tilbúnir til afh. þann 18. jan. Áhugasamir hafi samband í s. 693 4754.

Ýmislegt

Lærið að mála á postulín
Skráning er hafin á postulínsmálunar-námskeið sem haldið verður 6 mánu-dagskvöld það fyrsta mánudaginn 17. janúar kl. 19-22. Námskeiðsgjaldið greiðist við skráningu. Uppl. Í síma 544-5504. Art Postulín, Nýbýlavegi 14.

Húsnæði í boði

Stór herbergi í 101!
Til leigu stórt fullbúið herbergi í miðbæ Rvk. Aðgangur að baði,eldhúsi, þvottahúsi og fríu interneti. Laus strax. Á Besta stað í bænum.
Upplýsingar í síma 661 7015 og 898 8685.

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

Stór 4 herb. íb. í mosó, á annari hæð laus strax, v.140þ.á mán. uppl. 862 9670.

Björt og rúmgóð 3. herb. íb. í Seljahv. Laus frá 15. jan. Leiga 130þ. m/ hús-sjóð. 2. mán. trygging. S. 892 4254

Rúmgóð og björt stúdíóíbúð á rólegum stað í hlíðunum. Nýuppgerð og snyrti-leg. Reykleysi og reglusemi. Upplýsingar í síma 898 1429.

Leigjendur, takið eftir!
Það 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.

Til leigu í Hamrahverfi 112 einbýli 222fm á útsýnistað. Langtíma leiga með eða án húsgagna. S.898 2189.

109 Rvk - Seljahverfi Gott herb. ,aðgangur að baðherb., ísskáp, neti o.fl. uppl. 8917630.

Til leigu tæplega 200 fm . einbýli m. 5 herb. á 2.h, í Seljahverfinu ásamt góðu eldhúsi og stofu uppl: 777 0750.

Tveggja til þriggja herbergja íbúð óskast til leigu á höfuðborgarsvæðinu fyrir allt að 100 þús./mán. Uppl. í s. 693 9137.

4 herb. 100 fm íbúð með bílskýli til leigu á Völlunum Hfn. Verð 145 þús. 690 7565.

Herbergi til leigu á Bæjarhrauni 16 Hfj. Öll aðstaða til staðar. Uppl. í s. 899 7004.

Falleg stúdíóíbúð fullbúin húsgögnum til leigu á Bæjarhrauni 16, Hfj. Uppl. í s. 899 7004.

Til leigu 64fm 2herb. íbúð sv 109 Rvk 105þ á mán. hiti raf, hússj. innifalið, 2mán fyrirfram. Laus frá 1.feb S: 868 9944.

Húsnæði óskast

REYKJAVÍKUR AKADEMÍAN

ReykjavíkurAkademían, rannsóknarstofnun sjálf-stætt starfandi fræði-manna

Óskar eftir framtíðarhúsnæði til leigu frá 1. apríl n.k. Húsnæðið þarf að bjóða upp á fjölbreytta skrifstofuaðstöðu, rými fyrir bókasafn auk aðstöðu fyrir fundi og fyrirlestra. Einnig þarf húsnæðið að vera miðsvæðis í Reykjavík og ekki undir 1000 fm að stærð.
Nánari upplýsingar fást á veffanginu www.akademia.is, netfanginu ra@akademia.is og í síma 5628561 frá 10-14 alla virka daga.

Par með hund vantar 2-3 herb. íb. í langt.leigu frá 1. feb. Reglus. og skilvís. Uppl. 6602819

3-4ra herbergja íbúð óskast strax í Kópavogi sem næst Snælandsskóla. Örugg greiðsla. Langtímaleiga. Upplýsingar í s. 897 4250 vth@sim-net.is

ERTU SANNGJARN/GJÖRN? 38 kvk nemi óskar e. 2-3 herb. íbúð, helst á svæði 109, en 101 og 105 koma líka til greina. Skilvís og snyrtileg. Hámark 75.000, 2 mán. f.fram. Uppl. í síma 7717147.

5 mann fjölsk. óskar eftir einbýli, rað-eða parhúsi til leigu á höfuborgarsv. eða mosfellsb. Reyklaus og m. góð meðmæli. uppl í s: 8257128.

Erum par með 2 börn og 1 á leiðinni vantar íbúð til langtíma sem fyrst S:770 7288.

Vantar studio eða 2herb íbúð í Rvk. Reykl, reglusamur og skilvís.Sigursteinn S:660 7983.

Vantar 3 herb. íbúð í Vesturbæ frá 1. feb. Langtímaleiga. Þvottaaðstaða í íbúð. S. 774 1008.

Afar rólegur og indæll karlmaður vill leigja stúdíóíbúð 50- 70 þús á mán. Skilvísum greiðslum og góðri umgengi heitið. Uppl í s. 662 8888

Vantar 4ra herbergja íbúð til langtíma-leigu í Víkur - eða Staðahverfi Öruggum greiðslum heitið Upplýsingar í síma 824 2356.

Atvinnuhúsnæði

Til leigu 50fm skrifstofuhúsnæði á ann-ari hæð við Ármúla í RVK. Tvö sam-liggjandi herb. Leiguverð 70þús + VSK. Uppl. s. 568 1171.

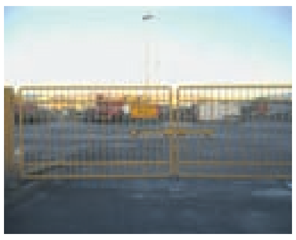
Til leigu verslunarhúsnæði við Grensásveg ca. 200fm, leiguverð 200þús. Uppl. s. 896 4013.

Til leigu ca 25 m2 gott skrifstofuher-bergi Akralind 4 Kópavogi upplýsingar í síma 6606600

TILLEIGU 20 FM TIL 50FM VINNUSTUDIO I MIÐBÆ REYKJAVIK UPPL HANNES 660 1050

Óska eftir iðnaðarbili í höfuðb.til uppg. bíla, 80-120fm, 50-100þús á mán. S:8472003.

Geymsluhúsnæði



!! Geymslusvæði !!
Geymslusvæði til leigu, 250 kr ferm. Upplýst og vaktað. Upplýsingar 694-3899.

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

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

Bílskúr

Bílskúr til leigu. Leigist sem geymsla. Uppl. í s. 565 7283.

Gisting

GÓÐ GISTING Í MIÐBÆNUM
Dags, viku og mánaðarleiga.
GISTIHÚSIÐ EGILSBORG
sími 896 4661

Atvinna í boði

Saga Film óskar eftir heimilum, par eða raðhús.
Til að nota í sjónvarps-seríuna PRESSA
Sanngjörn greiðsla í boði
Upplýsingar í síma 822 2504 eða á sveinnvidar@hive.is

Aukaleikarar
Við hjá SagaFilm erum að leita að ungabarni á aldrinum 4-8 mánaða.
Tökur eru á tímabilinu: 16.janúar - 10. mars.
Áhugasamir sendið upplýsingar um umsækjendur með mynd og símanúmeri á aukaleikarar@sagafilm.is

SECURITY
ÖRYGGISFÉLAGIÐ
www.115.is

Öryggisfélagið óskar eftir starfsfólki í ræstingar í verslunum. Skilyrði; góð þjónustulund, hreint sakarvottorð og Íslensku kunnátta nauðsynleg. Lágmarksaldur 20 ár. Öryggisfélagið ehf. Askalind 2 / 201 Kópavogur. Umsóknir aðeins á staðnum. www.115.is

Getum bætt við starfsmanni á þjónustu-stöð í Reykjavík. Góð mæting og stund-vísi mikilvæg. Íslenskukunnátta skilyrði. Sendið umsókn á elin@dekkjahollin.is eða fyllið út umsóknareyðublað á staðnum. Dekkjahöllin, Skeifunni 5.

Óska eftir starfskrafti með góða bók-haldskunnáttu og getu til að klára ársreikning og skattskýrslu. Það þarf að færa bókhald tannléknastofu og Jaxlsins ehf, starfstöð getur verið á Akureyri, Egilsstöðum eða í Hafnarfirði. Viðkomandi þarf að sjá um innheimtu, og ef vill svara í síma og aðstoða við tannléknastól 1-2 daga í viku, en vinnan er 2-4 daga í viku eftir samkomulagi, frí á föstudögum. Starfsumsókn ásamt starfs-ferilskrá sendist á jaxlinn@jaxlinn.is

Óskar eftir að ráða vana menn við skipaafgreiðslu/löndun og einnig vana lyftaramenn. Í boði eru bæði framtíðar og hlutastörf á stór reykjavíkursvæðinu. Áhugasamir sendi umsókn á kjartan@kletturskip.is s:564-6900; www.klett-urskip.is

Ert þú fyrirsæta?
Nú geta (djarfar) fyrirsætur (karlar og konur) komið sér á framfæri hérlendis og erlendis með milligöngu kanínunnar, PurpleRabbit.eu. Þjónustan er ókeypis. Frekari upplýsingar á PurpleRabbit.eu, á krækjunni „Fyrirsætur".

Óskum eftir því að ráða sölu- og þjón-ustufulltrúa í fulla eða hálfa stöðu. Áhugasamir sendi póst á gardlist@gardlist.is.

Snyrtistofan Bonita óskar eftir snyrtifræðing eða efnilegum snyrti-nema í 50/80 % starf. Inga s. 8661867, Magga s. 8694634.

BIFVÉLAVIRKJAR. Vegna mikillar aukn-ingar vill KvikkFix ráða góða bifvélavirkja með reynslu sem fyrst. Þeir sem hafa áhuga sendi umsókn ásamt upplýsing-um um fyrri störf og meðmælendur til kvikkfix@kvikkfix.is fyrir 14. Jan.

Ég er eins árs stelpa í Garðabænum sem vantar góða manneskju til að passa mig hluta úr degi nokkra daga í viku. Ef þú hefur áhuga og ert barn-góð/ur, með hreint sakavottorð og reyklaus vinsamlegast sendu mömmu og pabba póst á netfangið possun09@gmail.com fyrir föstudaginn 14. janúar. Endilega láttu fylgja með upplýsingar um hvar þú hefur unnið og upplýsingar um meðmælendur.

Meðalstórt matvælafyrirtæki í Kópavogi óskar eftir starfsmanni til að sjá um hráefna- og umbúðalager, þ.m.t. pant-anir og móttöku vöru, bókanir og tiltekt - auk annarra verka. Mikilvægt er að viðkomandi starfsmaður hafi gott vald á íslensku og sé sjálfstæður og skipulagð-ur. Lyftarapróf er skilyrði. Áhugasamir sendi umsóknir til smáauglýsingadeild-ar Fréttablaðsins (thjonusta@365), merkt „Birgðir 200".

Atvinna óskast

Er að bjóða fram aðstoð mínum á heimilum t.d. þrif og eldamennsku. Kem t.d. á heimili, hótel, skóla eða fyrirtæki. S. 618 4320.

Einkamál

The Purple Rabbit
Gagnkvæm erótísk afþreying á netinu. Frítt myndspjall. Myndir, vídeó, o.fl. PurpleRabbit.eu

Spjalldömur 908 5500
Erum við meira enn áður.

Karlmaður 67 ára óskar eftir eftir kynn-um við konu sem félaga og vin, mörg áhugamál. S. 663 9185

Atvinna

KLÚBBURINN GEYSIR
BYGGT Á OG REKIÐ SAMKVÆMT ALÞJÓÐLEGRI HUGMYNDAFRÆÐI FOUNTAIN HOUSE

Klúbburinn Geysir óskar eftir starfsmanni í fullt framtíðarstarf

Klúbburinn Geysir er vinnustaður fólks sem átt hefur við geðræn veikindi að stríða og er rekinn samkvæmt alþjóðlegri hugmyndafræði Fountain House. Nánari upplýsingar má nálgast á heimasíðu klúbbsins á www.kgeysir.is og á www.iccd.org.

Við leitum að starfsmanni sem er:
- Félagslyndur, sveigjanlegur og útsjónarsamur
- Drífandi, frjór í hugsun og námsfús
- Háskólamenntun er kostur en ýmis önnur menntun og/eða reynsla getur nýst

Starfið, sem er í eldhús- og viðhaldsdeild Klúbbsins Geysis, er mjög fjölbreytt, skemmtilegt og gefandi. Starfsmaðurinn verður að hafa gott vald á íslensku og ensku, vald á einu Norðurlandamáli er kostur. Gerð er krafa um góða, almenna tölvufærni. Æskilegt er að umsækjandi geti hafið störf fljótlega. Til að jafna kynja- og aldursbreidd í starfshópnum eru ungir karlmenn sérstaklega hvattir til að sækja um.

Umsóknarfrestur er til og með 14. janúar 2011. Umsóknir og ferilskrár ásamt mynd skal senda á ester@kgeysir.is

Skemmtanir

SKAGFIRÐINGABLÓT 2011

Hið árlega þorrablót Skagfirðingafélagsins í Reykjavík verður haldið laugardag 22. janúar nk. Veislustjóri er Valgerður Erlings, Bassi spilar fyrir dansi, Ásta Júlía syngur, Fúsi Agga flytur þorrapistil og ofl ofl skemmtilegt.
Miðar verða eingöngu seldir í forsölu, frá 5. jan – 18. jan. Miðaverð fyrir mat og skemmtun er aðeins kr 4.900,- og greiðist með millifærslu á reikn o140 26 1752 kt 580269-5759
Þorrablótið verður haldið í Húnabúð, Skeifunni 11; húsið opnar kl 19:00 og borðhald uppúr kl 20:00. Nánari upplýsingar: í síma 8981766 (Lúlla), 8660114 (Hulda)6923924 (Radda), skagfirdingafelagid @ gmail.com og á Facebook.

Útsala

50%
VERÐ ÁÐUR: 8.990-
NÚ: 4.495-

VERÐ FRÁ: 390-

VERÐ ÁÐUR: 14.900-
NÚ: 8.940-
40%

40%
BORÐSTOFUBORÐ VERÐ ÁÐUR: 59.900- NÚ: 35.940-
BORÐSTOFUSTÓLL VERÐ ÁÐUR: 16.900- NÚ: 10.140-

40%
VERÐ NÚ FRÁ: 894-

50%
VERÐ ÁÐUR: 49.900- NÚ: 24.950-

VERÐ ÁÐUR: 15.900-
NÚ: 9.540-
40%

30-40%
VERÐ FRÁ: 2.394-

A WORLD OF INSPIRATION • the PIER • FOR YOUR HOME •

20-80%

SNYRTIVARA
3 FYRIR 2

the PIER

SMÁRATORG 522 7860 • KORPUTORGI 522 7870 • GLERÁRTORGI 522 7880

Líffæraskortur víðtækt vandamál

Líffæraskortur og leiðir til að sporna við slíkum skorti auk ólöglegrar starfsemi sem hefur sprottið upp vegna hans eru meðal heitustu umræðuefna í heimi líffæraígræðslna í dag.

Í lok árs 2009 voru alls 1.933 sjúklingar skráðir á biðlista eftir líffærum hjá Norrænu líffæraígræðslustofnuninni Scandiatransplant sem þjónustar ígræðslusjúkrahús á Norðurlöndum og Ísland er aðili að. Því er ljóst að eftirspurnin eftir líffærum er mun meiri en framboðið sem óprúttnir aðilar hafa meðal annars nýtt sér.

„Heitasta umræðuefnið á sviði líffæraígræðslna er ávallt hvernig best sé að bregðast við þessum skorti,“ segir Runólfur Pálsson, umsjónarmaður líffæraígræðsluteymis Landspítalans. Hann segir margar leiðir hafa verið reyndar en fáar hafi reynst mjög vel. „Til dæmis hefur sumstaðar verið skráð í ökuskírteini hvort viðkomandi einstaklingur sé gjafi eða það hafa verið haldnar sérstakar líffæragjafaskrár þar sem fólk getur skráð sig sem gjafa og gengið með líffæragjafakort,“ segir hann en þegar sú staða kemur upp að fólk er úrskurðað látið vegna heiladauða og kemur þannig til álita sem gjafar eru það aðstandendur sem taka lokaákvörðunina. „Höfnun aðstandenda gagnvart gjöf er víða 30 til 40 prósent og stundum hærri,“ útskýrir Runólfur og segir nauðsynlegt að lækka þetta hlutfall. Það megi gera með því að auka umræðu og vitund fólks.

LAGALEG UMGJÖRÐ

Tvær leiðir hafa verið farnar í lögum um líffæragjafir. „Annars vegar er það „ætluð neitun“ en þá er gert ráð fyrir því í lögum að fólk vilji ekki gefa líffæri sín nema það hafi áður tekið það fram. Slíkt ákvæði er við lýði í íslenskum lögum. Hins vegar er það „ætlað samþykki“ en þá eru allir líffæragjafar nema þeir taki sérstaklega fram að þeir séu því andvígir,“ útskýrir Runólfur og bendir á að slíkt sé í lögum flestra Evrópuþjóða. „Enn í dag er deilt um réttmæti þessara leiða. Mörgum sem vinna í þessum geira finnst þó að ætlað samþykki sé rétta leiðin sem þó þarf að starfrækja þannig að ávallt sé leitað eftir samþykki aðstandenda,“ segir Runólfur og tekur Spánverja sem dæmi um land þar sem tekist hefur að fjölga mjög líffæragjöfum á síðustu árum en þar er tíðni gjafa hun hæsta í heimi. „Spánverjar voru með fremur lága tíðni fyrir tuttugu árum en settu þá upp umfangsmikið kerfi á landsvísu sem miðaði að því að fjölga líffæragjöfum og það tókst hjá þeim með markvissu átaki,“ segir Runólfur en bendir á að hafa beri í huga að fjöldi einstaklinga sem deyr af slysförum hafi mikil áhrif á fjölda líffæragjafa.

„Bent hefur verið á að það kunni að hafa jákvæð áhrif í samfélaginu ef landslög gera ráð fyrir líffæragjöf. Að viðhorf fólks breytist með tímanum þegar almennt sé gert ráð fyrir líffæragjöf og að aðstandendur verði þá opnari fyrir að gefa líffæri úr nákomnum,“ segir Runólfur. Hann telur almenningsfræðslu um málefni líffæragjafa skipta miklu máli. Af því tilefni hafi verið gerð fræðslumynd um líffæragjafir fyrir tveimur árum sem hann vonar að verði umfjöllunarefni í framhaldsskólum en þannig mætti vekja athygli allra á þeirri þörf sem knýr að.

Á Íslandi eru aðeins ígrædd nýru úr lifandi gjöfum. NORDICPHOTOS/GETTY

Runólfur Pálsson, umsjónarmaður líffæraígræðsluteymis Landspítalans.

1954 Fyrsta vel heppnaða nýrnaígræðslan í heiminum gerð í Boston.

1970 Fyrsti Íslendingurinn gengst undir nýrnaígræðslu úr lifandi gjafa í London og nýrað starfar vel í dag.

1973 Fyrsta ígræðsla nýra úr látnum gjafa í Íslending í Kaupmannahöfn.

1985 Fyrsti Íslendingurinn fær ígrædda lifur í London.

1988 Fyrsti Íslendingurinn fær ígrædd hjarta og lungu í London.

1991 Lagasetning sem heimilar að skilgreina mann látinn á grundvelli heiladauða. Það er grunnforsenda fyrir líffæragjöf.

2003 Fyrsta líffæraígræðslan á Landspítala. Hér á landi eru aðeins ígrædd nýru úr lifandi gjöfum.

LIFANDI GJAFAR

Ísland hefur nokkra sérstöðu hvað líffæragjafir varðar því hér á landi eru um 70 prósent allra nýrnagjafa lifandi einstaklingar. Þess má geta að á Íslandi er aðeins framkvæmd ein tegund líffæraígræðslu en það er nýrnaígræðsla úr lifandi gjafa en líffæri úr látnum gjöfum eru send utan. Í Noregi og Svíþjóð eru lifandi nýrnagjafar 35-40 prósent en í Finnlandi eru þeir mjög sjaldséðir. Runólfur segir þennan mikla breytileika stafa af hugmyndafræði líffæraígræðsluteyma í hverju landi. Hann segir vaxandi fylgi fyrir að nota lifandi gjafa en slíkt sé þó enn umdeilt. „Því fylgir alltaf ákveðin áhætta fyrir gjafann en hún er þó mjög lítil. Hér á landi hafa um 130 einstaklingar gefið nýra í gegnum tíðina og hefur þeim vegnað mjög vel,“ segir hann.

LÍFFÆRI ÚR DÝRUM

„Þó allir sem gætu gefið líffæri sín myndu gera það þá væri það ekki nóg til að anna eftirspurn eftir líffærum,“ segir Runólfur. Þar sem fjöldi látinna líffæragjafa nægir engan veginn þarf að leita annarra leiða og hafa menn rennt hýru auga til dýra í því samhengi. „Lengi hefur verið unnið að því að nýta líffæri úr dýrum til ígræðslu,“ segir Runólfur.

Fyrst var talið að líffæri úr öpum hentuðu best en það kom mörgum á óvart þegar í ljós kom að líffæri úr svínum eru líklega heppilegust. „Unnið hefur verið árum saman að rannsóknum á nýtingu líffæra úr svínum. Þeim hefur til dæmis verið erfðabreytt til að koma í veg fyrir að líkami manna hafni líffærunum. Á undanförnum árum hafa verið gerðar tilraunir með ígræðslu svínalíffæra í apa og hefur lífítími þeirra verið að lengjast,“ segir Runólfur. Miklar vonir eru bundnar við þessar rannsóknir en taka mun langan tíma að þróa þær og því engin skyndilausn á líffæraskortinum.

ENDINGARTÍMI LÍFFÆRA

Annað heitt umræðuefni í heimi líffæragjafa er hvernig hægt sé að tryggja betri endingartíma líffæra. „Ígrædd líffæri endast ekki nema í takmarkaðan tíma. Nýru frá lifandi gjafa sem skyldur er þeganum endast í um eða yfir 20

Indverskir mótmælendur krefjast aðgerða stjórnvalda eftir að upp komst um ólöglega starfsemi tengdri líffæraígræðslu árið 2008. Talið er að um 500 ólöglegar ígræðslur hafi verið framkvæmdar í úthverfum Nýju Delí. NORDICPHOTOS/GETTY

Hefur þú viljann, þá hef ég uppskriftina ...

Lærðu að borða hollan og góðan mat og taktu á aukakílóunum.
5 kíló á 5 vikum!

Sjá nánar á www.vigtarradgjafarnir.is

Íslensku Vigtarráðgjafarnir

vigtarradgjafarnir.is
865-8407

ár að meðaltali en meðallíftími nýrna frá látnum gjafa eru 10 til 12 ár," segir Runólfur. Hann útskýrir að nýru verði alltaf fyrir einhverjum skemmdum vegna blóðþurrðar þegar þau eru tekin úr líkamanum og varðveitt utan hans í margar klukkustundir.

ÓLÖGLEG ÍGRÆÐSLUSTARFSEMI

Kvikmyndin Inhale, eftir Baltasar Kormák, tæpir á mjög umdeildum heimi ólöglegra líffæraígræðslna sem Runólfur segir vaxandi vandamál. „Vesturlandabúar fara til vanþróaðra landa á borð við Indland og Pakistan til að fá líffæri," útskýrir Runólfur en ólöglegar líffæraígræðslur ná yfir breitt svið. „Oftast er um að ræða lifandi gjafa sem gefa nýra gegn greiðslu. Í Kína hafa líffæri verið nýtt úr föngum sem hafa verið líflátnir," segir Runólfur og telur upp þau lönd sem eru alræmdust. „Mexíkó hefur verið í umræðunni vegna ólöglegrar líffæraígræðslustarfsemi enda við hlið Bandaríkjanna þar sem er mikil eftirspurn eftir líffærum og miklir peningar í umferð. Þá hafa borist fregnir af ólöglegum líffæraígræðslum í Austur-Evrópu en mest hefur þetta verið áberandi í Asíu og Miðausturlöndum."

Þó að ólöglegir líffæraflutningar tengist helst fyrrnefndum löndum þá fara Vesturlönd ekki varhluta af þessari þróun. „Því er ekki að neita að í mörgum Evrópulöndum koma reglulega einstaklingar á ígræðslusjúkrahús eftir að hafa undirgengist ígræðslu í einhverjum af þessum löndum, oftast ígræðslu nýra.

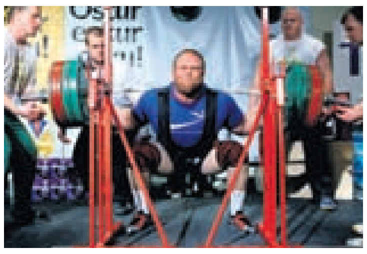
Dauðadómur er algengur í Kína en þar hafa líffæri verið nýtt úr föngum sem hafa verið líflátnir. NORDICHPTOS/GETTY

Þeir segjast yfirleitt hafa keypt líffærið, en þó er ekki hægt að ganga úr skugga um það því engar upplýsingar er að hafa um líffærið, gjafann eða aðgerðina," segir Runólfur og bætir við að þessi heimur sé orðinn svo þróaður að hægt sé að leita eftir líffærum á sérstökum vefsíðum.

Stundum hefur verið ýjað að því að líffæri sem fengin eru með ólögmætum hætti rati inn á vestræn sjúkrahús. „Ég veit sjálfur ekkert um það og enginn vill viðurkenna það. Þó stendur eftir sú spurning hvar þessar ígræðslur fara fram. Langflestir læknar fordæma ólöglegar líffæraígræðslur en maður getur ímyndað sér þá siðferðislegu klemmu sem læknir lendir í þegar hann er með dauðvona sjúkling og heilbrigt líffæri í höndunum sem jafnvel er fengið ólöglega. Það er erfitt að láta líffærið fara til spillis þegar það getur bjargað mannslífi," segir Runólfur og telur einu leiðina til að útrýma þessari ólöglegu starfsemi vera þá að vinna bug á þeim líffæraskorti sem nú ríki. *- sg*

● ÓKEYPIS HLAUPAÞJÁLFI Hlaupaþjálfun utandyra getur auðveldlega orðið ómarkviss því oft er erfitt að gera sér grein fyrir vegalengdum og tíma. Þá er gott að hlaða niður ókeypis hlaupaforriti af netinu. Eitt slíkt er að finna á runningintoshape.com. Þar er hægt að hlaða niður fimm vikna áætlun í podcast. Þar segir rödd þér hvenær á að hlaupa og hvenær á að ganga. Á meðan hljómar skemmtileg tónlist sem léttir hlaupurum lundina.

● AUÐUNN KEPPIR HJÁ SCHWARZENEGGER Auðuni Jónssyni, heimsmeistara í kraftlyftingum frá kraftlyftingadeild Breiðabliks, hefur verið boðin þátttaka í USA Powerlifting Championships 2011 sem er hluti af Arnold Schwarzenegger Sports Festival 2011. Keppnin fer fram í borginni Columbus í Ohio-fylki, dagana 3. til 6. mars næstkomandi.



Umsjónaraðili Kraftlyftingakeppninnar, United States Powerlifting – USAPL , er systursamband Kraftlyftingasambands Íslands. Í fréttatilkynningu frá Kraftlyftingafélagi Breiðabliks segir að öllum bestu réttstöðulyftuíþróttamönnum heims hafi verið boðin þátttaka.

Áhættumat

Forvörn gegn hjarta- og æðasjúkdómum

Þitt framlag
1. Reyktu ekki
2. Hreyfðu þig daglega
3. Borðaðu hollan mat
4. Haltu kjörþyngd
5. Forðastu óhóflega streitu

Láttu kanna
6. Blóðþrýsting
7. Blóðsykur
8. Kólesteról
9. ... og ráðfærðu þig við lækni

Síðast en ekki síst
10. Njóttu lífsins en farðu vel með hjartað... þú átt bara eitt!

Tilgangur áhættumats

að greina áhættuþætti og meta áhættu á einstaklingsgrunni

að greina sjúklinga með áður óþekktan kransæðasjúkdóm

að veita einstaklingsmiðaða ráðgjöf um lífsstílsbreytingar

að hefja meðferð við áhættuþáttum ef við á

að beina þeim sem þarfnast frekari sérfræðimeðferðar í réttan farveg

Þekkir þú **áhættuþættina þína?**

Tímapantanir í síma: **535 1800**

RANNSÓKNARSTÖÐ HJARTAVERNDAR

WORLD HEART FEDERATION®

hjartarannsókn
FORVÖRN GEGN HJARTA- OG ÆÐASJÚKDÓMUM
Holtasmári 1 • 201 Kópavogur • sími: 585 4700/535 1800
www.hjartarannsokn.is • www.hjarta.is

Hefur þú prófað ZUMBA?

ZUMBA er það vinsælasta í dag
- Hörkubrennsla

Nýtt námskeið hefst 10. janúar
4 vikna námskeið

2x í viku, mánudaga og miðvikudaga kl. 17.30

Þjálfari: Sigríður Fanndal

Verð 13.900

HEILSUBORG
Þegar þú vilt fá það besta út úr lífinu!
Faxafeni 14 www.heilsuborg.is

Lífrænt eplaedik

Öflugt til hreinsunar líkamans – beint frá náttúrunni

- 100% lífrænt
- Ósíað og óhitað
- Inniheldur móðuredik

Hollur drykkur
Blandaðu 1-2 msk af eplaediki í epla og engifersafa frá Beutelsbacher með 1 tsk. af lífrænu hunangi. Hrært, kælt og drukkið.

Bio nach EG-Öko-Verordnung
demeter
Yggdrasill
Fæst í flestum matvöruverslunum

BÍTIÐ
MEÐ HEIMI OG KOLLU
ALLA VIRKA DAGA KL. 6.50
BYLGJAN 989

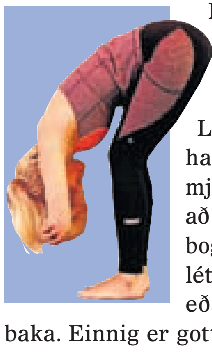
Jógastöður til að gera heima þegar hentar

Dríffa Atladóttir er einn jógaleiðbeinenda Jógastúdíósins. Hér sýnir hún nokkrar jógastöður sem er hægt að gera heima við til að liðka og styrkja líkamann.

Dríffa segir jóga hafa góð áhrif á líkamann og líkamsstarfsemina. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Mikilvægt er að koma sér vel fyrir. Hafa með sér jógadýnu, teppi eða handklæði til að verja hné og láta sér líða vel á stað þar sem er næði," segir Dríffa. Hún segir mikilvægt að fara hægt af stað en að algengur misskilningur sé að til þess að vera góður jógi þurfi að vera liðugur og komast inn í allskyns stöður. „Stöðurnar voru í fyrstu einungis hannaðar til að undirbúa líkamann undir það að sitja kyrr í hugleiðslustöðu. Þær hafa mjög góð áhrif á líkamann og líkamsstarfsemina í heild sinni og aðalatriðið er að geta farið inn á við og skoðað og uppgötva okkar innri mann."

UTTANASANA – FRAMBEYGJA



Beygðu þig fram. Gott er að hafa hnén örlítið bogin. Leyfðu þér að hanga fram frá mjöðmum, gott er að grípa um olnbogana og sveifla létt til hliðar og/eða fram og til baka. Einnig er gott að gera já og nei hreyfingar með höfðinu til að losa um hálsinn. Gott er að halda stöðunni í um fimm andardrætti. Þegar komið er upp skal beygja hnén vel og rúlla sér upp hryggjarlið fyrir hryggjarlið og höfuðið kemur síðast upp.

Ávinningur: Róar hugann, hjálpar til við að losa um streitu og milt þunglyndi. Örvar lifur og nýru. Teygir á aftanverðum lærum, kálfum og mjöðmum. Styrkir mjaðmir og hné, örvar meltingu, losar um hausverk og hjálpar til við svefnleysi.

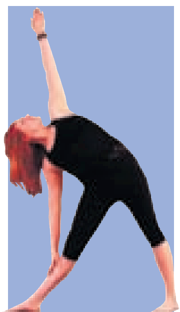
VIRABHADRASANA II – STRÍÐSMAÐUR II

Hafðu gott bil á milli fótleggja og hafðu beina línu á milli hælana. Gerðu þig útskeifa(n) á hægri fæti og örlítið innskeifa(n) á þeim vinstri. Beygðu hægra hnéð, passa skal að hné sé í beinni línu yfir ökkla, en ef hné fer fram fyrir ökklann þarf að breikka bilið á milli fóta. Hendur koma beint út frá öxlum og passa skal að axlir séu slakar. Þrýstu mjöðmunum inn í miðju, lengdu þig upp frá mjöðmum en á sama tíma leyfir þú mjöðmunum að síga niður.

Gott er að draga naflann örlítið inn og spenna grindarbotnsvöðva og lærvöðva. Haltu stöðunni í um fimm andardrætti og endurtaktu fyrir hina hliðina.

Ávinningur: Styrkir og teygir á fótleggjum og ökklum. Teygir á nára, bringu, lungum og öxlum. Örvar líffæri í kviðarholi. Eykur úthald.

TRIKONASANA – ÞRÍHYRNINGUR



Haltu bilinu á milli fótleggjanna. Gerðu þig útskeifan á hægri fæti og örlítið innskeifan á þeim vinstri. Spenntu fótleggina og gott er að lyfta tánum upp frá gólfinu. Þrýstu vinstri hælnum vel niður í dýnuna. Hendurnar eru í beinni línu út frá öxlum. Andaðu að og lengdu hrygginn, á fráöndun skalt þú teygja þig yfir til hægri, eins langt og þú kemst, frá mjöðmum en ekki mitti. Leyfðu hægri hendinni að hvíla á sköflungi, ökkla eða á dýnunni fyrir utan hægri fótlegg. Teygðu vinstri höndina upp í loft og ef mögulegt er horfðu upp eftir vinstri hendinni. Ef hálsinn er stífur er hægt að horfa beint fram eða niður. Haltu stöðunni í um fimm andardrætti. Endurtaktu fyrir hina hliðina.

Ávinningur: Teygir á og styrkir lærin, hnén og ökklana. Teygir á mjöðmum, nára, kálfum, bringu og hrygg. Örvar líffæri í kviðarholi og bætir meltingu. Losar um streitu og kvíða.

NAVASANA – BÁTUR

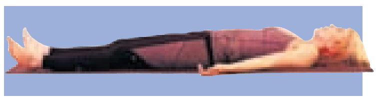
Sittu bein(n) í baki með hnén bogin, krossaðu annan fótinn yfir hinn við ökkla. Finndu setbeinin og hallaðu þér aftur svo fæturnir lyftast frá gólfinu, reyndu að halda bakinu eins beinu og mögulegt er. Þrýstu hnjánum vel saman, dragðu þau upp að brjósti og dragðu kviðvöðvana vel saman. Teygðu hendurnar fram en reyndu að slaka vel á öxlunum. Horfðu beint fram eða örlítið upp á við. Haltu æfingunni í fimm til tíu andardrætti, víxlaðu fótleggjunum og endurtaktu í fimm til tíu andardrætti.

Ávinningur: Styrkir innri kviðvöðva, mjaðmir og hrygg. Örvar nýru, skjald- og blöðruhálskirtil og þarma. Bætir meltingu og losar um streitu.

SARVANGASANA – AXLARSTAÐA

Liggðu á bakinu með fæturna beina, leggðu hendur með hliðum og láttu lófana vísa niður. Horfðu beint upp og mikilvægt er að hreyfa höfuðið aldrei til í stöðunni. Í einni samfelldri hreyfingu skaltu anda djúpt, lyfta fótleggjum og mjöðmum og grípa undir mjaðmir eða mjóbak. Gott er að beygja hnén til að ná olnbogum og öxlum betur saman og rétta svo aftur úr þeim. Tær skulu vera í sjónlínu. Reyndu að þrýsta öxlum, upphandleggjum og olnbogum vel niður til að taka sem mestan þunga af hálsi og höfði. Haltu stöðunni í um fimm til tíu andardrætti, eða lengur. Þegar losað er um stöðuna skal koma rólega niður og hvíla í liggjandi stöðu eitt augnablik. Fyrir suma er nóg að setja hendur undir mjaðmir og lyfta fótleggjum upp í loft eða færa sig upp að vegg og láta vegginn styðja við fætur. Mjaðmir skulu þá vera þétt upp á vegg og gott er að setja teppi eða púða undir mjöðmina.

Ávinningur: Hefur róandi áhrif á hugann, losar um streitu og milt þunglyndi. Hefur örvandi áhrif á skjaldkirtil, blöðruhálskirtil og líffæri í kviðarholi. Teygir á öxlum og hálsi. Mótar fótleggi og rasskinnar. Bætir meltingu.



SAVASANA – LÍKSTAÐA

Nauðsynlegt er að gefa sér tíma til að slaka á eftir jógaæfingar til að gefa líkama og huga færi á því að vinna úr því sem við vorum að gera. Liggðu með smá bil á milli fótanna og leyfðu tánum að detta út til hliðanna, hendurnar hvíla niður með líkamanum og lófarnir vísa upp. Fyrir suma er nauðsynlegt að hafa stuðning undir hnjám til að ná að slaka á í þessari stöðu. Hálsinn er langur og slakur og gott er að hafa smá bil á milli tannanna til að slaka vel á kjálkanum. Ef bjart er í herberginu er gott ráð að leggja klút eða annað yfir augun svo slökunin verði sem best. Reyndu að gefa vel eftir og slaka vel á öllum vöðvum. Gott er að gefa sér að minnsta kosti 5 til 10 mínútur til að slaka á og koma endurnærður til baka. Þegar komið er úr slökun er gott að gefa sér góðan tíma til að vekja líkamann, eins og maður sé að vakna af næturlöngum svefni.

Ávinningur: Hefur róandi áhrif á líkamann og huga og hjálpar okkur að losa um streitu og milt þunglyndi. Losar um höfuðverk, streitu og hjálpar til við svefnleysi og lækkun blóðþrýstings.

Nánari upplýsingar um Dríffu og jógastúdíóið má finna á www.jogastudio.is.

tryggvi@frettabladid.is

Kynning

Nýtt frá Reebok: EasyTone skór

Viltu flottari rass og læri? Þú færð meira út úr hverju skrefi í EasyTone.

EasyTone skórnir frá Reebok eru sérhannaðir til þess að skapa örlítinn óstöðugleika og mýkt í hverju skrefi sem veldur auknu álagi á vöðva í rassi, lærum og kálfum og styrkir þá sérstaklega. Álagið á vöðvana getur verið allt að 30% meira en í venjulegum skóm.

Loftpúðarnir í sólum EasyTone skónna eru afrakstur ítarlegrar rannsóknarvinnu. Loft flæðir milli púða í sólanum svo að þegar skórnir eru notaðir er eins og stöðugt sé verið að gera jafnvægisæfingar. Jafnvægisæfingar styrkja djúplæga kvið- og bakvöðva sem gerir það að verkum að bakverkir geta minnkað.

Skórnir eru ætlaðir til daglegra nota, hvort sem er í vinnu, skóla eða göngutúra. Þeir henta vel fyrir þá sem þurfa að standa mikið en sólinn er sérstaklega mjúkur. Ef þú vilt þægilega, flotta og góða skó sem gefa flottari rass og læri eru EasyTone skórnir eitthvað fyrir þig.

Það vakti mikla athygli þegar danska fyrirsætan Helena Christensen sat fyrir nakin í EasyTone skónum einum í tímaritinu Vogue. Þar lofaði hún EasyTone-skóna og sagði þá gera henni kleift að styrkja rass, læri og kálfa á sama tíma og hún sinnti daglegum störfum: „Ég er óþolinmóð og þegar ég prófa eitthvað nýtt vil ég sjá afraksturinn strax. Ég fann að þessir skór virkuðu um leið og því hélt ég áfram að nota þá.“

Ummæli ánægðra notenda

Konur sem hafa prófað EasyTone skóna hafa þetta að segja um þá:

Ég viðra tíkina mína á hverjum degi og þá koma EasyTone skórnir mínir að góðum notum því þeir virka allt öðruvísi en venjulegir íþrótta- eða gönguskór. Rassvöðvarnir styrkjast og álagið minnkar þar af leiðandi á mjóbakið. Þessir skór svínvirka!

Ellý Ármanns, fjölmiðlakona

Easytone skórnir eru algjör snilld og bylting fyrir konur. Fyrstu skiptin sem ég notaði EasyTone fékk ég væga strengi í aftanverð læri og kálfa sem sagði mér að skórnir eru klárlega að virka. Ómissandi eintak fyrir konur sem vilja tóna og styrkja fætur allan daginn.

Hrafnhildur Halldórsdóttir, einkaþjálfari og fitnesskeppandi

Ég er með slæm liðbönd í ökklum en síðan ég byrjaði að nota EasyTone finn ég hvað liðböndin hafa styrkst. Mér finnst mjög þægilegt að ganga í þeim og þeir eru búnir að vekja mikla athygli, enda mjög nettir og ekki of íþróttalegir í útliti svo maður getur verið í þeim við hvert tækifæri.

Margrét Hulda Karlsdóttir, bikarmeistari í módelfitness 2010

Göngutúrarnir verða ennþá skemmtilegri í Easytone, því maður bókstaflega svífur um í þeim.

Marta María, Pressan

HVERNIG VÆRI AÐ FÁ ÓKEYPIS AÐSTOÐ VIÐ AÐ KOMA SÉR Í FORM?

Við ætlum að láta þig standa við nýársheitin, verslaðu líkamsræktarvörurnar hjá okkur og þú færð frían mánuð í þjálfun! Þú getur valið um að fá aðgang að öllum námskeiðum hjá CombatGym Ármúla eða fá flottan fjar/einkaþjálfunar pakka frá þjalfun.net í heilan mánuð.

Hjá GÁP færðu allt til heimaþjálfunar og á betra verði, Handlóð • Stangir • Bekki • Dýnur • Lítil æfingatæki • Box og bardagavörur og miklu meira

þjálfun.net

combat GYM

GÁP

WWW.GAP.IS

FJALLAHJÓLABÚÐIN FAXAFENI 7

S: 5200 200• MÁN - FÖS. KL. 9-18.• LAU. KL. 11-15

Afrekað á eigin vegum 2010

Fjöldinn allur af afreksfólki birtist á síðum Fréttablaðsins á síðasta ári. Það hljóp, kleif tinda, boxaði og fleira til. Hér má sjá nokkur dæmi um það fólk sem afrekaði á sviði heilsu og hreyfingar á eigin vegum. *- jma*

Þorsteinn Jakobsson gekk á tíu tinda á þrettán klukkustundum. Um leið safnaði hann áheitum fyrir Endurhæfingar- og stuðningsmiðstöðina Ljósið.

Sviðslistahópurinn Hnoð vakti athygli á því að heimsóknir til kvensjúkdómalæknis og kynsjúkdómar þurfa ekki að vera feimnismál.

Halla Kjartansdóttir, önnur frá vinstri, hljóp ásamt dóttur sinni, Rósu Kristínu Björnsdóttur og móður, Jónu Hallgrímsdóttur, lengst til hægri, í Kvennahlaupinu í Garðabæ.

Daníel Ingi Þórarinsson háskólanemi tók heilsuna í gegn, fór að stunda fitness-box og léttist um 26 kíló á síðasta ári.

Hlaupasamtök Lýðveldisins, sem staðið hafa fyrir útihlaupum í Vesturbæ Reykjavíkur, áttu 25 ára afmæli á árinu.

OKKAR STYRKUR - YKKAR STYRKUR

Sjúkraþjálfun Styrkur, Höfðabakka 9 - Sími: 587 7750, www.styrkurehf.is

Sjúkraþjálfun STYRKUR ehf.

Styrkur - heilsurækt: dagskráin er að hefjast í glæsilegum húsakynnum að Höfðabakka 9

Vefjagigtarhópar fyrir konur
Sigrún sjúkraþjálfari
Leikfimin byggir á úthaldi, liðleika, styrk, jafnvægi og slökun.

Hjarta- og lungnahópar
Auður sjúkraþjálfari
sér um þjálfun þessa hóps ásamt blóðþrýstingspúls- og mettunarmælingum, reglubundnu eftirliti og fræðslu.

Þjálfun fyrir fólk með krabbamein
Haukur sjúkraþjálfari
sér um þjálfun og uppbyggjandi æfingar fyrir fólk sem greinst hefur með krabbamein.

Styrkjum bakið
Guðrún G sjúkraþjálfari
leiðir bakveika í gegnum þjálfunarprógram og æfingar sem bæði auka styrk og hreyfanleika í baki.

Þjálfun eftir liðskiptaaðgerð á hné
Héðinn sjúkraþjálfari
sér um þennan hóp einstaklinga þar sem áhersla er lögð á að ná upp aukinni hreyfigetu og styrk.

Grindarbotnsþjálfun
Erna sjúkraþjálfari
heldur stutt námskeið sem byggja á fræðslu um grindarbotninn og léttum æfingum.

Færni og jafnvægishópur
Hólmfríður sjúkraþjálfari
sér um þjálfun aldraðra með byrjandi færnisskerðingar og jafnvægisleysi.

Pilates
góð pilateskennsla þar sem djúpvöðvakerfi líkamans er virkjað.

Fit Pilates
Smári kennari í Fit Pilates
kennir góða og skemmtilega leikfimi á stóru æfingaboltunum.

Jóga
Ásta jógakennari
kennir jóga sem eflir einbeitingu, bætir öndun og eykur jafnvægi og teygjanleika líkamans.

Djúpslökun
Ásta kennir djúpslökun, sem eykur almenna vellíðan og heilbrigði.

Tækjasalur - mánaðarkort / árskort í vel útbúinn tækjasal Einstaklingsmiðuð þjálfun og regluleg eftirfylgni sjúkraþjálfara

Sjá nánar á www.styrkurehf.is - Skráning og frekari upplýsingar fást í síma 587 7750

● UNNIÐ MEÐ LÍKAMA OG ORKUSVIÐ Opið hús verður í Ljósheimum í Borgartúni 3 á morgun milli klukkan 14 og 18 fyrir þá sem vilja kynna sér starfsemina en Ljósheimar eru miðstöð fyrir huga, líkama og sál og þar er lítil verslun. Boðið verður upp á hugleiðslu, jógatíma og ýmsar stuttar meðferðir.

Kundalini-jóga, bæði byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið, er ný viðbót við þá starfsemi sem fyrir er í Ljósheimum en þar er jafnan fjöldi námskeiða sem tengjast sjálfsrækt, og einkatímar í mörgum tegundum heilunar og nudds, svæðameðferð, bowentækni, nálastungu og höfuðbeina- og spjaldhryggsmeðferð. „Þetta eru allt meðferðarform þar sem unnið er með líkama eða orkusvið,“ útskýrir Sólbjört Guðmundsdóttir, stofnandi Ljósheima. Hún nefnir líka þriggja ára skóla sem snýst um það að bera ábyrgð á eigin lífi.

Frá því hrunið varð haustið 2008 hefur verið boðið upp á leidda hugleiðslu í hádeginu á mánudögum í Ljósheimum. Hún er opin öllum ókeypis. „Við hjálpum fólki að leita inn á við,“ segir Sólbjört. „Þörfin hefur verið mikil og þó þetta sé ekki nema hálftími þá nýtist hann fólki langt inni í vikuna.“ Nánari upplýsingar má sjá á www.ljosheimar.is *- gun*

PIPAR\TBWA • SÍA • 110042

1500kaloríur shape.is

4 vikna Lúxusnámskeið NORDICASPA
fyrir konur og karla

Hjá okkur nærðu árangri!
- Fimm tímar í viku – Brennsla og styrkur
- 3 öflugir brennslutímar
- 2 styrktartímar í sal
- Vikulegar mælingar
- Ítarleg næringarráðgjöf
- Fyrirlestur – Borðaðu til að léttast og auka orkuna
- Slökun og herðanudd eftir hverja æfingu
- Takmarkaður fjöldi
- 6:30, 7:30, 10:00, 16:30 og 18:30
- Þjálfari er Gunnar Már Sigfússon

1. vika – Orkuhleðsla
Í fyrstu vikunni byggir þú upp orku og kemur líkamanum í jafnvægi.
2. vika – Öflug melting – Aukin brennsla
Í viku tvö er verið að efla og bæta meltinguna til að þú fáir sem mest út úr holla matnum sem þú ert að borða.
3. vika – Hormóna jafnvægi – Hreinsun
Þriðja vikan mun koma jafnvægi á hormónaflæði líkamanns sem mun hafa áhrif á skap þitt, lífsorku og kraft.
4. vika – Ónæmiskerfi eflt – Jafnvægi
Í viku fjögur byggjum við upp ónæmiskerfið og hjálpum því að verja líkamann á náttúrulegan hátt.

Daglegur fróðleikur um mat & næringu fullt af uppskriftum
heitir pottar og herðanudd eftir hvern tíma
Vikulegar mælingar mikið aðhald

Ertu að glíma við:
- Matarópol
- Matarfíkn og sykurlöngun
- Maga- og ristilvandamál
- Verki og bólgur í liðum
- Streitu, þreytu og svefnleysi
- Þunglyndi
- Aðra lífsstílssjúkdóma

28 daga hreinsun NORDICASPA með mataræði og hreyfingu

- Fimm tímar í viku – hreinsun, liðleiki og styrkur
- 3 tímar – jóga, liðleiki og öndun
- 2 tímar – léttar styrktaræfingar í tækjasal
- Tímar: 17:20 og 18:30
- Þjálfari er Sigríður Guðjohnsen

Á námskeiðinu hreinsum við líkamann af óæskilegum eiturefnum, aukum getu hans til að vinna rétt úr fæðunni, aukum liðleika og styrk og komum þér af stað í nýjan lífsstíl!

Bæði námskeiðin hefjast 10. janúar
Fyrirlestur 8. janúar
Verð kr. 34.900
Skráning er hafin í síma 444-5090
eða nordicaspa@nordicaspa.is

NORDICASPA
WWW.NORDICASPA.IS

Vertu hress í vetur

Angelica er íslensk náttúruafurð úr ætihvönn. **Angelica** inniheldur heilsubætandi efni sem geta gefið þér aukna orku og styrkt varnir þínar gegn vetrarpestum.

Sæktu styrk í náttúru Íslands!

Hressandi tilboð
– þú færð tvö box af Angelicu
en borgar fyrir eitt

úr íslenskum lækningajurtum Náttúru-vara

SAGAMEDICA
www.sagamedica.is

Tilboðið gildir á öllum útsölustöðum á meðan birgðir endast.

Það má reyna eitt og annað til að krydda kynlífið.

Hressara kynlíf án hjálpartækja

Skammdegið og eftirjólaslenið getur haft þau áhrif að kynlöngunin falli niður fyrir núllstrikið. Svo ekki sé nú talað um ef mittismálið hefur aflagast yfir hátíðarnar og sjálfsmyndin beðið hnekki. En kynlíf er holl og bráðnauðsynleg rækt fyrir líkama og sál og því til mikils að vinna að koma kynlönguninni í gang á ný. Hér á eftir eru nokkur einföld ráð sem bandarískir og breskir kynlífsfræðingar fullyrða að kyndi vel undir kynlönguninni.

1. DÆLDU BENSÍNINU Á BÍLINN SJÁLFUR
Ný bresk könnun leiðir í ljós að konum finnst kynæsandi að karlar lykti af bensíni, málningu, leðri og prentarableki. Samkvæmt könnuninni vekur þessi lykt upp gamlar rómantískar minningar hjá fjölda kvenna. Karlmenn hins vegar æsast við að konur ilmi af varalit, húðmjólk eða steiktu roastbeef. Segið svo að kynjaskiptingin sé ekki inngróin.

2. ÞRÍFÐU HEIMILIÐ
Því oftar sem sambýlisfólk þrífur í kringum sig því oftar stundar það kynlíf, samkvæmt bandarískri könnun frá því í haust. Samkvæmt henni eru þeir sem drífa sig í húsverkin með reglulegu millibili líklegri en aðrir til að drífa í kynlífi. Taktu góðan sprett með ryksuguna á meðan hann vaskar upp og á eftir er líklegt að þið gefið hvort öðru „high-five“.

3. FÁÐU ÞÉR PIPARKÖKU
Engifer eykur blóðstreymi og virkar sem náttúrulegt Viagra. Sú vitneskja hefur verið til staðar í margar aldir og vitað er að Madame du Barry mataði elskhuga sína, þar á meðal Loðvík XV., á engifer til að koma þeim í stuð.

4. KLÆÐIST RAUÐU
Enn ein bandaríska rannsóknin, framkvæmd af Journal of Personality and Social Psychology, leiddi í ljós að rauðklædd kona æsir kynlöngun karlmanna. Það hefur lengi verið vitað. Það sem kemur hins vegar á óvart er að rauði liturinn virðist hafa sömu áhrif á konur. Kannski þess vegna sem svo mörg fótboltafélög hafa valið sér rauðan búning.

5. BORÐIÐ HAFRAGRAUT
Hafragrauturinn hefur aldrei notið sannmælis sem kynörvunarmeðal, en staðreyndin er sú að hafrar auka testósterónmagn í blóði og þar með eykst kynlöngunin. Ekki sakar að sæta hann með hunangi, en B-vítamínið í því hjálpar einnig upp á reisnina.

fridrikab@frettabladid.is

Nýr lífsstíll á nýju ári

Ný árangursrík námskeið hefjast 10. og 11. janúar 2011

Lúxusnámskeið NordicaSpa

Gunnar Már heilsugúru kemur þér fantaform!
Mikil brennsla, bætt melting, aukinn kraftur og betra þol.
Mikið aðhald, fræðsla, mælingar og matseðlar.

Stykjum stoðkerfið — NÝTT!

Námskeið fyrir fólk með stoðkerfisvandamál (bakverki, axlarmeiðsl ofl.). Einstaklingsmiðuð æfingaáætlun sem bætir líðan, heilsu og lífsgæði.

28 daga hreinsun - með hreyfingu og mataræði

Á námskeiðinu hreinsum við líkamann af óæskilgum eiturefnum, aukum getu hans til að vinna rétt úr fæðunni og komum þér af stað í nýjan lífsstíl. Frábær árangur! Nauðsynlegt öllum eftir jólaátið!

Lífsgæði 60+ — NÝTT!

Skemmtilegt heilsunámskeið fyrir fólk 60 ára og eldri sem vill auka lífsgæði sín í góðum félagsskap. Hentar einnig þeim sem eru að glíma við of háan blóðþrýsing, umframþyngd, sykursýki II ofl.

Ungt fólk (16-25 ára) — NÝTT!

Árangursríkt námskeið fyrir ungt fólk sem hefur lítið hreyft sig, vill breyta um lífsstíl og koma sér í gott form.

Latin-fitness – dansnámskeið — NÝTT!

Lærðu að dansa um leið og þú kemur þér í frábært form.
Þú þarft ekki dansfélaga – mætir bara einn. Brjálað fjör!

Léttara líf — NÝTT!

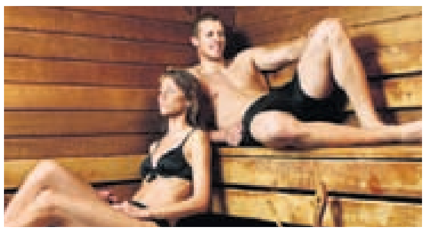
Einstaklingsmiðað námskeið fyrir fólk í umframþyngd.
Mikill stuðningur, næringarráðgjöf, eftirfylgni og umhyggja.

Zumba-fitness

Nýjasta líkamsræktaræðið í dag! Auðveld spor fyrir allan aldur í takt við geggjaða suður-ameríska tónlist.

Meðlimskort NordicaSpa
Með kortinu færð þú:

- Aðgang að einkaþjálfara í tækjasal
- Sérsniðna æfingaáætlun
- Mælingar, aðhald og eftirfylgni
- Aðgang að fjölbreyttum tímum
- Handklæði við hverja komu
- Herða- og höfuðnudd í heitum pottum
- Aðgang að Spa-svæði með vatnsgufu
- Aðgang að sauna og hvíldarlaug
- Afslátt af þjónustu og námskeiðum
- Persónulega þjónustu og hlýlegt viðmót



Nánari upplýsingar um námskeiðin, tímasetningu og verð finnur þú á nordicaspa.is eða í síma 444-5090.

Þinn árangur - okkar metnaður!

N O R D I C A S P A
Hilton Reykjavík Nordica - Suðurlandsbraut 2
Sími 444 5090 - www.nordicaspa.is

Góð tannheilsa skiptir ekki síst máli í ellinni samkvæmt japönsku rannsókninni.

Tannmissir og minnisleysi

Góð tannheilsa skiptir ekki síst máli hjá eldra fólki. Ný japönsk rannsókn hefur leitt í ljós að minnisleysi getur verið afleiðing tannmissis. Eldra fólk þarf að huga vel að tannheilsunni því samkvæmt glænýrri japanskri rannsókn getur það að missa tönn haft áhrif á minnið. Þátttakendur í rannsókninni voru fjögur þúsund talsins, 65 ára og eldri, og því fleiri tennur sem fólk hafði, því betra minni bjó það yfir. Þar skipti máli að tennurnar væru þeirra eigin upprunalegu tennur en ekki gervitennur.

Niðurstöður rannsóknarinnar voru birtar 31. desember síðastliðinn og japanskur doktor sem hafði yfirumsjón með rannsókninni sagði að líklegt væri að sýking eða bólgur í tannholdi orsökuðu bólgur í heila. Þær bólgur hefðu svo áhrif á taugafrumur þannig að minni skaðast.

- jma

Æfingar fyrir eldri borgara

Íþrótta- og Ólympíusambandið hefur gefið út veglegan bækling með líkamsæfingum fyrir eldri borgara.

Í bæklingnum er að finna æfingar af ýmsum toga, fróðleik um heilbrigðar lífsvenjur og ráðleggingar fyrir þá sem eru að hefja líkamsrækt á efri árum. Aldrei er of seint að byrja enda er heilsurækt ein besta fjárfestingin sem hægt er að gera til að bæta lífsgæðin.

Bæklinginn er hægt að nálgast bæði gegnum Íþróttasambandið og á vefsíðu þess, www.isi.is. *- tg*

Kostir þess að stunda líkamsrækt eru ótvíræðir, líka fyrir eldri borgara. Bæklingurinn er fullur af uppástungum að góðum æfingum.

Æfingar þurfa ekki að vera flóknar, tímafrekar eða erfiðar til að þær skili árangri og bættum lífsgæðum.

●STÆRSTA VERKEFNIÐ ER SPECIAL OLYMPICS Íþróttastarf fatlaðra hefur staðið í miklum blóma síðustu ár og stendur glæsilegur árangur fatlaðra á alþjóðamótum til vitnisburðar um það. „Markmið okkar er auðvitað að ná til allra fatlaðra einstaklinga og fá þá til að stunda íþróttir," segir Ólafur Magnússon, framkvæmdastjóri fjármála og afrekssviðs Íþróttasambands fatlaðra, ÍF. „Það er algjör endurhæfing falin í því fyrir fatlaðan einstakling að æfa og keppa."

Helsta innlenda verkefni Íþróttasambands fatlaðra á árinu er Íslandsmót sambandsins í Hafnarfirði í mars. Af erlendum verkefnum ber hæst Special Olympics í Aþenu í júní, en Íþróttasambandið sendir um 60 þátttakendur til leiks.

FÍ þarf að laga sig að breyttum aðstæðum og niðurskurði líkt og önnur aðildarsambönd Íþróttasambands Íslands. „Við finnum ekkert meira eða minna fyrir þessu en önnur sambönd," segir Ólafur. „Við setjum bara undir okkur hausinn og höldum ótrauð áfram. Við höfum verið svo heppin að njóta stuðnings bæði öflugra bakhjarla og almennings sem alltaf hefur tekið vel á móti okkur þegar við höfum eftir því leitað." *- tg*

Íþróttasamband fatlaðra sendir árlega fjölda keppenda til útlanda þar sem þeir fara oftar en ekki mikinn. Myndin er tekin á Special Olympics í Sjanghaí árið 2007. MYND/ANNA KARÓLÍNA

NUTRILENK GOLD

NÁTTÚRULEGT FYRIR LIÐINA

Skráðu þig á facebook síðuna NUTRILENK fyrir liðina – því getur fylgt heppni!

Sigurjón Sigurbjörnsson langhlaupari

NutriLenk tryggir mér áframhaldandi ánægju og árangur í langhlaupum

Sigurjón hóf keppni í langhlaupum árið 1998 og hefur síðan hlaupið maraþon oftar en 10 sinnum. Í júní 2009 tók Sigurjón þátt í 100 km ofurmaraþoni. „ Í september sama ár fór ég að verða aumur og stífur í ökklum, sem leiddi til eymsla í hásin og leist mér satt að segja ekki á ástandið. Ég sá NutriLenk Gold auglýsingu, sló til og prófaði, því fyrir mér er það mikið kappsmál að geta hreyft mig án vandræða og allt til vinnandi að viðhalda þeim lífsgæðum."

Fékk nánast strax mikla bót

„Eftir smá tíma á NutriLenk Gold hætti ég að finna til í ökklunum og er nú alveg laus við verki og stífleika í hásin. Ég hef notað NutriLenk Gold reglulega í meira en ár og ætla mér að halda því áfram."

Keppir meira en áður og er

margfaldur Íslandsmethafi

„Síðan þá hef ég æft og keppt meira en nokkru sinni áður og verið að ná mjög góðum árangri í keppni. Til dæmis varð ég annar Íslendinga í heilmaraþoni í Reykjavíkurmaraþoninu. Nú á árinu setti ég Íslandsmet í mínum aldursflokki í maraþoni, hálfu maraþoni og 10 km hlaupi á braut og hef verið framarlega í flest öllum hlaupum sem ég hef tekið þátt í. Ég hlakka til að endurtaka þennan frábæra árangur með hjálp NutriLenk Gold."

„Það er frábært að til sé náttúrulegt efni sem getur bætt liðheilsuna. Ég þreytist seint á því að benda hlaupafélögum mínum á NutriLenk, sér í lagi þeim sem eru á mínum aldri og farnir að kvarta yfir eymslum" segir Sigurjón ánægður að lokum.

NUTRILENK Gold er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Nokkrar góðar ástæður til að velja NUTRILENK GOLD

NUTRILENK Gold er góð forvörn, ákjósanleg fyrir fólk sem stundar álagsvinnu, álagsíþróttir og þar sem slitgigt er talin ættgeng.

NUTRILENK Gold er framleitt á einstakan hátt svo að líkaminn þinn nýti betur virku efnin í NUTRILENK svo bestur árangur verði.

NUTRILENK Gold viðheldur heilbrigði liða og beina, svo þú getur lifað heilbrigðari lífi án verkja og eymsla.

NUTRILENK Gold inniheldur vatnsmeðhöndlað brjósk úr fiskbeinum sem er öflugt byggingarefni fyrir liði og bein.

Hver er munurinn á NUTRILENK Active og NUTRILENK Gold?

NUTRILENK Active er hentugt fyrir þá sem þjást af stirðleika og verkjum í liðum það hefur jákvæð áhrif á liðvökvann.

NUTRILENK Gold er hentugt fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóski og slitnum liðum. Gott byggingarefni fyrir liðbrjóskið.

Get ég tekið inn hvorutveggja?
- Já það getur unnið mjög vel saman.

Innflutningsaðili: Gengur vel ehf

til eitthvað sem héti uppþvottavél,“ segir hann hlæjandi. „Svo kann ég ekki á þvottavél því ég hef alltaf þvegið í höndum og ekki síst finnst mér ryksugan frábær uppfinning,“ segir hann og skellir upp úr. Sylgja skýtur inn í að David hafi verið einstaklega hjálpsamur og ryksugað allt húsið þeirra. „Það er bara svo skemmtilegt,“ segir David og finnst stórkostlegt að það taki í raun bara hálftíma að þrífa allt húsið. „Maður ryksugar í tíu mínútur, stingur leirtaui í uppþvottavél og þvotti í þvottavél,“ segir hann og Sylgja bætir brosandi við: „Þegar hann var búinn að vera á Íslandi í tvo daga sagði hann við okkur: „Life is easy in Iceland.“

Nýtur sundsins

David er nærri daglegur gestur á sundstöðum landsins. „Hann lærði að synda á tveimur dögum með okkur í Úganda,“ upplýsir Sylgja og David bætir við að hann sé nú ekki góður sundmaður en njóti þess að vera í vatni. Hann nýtur hverrar stundar enda veit hann að sundferðir eru nánast útilokaðar í Úganda. „Þar getur maður farið í sund á hóteli en sundferðin kostar jafn mikið og matur í tvær vikur.“

Vill að stjórnmálamenn ferðist

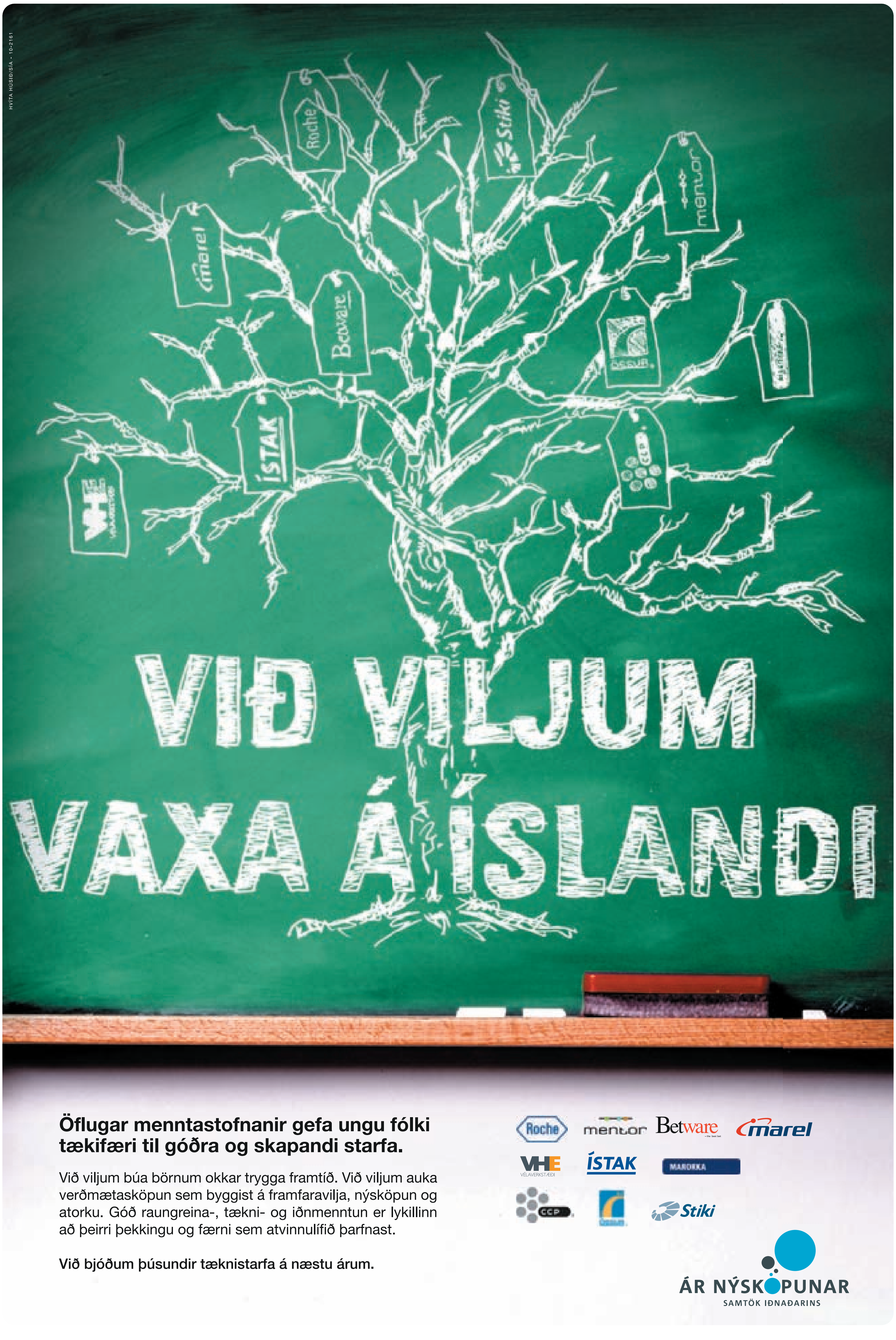
David segist mikið hafa lært á ferðalagi sínu til Íslands og er sannfærður um að lausn margra vandamála í heimalandinu gæti falist í því að stjórnmálamennirnir ferðuðust meira. „Ef stjórnmálamenn Úganda kæmu hingað gætu þeir séð hvernig hægt væri að laga vegakerfið og heilbrigðiskerfið.“

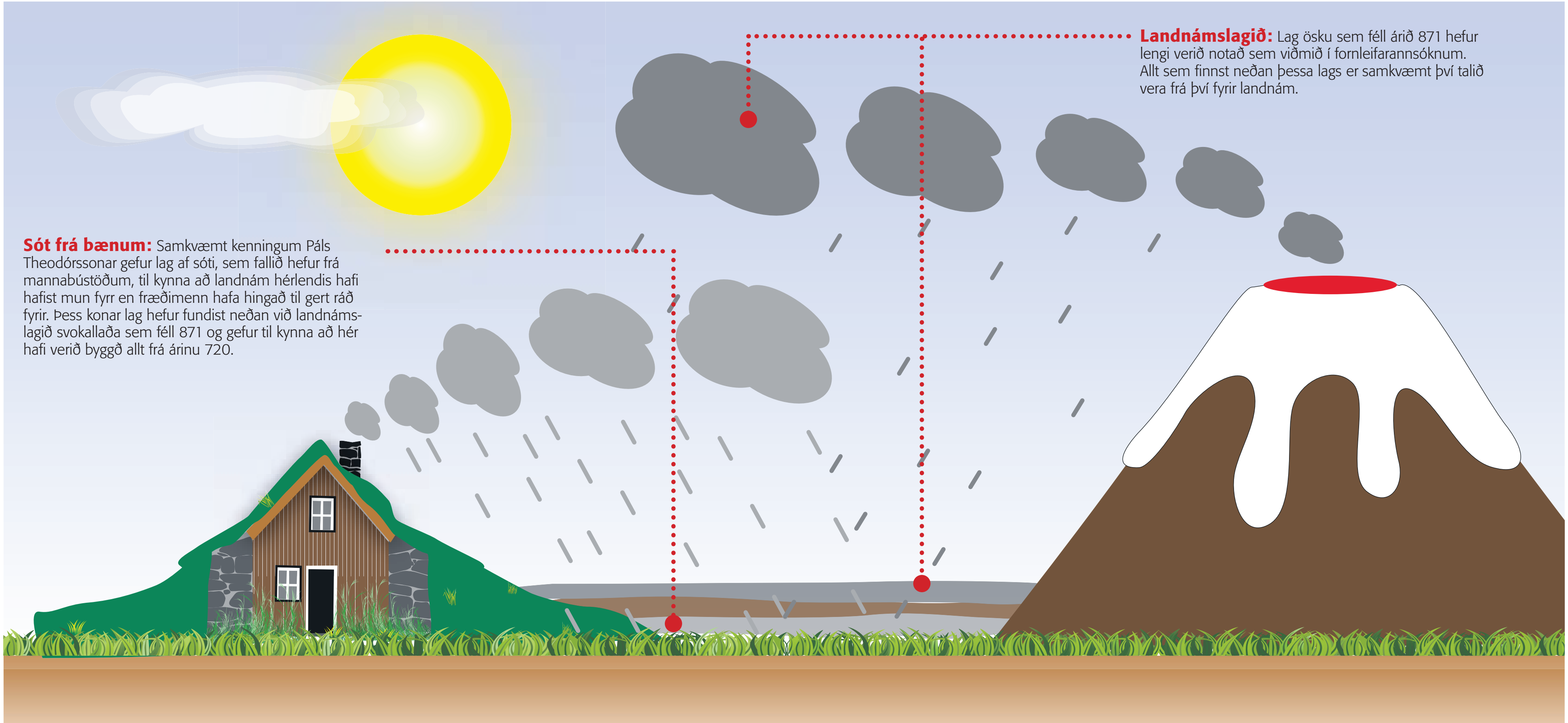
Margt jákvætt í Úganda

Þótt David geti sett út á margt í föðurlandi sínu er hann þó stoltur af því. „Til dæmis hvernig tekið hefur verið á alnæmisvandamálinu,“ segir hann en á níunda áratugnum voru 30 prósent Úgandabúa HIV-jákvæð. Í dag er sú tala fallin niður í 6,4 prósent og er það að þakka mikilli fræðslu í skólum og til almennings. „Í Úganda eru engir fordómar lengur fyrir sjúkdómnum og fólk fær lyf sem hjálpa því að lifa með HIV,“ segir David en auk þess var lögum breytt þannig að einkvæni er nú algengast og menn mega ekki lengur taka við ekkjum bræðra sinna. Hann telur einnig upp að í Úganda ríki trúfrelsi og glæpatíðni sé þar tiltölulega lág.

Kominn á Facebook

David heldur heim til Úganda hinn sextánda þessa mánaðar. Hann verður áfram í góðu sambandi við vini sína hér á landi. „Nú ertu líka kominn á Facebook svo það auðveldar samskiptin,“ segir Sylgja glaðlega við David sem kinkar kolli. Hann hlakkar til að koma aftur heim og segja fjölskyldu sinni og vinum frá ferðalaginu. Hann fer heldur ekki tómhentur því margt hefur honum áskotnast á ferðalagi sínu. „Á Húsavík sá ég til dæmis kartöfluskrælara í fyrsta sinn en heima notum við hnífa, sem getur verið hættulegt. Ég keypti fjóra skrælara til að taka með heim, fyrir mig, mömmu, frænku mína og ömmu,“ segir hann og hlær. Það þarf greinilega ekki mikið til að gleðja David Kajjoba frá Úganda.





Kenningum um landnám kollvarpað

Hefðbundnar kenningar um landnám Íslands líta framhjá eindregnum vísbendingum um að búseta hafi hafist hér á landi löngu fyrir 874. Þetta er megininntakið í skrifum **Páls Theodórssonar** eðlisfræðings, sem segir í viðtali við ***Þorgils Jónsson*** að margt bendi til þess að upphaf landnáms megi rekja allt aftur til ársins 720.

Þegar kemur að landnámi gengur Íslandssagan eins og við þekkjum hana út frá tímasetningum Ara fróða, sem segir í upphafi Íslendingabókar: „Ísland byggðist fyrst úr Norvegi á dögum Haralds hins hárfagra [...] en það var sjö tigum vetra hins níunda hundraðs eftir burð Krists, að því er ritið er í sögu hans."

Þrátt fyrir að Ari fróði hafi ekki sett þetta í letur fyrr en á tólftu öld skipar ártalið 874 engu að síður einstakan sess í vitund íslensku þjóðarinnar.

Páll Theodórsson, eðlisfræðingur við Raunvísindastofnun Háskóla Íslands, telur hins vegar réttara að lesa söguna um upphaf landnáms og þróun þess á Íslandi af því sem niðurstöður fornleifarannsókna leiða í ljós og telur hann sannað að fyrstu landnámsmennirnir hafi sest að á Íslandi löngu fyrir árið 870. Kenningar Páls hafa hins vegar mætt fálæti fornleifafræðinga.

Kolefnamælingum hafnað

Páll vísar í umfangsmiklar fornleifarannsóknir sem fóru fram í Kvosinni í Reykjavík og í Herjólfsdal í Vestmannaeyjum á árunum 1971-1979, þar sem svokallaðri kolefni-14 aðferð var beitt og liðlega 40 fornleifasýni voru aldursgreind.

„Niðurstöðum þeirra var hins vegar hafnað á grundvelli vafasamrar forsendu um séraðstæður á Íslandi, því þær gáfu „of háan aldur" og bentu til búsetu á báðum stöðunum um 720," segir Páll. „Ég skoðaði mælingarnar vandlega og komst að þeirri niðurstöðu að allt benti til þess að aldursgreiningarnar væru mjög traustar og kynnti niðurstöðurnar í grein í Skírni 1997. Greinin haggaði þó ekki við traustinu á tímatali Ara fróða."

Páll tók þráðinn upp að nýju fyrir rúmu ári þar sem hann benti á, í Skírni, að niðurstöður nokkurra fornleifarannsókna gæfu sterka vísbendingu um byggð á Íslandi löngu fyrir 870.

„Af viðbrögðum fornleifafræðinga og sagnfræðinga við greininni gat ég ekki ráðið annað en að þeir teldu að hér væri einungis um tilgátu að ræða, sem gæti ekki staðist gegn allri þeirri vitneskju sem styddi hefðbundið tímatal."

Sótið segir sína sögu

Til að styðja mál sitt enn betur lagðist Páll í frekari skoðun og komst þá að því að tveir jarðfræðingar höfðu, fyrir 22 árum, fundið fornan túngarð við Húshólma við Krýsuvík sem hlyti að hafa verið gerður fyrir 871, því ekkert fannst af landnámsöskunni svokölluðu í jarðveginum, en það er öskulag sem féll líklega um árið 871 og hefur verið notað sem viðmið í tímasetningum fornleifafræðinga. Gaf það því til kynna að byggð hefði verið þar mörgum áratugum fyrr en hingað til hefur verið miðað við.

„En það þarf beinni rök, beina sönnun, fyrir eldra landnámi og sönnunina fann ég í sjö ára gamalli skýrslu frá Fornleifastofnun Íslands sem fjallaði um uppgröft á fornum skála við Aðalstræti. Þar var í fyrsta sinn beitt örkolagreiningu í fornleifarannsókn hér á landi. Örkol eru agnarsmá viðarkolskorn sem berast með reyk frá eldi, þau eru sótið í reyknum og mætti því eins kalla aðferðina sótgreiningu."

Rannsóknin í Kvosinni sýndi að í sýnum sem voru tekin 5 sentimetrum fyrir neðan landnámslagið og neðar var ekkert sót að sjá, þá var engin búseta þarna. En 3 sentimetrum fyrir neðan landnámslagið kemur sótið fram og allt upp að 3 sentimetrum fyrir ofan lagið, en ekkert sót er í efstu mælipunktunum, þannig að svo er sem bærinn hafi verið fluttur þá."

Þetta gefur til kynna búsetu á þessum stað áður en landnámslagið féll. Ekki er auðvelt að finna nákvæmar tímasetningar út frá jarðlögum, en Páll telur að samkvæmt grófu mati sé þó hægt að gefa sér að byggð þar hafi hafist um 720 og lagst af um 1020.

„Ég tel að með þessari rannsókn sé nú loks sannað að landnám er mun eldra en fram til þessa hefur verið talið."

Þöggun fræðasamfélagsins

Þó að Páll hafi talað fyrir þessari kenningu í rúman áratug finnst honum sem fræðasamfélagið líti framhjá þeim vísbendingum sem fram hafa komið.

„Það liggur við að ég sé sá eini sem heldur fram eldra landnámi en það byggi ég á traustum fornleifarannsóknum. Meðal þeirra fræðimanna sem þetta mál snertir beint hafa greinar mínar fram til þessa hlotið lítinn hljómgrunn. En nú er staðan vonandi breytt. Ég lít svo á að eldra landnám sé staðreynd."

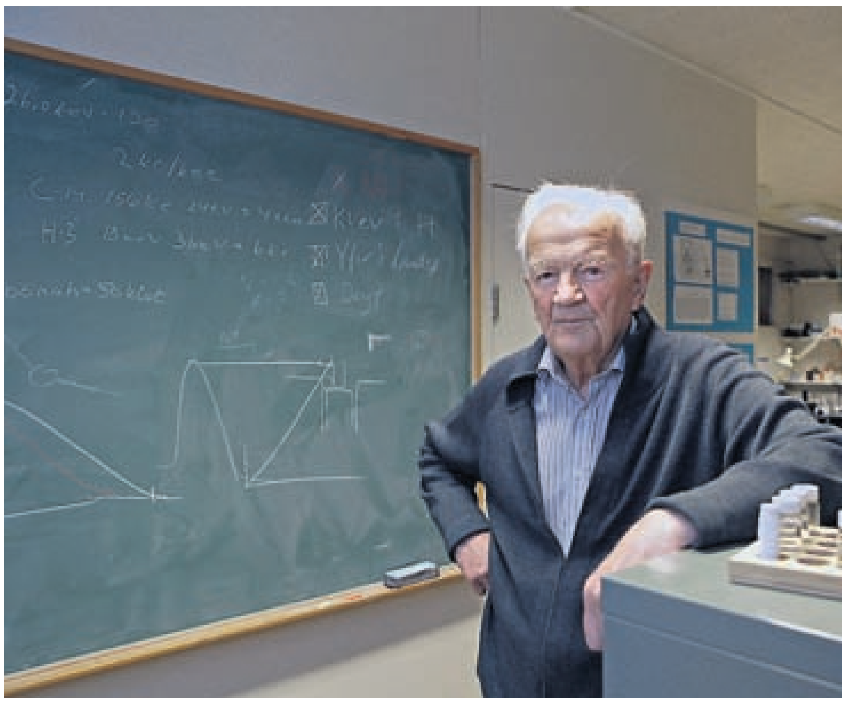
Páll segir nú mögulegt að komast til botns í málinu með óyggjandi hætti, annars vegar með örkolagreiningu og hins vegar með nákvæmri kolefni 14 aldursgreiningu, en á Raunvísindastofnun hefur verið þróuð einfölduð útgáfa af tækjum til aldursgreiningar sem gefi um tvöfalt meiri nákvæmni í aldursgreiningu en erlendar rannsóknarstofur bjóða upp á.

Efnagreiningastofa Háskóla Íslands mun sjá um rekstur aldursgreiningastofunnar og segist Páll vonast til þess að starfsemin hefjist á fyrri hluta þessa árs.

Rannsóknir Páls snúa reyndar ekki einungis að leitinni að elstu búsetu og þróun landnáms, heldur einnig rannsókn á útbreiðslu, nýtingu og hopun skóga hér á landi, sem hann hefur unnið að í tvö ár í samvinnu við Skógrækt ríkisins.

„Örkolagreiningin mun í senn auðvelda og styrkja þennan rannsóknarþátt. Nú þegar svo álitlegir rannsóknarmöguleikar blasa við er æskilegt að breikka þann hóp sérfræðinga sem kemur að rannsóknum komandi ára. Þar gætum við fengið með okkur fornleifafræðinga, sagnfræðinga, jurtafræðinga og jarðfræðinga."

> „Ég tel að með þessari rannsókn sé nú loks sannað að landnám er mun eldra en fram til þessa hefur verið talið.



KALLAR Á ENDURHUGSUN Páll Theodórsson eðlisfræðingur hefur sett fram byltingarkenndar kenningar um upphaf landnáms á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Umbylting Íslandssögunnar

En fari svo að kenningar Páls um eldra landnám verði viðurkenndar, mun það ekki kalla á allsherjar endurskoðun á upphafi Íslandsbyggðar?

„Það er annarra að svara því," segir Páll. „En sjálfur er ég á þeirri skoðun. Svo er rétt að benda á að ekkert segir að landnám hafi endilega hafist í Reykjavík, því aðrir staðir, sem enn hafa ekki verið rannsakaðir, eru allt eins líklegir. Jörðin geymir alla þessa sögu, okkar er að lesa hana!"

Páll hyggst þó sjálfur draga sig út úr þessum málum, enda orðinn 82ja ára, og segist þurfa að ganga frá lausum endum í starfi sínu.

„Ég þarf sennilega þrjú ár enn, en ég hef verið að segja það í sex ár," segir Páll og hlær við. „Þetta er þó komið það langt að ég er viss um að nú fer þetta að ganga, sama hvar ég verð staddur."

LANDKÖNNUÐIR OG LANDNÁM ÍSLANDS SAMKVÆMT ARA FRÓÐA:

Í Landnámu segir að áður en norrænir menn komu til Íslands hafi írskir munkar, paparnir, haft hér búsetu. Upp úr miðri níundu öld fór svo að bera á ferðum annarra sem settust svo hér að á endanum.

- Naddoður var sá fyrsti sem kom hingað til lands, og var það um miðja níundu öld. Hann villtist af leið milli Noregs og Færeyja og kom hér að landi. Hann nefndi landið Snæland.
- Garðar Svavarsson hafði heyrt af fundi Naddoðs og sigldi því vestur um haf. Hann er sagður hafa siglt umhverfis landið og nefndi það Garðarshólma.
- Náttfari hét maður sem kom til landsins með Garðari og varð eftir með þræl og ambátt. Hann ætti í raun að teljast fyrsti landnámsmaðurinn því hann bjó hér allt til æviloka.
- Hrafna-Flóki Vilgerðarson kom hingað til lands, sennilega um árið 865, og hafði hér vetursetu. Hann flutti aftur til Noregs eftir ár, en hafði þá gefið landinu nafnið Ísland.
- Landnám Íslands er jafnan miðað við komu Ingólfs Arnarsonar árið 874. Hann hefur þann sess í Íslandssögunni að vera álitinn fyrsti landnámsmaðurinn.

Múlakaffi leitar að veisluteymi aldarinnar til að undirbúa og vinna við veislur og ráðstefnur sem haldnar verða í **Hörpu,** tónlistar- og ráðstefnuhúsinu í Reykjavík.

VEISLAN NÁLGAST!

Í BOÐI ERU EFTIRFARANDI STÖRF:

Yfirmatreiðslumaður

Matreiðslumenn

Aðstoð í eldhúsi – *fullt starf og hlutastarf*

Smurbrauðsfólk

Yfirþjónn

Þjónar og barþjónar – *fullt starf og hlutastarf*

Aðstoð í sal – *fullt starf og hlutastarf*

Innkaupa- og birgðastjóri

Bílstjóri

Umsókn og ferilskrá sendist á starf@mulakaffi.is fyrir 21. janúar nk.
Öllum umsóknum verður svarað og farið með þær sem trúnaðarmál.

MÚLAKAFFI

Hressandi dagur

MYNDBROT ÚR DEGI | fimmtudaginn 6. janúar | Tekið á Canon ixus 95 is

Valentína Björnsdóttir er framkvæmdastjóri Móður náttúru sem framleiðir grænmetisrétti og rekur einnig veitingasalinn Krúsku. Við fylgjumst með fimmtudegi í lífi hennar sem byrjaði við salatgerð en lauk í faðmi fjölskyldunnar í Vesturbæ Reykjavíkur.

1 Kl. 8.30: Mætt í eldhúsið á Krúsku og byrjaði á að búa til súpersalat, alsæl með flotta spínatið. Það er eitthvað svo endalaust dásamlegt að gera fersk salöt og búa til skemmtilegan mat. Góð byrjun á nýjum degi.

2 Kl. 14.00: Settist niður eftir hádegistörnina með Helgu Sörensdóttur, yfirkokki á Krúsku. Við kíktum í mareiðslubækur í leit að ferskum hugmyndum og nýjum spennandi réttum. Lögðum línurnar fyrir gastrónómísk ævintýri vikunnar.

3 Kl. 15.30: Kom við hjá Grétu og Diljá á Plánetunni, það þurfti að yfirfara umbúðir fyrir Móður Náttúru. Átti gott spjall við þær um markaðsmál og fl. Það er alltaf hressandi að hitta skapandi og skemmtilegar konur sem kunna sitt fag.

4 Kl. 16.00: Þennan kærleiksríka kaffibolla fékk ég á Kaffismiðjunni. Þangað fór ég til að ná í gott kaffi fyrir húsmæðraorlofið um helgina, þar sem við vinkonurnar ætlum í leirbað í Hveragerði og láta svo fara vel um okkur í bústaðnum.

5 Kl. 16.30: Sótti Stínu, elsku litla hjartagullið mitt, í tónlistarskólann, fyrsti tími hjá henni eftir jólafrí og hún kom syngjandi kát úr tímanum. Á leiðinni heim komum við við í bókabúðinni og keyptum nýja tréliti. Þessir litlu fingur fá aldrei nóg af því að teikna og lita.

6 Kl. 17.45: Heima er best. Mæðgurnar komnar í Vesturbæinn, skutust þó aðeins í Melabúðina eftir símtal við pabba þar sem kvöldmaturinn var ákveðinn. Eftir langan en viðburðaríkan dag var gott að koma heim í hlýjuna og borða með fjölskyldunni.

Í ÞÁ TÍÐ …

Skakka turninum í Písa lokað

Opnaður rúmum áratug síðar og á að standa í 300 ár hið minnsta.

Hinn 7. janúar árið 1990, fyrir réttu 21 ári, var klukkuturninum við dómkirkjuna í Písa á Ítalíu, „Skakka turninum í Písa“, lokað fyrir almenningi og björgunaraðgerðir hófust til að koma í veg fyrir að turninn félli til jarðar. Hann var lokaður allt til ársins 2001.

Ekki er hægt að segja annað en að málið hafi átt sér langan aðdraganda, þar sem ljóst var strax árið 1178, fimm árum eftir að byggingu turnsins hófst, að jarðvegurinn undir honum var of gljúpur og hann var farinn að halla til suðurs. Turninn er um 60 metrar á hæð og vegur 14.500 tonn.

Rúmlega átta öldum síðar hafði hallinn ágerst og aukist um einn millimetra á ári að jafnaði. Skekkjan nam þá 5,5 gráðum og furðuðu fræðimenn sig á því að turninn væri ekki fallinn enn.

Á árunum 1990 til 2001 stóðu yfir lagfæringar og framkvæmdir sem miðuðu að því að rétta turninn við. Þó ekki of mikið þar sem hann er og hefur lengi verið eitt helsta aðdráttarafl ferðamanna sem koma til Ítalíu.

Verktakarnir boruðu holur í jarðveginn undir norðurhlið undirstöðu turnsins og toguðu turninn um leið í þá átt, þannig að hægt og rólega seig sú hlið einnig og rétti af hallann. Einnig var komið fyrir fargi á norðurhluta grunnsins til að halda enn frekar aftur af sigi. Nú er hallinn rétt tæpar fjórar gráður og ætti að halda í nokkrar aldir að minnsta kosti að mati kunnugra og almenningur ætti að geta lagt leið sína upp í topp án þess að óttast um líf sitt. – þj

Heimildir: Wikipedia og BBC.co.uk

ÁR 1900 **1990** 2000 2010

VIÐ ERUM STOLT AF OKKAR FÓLKI

Íslensk getspá óskar **íþróttamönnum ársins hjá sérsamböndum ÍSÍ hjartanlega til hamingju** með glæsileg íþróttaafrek á árinu 2010!

Við hjá Íslenskri getspá óskum **Alexander Petersson**, íþróttamanni ársins 2010, innilega til hamingju. Hann er vel að titlinum kominn og öðru íþróttafólki frábær fyrirmynd. Við sendum Alexander og félögum hans baráttukveðjur fyrir HM
– Áfram Ísland!

WWW.LOTTO.IS

Fiton/SÍA

RISAÚ

BÍLMAGNARAR BÍLHÁTALARAR ÚTVÖRP

MEIRA EN 1000 VÖRUTEGUNDI

ALLT AÐ 75%

UPPÞVOTTAVÉLAR ELDAVÉLAR
ÞVOTTAVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR
HRÆRIVÉLAR HÁFAR SAMLOKUGRILL
FRYSTIKISTUR ÞURRKARAR
BLANDARAR VÖFFLUJÁRN
OFNAR

NOKKUR VERÐDÆMI

Philips sjónvörp með allt að 200.000 kr. afslætti
Háfar frá Whirlpool og TecnoWind með allt að 53% afslætti
Heimabíókerfi frá Philips og Panasonic með miklum afslætti
Uppþvottavélar með allt að 50.000 kr. afslætti
Bialetti pottar og pönnur með 50% afslætti
Smáraftæki á ótrúlegum verðum, Melissa töfrasprotar, hárklippur, skeggsnyrtar, sléttujárn og hárblásarar frá 995 kr.

OPIÐ ALLA HELGINA

LAUGARDAG KL. 10-18 OG SUNNUDAG KL. 12-18

CASIO Lenco NAD KENWOOD PHILIPS Panasonic DENON UNITED BEKO scan domestic

DVD SPILARAR SJÓNVÖRP FERÐATÆKI BÍLTÆKI
MP3 SPILARAR MAGNARAR
ÞRÁÐLAUSIR SÍMAR HLJÓMBORÐ
HÁTALARAR MYNDAVÉLAR HEYRNARTÓL REIKNIVÉLAR

TSALA

R MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

AFSLÁTTUR

ÍSSKÁPAR KAFFIVÉLAR HELLUBORÐ
STRAUJÁRN RAKVÉLAR
RYKSUGUR

Philips lofthreinsitæki með allt að 50% afslætti
Vestfrost frystikistur með allt að 35% afslætti
Þvottavélar - verð frá kr. 54.995
Mikið úrval kæliskápa á frábæru verði
Útlitsgallaðar vörur með miklum afslætti

Sjá allt úrvalið á ht.is

TAKMARKAÐ MAGN
Fyrstur kemur – fyrstur fær!

Heimilistæki
www.ht.is
SUÐURLANDSBRAUT 26 - REYKJAVÍK - SÍMI 569 1500

ide line Melissa Ariete Bauknecht elna exido VESTFROST INDESIT DēLonghi Whirlpool

tímamót

timamot@frettabladid.is

SIGURÐUR ÞÓRARINSSON jarðfræðingur (1912-1983) var fæddur þennan dag.

„Menn veigra sér æ meir við að skyggnast fram í tímann og fortíðin fjarlægist og fyrnist æ hraðar.“

Elskuleg systir okkar

Áslaug Stefánsdóttir

frá Minniborg í Grímsnesi,

fyrrum varðstjóri Landssíma Íslands, lést á líknardeild Landakotsspítala fimmtudaginn 6. janúar.

Systkinin frá Minniborg

Ástkær faðir okkar,

Jón Sigurðsson

frá Krossalandi í Lóni, Básenda 3,

lést á hjúkrunarheimilinu Skjóli þriðjudaginn 4. janúar. Útförin fer fram frá Áskirkju fimmtudaginn 13. janúar kl. 13.00.

Ásdís María Jónsdóttir
Þórey Jónsdóttir
Guðrún Jónsdóttir

Okkar innilegustu þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og ómetanlegan stuðning við andlát og útför elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu

Jóhönnu Þórunnar Emilsdóttur

frá Lækjarmótum,
Borgarbraut 1, Borgarnesi.

Veronika Kristín Guðbjartsdóttir **Jóhannes Þórarinsson**
Þóra Kristrún Guðbjartsdóttir **Guðjón Gunnarsson**
Erla Guðrún Guðbjartsdóttir **Magnús Kristjánsson**
Helgi Þröstur Guðbjartsson **Inga Sigríður Ingvarsdóttir**
ömmu- og langömmubörn

Móðir mín,

Edda Sigurðardóttir

er lést 28. desember sl., verður jarðsungin frá Dómkirkjunni 14. janúar nk. kl. 15.00.

Guðný Einarsdóttir

Grand Hótel Reykjavík
Sigtún 38, 105 Rvk.
Sími: 514 8000
www.grand.is
erfidrykkjur@grand.is

Verið velkomin á Grand hótel

Grand HÓTEL REYKJAVÍK

DÓRA TAKEFUSA VEITINGAMAÐUR: ER FERTUG Í DAG

Ísland er alltaf heimalandið

VERTINN DÓRA „Ég hef ekki verið þekkt fyrir að skipuleggja hlutina langt fram í tímann.“ FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

„Mér finnst afmælisdagar barnanna minna stórkostlega merkilegir en mitt afmæli engin sérstök hátíð,“ segir Dóra Takefusa, sem er fertug í dag. Oft segir hún samt hafa verið gestkvæmt 8. janúar, hún hafi bakað, búið til heita rétti eða boðið í „bröns“ en aldrei nennt að halda partí. Í ár ætlar hún út að borða og leyfa sér svo að skreppa fljótlega í smáfrí, það hafi hún ekki gert í mörg ár. „Draumurinn er að slökkva á símanum og fara eitthvert suður á bóginn í nokkra daga,“ segir hún.

Dóra á sínar fyrstu minningar frá Seyðisfirði og telur það forréttindi að hafa alist upp í svo litlum og vinalegum bæ. „Innst inni er ég þó borgarbarn enda flutti ég að heiman fimmtán ára því ég þráði stórborgina Reykjavík. Síðan hef ég mátað mig við margar aðrar borgir,“ viðurkennir hún.

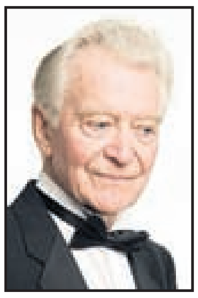
Nú býr Dóra í Kaupmannahöfn þar sem hún á tvo veitingastaði, Jolene bar sem hún hefur rekið í nokkur ár og kaffihús sem hún er nýbúin að opna. „Þetta eru ólíkir staðir,“ segir Dóra og lýsir stemningunni þar. „Jolene er partí en kaffihúsið kósí.“ Hún kveðst hafa gaman af þessari atvinnustarfsemi þótt hún hafi aldrei verið á langtímaplani. „Ég hef ekki verið þekkt fyrir að skipuleggja hlutina langt fram í tímann. Í rauninni hefur Kaupmannahöfn leitt mig út í þetta og það er bara mjög gaman.“ Er hún þá alveg flutt af landi brott? „Nei, nei, maður er aldrei fluttur alveg. Ég bjó einu sinni í Los Angeles og í fjögur ár í London en Ísland er alltaf heimalandið.“

Meðal þeirra staða sem Dóra hefur ferðast til er Japan enda á hún föður þar, sem reyndar bjó á Íslandi og í Danmörku í 15-20 ár. „Maður skreppur ekkert til Japan si svona svo ég hitti pabba nú ekki oft,“ viðurkennir hún. Kveðst samt aðspurð vera mikil fjölskyldumanneskja. „Mér líður best þegar ég hef svona tíu manns í mat. Kannski er það þess vegna sem ég er að reka veitingahús,“ segir Dóra, sem á íslenskan kærasta og tvö börn, son sem er að verða 21 árs nú í janúar og átta ára dóttur.

Dóra lék í þremur kvikmyndum á tíunda áratugnum, Einkalífi, Veggfóðri og Bak við tjöldin. Skærast skein þó stjarna hennar á Skjá einum enda minnist hún tímans þar með mikilli ánægju. „Það var skemmtilegt og gefandi að taka þátt í að byggja upp Skjá einn og hefur mikið tilfinningalegt gildi í minningunni. Hópurinn þar var eins og ein fjölskylda og innan hans skapaðist sterk og góð vinátta.“

Hvar skyldi Dóra svo sjá sjálfa sig í anda eftir tuttugu ár? „Ég hef ekki hugmynd um það. Veit ekki einu sinni hvað mig langar að gera eftir tvö ár,“ segir hún einlæg. „Ég er búin að ganga í gegnum mörg frábær tímabil um ævina, hef gaman af að láta lífið koma mér á óvart og koma þá sjálfri mér á óvart í leiðinni.“

gun@frettabladid.is



Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, bróðir, afi og langafi,

Ragnar Kristjánsson

kennari
Hjarðarhaga 28,

lést mánudaginn 3. janúar á Landspítalanum við Hringbraut. Útförin fer fram frá Neskirkju þriðjudaginn 11. janúar kl. 13.00.

Arndís Eyjólfsdóttir
Kristín Margrét Ragnarsdóttir **Birgir Gunnsteinsson**
Oddbjörg Ragnarsdóttir **Kristján Hjálmar Ragnarsson**
Björgólfur Kristjánsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Kristján Jónasson

lést á Landspítalanum v/Hringbraut 2. janúar síðastliðinn. Útförin fer fram frá Dómkirkjunni 12. janúar nk. kl. 15.00.

Valdís Kristjánsdóttir **Hafliði Nielsen Skúlason**
Guðrún Björk Kristjánsdóttir **Jón Proppé**
Steinunn Aagot Kristjánsdóttir **Ólafur G. Guðmundsson**
Ásdís Rósa og Mímir Hafliðabörn.

Faðir minn, tengdafaðir og afi okkar,

Guðmundur Guðlaugsson

Gvendur Eyja,

lést að heimili sínu Hamraborg 26 þann 30. desember. Útför hans fer fram frá Kópavogskirkju mánudaginn 10. janúar klukkan 13.00.

Björgvin Valur Guðmundsson
Þóra Björk Nikulásdóttir
Erna Valborg Björgvinsdóttir
Haukur Árni Björgvinsson
Axel Þór Björgvinsson
Jesse Myree McGoldrick

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Helga Sigurjónsdóttir

kennari,
Meðalbraut 14, Kópavogi,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir miðvikudaginn 5. janúar. Útförin fer fram frá Kópavogskirkju fimmtudaginn 13. janúar kl. 13.00.

Þórir Gíslason
Brynjólfur Þórisson
Herdís Þórisdóttir **Ingvi Guttormsson**
og barnabörn

HILLUR 3 STK. ÁÐUR: 2.495,-
1.495,-
KOJA MEÐ DÝNUM ÁÐUR: 39.950,-
19.950,-
HÚSGÖGN
ALLT AÐ AFSLÁTTUR 50%
40% AFSLÁTTUR
50% AFSLÁTTUR
MALENE koja
Góð koja sem hægt er að skipta í 2 sjálfstæð rúm.
Fæst einnig sem hvítlökkuð fura. Dýnustærð: B70 x L190 sm.
Verð með botnum og dýnum.
BRJÁLUÐ ÚTSALA!
VERÐ FRÁ:
357,-
ALLIR PÚÐAR MEÐ AFSLÆTTI 40%
SMÁVARA
ALLT AÐ AFSLÁTTUR 70%
SÆNGUR
ALLT AÐ AFSLÁTTUR 50%
GARDÍNUR
ALLT AÐ AFSLÁTTUR 60%
LÍTILSHÁTTAR ÚTLITSGALLAÐAR
140 X 200 SM. VERÐ FRÁ:
2.495,-
Lítilsháttar
útlitsgallaðar sængur
Stórlækkað verð! Stærð: 140
x 200 sm. 2.495,- 140 x 220 sm.
3.495,- 200 x 220 sm. 3.995,-
RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ
www.rumfatalagerinn.is
Rimlagardínur, plíseraðar gardínur og felligardínur
Mikið úrval af rimlagardínum, plíseruðum gardínum og felligardínum
á frábæru verði. Komdu og skoðaðu úrvalið hjá okkur!

†

Ástkær kona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma

Erla Kolbrún Valdimarsdóttir

sjúkraliði
Sléttuvegi 17, 103 Reykjavík,

lést á Landspítalanum í Fossvogi mánudaginn 3. janúar. Útförin fer fram frá Háteigskirkju mánudaginn 10. janúar 2011 kl. 13.00.

Guðmundur Stefánsson	
Örn Eysteinsson	**Margrét Sverrisdóttir**
Björn Eysteinsson	**Guðbjörg B. Guðmundsdóttir**
Sigríður Guðmundsdóttir	**Þorsteinn Jóhannsson**
og barnabörn	

†

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegs eiginmanns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

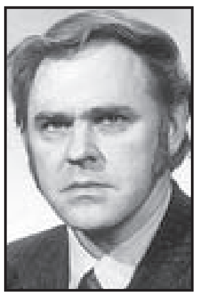
Einars Gunnarssonar

Eyrarholti 6 Hafnarfirði.

Guð blessi ykkur öll.

Sólveig Guðmundsdóttir	
Sigríður Einarsdóttir	**Þórir Úlfarsson**
Gunnar Einarsson	**Sigríður Erla Guðmundsdóttir**
Sigurveig Sjöfn Einarsdóttir	**Kristján Sigurðsson**
Þór Jakob Einarsson	
Málfríður Hrund Einarsdóttir	**Þór Sigurðsson**
barnabörn og barnabarnabörn.	

†



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

Kristján Pétursson

Löngumýri 57, Garðabæ,

andaðist á Landspítalanum 4. janúar sl. Jarðarförin fer fram frá Fríkirkjunni í Reykjavík fimmtudaginn 13. janúar kl. 13.00.

Ríkey Lúðvíksdóttir

Vilhjálmur Kristjánsson	**Guðfinna S. Bjarnadóttir**
Kristín Kristjánsdóttir	**Jón Sigurðsson**
Brynja Kristjánsdóttir	
Hildur Kristjánsdóttir	
Þór Kristjánsson	**Birna Jóna Jóhannsdóttir**
Arnar Kristjánsson	
barnabörn og langafabörn	

†

Elsku mamma okkar, tengdamamma, amma og langamma

Páldís Eyjólfs

lést á hjúkrunarheimilinu Droplaugarstöðum aðfaranótt 5. janúar.

Halldóra Konráðsdóttir	**Þorvaldur Sigurbjörnsson**
Elísabet Konráðsdóttir	**Sigurður Halldórsson**
Elín Konráðsdóttir	**Guðni Bergsson**
Arna Björk	
Sindri Páll	**Hanna Birna**
Tómas Páll	**Edda Þuríður**
Halldór Smári	
Bergur	**Steinunn**
Davíð Steinn	
Páldís Björk	
Konráð Pétur	
Rakel Elísabet.	

†

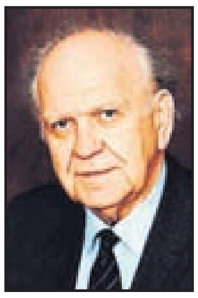
Innilegar þakkir færum við öllum þeim sem heiðruðu minningu og sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Emilíu Þórðardóttur

frá Grund á Akranesi,
Háabergi 35 Hafnarfirði.

Pálína Pálsdóttir	**Jóhannes Einarsson**
Ragnheiður Pálsdóttir	**Þorsteinn Auðunn Pétursson**
Ólafur Ragnar Pálsson	**Þorbjörg Þórisdóttir**
Þórður Pálsson	**Þorbjörg Guðbrandsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.	

†



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Páll Gíslason

læknir, Árskógum 8, Reykjavík,

lést á Landspítalanum, Fossvogi laugardaginn 1. janúar síðastliðinn. Jarðarför hans fer fram frá Hallgrímskirkju mánudaginn 10. janúar kl. 15. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Blindrafélag Íslands eða önnur líknarfélög.

Soffía Stefánsdóttir	
Rannveig Pálsdóttir	**Guðbjörg Pálsdóttir**
Svana Pálsdóttir	**Sigurður Geirsson**
Gísli Pálsson	**Dagný Björk Pjetursdóttir**
Soffía Pálsdóttir	**Halldór Jónsson**
barnabörn og barnabarnabörn.	

†

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför

Gunnars Trausta Þórðarsonar

Sundlaugavegi 8, Reykjavík.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki á deild 11E og 13E á Landspítalanum við Hringbraut.

Lilja Þórarinsdóttir	
Salóme Halldóra Gunnarsdóttir	**Úlfar Þórðarson**
Jón Birgir Gunnarsson	**Edda Svanhildur Holmberg**
Baldur Smári Gunnarsson	**Ingveldur Oddný Jónsdóttir**
Tryggvi Þór Ágústsson	**Vera Björk Ísaksdóttir**
Anna María Ágústsdóttir	**Vilhjálmur Árni Ingibergsson**
Elísabet Ósk Ágústsdóttir og barnabörn.	**Sigmundur Helgi Brink**

†

Innilegar þakkir til þeirra fjölmörgu sem sýndu okkur samúð, vináttu og hlýhug við andlát og útför ástkærrar eiginkonu, móður, tengdamóður og ömmu

Sólveigar Guðmundsdóttur

lögfræðings,
Tjarnargötu 28, Reykjavík,

sem lést á heimili sínu sunnudaginn 12. desember sl. Sérstakir þakkir færum við starfsfólki Landspítala og hjúkrunar- og ráðgjafarþjónustunni Karitas fyrir einstaka alúð og umhyggju.

Björn Líndal

Sigyn Eiríksdóttir	**Friðrik Dagur Arnarsson**
Signý Eiríksdóttir	**Jón Tryggvason**
Óskar Eiríksson	**Emma Peirson**
Vigdís Eva Líndal	**Þórhallur Axelsson**
Guðmundur Páll Líndal	**Kristín Lára Helgadóttir**
og barnabörn	

†

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

Unnar Jónasdóttur

Sjafnargötu 7, Reykjavík.

Fríða Hermannsdóttir, Gunnar Birgisson, Valur Snær, Unnur Björk og Elsa Lilja.

†

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

Gyða Steingrímsdóttir

Fróðengi 5, Reykjavík,

sem lést á Líknardeild Landspítalans í Kópavogi þriðjudaginn 4. janúar 2011, verður jarðsungin frá Grafarvogskirkju fimmtudaginn 13. janúar kl. 15.00.

Kristjana Óladóttir	**Þráinn G. Þorbjörnsson**
Þórarinn Ólason	**Eydís Unnur Tórshamars**
Bjarni Elíasson	
barnabörn og barnabarnabörn	

†

Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma

Ingibjörg Marteinsdóttir

Háaleitisbraut 37

lést á krabbameinsdeild Landspítalans við Hringbraut 23. desember. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Þökkum samúðarkveðjur og starfsfólki á deild 11E fyrir góða umönnun og hlýhug.

Erla Sverrisdóttir	**Hilmar Helgason**
Marteinn Sverrisson	**Kristín H. Gunnarsdóttir**
barnabörn, langömmubörn og aðrir aðstandendur.	

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma

Guðlaug Sigríður Jónsdóttir

fv. borðstofuráðskona á Landspítala,
Sléttuvegi 13, Reykjavík,

er látin. Jarðarförin fer fram frá Bústaðakirkju mánudaginn 10. janúar kl. 15.00.

Jón Sigurjónsson	**Kristrún Sigurðardóttir**
Svala Sigurjónsdóttir	**Lárus Örn Óskarsson**
Björn Ágúst Sigurjónsson	**Vilborg Anna Jóhannesdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.	

†

Móðir okkar og tengdamóðir,

Unnur Pálsdóttir

er látin. Útför hefur farið fram í kyrrþey. Fjölskyldan þakkar hlýhug og samúðarkveðjur.

Rúna Bína Sigtryggsdóttir	**Brynjúlfur Thorvaldsson**
Anna Ingibjörg Sigtryggsdóttir	**Jón Ingvarsson**
Unnur Sigtryggsdóttir	**Hilmar T. Björnsson**
Jakobína Sigtryggsdóttir	**Hjörtur J. Hjartar**
Jóhanna Sigtryggsdóttir	**Guðjón Steingrímsson**
Sigríður Sigtryggsdóttir	**Bjarni Þjóðleifsson**

„Já...sæll!“

Chevrolet á enn betra verði!

Vegna nýrra laga um vörugjöld sem tóku gildi um áramótin eru umhverfisvænir bílar á betra verði. **Allir bílar frá Chevrolet hafa lækkað í verði.**

Chevrolet Captiva

LT, Tau 2000 cc. Dísel, 5 sæta - sjálfskiptur **Kr. 5.540 þús.**
LT, Leður 2000 cc. Dísel, 7 sæta - sjálfskiptur Kr. 5.990 þús.

Chevrolet Aveo, 5 dyra

LS, 1400 cc. - beinskiptur **Kr. 2.295 þús.**
LS, 1400 cc. - sjálfskiptur Kr. 2.495 þús.

Chevrolet Spark, 5 dyra - 5 sæta

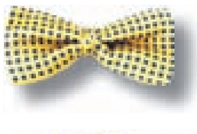
L 1000 cc. - beinskiptur **Kr. 1.695 þús.**
LS 1200 cc. - beinskiptur Kr. 1.895 þús.

Chevrolet Cruze, 4 dyra

Cruze LS 1800 cc. - beinskiptur **Kr. 2.990 þús.**
Cruze LS 1800 cc. - sjálfskiptur Kr. 3.390 þús.
Cruze LT 2000 cc. Dísel - beinskiptur Kr. 3.590 þús.

Bílar á mynd: AVEO LS með álfelgum og pokuljósum, Captiva LT , Spark LT með álfelgum, Cruze LT með 18“ álfelgum.

Ár slaufunnar



CHEVROLET
100 ára

Opið í dag frá 12 - 16, Tangarhöfða 8-12

Bílabúð Benna - Chevrolet sýningarsalur - Tangarhöfða 8-12 - Reykjavík - sími 590 2000 - www.benni.is
Bílabúð Benna - Njarðarbraut 9 - Reykjanesbæ - sími 420 3300
Bílaríki - Glerárgötu 36 - Akureyri - sími 461 3636

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

MINNA EN 1% FITA

ÞÝSK KALKÚNABRINGA

FRYSTI VARA

1998 kr. kg

259 kr. 500g

HIMNESKT HVEITIKÍM

Hveitikím (Wheat germ) er einstaklega ríkt af næringarefnum, vítamínum, járni og trefjum. Hveitikím er próteinríkara en flestar kjötvörur. Leggja má að jöfnu 30g af Hveitikími og 250g af fersku grænmeti. Hveitikím er gott fyrir uppbyggingu líkamans og hentar sérlega vel fyrir íþróttafólk. Næringarefni í Hveitikími eru m.a. A, B1, B3 vítamín, sink, magnesíum, fitusýrur, járn og kalsíum. Hveitikím má nota í stað hveitis í flesta rétti.

398 kr. 500ml

KÓKOSHNETUVATN VÖKVI LÍFSINS

CoCo drink er frískandi svaladrykkur, beint úr brunni náttúrunnar, náttúrulegur drykkur sem svalar þorstanum, unnin úr lífrænt ræktuðum kókoshnetum. **CoCo** kókosdrykkurinn er án allra aukaefna, án mjólkursykurs, rotvarnarefna og kólesteróls! **CoCo** kókoshnetudrykkurinn er stútfullur af amínósýrum

100 KR. VERÐLÆKKUN

10 ÞÚS FERNUR Í BOÐI Á ÞESSU VERÐI

157 kr. 250ml

HÁMARK PRÓTEINDRYKKIR

250ML ÞRJÁR GERÐIR

HOLLUSTAN Á *GÓÐU VERÐI* Í BÓNUS

179 kr. 1 ltr.

20 ÞÚSUND LTR

í boði á þessu verði 179 kr.

Bónus Engiferdrykkurinn

Tvær flöskur á verði einnar

298 kr.

298 kr. 250ml

FROOSH DRYKKIRNIR 250ml **298 KR**

498 kr. 1 kg

FROSNIR MANGÓBITAR 1 KG
498 kr. 100 kr lækkun,
Tvö tonn í boði á þessu

498 kr. 1 kg

FROSNIR ANANASBITAR 1 KG
498 kr. 100 kr. lækkun,
Tvö tonn í boði á þessu verði.

69 kr. 500g

E.S HAFRAMJÖL 500g

BRAGÐBETRA BÓNUS LÝSI

BÓNUS LÝSI 500ml **398 KR.**

BÓNUS LÝSISPERLUR 300 STK. **398 KR.**

398 kr. 500ml

398 kr. 300 stk

249 kr. 250g

FROSIN BLÁBER 250g

498 kr. 1.2 kg

FROSIN JARÐARBER 1.2 KG
498 kr. pokinn.
Aðeins 415 kr. kílóið

295 kr. 750g

E.S KORNFLEKS 750g

179 kr. 500g

KJARNABRAUÐIÐ 500g

GULLOSTUR 250g

498 kr.

AFGREIÐSLUTÍMI
LAUGARD: 10-18
SUNNUD: 12-18

BÓNUS BÝÐUR BETUR

Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA VISA Vildarklúbbur

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
NÝTT
ÍSLENSKT
GRÍSAKJÖT
Ali
998
KR. kg
ÚRB. GRÍSAHNAKKASNEIÐAR
898
KR. kg
GRÍSAKÓTILETTUR
KJÚKLINGABRINGUR FERSKAR EÐA FROSNAR
KJÖRFUGL
Kycklingfilé
chicken fillets
1 kg
KJÖRFUGL FERSKAR
KJÚKLINGABRINGUR
1898 KR/KG.
EUROSHOPPER FROSNAR
KJÚKLINGABRINGUR
1498 KR/KG.
DANSKAR FROSNAR GRÍSALUNDIR
1398 KR/KG.
FRYSTI VARA
NAUTA Veisla
FERSKT
NAUTAHAKK
MEÐ TREFJUM
Barilla
SPAGHETTI n.5
1Kg
ALLT Í SPAGHETTI BOLOGNESE:
NAUTAVEISLU NAUTAHAKK
898 KR.KG
BARILLA SPAGHETTI 1.KG
259 KR.
RAUTT GRAPE 195 KR/KG.
APPELSÍNUR 195 KR/KG.
SÍÐUSTU POKARNIR
UPPSKERAN AÐ KLÁRAST
AKURSELS GULRÆTUR
359 KR:/ 500g.
Tolli: Landslag hugans.
Listaverkabók Áður: kr.4990.-
Tolli
50%
AFSLÁTTUR
Nú:
kr. 2495
ÞAÐ KOSTAR
28 KR. AÐ SKEMMTA
SÉR HEIMA
handy
ribbed
condoms
18
handy
natural
condoms
18
handy
flavoured
condoms
18
HANDY SMOKKAR
18 STK. Í PK./ ÞRJÁR GERÐIR
498 KR.PK/28 KR.STK
ATHUGIÐ: VERJURNAR ERU SELDAR VIÐ AFGREIÐSLUKASSA
FRYSTI VARA
Julius
TRADITIONEL AND
DÖNSK PEKINGÖND
2.4 kg. 1698 KR.
7UP
149
kr. 2 ltr.
apple
198
kr. 750ml
EPLA SJAMPÓ 750 ML
BÓNUS BÝÐUR BETUR
Hér færðu veltutengda
VILDARPUNKTA
VISA
Vildarklúbbur
AFGREIÐSLUTÍMI
LAUGARD: 10-18
SUNNUD: 12-18

krakkasíðan

krakkar@frettabladid.is

MENNTA.HI.IS/VEFIR/BARNUNG er vefur um barna- og unglingabókmenntir. Þar er hægt að finna góðar uppskriftir, föndur, leiki og þjóðsögur.

ALDREI LENGI SÚRAR

Brynhildur Björnsdóttir og Kristín Eva Þórhallsdóttir garfa í Geymslunni í morgunsjónvarpinu á RÚV. Hér ræða þær um jólagjafir og það að vera vinkonur.

Hvað fékkstu í jólagjöf?
Brynhildur: Dúskatrefil og naglalakk og bækur og náttföt og saumavél sem ég hlakka svakalega til að læra á.
Kristín Eva: Hamsturinn minn gaf mér ullarsokka og baunir. Svo fékk ég líka bækur, varalit, jólaskraut og súkkulaði.

Hver er uppáhaldsbókin þín?
Brynhildur: Margar … samt sennilega mest Bróðir minn Ljónshjarta eftir Astrid Lindgren og Land hinna týndu sokka eftir Gerði Kristnýju leynifélaga.
Kristín Eva: Ronja Ræningjadóttir eftir Astrid Lindgren er í sérstöku uppáhaldi og svo finnst mér Dagbækur Kidda klaufa mjög skemmtilegar.

Hvert er uppáhaldslagið þitt?
Brynhildur: Ljóð um ljóð eftir Heiðu af plötunni Uppáhaldsljóðin okkar og öll lögin á Hrekkjusvínaplötunni. Í síðustu viku hlustaði ég mest á lagið Prófessorinn klæðir sig af Diskóeyjunni.
Kristín Eva: Það fyrsta sem mér dettur í hug er Kallinn sem keyrir mig í skólann af Gilligill og Ef þú ert súr vertu þá sætur af Eniga Meniga. Svo eru lögin af Diskóeyjunni öll rosalega skemmtileg og 113 Vælubílinn.

Hvað er það skemmtilegasta sem þú gerir?
Brynhildur: Mér finnst skemmtilegast að halda Leynifélagsfundi og að taka til í Geymslunni … kannski ekki beint að taka til, frekar að vera þar með Kristínu Evu vinkonu minni. Svo finnst mér afskaplega gaman að búa til útvarps- og sjónvarpsefni fyrir krakka.
Kristín Eva: Að fá hláturskast, sérstaklega með Brynhildi og Gilbert dreka. Svo er rosalega gaman að gramsa og finna hluti og hljóð í hljóðskjóðunni í Leynilundi eða í Geymslunni.

Hvað er það skrítnasta sem þú hefur fundið í Geymslunni?
Brynhildur: Fjólublái hausinn. Hann er samt orðinn ágætis vinur okkar.
Kristín Eva: Bók á hvolfi. Það var mjög erfitt að lesa hana.

Brynhildur, hvað er það besta við Kristínu Evu? Hvað hún er hugmyndarík og skemmtileg.

En hefur hún einhvern galla? Hún vill ekki alltaf gera það sama og ég og stundum reynir hún að fá mig til að gera eitthvað sem ég vil ekki, eins og til dæmis að klappa köngulóm.

Kristín Eva, hvað er það besta við Brynhildi? Hún er mjög fyndin og skemmtileg og hún fær mig alltaf til að hlæja. Svo kann hún öll lög í heimi.

Eruð þið alltaf bestu vinkonur eða hafið þið orðið súrar hvor við aðra? Ég varð soldið súr einu sinni þegar Brynhildur lét mig fara eina að leita að hafmeyju á meðan hún sat og las Andrésblað og gerði ekki neitt. Og hún varð súr þegar við Gilbert dreki fórum bara tvö til Brasilíu og tókum hana ekki með. En við erum aldrei lengi súrar og fyrr en varir erum við aftur orðnar bestu vinkonur.

BRANDARAKISTAN

Af hverju setjast Hafnfirðingar alltaf á fremsta bekk í bíó?
Því þeir vilja vera fyrstir til að sjá myndina.

Hvers vegna geyma Hafnfirðingar tómar flöskur inn í ísskáp?
Til þess að hafa eitthvað að bjóða þeim gestum sem eru ekki þyrstir.

Hvers vegna setja Hafnfirðingar alltaf stól út á svalir þegar þeir fara að sofa?
Til þess að sólin geti sest.

Tvær pylsur eru saman í potti. Önnur hefur verið ofsoðin og segir þá við hina: úff ég er alveg að springa.

Þú getur sent brandara til ***krakkar@frettabladid.is***

Hlustaðu á Dísu ljósálf og Alfinn álfakóng á Vísi

Á Vísi er hægt að horfa á myndskreyttan upplestur úr þessum sígildu ævintýrum.

Ævintýrið um Dísu ljósálf kom fyrst út á íslensku árið 1928 í þýðingu Árna Óla og hefur margsinnis verið endurprentað. Dísa ljósálfur er ein klassiskra sagna hollenska meistarans G.T. Rotman, sem fylgt hafa íslenskum börnum í tugi ára.

vísir.is
„...ég sá það á vísi"

KRAKKAKYNNING

Fer oft að heilsa upp á hamsturinn Rómeó

- **Nafn og aldur:** Kamilla Tryggvadóttir, 11 ára.
- **Í hvaða skóla ertu:** Laugarnesskóla.
- **Í hvaða stjörnumerki ertu:** Tvíburunum.
- **Áttu happatölu?** Já, 14.
- **Helstu áhugamál/hvað gerirðu í frístundum þínum?** Æfi hip hop og er með fjölskyldu og vinkonum.
- **Eftirlætissjónvarpsþáttur:** Desperate Housewives.
- **Besti matur?** Pítsa.
- **Áttu gæludýr – ef svo er, hvernig dýr og hvað heitir það?** Ég átti hamstur sem heitir Rómeó en mamma fékk ofnæmi svo ég gaf hann en fer oft að heilsa upp á hann.

- **Hvaða námsgrein er í uppáhaldi?** Listaverkagreinar og íþróttir.
- **Skemmtilegasti dagurinn og af hverju?** Aðfangadagur. Þá eru allir í hátíðaskapi.
- **Eftirlætistónlistarmaður/hljómsveit?** Rihanna og Beyoncé.
- **Uppáhaldslitur?** Sæblár, svartur og fjólublár.
- **Hvað gerðirðu í sumar?** Fór til Spánar.
- **Skemmtilegasta bók sem þú hefur lesið?** Aþena, hvað er málið með Haítí?
- **Hvað ætlarðu að verða þegar þú ert orðin/n stór?** Förðunarfræðingur.

markhonnun.is

nettó
Ódýrt fyrir heimilið

UNGNAUTAHAKK
Ódýrt fyrir heimilið

31% afsláttur

896 kr/kg
áður 1.298 kr/kg

Frábært verð í Nettó!

KJÖTBOLLUR
FRÁ GOÐA

25% afsláttur

496 kr/pk.
áður 661 kr/pk.

CORDON BLEU
NAGGAR

25% afsláttur

546 kr/pk.
áður 728 kr/pk.

KJÚKLINGABRINGUR
ÍSFUGL

1.898 kr/kg
Líttu á verðið!

KREBENETTUR
KJÖTSEL

Frábært verð!

719 kr/kg
áður 899 kr/kg

GLÓALDIN
APPELSÍNUSAFI 1 L

199 kr/stk.
áður 249 kr/stk.

EPLA- EÐA APPELSÍNUSAFI
X-TRA 1 L

Frábært verð!

199 kr/stk.
áður 229 kr/stk.

PASTASKRÚFUR
X-TRA 500 G

99 kr/pk.
Frábært verð!

PASTASÓSA
X-TRA 690 G

269 kr/stk.
Frábært verð!

HVÍTLAUKSBRAUÐ
X-TRA 1 STK 175 G

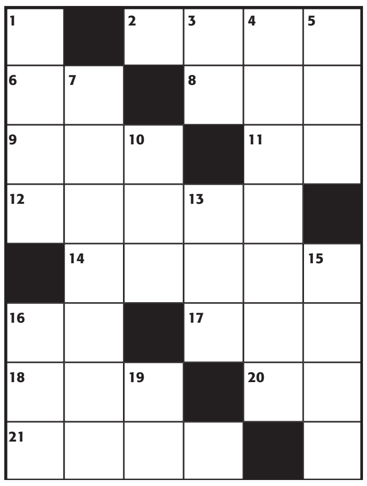
99 kr/stk.
Líttu á verðið!

Birtist með fyrirvara um prentvillur.

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

Tilboðin gilda **6. – 9. jan**
eða meðan birgðir endast.

krossgáta



LÁRÉTT
2. ávinna, **6.** stefna, **8.** lengdarmál, **9.** fúsk, **11.** tveir eins, **12.** hólf, **14.** brambolt, **16.** í röð, **17.** spil, **18.** pota, **20.** skammstöfun, **21.** bylgja.

LÓÐRÉTT
1. grjótfylling, **3.** tveir eins, **4.** nennuleysi, **5.** sigað, **7.** agn, **10.** kirna, **13.** tálknblað, **15.** há bygging, **16.** gap, **19.** til.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. afla, **6.** út, **8.** fet, **9.** kák, **11.** tt, **12.** klefi, **14.** bröltt, **16.** hí, **17.** níu, **18.** ota, **20.** fr, **21.** liða.
LÓÐRÉTT: 1. púkk, **3.** ff, **4.** letilíf, **5.** att, **7.** tálbiti, **10.** ker, **13.** fön, **15.** turn, **16.** hol, **19.** að.

Skagfirska söngsveitin

Söngfólk óskast

Létt og skemmtileg verkefni
á dagskránni !
Æft er á mánudögum, fyrsta æfing er
mánudaginn 6 sept.
Skemmtilegt starfsár framundan.
Upplýsingar gefur Ingunn
í síma 897 9595
Eða email: ingunnsi@simnet.is

ARNARHÓLL

kápa / frakki

Ný útfærsla á 40 ára gamalli flík frá Vír vinnufatagerð. Arnarhóll er gerður úr 100% bómull en er fóðraður með highloft flísfóðri sem hægt er að hneppa af. Skjólgóð hetta með böndum umhverfis andlit, hnepptur stormlisti og tveir stórir vasar að framanverðu. Fæst líka í mosagrænu.

Verð: 36.000 kr. 66° NORÐUR Stærðir: XS - 2XL

Siðferðilegt yfirlæti

BAKÞANKAR Davíðs Þórs Jónssonar

Góðmennska, hjartahlýja og náungakærleikur eru ekki skrásett vörumerki sem kristindómurinn á einkarétt á. Allt þetta einkenndi gott fólk löngu áður en kristindómurinn kom til sögunnar og einkennir enn allt gott fólk, óháð því hvaða trúarbrögð það aðhyllist – ef einhver. Ég trúi því vissulega að sannkristin manneskja hafi þetta til að bera. En ég er jafnsannfærður um að góðir múslimir, góðir hindúar, góðir búddistar og góðir trúleysingjar – allt gott fólk – auðsýni dag hvern góðmennsku, hjartahlýju og náungakærleik. Ég trúi því reyndar að það sé einmitt það sem geri það gott fólk.

ÞESS vegna fer það ósegjanlega í taugarnar á mér þegar prestar og sjálfskipaðir boðberar kristindómsins bera hann á borð innblásnir af siðferðilegu mikilmennskubrjálæði. Þegar talað er niður til annarra, hæðst að og gert lítið úr öðrum trúarbrögðum eða lífsskoðunum og látið er í veðri vaka að fólk sé siðferðislega á æðra plani en annað fólk fyrir það eitt að vera nafnkristið. Við skulum hafa það hugfast að miskunnsami Samverjinn var ekki kristinn. Samt er hann hin stóra fyrirmynd kristinna manna um rétta breytni.

ÞETTA siðferðilega yfirlæti þeirra, sem hve einarðast álíta sjálfa sig sannkristna, fer í taugarnar á mér af þremur meginástæðum.

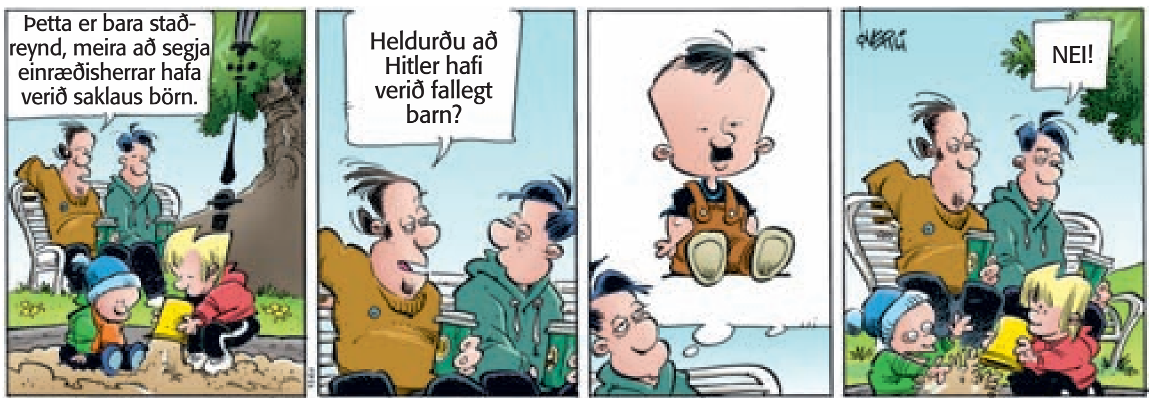
Í FYRSTA lagi felst, að mínu mati, þversögn í slíkri afstöðu. Með því einu að benda á annan og segja „Ég er á siðferðilega hærra plani en þú“ er viðkomandi búinn að setja sjálfan sig skör neðar en þann sem bent er á á hinu siðferðilega plani.

Í ÖÐRU lagi er slík framkoma einfaldlega ekki kristileg. Hún einkennist ekki af þeirri auðmýkt og hógværð sem einkenna ætti framgöngu kristinna manna. Ég vona svo sannarlega að það geri okkur betri að vera kristið fólk. En um leið og við erum farin að telja okkur trú um að það geri okkur ekki bara betri, heldur betri en annað fólk, þá erum við búin að taka okkur stöðu faríseans í musterinu sem bað: „Guð, ég þakka þér, að ég er ekki eins og aðrir menn, ræningjar, ranglátir, hórkarlar eða þá eins og þessi tollheimtumaður.“

Í ÞRIÐJA lagi tel ég slíka framkomu fæla fólk í burtu. Ef við viljum að trúin bjóði ekki bara vænisýki og gremju heldur frið og sátt við Guð og menn, þá verður framganga okkar að einkennast af því. Göngum því fram í hógværð og auðmýkt. Eflum friðinn og réttum fram sáttahönd, ekki steyttan hnefa.

myndasögur

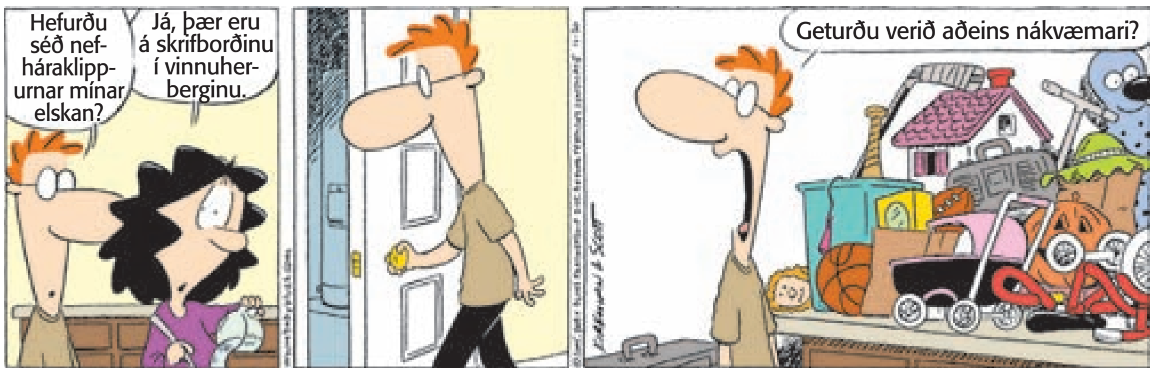
Pondus Eftir Frode Øverli



Gelgjan Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Handan við hornið Eftir Tony Lopes

Barnalán Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



• ÞJÁLFUN • HEILSA • VELLÍÐAN • ÞJÁLFUN • HEILSA • VELLÍÐAN • ÞJÁLFUN • HEILSA • VELLÍÐAN • ÞJÁLFUN • HEILSA • VELLÍÐAN •

FULLT VERÐ: 10.950,-

7.995,-

Æfingabekkur
Góður æfingabekkur á frábæru verði!

SPARIÐ 2.955

SPARIÐ 2.000

FULLT VERÐ: 5.995,-

3.995,-

AEROBIC pallur
Sniðugur pallur á frábæru verði!
Stærð: 68 x 28 x 10 sm.

SPARIÐ 5.000

FULLT VERÐ: 9.995,-

4.995,-

LIFE GEAR reiðhjólastandur
Sniðugur reiðhjólastandur til að festa við vegg. Góð lausn þar sem lítið pláss er. Frábært í geymsluna eða bílskúrinn.
Stærð: 48 x 68 x 212 sm.

SPARIÐ 3.000

FULLT VERÐ: 7.995,-

4.995,-

Magabekkur
Góður æfingabekkur til að æfa magavöðvana á frábæru verði!

NÚ KOMUM VIÐ OKKUR Í FORM Á NÝJU ÁRI • NÚ KOMUM VIÐ OKKUR Í FORM Á NÝJU ÁRI •

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

www.rfl.is

LIFE GEAR þrekhjól
Life Gear þrekhjólið er stöðugt og hljóðlátt. Þrekhjólið er með rétta afstöðu milli stýris, pedala og sætis. Fullkomið tölvumælaborð sem er einfalt í notkun. Púlsmælir í handföngum. Frábært verð!

FULLT VERÐ: 39.950,-

24.950,-

SPARIÐ 15.000

FRÁBÆRT VERÐ!

4.450,-

Lóðastöng
Frábært verð á lóðastöng!
Lengd: 160 sm.

SPARIÐ 4.455

FULLT VERÐ: 12.450,-

7.995,-

Magaþjálfi
Sniðugur magaþjálfi á frábæru verði!

SPARIÐ 5.000

FULLT VERÐ: 24.950,-

19.950,-

Lyftingabekkur
Sniðugur lyftingabekkur á frábæru verði!

LIFE GEAR þrekhjól
Gott þrekhjól með púlsmæli í handföngum og með stillanlegu sæti. Hámarksþyngd notanda: 135 kg.

FULLT VERÐ: 24.950,-

19.950,-

SPARIÐ 5.000

• ÞJÁLFUN • HEILSA • VELLÍÐAN • ÞJÁLFUN • HEILSA • VELLÍÐAN • ÞJÁLFUN • HEILSA • VELLÍÐAN • ÞJÁLFUN • HEILSA • VELLÍÐAN •

menning

menning@frettabladid.is

VÍDEÓRÍSÓM Í NÝLÓ Sýningin VídeóRísóm eftir brasilíska myndlistarmanninn Marcellvs L. verður opnuð í Nýlistasafninu í dag klukkan 17. VídeóRísóm er hljóð- og myndbandsverkaröð sem hóf göngu sína í janúar 2002 og er enn í vinnslu. Að sögn listamannsins er hugsunin bak við röðina sú að hugmyndir gangi aldrei til þurrðar, séu aldrei fullkomnar eða endanlegar heldur sé nauðsynlegt að vinna þær áfram og tengja þær heiminum og núinu.

TJARNARBÍÓ
JANÚAR 2011
Mojito 7. jan. kl. 20 SÍÐUSTU SÝNINGAR 7 15 22 29
NÆSTA VIKA:
FRUMSÝNING 14. JAN. UPPSELT 16 21 23
Súldarsker
Nýtt leikverk eftir Sölku Guðmundsdóttur
SIRKUS ÍSLAND SUNNUDAGAR ERU FJÖLSKYLDUDAGAR 16
Sirkus Sóley
Miðasalan er opin virka daga frá kl. 13-15
Sími: 527 2100
www.tjarnarbio.is
TJARNARBÍÓ Tjarnargötu 12 - 101 Reykjavík

Klassísk tónlist í sunnudagsmessu

Tónlistarflutningur verður með óhefðbundnu sniði í sunnudagsmessu Bústaðakirkju á morgun. Í stað almenns körsöngs verður tónlistarflutningur alfarið í höndum sópransöngkonunnar Grétu Hergils, Gretu Salóme fiðluleikara og Antoniu Hevesi píanóleikara við messu í Bústaðakirkju.

Í messunni á morgun flytja þær stöllur Exsultate jubilate eftir Mozart, eitt fremsta kirkjutónverk allra tíma. Verkið verður fellt inn í messu séra Pálma Matthíassonar. Öll tónlistin í messunni verður eftir Mozart í flutningi listakvennanna þriggja. Messan er í venjulegri lengd og er enginn aðgangseyrir frekar en á aðrar guðsþjónustur.

STEFÁN JÓNSSON Hefur á ferli sínum einbeitt sér að endurgerð þekktra verka úr listasögunni. Í sýningu sinni í Hafnarborg beinir hann sjónum sínum að Kjarval. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Kjarval í endurvinnsluna

Kjarvalar nefnist sýning Stefáns Jónssonar myndlistarmanns sem verður opnuð í Hafnarborg í dag. Þar endurgerir hann verk eftir Kjarval og gerir úr þeim þrívíða skúlptúra.

Stefán útskrifaðist með MFA frá School of Visual Art í New York 1994 og hefur allt frá því fengist við að gera endurgerðir af listaverkum eftir eldri meistara. Í nýjustu sýningu sinni tekst hann á við íslenskan meninningararf, nánar tiltekið Jóhannes Kjarval, og býr til þrívíða skúlptúra með tilvísun í verk meistarans úr ýmsum efnivið. Á sýningunni má meðal annars sjá Fjallamjólkina úr trébútum og þekkt landslagsmálverk úr lopa. Sýningin hefur líka félagslega skírskotun. Jóhannes Kjarval er fyrirferðarmikil stærð í íslenskri listasögu og heiti sýningarinnar, Kjarvalar, felur í sér tilvísun á það félagslega gildi sem verk hans hafa fengið sem stöðutákn.

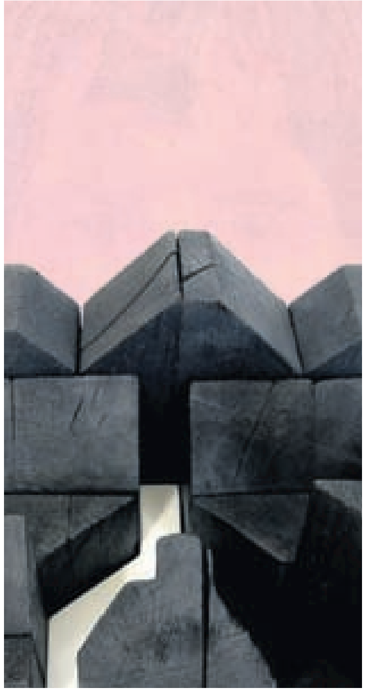
Stefán gerði sitt fyrsta Kjarvalsverk í kringum aldamótin. „Það má kannski segja að það hafi kallað á fleiri verk; ég sá að minnsta kosti möguleika á að gera fleiri verk. Serían á sýningunni er verk sem ég byrjaði á 2007 og hef verið að vinna að með hléum undanfarin þrjú ár.“

Spurður hvers vegna hann hafi einbeitt sér að því að endurvinna listasöguna í verkum sínum segir Stefán að umræðan um endalok sögunnar og endalok listarinnar hafi verið mjög áberandi þegar hann var í myndlistarnámi.

„Margir voru á því máli að það væri í rauninni búið að gera allt sem hægt væri að gera í myndlistarsögunni; að listasagan væri að endimörkum komin. Ég tók svo sem ekki heilshugar undir það en hugsaði með mér að ef það væri eitthvað til í þessu sem menn voru að halda fram væri ein leiðin út úr þessum vanda að taka einfaldlega listasöguna fyrir og endurvinna hana.“

Sýningin verður opnuð klukkan 15 í dag en um leið verður opnuð önnur sýning í sýningaröð Hafnarborgar á verkum listmálarans Eiríks Smith. Sýning Stefáns stendur til 6. febrúar.

bergsteinn@frettabladid.is



KJARVALAR Stefán endurgerir hluti úr verkum eftir Kjarval og býr til þrívíða skúlptúra, meðal annars úr trébútum og lopa.

Lingapon námskeið

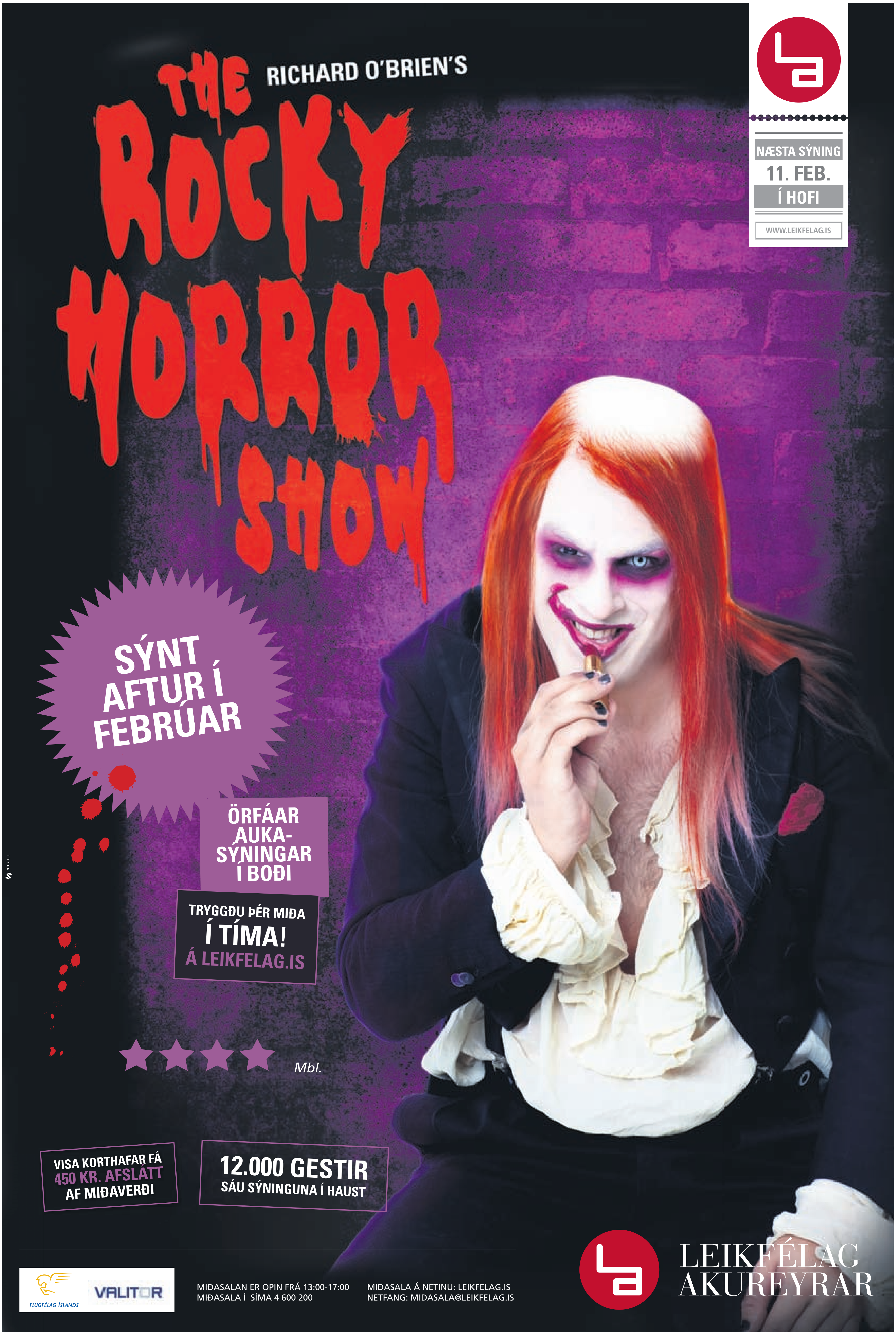
Óska eftir að kaupa íslenskt enskt lingapon námskeið sem samastendur af einni stórri kennslubók innbundin sem kylja sem á stendu íslenskt enskt lingaponnámskeið. Námskeiðið samastendur af Kennslubók kassettum og tösku undir námskeiðið upplýsingar í síma 865-7013

Mæðrastyrksnefnd Kópavogs

sendir öllum velunnurum sínum bestu nýjárskveðjur og þakkar af alhug ómetanlegan stuðning á liðnu ári.

Framlag ykkar skipti starfsemina miklu máli.

NÝ NÁMSKEIÐ AÐ HEFJAST
Hot Rope Yoga
Mömmutímar
Konur átak
TRX Combó
World Class ICELAND
SKRÁÐU ÞIG NÚNA
á worldclass.is og í síma 55 30000


RICHARD O'BRIEN'S
THE ROCKY HORROR SHOW
NÆSTA SÝNING
11. FEB.
Í HOFI
WWW.LEIKFELAG.IS
SÝNT AFTUR Í FEBRÚAR
ÖRFÁAR AUKA-SÝNINGAR Í BOÐI
TRYGGÐU ÞÉR MIÐA
Í TÍMA!
Á LEIKFELAG.IS
Mbl.
VISA KORTHAFAR FÁ
450 KR. AFSLÁTT
AF MIÐAVERÐI
12.000 GESTIR
SÁU SÝNINGUNA Í HAUST
FLUGFÉLAG ÍSLANDS
VALITOR
MIÐASALAN ER OPIN FRÁ 13:00-17:00
MIÐASALA Í SÍMA 4 600 200
MIÐASALA Á NETINU: LEIKFELAG.IS
NETFANG: MIDASALA@LEIKFELAG.IS
LEIKFÉLAG AKUREYRAR

Fólk

folk@frettabladid.is

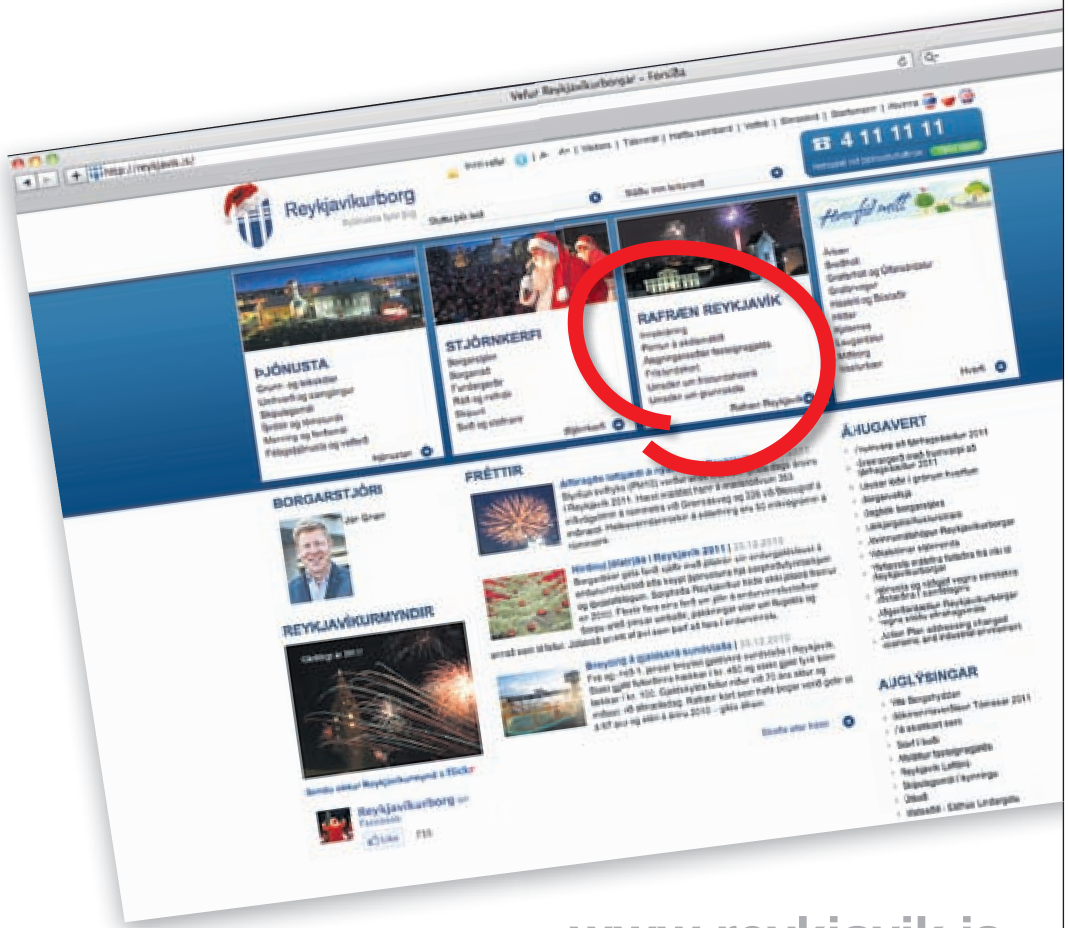
3 DAGAR eru í útgáfu plötunnar Watch the Throne með rappkóngunum Kanye West og Jay-Z.

Útsalan er hafin

Heimsþekkt vörumerki eins og Sonia Rykiel, Bonpoint, Isabel Marant, Vanessa Bruno og fleiri...

KISAN
CONCEPT STORE
Laugavegi 7 101 Reykjavík
Sími 561 6262 www.kisan.is

Opnunartími:
mán - lau 11:00 - 18:00



www.reykjavik.is

Rafræn Reykjavík fyrir þig

Fasteignagjöld í Reykjavík verða innheimt í heimabönkum. Fasteignaeigendum er jafnframt bent á beingreiðslur hjá öllum bankastofnunum eða boðgreiðslur af greiðslukortum.

Á vef Reykjavíkurborgar geta fasteignaeigendur:

- skoðað álagningarseðil fasteignagjalda fyrir árið 2010 (eftir 24. jan. nk.) og alla breytingaseðla þar á eftir
- afpantað álagningarseðla og breytingaseðla með pósti
- skráð sig í boðgreiðslu fasteignagjalda
- valið einn eða níu gjalddaga fasteignagjalda til 19. janúar 2011
- gefið upp reikningsnúmer ef til endurgreiðslu kemur
- óskað eftir að fá senda greiðsluseðla fyrir fasteignagjöldum þar sem þeir verða, líkt og áður, ekki sendir út til greiðenda, 18-68 ára

Nánari upplýsingar og aðstoð má fá með því að senda fyrirspurn á netfangið fasteignagjold@reykjavik.is eða í síma 411 1111.

Reykjavíkurborg

NÓG AÐ GERA Barði samdi tvö lög ásamt frönsku söngkonunni Juliette Katz, sem gefur út fyrstu plötuna sína í apríl.

Semur fyrir franskt nýstirni

Barði Jóhannsson samdi tvö lög fyrir franska söngkonu sem spáð er glæstum frama. Hann undirbýr nýja plötu Bang Gang.

„Ég var beðinn um að semja með þessari stelpu sem hafði fengið samning við Universal í Frakklandi,“ segir tónlistarmaðurinn Barði Jóhannsson.

Barði samdi lögin ásamt frönsku söngkonunni Juliette Katz, sem gefur út fyrstu plötu sína í apríl. Ástralska söngkonan Sia syngur með Juliette í öðru laginu, en sú fyrrnefnda hefur getið sér gott orð bæði sem söngkona og lagahöfundur. Hún samdi meðal annars þrjú lög á nýjustu plötu bandarísku söngkonunnar Christinu Aguilera. Þá er hún tilnefnd til Golden Globe verðlauna ásamt Aguilera og Samuel fyrir lagið Bound to You sem er í kvikmyndinni Burlesque.

2 ár verða liðin frá síðustu plötu Bang Gang þegar nýja platan kemur út í ár. Aldrei hefur liðið styttri tími milli platna hjá Bang Gang en fimm ár skildu að fyrstu og aðra, rétt eins og aðra og þriðju.

Loks hefur hún sungið með breska rafdúettnum Zero 7.

Ýmislegt er fram undan hjá Barða á nýju ári og spurður hvenær ný plata sé væntanleg frá Bang Gang er svarið einfalt: „Með sumrinu.“

Barði sendi frá sér plötuna Best of Bang Gang fyrir áramót, en auk þess að innihalda nokkur af bestu lögum hljómsveitarinnar flytja listamenn á borð við Mammút, Dikta og Daníel Ágúst lög Bang Gang.

atlifannar@frettabladid.is

Vill vera öðrum konum innblástur

Bandaríska söngkonan Jessica Simpson vill gjarnan gerast sérlegur talsmaður samtaka sem aðstoða fólk við að grennast. Tímaritið The Enquirer heldur því fram að með þessu ætli Simpson að feta í fótspor kvenna á borð við Jennifer Hudson og Valerie Bertinelli sem grenntust mikið eftir að hafa gerst talsmenn slíkra samtaka.

„Jessica er sannfærð að ef hún gengur til liðs við samtök á borð við Jenny Craig, Weight Watchers eða Slim-Fast muni hún aðeins hagnast. Hún mun efla vinsældir sínar og grennast fyrir væntanlegt brúðkaup sitt,“ var haft eftir innanbúðarmanni. „Jessica hefur gaman af því að vera öðrum konum innblástur og telur að með þessu geti hún aftur náð tengslum við aðdáendur sína.“

Simpson tilkynnti stuttu fyrir jól að hún og unnusti hennar, ruðningskappinn Eric Johnson, væru trúlofuð aðeins rúmum mánuði eftir að skilnaður Johnsons við fyrrverandi eiginkonu sína var dómfestur.

GÓÐ FYRIRMYND Jessica Simpson segist hafa gaman af því að vera öðrum konum innblástur. Hún vill gerast sérlegur talsmaður samtaka á borð við Weight Watchers. NORDICPHOTOS/GETTY

Andersen & Lauth

Reykjavik

established 1934

Útsala

-40-50%

Dömuverslun
Laugvegi 7

-40-60%

Herraverslun
Laugvegi 7

-70-80%

Outlet
Laugvegi 86-94

Opnunartímar

Mán.-Fim. 11-18
Fös. 11-18.30
Lau. 11-17

Heimsendir í nánd í nýju lagi frá Nýdanskri

Hljómsveitin Nýdönsk er komin í hljóðver og vinnur að upptökum á nýju lagi. Lagið heitir Í nánd og er gefið út í tilefni af sýningu hljómsveitarinnar í Borgarleikhúsinu í febrúar.

NÝDANSKIR Í HLJÓÐVERI Daníel Ágúst, Björn Jörundur og Jón Ólafsson ásamt ónefndum gítarleikara. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

„Ég myndi segja að lagið sé í hressari kantinum,“ segir Björn Jörundur Friðbjörnsson, söngvari Nýdanskrar, og fyrir aftan heyrist í Jóni Ólafssyni leggja orð í belg: „Í svalari kantinum.“ Og Björn tekur aftur við: „Þetta er svona svalandi eins og norðanbálið sem brennur á okkur á meðan við tölum saman.“

Nýdönsk vinnur nú að upptökum á laginu Í nánd, sem kemur út á næstunni í tilefni af sýningu hljómsveitarinnar í Borgarleikhúsinu í byrjun febrúar. Tilviljun réði því að hljómsveitin hóf upptökur á laginu á sama tíma og fuglar hófu að falla dauðir af himnum víða um heim. „Það er bara til þess að renna stoðum undir það sem fjallað er um í laginu,“ segir Björn. „Heimsendir er í nánd í laginu. Heimsendaspámennirnir hafa orðið ofan á í fjölmiðlum síðustu mánuði – er það ekki veðrið og fugladauði sem hefur orðið til þess að þeir halda að heimsendir sé fram undan? Við erum reyndar ekkert að tala um nýliðna atburði í laginu.“

Nýdönsk sendi síðast frá sér plötuna Turninn fyrir tveimur árum, en platan markaði jafnframt endurkomu Daníels Ágústs í hljómsveitina. Björn útilokar ekki að ný plata komi frá hljómsveitinni á árinu. „Það má vel vera. Það kemur plata einhvern tíma. Hvort hún verði kláruð á árinu eða næsta ári, veit ég ekki. Það er alltaf plata á leiðinni,“ útskýrir Björn. „Það fer eftir því hvernig okkur gengur að búa til boðlega tónlist.“

En er samstarfið farið að stirðna eftir öll þessi ár?

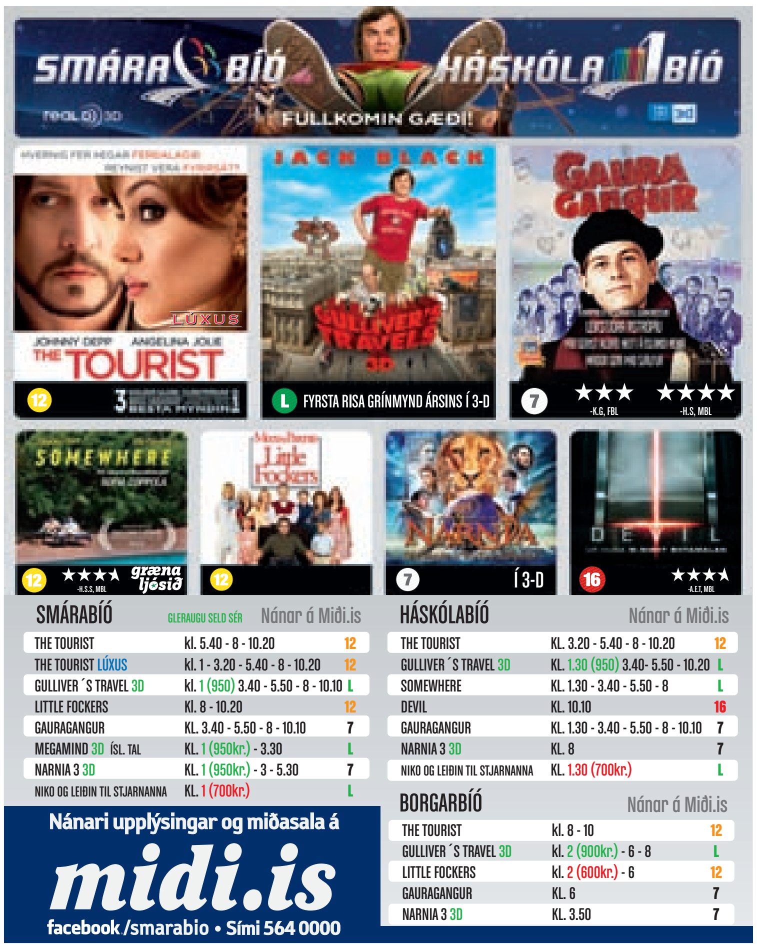
„Samstarfið er mjög gott vegna þess að við eyðum orðið svo litlum tíma saman. Hér áður vorum við saman allan daginn, alla vikuna. Þá fengum við nóg af hver öðrum. Núna erum við aldrei saman nema við þurfum þess. Það kemur mjög vel út. Þannig geta hljómsveitir verið starfandi að eilífu.“

Meðlimir Nýdanskrar hafa fengist við ýmislegt en sjálfur hefur Björn farið reglulega á sjó í gegnum tíðina. „Ég var í trilluútgerð í fyrrasumar – skellti mér í það mér til ánægju og yndisauka,“ segir hann. „Fór svo í beinu framhaldi af því aðeins á sjóinn hjá félaga mínum á Siglufirði. Ég og annar félagi minn erum þar með trilluna. Ég á ættir að rekja þangað.“

Og hvað ertu að fiska?

„Það sem bítur á.“

atlifannar@frettabladid.is



FER SÉR HÆGT Kim Kardashian hefur verið að hitta körfuboltamanninn Kris Humphries undanfarið. NORDICPHOTOS/GETTY

Fer sér hægt

Kim Kardashian er farin að slá sér upp með körfuboltamanninum Kris Humphries en samkvæmt stjúpföður stúlkunnar er sambandið ekki alvarlegt.

„Hún fer á mörg stefnumót og vanalega hitti ég ekki strákana fyrr en sambandið er orðið alvarlegt. Hingað til hefur hún ekki kynnt Kris fyrir okkur fjölskyldunni," sagði Bruce Jenner, stjúpfaðir Kardashian. Hann segir stúlkuna ekki hafa mikinn tíma aflögu til að sinna sambandi sínu við Humphries og þess vegna sé það enn á byrjunarstigi.

„Ég hef ekki áhyggjur af þessu fyrr en hún kemur með strákana heim til okkar. Þá fer ég fyrst að hafa áhyggjur."

FER TIL CANNES Robert de Niro verður formaður dómnefndar í Cannes í vor. NORDICPHOTOS/GETTY

De Niro á Cannes í vor

Tvöfaldi Óskarsverðlaunahafinn Robert De Niro verður formaður dómnefndar á kvikmyndahátíðinni í Cannes í maí. Hinn 67 ára leikari segir það mikinn heiður að vera formaður á einni elstu og bestu kvikmyndahátíð veraldar. De Niro, sem er annar af stofnendum Tribeca-hátíðarinnar í New York, mun taka þátt í að velja hvaða mynd hlýtur Gullpálmann á þessu ári. Hann hefur átta sinnum komið til Cannes til að kynna myndir sínar. Árið 1976 vann mynd hans Taxi Driver Gullpálmann, rétt eins og The Mission gerði tíu árum síðar.

NÝ NÁMSKEIÐ AÐ HEFJAST

World Class ICELAND

SKRÁÐU ÞIG NÚNA

á worldclass.is og í síma 55 30000

Laugum Reykjavík - Kringlunni Reykjavík - Húsi Orkuveitunnar Reykjavík Spönginni Grafarvogi - Ögurhvarfi Kópavogi - Turninum Kópavogi - Lágafellslaug Mosfellsbæ - Sundlaug Seltjarnarness - Dalshrauni Hafnarfirði

sport

sport@frettabladid.is

5 DAGAR

KRISTJÁN ARASON varð fyrstur til að skora tíu mörk í leik á HM en það gerði hann á HM í Sviss 1986. Sigurður Valur Sveinsson jafnaði metið á HM 1993 en Valdimar Grímsson skoraði 11 mörk á HM 1997. Metið stóð þar til að Guðjón Valur Sigurðsson skoraði 14 mörk í sigri á Áströlum á HM 2003. Guðjón skoraði síðan 15 mörk í öðrum stórsigri á Áströlum á HM 2007.

TÖLFRÆÐIN

Ísland-Þýskaland 27-23(14-12)

Mörk Íslands (Skot): Ólafur Stefánss. 6/4 (8/5), Aron Pálmarsson 5 (9), Ingimundur Ingimundarson 3 (3), Snorri Steinn Guðjónsson 3 (5/1), Alexander Petersson 3 (7), Arnór Atlason 2 (4), Guðjón Valur Sigurðsson 2 (3), Róbert Gunnarsson 2 (2), Ásgeir Örn Hallgrímsson 1 (1).
Varin skot: Björgvin Páll 17/2 (40/4, 43%)
Hraðaupphlaupsmörk: 6 (Ingimundur 3, Ásgeir Örn, Guðjón Valur, Aron)
Fiskuð víti: 6 (Róbert 3, Aron, Snorri Steinn, Alexander). **Brottvísanir:** 8 mínútur
Mörk Þýskalands (Skot): Michael Kraus 4/1 (8/3), Adrian Pfahl3 (3), Sebastian Preiss 3 (4), Holger Glandorf 3 (7), Michael Haass 3 (3), Jacob Heinl 2 (3), Patrick Groetzki 2 (2), Uwe Gensheimer 2/1 (4/2), Pascal Hens 1 (1), Lars Kaufmann 0 (3), Christian Sprenger 0 (2), Dom inik Klein 0 (1).
Varin skot: Silvio Heinevetter7/1 (20/2, 35%), Carsten Lichtlein 7 (21/3, 33%)
Hraðaupphlaupsmörk: 6.
Fiskuð víti: 5 **Brottvísanir:** 6 mínútur

GÓÐIR Í GÆR Ingimundur og Sverre lokuðu vörninni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Landsliðið okkar lítur mjög vel út

Strákarnir okkar unnu fjögurra marka sigur á Þjóðverjum, 27-23, í Laugardalshöllinni í gær þar sem frábær vörn og góð markvarsla Björgvin Páls Gústavssonar lagði grunninn að sigrinum.

HANDBOLTI Íslenska landsliðið í handbolta hóf lokaundirbúning sinn fyrir HM í handbolta með frábærum sigri á Þjóðverjum í Laugardalshöllinni í gær. Liðið er komið í rétta gírinn sem eru frábærar fréttir enda vika í HM.

Það mátti sjá aftur geðveikina í vörninni sem strákarnir hafa farið svo langt á undanfarin misseri og þá reif Björgvin Páll Gústavsson sig upp og sýndi hversu megnugur hann er í markinu. Ingimundur Ingimundarson og Sverre Jakobsson áttu báðir flottan leik í miðri vörninni. Ingimundur kórónaði síðan góða frammistöðu sína með því að skora þrjú glæsileg hraðaupphlaupsmörk.

Íslenska liðið var 14-12 yfir í hálfleik eftir að hafa mest náð þriggja marka forskoti. Liðið byrjaði síðan seinni hálfleikinn frábærlega og náði um tíma fjögurra marka forskoti. Þjóðverjar nýttu sér einbeitingarleysi um miðjan hálfleikinn og komu muninum niður í eitt mark en íslenska liðið gaf þá aftur í og tryggði sér öruggan sigur.

„Vörnin var hrikalega öflug og það var mikill munur á henni og í síðustu landsleikjum. Við erum að berjast eins og ljón og lítum vel út varnarlega séð,“ sagði Björgvin Páll. „Það var gott fyrir mig persónulega að það gekk vel í kvöld því ég átti ekki frábæran leik um daginn. Ég er mjög sáttur með minn leik í dag,“ sagði Björgvin sem varði 17 skot í leiknum.

„Þetta lítur mjög vel út og hver sigur styrkir okkar sjálfstraust sem lið. Ég var sáttur við vörnina sem var grimm og gekk mjög vel. Það var góð hjálparvörn og lítið um taktísk mistök. Björgvin varði einhverja 15 til 20 bolta og ef við fáum einhverja fimmtán bolta frá honum í þessari keppni þá er ég sáttur,“ sagði Ólafur Stefánsson landsliðsfyrirliði sem var markahæstur með sex mörk. Aron Pálmarsson stimplaði sig líka inn og lék stórt hlutverk bæði í sókn og vörn.

Seinni leikur þjóðanna verður í Laugardalshöllinni klukkan 17.00 í kvöld og það verður síðasti leikurinn fyrir HM í Svíþjóð og kjörið tækifæri fyrir íslensku þjóðina að sýna sinn stuðning í verki með því að troðfylla Höllina. Liðið sýndi það í gær að það á ekkert annað skilið. ooj@frettabladid.is

NÚ ÞEKKJUM VIÐ ÞIG Björgvin Páll Gústavsson átti flottan leik í gær og fagnar hér ásamt nýkrýndum íþróttamanni ársins, Alexander Peterssyni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Ný og skemmtileg *spil*

með *strákunum okkar*

Strákarnir í handboltalandsliðinu
verða í nokkrum útibúum Arion banka á **mánudaginn** kl. 15 - 16 (Kringluútibú 15:30 - 16:30) og árita plaköt og gefa handboltaspilin.

Líttu við í útibú nálægt þér:

- Vesturbæjarútibú v/ Hagatorg
- Kringluútibú
- Hafnarfjörður, Firðinum
- Garðabær, Garðatorgi
- Kópavogur, Smáratorgi

Árituð plaköt og handboltaspil verða fáanleg í öllum útibúum Arion banka á meðan birgðir endast.

Hafðu samband
sími 444 7000 ⁕ arionbanki.is

Guðmundur Guðmundsson landsliðsþjálfari eftir sigurinn á Þjóðverjum í gær:

Vörnin og markvarslan frábær

HANDBOLTI Guðmundur Guðmundsson landsliðsþjálfari var sáttur með flottan sigur á Þjóðverjum í gær. „Ég er mjög sáttur við varnarleikinn sem var frábær og markvörsluna. Það tvennt stóð upp úr í frábærum leik og að halda Þjóðverjum í 23 mörkum er mjög sterkt. Það tekst ekki hjá hvaða liði sem er en auðvitað er þetta æfingaleikur og það ber að líta á hann sem slíkan. Við verðum að taka það góða úr þessum leik,“ sagði Guðmundur.

„Sóknarleikurinn var mjög góður fyrir utan tíu mínútur í seinni hálfleik. Við þurfum að bæta ofan á hann og gera hann enn betri,“ sagði Guðmundur sem viðurkenndi að vörnin væri kannski aðeins á undan sókninni eins og staðan er núna. „Að þessu sinni lögðum við ofurkapp á vörnina og hún er á undan. Sóknin er að koma en hún er alls ekki slæm,“ sagði Guðmundur. Hann var ánægður með menn eins og Ingimund Ingimundarson sem skoraði þrjú hraðaupphlaupsmörk og Björgvin Pál Gústavsson sem varði vel í markinu.

„Ég vil sjá enn fleiri mörk úr hröðum upphlaupum en það var ánægjulegt að sjá Ingimund því hann hljóp hraðaupphlaupin mjög vel og það er mjög jákvætt að hann skoraði þrjú mörk. Björgvin komst í gírinn og það var mjög sterkt fyrir hann að koma til baka á þennan hátt,“ sagði Guðmundur.

„Það er leikur á morgun og þá þurfum við að fylgja þessu eftir. Við megum ekki fara á flug við það að vinna æfingaleik en það var margt jákvætt í kvöld og það er það sem skiptir máli,“ sagði Guðmundur.

GUÐMUNDUR GUÐMUNDSSON Sendir réttu skilaboðin. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Aron Pálmarsson spilaði mikið í gær og stóð sig vel. „Ég er rosalega ánægður með þennan leik því við sýndum það í kvöld að við erum ennþá meðal toppþjóða í heiminum. Við erum búnir að vera slakir í síðustu leikjum en mættum bara stemmdir í þennan leik og sýndum úr hverju við erum gerðir,“ sagði Aron sem skoraði 5 mörk í gær.

„Ég reyni að nýta það traust sem ég fæ frá Gumma. Það er allt frábært svo lengi sem við vinnum leikinn en það er ekkert að eyðileggja fyrir að maður nái að koma sterkur inn,“ sagði Aron. „Við sýndum flottan leik í dag og vonandi náum við að halda því áfram á morgun. Ef við gerum það þá erum við langt komnir með það að vera búnir að fínpússa þetta fyrir HM.“

- óój

Ólafur Stefánsson með 105 mörk á móti Þjóðverjum

Ólafur Stefánsson skoraði 6 mörk á móti Þjóðverjum í Höllinni í gær og hefur þar með skorað 105 mörk í 16 landsleikjum á móti því landi þar sem hann hefur spilað stóran hluta síns handboltaferils. Ólafur hefur skorað 6,6 mörk að meðaltali á móti Þjóðverjum þar af 8 mörk að meðaltali í þremur leikjum á móti þeim í Laugardalshöllinni. Þýskaland er annað landið sem Ólafur nær að brjóta hundrað marka múrinn á móti en hann hafði skorað 100 í 20 landsleikjum á móti Dönum.

Íslenska karlalandsliðið í handbolta undirbýr sig nú af kappi fyrir HM og leikur seinni vináttuleik sinn gegn Þjóðverjum í dag kl. 17.

Þetta er sannkölluð handboltaveisla sem enginn má missa af. Hér mætast tvö af sterkustu landsliðum heims, sem bæði eru líkleg til afreka á HM.

Mættum öll í Höllina og tökum þátt í að skapa ógleymanlega stemningu – um leið og við hvetjum Strákana okkar til áframhaldandi afreka í Svíþjóð.

LAUGARDALSHÖLL
8. JANÚAR, KL. 17.00.

Miðasala á midi.is

Hittu handbolta*hetjurnar*

Styðjum strákana okkar á vináttuleiknum kl. 17 í dag.
Landsliðið afhendir árituð plaköt og handboltaspil eftir leikinn í Laugardalshöllinni kl. 18:30 - 19:00.

Fáðu eiginhandaráritun hjá strákunum okkar í höllinni!

Arion banki

STERKUR Framarinn Róbert Aron Hostert átti fínan leik í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Undankeppni HM hjá U-21 árs liðum í handbolta:

Stórsigur hjá strákunum

HANDBOLTI Íslenska U-21 árs landsliðið fékk flugstart í undankeppni HM er það spilaði sinn fyrsta leik í gær. Leikið er í Serbíu.

Íslenska liðið hreinlega valtaði yfir Makedóníu og vann frábæran 13 marka sigur, 37-24.

Yfirburðir íslenska liðsins í leiknum voru algjörir en strákarnir leiddu með tíu mörkum, 21-11, í hálfleik. Þeir litu aldrei til baka í síðari hálfleik og innsigluðu glæstan sigur.

Haukamaðurinn Guðmundur Árni Ólafsson átti virkilega góðan leik og var markahæstur í íslenska liðinu með 6 mörk. Vignir Stefánsson kom næstur með 5 mörk og þeir Halldór Guðjónsson, Róbert Aron Hostert og Heimir Óli Heimisson skoruðu allir 4 mörk.

Bjarki Már Elísson, Tjörvi Þorgeirsson, Ólafur Guðmundsson og Ragnar Jóhannsson skoruðu allir 3 mörk og Stefán Rafn Sigurmannsson bætti tveimur við.

Sigurður Örn Arnarson varði 8 skot og Arnór Stefánsson 6.

Ísland mætir Eistlandi í dag klukkan 19.00 að íslenskum tíma og heimamenn bíða síðan þar á eftir. **- hbg**

EIÐUR SMÁRI Hefur lengi beðið eftir tækifæri. NORDICPHOTOS/GETTY IMAGES

Eiður Smári Guðjohnsen:

Gæti fengið að spila í dag

FÓTBOLTI Ekki er talið útilokað að Tony Pulis muni nota tækifærið þegar Stoke mætir Cardiff í ensku bikarkeppninni til að leyfa Eiði Smára Guðjohnsen að spila.

Enskir fjölmiðlar greina frá því að ólíklegt sé að Eiður verði í byrjunarliðinu en að Pulis leyfi Eiði að sýna sig þar sem hann er sagður á leið frá félaginu.

Reyndar herma heimildir Vísis að Eiður vilji sjálfur kaupa upp samninginn sinn við Stoke.

Eiður var ekki í leikmannahópi liðsins þegar Stoke mætti Manchester United á þriðjudagskvöldið. Hann hefur yfirleitt verið ónotaður varamaður en síðast kom hann við sögu í leik með aðalliði Stoke í lok október. **- esá**

Pablo Zabaleta:

Fer ekki í bann

FÓTBOLTI Pablo Zabaleta, leikmaður Manchester City, þarf ekki að taka út þriggja leikja bann vegna rauða spjaldsins sem hann fékk í leiknum gegn Arsenal á miðvikudagskvöldið.

Zabaleta lenti saman við Bacary Sagna í leiknum. Myndbandsupptökur sýndu að það var fyrst og fremst Sagna sem ógnaði Zabaleta en báðir fengu þó að líta rauða spjaldið.

City ákvað að áfrýja þeim dómi og hefur enska knattspyrnusambandið tekið spjaldið sem Zabaleta fékk til baka. Arsenal ákvað að mótmæla ekki spjaldinu sem Sagna fékk og tekur hann út þrigga leikja bann.

Zabaleta getur því spilað með City gegn Leicester í ensku bikarkeppninni um helgina. - esá

SEPP BLATTER Er mikið ólíkindatól. NORDICPHOTOS/GETTY IMAGES

Sepp Blatter:

HM 2022 spilað um vetur?

FÓTBOLTI Sepp Blatter, forseti FIFA, hefur staðfest að líklegt sé að HM í Katar árið 2022 muni fara fram að vetri til. Yrði það í fyrsta sinn sem heimsmeistarakeppnin í knattspyrnu yrði ekki haldin yfir sumarmánuðina.

Síðan það var tilkynnt í byrjun desember síðastliðins að HM yrði haldið í Katar hafa margir stigið fram og sagt að það sé einfaldlega ekki hægt að spila í þeim hita sem er yfirleitt í þessum heimshluta yfir hásumarið.

Blatter hefur sjálfur sagt að hann sé ekki mótfallinn því að HM fari fram að vetri til og hann eigi von á að sú verði raunin.

„Við höfum tíma til að skoða þetta mál nánar, enda ellefu ár þar til keppnin verður haldin. Við verðum að ákveða hvaða mánuður hentar best – annaðhvort janúar eða í lok ársins.“

HM 2014 fer fram í Brasilíu og keppnin verður haldin í Rússlandi fjórum árum síðar. **- esá**

Wayne Rooney verður væntanlega í liði Man. Utd gegn Liverpool á morgun:

Lokatækifæri Roy Hodgson?

FÓTBOLTI Um helgina verður leikið í ensku bikarkeppninni og fara fjölmargir leikir fram. Þeir eru mismerkilegir en langstærsti leikur helgarinnar er viðureign stórveldanna Manchester United og Liverpool á Old Trafford.

Það er orðið sjóðheitt undir Roy Hodgson, stjóra Liverpool, og bjuggust margir við því að hann yrði rekinn fyrir leikinn en af því varð ekki. Margir spá þó því að leikurinn gegn United verði hans síðasta tækifæri hjá félaginu. Tapist leikurinn er Hodgson farinn.

Hann afboðaði hinn venjulega blaðamannafund félagsins fyrir leiki í gær en tjáði sig í staðinn við vefsíðu félagsins.

„Þetta er alvöru leikur fyrir okkur til þess að komast í gang. Með sigri í þessum leik getum við gleymt tapinu gegn Blackburn en við vorum skelfilegir í vörninni í þeim leik," sagði Hodgson, sem hefur ekkert viljað tjá sig um framtíðina eftir tapið gegn Blackburn.

„Það er mikilvægt að stuðningsmennirnir skilji að við vitum hvaða væntingar þeir hafa til liðsins. Við gerum einnig miklar kröfur til okkar. Í hvert skipti sem við förum inn á völlinn viljum við sjá drauma okkar rætast og spila þann leik sem við vitum að liðið getur spilað. Það er sárt þegar hlutirnir ganga ekki upp og stuðningsmennirnir láta okkur heyra það. Það eru allir í sárum."

Wayne Rooney lék ekki síðasta leik United vegna ökklameiðsla en Sir Alex Ferguson, stjóri Man. Utd, vonast til þess að geta notað hann á morgun. - hbg

BARÁTTA Þeir Anderson og Steven Gerrard verða væntanlega báðir með takkana á lofti í dag. NORDICPHOTOS/GETTY IMAGES

Enski bikarinn

Helstu leikir í dag:

Arsenal - Leeds United
Millwall - Birmingham
Blackburn - QPR
Bolton - York City
Brighton - Portsmouth
Coventry - Crystal Palace
Hull City - Wigan
Reading - WBA
Scunthorpe - Everton
Sheff. Utd - Aston Villa
Southampton - Blackpool
Stoke City - Cardiff City
Sunderland - Notts County
Watford - Hartlepool
West Ham - Barnsley
Stevenage - Newcastle

Sunnudagur:

Man. Utd - Liverpool
Tottenham - Charlton Atletic
Chelsea - Ipswich
Leicester City - Man. City

RYAN BABEL Hefur aldrei komist í gang hjá Liverpool. NORDICPHOTOS/GETTY IMAGES

Babel á leið til Þýskalands?

Orðaður við Hoffenheim

FÓTBOLTI Hollenskir fjölmiðlar héldu því fram í gær að Hollendingurinn Ryan Babel, leikmaður Liverpool, væri á óskalista þýska úrvalsdeildarfélagsins Hoffenheim.

Talið er að Hoffenheim sé nú að leita að eftirmanni Demba Ba, sem hefur farið í verkfall hjá félaginu vegna þess að hann vill komast í ensku úrvalsdeildina.

Hvort sem honum tekst það eða ekki er talið ólíklegt að Ba spili með Hoffenheim á næstu vikum og mánuðum. Félagið er þó til í að skoða að selja leikmanninn, þó svo það sé ekki hrifið af uppátækinu. Þetta er í annað sinn á ferlinum sem Ba fer í verkfall til þess að þvinga fram félagaskipti.

Babel er uppalinn leikmaður Ajax í heimalandinu og var seldur til Liverpool árið 2007.

Þar hefur hann aldrei náð að festa sig almennilega í sessi í byrjunarliðinu og hefur meira að segja lítið fengið að spila í vetur þrátt fyrir slæmt gengi liðsins.

Gylfi Þór Sigurðsson var í sumar keyptur til Hoffenheim frá Reading fyrir sex milljónir punda. - esá

> **Will Smith**

„Ef ég myndi setja mér markmið, gæti ég trúað að það væri ekkert sem gæti stoppað mig í því að verða forseti Bandaríkjanna.“

Will Smith leikur vísindamanninn Robert Neville sem verður eini eftirlifandi maðurinn í New York eftir að plága herjar á heimsbyggðina í kvikmyndinni I Am Legend sem er á Stöð 2 Bíói í kvöld kl. 22.

dagskrá
sunnudagur

SUNNUDAGSKVÖLD

STÖÐ 2 SPORT KL. 13.20
Man.Utd. - Liverpool

Bein útsending frá risaslag Manchester United og Liverpool í ensku bikarkeppninni (FA Cup). United hefur sigrað í tveimur síðustu deildarleikjum gegn Liverpool en síðast þegar liðin mættust í bikarkeppninni sigraði Liverpool 1-0. Það var árið 2006 og Peter Crouch skoraði sigurmarkið.

RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.30 Árla dags **06.40** Veðurfregnir **07.03** Morgunandakt **08.00** Morgunfréttir **08.05** Sumar raddir **09.03** Samræður á sunnudegi **10.05** Veðurfregnir **10.15** Framtíðarhetjurnar **11.00** Guðsþjónusta í Árbæjarkirkju **12.00** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregnir **13.00** Konungur á móti stormi **14.00** Útvarpsleikhúsið: Engill í vesturbænum **15.00** Bókmenntaannáll 2010 **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Úr tónlistarlífinu **18.00** Kvöldfréttir **18.17** Skorningar **18.50** Veðurfregnir **18.53** Dánarfregnir **19.00** Óskastundin **19.40** Fólk og fræði **20.10** Ástir gömlu meistaranna: Carlo Gesualdo **21.10** Tilraunaglasið **22.05** Veðurfregnir **22.10** Orð kvöldsins **22.20** Hendingar **23.20** Sagnaslóð **00.05** Næturtónar

SJÓNVARPIÐ

08.00 Morgunstundin okkar
08.01 Húrra fyrir Kela (52:52)
08.24 Ólivía (12:52)
08.34 Babar (17:26)
08.57 Leó (6:27)
09.00 Disneystundin
09.01 Fínni kostur (4:21)
09.24 Sígildar teiknimyndir
09.29 Gló magnaða (16:19)
09.52 Artúr (5:20)
10.15 Tóti og Patti
10.25 Álfareiðin (e)
11.00 Margt býr í hundum (e)
12.00 Landinn (e)
12.30 Silfur Egils
13.50 WikiLeaks - Með lekann að vopni (e)
14.50 Bikarkeppnin í körfubolta Bein útsending frá leik KR og Fjölnis í átta liða úrslitum Powerade-bikarkeppninnar.
16.30 Kraftur (e)
17.20 Valdi og Grímsi: Dauðinn í deiginu (e)
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 Stundin okkar
18.28 Með afa í vasanum (20:52)
18.40 Skúli Skelfir (12:52)
18.51 Pip og Panik (1:4) (e)
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.40 Landinn
20.10 Átta raddir (1:8) Þáttaröð um íslenska söngvara.
21.00 Dorrit litla (4:8) (Little Dorrit) Breskur myndaflokkur.
21.55 Sunnudagsbíó - Æskudraumar (The Dreamers) Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.
23.45 Silfur Egils (e)
01.05 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

2 BÍÓ

08.00 The Object of My Affection 10.00 The Polar-Express 12.00 Reality Bites 14.00 The Object of My Affection 16.00 The Polar-Express 18.00 Reality Bites 20.00 Showtime 22.00 I Am Legend 00.00 Irresistible 02.00 Half Nelson 04.00 I Am Legend 06.00 What a Girl Wants

STÖÐ 2

07.00 Aðalkötturinn
07.25 Elías
07.35 Sumardalsmyllan
07.40 Lalli
07.50 Hvellur keppnisbíll
08.00 Algjör Sveppi
09.15 Mörgæsirnar frá Madagaskar
09.35 Kalli kanína og félagar
09.40 Kalli kanína og félagar
09.50 Ógurlegur kappakstur
10.15 Histeria!
10.40 Kirikou and the Wild Beasts
12.00 Spaugstofan
12.25 Nágrannar
13.45 Nágrannar
14.10 Smallville (9:22)
14.55 Masterchef (1:13)
15.40 Modern Family (24:24)
16.05 Hawthorne (6:10)
16.55 Oprah
17.40 60 mínútur
18.30 Fréttir Stöðvar 2
19.15 Frasier (22:24)
19.40 Sjálfstætt fólk
20.20 Hlemmavídeó (11:12) Frábærir gamanþættir með Pétri Jóhanni Sigfússyni. Siggi rekur gamla vídeóleigu sem hann erfði eftir föður sinn.
20.45 Chase (2:18) Hörkuspennandi þáttaröð frá Jerry Bruckheimer um lögreglukonu sem leggur sig alla fram við að vera skrefinu á undan glæpamönnunum.
21.30 Numbers (11:16) Tveir ólíkir bræður sameina krafta sína við rannsókn flókinna sakamála.
22.15 Mad Men (6:13) Þriðja þáttaröðin þar sem fylgst er með daglegum störfum og einkalífi auglýsingapésans Dons Draper.
23.05 60 mínútur
23.50 Spaugstofan
00.15 Daily Show: Global Edition
00.40 Glee (8:22)
01.25 Undercovers (5:13)
02.10 Into the Wild
04.35 Frasier (22:24)
05.00 Chase (2:18)
05.50 Fréttir

2 SPORT *besta sætið*

09.00 The Royal Trophy
12.00 PGA Tour 2010 - Year in Review
12.55 FA bikarinn - upphitun Hitað upp fyrir leiki helgarinnar í FA bikarkeppninni.
13.20 Man. Utd. - Liverpool Bein útsending frá stórleik Manchester United og Liverpool í 3. umferð ensku bikarkeppninnar (FA Cup).
15.45 Leicester - Man. City Bein útsending frá leik Leicester City og Manchester City í 3. umferð ensku bikarkeppninnar (FA Cup).
17.50 Spænski boltinn: Real Madrid - Villarreal Útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
20.00 The Royal Trophy Fyrsta stórmót ársins í golfi fer fram í Taílandi þar sem úrvalslið Evrópu og Asíu mætast en keppnisfyrirkomulagið er það sama og í Ryder-bikarnum. Þetta er í fimmta sinn sem þetta mót er haldið en síðast sigraði Evrópuliðið með minnsta mögulega mun þar sem úrslitin réðust með síðasta púttinu á síðustu holunni.
23.00 Man. Utd. - Liverpool

2 SPORT 2 *enski boltinn*

12.00 PL Classic Matches: Tottenham - Newcastle, 1994
12.30 PL Classic Matches: Man United - Ipswich. 1994
13.00 PL Classic Matches: Arsenal - Chelsea, 1996
13.30 Premier League World 2010/11
14.00 Arsenal - Man. City
15.45 Blackburn - Liverpool
17.30 PL Classic Matches: Man Utd - Leeds, 1998
18.00 PL Classic Matches: Southampton - Middlesbrough, 1998
18.30 101 Goals Bestu mörk úrvalsdeildarinnar frá upphafi.
19.25 Newcastle - West Ham
21.10 Aston Villa - Arsenal
22.55 Liverpool - Chelsea

2 EXTRA

16.15 Bold and the Beautiful
16.35 Bold and the Beautiful
16.55 Bold and the Beautiful
17.15 Bold and the Beautiful
17.35 Bold and the Beautiful
17.55 Spaugstofan
18.25 Logi í beinni
19.15 Ísland í dag - helgarúrval
19.40 Auddi og Sveppi
20.10 Total Wipeout (5:12) Skemmtiþáttur fyrir alla fjölskylduna. Hér er á ferð ómenguð skemmtun, gamall og góður buslugangur með nýju tvisti sem ekki nokkur maður getur staðist.
21.15 Masterchef (1:13) Stórskemmtilegur matreiðsluþáttur sem sló fyrst í gegn í Bretlandi. Þúsundir manna taka þátt í prufum víðs vegar um Bandaríkin og halda 30 áfram á næsta stigi. Eftir hverja áskorun sem felur í sér áskoranir sem eru af ýmsu tagi og krefjast bæði færni og hugmyndaflugs, fækkar kokkunum og á endanum stendur einn uppi sem sigurvegari. Það er Gordon Ramsay sem leiðir keppnina.
22.00 Sex and the City (13:18) Stöð 2 Extra og Stöð 2 sýna eftirminnilegustu og skemmtilegustu þáttaröð síðari tíma.
22.30 American Dad (9:20) Fimmta teiknimyndaserían um Stan og fjölskyldu hans frá höfundum Family Guy. Stan er útsendari CIA og er því alltaf til taks í baráttunni gegn óvinum heimsins.
22.55 American Dad (10:20)
23.20 American Dad (11:20)
23.45 ET Weekend
00.30 Sjáðu
00.55 Fréttir Stöðvar 2
01.40 Tónlistarmyndbönd frá Nova TV

ÍNN

17.00 Svartar tungur 17.30 Græðlingur 18.00 Svavar Gestsson 18.30 Alkemistinn 19.00 Harpix í hárið 19.30 Segðu okkur frá bókinni 20.00 Hrafnaþing 21.00 Undir feldi 21.30 Rokk og tjatjatja 22.00 Hrafnaþing 23.00 Ævintýraboxið 23.30 Heilsuþáttur Jóhönnu

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
10.00 Rachael Ray (e)
10.45 Rachael Ray (e)
11.30 Rachael Ray (e)
12.15 Dr. Phil (e)
12.55 Dr. Phil (e)
13.40 Judging Amy (22:23) (e)
14.25 Single Father (1:4) (e)
15.25 The Bachelorette (1:12) (e)
16.55 7th Heaven (2:22)
17.40 How To Look Good Naked (7:12) (e)
18.30 Rules of Engagement (9:13) (e)
18.55 The Office (19:26) (e)
19.20 30 Rock (5:22) (e)
19.45 America's Funniest Home Videos (34:46) (e)
20.10 Top Gear (2:6) Félagarnir Jeremy Clarkson, Richard Hammond og James May skoða allt sem viðkemur bílum með hárbeittum húmor í bland við alvarlega umfjöllun.
21.10 Law & Order: Special Victims Unit - Lokaþáttur (22:22) Bandarísk sakamálasería um sérdeild lögreglunnar í New York sem rannsakar kynferðisglæpi. Það er komið að lokaþætti 10. þáttaraðar. Kona er myrt og ungur maður er handtekinn en sleppur eftir mistök við vinnslu sönnunargagna.
22.00 Dexter (8:12) Fimmta þáttaröðin um dagfarsprúða morðingjann Dexter Morgan sem drepur bara þá sem eiga það skilið.
22.50 House (19:22) (e)
23.40 Saturday Night Live (1:20) (e)
00.25 Flashpoint (5:18) (e)
01.10 Pepsi MAX tónlist

N4

Dagskrá N4 – Sjónvarp Norðurlands er endurtekið allan sólarhringinn og um helgar.

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America
07.30 Tournament of Champions
12.00 PGA Tour Yearbooks
12.45 Tournament of Champions
17.15 Golfing World
18.05 Inside the PGA Tour
18.30 Tournament of Champions (3:4) Allir keppnisdagarnir á þessu fyrsta móti PGA mótaraðarinnar verða í beinni útsendingu á SkjáGolfi.
23.00 Tournament of Champions
03.00 ESPN America

BBC entertainment

11.00 Top Gear **16.15** Top Gear **17.30** Sharpe's Peril **19.10** Robin Hood **19.55** Top Gear **01.55** Top Gear **03.10** Sharpe's Peril **04.50** Blackadder the Third **05.20** Deal or No Deal **05.55** Waterloo Road

DR 1

11.00 DR Update - nyheder og vejr **11.10** Boxen **11.25** DR Dokumentar - Grevinden på tredje **12.30** Sugar Rush **12.55** OBS **13.00** Gudstjeneste i DR Kirken **13.45** Bagom De vilde svaner **14.15** Mr. Bean **14.40** Robin Hood **15.25** HåndboldSøndag **17.30** TV Avisen med Sport og Vejret **18.00** Sportsrevyen 2010 **19.00** Lykke **20.00** 21 Søndag **20.35** SportNyt **20.45** Elskerinder **21.35** Klodens kræfter **22.25** Eureka **23.05** Eureka **23.50** Godnat

NRK 1

11.40 Tour de Ski **12.20** V-cup alpint **13.15** Tour de Ski **14.00** EM skøyter **14.25** V-cup skiskyting **15.15** EM skøyter **15.45** V-cup hopp **16.30** Åpen himmel **17.00** NRKs sportssondag **17.10** V-cup skiskyting **18.00** Søndagsrevyen **18.45** Sportsrevyen **19.15** Hvem tror du at du er? **20.15** Downton Abbey **21.50** Mohawk - historien om et forlis **22.00** Kveldsnytt **22.15** Koselig med peis **23.15** Kjendisbarnevakten **23.55** Anne & Ronny møter 8 med vilje **00.35** Blues jukeboks

SVT 1

11.05 Vinterstudion **11.25** Skidor: Världscupen **12.10** Vinterstudion **12.25** Alpint. Världscupen Adelboden **13.25** Skidor: Världscupen **14.05** Vinterstudion **14.25** Skidskytte: Världscupen Oberhof **15.30** Bandy. Elitserien **16.55** Sportnytt **17.00** Rapport **17.10** Regionala nyheter **17.15** Det goda livet **18.00** Sportspegeln **18.30** Rapport **18.55** Regionala nyheter **19.00** Minuten **20.00** Morden i Midsomer **21.30** Big Love **22.30** Allsång på Skansen **23.30** Året med kungafamiljen

SJÁVARKJALLARINN
SEAFOOD CELLAR RESTAURANT

BREYTTIR TÍMAR
SJÁVARKJALLARINN HEFUR TEKIÐ NÝJA STEFNU
NÝNORRÆNT
BORÐAPANTANIR Í SÍMA 511 1212
ELDHÚS

Sjávarkjallarinn / Aðalstræti 2 / 101 Reykjavík / sími 511 1212 / sjavarkjallarinn.is

> Paul Walker

„Þetta snýst ekki lengur um að vinna, þetta snýst um að vinna að einhverju sem ég get orðið stoltur af.“

Paul Walker leikur leynilögreglumann sem rannsakar kappakstursgengi undirheimanna í Los Angeles og reynir að komast að því hver stendur á bak við stórfellt rán í kvikmyndinni Fast and the Furious sem er á dagskrá Stöðvar 2 kl. 21.40.

dagskrá

VIÐ TÆKIÐ ÞORGILS JÓNSSON GLEYMIR SÉR YFIR ÚTVARPINU

BBC er besta útvarpsstöðin á Íslandi

Þó að almennt sé hvorki gaman né hentugt að búa langt frá vinnustað sínum er hægt að hugga sig við það að á langri bílferð er hægt að slappa af og njóta þess að hlusta á vandaða dagskrárgerð í útvarpi.

Á stuttum snattferðum um bæinn gefst ekki tími til annars en að heyra eins og tvö lög á einni af hinum fáu áheyrilegu dægurmálastöðvum sem í boði eru, en gefist rýmri tími er gráupplagt að stilla á gömlu gufuna þar sem inni á milli klassískra tónverka (sem ég nenni ekki að hlusta á) kennir ýmissa grasa. Menningu, mannlífi og atburðum líðandi stundar eru þar gerð góð skil, en nýja uppáhaldsútvarpsstöðin mín er BBC World Service, sem næst á tíðninni 94,3 á höfuðborgarsvæðinu.

Hvergi annars staðar á Íslandi er slíkur urmull af vel unnu og áhugaverðu útvarpsefni í boði. Fyrir utan ítarlega og fjölbreytta fréttatíma fær maður yfirgripsmikla umfjöllun um helstu málefni, en sérstaklega er gaman að hlusta á fréttaskýringar og söguleg yfirlit.

SLOBODAN MILOSEVIC Fjallað var um mann sem hafði verið í framlínu andófs gegn harðstjórn Milosevic.

Úttekt á spillingu og skipulagðri glæpastarfsemi í Kirgisistan var afbragðs heimild um þjóðfélagsástand í landi og heimshluta sem Íslendingar heyra aldrei um. Um daginn heyrði ég svo viðtal sem snart mig mjög, en þar var rætt við mann sem hafði verið í framlínu andófs gegn harðstjórn Milosevic í Serbíu undir lok síðustu aldar. Þar gaf að heyra raunsæja og hrífandi sögu um baráttu og síðar sigur almennings gegn kúgunaröflum. Það er alveg einstakt að heyra, en á hverjum degi er eitthvert slíkt góðgæti á boðstólum BBC.

Það er frábært að hafa uppgötvað þennan gullmola og nú stend ég mig oft að því að óska þess að ferðin í og úr vinnu væri aðeins lengri.

SJÓNVARPIÐ

08.00 Morgunstundin okkar
08.04 Gurra grís (19:26)
08.09 Teitur (46:52)
08.20 Sveitasæla (20:20)
08.34 Otrabörnin (16:26)
08.58 Konungsríki Benna og Sóleyjar
09.09 Mærin Mæja (40:52)
09.18 Mókó (37:52)
09.26 Einu sinni var... lífið (21:26)
09.53 Hrúturinn Hreinn (18:40)
10.02 Elías Knár (29:52)
10.15 Millý og Mollý (2:26)
10.30 Að duga eða drepast (12:20)
11.20 Ferð til fjár (1:2)
11.50 Íþróttamaður ársins 2010
12.45 Músíktilraunir 2010
13.40 Tvíburanornirnar (Twitches)
15.05 Útsvar
16.10 Strákarnir okkar
17.00 Ísland - Þýskaland Bein útsending.
18.45 Táknmálsfréttir
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Áramótaskaup Sjónvarpsins (e)
20.30 Rokk í sumarbúðum 2
22.10 Einkastríð þingmannsins (Charlie Wilson's War) Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna. (e)
23.50 Köfnun (Choke) Bandarísk bíómynd frá 2008. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.
01.20 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

BÍÓ

08.00 A Fish Called Wanda
10.00 Christmas Cottage
12.00 Journey to the Center of the Earth
14.00 A Fish Called Wanda
16.00 Christmas Cottage
18.00 Journey to the Center of the Earth
20.00 Hannah Montana: The Movie
22.00 Beowulf
00.00 Superbad
02.00 Winter Passing
04.00 Beowulf
06.00 Showtime

STÖÐ 2

07.00 Hvellur keppnisbíll
07.10 Gulla og grænjaxlarnir
07.20 Sumardalsmyllan
07.25 Þorlákur
07.35 Tommi og Jenni
08.00 Algjör Sveppi
09.40 Leðurblökumaðurinn
10.05 Geimkeppni Jóga björns
10.25 Stuðboltastelpurnar
10.50 iCarly (20:25)
11.15 Glee (8:22)
12.00 Bold and the Beautiful
13.20 Bold and the Beautiful
13.45 Gossip Girl (9:22)
14.35 Logi í beinni
15.25 Sjálfstætt fólk
16.05 Auddi og Sveppi
16.45 ET Weekend
17.30 Hlemmavídeó (10:12)
17.55 Sjáðu
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.49 Íþróttir
18.56 Lottó
19.04 Ísland í dag - helgarúrval
19.29 Veður
19.35 Spaugstofan
20.05 Year One Stórskemmtileg gamanmynd um forfeður okkar með Jack Black og Michael Cera í aðalhlutverkum.
21.40 The Fast and the Furious Spennumynd um leynilögreglumann sem þarf að komast inn í klíku ólöglegra kappakstursmanna í Los Angeles til að koma upp um glæpahring.
23.25 A Midnight Clear Mögnuð stríðsádeilumynd um sex unga Bandaríkjamenn sem eru sendir til Evrópu í síðari heimsstyrjöldinni til að fylgjast með ferðum Þjóðverja nærri víglínunni. Þar hitta þeir fyrir þýska herdeild sem vill gefast upp.
01.15 No Country for Old Men Magnþrungin Óskarsverðlaunamynd þeirra Coenbræðra byggð á metsölubók Cormac McCarthy. Myndin hlaut fern Óskarsverðlaun árið 2008 og var þá m.a. valin besta kvikmyndin.
03.15 Aliens vs. Predator - Requiem
04.50 ET Weekend
05.35 Fréttir

SPORT *besta sætið*

09.00 The Royal Trophy Fyrsta stórmót ársins í golfi fer fram í Taílandi þar sem úrvalslið Evrópu og Asíu mætast en keppnisfyrirkomulagið er það sama og í Ryder-bikarnum. Þetta er í fimmta sinn sem þetta mót er haldið en síðast sigraði Evrópuliðið með minnsta mögulega mun þar sem úrslitin réðust með síðasta púttinu á síðustu holunni.
12.05 FA bikarinn - upphitun Hitað upp fyrir leiki helgarinnar í FA bikarkeppninni.
12.35 Arsenal - Leeds Bein útsending frá leik Arsenal og Leeds United í 3. umferð ensku bikarkeppninnar (FA Cup).
14.45 Scunthorpe - Everton Bein útsending frá leik Scunthorpe og Everton í 3. umferð ensku bikarkeppninnar (FA Cup).
17.15 Stevenage - Newcastle Bein útsending frá leik Stevenage - Newcastle í 3. umferð ensku bikarkeppninnar (FA Cup).
19.20 Spænsku mörkin
20.20 La Liga Report Leikir helgarinnar í spænska boltanum krufðir til mergjar og hitað upp fyrir leikina á Spáni.
20.50 Spænski boltinn: Deportivo - Barcelona
23.00 Arsenal - Leeds
00.45 Stevenage - Newcastle

SPORT 2 *enski boltinn*

11.00 Premier League Review 2010/11
11.55 Wolves - Chelsea
13.40 Premier League World 2010/11 Áhugaverður þáttur þar sem enska úrvalsdeildin er skoðuð.
14.10 PL Classic Matches: Arsenal - Man United, 1998
14.40 PL Classic Matches: Tottenham - Southampton, 1999
15.10 1001 Goals Bestu mörk ensku úrvalsdeildarinnar skoðuð.
16.05 Everton - Tottenham
17.50 Man. Utd. - Stoke
19.35 1001 Goals
20.30 PL Classic Matches: Tottenham - Man. Utd., 2001
21.00 PL Classic Matches: Liverpool - Chelsea, 1996
21.30 Man. Utd. - Wolves
23.15 Fulham - Man. City

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
11.10 Rachael Ray (e)
12.40 Dr. Phil (e)
14.00 Dr. Phil (e)
14.45 Judging Amy (21:23) (e)
15.30 90210 (9:22) (e)
16.15 Top Gear - NÝTT! (1:6) (e)
17.15 7th Heaven - NÝTT! (1:22)
18.00 Survivor (5:16) (e)
18.45 Got To Dance - NÝTT! (1:15) (e)
19.35 The Ricky Gervais Show (9:13) (e)
20.00 Saturday Night Live - NÝTT! (1:20) Stórskemmtilegur grínþáttur sem hefur kitlað hláturtaugar áhorfenda í meira en þrjá áratugi.
20.45 Eulogy (e) Gamanmynd frá árinu 2004 með Ray Romano, Hank Azaria, Jesse Bradford, Zooey Deschanel og Famke Janssen í aðalhlutverkum. Þegar Edmund Collins deyr safnast afkomendur hans saman til að sjá um jarðarförina. Meðlimir fjölskyldunnar hafa ekki átt auðvelt með samskipti í mörg ár og hafa haldið litlu sambandi.
22.15 A Broken Life Kvikmynd frá árinu 2008 um mann sem er búinn að fá nóg af lífinu. Hann ákveður að fremja sjálfsmorð en síðasta daginn á lífi ætlar hann að gera upp málin við fólkið sem hann hefur átt sökótt við. Hann fær eina vin sinn til að mynda síðasta daginn.
23.55 The Final Cut (e)
01.30 Whose Line is it Anyway? (e)
01.55 Worlds Most Amazing Videos (3:13) (e)
02.40 Jay Leno (e)
04.10 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America
08.00 Tournament of Champions (2:4)
12.20 Inside the PGA Tour (1:42)
12.45 Tournament of Champions (2:4)
17.15 PGA Tour Yearbooks (6:10)
18.00 Tournament of Champions (2:4)
22.30 Tournament of Champions (3:4)
03.00 ESPN America

EXTRA

16.15 Nágrannar
17.35 Nágrannar
18.00 Lois and Clark: The New Adventure (19:21)
18.45 E.R. (9:22)
19.35 Auddi og Sveppi Frábær skemmtiþáttur með Audda og Sveppa þar sem félagarnir eru með allskyns skrautleg uppátæki.
20.05 Logi í beinni Laufléttur og skemmtilegur þáttur með spjallþáttakonungnum Loga Bergmann.
20.55 Hlemmavídeó (10:12) Frábærir gamanþættir með Pétri Jóhanni Sigfússyni sem leikur Sigga sem er fráskilinn og býr einn rétt hjá Hlemmi og rekur gamla vídeóleigu.
21.25 Nip/Tuck (13:19) Sjötta sería þessa vinsæla framhaldsþáttar sem fjallar um skrautlegt og skrítið líf lýtalæknanna Seans McNamara og Christians Troys.
22.10 Lois and Clark: The New Adventure (19:21) Sígildir þættir um blaðamanninn Clark Kent.
22.55 E.R. (9:22)
23.40 Spaugstofan
00.10 Auddi og Sveppi
00.35 Logi í beinni
01.25 Hlemmavídeó (10:12)
01.55 Nip/Tuck (13:19)
03.10 Fréttir Stöðvar 2
03.55 Tónlistarmyndbönd frá Nova TV

N4

Dagskrá N4 – Sjónvarp Norðurlands er endurtekið allan sólarhringinn og um helgar

ÍNN

19.00 Ævintýraboxið 19.30 Heilsuþáttur Jóhönnu 20.00 Hrafnaþing 21.00 Svartar tungur 21.30 Græðlingur 22.00 Svavar Gestsson 22.30 Alkemistinn 23.00 Harpix í hárið 23.30 Segðu okkur frá bókinni 00.00 Hrafnaþing

Dagskrá ÍNN er endurtekin um helgar og allan sólarhringinn

OMEGA

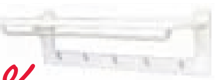
Dagskrá allan sólarhringinn.

ÚTVARP FM

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

áður kr. 248.500 - nú kr. 173.900

25%
afsláttur
af öllum sófaborðum



20%
afsláttur
Hattahilla
nú kr. 9.920

Skóhilla
nú kr. 12.600

áður kr. 347.900 - nú kr. 243.500

áður kr. 153.200 - nú kr. 122.560

LÍNAN

TILBOÐSDAGAR
6 - 24 janúar

Bæjarlind 16 - Kópavogur - s: 553 7100 - linan.is
Opið mán til fös 12 - 18 laug 11 - 16 sunn 13 - 16

Í KVÖLD

STÖÐ 2 KL. 20.05
Year One

Jack Black og Michael Cera fara á kostum í stórskemmtilegri gamanmynd um forfeður okkar. Myndin fjallar um tvo húðlata steinaldarveiðimenn sem eru bannfærðir úr þorpinu sínu og enda á ferðalagi um ævaforna heima.

RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.30 Árla dags **06.40** Veðurfregnir **06.50** Bæn **08.00** Morgunfréttir **08.05** Úrval úr Samfélaginu **09.03** Út um græna grundu **10.05** Veðurfregnir **10.15** Kvika **11.00** Vikulokin **12.00** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregnir **13.00** Flakk **14.00** Til allra átta **14.40** Lostafulli listræninginn **15.15** Vítt og breitt **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Þannig gekk það til, þegar útvarpið kom á Strandir **17.00** Matur er fyrir öllu **18.00** Kvöldfréttir **18.17** Skurðgrafan **18.50** Veðurfregnir **18.53** Dánarfregnir **19.00** Endurómur úr Evrópu **20.00** Gísli á Uppsölum - spekingurinn í dalnum **21.00** Á tónsviðinu **22.05** Veðurfregnir **22.10** Orð kvöldsins **22.15** Margar útvarpsraddir **23.15** Stefnumót **00.05** Næturtónar

BBC entertainment

14.00 Deal or No Deal **14.40** Deal or No Deal **15.15** Deal or No Deal **15.50** Deal or No Deal **16.25** Only Fools and Horses **17.00** Only Fools and Horses **17.30** Only Fools and Horses **18.00** Only Fools and Horses **18.30** Only Fools and Horses **19.00** Only Fools and Horses **19.30** Blackadder the Third **20.00** Blackadder the Third **20.35** The Inspector Lynley Mysteries **21.20** The Inspector Lynley Mysteries **22.05** Deal or No Deal **22.40** Deal or No Deal **23.20** Deal or No Deal **23.55** Deal or No Deal **00.30** Blackadder the Third **01.00** Blackadder the Third

DR 1

09.45 Ramasjang live mix **10.10** Splint & Co **10.35** Cowboy, indianer og hest **10.40** Troldspejlet **11.00** DR Update - nyheder og vejr **11.10** Arven efter Stieg Larsson **12.10** Før søndagen **12.20** OBS **12.30** Sugar Rush **12.55** Eureka **13.40** X Factor **14.40** Robin Hood **15.30** Lykke **16.30** Miraklet på Hudson-floden **17.20** Held og Lotto **17.30** TV Avisen med vejret **17.55** SportNyt **18.05** Mr. Bean **18.30** Så er der hund **19.00** Sport 2010 **21.00** Med ryggen mod muren **22.30** Kriminalkommissær Clare Blake. Virus **23.40** Godnat

NRK 1

07.05 Kystlandskap i fugleperspektiv **07.15** Ut i naturen **07.45** Norge rundt **08.10** Lyngbo og Hærlands Big Bang **09.00** NRKs sportslørdag **09.25** V-cup alpint **10.30** Sport i dag **10.55** EM skøyter **11.30** Tour de Ski **12.25** EM skøyter **12.35** V-cup alpint **13.25** V-cup kombinert **13.55** EM skøyter **14.30** Tour de Ski **15.10** V-cup hopp **16.40** V-cup skiskyting **18.00** Lørdagsrevyen **18.45** Lotto-trekning **18.55** Idrettsgalla 2011 **19.10** Idrettsgalla 2011 **21.05** Nye triks **22.00** Kveldsnytt **22.15** Babel **00.35** Dansefot jukeboks m/chat

SVT 1

10.25 Vinterstudion **11.00** Rapport **11.05** Vinterstudion **11.25** Skidor. Världscupen Val di Fiemme **12.25** Alpint. Världscupen Adelboden **13.25** Vinterstudion **14.25** Skidor. Världscupen Val di Fiemme **15.10** Vinterstudion **16.50** Helgmålsringning **16.55** Sportnytt **17.00** Rapport **17.15** Det goda livet **18.00** Minnenas television **18.30** Rapport **18.45** Sportnytt **19.00** Stjärnorna på slottet **20.00** Hipp Hipp **20.30** Låt den rätte komma in **22.20** Rapport **22.25** Take That igen **23.30** Drottningoffret **00.30** Larry Sanders show

Opið í Debenhams:
Mánudaga til miðvikudaga 11 - 19
Fimmtudaga 11 - 21
Föstudaga 11 - 19
Laugardaga 11 - 18
Sunnudaga 13 - 18

Útsalan í fullum gangi

Allt að 70% afsláttur af völdum vörum

Janúartilboð:
Aukaafsláttur af vörum sem ekki eru á útsölu:
20% af öllum náttsloppum.
20% af öllu í heimilisdeild.
20% af **Color Kids** kuldafatnaði.
3 fyrir **2** af öllum dömunærbuxum.

Flottar vörur á frábæru verði

Rýmum fyrir nýjum vörum

Lífsstílsbúð í SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR HEIMILI

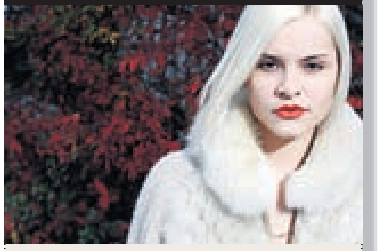
DEBENHAMS
HINN FULLKOMNI FATASKÁPUR

SKEMMTUM OKKUR INNANLANDS

FLUGFELAG.IS

FLUGFÉLAG ÍSLANDS

PERSÓNAN



María Birta Bjarnadóttir

Aldur: 22 ára.
Fjölskylda: Mamma mín heitir Sigurlaug Halldórsdóttir, pabbi minn er Bjarni Friðriksson og Pálmi Gestsson er stjúpi minn.
Búseta: 101 Reykjavík.
Stjörnumerki: Tvíburi.

María Birta er verslunareigandi og leikkona.

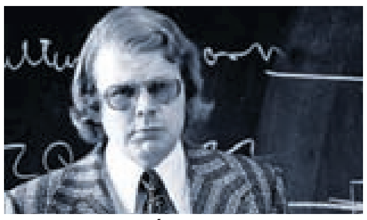
Óljós fortíð Ólafs Ragnars í rokkinu

Eitt stærsta tónlistartímarit Bretlands, Q, heldur því fram í nýjasta tölublaði sínu að Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, hafi verið rótari á tónleikum með rokkurunum í Led Zeppelin.

Þar er vafalítið verið að vísa til sögufrægra tónleika sveitarinnar í Laugardalshöll 1970. Þessi dularfulli staðreyndarmoli er settur fram í tilefni þess að Robert Plant, fyrrverandi söngvari Led Zepplin, var kjörinn maður síðasta árs af tímaritinu.

Ólafur Ragnar hefur hingað til ekki verið þekktur sem rokkáhugamaður, hvað þá rótari, og koma þessi skrif því verulega á óvart. Ef farið er rúm fjörutíu ár aftur í tímann lauk Ólafur, sem þá var 27 ára, doktorsnámi sínu í stjórnmálafræði við Manchester-háskóla. Sama ár flutti hann til Íslands og hóf kennslu við Háskóla Íslands. Til að fá það staðfest hvort forsetinn hafi þetta ár í raun og veru tekið sér frí frá fræðistörfum sínum til að gerast aðstoðarmaður goðsagnanna í Zeppelin hafði Fréttablaðið samband við forsetaembættið og fékk þá þetta svar: „Forsetann rekur ekki minni til þess. En hins vegar getur ýmislegt hafa gerst fyrir fjörutíu árum sem ekki er lengur fast í minni.“

Líklegt er því að „staðreynd“ Q í þessu nýjasta tölublaði sé úr lausu lofti gripin, í það minnsta þangað til annað kemur í ljós. **- fb**



Í HÁSKÓLANUM Ólafur Ragnar í kennslustofunni í Háskóla Íslands á árum áður.

STAÐREYND? „Staðreyndin“ er í horninu efst til hægri fyrir ofan myndina af Robert Plant.

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

Gerpla (Stóra sviðið)

Mið 12.1. Kl. 20:00 Ö	Sun 30.1. Kl. 20:00 Ö	
Fim 20.1. Kl. 20:00 Ö		

Fíasól (Kúlan)

Lau 8.1. Kl. 13:00 Ö	Sun 9.1. Kl. 15:00 Ö	Sun 23.1. Kl. 13:00
Lau 8.1. Kl. 15:00 Ö	Sun 16.1. Kl. 13:00	Sun 23.1. Kl. 15:00
Sun 9.1. Kl. 13:00	Sun 16.1. Kl. 15:00	

Hænuungarnir (Kassinn)

Lau 15.1. Kl. 20:00 Ö	Fim 20.1. Kl. 20:00 Ö	Sun 23.1. Kl. 20:00 Síð. sýn.
Sun 16.1. Kl. 20:00 Ö	Lau 22.1. Kl. 20:00 Ö	

Íslandsklukkan (Stóra sviðið)

Lau 15.1. Kl. 19:00 U	Lau 22.1. Kl. 19:00 U	Lau 29.1. Kl. 19:00
Sun 16.1. Kl. 19:00 Ö	Sun 23.1. Kl. 19:00 Ö	Fös 4.2. Kl. 19:00

Lér konungur (Stóra sviðið)

Lau 8.1. Kl. 20:00 4. sýn U	Fös 14.1. Kl. 20:00 7. sýn Ö	Fös 28.1. Kl. 20:00 Ö
Sun 9.1. Kl. 20:00 5. sýn Ö	Fös 21.1. Kl. 20:00 8. sýn Ö	Fös 11.2. Kl. 20:00
Fim 13.1. Kl. 20:00 6. sýn	Fim 27.1. Kl. 20:00	Lau 12.2. Kl. 20:00

Kandíland (Kassinn)

Fös 7.1. Kl. 20:00	Lau 8.1. Kl. 20:00

Ballið á Bessastöðum (Stóra sviðið)

Fim 3.2. Kl. 18:00 U	Sun 13.2. Kl. 14:00 Ö	Sun 20.2. Kl. 17:00
Sun 6.2. Kl. 14:00 Ö	Sun 13.2. Kl. 17:00	Sun 27.2. Kl. 14:00
Sun 6.2. Kl. 17:00	Sun 20.2. Kl. 14:00	Sun 27.2. Kl. 17:00

Hvað EF – skemmtifræðsla (Kassinn)

Þri 18.1. Kl. 20:00	Mið 19.1. Kl. 20:00

ANNA HILDUR HILDIBRANDSDÓTTIR Framkvæmdastjóri Útón er ánægð með þær átta milljónir sem Útón hefur fengið úthlutað.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

ANNA HILDUR HILDIBRANDSDÓTTIR: ÁNÆGÐ MEÐ ÁTTA MILLJÓNIR

Íslenskt tónlistarfólk fær meiri pening í kreppunni

Útón, útflutningsskrifstofa íslenskrar tónlistar, hefur fengið úthlutað átta milljónum króna í styrk frá fjárlaganefnd fyrir árið 2011. Styrkurinn hefur tvöfaldast síðan í fyrra þegar hann nam fjórum milljónum. „Ég er mjög ánægð með þetta,“ segir Anna Hildur Hildibrandsdóttir, framkvæmdastjóri Útón.

Fyrir utan þessa upphæð fær Útón tíu milljónir á ári frá ríkinu samkvæmt samningi á milli Samtóns (samtökum rétthafa íslenskrar tónlistar) og mennta-, utanríkis- og iðnaðarráðuneytanna.

„Ég er mjög sátt við að það skyldi vera tekið tillit til þess að við þurfum þennan pening til að geta ýtt þeim verkefnum úr vör sem eru á okkar könnu. Þau eru orðin æði mörg og þarna myndast líka grundvöllur til að við getum skapað fleiri tækifæri,“ segir Anna Hildur. „Útón hefur verið undirfjármögnuð skrifstofa frá upphafi og þetta þýðir að við getum haldið starfseminni áfram.“

Anna tekur fram að fastaframlag til annarra kynningarmiðstöðva hafi verið hærra en Útón hafi fengið. Útón hafi því ákveðið að sækja til fjárlaganefndar til að geta meðal annars staðið undir auknu erlendu samstarfi sem skapar um leið tekjur og tækifæri.

Þrátt fyrir krepputíma telur Anna það vel réttlætanlegt að Útón fái meiri pening: „Í öllum þessum verkefnum okkar koma minnst þrefaldar tekjur á móti miðað við það sem lagt er í skrifstofuna,“ segir hún.

Stutt er síðan tónlistarhátíðin Iceland Airwaves fékk í sinn hlut fimm milljónir króna úr ríkissjóði á fjárlögum 2011 og því er ljóst að íslenskt tónlistarfólk getur litið framtíðina bjartari augum en áður.

freyr@frettabladid.is

AUKASÝNINGAR Á ÍSLANDI VEGNA FJÖLDA ÁSKORANA!
TRYGGÐU ÞÉR MIÐA STRAX
SÝNT Í JANÚAR
VesturPort
Borgarleikhúsið
Miðasala | 568 8000 | borgarleikhus.is

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN
MEIRI SKEMMTUN
Meiri Vísir.
vísir.is

Kominn í hóp þeirra bestu

Tímaritið Wallpaper hefur valið Vopnabúrið, hönnunarverslun í eigu vöruhönnuðarins Sruli Recht, á meðal tíu athyglisverðustu verslana heims árið 2010. Vopnabúrið er þar með komið í hóp verslana á borð við Hermès í New York.

Í greininni um Vopnabúrið segir meðal annars að bæði útlit og innihald verslunarinnar sannar í eitt skiptið fyrir öll að tómir bankareikningar hefti ekki sköpunargleðina sem ríkir á Íslandi. Sruli segist að vonum ánægður með umfjöllunina en á meðal þeirra verslana sem nefndar voru má nefna Hermés í New York, Comme des Garçons í Hong Kong og verslun Stella McCartney í Mílanó.

„Þetta er frábært. Búðin er lítil og úr alfaraleið, meira að segja hér í Reykjavík, þannig það er frábært að fá umfjöllun í svo stóru alþjóðlegu blaði,“ segir Sruli og bætir við: „Þetta kemur manni samt alltaf jafn mikið á óvart og ég held að það sé bara gott.“ Sruli segist hafa komist að þessu með aðstoð Google leitarvélina, en hún bendir honum á þegar fréttir um verslunina rata á Netið.

Aðspurður segir Sruli alla umfjöllun hjálpa og viðurkennir að mikið hafi verið fjallað um Vopnabúrið allt frá því verslunin opnaði. „Öll umfjöllun hjálpar. Líka þessi grein,“ segir hann og hlær. **- sm**

SÁTTUR Verslun Sruli Recht, Vopnabúrið, var valin ein af tíu athyglisverðustu verslunum síðasta árs af Wallpaper.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

OPIÐ LAUGARDAG 10-17 OG SUNNUDAG 13-17

ÚTSALA

Allt að 50% afsláttur

habitat

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR **SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000** VISIR.IS

Ritstjórn: 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild:** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN:** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst húsið

DREIFING: dreifing@posthusid.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

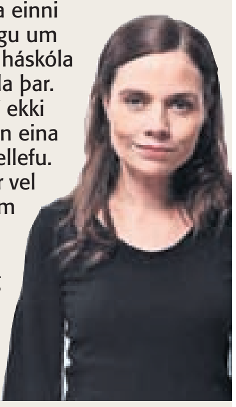
NÝTT ÍSLENSKT

GOSVERKSMIÐJAN ★ KLETTUR www.gosogvatn.is

FRÉTTIR AF FÓLKI

Eina mínútu yfir afmæli

Fyrir kemur að ráðherrar láti bíða eftir sér. Í gærmorgun mátti sjá að ástæður slíkra tafa geta verið margvíslegar. „Ég verð að fara, Háskóli Íslands er að verða 100 ára núna klukkan ellefu," sagði Katrín Jakobsdóttir menntamálaráðherra á kynningarfundi sóknaráætlunar ríkisstjórnarinnar í Stjórnarráðinu. Hún lét sig þó hafa það að svara einni lokaspurningu um sameiningu háskóla og gang mála þar. Og hljóp því ekki út í bíl fyrr en eina mínútu yfir ellefu. Það kom sér vel að ekki er um langan veg að fara upp í Háskóla og töfin varð ekki mikil að þessu sinni.



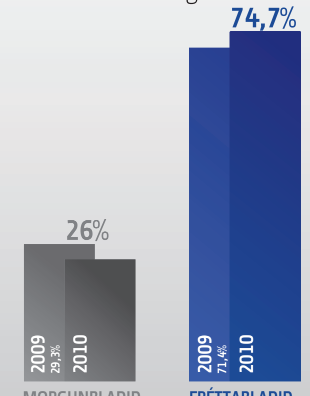
Örninn gerir það gott

Kvikmyndagerðarmaðurinn **Egill Örn Egilsson** eða Eagle Egilson virðist vera kominn í ágætis skjól hjá bandaríska stórframleiðandanum Jerry Bruckheimer. Egill hefur notið mikillar velgengni sem kvikmyndatökumaður og unnið sem slíkur við sjónvarpsgullnámu Bruckheimer-veldisins, CSI: Miami. Honum hefur hins vegar í síauknu mæli verið falið að leikstýra þáttum fyrir Bruckheimer-fyrirtækið, gegndi því hlutverki í sjónvarpsþáttunum Miami Medical en nú síðast við sjónvarpsþáttaröðina Chase sem Stöð 2 hóf sýningar á nýverið. Þar leikstýrir Egill meðal annars sjónvarpsfolanum Jesse Metcalf en hann heillaði íslenskar húsmæður upp úr skónum í Aðþrengdum eiginkonum sem John Rowland. **- óká, fgg**

Mest lesið VÍSIR.IS

1. Vilhjálmur Hans: Það verður stríðsástand ef Eiður sigrar
2. Ferðafólk frá Singapúr aldrei lent í öðru eins óveðri
3. „Þurfti að segja mig úr Sjálfstæðisflokknum"
4. Réttað yfir meintum mannræningja
5. Lögmaður Eiðs: Siðlaus blaðamennska

Fréttablaðið er nú með **187%** meiri lestur en Morgunblaðið.



Allt sem þú þarft...

Meðallestur á tölublað, höfuðborgarsvæðið, 18–49 ára. Könnun Capacent í ágúst til október 2009 og 2010.

ÚTSALAN
OKKAR ER Í FULLU FJÖRI

allt að 50% afsláttur

© Inter IKEA Systems B.V. 2010

IKEA®

Verslun opin 11-20 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-19:30

www.IKEA.is