skoðun 12

SÉRBLÖÐ
í Fréttablaðinu
Allt
Skólar og námskeið

Draumar rætast
Brynja Scheving býður fullorðnum að reyna sig í ballettfitness.
allt

FRÉTTABLAÐIÐ

Þriðjudagur
10. janúar 2012
8. tölublað 12. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

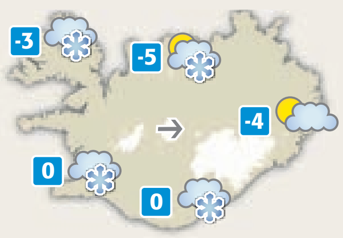
*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup júlí - september 2011

Rokkbúðir fyrir stelpur
Áslaug Einarsdóttir skipuleggur sumarbúðir og hvetur stelpur til að rokka.
fólk 30

Skýr heimild Alþingis
Alþingi hefur skýra heimild til að afturkalla málsókn á hendur Geir H. Haarde, segir Róbert Spanó.
umræðan 13

Emil ánægður á Ítalíu
Emil Hallfreðsson gerir það gott í ítalska boltanum.
sport 26

veðrið í dag



HVASSVIÐRI eða stormur af vestri um allt land fram á nótt með dimmum éljum V-til en úrkomulaust eystra. Frost 0-9 stig.
VEÐUR 4

Fjórir af hverjum tíu föngum fengu aldrei heimsókn í fyrra

Um 40 prósent fanga á Litla-Hrauni og Bitru fengu aldrei heimsóknir í fangelsið á síðasta ári. Þeim föngum hefur fjölgað frá árinu 2010, þegar hlutfallið var um 25 prósent. Verst yfir hátíðarnar, segir forstöðumaður.

FANGELSISMÁL Hátt í helmingur fanga á Litla-Hrauni og Bitru fékk enga heimsókn frá ættingja eða vini á síðasta ári. Samkvæmt upplýsingum frá fangelsunum tveimur fengu einungis 583 fangar heimsóknir í fyrra af þeim 949 sem sátu inni, sem gerir tæplega 40 prósenta hlutfall.

Margrét Frímannsdóttir, forstöðumaður á Litla-Hrauni, segir þá menn sem fá engar heimsóknir flesta vera búna að brenna allar brýr að baki sér og fjölskyldur þeirra hafi gefist upp. Hlutfallið fari í raun eftir því hvernig samsetning fanganna er, það er hversu lengi þeir hafa verið í neyslu og afbrotum og einnig hversu margir eru erlendis frá og eiga því ekki aðstandendur á landinu sem geti heimsótt þá. „Þetta er vissulega mjög stór hópur sem fær aldrei heimsókn,“ segir Margrét. „Miðað við tölurnar frá árinu 2010 var það um það bil fjórðungur sem fékk aldrei heimsókn. En á síðasta ári bættist Bitra við og því erum við komin með öðru vísi samsetningu af mönnum.“

> Það myndast mikið tómarúm hjá þeim sem fá engan til sín, þó að menn lýsi því yfir að þeim sé sama, þá er það ekki svo.
>
> MARGRÉT FRÍMANNSDÓTTIR
> FORSTÖÐUMAÐUR Á LITLA HRAUNI

Fyrir nokkru starfrækti Rauði krossinn heimsóknarþjónustu fyrir þá menn sem áttu enga að. Þeir gátu þá sótt um að fá eins konar heimsóknarvin til að koma og hitta sig í fangelsinu, en að sögn Margrétar lagðist sú þjónusta af. Þó hefur verið rætt um að undanförnu að setja saman annan hóp innan Rauða krossins og taka þjónustuna upp á ný.

Margrét segir mikinn mun vera á líðan þeirra manna sem fá reglulega til sín fjölskyldu og vini í fangelsin og þeirra sem eru alltaf einir.

„Þeir sem fá heimsóknir eru mun öruggari með sig. Það myndast mikið tómarúm hjá þeim sem fá engan til sín, þó að menn lýsi því yfir að þeim sé sama, þá er það ekki svo,“ segir hún. „Tíminn yfir hátíðarnar er erfiðastur. Þá leitar hugurinn meira heim.“

Fæstir þeirra fanga sem fá aldrei heimsóknir eiga börn, en þó segir Margrét að það komi fyrir. Umhverfið á Litla-Hrauni sé ekki barnvænt, enda eru heimsóknarherbergin í húsi sem byggt var árið 1929.

Flestir fengu heimsóknir í janúar og apríl þegar hlutfallið var á bilinu 65 til 68 prósent. Fæstar voru þær í september, þegar aðeins 41 fangi af þeim 71 sem sátu inni, eða um 55 prósent, var heimsóttur í fangelsið.

- sv

HÁALEITISBRAUT Í GÆRKVÖLD Vetrarríkið með tilheyrandi ófærð og hálku reynir á þolrifin þessa dagana og yfirvöld eru gagnrýnd fyrir að standa slælega að hreinsun gatna og gangstíga. Ökumaður þessa jeppa missti stjórn á bílnum við gatnamót Háaleitisbrautar og Miklubrautar í gærkvöld. Þeir sem vilja sjálfir taka til hendinni geta sótt sand og salt á fimm hverfisstöðvar í Reykjavík. Sjá síðu 6 FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Otto Jespersen leikur Georg:

Næturvaktin tekin í smábæ

FÓLK Otto Jespersen, einn umdeildasti grínisti Norðmanna, leikur Georg Bjarnfreðarson í norskri endurgerð á Næturvaktinni.

OTTO JESPERSEN

Tökur á endurgerðinni, sem hefur verið gefið nafnið Nattskiftet, hafa staðið yfir í heila viku í smábænum Minnesund. Þá leikur John Brungot, sem er einnig þekktur grínisti í Noregi, sjálfan Ólaf Ragnar Hannesson en hlutverk Daníels verður í höndum Mats Eldøen.

Gert er ráð fyrir að norsku Næturvaktar-þættirnir verði tíu en þættirnir verða sýndir á TV2 næsta vetur.

- fgg / sjá síðu 30

Ríkislögreglustjóri telur að skipulagðri glæpastarfsemi vaxi hér fiskur um hrygg:

Innlendir glæpahópar í vændissölu

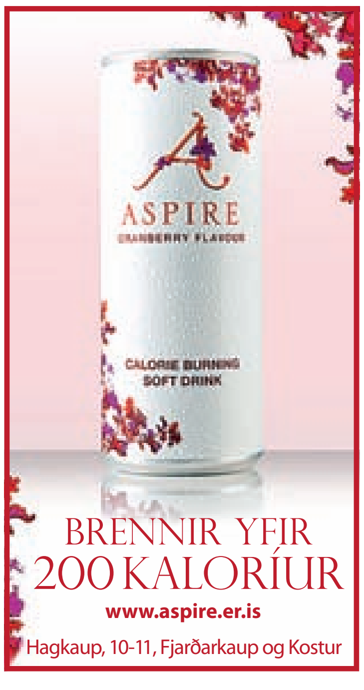
LÖGGÆSLA Sumir þeirra glæpahópa sem eru hér á landi hafa lengi verið starfandi og eru umsvifamiklir á sviði innflutnings og framleiðslu fíkniefna, peningaþvættis, handrukkana og fjárkúgunar. Þá er ástæða til að ætla að þessir hópar komi í einhverjum tilvikum að vændissölu. Þetta segir í nýju hættumati greiningardeildar Ríkislögreglustjóra.

Þar segir að mansal sé vaxandi vandamál, ekki bara í kynlífsþjónustu heldur einnig í öðrum starfsgreinum. Þá geti efnahagsörðugleikar víða í Evrópu skapað skipulögðum glæpahópum aukin tækifæri á sviði mansals. „Lögreglu hafa borist upplýsingar um að erlendir ríkisborgarar sem þiggja greiðslur úr velferðarkerfinu séu neyddir til að láta fé af hendi strax eftir að hafa tekið við því.“ segir einnig í matinu.

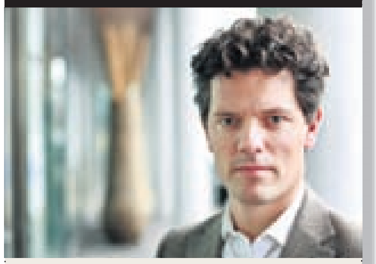
> Lögreglu hafa borist upplýsingar um að erlendir ríkisborgarar sem þiggja greiðslur úr velferðarkerfinu séu neyddir til að láta fé af hendi strax eftir að hafa tekið við því.
>
> ÚR HÆTTUMATI RÍKISLÖGREGLUSTJÓRA

Lögregla telur sig vita að hér starfi afbrotamenn sem tengjast öflugum erlendum glæpahópum og séu gjarnan mjög hættulegir.

- jss / sjá síðu 4



SPURNING DAGSINS



Dagur, eruð þið á hálum ís?

Já, ég held að Reykvíkingar búi við þau sameiginlegu örlög þessa dagana að það geti orðið hált á svellinu.

Borgaryfirvöld liggja undir ámæli fyrir að bregðast seint og illa við þeirri miklu hálku sem hefur verið í borginni undanfarna daga og erfitt hefur reynst fyrir borgarbúa að komast leiðar sinnar.

Landhelgisgæslan fékk fjármagn til þyrluleigu frá stjórnvöldum rúmu ári eftir að farið var fram á það:

Ein björgunarþyrla í tvær til fjórar vikur

ÖRYGGISMÁL Landhelgisgæslan mun þurfa að reiða sig á eina björgunarþyrlu í allt að fjórar vikur frá miðjum janúar. Ákveðið hefur verið að leigja norska þyrlu til að leysa TF-LIF af hólmi meðan að skylduskoðun fer fram. Leiguþyrlan verður hins vegar ekki tilbúin til notkunar fyrr en tveimur til fjórum vikum eftir að LÍF fer af landi brott.

Georg Lárusson, forstjóri LHG, segir að í versta falli verði leiguþyrlan ekki tilbúin fyrr en um miðjan febrúar. „En það er þarna gat þar sem aðeins ein þyrla er til reiðu. Við munum tala við okkar samstarfsaðila, þá helst Dani, um að þeir reyni að hafa sín skip sem næst okkur. Ekkert er í hendi hvað það varðar."

Georg segir þessa stöðu mjög óþægilega fyrir Gæsluna. „En fyrst og síðast snýr þetta að þeim sem þurfa að nota þjónustuna ef svo illa fer að á henni verður þörf í þessum glugga."

Georg segir að farið hafi verið fram á að gengið yrði frá leigu á þyrlu fyrir rúmlega ári enda vitað lengi að Líf færi í þessa skoðun í janúar. Fjármagn frá stjórnvöldum fékkst hins vegar ekki fyrr en nýlega.

Að sögn Georgs er tímafrekt að ljúka skráningu þyrlunnar sem ekki er síst til að tefja að þyrlan komist í gagnið. Kostnaður við að leigja þyrlu er um 200 milljónir króna fram til 23. mars þegar áætlað er að skoðun á Líf ljúki. Þyrlan sem verður leigð er sömu tegundar og björgunarþyrlurnar TF-LIF og TF-GNA. - shá

LEIGUÞYRLA GÆSLUNNAR Gera þarf breytingar og ljúka skráningu þyrlunnar áður en hún verður tekin í gagnið. MYND/LHG

Ungur drengur í Rússlandi:

Lét lífið eftir fall í holræsi

RÚSSLAND, AP **Lítill drengur lést eftir að hann féll niður í holræsi í vesturhluta Rússlands á sunnudag. Móður barnsins var bjargað.**

Gangstétt gaf sig með þeim afleiðingum að stór hola myndaðist. Drengurinn, sem var í kerru, kastaðist úr henni og í holræsið. Móðir hans náði taki á gangstéttinni og bjargaðist þannig. Eiginmaður hennar, sem er lögreglumaður, seig niður í holuna og bjargaði henni.

Málið er rannsakað sem manndrápsmál. - þeb

UNGLINGAR Danskir unglingar drekka meira en unglingar í öðrum ríkjum Evrópusambandsins. NORDICPHOTOS/AFP

Unglingar undir átján ára:

Fái ekki að kaupa áfengi

DANMÖRK Meirihluti Dana vill hækka áfengiskaupaaldur í átján ár, ef marka má nýja skoðanakönnun. Unglingar mega nú kaupa áfengi í verslunum frá sextán ára aldri.

Tæplega tólf hundruð manns tóku þátt í könnuninni og töldu 73 prósent þeirra það góða eða mjög góða hugmynd að banna sölu áfengis til fólks undir átján ára aldri.

Astrid Krag, heilbrigðisráðherra Danmerkur, hefur tekið í sama streng og vill að þessu verði breytt. Stjórnarflokkarnir eru hins vegar ekki samstíga í málinu. - þeb

Skoða stöðu Jens eftir viðbrögð stjórnvalda

Jens Kjartansson verður áfram yfirmaður lýtalækninga á Landspítalanum, að minnsta kosti um sinn. Forstjóri spítalans bíður eftir ráðuneyti og landlækni. Tæplega fjörutíu konur hyggjast lögsækja Jens vegna hættulegra sílíkonpúða.

HEILBRIGÐISMÁL Jens Kjartansson verður áfram yfirmaður lýtalækningadeildar Landspítalans, að minnsta kosti þar til stjórnvöld hafa farið yfir þátt hans í máli þeirra sem telja sig hafa orðið fyrir skaða af völdum P.I.P.-sílíkonpúða. Þetta segir forstjóri Landspítalans.

Tæplega fjörutíu konur hafa ráðið sér lögmann og hyggja á málsókn á hendur Jens, sem flutti inn P.I.P. sílíkonpúðana og notaði þá við brjóstastækkunaraðgerðir á einkastofu sinni um árabil.

Komið hefur í ljós að umræddir púðar innihéldu iðnaðarsílíkon, sem getur verið mjög skaðlegt fólki ef leki kemur að púðunum. Púðarnir, sem eru franskir að uppruna, voru teknir úr sölu í Bandaríkjunum fyrir áratug.

BJÖRN ZOËGA

Björn Zoëga, forstjóri Landspítalans, segir að enn liggi ekki fyrir staðfesting á því að slíkt mál verði höfðað og þangað til muni yfirstjórn spítalans bíða átekta.

„Þetta er svo mikið moldviðri núna," segir Björn. „Við höfum haft hægt um okkur og sjáum svo hvað gerist í næstu skrefum."

Björn bendir á að Jens hafi ekki sýnt af sér þá háttsemi sem honum er gefin að sök í starfi sínu á spítalanum, heldur á einkastofu sinni.

„Við ætlum að bíða eftir viðbrögðum ráðuneytisins og landlæknis og svo þurfum við að meta hvaða áhrif þetta hefur á hans starf hjá okkur og ræða um þetta við hann," segir hann.

Landlæknir hefur vegna málsins kallað eftir upplýsingum frá íslenskum lýtalæknum um allar brjóstaaðgerðir sem gerðar hafa verið hérlendis frá árinu 2000. Talið er að um 400 konur hafi fengið sílíkonpúða frá P.I.P. og er ráðgert að heilbrigðisyfirvöld verji tæpum tíu milljónum í að skima eftir þeim og fjarlægja leka púða. stigur@frettabladid.is

400 MEÐ IÐNAÐARSÍLÍKON Talið er að um 400 konur hér á landi hafi fengið sílíkonpúða frá P.I.P., sem innihéldu hættulegt iðnaðarsílíkon. Myndin er úr safni. NORDICPHOTOS/AFP

Vildu Jens burt af spítalanum árið 2007

Hópur sem kallaði sig velunnara Landspítalans kallaði eftir því haustið 2007 að Jens Kjartanssyni yrði vikið úr starfi yfirlæknis á lýtalækningadeild spítalans. Jens hafði þá tæpu ári áður verið dæmdur, ásamt Valdimar Hansen, til að greiða konu rúmar 23 milljónir í bætur vegna mistaka við brjóstastækkunaraðgerð sem leiddi til 65 prósenta örorku.

Í bréfi frá velunnurunum, sem ekki komu fram undir nafni, til forstjóra Landspítalans, heilbrigðisráðherra, landlæknis, siðanefndar lækna og Læknafélags Íslands sagði að augljóst mætti vera að tvímenningarnir gengjust við því að hafa gert alvarleg mistök fyrst þeir áfrýjuðu ekki dómnum. Það væri á ábyrgð Jens og stjórnenda sjúkrahússins að hann léti af störfum.

VIÐ STÖRF Talið er útilokað að spilvír slitni ef maður er í hífingu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Einsdæmi tekið alvarlega:

Spilvír slitnaði á æfingu LHG

ÖRYGGISMÁL Æfingu TF-GNA, þyrlu Landhelgisgæslunnar, og varðskipsins Ægis um helgina var umsvifalaust hætt eftir að spilvír slitnaði rétt áður en hífa átti mann úr sjó.

Samkvæmt verklagsreglum LHG var kallað til fundar með áhöfn þyrlunnar, Rannsóknarnefnd flugslysa (RNF) og fleirum og farið yfir atvikið. Skipherra varðskipsins fundaði einnig með áhöfninni.

Engan sakaði við atvikið sem er talið óhugsandi þegar maður er í hífingu og er jafnframt talið einsdæmi í sögu flugdeildar LHG. - shá

Slitastjórn Kaupþings vinnur:

Komast í vín- og bílageymslu

DÓMSMÁL **Héraðsdómur Reykjavíkur úrskurðaði í gær að slitastjórn Kaupþings fengi aðgang að kjallara í eigu Ingólfs Helgasonar og Steingríms P. Kárasonar, sem báðir voru meðal æðstu yfirmanna bankans fyrir hrun.**

Í kjallaranum, 300 fermetra geymsla á Smiðshöfða, eru talin vera verðmæti fyrir nokkur hundruð milljónir; bílar, vélsleðar og vín. Húsnæðið sjálft hafði þegar verið kyrrsett eins og aðrar eignir tvímenninganna hér á landi. Sýslumaður hafði hafnað því að hleypa slitastjórninni inn en þeirri ákvörðun hefur nú verið snúið. - sh

Skíðadeild KR býðst til þess að starfa í sjálfboðavinnu:

ÍTR skoðar opnun Skálafells

ÍÞRÓTTIR Skíðadeild KR hefur boðist til þess að starfa í sjálfboðavinnu í Skálafelli um helgar til þess að auðvelda opnun svæðisins, að því er Anna Laufey Sigurðardóttir, formaður deildarinnar, greinir frá. KR er með skíðaskála í Skálafelli og hefur ekki getað nýtt hann þar sem svæðið hefur verið lokað. Að sögn Önnu Laufeyjar er nýr mótor í stólalyftunni sem er 1.200 m löng.

Eva Einarsdóttir, formaður Íþrótta- og tómstundaráðs Reykjavíkur, segir boð skíðadeildar KR verða skoðað með opnum huga.

„Það er samt ljóst að ekki var gert ráð fyrir því í fjárlögum að svæðið yrði opnað í vetur," segir Eva.

Skálafell var lokað í allan fyrravetur og á heimasíðu skíðasvæðanna segir í tilkynningu að svæðið verði ekki opnað í vetur. Þó er tekið fram að ekki sé um varanlega lokun að ræða.

Anna Laufey bendir á að veðurfar sé oft annað í Skálafelli en í Bláfjöllum. Þar sé þess vegna stundum hægt að hafa opið þegar lokað er í Bláfjöllum vegna veðurs.

„Auk þess má benda á að iðkendur skíðaíþróttarinnar borga fyrir aðgang að svæðinu. Þeir borga jafnframt fyrir rekstur þess með skattgreiðslum.

Í SKÁLAFELLI KR-ingar bjóðast til þess að starfa í sjálfboðavinnu á skíðasvæðinu um helgar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Við vonum að boð okkar um sjálfboðavinnu verði til þess að hægt verði að opna svæðið á ný. Öll sveitarfélögin sem standa að þessu með Reykjavík vilja að Skálafell verði opnað." - ibs

HYUNDAI

NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

HYUNDAI VANN TOYOTA

ANNAÐ ÁRIÐ Í RÖÐ Í GÆÐAKÖNNUN AUTOBILD!

QUALITÄTSREPORT 2011 Das Gesamtergebnis

Die Platzierungen der Vorjahre

Die Rangliste 2011

Rang	Hersteller	Wertung	Note
1.	Hyundai		2,43
2.	Honda		2,50
	Mazda		2,50
	Toyota		2,50
5.	Skoda		2,57
6.	Audi		2,71
	BMW		2,71
	Mercedes		2,71
9.	Mitsubishi		2,80
10.	Seat		2,83
	Suzuki		2,83
12.	VW		2,86
13.	Nissan		3,00
14.	Ford		3,14
	Kia		3,14
			3,16
			3,29

GÆÐAKÖNNUN AUTOBILD OG TÜV

Annað árið í röð fær Hyundai bestu útkomu allra bílaframleiðenda sem prófaðir voru í gæðakönnun þýska tímaritsins AutoBild. Góður árangur í könnuninni er sérlega eftirsóttur því hún byggir nefnilega ekki eingöngu á mati sérfræðinga heldur áliti 8610 þýskra bifreiðaeigenda sem prófa og skila niðurstöðum um það sem miður fer í bílum á öllum aldri.

Auto Bild QUALITÄTS REPORT 2011

4x4 DÍSIL
verð frá:
5.590.000 kr.

i30 dísil kostar frá 3.290.000 kr.

INGVAR HELGASON og B&L • Sævarhöfða 2, sími 525 8000

ENNEMM / SÍA / NM49850

GENGIÐ 09.01.2012

GJALDMIÐLAR	KAUP	SALA
Bandaríkjadalur	123,42	124,00
Sterlingspund	190,73	191,65
Evra	157,68	158,56
Dönsk króna	21,203	21,327
Norsk króna	20,562	20,684
Sænsk króna	17,831	17,935
Japanskt jen	1,6060	1,6154
SDR	188,69	189,81

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR
217,5827

HEIMILD: Seðlabanki Íslands

Leiðtogar Þýskalands og Frakklands funduðu um vandræði evrusvæðisins í Berlín í gær:

Aukinn hagvöxtur í forgangi í Evrópu

ÞÝSKALAND Aukinn hagvöxtur á evrusvæðinu er algjört forgangsmál til að komast út úr kreppunni. Þetta sögðu Angela Merkel, kanslari Þýskalands, og Nicolas Sarkozy, forseti Frakklands, á blaðamannafundi í Berlín í gær.

Merkel hefur hingað til lagt mikla áherslu á aðhaldsaðgerðir þeirra ríkja sem eiga í mestum skuldavanda. Hún sagði hins vegar í gær að þó aðhaldsaðgerðir séu ein meginstoðin sem framtíð Evrópu hvíli á þá þurfi aðra stoð. Sú stoð sé hagvöxtur og atvinna. Þá lagði hún áherslu á að gengið yrði frá öðrum samningi um skuldir Grikkja á næstunni.

Unnið er að því að klára vinnu við fjármálasáttmála sem leiðtogar allra ríkjanna nema Bretlands samþykktu í desember síðastliðnum. Búist er við því að mögulega verði hægt að skrifa undir sáttmálann í lok mánaðarins, en í síðasta lagi í byrjun mars. Þá er verið að skoða hvort hægt sé að koma björgunarsjóði evruríkjanna í gagnið í júlí, ári fyrr en áætlað var.

Merkel mun svo funda með Christine Lagarde, framkvæmdastjóra Alþjóðagjaldeyrissjóðsins, í kvöld. Nýr forsætisráðherra Ítalíu, Mario Monti, er svo væntanlegur til Berlínar á morgun í sína fyrstu heimsókn. Leiðtogar Evrópusambandsríkjanna munu funda á Ítalíu í lok mánaðarins. **- þeb**

GENGIÐ Á FUND BLAÐAMANNA Leiðtogarnir leggja áherslu á aukinn hagvöxt innan evrusvæðisins til að takast á við kreppuna. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Lögreglumaður ríður á vaðið:

Lýsir yfir framboði til forseta

KOSNINGAR Jón Lárusson lögreglumaður lýsti yfir framboði til embættis forseta Íslands í viðtali á Útvarpi sögu í gærmorgun. Jón er fyrsti einstaklingurinn sem tilkynnir um framboð sitt formlega.

JÓN LÁRUSSON

Jón er fæddur árið 1965 og starfar sem lögreglumaður. Hann hefur einnig látið til sín taka í ýmiss konar samfélagsmálum og er meðal annars talsmaður Umbótahreyfingarinnar. **- sh**

Ákærður fyrir héraðsdómi:

Smyglaði 180 hormónatöflum

DÓMSMÁL Karlmaður hefur verið ákærður fyrir Héraðsdómi Reykjaness fyrir að reyna að smygla hormónaaukandi töflum án þess að greiða toll af þeim.

Maðurinn kom með flugi frá London í nóvember á síðasta ári. Hann fór í gegnum tollhlið á Keflavíkurflugvelli, sem ætlað er þeim sem hafa engan tollskyldan varning meðferðis. Við leit í farangri mannsins fundust hins vegar 180 hormónaaukandi töflur af gerðinni Tribuloid Testosteron Boost. **- jss**

LEIÐRÉTT

Í frétt um horfur á skuldabréfamarkaði í blaðinu í gær sagði að hrein útgáfa ríkisbréfa væri áætluð 75 milljarðar króna á árinu 2012. Hið rétta er að verg útgáfa á ríkisbréfum er áætluð 75 milljarðar króna. Hrein útgáfa á ríkisbréfum og ríkisvíxlum er áætluð 8 milljarðar króna á þessu ári.

Félagar glæpagengja ganga um vopnaðir

Greiningardeild telur glæpagengi smygla skotvopnum til landsins og bera þau á götum úti. Erlend gengi séu skipuð stórhættulegum mönnum sem hlotið hafi herþjálfun. Framleiðsla á mjög sterku amfetamíni hefur stóraukist hér á landi.

LÖGGÆSLA Lögregla býr yfir upplýsingum þess efnis að skammbyssum sé smyglað inn í landið, að því er fram kemur í nýju hættumati greiningardeildar Ríkislögreglustjóra. Fyrir liggur að þekktir hópar afbrotamanna hafa á síðustu misserum lagt áherslu á að komast yfir vopn.

Greiningardeild telur að þessa þróun megi rekja til tilkomu erlendra glæpahópa. Þá flokka fylla iðulega menn sem hlotið hafa herþjálfun erlendis og sýnt hafa af sér vilja til grófrar valdbeitingar, hömluleysi og hrottaskap.

Greiningardeildin telur ástæðu til að óttast að aukin vopnaeign og -burður muni fylgja starfsemi glæpahópa. Fyrir hendi séu vísbendingar þess efnis að í vöxt færist að félagar í erlendum sem innlendum glæpahópum gangi um vopnaðir. Komi til átaka milli glæpahópa eða einstaklinga sem þeim tengjast er ljóst að almenningi kunni að vera hætta búin. Hættu á vopnuðum átökum telur deildin fara vaxandi.

Greiningardeildin vekur enn fremur athygli á þaulskipulögðum innbrotum og þjófnuðum erlendra glæpagengja hér á landi og nefnir meðal annars ránið í úraverslun á Laugavegi í októbermánuði. Ætlunin hafi verið að flytja þýfið úr landi og vitað sé að slíkur „útflutningur“ hafi farið fram á undanliðnum árum.

„Atburðir þessir vísa í senn til aukinnar hörku í íslenskum undirheimum og umsvifa erlendra glæpahópa hér á landi,“ segir í hættumatinu, þar sem jafnframt er vakin athygli á vöruskiptum glæpahópa þar sem þýfi er skipt fyrir fíkniefni.

Greiningardeildin bendir á að peningaþvætti sé mikilvægur liður í alþjóðlegri glæpastarfsemi, svo sem fíkniefnaviðskiptum, vændi og mansali. Hruni fjármálakerfisins og miklum efnahagsvanda fylgi sú hætta að peningaþvætti færist í vöxt. Sú staða geti haft í för með sér að ágóða af sölu fíkniefna verði í auknum mæli varið til fjárfestinga.

Greiningardeild segir framleiðslu á örvandi efnum og maríjúana hafa stóraukist hér á landi á undanförnum árum. Amfetamínframleiðslan hér skili sérlega sterkum og hættulegum efnum, sem geti gert menn stjórnlausa og ofbeldisfulla, auk hættu á sprengingum við framleiðsluna. Þessi framleiðsla sé því vaxandi samfélagsógn.

jss@frettabladid.is

HALDLÖGÐ VOPN Fyrir fáeinum vikum lagði lögregla hald á vopnasafn sem í voru meðal annars skotvopn, alls kyns hnífar og skotheld vesti.

KAP VE Á VEIÐUM Veiðarnar gengu illa fyrir áramótin. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR

Veðurspáin ekki hagstæð:

Loðnuveiðin fer bærilega af stað

SJÁVARÚTVEGUR Loðnuveiðin fór vel af stað á nýju ári. Hjá HB Granda hefur vinnsla gengið vel en 25 til 30 prósent af loðnunni henta til frystingar, að sögn Vilhjálms Vilhjálmssonar, deildarstjóra uppsjávarsviðs.

Búið er að frysta um þúsund tonn af loðnu á Vopnafirði en veiðin er um 100 sjómílur ANA út af firðinum.

Leiðindaveður var á miðunum frá því seinni partinn á sunnudag og eru veðurhorfurnar ekki góðar fyrir næstu daga. **- shá**

Sakaður um njósnir fyrir CIA:

Dæmdur til dauða í Íran

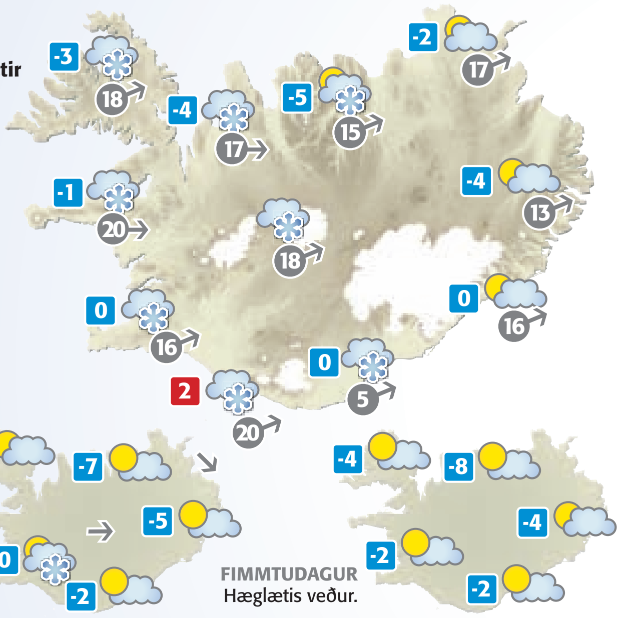
ÍRAN, AP Bandarískur maður hefur verið dæmdur til dauða fyrir njósnir í Íran.

Maðurinn, Amir Mirzaei Hekmati, er af írönskum uppruna en fæddist í Bandaríkjunum. Hann er fyrrverandi sjóliði og var að sögn foreldra hans að heimsækja ömmu sína í Íran þegar hann var handtekinn. Íranar halda því hins vegar fram að hann hafi hlotið sérstaka þjálfun Bandaríkjahers í Írak og Afganistan áður en hann hafi verið sendur til Írans sem njósnari fyrir CIA. Hann hefur nú 20 daga til að áfrýja dómnum. **- þeb**

VEÐURSPÁ

Elísabet Margeirsdóttir veðurfréttamaður

AFLEITT VEÐUR
Hvasst um allt land í dag með dimmum éljum vestan til og því víða afleitt ferðaveður. Það tekur að lægja í fyrramálið fyrst um landið vestanvert og rofar til. Bjart og kalt á fimmtudag en lítur út fyrir hlýnandi veður á föstudag.



Á MORGUN
8-15 m/s. Dregur úr vindi fyrst V-til.

FIMMTUDAGUR
Hæglætis veður.

HEIMURINN

Alicante	16°
Basel	8°
Berlín	7°
Billund	5°
Frankfurt	7°
Friedrichshafen	5°
Gautaborg	5°
Kaupmannahöfn	5°
Las Palmas	21°
London	11°
Mallorca	18°
New York	7°
Orlando	24°
Ósló	-4°
París	10°
San Francisco	13°
Stokkhólmur	2°

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:** Einar Davíðsson *einar.davidsson@365.is*, Guðmundur Steinsson *gudmundurs@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Steingrímsson *hlynurs@365.is*, Laila Awad *laila@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **ALLT SÍMI 512-5402:** Jóna Hafsteinsdóttir *jmh@365.is*, Brynja Gunnarsdóttir *brynjag@365.is*, Snorri Snorrason *snorris@365.is* **SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5016:** Benedikt Jónsson *benediktj@365.is*, Sigríður Sigurbjörnsdóttir *sigridurdagny@365.is*, Ívar Hansen *ivarorn@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Sigurlaug Aðalsteinsdóttir *sigurlaug@365.is*, Arna Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Guðný Gunnlaugsdóttir *gunny@365.is*, Sigrún Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is* **KYNNINGARSTJÓRI:** Einar Skúlason einar.skulason@365.is

VERÐUR ÞÚ EINN AF ÞÚSUNDUM ÍSLENDINGA SEM VINNA?

TAKTU ÁKVÖRÐUN FYRIR KL. 16 Í DAG

DRÖGUM **KL. 16**.
UM **60 MILLJÓNIR**
FARA Í VINNINGA Í DAG.

EINN MIÐI–TVEIR LEIKIR

Í **Aðalútdrætti** hvers mánaðar drögum við alls út um **60 milljónir** sem dreifast á **3.000 miðaeigendur**.

DRÖGUM 10. JANÚAR

Í janúar fer **Milljónaveltan** aftur af stað. Þar veltur **10 milljóna vinningur** áfram milli mánaða og bætir við sig öðrum 10 gangi hann ekki út, svo hann getur hæst orðið **120 milljónir**.

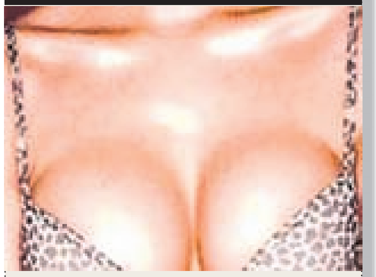
Spilaeyjan er nýr og skemmtilegur leikjavefur þar sem þú getur spilað við vini þína eða kynnst nýjum spilafélögum. Miðaeigendur í Happdrættinu fá inneign á Spilaeyjunni.

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

HAPPDRÆTTI HÁSKÓLA ÍSLANDS
VÆNLEGAST TIL VINNINGS

PIPAR\TBWA • SÍA • 113238

KJÖRKASSINN



Finnst þér að ríkið eigi að taka þátt í kostnaði vegna gallaðra sílíkonpúða í brjóstum?

Já	30,9%
Nei	69,1%

SPURNING DAGSINS Í DAG:

Hyggst þú fara í leikhús í vetur?

Segðu skoðun þína á vísir.is VÍSIR

Áratuga markviss barátta gegn illvígri smitpest í sauðfé skilar miklum árangri:

Ekkert tilfelli af riðuveiki í fé

BÚFJÁRHALD Ekkert nýtt tilfelli af riðuveiki greindist í sauðfé hér á landi á síðasta ári. Er það í fyrsta sinn, sem það gerist, síðan baráttan við þessa skaðræðisveiki hófst fyrir alvöru fyrir meira en 30 árum.

Árið 2010 greindist eitt tilfelli og tvö árið 2009. Þar áður greindust fimm til tíu tilfelli á ári og fyrir kom að tilfellin skiptu nokkrum tugum á ári, samkvæmt upplýsingum frá Matvælastofnun.

Riðuveiki er talin hafa borist til landsins með lifandi fé rétt fyrir aldamótin 1900. Fé sem veikist er ólæknandi og sjúkdómurinn leiðir alltaf til dauða.

Í fyrstu bar ekki mikið á tjóni af völdum veikinnar, en síðar fór hún að valda bændum miklum búsifjum. Því var tekin sú ákvörðun á áttunda áratugnum að útrýma skyldi veikinni úr landinu og allar hjarðir skornar niður þar sem veikin greindist. Í kjölfar niðurskurðar hafa farið fram umfangsmiklar sótthreinsunaraðgerðir og fjárleysi í tvö ár. Ríkið hefur tekið mikinn þátt í kostnaði við þessar aðgerðir og viðkomandi bændum greiddar afurðatjónsbætur. Kostnaður ríkissjóðs vegna átaks gegn riðuveiki í sauðfé nam alls 667,4 milljónum króna á árunum 1998-2004. **-jss**

SAUÐFÉ Mikill sigur hefur náðst í baráttunni við þann vágest sem riðuveiki í fé er.

Kræfur ferðaþjónustuaðili:

Kærður fyrir utanvegaakstur

LÖGREGLUMÁL Ferðaþjónustuaðili á mikið breyttri hópbifreið var nýverið staðinn að utanvegaakstri í og við Skógaá. Viðkomandi var með fimm erlenda ferðamenn í bílnum. Upp um ökumanninn komst þegar hann lenti í vandræðum við að aka upp úr ánni. Hjólbarði á bifreið hans hafði affelgast í akstrinum og hann því þurft að leita sér aðstoðar. Ökumaðurinn hefur verið kærður fyrir athæfið og má búast við sekt í framhaldinu, samkvæmt upplýsingum frá lögreglunni á Hvolsvelli. **-jss**

Hræeitrunin illvíga í hrossum:

Ekki hafa fleiri hross drepist eða veikst

DÝRAHALD „Hér hafa ekki veikst fleiri hross eða drepist,“ segir Ársæll Jónsson, bóndi í Eystra-Fróðholti, spurður um hvort frekari hræeitrunar hafi orðið vart í hrossum hans.

Í vikunni sem leið drápust sex hross á bænum; fjögur folöld, ung hryssa og önnur eldri. Talið er að um svæsna hræeitrun í heyi hafi verið að ræða. Eitt hrossanna var sent í krufningu og rannsóknir á Keldum.

Ársæll kveðst hafa gefið hrossum sínum tvisvar á dag eftir þetta og fylgst nákvæmlega með heilsufari þeirra til öryggis. Ekki hafi borið á neinu óeðlilegu. **-jss**

LÖGREGLUFRÉTTIR

Innbrot í sundlaug

Brotist var inn í sundlaug í Mosfellsbæ og hesthús í Hafnarfirði í fyrrinótt. Peningum var stolið úr afgreiðslu laugarinnar, en engu úr hesthúsinu. Ummerki voru í setustofu hesthússins um að hinir óboðnu gestir hefðu dvalið þar um stund.

Piltur með hníf í hulstri

Lögregla hafði afskipti af pilti í verslunarmiðstöðinni Firði um hádegisbil í gær. Þá hafði lögreglu verið gert viðvart um að pilturinn væri hugsanlega vopnaður hnífi. Kom í ljós að pilturinn var með stóran hníf í beltishulstri. Lögreglan lagði hald á hnífinn þar sem hann var yfir stærðarmörkum.

Smáhundur fyrir bíl

Ekið var á hvítan smáhund í Lækjargötu í miðborginni í gærmorgun. Lögreglu barst tilkynning um þetta skömmu síðar. Þegar lögregla kom á vettvang var hvorki smáhundurinn né ökumaður bílsins sjáanlegir. Hundurinn var ófundinn í gærkvöld.

Útdeila sandi og salti til borgarbúa í hálku

Hálkan og ófærðin tekur á taugar íbúa höfuðborgarsvæðisins og sveitarfélögin fá á sig skæðadrífu gagnrýni. Borgarstjóri segir ekkert til sparað. Í Reykjavík fær fólk sand og salt á hverfastöðvum. Salta á allar götur í Kópavogi í vikunni.

SAMGÖNGUR Íbúar á höfuðborgarsvæðinu eru margir orðnir langþreyttir á ófærð og hálku og gagnrýna yfirvöld fyrir að standa slælega að hreinsun gatna og gangstíga.

„Ég get fullvissað borgarbúa um að við erum að gera okkar besta til að greiða úr ástandinu og það er ekki verið að spara neitt í þeim efnum,“ segir í yfirlýsingu sem Jón Gnarr borgarstjóri sendi frá sér í gær.

Þeir sem vilja taka til hendinni á eigin lóðum og innkeyrslum geta sótt bæði sand og salt í pokum á fimm hverfisstöðvum Reykjavíkur. Í stöðinni á Miklatúni fengust þær upplýsingar að talsvert væri um að borgarbúar nýttu sér þessa þjónustu. Þar var einn starfsmaður sem mokaði salt og sandi í poka fyrir þá sem vildu. Í Hafnarfirði geta íbúar fengið sand í þjónustumiðstöð í Norðurhellu. Þar hefur verið unnið að því að hálkuverja götur og stíga og hefla klaka þar sem ástandið er verst. Þessari vinnu er haldið áfram.

Jón benti á að gatnakerfið í Reykjavík sé 950 kílómetrar að lengd. Sagði hann öllum hugsanlegum ráðum beitt til að hálkuverja og ryðja götur í borginni. „Við þessar aðstæður vil ég biðja fólk að sýna ástandinu skilning, fara varlega og hætta sér ekki út nema vel búið. Þá vil ég biðja bíleigendur að hliðra til fyrir snjóruðningstækjum og sýna tillitssemi í umferðinni,“ sagði borgarstjóri.

Unnið var frá klukkan fjögur í fyrrinótt við snjóhreinsun og hálkuvarnir í samræmi við forgangsröðun að því er sagði í tilkynningu frá borginni. Notaðir voru ellefu vegheflar til að ná niður klakahryggjum í Bústaðahverfi, Heimum, Vogum, Sundum, Seláshverfi, Breiðholti, Vesturbænum, Smáíbúðahverfi og Háaleiti. Þá voru göngustígar hreinsaðir og sandur borinn í þá og í aðkomuleiðir að biðstöðvum strætó.

Í Kópavogi var unnið að því í gær að salta götur bæjarins og stefnt að því að sem flestar götur verði saltaðar í vikunni að því er sagði í tilkynningu frá Örnu Schram, upplýsingafulltrúa bæjarins. „Áfram verður unnið við snjóhreinsun í Kópavogi en notast hefur verið við hátt í tuttugu snjóruðningstæki af ýmsum stærðum og gerðum,“ sagði í tilkynningunni. **gar@frettabladid.is**

SALT FYRIR BORGARBÚA Jón Eiríksson hjá hverfisstöðinni á Klambratúni sér til þess að borgarbúar fái salt og sand í pokum til að taka með sér og hálkuverja heimreiðar og lóðir. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Hverfisstöðvar í Reykjavíkurborg

Vesturbær/miðborgin	Njarðargötu
Austurbær	Miklatúni
Breiðholt/Árbær/Selás/Norðlingaholt	Jafnaseli
Grafarvogur/Grafarholt/Ártúnshöfði	Stórhöfða
Kjalarnes	Vallargrund

Almenningur ósáttur við hærra bensínverð en stjórnvöld verja ákvörðun sína:

Allsherjarverkfall lamar Nígeríu

NÍGERÍA Allsherjarverkfall hófst í Nígeríu í gær til að mótmæla þeirri ákvörðun stjórnvalda að hætta að niðurgreiða bensín.

Verkalýðsfélög boðuðu til verkfallsins sem varð til þess að skólar, skrifstofur, verslanir og bensínstöðvar um allt landið lokuðu í gær. Verkfallið stendur um óákveðinn tíma.

Þúsundir mótmæltu í höfuðborginni Lagos og í öðrum borgum í gær. Lögregla hefur beitt táragasi auk þess sem fregnir herma að minnst þrír mótmælendur hafi látið lífið. Útgöngubann var í borginni í gærkvöldi og í nótt.

Bensínverðið hækkaði um áramótin og kostar lítrinn af bensíni nú tæpan dollar, eða 115 íslenskar krónur. Flestir Nígeríumenn lifa á tveimur dollurum á dag og breytingin hefur mikil áhrif. Fólk mótmælti ekki aðeins hærra bensínverði heldur einnig spillingu í stjórnkerfinu og ofbeldi af hröndum íslamista.

Forsetinn Goodluck Jonathan hefur varið ákvörðunina og sagt að niðurgreiðslan hafi ekki borgað sig. Hann sagði í sjónvarpsávarpi á laugardag að ákvörðunin varðaði almannahag og hefur lofað að þeir átta milljarðar dollara sem sparist ár hvert við breytingarnar muni fara í uppbyggingu heilbrigðisþjónustu, menntakerfisins og annarra opinberra verkefna. Þá sagði hann að háttsettir embættismenn taki á sig fjórðungslaunalækkun. **-þeb**

MÓTMÆLT Í LAGOS Nígeríubúar mótmæla ekki aðeins hærra bensínverði heldur einnig áratugalangri spillingu í landinu. Margir héldu á lofti myndum af forsetanum Goodluck Jonathan með horn á hausnum. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Styrktu stöðu þína!

Yfirlit almennra námsbrauta á vorönn 2012

Sölu-, markaðs- og rekstrarnám - 432 stundir (2 annir)

Nemendur öðlast þjálfun og hæfni á sviði sölumennsku þar sem rík áhersla er lögð á ábyrgð sölumannsins og hlutverk hans í stefnumótun fyrirtækisins. Námið byggir á tveimur námskeiðum sem styðja vel hvort annað það er Sölu- og markaðsnám og Markaðs- og rekstrarnám. (Nánari lýsing á ntv.is)

Skrifstofu- og rekstrarnám - 426 stundir (2 annir)

Námið býr nemendur undir krefjandi störf á vinnumarkaðinum. Áhersla er lögð á að undirbúa nemendur fyrir skrifstofu- og bókhaldsstörf. Námið byggir á tveimur námskeiðum sem styðja vel hvort annað, það er Skrifstofu- og tölvunám og Bókaranám framhald. (Nánari lýsing á ntv.is)

Grafísk hönnun - 156 stundir

Frábært nám fyrir þá sem vilja nýta tölvutæknina við gerð auglýsinga, kynningarefnis og bæklinga. Markmiðið er að nemendur geti komið frá sér hugmyndum á tölvutæku formi og að frágangur allra verka sé réttur hvort sem það er fyrir prentun eða stafræna framsetningu fyrir Internetið. (Nánari lýsing á ntv.is)

Alvöru vefsíðugerð - 240 stundir

Nemandi á að námi loknu að hafa haldgóðan skilning á hefðbundinni jafnt sem gagnagrunnstengdri vefsíðugerð. Nemandi lærir meðferð og framsetningu myndefnis fyrir vefinn, að hanna og byggja nútímalegar vefsíður, að móta útlit með CSS stílsniðum og að tengja vefsíður við gagnagrunna. (Nánari lýsing á ntv.is)

Photoshop Expert (ACE) - 60 stundir

Fyrir þá sem vilja djúpa fagþekkingu á þessu vinsæla og yfirgripsmikla verkfæri. Náminu lýkur með alþjóðlegu prófi sem gefur gráðuna: Adobe Certified Expert. Námið byggir bæði á kennslu og verklegum æfingum og þarf að gera ráð fyrir talsverðu heimanámi. (Nánari lýsing á ntv.is)

Skrifstofu- og tölvunám - 258 stundir

Almennt skrifstofu- og tölvunám sem hentar sérstaklega vel þeim einstaklingum sem eru á leið á vinnumarkaðinn eftir nokkurt hlé eða vilja styrkja stöðu sína í núverandi starfi. Markvisst nám sem styrkir nemandann og gerir hann hæfari til að takast á við krefjandi störf á vinnumarkaðinum. (Nánari lýsing á ntv.is)

Sölu- og markaðsnám - 264 stundir

Fjölbreytt nám fyrir þá sem vilja tileinka sér sérþekkingu á sölu- og markaðsmálum. Farið er í hlutverk sölumannsins og samskipti hans við viðskiptavini, gerð sölu- og markaðsáætlana og gerð og framsetningu kynningarefnis, allt með lykilatriði markaðsfræðinnar að leiðarljósi. (Nánari lýsing á ntv.is)

Markaðs- og rekstrarnám - 168 stundir

Námið er sérstaklega hagnýtt og hnitmiðað, til dæmis fyrir þá sem vilja styrkja núverandi eigin rekstur eða stofna til nýs eigin rekstrar. Meðal annars er farið í hvernig hægt er að gera raunhæfar áætlanir og styrkja þær með mismunandi rannsóknum og greiningu á markaðinum. (Nánari lýsing á ntv.is)

Grunnnám í bókhaldi - 114 stundir

Markmiðið með námskeiðinu er að þjálfa fólk til starfa við bókhaldsstörf. Námið er að mestu byggt upp á verklegum æfingum þar sem unnið er með færslu raunverkefna. Allar námsgreinar eru kenndar frá grunni og rétt er að gera ráð fyrir nokkurri heimavinnu. (Nánari lýsing á ntv.is)

Bókaranám framhald - 168 stundir

Kennt er á launaútreikninga og farið yfir helstu hlunnindi og skattaumhverfið. kenndar eru afstemmingar viðskiptamanna og lánadrottna, leiðréttingar á virðisauka, fyrningar eigna, uppreikning lána og allar nauðsynlegar lokafærslur uppgjörs. Í lok náms setja nemendur upp ársreikning. (Nánari lýsing á ntv.is)

Atvinnulausir fá 25% styrk frá NTV
af auglýstu staðgreiðsluverði námskeiða

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

ntv

VEISTU SVARIÐ?

1. *Hvar var hin svokallaða Heillakeðja barnanna mynduð á laugardag?*

2. *Hvað heitir ný kvikmynd Baltasars Kormáks sem verður frumsýnd í Bandaríkjunum á fimmtudag?*

3. *Hvernig fór leikur erkifjendanna í Manchester United og Manchester City í enska bikarnum á sunnudag?*

SVÖR:

1. *Við Tjörnina í Reykjavík* **2.** *Contraband* **3.** *3-2 fyrir Manchester United*

Einkenni í öndunarfærum allt að 50 prósent algengari hjá fólki sem býr við raka í húsum:

Rannsókn sýnir fram á skaðleg áhrif

HEILBRIGÐISMÁL Öndunarfæraeinkenni hjá fólki sem býr við raka í híbýlum sínum eru 30 til 50 prósent algengari en hjá þeim sem ekki búa við neinn raka.

Samnorræn rannsókn frá árinu 2005 sýndi fram á að raki er í tæplega 20 prósentum húsa á Íslandi. Íbúar þeirra húsa sýna oftar ýmis öndunarfæraeinkenni eins og hósta, mæði og astma.

María Ingibjörg Gunnbjörnsdóttir, lungna- og ofnæmislæknir og settur yfirlæknir ofnæmislækninga á Landspítala, hafði yfirumsjón með rannsókninni.

„Niðurstöðurnar eru nákvæmlega í samræmi við aðrar rannsóknir sem hafa verið gerðar erlendis,“ segir María. „Áhættan fyrir öndunarfæraeinkennum er hærri hjá þeim sem búa við raka.“ Líkt og fram hefur komið í Fréttablaðinu að undanförnu er algengt að myglusveppur myndist í þeim húsum þar sem raki er mikill og er talið að hann geti valdið fyrrgreindum einkennum hjá íbúum.

„Tölfræðilega séð er klárlega samband á milli,“ segir María. „Það eru til svo margar rannsóknir sem sýna tengsl á milli þessara þátta. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin er að taka á þessum málum og frá henni hefur komið að það sé ekki æskilegt að fólk búi í rakaskemmdu húsnæði, þó að ekki sé hægt að sýna fram á orsakasambandið með óyggjandi hætti.“

Talið er að myglusveppur sé í allt að 50 þúsund húsum á landinu. **- sv**

MARÍA INGIBJÖRG GUNNBJÖRNSDÓTTIR Yfirlæknir á ofnæmisdeild LSH segir að tölfræðilega séð sé greinilega samband á milli heilsu og raka í húsum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Akureyrarstofa skoðar LA:

Reynt að bjarga næsta leikári

AKUREYRI Upp hefur komið sú umræða hjá forsvarsmönnum Akureyrarbæjar og Akureyrarstofu að fjárframlag til Leikfélags Akureyrar verði einungis notað í að greiða niður skuldir í eitt ár.

Þórgnýr Dýrfjörð, framkvæmdastjóri Akureyrarstofu, segir það þó einungis koma til ef allt færi á versta veg. Verið sé að reyna allt til að bjarga rekstri félagsins, sem skuldar um 70 milljónir króna eftir síðasta leikár. Allir séu sammála um að reyna að leysa vandann á annan hátt áður en næsta leikár hefjist. Endanlegrar niðurstöðu sé að vænta í mánuðinum.

„Við erum að nota tímann til að mynda jákvæða samstöðu meðal allra hagsmunaaðila,“ segir Þórgnýr. **- sv**

Kjaranefnd Félags eldri borgara hafnar mismunum:

Kjaraskerðing verði afturkölluð nú þegar

KJARAMÁL Kjaranefnd Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni krefst þess að kjaraskerðing aldraðra og öryrkja frá 1. júlí 2009 verði þegar í stað afturkölluð með gildistíma frá 1. október 2011.

Svo segir í ályktun kjaranefndar sem vísar í þessum efnum til þess að kjararáð hafi ákveðið að afturkalla launalækkun ráðherra, þingmanna og embættismanna, sem tók gildi 2009 vegna kreppunnar. Kjaranefnd bendir á að afturköllunin eigi að gilda frá 1. október 2011 og hafi launalækkun þessara aðila numið 5 til 15 prósentum.

Kjaranefndin segir að ríkið geti ekki mismunað þeim sem hæst hafi launin og hinum sem við verstu kjörin búi.

11 þúsund króna hækkun lífeyris frá áramótum er meðal krafna kjaranefndar FEB.

„Jafnframt krefst kjaranefnd FEB þess að hækkun á lífeyri aldraðra og öryrkja frá 1. janúar 2012 verði 11.000 á mánuði í stað 3,5 prósent eins og ríkisstjórnin hefur ákveðið,“ segir enn fremur í ályktuninni. „ASÍ telur að samkvæmt yfirlýsingu þeirri sem ríkisstjórnin gaf í tengslum við nýja kjarasamninga sl. vor eigi lífeyrir lífeyrisþega að hækka um 11.000 á mánuði en hækkun sú er ríkisstjórnin ákvað er aðeins rúmlega helmingur þeirrar fjárhæðar.“ **- jss**

TÖLVULEIKIR Mikill fjöldi netnotenda hleður niður tölvuleikjum, tónlist, kvikmyndum, sjónvarpsþáttum og bókum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Vilja aðgerðir gegn ólöglegu niðurhali

Samtök rétthafa horfa til fyrirhugaðra lagabreytinga í Noregi sem eiga að taka á ólöglegu niðurhali. Vona að frumvarp verði lagt fram hér fyrir vorið. Spænskir dómstólar geta nú lokað fyrir vefsíður.

FJARSKIPTI Íslensk höfundarréttarsamtök vilja að farin verði sama leið hér á landi og fyrirhugað er að fara í Noregi til að hindra ólöglegt niðurhal og dreifingu á höfundarréttarvörðu efni.

Samkvæmt norska frumvarpinu getur opinber stofnun ákveðið að loka fyrir aðgang norskra netnotenda að síðum sem hafa þann tilgang að dreifa höfundarréttarvörðu efni. Svipuð lög hafa þegar tekið gildi á Spáni, og víðar er verið að undirbúa lagasetningu til að taka á þessu vandamáli.

„Það eru allir að reyna að finna réttu leiðina til að stemma stigu við ólöglegri dreifingu tónlistar,“ segir Guðrún Björk Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri Samtaka tónskálda og eigenda flutningsréttar (STEF).

„Það er verið að skoða á vegum Höfundarréttarnefndar að fara ekki ósvipaða leið hér á landi. Þá er horft til þess að opinber stofnun geti, að kröfu rétthafa, tekið þá ákvörðun að fjarskiptafyrirtæki hér á landi þurfi að loka fyrir aðgengi að tiltekinni vefsíðu,“ segir Guðrún Björk.

Hún segir þetta raunhæfustu leiðina til að loka fyrir erlendar síður og íslenskar síður sem vistaðar eru erlendis. Hún segir að miðað sé við að aðeins verði hægt að loka fyrir vefsíður sem bersýnilega hafi það markmið að dreifa höfundarréttarvörðu efni án heimildar höfunda.

> Það eru allir að reyna að finna réttu leiðina til að stemma stigu við ólöglegri dreifingu tónlistar.
>
> **GUÐRÚN BJÖRK BJARNADÓTTIR** FRAMKVÆMDASTJÓRI STEFS

Í lögum sem tóku gildi á Spáni um áramót fær sérstök nefnd kvartanir rétthafa til meðferðar, og ákveði hún að loka fyrir aðgengi að vefsíðum þarf dómari að staðfesta þá ákvörðun. Markmiðið er að málsmeðferðin öll taki ekki meira en tíu daga.

Guðrún Björk segir STEF frekar hafa horft til norsku leiðarinnar, þar sem opinber stofnun taki ákvörðun án þess að hún sé borin undir dómara, þó auðvitað verði að veita ábyrgðarmönnum þeirra vefsíða sem loka eigi fyrir andmælarétt. Hætt sé við að ferlið taki of langan tíma ef bera þurfi hverja ákvörðun undir dómara. **brjann@frettabladid.is**

Franska leiðin flókin og kostnaðarsöm

Frakkar hafa þegar sett lög þar sem netnotendur sem hlaða niður ólöglegu efni fá þrjár viðvaranir og geta misst netaðgang sinn haldi þeir uppteknum hætti. Á fyrstu níu mánuðunum eftir að lögin tóku gildi fengu 470 þúsund netnotendur fyrstu viðvörun og 20 þúsund aðra viðvörun.

Guðrún Björk Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri STEFs, segir samtökin ekki hrifin af frönsku leiðinni. Hún sé afar flókin í framkvæmd og kostnaðarsöm, auk þess sem mikið eftirlit þurfi með því sem hver netnotandi sé að gera.

„STEF hefur frekar viljað leggja áherslu á að ná milliaðilanum, sem stendur að ólöglegri dreifingu, jafnvel til að græða á því, frekar en að fara gegn endanotendunum,“ segir Guðrún Björk.

Betri yfirsýn yfir fjármálin

Landsbankinn býður nú viðskiptavinum upp á Meniga sem er sjálfvirkt heimilisbókhald í netbankanum. Meniga veitir yfirsýn yfir fjármálin á myndrænan hátt, auðveldar áætlanagerð og aðstoðar við að finna góðar sparnaðarleiðir.

Fimmtudagskvöld eru fjármálakvöld

Byrjendanámskeið í notkun Meniga heimilisbókhalds verða haldin á vegum Landsbankans í tölvustofu HT204 í Háskóla Íslands, gengið inn á Háskólatorgi.

Dagsetningar

» 19. janúar
» 26. janúar

Námskeiðin hefjast kl. 17:30 og verða léttar veitingar í boði.

Skráning og nánari upplýsingar á landsbankinn.is og í síma 410 4000.

Landsbankinn landsbankinn.is 410 4000

Hvað ætlar þú að gera í vetur?

Fjölbreytt námskeið í boði

Hársnyrting

Litafræði og litaleiðrétting Nýtt!
Farið í litafræði háralita, litahringinn og litaleiðréttingu. *Haldið 7. mars.*

Hönnun og handverk

Bókagerð/handgerðar bækur
Handgerðar bækur útbúnar, svo sem harmonikkubók, grillpinnabók, brotabók o.fl. Bækurnar geta síðan nýst sem gestabækur, skissubækur eða minnisbækur.
Hefst 7. febrúar.

Bókband
Fyrir þá sem vilja binda inn sínar eigin bækur.
Hefst 13. febrúar.

Ferilmöppugerð
Ferilmöppugerð – *„portfolio"* vegna umsóknar um nám í hönnunar- og/eða listaskóla á háskólastigi. *Hefst 4. febrúar.*

Gítarsmíði
Rafmagnsgítar smíðaður frá grunni.
Hefst 6. febrúar.

Grafis sniðagerðarforrit
Grunnsnið forritsins skoðuð og kannaðir möguleikar til sniða- og stærðarbreytinga.
Hefst 27. febrúar.

Langar þig Nýtt! að prjóna lopapeysu?
Hefst 6. mars.

Litafræði Nýtt! fyrir bútasaum
Ætlað öllum sem hafa áhuga á skapandi bútasaumi. *Hefst 14. febrúar.*

Mósaíknámskeið
Einn laugardagur, eitt flott verk!
Haldið 11. febrúar.

Myndlist, ný túlkun
Margar aðferðir og mismunandi efni. Blek, vatnslitir, shellac, akrýlmálning og pastellitir.
Hefst 1. febrúar.

Olíumálun - grunnur
Unnið með einfalda uppstillingu í raunsæisstíl þar sem þátttakandinn málar það sem hann sér, blandar litina rétt og nær fram réttu birtumagni. *Hefst 16. janúar.*

Olíumálun - framhald Nýtt!
Hefst 27. febrúar.

Prjónanámskeið
Fyrir byrjendur.
Hefst 31. janúar.

Saumanámskeið Nýtt!
Fyrir byrjendur.
Hefst 7. mars.

Silfursmíði
Fjögur námskeið á vorönn 2012.

Skúlptúrnámskeið
Unnir verða þrír skúlptúrar með mismunandi aðferðum og efnum. *Hefst 23. janúar.*

Smíðað úr innlendum við
Kynning á innlendum við, sýnikennsla og verkleg þjálfun. *Hefst 20. mars.*

Steinaslípun
Vinnustofa við steinaslípun; hugmyndavinna, mótun og sögun. *Hefst 15. febrúar.*

Teikning Nýtt!
Áhersla lögð á grunnþætti teikningar, form, hlutföll og skyggingu. *Hefst 19. janúar.*

Útskurður í tré
Hentar byrjendum sem og lengra komnum.
Hefst 4. febrúar.

Vatnslitanámskeið
Áhersla lögð á að þátttakandinn öðlist öryggi til að vinna með vatnsliti, litablöndun, túlkun og tækni. *Hefst 1. mars.*

Málmur og tré

Húsgagnaviðgerðir
Hefst 21. febrúar.

Málmsuða
Hefst 30. janúar.

Trésmíði fyrir konur
Hefst 31. janúar.

Raftækni

Gítareffektar
Einfaldur gítareffekt smíðaður.
Hefst 18. febrúar.

Heimilstölvan Nýtt! eða snjallsíminn
Ætlað þeim sem vilja auka við sig þekkingu á uppbyggingu og virkni tölvunnar, snjallsíma eða spjaldtölvu. *Hefst 5. mars.*

Leikhúslýsing fyrir áhugaleikhús
Helstu atriði kennd við hönnun og uppsetningu lýsingar fyrir leiksýningar, tónleika og ráðstefnur. *Hefst 4. febrúar.*

Rafeindatækni smíðakennara
Dreifnám með tveimur staðbundnum lotum. Hentar öllum áhugasömum um rafmagns- og rafeindatækni. *Hefst 11. febrúar.*

Rekstur og stjórnun

Skattframtalsgerð Nýtt! og virðisaukaskattur fyrir aðila í rekstri
Hefst 20. febrúar.

Skipstjórn - vélstjórn

ARPA ratsjárnámskeið
Grunnnámskeið. *Hefst 6. febrúar.*
Endurnýjun. *Hefst 9. febrúar.*

ECDIS rafrænt sjókorta- og upplýsingakerfi
Hefst 14. mars.

Endurnýjun skipstjórnarréttinda
Hefst 13. febrúar.

Endurnýjun vélstjórnarréttinda
Hefst 29. febrúar.

GMDSS ROC og GOC
Kennt skv. STCW staðli um GMDSS alþjóða neyðar- og öryggisfjarskiptakerfið.
Hefst 12. mars.

Hásetafræðsla
Hásetafræðsla – aðstoðarmenn í brú.
Hefst 29. febrúar.

IMDG endurnýjun
Haldið 8. mars.

Skemmtibátanámskeið
Undirbúningsnámskeið fyrir skemmtibátapróf. Kennt í fjarnámi. *Hefst 16. janúar.*

Smáskipanámskeið
Kennt í staðarnámi eða fjarnámi.
Hefst 16. janúar.

Undirbúningsnámskeið fyrir sveinspróf í rafvirkjun
Hefst 16. janúar.

Undirbúningsnámskeið fyrir sveinspróf í vélvirkjun
Hefst 16. janúar.

Vélgæslunámskeið – smáskipavélavörður
Hefst 30. janúar og 12. mars.

Tölvur og upplýsingatækni

After Effects – vídeóeftirvinnsla
Hefst 14. febrúar.

AutoCAD
Hefst 4. febrúar.

Final Cut Express klippiforrit
Grunnnámskeið í klippivinnu myndefnis.
Hefst 3. mars.

Flash leikjagerð Nýtt!
Grunnnámskeið í tölvuleikjagerð fyrir vefinn.
Hefst 13. febrúar.

Forritun í C# Nýtt!
Farið í grunnþætti forritunar.
Hefst 1. febrúar.

Hard surface modeling Nýtt!
Módelsmíði í þrívídd fyrir tölvuleiki og stuttmyndir. *Hefst 3. apríl.*

Hljóðsetning fyrir vídeó Nýtt!
Farið í helstu aðferðir við uppökur og eftirvinnslu á hljóði. *Hefst 17. apríl.*

HTML5 og CSS3 Nýtt!
Farið í grunnatriði HTML5 og CSS3.
Hefst 30. apríl.

Inventor Nýtt! grunnnámskeið
Farið í notkun á *Autodesk Inventor Professional* sem notað er til hlutbundinnar vélhlutahönnunar en nýtist einnig við almenna þrívíðahlutahönnun. *Hefst 5. mars.*

iPhone/iPad námskeið
Farið í gegnum helstu stillingar, vinsælustu aðgerðirnar og kennt að hlaða inn áhugaverðum forritum sem nýtast í vinnu og daglegu lífi. *Hefst 24. janúar.*

Jquery Nýtt!
Jquery er þægilegt forritunarmál til að ná flottri gagnvirkni fyrir vefinn, iPad og smartsíma. *Hefst 2. apríl.*

Lýsing og rendering Nýtt! fyrir hönnuði og arkitekta
Hefst 4. febrúar.

Margmiðlunarforritið Nýtt! Adobe Flash
Grunnnámskeið í þessu vinsæla margmiðlunarforriti. *Hefst 28. janúar*

Maya/Softbody Nýtt! modeling
Grunnnámskeið í þrívíddarforritinu Maya.
Hefst 16. apríl.

Mudbox Nýtt!
Áhersla lögð á að nýta forritið í vinnslu með öðrum þrívíddarforritum eins og 3ds Max, Maya og Blender. *Hefst 3. maí.*

Myndvinnsla í Photoshop Nýtt!
Hefst 12. mars.

Netkerfisstjórnun Nýtt!
Dreifnám með staðbundnum lotum. Netkerfisstjórnun á heimilum. *Hefst 27. janúar.*
Netkerfisstjórnun í meðalstórum fyrirtækjum og netveitum. *Hefst 16. mars.*

Revit Architecture
Grunnnámskeið. *Hefst 23. janúar og 16. apríl.*
Framhaldsnámskeið. *Hefst 2. maí.*

SketchUp þrívíddarteikning
Fyrir margvíslegar teikningar.
Grunnnámskeið. *Hefst 13. febrúar.*
Framhaldsnámskeið. *Hefst 12. mars.*

Stafræn ljósmyndun og myndvinnsla
Hefst 20. febrúar.

Teiknimyndagerð Nýtt!
Viltu læra að búa til teiknimyndir eins og *South Park* og *Family Guy*? *Hefst 5. mars.*

Tölvuleikjagerð í þrívídd
Unity 3D forritið kynnt og fyrsti leikurinn búinn til. *Hefst 13. mars.*

Umbrotshönnun Nýtt!
Hentar litlum fyrirtækjum eða einstaklingum í eigin rekstri sem vilja útbúa sitt eigið kynningarefni. *Hefst 4. mars.*

Þrívíddar- Nýtt! hreyfimyndagerð
Grunnnámskeið í hreyfimyndagerð í þrívíddarforritinu *Maya*. *Hefst 20. mars.*

Þrívíddarhönnun
Þrívíddarvinnsla fyrir teiknimyndir, tölvuleiki og tæknibrellur. *Hefst 19. mars.*

Umhverfi og útivist

Golf GPS Nýtt!
Hefst 12. apríl.

GPS staðsetningartæki
Fyrir byrjendur og þá sem vilja upprifjun í notkun á staðsetningartækjum.
Hefst 6. febrúar.

GPS stillingar Nýtt! og notkunarráð
Haldið 8. mars.

Grjóthleðslunámskeið
Vor 2012.

Þjóðgarðurinn Nýtt! Snæfellsjökull
Fjallað um jarðfræði, landslag og sögu innan þjóðgarðsins og í næsta nágrenni.
Haldið 5. maí.

Nánari upplýsingar um skráningu og fleiri námskeið eru á **www.tskoli.is/namskeid**,
á **endurmenntun@tskoli.is**, í síma **514 9602** og á **facebook.com/endurmenntunarskolinn**

Námskeið Endurmenntunarskólans eru styrkhæf hjá flestum fræðslusjóðum stéttarfélaga.

Tækniskólinn
skóli atvinnulífsins

www.tskoli.is

ÖFLUGIR VINNUÞJARKAR

109.900 m/vsk

Fullt verð 124.900

94DCK296CS

BORVÉL 18V, OG SKRÚFVÉL 10V

13mm patróna | 2 x 1,5Ah Li-Ion | 2 gírar | Led ljós
1/4" Hex | 2 x 1,3Ah Li-Ion | 8 Nm | Sterk taska

www.sindri.is / sími 575 0000 SINDRI

Viðarhöfða 6 - Reykjavík Bæjarhrauni 12 - Hafnarfirði

Seðlabankastjóri Sviss og eiginkona sæta gagnrýni vegna gjaldeyrisviðskipta:

Frúin græddi 50 þúsund dollara

SVISS Svissneskir fjölmiðlar hafa að undanförnu velt því fyrir sér hvort það hafi verið koddahjal seðlabankastjórahjónanna, Phillips og Kashyu Hildebrand, sem átti þátt í því að hún keypti 500 þúsund dollara fyrir svissneska franka nokkrum dögum fyrir gengisfellingu í Sviss.

Dollarana seldi hún svo aftur í skiptum fyrir svissneska franka og er beinn hagnaður seðlabankastjórafrúarinnar af viðskiptunum sagður vera 50 þúsund dollarar.

Nú hefur Kashya Hildebrand tjáð sig og gefið eftirfarandi skýringu: „Ég hafði áhuga á dollaranum vegna þess að gengið var svo lágt og dollarinn var næstum því hlægilega ódýr."

PHILLIP HILDEBRAND

Frásögn starfsmanns Sarasin bankans, þar sem Kashya Hildebrand átti reikning, af gjaldeyrisbraski hennar hefur leitt til þess að honum var sagt upp störfum. Bankastarfsmaðurinn sendi stjórnmálamanni upplýsingar um viðskiptin sem sendi þær áfram til forseta Sviss.

Forsetinn lét rannsaka málið og hafa yfirvöld nú komist að þeirri niðurstöðu að ekki hafi verið um innherjaviðskipti að ræða. Phillip Hildebrand hefur nú sagt af sér. **- ibs**

Ekið inn í hrossahóp:

Bíll skemmdist og hross drapst

LÖGREGLUMÁL Bifreið var nýverið ekið inn í hrossahóp á Suðurlandsvegi austan við Landvegamót, bifreiðin skemmdist mikið og eitt hross drapst þegar. Hrossin höfðu komist út á þjóðveg um ristarhlið sem fyllst hafði af snjó.

Nokkuð hefur verið um tilkynningar af þessu tagi í umdæmi lögreglunnar á Hvolsvelli. Full ástæða er fyrir bændur og eigendur hrossa að fylgjast vel með hliðum og girðingum. - jss

LÖGREGLUFRÉTTIR

Íbúinn lenti í löggunni

Um miðjan dag í gær var lögreglu tilkynnt um grunsamlegan mann skríða inn um glugga á húsi við Langholtsveg í Reykjavík. Er lögreglumenn könnuðu málið kom í ljós að íbúi hafði gleymt lyklum og var af þeim sökum að skríða inn um glugga.

Víkurskarði yrði að loka fyrir göngin

Pálmi Kristinsson stingur upp á því að Víkurskarði verði lokað til að tryggja tekjur Vaðlaheiðarganga. Pálmi gagnrýnir vinnubrögð fjármálaráðherra.

SAMGÖNGUR Verkfræðingurinn Pálmi Kristinsson, sem segir að forsendur fyrir því að Vaðlaheiðargöng geti borið sig sjálf séu rangar, stingur upp á öðrum leiðum til að fjármagna verkið en nú er gert ráð fyrir.

Í tillögum Pálma í nýrri skýrslu hans um fjármögnun Vaðlaheiðarganga er lagt til að núverandi vegi um Víkurskarð verði lokað til að tryggja göngunum viðskipti. Í áætlunum Vaðlaheiðarganga ehf. er hins vegar gert ráð fyrir að vegfarendur hafi val um að aka um Víkurskarð. Það telur Pálmi óraunhæft því að ökumenn myndu fremur velja að aka um Víkurskarð en að borga í göngin.

PÁLMI KRISTINSSON

Samkvæmt fyrstu tillögu Pálma myndi ríkið leggja til óafturkræft 4 til 5 milljarða króna stofnframlag og ábyrgjast umframkostnað. Lánsfjármögnun yrði boðin út innanlands.

„Verði þessi leið farin er lagt til að að ríkið taki ákvörðun um lokun Víkurskarðsvegar til þess að tryggja enn frekar rekstur VHG í framtíðinni," segir Pálmi sem einnig stingur upp á þeirri leið að heimamenn nyrðra og aðrir áhugasamir kaupi helmings hlut ríkisins út úr Vaðlaheiðargöngum ehf. Verkið yrði þannig unnið með einkafjármögnun og ríkið draga sig út úr beinni þátttöku í þessu verkefni.

Sömuleiðis kveður Pálmi mögulegt að fara blandaða leið af þessum tveimur tillögum. Þá myndi einkahlutafélag safna 2 til 3 milljörðum króna í stofnframlag á móti sambærilegu framlagi frá ríkinu. Þannig væri um helmingur ganganna fjármagnaður með eigin fé. Sem fyrr þyrfti að loka Víkurskarðsvegi.

STEINGRÍMUR J. SIGFÚSSON

KRISTJÁN L. MÖLLER

Í skýrslu sinni segir Pálmi málið unnið á pólitískum forsendum. Hann gagnrýnir sérstaklega Steingrím J. Sigfússon fjármálaráðherra og Kristján L. Möller, fyrrverandi samgönguráðherra. Furðulegt sé að Steingrímur sem fyrsti þingmaður Norðaustur-kjördæmis skuli sem fjármálaráðherra undirrita samninga við Vaðlaheiðargöng ehf. á sama tíma og hann sé einn harðasti talsmaður hagsmuna félagsins. Hið sama eigi við Kristján, sem sé annar þingmaður kjördæmisins en um leið stjórnarmaður í félaginu og berjist kröftuglega fyrir hagsmunum þess jafnt innan þings sem utan.

„Vinnubrögð af þessu tagi standast ekki lágmarkskröfur um stjórnsýslu og siðferði í stjórnmálum og eru einna líkust þeim sem stunduð voru í Grikklandi fyrir fjármálakreppuna," segir Pálmi Kristinsson. **gar@frettabladid.is**

FRÉTTABLAÐIÐ Í GÆR
Pálmi Kristinsson sem var ráðgjafi við undirbúning Hvalfjarðarganga gefur forsendum Vaðlaheiðarganga ehf. falleinkunn. Pétur Þór Jónsson, stjórnarmaður í félaginu, segir hins vegar að áætlanir þess séu byggðar á bestu fáanlegum upplýsingum.

Segir engan með réttu ráði lána til Vaðlaheiðarganga

Sérfræðingur kveður forsendur Vaðlaheiðarganga rangar. Gjald í göngin þyrfti að vera tvöfalt hærra en áætlað er til að göngin standi undir sér eins og er frumskilyrði innanríkisráðuneytisins fyrir ríkisábyrgð.

Morgunverðarfundur ASÍ um gjaldmiðilsmál
Í dag, þriðjudaginn 10. janúar kl. 8-10 á Hilton Reykjavík Nordica

ÍSLENSKA KRÓNAN

BLESSUN EÐA BÖLVUN?

Hvaða valkosti eigum við í gjaldmiðilsmálum?

Nauðsyn á stöðugum og traustum gjaldmiðli til að tryggja bætt lífskjör
Gylfi Arnbjörnsson, forseti ASÍ

Hvaða valkosti eigum við í gjaldmiðilsmálum?
Arnór Sighvatsson, aðstoðarbankastjóri Seðlabanka Íslands

Munurinn á því að taka upp gjaldmiðil einhliða eða taka upp evru með aðild að ESB
Friðrik Már Baldursson, forseti Viðskiptadeildar HR

Kostir sveigjanlegs gjaldmiðils við hagstjórn
Ragnar Árnason, prófessor við HÍ

Eftir framsögu ræðumanna verður opnað fyrir umræður.

Fundarstjóri: Þóra Arnórsdóttir fréttamaður.

Alþýðusamband Íslands

Allir velkomnir.

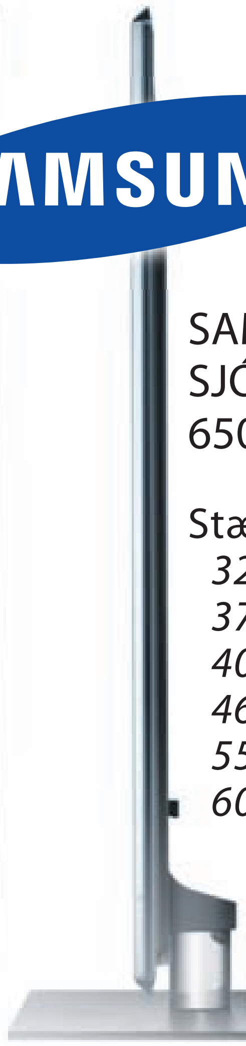
GÆÐI Á GÓÐU VERÐI

SAMSUNG hlaut fjögur **EISA VERÐLAUN 2011-2012** fyrir framúrskarandi framleiðslu.
Ein þessara verðlauna voru veitt fyrir ***þetta sjónvarp***:

SAMSUNG 6500 ... OG TITILINN:

„BESTU SJÓNVARPSKAUP ÁRSINS 2012“

EISA AWARD
Best Product
2011-2012
BEST BUY TV
Samsung UE40D6505



SAMSUNG

SAMSUNG
SJÓNVÖRP
6500 LÍNAN

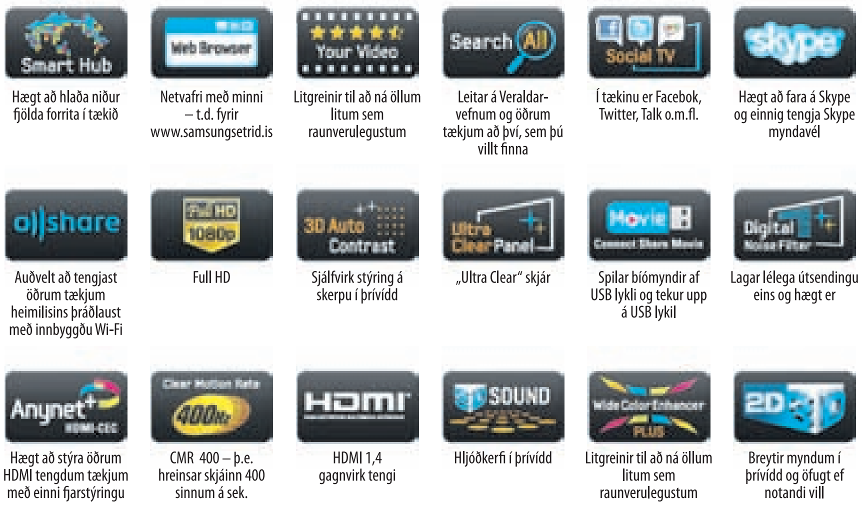
Stærðir:
32"
37"
40"
46"
55"
60"

SAMSUNG SJÓNVARP

LED • 3D • SMART TV

Clear Motion Rate:	400 Hz
Upplausn:	1920 x 1080p FULL HD
Skjár:	Ultra Clear
Skerpa:	Mega
AllShare:	Auðveld samskipti Samsung tækja
USB:	Movie, kvikmyndir, ljósmyndir, tónlist
Upptökumöguleiki:	Já, tekur upp sjónvarpsútsendingu á utanáliggjandi harðan disk
Netvafri:	Já
Social TV:	Já, horfðu á sjónvarp og vertu á Facebook You Tube, Flickr, Skype ofl.
Sjónvarpsmóttakari:	Digital, Analog og gervihnatta
Tengingar:	4xHDMI, 3xUSB Movie, 1x Scart, Komponent, Komposit, LAN, heyrnartól

Val um svarta eða hvíta umgjörð/ramma
(55" stærðin enn sem komið er bara til svört)



SAMSUNG SMART TV
veit allt um kvikmyndir, þætti og forrit

SAMSUNG færir þér framtíðina með 6500 LED SMART TV

Smart TV færir þér það besta sem sjónvarp hefur upp á að bjóða í dag. Þú getur núna notað Internetið að fullu í sjónvarpinu með nýjum möguleikum eins og Search All. Þar getur þú leitað að allskonar sjónvarpsefni og fréttum á netinu. Hægt er nálgast allt þitt efni á þínu eigin heimaneti, t.d sækja tónlist frá síma eða kvikmyndir frá tölvu beint í sjónvarpið. Endalausir möguleikar með Samsung TV Forritum en þar er t.d. boðið upp á Facebook, Skype, Picasa o.mfl.

SAMSUNG LED 6500 er tilbúið til að gera alla skemmtun og samskipti í sjónvarpi *enn skemmtilegri* !

Komdu og gerðu BESTU KAUPIN!

SAMSUNG SETRIÐ
samsungsetrid.is

SÍÐUMÚLA 9 · REYKJAVÍK · SÍMI 530 2900

ORMSSON
LÁGMÚLA 8
SÍMI 530 2800

VERSLANIR OG UMBOÐSMENN UM LAND ALLT

KVIKA

skoðun

greinar@frettabladid.is

Vegagerð og kjördæmapot:

Deilt um áhættu

Gömul saga og ný er að stjórnmálamenn sjást ekki alltaf fyrir í áhuga sínum á að vinna verkefnum í heimabyggð gagn. Raunar mætti halda því fram að áherslur stjórnmálamanna í vegamálum vegi þungt sem röksemd með því að gera landið allt að einu kjördæmi.

Birt var um helgina ítarleg úttekt Pálma Kristinssonar verkfræðings um Vaðlaheiðargöng. Í henni fer hann ekki bara yfir arðsemisútreikninga og forsendur, sem notast hefur verið við, heldur líka umræður um göngin á opinberum vettvangi.

SKOÐUN

Óli Kristján Ármannsson

olikr@frettabladid.is

Meðal ummæla sem höfð eru eftir fyrsta þingmanni kjördæmisins, Steingrími J. Sigfússyni, ráðherra atvinnumála og fyrrverandi fjármálaráðherra, eru að forsendur verksins séu taldar „eins traustar og getur verið“. Og eftir þriðja þingmanni kjördæmisins, Kristjáni L. Möller, fyrrverandi samgönguráðherra og stjórnarmanni í Vaðlaheiðargöngum ehf., að „allir njóti góðs af“ verkinu. „Þetta er gert með góðu samkomulagi við heimamenn, sem hafa lýst sig reiðubúna að greiða veggjöld af þessum vegi,“ sagði hann um miðjan nóvember. Í byrjun þess mánaðar höfðu fulltrúar Félags íslenskra bifreiðaeigenda (FÍB) gert alvarlegar athugasemdir við forsendur Vaðlaheiðarganga, bæði í ítarlegum athugasemdum til umhverfis- og samgöngunefndar Alþingis og á opnum fundi nefndarinnar um göngin.

Meðal þess sem FÍB hefur bent á er að allir óvissuþættir vegna ganganna séu vanáætlaðir. Gert sé ráð fyrir sjö prósenta framúrkeyrslu kostnaðar, þótt reynslan sýni að hún vilji hlaupa á tugum prósenta. Eins væri rekstrarkostnaður við innheimtu veggjaldanna vanáætlaður og talinn verða 75 milljónir króna á ári. Til samanburðar sé kostnaðurinn 273 milljónir vegna Hvalfjarðarganga.

Og þá á eftir að velta fyrir sér forsendum sem snúa að því hversu viljugt fólk verður til að aka nýju göngin, en gjald í þau á að vera um þúsund krónur, fyrir styttingu ferðar sem nemur rétt rúmlega vegalengdinni milli Selfoss og Hveragerðis. (Þar á milli eru 13 kílómetrar, en göngin eiga að spara 16.) Vafamál hlýtur að teljast að fólk kjósi almennt göngin þegar ekkert er að færð. Vert er að hafa í huga að Hvalfjarðargöngin spara 42 kílómetra bíltúr um Hvalfjörð.

Með því að Pálmi Kristinsson, sem meðal annars var ráðgjafi við undirbúning Hvalfjarðarganga og aðalráðgjafi Landssamtaka lífeyrissjóða í viðræðum við stjórnvöld um fjármögnun stórframkvæmda í vegagerð á árinu 2010, hefur lagst á árar með FÍB í gagnrýni á verkið hljóta menn að staldra við og velta fyrir sér hvað ræður för í því að koma göngunum í flýtimeðferð í gervi einkaframkvæmdar, sem þó á að njóta ríkisábyrgðar. Pálmi telur að verkefninu fylgi veruleg fjárhagsleg áhætta og miklar líkur á að ríkissjóður þurfi síðar að taka á sig þungar fjárhagslegar byrðar.

Skrifað var undir samkomulag um fjármögnun Vaðlaheiðarganga um miðjan ágúst síðastliðinn og í októberbyrjun voru opnuð tilboð þar sem það lægsta hljóðaði upp á tæpa 8,9 milljarða, 95 prósent af kostnaðaráætlun. Áhugamenn um gerð ganganna telja ekki eftir neinu að bíða. Almenn skynsemi segir hins vegar að málið hljóti að verða tekið til nánari skoðunar.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Ari Edwald **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

Söngfólk óskast

Blandaður kór, í Reykjavík.

Getum bætt við söngfólki

þó sérstaklega karlaröddum.

Æft er á mánudagskvöldum.

Upplýsingar í síma 897-9595 Ingunn

Email: ingunnsi@simnet.is

FRÁ DEGI TIL DAGS

Gleymd Umhverfisstofnun?

Starfshópur umhverfisráðherra, Svandísar Svavarsdóttur, hefur lagt til að fimm svartfuglstegundir verði friðaðar í fimm ár. Svandís hefur gert grein fyrir þessum tillögum og gert að sínum. Hún ritaði á dögunum grein í Fréttablaðið þar sem hún fór yfir röksemdir hópsins og sagði hópinn telja að veiðibannið muni draga úr fækkun stofnanna. Í grein sinni minntist Svandís reyndar ekki orði á að Umhverfisstofnun skilaði séráliti í hópnum og var á móti veiðibanninu; enda væru veiðar um eða innan við eitt prósent af stofnstærð og hefðu því lítil áhrif. Á það hefði kannski mátt minnast í anda opinnar stjórnsýslu, enda lögbundið hlutverk Umhverfisstofnunar að sjá um vernd og friðun á fuglum.

Ítrustu kröfurnar

Það er gott að vita hvað maður vill og krefjast þess að fá það. Stundum verður þó einfaldlega að átta sig á því að ítrustu kröfur ganga ekki. Þannig má nefna að gatnakerfi Reykjavíkur á að vera þannig að þar myndist tafir á mestu álagstímum; annars væri það einfaldlega allt of dýrt og umfangsmikið á öðrum tímum.

Landið heiti Ísland

Síðustu daga og vikur hefur verið mesta fannfergi í höfuðborginni í áratugi. Því er ekki að undra að ekki hefur tekist að ryðja allar götur, skafa alla svellbunka, eða sanda alla göngustíga. Og hvað sem mönnum finnst um óheppileg ummæli borgaryfirvalda um að það væri ekki skynsamlegt að ráðast í málið um helgi, þá stendur eftir að borgin á einfaldlega ekki að eiga tæki til að ráða við allan þennan snjó á ekki lengri tíma. Það væri of dýrt. Við verðum að sætta okkur við að við búum á Íslandi og komumst stundum hægar yfir, moka bílana okkar í burtu og ganga á mannbroddum.

kolbeinn@frettabladid.is

HALLDÓR

Betri Reykjavík fyrir alla

Lýðræði

Jón Gnarr

Borgarstjóri

Lýðræðisbyltingar þurfa ekki að vera blóðugar eða háværar. Þvert á móti geta þær verið þægilegar og hljóðlátar.

Í byrjun október í fyrra opnaði Reykjavíkurborg samráðsvefinn Betri Reykjavík. Þar gefst íbúum í Reykjavík tækifæri til þess að láta til sín taka varðandi framkvæmdir og þjónustu í höfuðborginni. Borgarbúar geta sett hugmyndir sínar á vefinn um það sem betur má fara. Enn fremur geta þeir skoðað hugmyndir annarra, stutt þær eða hafnað og skrifað rök með eða á móti hugmyndum. Skráðir notendur geta einnig fylgst með ferli þeirra hugmynda sem þeir hafa sett inn eða stutt á vefnum. Mjög einfalt er að skrá sig á vefinn.

> Notum þetta frábæra tæki til að gera Reykjavík að enn betri borg

Stjórnsýsla Reykjavíkurborgar skuldbindur sig til að taka hugmyndir sem mests fylgis njóta á Betri Reykjavík til formlegrar afgreiðslu í fagráðum borgarinnar. Nýjar hugmyndir hafa verið teknar af Betri Reykjavík í hverjum mánuði síðan vefurinn opnaði og er stjórnsýsla borgarinnar nú að fara yfir tugi hugmynda frá borgarbúum. Sumar hafa þegar verið afgreiddar.

Nú hefur verið ákveðið að setja 300 milljónir í svokallaða hverfapotta. Þessum fjármunum er skipt hlutfallslega eftir mannfjölda í hverfum borgarinnar. Upphæðin er viðbót við þá fjármuni sem varið er til framkvæmda og viðhalds í hverfum Reykjavíkur á hverju ári.

Í þessu verkefni geta borgarbúar komið með hugmyndir að smærri nýframkvæmdum og viðhaldsverkefnum. Hægt er að setja hugmyndir að slíkum verkefnum inn á Betri Reykjavík undir hnappnum Betri hverfi.

Eftir að íbúar hafa vegið og metið hugmyndirnar verða efstu hugmyndirnar kostnaðarmetnar af fagsviðum borgarinnar. Síðan verður þeim stillt upp með aðkomu hverfaráða Reykjavíkurborgar í rafrænum kosningum sem munu fara fram 8.-13. mars nk. Það verður í fyrsta sinn sem slíkar kosningar fara fram á Íslandi. Íbúar Reykjavíkur sem orðnir eru 16 ára geta þá kosið um ákveðin verkefni í sínum hverfum.

Ég vil hvetja alla Reykvíkinga til að taka þátt í þessu með okkur. Notum þetta frábæra tæki, betrireykjavik.is, til að gera Reykjavík að enn betri borg.

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: Sigurður Elvar Þórólfsson *seth@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Kolbrún Ingibergsdóttir *kolbrun@frettabladid.is*

Getur Alþingi afturkallað málshöfðun á hendur fyrrverandi forsætisráðherra?

HUGLEIÐINGAR UM LÖG OG RÉTT

Róbert R. Spanó
prófessor og forseti lagadeildar HÍ

Tillaga til þingsályktunar um afturköllun málshöfðunar

Formaður Sjálfstæðisflokksins hefur lagt fram tillögu á Alþingi þar sem lagt er til að þingið álykti að fella úr gildi fyrri ályktun þess um málshöfðun gegn fyrrverandi forsætisráðherra frá 28. september 2010. Það feli Alþingi saksóknara þingsins að afturkalla í heild ákæru sem þingfest var fyrir Landsdómi 7. júní 2011. En getur Alþingi afturkallað málshöfðun á hendur ráðherra? Um það verður fjallað að þessu sinni.

Kenningar fræðimanna og gildi þeirra

Íslenskir fræðimenn hafa fjallað um hvort Alþingi geti afturkallað málshöfðun á hendur ráðherra. Í riti sínu Stjórnlagafræði frá 1913 tók Lárus H. Bjarnason prófessor fram að þegar Alþingi hefði ályktað um málshöfðun og kosið sækjanda væri málið komið úr höndum þess. Ári síðar í öðru riti, Um Landsdóminn, setti hann hins vegar fram aðra skoðun. Þá sagði hann að Alþingi myndi þó geta fellt ákæru niður, áður en málið væri komið í dóm fyrir Landsdómi, enda yrði það gert með þingsályktun. Bjarni Benediktsson prófessor og síðar ráðherra fjallaði einnig um þetta álitaefni í riti sínu Ágrip af íslenskri stjórnlagafræði II frá 1940. Þar sagði hann að eftir að málshöfðun hefði verið samþykkt hefði hvorki sama þing né nýkosið heimild til að afturkalla hana. Það yrði aðeins gert á grundvelli þágildandi 24. gr. stjórnarskrárinnar, nú 29. gr., þar sem forseta er veitt heimild til að leysa ráðherra undan saksókn með samþykki Alþingis. Ólafur Jóhannesson prófessor og síðar ráðherra var sama sinnis og Bjarni í ritinu Stjórnskipun Íslands sem kom fyrst út 1960.

Kenningar fræðimanna hafa ekki gildi sem lög. Þær geta þó veitt gagnlegar vísbendingar um gildandi réttarástand enda tefli fræðimaðurinn fram sannfærandi rökum fyrir afstöðu sinni. Í ritum þeirra Lárusar, Bjarna og Ólafs eru ekki færð fram efnisleg rök fyrir afstöðu þeirra. Verður að hafa það í huga þegar vægi þessara kenninga er metið. Þá er ljóst að sjónarmið þeirra eru ekki samhljóða um hvort Alþingi sé fært að afturkalla málshöfðun á hendur ráðherra.

Þarf forseti að eiga frumkvæði að afturköllun málshöfðunar á hendur ráðherra?

Í ritum Bjarna Benediktssonar og Ólafs Jóhannessonar er vísað til þess að forseti geti samkvæmt lokamálslið 29. gr. stjórnarskrárinnar leyst ráðherra undan saksókn með samþykki þingsins. Hvaða þýðingu hefur þetta ákvæði fyrir það tilvik þegar lagt er til að Alþingi hafi frumkvæði að því að afturkalla fyrri málshöfðun á hendur ráðherra? Nokkrir valkostir við túlkun ákvæðisins koma til greina, en ekki gefst tóm til að reifa þá alla hér. Sá skilningur er nærtækastur að ákvæðið mæli aðeins fyrir um þá undantekningu frá almennri heimild forseta til að leysa menn undan saksókn að í tilviki ráðherra verði það einungis gert með samþykki þingsins. Alþingi hafi eftir sem áður heimild til að eiga frumkvæði að slíkri afturköllun án atbeina forseta standi til þess meirihluti. Rökin fyrir þessum skilningi eru einkum eftirfarandi:

Í fyrsta lagi lætur forseti ráðherra framkvæma vald sitt samkvæmt 13. gr. stjórnarskrárinnar og er valdið samkvæmt 29. gr. þannig í reynd hjá ráðherra. Þegar stjórnarskráin var sett hafði dómsmálaráðherra hið almenna ákæruvald. Svo er ekki lengur.

Í öðru lagi skýtur það skökku við að frumkvæði að því að láta saksókn á hendur ráðherra niður falla sé bundið við ákvörðun annars ráðherra sem handhafa framkvæmdarvalds. Mun eðlilegri skýring á ákvæðinu er því sú að um sé að ræða sérreglu hyggist ráðherra á annað borð eiga frumkvæði að tillögugerð til forseta um að leysa ráðherra undan saksókn en hann verði þá að leita eftir samþykki þingsins enda hafi það ákæruvaldið á hendi. Það breyti þó engu um almenna heimild Alþingis til að afturkalla fyrri ákvörðun um málshöfðun kjósi þingið svo. Það felist beinlínis í því ákæruvaldi sem þinginu er fengið í 14. gr. stjórnarskrárinnar. Í þessu sambandi má nefna viðhorf Einars Arnórssonar prófessors sem hann setti fram í riti sínu Ágrip af íslenskri stjórnlagafræði I árið 1935.

Þar rökstuddi hann að í 29. gr. stjórnarskrárinnar væri byggt á því að Alþingi ætti að ráða yfir bæði málshöfðun og framkvæmd refsingar „með því að ákæruvald þess væri í raun rjettri skert, ef annað vald gæti ákveðið niðurfall saksóknar og eftirgjöf refsingar“. Undir þetta tók Ólafur Jóhannesson í riti sínu Stjórnskipun Íslands.

Í þriðja lagi skal áréttað að lokamálsliður 29. gr. stjórnarskrárinnar er undantekning, en slíkar reglur verður jafnan að túlka þröngt.

Tilvísun Landsdómslaga til laga um meðferð sakamála

Við setningu Landsdómslaga árið 1963 gerðu lögin ráð fyrir því að þegar sérreglum laganna slepptí færi um meðferð máls fyrir Landsdómi eftir lögum um meðferð einkamála eftir því sem við gat átt. Að formi til gilti þá sú regla einkamálalaga að mál fyrir Landsdómi yrði fellt niður ef stefnandi krefðist þess. Samkvæmt stjórnarskrá og lögum um Landsdóm var Alþingi stefnandi ekki saksóknari þingsins. Hinn 1. janúar 2009 tóku lög nr. 88/2008 um meðferð sakamála gildi. Þá var lögum um Landsdóm breytt á þann veg að nú er vísað í staðinn til sakamálalaga. Í úrskurðum Landsdóms í máli fyrrverandi forsætisráðherra hefur þetta tilvísunarákvæði haft verulega þýðingu. Reglum sakamálalaga hefur verið beitt til fyllingar sérreglum Landsdómslaga. Í úrskurði Landsdóms frá 3. október sl. er skýrt tekið fram að það sé á valdi Alþingis að takmarka eða auka við ákæruatriði. Á því hafi saksóknari Alþingis ekkert forræði og verði hann því að beina því til Alþingis að samþykkja nýja þingsályktun um þær breytingar sem hann telur rétt að gera. Þótt þarna sé vísað til frumkvæðis saksóknara standa ekki rök til þess að Alþingi geti ekki sjálft ákveðið að eigin frumkvæði að gera breytingar á ákæru eða jafnvel að afturkalla hana. Alþingi hefur samkvæmt stjórnarskránni eitt forræði á því hvort mál sé höfðað og þar með einnig forræði á því hvort málshöfðun verði takmörkuð eða frá henni horfið að öllu leyti. Þá bætist það við að samkvæmt 51. gr. Landsdómslaga gilda nú 2. mgr. 153. gr. og b-liður 1. mgr. 170. gr. sakamálalaga um meðferð mála fyrir Landsdómi. Í fyrrnefnda ákvæðinu er ákæranda veitt heimild til að afturkalla ákæru allt þar til dómur er uppkveðinn. Verður mál þá fellt niður samkvæmt síðarnefnda ákvæðinu. Gerist það með einfaldri bókun í þingbók nema ágreiningur rísi á milli aðila. Ákærandinn í máli fyrrverandi forsætisráðherra er Alþingi samkvæmt 14. gr. stjórnarskrárinnar. Alþingi hefur því skýra lagaheimild til að afturkalla málshöfðun á hendur fyrrverandi forsætisráðherra. Ekkert í stjórnarskránni takmarkar þetta vald Alþingis, en slíkt hefði verið nauðsynlegt til að hægt væri að fallast á fræðikenningar Bjarna Benediktssonar og Ólafs Jóhannessonar. Sérstaklega ber að árétta að tilvísanir þeirra til 29. gr. stjórnarskrárinnar voru ekki rökstuddar sérstaklega. Það ákvæði getur ekki staðið því í vegi að Alþingi hafi frumkvæði að því að afturkalla málshöfðun á hendur ráðherra og þá án atbeina forseta, eins og áður er rökstutt.

> Alþingi hefur því skýra lagaheimild til að afturkalla málshöfðun á hendur fyrrverandi forsætisráðherra.

Rokk úr Reykjavík?

Menning

Stefán Hilmarsson
tónlistarmaður

Nú berast fregnir af því að brátt eigi að loka samkomuhúsinu Nasa og jafnvel rífa það niður í kjölfarið. Það yrði synd og mikil eftirsjá að húsinu sem forðum var þekkt sem Sjálfstæðishúsið við Austurvöll.

Mér liggur við að segja að salur þessi sé nauðsynlegur fyrir þá listamenn sem iðka rokk- og popptónlist, það sem stundum er kallað „nýgild tónlist“. Sú sígilda lifir eins og blómi í eggi við smábátahöfnina, en eins og staðarhaldarinn á Nasa, Ingibjörg Örlygsdóttir, benti á í nýlegu viðtali, þá hefur hún á undanförnum misserum fundið mjög fyrir samkeppni við tónleikasali sem eru hraustlega niðurgreiddir af hinu opinbera.

Inga hefur þó löngum stigið ölduna og haldið sjó, en fáheyrt er að sami aðili hafi rekið starfsemi sem þessa með jafngóðum brag í rúman áratug. En auðvitað kostar allt sitt og eftir því sem ég best fæ skilið, þá er svo komið að reksturinn stendur illa undir sér og sjá eigendur hússins sér að óbreyttu ekki nægan hag í að núverandi starfsemi verði þar áfram.

Nasa hefur náð því sem fáir staðir af þessu tagi hafa náð sl. áratugi, að verða raunveruleg miðstöð lifandi rokk- og popptónlistar í höfuðborginni. Staðurinn er að heita má nokkurs konar sjálfsprottin stofnun fyrir alþýðutónlist, án þess þó að hafa neina aðkomu að jötu hins opinbera. En það er auðvitað ekki aðeins dugnaður Ingu og hennar fólks sem stuðlað hefur að velgengni Nasa, heldur ekki síst sú staðreynd að staðurinn er einstakur.

Nasa er salur með sál, allt annars eðlis en t.d. hinir nýju salir Hörpu, af þeirri stærð og af því tagi sem nauðsynlegt er að hafa í flórunni og í miðbænum. Það má líta á Nasa sem félagsheimili Reykjavíkur, það er í raun eina samkomuhúsið í og athygli hér sem erlendis, heldur skapar landinu einnig dýrmæta umfjöllun og aflar samfélaginu töluverðra og sívaxandi tekna. Það yrði stórt og mikið skarð í skjöld hátíðarinnar ef Nasa hyrfi af tónleikakortinu.

Salurinn á Nasa er ekki of stór, ekki of lítill, hæfilega hrjúfur, hæfilega myrkur, en auk þess hreinlegur, fallegur og með langa og nokkuð merka sögu, bæði fyrri og seinni tíðar. Hafa ómerkari og óvinsælli húsakynni verið friðuð.

Eigendur eru að sjálfsögðu í fullum rétti til að nýta húsið eða reitinn með þeim hætti sem þá lystir. En áform um að rífa húsið hugsanlega

> Nasa er salur með sál, allt annars eðlis en t.d. hinir nýju salir Hörpu, af þeirri stærð og af því tagi sem nauðsynlegt að hafa í flórunni og í miðbænum.

borginni sem býður upp á hæfilegt rými fyrir þær kraftmiklu, heitu og sveittu samkomur sem alvöru rokk- og popptónleikar eru. Tilkoma Hörpu er vitaskuld fagnaðarefni fyrir tónlistarunnendur almennt, en þar er hvorki í boði aðstaða né andi í líkingu við þann standandi sal og stemningu sem Nasa geymir.

Alkunna er að Nasa er eitt af hryggjarstykkjum Airwaves-hátíðarinnar, sem öðlast hefur sess á heimsvísu og veitir tónlistarfólki okkar ekki aðeins tækifæri niður finnast mér mjög vanráðin. Ég skora á þá að endurskoða hug sinn með hliðsjón af ofansögðu og freista þess að ná samkomulagi við sálu sína og rekstraraðila um sanngjarnt endurgjald.

Sömuleiðis skora ég á aðila hjá borg og ríki að koma að málinu með einhverjum hætti sem gæti orðið til þess að styðja við reksturinn eða stuðla að því að áfram megi verða í gamla Sjálfstæðishúsinu við Austurvöll sú öfluga miðstöð alþýðutónlistar sem verið hefur.

Á grundvelli skynsemi og upplýsinga

Friðun svartfugla

Svandís Svavarsdóttir
umhverfisráðherra

Tillögur starfshóps umhverfisráðuneytisins um verndun og endurreisn svartfuglastofna hafa vakið nokkra umræðu sem að stofninum til er af hinu góða. Þó er ástæða til að velta fyrir sér stöðu náttúruverndar í þessu sambandi. Hæstu gagnrýnisraddirnar heyrast frá þeim sem ættu að hafa mestan hag af því að neikvæðri þróun stofnanna verði snúið við sem fyrst, nú síðast í grein formanns Skotveiðifélags Íslands í Fréttablaðinu 9. janúar.

Svo rifjuð sé upp staðan eins og ég lýsti henni í Fréttablaðinu þegar tillögur starfshópsins lágu fyrir, sýna mælingar að árleg fækkun álku er um 20%, fækkun langvíu um 7% á ári og stuttnefju um 24%. Auk þess hefur verið viðvarandi brestur hjá lundastofninum í nokkur ár, en á síðasta ári varð algjört hrun í lundavarpi á stórum hluta landsins.

Löggjöf okkar er nú með þeim hætti að ekki er unnt að ákveða veiðistjórnun eftir því sem staða þessara fuglastofna gefur tilefni til. Hlunnindaveiði er þar undanskilin þótt hún geti verið allt að 70% af heildarveiðinni. Mikilvægt er að hafa hugfast að markmið (villidýra?)lag0anna er ekki einungis að mynda ramma utan um skipulag veiða, heldur fyrst og fremst að tryggja viðgang og náttúrulega fjölbreytni villtra dýrastofna. Þegar svo háttar að nýliðun er nánast engin og hrun er í einstaka stofnum á landsvísu verður að bregðast við með öllum tiltækum ráðum. Annað væri ábyrgðarleysi.

Yfirvöldum á Íslandi er heldur ekki frjálst að stýra veiðum á dýrategundum algjörlega eftir eigin höfði. Okkur ber samkvæmt alþjóðlegum samningum sérstaklega skylda til að standa sérstaklega vörð um þá stofna sem eru hlutfallslega stórir á Íslandi. Við höfum þar hlutverki að gegna gagnvart stofnunum í heild, lífríkinu og komandi kynslóðum.

Tillögur meirihluta starfshópsins snúast ekki um stöðu fuglastofnanna í einstökum fuglabjörgum, tilteknum landsvæðum eða á stuttu árabili. Tillögurnar byggja á viðvarandi neikvæðri þróun í stofnunum, þróun sem okkur ber skylda að bregðast við. Frelsi fólks til að stunda skynsamlegar veiðar eða að síga í fuglabjörg er ekki mikils virði, ef fuglarnir hverfa. Ábyrg nýting á gæðum landsins felur stundum í sér verndun. Þar eigum við öll samleið, á grundvelli skynsemi, yfirvegunar og upplýsinga. Bæði umhverfisyfirvöld, Fuglavernd, Bændasamtökin og Skotvís.

Val á Íþróttamanni ársins

Íþróttir

Magnús Árni Magnússon
dósent og fv. formaður Ungmennafélagsins Breiðabliks

Í fyrstu viku hvers árs er vaninn að Samtök íþróttafréttamanna á Íslandi kynni val sitt á Íþróttamanni ársins sem liðið er í beinni útsendingu ljósvakamiðla, en samtökin hafa staðið að þessu vali allt frá árinu 1956. Þetta er hátíðleg og glæsileg stund eins og vera ber og þeir sem hnossið hljóta eru að vanda hrærðir og glaðir og sumir íþróttamenn líta jafnvel á þessa viðurkenningu sem þá stærstu sem þeir hljóta á ferlinum. Þessi verðlaun eru í hugum margra ígildi þess að íslenska þjóðin heiðri sinn fremsta afreksmann hverju sinni.

Í ár varð knattspyrnumaðurinn Heiðar Helguson fyrir valinu og er hann vel að verðlaununum kominn eftir langan og glæstan feril sem virðist vera að springa út öllum að óvörum um þessar mundir. Hamingjuóskir til hans.

Nú ku hafa verið óvenju spennandi kosning um íþróttamann ársins og margir nýir kallaðir, sem munu án efa hljóta hnossið einhver næstu ár. Þessar spennandi kosningar draga athyglina að því hverjir það eru sem fara með atkvæðisréttinn í þessu mikilvæga vali og þegar það er skoðað á vefsíðu samtakanna má segja að hrollur hríslist niður bakið. Samkvæmt reglugerð um kjör á Íþróttamanni ársins sem finna má á vefsíðu samtakanna eru það fullgildir meðlimir í samtökunum sem eru atkvæðisbærir í þessu kjöri. Samkvæmt vefsíðu samtakanna eru þeir 22. Þeir eru allir karlar.

Ég endurtek, ef upplýsingarnar á vefsíðunni eru réttar er hver einn og einasti þeirra sem kjósa um íþróttamann ársins karlkyns. Nú spyr maður er ekki árið 2012, en ekki 1912?

Nú verður það að segjast að Samtök íþróttafréttamanna eru að sönnu afar lítil samtök og kannski myndu einhverjir segja að athyglin sem þessi verðlaun fá sé út úr öllu korti miðað við að félagarnir í samtökunum eru samkvæmt áðurnefndri vefsíðu einungis þessir 22 karlar. En verðlaunin hafa sannarlega unnið sér sess í hjörtum þjóðarinnar og vekja athygli á okkar fremsta afreksfólki á hverjum tíma og skapa með því jákvæðar fyrirmyndir í íþróttastarfi. Hafi samtökin þökk fyrir það.

Hins vegar er það auðvitað svo að í þeim glæsilega hópi sem hefur hlotið verðlaunin frá árinu 1956 er hægt að telja konurnar á fingrum annarar handar (ýkjulaust). Maður spyr sig hvort það standi í sambandi við það að afrekskonurnar okkar séu svona miklu lélegri í íþróttum en karlarnir, eða hvort þessi fáránlega einsleiti hópur sem atkvæði greiðir í vali á Íþróttamanni ársins ráði þar einhverju um. Eða hvort það sé eitthvað annað og ef svo er þá dettur mér ekkert í hug.

Maður getur ímyndað sér að þátttaka í vali á Íþróttamanni ársins sé hápunktur starfsins hjá þessum 22 félagsmönnum í Samtökum íþróttafréttamanna á Íslandi og að þeim sé því sárt um að breyta þeim aðferðum sem beitt er við valið svo það endurspegli einnig sjónarmið hins kynsins á íþróttirnar (hver veit, kannski er það annað!).

Það mætti t.a.m. leyfa almenningi að taka þátt með símakosningu, gera skoðanakönnun, eða gera átak í því að fá þær glæsilegu konur sem fjalla oftsinnis um íþróttir í fjölmiðlum til að skrá sig í félagið. Eitt er víst. Svona getur þetta ekki haldið áfram, því þessi stórundarlegi kynjahalli (ef halla skyldi kalla) kastar óþarfri rýrð á þessi virtu verðlaun, sem eru fyrir löngu orðin e.k. þjóðareign.

Nýr Landspítali: Aukin þjónustuþörf kallar á betri og sérhæfðari spítalaþjónustu

Nýr Landspítali

Jóhannes M. Gunnarsson
læknisfræðilegur verkefnisstjóri nýs Landspítala

Björn Zoëga
forstjóri Landspítala

Íumræðunni um húsnæðismál Landspítala ættu þarfir sjúklinga að vera höfuðatriðið.

Stórfelldar breytingar verða á aldurssamsetningu þjóðarinnar á næstu árum. Stórir árgangar eftirstríðsáranna eru nú að hluta til komnir á sjötugsaldur, en sextugir og eldri eru þeir sem langmest þurfa á þjónustu sjúkrahúsa að halda. Árið 2025 mun sjötugum og eldri hafa fjölgað um 40% frá því sem nú er og árið 2030 um 60%. Engin leið er að mæta þessari auknu þjónustuþörf án stórfelldra úrbóta í húsnæðismálum þeirra spítala sem helst munu sinna þessu verkefni, Landspítala og FSA.

Aukin sérhæfing og teymisvinna – tími einyrkjahugsunar liðinn

Þjónusta sjúkrahúsa í öllum þróuðum löndum, þar með talið á Íslandi, þróast ört í þá átt að hún þjappast saman í stærri einingar. Framfarir í meðferð sjúkdóma eru á sama tíma mjög örar. Samnefnari þessa er aukin sérhæfing, sem þýðir að heilbrigðisstarfsmenn dýpka þekkingu sína en á sama tíma þrengist þekkingarsvið hvers og eins. Til þess að háskólasjúkrahúsið geti fengist við allt það sem að höndum ber þarf þar að fjölga í áhöfninni svo þekkingarbreiddin sé tryggð. Víðast hvar er brugðist við þessu með því að sameina sjúkrahús. Tími einyrkjahugsunar í sjúkrahúsþjónustu er liðinn en nútíma þjónusta einkennist sífellt meir af teymisvinnu.

Núverandi húsnæði vart boðlegt sjúklingum

Allir sem til þekkja viðurkenna þörf á stórfelldum úrbótum í húsnæðismálum Landspítala og það er ekki ásættanlegt – hvorki faglega né fjárhagslega – að bíða betri tíma með uppbyggingu spítalans eða leysa málið tímabundið með endurbyggingu og viðbyggingum.

Endurbygging eldra húsnæðis kostar a.m.k. 50% af nýbyggingu og verður engu að síður ófullnægjandi. Ástæður þess eru margar.

Rannsóknir sýna að með einbýlum með salerni fyrir sjúklinga fækkar spítalasýkingum um allt að 45%. Slíkar sýkingar er gífurlega dýrt að meðhöndla og í sumum tilvikum verður ekki við þær ráðið. Að fenginni þessari vitneskju er annað en einbýli ekki boðlegt. Eru þó fjölmargir aðrir kostir einbýlanna ótaldir svo sem möguleiki til að framfylgja sjálfsögðum og löglegum fyrirmælum um friðhelgi einkalífs sjúklinganna. Ef endurnýja á eldri legudeildir á þennan máta nást ekki nema 14-15 legurými á hverri deild en sú stærð er óhagkvæm. Flestar eldri byggingar Landspítala eru ekki nægilega breiðar til þess að sjúkradeildum verði haganlega fyrir komið.

Samhengi og flæði gengur engan veginn upp í svo ósamstæðu og dreifðu húsnæði sem um ræðir. Skipting sérgreina milli Fossvogs og Hringbrautar veldur óþægindum fyrir sjúklinga og ýmsum vandkvæðum í rekstri spítalans. Flutningar sjúklinga milli Fossvogs og Hringbrautar eru töluvert miklir og oft á tíðum áhættusamir.

Í öllu eldra húsnæði spítalans er lofthæð og burðarþol takmarkandi þáttur svo nýta megi nýjustu tækni hvað tækjabúnað varðar. Takmörkuð lofthæð er ein ástæða þess að verið er nú að rífa stæðilegar sjúkrahúsbyggingar frá sjöunda og áttunda áratugnum og byggja nýtt bæði vestan hafs og austan.

Þurfum að standast alþjóðlegar kröfur

Sýnin um að veita megi alþjóðlega viðurkennt framhaldsnám á íslenska háskólaspítalanum virðist fjarlæg án þess að húsnæði veiti umgjörð sem stenst alþjóðlegar kröfur. Með sameiningu spítalanna í Reykjavík opnuðust möguleikar til þess hvað varðar stærð spítalans, samþjöppun þekkingar, fjölda og fjölbreytileika sjúkdómstilfella til að standa undir kennslu og sérfræðiþjálfun heilbrigðisstarfsmanna. Byggingar þær sem nú eru í hönnun eru hugsaðar sem fyrsti áfangi í heildstæðri uppbyggingu háskólasjúkrahúss sem þjóna mun því hlutverki sem að framan er lýst næstu áratugina.

Nútímaleg umgjörð spítalans er auk alls annars ekki síður mikilvæg en launakjör til þess að heilbrigðisstarfsmenn sem lokið hafa framhaldsnámi erlendis sjái sér fært að flytja heim aftur.

Sendið okkur línu

Fréttablaðið og Vísir hvetja lesendur til að leggja orð í belg um málefni líðandi stundar. Greinar og bréf skulu vera stutt og gagnorð, að hámarki um 4.500 tölvuslög með bilum. Aðeins er tekið við yfirlesnum og villulausum texta. Greinahöfundar eru beðnir að hafa í huga að því styttri sem greinin er, þeim mun líklegra er að hún fái skjóta birtingu.

Eingöngu er tekið við raunverulegum umræðugreinum, en ekki greinum sem eru fyrst og fremst kynning á til dæmis fyrirtæki eða félagasamtökum, ráðstefnu eða átaki. 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 á Vísi eða í báðum miðlum að hluta eða í heild. Áskilinn er réttur til leiðréttinga og til að stytta efni.

JANÚAR TILBOÐ

12% afsláttur af öllum heimilistækjum

HÁFUR - DK450E
Breidd: 60 cm
Hreinsanleg fitusía
3 aflstillingar
Afkastageta 450m3/klst
KR. 29.400.- ÁÐUR KR. 42.000.-

HELLUBORÐ - ECT610AX
Helluborð: Keramik Snertitakkar
Sjálfvirkur suðubúnaður
Viðvörunarljós
Barnalæsing
KR. 79.900.- ÁÐUR KR. 109.900.-

ÍSSKÁPUR - RK60358DW
Hæð: 180cm
Orkunýting: A+
Nýtanlegt rými kælis: 230 L
Nýtanlegt rými frystihólfs: 86 L
KR. 127.900 .- ÁÐUR KR. 157.500.-

FÖÐURLANDIÐ AUGLÝSINGASTOFA

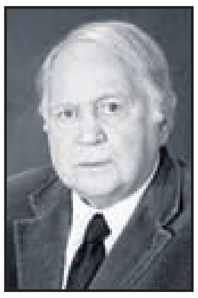
5 ÁRA ÁBYRGÐ

Reykjavík • Skútuvogi 1 • Sími: 562 4011
Akureyri • Draupnisgata 2 • Sími: 4600 800
Reyðarfjörður • Nesbraut 9 • Sími: 470 2020

RÖNNING

tímamót

67 **SÖNGVARINN ROD STEWART** er 67 ára.
„Ég er rokkstjarna vegna þess að ég varð ekki fótboltastjarna.“



Við þökkum innilega þann hlýhug og vináttu sem okkur var sýnd við andlát og útför ástkærs eiginmanns míns, föður okkar og bróður,

Stefáns S. Bjarnasonar.

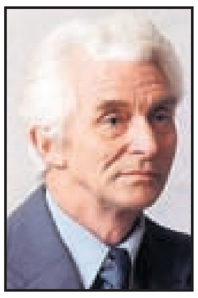
G. Sigríður Geirsdóttir
Bjarni Stefánsson **Lillian G. Sørensen**
Halldór Ásgrímur Stefánsson
Guðrún Bjarnadóttir Bergese
Margrét Rósa Bjarnadóttir

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Gunnar G. Bachmann
áður til heimilis að Vesturbergi 132,

lést á hjúkrunarheimilinu Mörk laugardaginn 7. janúar sl.

Bára S. Ragnarsdóttir
Ragnheiður Bachmann **H. Ágúst Jóhannesson**
Sólveig Bachmann **Baldvin Hafsteinsson**
Bryndís Bachmann **Benjamín Júlíusson**
barnabörn og barnabarnabarn.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Ólafur H. Þórðarson
Höfða, Akranesi,

lést 21. desember sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Svavar Rúnar Ólafsson **Árný Ingibjörg Filippusdóttir**
Guðrún Svava Guðmundsdóttir **Hjörtur Lárus Harðarson**
Indriði Þórður Ólafsson **Lovísa Guðlaug Stefánsdóttir**
og afabörn.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Þorbjörg Ólafsdóttir
Skaftahlíð 30, Reykjavík,

andaðist á Landspítalanum Fossvogi föstudaginn 6. janúar. Útför verður auglýst síðar.

Margrét Helgadóttir
Gunnar G. Þorsteinssom **Bára Björg Oddgeirsdóttir**
Hörður Helgason **Dóróthea Jóhannsdóttir**
ömmubörn, langömmubörn og aðrir aðstandendur.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Ragnhildur Ragnarsdóttir
kaupmaður,
Vatnsnesvegi 29, Keflavík,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja þriðjudaginn 3. janúar. Útförin verður auglýst síðar.

Ragnar Jón Skúlason **Bryndís Þorsteinsdóttir**
Selma Skúladóttir **Matthías Sigurðsson**
Jórunn D. Skúladóttir **Árni Már Árnason**
Elsa Ína Skúladóttir **Guðni Birgisson**
Kristinn Skúlason **Drífa Daníelsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Jakobína Björg Gestsdóttir
Nóatúni 29,

andaðist 28. desember sl. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey. Þökkum auðsýnda samúð og vináttu.

Ingimar Jörgensson
Gunnar Ingimarsson **Brynja Ása Birgisdóttir**
Kolbrún Ingimarsdóttir **Hjalti Gunnlaugsson**
Fanný, Ingimar, Bína Hrönn, Bóas, Viktoría Karen og Birgir

Hjartans þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur hlýhug, vináttu og samúð við andlát og útför elskulegs eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður og afa,

Hafliða Guðmundssonar
Skógargerði 5, Reykjavík.

Sérstakar þakkir til starfsfólks krabbameinsdeildar Landspítalans fyrir góða aðhlynningu, einnig til allra í Ljósinu sem veittu honum stuðning og ánægju í veikindunum. Guð fylgi ykkur öllum.

Arndís Sigurðardóttir
Arnar Hafliðason **Shauna Laurel Jones**
Sigurður Hafliðason **Matthildur Hannesdóttir**
Guðrún Jenný Sigurðardóttir
Halldór Sigurðsson

Ástkær eiginmaður, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Hjálmar Örn Jónsson
Hvannalundi 17,

verður jarðsunginn frá Vídalínskirkju í Garðabæ fimmtudaginn 12. janúar kl. 13.00.

Elísabet Ásta Dungal
Gunnar H. Arnarson
Elísabet Arnardóttir **Hjálmar G. Theodórsson**
Anna Berglind Arnardóttir Dungal **Victor Strange**
Jón Örn Arnarson **Margrét Helga Skúladóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Gyða Guðjónsdóttir

lést á Hjúkrunarheimilinu Skjóli að kvöldi 3. janúar. Útför hennar fer fram frá Fossvogskirkju föstudaginn 27. janúar kl. 13.00. Þeir sem vilja minnast hennar láti líknarfélög njóta þess.

Ragnheiður Narfadóttir **Gunnar Helgi Guðmundsson**
Guðrún Narfadóttir
Þorsteinn Narfason **María Harðardóttir**
barnabörn og barnabarnabörn

LÁNSÖM Í LÍFINU Guðfríður Lilja segist bæði þakka fyrir að eiga fjölskyldu og vera við góða heilsu. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

GUÐFRÍÐUR LILJA GRÉTARSDÓTTIR:
ER FERTUG

ÞAKKAR FYRIR HVERN DAG

Guðfríður Lilja Grétarsdóttir er fertug í dag. Þegar síðasta stórafmæli bar upp hélt hún partí. Nú stendur til að eiga notalega kvöldstund með fjölskyldunni, borða góðan mat og syngja leikskólalög með börnunum áður en lífsins alvara hefst af alvöru eins og hún orðar það sjálf.

Mörgum finnst fertugsafmæli vera meiriháttar vendipunktur í tilverunni og kvíða því jafnvel. Hvernig er þér innanbrjósts?

„Veistu, ég er eiginlega búin að hlakka til að verða stór alla ævi og nú hlakka ég bara til að verða „ennþá meira stór“,“ segir Guðfríður Lilja og hlær. „Ég er ekki síst glöð yfir að hafa eignast tvö dásamleg börn rétt fyrir fertugt og get því látið mig hlakka til að vera móðir vonandi næstu ár og áratugi.“

Þar á hún við soninn Harald Ás, tveggja ára, og Sveindísi Eiri, eins og hálfs árs, sem hún á með sambýliskonu sinni Steinunni H. Blöndal. Dóttirin er einmitt að fara í fyrsta skipti í leikskóla í dag sem Guðfríður Lilja segir marka þáttaskil. „Fyrir allt barnafólk eru það stór tímamót þegar börnin byrja á leikskóla og akkúrat núna finnst mér þau miklu stærri en afmælið mitt.“

Guðfríður Lilja hefur á síðustu árum gegnt þingstörfum fyrir Vinstri hreyfinguna – grænt framboð. Þar áður vakti hún mikla athygli fyrir hæfileika í skák og varð alþjóðlegur skákmeistari ung að aldri. Hún segir þá reynslu hafa verið sér ómetanlegt veganesti í lífinu.

„Eitt af því sem skáklistin kenndi mér er að maður gerir endalaust mistök í lífinu og þarf að vita að þau gerir maður út lífið. Annað er hversu mikilvægt er að halda í bjartsýnina, ýta neikvæðni til hliðar og breyta veikleikum í styrk,“ útskýrir Guðfríður Lilja og segist líta svo á að hún sé svo lánsöm bæði að eiga fjölskyldu og vera við góða heilsa. „Fyrir það þakka ég á hverju kvöldi.“

Spurð hvort öllum markmiðum sé náð sem hún hafi einsett sér í lífinu segist Guðfríður Lilja ekki hafa reynt að ná þeim markvisst. „Frekar hef ég elt ævintýrin og dregið ýmsan lærdóm af þeim.“ Hún hugsar sig um. „Reyndar skal ég játa að ég á svolítið ógert. En það er algjört leyndarmál.“

roald@frettabladid.is

Móðir okkar,

Sigríður Gísladóttir
Hofsstöðum, Garðabæ,

lést að Vífilsstöðum föstudaginn 6. janúar . Útförin verður auglýst síðar.

Börn hinnar látnu.

Mataræði og hreyfing eru tvær hliðar á sama peningi. Til að ná tökum á mataræðinu er gott að halda matardagbók en það er meðal annars hægt að gera á slóðinni www.fitbook.com ásamt því að fá matarplön og æfingaplön til að nota í ræktinni og heima.

FRÉTTABLAÐIÐ **Sölufulltrúar:** **Jóna María Hafsteinsdóttir** jmh@365.is 512 5473 **Brynja Dan Gunnarsdóttir** brynjadan@365.is 512 5465 **Snorri Snorrason** snorris@365.is 512 5457

Viðar Kristinsson er algjörlega heillaður af capoeira:

Líður alltaf betur þegar ég stíg á mottuna

Ég kynntist capoeira þegar ég var skiptinemi í Brasilíu 1999 til 2000 og heillaðist alveg," segir Viðar Kristinsson sem nú kennir capoeira í Combat Gym. „Það er ekkert einfalt að útskýra hvað capoeira er," heldur hann áfram. „Þetta er eiginlega heill kúltúr; bardagalist, dans, tónlist, menning og saga. Margir hafa kallað þetta „afró-brasilískt" listform og það kemst eiginlega næst því að lýsa þessu. Þetta er ævagamalt listform, þrælarnir sem fluttir voru frá Afríku til Brasilíu á sínum tíma tóku dansinn með sér, hann blandaðist síðan brasilískri bardagalist og síðan þróaðist þetta áfram þangað til það varð sú íþrótt sem við þekkjum í dag."

Viðar segir þó nokkra Íslendinga stunda capoeira og áhuginn sé alltaf að aukast. „Í tímunum hjá mér er fjöldinn nákvæmlega réttur. Yfirleitt mæta svona sjö til tíu manns af báðum kynjum og það skapast alveg frábær stemning."

FRAMHALD | 2

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Heitt sítrónuvatn er upplagt í morgunsárið. Það vekur líkamann blíðlega og er gott fyrir meltinguna. Sítrónan er auk þess stútfull af vítamínum og hjálpar líkamanum að losa sig við úrgangsefni.

Brynja Scheving skólastjóri Ballettskóla Eddu Scheving, segir áhuga á ballett að aukast. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Draumar rætast

Þeir sem hafa látið sig dreyma um tjullpils og tátilljur geta látið drauminn rætast á fullorðinsárum í Ballettfitness fyrir fullorðna.

„Ballettfitness fyrir fullorðna er sambland af styrktaræfingum og klassískum ballett sem við gerum upp við stangir og úti á gólfi,“ útskýrir Brynja Scheving, skólastjóri og aðalkennari Ballettskóla Eddu Scheving, en skólinn býður upp á ballettnámskeið fyrir fullorðna. Brynja segir fjölbreyttan hóp sækja námskeiðin og ekki skilyrði að hafa æft ballett áður.

„Við fáum bæði stelpur sem voru í ballett þegar þær voru yngri og fólk sem hefur aldrei æft dans. Aldursbilið er frá 18 ára og upp í fimmtugt. Þá var einn karlmaður á námskeiðinu fyrir jól,“ segir Brynja og bætir við að þeir sem hafi engan bakgrunn í ballett fái auka undirbúning til að læra á grunnatriðin.

Spurð hvort þeir sem byrja að æfa ballett á fimmtugsaldri geti reiknað með frama í faginu segir hún fæsta vera á höttunum eftir frama og frægð. „Ég get auðvitað haldið sýningu með þessum aldurshópi, verði óskað eftir því en við höfum ekki gert það. Fólk er frekar að sækjast eftir ánægjunni í dansinum og að láta gamlan draum rætast. Kerfið sem við notum á námskeiðinu var hannað fyrir New York City Ballett. Við kennum styrktaræfingar á gólfinu og vinnum með miðju líkamans og klassískan ballett. Nemendur hafa séð sentimetrana fjúka og fundið fyrir vöðvum sem þeir vissu hreinlega ekki af.“

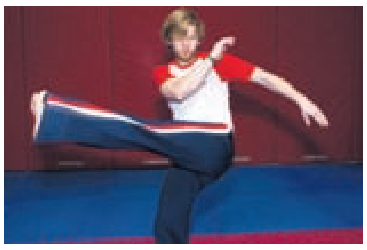
Brynja segir áhuga á ballett vera að aukast og hópurinn sem sækir í fullorðinsnámskeiðin fari stækkandi. Skólinn fagnaði 50 ára afmæli á síðasta ári en móðir Brynju, Edda Scheving, stofnaði skólann á sínum tíma. Þar hafa því um árabil verð kennd námskeið fyrir börn og segist Brynja oft sjá áhugann kvikna hjá foreldrunum líka. „Það er alltaf gaman að sjá það og það hafa þónokkrar mömmur farið að æfa líka eins og dæturnar.“

heida@frettabladid.is

Framhald af forsíðu

Hvað er svona skemmtilegt við capoeira? „Þetta er frábær leið til þess að tjá sig með líkamanum,“ segir Viðar. „Það er mjög erfitt að ná tökum á þessu og þarf mikla þolinmæði en þetta er líka óskaplega skemmtilegt og maður verður svo glaður eftir hvern tíma. Ef ég á slæma daga og er eitthvað langt niðri bregst það ekki að ef ég stíg á mottuna og fer í capoeira líður mér strax betur.“

Viðar er líka fullur tilhlökkunar því helgarnar 20.-22. og 27.-29. janúar verður brasilíski capoeirakennarinn Angelo Capacete með námskeið í Combat Gym þar sem allir eru velkomnir. „Það halda margir að fólk þurfi að vera í frábæru formi til að geta byrjað í capoeira en það er misskilningur,“ segir hann. „Þetta eru námskeið fyrir byrjendur og lengra komna, börn og fullorðna og verður örugglega alveg svakalega skemmtilegt.“



Viðar hressist um allan helming í capoeira.

fridrikab@frettabladid.is

SKÓLAR &NÁMSKEIÐ

Kynningarblað Lærdómur, heimanám, háskólar, fjarnám, námstækni, bækur, kvikmyndir, dáleiðsla.

Fjöldi þátttakenda aldrei verið meiri hjá Promennt

Promennt býður upp á afar fjölbreytt úrval námskeiða í tölvu- og upplýsingatækni, sem og viðskiptagreinum fyrir allt frá byrjendum til sérfræðinga. Kennslustofur Promennt eru sérlega vel útbúnar með besta tölvubúnaði sem völ er á.

Við mælum mikla ánægju nemenda sem sótt hafa námskeið okkar undanfarin ár og margir koma aftur og aftur til að auka þekkingu sína. Meðmæli fyrri nemenda hafa skilað sér í stóraukinni skráningu nýnema og var árið 2011 metár af þeim ellefu árum sem skólinn hefur verið starfræktur. Það er afar ánægjulegt í ljósi þess að skólinn fékk nýtt nafn á árinu,“ segir Inga Steinunn Björgvinsdóttir, markaðsstjóri Promennt, sem býður úrval námskeiða fyrir byrjendur jafnt sem lengra komna.

„Við bjóðum nemendum upp á mikinn sveigjanleika í námi. Hægt er að taka langflest námskeið okkar í fjarkennslu í beinni útsendingu sé þess óskað. Þann möguleika nýta nemendur sér í auknum mæli,“ segir Inga Steinunn og útskýrir að með fjarkennslu í beinni útsendingu geti nemendur tekið þátt í kennslustundum hvar sem þeir vilja, hvort sem það er heima í stofu, í fundarherbergi á vinnustað eða annars staðar.

„Fjarkennslan hefur sérstaklega sparað nemendum á landsbyggðinni sporin, svo ekki sé talað um þá sem búa í útlöndum,“ segir Inga Steinunn Björgvinsdóttir, markaðsstjóri Promennt. MYND/ANTON

„Fjarkennslan hefur sérstaklega sparað nemendum á landsbyggðinni sporin, svo ekki sé talað um þá sem búa í útlöndum. Að auki geta nemendur púslað saman námskeiði úr morgun-, síðdegis- og kvöldtímum, allt eftir því hvað hentar hverjum og einum, og það hefur reynst vaktafólki sérlega vel,“ upplýsir Inga Steinunn.

Hún segir metnað Promennt liggja í úrvalsliði kennara.

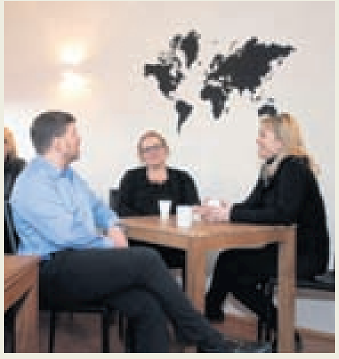
„Metnaður okkar liggur í því að vera með færustu og bestu kennarana í hverju fagi fyrir sig. Því samanstendur úrvalslið kennara okkar af bæði innlendum sérfræðingum og erlendum, sem koma sérstaklega til landsins til að miðla af sérþekkingu sinni til íslenskra námsmanna.“

> **Við bjóðum nemendum upp á mikinn sveigjanleika í námi. Hægt er að taka langflest námskeið okkar í fjarkennslu í beinni útsendingu sé þess óskað.**

Inga Steinunn segir fyrirtæki leita til Promennt í síauknum mæli eftir sérsniðnum námskeiðum fyrir starfsfólk.

„Við bjóðum upp á að sérsníða námskeið fyrir fyrirtæki og má þar nefna vinsæl örnámskeið í Excel, Outlook og tölvuöryggisvitund starfsmanna,“ segir Inga Steinunn um nokkrar af fjölmörgum námsleiðum Promennt.

„Það er staðreynd að sí- og endurmenntun starfsmanna er í flestum tilfellum afar jákvæð og getur skilað sér í minni kostnaði fyrir fyrirtæki til lengri tíma litið, tímasparnaði, nýjum starfsvenjum og jafnvel betra andrúmslofti á vinnustaðnum. Það er svo aftur líklegt til að endurspeglast í aukinni vinnugleði, trúfestu starfsmanna og minni starfsmannaveltu,“ segir Inga Steinunn.



ÚRVAL NÁMSKEIÐA ALDREI RÍKULEGRA

Aldrei fyrr hefur úrval námskeiða hjá Promennt verið ríkulegra en einmitt nú. Fjölmörg námskeið bjóðast byrjendum jafnt sem sérfræðingum. Vert er að benda á margvísleg námskeið í flokkunum Bókhalds- og skrifstofunám, Vefur, grafík og myndvinnsla, Almenn tölvunámskeið, Eldri borgarar 60+ og síðast en ekki síst Sérfræðinámskeið- og námsbrautir fyrir tæknimenn. Hjá Promennt ættu því allir að finna eitthvað við sitt hæfi.

Skráðu þig á póstlistann á www.promennt.is og þú gætir unnið 100.000 kr. námskeið að eigin vali

PÓSTLISTALEIKUR OG NÝJUNGAR

Aðalsmerki Promennt er að bregðast við eftirspurn á námskeiðum hverju sinni og oft með mjög stuttum fyrirvara. Áhugasamir eru hvattir til að skrá sig á póstlista Promennt til að fá fréttir um spennandi námskeið hverju sinni. Í augnablikinu er skemmtilegur leikur í gangi þar sem að einn heppinn á póstlistanum hreppir námskeið að eigin vali fyrir allt að 100.000 krónur.

Sjá nánar á www.promennt.is

FRÁ BYRJENDUM TIL SÉRFRÆÐINGA

Fyrirtækjaþjónusta

Sérsniðin námskeið fyrir fyrirtæki
- Office 2010
- Excel
- Excel fyrir kröfuharða
- Word fyrir kröfuharða
- Outlook fyrir vana notendur
- Tölvuöryggisvitund starfsmanna

Eldri borgarar 60+
- Eldri borgarar 60+ grunnur
- Eldri borgarar 60+ framhald
- Stafrænar myndavélar og tölvan 60+

Bókhalds- og skrifstofunám
- Skrifstofunám
- Tölvu-og bókhaldsnám
- Bókhald grunnur
- Bókhald framhald
- Navision fjárhagsbókhald
- Tollskýrslugerð

Almenn tölvunámskeið
- Almennt tölvunám
- Excel 2010
- Excel framhald
- Word 2010
- Tölvunámskeið fyrir byrjendur

Sérfræðinám og -námsbrautir
- Námsbrautir
  - CiscoCertified Network Associate
  - MCITP/MCITP + Exchange
  - MCTS Kerfisstjórnun
  - MCTS Sérfræðingur
- Dynamics
- Forritun
- MS SQL 2008
- Security
- Sharepoint
- Windows Server 2008 R2
- Tölvuviðgerðir CompTIA A+

Vefur, grafík og myndvinnsla
- Grafísk hönnun
- Vefsíðugerð grunnur
- Vefsíðugerð framhald
- Photoshop grunnur
- Photoshop 2
- Illustrator
- InDesign
- WordPress-Vefurinn minn
- Flash
- Dreamweaver
- Myndbandavinnsla og tæknibrellur
- Stafrænar myndavélar og Picasa

Skráðu þig á póstlistann á **www.promennt.is** og þú gætir unnið **100.000 kr.** námskeið að eigin vali.

FJARKENNSLA Í BEINNI

Microsoft Partner Silver Learning

PROMENNT
Skeifunni 11B • 108 Reykjavík • Sími 519 7550
promennt@promennt.is • www.promennt.is

LESIÐ OG SPJALLAÐ

Leshringir Borgarbókasafnsins eru skemmtilegir fyrir þá sem þykir gaman að lesa og spjalla um bækur. Leshringirnir eru fjórir talsins og eru áherslur mismunandi í hverjum fyrir sig. Tveir leshringir eru í aðalsafni, glæpasöguhringur og „gamalt og gott", í Ársafni eru lesnar „konu- og karlabækur" og í Foldasafni eru teknar fyrir alls konar bækur.

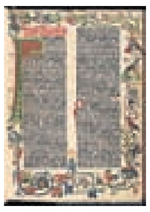
Enn er laust pláss í leshringina en áhugasamir geta aflað sér upplýsinga á vef Borgarbókasafns Reykjavíkur www.borgarbokasafn.is

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000
Umsjónarmenn auglýsinga: Ívar Örn Hansen ivarorn@365.is s. 512 5429. Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

Breyttu heiminum

Vefsíðan listverse.com sérhæfir sig í listum af ýmsum toga. Á síðunni er meðal annars að finna lista yfir þær tíu bækur sem ritstjórar vefsíðunnar telja að hafi haft hvað mest áhrif á heiminn allan, menningu, hugsunarhátt og þróun.

1 Biblían (30 til 90 eftir krist)



Bókin bókanna hefur breytt heimsmyndinni meir en nokkur önnur bók. Frægust Biblía er líklega Gutenberg-biblían sem var fyrsta bókin í heiminum sem prentuð var í prentvél. Þá er Biblían mest selda bók veraldar.

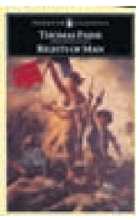
2. Kóraninn (650 til 656 eftir Krist)

Kóraninn er helgirit múslima. Kóraninn á að vera hin síðasta opinberun Allah til manna og skal duga til dómsdags, borin fram orðrétt eins og Allah mælti. Múslimar trúa því að Kóraninn sé mikilvægast allra rita og ofar lögum manna.

3. Summa Theologica – Heilagur Tómas af Akvínó (1265–1274)

Heilagur Tómas var ítalskur guðfræðingur og skólaspekingur. Hann er fremstur hinna eldri stuðningsmanna náttúruguðfræði með tilvísun til Aristótelesar og upphafsmaður tómíska skólans í heimspeki sem lengi var helsta heimspekilega nálgun kaþólsku kirkjunnar. Summa Theologica er rit sem útlistaði öll kristin fræði. Hún var í hávegum höfð og nýtt mikið til að koma á siðbótum í kristna heiminum.

4. The Rights of Man – Thomas Paine (1791)



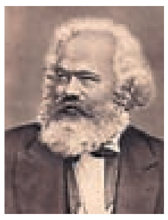
Breski rithöfundurinn Paine hafði mikil áhrif á bandarískt lýðræði og lýðræði almennt með skrifum sínum. Samkvæmt Paine var eini tilgangur ríkisstjórnar að verja réttindi allra manna. Þar með ætti konungsstjórn ekki rétt á sér. Paine var kærður og dæmdur fyrir ærumeiðingar og níð gegn bresku krúnunni.

5. Annaðhvort/eða – Søren Kierkegaard (1843)

Kierkegaard var danskur heimspekingur og guðfræðingur, sem er venjulega talinn faðir tilvistarspekinnar. Hann brúaði bilið milli hegelskrar heimspeki og þess sem varð síðar tilvistarspeki.

Í bókinni Annaðhvort/eða er lýst tvenns konar lífsspeki. Önnur er sældarhyggja og hin byggð á siðferðislegri skyldu.

6. Kommúnistaávarpið – Karl Marx og Friedrich Engels (1848)

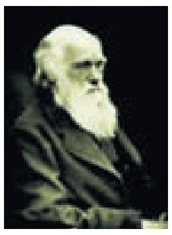


Kommúnistaávarpið er eitt af áhrifamestu áróðursritum heims. Það var pantað sem stefnuskrá Kommúnistafylkingarinnar. Það leggur línurnar fyrir byltingu öreiganna gegn oki kapítalismans til að koma á stéttlausu samfélagi. Það hefst á setningunni „Vofa gengur nú ljósum logum um Evrópu – vofa kommúnismans" og endar á slagorðinu „Öreigar allra landa, sameinist!"

7. Experimental Research in Electricity – Michael Faraday (1855)

Michael Faraday var enskur efnafræðingur og eðlisfræðingur sem vann að rannsóknum á rafsegulmagni og rafefnafræði. Hann rannsakaði segulsviðið umhverfis leiðara með jafnstraumi. Faraday uppgötvaði rafsegulspönun, mótseglun og rafgreiningarlögmálin. Hann staðfesti að segulmagn getur haft áhrif á ljóssgeislun. Rannsóknir hans gerðu rafmagn að fýsilegum kosti í nútímatækni.

8. Uppruni tegundanna – Charles Darwin (1859)

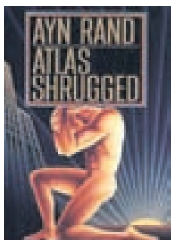


Tímamótaverk þar sem Darwin útskýrir þróunarkenningu sína. Samkvæmt henni koma allar lífverur af sama stofni en vegna náttúruvals hafa þær þróast í mismunandi tegundir og lífverur. Charles Darwin benti á að maðurinn væri náskyldur dýrum.

9. Hitt kynið (Le Deuxième Sexe) – Simone de Beauvoir (1949)

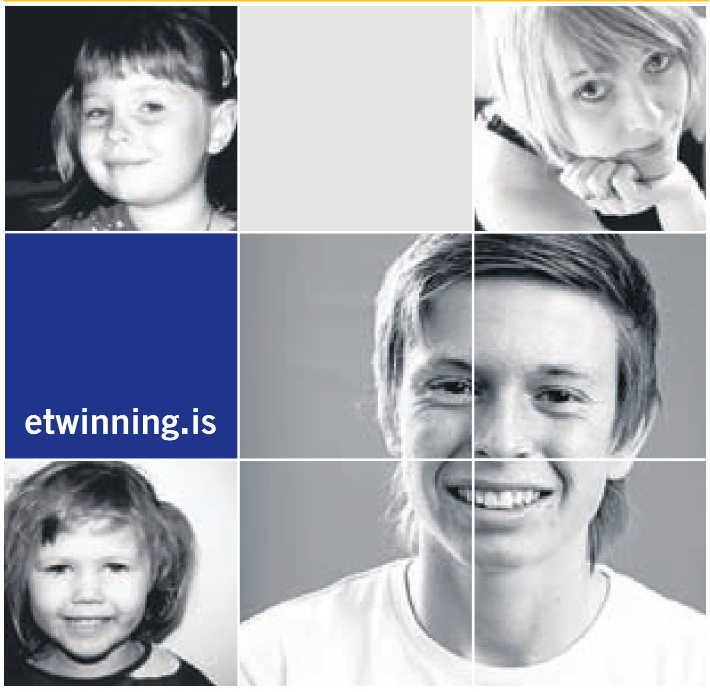
Hitt kynið er þekkasta verk Simone de Beauvoir sem var franskur rithöfundur og heimspekingur. Þar greinir hún frá rannsókn sinni á stöðu kvenna í sögulegu og félagslegu ljósi. Verkið er talið tímamótaverk fyrir femínisma í heiminum.

10. Atlas Shrugged – Ayn Rand (1957)



Ayn Rand var bandarískur rithöfundur og heimspekingur. Í verkum sínum boðaði hún skynsamlega einstaklingshyggju og einstaklingsframtak. Atlas Shrugged var síðasta verk hennar áður en hún helgaði sig alfarið heimspekilegum skrifum.

eTwinning.is



RAFRÆNT SKÓLASAMFÉLAG Í EVRÓPU

- einfalt skólasamstarf gegnum netið
- góð leið til að virkja nemendur og auka vægi upplýsingatækni
- aðgangur að rafrænum verkfærum
- netöryggi
- endurmenntun kennara
- kostar ekkert

Stjórnardeild mennta- og menningarmála
Menntaáætlun Evrópusambandsins
eTwinning

SKEMMTILEG TÓNLISTARNÁMSKEIÐ

Nú er tekið á móti umsóknum á eftirfarandi byrjandanámskeið:

* Gítarnámskeið
* Trommunámskeið

Upplýsingar og innritun á www.tonsalir.is

Námskeið fyrir fullorðna:

* Partýgítarnámskeið
* Gítarnámskeið

fyrir leikskólastarfsfólk

Munið frístundakort ÍTR og endurgreiðslu stéttarfélaga!

Næstu námskeið hefjast í janúar !

Tónsalir ...BARA GAMAN...

Bæjarlind 12. Sími 534-3700. www.tonsalir.is

Tónsalir er ryþmískur tónlistarskóli þar sem leitast er við að viðhalda gleðinni í hljóðfæranáminu.

Allir geta fundið eitthvað við hæfi

Hátt í þúsund manns sækja námskeið hjá Mími-símenntun á hverri önn. Námskeiðin eru fjölbreytt og teygja sig allt frá innihaldi snyrtibuddunnar yfir í lestur á fornu rúnaletri. Tungumálakennsla er stór hluti námskeiða Mímis, þar á meðal íslenskukennsla fyrir útlendinga.

Mímir-símenntun er stærsti skólinn sem kennir íslensku fyrir útlendinga og margir kennarar hjá okkur búa yfir áratugareynslu," segir Sólborg Jónsdóttir, deildarstjóri hjá Mími-símenntun.

„Við bjóðum upp á fimm stig auk sérstakra talþjálfunar- og ritunarnámskeiða í íslensku fyrir útlendinga og bjóðum bæði upp á morgun- og kvöldnámskeið. Við leggjum mikla áherslu á fjölbreyttar aðferðir sem henta fjölbreyttum hópi nemenda og notum ólíkar kennsluaðferðir. Þá bjóðum við einnig sérstök námskeið fyrir byrjendur sem tala víetnömsku, kínversku, rússnesku, pólsku eða taílensku."

Landnemaskólinn er lengri námsleið, 120 kennslustundir, fyrir þá sem lokið hafa tveimur námskeiðum í íslensku eða 180 stundum. Í því námskeiði er íslenskukennsla, fræðsla um íslenskt samfélag og menningu, tölvuvinnsla og sjálfsstyrking, færnimappa og leikhúsferð innifalin. „Námskeiðið Landnemaskólinn er kennt samkvæmt námskrá Fræðslumiðstöðvar atvinnulífsins, sem borgar hluta af náminu," útskýrir Sólborg. „Ég bendi einnig á að mörg stéttarfélög endurgreiða hluta námskeiða hjá Mími."

Sólborg Jónsdóttir, deildarstjóri hjá Mími Símenntun segir alla geta fundið eitthvað við sitt hæfi í námskeiðsflóru Mímis. MYND/GVA

Fjölbreytt tungumálakennsla

Tungumálakennsla er stór hluti námskeiða hjá Mími símenntun en á vorönn verða þrettán tungumál kennd. Þar má nefna portúgölsku, kínversku og japönsku auk hinna hefðbundnu tungumála, það er Norðurlandamálanna, frönsku, ítölsku, spænsku og rússnesku. Sólborg segir gríðarlega ásókn hafa verið á námskeið í norsku undanfarin ár.

„Við bjóðum fjölda námskeiða í norsku og höfum bætt við framhaldsnámskeiði í norsku tali. Þá bjóðum við einnig dagnámskeið í tungumálum, svo sem í spænsku, norsku og ensku."

Hægt er að fara í svokallað stöðumat í ensku og spænsku þegar fólk er í vafa um á hvaða stig það á að fara. Ekki er skilyrði að skrá sig á námskeið í framhaldinu en stöðumatið er þó hugsað fyrir þá sem ætla á námskeið hjá Mími. Stöðumatið er þátttakendum að kostnaðarlausu, einungis þarf að hringja og panta tíma.

Myndlist handverk og hönnun

„Myndlistarnámskeiðin hjá Mími eru kennd af reynslumiklum kennurum en við bjóðum meðal annars upp á vatnslitamálun, olíumálun og teikningu. Þá er nýtt námskeið í boði á vorönn, Myndskreyting fyrir bækur," útskýrir Sólborg. „Einnig er Mímir eini skólinn þar sem almenningur getur farið á námskeið í fatahönnun. Hekl og þæfing úr ull og silki er alltaf vinsælt auk þess sem við bjóðum námskeið í fatasaumi fyrir byrjendur og lengra komna." Að auki er boðið upp á námskeið í mismunandi hekli og prjóni, jafnt fyrir byrjendur sem lengra komna.

> Hægt er að fara í stöðumat þegar fólk er í vafa um á hvaða stig það á að fara.

Gagn og gaman

„Í þessum flokki eru fjölbreytt námskeið. Þar má nefna kökuskreytingar og námskeið í sykurskreytingum en þau kennir heimsmeistari í kökuskreytingum, María Shramko frá Úkraínu. Í flokknum tölvunám má m.a. finna tölvunámskeið fyrir eldri borgara og námskeið um myndaalbúmið í tölvunni. Þá er hægt að fara á námskeið í að klippa og setja saman myndbönd og að lesa úr spilum, námskeið í skriðsundi og í origami," útskýrir Sólborg og segir alla eiga að geta fundið eitthvað við sitt hæfi sama hversu óvenjuleg áhugamálin séu.

„Námskeiðin Vinamót með Bergþóri Pálssyni, þar sem hann kynnir eitt og annað sem gestir og gestgjafar þurfa að hafa í huga, eru sívinsæl, auk námskeiðs um keltnesk menningaráhrif á Íslandi að fornu og nýju."

Nýjungar hjá Mími-símenntun

Í menningarhlutanum verður nýtt námskeið um rúnaletur, galdur og spádóma í boði auk námskeiðs um heimsmynd fornaldar. Á vordögum verður námskeið um Eurovision með Reyni Þór Eggertssyni og í vetur verður nýtt námskeið um þróun í jazz-söng, kennt af Kristjönu Stefánsdóttur.

„Öryggi á fjöllum – förum betur undirbúin í fjallgöngur, er einnig nýtt námskeið, ætlað fólki með reynslu í útvist sem vill bæta við sig þekkingu og þá kennum við námskeiðið Haltu hjólinu gangandi, en þar er farið yfir viðhald reiðhjóla," útskýrir Sólborg. „Þá höfum við sett saman kaffinámskeið í samstarfi við Kaffismiðju Íslands þar sem kennt verður að hella upp á og hvaða mismunandi eiginleika má fá út úr kaffinu. Þá má einnig nefna nýtt námskeið, Töfrabrögð fyrir börn 8-13 ára en hjá Mími er að finna fjölbreytt barna- og unglinganámskeið. Við erum einnig tilbúin til að setja saman námskeið fyrir hópa og fyrirtæki."

Frekari upplýsingar um öll hin margvíslegu námskeið hjá Mími-símenntun má nálgast á www.mimir.is.

Raunfærnimat á þekkingu

Raunfærnimat stendur fólki í verslunarstörfum og atvinnuleitendum með reynslu af verslunarstörfum til boða hjá Mími. Matið er þátttakendum að kostnaðarlausu og getur nýst sem stytting á verslunarfagnámi eða sem staðfesting úti á vinnumarkaðnum á þekkingu og reynslu viðkomandi.

„Við bjóðum bæði atvinnuleitendum og starfsfólki sem hefur reynslu af verslunarstörfum að koma í Raunfærnimat hjá Mími," útskýrir Þuríður Ósk Sigurjónsdóttir náms- og starfsráðgjafi hjá Mími Símenntun.

„Raunfærnimatið veitir tækifæri til að fá metna reynslu og færni sem jafngilda námsáfanga svo að viðkomandi þurfi ekki að sækja nám í því sem hann þegar kann. Matið er hægt að nýta sem styttingu á Verslunarfagnámi hjá Mími eða úti á atvinnumarkaðnum sem staðfestingu á reynslu og færni í starfi."

Til grundvallar Raunfærnimati liggur námsskrá Fræðslumiðstöðvar atvinnulífsins í Verslunarfagnámi sem er nám á framhaldsskólastigi. Verslunarfagnámið er þriggja anna nám sem snýr að því að auka verslunarfærni og efla persónulega færni til að takast á við fjölbreytt og krefjandi verkefni í nútímaverslun. Það nám er 51 eining.

„Með Raunfærnimati er fólk metið í þeim áföngum sem kennd-ir eru. Hægt er að fá allt að 45 einingar metnar í Raunfærnimatinu og fólki er svo í sjálfsvald sett hvort það heldur áfram og klárar námið," segir Þuríður.

Raunfærnimat er góður kostur til að styrkja stöðu sína á atvinnumarkaðnum segir Þuríður Ósk Sigurjónsdóttir, náms- og starfsráðgjafi hjá Mími Símenntun. MYND/GVA

„Þetta er tækifæri til að styrkja stöðu sína á vinnumarkaði og til að efla færni í starfi," segir Þuríður og bendir á að verslunarfólk sé stærsti hópur atvinnuleitenda í dag. „Um 2000 verslunarmenn eru atvinnulausir í dag. Þetta er tækifæri til að fá sína reynslu metna og það styrkir stöðu viðkomandi að vera með eitthvað í höndunum um það," segir Þuríður.

Til að komast í Raunfærnimat þarf að hafa náð 23 ára aldri og hafa starfað við verslun í 3 ár. Þátttakendur gera færnimöppu og svara sjálfsmatslista, þá taka við matsviðtöl og að lokum viðtal við náms- og starfsráðgjafa.

„Samtals eru þetta 12 til 15 klukkustundir sem dreifast yfir ákveðinn tíma. Raunfærnimatið er þátttakendum að kostnaðarlausu og tækifæri sem fólk ætti að nýta sér," segir Þuríður.

Til að fá nánari upplýsingar um matið skal hafa samband í síma 580 1800 eða mæta á kynningarfund sem haldinn verður þann 24. janúar kl. 20:00 í húsnæði Mímis að Ofanleiti 2. Nánari upplýsingar eru á www.mimir.is.

HVAÐ ER MÍMIR SÍMENNTUN?

Mímir-símenntun er einkahlutafélag sem starfar á sviði fullorðinsfræðslu og starfsmenntunar. Fyrirtækið hóf starfsemi sína í janúar 2003 og er í eigu Alþýðusambands Íslands.

Meginmarkmið

- að bjóða upp á nám fyrir fullorðna
- að þróa námsleiðir
- að hvetja fólk á vinnumarkaði til símenntunar og starfsþróunar

Kjarnasvið

1. Fjölmenning og frístundir
2. Nám fyrir atvinnulífið
3. Náms- og starfsráðgjöf

Nýtt húsnæði

Síðasta vor flutti Mímir símenntun höfuðstöðvar sínar í nýtt og glæsilegt húsnæði í Ofanleiti þar sem Háskóli Reykjavíkur var áður til húsa. Þar eru flestar kennslustofur Mímis en að auki er kennt í sex kennslustofum í gamla stýrimannaskólanum á Öldugötu 23.

AUGLÝST EFTIR UMSÓKNUM UM STYRKI Í MENNTAÁÆTLUN EVRÓPUSAMBANDSINS

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

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

UMSÓKNARFRESTIR ÁRIÐ 2012 ERU EFTIRFARANDI:

ÁÆTLUN	UMSÓKNARFRESTUR
Comenius og Grundtvig - endurmenntun	16. janúar 2012 30. apríl 2012 17. september 2012
Comenius - aðstoðarkennarar	31. janúar 2012
Leonardo – fjölþjóðleg yfirfærsluverkefni	2. febrúar 2012
Comenius, Erasmus, Grundtvig og Leonardo – miðstýrð fjölþjóðleg tilrauna-, net- og stoðverkefni	2. febrúar 2012
Leonardo - mannaskiptaverkefni	3. febrúar 2012
Jean Monnet áætlunin	15. febrúar 2012
Comenius, Grundtvig og Leonardo – samstarfsverkefni	21. febrúar 2012
Comenius – svæðasamstarf	21. febrúar 2012
Grundtvig – vinnustofur	21. febrúar 2012
Þveráætlanir – tungumál,upplýsingatækni, stefnumótun og dreifing verkefnaniðurstaðna	1. mars 2012
Erasmus – stúdenta- og starfsmannaskipti og hraðnámskeið (frestur háskóla)	9. mars 2012
Grundtvig – aðstoðarkennarar og sjálfboðaliðaverkefni	30. mars 2012
Námsheimsóknir - stefnumótun fræðslumála	30. mars 2012 12. okt. 2012
Comenius- nemendaskipti	1.des 2012

Allar nánari upplýsingar um umsóknarferlið og umsóknarfresti fyrir árið 2012 eru á heimasíðu Landskrifstofu Menntaáætlunar ESB, **www.lme.is.**

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

LANDSKRIFSTOFA MENNTAÁÆTLUNAR ESB | www.lme.is
Leonardo: Dunhaga 5 | 107 Reykjavík | Sími: 525 4900
Erasmus, Comenius, Grundtvig: Háskólatorgi | 101 Reykjavík | Sími: 525 4311

Stjórnardeild mennta- og menningarmála
Menntaáætlun Evrópusambandsins

Tónlist er talin draga úr leiðindum meðan á heimalærdómi stendur. NORDICPHOTOS/GETTY

Betri tök á náminu með nýrri tækni

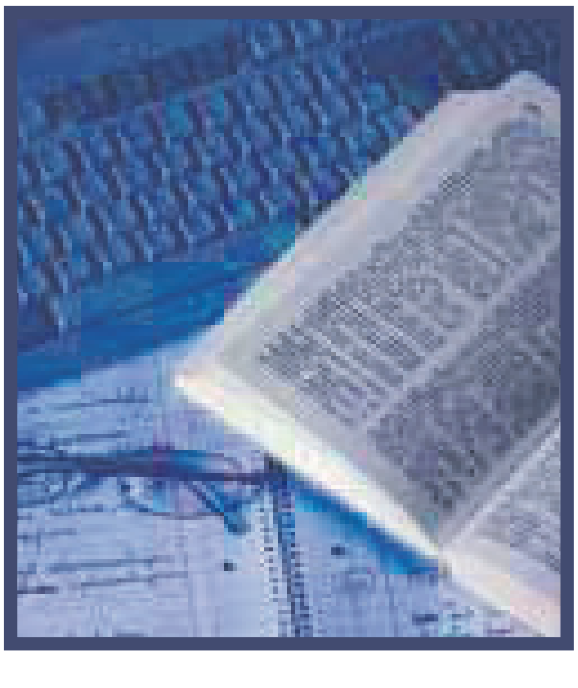
Rannsóknir sýna að nemendur sem tileinka sér námstækni og öguð vinnubrögð ná betri árangri í námi. Hér á eftir fara nokkur ráð þeim til handa sem vilja bæta sig.

- Að skóladegi loknum er ágæt regla að renna sem fyrst lauslega yfir námsefni dagsins til að leggja það betur á minnið.
- Ekki fresta heimalærdómi í sífellu þar til nær dregur prófum. Slíkt eykur á erfiðleika, streitu, vanlíðan og fleira. Lærðu frekar reglulega, gerðu glósur og vertu þannig vel undirbúin/n fyrir próf.
- Meðan á lærdómi stendur er gott að hafa við hönd ýmis hjálpartæki, glósur, námsvísa og fleira, fyrir utan auðvitað sjálfar námsbækurnar.
- Finndu notalegan stað þar sem þú getur lært í ró og næði. Varastu að læra uppi í rúmi því fátt freistar jafn mikið og góður blundur.
- Byrjaðu á erfiðasta námsefninu hverju sinni áður en þreyta og eirðarleysi gera vart við sig.
- Taktu reglulega stutt hlé á meðan þú lærir, til dæmis með því að fara í góðan göngutúr eða fá þér rjúkandi kaffibolla og vertu þannig fersk/ur þegar námsefnið er tekið aftur fram.
- Reyndu að skilja það sem þú ert að lesa og skrifaðu niður athugasemdir ef svo er að skipta. Gagnrýnislaus páfagaukalærdómur gleymist fljótt.

- Hlustaðu á róandi tónlist, til dæmis klassíska eða djass þar sem talið er að hún dragi úr leiðindum sem kunna að fylgja heimalærdómi.
- Finndu þér lærdómsfélaga fyrir próf. Til dæmis geturðu bætt þér upp eigið þekkingar- eða getuleysi í tilteknu fagi með því að læra með nemanda sem skarar fram úr á því sviði. Ekki er verra ef hann nýtur líka góðs af þinni sérþekkingu eða áhuga á ákveðnu fagi.

:fá FJÖLBRAUTASKÓLINN VIÐ ÁRMÚLA

FJARNÁM



Skráning á vorönn fer fram 7.-14. janúar
á slóðinni www.fa.is/fjarnam

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

HEILSUÁTAKIÐ ÞITT BYRJAR Í BÓNUS

998 KR. KG.

NF: FROSNIR ÝSUBITAR ROÐ OG BEINLAUSIR

ÓDÝRT Í BÓNUS: GÓÐUR TILBÚINN MATUR FYRIR 3-4

ÞARF AÐEINS AÐ HITA !

998 KR. BAKKINN

BÓNUS HEILSURÉTTUR FYRIR 3-4

998 KR. KG.

NF FROSNIR ÞORSKBITAR ROÐ OG BEINLAUSIR

998 KR. 1 KG.

GRÍMS PLOKKFISKUR

998 KR. POKINN

NF 1. KG FROSIN GRÆNMETISBUFF

ÓDÝRT Í BÓNUS

259 KR. KG

K.S. FROSIN LAMBALIFUR (RÍK AF JÁRNI)

ÓDÝRT Í BÓNUS

298 KR. KG

K.S. FROSIN LAMBAHJÖRTU (FITULÍTIL)

498 KR. 1 KG

498 KR. 1 KG

FROSNIR ÁVEXTIR Í HEILSUDRYKKINN

498 KR. 1.2 KG

SOLLU HIMNESKT HAFRAMJÖL 900g

LÍFRÆNT

398 KR. PK

398 KR. 500 ML

LÍFRÆNT KÓKOSVATN

			8	5				2
		2		9	6		1	5
8					4		6	
				4			2	
		3	6		8	7		
	2			7				
	3		7					9
5	7		9	3		6		
2				6	1			

ÚRLAUSN Á SUDUKO GÁTU ER Á BONUS.IS

21

BÓNUS BÝÐUR BETUR

Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

Háskóli lífs og lands

Háskólinn
Náttúru- og umhverfisfræði
Almenn náttúrufræði og náttúrunýting
Skógfræði/ Landgræðsla
Umhverfisskipulag
Aðfararnám til landslagsarkitektúrs og skipulagsfræða
Búvísindi
Hestafræði

Garðyrkjuskólinn
Blómaskreytingar
Garðyrkjuframleiðsla
Skógur/náttúra
Skrúðgarðyrkja
Nám á framhaldsskólastigi

Bændaskólinn
Búfræði
Nám á framhaldsskólastigi

Landbúnaðarháskóli Íslands
www.lbhi.is

Mergjaðar skólamyndir

Menntaskólamyndir eru einn undirflokkur bandarískra unglingamynda sem einkennast af erkitýpum, erjum og flóknum ástarsamböndum.

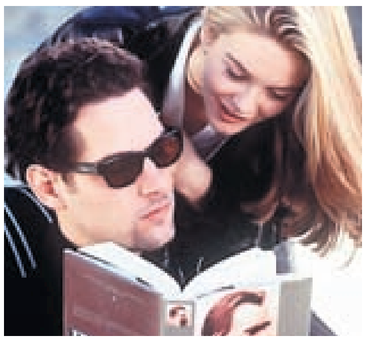
The Breakfast Club sló í gegn árið 1985 og festi John Hughes í sessi sem leikstjóra og handritshöfund í Hollywood. Myndin þykir hafa elst einstaklega vel og sumir vilja meina að hún sé besta menntaskólamynd sem gerð hefur verið. Hún segir frá fimm menntaskólakrökkum sem þurfa að verja saman heilum laugardegi í skólanum í refsingarskyni fyrir ýmis brot. Samveran leiðir í ljós að þrátt fyrir ólíkan bakgrunn og persónuleika eiga krakkarnir líka ýmislegt sameiginlegt og ljúka vistinni sem vinir.

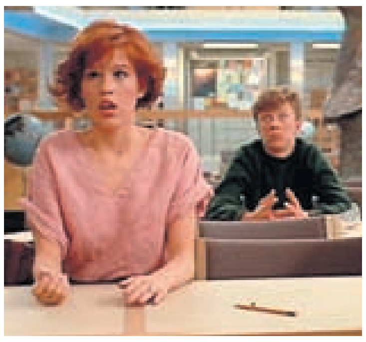
Meistari Hughes á líka heiðurinn að annarri og að margra mati ekki síðri unglingamynd, Ferris Bueller‘s Day Off, sem kom beint í kjölfarið á The Breakfast Club. Að þessu sinni er söguhetjan menntaskólastrákur sem gerir sér upp veikindi til að geta varið skóladegi með kærustunni. Ráðagerðin fer þó á annan veg en til stóð og í kjölfarið lendir kauði í ýmsum spennandi ævintýrum.

Bandaríska leikstýran Amy Heckerling á ansi brokkgengan feril að baki, en hann reis sjálfsagt hæst með myndinni Clueless sem sló í gegn árið 1995 og gerði aðalleikkonuna Aliciu Silverstone að stórstjörnu. Efniviðurinn er sóttur í vinsæla sögu Jane Austen frá árinu 1815, Emmu, sem segir frá stúlku sem er lunkin við að greiða úr flóknum ástamálum vina sinna en gleymir sjálfri sér. Mynd Heckerling er á svipaða leið nema nú heitir hetjan Cher og er búsett ásamt foreldrum sínum í nútímasamfélagi Beverly Hills.

Hvort velgengni Clueless hafi haft eitthvað um að það að segja eða ekki, þá reri leikstjórinn Gil Junger á svipuð mið með myndinni 10 Things I Hate About You sem var frumsýnd fjórum árum síðar. Þar var önnur vel þekkt saga og margkvikmynduð, The Taming of the Shrew eða Skassið tamið, höfð að fyrirmynd en sú kemur úr smiðju sjálfs Williams Shakespeare. Segir af unglingsstúlkunni Biöncu sem er fyrirmunað allt strákastand þar til eldri systir hennar Kat eignast kærasta. Vandinn er að Kat er illfygli sem hefur ímugust á hinu kyninu og reynist því þrautin þyngri að koma henni á stefnumót.

Leikkonan Tina Fey skrifaði handritið að Mean Girls og byggði á vinsælli unglingasögu, Queen Bees and Wannabees.


Fyrir myndina Clueless hafði leikstýran Amy Heckerling getið sér góðan orðstír fyrir aðra menntaskólamynd, Fast Times at Ridgemont High.


The Breakfast Club er ein af mörgum kvikmyndum Johns Hughes sem náð hafa metaðsókn. Af öðrum má nefna Home Alone, Pretty in Pink og Maid in Manhattan.

Kvikyndisskapurinn er allsráðandi í kvikmyndinni Mean Girls frá árinu 2004. Aðalsöguhetjan Cady Heron hefur göngu við nýjan skóla þar sem skæð stúlknaklíka, The Plastics, ræður ríkjum. Cady misbýður illkvittnin og ákveður að binda enda á alræði óþokkanna með ófyrirsjáanlegum afleiðingum. Þeim sem vilja skemmta sér frekar yfir ótuktarlegum unglingum skal svo bent á Craft (1996), þar sem svartigaldur kemur við sögu, og svo hina sígildu Heathers (1988) þar sem eitraður húmor er allsráðandi.

AUGLÝST EFTIR UMSÓKNUM UM STYRKI

Mennta- og menningarmálaráðuneytið auglýsir eftir umsóknum um styrki til fyrirtækja eða stofnana sem taka nemendur í vinnustaðanám. Markmið styrkjanna er að hvetja fyrirtæki eða stofnanir til þess að taka við nemendum sem stunda vinnustaðanám sem hluta af námi á framhaldsskólastigi og gera þeim kleift að ljúka tilskildu vinnustaðanámi samkvæmt aðalnámskrá framhaldsskóla.

Styrkir geta numið allt að 20 þúsund krónum á viku og eru veittir til 24 vikna að hámarki. Styrkur er greiddur eftir því sem námi vindur fram. Umsóknarfrestur er til 1. febrúar 2012 en nánari upplýsingar má nálgast á www.menntamalaraduneyti.is.

Finndu okkur á Facebook

Símenntun fyrir fagfólk í íslenskum iðnaði

NÝ OG FJÖLBREYTT NÁMSKEIÐ Í BOÐI

Skráðu þig á námskeið vorannar 2012 á www.idan.is

IÐAN fræðslusetur
Skúlatún 2 - 105 Reykjavík
Sími 590 6400 - www.idan.is

AUGLÝSINGASTOFAN DAGSVERK / 1211

KOMIÐ OG DANSIÐ!

Námskeið vor ´12

LÆRÐU LÉTTA DANSSVEIFLU Á TVEIM DÖGUM!

Svingnámskeið 4 þriðjudagskvöld:
Hefst 17. jan.. og 14. feb.

Verðum ballfær – Blandaðir dansar
Hvert námskeið er 4 sunnud.kv.: kl. 20.3o – 22.30
Námskeiðin hefjast 15.jan. og 12. feb. og 11. mars

Glidene gå - Blues boogie og Jump boogie
8 kvölda námskeið mánudaga kl. 20.30 -22.30
Hefst mánud. 16. janúar

Línudansar á miðvikudagskvöldum
10 kvölda námskeið hefst 18.janúar

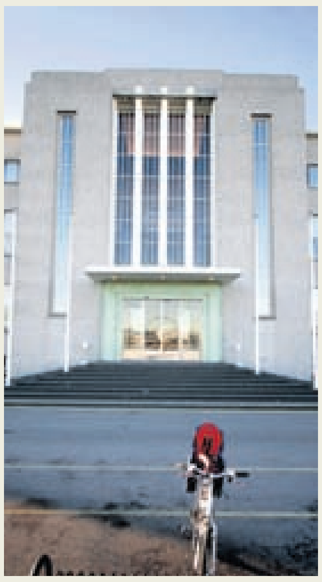
Gamla góða tjúttið
14. og 15. janúar kl. 13.30 - 15.30

Sænskt Bugg
28. og 29. janúar kl. 13.30 - 15.30

Gömludansakvöld með IOGT
3. febrúar og 23. mars

GJALDFRJÁLST kynningarkvöld
föstudaginn 13. janúar kl. 20.00
sving, línudansar ofl.

SÍMI 557 7700
DANSHÖLLIN
Drafnarfelli 2 111 Reykjavík
kod@komidogdansid.is
www.komidogdansid.is



EFLING GÆÐA NÁMS OG KENNSLU

Stúdentaráð og kennslumálanefnd háskólaráðs Háskóla Íslands stendur fyrir málþingi um eflingu gæða náms og kennslu föstudaginn 13. janúar í hátíðarsal aðalbyggingar HÍ.

Málþingið ber yfirskriftina: Hvernig eflum við saman gæði náms og kennslu?

Kristín Ingólfsdóttir rektor setur málþingið klukkan 11. Þá munu taka til máls Róbert Ragnar Spanó, prófessor og forseti lagadeildar, Lilja Dögg Jónsdóttir, formaður stúdentaráðs og hagfræðinemi og Róbert H. Haraldsson, formaður kennslumálanefndar og prófessor við sagnfræði- og heimspekideild.

Nauðsynlegt er að þátttakendur skrái sig til að hægt sé að gera ráð fyrir fjölda í hádegismat og vinnustofur.

NÝTT RIT UM UNGT FÓLK OG KYNLÍF

Komin er út handbókin Ungt fólk og kynlíf, sem er nýtt kynfræðsluefni fyrir framhaldsskóla. Handbókin er einkum ætluð kennurum og skólahjúkrunarfræðingum í framhaldsskólum, sem veita kynfræðslu á fyrstu stigum framhaldsskólans.

Í bókinni eru tíu kaflar sem fjalla um kynheilbrigði á einn eða annan hátt. Megináherslan er á samskipti og ábyrgt kynlíf en einnig aðsteðjandi ógnanir. Tilgangurinn með námsefninu er að stuðla að heilbrigðu kynlífi ungs fólks. Efnið er gefið út á vegum Fræðslusamtaka um kynlíf og barneignir (FKB) og var styrkt af samtökunum, mennta- og menningarmálaráðuneyti og Forvarnasjóði Lýðheilsustöðvar. Hægt er að fá bókina ókeypis á rafrænu formi á síðu FKB, www.fkb.is

SÍLD OG AFTUR SÍLD

Síldin verður í brennidepli á fræðslufundi í Vitafélaginu í kvöld sem ber yfirskriftina Spegill fortíðar – silfur framtíðar. Þar mun Steinar J. Lúðvíksson rithöfundur fjalla um það hvaða þjóðfélagslega þýðingu síldveiðar höfðu á Íslandi frá því þær hófust á seinni hluta 19. aldar og fram yfir hrun síldarstofnsins 1967-1968.

Einnig mun dr. Sigrún Klara Hannesdóttir segja frá því hvernig var að vera síldarstelpa á Austfjörðum upp úr miðri síðustu öld, fyrst þrjú ár í söltun, svo tvö í mjölverksmiðju. Fundurinn verður í Víkinni – sjóminjasafni á Grandagarði annað kvöld, 11. janúar, og hefst klukkan 20.

TÆKIFÆRI OG STYRKIR Í EVRÓPU

Evrópusamvinna er yfirskrift kynningar sem haldin verður 12. janúar á Háskólatorgi frá klukkan 15 til 17.30. Um er að ræða kynningu á tækifærum og styrkjum í evrópsku og norrænu samstarfi.

Þar gefst færi á að hitta fulltrúa evrópskra samstarfsáætlana og þjónustuskrifstofa á Íslandi og kynna sér möguleika á styrkjum og samstarfi á öllum sviðum menntamála, rannsókna, vísinda, nýsköpunar, menningar og atvinnulífs. Einnig verða kynntar norrænar áætlanir.

Sameiginlegur upplýsingavefur landsskrifstofa og þjónustuskrifstofa Evrópuáætlana er evropusamvinna.is.

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

2015 tækifæri

Iðnaðurinn árið 2015 óskar eftir vel menntuðu fólki til starfa.

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

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

Mótum eigin framtíð – Núna er rétti tíminn!

Samtök iðnaðarins – www.si.is

SI
Samtök iðnaðarins

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA – 09-0066

Dáleiðslunámskeið Johns Sellars í febrúar

Fíkn, kvíði og þunglyndi, skortur á sjálfstrausti og fóbíur eru vandamál sem má vinna bug á með aðstoð dáleiðslu, og hún hjálpar þeim sem vilja hætta að reykja að sögn dáleiðslukennarans Johns Sellars. Hann hélt tvö námskeið í dáleiðslu í Reykjavík í fyrra, og nú standa fleiri fyrir dyrum.

Breski dáleiðslukennarinn John Sellars hefur um árabil notað dáleiðslu til að hjálpa fólki að ná tökum ýmsum vandamálum með góðum árangri. Á næstunni ætlar Sellars að kenna dáleiðslutækni og miðla af reynslu sinni á diplóma-námskeiði í klínískri dáleiðslu á Íslandi.

- Innifalið í námskeiðsgjaldi er árgjald í Félag dáleiðslutækna http://dáleiðsla.is.
- Fólk lærir dáleiðslu til ýmissa nota. Til dæmis hafa sálfræðinemar lært hjá John á Íslandi og þeir eru ánægðir með að geta byrjað að hjálpa fólki strax með ýmis vandamál frekar en að þurfa að bíða í mörg ár þar til þeir útskrifast úr sálfræði.
- Nokkrir tannlæknar hafa lært hjá John í Reykjavík og nota dáleiðsluna fyrst og fremst til að gera upplifun sinna viðskiptavina þægilega, draga úr verkjum og ótta og eyða „tannlæknahræðslu“.
- Einnig hafa læknar og hjúkrunarfræðingar lært hjá John hér á Íslandi og nota dáleiðsluna við sín daglegu störf.
- Þá hafa margs konar meðferðaraðilar lært hjá John og nota þessa tækni með öðrum aðferðum sem þeir beita með góðum árangri. Meðal annars hafa íþróttaþjálfarar lært hjá John og hafa síðan hjálpað íþróttamönnum að stórbæta árangur sinn.
- Ekki þarf sérstaka menntun eða próf til að læra dáleiðslu.
- Nokkrir nemendanna vinna fyrst og fremst við dáleiðslu í dag eftir að hafa lært hana hjá John.
- Dáleiðsla virkar einnig mjög vel á nemendurna sjálfa. Bæði læra þeir sjálfsdáleiðslu og eins dáleiða nemendur hver annan frá fyrsta degi. Það er stundum sagt að það sé þekkt aukaverkun af dáleiðslunáminu að viðkomandi líður mun betur á eftir og er hamingjusamari. Flestir leysa alls konar mál í eigin lífi í framhaldi af náminu.
- Hvert námskeið sendur í átta daga og er haldið í tvennu lagi, fjóra daga í senn og með mánaðar millibili. Næsta námskeið verður 17.-20. febrúar og 16. til 19. mars.
- Kennt er alla dagana frá 10–17.
- Nánari upplýsingar á heimasíðu námskeiðsins: http://4.is/namskeid.

REYNSLUSAGA

Sjálfstraust / Sjálfsmynd

Dáleiðslutækni virkar mjög vel til að bæta og finna aftur glatað sjálfstraust

Kona um þrítugt: Ég leitaði til þín þar sem sjálfstraustið var svo lítið að ég fékk mig alls ekki til að fara með krakkana í sund og þar með sýna mig í sundbol. Þótt ég vissi að útlit mitt væri alveg eðlilegt gat ég einhvern veginn ekki fengið mig til að trúa því.

Ég er ekki frá því að þetta hafi þrælvirkað á mig. Mér leið mjög vel í dáleiðslunni hjá þér en var ekki viss hvort þetta hefði gert eitthvað. Nokkru seinna tók ég eftir, og aðrir í kringum mig, að sjálfstraustið hafði aukist til muna. Meðal annars fór ég á mannamót og var í leggings og stuttum, stutterma kjól sem ég hefði aldrei farið í fyrir nokkrum mánuðum og ég er búin að fara í sund með krakkana.

Dáleiðslukennarinn John Sellars hyggst halda þrjú námskeið í Reykjavík á komandi mánuðum. MYND/HAG

Dregur fram það besta

Í byrjun annar, hvort sem um er að ræða í grunn-, framhalds- eða háskóla, getur verið gott að efna til einhvers konar hópeflis. Þetta getur átt við um heilu bekkina, fólk sem vinnur saman verkefni eða aðra hópa. Ástæðan er sú að góð liðsheild stuðlar að jákvæðum samskiptum, nánara samstarfi, árangursríkari ákvarðanatöku og dregur fram það besta í hverjum hóp.

Leiðir til hópeflis geta verið margvíslegar og verða að taka mið af aldri og verkefnum hópsins. Í grunnskólabekk getur verið um að ræða ýmiss konar leiki sem kennarinn stjórnar en auk þess er ráð að koma á bekkjarkvöldi þar sem foreldrar eru með og fá um leið tækifæri til að kynnast. Þannig verður eftirleikurinn með vini og hugsanleg vandamál innan bekkjarins auðveldari.

Á efri skólastigum breytast leikirnir og er gjarnan farið í ferðir eða á sérstaka hópeflisstaði eins og í laser-tag og annað í þeim dúr til að hrista fólk saman og eru margir leikir ágætlega til þess fallnir að ýta undir kynni. Ekki má þó vanmeta hefðbundin heimboð og aðra samveru.

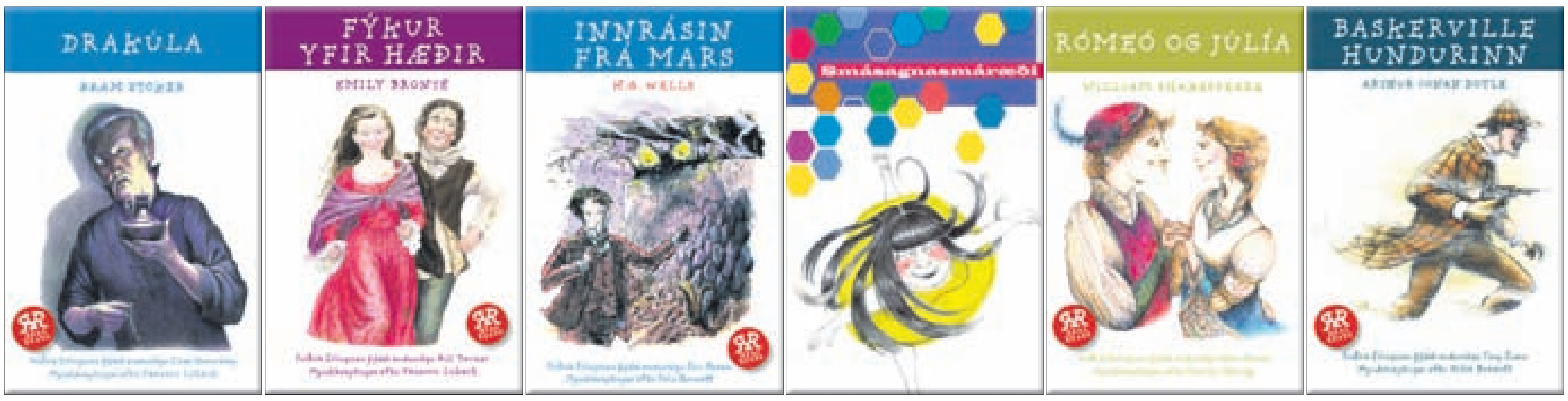
Hópefli stuðlar að jákvæðum samskiptum, nánari samskiptum og dregur fram það besta í hverjum hóp.

www.nams.is

Gerum átak í yndislestri!

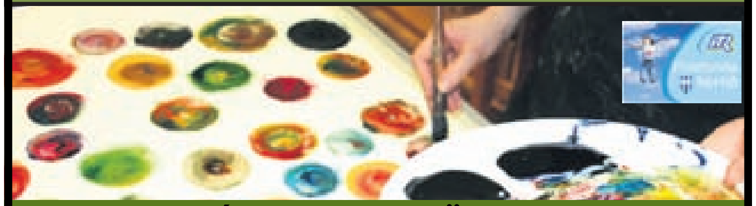
Námsgagnastofnun gefur út:

- Auðlesnar sögubækur
- Íslenskt bókmenntaefni
- Þjóðsögur og ævintýri
- Ljóðasöfn
- Sígildar sögur á léttu máli
- Endursagnir
- Hljóðbækur á www.nams.is



NÁMSGAGNASTOFNUN

MYNDLISTASKÓLINN Í REYKJAVÍK



NÁMSKEIÐ VORÖNN 2012
www.myndlistaskolinn.is

ALMENN NÁMSKEIÐ

teikning

09.00-11.45	mán.	Teikning 1	Þóra Sigurðard.
17.30-21.30	mán.	Teikning 1	Þóra Sigurðard.
17.30-21.30	mið.	Teikning 1	Eygló Harðardóttir
17.30-21.30	þri.	Teikning 2	Sólveig Aðalsteinsd.
09:00-11:45	fim.	Teikning 2	Katrín Briem
09.00-11.45	mán.	Módelteikning	Katrín Briem
17.45-21.30	mán.	Módelteikning	Margrét H. Blöndal
17.45-20.30	mið.	Módelteikning frh.	Katrín Briem

málun - vatnslitun

17.30-20.15	mán.	Málun 1 - Birgir Snæbj./Sigurður Árni	fullbókað
17.30-20.15	fim.	Málun 2 - Sigtryggur B. Baldvinsson	
09.00-11.45	mið.	Málun 3 - Sigtryggur B. Baldvinss.	örfá laus pláss
17.30-20.15	þri.	Málun 4 - Mynd af mynd frjáls úrvinnsla Einar Garibaldi Eiríksson	
10.00-12.45	lau.	Málun 4 - Módel- og Portrettmálun Birgir Snæbjörn Birgisson og Karl Jóhann Jónsson	örfá laus pláss
13.15-16.00	fös.	Frjáls málun - Sigtryggur B.Baldvinsson	
17.30-21.00	mán.	Litaskynjun - Eygló Harðardóttir	
17.30-20.15	þri.	Vatnslitun framhald - Hlíf Ásgrímsd.	örfá laus pláss
09.00-11.45	mið.	Vatnslitun /Teikning - Hlíf Ásgrímsd.	örfá laus pláss
14.30-17.00	þri.	Tilraunastofa í myndlist fyrir hreyfihamlaða Margrét H. Blöndal / Eygló Harðard.	örfá laus pláss

form - rými

17:30-20:40	fim.	Form, rými og hönnun Þóra Sigurðard. Sólveig Aðalsteinsd. og Guja Dögg Hauksd.

keramik

17.30-20.15	mán.	Leirkerarennsla Guðbjörg Kárad.	örfá laus pláss
17.30-20.25	þri.	Leirmótun / rennsla Guðný Magnúsd.	
18:00-22:00	mið.	Grundvallaratriði í keramiki - KEV173 Guðný Magnúsdóttir og Guðbjörg Kárad.	

ljósmyndun

lau og þri	Ljósmyndun svart/hvít Erla Stefánsdóttir og Vigfús Birgisson	
lau og þri	Ljósmyndun svart/hvít II Erla Stefánsdóttir og Vigfús Birgiss.	
mán og lau	Ljósmyndun stafræn Vigfús Birgiss.	örfá laus pláss
mán og lau	Ljósmyndun stafræn II Vigfús Birgisson	

indesign - photoshop

5 daga	InDesign-Photoshop	Magnús Valur Pálsson

BARNA- OG UNGLINGANÁMSKEIÐ

4 - 5 ára

15.15-17.00 þri.	4 - 5 ára	Guðrún Vera Hjartardóttir	fullbókað
10:15-12:00 lau.	4 - 5 ára	Sigríður Helga Hauksdóttir	fullbókað
12:30-14:15 lau.	4 - 5 ára	Sigríður Helga Hauksdóttir	fullbókað

6 - 12 ára

15.15-17.00 má.	6 - 9 ára	Brynhildur Þorgeirsdóttir	örfá laus pláss
15:15-17:00 má.	6 - 9 ára	Ína Salóme Hallgrímsdóttir	fullbókað
15.15-17.00 þri.	6 - 9 ára	Ína Salóme Hallgrímsdóttir	fullbókað
15.15-17.00 þri.	6 - 9 ára	Brynhildur Þorgeirsdóttir	fullbókað
15.15-17.00 mi.	6 - 9 ára	Guðrún Vera Hjartardóttir	fullbókað
15:15-17:00 fim.	6 - 9 ára	Guðrún Vera Hjartardóttir	örfá laus pláss
15:15-17:00 fim.	6 - 9 ára	Ragnheiður Gestsdóttir	örfá laus pláss
15:15-17:00 fös.	6 - 9 ára	Ragnheiður Gestsdóttir	
10:15-12:00 lau.	6 - 9 ára	Ragnheiður Gestsdóttir og Karlotta Blöndal	örfá laus pláss
15.00-17.15 fim.	8 - 11 ára	Leirrennsla og mótun Guðbjörg Káradóttir	fullbókað
15.00-17.15 mið.	10 - 12 ára	Þorbjörg Þorvaldsdóttir	
15:00-17:15 fim.	10 - 12 ára	Teikning-Málun-Grafík Þorbjörg Þorvaldsd.	fullbókað
15.00-17.15 fös.	10 - 12 ára	Myndasögur Jean Posocco	fullbókað
10.00-12.15 lau.	10 - 12 ára	Leir og Skúlptúr Guðbjörg Kárad./Anna Hallin	örfá laus pláss

ungt fólk

18.00-20.55 þri.	13 - 16 ára	Tölvuleikir og Vídeólist Kolbeinn Hugi Höskuldss. Rakel Sölvadóttir og Hannes Högni Vilhjálmsson	NÝTT
18.00-20.55 fim.	13 - 16 ára	Teikning-Málun-Grafík Þorbjörg Þorvaldsdóttir	fullbókað
16.00-18.55 fös.	13 - 16 ára	Leirmótun Guðný Magnúsd. Anna Hallin	fullbókað
10:00-12.55 lau.	13 - 16 ára	Myndasögur Jean Posocco	örfá laus pláss

Grafarvogur / Bakkastaðir

15.15-17.00 fim.	6 - 9 ára	Brynhildur Þorgeirsd.	
15:00-17:15 mið.	10 - 12 ára	Brynhildur Þorgeirsd.	örfá laus pláss

SKRÁNING Á NÁMSKEIÐ
www.myndlistaskolinn.is
sími 551-1990
skrifstofutími mán-fim kl.13-17 og fös kl.13-16

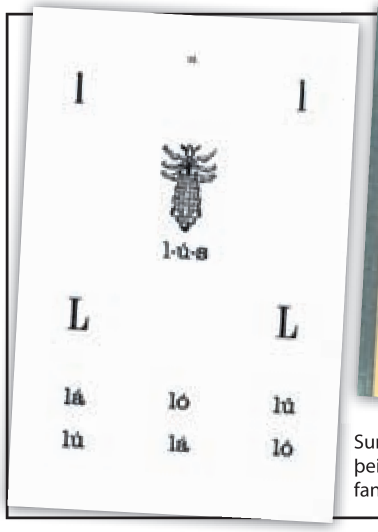
Stafað og kveðið að

Lestrarnám barna hófst á heimilum landsins langt fram á síðustu öld. Þá var byrjað á að kenna stafina og svo að kveða að. Stafrófskverin frá fyrri hluta 20. aldar sýna það.

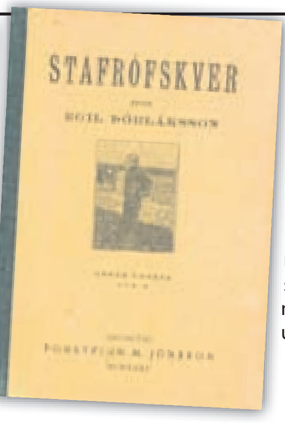
Sú lestrarkennsla sem nú er við lýði felst í að kenna börnum hljóð hvers stafs og tengja þá saman, dragandi seiminn. Áður en sú aðferð náði fótfestu í landinu var börnum kennt að þekkja heiti stafanna og síðan að lesa hvert atkvæði í einu. Fyrst eins atkvæðis orð, síðan tveggja og svo þaðan af lengri. Í-S=ÍS. Þetta var kallað að kveða að. Stafrófskverin sem mörg börn lærðu að lesa í, fram yfir miðja síðustu öld, bera vitni um þetta. Nú eru þau geymd í Íslandsdeild Þjóðarbókhlöðunnar.

Í formála stafrófskvers eftir Egil Þórláksson frá 1935 segir meðal annars: „Heiti hvers stafs verður að festa öruggt í minni, áður en byrjað er að kveða að.“ Þar segir líka: „Upphafs lestrarkennslan verður að vera leikur – leikinn af kappi, en skamma stund í einu.“ Þau orð gilda enn í dag.

Setningarnar í gömlu stafrófskverunum sýna hvernig lífið í landinu var, því reynt var að höfða til þess sem börnin þekktu. Þær tengjast oft náttúrunni og sveitalífinu og eru því ágætur aldarspegill. Í fyrrnefndu stafrófskveri eftir Egil Þórláksson eru til dæmis þessar setningar:



Sumum krökkum þótti lúsin svo ljót að þeir vildu fletta fram hjá henni, öðrum fannst hún spennandi.



Stafrófskver eftir Egil Þórláksson kom fyrst út 1907. Þetta er frá 1935, eins og rómversku stafirnir neðst á kápunni sýna.

Einar á orf og lítinn ljá.
Einar er duglegur drengur að slá.

Una fer á engi.
Una ætlar að raka.
Una ber mat í fötu.

Óli með seppa sinn.
Óli er góður við seppa sinn.
Óli rekur ærnar með seppa.

Sum stafrófskver frá 19. öld eru myndalaus. Síðan koma kver með teiknuðum, svarthvítum myndum. Þær lýsa líka veruleika sem börn þekktu. Til dæmis er mynd af lús látin festa þeim bókstafinn L í minni í stafrófskveri eftir Hallgrím Jónsson. Það kom fyrst út 1907, í mjög litlu broti. (Kostnaðarmaður var Sigurður Jónsson frá Álfhólum). Síðan var kverið gefið út oftar og lúsin hélt velli.

Fyrr á tíð var je notað í staðinn fyrir é. Í stafrófskverinu eftir Hallgrím Jónsson frá 1933 eru til dæmis þessar setningar:

Hjer sé ég snjó. Jeg sá kind. Jeg bið um brauð. Jeg fæ sneið. Bros ljek mjer um brá.“

Að lokum er hér gáta úr gömlu stafrófskveri:

Hvað hétu uxar kóngs í höllu?
Þeir hétu á öllu og af öllu?
Ráðning: Litur og Skuggi.

Betri árangur með markþjálfun

Opni háskólinn í HR býður upp á námsbraut í markþjálfun í annað sinn í samstarfi við viðskiptadeild skólans. Mikil aðsókn er í námið enda getur markþjálfun skipt sköpum.

Opni háskólinn í HR býður í annað sinn upp á nám í Markþjálfun (Executive Coaching). Námið er á háskólastigi til ECTS-eininga og leggur grunninn að ACC- eða PCC-vottun (Associate Certified eða Professional Coach) sem eru alþjóðleg starfsréttindi.

„Markþjálfun má beita á ýmsa vegu bæði tengt vinnu og einkalífi og miðar sérstaklega að því að bæta árangur einstaklinga og skipulagsheilda,“ segir Guðrún Högnadóttir, framkvæmdastjóri Opna háskólans. Hún segir rannsóknir á faginu benda til þess að fólk nái mun meiri árangri í rekstri og samstarfi við annað fólk með vinnu með markþjálfa.

Að sögn Guðrúnar er mikil ásókn í námið. „Við höfum verið að taka inn fólk af biðlista og erum að kanna hvort við getum bætt við leiðbeinanda og þar með fólki.“ Guðrún segir fimmtán manns hafa útskrifast úr fyrsta hópnum og þar af voru fjórtán með mastersgráðu. „Flestir hafa því góða undirstöðu áður en þeir hefja þetta nám.“ Guðrún segir þriðjung hópsins vera í fullu starfi sem markþjálfar í dag en flestir nota aðferðir og hugmyndafræði námsins að einhverju leyti í starfi.

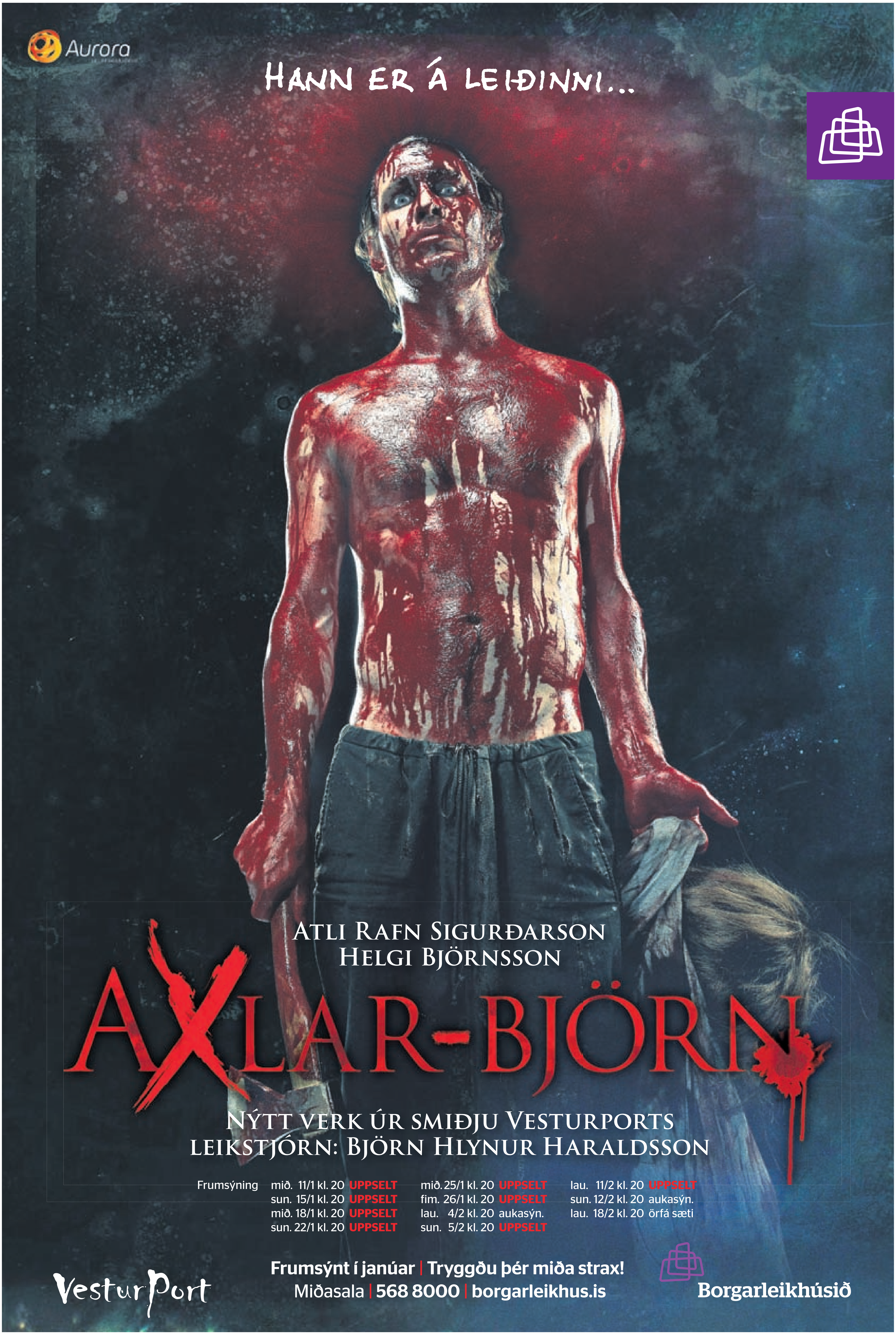
Guðrún segir markþjálfun snúast um skilvirka hlustun og árangursmiðuð samtöl. „Markþjálfun er hlutlaus og uppbyggilegur vettvangur til að þekkja og nýta betur eigin styrkleika og tækifæri, kortleggja eigin væntingar og fá stuðning til að gera eigin framtíðarsýn að veruleika. Markþjálfar vinna að því að virkja sköpunargleði einstaklinga og aðstoða þá við að hrinda í framkvæmd raunhæfum og árangursríkum úrræðum.“

En hverjir nýta sér markþjálfun? „Allir þeir sem vilja ná framförum í lífi og starfi og vinna að aukinni þekkingu, færni og getu. Framúrskarandi íþróttamenn hafa til að mynda þjálfara og treysta á að hann komi með ábendingar um leiðir til betri frammistöðu og hvetji viðkomandi áfram innan vallar sem utan. Það sama gera markþjálfar. Þeir hvetja fólk til að ná sem lengst, ná forskoti á keppinauta og hámarksárangri.“

Guðrún Högnadóttir, framkvæmdastjóri Opna háskólans.

Guðrún segir stjórnendur margra stórfyrirtækja á Íslandi nýta sér þjónustu markþjálfa. „Það eru stjórnendur sem skara framúr sem sækjast eftir markþjálfa til að ná enn betri árangri. Markþjálfun hefst ekki á því að greina veikleika og fylla í eyðurnar heldur á því að skilgreina metnaðarfulla og áhrifamikla framtíðarsýn og stefna á stóra sigra.“

Námið hefst að sögn Guðrúnar í febrúar en lýkur í maí. „Það byggist bæði og staðarlotum og fjarlotum. Við verðum með stórkostlegan leiðbeinanda frá Kanada sem heitir Cheryl Smith. Hún er fyrrverandi framkvæmdastjóri IBM í London og hefur helgað sig markþjálfun um margra ára skeið.“ Nánari upplýsingar um námið er að finna á www.opnihaskolinn.is.



Aurora
HANN ER Á LEIÐINNI...
ATLI RAFN SIGURÐARSON
HELGI BJÖRNSSON
AXLAR-BJÖRN
NÝTT VERK ÚR SMIÐJU VESTURPORTS
LEIKSTJÓRN: BJÖRN HLYNUR HARALDSSON
Frumsýning
mið. 11/1 kl. 20 UPPSELT
sun. 15/1 kl. 20 UPPSELT
mið. 18/1 kl. 20 UPPSELT
sun. 22/1 kl. 20 UPPSELT
mið. 25/1 kl. 20 UPPSELT
fim. 26/1 kl. 20 UPPSELT
lau. 4/2 kl. 20 aukasýn.
sun. 5/2 kl. 20 UPPSELT
lau. 11/2 kl. 20 UPPSELT
sun. 12/2 kl. 20 aukasýn.
lau. 18/2 kl. 20 örfá sæti
VesturPort
Frumsýnt í janúar | Tryggðu þér miða strax!
Miðasala | 568 8000 | borgarleikhus.is
Borgarleikhúsið

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

Markþjálfun
(Executive Coaching)
Námið er á háskólastigi og unnið í samstarfi við viðskiptadeild HR og CCU. Námið er undirbúningur fyrir alþjóðlega ACC vottun *(Associate Certified Coach)*.
Hefst 10. febrúar

Flutninga- og vörustjórnun
(Logistics)
Nám á háskólastigi samhliða vinnu. Kynntar eru hagnýtar og fræðilegar aðferðir sem notaðar eru í flutningagreininni. Námið miðar að því að efla faglega þekkingu á sviði flutnigna, innkaupa og dreifingar með áherslu á umbætur í resktri.
Hefst 23. janúar

Rekstrarstjórnun
Nám á háskólastigi samhliða vinnu. Ætlað þeim sem vilja bæta árangur við stjórnun rekstrar, svo sem í verslun, heildsölu, smáiðnaði og framleiðslu.
Hefst 30. janúar

NÁMSLÍNUR

Rekstrar- og fjármálanám
Hagnýtt nám fyrir þá sem vilja auka færni sína í fjármálum og rekstri lítilla og miðlungsstórra fyrirtækja.
Hefst 17. janúar

Lífsviðhorf – Lífsstíll – Lífsgæði
(Wellbeing)
Árangursmiðað nám fyrir þá sem vilja efla persónulega færni og viðhorf, m.a. á sviði fjármála, heilsu, samfélagsábyrgðar og árangurs í samskiptum.
Hefst 17. janúar

Verðbréfamiðlun III. hluti
Nám til undirbúnings prófa í verðbréfamiðlun. Farið verður yfir lög og reglur um fjármagnsmarkað, markaðsviðskipti, verðbréf, fjárfestingarferli o.fl. Kennt í fjarnámi.
Hefst 1. febrúar

Ábyrgð og árangur stjórnarmanna
Námið er unnið í samstarfi við FME og er ítarleg kynning á lagalegum, fjárhagslegum og siðfræðilegum þáttum sem ætlað er að efla faglegan grunn og ábyrgð stjórnarmanna.
Hefst 8. febrúar

Viðskipti um vefinn
Námskeið fyrir þá 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 5. mars

Almennir bókarar
Hagnýtt nám samhliða vinnu. Miðar að því að auka færni þátttakenda í bókfærslu þar sem áhersla er lögð á bókhald í rekstri fyrirtækja.
Hefst 6. mars

NÁMSKEIÐ

Samningatækni
Þátttakendur fá hagnýta þjálfun í samningatækni sem höfða til þeirra áskoranna sem samningamenn standa frammi fyrir. Í boði bæði fyrir byrjendur og lengra komna.
Hefst 31. janúar

Grunnatriði verkefnastjórnunar
Farið er yfir aðferðir við gerð á góðri verkefnaáætlun og einkenni árangursríkra verkefna.
Hefst 26. janúar

Áhættustýring
Námskeiðið nær til fræðilegs og verklegs hluta áhættustýringar. Horft er til notkunar fyrirtækja á áhættustýringu til að stjórna og mæla áhættu. Hentar sérstaklega fjármálastjórum og sérfræðingum fjármálasviða.
Hefst 12. janúar

7 venjur til árangurs
Vinnustofan byggir á mest seldu stjórnunarbók allra tíma: *7 Habits of Highly Effective People*, eftir Stephen Covey.
Hefst 25. janúar

Excel
Hagnýtt námskeið fyrir þá sem vilja bæta þekkingu sína og færni í notkun Excel. Í boði fyrir byrjendur og lengra komna.
Hefst 6. febrúar

Markþjálfun vinnustofa
(Coaching Clinic)
Vinnustofa þar sem þátttakendum er veitt hagnýt þjálfun og innsýn í hugmynda- og aðferðafræði markþjálfunar *(executive coaching)*.
Hefst 22. febrúar

Skuldabréf
Notagildi, eiginleikar og útreikningar. Hentar vel þeim sem vilja bæta við þekkingu sína á eiginleikum skuldabréfa og læra aðferðir við útreikninga og framsetningu gagna.
Hefst 7. febrúar

Innri endurskoðun á tímamótum
Farið yfir gæði, þróun og uppbyggingu innri endurskoðunar og fjallað um ávinning starfseminnar.
Hefst 1. mars

Skattskil
Bæði í boði fyrir einstaklinga og rekstraraðila. Farið yfir það helsta sem hafa þarf í huga við gerð skattframtals.
Hefst 19. mars

Listin að leiðbeina: Þjálfun þjálfara
Gagnleg kennslufræðinámskeið fyrir þá sem vinna að þjálfun starfsmanna og starfsþróun.
Hefst 5. mars

Greining ársreikninga
Hagnýtt námskeið fyrir þá sem vilja dýpka skilning sinn á greiningu ársreikninga.
Hefst 6. mars

Að fara út fyrir þægindahringinn
Framkoma og tjáning. Þátttakendur eru þjálfaðir í að koma frá sér orðum með skýrum hætti, tala af öryggi fyrir framan hóp af fólki, leggja áherslu á aðalatriði og auka þar með áhrifamátt sinn og útgeislun.
Hefst 8. mars

OPNI HÁSKÓLINN
Í HÁSKÓLANUM Í REYKJAVÍK

Nánari upplýsingar og skráning á
www.opnihaskolinn.is
eða hafðu samband við okkur í síma 599 6300

Nýtt á matseðli, Supremo Salat, með kjúklingi, hnetum, gráðosti, guacamole og balsamico-dressingu.

Fitness-burrito er aðeins 397 hitaeiningar og kostar 1.190 kr.

Hitaeiningar stjórna holdafari

Undanfarið hefur orðið meiri vakning meðal almennings um að vita hvað hann lætur inn fyrir varir sínar. Sumir veitingastaðir hafa brugðist við með því að láta reikna út hitaeiningafjölda rétta sinna. Einn þeirra er Culiacan við Suðurlandsbraut 4a. Sólveig Guðmundsdóttir, eigandi staðarins, segir viðskiptavini sína afar ánægða með framtakið.

Mér finnst að allir veitingastaður ættu að vera skyldaðir til að reikna út hitaeiningafjölda rétta sinna svo fólk geri sér grein fyrir því hvað það er að setja ofan í sig," segir Sólveig Guðmundsdóttir hjá Culiacan. Háværar raddir hafa verið uppi um að skikka eigi veitingastaði til að reikna út hitaeiningafjölda í réttum sínum og Sólveig tók áskoruninni fagnandi. Hún hefur nú sett upp lista á veitingastað sínum að Suðurlandsbraut 4a.

„Offita er vaxandi vandamál á Íslandi og sérstaklega er offita barna mjög alvarlegt vandamál sem ekki má loka augunum fyrir," segir Sólveig og bætir við að Íslendingar séu að þróast í að verða ein feitasta þjóð heims. „Það er ekki skrítið að fólk fitni þegar það veit ekki hvað það er að borða. Hitaeiningarnar stjórna holdafarinu, það er bara svo einfalt," segir Sólveig. Hún bendir einnig á þau algengu mistök sem fólk geri, sem sé að borða of mikið. „Það er algengt að fólk ætli í átak og fer að borða hollt. En ef maður borðar of mikið af því holla heldur maður áfram að fitna. Maður missir ekki hold nema að brenna meira en maður innbyrðir."

Sólveig segir listann yfir hitaeiningafjölda réttanna á Culiacan hafa mælst mjög vel fyrir hjá viðskiptavinum sínum enda hjálpi hann mörgum í baráttunni við aukakílóin. Fólk velji sér oftar en ekki rétti út frá listanum. „Og ekki aðeins þeir sem vilja létta sig heldur ekki síður þeir sem vilja þyngja sig líkt og þeir sem stunda vaxtarrækt," segir hún.

Innt eftir því hvernig hitaeiningarnar voru reiknaðar út svarar Sólveig: „Við höfum vana manneskju í þessu sem er búin að setja upp okkar gagnagrunn í excel. Auðvelt er að nálgast næringargildi matvara til dæmis á matarvefurinn.is, svo er bara að reikna," segir Sólveig en tekur fram að fátt hafi komið henni á óvart í útreikningunum. „Ég vissi að þetta væri heilsusamlegur matur en það er mjög gott að geta séð það svart á hvítu," segir hún. Á Culiacan er enda notað hollt hráefni í alla rétti og þeir mjög fitusnauðir. „Við notum bara kjúklingabringur sem eru magrasti hluti kjúklingsins, við djúpsteikjum ekkert, notum sýrðan rjóma ekki majones og engan viðbættan sykur. Svo er maturinn að sjálfsögðu laus við msg og transfitu," útskýrir hún.

Stór hluti viðskiptavina Culiacan er íþróttafólk og annað fólk sem vill taka sig á í mataræði. „Við fluttum á Suðurlandsbraut 4a fyrir um ári og líkar bara vel. Hér er þó nokkur fjöldi veitingastaða í kring og því gott úrval en auk þess græðum við á nálægðinni við heilsuræktarstöðvar á borð við Laugar, Hreyfingu og BootCamp," segir Sólveig.

Sólveig á sex mánaða dóttur og hefur því undanfarna mánuði haft að markmiði að ná af sér meðgöngufitunni. „Ég var komin niður í sömu þyngd fjóra mánuði eftir fæðinguna," segir hún glaðlega og þakkar það ekki síst matnum á Culiacan sem hún borðar nánast daglega. „Ég verð aldrei leið á matnum og þó hef ég rekið þennan stað frá 2003," segir hún og segir mestu skipta að hráefnið sé gott. „Þegar ferskleikinn er í fyrirrúmi líður manni vel þegar maður er búinn að borða og langar alltaf aftur í, enda úrvalið af réttum mjög gott hjá okkur," segir Sólveig.

Sólveig verður aldrei leið á matnum á Culiacan og notaði hann sjálf til að koma sér í form eftir barnsburð. Hér er hún með sex mánaða gamalli dóttur sinni.

FERSKAR TORTILLUR

Á Culiacan er líka hægt að kaupa sér ferskar tortillur , sósur og fleira. Tortillurnar sem notaðar eru á Culiacan eru í allt öðrum gæðaflokki en seldar eru í búðum. Í búðunum eru „hillu-tortillur" þ.e. vara sem hefur mikið geymsluþol og er allt annað er fersk. Tortillurnar frá Culiacan eru frystar glænýjar svo þær eru ekki fullar af rotvarnarefnum og auðvitað miklu bragðbetri. Sósurnar frá Culiacan eru eldaðar frá grunni og þær er hægt að kaupa á staðnum. Svo er til sölu sýrður rjómi, ostasósa og nachos í stórum pokum. Nú er tilvalið að elda góða mexíkóska máltíð heima úr úrvals hráefni frá Culiacan.

NÆRINGARGILDI RÉTTA CULIACAN

		Kcal	prótein	fita	kolvetni
Tortilla 6"	stk	78	2.2	1.8	13.1
Tortilla 10"	stk	218	6.1	5.0	36.6
Tortilla 12"	stk	280	7.8	6.4	47.1
Taco skeljar	3stk	150	2.0	7.0	19.0
Hrísgrjón	skammtur	56	1.3	0.1	12.3
Baunir	skammtur	24	1.6	0.1	4.4
Kjúklingur	skammtur	93	12.5	4.5	0.0
Nautahakk	skammtur	98	12.0	5.0	0.0
Nautakjöt	skammtur	139	36.5	9.3	0.0
Sterk/mild sósa	skammtur	13	0.7	0.0	3.0
Kornsalsa	skammtur	18	0.6	0.5	2.4
Ferskt salsa	skammtur	3	0.2	0.1	0.4
Fajitas	skammtur	6	0.3	0.1	1.1
Iceberg kál	skammtur	3	0.2	0.0	0.4
Ostur	skammtur	81	8.9	5.1	0.0
Sýrður rjómi	skammtur	35	0.9	3.0	1.3
Guacamole	skammtur	85	1.1	7.3	4.5
Jalapeno	skammtur	5	0.0	0.0	0.9
Nachos	skammtur	213	3.0	11.0	25.6
Ostasósa	skammtur	70	2.6	5.3	1.8
Rjómaostur	skammtur	90	3.5	7.8	1.4
Furuhnetur	skammtur	54	1.1	5.4	1.0
Sweet Chilli sósu	skammtur	31	0.1	0.0	7.7
BBQ	skammtur	116	0.0	0.0	25.0
Rucola	skammtur	1	0.2	0.0	0.1
Salat dressing	skammtur	111	0.4	11.5	2.1

	Kcal	prótein	fita	kolvetni
Fitness burrito	395	22.4	12.7	47.1
Quesadillas m.kjúkl og öllu	513	39.1	23.3	44.8
Quesadilla Special	612	39.4	30.1	46.4
Tostada BBQ	677	38.3	23.4	73.5
Tostada Rucola	632	24.1	22.7	42.2
Burrito Ultimo	620	33.7	19.2	76.9
SantaFe m.kjúkling	420	25.0	28.6	15.5
SantaFe	327	12.5	24.1	15.5
Hot'nSweet m.kjúkling	385	16.5	24.0	25.2
Hot'nSweet	292	4.0	19.5	25.2
Tacos harðar m.nautahakki	383	24.9	20.2	24.0

Culiacan MEXICAN GRILL

BÍLAR & FARATÆKI

Bílabankinn

SUBARU Impreza 2.0 r gamli bíllinn uppí . Árgerð 2008, ekinn 99 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 2.190.000 .Bílalán 1.200.000.- Rnr.201734.

NISSAN Almera comfort. Árgerð 2000, ekinn 195 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 399.000. Rnr.101821.

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

STÓRA BÍLASALAN

KIA Sportage CRDi 4x4 Árgerð 06/2011, ekinn 26þ.km, bsk. Bíll eins og nýr! Er til sýnis í salnum hjá okkur. Verð 5.190.000kr. Raðnúmer 132019. Sjá nánar á www.stora.is

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
Myndeftirlit á plani
http://www.stora.is

100bilar.is bílasala

LINCOLN Mark 4wd LT 35". Árg 2008, ek 46 Þ.KM, bensín, sjálfsk, Einn með öllum aukahlutum, 2x dekkjagangar á felgum omfl, Verð 6.500.000. Rnr.116320. Er í salnum hjá okkur,

TOYOTA Land cruiser 90 VX, Árg 4/97, ek 214 Þ.KM, dísel, sjálfsk,Vel búinn, Mjög fallegur bíll í topp standi, Ásett verð 1.490.000. Rnr.116990.

VÉLSLEÐAKERRA, Árgerð 2006, 2-3 sleða, skráð og ný skoðuð, galvinseruð, hægt að sturta, álfelgur+vetrardekk, Fín kerra, Ásett verð 650.000. Rnr.142088.

TOYOTA Prius Hybrid. Árgerð 2010, ek 19 Þ.KM, bensín, sjálfsk, Flottur bíll, vel búinn og mjög eyðslugrannur, Ásett verð 4.390.000. Rnr.116878. Er á staðnum

100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.00 og laugardaga 12-16.
www.100bilar.is

Bílafrágangur
Hlíðasmári 2, 201 Kópavogur
Sími: 651 3500
Opnunartími 10-21 alla virka daga
http://www.bilafragangur.is

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
www.bilauppbod.is
www.bilauppbod.is

Bílar til sölu

50% ódýrara eldsneyti og 80% lægri bifreiðagjöld með metan breytingu. Engin útborgun. Breytingin greiðist að fullu með sparnaði og þú færð hundruð þúsunda beint í vasann! Reiknaðu út þinn bíl á www.islandus.is. Bjóðum einnig ódýrari nýja og notaða bíla frá helstu bílaframleiðendum. Hundruð ánægðra viðskiptavina. Islandus.is - S.5522000.

Til sölu Toyota Landcruiser VX, skráður 10/ 2007, svartur ekinn 57Þ. 33-35" breyttur. Verð 7.800.000,- Skoða skipti á 100 Cruiser árg. 1999-2001 Upplýsingar í síma 892 2048.

Nissan Almera Luxury 2000 árg. Beinsk. 5d, ek. 245 þús. Sumardekk á felgum geta fylgt. Sami eigandi sl.10 ár, gott eintak en þarfnast smá lagfæringa. Tilboð, 862-4346.

VW POLO árg. 2000 í góðu ástandi til sölu vegna flutninga til útlanda. Ek. 114þús., 5 dyra, 1,4 vél, beinskiptur. Verð:410.000. Uppl. 865 4859.

250-499 þús.

4x4 Sjálfskiptur
Subaru Forrester 4x4 árg '98 ekinn 230þús, sjálfskiptur, bíllinn lítur mjög vel út og er alveg frábær í snjónum, Tilboðsverð aðeins 340þús, uppl í s:659-9696

1-2 milljónir

Ford Transit disel, 2008 ekin.117 þús. verð 1900 þús. með VSK. uppl. 660 5600.

Bílar óskast

Óska eftir bíl á 0-300 þús staðgreitt!
Óska eftir bíl fyrir allt að 300 þús. staðgreitt!! fólksbíl smábíl eða jeppi allt kemur til greina! Má vera bilaður tjónaður óskoðaður eða bara orðin sjúskaður! Uppl. s. 691 9374.

Bíll óskast á 25-250þús.
Má þarfnast lagfæringa. Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms.

!!! 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 659-9696.

Vörubílar

Vörubíla og vinnuvéladekk
Eigum á lager 315/80R22,5 vörubíladekk á góðu verði Höfum einnig gott úrval af vinnuvéladekkjum O.K. Varahlutir ehf sími 696-1050- okspares@simnet.is

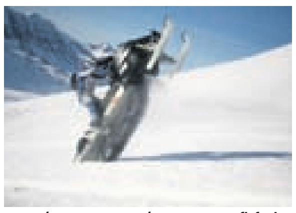
Sendibílar

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Reiðhjól

Veturinn er kominn!
Ljós, nagladekk og allt hitt. KRÍA HJÓL, reiðhjóla verslun og verkstæði Hólmaslóð 2, s.5349164

Vélsleðar



Yamaha Nytro Turbo 2008. Yfirfarinn og nýtt belti. Ýmsir aukahlutir.frekari upplýsingar: 840-0057

Hjólbarðar

Bátar

Smíðum álhurðar í báta stórar sem smáa. Skoðaðu heimasíðuna okkar algluggar.is Hafðu samband og fáðu tilboð. S. 557 5757.

BÁTAR OG BÚNAÐUR
SKIPASALAN

Vantar báta og skip á söluskrá okkar. Mikil eftirspurn. Bátar og búnaður, Sími 663-4865 og 861-9188. www. batarogbunadur.is

Varahlutir

Bílapartasala
Höfum opnað varahlutasölu með notaða varahluti í nýlega bíla www. netpartar.is

Varahlutavaktin
Sími 555 6666
Erum með varahluti fyrir Benz, VW, Skoda, MMC, Hyundai, Peugeot, Renult, Fiat, Suzuki, Dodge, Ford, Land Rover og fl. Kaupum bíla niðurrifs og uppgerðar. Ísetningar á varahlutum. Eldshöfða 6, 110 RVK. Opið 09-18 og lau. 10-14.

Japanskar vélar Bílapartasala
Eigum úrval varahluta í Japanska og Kóranska bíla og fleiri teg. Kaupum bíla. S. 565 3400 & 893 2284. www. japanskarvelar.is / www.carparts.is japvel@carparts.is

Musso varahlutir.
Erum að rífa Musso, Terrano, Nubiru, Lanos, Galloper, H1, Santa Fe, Trooper, Freelander, Impreza 97, Baleno, Caddy 98-02, Polo 97-99, Matiz, Mondeo 98. Kaupum bíla til niðurrifs. Musso varahlutir Kaplahrauni 9 Hafnarfirði. S.864 0984

Varahlutir í VW Golf, Polo,Yaris, Skoda Oktavia árg. '03, og Kangoo. Viðgerðir. Gírkassar. Bremsuviðgerðir, renni diska og skálar. Kaupi bíla. Uppl. í s. 892 7852.

Viðgerðir

Get bætt á mig öllum teg. bíla til viðgerða. Uppl. s. 555 6020

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

Pípulagnir
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Upplýsingar í síma 663 5315 og 699 6069

Faglærðir Píparar
Tökum að okkur viðhald og nýlagnir, vönduð vinnubrögð mikil reynsla. Pípulagnaþjónusta Reykjavíkur S: 770 4499.

Hreingerningar

Flutningsþrif, gólfbónun, ræsting, teppahreinsun og gluggaþvottur www. hreingerningar.is S. 772 1450

Bókhald

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

VERTU Í SKILUM.
Velkomin í þjónustu hjá Skilaborg. Alhliða bókhaldsþjónusta. Úthýsing húsfélaga, fjölbýlishúsa og fyrirtækjasambýla. www.skilaborg.is, skilaborg@skilaborg.is sími: 564-6609

Bókhald-ársreikningar-framtöl-VSKuppgjör-launauppgjör-stofnun félaga-erfðafjárskýrslur o.fl. S 517-3977 www.fob.is fob@fob.is

Búslóðaflutningar

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

Tölvur

Tölvuviðgerðir, vírushreinsun, gagnabjörgun, kem/sæki/sendi afsl. FEB&ÖBÍ Stefán 821 6839.

Spádómar

Rafvirkjun

RAFVIRKJUN S. 896 6025
Tilboð raflagnir, töfluskipti og dyrasímakerfi. Rafneisti ehf. Lögg. rafverktaki.

Önnur þjónusta

ÍSLENSKA GÁMAFÉLAGIÐ

Er hálka?
Við eyðum hálku
Íslenska Gámafélagið býður upppá hálkueyðingu, söndun og söltun á öllum stærðum og gerðum plana.
Allar nánari upplýsingar veita ráðgjafar Íslenska Gámafélagsins. www.gamur.is
S: 577 5757 eða gamur@gamur.is

Blekhylki.is

Blekhylki og Tónerar í flestar gerðir prentara, 50-70% ódýrari, öll hylki framleidd af ORINK. Blekhylki.is Fjarðargötu 11, Hafnarfirði sími 517-0150

ÚTSALA ÚTSALA
40% afsláttur af öllum vörum úr haust-og vetrarlínu Green-house. Opið í dag þriðjudag, miðvikudag og fimmtudag frá 12-17. Einnig fallegar úti/inni luktir á sama stað. Green-house Þverholti 18 105 Reykjavík S.777 2281.

KEYPT & SELT

Óskast keypt

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

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

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.
Uppl. á demantar.is í s. 699 8000 eða í Pósthússtræti 13 (við Austurvöll), Verið velkomin

Verslun

Líkamsræktartöðvar og Íþróttahús ATH!
Professional, antistatic dúkar fyrir hlaupabretti. Traust þjónusta. Gsm 666 1025.

ÚTSALA, ÚTSALA !! 30-70% AFSLÁTTUR !! Verslunin Emilía Bláu húsin Faxafeni s: 588-9925 emilia.is

HEILSA

Heilsuvörur

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

Rannveig s. 862 5920.

Árangur með Herbalife í yfir 30 ár. Hringdu og fáðu frían prufupakka. Edda Borg S. 896 4662 www.lifsstill.is

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

Fæðubótarefni

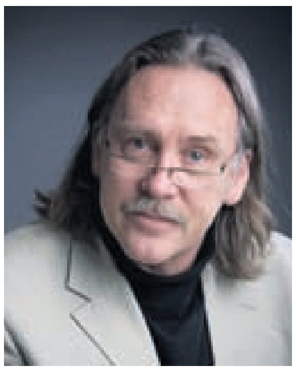
Viltu léttast? Eða þyngjast? Prófaðu Herbalife! Ólöf 861 5356, osa@ismennt.is

Nudd

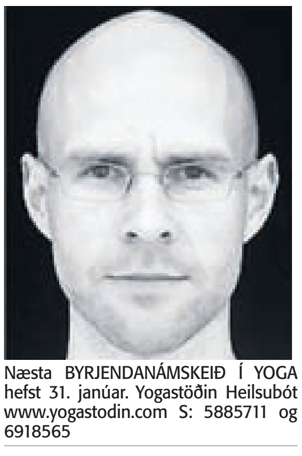
TANTRA NUDD
Snerting heilar líkaman og sál. Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. Nálægt Foldatorg. Tímapöntun nauðsynleg. Sími: 698 8301 www.tantra-temple.com

Vandaðir og ódýrir ferðanuddbekkir og óléttubekkir til sölu. Uppl í 8916447 Óli

Þjónusta



Frelsi frá reykingum 2012
s:694 5494
Viðar Aðalsteinsson dáleiðslufræðingur og sérfræðingur í EFT www.theta.is



Næsta BYRJENDANÁMSKEIÐ Í YOGA hefst 31. janúar. Yogastöðin Heilsubót www.yogastodin.com S: 5885711 og 6918565

Kriya yoga. Kynningarfundur 13. janúar kl. 19:00 í Yogastöðinni Heilsubót. Opin öllum. Tækifæri sem andlega sinnaðir ættu ekki að missa af. www.kriyayoga.is S. 691 8565.

Ýmislegt

Viltu losna við hrukkur, bólur. Hvernig væri að prófa Douing Cleaning undratækið. S. 863 2261

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

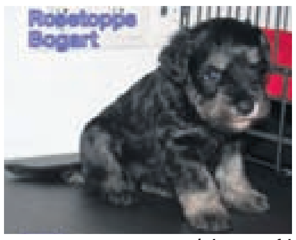
Kennsla

SYSTEMA - Russian martial art Þessi list hefur aldrei verið kennt áður á Íslandi " Break your ego's and face your fears"

HEIMILIÐ

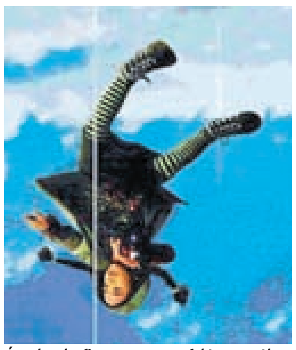
Dýrahald

Tveir hreinræktaðir íslenskir hvolpar. Ættbókarfærðir, örmerktir og sprautaðir. Uppl. í s: 899-4600 - s: 846-0418.



Rosetopps Bogart leitar eftir góðu framtíðarheimili. Hann er Dvergschnauzer, svartur og silfur. 10 vikna gamall. Bogart er örmerktur, bólusettur með ættbók frá Hrfí og tryggður hjá Vís. Upplýsingar í síma 845-0009, Klara.

Barnavörur



Útsalan hafinn 20-50% afsláttur. Róbert Bangsi ...og unglingarnir Hlíðasmára 12 og Hverafold 1-3. Firði Hafnarfirði. Sími 555 6688

TILKYNNINGAR

Einkamál

SÍMAÞJÓNUSTUR

Stefnumót
905 2000 (símatorg)
535 9920 (kreditkort)
535 9923 (frítt karlar)
555 4321 (frítt konur)
Sögur
905 2002 (símatorg)
535 9930 (kreditkort)
Spjalldömur
908 6000 (símatorg)
535 9999 (kreditkort)

Ung kona vill hitta karlmann. Rauða Torgið, s. 905-2000 og 535-9920, augl. nr. 8329.

Ung kona leikur sér...með látum. Kynl. sögur Rauða Torgsins, s. 905-2002 og 535-9930, nr. 8547.

Íslenskar konur
leika sér heitar í einrúmi. Nýjar upptökur flesta daga. Ky.sögur Rauða Torgsins, s. 905-2002 og 535-9930.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Gistiheimili - Guesthouse www.leiguherbergi.is

1-2 manna herb.og stúdíó Funahöfða 17a -19 Rvk og Dalshraun 13 Hfj M/ baði. eldh., þurrkara og þvottavél. 824 4535.

Room for rent 1-2 person and studio. Funahöfða 17a -19 Rvk and Dalshraun 13 Hfj Whith Bath, kitch, washing room incl. Uppl/info í S. 824 4535. www.leiguherbergi.is

GÓÐ GISTING Í MIÐBÆ RVK
Gott verð, dags, viku- og mánaðarleiga.

www.hotel105.com
GISTIHÚSIÐ VÍKINGUR
sími 896 4661

Rúmgóð herbergi með aðgengi að öllu 40þús. per mán. Uppl. í s. 869-2618.

TIL LEIGU - Þingholtsstræti
Falleg 4ra herb. íbúð í miðbæ RVK til leigu. Íbúðin leigist með húsgögnum og öllum búnaði í 1-5 mán. Aðeins traustir leigjendur koma til greina. Verð 175.000,- Uppl. S. 824 5003 eða elisabet.agnarsdottir@gmail.com

Hálf-stúdíó til leigu á sv. 105. Skammtíma-eða langtímaleiga. Hiti og rafmagn innifalið. S. 869-2618.

Húsnæði óskast

Reglusamur maður utan af landi óskar eftir herbergi uppl. s. 8489096 milli kl 16-19

Óska eftir 1 herb, eða einstaklings íbúð. á höfuðb sv. 6614832 eftir kl 16.

Sumarbústaðir

GISTING - AKUREYRI
orlofshus.is S. 897 5300.

Atvinnuhúsnæði

Til leigu.
Tunguháls 327 fm iðnaðarhúsnæði, lofthæð 4,70, tvær innkeyrsludyr. Við sund, 20 fm verslunar/þjónustuhúsnæði á jarðhæð og 40 fm skrifstofa á 2. hæð. leiguval.is sími 553 9820 og 894 1022

Geymsluhúsnæði

www.geymslaeitt.is
Sér geymslur frá 5 til 17 m2. Aðgangur 8-22 alla daga. Búslóðir - fyrirtæki - iðnaðarm. Upphitað og öryggisvöktun. S: 564-6500.

www.buslodageymsla.is
Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

Geymslur.com
Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

ATVINNA

Atvinna í boði

Viltu vinna lítið og hafa lítil laun eða vinna mikið og hafa mikil laun? Frjáls vinnutími. Uppl. 568 8977 & 773 6099

Wilson's pizza leitar af starfsfólki í eftirfarandi stöður.
Pizzabakara - Sendla. Um er að ræða hentugan vinnutíma í hlutastarf. Góð laun fyrir rétta fólkið.
Umsóknir sendist á atvinna@wilsons.is

Járniðnaðarmenn
Óskum eftir vélvirkja, járniðnaðarmanni, nema og aðstoðamanni.
Umsóknir sendist á thjonusta@365.is Merkt: Járniðnaðarmenn

Við óskum eftir meiraprófsbílstjóra með C. CE. réttindi. Þarf að geta byrjað 1.feb mikil vinna í boði fyrir duglega einstaklinga.uppl í síma 821-4625 eða 821-4626

Au-Pair London UK: Óskum eftir stúlku fyrir miðjan febrúar til að gæta krakka í miðborg London hluta af degi. Um er að ræða 6 ára strák og stelpu á 3ja ári. Tímabil getur verið fram í lok maí eða lok sumars. Áhugasamar vinsamlegast hafið samband við Steinar á: steinarasia@yahoo.com

Gæðabakstur ehf óskar eftir bílstjóra til úrkeyrslu á vörum okkar, vinnutími frá kl. 6-14 og aðra hvora helgi, laugardag eða sunnudag. Umsókn sendist með nafni, síma, aldri, fyrri störf og meðmælanda á : gudmundur@gaedabakstur.is

Lærður smiður óskast!
Óska eftir lærðum smiðum til Noregs, vera hafa unnið við timburhús. Uppl. í s. 0047 48132004.

Atvinna óskast

33 ára vanur bílstjóri og vélamaður óskar eftir vinnu. Hef mikla reynslu af jarðvinnu og einnig vörudreifingum. Get unnið sjálfstætt. uppl. 869 0030.

Óska eftir vinnu sem handflakari, hringið í síma 775 7336

Stýrimaður-Háseti óskar eftir plássi á sjó. Vanur ýmsu S. 868 7522.

Viðskiptatækifæri

Frístandandi verslunarhillur ásamt krókum og hillum. Raufapanill m/ állistum. Einnig á vegg. Hentar vel í verslun eða búð. S: 664 3177.

Fasteignir

FJÁRFESTING FASTEIGNASALA EHF
Sími 562 4250
Óskar Þór Hilmarsson
Löggiltur fasteignasali
Borgartún 31 - 105 Reykjavík - www.fjarfesting.is - fjarfesting@fjarfesting.is

Stakkahlíð 17 - 105
Opið hús í dag á milli 17 og 17:30

Glæsileg. 84,1 fm. 2ja herb. íbúð á 2. hæð í nýlegu fjölbýlishúsi að Stakkahlíð 17 í Reykjavík ásamt stæði í bílageymslu. Íbúðin er öll mjög glæsileg og fallega innréttuð. Innréttingar, fataskápar og hurðir eru úr eik. Gólfefni eru flísar og parket. Íbúðinni fylgir stæði í bílageymslu. **Óskar og Guðjón sýna íbúðina í dag, þriðjudag, á milli 17 og 17:30. Uppl. í síma 822-8750.**

Látraströnd
170 Seltj.

Mikið endurnýjað 200 m² endaraðhús

Glæsilegt útsýni, 5 svefnherbergi

Verð 55,9 millj.

Nánari upplýsingar veitir
Ragna S. Óskarsdóttir
lögg. fasteignasali

ragna@miklaborg.is
sími: 892 3342

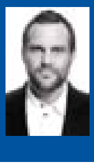
FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** **569 7000** Síðumúli 13 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

RE/MAX LIND

ÞAÐ ER MEIRA AÐ GERA Á FASTEIGNA-MARKAÐINUM EN ÞIG GRUNAR

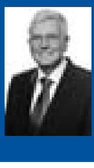
Þeir fiska sem róa.
Það þarf að vinna fyrir kaupinu.

699 5008



Hannes Steindórsson
Sölufulltrúi
hannes@remax.is

Sími: 510 7900
Sími: 699 5008



Þórarinn Jónsson hdl.
Löggildur fasteignasali

Sími: 510 7900

Tilboð

Kópavogsblóm
Erum flutt í Núpalind 1

- Tilboð á 15 tíma ilmkerti 100.- kr.
- Rósir á 390.- kr.
- Skreytingar við öll tækifæri.

S. 564 5840 • 893 6614

Þjónusta

Leiguumsjón
láttu okkur sjá um fasteignina þína.

Gerð leigusamninga.
Auglýsingar, samskipti og upplýsingagjöf gagnvart leigutaka og leigusala.
Samskipti við banka vegna trygginga. Innheimta leigugjalds - skilvirk eftirfylgni innheimtu.
Umsjón og eftirlit með fasteigninni.
Markmið með leigu-umsjón er að auðvelda fasteignaeiganda útleigu fasteignar og halda verðgildi eignar.
Hjá Leiguliðum starfa 3 löggiltir leigumiðlarar með mikla reynslu á sviði útleigu á íbúðar- og atvinnuhúsnæði.
Sjá www.leigulidar.is leiguumsjón eða s- 517-3440

Ástkær móðir mín og amma,

Ragna Jóhannsdóttir

Brúnavegi 13, Hrafnistu,

lést á Hrafnistu í Reykjavík 3. janúar. Útförin fer fram frá Áskirkju þriðjudaginn 17. janúar kl.13.00.

Stefanía Björg Stefánsdóttir
Guðni Stefán Pétursson

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Elín Jóhannsdóttir

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði laugardaginn 7. janúar. Útför hennar fer fram fimmtudaginn 19. janúar kl. 15.00 í Kópavogskirkju. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir.

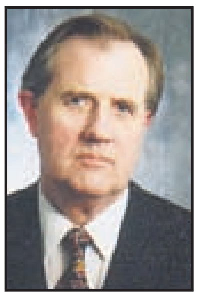
Ragnar J. Kristinsson
Elín Birna Kristinsdóttir Ólafur Pétursson
Jóhann Gylfi Kristinsson Helga Garðarsdóttir
Guðlaug S. Sigurðardóttir
Viktor – Kristinn Viðar – Anna Margrét – Eyþór Ingi
Vera Rut – Elín Ósk – Valberg Snær – Jakob Vífill
Harpa –Thelma og aðrir ástvinir.

Við þökkum auðsýnda samúð og hlýhug vegna fráfalls móður okkar,

Signýjar Thoroddsen

sálfræðings.

Bergljót Njóla Jakobsdóttir
Ármann Jakobsson
Sverrir Jakobsson Æsa Guðrún Bjarnadóttir
Katrín Jakobsdóttir Gunnar Sigvaldason
og barnabörn.



Ástkær sambýlismaður minn, faðir okkar, afi og langafi,

Steindór Hjartarson

Langholtsvegi 12, Reykjavík,

lést á Landspítalanum í Fossvogi 7. janúar sl.

Andrea Ágústa Halldórsdóttir
Sigurður Steindórsson Sigurlína Eiríksdóttir
Berglind Steindórsdóttir Óskar Thorberg Traustason
Hjörtur Steindórsson
Ágúst Steindórsson Sigríður Schram
Eydís Steindórsdóttir Björn Lárusson
barnabörn og barnabarnabörn.

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@frettabladid.is.**

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma **512 5000.**

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

María Schjetne

Rjúpnasölum 10, Kópavogi,

lést á gjörgæsludeild Landspítalans í faðmi fjölskyldu sinnar laugardaginn 7. janúar.

Þorgeir Axel Örlygsson
Gerður Rós Axelsdóttir Gunnar Már Gunnarsson
Örlygur Axelsson Regína Lilja Magnúsdóttir
María Rós Gunnarsdóttir
Gunnar Axel Gunnarsson

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Ragnhildur Ragnarsdóttir

kaupmaður,
Vatnsnesvegi 29, Keflavík,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja þriðjudaginn 3. janúar. Útförin verður auglýst síðar.

Ragnar Jón Skúlason Bryndís Þorsteinsdóttir
Selma Skúladóttir Matthías Sigurðsson
Jórunn D. Skúladóttir Árni Már Árnason
Elsa Ína Skúladóttir Guðni Birgisson
Kristinn Skúlason Drífa Daníelsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

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

Ingigerður Jónsdóttir

Aflagranda 40, Reykjavík,

sem lést á Droplaugarstöðum miðvikudaginn 4. janúar sl., verður jarðsungin miðvikudaginn 11. janúar nk. kl. 13.00 frá Fossvogskapellu. Blóm og kransar vinsamlegast afþökkuð, en þeim sem vildu minnast hennar er bent á líknarstofnanir.

Egill Á. Kristbjörnsson
Auður Egilsdóttir Einar Guðlaugsson
Kristbjörn Egilsson Ólafur Guðbrandsson
Guðbjörg Egilsdóttir Steingrímur Þormóðsson
Logi Egilsson Anna Guðmundsdóttir
og fjölskyldur.

Elsku sonur okkar, bróðir, frændi og mágur,

Einar Laverne Lee

lést á heimili sínu miðvikudaginn 4. janúar. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju fimmtudaginn 12. janúar kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hans er bent á Styrktarfélag Blindrafélagsins.

Helga Soffía Gísladóttir Elís Heiðar Ragnarsson
John Morrell Lee Jr. Susan Lee
Rakel Theódóra Heiðarsdóttir Jón Bjarni Hrólfsson
Ástþór Andri, Lóa Linda
Edda Guðrún Heiðarsdóttir Stefán Ragnar Magnússon
Katla Marín, Elís Heiðar
Heiðar Andri Heiðarsson
Helga Sóley
Kerri Lynn Lee Farmer Kimble Farmer
Kaden Dean, Kayla Lynn
Michael Francis Lee

Við þökkum þeim fjölmörgu sem sýndu okkur samúð, hlýhug og styrk í gegnum veikindi og andlát okkar ástkæru,

Þórunnar Marínar Þorsteinsdóttur

Ingimarsstöðum, Þórshöfn.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Heilbrigðisstofnunar Þingeyinga á Húsavík og á líknardeildinni í Kópavogi, sem veittu henni einstaka umönnun og hlýju.

Árni Ingimar Helgason
Unnur Árnadóttir Guðmundur H. Indriðason
Oddný F. Árnadóttir Gunnar Páll Jóakimsson
Þuríður Árnadóttir Sigurður S. Bergsson
Soffía Árnadóttir Hafsteinn B. Sveinbjörnsson
Helgi Mar Árnason Íris Björnsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

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

Jórunn Erla Bjarnadóttir

Nestúni 17, Hellu,

lést á Dvalarheimilinu Lundi 29. desember sl. Jarðsett verður frá Odda laugardaginn 14. janúar kl. 14.00.

Bjarni Rúnar Harðarson Inga Guðmundsdóttir
Guðrún Bryndís Harðardóttir Sigurður Héðinn Harðarson
Hafdís Erna Harðardóttir
Sævar Logi Harðarson Fjóla Lárusdóttir
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabarn.

Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Ingibjörg Kristjánsdóttir

frá Einholti,

andaðist á Dvalar- og hjúkrunarheimilinu Hlíð þann 5. janúar 2012. Hún verður jarðsungin frá Akureyrarkirkju föstudaginn 13. janúar kl 10.30. Minningarathöfn í Fossvogskapellu verður síðar.

Unnur Hjaltadóttir Jóhannes Þorkelsson
Margrét Sigrún Hjaltadóttir Þórir Jón Ásmundsson
Arnbjörg Kristín Hjaltadóttir
Oddný Hjaltadóttir Árni Bergmann Pétursson
Herdís Svava Hjaltadóttir
Eva Hjaltadóttir Björn Jóhannesson
Svala Hjaltadóttir Ingvar Ragnar Hárlaugsson
Sigurður Hjaltason Úlfhildur Jóna Sigurðardóttir
Kristján Hjaltason Kolbrún Soffía Ólafsdóttir
Hlynur Hjaltason Ingibjörg Brynja Sigurjónsdóttir
ömmu- og langömmubörn.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

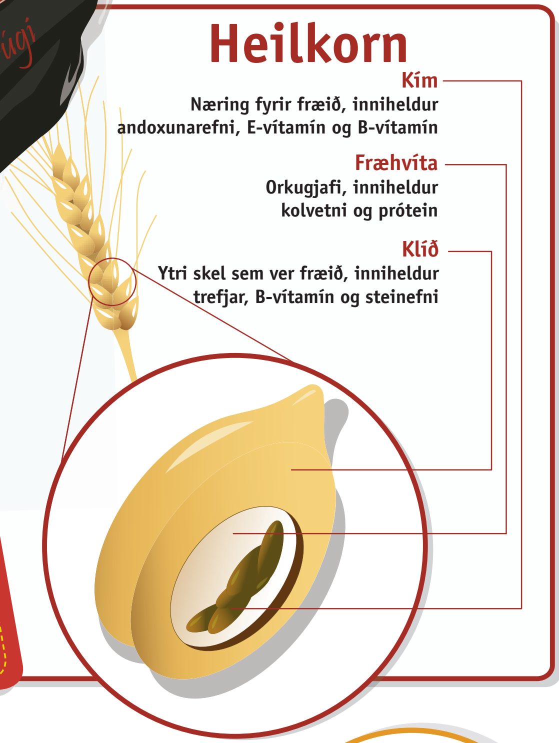
Anna María Þórhallsdóttir

til heimilis á Hrafnistu í Hafnarfirði,
áður til heimilis á Akureyri,

lést á Hrafnistu mánudaginn 26. desember. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Hjartans þakkir færum við öllum þeim sem heiðruðu minningu hennar og sýndu okkur samúð, hlýhug, stuðning og vináttu. Guð veri með ykkur öllum.

Ásta Ottesen Páll H. Jónsson
Gunnlaug Ottesen Friðrik Diego
Þórhallur Ottesen Margrét Jóhannsdóttir
Kristín Ottesen Sigmundur Ásgeirsson
Vilhelm Ottesen
barnabörn og barnabarnabörn.

Myllu heilkornabrauð
LÍFSKORN
Heilt hveitikorn & rúgur



VELDU HEILKORN

Brauðið er fullt af trefjum, próteini og heilkorni, án viðbætts sykurs, með lágt fituhlutfall og inniheldur lítið af salti.

Veldu hollustuna
Prófaðu nýtt heilkornabrauð Myllunnar

Lífskorn er nýtt próteinríkt heilkornabrauð frá Myllunni. Smakkaðu nýja heilkornabrauðið frá Myllunni. Settu hollustuna í forgang. Bættu trefjainntöku þína með Lífskorni.

11g prótein í 100g

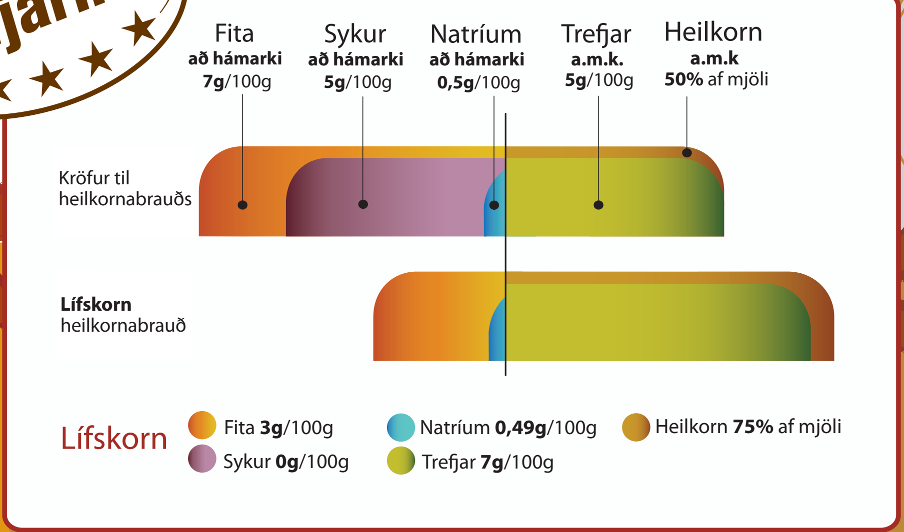
Lífskorn frá Myllunni er trefja- og próteinríkt og hefur hátt hlutfall heilkorns. Lífskorn inniheldur einnig B-vítamín og steinefni sem eru hollu lífi nauðsynleg. Veldu heilkornabrauð og líkami þinn fær mikilvæg næringarefni eins og B- og E-vítamín. Plöntuefni, prótein og kolvetni heilkornsins styrkja varnir líkamans og draga úr blóðsykursveiflum. Nýja heilkornabrauð Myllunnar færir þér hollustu og orku fyrir annríki dagsins.

Skoðaðu Lífskorn á **myllan.is**

Kynntu þér **heilsustefnu Myllunnar**

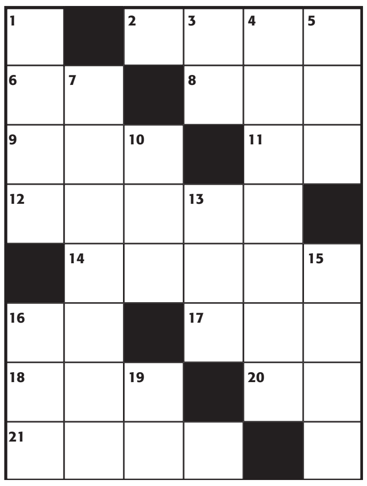
Taktu þátt í umræðunni á **Facebook**

trefjaríkt ★★★★★



MYLLAN
ALLTAF NÝ BAKAÐ

krossgáta



LÁRÉTT
2. gösla, **6.** í röð, **8.** kjökur, **9.** móða, **11.** skóli, **12.** box, **14.** vökva, **16.** grískur bókstafur, **17.** hætta, **18.** sóða, **20.** tveir, **21.** tikka.

LÓÐRÉTT
1. ónæði, **3.** átt, **4.** nagdýr, **5.** fæða, **7.** brennivínstegund, **10.** fiskur, **13.** arinn, **15.** form, **16.** fálm, **19.** frá.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. ösla, **6.** aá, **8.** væl, **9.** ský, **11.** ma, **12.** kassi, **14.** vatns, **16.** pí, **17.** ógn, **18.** ata, **20.** ii, **21.** tifa.

LÓÐRÉTT: 1. rask, **3.** sv, **4.** læmingi, **5.** ala, **7.** ákavíti, **10.** ýsa, **13.** stó, **15.** snið, **16.** pat, **19.** af.

Meðal efnis í blaðinu:

Rekstur og arðsemi smálánafyrirtækja kannaður.

Farið yfir áhrif minni fjárþarfar ríkissjóðs á árinu 2012 á skuldabréfamarkað og lífeyrissjóði.

Markaðurinn kemur út á morgun!

Allt sem þú þarft

Man einhver eftir Manning?

BAKÞANKAR
Kolbeins Óttarssonar Proppé

Þrátt fyrir takmarkalitla möguleika til að verða sér úti um upplýsingar og koma þeim á framfæri á nýstárlegan máta er stundum eins og íslenskir fjölmiðlar nýti sér allir sömu fréttauppsprettuna. Á þetta bæði við um innlendar sem erlendar fréttir. Kannski endurspeglar það umræðuhefðina í samfélaginu; svo virðist sem okkur láti best að fókusa á eitt afmarkað mál þar til við hættum að hafa áhuga á því og snúa okkur síðan að því næsta. Þess vegna virðist manni stundum sem mál hverfi úr vitund okkar, eitthvað sem allir eitt sinn ræddu liggur í þagnargildi.

MAN einhver eftir Bradley Manning? Eftir bandaríska hermanninum sem er sakaður um að hafa afritað leynigögn bandaríska hersins og utanríkisþjónustunnar og komið þeim á framfæri við umheiminn. Af því að honum blöskraði svo framferði Bandaríkjamanna í þeim löndum sem þeir fóru herskildi um og ekki síður stuðningur þeirra við spillta einræðisherra.

MANNING situr í herfangelsi í Bandaríkjunum og bíður dóms. Yfirvöld vilja halda honum í fangelsi þangað til hann deyr. Honum hefur verið haldið í einangrun, settur á sjálfsmorðsvakt án sýnilegrar ástæðu og gleraugun tekin af honum, sem gerir það að verkum að hann situr í eilífðar móðu, eins og hann sjálfur hefur sagt. Þeir örfáu sem hafa fengið að heimsækja hann segja hann hafa breyst úr gáfuðum ungum manni í ringlaðan mann sem getur ekki átt í samræðum og virðist haldinn stjarfaklofa.

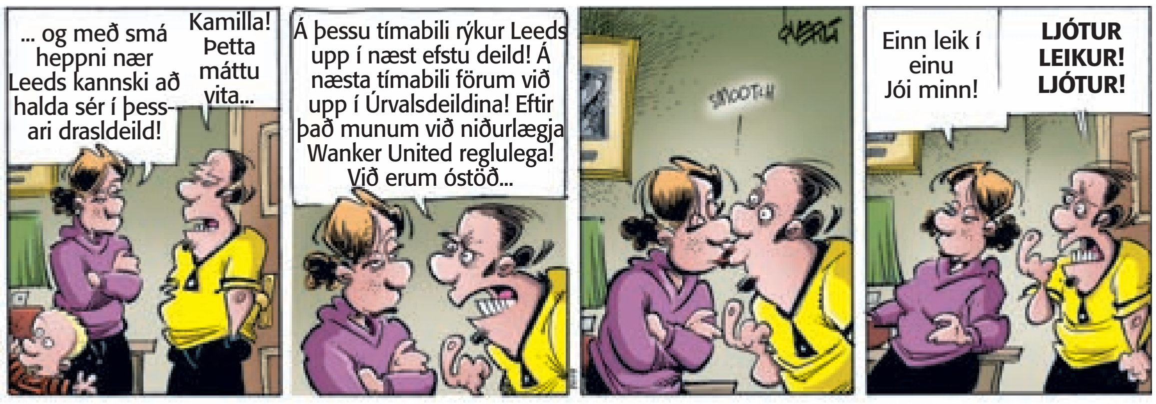
HVER er glæpur Mannings? Ákæran er í 34 liðum og alvarlegastar eru ásakanir um aðstoð við óvininn. Hann er sagður hafa lekið hundruðum þúsunda skjala sem hafi veikt það kerfi sem bandaríska utanríkisþjónustan hafði komið sér upp. Verjendur Mannings boðuðu utanríkisráðherra Bandaríkjanna fyrir rétt til að vitna um að allt gengi eins og smurt í utanríkisþjónustunni þrátt fyrir lekann. Og Obama forseta. Þau ætla ekki að mæta. Þeim er sama um Bradley Manning.

OKKUR á hins vegar ekki að vera sama um hann. Færð hafa verið rök fyrir því að án Mannings hefði arabíska vorið aldrei átt sér stað. Þegnar hinna spilltu einræðisherra lásu svart á hvítu á netinu hvernig kúgararnir hegðuðu sér og þeim ofbauð. Þustu út á götur og fengu að lokum stuðning frá umheiminum; sumir í það minnsta og sérstaklega þeir sem búa í olíuríkum löndum, en það er gömul saga og ný.

LÁTUM ekki manninn, hvers glæpur er ekki annar en að sýna okkur fram á hvernig heimurinn virkar, rotna í fangelsi. Mótmælum. Þó við þurfum að muna eftir honum lengur en fram í febrúar.

myndasögur

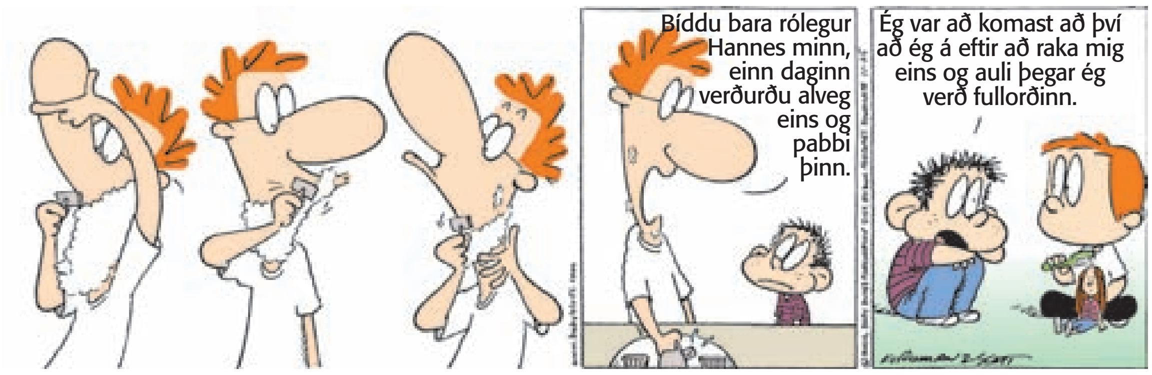
Pondus Eftir Frode Øverli



Gelgjan Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Handan við hornið Eftir Tony Lopes

Barnalán Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



KFC
Salatvika
10. – 17.
janúar
Kristall
899
kr.
Zinger
salat +
Egils
Kristall
PIPAR\TBWA • SÍA • 120083
svooogott™
FAXAFENI • GRAFARHOLTI • SUNDAGÖRÐUM
HAFNARFIRÐI • KÓPAVOGI • MOSFELLSBÆ
REYKJANESBÆ • SELFOSSI
WWW.KFC.IS

! **KAREN AGNETE & SNØHETTA** Málverk hinnar hljóðlátu listakonu, Karenar Agnete Þórarinsson og hönnunarafrek norsku arkitektastofunnar Snøhettu prýða vestursal Kjarvalsstaða á tveimur aðskildum sýningum sem verða opnaðar næstkomandi laugardag, 14. janúar, klukkan 16.

HARPA Tónlistarhúsið og uppfærsla Íslensku óperunnar á Töfraflautunni vekja athygli. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Harpa og Töfraflautan fá góða dóma

Tónlistarhúsið Harpa fær góða umsögn í janúarútgáfu breska tónlistartímaritsins Gramophone, þar sem fjallað er um bestu tónlistarhús nýs árþúsunds. Þar kemst Harpa á blað ásamt tónlistarhúsum í Los Angeles, Róm, Ósló, Singapúr, Hamborg, Kaupmannahöfn, Miami, Helsinki og Gateshead í Englandi.

Í umfjöllun blaðamannsins Michaels Hammond segir meðal annars að bestu tónleikahús heimsins sameini tæran hljómburð og hrífandi arkitektúr. „Óvenjuleg ásýnd einkennir hina mikilfenglegu Hörpu, sem er staðsett við höfnina í Reykjavík. Hin skapandi sýn dönsku arkitektanna hjá Henning Larsen og heimsfræga listamannsins Ólafs Elíassonar gera húsið að sterkri yfirlýsingu,“ segir Hammond og fer fögrum orðum jafnt um tónleikasal sem og almenningssvæði hússins. „Líklega er það engin tilviljun að þótt Ólafur Elíasson sé danskur eru foreldrar hans íslenskir, sem gefur Íslendingum rétt á eiga hlut í þessum heimsþekkta listamanni á erfiðum tímum í sögu þjóðarinnar.“

Þá hefur Töfraflautan, fyrsta uppsetning Íslensku óperunnar í Hörpu, hlotið góða dóma í erlendum fjölmiðlum undanfarið. Amanda Holloway, gagnrýnandi Opera Magazine, segir hana eina skemmtilegustu uppfærslu á Töfraflautunni sem hún hafi séð. Sýningin hlaut enn fremur fjórar stjörnur af fimm mögulegum í nýjasta hefti Opera Now, en þar segir gagnrýnandinn Neil Jones Íslensku óperuna geta verið stolta af uppfærslunni.

Reykingamenn sem ætla að leggja öskubakkann á hilluna eiga bandamann í Lyfju

Við viljum leggja okkar af mörkum til að hjálpa þeim sem ætla að losa sig við reykinn með góðu pakkatilboði frá Nicotinell.

Aðstoð við þá sem vilja hætta

Í Lyfju Lágmúla býðst þér stutt viðtal við lyfjafræðing eða lyfjatækni sem veitir þér stuðning og hollráð til að hætta að reykja. Þú getur fengið heilsufarsmælingar, t.d. á blóðþrýstingi og blóðfitu. Við erum þér innan handar þegar þú tekur upp heilsusamlegan lífsstíl.

Við minnum á reyksímann: 800 6030 og reyklaus.is

Lyfja býður öll lyfjaform Nicotinell.

Ódýrt og nýtt Nicotinell á lægra verði í Lyfju

Stór og lítill Nicotinell-pakki á lægra verði en einn stór.* Tilboðið gildir til 22. janúar, 2012.

Stórt Nicotinell fruit: **5.120 kr.** Lítill Nicotinell Tropical fruit: **943 kr.** = ~~6063~~ kr.

*Gildir einnig með 4 mg Nicotinell Fruit 204 stk. og litlum 2 mg Tropical Fruit á **6.419 kr.**

Nicotinell lyfjatyggigúmmí inniheldur 2 mg eða 4 mg nikótín (nikótínpólacrillín). Nicotinell lyfjatyggigúmmí er notað til að draga úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum nikótíns hjá einstaklingum sem eru háðir nikótíni. Þannig getur það auðveldað reykingafólki sem vill hætta að reykja að hætta eða að draga úr reykingum. Ekki má nota fleiri en 25 stk. 2 mg lyfjatyggigúmmí eða meira en 15 stk. 4 mg lyfjatyggigúmmí á sólarhring. Ef þú ert með ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju öðrum innihaldsefnum eða reykir ekki má ekki nota Nicotinell lyfjatyggigúmmí. Ráðfærðu þig við lækninn eða lyfjafræðing ef þú hefur nýlega fengið hjartabilun eða hjartastopp - ert með hjartasjúkdóma, of háan blóðþrýsting, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtil, ofvirkar nýrnahettur, alvarlega skerta nýrna- og/eða lifrarstarfsemi eða magasár. Ef þú ert barnshafandi eða með barn á brjósti máttu einungis nota lyfið í samráði við lækni. Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 18 ára nema í samráði við lækni. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: Novartis Healthcare. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhraun 12a, 210 Garðabæ.

ÍSLENSKA SIA.IS LYF 57729 12/11

Lágmúla - Laugavegi - Garðatorgi - Smáralind - Smáratorgi - 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

SAMKEPPNI Frá Listahátíð í Reykjavík á síðasta ári. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Opnar samkeppnir um plaköt

Listahátíð í Reykjavík, í samvinnu við Hönnunarmiðstöð, bryddar upp á þeirri nýbreytni í ár að efna til opinnar samkeppni meðal hönnuða og myndlistarmanna um veggspjald hátíðarinnar, sem haldin verður dagana 18. maí til 3. júní næstkomandi.

Í yfir fjörutíu ára sögu Listahátíðar í Reykjavík hefur fjöldi hönnuða og myndlistarmanna verið valinn til að hanna veggspjöld sem fangað hafa tíðarandann og sett svip sinn á borgina á vorin. Höfundur verðlaunatillögu hlýtur 500.000 króna verðlaun. Úrslit samkeppninnar verða tilkynnt í upptakti að Hönnunarmars, þann 20. mars, og opnuð sýning á völdum tillögum við það tækifæri. Tillögum skal skilað undir dulnefni í Hönnunarmiðstöð Íslands fyrir kl. 12.00 fimmtudaginn 23. febrúar. Nánari upplýsingar er að finna á listahatid.is og honnunarmidstod.is.

Þá hefur Þjóðminjasafn Íslands ákveðið, í samstarfi við Krabbameinsfélagið, Landlæknisembættið og Prentsmiðjuna Odda, að bjóða öllum grunnskólanemendum í 7. til 10. bekk að taka þátt í samkeppni um hönnun og gerð á nýju tóbaksvarnaplakati. Samkeppnin er haldin í tilefni af sýningunni Þetta er allt sama tóbakið! sem nú stendur í Horni Þjóðminjasafnsins. Sigurplakatið verður prentað og fer í dreifingu í grunnskóla og félagsmiðstöðvar, auk þess sem aðrir vinningar eru í boði. Skilafrestur er til 27. janúar næstkomandi, en nánari upplýsingar má finna á thjodminjasafn.is.

Vínartónleikar

RICHARD STRAUSS Tónlist eftir konung valsanna mun óma í Salnum.

Fjölskyldutónleikaröðin Töfrahurð stendur fyrir Vínartónleikum í Salnum í Kópavogi sunnudaginn 15. janúar klukkan 13.

Vínarvalsarnir verða leiknir af Skólahljómsveit Kópavogs undir stjórn Össurar Geirssonar. Með hljómsveitinni koma einnig fram Gissur Páll Gissurarson, tenór og Valdís Gregory, sópran. Boðið verður upp á danskennslu og konungur valsanna, Jóhann Strauss frá Vín, lætur sjá sig. Nemendur í Listdansskóla Íslands dansa Vínarvalsa og taka þátt í danskennslunni. Kynnar á tónleikunum verða leikararnir Sigurþór Heimisson og Kolbrún Anna Björnsdóttir.

Hálftíma fyrir tónleikana verður sprell og áramótafjör í anddyri Salarins og til að komast í réttu stemmninguna eru áheyrendur hvattir til að mæta í sínu fínasta pússi, galakjólum og smóking.

Stefnir saman yngri og eldri list

GUÐNI TÓMASSON

Tillaga Guðna Tómassonar listsagnfræðings varð fyrir valinu í verkefni Hafnarborgar, sem kynnt var í annað sinn í haust, og hafði að markmiði að gefa sýningarstjórum kost á að koma með hugmyndir að haustsýningu Menningar- og listamiðstöðvarinnar.

Tillaga Guðna ber vinnuheitið Skuggi og þykir líkleg til að bregða áhugaverðu ljósi á íslenska myndlist og vera vel mótuð frá hendi höfundar. Tillagan felur í sér að stefna saman yngri og eldri myndlist þjóðarinnar þar sem birtuskilyrði landsins, mannssálarinnar og menningarinnar eru könnuð.

Listráð Hafnarborgar ásamt forstöðumanni valdi þrjár hugmyndir til frekari skoðunar, en það voru tillögur Aðalheiðar Valgeirsdóttur, myndlistarmanns og BA í listfræði, Ingibjargar Sigurjónsdóttur myndlistarmanns og Guðna Tómassonar. Höfundar tillaganna þriggja eiga að baki ólíkan náms- og starfsferil sem tengist myndlist og menningartengdum verkefnum en hafa þó ekki áður tekið að sér hlutverk sýningarstjóra.

Guðni hefur á undanförnum árum starfað sem dagskrárgerðarmaður á Rás 1 í menningarþættinum Víðsjá og haft umsjón með fjölmörgum öðrum útvarpsþáttum.

Hann starfar í dag við mennta- og menningarmálaráðuneytið en leggur jafnframt stund á meistaranám í menningarstjórnun við Háskólann á Bifröst.

Már ræðir um Árna

Már Jónsson flytur erindið Jónsbókarhandrit frá 14. öld sem Árni eignaðist ungur: AM 344 fol., í erindaröð um handrit úr safni Árna Magnússonar, miðvikudaginn 11. janúar á bókasal Þjóðmenningarhússins. Þetta er sjötta erindið sem haldið er í tilefni þess að handritasafnið er nú á varðveisluskrá UNESCO „Minni heimsins“.

Til eru hátt á annað hundrað lögbóka og lögbókarbrota frá miðöldum, nærri fjórðungur allra íslenskra handrita og handritsbrota á skinni sem til eru. Þegar Árni Magnússon var rétt rúmlega tvítugur eignaðist hann þrjár veglegar lögbækur frá 14. öld hjá vinum og vandmönnum í Dalasýslu. Þær urðu kveikjan að handritasöfnun hans. Sagt verður frá einu þessara handrita, AM 344 fol. eða Ljárskógabók. Erindið hefst kl. 12.15 á bókasal Þjóðmenningarhússins og stendur í um hálfa klukkustund. staðnum. Allir eru velkomnir.

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

Þriðjudagur 10. janúar 2012

➔ Málþing

15.00 Málstofa um arðsemi virkjana fyrir stóriðju verður haldin í fundarsal Seðlabankans, Sölvhóli. Frummælendur eru Sigurður Jóhannesson og Ásgeir Jónsson.

➔ Fyrirlestrar

12.05 Hádegisfundur Sagnfræðingafélags Íslands í fyrirlestraröðinni: Hvað eru minningar? verður haldinn á Þjóðminjasafni Íslands. Fyrirlesari er Þorsteinn Helgason sem mun tala undir yfirskriftinni Sameiginlegar minningar og sagnfræði: Systur eða keppinautar? Aðgangur er ókeypis og öllum opinn.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is og einnig er hægt að skrá þá inni á visir.is.

BYLGJAN 989 25 ÁRA

Heimir & Kolla

vakna með þér í bítið

Fréttir, fróðleikur og frábær tónlist alla virka morgna kl. 6.50 – 9.00

ætlarðu að taka þig á?

Byrjaðu á réttu mataræði!

Piri Piri kjúklingur

Kjúklingaborgari

Haamingjuhumarbaka

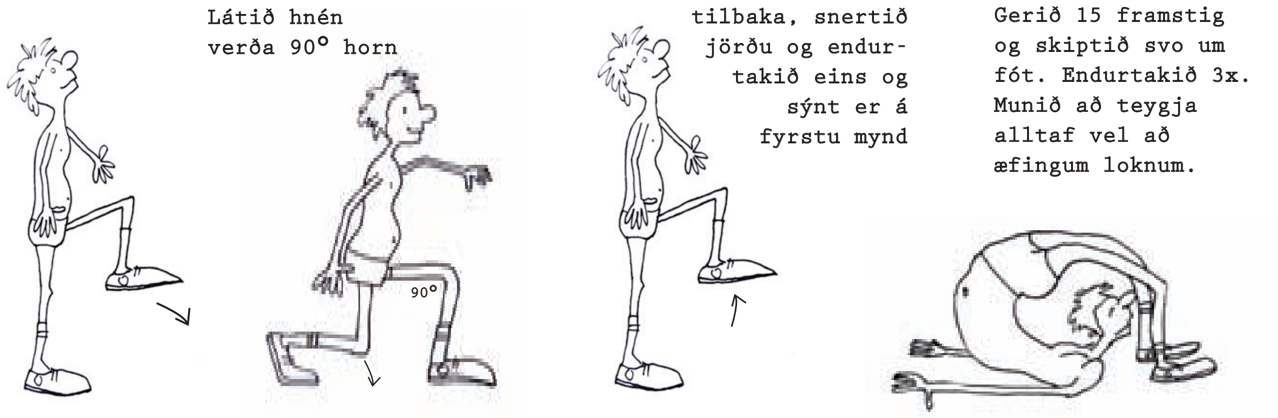
Humar- og hvítlaukstangó

Enginn hvítur sykur!
Ekkert hvítt hveiti!
Allar marineringar eru heimalagaðar beint frá hjartanu og án allra aukefna!

Súkkulaðimús - án sykurs!

veldu hollan ferskan mat úr gæða hráefni

Æfing dagsins:



Þú getur skoðað matseðilinn hér ↘

SAFFRAN

SAFFRAN.IS S. 578 7874

↙ Pöntunarsíminn

NJÓSNIR Í KALDA STRÍÐINU Gary Oldman í hlutverki sínu í Tinker Tailor Soldier Spy.

SPENNANDI KLÆKJAFLÆKJA

Bíó ★★★

Tinker Tailor Soldier Spy

Leikstjórn: Tomas Alfredson

Leikarar: Gary Oldman, Colin Firth, Tom Hardy, John Hurt, Toby Jones, Mark Strong, Benedict Cumberbatch, Ciarán Hinds

Njósnir á dögum kalda stríðsins eru umfjöllunarefni myndarinnar Tinker Tailor Soldier Spy, en sögusvið myndarinnar er Bretland á fyrri hluta 8. áratugarins. Myndin er byggð á vinsælli skáldsögu eftir John le Carré og þótti á sínum tíma afar ferskt framlag til njósnabókmenntanna, og nú hefur sænski leikstjórinn Tomas Alfredson komið sögunni á tjaldið hvíta.

Búningameistarar og leikmyndasmiðir hafa svo sannarlega unnið fyrir laununum sínum hér, og endursköpun tíðarandans fær fullt hús stiga. Leikstjórnin er að sama skapi af gamla skólanum og eins brjálæðislega og það kann að hljóma, þá geng ég svo langt að segja suma leikarana hafa andlitsfall sem margir höfðu árið 1974 en fáir hafa í dag. Ástæðulaust er að tíunda frammistöðu leikaranna sérstaklega. Nóg er að renna auga yfir leikhópinn til þess að vita upp á hár hvers megnugur hann er.

Þrátt fyrir spennandi sögufléttu verður að segjast að handritið er veiki hlekkur myndarinnar. Persónur eru margar og myndin flakkar til og frá í tíma en útfærslan er ekki nægilega góð. Á köflum virkar sagan ruglingsleg og um stund hélt ég að þessi hversdagslega spennumynd væri vitsmunalegur ofjarl minn. Við nánari athugun reyndist svo ekki vera, heldur of miklu troðið á of fáar blaðsíður. Áhorfandi myndarinnar hefur ekki forréttindi þess sem las skáldsöguna og gat lesið sömu málsgreinina tvisvar ef hann náði ekki innihaldinu í fyrsta sinn.

Flókin fléttan fór þó að skýrast betur undir lokin og burt séð frá öllu er njósnaheimur Tinker Tailor Soldier Spy virkilega heillandi og ég held ég myndi jafnvel njóta hennar betur í annað sinn.

Haukur Viðar Alfreðsson

Niðurstaða: Spennandi mynd eftir gamalli uppskrift „paranojumynda“ 8. áratugarins. Handrit dregur þó á köflum niður góða sögu.

Ricky Gervais svarar fyrir sig

Golden Globe-verðlaunin verða afhent á sunnudagskvöldið, hinn 15. janúar. Ricky Gervais mun endurtaka leikinn frá því í fyrra sem kynnir en frammistaða hans þá vakti óskipta athygli. Gervais gekk ansi langt í gríni á kostnað stórstjarna og hlaut bágt fyrir hjá sumum. Aðrir veltust hreinlega um af hlátri.

ELSKAR TABÚ Ricky Gervais hyggst ekki draga neitt undan á Golden Globe-verðlaunahátíðinni þrátt fyrir að hafa verið harðlega gagnrýndur í fyrra. NORDICPHOTOS/GETTY

Gervais skrifar hálfgerða varnarræðu í tímarit Entertainment Weekly. Breski grínistinn, þekktastur fyrir sjónvarpsþættina sína Office og Extras, segir að þeir sem hafi móðgast verði að líta í eigin barm. „Þeir ættu að velta því fyrir sér í stutta stund af hverju brandararnir komu svona illa við kaunin á þeim. Fólk móðgast sjálfviljugt, það er þitt val. Og þótt þú móðgist þýðir það ekki endanlega að þú hafir rétt fyrir þér,“ skrifar Gervais. Bretinn viðurkennir hins vegar að hann elski tabú og að koma áhorfendum í opna skjöldu.

Tveir brandarar þóttu sérstaklega kaldhæðnir hjá Gervais í fyrra en þeir fjölluðu annars vegar um hjónaband Hughs Hefner og Crystal Harris og hins vegar um leikaralið Sex and the City. Gervais var í kjölfar þeirra sakaður um að vera með fordóma gagnvart heldra fólki en segir sjálfur að brandarinn um klámkónginn hafi átt að fá fólk til að velta vöngum yfir því að kannski væri sambandið byggt á einhverju öðru en ást. - fgg

Blue Ivy komin í heiminn

Stjörnuparið Jay Z og Beyoncé urðu foreldrar í fyrsta sinn um helgina en dóttir þeirra Blue Ivy Carter kom í heiminn á laugardaginn. Talsmenn parsins hafa þó ekki staðfest fæðinguna en þegar litla systir Beyoncé, Solange Knowles, sendi út hamingjuóskir á Twitter sannfærðust fjölmiðlar um að barnið væri komið í heiminn.

„Fallegsta stúlka í öllum heiminum," skrifaði Solange og í kjölfarið rigndi hamingjuóskunum yfir parið á samskiptavefnum. „Velkomin í heiminn Blue. Við elskum þig nú þegar," skrifaði leikkonan Gwyneth Paltrow á

FORELDRAR Í FYRSTA SINN Beyoncé og Jay Z brosa líklega breitt þessa dagana en dóttir þeirra Blue Ivy Carter kom í heiminn á laugardag.

meðan Rihanna byrjaði að kalla sig frænku. „Velkomin í heiminn prinsessa Carter, ástarkveðja frá Rih frænku."

Beyoncé sást koma á fæðingardeildina á föstudagskvöldið ásamt móður sinni en parið hafði leigt heila hæð á spítalanum til að fá að vera í friði. Mikil öryggisgæsla var á spítalanum um helgina og starfsfólki meðal annars bannað að vera með símana sína á sér. Bæði Jay Z og Beyoncé eru þekkt fyrir að standa vörð um einkalíf sitt en ekki eru taldar miklar líkur á að almenningur fái að sjá erfðaprinsessu þeirra í bráð. Móður og barni ku heilsast vel og fjölskyldan er öll í skýjunum.

Tók upp lag með Ratt

Dave Grohl úr Foo Fighters hefur tekið upp nýtt lag með bandarísku rokksveitinni Ratt, sem naut vinsælda á níunda áratugnum. Lagið verður hluti af nýju verkefni sem Grohl er með í gangi sem gengur undir heitinu TBA nú um stundir.

Foo Fighters er annars á leiðinni í hljóðver og ætlar að taka upp nýja plötu. Sú síðasta, Wasting Light, kom út í apríl í fyrra og því skammt stórra högga á milli hjá sveitinni. Hún hefur verið tilnefnd til sex Grammy-verðlauna fyrir plötuna og verður verðlaunaafhendingin í Los Angeles 12. febrúar.

NÝTT LAG Rokkarinn Dave Grohl hefur tekið upp lag með hljómsveitinni Ratt.

TÍU ÁRA Hvanndalsbræður, eða Hvanndals, fagna tíu ára afmæli sínu á þessu ári.

Stórafmæli hjá Hvanndals

Grallararnir í Hvanndalsbræðrum, eða Hvanndals eins og þeir kalla sig núna, fagna tíu ára afmæli sínu á þessu ári. Af því tilefni gefa þeir út sína sjöundu hljóðversplötu fyrir næstu jól og ætla jafnframt að vera duglegir við að spila á tónleikum og böllum. Rögnvaldur gáfaði, sem hætti í bandinu 2009, ætlar að spila eitthvað með fyrrverandi félögum sínum á árinu.

Afmælistónleikar verða haldnir í Hofi á Akureyri í október og einnig eru tónleikar fyrirhugaðir í Reykjavík. „Það verður öll flóran af spilurum sem hafa komið fram með okkur í gegnum tíðina," segir Valur Hvanndals um tónleikana á Akureyri. Hann segir engan bilbug að finna á Hvanndalsbræðrum og er hæstánægður með tíu ára afmælið. „Þetta er alveg ótrúlegt. Við reiknuðum ekki með að lifa lengur en í eitt eða tvö ár. En við erum hvergi nærri hættir. Þetta heldur okkur ungum."

Fram undan er spilamennska á þorrablóti í Danmörku í febrúar og árshátíðum hér heima í framhaldinu. Fyrsta lagið af nýju plötunni kemur svo út í mars.

Hvanndalsbræður hafa á ferli sínum selt um níu þúsund plötur og bíða því margir spenntir eftir þeirra næstu afurð. -fb

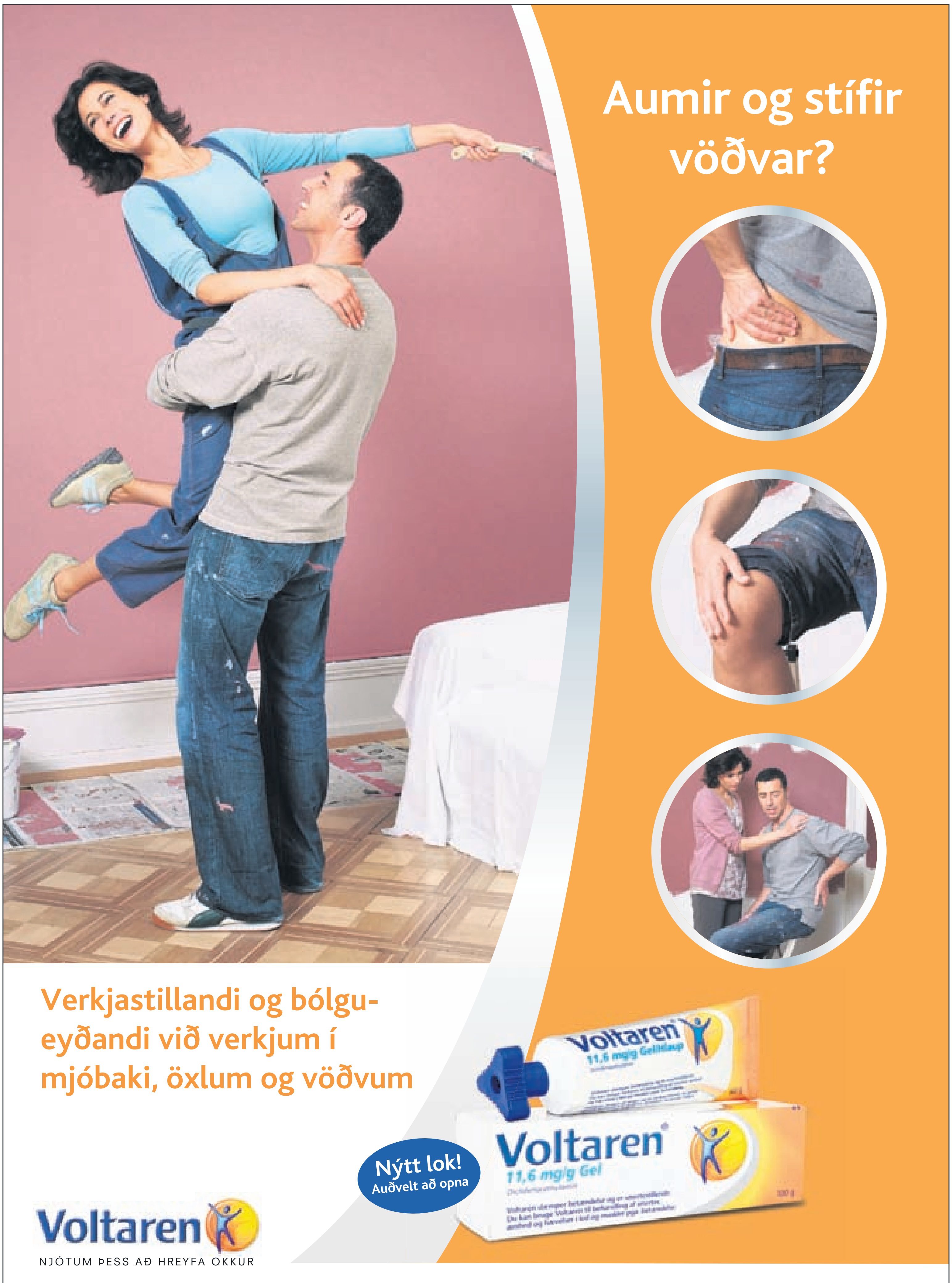
Richards fór í augnaðgerð

Rollingurinn Keith Richards gekkst nýverið undir laseraðgerð á auga til að lagfæra sjón

KEITH RICHARDS

sína. Að sögn talsmanns hans gekk aðgerðin vel og er hann á batavegi. Richards, sem er 68 ára, er þekktur fyrir sukksamt líferni sitt og ætti því engum að koma á óvart að sjón hans sé aðeins farin að daprast.

Rolling Stones fagnar fimmtíu ára afmæli sínu á árinu. Ekki er víst hvort tónleikaferð um heiminn verði farin, enda hafa þeir Richards og söngvarinn Mick Jagger rifist eins og hundur og köttur að undanförnu.



Fæst án lyfseðils

Voltaren Gel® (Díklófenaktvíetýlamín 11,6 mg/g) er notað sem staðbundin útvortis meðferð við vöðva- og liðverkjum. Lyfið má ekki bera á skrámur, opin sár eða á exem, varist snertingu við augu og slímhúðir, notist eingöngu útvortis og má aldrei taka inn. Þegar lyfið er notað án ávísunar læknis skal hafa samband við lækni ef einkenni batna ekki eða versna innan viku. Á meðgöngu skal ávalt leita ráða læknis eða lyfjafræðings áður en lyfið er notað, þó skal það ekki notað á síðasta þriðjungi meðgöngu. Voltaren Gel® er ekki ætlað börnum yngri en 12 ára. Lítil hætta er á ofskömmtun vegna útvortis notkunar lyfsins. Lesa skal vandlega leiðbeiningar á umbúðum og fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: Novartis Healthcare. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ.

sport

sport@frettabladid.is

6 DAGAR — EM í handbolta 2012

GUÐJÓN VALUR SIGURÐSSON verður fyrsti íslenski leikmaðurinn til þess að taka þátt í sjö Evrópumeistaramótum í Serbíu en hann bætir þá met sitt og Ólafs Stefánssonar sem hafa báðir verið á fyrstu sex Evrópumótum Íslands. Guðjón Valur, sem tók þátt í sínu fyrsta stórmóti á EM í Króatíu í janúar 2000, er leikjahæstur frá upphafi í úrslitakeppni EM en vantar 30 mörk til að jafna markamet Ólafs á EM.

SÖGULEGT Messi er fjórði knattspyrnumaðurinn frá upphafi sem fær Gullboltann í þriðja sinn. Hér er hann með Homare Sawa, knattspyrnukonu ársins. NORDIC PHOTOS/GETTY

Gullbolti FIFA 2011:

Messi og Sawa valin best

FÓTBOLTI Argentínumaðurinn Lionel Messi var í gær útnefndur knattspyrnumaður ársins af Alþjóðaknattspyrnusambandinu, FIFA, sem veitir verðlaunin í samstarfi við France Football. Hin japanska Homare Sawa var útnefnd knattspyrnukona ársins en hún er landsliðsfyrirliði Japans sem varð heimsmeistari í sumar.

Þetta er í þriðja sinn í röð sem Messi fær þessa viðurkenningu og er Messi fjórði leikmaðurinn frá upphafi sem afrekar það. Hann er þó aðeins 24 ára gamall og því líklegt að fleiri Gullboltar eigi eftir að bætast í safnið á næstu árum.

Xavi, liðsfélagi Messi hjá Barcelona, varð annar í kjörinu og Cristiano Ronaldo, leikmaður Real Madrid, í því þriðja. „Hann er enn ungur – aðeins 24 ára gamall – og ég held að hann eigi eftir að bæta öll met sem eru til í þessari íþrótt," sagði Xavi í kvöld.

Barcelona á fimm leikmenn í liði ársins, Real Madrid fjóra og Manchester United tvo. Pep Guardiola, stjóri Börsunga, var valinn þjálfari ársins. - esá

Fer ekki frá Ítalíu á næstu árum

Emil Hallfreðsson hefur komið sér vel fyrir í Verona á norðanverðri Ítalíu þar sem hann spilar með hinu sögufræga Hellas Verona. Liðið er við toppinn í B-deildinni og mætir stórliði Lazio í bikarnum í kvöld.

FÓTBOLTI Hafnfirðingurinn Emil Hallfreðsson hefur gert það gott með nýliðum Hellas Verona í ítölsku B-deildinni. Liðið hefur ekki tapað í ellefu leikjum í röð og þar af unnið níu. Það er nú í öðru sæti, einu stigi á eftir Torino, en tvö efstu liðin komast beint upp í ítölsku úrvalsdeildina. Liðin í 3.-6. sæti taka þátt í umspili um eitt laust úrvalsdeildarsæti.

Emil hefur verið atvinnumaður í sjö ár en hann var seldur frá FH til Tottenham í Englandi í desember 2004. Þar fékk hann aldrei tækifæri með aðalliðinu en var sumarið 2006 lánaður til Malmö í Svíþjóð þar sem hann stóð sig vel.

Ári síðar seldi Tottenham hann til Lyn í Noregi þar sem hann var í aðeins fáeinar vikur áður en Reggina, sem þá lék í ítölsku úrvalsdeildinni, kom skyndilega til sögunnar og keypti hann.

Fyrstu tvö árin fékk hann nokkuð að spila en var svo lánaður í ensku B-deildina þar sem hann spilaði með Barnsley tímabilið 2009-2010. Eftir það sneri hann aftur til Ítalíu og var hann svo lánaður til Hellas Verona haustið 2010 sem lék þá í ítölsku C-deildinni.

Liðið komst upp í B-deildina og forráðamenn liðsins hrifust af Emil. Hann var keyptur og þriggja ára samningur gerður við hann.

Tímabilið í ár hefur svo verið lyginni líkast en þar að auki er Emil markahæsti leikmaður liðsins með sex mörk. „Það er þykir nú þokkalegt hjá miðjumanni," segir Emil í léttum dúr við Fréttablaðið en hann hefur nánast alfarið spilað vinstra megin á miðjunni í leikkerfinu 4-3-3.

Þótti skrýtið að fara í C-deildina

Hann segir að gengi liðsins hafi komið mörgum á óvart en ekki þó honum eða liðsfélögum hans. „Það þótti kannski skrýtið hjá mér að fara í C-deildina fyrir tveimur árum en liðið ætlaði sér beint upp og þá vissi ég að allt væri hægt. Það gekk allt upp, ég er ánægður hjá félaginu og líður ótrúlega vel hér í borginni."

Hellas Verona er fornfrægt lið og varð ítalskur meistari árið 1985. Það lék síðast í efstu deild árið 2002 en uppgangur liðsins hefur verið mikill síðan Andrea Mandorlini, fyrrum varnarmaður Inter Milan, tók við stjórn þess snemma á síðasta tímabili. Þá var liðið í slæmri stöðu en hann náði að koma liðinu upp og er nú með það við topp B-deildarinnar.

Á FULLU Emil Hallfreðsson er hér í leik með Hellas Verona í ítölsku B-deildinni. NORDIC PHOTOS/AFP

Emil er greinilega lykilmaður hjá Mandorlini því hann spilar alla leiki í byrjunarliði og er honum sjaldnast skipt af velli.

„Hann hefur breytt miklu og leikmenn hafa náð mjög vel saman undir hans stjórn. Ég sé ekki fyrir mér að hann fari í bráð og er gott til þess að vita," segir Emil en þegar hann var hjá Reggina voru þjálfaraskipti afar tíð hjá liðinu.

Borgarbúar styðja Hellas

Um 18-20 þúsund áhorfendur eru að meðaltali á leik hjá liðinu og er það mun betur stutt af borgarbúum en Chievo – „litla" liðið í borginni sem leikur þó í úrvalsdeildinni. „Það halda allir með okkur og virðast fæstir vita af Chievo. Það er ótrúlega mikill áhugi og það er von á fleiri stuðningsmönnum til Rómar á morgun [í dag]," segir Emil en í kvöld mætir Hellas Verona stórliði Lazio á útivelli í ítölsku bikarkeppninni. Komist liðið áfram bíður væntanlega AC Milan í næstu umferð.

„Við lítum á bikarinn sem bónus en það verður vissulega gaman að fá að spila aftur við þá bestu. Það er það sem maður vill gera."

> Ég sé ekki annað fyrir mér en að vera áfram á Ítalíu – mér finnst fótboltinn skemmtilegri hér en á til dæmis Englandi.
>
> EMIL HALLFREÐSSON
> LEIKMAÐUR HELLAS VERONA

Fótboltinn skemmtilegri á Ítalíu

Emil segist vera hæstánægður á Ítalíu og sér ekki fyrir sér að fara annað á næstunni. „Ég er búinn að koma mér vel inn í tungumálið og menninguna og þó svo að það sé aldrei að vita hvað gerist í framtíðinni sé ég ekki annað fyrir mér en að vera áfram á Ítalíu – mér finnst fótboltinn skemmtilegri hér en á til dæmis Englandi."

Félagaskiptagluugginn frægi er nú opinn á Ítalíu eins og víðar og hefur Emil verið orðaður við önnur lið, eins og stórlið Napoli. „Auðvitað er gaman að heyra það en ég tek svona fregnum fyrst og fremst með hrósi og merki þess að ég er að standa mig vel. Auðvitað myndi maður hugsa sig um ef tilboð bærist en ég tel líið vit í öðru en að vera hér áfram. Það eru spennandi tímar fram undan."

eirikur@frettabladid.is

ÖFLUGIR VINNUÞJARKAR

TILBOÐ

109.900 m/vsk

Fullt verð 124.900

94DCK296CS

BORVÉL 18V, OG SKRÚFVÉL 10V

13mm patróna | 2 x 1,5Ah Li-Ion | 2 gírar | Led ljós

1/4" Hex | 2 x 1,3Ah Li-Ion | 8 Nm | Sterk taska

www.sindri.is / sími 575 0000 SINDRI

Viðarhöfða 6 - Reykjavík Bæjarhrauni 12 - Hafnarfirði

ÖFLUGIR Hér sjást allir þrír útlendingarnir hjá KR í gær. Rob Ferguson er með boltann en þeir Joshua Brown og Dejan Sencanski eru fyrir aftan. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

KR sló Grindavík úr leik í Powerade-bikarnum:

Nýju útlendingarnir öflugir í liði KR-inga

KÖRFUBOLTI KR komst í 8-liða úrslit Powerade-bikarsins í körfubolta þegar þeir unnu flottan sigur, 81-76, á Grindvíkingum í DHL-höllinni í gær. Leikurinn var æsispennandi nánast allan tímann og réðust úrslitin ekki fyrr en á lokasekúndum leiksins.

KR-ingar voru hreinlega sterkari í fjórða og síðasta leikhlutanum og komust verðskuldað áfram. KR teflir fram þremur nýjum leikmönnum á nýja árinu og litu þeir allir nokkuð vel út í gær.

Joshua Brown var atkvæðamestur í liði KR með 27 stig en J'Nathan Bullock skoraði 18 stig fyrir Grindavík. Það var allt annað að sjá KR-inga í gær og útlitið bjart í vesturbænum. - sáp

ÚRSLIT

Powerade-bikar karla

16-LIÐA ÚRSLIT

KR - Grindavík	**81-76 (45-41)**

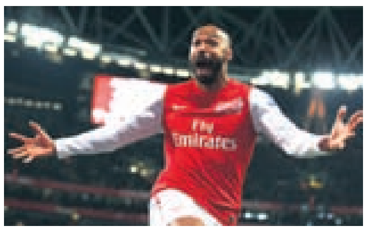
KR: Joshua Brown 27/8 fráköst/7 stoðsendingar, Robert Ferguson 15/13 fráköst, Hreggviður Magnússon 13, Dejan Sencanski 10, Finnur Atli Magnusson 6, Martin Hermannsson 4, Jón Orri Kristjánsson 4, Emil Þór Jóhannsson 2.
Grindavík: J'Nathan Bullock 18/11 fráköst, Sigurður Gunnar Þorsteinsson 14/7 fráköst, Jóhann Árni Ólafsson 12, Giordan Watson 11/7 stoðsendingar, Ólafur Ólafsson 9, Ómar Örn Sævarsson 5, Þorleifur Ólafsson 5, Björn Steinar Brynjólfsson 2.

LIÐIN Í FJÓRÐUNGSÚRSLITUM

Hamar	**Tindastóll**
Keflavík	Snæfell
Njarðvík	**KFÍ**
Fjölnir	KR/Grindavík

Enska bikarkeppnin

Arsenal - Leeds	**1-0**
1-0 Thierry Henry (79.)	



MÖGNUÐ ENDURKOMA Thierry Henry tryggði Arsenal 1-0 sigur á Leeds í enska bikarnum í gær með marki aðeins tíu mínútum eftir að hann kom inn á sem varamaður. Það var hans fyrsti leikur eftir að hann samdi við félagið á ný sem lánsmaður. NORDIC PHOTOS/GETTY

Helena Sverrisdóttir varð slóvakískur bikarmeistari með liðinu Good Angels Kosice um helgina:

Flott að byrja árið með því að vinna bikar

HELENA SVERRISDÓTTIR Sést hér í búningi Good Angels Kosice.

KÖRFUBOLTI Helena Sverrisdóttir varð slóvakískur bikarmeistari með Good Angels Kosice um helgina en þetta er fyrsti titillinn sem hún vinnur sem atvinnumaður. Good Angels Kosice vann öruggan 79-36 sigur á ZBK Whirlpool Poprad í úrslitaleiknum en bikarkeppnin var öll í einu lagi frá föstudegi fram á sunnudag.

„Úrslitaleikurinn var nú svona skyldusigur eins og allir leikirnir hafa verið en það er alltaf gaman að fá bikar. Það er samt svolítið skrýtin tilfinning að vinna fyrsta leikinn með 90 stigum, undanúrslitaleikinn með 60 stigum og svo tökum við úrslitaleikinn með 40 stigum,“ sagði Helena sem var næststigahæst í sínu liði með 10 stig. Good Angels Kosice hefur nú unnið alla sextán leiki sína í deild og bikar. Það reynir meira á liðið í Meistaradeildinni þar sem liðið á góða möguleika á því að komast í 16 liða úrslitin.

„Það er flott að byrja árið með því að vinna bikar. Það eru síðan fjórir mjög mikilvægir leikir fram undan á næstu fjórum vikum í Meistaradeildinni,“ segir Helena. Hún fékk lítið að spila í Meistaradeildinni í nóvember en vann sér inn mun fleiri spilamínútur í desember.

„Þetta var orðið svolítið erfitt þegar maður fékk lítið að spila. Vonandi held ég bara áfram eins og ég endaði í desember. Ég vissi að ég yrði að standa mig vel á æfingum í slóvakísku deildinni og þá myndi ég fá fleiri tækifæri í Meistaradeildinni. Ég reyndi bara að halda áfram að vera jákvæð og gera þessa hluti rétt og hægt og rólega fékk ég að spila aðeins meira,“ segir Helena.

„Það eru margir leikmenn að berjast um fimm stöður. Það er mikil samkeppni hjá okkur og hver og einn í liðinu vill sýna sig þegar hann kemur inn á völlinn,“ segir Helena. **- óój**

BIRKIR BJARNASON Búinn að vinna sér sæti í A-landsliðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Framtíð Birkis Bjarnasonar:

Með tilboð frá sex löndum

FÓTBOLTI Landsliðsmaðurinn Birkir Bjarnason ákvað að framlengja ekki samning sinn við norska félagið Viking þar sem hann hefur spilað undanfarin sex ár og er nú að leita sér að nýju félagi. Umboðsmaður Birkis segir í viðtali við norska fjölmiðla að Birkir hafi úr nógu að velja og verði ekki atvinnulaus lengi.

„Birkir er með tilboð frá mörgum félögum. Hann hefur fengið tilboð frá Hollandi, Belgíu, Þýskalandi, Ítalíu, Danmörku og Englandi. Núna er ég staddur í Þýskalandi að athuga nokkra hluti fyrir Birki,“ sagði Jim Solbakken, umboðsmaður Birkis, við TV 2 Sporten.

Solbakken vill ekki segja neitt um hvaða félög þetta eru en gefur þó upp að enskt b-deildarlið hafi sýnt honum áhuga. **- óój**

TIM TEBOW Ævintýrið heldur áfram í Klettafjöllunum. MYND/AP

Ameríski fótboltinn:

Tebow hetjan einu sinni enn

NFL Houston Texans, New Orleans Saints, New York Giants og Denver Broncos komust áfram í úrslitakeppni ameríska fótboltans um helgina, þrjú fyrstnefndu liðin unnu örugga heimasigra.

Mesta spennan var í leik Denver Broncos og Pittsburgh Steelers þar sem leikstjórnandinn Tim Tebow skrifaði nýjan kafla á ævintýralegu tímabili sínu og leiddi Broncos-liðið til sigurs í framlengingu. Undanúrslit deildanna eru þar með klár og fara fram um næstu helgi. **- óój**

Undanúrslit deildanna:

Ameríkudeildin

New Engl. Patriots - Denver Broncos	*lau.*
Baltimore Ravens - Houston Texans	*sun.*

Þjóðardeildin

San Fran. 49ers - New Orleans Saints	*lau.*
Green Bay Packers - New York Giants	*sun.*

> Stöð 2 kl. 21.40
Burn Notice

Njósnarinn Michael Westen er mættur aftur í fjórðu þáttaröðinni af Burn Notice á Stöð 2. Í fyrsta þættinum þarf lögfræðingur vernd eftir að hafa lent upp á kant við mótorhjólagengi og Michael reynir að stöðva hryðjuverkamenn en fær aðstoð úr óvæntri átt.

dagskrá

VIÐ TÆKIÐ SÓLVEIG GÍSLADÓTTIR FYLGIST MEÐ ÍSLENSKUM KARLMÖNNUM

Ekki sama Jón og séra Jón

Ég horfði á tvær íslenskar heimildarmyndir á RÚV nýverið. Annars vegar Bakka-Baldur eftir Þorfinn Guðnason sem fjallaði um Baldur Þórarinsson frá Bakka í Svarfaðardal sem hafði alið þann draum í brjósti í áratug að heimsækja gamlan vin á Havaí. Hins vegar Jón og séra Jón eftir Steinþór Birgisson. Hún fjallar um Séra Jón Ísleifsson sem var sóknarprestur í Árnesi á Ströndum í rúman áratug.

Í mínum huga er ekki saman að líkja skemmtanagildi þessara heimildarmynda. Bakka-Baldur var óskaplega daufleg ef frá eru talin allt of mörg söngatriði misgóðra sönghópa. Ég hafði þó hlakkað til að sjá myndina enda hestaáhugamanneskja og aðdáandi mynda Þorfinns. Myndin um séra Jón var hins vegar prýðilega góð enda hlaut hún áhorfendaverðlaun kvikmyndahátíðarinnar Skjaldborgar á árinu. Hún var afar fyndin á köflum þó umfjöllunarefnið væri á stundum afar sorglegt. Bæði vorkenndi maður aumingja séra Jóni fyrir að eiga við öll sín persónulegu vandamál að stríða en að sama skapi hafði maður samúð með hans sóknarbörnum sem áttu betra skilið en að hafa séra Jón sem sálusorgara.

RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.36 Bæn **06.39** Morgunþáttur Rásar 1 **06.40** Veðurfregnir **07.00** Fréttir **07.30** Fréttayfirlit **08.00** Morgunfréttir **08.05** Morgunstund með KK **08.30** Fréttayfirlit **09.00** Fréttir **09.05** Okkar á milli **09.45** Morgunleikfimi **10.00** Fréttir **10.03** Veðurfregnir **10.13** Samsöngur úr norðri **11.00** Fréttir **11.03** Samfélagið í nærmynd **12.00** Fréttir **12.02** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregnir **12.50** Dánarfregnir **13.00** Fyrr og nú **14.00** Fréttir **14.03** Sker **15.00** Fréttir **15.03** Útvarpssagan: Úr Bernskunni **15.25** Málstofan **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Víðsjá **17.00** Fréttir **18.00** Kvöldfréttir **18.20** Auglýsingar **18.21** Spegillinn **18.50** Veðurfregnir **18.53** Dánarfregnir **19.00** Endurómur úr Evrópu **20.00** Leynifélagið **20.30** Í heyranda hljóði **21.20** Tríó **22.00** Fréttir **22.05** Veðurfregnir **22.10** Orð kvöldsins **22.15** Fimm fjórðu **23.05** Matur er fyrir öllu **00.00** Fréttir **00.05** Næturútvarp Rásar 1

RÚV

16.40 Leiðarljós (Guiding Light)
17.20 Tóti og Patti (40:52)
17.31 Þakbúarnir
17.43 Skúli skelfir (22:52)
17.54 Hið mikla Bé (2:20)
18.20 Táknmálsfréttir
18.30 Tracy Ullman lætur móðan mása (State of the Union) Tracy Ullman gerir grín að Bandaríkjamönnum og forvitni þeirra um líf frægðarfólks.
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
20.10 Leiðin á EM Undankeppni Evrópumótsins í Serbíu var hádramatísk og réðust úrslit ekki fyrr en í lokaleik undankeppninnar. Rifjaðir eru upp leikir íslenska liðsins í undankeppninni og rætt við leikmenn og þjálfara um aðdraganda Evrópumótsins sem hefst í Serbíu 15. janúar.
20.40 Krabbinn (6:13) (The Big C)
21.15 Djöflaeyjan
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Millennium - Loftkastalinn sem hrundi I (5:6) (Millennium) Þáttaröð byggð á sögum eftir Stieg Larsson. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
23.55 Aðþrengdar eiginkonur (2:23) (Desperate Housewives VIII) (e) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
00.40 Kastljós (e)
01.10 Fréttir
01.20 Dagskrárlok

STÖÐ 2 BÍÓ

08.10 The Darwin Awards
10.00 Wordplay
12.00 Astro boy
14.00 The Darwin Awards
16.00 Wordplay
18.00 Astro boy
20.00 The Boat That Rocked
22.10 Edmond
00.10 Fracture
02.00 The Illusionist
04.00 Edmond
06.00 Lakeview Terrace

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.15 Bold and the Beautiful
08.35 Í fínu formi
08.50 Oprah
09.30 Doctors (87:175)
10.15 Wonder Years (5:23)
10.40 Total Wipeout (1:12)
11.40 Mike & Molly (2:24)
12.00 Borgarilmur (6:8)
12.35 Nágrannar
13.00 America's Got Talent (13:32)
14.25 America's Got Talent (14:32)
15.15 Sjáðu
15.45 iCarly (4:25)
16.10 Barnatími Stöðvar 2
17.05 Bold and the Beautiful
17.30 Nágrannar
17.55 The Simpsons (16:22)
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Malcolm In The Middle (4:22)
19.40 My Name Is Earl (24:27)
20.05 Modern Family (6:24)
20.25 Mike & Molly (18:24)
20.50 Chuck (17:24)
21.35 Burn Notice (1:20) Fjórða serían af þessum frábæru spennuþáttum um njósnarann Michael Westen sem var settur á brunalistann en það er listi yfir njósnara sem eru komnir út í kuldann og njóta ekki lengur verndar yfirvalda.
22.20 Community (14:25) Drepfyndinn gamanþáttur um sjálfumglaðan lögfræðing sem missir lögfræðiréttindin sín og neyðist til að setjast á ný á skólabekk.
22.45 The Daily Show: Global Edition
23.10 The Middle (12:24)
23.35 Kalli Berndsen - Í nýju ljósi (1:10)
00.00 Hawthorne (9:10)
00.45 Satisfaction
01.35 A Dog Year
02.50 Wild West Comedy Show
04.25 Chuck (17:24)
05.10 Malcolm In The Middle (4:22)
05.35 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

07.00 Arsenal - Leeds Útsending frá leik í 3. umferð ensku bikarkeppninnar (FA Cup).
18.05 Arsenal - Leeds Útsending frá leik í 3. umferð ensku bikarkeppninnar (FA Cup).
19.50 Enski deildarbikarinn: Crystal Palace - Cardiff Bein útsending frá fyrri leik liðanna í undanúrslitum enska deildarbikarsins (Carling Cup).
22.00 Ensku bikarmörkin
22.30 Enski deildarbikarinn: Crystal Palace - Cardiff Útsending frá fyrri leik liðanna í undanúrslitum enska deildarbikarsins

SPORT 2 *enski boltinn*

17.40 Premier League Review 2011/12
18.35 Football Legends Næstur í röðinni er hinn magnaði Rau.
19.00 Premier League World
19.30 Man. Utd. - Man. City Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
21.20 Chelsea - Liverpool Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
23.10 Football League Show Sýnt frá leikjum í neðri deildum enska boltans.
23.40 QPR - Blackburn Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.

EXTRA

19.10 The Doctors (23:175)
19.50 Bones (13:22)
20.35 Better Of Ted (2:13) Bráðskemmtilegir og beittir gamanþættir um Ted, yfirmann stórfyrirtækis, sem hugsar aðeins um hagnað og völd.
21.00 Fréttir Stöðvar 2
21.25 Ísland í dag
21.50 The Block (2:9)
22.35 The Glades (2:13)
23.25 Celebrity Apprentice (9:11)
00.55 Twin Peaks (9:22)
01.40 Malcolm In The Middle (4:22)
02.05 My Name Is Earl (24:27)
02.25 Bones (13:22)
03.10 The Doctors (23:175)
03.50 Íslenski listinn
04.15 Sjáðu
04.40 Fréttir Stöðvar 2
05.30 Tónlistarmyndbönd frá Nova TV

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Dr. Phil (e)
08.45 Rachael Ray (e)
12.00 Málið (4:8) (e)
12.30 Pepsi MAX tónlist
15.50 Parenthood (19:22) (e)
16.35 Rachael Ray
17.20 Dr. Phil
18.05 Live To Dance (1:8) (e) 18 atriði keppa um hylli dómaranna og 500.000 dala verðlaun. Áheyrnarprufur fyrir keppnina eru að hefjast og ballið byrjar í Los Angeles.
18.55 America's Funniest Home Videos (e)
19.20 Everybody Loves Raymond (1:26)
19.45 Will & Grace (9:25) (e)
20.10 Outsourced (18:22)
20.35 Mad Love (10:13) Ben og Kate ákveða að blása meira lífi í samband sitt og fara í útilegu. Larry er kominn með leiða á að vera einhleypur og reynir við vinkonu Connie.
21.00 Charlie's Angels (6:8) Óprúttnir aðilar reyna að koma sök á Bosley. Englarnir þurfa að bregðast skjótt við, finna réttu sökudólgana og hreinsa nafn félaga síns.
21.50 Cherry on Money Cherry Healey kannar hvers vegna heimurinn virðist snúast um peninga. Hún tekur viðtal við allskonar fólk, allt frá þeim sem lifa undir fátæktarmörkum til ríka og fræga fólksins.
22.40 Jimmy Kimmel
23.25 CSI (1:22) (e)
00.15 Flashpoint (1:13) (e)
01.05 Cherry on Money (e)
01.55 Everybody Loves Raymond (e)
02.20 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America **08.00** Tournament of Champions 2012 (4:4) **12.00** Golfing World **12.50** Golfing World **13.40** Tournament of Champions 2012 (4:4) **18.00** Golfing World **18.50** Inside the PGA Tour (1:45) **19.15** PGA Tour - Highlights (1:45) **20.10** PGA TOUR Year-in-Review 2011 **21.05** Champions Tour Year-in-Review 2011 **22.00** Golfing World **22.50** US Open 2008 - Official Film **23.45** ESPN America

N4

18.00 Að norðan **18.30** Tveir gestir **21.00** Bæjarstjórnarfundur

BBC entertainment

06.30 Keeping Up Appearances **08.05** Dalziel and Pascoe **09.40** Come Dine With Me **10.30** EastEnders **11.00** Michael McIntyre's Comedy Roadshow **11.50** Top Gear **13.05** Keeping Up Appearances **15.10** QI **16.15** Top Gear **17.30** Michael McIntyre's Comedy Roadshow **18.20** Come Dine With Me **19.10** QI **20.10** Top Gear **21.00** Jack Dee Live Again **21.50** Live at the Apollo **22.40** QI **23.40** Jack Dee Live Again **00.30** Live at the Apollo **01.20** The Graham Norton Show **02.05** The Weakest Link **02.50** Dalziel and Pascoe

DR 1

10.00 Sportsrevyen 2011 **11.00** DR Update - nyheder og vejr **11.10** Horisont **11.35** Torpedo **12.35** Aftenshowet **13.30** Bag Facaden **14.00** DR Update - nyheder og vejr **14.10** Flodens børn **15.05** Postmand Per. Specialposttjenesten **15.20** Timmy-tid **15.30** Lille Nørd **16.00** Rockford **16.50** DR Update - nyheder og vejr **17.00** Skattejægerne **17.30** TV Avisen med Sport **18.05** Aftenshowet **19.00** Hammerslag **19.30** Price og Blomsterberg **20.00** TV Avisen **20.25** Kontant **20.50** SportNyt **21.00** Livvagterne **22.45** OBS

NRK 1

13.00 NRK nyheter **13.05** Været som var **13.35** Ut i nærturen **14.00** NRK nyheter **14.10** Jessica Fletcher **15.00** NRK nyheter **15.10** Oppdag Stillehavet **16.00** NRK nyheter **16.10** Solgt! **16.40** Oddasat - nyheter på samisk **16.55** Tegnspråknytt **17.00** Førkveld **17.40** Distriktsnyheter **18.00** Dagsrevyen **18.45** Maria fra Steigen **19.15** Ut i naturen **19.55** Distriktsnyheter **20.00** Dagsrevyen 21 **20.30** Brodies mysterier **22.00** Kveldsnytt **22.15** Extra-trekning **22.25** Ingen grenser **23.20** Redd menig Osen **23.50** Kilden

svt1

12.00 Mysteriet med de tre vise männen **12.55** Mot alla odds **13.00** Mot alla odds **13.05** Kungliga patrasket **15.00** Rapport **15.05** Gomorron Sverige **15.30** Sökandet efter medelmåttan **15.55** I Nansens fotspår **16.50** Mot alla odds **16.55** Sportnytt **17.00** Rapport **17.10** Regionala nyheter **17.15** Intervju ur Gomorron Sverige **17.30** Hundra procent bonde **18.00** Kulturnyheterna **18.15** Regionala nyheter **18.30** Rapport **19.00** Allsång på Skansen **20.00** Hinsehäxan **21.30** På väg till Malung **22.00** Te med Mussolini

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Svartar tungur **21.30** Græðlingur

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

Íbúðalánasjóður

Kynntu þér lán og aðra þjónustu Íbúðalánasjóðs

- Lán til íbúðarkaupa
- Lán til endurbóta og viðbygginga
- Aukalán vegna sérþarfa (skert starfsorka)
- Ráðgjöf og úrræði í greiðsluvanda

www.ils.is I Sími: 569 6900 I Grænt númer: 800 6969 I Borgartúni 21, 105 Reykjavík

www.ils.is

ÚTSALA

Allt að 50% afsláttur

Blomberg þvottavélar frá 79.990
Allt að 25% afsláttur

Candy uppþvottavélar frá 64.990
Allt að 30% afsláttur

Mikið úrval af kæliskápum frá Blomberg, Candy og Severin með 15-30% afslætti

Ryksuguvélmenni frá 49.990
Allt að 23% afsláttur

Ofnar, helluborð og háfar með allt að 50% afslætti

Hvítur Kitchenaid Classic blandari 29.990

Saeco alsjálfvirkar kaffivélar frá 49.990

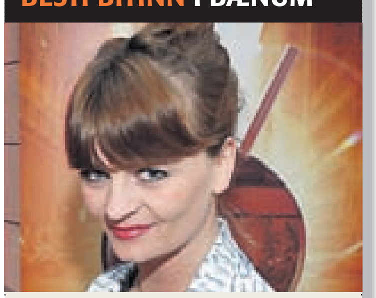
Silit búsáhöld með 50% afslætti

Severin smátæki, kaffivélar, blandarar, brauðvélar, katlar og fleira og fleira á frábærum verðum

Opið virka daga 9-18
og laugardaga 11-15

Einar Farestveit & Co.hf.
Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

BESTI BITINN Í BÆNUM



Austurlandahraðlestin er í miklu uppáhaldi og þá sérstaklega réttur númer 65 á matseðlinum. Annars finnst mér vanta góðan skyndabitastað í Reykjavík sem er ekki bara með pitsur og hamborgara á boðstólum.

Ása Ottesen, eigandi Lakkalakk.com

Skráir sig í fjarnám til að syngja með Björk

„Þetta verður í fyrsta sinn sem ég kem til New York svo ég er mjög spennt,“ segir Jóna G. Kolbrúnardóttir, ein af kórstúlkunum í Graduale Nobili en þær ferðast með Björk Guðmundsdóttur til New York í lok mánaðarins.

Eins og Fréttablaðið greindi frá í síðustu viku er Björk að fara með Biophiliu-tónleika sína til New York og eru tíu tónleikar fyrirhugaðir þar í borg í febrúar. Tónleikarnir fengu góða gagnrýni hér á landi í haust en stúlkurnar í kórnum eru þar í lykilhlutverki. „Við verðum í New York í fjórar vikur og búum á íbúðahóteli í Brooklyn-hverfinu,“ segir Jóna.

Jóna hefði átt að útskrifast frá Menntaskólanum við Hamrahlíð í vor en þurfti að skrá sig í fjarnám þessa önnina vegna ferðalaganna. „Það var aldrei spurning að fara í fjarnám enda er þetta frábært tækifæri sem maður verður að stökkva á. Ég átti líka bara einn áfanga eftir og skráði mig í fjarnám við Fjölbraut í Ármúla, þar sem það er ekki fjarnám í MH,“ segir Jóna sem ætlar sér að ná að útskrifast í vor þrátt fyrir ævintýrin fram undan.

Í LYKILHLUTVERKI Fyrir Jónu G. Kolbrúnardóttur (t.v.) var aldrei spurning um annað en að skrá sig í fjarnám til að fara í tónleikaferðalag með Björk í febrúar. Hér er hún með Guðrúnu Matthildi Sigurbergsdóttur.

Tónleikarnir verða haldnir á tveimur stöðum í New York, New York Hall of Science og Roseland Ballroom, en Jóna býst við að þær fái nú tækifæri til að skoða sig um í borginni á milli tónleika. „Við erum nokkrar sem ætlum að skoða söngskóla fyrir áframhaldandi söngnám og sjá hvort við finnum ekki góða söngkennara úti,“ segir Jóna sem býst alveg eins við því að þær fari einnig með Björk á flakk í sumar þar sem hún treður meðal annars upp á Hróarskelduhátíðinni. „Ég býst alveg við því en við einbeitum okkur alltaf að einni ferð í einu og núna er það New York.“ **-áp**

FRÉTTIR AF FÓLKI

Mikill fjöldi þekktra einstaklinga var samankominn í Borgarleikhúsinu á föstudagskvöld þegar leikritið Fanný og Alexander var frumsýnt. Forseti Íslands, Ólafur Ragnar Grímsson, Vigdís Finnbogadóttir, Geir H. Haarde og Jón Baldvin Hannibalsson létu sig ekki vanta. Vinirnir Gísli Marteinn Baldursson og Pétur Marteins voru að sjálfsögðu í salnum en æskuvinur þeirra, Rúnar Freyr Gíslason, fer með eitt af aðalhlutverkunum í verkinu. Einnig voru margir úr fjölmiðlageiranum mættir í Borgarleikhúsið og mátti þar sjá Jón Kaldal, ritstjóra Fréttatímans, Mörtu Maríu Jónasdóttur og Björn Inga Hrafnsson, sem hafði gaman af sýningunni ásamt kærustu sinni **Hlín Einarsdóttur**.

Tónlistarmaðurinn Ingólfur Þórarinsson, eða Ingó Veðurguð, mun ekki syngja lagið sem hann samdi fyrir Eurovision í ár. Í hans stað mun **Kristmundur Axel** spreyta sig á laginu, sem heitir Stattu upp. Honum til halds og trausts við flutninginn verða strákar úr Menntaskólanum við Sund sem kalla sig Blár Ópal. Kristmundur Axel bar sigur úr býtum í Söngkeppni framhaldsskólanna árið 2010 og ætti því að ráða ágætlega við Eurovision-keppnina, sem hefur göngu sína í Sjónvarpinu um helgina. **- áp, fb**

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

UNGIR EINLEIKARAR

MEÐ SINFÓNÍUHLJÓMSVEITINNI Í HÖRPU
FIMMTUDAGINN 12.01.12 » 19:30

Elín Arnardóttir píanó
Ísak Ríkharðsson fiðla
Chrissie Thelma Guðmundsdóttir fiðla
Hrafnhildur Árnadóttir söngur

Bernharður Wilkinson stjórnandi

Sigurvegarar úr einleikarakeppni Sinfóníunnar og LHÍ koma fram á þessum árlegu tónleikum sem eru einhverjir þeir skemmtilegustu á árinu.

LISTAHÁSKÓLI ÍSLANDS · ICELAND ACADEMY OF THE ARTS

BORGUN · GAMMA

Miðasala » www.sinfonia.is » www.harpa.is » Sími: 528 5050

MADS LØKEN: VIÐ URÐUM AÐ BREYTA HANDRITI NÆTURVAKTARINNAR

Umdeildur norskur grínisti leikur Georg Bjarnfreðarson

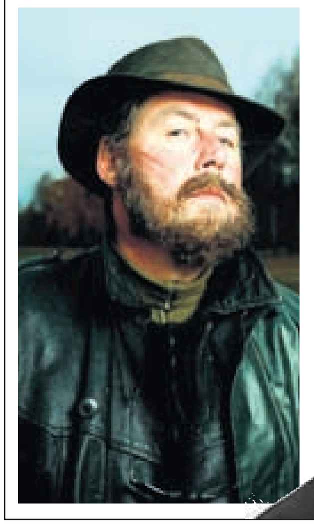
Hinn umdeildi norski grínisti Otto Jespersen leikur Georg Bjarnfreðarson í norsku útgáfunni af Næturvaktinni. Þættirnir hafa hlotið nafnið Nattskiftet og fara tökurnar fram í smábænum Minnesund þar sem 488 manns búa. Einni tökuviku af níu er nú lokið.

Otto Jespersen, sem er 58 ára, er einn frægasti grínisti Norðmanna og er ákaflega umdeildur heima fyrir. Hann var meðal annars skammaður af fyrrverandi forsætisráðherra landsins, Kjell Magne Bondevik, en Jespersen hafði lyfjanotkun forsætisráðherrans í flimtingum í uppistandi sínu og gerði óvinsældir ráðherrans að umtalsefni. Þá er Jesperson sérstaklega illa liðinn af gyðingum en þeir telja hann hafa sýnt skýr merki um gyðingahatur þegar hann syrgði allar þær lýs og flær sem fórust í helförinni. Jespersen er almennt talinn einn ríkasti skemmtikraftur landsins, hann er í sambúð með Ingrid Laurentzen, fyrrverandi balletdansara og hefur verið kynnir í sjónvarpsþáttunum Rikets røst, norskum spéspegli. Jespersen leikur aðalhlutverkið í norsku kvikmyndinni TrollHunter sem notið hefur mikilla vinsælda.

Hlutverk Ólafs Ragnars verður í höndum hins 35 ára John Brungot en sá er einnig ákaflega þekktur í heimalandi sínu. Hann var meðal annars kynnir í raunveruleikaþáttaröðinni Norske Talenter. Hlutverk Daníels leikur síðan hinn 29 ára gamli Mats Eldøen. Hann er ef til vill minnst þekktur af þeim þremur en lék þó stórt hlutverk í stórmyndinni Max Manus, einni dýrustu kvikmynd í sögu Noregs.

Mads Løken, einn af þremur handritshöfundum þáttanna, sagði í samtali við Fréttablaðið að einhverjar breytingar yrðu á handritinu, þetta væri ekki nákvæm endurgerð. „Maður hefur það á tilfinningunni í íslensku þáttunum að allir þekki alla á Íslandi þannig að við urðum aðeins að breyta þeim köflum,“ segir Mads. Fréttablaðið hafði einnig samband við Trond Kvernstrøm, framkvæmdastjóra framleiðslufyrirtækisins Monster, sem framleiðir þættina. Hann taldi þetta vera mjög stóra framleiðslu á norska vísu. „Þetta verða tíu þættir og þeir verða væntanlega frumsýndir annað hvort í haust eða næsta vor,“ segir Trond sem vísaði að öðru leyti á fulltrúa TV 2.

freyrgigja@frettabladid.is



HIN HEILAGA ÞRENNING Tökur á norsku útgáfunni af Næturvaktinni eru hafnar í smábænum Minnesund. Otto Jespersen leikur Georg Bjarnfreðarson, Mats Eldøen er Daníel en John Brungot bregður sér í gervi Ólafs eða Olav eins og hann heitir upp á norsku.

Ungar stúlkur fá að rokka í friði

Áslaug Einarsdóttir hlaut á fimmtudaginn styrk frá Menningarsjóði Hlaðvarpans til að koma á laggirnar rokksumarbúðum fyrir stúlkur. Þetta er í fimmta sinn sem úthlutað er úr sjóðnum og voru alls veittir átján styrkir en aldrei hafa borist jafn margar umsóknir og í ár.

„Rokkbúðirnar eru að bandarískri fyrirmynd og er hugsunin á bak við þær að búa til öruggt rými þar sem stelpur geta ófeimnar prófað sig áfram í tónlist undir leiðsögn íslenskra tónlistarmanna,“ útskýrir Áslaug sem er mannfræðingur að mennt og hefur einnig unnið að gerð kvikmynda.

Búðirnar eru ætlaðar stúlkum á aldrinum tólf til sextán ára og standa yfir í heilan mánuð. Stúlkurnar þurfa ekki að hafa neinn bakgrunn í tónlist heldur er þeim kennt á hljóðfæri í búðunum af reyndum rokktónlistarmönnum. „Þær þurfa bara að hafa áhugann, svo mynda þær hljómsveitir og vinna saman undir leiðsögn tónlistarmanna sem munu kenna þeim á hljóðfærin, að semja lög og texta og sviðsframkomu. Í lok mánaðarins verða haldnir lokatónleikar með öllum sveitunum.“

ROKKBÚÐIR Áslaug Einarsdóttir, mannfræðingur og kvikmyndagerðarkona, fékk styrk frá Menningarsjóði Hlaðvarpans til að koma á laggirnar rokksumarbúðum fyrir stúlkur. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Áslaug er sjálf píanó- og hljómborðsleikari sveitarinnar Just Another Snake Cult og segir mikinn kynjahalla innan rokktónlistarinnar enda fái stelpur síður rokkhljóðfæri að gjöf og eru ólíklegri til að stofna eða spila í hljómsveitum en strákar. „Ég hef lengi haft áhuga á femínískum aktívisma og finnst mikilvægt að stelpur fái ungar hvatningu til að gera allt það sem þær vilja gera.“ Innt eftir því í hvað hún muni nýta styrkinn frá Hlaðvarpanum segir Áslaug að hann muni fara í hljóðfærakaup og kynningarmál. „Það er í mörg horn að líta og þess vegna kemur þessi styrkur sér ofsalega vel,“ segir Áslaug að lokum. Hún tekur glöð á móti ábendingum um notuð hljóðfæri á netfangið rokksumarbudir@gmail.com. Rokksumarbúðirnar verða auglýstar nánar í vor. **- sm**

sumarferdir.is
Tenerife
SUMAR 2012
- ódýrustu sætin bókast fyrst!
☆ ... eru betri en aðrar
Parque de las Americas
☆☆☆
Íbúð með
svefnherbergi.
Brottför 8. ágúst - vika
frá: 93.156 kr. *
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn
Fanabe Costa Sur
☆☆☆☆
Fjölskylduherbergi
ALLT INNIFALIÐ!
Brottför 4. júlí - vika
frá: 133.081 kr. *
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn
Costa Adeje Gran Hotel
☆☆☆☆☆
Samtengt herbergi
með morgunverð
Brottför 23. maí - vika
frá: 126.701 kr. *
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn
Verð miðast við að bókað sé á netinu. Ef bókað er á skrifstofu eða símleiðis er bókunargjald 3.900 kr. fyrir hvern farþega. Birt með fyrirvara um prentvillur.
SUMAR FERÐIR

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VÍSIR

Ritstjórn: 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild:** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN:** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN

vísir

Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Vísar í þekktar bókmenntir

Eurovisionkeppnin hefur göngu sína um næstu helgi. Þetta árið er það sjónvarpskonan **Brynja Þorgeirsdóttir** sem heldur um stjórnartaumana í þremur undanþáttum og sjálfum úrslitunum í Sjónvarpinu. Eins og Fréttablaðið hefur greint frá leggur Brynja nú stund á nám í bókmenntafræði við Háskóla Íslands. Hún hefur ákveðið að flétta saman þessi tvö starfssvið sín með lauflétttum samkvæmisleik. Brynja hefur sett sér það markmið að koma að í hverjum þætti tilvitnun úr bókum eða vísanir í þekkt verk. Forvitnilegt verður að sjá hvernig Brynju tekst til með þetta og hvort áhorfendur verði varir við þessa nýbreytni.

Fórnaði ferð til Tenerife

Hefði ekki komið til ráðherraskipta hjá ríkisstjórninni um áramótin þá væri **Oddný G. Harðardóttir** fjármálaráðherra í sólarferð á Tenerife. Hún upplýsti nýverið í spjalli við blaðamann að ferðina hafi þau hjónin verið búin að skipuleggja fyrir löngu þegar hún var beðin að taka við stólnum af Steingrími J. Sigfússyni. „Við ætluðum að vera í hálfan mánuð," segir Oddný, sem þó kveðst ekki hafa þurft að hugsa sig lengi um þegar kom að því að velja á milli ferðarinnar og ráðherrastarfans. Því varð úr að eiginmaður Oddnýjar fékk bróður sinn til að taka hennar stað.

-hdm, óká

Mest lesið vísir

1. Búið að bjarga kjúklingunum - eru á leið í sláturhús
2. Þúsundir kjúklinga í lífshættu á Holtavörðuheiði
3. Líkið við Sandringham er af 17 ára stúlku frá Lettlandi
4. Ætluðu að vísa milljónamæringi úr landi í
5. Veiddu heimsins stærsta skötusel

Fólkið í landinu les Fréttablaðið

Prentmiðlakönnun Capacent Gallup.
18–49 ára á höfuðborgarsvæðinu.
Meðallestur á tölublað, júlí–sept. 2011.