RAGNA BJÖRG INGÓLFSDÓTTIR

Sýndi ung hæfileika í badminton

Heilsa

allt Í MIÐJU BLAÐSINS

HAUKUR MÁR OG HRAFN ÁKI

Bjuggu til aðdáendasíðu fyrir Magna

Fá nærri 50 þúsund flettingar dag hvern

FÓLK 34

STÓRÚTSALA

Bæklingurinn fylgir Fréttablaðinu í dag

Egill Árnason hf

Ármúli 8 - 108 Reykjavík

FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

9. janúar 2007 — 8. tölublað — 7. árgangur

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI

Sími: 550 5000

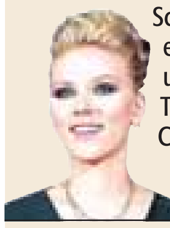
ÞRIÐJUDAGUR

Barist fyrir framtíð TÞM

Guðmundur Ingi Þorvaldsson heldur baráttutónleika fyrir framtíð Tónlistarþróunarmiðstöðvarinnar.

TÓNLIST 29

Sögð hjónadjöfull?



Scarlett Johansson er sögð hafa komið upp á milli Justins Timberlake og Cameron Diaz.

FÓLK 26

Flugeldagræðgi

„Það getur ekki verið nauðsynlegt að sprengjudynkirnir hljómi sleitulítið frá því á annan í jólum þar til hámarkinu er náð upp úr miðnætti á nýársnótt og svo áfram fram yfir þrettándann," segir Inga Rósa Þórðardóttir.

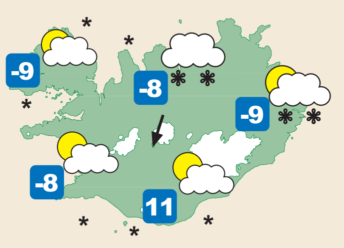
Í DAG 18

Ánægður með helgina

Alfreð Gíslason er sáttur við heildarframmistöðu íslenska landsliðsins á æfingamóti í Danmörku.

ÍÞRÓTTIR 30

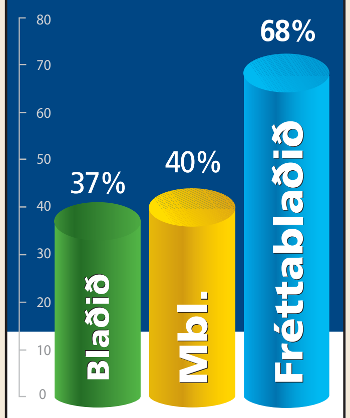
VEÐRIÐ Í DAG



HÆGVIÐRI - Í dag verður yfirleitt hæg norðlæg átt. Éljagangur norðan og austan til og einnig dálítil mugga við suðurströndina. Frost 6-17 stig, kaldast inn til landsins.

LESTUR MEÐAL 12-49 ÁRA
allt landið

Þriðjudagur



*Samkvæmt fjölmiðlakönnun Capacent í nóvember 2006.

Neituðu öll að segja til höfuðpaursins

Ákærðu í einu stærsta fíkniefnamáli sem upp hefur komið í Vestmannaeyjum neituðu öll að segja til höfuðpaursins í málinu. Alltaf vonbrigði þegar ekki næst til þeirra sem stýra fíkniefnamisferlum, segir rannsóknarlögreglumaður í Eyjum.

LÖGREGLUMÁL Fjórmenningar sem ákærðir eru í umfangsmesta fíkniefnamáli sem komið hefur upp í Vestmannaeyjum neituðu allir staðfastlega að segja til þess manns sem sendi fíkniefni til Eyja með burðardýrum. Ákærumeðferð vegna málsins stóð yfir í tæplega eitt ár en málið hófst 29. desember 2005.

Ákæra var í gær gefin út á hendur 44 ára karlmanni, 32 ára konu og tveimur konum á þrítugsaldri.

Við rannsókn málsins var lagt hald á 1,3 kíló af hassi og tæplega 20 grömm af amfetamíni en í fórum karlmannsins fundust einnig 280.500 í íslenskum seðlum og ein milljón króna í bandaríkskum dollurum. Ekki tókst að sanna að dollararnir hafi verið ávinningur af fíkniefnasölu.

Seðlarnir, sem fundust við húsleitir, voru gerðir upptækir þar sem þeir voru ótvírætt taldir vera ávinningur af fíkniefnasölu.

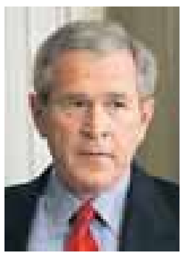
Tryggvi Kr. Ólafsson, rannsóknarlögreglumaður í Vestmannaeyjum, segir málið vera umfangsmesta fíkniefnamál sem upp hafi komið í bænum. „Þótt hér hafi komið upp stór smyglmál þá er þetta mál stærsta dreifingarmál sem hér hefur komið upp. Við yfirheyrslur neituðu allir að segja til þess manns sem mögulega stóð á bak við fíkniefnamisferlið og það eru auðvitað vonbrigði eins og alltaf þegar þannig er, en það er því miður algengt. Rannsókn málsins gekk að öðru leyti vel þótt hún hafi tekið nokkurn tíma."

> „Við yfirheyrslur neituðu allir að segja til þess manns sem mögulega stóð á bak við fíkniefnamisferlið
>
> TRYGGVI KR. ÓLAFSSON
> RANNSÓKNARLÖGREGLUMAÐUR

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins annaðist karlinn í hópnum þvætti fyrir höfuðpaurinn en lögreglan rannsakaði bankareikninga hans. Talið er að hinn ákærði hafi stundað fíkniefnasölu í Vestmannaeyjum árum saman. - mh / sjá síðu 6

Bush kemst að niðurstöðu:

Stefnan kynnt annað kvöld



GEORGE W. BUSH

WASHINGTON, AP George W. Bush Bandaríkjaforseti ætlar seint á miðvikudagskvöld að skýra frá nýrri stefnu sinni í málefnum Íraks, sem hann hefur haft í mótun allt frá því að repúblikanar biðu ósigur í þingkosningunum í nóvember.

Almennt er reiknað með því að hann vilji fjölga bandarískum hermönnum í Írak úr 140 þúsund í 160 þúsund, að minnsta kosti tímabundið.

Nancy Pelosi, leiðtogi demókrata á Bandaríkjaþingi, sagði í gær að Bush gæti engan veginn reiknað með því að demókratar samþykktu fjölgun í herliðinu. Þvert á móti væri hugsanlegt að demókratar neituðu að veita hernum það fé sem þarf til að auka herstyrkinn. - gb

JÓLATRÉN FARA Í RUSLIÐ Nú er sá tími að starfsmenn Reykjavíkurborgar fara um og hirða af götuhornum visnuð grenitrén. Þau verða kurluð og þeim síðan unnin í moltu sem fer í garða borgarbúa nýjum gróðri til næringar. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Safna saman jólatrjánum:

Um 80 tonn verða að mold

REYKJAVÍK Starfsmenn Reykjavíkurborgar voru í óða önn í gær að safna saman jólatrjánum af heimilum borgarbúa frá hátíðinni.

Kristján Helgason, upplýsingafulltrúi á framkvæmdasviði Reykjavíkurborgar, telur að jólatrén, sem safnað verður út vikuna, vegi um 80 tonn. Í fyrra söfnuðust um 74 tonn og árið áður voru þau um 70 tonn. Trjánum er safnað saman og þau kurluð niður. Kurlið nýtist til moltugerðar og verður að gróðurmold.

Vel viðraði við söfnun á jólatrjám í gær, en Kristján segir rétt að brýna fyrir fólki að hafa trén vel sýnileg utan við lóðarmörk, en samt þannig að trén verði ekki vegfarendum til trafala. - bj

Lagt til að helstu byggingar fyrirhugaðs álvers í Helguvík verði í Garðinum:

Umhverfið tekið fram yfir tugi milljóna

STÓRIÐJA Fyrirhugað álver í Helguvík mun að mestu rísa innan landamarka sveitarfélagsins Garðs.

Samkomulag þar að lútandi hefur verið undirritað en sveitarstjórnir Garðs og Reykjanesbæjar eiga eftir að taka afstöðu til málsins.

Gangi allt eftir mun Garðurinn hljóta tugi milljóna króna í tekjur á ári vegna fasteignagjalda.

Árni Sigfússon, bæjarstjóri Reykjanesbæjar, segist hafa mælt með þessari staðsetningu þrátt fyrir að Reykjanesbær verði af háum tekjum vegna fasteignagjalda. „Það er af umhverfisástæðum. Þetta er fjærst byggð og fjærst vegi og liggur vel í landinu. Og þótt Reykjanesbær verði af tugum milljóna á ári við þessa ákvörðun þá töldum við þetta skynsamlega ákvörðun til framtíðar með umhverfissjónarmiðin í huga."

> **ÁRNI SIGFÚSSON BÆJARSTJÓRI REYKJANESBÆJAR**
> „Þótt Reykjanesbær verði af tugum milljóna á ári þá töldum við þetta skynsamlega ákvörðun til framtíðar."

Norðurál hyggst reisa og starfrækja álverið og er stefnt að því að starfsemin hefjist 2010.

Árni segir að þó svo að Reykjanesbær verði af tekjum af fasteignagjöldum fáist aðrar tekjur af þeim þúsund starfsmönnum sem vinna munu í álverinu.

Bæjarstjórnir Reykjanesbæjar og Garðsins munu að líkindum taka málið til afgreiðslu í þessari eða næstu viku. - bþs

Áverkar vegna ofbeldis:

Fjórir á dag á slysadeild

HEILBRIGÐISMÁL Ný samantekt leiðir í ljós að 1.500 ofbeldisáverkar voru meðhöndlaðir á bráðamóttöku Landspítalans á liðnu ári. Nær þriðjungur þeirra átti sér stað við skemmtanahald í miðborg Reykjavíkur að sögn Ófeigs Þorgeirssonar yfirlæknis. Ófeigur segir það vera að langstærstum hluta sömu drengirnir, í aldrinum 15-24 ára, sem beiti ofbeldinu og verði fyrir því. Yngstu fórnarlömbin voru allt niður í tólf ára gömul. - jss / sjá síðu 4

HAPPANÚMERIÐ ÞITT ER Í BÆKLINGI STÖÐVAR 2 SEM FYLGIR BLAÐINU Í DAG

Aldrei skemmtilegri

SPURNING DAGSINS

Pétur, eru þetta ekki makleg málagjöld?

„Jú, það eru eflaust makleg málagjöld fyrir iðnfyrirtæki að borga gjöld til félagasamtaka sem það hugsanlega vill ekki vera félagi í.“

Pétur Blöndal þingmaður hefur lagt fram frumvarp um að afnema iðnaðarmálagjald, sem rennur til Samtaka iðnaðarins. Samtökin telja að með frumvarpinu sé verið að „tuska þau til“.

27 ára gamall Íslendingur lést í fallhlífarslysi í Ástralíu síðastliðinn sunnudag:

Fallhlífin opnaðist of seint

ÁSTRALÍA Íslenskur karlmaður lést í fallhlífarstökki í Ástralíu á sunnudaginn eftir að hafa stokkið úr þyrlu úr 2.500 metra hæð. Maðurinn hét Benjamín Árnason og var 27 ára gamall. Hann var staddur á danshátíð nærri ástralska smábænum Bonalbo í norðurhluta landsins þegar slysið átti sér stað.

Í áströlskum fjölmiðlum er hermt eftir lögreglu að svo virðist sem fallhlíf Benjamíns hafi opnast of seint með þeim afleiðingum að hann lést samstundis. Benjamín var reyndur fallhlífar- og BASE-stökkvari og góðvinur Anthonys Coombe, eins nafntogaðasta fallhlífarstökkvara Ástralíu. Anthony lést í lok maí á síðasta ári eftir að hafa stokkið fram af 1.100 metra hárri fjallshlíð í Noregi.

Samkvæmt ástralska blaðinu Sydney Morning Herald dvaldi Benjamín hjá móður og systrum Coombes um jólin. Móðir Coombes lýsti yfir samúð sinni með aðstandendum Benjamíns í viðtali við ástralska blaðið.

Hjörtur Blöndal, forseti Fallhlífasambands Íslands, segir Benjamín hafa verið afar traustan og vel liðinn mann, bæði hér á landi sem og erlendis. „Hann ferðaðist mikið og hvar sem hann kom eignaðist hann ávallt marga vini sem álitu hann gull af manni sem stóð fast við bak vina sinna. Benni skilur eftir sig stórt skarð í íslenska stökksamfélaginu sem fyllt er sorg og söknuði vegna fráfalls hans,“ segir Hjörtur. **- kdk**

BONALBO Benjamín lést í bænum Bonalbo þegar fallhlíf hans opnaðist ekki.

Gleðskapur í heimahúsi:

Maður stunginn á Álftanesi

LÖGREGLUMÁL Maður var stunginn með hnífi í gleðskap í heimahúsi á Álftanesi í fyrrakvöld. Hann hlaut stungusár í síðu en áverkinn reyndist ekki lífshættulegur.

Maðurinn kom á slysa- og bráðamóttöku Landspítala með áverka eftir hnífstunguna. Við athugun lögreglu á málinu kom í ljós að tveir höfðu deilt í gleðskapnum. Annar þeirra barði andstæðinginn í höfuðið með barefli en hinn brá þá hnífnum með ofangreindum afleiðingum. Lögreglan handtók tvo menn og voru þeir yfirheyrðir í fyrrinótt en sleppt að því búnu. Skýrslur voru teknar af fleirum sem verið höfðu í samkvæminu. - jss

Magnús Magnússon látinn:

Lést á heimili sínu í Skotlandi

ANDLÁT Sjónvarpsmaðurinn Magnús Magnússon lést á heimili sínu í Skotlandi í fyrradag, 77 ára að aldri.

MAGNÚS MAGNÚSSON

Ferill Magnúsar í sjónvarpi hjá BBC, breska ríkissjónvarpinu, var einstaklega farsæll. Þar stýrði hann spurningaþáttunum Mastermind í aldarfjórðung við óhemju vinsældir. Sérstök minningarsíða er um Magnús á vefsetri BBC.

Magnús fæddist í Reykjavík og ólst upp í Edinborg í Skotlandi. Hann lagði mikla rækt við föðurland sitt og menningu þess og var hér tíður gestur. Magnús lætur eftir sig eiginkonu og fjögur uppkomin börn. **- gar /** **sjá síðu 19**

Óska eftir að fá öll ESA-gögn um RÚV

Menntamálanefnd hefur óskað eftir því að fá öll gögn um samskipti ESA og íslenskra stjórnvalda vegna málefna Ríkisútvarpsins. Allir sammála um að breytinga sé þörf á Ríkisútvarpinu en ágreiningur er um leiðir, segir Sigurður Kári.

STJÓRNMÁL Sigurður Kári Kristjánsson, formaður menntamálanefndar Alþingis, hefur óskað eftir því að nefndin fái öll gögn frá menntamála- og fjármálaráðuneyti er varða samskipti eftirlitsstofnunar EFTA, ESA, við íslensk stjórnvöld vegna frumvarps um breytingar á lögum um Ríkisútvarpið.

Með þessu brást Sigurður Kári við bréfi Marðar Árnasonar, fulltrúa Samfylkingarinnar í nefndinni, en hann fór fram á það að öll gögn yrðu afhent eftir að Fréttablaðið greindi frá því að fjármálaráðuneytið hefði fallist á að afhenda blaðinu hluta gagna er vörðuðu samskipti ESA við íslensk stjórnvöld vegna málefna RÚV.

Sú niðurstaða ráðuneytisins að afhenda aðeins hluta gagnanna hefur verið kærð til úrskurðarnefndar um upplýsingamál.

Menntamálanefnd Alþingis fundaði í gær um frumvarp um hlutafélagavæðingu RÚV en þriðja umræða vegna frumvarpsins fer fram seinna í mánuðinum.

Sigurður Kári sagði nefndina sammála um að breytingar á Ríkisútvarpinu séu nauðsynlegar.

RÍKISÚTVARPIÐ Meirihluti í menntamálanefnd Alþingis vonast til að þriðja umræða um RÚV ohf. leiði til þess að frumvarpið verði samþykkt. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Við förum yfir málefni RÚV í heild sinni og fulltrúar allra flokka í nefndinni voru sammála um að breytinga á Ríkisútvarpinu væri þörf. Það er, eins og áður, ágreiningur um hvaða leiðir á að fara en meirihlutinn í nefndinni styður frumvarpið eins og það er nú.“

Mörður kom fram með þá hugmynd á fundinum að fresta ágreiningsmálum vegna málsins fram yfir kosningar en reyna að afgreiða þau mál sem sátt er um að breyta. „Nefndin er sammála um að það þurfi að breyta ýmsum þáttum Ríkisútvarpsins en ég tel að það sé skynsamlegt að fresta ágreiningsmálum og leggja þau í dóm kjósenda. Hins vegar mætti ráðast strax í ýmsar nauðsynlegar breytingar, svo sem nýja skipan valda og ábyrgðar og skýra aðgreiningu rekstrarstjórnar frá dagskrá- og ráðningavaldi,“ sagði Mörður að loknum fundi.

> „Það er, eins og áður, ágreiningur um hvaða leiðir á að fara en meirihlutinn í nefndinni styður frumvarpið eins og það er nú.“
>
> **SIGURÐUR KÁRI KRISTJÁNSSON** ALÞINGISMAÐUR

ESA gerði á fyrri stigum athugasemdir við frumvarp um hlutafélagavæðingu RÚV, eins og greint var frá í Fréttablaðinu á föstudag. Þær fólust öðru fremur í því hvernig lagalegt umhverfi RÚV þyrfti að vera svo það stríði ekki gegn meginstoðum samkeppnislaga og alþjóðlegra reglna.

Tekið var tillit til athugasemda ESA við gerð frumvarpsins um RÚV ohf., sem tekið verður til þriðju umræðu síðar í mánuðinum. **magnush@frettabladid.is**

SIGURÐUR KÁRI KRISTJÁNSSON

MÖRÐUR ÁRNASON

ÖRYRKJABANDALAGIÐ Óttast ekki skerðingu lífeyrissjóða.

Yfirvofandi skerðing lífeyris:

Öryrkjar telja ekkert að óttast

FÉLAGSMÁL Greiðslustofa Lífeyrissjóðanna telur að tólf hundruð lífeyrisþegar séu það vel staddir að réttlætanlegt sé að fella alveg niður greiðslur til þeirra og lækka bætur ellefu hundruð annarra. Lífeyrissjóðir frestuðu lækkun bótanna í október þar til 1. febrúar. Lífeyrisbætur ríflega 2.000 öryrkja ættu því að óbreyttu að falla niður eða lækka um mánaðamótin en í desember var því beint til fulltrúa fjórtán lífeyrissjóða að fresta skerðingum fram til sumarsins.

Matthildur Hermannsdóttir, framkvæmdastjóri Greiðslustofu lífeyrissjóðanna, segir nú að ekki séu líkur á frekari frestun en forsvarsmenn Öryrkjabandalagsins telja að félagsmenn þess þurfi ekkert að óttast. **- gar**

BANDARÍKIN

Orðið „fáviti“ fjarlægt

Orðið „fáviti“ gæti bráðlega verið fjarlægt úr stjórnarskrá New Jersey ríkis í Bandaríkjunum. Lögin voru sett fyrir meira en 150 árum til þess að koma í veg fyrir að andlega fatlað fólk gæti kosið. Í stað orðsins verður notast við skilgreiningu dómstóla á því hverjir séu færir um að kjósa.

LÖGREGLUFRÉTTIR

Féll af vélarvagni

Maður slasaðist þegar hann féll aftur fyrir sig af vélarvagni vörubíls á Selfossi í gær. Hann var fluttur á sjúkrahús í Reykjavík en mun ekki alvarlega slasaður.

Málmur fannst á hafsbotni:

Vísbending um horfnu þotuna

INDÓNESÍA, AP Talið er að málmur sem fannst á hafsbotninum við Sulawesi-eyjar geti verið úr indónesísku farþegaþotunni sem hvarf á nýársdag með 102 manns innanborðs. Er þetta fyrsta vísbendingin um afdrif vélarinnar sem sendi ekkert neyðarkall áður en hún hvarf af ratsjám.

Indónesískt herskip fann þrjá málmhluta á nokkurra ferkílómetra hafsvæði á 1.500 til 2.000 metra dýpi. Bandarískt herskip betur tækjum búið er á leiðinni til að gera ítarlegri rannsóknir á leitarsvæðinu.

Á fjórða þúsund manna leita á 80.000 ferkílómetra svæði þar sem talið er að vélin hafi getað hrapað. - sdg

BÍLL DAGSINS

PEUGEOT EXPERT 1.9 D

Nýskr. 03.03 - Beinskiptur - Ekinn 64 þús. km. - Allt að 100% lán.

Ingvar Helgason NOTAÐIR BÍLAR

Opið: Alla virka daga kl. 9:00-18:00 og laugardaga kl. 12:00-16:00. Sími: 525 8020.

Rússnesk viðskiptatengsl sænska utanríkisráðherrans setja hann í vanda:

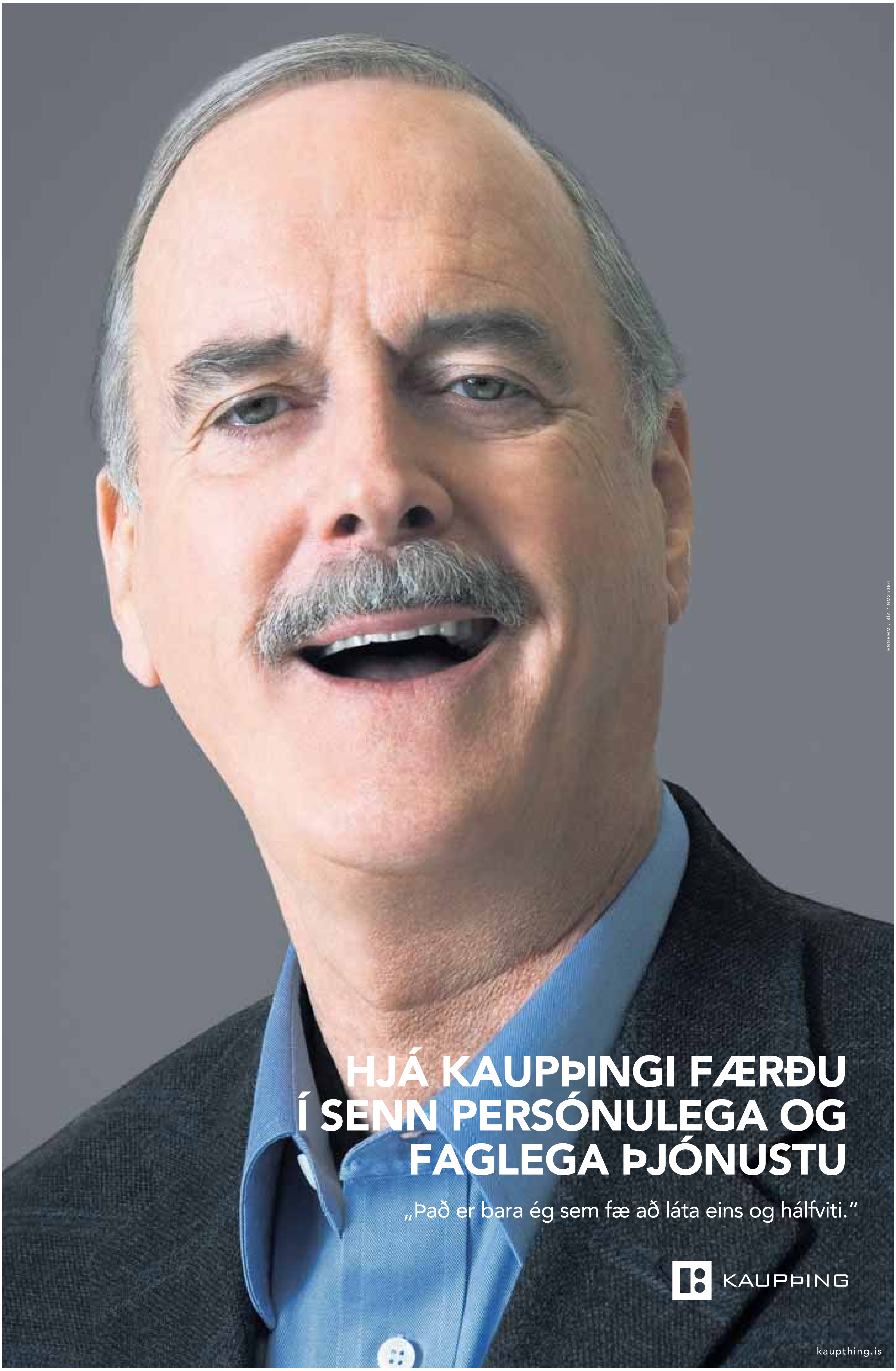
Bildt sakaður um að hafa þegið mútur frá stórfyrirtæki

SVÍÞJÓÐ Rannsókn er nú hafin í Svíþjóð á ásökunum um að Carl Bildt utanríkisráðherra hafi þegið mútur af rússnesku fyrirtæki sem á stóran hlut í gasrisanum Gazprom. Sjálfur segir hann ásakanirnar „tómt bull“. Svenska Dagbladet greindi frá því að rannsakað yrði hvort Bildt teldist hafa þegið mútur með því að þiggja kaupréttarsamning að hlutabréfum í rússneska olíu- og gasfyrirtækinu Vostok Nafta. Bildt hagnaðist um sem svarar yfir 45 milljónum króna er hann innleysti samninginn er hann þáði ráðherraembætti í ríkisstjórn borgaralegu flokkanna í haust.

Stjórnmálaskýrendur segja að málið gæti orðið til þess að knýja Bildt til afsagnar. Forsvarsmenn flokks sænskra græningja fóru fram á sakarrannsókn og krefjast afsagnar Bildts.

Starfsemi Vostok Nafta takmarkast að mestu við að eiga hlutabréf í Gazprom, en Gazprom undirbýr nú byggingu umdeildrar gasleiðslu eftir botni Eystrasaltsins frá Rússlandi til Þýskalands. Gagnrýnendur Bildts segja að þetta setji Bildt í vafasamt ljós, þar sem ákvarðanir hans sem ráðherra gætu komið Gazprom til góða. **- aa**

CARL BILDT Sótt er að utanríkisráðherranum vegna kaupréttarsamninga.


HJÁ KAUPÞINGI FÆRÐU
Í SENN PERSÓNULEGA OG
FAGLEGA ÞJÓNUSTU
„Það er bara ég sem fæ að láta eins og hálfviti.“
KAUPÞING
kaupthing.is
ENNEMM / SÍA / NM25386

GENGIÐ 08.01.2007

GJALDMIÐLAR	KAUP	SALA
Bandaríkjadalur	70,55	70,89
Sterlingspund	136,33	136,99
Evra	91,78	92,30
Dönsk króna	12,313	12,385
Norsk króna	11,089	11,155
Sænsk króna	10,115	10,175
Japanskt jen	0,5957	0,5991
SDR	105,45	106,07

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR
126,0146

HEIMILD: Seðlabanki Íslands

Verðlag á vöru og þjónustu er 47 prósentum hærra á Íslandi en á evrusvæðinu:

Verðlagið hæst hér á landi

NEYTENDAMÁL Verð á vörum og þjónustu sem nýtist til vanalegs heimilishalds er rúmlega 47 prósentum hærra á Íslandi en í þeim löndum þar sem evran er gjaldmiðill.

Ef verðlagið í sama flokki er borið saman við hin Norðurlöndin þá er það tæplega 18 prósentum hærra hér á landi en hjá nágrannaríkjum okkar. Þetta kemur fram í samantekt dönsku hagstofunnar á verðlagi Evrópusambandslandanna (ESB) 27, Íslands, Noregs, Sviss og Tyrklands á árinu 2005.

MATARKARFAN DÝR Verð á matvöru og drykk að undanskildu áfengi er 64 prósentum hærra á Íslandi en á evrusvæðinu samkvæmt samantekt dönsku hagstofunnar.

Búlgaría, sem gekk í ESB um síðustu áramót, er með lægsta verðið í öllum þeim flokkum sem kannaðir voru og er verðlag á vöru og þjónustu, sem heimilin nýta sér, fjórum sinnum hærra á Íslandi en í Búlgaríu.

Ísland er raunar með hæsta verðlag í öllum þeim flokkum sem kannaðir voru. Ef borið er saman verð á mat og drykk að áfengi frátöldu er verðið hér á landi 64 prósentum hærra en á evrusvæðinu og 27 prósentum hærra en á hinum Norðurlöndunum. EFTA-löndin sem samantektin nær til skera sig nokkuð úr og er vöruverð töluvert hærra hjá þeim en hjá ríkjum innan ESB. Hjá sambandinu er hæsta verðið í Danmörku og það lægsta, líkt og fyrr segir, í Búlgaríu. - þsj

Flugvél kyrrsett í Noregi:

Áfengislykt af flugáhöfninni

OSLÓ, AP Flugmaður, aðstoðarflugmaður og fimm aðrir úr áhöfn úkraínskrar flugvélar voru kyrrsettir á norskum flugvelli í gær vegna gruns um að þeir væru ölvaðir á leið í flug.

Öryggisvörður á flugvellinum taldi sig finna áfengislykt af Úkraínumönnunum sjö þegar þeir voru á leið í flug árla morguns. Meðal hinna grunuðu voru siglingafræðingur og loftskeytamaður flutningavélarinnar, sem er stærsta skrúfuhreyflaknúna flugvél heims, Antonov-22.

Í Noregi er hámarksrefsing fyrir svona brot tveggja ára fangelsi. - sdg

FRÁ OLÍUHREINSISTÖÐ Í NAJAF Einu sigurvegarar stríðsins í Írak gætu orðið vestræn olíufyrirtæki. NORDICPHOTOS/AFP

Frumvarp á íraska þinginu:

Bandarísk og bresk olíufyrirtæki hagnast

ÍRAK Vestræn olíufyrirtæki munu hagnast verulega á Íraksstríðinu ef nýtt frumvarp íraskra stjórnvalda verður að lögum.

Í breska dagblaðinu Independent er sagt frá því að samkvæmt þessu lagafrumvarpi fái stór bresk og bandarísk olíufyrirtæki þrjátíu ára samning um olíuvinnslu í Írak sem tryggir þeim 75 prósent af söluhagnaði olíunnar þangað til þau hafa fengið upp í allan kostnað við uppbygginguna olíuvinnslunnar. Eftir það fá þau 20 prósent af söluhagnaðinum.

Olíufyrirtækin leggja nú allt kapp á að þetta frumvarp verði að lögum áður en Bandaríkjamenn hverfa á brott frá Írak. - gb

LEIÐRÉTTING

Að gefnu tilefni vill embætti ríkislögreglustjóra taka fram að hvorki ríkislögreglustjóri né aðrir starfsmenn embættisins hafa bíla frá embættinu til afnota, hvað þá lúxusbíla, eins og gefið var til kynna í efnisþættinum „Frá degi til dags“ í Fréttablaðinu mánudaginn 8. janúar síðastliðinn.

Fjórir á slysadeild daglega með áverka eftir ofbeldi

Fjórir, að meðaltali, komu á slysa- og bráðamóttöku Landspítalans á hverjum sólarhring á síðasta ári vegna ofbeldisáverka. Nú á gamlárskvöld var slegið nýtt met. Þá komu 64 með áverka eftir ofbeldi og vegna ofneyslu vímu- og eiturefna. Fórnarlömbin voru allt niður í tólf ára aldur að sögn yfirlæknis á slysadeild.

HEILBRIGÐISMÁL Um 1.500 áverkar eftir ofbeldi voru meðhöndlaðir á slysa- og bráðamóttöku Landspítala – háskólasjúkrahúss á síðasta ári, samkvæmt nýrri samantekt. Þetta þýðir, að rúmlega fjórir hafa leitað þangað á hverjum einasta sólarhring árið 2006 eftir að hafa orðið fyrir ofbeldi. Fórnarlömbin voru allt niður í 12 ára aldur, að sögn Ófeigs Þorgeirssonar yfirlæknis.

„Um það bil þriðjungur þessara áverka á sér stað í tengslum við skemmtanalífið í miðborginni,“ segir Ófeigur. „Inni í þessari heildartölu eru einnig nauðganir, heimilisofbeldi og eineltismál í skólum sem leitt hafa til líkamlegra áverka. Fylliríistengdu áverkarnir eru hömlulausir og andstyggilegir, nær einungis mjög slæmir höfuðáverkar, tannlos, nefbrot og höfuðkúpubrot. Hvort þetta er í tengslum við aukna fíkniefnaneyslu veit ég ekki. Ég skal til að mynda ekki fullyrða hvort neysla á amfetamíni og kókaíni, sem svo sannarlega hefur færst í aukana hér á undanförnum árum, hafi einhver áhrif þarna á. En okkur finnst þetta vera komið úr takti við allt annað í því upplýsta samfélagi sem við lifum í.“

Spurður hvort ofbeldisáverkar þeir sem fólk kemur með á slysadeild hafi orðið meiri og verri með árunum, segir Ófeigur að starfsfólkinu finnist svo vera, þótt tíðni innlagna sé ekki meiri né tölurnar áberandi hærri.

Í MIÐBÆNUM Næturlífið í Reykjavík tekur sinn toll. Ofbeldisverk gagnvart náunganum eru nánast daglegt brauð. Þess er skemmst að minnast þegar ungur maður var höfuðkúpubrotinn, þar sem hann var á gangi í Garðastræti og átti sér einskis ills von.

„En það endurspeglar kannski frekar að okkur er hreinlega ofboðið núna og við erum hætt að sætta okkur við þetta,“ bætir hann við. „Ég ætla að leyfa mér að segja að á stundum er stöðugur straumur fólks með meiðsli, neðan úr bæ eða af heimilum landsmanna, til okkar. Á gamlárskvöld var slegið hér met því þá komu hingað 64, aðallega vegna ofbeldistengdra áverka en einnig vegna ofneyslu áfengis og eiturlyfja.“

Ófeigur segir það vera að langstærstum hluta sömu drengirnir, á aldrinum 15-24 ára, sem beiti ofbeldinu og verði fyrir því. Blásaklaust fólk verði þó einnig fyrir líkamsárásum. Hann segir það sína kenningu að þessi hópur drengja sé með einhver vandamál, svo sem varðandi uppeldi og einelti í skólum.

„Við þurfum að fara að sinna börnunum okkar í stærra samhengi,“ segir hann. „Þetta snýst um forvarnir og fræðslu. Þetta snýst um virðingu fyrir umhverfinu, fyrir öðru fólki og sjálfum sér.“

jss@frettabladid.is

Fylliríistengdu áverkarnir eru hömlulausir og andstyggilegir, næstum alltaf mjög slæmir höfuðáverkar, tannlos og nefbrot.

ÓFEIGUR ÞORGEIRSSON YFIRLÆKNIR Á SLYSADEILD

VEÐURSPÁ

Sigurður Þ. Ragnarsson, veðurfræðingur

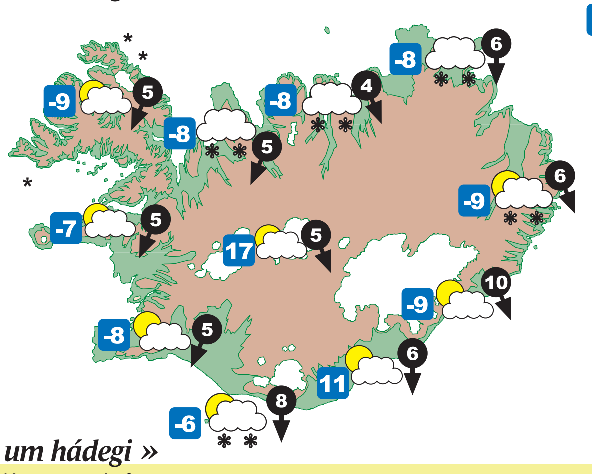
SÍÐDEGIS Á MORGUN

Það fer varla fram hjá neinum sá kuldi sem er á landinu. Þetta virðist ætla að staldra nokkuð við en þó eru nú horfur á að hlýindi, sem upphaflega leit út fyrir að færu fyrir sunnan land, nái ákveðnar inn á sunnanvert landið síðdegis á morgun. Verði sú þróun ofan á verður snjókoma á landinu sunnanverðu í fyrstu en síðdegis eru horfur á að sú úrkoma þróist yfir í rigningu eða slyddu.

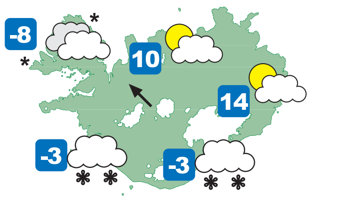
VEÐURHORFUR Í BORGINNI Í DAG

Hæg norðlæg átt. Skýjað með köflum. Frost 7-10 stig.

um hádegi »

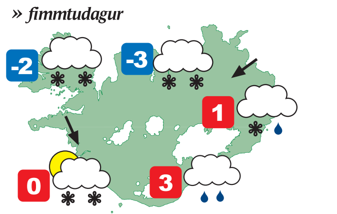


» á morgun



8-13 m/s sunnan og vestan til.

» fimmtudagur



Hvöss norðvestanátt sunnan og vestan til.

um hádegi »

Kaupmannahöfn	10°C rigning	London	14°C skúrir	Alicante	19°C heiðskírt
Þórshöfn	4°C alskýjað	París	13°C skúrir	Mallorca	17°C hálfskýjað
Osló	7°C rigning	Frankfurt	13°C skúrir	Algarve	16°C hálfskýjað
Stokkhólmur	8°C skúrir	Friedrichshafen	7°C skúrir	Krít	17°C skúrir
Gautaborg	11°C rigning	Berlín	12°C skúrir	Las Palmas	20°C hálfskýjað

* Vindhraði er í metrum á sekúndu.

www.toyota.is

ÍSLENSKA SIA.IS TOY 35606 01/07

Hraðþjónusta Toyota - engar tímapantanir

Reglubundið viðhald þarf ekki að vera óþægilegt. Með tilkomu Hraðþjónustu Toyota er það bæði einfaldara og fyrirhafnarminna en áður.

Hraðþjónusta Toyota gefur þeim sem eru önnum kafnir kost á að njóta þjónustu sem losar fólk undan óþarfa umstangi og snúningum. Næst skaltu biðja um Hraðþjónustu Toyota og komast að raun um hvað hún getur breytt miklu fyrir þig á annasömum degi.

Hraðþjónusta Toyota - ekið inn að ofanverðu, Dalbrekkumegin

TODAY TOMORROW TOYOTA

Toyota Kópavogi
Nýbýlavegi 2
Kópavogur
Sími: 570-5070
www.toyota.is

KJÖRKASSINN

Finnst þér að banna ætti spilakassa á Íslandi?

Já	73,3%
Nei	26,7%

SPURNING DAGSINS Í DAG:

Vilt þú að fleiri öryggismyndavélar verði settar upp á götum?

Segðu skoðun þína á visir.is

Forseti ASÍ segir Sjómannafélag Reykjavíkur hafa setið við sama borð og aðrir:

Harmar úrsögn sjómanna

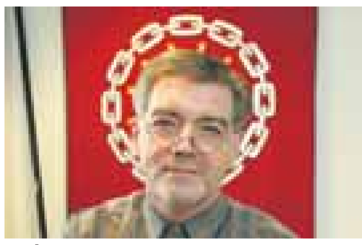
FÉLAGSMÁL „Mér þykja þetta slæm tíðindi og harma þau og vona enn að af þessu verði ekki,“ segir Grétar Þorsteinsson, forseti Alþýðusambandsins, um yfirvofandi úrsögn Sjómannafélags Íslands (áður Sjómannafélag Reykjavíkur og Matsveinafélag Íslands) úr Sjómannasambandi Íslands og þar með Alþýðusambandinu.

Haft var eftir Birgi Hólm Björgvinssyni, framkvæmdastjóra Sjómannafélagsins, í Fréttablaðinu í gær að félagið vildi losna úr ASÍ þar sem félagsmönnum þætti anda köldu til sín frá ASÍ-forystunni. Aukinheldur hefði forystan fjarlægst grasrótina.

„Ég kannast ekki við það að þeir hafi ekki setið við sama borð og aðrir á vettvangi Alþýðusambandsins,“ segir Grétar og bætir við að hann telji sig hafa átt ágætis samstarf við félagið.

Á aðalfundi Sjómannafélagsins milli jóla og nýárs var úrsögn úr Sjómannasambandinu samþykkt en greiða þarf um hana atkvæði á framhaldsaðalfundi á fimmtudag. Birgir Hólm sagði atkvæðagreiðsluna formsatriði; skýr vilji félagsmanna lægi ljós fyrir.

„Mér heyrast vera yfirgnæfandi líkur á að þetta verði samþykkt og ef það gerist samkvæmt settum leikreglum þá er út af fyrir sig ekkert við því að segja. En auðvitað er eftirsjá að Sjómannafélagi Reykjavíkur og félagsmönnum þess úr Alþýðusambandinu,“ segir Grétar Þorsteinsson. - bþs



GRÉTAR ÞORSTEINSSON Forseti Alþýðusambandsins segist hafa átt ágætis samstarf við Sjómannafélag Reykjavíkur.

Ábending frá SVÞ:

Tilkynnt um verðhækkanir

VERÐLAG Samtök verslunar og þjónustu, SVÞ, hafa fengið tilkynningar frá félögum sínum um að framleiðendur og innflytjendur matvöru hafi hækkað söluverð sitt að undanförnu.

„Þetta eru hækkanir á bilinu þrjú til fimm prósent, að meðaltali,“ segir Sigurður Jónsson, framkvæmdastjóri SVÞ.

Sigurður tekur fram að greinileg „hækkunarþörf“ sé hjá fyrrnefndum aðilum, sérstaklega vegna launahækkana. Einnig hækki erlendir birgjar gjarnan vöruverð um áramót. Samtökin hvetji þó menn til að varast að hækkanirnar verði of miklar. - kóp

BRUNARÚSTIR Eldurinn kom upp í geymslu undir útitröppum.

Eldsvoði í Vestmannaeyjum:

Talið óviljaverk barna að leik

BRUNI Eldur kviknaði í íbúðarhúsi í Vestmannaeyjum laust eftir hádegi í gær. Slökkviliðið á staðnum var fljótlega komið á vettvang og gekk greiðlega að slökkva eldinn. Að sögn lögreglunnar í Vestmannaeyjum urðu skemmdir litlar en eldurinn kom upp í geymslu undir útitröppum og eldsmatur fyrst og fremst pappi sem þar var geymdur.

Lögreglan segir að ekki sé ljóst hvernig kviknaði í en hugsanlega hafi það verið óviljaverk nokkurra barna sem voru að leik með flugelda í nágrenninu. Húsið var mannlaust þegar eldurinn kom upp. - kdk

AKRANES

Sex þúsundasti íbúinn

Búist er við því að á næstu mánuðum verði íbúar á Akranesi orðnir sex þúsund talsins. Karen Jónsdóttir, formaður bæjarráðs, segir það verða gleðileg tímamót sem bæjaryfirvöld undirbúi nú að halda upp á með hátíðlegri athöfn. Karen segir að sex þúsundasti íbúinn megi að minnsta kosti búast við því að fá afhent blóm.

FJARÐABYGGÐ

Milljónabætur fyrir trjágróður

Samkvæmt mati ofanflóðanefndar verða greiddar tæpar 6,5 milljónir króna í bætur vegna trjágróðurs sem þurfti að fjarlægja við gerð snjóflóðavarnargarða í Neskaupstað. Upphæðin rennur til Skógræktarfélags Norðfjarðar.

Ritari segir ráðuneyti hafa hlunnfarið sig

Kærunefnd jafnréttismála segir utanríkisráðuneytið ekki hafa brotið á ritaranum Ingu Cleaver með því að bjóða henni ekki sambærileg starfslok og sendifulltrúunum sem gerðir voru að sendiherrum til að bæta eftirlaunakjör þeirra.

STJÓRNSÝSLA „Þeir hlunnfóru mig í þrettán ár með lífeyrisgreiðslur og þess vegna fór ég fram á launahækkun áður en ég hætti,“ segir Inga Cleaver, sem starfaði sem ritari hjá utanríkisráðuneytinu í hálfa öld þar til hún hætti á nýliðnu ári.

Inga nýtur aðeins um það bil 65 prósenta eftirlaunaréttar og fékk ekki leiðréttingu á því fyrir starfslokin.

Inga kom fyrst til starfa hjá utanríkisráðuneytinu árið 1954. Hún hvarf frá ráðuneytinu árið 1962 en var komin aftur aðeins tveimur árum síðar og starfaði þar óslitið, meðal annars sem ritari margra ráðherra, þar til hún varð sjötug í mars í fyrra. Þótt hún væri meira og minna í fullu starfi árin 1964 til 1977 var Inga aðeins lausráðin þau þrettán ár og var þess vegna ekkert greitt fyrir hana í lífeyrissjóð á því tímabili. Þetta gerði að verkum að Inga átti aðeins rétt á um 65 prósenta lífeyri við starfslokin.

Inga taldi sig hlunnfarna og bað um leiðréttingu hjá utanríkisráðuneytinu. Tilboðið sem hún fékk taldi hún ekki gott.

„Þetta tilboð frá þeim var svo auvirðilega lítið að það kom ekki til greina. Það sem ég hefði hagnast á því er að ég hefði getað haft lambalæri eina helgi í mánuði,“ segir Inga sem sjálf óskaði eftir því við ráðuneytið að fá fimm launaflokka hækkun nokkru fyrir starfslokin. Það hefði bætt mánaðartekjur hennar um tíu þúsund krónur. Ráðuneytið svaraði ekki þeirri bón Ingu.

Í fyrrahaust kærði Inga utanríkisráðuneytið til kærunefndar jafnréttismála. Hún hafði þá heyrt um starfslok sendifulltrúanna Helga Gíslasonar og Sveins Á. Björnssonar sem höfðu um mitt ár 2005 verið skipaðir sendiherrar til að hækka eftirlaun þeirra verulega og flýta starfslokum.

UTANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ Mismunandi starfslok starfsmanna utanríkisráðuneytisins komu til kasta kærunefndar jafnréttismála sem segir jafnréttislög ekki hafa verið brotin. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

> „Mér fannst þetta svo hróplegt ranglæti.“
>
> **INGA CLEAVER**
> FYRRVERANDI RITARI HJÁ UTANRÍKISRÁÐUNEYTINU

„Ég var bara svo ósátt við þessa mismunun. Þeir eru lítið gefnir fyrir smælingjana sem virðast vera annars flokks fólk í þeirra huga,“ segir Inga.

Kærunefnd jafnréttismála féllst ekki á rök Ingu heldur tók undir með utanríkisráðuneytinu sem segir starf Ingu sem ritara og störf þeirra Sveins og Helga sem sendifulltrúa hvorki geta talist „sambærileg né jafn verðmæt“. Þess vegna sé ekki hægt að skýra muninn á starfslokum Ingu annars vegar og Sveins og Helga hins vegar með því að hún sé kona og þeir karlar.

„Ég var voðalega vonsvikin með úrskurðinn því mér fannst þetta svo hróplegt ranglæti. Ég er að velta því fyrir mér hvaða úrræði eru á boðstólum til að áfrýja,“ segir Inga sem er ekki reiðubúin láta hér við sitja.

gar@frettabladid.is

Vaxtarsamningur Austurlands:

60 milljónir til að efla svæðið

BYGGÐAMÁL Gengið hefur verið frá vaxtarsamningi Austurlands sem ætlað er að efla svæðið sem eftirsóttan valkost til búsetu og auka samkeppnishæfni þess. Styrkja á sjálfbæran hagvöxt svæðisins með markaðstengdum áherslum og er áhersla meðal annars lögð á matvælaframleiðslu, menntun og rannsóknir og menningu og ferðaþjónustu.

60 milljónir króna renna frá ríkinu til verkefnisins á næstu þremur árum en 55 aðilar eiga aðild að samningum.

Jón Sigurðsson iðnaðarráðherra undirritaði samninginn við heimamenn fyrir helgi. - bþs

NÝJA STÚKAN Glæsilegt mannvirki er risið í Laugardal. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Endurbætur í Laugardal:

Mynd komin á nýja stúku

REYKJAVÍK Endurnýjun gömlu stúkunnar við þjóðarleikvanginn í Laugardal er langt á veg komin. Auk þess sem stúkan er stækkuð og endurbætt verða byggð við hana skrifstofuaðstaða og fræðslusetur á vegum Knattspyrnusambands Íslands.

Bæði verður stúkan lengd til norðurs og suðurs og byggð fram í átt að vellinum sjálfum niður að hlaupabraut. Nýtt þak hefur þegar verið byggt yfir allri stúkunni. Að loknum framkvæmdum mun vesturstúkan taka 6.500 áhorfendur í sæti og völlurinn alls um 10 þúsund manns í sæti. Áætlaður kostnaður er 1.200 milljónir króna og sér Ístak um framkvæmdina. - gar

vísir www.visir.is

FYRSTUR MEÐ FRÉTTIRNAR

Fíkniefnasmyglarar fylgdust vel með störfum lögreglu í Eyjum og Þorlákshöfn:

Bókuðu undir fölsku nafni

LÖGREGLUMÁL Fíkniefnasmyglarar fylgdust náið með starfsemi lögreglu í Eyjum og í Þorlákshöfn þegar burðardýr smygluðu fíkniefnum með Herjólfi.

Þetta kom fram við rannsókn fíkniefnamáls sem kom upp í Vestmannaeyjum fyrir rúmlega ári en ákæra var gefin út í gær á hendur karlmanni og þremur konum vegna málsins.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins bókuðu burðardýrin sig inn undir fölsku nafni og fylgdust svo náið með því hvort lögreglan væri með hund til þess að leita að efnum er gengið var um borð.

Ekki hafa enn þá verið teknar upp þær starfsvenjur að krefjast persónuskilríkja við inngöngu í skipið. „Það væri skynsamlegt að taka upp þetta starfslag þó ekki væri nema til þess að auðvelda verkferla ef eitthvað kemur upp, því það getur skipt sköpum að vita nákvæmlega hverjir eru um borð. Annars er það nú ekkert sem kemur mönnum á óvart að það sé fylgst með lögreglu bæði í Eyjum og Þorlákshöfn enda um fáar smyglleiðir til Eyja að ræða,“ segir Tryggvi Kr. Ólafsson, rannsóknarlögreglumaður í Vestmannaeyjum.

HERJÓLFUR Vel var fylgst með störfum lögreglu í Eyjum og Þorlákshöfn. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Óljóst er enn þá hvenær mál ákæruvaldsins á hendur manninum og konunum þremur verður tekið fyrir í dómi. - mh

FLUG OG GISTING Í 8 NÆTUR FRÁ 68.600* KR.

Sólskinsríkið Florida býður þín með frábærum sandströndum, silfurtærum öldum, fyrsta flokks gististöðum, frábærum golfvöllum, bandarískum munaði, endurnæringu, hvíld og fjölskylduskemmtun.

Við bjóðum í vetur úrval pakkaferða til Orlando, St. Petersburg Beach, Ft. Lauderdale, Ft. Myers, Bradenton/Sarasota og South Beach – Miami. Kynntu þér málið og takið síðan ákvörðun. Ævintýrin liggja í loftinu.

+ Bókaðu á www.icelandair.is

Vildarpunktar
VISA
Ferðaávísun gildir

WWW.ICELANDAIR.IS

*Innifalið: Flug, flugvallarskattar, gisting á Best Western*** í tvíbýli í 8 nætur (23.–31. janúar, 30. janúar–7. febrúar og 15.–23. apríl 2007).
Handhafar Vildarkorta VISA og Icelandair geta nýtt 10.000 Vildarpunkta sem 6.000 króna greiðslu upp í flugfargjald með áætlunarflugi Icelandair. Þetta flug gefur 5.000–12.400 Vildarpunkta.

Knorr Vie

100% náttúrulegt ávaxta- og grænmetisskot

Í Knorr Vie eru eingöngu pressaðir ávextir og grænmeti. Knorr Vie hjálpar þér að ná ráðlögðum dagskammti af grænmeti og ávöxtum (500 g)* á einfaldan og fljótlegan hátt. Gríptu eina og eina flösku í dagsins önn:

- Enginn viðbættur sykur
- Engin viðbætt vítamín
- Engin rotvarnarefni
- Engin litarefni
- Engin bragðefni

* Skv. ráðleggingum Lýðheilsustöðvar

Knorr Vie er til í tveimur tegundum

Knorr Vie inniheldur það hollasta og besta úr 200 g af grænmeti og ávöxtum – ekkert annað!

Fíton/SÍA FI019897

Landsvirkjun bregst við væntanlegum samdrætti í verkefnum innanlands:

Vill fjárfesta á Balkanskaga

VIRKJUNARMÁL Landsvirkjun auglýsti nýlega eftir starfsmanni til að stýra leit fyrirtækisins að fjárfestingarkostum erlendis, annast frummat á arðsemi og áhættu slíkra kosta og leiða samningaviðræður við erlenda aðila.

Jóhannes Geir Sigurgeirsson, formaður stjórnar Landsvirkjunar, segir að áhugi sé á því að taka þátt í fjárfestingum, sérstaklega á Balkanskaga. Verkefnið sé á forræði framkvæmdastjórnar og forstjóra en „ég sé fyrir mér að menn þurfi að bregðast nokkuð fljótt við. Það er ekkert ólíklegt að á einhverju árabili dragi úr verkefnum innanlands og þá er æskilegt fyrir mikinn fjölda sérfræðinga að vera kominn í önnur verkefni,“ segir hann.

JÓHANNES GEIR SIGURGEIRSSON Stjórnarformaður Landsvirkjunar.

Ómótað er hve mikið fjármagn fer í fjárfestingar. „Það er stjórnar á næstu vikum að taka ákvörðun um það,“ segir hann.

Áhugi er á raforkuframleiðslu og dreifingu í samstarfi við aðra. Til greina kemur að fara í nýframkvæmdir eða inn í eldri fyrirtæki, til að mynda í Austur-Evrópu. Landsvirkjun er í samningaviðræðum við stjórnvöld í Albaníu um byggingu og rekstur vatnsaflsvirkjunar á stærð við Kröfluvirkjun í samstarfi við aðra. Virkjunin myndi kosta nokkra milljarða króna.

- ghs

Hvít-Rússar skrúfa fyrir olíu til Evrópu

Þýskaland, Pólland og Úkraína fá ekki lengur olíu frá Rússlandi í gegnum Hvíta-Rússland vegna deilu Rússa og Hvít-Rússa um olíuverð.

HVÍTA-RÚSSLAND, AP Deila Rússlands og Hvíta-Rússlands um olíuverð er farin að bitna á nokkrum Evrópuríkjum þar sem Hvít-Rússar hafa skrúfað fyrir olíu sem leidd er í pípum gegnum landið frá Rússlandi til Evrópu.

Rússneska olíuleiðslufyrirtækið Transneft sakar Hvít-Rússa um að hafa hirt sjálfir olíu úr leiðslunum, sem eingöngu eru ætlaðar til þess að flytja olíu í gegnum Hvíta-Rússland og áfram til Evrópuríkja.

Ekki er þó talið að stutt stopp valdi miklum skaða í Póllandi eða Þýskalandi þar sem olíubirgðir eru þar nægar. Hvít-Rússar sögðu líklegt að fljótlega yrði opnað fyrir olíustreymið á ný.

„Þetta sýnir okkur enn og aftur að deilur milli fyrrverandi Sovétríkja, milli þeirra landa sem útvega birgðir og hinna sem flytja þær, gera það að verkum að þessir flutningar eru óáreiðanlegir frá okkar sjónarmiði séð,“ sagði Andrei Popov, talsmaður pólska efnahagsráðuneytisins. Næstum því 96 prósent af allri olíu sem Pólverjar nota koma frá Rússlandi um þessa olíuleiðslu.

Þýsk stjórnvöld staðfestu að olíuleiðslunni hefði verið lokað, en Þjóðverjar kaupa frá Rússum rúmlega þriðjunginn af allri þeirri olíu sem flutt er inn til Þýskalands.

Pólverjar segjast eiga um það bil 80 daga birgðir af olíu og Þjóðverjar eiga 130 daga birgðir, samkvæmt upplýsingum frá Evrópusambandinu. Hvít-Rússar virðast hafa skrúfað fyrir olíuna nú um helgina, aðeins örfáum dögum eftir að Hvít-Rússar samþykktu eftir mikið þref að greiða Rússum tvöfalt hærra verð fyrir gasið, sem Hvít-Rússar eru háðir til upphitunar bæði fyrir heimili og fyrirtæki.

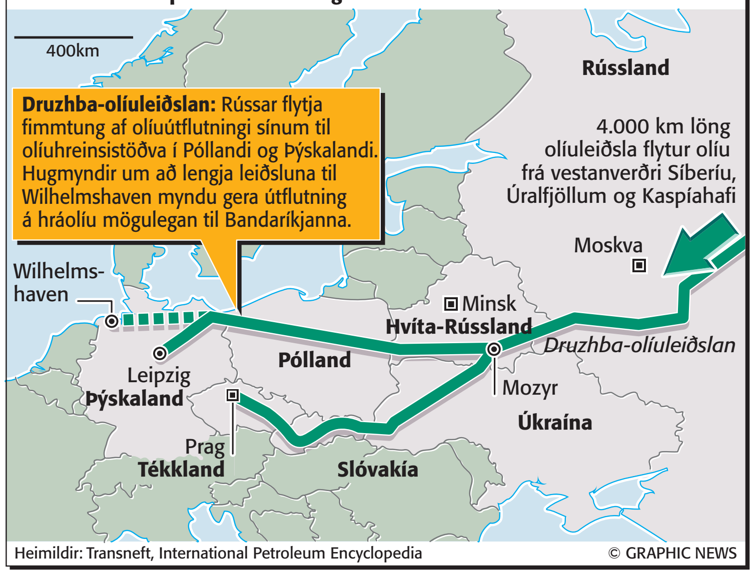
Rússar og Hvít-Rússar deila hins vegar áfram, því nú vilja Rússar koma í veg fyrir að Hvít-Rússar selji öðrum löndum olíu, sem þeir keyptu ódýrt af Rússum meðan verðið var lægra.

Olíuleiðslan, sem Hvít-Rússar skrúfuðu fyrir, er 4.000 kílómetra löng og með henni er flutt olía frá vestanverðri Síberíu, Úralfjöllum og Kaspíahafi til landa í Austur- og Mið-Evrópu. Venjulega er flutningsgeta leiðslunnar fullnýtt.

gudsteinn@frettabladid.is

Evrópuríki verða fyrir barðinu á olíudeilu

Hvít-Rússar hafa stöðvað flutning á olíu frá Rússlandi til Póllands, Þýskalands og Úkraínu vegna deilna við Rússa um gasverð. Druzhba-olíuleiðslunni var lokað eftir að rússneska orkufyrirtækið Gazprom tvöfaldaði gasverðið til Hvíta-Rússlands.



Heimildir: Transneft, International Petroleum Encyclopedia © GRAPHIC NEWS

Formannsval í sænska Jafnaðarmannaflokknum:

Miklar efasemdir um Monu Sahlin

SVÍÞJÓÐ Félagar í sænska Jafnaðarmannaflokknum eru mjög klofnir í afstöðu sinni til þess hvort þeir kæri sig um að Mona Sahlin verði næsti leiðtogi flokksins. Flokkurinn leitar nú að arftaka Görans Persson, sem farið hefur fyrir flokknum síðan árið 1996, en hann ákvað að draga sig í hlé eftir tapið í þingkosningunum í haust.

Samkvæmt viðhorfskönnun sem Dagens Nyheter gerði meðal forsvarsmanna hinna 26 héraðsdeilda flokksins sögðust fjórtán hafa fyrirvara gegn Sahlin sem formannsefni. Aðeins fjórir lýstu yfir afdráttarlausum stuðningi við hana.

Þegar Persson var kjörinn formaður fyrir nærri ellefu árum var Sahlin helsti keppinautur hans um embættið. Þegar hann ákvað í september að hann myndi hætta sem formaður leitaði hann eftir því við Margot Wallström, sem situr í framkvæmdastjórn Evrópusambandsins og nýtur mikilla vinsælda í flokknum, að hún gæfi kost á sér en hún afþakkaði.

MONA SAHLIN Var sem ráðherra gagnrýnd fyrir dýran lífsstíl á kostnað skattgreiðenda. NORDICPHOTOS/AFP

Sterk ósk er um það innan flokksins að næsti formaður verði kona, og því beinist athyglin nú í auknum mæli að Sahlin, sem var ráðherra í stjórn Perssons og vinkona Önnu Lindh, sem allt stefndi í að yrði næsti flokksleiðtogi þegar hún var myrt árið 2003. Komi enginn sterkari kvenframbjóðandi fram en Sahlin kann þó svo að fara að karl verði fyrir valinu einu sinni enn.

- aa

Átökin í Sómalíu:

Sótt að síðasta vígi skæruliða

SÓMALÍA, AP Síðasta vígi skæruliða íslamista var við það að falla eftir umsátur hermanna sómölsku bráðabirgðastjórnarinnar og Eþíópíuhers, að því er sómalski varnarmálaráðherrann greindi frá í gær.

ALI MOHAMED GEDI

Umsátursherinn hefur undanfarna daga sótt hart að þeim 500-600 skæruliðum sem vörðust í bækistöð sinni, Ras Kamboni, syðst í landinu, nærri ströndinni og landamærunum að Kenía. Flótti var útilokaður þar sem Keníaher lokaði landamærunum og undan ströndinni var sérsveit bandaríska flotans á vakt.

Abdullahi Yusuf Ahmed, forseti Sómalíu, kom í gær til höfuðborgarinnar Mógadisjú í fyrsta sinn frá því að borgarastríðið hófst fyrir sextán árum.

- aa

Arctic Trucks jeppamiðstöð

AT405 komið!
RADIAL

Eina stóra dekkið með felguvörn
Tilgangurinn með felguvörninni á **AT405** er að minnka líkur á að felgurnar skemmist auk þess sem minni líkur eru á að snjór troðist á milli felgu og dekks.

14° sleppihorn
14° sleppihorn er á öllum kubbum mynstursins á **AT405** til að fyrirbyggja að snjór safnist fyrir.

Hannað fyrir 12–14" breiðar felgur
AT405 er eina 38" dekkið sem hannað hefur verið sérstaklega fyrir 12–14" breiðar felgur þannig að upprunaleg bauglögun banans helst. Þetta stuðlar að jafnari þyngdardreifingu og sliti.

Stefnuvirkt dekk með opnar vatnsrásir
Eftir því sem dekk eru breiðari eru meiri líkur á að þau fljóti (aquaplanning) við akstur í krapa eða á blautum vegum. Til að minnka líkur á floti er **AT405** með opnar vatnsrásir til beggja hliða sem dæla vatninu út auk þess að vera með dýpra mynstur og þar af leiðandi betri hreinsunareiginleika.

Nýstárleg nagladreifing
Á nýja dekkinu er nagladreifingin óregluleg jafnt á miðjunni sem til hliðanna. Þetta gerir það að verkum að við spólun á ís myndast fleiri rispur í ísinn en ef naglarnir væru hver á eftir öðrum. Þessi nýja nagladreifing tryggir einnig jafnara naglagrip við mismunandi loftþrýsting.

Dýpra mynstur
Mynsturraufarnar á **AT405** eru rúmlega 10% dýpri en á flestum öðrum dekkjum í þessum stærðarflokki.

Jafngrófasta stóra dekkið
Mynstrið á **AT405** er jafngróft yfir allan banann til að minnka líkur á að dekkið „svelli undir sér“ við akstur í snjó.

Millimjúkt gúmmí
AT405 er búið til úr millimjúku gúmmíi sem heldur vel upprunalegum eiginleikum þrátt fyrir miklar hitasveiflur.

Viðskiptavinir hafa hringt til okkar og sagt:
„Öruggasta stóra dekk sem ég hef notað“
„Besta hálkudekkið“
„Hljóðlátara en allt sem ég hef prófað“
„Bíllinn minn eyðir 2-3 lítrum minna af bensíni á hverja 100 km“

ARCTIC TRUCKS®

Kletthálsi 3 | 110 Reykjavík | Sími 540 4900 | www.arctictrucks.is

ÆVINTÝRALEGUR PÁFI Benedikt XVI páfi við hlið Jesúlíkneskis á krossi við messu í Vatíkaninu á laugardaginn. Benedikt páfi segir að trúarleiðtogar allra trúarbragða þurfi að tryggja að andlega hliðin og menningin gleymist ekki meðan mannkynið tekst á við áskorun hnattvæðingarinnar. MYND/AFP

Þriggja mánaða stjórnarmyndunarviðræður báru loks árangur:

Ný ríkisstjórn í Austurríki

AUSTURRÍKI Tveim stærstu stjórnmálaflokkum Austurríkis, Jafnaðarmannaflokknum og Þjóðarflokknum, hefur tekist að ná samkomulagi í stjórnarmyndunarviðræðum sem hófust fyrir þremur mánuðum.

Alfred Gusenbauer, leiðtogi jafnaðarmanna, verður kanslari stjórnarinnar en Þjóðarflokkurinn fær í sinn hlut veigamikil ráðherraembætti, svo sem fjármálaráðuneytið, utanríkisráðuneytið og innanríkisráðuneytið. Óljóst var hvort Wolfgang Schüssel, fráfarandi kanslari og leiðtogi íhaldsmanna, yrði ráðherra í nýju stjórninni.

VERÐANDI KANSLARI BROSIR BREITT Alfred Gusenbauer tekur við af Wolfgang Schüssel sem kanslari Austurríkis. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Flokkarnir tveir hafa jafnan verið andstæðingar í stjórnmálum, en eftir að Jafnaðarmannaflokkurinn vann nauman sigur á Þjóðarflokknum í þingkosningunum 1. október síðastliðinn þar sem Jafnaðarmenn fengu 35,3 prósent atkvæða en Þjóðarflokkurinn 34,3 prósent, voru fáir aðrir kostir í stöðunni en að þessir fornu fjandvinir mynduðu stjórn saman.

Stjórnarmyndunarviðræður gengu hægt og Þjóðarflokkurinn sleit þeim eftir að jafnaðarmenn tóku höndum saman við tvo minni flokka um að hefja rannsókn á herþotukaupum stjórnarinnar.

Varnarmálaráðherra nýju stjórnarinnar fær það hlutverk að rannsaka þessi umdeildu þotukaup og kemur varnarmálaráðuneytið í hlut jafnaðarmanna. - gb

Bíllinn mikið skemmdur:

Kveiktu í flugeldum í bíl

LÖGREGLUMÁL Bifreið á Akureyri skemmdist mikið að innan í gær eftir að kveikt hafði verið í flugeldum og skottertum inni í henni.

Lögreglan á Akureyri segir eiganda bílsins hafa skilið hann eftir fyrir utan Bílaklúbb Akureyrar við Frostagötu aðfaranótt sunnudags og skilið eftir nokkrar tertur og flugelda.

Þegar maðurinn sótti bílinn í gærmorgun var búið að brjóta rúðu í honum og kveikja í flugeldunum.

Lögreglan segir bílinn mikið skemmdan og mildi að ekki hafi kviknað í honum. - kdk

BANDARÍKIN

Gaslykt lagði yfir Manhattan

Dularfulla gaslykt lagði yfir stóran hluta Manhattan í New York í gær. Yfirvöld sögðu fólki engin hætta búin.

Dularfullur fugladauði

Miðborg Austin í Texas var lokað í gær eftir að tugir fugla fundust þar dauðir. Ekki er vitað af hverju fuglarnir drápust allir á svipuðum tíma en málið er í rannsókn.

EVRÓPA

Snjóflóðahrina í Ölpunum

Hrina snjóflóða í Ölpunum seinustu daga hefur kostað átta mannslíf. Fjórir létust í Frakklandi, þrír í Sviss og einn í Liechtenstein. Mörgum hefur verið bjargað eftir að hafa grafist í snjóflóðum.

Samið um sölu tveggja sjálfstýrðra smákafbáta sem nýtast til sprengjuleitar og umhverfisrannsókna:

Stór markaður fyrir íslensku kafbátana

VIÐSKIPTI Hátæknifyrirtækið Hafmynd hefur selt tvo sjálfstýrða smákafbáta til erlendra ríkja, en þeir eru meðal annars notaðir við umhverfisrannsóknir og sjómælingar, auk þess að leita að aðskotahlutum á borð við sprengjur í höfnum.

Verðmæti samninganna eru tæpar 100 milljónir króna, og er vonast til þess að seldir verði fimm til átta kafbátar á þessu ári.

Annar báturinn var seldur til rannsóknarstofnunar á vegum ástralska varnarmálaráðuneytisins, en hinn var seldur til sjóhers „nágrannaþjóðar innan NATO“, sagði Torfi Þórhallsson, framkvæmdastjóri Hafmyndar, á fundi með fréttamönnum í Iðnó í gær. Hann segir að ekki sé hægt að greina frá því að svo stöddu hverjum síðari kafbáturinn var seldur vegna óska kaupandans.

Hafmynd hafði áður selt þrjá sjálfstýrða kafbáta, en kaupendurnir voru Bandaríkjafloti, Háskóli Bresku Kólumbíu og Rannsóknarráð Kanada.

Torfi sagði stóran markað fyrir kafbátana, Hafmynd sé afar framarlega í þessum geira

SJÁLFSTÝRÐUR KAFBÁTUR Fulltrúar Hafmyndar, Torfi Þórhallsson (til vinstri) og Arnar Steingrímsson, sýndu fréttamönnum smákafbátinn Gavia, sem minnir á lítið tundurskeyti. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

og stærri fyrirtæki séu fyrst núna að taka við sér, sem gefi Hafmynd ákveðið forskot.

„Öryggismál þjóða, og þá sérstaklega varnir gegn hryðjuverkum, eru mjög ofarlega á baugi, og þetta er ört vaxandi markaður,“ sagði Torfi.

Hafmynd hefur nýverið hlotið viðurkenningu frá rannsóknarfyrirtækinu Frost & Sullivan í London fyrir byltingarkennda nýjung í hafnareftirliti við hönnun á Gavia-kafbátnum.

Kafbátarnir eru af gerðinni Gavia, og eru 1,7 metrar að lengd, vega um 50 kg með grunnbúnaði, og komast þeir fullkomnustu á allt að tvegga kílómetra dýpi. - bjv

TIL FASTEIGNAEIGENDA

FMR

Fasteignamat ríkisins sendir um þessar mundir tilkynningu um nýtt fasteignamat og brunabótamat sem gildir frá og með 31. desember 2006.

FASTEIGNAMAT skal endurspegla staðgreiðsluverð fasteignar miðað við verðlag fasteigna í nóvembermánuði 2006. Fasteignamat skiptist í húsmat og lóðarmat. Upplýsingar um söluverð fasteigna má finna á vef Fasteignamats ríkisins www.fmr.is/verðsjá fasteigna.

Samkvæmt lögum um skráningu og mat fasteigna nr. 6/2001 ákveður yfirfasteignamatsnefnd í nóvembermánuði ár hvert framreikningsstuðla fyrir skráð matsverð fasteigna með hliðsjón af breytingu verðlags fasteigna við kaup og sölu frá nóvembermánuði fyrra árs. Skráðu matsverði fasteigna er síðan breytt í fasteignaskrá í samræmi við þá stuðla, sem og breytingu á byggingarkostnaði og afskriftir, sbr. reglugerð nr. 406/1978, og það verð talið fasteignamatsverð frá og með 31. desember til jafnlengdar næsta árs nema sérstakt endurmat komi til.

Aðili, sem hefur verulega hagsmuni af matsverði eignar og sættir sig ekki við skráð mat, getur krafist úrskurðar Fasteignamats ríkisins um matið. Frestur er til **1. mars 2007** til að óska breytinga á fasteignamati frá 31. desember 2006. Krafa um endurmat skal vera skrifleg og studd rökum og nauðsynlegum gögnum.

BRUNABÓTAMAT er vátryggingarfjárhæð brunatryggingar og skal það taka til þeirra efnislegu verðmæta húseignar sem eyðilagst geta af eldi og miðast við byggingarkostnað að teknu tilliti til aldurs, slits, viðhalds og ástands eignar að öðru leyti. Brunabótamati skal breytt árlega skv. þeim breytingum sem orðið hafa á byggingarkostnaði hinna ýmsu tegunda húseigna næstliðið ár að teknu tilliti til útreiknaðra eða áætlaðra afskrifta vegna sama tímabils. Brunabótamat breytist jafnframt mánaðarlega í samræmi við breytingu á byggingarvísitölu.

Húseiganda er skylt að óska nýs brunabótamats á húseign ef ætla má að verðmæti eignarinnar hafi aukist vegna endurbyggingar eða endurbóta. Húseigenda er skylt að brunatryggja húseign sína og ber ábyrgð á því að óska eftir fyrsta brunabótamati. Húseiganda er jafnframt skylt að óska nýs brunabótamats á húseign ef ætla má að verðmæti eignarinnar hafi aukist vegna endurbyggingar eða endurbóta.

*Á heimasíðu Fasteignamats ríkisins **www.fmr.is** er hægt að fletta upp á fasteignamati og brunabótamati fasteigna og sjá loftmyndir af húsum á öllu landinu.*

515 5300 FASTEIGNAMAT RÍKISINS www.fmr.is

Borgartúni 21	Bjarnarbraut 8	Hafnarstræti 95	Kaupvangi 6	Austurvegi 4
105 Reykjavík	310 Borgarnes	600 Akureyri	700 Egilsstaðir	800 Selfoss
Fax 515 5310	Fax 515 5480	Fax 515 5420	Fax 515 5450	Fax 515 5460
Netfang fmr@fmr.is	Netfang fmrvest@fmr.is	Netfang fmrnord@fmr.is	Netfang fmraust@fmr.is	Netfang fmrsud@fmr.is

EINN EFTIRLIFENDA BORINN Í LAND Fólkið var máttfarið en heilt á húfi þegar það fannst, að 18 ára dreng undanskildum sem þjáðist af astma. Hann lést skömmu eftir björgunina. MYND/AFP

Björguðust úr ferjuslysi:

Fimmtán á reki í níu daga

INDÓNESÍA, AP Fimmtán manns var bjargað í gær skammt frá eyjunni Jövu eftir að hafa dvalið í björgunarbát í níu daga frá því að indónesísk ferja sem fólkið var á sökk með meira en 600 manns innanborðs. Einn þeirra lést stuttu eftir björgun um borð í flutningaskipið.

Með því að veifa í ofboði og blása í neyðarflautur náði fólkið athygli skipverja á nálægu flutningaskipi. Hafði björgunarbátinn þá rekið næstum 600 kílómetra frá staðnum þar sem ferjan sökk í óveðri.

Um 245 manns hafa fundist á lífi eftir slysið og er 400 enn saknað. Aðeins 13 lík hafa fundist. - sdg

GRUNDARFJÖRÐUR

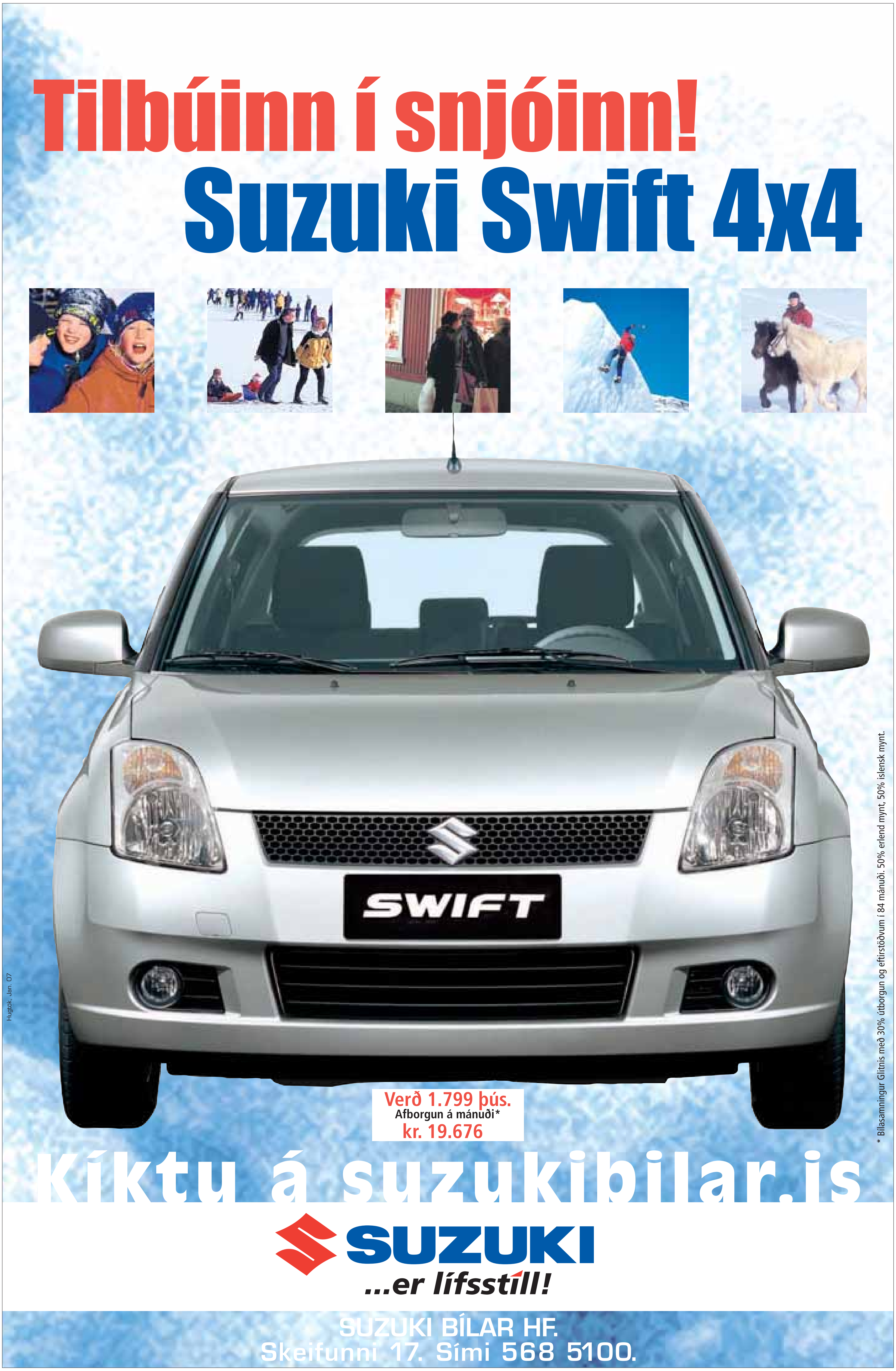
100 milljóna lán í jenum

Grundarfjarðarbær er að taka 100 milljóna króna lán í japönskum jenum. Láninu er ætlað að mæta lausafjárþörf og kostnaði við almennar framkvæmdir. Upphæð lánins reiknast í jenum og er miðað við gengi jens gagnvart íslensku krónunni við afgreiðslu lánsins.

FJARÐABYGGÐ

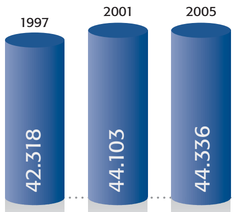
Egilsbúð leigð á 120 þúsund

Bæjarráð Fjarðabyggðar hefur samþykkt að leigja út félagsheimilið Egilsbúð í Neskaupstað fyrir 120 þúsund krónur á mánuði sem var besta tilboðið af fjórum í leiguna. Sá sem bauð lægst vildi borga 6 þúsund krónur í leigu á mánuði.


Tilbúinn í snjóinn!
Suzuki Swift 4x4
SWIFT
Verð 1.799 þús.
Afborgun á mánuði*
kr. 19.676
Kíktu á suzukibilar.is
SUZUKI
...er lífsstíll!
SUZUKI BÍLAR HF.
Skeifunni 17. Sími 568 5100.
* Bílasamningur Glitnis með 30% útborgun og eftirstöðvum í 84 mánuði. 50% erlend mynt, 50% íslensk mynt.
Hugtak, Jan. 07

Svona erum við

> Fjöldi grunnskólanemenda í 1. til 10. bekk



Heimild: Hagstofa Íslands

baksvið
fréttir og fróðleikur

FBL-GREINING: ALÞÝÐUSAMBAND ÍSLANDS

Mikil fjölgun en vart við óánægju

Félagsmönnum í Alþýðusambandi Íslands hefur fjölgað gríðarlega á undanförnum árum og eru nú komnir yfir 100 þúsund, en þeir voru innan við 76 þúsund árið 2000. Félagar í ASÍ eru um tveir þriðju af vinnuaflinu hér á landi. Ekki eru þó allir ánægðir innan ASÍ, og munu félagar Í Sjómannafélagi Reykjavíkur greiða atkvæði um hugsanlega úrsögn úr Sjómannasambandi Íslands, og þar með ASÍ, á næstunni.

Hvers konar samtök eru ASÍ og hvers vegna voru þau stofnuð?
ASÍ eru heildarsamtök íslenskra stéttarfélaga og stærsta fjöldahreyfing íslensks launafólks. Rúmlega 80 aðildarfélög eru í þessum heildarsamtökum, og skiptast þau niður í sex landssambönd og fimm stór verkalýðsfélög sem hafa beina aðild að ASÍ.

ASÍ var stofnað 12. mars 1916 í kjölfar fólksflutninga á mölina, enda hafði þörfin fyrir samtök sem gættu hagsmuna vinnandi fólks aukist mikið. Sjö félög stóðu að ASÍ í upphafi, verkamanna- og verkakvennafélög, hásetafélög, bókbindarafélag og prentarafélag.

Hvert er hlutverk ASÍ í dag?
ASÍ stundar hagsmunagæslu fyrir félagsmenn sína og alþýðu manna í heild. Efst á baugi eru kjara- og atvinnumál, en einnig er unnið að ýmsum málaflokkum sem skipta félagsmenn máli, svo sem menntamálum, lífeyrismálum, jafnréttismálum og vinnuvernd. ASÍ gegnir jafnframt aðhaldshlutverki gagnvart stjórn og stjórnarandstöðu, til að mynda með ráðgjöf og gagnrýni við gerð frumvarpa.

Hvernig er stjórnskipulag ASÍ uppbyggt?
Miðstjórn ASÍ sér um daglegan rekstur og félagið leiða forseti og framkvæmdastjóri. Haldinn er ársfundur á hverju ári, annað hvert ár er kjörinn forseti og sex stjórnarmenn en hitt árið varaforseti og sjö stjórnarmenn. Seturétt á aðalfundi eiga tæplega 300 fulltrúar landssambanda og landsfélaga, hlutfallslega miðað við fjölda félagsmanna í félögunum.

Ekki eru allir sáttir við þetta fyrirkomulag, og forysta ASÍ lagði til breytingar á því á síðasta ársfundi, til dæmis með því að taka upp framkvæmdastjórn og minnka vægi miðstjórnar. Þótti tíðindum sæta að ársfundarmenn höfnuðu þessum breytingartillögum stjórnarinnar.

SPURT & SVARAÐ
ÚRSÖGN ÚR ASÍ

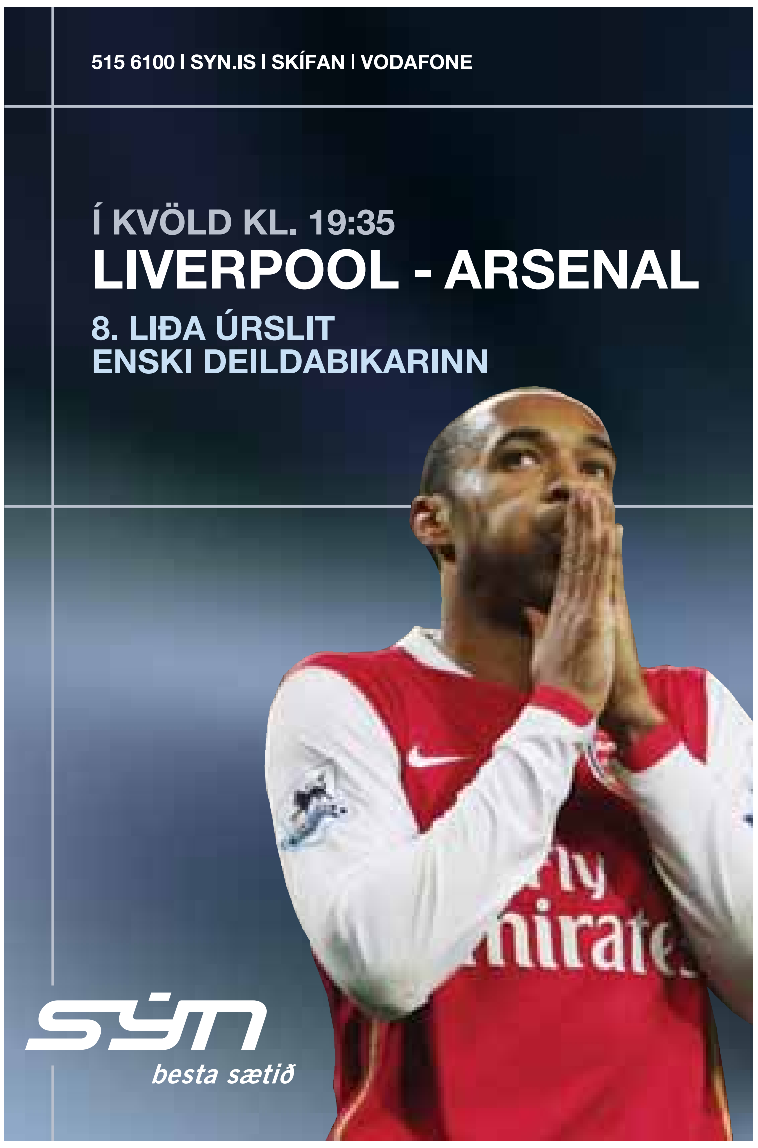
Árangur ASÍ ekki mikill

Nýtt sameinað stéttarfélag Sjómannafélags Reykjavíkur og Matsveinafélags Íslands hyggur á úrsögn úr Sjómannasambandinu til að losna við ASÍ. Birgir Hólm Björgvinsson er framkvæmdastjóri nýja félagsins.

BIRGIR HÓLM BJÖRGVINSSON framkvæmdastjóri nýja stéttarfélagsins.

Hvers vegna vilja sjómenn ekki vera meðlimir í ASÍ? Við viljum standa utan við þetta félag og reyna fyrir okkur sjálfir. Ég fæ ekki séð að mikill árangur hafi náðst í gegnum tíðina með ASÍ, þá sérstaklega í sambandi við laun.

Er samstaða ekki nauðsynleg í kjarabaráttu? Vissulega er samstaða nauðsynleg og ég skora á allar stéttir landsins að standa þétt saman og berjast fyrir sínum réttindum. Sú réttindabarátta þarf samt ekki að fara fram í gegnum ASÍ.



Leitað að farvegi þjóðarsáttar

Stefnt er að því að Alþingi samþykki lög um verndun og nýtingu auðlinda eigi síðar en 2010 samkvæmt frumvarpi iðnaðarráðherra sem lagt verður fram síðar í mánuðinum. Tilraun gerð til þess að skapa þjóðarsátt um djúpstætt deilumál.

Frumvarp Jóns Sigurðssonar, iðnaðar- og viðskiptaráðherra, um breytingar á lögum um rannsóknir og nýtingu á auðlindum í jörðu sem lagt verður fram seinna í mánuðinum, er yfirlýst tilraun hans til þess að skapa þjóðarsátt um náttúruvernd annars vegar og auðlindanýtingu hins vegar.

Ríkisstjórn Íslands hefur fallist á efnisatriði 27 greina frumvarps þar sem ráð er fyrir því gert að starfshópar á sviði umhverfisverndar og auðlindanýtingar skili af sér tillögum til forsætisráðherra fyrir lok árs 2010, sem síðan leggur fram frumvarp sem tekur sameiginlega tillit til niðurstaðna starfshópanna tveggja.

Grunnurinn lagður með nefndarvinnu

Nefnd á vegum iðnaðarráðherra sem hafði nýtingu og verndun auðlinda til umfjöllunar skilaði af sér niðurstöðum nefndarstarfsins 12. október á síðasta ári. Var við það tilefni haft eftir Jóni Sigurðssyni í Fréttablaðinu að nefndarstarfið legði grunn að „sköpun þjóðarsáttar“ um auðlindir landsins.

Eftir magnþrungna umræðu og oft djúpstæðar deilur sem orðið hafa til vegna Kárahnjúkavirkjunar sem leggja mun álveri Alcoa við Reyðarfjörð til rafmagn, hefur umræða um umhverfismál í víðasta skilningi orðið að mikilvægu pólitísku máli. Stjórnmálaflokkar hafa fært umhverfismálin ofar í forgangsröðina og reyna meðvitað að græða þau sár sem framkvæmdirnar við Kárahnjúka hafa óumdeilanlega skilið eftir sig.

Nefndin lagði til að Alþingi samþykkti lög um vernd og nýtingu auðlinda eigi síðar en 2010. Lagði nefndin á það þunga áherslu að víðtækt samráð yrði viðhaft um mótun verndar- og nýtingar-áætlunar.

Stefna til framtíðar mörkuð

Meirihlutinn í nefnd iðnaðarráðherra komst að þeirri niðurstöðu að þau fyrirtæki sem hefðu rannsóknarleyfi, vegna hugsanlegra virkjanaframkvæmda, fengu leyfi til þess að halda áfram rannsóknum. Í gildi eru sjö rannsóknarleyfi vegna jarðhita, þar af tvö vegna jarðveitna, en tólf umsóknum hefur verið skilað inn vegna jarðhitarannsókna og níu vegna vatnsaflsrannsókna.

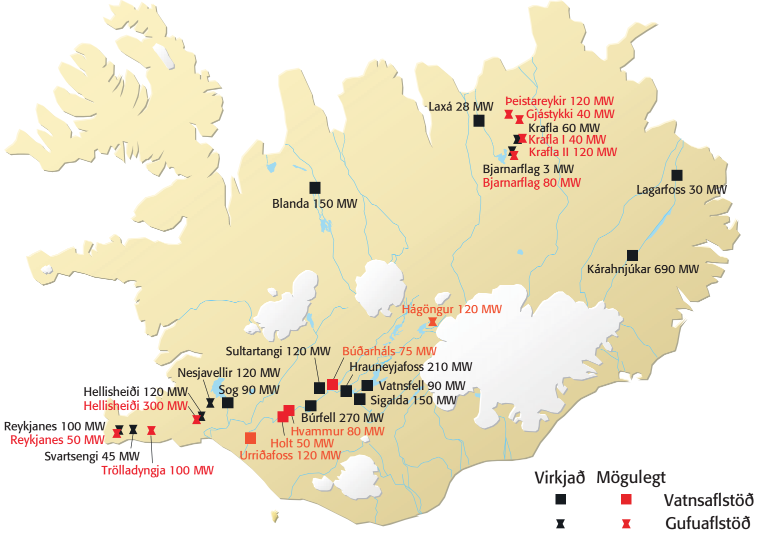
Stefnt er að því að lögfesta verklagsreglur um afgreiðslu umsókna vegna rannsókna- og nýtingarleyfa en þar er grundvallaratriði að landeigendur ráði því við hvern þeir semja um nýtingu auðlinda á þeirra landi.

Farvegur þjóðarsáttar

Jón Sigurðsson lítur svo á að frumvarpið skapi farveg til þjóðarsáttar um heildstæða mynd umhverfismála hér á landi. „Samkvæmt hugmyndunum verða skipaðir tveir starfshópar, annars vegar um umhverfisþáttinn og hins vegar um nýtingarþáttinn, en ráð er fyrir því gert að þeir skili af sér vinnu eigi síðar en 2010. Ég lít svo á að þetta sé afar mikilvægt mál sem nauðsynlegt er að ná víðtækri sátt um,“ sagði Jón.

Kolbrún Halldórsdóttir, þingkona Vinstrihreyfingarinnar - græns framboðs og ein þeirra sem áttu sæti í nefnd iðnaðarráðherra, telur íslensk stjórnvöld láta undan þrýstingi orkufyrirtækja með því að fallast með öllu á þær tillögur sem settar voru fram í skýrslu nefndarinnar, Framtíðarsýn um verndun og nýtingu auðlinda í jörðu og vatnsafls. „Ég get ekki tjáð mig um frumvarp ríkisstjórnarinnar fyrr en það kemur fram en það á að vera grundvallaratriði að það sé tryggt að varúðarsjónarmið fái að ráða, og þar með allar meginreglur umhverfisréttar sem íslensk stjórnvöld skuldbundu sig til þess að fara eftir árið 1992 en stórlega hefur vantað upp á að eftir þeim hafi verið farið. Aðalatriði er að ná fram sátt um hvernig auðlindanýting eigi að vera í landinu til framtíðar en ekki að losa rannsóknarleyfi úr gíslingu í ráðuneytum, eins og virðist vera meginhlutverk þessa frumvarps taki það efnislega mið af niðurstöðu nefndarinnar.“

FRIÐLÝST SVÆÐI 2005 Friðlýstum svæðum hefur farið fjölgandi síðastliðin ár en með friðlýsingu eru afmörkuð þau svæði sem talið er mikilvægt að varðveita vegna landslags, lífríkis eða sérstæðra jarðmyndana. FRÉTTABLAÐIÐ/IÐNAÐARRÁÐUNEYTIÐ



VIRKJANAHUGMYNDIR Heildarraforkunotkun hér á landi var um 9 TWs árið 2005 en verður samkvæmt áætlunum um 16 TWs árið 2008 þegar álver Alcoa á Reyðarfirði verður tekið til starfa að fullu. Ef áform um ný álver við Helguvík og á Húsavík og stækkun álversins í Straumsvík verða að veruleika má áætla að árleg heildarnotkun verði orðin um 29 TWs að loknum þeim framkvæmdum. FRÉTTABLAÐIÐ/IÐNAÐARRÁÐUNEYTIÐ

Út frá því sem fram hefur komið verður áætlun um hvaða auðlindir skulu friðaðar og hverjar nýttar til orkuöflunar, ekki tilbúin fyrr en 2010. Á þeim forsendum er líklegt að orkufyrirtækin þrýsti á um að koma hugmyndum sínum í framkvæmd áður en breytt lög og reglur koma í veg fyrir framkvæmdir á tilteknum svæðum.

Frumvarpið nýtt upphaf – 2010?

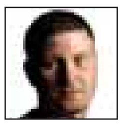
Framtíðin mun leiða það í ljós hvort frumvarp iðnaðarráðherra verður til þess fallið að skapa þjóðarsátt um auðlindanýtingu og verndun á Íslandi.

Nefndarstarfið byggist öðru fremur á þverfaglegri nálgun fulltrúa sem unnið hafa að umhverfismálum og auðlindanýtingu. Sú leið er til þess fallin að kalla fram sjónarmið sem að mati stjórnvalda styrkir leitina að þjóðarsátt um málefni sem augljós óeining hefur verið um.

Nokkra athygli vekur að starfshópum sé samkvæmt frumvarpinu gefið svigrúm til ársins 2010 til þess að skila tillögum sínum um verndun og nýtingu til forsætisráðherra.

Kortlagning auðlinda landsins er umfangsmikið og tímafrekt verkefni eins og frá er greint í hundrað blaðsíðna skýrslu iðnaðarráðherra. Á þeirri forsendu má með rökum halda því fram að mikilvægt hefði verið að flýta vinnunni sem allra mest og útiloka þar með að náttúruvernd verði ekki að afgangsstærð þegar nýtingarhugmyndir koma til framkvæmda fyrir 2010, eins og margt bendir til.

En á móti kemur síðan það grundvallaratriði að yfirferð málsins, í víðasta skilningi, sé eins vönduð og kostur er því hálfkláruð eða ófullnægjandi vinna í þessum efnum er til þess fallin að viðhalda deilum sem eðli málsins samkvæmt hefði mátt sætta með aðferðum sem öðru fremur byggja á samstarfi.



FRÉTTASKÝRING
MAGNÚS HALLDÓRSSON
magnush@frettabladid.is

Bandarískir vísindamenn leita leiða til að ná í stofnfrumur eftir öðrum leiðum en úr mannsfóstrum:

Ræktuðu stofnfrumur úr legvatni

VÍSINDI Bandarískir vísindamenn segjast hafa uppgötvað nýja leið til að komast yfir stofnfrumur, sem gætu þegar fram líða stundir gert við sködduð líffæri í mönnum.

Vísindamenn við Wake Forest-læknaháskólann í Norður-Karólínu skrifa í nýjasta hefti Nature Biotechnology að þeim hefði tekist að vinna stofnfrumur úr vökvanum sem fyllir leg þungaðra kvenna og ræktað þær síðan áfram í tilraunastofu.

Hingað til hafa stofnfrumur sem hægt hefur verið að nota í slíkum tilraunum eingöngu verið hægt að fá úr mannlegum fóstrum. En þetta hefur valdið alvarlegum siðferðilegum vanda, þar sem fóstrið deyr þegar frumurnar eru teknar úr því. Andstæðingar þessara tilrauna halda því fram að þær jafnist á við morð eða jafnvel mannát.

NÝ LEIÐ Dr. Anthony Atala við Wake Forest-háskólann í Norður-Karólínu stýrði rannsókninni. MYND/AP

Stuðningsmenn stofnfrumurannsókna segja þær gefa von um að takast megi að finna lækningu við sjúkdómum á borð við sykursýki og hrörnunarsjúkdómana parkinsons og Alzheimer. Það byggist á þeirri hæfni stofnfrumna að geta þroskast í vef af því tagi sem þarf til að lækna viðkomandi sjúkdóm.

Að sögn Paolo De Coppi, sem átti aðild að bandarísku rannsókninni, eru legvatnsfrumurnar sem notaðar voru í tilrauninni fjölhæfar eins og stofnfrumur, án þess þó að vera eiginlegar stofnfrumur.

Fréttavefur BBC hefur eftir breskum vísindamönnum hafa þeir efasemdir um að nokkur lausn felist í þessari aðferð við að ná í stofnfrumur. Í fyrsta lagi geti verið erfitt að útvega nægilega mikið magn legvatns. Í vökvanum eru margar gerðir frumna, margar þeirra koma úr fóstrinu sem er að þroskast í leginu. Við náttúrulega fæðingu tapist allur vökvinn. Í öðru lagi ætti ekki að líta svo á að þær gerðir stofnfrumna sem hægt er að ná í með öðrum aðferðum en úr fóstri geti komið í staðinn fyrir þær, að því er BBC hefur eftir Colin McGuckin við Newcastle-háskóla á Englandi **- aa**

BRUNARÚSTIR FISKIMJÖLSVERKSMIÐJUNNAR Starfsmenn Fiskimjölsverksmiðju Ísfélags Vestmannaeyja og smiðir fyrirtækisins Steina og Olla horfa yfir brunarústir fiskimjölsverksmiðjunnar meðan Guðjón Engilbertsson verksmiðjustjóri stjórnar krananum. Þeir hafa undanfarna daga unnið að hreinsun svæðisins en kveikt var í verksmiðjunni 16. desember. MYND/ÓSKAR P. FRIÐRIKSSON

BARRTRÉ VIÐ MIKLUBRAUT Barrtré taka upp og binda mikið af svifrykinu. Lagt er til að þau verði gróðursett í auknum mæli við umferðaræðar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Vörn gegn svifryksmengun:

Barrtré verði gróðursett

UMHVERFISMÁL Stórauka þarf gróðursetningu trjáa við umferðaræðar til að draga úr svifryksmagni, að mati Jóns Geirs Péturssonar skógfræðings.

Helsta orsök svifryksmengunar í borginni er uppspænt malbik undan nagladekkjum og á rykið greiða leið í öndunarfæri manna. Til að vega upp á móti þessu telur Jón barrtrén tilvalin, því erlendar rannsóknir sýni fram á að þau taki auðveldlega í sig rykagnirnar.

Það er á veturna sem svifrykið mælist mest í andrúmsloftinu og því væri tilvalið að gróðursetja sígræn tré í þessum tilgangi. **- kóþ**

Hindúar þvo burt syndir sínar:

Áin of menguð til að baða sig í

INDLAND, AP Þúsundir Hindúa hótuðu í gær að sniðganga hátíðlegar athafnir þar sem pílagrímar þvo burt syndir sínar í ánni Ganges í Indlandi vegna þess hve hin heilaga á er orðin menguð vegna úrgangs frá verksmiðjum og skolps frá borgum meðal annars.

Kröfðust þeir að ástand árinnar yrði bætt fyrir 12. janúar en þá mun næsta dýfingarathöfn fara fram.

Talið er að nálægt 70 milljónir Hindúa taki þátt í 45 daga löngum hátíðahöldunum sem eru ein stærsta reglulega uppákoma sem haldin er í heiminum. **- sdg**

Fornleifafundur á Rogalandi:

Víkingagrafir frá níundu öld

NOREGUR Norskir fornleifafræðingar hafa fundið grafir frá níundu öld á Fröyland á Rogalandi, sem reyndust geyma mjög marga merka mun heldra fólks frá víkingaöld.

Í einni gröfinni, sem kona lá í, fundust skartgripir, perlur, skæri, hnífur, sigð og önnur búsáhöld. Bæði konan og karlmaðurinn, sem lá í næstu gröf, voru jarðsett í 6-7 metra löngum bátum. Eftir er að rannsaka barnshaug og fleiri grafir á svæðinu, að því er Stavanger Aftenblad greinir frá.

Yfir 50 munir hafa nú þegar verið fluttir á fornleifasafnið í Stafangri til meðhöndlunar og frekari rannsókna. **- aa**

ENNEMM / SÍA / NM25438

Nú bjóðum við tíu D-MAX pallbíla á áður óþekktu verði!

Isuzu hefur fyrir löngu sannað öryggi og endingu á íslenskum vegum. Isuzu D-MAX pallbíllinn er þjáll og lipur í akstri en jafnframt rammbyggður og traustur félagi.

Isuzu D-MAX er með staðalbúnað eins og hann gerist bestur, þar má nefna loftkælingu, ABS hemlakerfi, álfelgur o.fl. Isuzu er með 3.0 lítra dísilvél með túrbínu og millikæli og skilar 130 hestöflum. Isuzu D-MAX er farkostur fjölskyldunnar, vinsæll vinnufélagi og verðið ráða allir við!

Niðurtalningin er hafin, drífðu þig á staðinn meðan enn gefst tími!

Verð á Isuzu D-MAX Crew Cab

Sjálfskiptur **2.490.000 kr.**

Beinskiptur **2.390.000 kr.**

Ingvar Helgason Sævarhöfða 2 Sími 525 8000 www.ih.is Opið: Mánudaga – föstudaga kl. 9.00 - 18.00 og laugardaga kl. 12.00 - 16.00

Umboðsmenn um land allt | Selfossi 482 3100 | Njarðvík 421 8808 | Akranesi 431 1376 | Höfn í Hornafirði 478 1990 | Reyðarfirði 474 1453 | Akureyri 461 2960

Gildir 9. janúar á meðan birgðir endast.

99 kr/stk.
SS brauðsalöt 5 teg.
99 kr/stk.
Ítölsk Margerita pizza
99 kr/stk.
Risabrauð 1 kg
99 kr/stk.
Brazzi
99 kr/pk.
Kjúklingavængir
99 kr/100g.
Hnetubar 100 g
99 kr/stk.
Skyr.is drykkur
99 kr/pk.
Pagen bruður 2 teg.
99 kr/pk.
Hafragrautur 2 teg.
99 kr/stk.
Magic orkudrykkur
99 kr/stk.
LUX handsápa
99 kr/stk.
GK ís 2 teg.
99 kr/pk.
Kirsuberjatómatar 250g
HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

skoðun

greinar@frettabladid.is

Stærilæti um vísindastarf:

Fátæklegar rannsóknir á sviði lista og menningar

PÁLL BALDVIN BALDVINSSON SKRIFAR

Ég er svona stór, segir í kvæðinu. Skrifstofustjóri vísindaskrifstofu menntamálaráðuneytis, Vilhjálmur Lúðvíksson, hrósar íslenskum vísindamönnum fyrir dugnað í grein í Morgunblaðinu um helgina. Þar segir hann að íslenskir vísindamenn hafi árið 2005 verið í fjórða sæti í samantekt um birtar vísindagreinar árið 2005 – miðað við höfðatölu.

Stjórnvöldum hefur um nokkurt skeið verið nokkur þörf að halda fram sterkri stöðu íslenskra vísinda á mörgum sviðum, svona rétt eins og menn þurfi að tala í sig kapp, fullvissa sig um að vel sé gert.

Vísindasamfélagið hefur aðra sögu að segja: þar er stöðugt brýnt fyrir stjórnvöldum að aldrei sé nóg sett í vísindastarf og vitnað til fjárskorts í þeim efnum á mörgum sviðum.

Aðrir starfsmenn menntamálaráðuneytis gerðu í liðinni viku samkomulag við Listaháskóla Íslands á þá leið að skólinn fengi tíu milljónir til að koma á stofn samskiptagrunni fyrir íslenska vísindamenn á sviði rannsókna á listum – upphæðin dugar rétt fyrir einu stöðugildi og skrifstofuhaldi. En mjór er mikils vísir.

Tildrögin að samningnum eru að mönnum er tekið að renna til rifja hvað átakanlega fátt er til af rannsóknum um íslenska lista- og menningarsögu. Flest þau rit sem til eru af því sviði eru stök og einangruð brautryðjendaverk: má þar síðast nefna stórt og mikið rit um Kjarval sem kom út fyrir rúmu ári. Þó hefur meira verið um Kjarval fjallað en alla aðra íslenska myndlistarmenn á bók.

Og hvert sem litið er í listgeiranum blasir fátæktin við: menntamálaráðherrann sjálfur tilkynnti skömmu eftir að hún tók við starfi að skömm væri að því að við ættum ekki sögu myndlistar. Hvar er þá saga húsagerðar? Leiklistarsagan er að stærstum hluta óskráð. Stutt saga kvikmyndarinnar er ekki til. Stórt séð er saga íslenskrar tónlistar óskrifuð í mörgum deildum.

Yfirlitsverk um listir og menningu verða ekki til svo vit sé, nema áður hafi farið fram margvíslegar smærri rannsóknir, þar sem skyggnst er dýpra á afmörkuðum svæðum og þau könnuð af lifandi samfélagi fræðimanna þar sem tekist er á um kenningar og framkvæmd í rituðu og mæltu máli á opinberum vettvangi fræða og fjölmiðlunar. Rannsóknir á þeim verða ekki barn í brók nema viðfangsefni sé skoðað í stærra samhengi evrópskrar þróunar, jafnvel víðar leitað. Íslenskt vísindastarf í listfræði og listasögu verður ekki unnið nema í hinu stóra samhengi lista vesturálfu.

Því ber að fagna frumkvæði Listaháskólans sem hefur um nokkurt skeið sótt á fjármálavaldið til að auka starfsgrundvöll sinn í þessa átt. Og starfsmenn ráðuneyta ættu að hafa lægra með sitt höfðatölugrobb þegar við blasa stórir flákar vísinda sem hér á landi eru ónumið land. Og hvergi stærra en í listum og menningu sem ráðuneytismenn státa þó mest af á tyllidögum.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365

RITSTJÓRAR: Kári Jónasson og Þorsteinn Pálsson **AÐSTOÐARRITSTJÓRAR:** Jón Kaldal og Steinunn Stefánsdóttir **FRÉTTASTJÓRAR:** Arndís Þorgeirsdóttir, Björgvin Guðmundsson og Sigríður Björg Tómasdóttir **FULLTRÚI RITSTJÓRA:** Páll Baldvin Baldvinsson. Fréttablaðið kemur út í 103.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu, Akureyri og þéttbýlissvæðum á suðvesturhorninu. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. issn 1670-3871

think PRENTUN

SÖLUMAÐUR/RÁÐGJAFI

Vegna aukinna umsvifa leitum við að sölumanni / ráðgjafa

Viðkomandi þarf að búa yfir hæfni í mannlegum samskiptum, vera jákvæður og geta starfað í hópi. Reynsla í prentiðnaði eða sölu er kostur en ekki skilyrði. Nánari upplýsingar veitir Haraldur í síma 893 7008 eða halli@think.is.

Think er prentsmiðja sem hefur vaxið ört undanfarin ár. Hjá Think starfa 14 manns, þar er góður starfsandi og tækjabúnaður er eins og best er á kosið. **Think** er eina prentsmiðjan á Íslandi sem býður upp á vörulista með verðum.

THINK Á ÍSLANDI EHF. | FAXAFENI 14 | 108 REYKJAVÍK
SÍMI 562 1900 | FAX 562 1901 | THINK@THINK.IS | WWW.THINK.IS

FRÁ DEGI TIL DAGS

Rétta fólkið?

„Sádiarabíska ráðgjafarþingið fékk inngöngu í Alþjóðaþingmannasambandið árið 2003 og vinnur nú að því að auka samskipti sín við þjóðþing annarra ríkja.“ Svo segir í tilkynningu Alþingis um heimsókn fjögurra þingkvenna til Sádi-Arabíu, sem nú stendur yfir. Í ljósi þess að Sádi-Arabar eru að reyna að koma á tengslum er vert að spyrja hvort Alþingi hafi ekki sent ranga fulltrúa af stað, því í ferðalagið fóru Sólveig Pétursdóttir og Rannveig Guðmundsdóttir sem báðar sitja sinn síðasta þingfund um miðjan mars. Arnbjörg Sveinsdóttir og Kolbrún Halldórsdóttir eru líka í sendinefndinni en þær verða í framboði í vor. Sádarnir munu því þurfa að stóla á tengslin við þær.

Orðaval

Einhverjir hafa orðið til að saka ristjórn Múrsins (murinn.is) um smekkleysi en í áramótauppgjöri síðunnar var Margrét Frímannsdóttir sögð í ævisögu sinni hafa heimfært endurminningar Thelmu Ásdísardóttur upp á sjálfa sig. Ritstjórnin hefur reynt að útskýra brandarann en allt komið fyrir ekki; reiðihrópin óma enn og eru skrifin sögð liður í heilögu pólitísku stríði VG og Samfylkingarinnar.

Aðför-helför

Grein Óskars Bergssonar framsóknarmanns í Fréttablaðinu í sumar vakti minni athygli á sínum tíma en verðskuldar engu að síður skoðun þegar ásakanir um ósmekklegheit í pólitísku orðaskaki eru til umræðu. Óskar var að svara greinum þriggja manna um Framsóknarflokkinn og líkti skrifum þeirra við helför nasista – hvorki meira né minna. Orðrétt sagði varaborgarfulltrúinn: „Ef allt það sem hefur verið sagt og skrifað í aðförinni að Framsóknarflokknum er skoðað og nafnið Framsóknarflokkurinn tekið út og gyðingur sett í staðinn þá blasir við hvað hér er á ferðinni.“

bjorn@frettabladid.is

Flugeldagræðgi

INGA RÓSA ÞÓRÐARDÓTTIR

Í DAG | Ár hófsemdar

Það er verið að sprengja heiminn!“ sagði lítil stúlka í Kópvogi laust eftir miðnætti á nýársnótt. Ályktunin var eðlileg því hávaðinn og lætin voru slík að allt ætlaði bókstaflega um koll að keyra. Þetta voru fyrstu áramótin hennar því fram til þessa hefur hún sofnað vært á miðju kvöldi og látið allt fram hjá sér fara. Börn bregðast misjafnlega við gauraganginum á gamlárskvöld og sum verða logandi hrædd og vilja ekki út úr húsi. Slík viðbrögð hljóta að teljast eðlileg enda gengur mikið á. Þessi litla stúlka lét sér hins vegar hvergi bregða heldur brosti út í eitt og augun ljómuðu af hamingju. Sjálf kláraði ég hamingjukvótann minn yfir ljósadýrðinni þegar árið 2000 gekk í garð en huggaði mig þá við að þau áramót hefðu verið einsdæmi og slíkt gerðist ekki aftur fyrr en í fyrsta lagi að hundrað árum liðnum og þá yrði ég varla viðstödd. Ég hafði rangt fyrir mér. Ósköpin aukast ár frá ári og nú er svo komið að fólk á jafnvel erfitt með öndun vegna mengunar frá flugeldunum. Reyndar trúi ég því í einlægni að ástandið sé hvergi á landinu neitt í líkingu við það sem gerist á höfuðborgarsvæðinu þetta kvöld þar sem sást varla milli húsa og engin leið var að tala saman utan dyra.

Fátt er þó svo með öllu illt að ekki fylgi eitthvað gott í kjölfarið. Það hefur löngum verið mín huggun að með flugeldakaupum höldum við uppi rekstri björgunarsveita og án þeirra væri oft illa fyrir okkur komið í þessu harðbýla landi norður við heimskautsbaug. Útköll eru fjölmörg á ári hverju, mun fleiri en fjölmiðlar fjalla um og iðulega bjarga þessar dyggu og kraftmiklu sveitir mannslífum og

Það getur ekki verið nauðsynlegt að sprengjudynkirnir hljómi sleitulítið frá því á annan í jólum þar til hámarkinu er náð upp úr miðnætti á nýársnótt og svo áfram fram yfir þrettánda.

verðmætum. Það starf verður aldrei fulllaunað og þannig má líta á flugeldana sem rekstrarkostnað sem við berum sameiginlega með frjálsum framlögum almennings. Og fáum stjórnur í staðinn. Þessi réttlæting gildir þó aðeins ef flugeldarnir eru keyptir af björgunarsveitum. Ef þeir eru keyptir af einkaaðilum er væntanlega erfiðara að verja fjárausturinn, hamaganginn og mengunina fyrir sjálfum sér og öðrum.

En björgunarsveitirnar eru ekki þær einu sem njóta góðs af flugeldabrjálæðinu. Á gamlárskvöld sá ég þrjár stórar rútur, fullar af erlendum ferðamönnum, koma að einni brennunni á höfuðborgarsvæðinu. Þeir fengu aldeilis talsvert fyrir sinn snúð því þar var samankominn mikill mannfjöldi sem söng af hjartans lyst við stóra og glæsilega brennu meðan beðið var eftir glæsilegri flugeldasýningu hjálparsveitarinnar.

Þetta er sem sagt oft skemmtilegt og það er af hinu góða að Ísland skuli nú vinsæll ferðamannastaður um áramót. Hins vegar hlýtur að vera til einhver millivegur. Það getur ekki verið nauðsynlegt að sprengjudynkirnir hljómi sleitulítið frá því á annan í jólum þar til hámarkinu er náð upp úr miðnætti á nýársnótt og svo áfram fram yfir þrettándann. Nýliðið þrettándadagskvöld glumdu dynkirnir sleitulaust frá hádegi og langt fram yfir miðnætti. Svo gegndarlaus skothríð er græðgi og löngu hætt að vera skemmtileg. Það er vissulega af hinu góða að björgunarsveitir skuli geta gengið í góða sjóði og það er ágætt að efla ferðaþjónustu en þetta magn er ekki nauðsynlegt. Allt er best í hófi og þótt það sé í góðu lagi að sprengja heiminn stutta stund um miðnætti, sjálfum sér og öðrum til ævings og hamingju er óþarfi að missa stjórnina í marga daga. Í ágætu áramótaskaupi var því haldið fram að við værum feit, rík og heimsk. Það verður hver að taka það til sín sem hann á af þessari fullyrðingu, allt, eitthvað eða ekkert. En flugeldabrjálæðið ber vott um græðgi, jafnvel heimsku og ríkidæmi umfram þarfir. Til að fyrirbyggja misskilning skal það tekið skýrt fram að ég er ekki barnanna best í þessu samhengi og fjölskyldan mín er nokkuð skotglöð á gamlárskvöld. Við látum það reyndar duga og kaupum að sjálfsögðu alltaf af björgunarsveitum. En hvernig væri að nýja árið yrði ár hófsemdar? Margir tóku innkaupalausa daginn hátíðlega og slepptu því að fara í búð en einn dagur í gegndarlausu neysluæði þjóðarinnar segir lítið. Gleðilegt hófsemdarár.

Að velja siglingaleiðir

UMRÆÐAN

Siglingar

SIGNÝ SIGURÐARDÓTTIR

Af fréttaflutningi síðustu daga hefur mátt álykta að við val á siglingaleiðum skipa fyrir suðvesturhorn landsins sé aðeins til einn sannleikur, í formi skýrslu Det Norske Veritas frá því í maí 1999.

Kaupskipaútgerðin tók þátt í starfi ráðherraskipaðrar nefndar á árunum 1998-2000. Nefndin hafði skv. skipunarbréfi það hlutverk „að móta reglur um tilkynningaskyldu og afmörkun siglingaleiða olíuskipa og annarra skipa sem sigla með hættulegan varning inn í íslenska efnahagslögsögu“. Samt fór það svo að aðalverkefni nefndarinnar sem tekist var hart á um varð um val á tveimur siglingaleiðum fyrir kaupskip við suðvestanvert landið á grundvelli niðurstaðna skýrslu Det Norske Veritas. Fulltrúar kaupskipaútgerðarinnar voru ekki tilbúnir að samþykkja einhliða framlagða skýrslu sem einu réttu niðurstöðuna um öryggi tveggja siglingaleiða á forsendum sem þeir voru ekki sáttir við. Nefndin lauk störfum árið 2000 og var niðurstaðan sú að málið skyldi tekið upp aftur þegar rannsóknir á öllum þáttum málsins hefðu verið lagðar fram.

Síðan eru liðin sjö ár án þess að mikið hafi farið fyrir málinu. Nú ber svo við að samgönguráðuneytið hefur skipað nefnd sem ber heitið „nefnd um neyðarhafnir“ og skipunarbréfið er dagsett 29. nóv. 2006. Nefndin hefur fimm hlutverk og er eitt þeirra „að gera tillögu að skipulagi skipaumferðar, t.d. afmörkun siglingaleiða og/eða takmörkun á siglingum skipa sem flytja hættulegan varning í nánd við landið.“ Nú er nefndin hrein embættismannanefnd án þátttöku kaupskipaútgerðarinnar. Getur verið að það sé eitthvað athugavert við þessa stjórnsýslu og að það sé ástæða til að við gerum athugasemdir við hana? Viljum við fela ríkisstofnunum einum að taka ákvarðanir á forsendum sem þær sjálfar gefa sér án þátttöku þeirra sem málið snertir beint? SVÞ gera athugasemdir við slík vinnubrögð varðandi þetta mál og mörg önnur. Það er grundvallaratriði við setningu laga og reglugerða að þeir sem málið snertir fái aðkomu að því á vinnslustigi. Það kemur kaupskipaútgerðinni við þegar ákvarða á eina rétta siglingaleið fyrir suðvestan land og því gera SVÞ þá kröfu til samgönguráðuneytisins að þau fái að tilnefna fulltrúa í ofangreindri nefnd.

Höfundur er forstöðumaður flutningasviðs SVÞ.

KAUPHÖLL ÍSLANDS *[Hlutabréf]*

ICEX-15 6.773 **+0,23%** **Fjöldi viðskipta:** 726 **Velta:** 12.148 milljónir

MESTA HÆKKUN		MESTA LÆKKUN	
365	**+2,70%**	Alfesca	**-1,00%**
Kaupþing	**+1,46%**	Bakkavör	**-0,78%**
Glitnir	**+1,25%**	Össur	**-0,44%**

HLUTABRÉF Í ÚRVALSVÍSITÖLU: 365 4,95 +2,70% ... Actavis 67,00 +0,45% ... Alfesca 4,95 -1,00% ... Atlantic Petroleum 552,00 +0,00% ... Atorka 6,98 +0,29% ... Bakkavör 63,30 -0,78% ... Eimskipafélagið 32,50 +0,31% ... FL Group 27,50 +0,00% ... Glitnir 24,30 +1,25% ... Kaupþing 905,00 +1,46% ... Landsbankinn 28,70 +0,00% ... Marel 77,50 +0,00% ... Mosaic Fashions 15,00 +0,00% ... Straumur-Burðarás 18,00 +0,00% ... Össur 113,50 -0,44%

viðskipti
Umsjón: MARKAÐURINN nánar á visir.is

Morgan Stanley metur Kaupþing

Bandaríski fjárfestingabankinn Morgan Stanley hefur gefið út nýtt verðmat á Kaupþingi. Bankinn segir markgengi á bréfum bankans vera 94 sænskar krónur á hlut, eða rúmar 953 krónur miðað við gengi gærdagsins.

Mat Morgans Stanley er 47 krónum lægra en mat bandaríska bankans Citigroup á Kaupþingi undir lok síðustu viku. Morgan Stanley gerir þó þann fyrirvara við matið að markgengið geti hækkað um 8 prósent á árinu. Gengi Kaupþings stóð við lok viðskipta í gær í 905 krónum á hlut.

Í mati Morgan Stanley segir meðal annars að arðsemi hlutafjár Kaupþings geti numið 10 prósentum á þessu ári. Gengi Kaupþings er almennt séð sagt vera gott og að bankinn eigi auðvelt með að vaxa á erlendum mörkuðum.

SIGURÐUR EINARSSON Stjórnarformaður Kaupþings banka heldur ræðu á aðalfundi bankans í mars í fyrra.

Arðsemi hlutafjár bankans er sögð vera sambærileg við það sem almennt gerist meðal evrópskra banka. Uppáhaldsbanki Morgan Stanley er hins vegar eftir sem áður sagður vera Swedbank.

Í greiningu Morgan Stanley segir jafnframt að fjárfestar ættu ekki að láta efnahagshorfur hér hafa áhrif enda sé áhætta bankans af þeim takmörkuð. Bankinn bendir á að íslenskir fjárfestar eigi 80 prósent hlutafjár í Kaupþingi og að saga bankans sé ekki vel þekkt á alþjóðavísu. „Við búumst hins vegar við því að áhugi á alþjóðavísu komi til með að aukast þegar fleiri taka að greina fyrirtækið," segir í greiningunni. **- óká**

Spá yfir fimmtungshækkun

Greining Glitnis spáir 21 prósents hækkun á Úrvalsvísitölunni í ár sem er nokkuð meiri hækkun en árið 2006 þegar vísitalan hækkaði um 15,8 prósent.

„Heilt á litið eru horfur á innlendum hlutabréfamarkaði jákvæðar fyrir árið 2007. Kennitölur félaganna eru í flestum tilfellum viðunandi, horfur á góðri afkomu og umhverfi þeirra ætti að vera þeim nokkuð hagfellt," segir í afkomuspá bankans.

Af einstökum félögum spáir Glitnir að FL hafi hagnast um 35,5 milljarða króna á fjórða ársfjórðungi 2006 og alls rúmum 46,5 milljörðum fyrir árið í heild. Gangi spáin eftir er um mesta hagnað íslensks félags á einum ársfjórðungi að ræða, en Kaupþing hagnaðist um 35,4 milljarða á þriðja ársfjórðungi.

Kaupþingi er spáð yfir 79 milljarða króna hagnaði fyrir árið 2006, Landsbankanum 32,8 milljörðum króna, Existu 31 milljarði og Straumi-Burðarási rúmum 28 milljörðum. **- eþa**

KAUPHÖLL LUNDÚNA Nasdaq segir stofnun nýs hlutabréfamarkaðar í Evrópu geta hamlað vexti kauphallarinnar í Lundúnum.

Þrýstingur á hluthafa LSE aukinn

Stjórn bandaríska hlutabréfamarkaðarins Nasdaq þrýstir á hluthafa í bresku kauphöllinni í Lundúnum (LSE).

Í bréfi sem stjórnin sendi hluthöfum í síðustu viku segir að þeir eigi ekki að láta þvermóðsku stjórnar LSE trufla sig og taka tilboði Nasdaq í markaðinn. Nasdaq telur að LSE geti neyðst til að lækka gjöld sín vegna aukinnar samkeppni, ekki síst vegna stofnunar nýs hlutabréfamarkaðar í Evrópu sem fengið hefur heitið Project Turquoise.

Nasdaq hefur leitast nokkrum sinnum við að renna saman við bresku kauphöllina. Tilraunirnar hafa fram til þessa verið árangurslausar þar eð stjórn LSE hefur vísað öllum tilboðum á bug með tilvísan í framtíðarhorfur markaðarins. Nasdaq fer nú þegar með tæplega 30 prósenta hlut í LSE.

Breska dagblaðið Telegraph segir líkur á að hluthafar ætli að halda að sér höndum og sjá til hvort Nasdaq hækkar yfirtökutilboð sitt. Ekkert slíkt liggur í loftinu. Tilboðið hljóðar upp á 2,7 milljarða punda eða tæpa 370 milljarða íslenskra króna. **- jab**

BÖÐVAR GUÐMUNDSSON RITHÖFUNDUR ER 68 ÁRA Í DAG

„Íslenskir útgefendur segja að ég skrifi ekki um rétt fólk. Svo er vitaskuld ekkert um morð eða samfarir í mínum bókum. Útgefendur trúa á morð og samfarir.“

tímamót

timamot@frettabladid.is

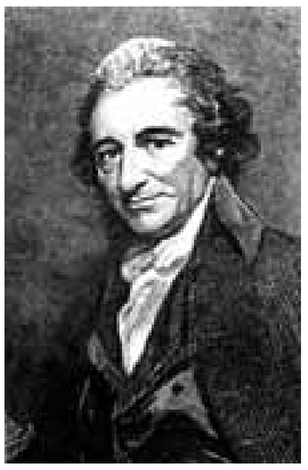
ÞETTA GERÐIST: 9. JANÚAR 1776

Almenn skynsemi Paines

Á þessum degi árið 1776 gaf Thomas Paine út blöðunginn „Almenn skynsemi“, þar sem hann taldi til röksemdir fyrir sjálfstæði Bandaríkjanna. Algengt var að menn notuðu blöðunga til að breiða út hugmyndir, allt frá 16. öld fram á 19. öld.

Paine fæddist í Englandi árið 1737. Sem ungur maður starfaði hann meðal annars sem klæðskeri, sjómaður og kennari áður en hann sneri sér að útgáfu blöðunga. Paine flutti til Fíladelfíu árið 1774 og var hlynntur sjálfstæði Bandaríkjanna. Hinn 47 blaðsíðna bæklingur hans seldist í 500 þúsund eintökum og hafði mikil áhrif á skoðanir landsmanna. Paine gekk í herinnn og starfaði fyrir utanríkismálanefnd áður en hann sneri aftur til Englands árið 1787. Þar hélt hann áfram að gefa út blöðunga til stuðnings byltingunni. Í blöðungnum Réttindi manna lýsti hann yfir stuðningi við frönsku byltinguna 1791-1792.

Skoðanir Paines féllu í grýttan jarðveg hjá breskum stjórnvöldum og hann flúði til Frakklands. Þar var hann handtekinn vegna pólitískra skoðana sinna. Hann sneri aftur til Bandaríkjanna árið 1802 og lést í New York árið 1809.



THOMAS PAINE

MERKISATBURÐIR

1799 Básendaflóðið, sem er mesta sjávarflóð sem sögur fara af við Ísland. Kaupstaðinn Básenda tók af með öllu.

1806 Nelson flotaforingi, ein mesta sjóhetja Breta, borinn til grafar.

1924 Skáldkonan Virginia Woolf festir kaup á húsi í Bloomsbury í Englandi.

1935 Lög um aldurshámark opinberra starfsmanna staðfest.

1945 Bandarískur her ræðst inn í Luzon á Filippseyjum.

1958 Japanskir bílar, Toyota og Datsun (Nissan), sýndir í fyrsta sinn í Bandaríkjunum.

1964 Tunnuverksmiðjan á Siglufirði brennur til kaldra kola.

---

†

Ástkær frænka okkar,

Elínborg Margrét Jónsdóttir

frá Másstöðum, Röðulfelli, Skagaströnd,

lést á Heilbrigðisstofnuninni Blönduósi sunnudaginn 7. janúar 2007. Útförin fer fram frá Hólaneskirkju á Skagaströnd laugardaginn 13. janúar kl. 14.00.

Fyrir hönd aðstandenda,

Hulda Þorsteinsdóttir
Ragnar Þorsteinsson

Stórafmæli

Stefán Jónsson

bílstjóri verður 60 ára þriðjudaginn 9. janúar.

Af tilefni þessa stórafanga þá viljum við bjóða vinum og velunnurum Stefáns til samsætis að Guðríðarstíg 6, Grafarholti, í dag, þriðjudag, á milli 18.00 – 20.00.

---

40 ára

Jóhannes Felixson

bakarameistari er 40 ára í dag. Hann verður að heiman.

---

†

Ástkær dóttir okkar, systir og barnabarn,

Sara Líf Sigurðardóttir

lést aðfaranótt fimmtudagsins 4. janúar á Barnaspítala Hringsins. Útför fer fram í kapellu Hafnarfjarðarkirkjugarðs þriðjudaginn 9. janúar kl. 11.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem viljast minnast hinnar látnu er bent á sjóð Barnaspítala Hringsins.

Sigurður Villi Stefánsson
Sigurbjörg G. Hannesdóttir
Sóley Líf Sigurðardóttir
Stefán O. Sigurðsson
Jónína Friðriksdóttir
Hannes Freyr Guðmundsson
Hanna Sigríður Jósafatsdóttir

---

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðrún Lovísa Guðmundsdóttir

Blönduhlíð 25, Reykjavík,

sem lést á Hjúkrunar- og dvalarheimilinu Lundi aðfaranótt 4. janúar, verður jarðsungin frá Fossvogskirkju fimmtudaginn 11. janúar kl. 15.00. Þeim sem vildu minnast hennar er bent á Styrktarsjóð Lundar á Hellu.

Gunnar Friðrik Magnússon
Halldóra Kristín Magnúsdóttir **Unnar Þór Böðvarsson**
Guðný Hrönn Þórðardóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Okkar innilegustu þakkir til allra þeirra er auðsýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegs sambýlismanns míns, föður okkar, sonar, tengdasonar, bróður, mágs og svila.

Jóns Helgasonar

(Jónsa) Hafnargötu 30, Vogum.

Guð blessi ykkur öll.

Selma Stefánsdóttir
Aníta Mániey Jónsdóttir **Glóð Jónsdóttir**
Helgi Ragnar Guðmundsson **Júlía Halldóra Guðmundsdóttir**
Stefán Dan Óskarsson **Rannveig Hestnes**
Gunnar Júlíus Helgason **Logi Helgason**
Sandra Helgadóttir **Sindri Snær Helgason**
Harpa Stefánsdóttir **Helgi Dan Stefánsson**
Ingi Þór Stefánsson
Guðbjörg Þóra Jakobdóttir

---

†

Ástkær móðir okkar, dóttir, systir og mágkona,

Jóhanna Björnsdóttir

læknir, Bergþórugötu 9, Reykjavík,

sem lést laugardaginn 30. desember, verður jarðsungin frá Hallgrímskirkju fimmtudaginn 11. janúar klukkan 15.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Minningarsjóð líknardeildar LSH, sími 543-1159.

Ásta Ásbjörnsdóttir **Hulda Ásbjörnsdóttir**
Jónína Ósk Pétursdóttir
Pétur Björnsson **Margrét Þorvaldsdóttir**
Hólmsteinn Björnsson **Þorgerður Ása Tryggvadóttir**
Guðrún R. Björnsdóttir
Lilja V. Björnsdóttir **Jón Ómar Finnsson**
Birna Björnsdóttir **Ríkharður Reynisson**
og fjölskyldur.

---

†

Elskulegur sonur okkar, bróðir, barnabarn, barnabarnabarn og frændi,

Jón Ævar Ármannsson

Vallengi 7, Reykjavík,

sem lést á gjörgæsludeild Landspítalans í Fossvogi þann 3. janúar síðastliðinn, verður jarðsunginn fimmtudaginn 11. janúar klukkan 13.00 frá Bústaðakirkju. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hins látna er bent á reikning 0537-04-211004, kt. 220297-2099.

Elísabet Unnur Jónsdóttir **Ármann Rögnvaldsson**
Steinunn Birna Ármannsdóttir **Ásdís Ósk Ármannsdóttir**
Steinunn Melsted
Birna F. Óskarsdóttir **Rögnvaldur Ólafsson**
langömmur, langafar og frændsystkini.

---

†

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, fósturfaðir, tengdafaðir, afi, langafi og bróðir,

Ólafur Sveinsson

Brunnum 19, Patreksfirði,

sem lést þann 4. janúar síðastliðinn, verður jarðsunginn frá Patreksfjarðarkirku laugardaginn 13. janúar kl. 14.

Hulda Ólafsdóttir
Ingveldur Hafdís Ólafsdóttir **Steindór Tómas Halldórsson**
Sveinn Ólafsson **Steinunn Sturludóttir**
Aðalsteinn Már Ólafsson **Ingibjörg Rósa Guðmundsdóttir**
Ellen Ólafsdóttir
Birna Jóhanna Ólafsdóttir **Vilhjálmur Ólafsson**
Haraldur Ólafsson **Arnbjörg Pétursdóttir**
Sesselja Guðrún Arthúrsdóttir **Þórir Bjarnason**
barnabörn og barnabarnabörn
Klara Sveinsdóttir
Valgerður Sveinsdóttir

---

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Eggert Egill Lárusson

frá Grímstungu, Túngötu 22, Keflavík,

verður jarðsunginn frá Grafarvogskirkju föstudaginn 12. janúar kl. 13.00.

Kristín Hjördís Líndal
Sigríður Jóna Eggertsdóttir **Lýður Pálmi Viktorsson**
Soffía Líndal Eggertsdóttir
Páll Örn Líndal **Rakel Ýr Guðmundsdóttir**
Þröstur Líndal **Jóhanna Áskels Jónsdóttir**
Jónatan Líndal Eggertsson **Dóra María Garðarsdóttir**
og barnabörn.

---

†

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, sonur, afi og bróðir,

Sturla Erlendsson

Hjarðarhaga 11, Reykjavík,

sem lést 5. janúar á Landspítalanum, Hringbraut, verður jarðsunginn frá Hallgrímskirkju föstudaginn 12. janúar kl. 15.

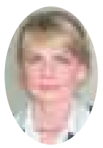
Þóra Þórhildur Guðjónsdóttir
Sara Sturludóttir
Sölvi Sturluson
Björk Sturludóttir
Erlendur Sigurðsson
barnabörn og systkini.

Það sem hafa ber í huga varðandi andlát og útför

Sverrir Einarsson

Hermann Jónasson

Geir Harðarson


Bryndís Valbjarnardóttir

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Suðurhlíð 35 Fossvogi • www.utforin.is
Vaktsími: 581 3300 & 896 8242 • Sólarhringsvakt
Komum heim til aðstandenda ef óskað er
Kistur • Krossar • Sálmaskrár • Duftker • Blóm • Fáni • Gestabók • Erfidrykkja • Prestur
Kirkja • Legstaður • Tónlist • Tilkynningar í fjölmiðla • Landsbyggðarþjónusta • Líkflutningar

LÉTTIR Á LÍKAMA OG SÁL
Kripalu-dansjóga er góð líkamsrækt HEILSA 2

UMRÆÐAN UM ÞUNGLYNDI
Sálfræðingarnir á persona.is gefa lesendum góð ráð
HEILSA 4

ALLT HITT

[HEILSA]

Íslendingar misstu tæp 25 tonn í danska kúrnum árið 2006, samkvæmt tilkynningu frá íslensku vigtarráðgjöfunum. Íslensku vigtarráðgjafarnir hafa frá árinu 2002 veitt ráðgjöf um breytt mataræði og séð um vikulegt eftirlit og vigtun, fræðslu og hvatningu til einstaklinga sem glíma við aukakílóin og hina ýmsu fylgikvilla sem þeim fylgja. www.vigtarradgjafarnir.is.

Í janúar er boðið upp á 30% afslátt á heilsufarsmælingum í Lyfju Lágmúla og Lyfju Smáratorgi. Um er að ræða beinþéttni-, blóðþrýstings-, blóðsykurs-, blóðfitu- og öndunarmælingar. Einnig verður boðið upp á fría blóðþrýstingsmælingu í apótekum Lyfja & heilsu.

Hjálpartækjamiðstöð hefur gert nýja samninga um kaup á hjólastólum og gönguhjálpartækjum ásamt fylgihlutum. Samningarnir gilda frá 1. desember sl. til næstu tveggja ára. Samið var við A. Karlsson hf., Eirberg ehf., HTS ehf., Icepharma ehf., J. Eiríksson og Stoð ehf.

GÓÐAN DAG!

Í dag er þriðjudagurinn 9. janúar, 9. dagur ársins 2007.

	Sólarupprás	Hádegi	Sólarlag
Reykjavík	11.08	13.35	16.02
Akureyri	11.16	13.19	15.23

Heimild: Almanak Háskólans

Smáauglýsingasími
550 5000
Auglýsingasími Allt
550 5880
Þú getur pantað smáauglýsingar á visir.is

Sýndi ung hæfileika

Ragna hefur æft badminton frá níu ára aldri. Ásamt því að æfa fimm til sex sinnum í viku hleypur hún, hjólar og lyftir. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ragna Björg Ingólfsdóttir, badmintonkona ársins 2006 og ein af tíu bestu íþróttamönnum ársins, sýndi snemma fína takta.

„Áhuginn fyrir badminton vaknaði þegar ég var níu ára. Grunnskólanemum var boðið að æfa ókeypis hjá TBR, það er Tennis- og badmintonfélagi Reykjavíkur," segir Ragna, spurð um hvernig ævintýrið hafi byrjað. „Ég var sjálf á þeim aldri og ákvað að slá til, þótt það hafi haft sitt að segja að eldri bróðir minn var farinn að æfa. Ég hef æft hjá félaginu eftir það."

Að sögn Rögnu sýndi hún snemma ótvíræða hæfileika í badminton. Það varð aftur til þess að hún valdi badminton fram yfir fimleika þrettán ára gömul, en hún hafði æft þá alveg frá fimm ára aldri. Valið virðist hafa borgað sig þar sem það hefur meðal annars skilað Rögnu fimm útnefningum til badmintonkonu ársins, að þeirri síðustu með talinni.

Hæfileikarnir einir saman hafa þó ekki rutt brautina fyrir velgengni Rögnu, heldur liggja dugnaður og þrautseigja að baki. Samhliða því að æfa badminton fimm til sex sinnum í viku, tvo tíma í senn, hleypur Ragna, hjólar og lyftir. „Ég tek badmintonið um kvöldið en hitt á morgnana," útskýrir hún.

En hvernig skyldi afrekskonunni ganga að sinna félagslífinu með jafn þéttskipaða dagskrá. „Þetta er nú ekki eins mikið og það hljómar," svarar hún hlæjandi, en viðurkennir jafnframt að hún verði að skipuleggja sig vel, jafnvel langt fram í tímann.

Um þessar mundir spilar Ragna einmitt mikið erlendis til að safna stigum fyrir þátttöku á ólympíuleikunum 2008. „Ég komst ekki í fyrstu tilraun, núna síðast, en reynslan á eftir að nýtast mér í þetta sinn."

roald@frettabladid.is

Heilsurækt þarf ekki að vera dýr. Hvers vegna að eyða tugþúsundum króna í líkamsrækt þegar hægt er að fara í sund fyrir lítinn pening?

Heilsuvöru-markaður
Opið virka daga kl. 10–20
laugardaga kl. 10–17
maður lifandi
Borgartúni 24 og Hæðasmára 6

Næstu fyrirlestrar og námskeið
09. janúar Ástæður offitu og leiðir til úrbóta. Hallgrímur Magnússon læknir
11. janúar Heilbrigði og hamingja Benedikta Jónsdóttir heilsuráðgjafi
18. janúar Heilsukostur - Matreiðslunámskeið Meistarakokkar Maður lifandi
30. janúar Um mataræði og krabbamein í blöðruhálskirtli Oddur Benediktsson prófessor
Sjá nánar www.madurlifandi.is

SLENDERTONE
Nýjar línur
á auðveldan hátt
FLEX-buxur verð kr
19.995.-
Vaxtalaus kjör í 3 mán með Visa/Euro kr. 6.665.- pr. mán.
allt fyrir kroppinn
HREYSTI
Skeifunni 19 - S. 568 1717
Ný tæki - Léttari greiðslur
Ný glæsileg netverslun www.hreysti.is

Líður þér ekki vel?
Finnurður fyrir þunglyndi, kvíða, sorg?
Varðst þú fyrir ofbeldi í æsku? Er hjónabandið ekki í lagi?
Einstaklings miðuð meðferð
- Hugræn meðferð - Hjónaráðgjöf.
Tímapantanir í s. 868 2118
Gréta Jónsdóttir, Fjölskyldu- og hjónaráðgjafi

Fyrir liðamót og bein
SOLARAY Glucosamine HCl
Heilsu-hornið
Póstsendum um land allt
s: 462 1889 • heilsuhorn@simnet.is • www.simnet/heilsuhorn
Útsölustaðir: Yggdrasill, Fræið - Fjarðarkaup, Maður lifandi Borgartúni og Hæðarsmára, Lífsins Lind - Hagkaup, Lyfjaval - Mjódd og Hæðarsmára, Nóatún Hafnarfirði, Krónan Mosfellsbæ, Heilsuhúsið Selfossi

Perfectil
SKIN, HAIR & NAILS
Perfectil
Fyrir húð, hár og neglur

LAUSNAMIÐUÐ MEÐFERÐ
Hef flutt meðferðarstofu mína
í Sálfræðiráðgjöfina,
Kjörgarði, Laugavegi 59, 3 hæð
Opið verður einn eftirmiðdag í viku.
Í boði er
• Samtalsmeðferð vegna tilfinningalegra og geðrænna vandamála;
• ráðgjöf og stuðningur vegna erfiðleika í daglegu lífi.
Byggt er á lausnamiðaðri meðferð
("Solution-focused-therapy")
og heildrænni sýn á manneskjuna.
Tímabókanir í síma 822 -7792 og í netpósti *gudnya@regis.is*
Guðný Anna Arnþórsdóttir geðhjúkrunarfræðingur MSc

„Það er mikil spennulosun í iðkun dansjóga," segir Þóra Halldórsdóttir tölvunarfræðingur sem hefur fundið líkamsrækt við sitt hæfi. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Léttir á líkama og sál

Kripalu-dansjóga er góð leið til líkamsræktar að sögn Þóru Halldórsdóttur tölvunarfræðings.

Þóra kveðst hafa kynnst dansjóga í Gerðubergi í haust í tímum hjá Mörtu Eiríksdóttur sem kennd er við Púlsinn og tvímælalaust ætla að halda áfram á nýju ári. „Það sem Marta er með er svo skemmtileg blanda af dansi, gleði og jóga þannig að það er alltaf gaman í tímum og mér léttir bæði líkamlega og andlega," segir Þóra og bætir við. „Mér finnst það frábært form að geta stundað líkamsrækt með tónlist og dansi. Það bæði losar um andlega spennu og eykur liðleikann og hreyfigetuna í skrokknum."

Dansjóga er stundað á Suðurnesjum, í Hafnarfirði og Gerðubergi. Þessi mynd er úr Íþróttaakademíunni í Reykjanesbæ. MYND/VÍKURFRÉTTIR

Kripalu-dansjóga heitir í raun Kripalu DansKinetics sem þýðir „hreyfiaflfræði dansins" og hefur verið stundað í miðstöð kripalujóga í Bandaríkjunum í þrjátíu ár. Þar sameinast dans, jógastöður og slökun og áhrifin þykja góð og hressandi. Þóra lýsir aðferðinni nánar. „Þessi dans, eða hvað maður getur kallað það, verður til úr manns eigin frjálsa flæði því maður gerir þær hreyfingar sem líkaminn kallar á hverju sinni. Marta leiðir mann áfram en hver og einn fer í gegnum sitt, þannig að það er mikil spennulosun í þessari iðkun."

Þóra kveðst líka hafa prófað dagsnámskeið hjá Mörtu sem kallast „Fangaðu drauma þína gegnum dans" og líkað það svo vel að hún ætlar aftur nú í janúar. „Námskeiðið stendur svona frá 12 til 5 síðdegis og um miðjan tímann er stoppað til að næra sig. Svo er haldið áfram að dansa og gera ýmsar æfingar. Maður verður ekki þreyttur en svitnar samt og tekur á og Marta er svo jákvæð að hún smitar frá sér gleði."

gun@frettabladid.is

ECC
Bolholti 4 – Sími 511 1001
-30%
Fótboltaborð í kepnnisgæðum frá Solex. Borðið þolir mikið álag. Á borðinu eru stigatöflur, glasa-haldarar, stillanlegar lappir, 22 leikmenn á hágæða stöngum og 4 boltar fylgja. Frábært borð fyrir heimilið eða vinnustaðinn.
Komdu í verslun ECC og taktu leik!
www.ecc.is

Sítrusávöxtur góð vörn

NEYSLA EINNAR APPELSÍNU Á DAG GÆTI DREGIÐ ÚR LÍKUM Á MUNNKRABBAMEINI.

Sérfræðingar við Harvard hafa fylgst með mataræði 42.000 manna í sextán ár og komist að þeirri niðurstöðu að dagleg neysla á einni appelsínu eða hálfu greipaldin, dragi úr líkunum á munnkrabbameini um allt að 40 prósent.

Vitað er að C-vítamín býr yfir margs konar andoxunar-efnum, sem sjá til þess að frumurnar endurnýi sig og losi sig við úrgangsefni.

Sérfræðingar segja hins vegar óljóst hvort rekja megi þessi áhrif beint til C-vítamíns eða hvort aðrir þættir í sítrusávextinum leiki þar eitthvert hlutverk. Með öðrum orðum sé ekki víst hvort alls kyns C-vítamín bætiefni hafi sams konar áhrif. *- rve*

Of þung börn þurfa fjölskylduna í lið með sér

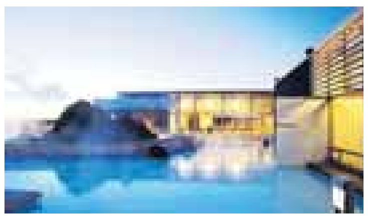
Sífellt fleiri foreldrar hafa áhyggjur af þyngd og holdafari barna sinna.

Megrun er engin töfralausn, enda liggur vandinn oft í almennu hreyfingarleysi og óhollu mataræði, stundum að fyrirmynd foreldranna. Lykilatriðið er breyttur lífsstíll hjá allri fjölskyldunni. Göngutúrar, vettfangsferðir og sund, ásamt því að fara á skauta eða skíði á veturna, ætti að vera vikulega á dagskrá hjá fjölskyldunni.

Morgunmatur í rólegu umhverfi kemur í veg fyrir að börn sæki í ruslfæði og sælgæti seinna um daginn. Matur milli mála ætti að vera grænmeti eða ávextir auk þess sem vatn er best við þorsta. Skyndibiti er oftast næringarsnauður en fituríkur, en ásamt kexi, kökum og sætindum má leyfa sér slíkt einu sinni í viku, til dæmis um helgar til að gera sér dagamun.

Gott er að auka við grænmetið hjá öllum og passa þarf upp á að allir í fjölskyldunni fái nauðsynleg vítamín og steinefni við sitt hæfi. Börn eru fljót að tileinka sér nýja siði sem þau taka með sér inn í fullorðinsárin og stuðla að meiri lífsgæðum.

Börn sem eru of þung þurfa á stuðningi að halda til breyta um lífsstíl.


Rannsóknir benda til þess að regluleg böð í Bláa lóninu séu ein árangursríkasta meðferðin við psoriasis- og exemsjúkdómum.

Samningur við Bláa lónið

Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið hefur undirritað samning við Bláa lónið um aukna þjónustu við psoriasis- og exemsjúklinga.

Siv Friðleifsdóttir, heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra, og Grímur Sæmundsen, forstjóri Bláa lónsins, undirrituðu þjónustusamning heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytisins og Bláa lónsins rétt fyrir áramótin en hann á að gilda í sex ár.

Samkvæmt þjónustusamningnum sinnir Bláa lónið því verkefni að veita sjúkratryggðum einstaklingum með psoriasis- og exemsjúkdóma meðferð við sjúkdómum sínum. Meðferðin felst í böðun í meðferðarlaug, ljósameðferð og húðmeðferð en rannsóknir benda til þess að regluleg böð í jarðsjó við Bláa lónið auk ljósabaða sé oft árangursríkari en annars konar meðferð við þessum sjúkdómum.

- eö

Endurgreiðslur frá Tryggingastofnun vegna meðferðar hjá hjartalæknum hækkaði um áramót.

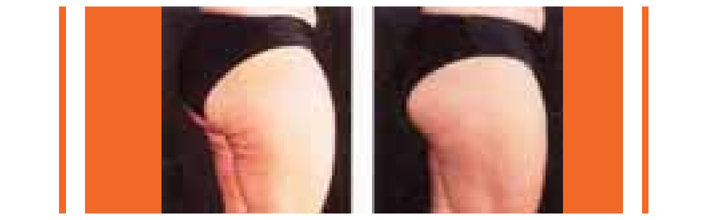
FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Tilvísun nauðsynleg

ENDURGREIÐSLUR VEGNA MEÐFERÐAR HJÁ HJARTALÆKNUM HAFA VERIÐ HÆKKAÐAR.

Samkvæmt breytingu á reglugerð heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytis sem tók gildi 1. janúar síðastliðinn hækka endurgreiðslur Tryggingastofnunar til þeirra sem þurfa að leita til sjálfstætt starfandi sérfræðinga í hjartalækningum. Skilyrði fyrir endurgreiðslu er þó eins og áður tilvísun til hjartalæknis frá heimilis- eða heilsugæslulækni.

- eö



Fitusog án skurðaðgerðar

- Á aðeins 10 dögum færðu árangur sem jafnast á við fitusog
- Húðin stinnist og appelsínuhúðin hverfur
- Öflugasta cellómeðferð hingað til sem stittir biðtímann um margar vikur
- 6 mismunandi aðferðir notaðar á þig til að skila sem mestum árangri
- 100% ánægja þegar meðferðinni er lokið...

Verð: 37.400,-

Ef þú pantar strax í dag Minna Mál grenningarmeðferðina færðu hana á tilboðsverði kr: 24.900,-

Hringdu núna, síminn er: 577 7007

Kínastofan • Stórhöfði 17 • 110 Rvk

IQ-CARE
HEILSUDYNUR OG HEILSUKODDAR
Þrýstijöfnun er lykilorðið
Ein besta heilsudýna í heimi
iq-care.com

IQ-CARE aðlagast fullkomlega að líkamanum og tryggir dýpri og betri svefni.
IQ-CARE er svæðisskipt og gefur því réttan stuðning fyrir mjóbak og axlir.
IQ-CARE er með opnari efniseiginleika en flestar vörur úr skyldum efnum og andar því betur.
IQ-CARE aðlagast hraðar að líkamanum en flest rúm úr skyldum efnum.
IQ-CARE er ein sterkasta efnablanda sem þróuð hefur verið og endist því lengur en skyldar vörur.
IQ-CARE þrýstijöfnunarefnið er mikið notað og viðurkennt af sjúkrahúsum og heilsustofnunum.

VELDU AÐEINS ÞAÐ BESTA!

S-CAPE
WALLHUGGER

Hjónarúm með okkar bestu IQ-CARE heilsudýnu
Dæmi: 160 x 200 cm kr. 369.900 stgr.

Rúm sem dregst að veggnum þannig að þú helst við hlið náttborðsins.

- Mest seldi botninn í heiminum.
- Upplýst þráðlaus fjarstýring með öllum stillingum.i.
- Sterkir og hljó[átir þýskir lyftumótorar.
- Sér stilling fyrir höfuðlag.
- Öflugir nuddmótorar með sjálfvirkum tímarofa.
- Einn allra sterkasti stálgrindarbotn sem framleiddur er í dag.
- Öll liðarmót úr flugvélaplasti.
- 12 ára ábyrgð.

SWISSFLEX
50 ára reynsla
Loftrúm án rafmagns

PROFLEX

Hjónarúm með okkar bestu IQ-CARE heilsudýnu
Dæmi: 160 x 200 cm kr. 219.900 stgr.

Mest selda stillanlega rúmið
Frábær reynsla á Íslandi frá árinu 2000.

- Sterkir og hljóðlátir þýskir mótorar.
- Stýring er einföld og þægileg.
- Mýkra axlasvæði og stillanlegt mjóbakssvæði.
- Hægt að fá stillanlega fætur sem ráða hæð rúmsins.
- 5 ára ábyrgð.

Ef þig vantar gott og sterkt stillanlegt rúm þá er BIFLEX lausnin.

Frí þrýstijöfnunarmæling sem greinir hvaða dýna hentar þér best

SVEFN & HEILSA GEGNIR MIKILVÆGU HLUTVERKI

Dalsbraut 1
Svefn & heilsa
AKUREYRI

EGILL ÞORSTEINSSON KÍRÓPRAKTOR

Listhúsinu Laugardal
Svefn & heilsa
REYKJAVÍK

Listhúsinu Laugardal, 581 2233 • Dalsbraut 1, Akureyri, 461 1150
Opið virka daga 10:00 - 18:00 - laugardaga 11:00 - 16:00
www.svefn.is

Svefn & heilsa
★★★★★
www.svefn.is

SÉRTILBOÐ – ÁRS ÁTAK!
Árskort í Euwave, 18 x UltraCel líkamsmeðferð, 12 x Aqua Detox, 52 x Sogæðanudd, 6 heilir og 6 ½ leirvafningar
Vigtun og mælingar: Raunvirði 314.420 - 70 % Afsl:
Tilboðsverð: 96.000 - (= aðeins 8.000 kr.mánuðurinn)
ATH: AÐEINS Í SÖLU TIL 15.JANÚAR-TAKMARKAÐ FRAMBOÐ
Visa/Mastercard léttgreiðslur í allt að 6 mánuði

Janúartilboð: 15 % afsláttur á snyrtistofunni
Fleiri spennandi tilboð á www.fyrirogeftir.is
Fyrir & Eftir heilsu- og snyrtistúdíó
Smiðjuvegi 1 - Kópavogi - S. 564 4858

Hugsaðu um heilsuna
PREM-I-AIR
Lofthreinsitæki

-hreinsar burt 99.97 % agna
-notar ekki vatn
-minnkar svifryk
-hreinsar út ofnæmisvaka
-hreinsar lykt
ís-húsið 566 6000

Gæti matarfíkn verið málið?

Esther Helga Guðmundsdóttir ráðgjafi
Fræðsla, ráðgjöf og stuðningur
Helgarnámskeið: 12.-13. janúar: Höfuðborgarsvæðið
2.-4. febrúar: Hótel Laki, lífstílshótel
Námskeiðin eru fyrir þá sem hafa áhuga á eða telja sig geta átt við matarfíkn og/eða aðrar átraskanir að stríða.
Viðkomandi fá fræðslu, greiningu og ráðgjöf í nýjum lífsstíl sem tekur á þessum vanda.
Námskeiðin fela í sér:
✓ Fræðslu um matarfíkn og aðrar átraskanir: orsakir og afleiðingar.
✓ Kynningu á leiðum til lausna.
✓ Leiðbeiningu um mataræði og skoðaðar breytingar sem gæti þurft að gera á því.
✓ Matreiðslunámskeið: eldhúsið heimsótt og lært að elda fyrir nýjan lífsstíl.
Við bjóðum upp á greiningu, einstaklingsmiðaða meðferð og fræðslu.
mfm miðstöðin
Meðferðar- og fræðslumiðstöð vegna matarfíknar
Ármúla 15, 108 Reykjavík, sími 568 3868 www.matarfikn.is

Persona.is

PÁLL EINARSSON
PSYCHOTHERAPIST MSC SKRIFAR

Þunglyndi

Þunglyndi hefur fengið mikla umræðu á síðustu árum og er ekki óalgengt að margir þekki einhvern sem þjáist af þunglyndi og eða tekur þunglyndislyf. Til er að fólk fari í gegnum tímabil þar sem það finnur fyrir þunglyndi og depurð en síðan er eins og það lagist af sjálfu sér með tímanum. Svo er aftur á móti ekki oft farið með þunglyndi sem hrjáir fólk, en það er oft til staðar frá ári til árs.

Nokkrar kenningar eru í gangi um hvað orsakar þunglyndi en ávallt hefur staðið styr um hvort leita eigi að orsökunum í heilastarfseminni og erfðum annars vegar eða í félagslegum áhrifum og sálarlífinu hins vegar. Þunglyndi hefur fengið á sig sjúkdómsstimpil þar sem þunglyndi hefur verið meðhöndlað af læknum og á spítölum. Þar er þunglyndi oftast séð sem skortur á boðefnum í heila sem veldur því að viðkomandi á erfitt með að líða vel. Þessu hefur verið mætt með því að gefa þunglyndislyf sem koma þá í staðinn fyrir þessi ákveðnu boðefni í heilanum en þau hafa þau áhrif í för með sér að betri líðan skapast og stundum léttir þunglyndinu. Ekki er það þó algilt þar sem sumir einstaklingar upplifa ekki neinn létti við töku þeirra og/eða finna bara fyrir aukaverkunum lyfjanna sem geta verið mismunandi eftir tegundum.

Þeir fagaðilar (þerapistar, sálfræðingar) sem vinna með fólk út frá sálrænum og félagslegum þáttum líta oftast ekki á þunglyndi sem líffræðilegan sjúkdóm þó vissulega geti ástand skjólstæðingsins verið orðið mjög „sjúklegt" og afleiðingar þunglyndisins miklar í hans lífi. Þegar unnið er með þunglyndi sem og aðra erfiðleika (kvíða, vonleysi, ótta, skapköst, fælni) út frá sálrænum þáttum þá er horft til þess hvað það er í hans sálarlífi og aðstæðum sem skapar þessar erfiðu og þrálátu tilfinningar. Oftast kemur þá í ljós að „sjálf" viðkomandi á undir högg að sækja þar sem viðhorfið til sjálfsins einkennist af dómhörku sem gerir það að verkum að viðkomandi upplifir ávallt að hann sé ekki nógu góð/ur. Hægt er að segja að dómharður „innri partur" sé við stjórnvölinn sem gerir þannig kröfur að erfitt getur reynst fyrir viðkomandi að standa undir þeim.

Tilurð þessa dómharða parts er oft hægt að rekja til þess að viðkomandi fékk skilaboð sem barn um að hún/hann væri ekki nógu góð/ur eða ólst upp á heimili þar sem annað foreldri var mjög dómhart. Sem börn tökum við þessi skilaboð um borð án þess að taka þau til skoðunar og verða þau partur af okkar sjálfsmynd.

Ekki er heldur óalgengt að að baki liggi áföll sem viðkomandi hefur ekki náð að vinna úr og valdi jafnvel ómeðvitað vanlíðan sem greiðir veg þunglyndisins. Þetta er þó ekki algilt en þær raddir heyrast þó oftar sem vilja meina að margs konar áföll veiki undirstöður sjálfsins sem gerir það að verkum að sjálfsmyndin hljóti skaða af og hinn dómharði partur í sálarlífinu fái í kjölfarið meira pláss. Þunglyndi getur líka verið tímabundið, það er, frá nokkrum vikum til nokkurra mánaða en þá má oft finna orsökina ef vel er rýnt í aðstæður viðkomandi þegar þunglyndið byrjaði.

Batalíkur þeirra sem eiga við þunglyndi eru góðar ef þeir rata á góðan fagmann. Í gangi eru nokkrar stefnur innan sálmeðferðarinnar hvernig best sé að vinna með þunglyndi en allar miðast þær þó við að skoða það sem er að gerast í sálarlífinu og hjálpa viðkomandi að vinna úr þunglyndinu.

Páll Einarsson
Psychotherapist MSc

Bættu heilsuna með súkkulaði

Rannsóknir hafa sýnt að súkkulaði í hóflegu magni er í raun holt.

Dökkt súkkulaði inniheldur meira af andoxunarefnum en grænt te eða rauðvín.

Dökkt súkkulaði inniheldur meira af andoxunarefnum en grænt te eða rauðvín. Því dekkra sem súkkulaðið er, því meira af kakói er í því. Til að njóta andoxunarefnanna í dökka súkkulaðinu er best að velja súkkulaði sem inniheldur 70 prósent eða meira af kakói. Ágætt er að borða minna af súkkulaði í einu, en borða það oftar. Til að súkkulaðið geti haft góð áhrif á heilsuna er sniðugt að borða súkkulaði þrisvar til fjórum sinnum í viku en ekki meira en 80 kaloríur í einu til að fitna ekki. Einnig er hægt að drekka súkkulaðite sem fæst til að mynda í Heilsuhúsinu og er frá Yogi tea, en í því er enginn sykur.

Fangaðu drauma þína!
- í gegnum dans

Finnst þér gaman að dansa?
Ertu á krossgötum? Viltu breytingar inn í líf þitt á nýju ári?
-Tilvalið námskeið fyrir þig sem finnst gaman að dansa og vilt um leið koma hreyfingu á tilveru þína.

Þessi dagur verður spennandi fyrir alla en sérstaklega fyrir þá sem leita breytinga og heilunar í lífi sínu.

• Við dönsum út frá orkustöðvum líkamans og inn í drauma okkar.
• Við leysum kraftinn úr læðingi sem hjálpar draumum okkar að rætast hér á jörð.
• Við eflum lífskraft og orkuflæði í gegnum dansinn.
• Við losum um höft og opnum fyrir gleðina.
• Þú endurnýjast á líkama og sál.
Það er kraftaverki líkast þegar við dönsum á þennan hátt.

- Finndu frelsið í tónlistinni og dansinum!
- Stundin fullkomnast í slökun.
Námskeið fer fram laugardaginn 20. janúar í Gerðubergi Reykjavík.

Púlsinn námskeið

Marta Eiríksdóttir
Skráning s: 848 5366 og www.pulsinn.is

Svifryk sest í barr og lauf trjáa.
FRÉTTABLAÐIÐ/HARI

Barrtré draga úr mengun

Sígræn tré geta hjálpað til við að binda svifryk.

Samkvæmt frétt á vef umhverfissviðs Reykjavíkurborgar, umhverfisvefurinn.is, gæti gróðursetning sígrænna trjáa við helstu umferðaræðar borgarinnar verið góð leið til að binda svifryk. Svifryk er rykagnir sem eiga greiða leið að öndunarfærum fólks og er helsta ástæða svifryksmyndunar í Reykjavík notkun nagladekkja sem spæna upp malbikið.

Jón Geir Pétursson, skógfræðingur hjá Skógræktarfélagi Íslands, skrifaði grein um þetta efni í síðasta fréttabréf Félags heilbrigðis- og umhverfisfulltrúa og samkvæmt henni sýna erlendar rannsóknir fram á að tré geta tekið upp svifryksagnir auk þess sem þær setjast á barr og lauf og barrtré virðast vera einna besti kosturinn til að sía svifryk úr andrúmsloftinu. - eö

Salt er ekki alltaf svona sýnilegt heldur er í felum í alls konar mat.

Dýrara en gull og miklu óhollara

Salt er mörgum nauðsyn út á allan mat en of mikil saltneysla getur verið stórhættuleg.

Salt var einu sinni dýrara en gull enda dregur það fram bragð af annars bragðlitlum mat, nokkuð sem bragðlaukar okkar kunna vel að meta. Flestir vita hins vegar nú á dögum að of mikil saltneysla er óholl og getur orsakað ýmsa kvilla, allt frá astma til ristilkrabbameins að ógleymdum þeim áhrifum sem saltið hefur á blóðþrýstinginn en þeir sem hafa of háan blóðþrýsting þurfa að passa sig sérstaklega vel á saltinu.

Margir hafa tekið sig á og hætt að strá salti úr saltstauknum yfir matinn sinn. Það er samt langt frá því að vera nóg því salt er í ýmsum fæðutegundum. Talið er að 75 prósent af því salti sem Bandaríkjamenn innbyrða komi úr unnum matvælum, sultum, kryddi og bragðbættum, tilbúnum réttum og þvíumlíku. Helstu fæðutegundirnar með leynisalti eru þessar:

Sojasósa
Ein teskeið af sojasósu inniheldur hálfan dagskammt af salti.

Núðlusúpur
Þær eru ódýrar og auðvelt að búa til réttinn en hver skammtur inniheldur þrjá fjórðu af ráðlögðum saltskammti yfir daginn. Það er þó hægt að draga úr óhollustunni með því að henda kryddpokanum sem fylgir með og krydda núðlurnar í staðinn með saltlausum kryddblöndum og ferskum kryddjurtum.

Pylsa með öllu
Ekki bara pylsan sjálf heldur líka þetta „með öllu“, tómatsósan, sinnepið, remúlaðið og brauðið. Reyndu að draga úr öllu, pylsa í brauði er aðeins skárri kostur.

Og að lokum: Ekki gleyma því að saltneysla er ávani og það er lítið mál að þjálfa bragðlaukana til að njóta matar með minna salti og hver veit nema þú finnir eitthvað glænýtt og gómsætt bragð af mat sem hefur hingað til verið falið undir saltfjalli.

Pylsa með öllu inniheldur feiknin öll af salti.

www.svefn.is
IQ-CARE HEILSUKODDAR
Svefn & heilsa ★★★★★

allt bílar
Alla laugardaga

LCN naglaskólinn er starfandi allt árið, dag eða kvöldkennsla. Kennt er í Reykjavík, Akureyri, Hafnarfirði, Keflavík og Vestmannaeyjum.
Í Reykjavík er hægt að fá kennsluna á rússnesku, ensku og þýsku.
LCN
Heilsa og fegurð.
Sími 568-8850 • Linda gsm. 899-8090

GRÓANDINN
garðyrkja – umhverfi – heilsa

Gróandinn er kominn í nýjan búning
Tryggðu þér eintak og lestu um eplarækt, jarðhitagróður, jóga, safagerð, grænmetisfæði, klippingu barrtrjáa, döglingsvið, kaktusa og margt fleira.

Árgangur 2007 af tímaritinu Gróandanum á aðeins kr. 2.840.-
Fjögur blöð á ári, sé greitt með VISA/MASTERCARD. Áskriftin gildir í eitt ár og endurnýjast þá sjálfkrafa sé henni ekki sagt upp fyrir þann tíma.
Áskriftarsími 586 8005
eða á www.rit.is
Sumarhúsið og garðurinn
Sumarhúsið og garðurinn ehf.
Síðumúla 15, 108 Reykjavík
Sími 586 8005 • www.rit.is

bílaland B&L

bíla land B&L notaðir bílar

Grjóthálsi 1, Reykjavík S: 575 1230. Opið virka daga frá kl. 10 - 18 og á laugardögum frá kl. 12 - 16.

Tilboðsbílar

Ford Focus, nýskr. 11/2004, 1800cc 5 dyra, fimmgr., grár, ek. 15þ. Verð 1.820.000. Tilboð 1490.000.

Hyundai Santa Fe Nýskr. 03/2004, 2400cc ,5 dyra, fimmgr., hvítur / grár,. Ekinn 74þ. Verð 2.090.000 tilboð 1780.000.

Land Rover, Range Rover Nýskr. 01/2000, 4600cc 5 dyra, ssk. Dökkgrænn, ek. 93þ. Verð 2.390.000 tilboð 1970.000.

Nissan Primera Nýskr. 06/2004, 1800cc 5 dyra, fimmgíra, grænn,. Ek. 64þ. Verð 1.560.000 tilboð 1160.000.

Renault Laguna II Nýskr. 07/2005, 2000cc 5 dyra, ssk, Ljósgrár, ek. 12 þ. Verð 2.490.000 tilboð 2150.000.

Renault Megane II Nýskr. 02/2003, 1600cc 5 dyra, fimmgíra, Ljósgrár, ek. 73þ. Verð 1.230.000 tilboð 980.000.

Verð frá 500.000 til 1.500.000.-

CITROEN XSARA PICASSO Nýskr: 11/2000, 1700cc 5 dyra, Fimmgíra, Grár, Ekinn 82.000 þ. Verð: 770.000

HYUNDAI ACCENT Nýskr: 11/2002, 1500cc 5 dyra, Sjálfskiptur, Ljósgrár, Ekinn 58.000 þ. Verð: 780.000

HYUNDAI ELANTRA Nýskr: 10/2003, 1600cc 4 dyra, Sjálfskiptur, Ljósgrár, Ekinn 40.000 þ. Verð: 1.180.000

HYUNDAI GETZ Nýskr: 11/2003, 1300cc 4 dyra, Fimmgíra, Blár, Ekinn 49.000 þ. Verð: 1.030.000

PEUGEOT 307 Nýskr: 10/2002, 1600cc 5 dyra, Fimmgíra, Svartur, Ekinn 66.000 þ. Verð: 1.050.000

SKODA OCTAVIA Nýskr: 11/2004, 2000cc 5 dyra, Fimmgíra, Ljósgrár, Ekinn 15.000 þ. Verð: 1.290.000

Verð frá 1.500.000 til 3.000.000.-

FORD ESCAPE Nýskr: 07/2004, 3000cc 4 dyra, Sjálfskiptur, Ljósgrár, Ekinn 24.000 þ. Verð: 2.750.000

HYUNDAI SANTA FE Nýskr: 03/2004, 2700cc 5 dyra, Sjálfskiptur, Brúnn / Grár, Ekinn 46.000 þ. Verð: 2.450.000

HYUNDAI TUCSON Nýskr: 04/2006, 2000cc 4 dyra, Fimmgíra, Rauður / Svartur, Ekinn 3.000 þ. Verð: 2.490.000

LAND ROVER DEFENDER Nýskr: 05/2003, 2500cc 5 dyra, Fimmgíra, Blár / Hvítur, Ekinn 43.155 þ. Verð: 2.590.000

TOYOTA AVENSIS Nýskr: 08/2004, 1800cc 4 dyra, Sjálfskiptur, Ljósgrænn, Ekinn 106.000 þ. Verð: 1.980.000

TOYOTA YARIS Nýskr: 01/2005, 1300cc 5 dyra, Sjálfskiptur, Grár, Ekinn 31.200 þ. Verð: 1.550.000

Verð frá 3.000.000.-

BMW 330XI Nýskr: 11/2005, 3000cc 4x4 4 dyra, Sjálfskiptur, Blár, Ekinn 12.000 þ. Verð: 5.950.000

BMW 530XI Nýskr: 11/2005, 3000cc 4x4 5 dyra, Sjálfskiptur, Brúnn, Ekinn 20.000 þ. Verð: 6.590.000

BMW X5 Nýskr: 03/2004, 2900cc diesel 5 dyra, Sjálfskiptur, Ljósgulur, Ekinn 61.000 þ. Verð: 5.750.000

LAND ROVER RANGE ROVER Nýskr: 07/2005, 4200cc supercharged 4 dyra, Sjálfskiptur, Dökkgrár, Ekinn 36.000 þ. Verð: 12.500.000

MERCEDES SL500 Nýskr: 09/2000, 5000cc 2 dyra, Sjálfskiptur, , Ekinn 36.000 þ. Verð: 5.900.000

TOYOTA LAND CRUISER Nýskr: 09/2003, 4700cc 5 dyra, Sjálfskiptur, Dökkgrár, Ekinn 78.000 þ. Verð: 5.190.000

Kíktu á heimasíðu okkar www.bilaland.is

Margir möguleikar á fjármögnun, t.d. allt að 100% lán í 84 mánuði

Umboðsmenn Bílalands B&L á landsbyggðinni:

Akureyri S: 461 2533 - Reykjanesbær S: 421 4444 - Akranes S: 461 2622 - Egilsstaðir S: 471 2524 - Vestmannaeyjar S: 481 3074

Hvolsvöllur S: 487 8688 - Bolungarvík S:456 7440 - Hornafjörður S: 478 1577 - Húsavík S:464 1888 - Sauðárkrókur S: 453 5141 - Hvammstangi S: 451 2230

INGVAR HELGASON
NOTAÐIR BÍLAR

ALLT AÐ 100% LÁN!

Snyrtilegan eiganda og enga glanna fyrir mig, takk!

Mikið úrval af notuðum bílum á ótrúlegu verði. Líttu við og gerðu góð kaup.

Ingvar Helgason	NOTAÐIR BÍLAR	Sævarhöfða 2 Sími 525 8000	Keflavík Sími 421 8808	Akureyri Sími 464 7940	www.ih.is

Ft688 Opel Astra 1.8 nýskr.09/05 ssk. Ek.23þ.km. Verð.1.860.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020.

TV125 Opel Astra 1.6GL nýskr.10/03 bs. ek.56.þús.km. Verð.1.220.000 Allt að 100% lánamöguleikar, s. 525 8020.

Nh 118 Volvo V50 nýskr.11/05 bs. Ek.35þús.km. Verð 2.530.000 Allt að 100% lánamöguleikar, s. 525 8020.

PS854 Renault Megane Classic nýskr.06/02 ssk.ek.76.þús.km. Verð.1.180.000 Tilboð.990.000 allt að 100% lánamöguleikar, s. 525 8020.

TM436 Opel Combo C Van nýskr.10/03 bs.ek.40þús.km. Verð 1.060.000 allt að 100% lánamöguleikar, s. 525 8020.

KY218 Peugeot 307 nýskr.09/05 ssk. Ek.20þús.km. Verð.2.170.000 allt að 100% lánamöguleikar, s. 525 8020.

JL351 Opel Zafira Comfort 1.8 nýskr.05/00 ssk. Ek.102.þús.km. Verð.1.030.000. Tilboð.860.000, allt að 100% lánamöguleikar. s. 525 8020.

SZ879 Nissan X-Trail Elegance nýskr.10/05 ssk., ek10þús.km. Verð 2.780.000, allt að 100% lánamöguleikar, s. 525 8020.

NI961 Nissan Micra Visia nýskr.02/05 bs. Ek.17þús.km. Verð 1.410.000, allt að 100% lánamöguleikar. S. 525 8020.

SE434 Citroen C3 nýskr.04/06 ssk. Ek.6þ.km. Verð 1.650.000, allt að 100% lánamöguleikar. S. 525 8020.

DK260 Subaru Legacy Wagon nýskr.10/02 ssk. Ek.138þ.km. Verð 1.130.000, allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.

LK908 Ford Focus High series nýskr.04/00 bs. Ek.120þ.km. Verð 740.000, allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.

NK424 Cadillac Escalade nýskr.11/02 ssk. Ek.120þ.km. Verð 3.980.000, allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.

YB269 Mitsubishi Pajero 32" nýskr.12/05 ssk. Ek.11þ.km. Verð 5.080.000, allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.

UI156 Opel Vectra Elegance 1.8 nýskr.10/03 ssk. Ek.42þ.km. Verð.1.750.000, allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.

BY377 Hyundai Tucson nýskr.08/05 ssk. Ek.18þ.km. Verð 2.880.000, allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.

MS279 Nissan Pathfinder SE BS nýskr.01/06 ek.3þ.km. Verð 4.270.000. Tilboð 3.980.000, allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.

SB642 Daihatsu Terios nýskr.05/02 ssk. Ek.80þ.km. Verð 890.000. Tilboð 680.000, allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.

KX018 Suzuki Ignis nýskr.08/05 bs. Ek.8þ.km. Verð 1.230.000. Tilboð 990.000, allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.

VE831 Nissan Maxima QX nýskr.10/01 ssk. Ek.101þ.km. Verð 1.580.000. Tilboð 1.370.000, allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.

PN147 Citroen C4 nýskr.12/05 ssk. Ek.20þ.km. Verð 1.850.000. Tilboð 1.680.000, allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.

PM823 Opel Zafira Comfort 1.6 nýskr.05/00 bs. Ek.99þús.km. Verð 870.000. Tilboð 680.000, allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.

YX321 Nissan Pathfinder 2.5 SE nýskr.12/05 ssk. Ek.23þús.km. Verð 4.390.000, allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.

NV187 Opel Vectra Elegance nýskr.11/05 bs. Ek.22þús.km. Verð 1.830.000, allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.

RB643 Mitsubishi L200 nýskr.02/06 bs. Ek.8.þús.km. Verð 2.580.000. Tilboð.2.380.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

JE048 Isuzu Trooper 3.0 35" nýskr.03/01 ssk. Ek.147.þús.km. Verð.1.780.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

SL379 Nissan Almera Comfort nýskr.02/03 bs. Ek.67.þús.km. Verð.1.050.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

NO901 Hyundai Santa Fe nýskr.07/03 ssk. Ek.86.þús.km. Verð.2.130.000. Tilboð.1.880.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

OX788 Opel Astra 1.6GL nýskr.07/04 ssk. Ek.43.þús.km. Verð.1.350.000. Tilboð.1.180.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

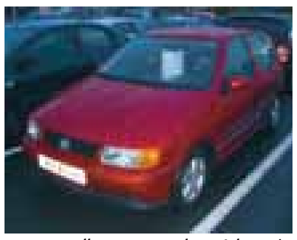
VN266 Nissan Almera Visia nýskr.06/03 bs. Ek.60.þús.km. Verð.1.060.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

VG659 Toyota Avensis 2.0 nýskr.12/05 bs. Ek.28.þús.km. Verð.2.920.000. Tilboð.2.780.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

DN355 Nissan Primera Acenta nýskr.06/03 ssk. Ek.28.þús.km. Verð.1.470.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

PS126 Nissan Patrol Luxury 33" nýskr.09/05 bs. Ek.27.þús.km. Verð.4.180.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

LU566 Nissan Terrano II SE nýskr.09/99 ssk. Ek.159.þús.km. Verð.1.280.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020



YZ285 Volkswagen Polo nýskr.03/99 bs. Ek.125.þús.km. Verð.470.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

MZ540 Opel Astra 1.6GL nýskr.09/02 bs. Ek.81.þús.km. Verð.980.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

notaðir bílar
Ingvar Helgason

Ingvar Helgason
Sævarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 525 8000
www.ih.is

notaðir bílar
Ingvar Helgason

Ingvar Helgason
Sævarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 525 8000
www.ih.is

notaðir bílar
Ingvar Helgason

Ingvar Helgason
Sævarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 525 8000
www.ih.is

notaðir bílar
Ingvar Helgason

Ingvar Helgason
Sævarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 525 8000
www.ih.is

notaðir bílar
Ingvar Helgason

Ingvar Helgason
Sævarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 525 8000
www.ih.is

notaðir bílar
Ingvar Helgason

Ingvar Helgason
Sævarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 525 8000
www.ih.is

TOPPBÍLAR

Útsala

DAEWOO NUBIRA W/G SX, árgerð 1999, ekinn 119 þ.km, Bensín, 5 gírar, verð 390.000. Tilboð 280.000. Rnr. 995411

NISSAN TERRANO II EXE, árgerð 2000, ekinn 118 þ.km, Bensín, 5 gírar, verð 1250.000. Tilboð 890.000. Rnr. 995219

SSANGYONG MUSSO WAGON, árgerð 1998, ekinn 135 þ.km, Bensín, Sjálfskiptur, verð 1050.000. Tilboð 490.000. Rnr. 995253

JEEP GRAND CHEROKEE LAREDO, árgerð 1996, ekinn 195 þ.km, Bensín, 5 gírar, verð 650.000. Tilboð 450.000. Rnr. 995186

Útsala

VOLVO 850, árgerð 1996, ekinn 122 þ.km, Bensín, Sjálfskiptur, verð 870.000. Tilboð 550.000. Rnr. 995150

RENAULT LAGUNA H/B, árgerð 1999, ekinn 125 þ.km, Bensín, 5 gírar, verð 680.000. Tilboð 390.000. Rnr. 995237

PEUGEOT 306 BREAK STW, árgerð 1999, ekinn 95 þ.km, Bensín, 5 gírar, verð 490.000. Tilboð 390.000. Rnr. 995234

NISSAN TERRANO II, árgerð 1999, ekinn 120 þ.km, Bensín, 5 gírar, verð 1130.000. Tilboð 870.000. Rnr. 995162

NISSAN ALMERA 4 SLX, árgerð 1996, ekinn 109 þ.km, Bensín, Sjálfskiptur, verð 370.000. Tilboð 250.000. Rnr. 995214

TOYOTA CARINA E, árgerð 1996, ekinn 190 þ.km, Bensín, 5 gírar, verð 390.000. Tilboð 250.000. Rnr. 994928

TOYOTA RAV4, árgerð 1998, ekinn 156 þ.km, Bensín, 5 gírar, verð 750.000. Tilboð 590.000. Rnr. 995372

TOYOTA CARINA E, árgerð 1997, ekinn 171 þ.km, Bensín, 5 gírar, verð 590.000. Tilboð 390.000. Rnr. 995288

TOYOTA RAV4, árgerð 1997, ekinn 170 þ.km, Bensín, 5 gírar, verð 620.000. Tilboð 550.000. Rnr. 995139

SAAB 9-5, árgerð 1998, ekinn 175 þ.km, Bensín, 5 gírar, verð 950.000. Tilboð 590.000. Rnr. 995250

TOYOTA COROLLA WAGON TOURING TERRA 4WD, árgerð 1998, ekinn 154 þ.km, Bensín, 5 gírar, verð 550.000. Tilboð 390.000. Rnr. 995132

TOYOTA LAND CRUISER 80, árgerð 1993, ekinn 160 þ.km, Bensín, Sjálfskiptur, verð 1490.000. Tilboð 850.000. Rnr. 995633

DODGE 2500 CLUB CAB, árgerð 1995, ekinn 75 þ.km, Bensín, 5 gírar, verð 1390.000. Tilboð 690.000. Rnr. 240236

SUBARU FORESTER W/G CS 4WD, árgerð 1999, ekinn 115 þ.km, Bensín, Sjálfskiptur, verð 890.000. Tilboð 590.000. Rnr. 995159

MMC SPACEWAGON W/G 4WD, árgerð 1997, ekinn 185 þ.km, Bensín, Sjálfskiptur, verð 420.000. Tilboð 270.000. Rnr. 995211

TOYOTA COROLLA XLI S/D, árgerð 1997, ekinn 175 þ.km, Bensín, 5 gírar, verð 390.000. Tilboð 250.000. Rnr. 995460

DAEWOO LANOS S, árgerð 1999, ekinn 78 þ.km, Bensín, 5 gírar, verð 400.000. Tilboð 250.000. Rnr. 995166

VOLVO 850 S/D GL LPT, árgerð 1995, ekinn 164 þ.km, Bensín, Sjálfskiptur, verð 580.000. Tilboð 420.000. Rnr. 995506

MERCURY MYSTIQUE, árgerð 2000, ekinn 79 þ.km, Bensín, 5 gírar, verð 590.000. Tilboð 390.000. Rnr. 995200

VW GOLF, árgerð 1996, ekinn 110 þ.km, Bensín, Sjálfskiptur, verð 320.000. Tilboð 170.000. Rnr. 995319

TOYOTA COROLLA WAGON TOURING TERRA 4WD, árgerð 1998, ekinn 159 þ.km, Bensín, 5 gírar, verð 550.000. Tilboð 450.000. Rnr. 995567

MAZDA B-LÍNAN 2200 CAB PLUS, árgerð 1997, ekinn 110 þ.km, Bensín, 5 gírar, verð 690.000. Tilboð 450.000. Rnr. 995515

VW POLO, árgerð 1999, ekinn 90 þ.km, Bensín, 5 gírar, verð 450.000. Tilboð 290.000. Rnr. 995332

RENAULT MEGANE CLASSIC RT S/D, árgerð 1999, ekinn 87 þ.km, Bensín, Sjálfskiptur, verð 750.000. Tilboð 420.000. Rnr. 995247

"Unas ceny leca wdól. Na samochody z 2006.

TOYOTA CARINA E, árgerð 1997, ekinn 164 þ.km, Bensín, 5 gírar, verð 450.000. Tilboð 290.000.Rnr. 995284

PEUGEOT 206 XR PRÉSENCE, árgerð 1999, ekinn 79 þ.km, Bensín, 5 gírar, verð 550.000. Tilboð 440.000.Rnr. 995231

RENAULT MEGANE BERLINE RT H/B, árgerð 1998, ekinn 130 þ.km, Bensín, Sjálfskiptur, verð 490.000. Tilboð 290.000. Rnr. 995245

MMC CARISMA GLXI H/B, árgerð 1999, ekinn 97 þ.km, Bensín, Sjálfskiptur, verð 650.000. Tilboð 450.000. Rnr. 995201

"Unas ceny leca wdól. Na samochody z 2006.

TM BÍLALÁN

TOPPBÍLAR bílasala

Kletthálsi 2 – 110 Reykjavík Sími 587 2000

Opið virka daga 10-18 • Laugardaga 12-16 •Sunnudaga lokað • www.toppbilar.is

BÍLASALAN
HÖFÐAHÖLLIN
567-4840 og 660-0565
-Klettháls 2-
www.hofdahollin.is

TOYOTA AVENSIS WAGON SOL Árgerð 2005. Ekinn 31 þ.km þúsund km. Verð kr. 2360.000.

Höfðahöllin
Klettháls 2, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.hofdahollin.is

Breiðan ehf
821-6292

M Bens Sprinter 208 árgerð 2003, diesel, beinskiptur, langur, háþekja, ekinn 125 þús.km., algerlega óskemmdur og lítur vel út, sk.'07. verð 2.590.000,- m.vsk. S. 821 6292.

Ford Transit árgerð 1998 diesel ekinn 175 þús. km., stuttur, háþekja, sk.'07, nýleg tímareim, verð kr. 490.000,- m.vsk. 100% lánað 821 6292.

Breiðan ehf
Sími: 821 6292

bíla B&L land
notaðir bílar
www.bilaland.is
BÍLL DAGSINS

AUDI A6 Nýskr: 06/2000, 1800cc 4 dyra, Sjálfskiptur, Grár, Ekinn 97.000 þ. Verð: 1.890.000

Bílaland, B & L
Grjóthals 1, 110 Rvk.
Sími: 575 1230
www.bilaland.is

notaðir bílar
Ingvar Helgason

MH832 Nissan Navara SE 33"nýskr.12/06 ssk. Ek.11.þús.km. Verð.4.140.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

Ingvar Helgason
Sævarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 525 8000
www.ih.is

Bílar til sölu

Útsala Útsala Útsala! Stórútsölur bílaframleiðenda. Allt að Kr. 500,000 afsláttur á nýjum bílum. Bílinn heim í flugi með Icelandair. Nokkur dæmi á 2006-2007 bílum: Jeep Grand Cherokee frá 2.450, Ford Explorer frá 2.690, Porsche Cayenne frá 5.990, Toyota Tacoma frá 1.990, Toyota Fjcruiser torfærujeppi frá 3.390. Nýr 2007 Benz ML320 Dísel! Þú finnur hvergi lægra verð. Lækkun dollar og heildsöluverð islandus.com orsakar verðhrun og þú gerir reyfarakaup! Nýjir og nýlegir bílar frá USA og Evrópu allt að 30% undir markaðsverði. Sömu bílar bara miklu lægra verð. 30 ára traust innflutningsfyrirtæki. Íslensk Ábyrgð. Bílalán. Fáðu betra tilboð í síma 552 2000 eða á www.islandus.com

4runner 3.0l túrbo dísel breyttur fyrir 36" mikið af aukahlutum almálaður 2005 mjög gott boddí. Verð 1,1 milljón. S. 868 8116.

Cervolet Corsica árg.'91. Ek. 129þ. Uppl. í s. 849 1230.

Til sölu M. Benz 230C árg. '98 ek. 170 þús. Ný skipting, allt nýtt í bremsum. Uppl. í s. 861 6749.

Jeppinn Suzuki Sidekick 33" árg. '95 ekin 180 þ. Ný kúpling, ný nagladekk ný skoðaður, allur gegnum tekinn. Góður í veiðina. Verð 360 þús. Engin skipti. Uppl. í síma 899 6220.

Til sölu rauður Renault Megané 1600 Berline. 5 dyra, Sjálfskiptur. Skráður ág. 2000. Ekinn 46 þús. Mjög vel með farinn, einn eigandi. Verð 725 þús. S. 8662600.

Suzuki Swift árg. '96. Ek. 96þ. km. 3ja dyra. Skoðaður '08. Listaverð 240þ. Tilboð 150þ. Uppl. í s. 847 7147.

VW Polo '98, ek. 103 þús., sk. '07, mikið yfirfarinn. Ásett verð 350 þús. eða tilboð. S. 864 6632.

TILBOÐ Nissan Terrano II SE
1997 árg., 2.7Tdi, ekinn 251 þ. km. Álfelgur, topplúga, rafmagn í rúðum, CD o.fl. Verð 600 þús. Uppl. í s. 692 8525.

0-250 þús.

Toyota Corolla árgerð '95. Vel með farinn, sjálfskipt, með air condition. S. 824 5350.

Til sölu vegna flutnings, Subaru Justy '91. Skoðaður til júlí '07. Verð 70þ. s. 664 1039.

Ath. skipti!!! Jeep cherokee 2.5 árg.'94 ek. 163 þús. km.ný sk. '08!!! Dráttarkúla, loftlæsing að framan. Verð 230 stgr.!!!! Ath. skipti á ódýrari bíl sem þarfnast vidgerðar. S. 820 3478.

250-499 þús.

M.Benz E 220 diesel nýskr. 12/1996 ekinn 628 topplúga, álfelgur, ný vetradekk, cd, rafm. í rúðum. Taxaútfærsla, mikið endurnýjaður góður bíll verð 450.000- ath skipti uppl. í síma 863 0149.

Yaris '99, ek. 104 þ., vel með farinn. 5 dyra. V. 430 þús. S. 896 4661.

500-999 þús.

18Þ Pr mánuð Fyrir Fallegan Station !!
Ford Focus, árg. '00, ek. 112 þ. 5 gíra, sk. '07 ,Abs. Fæst á 100% láni 634þ., 18þ. Pr.mán., 661 8197.

BÍLAR TIL SÖLU

Bílahornið
Funahöfða 5 • Sími 567 2400 • www.bilahornid.is
Opið mán til fös: 10-19 laugardaga 12-16

Opel Astra OPC, árg 6/2006, ek:5þ.km, 240hö, leður, bsk, 18"felgur, flottur bíll!. Verð:2.390þ. áhvílandi 2.090þ.

VW Golf árg 2000, ek:130þ.km, bsk, skipt um tímareim í 95þ. km, ný kúpling, allt nýtt í bremsum, filmur, skoðaður án athugasemda, í toppstandi! Verð:690þ.

Toyota Landcruiser 120-Vx, árg 09/2005, ek:37þ.km, leður, 33"breyttur, dráttarkúla, ofl. Listaverð:5.690þ. Verð:5.490.

Toyota Yaris 1.3 – árg 3/2003, ek:28þ.km, Sjálfskiptur. Verð:1 .390þ. áhvílandi 980þ.

Nissan Patrol 1998 - Disel, ek:175þ.km, bsk, 35"breyttur, nýtt hedd, ný upptekin gírkassi, stækkaður vatnskassi ofl. Bíll í góðu standi. Verð:1.490þ. 6.

Kia Sportage – Sjálfskiptur, árg 1996, ek:148þ.km, skoðaður 08. Verð:370þ.

Huyndai Elantra árg 2000, ek:95þ.km, bsk, 1 eigandi, skoðaður 08. Verð:350þ.

Honda Accord – Executive, árg 6/2006, ek:4þ.km, leður, topplúga. Verð:3.150þ. áhvílandi 2.400þ.

Daewoo Kalos, árg 7/2003, ek:45þ.km, bsk. Verð:650þ. Áhvílandi:540þ. Afb 13þ

jeppar.is

Fagleg og áreiðanleg aðstoð

ARCTIC TRUCKS

Toyota Land cruiser LX – dísel 35" breyttur 03/2004. ek. 107 þ. km. Verð 4.800.000.

Land Rover Defender – dísel 38" breyttur 05/2003. ek. 102 þ. km. Verð 2.800.000.

MMC Pajero DID – dísel 38" breyttur 10/2003. ek. 69 þ. km. Verð 5.350.000.

Vantar fleiri bíla á skrá og á staðinn.

Nissan Pathfinder SE – dísel 35" breyttur 01/2006. ek. 1 þ. km. Verð 4.990.000.

Nissan Patrol Elegance – dísel 35" breyttur 11/2005. ek. 19 þ. km. Verð 4.800.000.

Toyota Land Cruiser VX – dísel 38" breyttur 10/1998. ek. 188 þ. km. Verð 2.790.000.

ARCTIC TRUCKS

Kletthálsi 3 | 110 Reykjavík | Sími 540 4900 | jeppar.is

jeppar.is

1-2 milljónir

22Þ pr Mán. Sjálfskiptur Focus !!
Ford Focus, árg. '03, ek. 66 þ., ssk., sk. '07, álf., v.dekk, 1600. Fæst á 100% láni 1134 þ., 661 8185.

Algjör Gullmoli !!!!!!
Nissan Micra, árg. '05, ek. 8 þ., 5 gíra, Abs, Cd, sk. '08. Ásett 1470 þ. 100% lán 1399 þ., 820 0151.

2 milljónir +

Opel OPC árg. '06, ek. 5 þús., flottur sportbíll, 18" felgur, leður, 240 hö. Verð 2.390 þús. Uppl. í s. 696 1388.

Jeppar

8,1 lítrar pr.100km! Toyota Highlander lúxusjeppinn er búinn öflugri 208 hestafla HYBRID vél. Umhverfisvæn blönduð benzín/rafmagnstækni sem notar 36% minna benzín en sambærilegur Toyota Landcruiser! Nú þarf ekki að kaupa úrelta díselbíla til að spara eldsneytið. Nýju HYBRID bílarnir eru komnir á markaðinn og eyða minna eldsneyti en allt annað sem fyrirfinnst. Mjög hagstætt verð frá USA og bílinn heim í flugi með Icelandair. Lækkun dollar og heildsöluverð islandus.com orsakar verðhrun og þú gerir reyfarakaup! Nýjir og nýlegir bílar frá USA og Evrópu allt að 30% undir markaðsverði. Sömu bílar bara miklu lægra verð. 30 ára traust innflutningsfyrirtæki. Íslensk Ábyrgð. Bílalán. Fáðu betra tilboð í síma 552 2000 eða á www.islandus.com

Topp bíll. Toyota Rav 4, 05/1999, ssk., bensín. Ekinn 121 þús. Mjög gott viðhald. Verð 850 þús. Valdimar s. 844 4638.

Frábær Kaup á Diesel Jeppa!!!
Nissan Terrano, Árg. '03, ek. 59 þ., ssk., sk. '08, Cd, 7 manna. Fæst á 100% yfirtöku 2230 þ., 661 8185.

Ford Ranger 38" árg. 1992 ekinn ch.180 þarfnast lagfæringa, bensín, beinskiptur, verð 190.000 uppl. í síma 895 8873.

Gullfallegur Jeep Grand Cherokee árg. '00 ekinn 33 þ. mílur, sjálfskiptur, topplúga, leður, þjófavörn og álfelgur. Verð 2,3 millj. ákv. 2 millj., skoða skipti á ódýrari. Uppl. í síma 895 8873.

Tjónaður Hyundi Galloper DTI til sölu. Árg. '99, ek. 80þ. Uppl. í s. 894 2855.

Til sölu Toyota Land Cruiser 90 GX disel, árg. '99. Ssk. 8 manna, dráttarbeisli, ek. 17 þkm. Einn eigandi. Skoðaður '08. Verð 1,900m. Engin skipti. Uppl. í s. 858 4113.

Pallbílar

Tilbúnir til afhendingar! Eigum splúnkunýjan Dodge RAM 3500 LARAMIE pallbíl með leðri og miklum aukabúnaði til afgreiðslu strax í dag á Íslenskum númerum. Eigum einnig nýjan Jeep Commander 7 manna lúxusjeppa með leðri og hlaðinn aukabúnaði. Hringdu núna í síma 552 2000 til að fá nánari upplýsingar. Gerðu okkur sanngjarnt tilboð og þú færð bílinn afhentan í dag. Þú finnur hvergi lægra verð. Lækkun dollar og heildsöluverð islandus.com orsakar verðhrun og þú gerir reyfarakaup! Nýjir og nýlegir bílar frá USA og Evrópu allt að 30% undir markaðsverði. Sömu bílar bara miklu lægra verð. 30 ára traust innflutningsfyrirtæki. Íslensk Ábyrgð. Bílalán. Fáðu betra tilboð í síma 552 2000 eða á www.islandus.com

Mótorhjól

Yamaha R6 árg. '06. Ekið 6700 km. Áhv. lán. Tilboð. Uppl. 825 7770, tgh@internet.is

Vélsleðar

Félagsfundur LÍV-Reykjavík á morgun miðvikudag kl. 20 í Bíósal Hótel Loftleiða. Fróðlegt og skemmtilegt efni. Sjá nánar á www.Snow.is/liv. Allir sleðamenn velkomnir, þetta eru fundir sem eru opnir öllum. Stjórnin.

Lyftarar

Körfubílaleigan.
Ódýr og góð þjónusta. Vinnuhæð 32 metrar. Sala og leiga. S. 893 3573.

Lyftarar, brettatjakkar, skæralyftur, lyftuborð, trillur, vagnar, hjólabúnaður og ýmis léttitæki. Vandaðar vörur, góð verð, öflug viðgerða og varahlutaþjónusta. Léttitækni ehf, Stórhöfða 27, s. 567 6955. Allar upplýsingar á www.lettitaekni.is

Bátar

30 rúmlesta skipstjórnarnám
Fjarnám við Framhaldsskólann í Austur-Skaftafellssýslu. Skráning á vefnum www.fas.is Sími 4708070 Umsóknafrestur til 18. janúar.

Volvo Penta vél, 4 sílindra. 95 kw árg. '04. Keyrð 50 tíma. Uppl í s. 453 5642.

Bílaþjónusta

Varahlutir

Bílapartasalan Ás
Skútahraun 15B, s. 565 2600. Honda, Mazda, MMC, Nissan, Toyota. Notaðir varahlutir í flestar gerðir bíla, Kaupum bíla til niðurrifs.

Hedd Dráttabílaþjónusta & Bílapartar.
Bílapartasala sem sérhæfir sig í Musso, Bens, VW, Skoda, Audi, Mmc, Freelander og fl. Opið mán.-föst. 9-18. Iðndalur 10. 190 Vogum. S 557 7551.

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

Bílapartar ehf S.587 7659.
Eigum mikið úrval af varahlutum í flestar gerðir Toyota bifreiða. Kaupum Toyota bíla. Opið virka daga frá kl. 9:00 -18:00. www.bilapartar.is bilapartar@bilapartar.is

Partar s. 565 3323
Partar Kaplahrauni 11, s. 565 3323. Varahlutir í bíla þ.á.m. Ford, Opel, Daewoo. Kaupum bíla

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

Partasalan Sími 557 7740.
Partasalan Skemmuvegi 30, sími 557 7740. Eigum varahluti í Volvo, Opel, Nissan, Toyota, Renault, Honda og fleira.

Partar VTS . Subaru Impresa 2,0GX '03 Toyota, Nissan, Opel, Audi 100 '95, Lancer Golf. Opið 8-18. Lau. 10-15. Sími 421 8090.

Bílapartar og þjónusta. S. 555 3560
Subaru, Nissan, MMC, Toyota, Ford, Hyundai, Suzuki, Daihatsu, Opel, VW, Peugeot, Reno, Skoda o.fl. Dalshraun 20. Sendum frítt á flutning.

Viðgerðir

BÍLASPÍTALINN

Almennar viðgerðir, hjólastillingar, bremsuviðgerðir. Kaplahrauni 1. S. 565 4332.

KEYPT & SELT

Verslun

Útsala....
Allt að 30% afsláttur. Emilía Suðurlandsbraut 52 (bláu húsunum Fákafeni) opið mán. - fös. 11-18, lau. 11-16.

Til sölu

Vegna flutninga- tæki og tól til pitsu gerðar selst ódýrt. Uppl. í s. 824 1288.

Þvottavélar
Til sölu nokkrar yfirfarnar þvottavélar. Tökum bilaðar upp í. Einnig varahlutir í þvottavélar og þurrkara. S. 847 5545.

Borðstofusett til sölu 6 stólar og tvístækkanlegt borð, dökkbrúnt. Sem nýtt. Tilboð óskast. Óskast sótt við kaup. Uppl. í s. 891 9868.

Óskast keypt

Kaupum gamlar vínil hljómplötur, geisladiska, tölvuleiki og fl. Uppl. í síma 566 7871 & 698 8629.

Hljóðfæri

Höfum opnað verslun að Kársnesbraut 114, með nýjar og notaðar harmonikur og öllum fylgihlutum. Visa/euro raðgreiðslur. www.harmonikan.is S. 690 2020

Sjónvarp

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

Tölvur

Ódýrar tölvuviðgerðir!
Alhliða tölvuviðgerðir og uppfærslur. Uppl. í s. 899 8894.

Ódýrar tölvuviðgerðir.
Kem samdægurs í heimahús. Kvöld- og helgarþjónusta. Magnús s. 695 2095.

Til bygginga

ÞJÓNUSTA

Hreingerningar

BETRIÞRIF

Hreingerningaþjónusta
Hreingerum fyrir fyrirtæki, húsfélög og skólа. Einnig flutningþrif og teppahreinsun. Símar 849 9600 & 867 1730.

Tek að mér regluleg þrif. Fyrirtæki og heimili. Einnig flutningsþrif. S. 848 7367.

Tek að mér þrif í heimahúsum, flutningsþrif og hreingerningar, vönduð vinnubrögð. Föst verðtilboð. Rakel s. 692 4341.

Ræstingar

Þrif og ræstingar.
Tek að mér þrif fyrir heimili og smærri fyrirtæki. Mikil reynsla. Uppl í s. 864 1717.

TIL SÖLU

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Búslóðafl. og allir almennir flutn. 2 menn ef óskað er. MJ flutningar. S. 692 7078.

Búslóðaflutningar
og allir almennir flutn. Aukamaður/menn ef óskað er. Stór s. 661 1977, millistærð s. 659 1047.

Húsaviðhald

567 7570 · 892 7544
SÖGUN · BORUN
BROT
BORTÆKNI
FLEKKING · REYNSLA
www.bortaekni.is
STEYPUSÖGUN
KJARNABORUN
MÚRBROT
567-7570

FAGÞAK
Alhliða lausnir á flötum þökum
Yfir 20 ára reynsla af PVC dúkum
Sími 820 3415
fagthak@fagthak.is

STEYPUSÖGUN
KJARNABORUN
MÚRBROT
MALBIKSSÖGUN
ÞRIFALEG UMGENGNI
SAGTÆKNI ehf
Bæjarflöt 8, 112, RVK
www.sagtaekni.is
567-4262 & 893-3236

Viðhaldsvirkni Ehf
S. 661 0117 & 690 9117
Málarameistarar, múrarar og smiðir, sérhæfa sig í öllu sem viðkemur viðhaldi fasteigna. Svo sem málun utan sem innan. Sandspörslun. Steypumúr uppsteypu, sprungu og múrviðgerðum, tröppu- viðgerðum sem og margt fleira.
www.vidhaldsvirkni.is
virkni@vidhaldsvirkni.is

Pípulagnir
Pípulagningarmeistari getur bætt við sig stórum sem smáaum verkefnum. Uppl. í síma 892 8720.

Glerjun og gluggaviðgerðir!
Sjáum um öll glerskipti, viðgerðir og breytingar utanhúss sem innan. Fyrir húseigendur og húsfélög. Tilboð þér að kostnaðarlausu. Fagþjónustan ehf, s. 860 1180.

Byggingafélag
Getum bætt við okkur verkefnum jafnt úti sem inni. Tilboð eða tímavinna. Uppl. í s. 893 9722, Kristján.

Innréttingauppsetningar og parketlagnir. Upplýsingar í síma 824 1956.

Verktakar geta bætt við sig verkefnum í pípulögnum og trésmíði. Upplýsingar í síma 663 5315

Stífluþjónusta

Stíflulosun
Röramyndun
Losa stíflur úr salernum, vöskum, baðkerum og niðurföllum. Röramyndavél til að staðsetja skemmdir í lögnum.
Skolphreinsun Ásgeirs sf.
S. 892 7260 & 567 0530.

Tölvur

Þarftu aðstoð við tölvuna? Kem á staðinn og geri við. Viðurkenndur af Microsoft. 11 ára reynsla. Ríkharður S. 615 2000, 8-23 alla daga.

Spádómar

908 6116
Er spákonan Sirrý
Ástir - fjármál heilsa
Einkatímar í S.845 4009

ALSPÁ
Miðlun, draumar, ráðgjöf, heilun, fyrirbænir, NLP.
Símaspá, einkatímar og. m.fl.
445 5000
FINN TÝNDA MUNI
VISA EURO MASTERS

HANNA S. 555 2927
SÍGAUNASPIL
TAROT
DRAUMAR
FYRIRBÆNIR
ER VIÐ 12-24
VISA / EURO

Örlagalínan
Miðlar, spámiðlar, draumráðningar.
Opið öll kvöld í síma
595 2001 & 908 1800

Nympha-dora
Tarot-lestur og kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Bella.is s. 5 67 07 57.
EURO/VISA
Spilaspá. Tarot. Draumaráðningar. Andleg leiðsögn. Bið fyrir þeim sem vilja. Áratuga góð reynsla. Kl. 16 - 24 virka daga og 18 - 24 laugardaga.

Bella.is

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

Spennandi tími fram undan? Spákonan Yrsa í beinu samb. S. 908 6414. Símaspá, draumaráðningar.

www.tarot.is
Tarotnámskeið-Talnaspekinámskeið. Skrán. daglega. Uppl. á vef eða í s. 8680322. Hringdu núna!

Rafvirkjun

Raflagnir
Dyrasímar
Set upp ný dyrasímakerfi og geri við eldri. Endurnýja raflagnir í eldra húsnæði ásamt viðgerðum og nýlögnum.
Fljót og góð þjónusta
Sími 893 1733
Jón Jónsson
Löggiltur rafverktaki
www.raflagnir.is

Trésmíði

S.B.D. Trésmíði
S.B.D. Trésmíði getur bætt við sig verkefnum í trésmíðum úti sem inni. Tilboð/tímavinna. S.B.D. Flycase Upplýsingar í síma 895 9801 eða fax 482 4854.

Önnur þjónusta

Gröfuvinna.
Tökum að okkur húsgrunna og alla almenna gröfuvinnu. Sími 869 4787.

HEILSA

Heilsuvörur

Taktu þér tak! Með Herbalife nærðu árangri og betri líðan. Erla Bjartmarz, s. 899 4183 www.eco.is

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

Árangur með Herbalife! Ráðgjöf og eftirfylgni. Edda Borg www.lifsstill.is. S. 896 4662.

Viltu grennast varanlega og ódýrt ? LR í 23 ár. S. 662 5599.

Fæðubótarefni

Viltu léttast? Eða þyngjast? Þú getur það með Herbalife! Hafðu samband. Ólöf. S. 861 5356, olsiar@hotmail.com

Nudd

Viltu nudd ? Hafðu samband við Lily í síma 869 6914.

Komdu í nudd. Uppl. í s. 662 0841.

Námskeið

Meditation for this age.
Pierre Stimpfling verður með kynningu á einstakri hugleiðsluaðferð, opið hús miðvd. 10. jan kl. 19.30 Reykjavíkurv. 64, 2.hæð Hfj.

HEIMILIÐ

Húsgögn

Borðstofuhúsgögn
Til sölu lítið borðstofuhúsgögn-Stækkanlegt borð 160 cm + 2 x 40cm 6 stólar. Skenkur 200 cm. og glerskápur Selst ódýrt. Upplýsingar í síma 664 1304.

Dýrahald

English Springer Spaniel hvolpar til sölu. Upplýsingar í s. 661 6892.

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Fyrir veiðimenn

GORE-TEX
GORE-TEX MERINO TERMO
HEITUR OG ÞURR Í termo
SPORTVÖRUGERÐIN
Skipholt 5, 562 8383

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

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

Til leigu falleg 2ja herb. íbúð 68fm í skipholti 50 105rvk 90þ á mán. Laus strax. s:899-6800

Laus 55fm. björt stúdíóíb. miðsv. í Rvk. Nýtt eldh., parket. Sérinng. Stór nýtanleg forst. Fyrirfamgr., meðm. 85þ.á mán. S.690 4923.

Tveggja og þriggja herbergja íbúðir til leigu í Reykjanesbæ. Frekari uppl. á www.leiguibudir.com eða í 695 8744.

Einbýlishús í Hveragerði til sölu, stór girtur garður og góð bílastæði. Uppl. í s. 691 7043 & 691 6843.

Mosfellsbær
Íbúð til leigu á góðum stað í Mosfellsbæ. Frábært útsýni. Ísskr., þv.vél., uppþv. Góðar geymslur. Lyfta úr bílageymslu upp að íb. Stærð 122 fm verð 120 og hússj. Uppl. í s. 565 6985 eftir kl. 19 á kvöldin.

Óska eftir meðleigjanda á svæði 105. Laus strax. Hentugt fyrir skólafólk. Uppl. í s. 845 7808.

Herbergi í 101 á 48þ allt innifalið. Sameiginlegt eldhús, WC, þvottav + þurrkari, s. 898 3946.

Húsnæði óskast

Fullorðin kona, algjör bindindis manneskja óskar eftir 70-80fm íbúð með geymslu, helst í vesturbæ eða miðsvæðis. Greiðslugeta 70-80 þús. Meðmæli. Uppl. í s. 562 0063.

Hjúkrunarfræði nemi óskar eftir litilli íb. eða herb. með aðgang að eldhúsi og baðherb. Reyklaus og reglusöm. Skilvísar greiðslur og meðmæli ef óskað er. Uppl. í s. 866 6421.

Geymsluhúsnæði

Þinn eigin geymslubílskúr. 7, 10 og 17 m2. Einnig bretti. Búslóðir, fyrirtæki, iðnaðarmenn. Upphitað og vaktað. S. 564 6500. www.geymslaeitt.is

ATVINNA

Atvinna í boði

ÍTR

Frístundaheimili
Starfsfólk óskast á frístundaheimilin við grunnskóla Reykjavíkurborgar eftir hádegi á virkum dögum.
Nánari upplýsingar á www.itr.is og í síma 411 5000.

Hárgreiðslufólk ath !!
Flott stofa í miðbæ Reykjavíkur er að leita að hárgreiðslusveinum/meisturum í vinnu. Einnig stólar til leigu. Góð staðsetning. Uppl. í síma 899 9964 Hildur & 847 7690 Tóta.

Kökuhornið í Bæjarlind.
Óska eftir að ráða starfsmann, fast starf í verslun okkar. Tvískiptar vaktir. Ekki yngri en 20 ára.
Uppl. í síma 897 0702, Sirrý & 861 4545 Guðni.

Ruby Tuesday Classic Grill

Vantar þig vinnu?
Okkur vantar hresst fólk í sal. fullt starf eða hlutastarf, Umsóknir liggja frammi í Skipholti 19. Upplýsingar gefur eða 692 4310 Výtas eða 552 2211

Verksmiðjustarf.
Óskum eftir að ráða fólk til hefðbundinna verksmiðjustarfa í verksmiðju okkar. Góð vinnuaðastaða og góður vinnutími. (8-16). Við erum framsækið fyrirtæki í örum vexti með fjölbreytta starfssemi og getum boðið möguleika á fratíðarstarfi. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Áhugasamir vinsamlegast sendið upplýsingar á hauk. har@mac.com eða hringið s. 824 2450 milli kl. 14-16 í dag og miðvikudag.

American Style

Vantar þig góða vinnu í föstu vaktavinnukerfi eða aukavinnu með skólanum? Lausar stöður á American Style í Hafnarfirði, Tryggvagötu og Bíldshöfða. Enga feimni, sæktu um á americanstyle.is.

Bakaríið hjá Jóa Fel
Bakarííð og sælkeraverslun Jóa Fel Smáralind. Vantar hresst og duglegt starfsfólk í fullt starf á virkum dögum og um helgar. Uppl. fást hjáÖnnu Helenu í s. 699 7967 eða á staðnum. Bakaríið Hjá Jóa Fel, Smáralind.

VEGAMÓT

Veitingahúsið Vegamót
óskar eftir þjónum og barþjónum í fullt starf og hlutastarf í vetur.
Uppl. á staðnum eða á vegamot@vegamot.is

TIL SÖLU

TIL SÖLU

Til sölu eru áhöld, tæki og vélar úr þrotabúi bakarís. Um er m.a. að ræða frystihefskápa, mjölsíló, ofna, eltikör, skurðarvélar, hrærivélar, útrulningsvélar, plötuhreinsivélar, uppþvottavél, frysti- og kæliskápa og innréttingar. Vélar og tæki verða til sýnis að Smiðjuvegi 4e, Kópavogi, miðvikudaginn 10. janúar nk. kl. 13:00 – 16:00. Upplýsingar veitir undirritaður skiptastjóri í þrotabúinu.

Þorsteinn Einarsson, hrl.
forum lögmenn
Aðalstræti 6 ,101 Reykjavík
sími 562 3939 ,fax 562 2150

PÍTAN

Pítan Skipholti
Hresst fólk á Pítunni er að leita að liðsauka í kvöld- og helgarvinnu. Unnið er á reglulegum vöktum í góðu fyrirtæki. Umsóknir á www.pitan.is

SUBWAY

Næturvinna
Vantar fólk á næturvaktir, 100% starf. Leitum að jákvæðu og lífsglöðu fólki með mikla þjónustulund. Hægt er að sækja um á subway.is. Góð laun í boði. Nánari upplýsingar gefur Hildur í síma 696-7061 eða Gerður í síma 696-7076.

Útvegum starfsfólk frá Póllandi í flestar starfsgreinar. Uppl. í s. 699 6999.

Skiptstjóra vantar á 7t línubát sem rær frá Súðavík. Einnig vantar skipstjóra í afleysingar á aðra báta. Uppl. í s. 892 3883 & 893 1436.

Útkeyrsla, lager og fleira.
Heildverslun á byggingarmarkaði með aðsetur í Hafnarf. óskar eftir að ráða nú þegar duglegan og samviskusamann starfsmann til fjölbreyttra framtíðarstarfa. Starfið fellst m.a. í útkeyrslu og afgreiðslu vöru til viðskiptamanna, uppfyllingu á lager, framleiðslu á íhlutum og fl. Vinnutími virka daga 8-18. Uppl. í s. 891 8824 og 897 2794.

Stýrimann vantar.
Stýrimann vantar á tæplega 200 tonna neta og dragnótarbát sem gerður er út frá Suðurnesjum. Þarf að geta byrjað sem fyrst. S. 853 2999 & 845 3480.

Rizzo Pizzeria - Óskum eftir starfsfólki til starfa nú þegar. Til útkeyrslu, síma afgreiðslu og einnig vantar vana pizza bakara. Nánri upplýs. á staðnum. Hraunbæ 121.

Óskum eftir vönum gröfumanni til starfa strax hjá Hlaðbæ Colas. Nánari Upplýsingar í síma 565 2030.

Matreiðslunemi, Apótek bar grill óskar að ráða matreiðslunema sem allra fyrst. Apótek er framsækin veitingastaður með mikin metnað sem gott er að læra skemmtilegt fag á Upplýsingar veitir Guðvarður í Síma 892 8583 eða á netfang apotek@veitingar.is

Baðvarsla/ræsting
Óskað er eftir starfsmanni við baðvörslu, ræstingar og önnur tilfallandi störf í íþróttahúsinu við Lækjarskóla Hafnarfirði. vinnutími er frá kl 8-16. Upplýsingar gefur Lárus í s. 897 1012.

TILKYNNINGAR

Tilkynningar

Uppskriftir
Deildu uppskriftum þínum með vinum og fjölskyldu. www.matseld.is

ATVINNA

fagtækni
tölvu & raflagnir

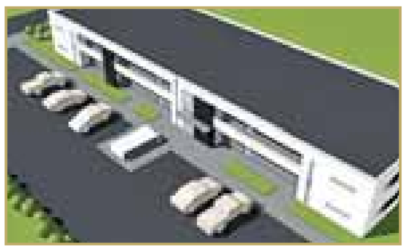
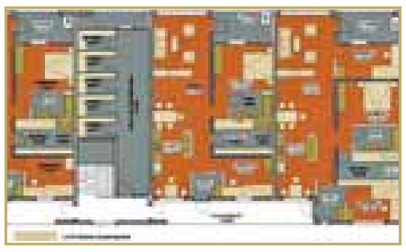
Rafvirkjar.
Óskum eftir að ráða rafvirkja til starfa við almennar raflagnir og tölvulagnir. Upplýsingar í síma 517 6900 eða 660 6901 á skrifstofutíma 9 til 17

netfang: fagtaekni@fagtaekni.is

Eignamiðlun Suðurnesja
Sigurður V. Ragnarsson, löggiltur fasteignasali
Reynir Ólafsson, löggiltur fasteignasali

Víkurbraut 46
240 Grindavík
Sími 426 7711
Hafnargötu 20
230 Keflavík
www.es.is

Laut 14
240 Grindavík

Frum

Eignamiðlun Suðurnesja kynnir 10 íbúða fjölbýlishús á tveimur hæðum. Allar íbúðirnar hafa sérinngang. Sérgeymsla fyrir hverja íbúð í sameign auk geymslu á hæð. Íbúðirnar skilast fullbúnar með vönduðum innréttingum. Í eldhúsi verður keramik helluborð, vifta, bökunarofn, uppþvottavél og ísskápur frá AEG. Stofa, eldhús og svefnherbergi verða parketlögð. Flísar á baðherbergi, þvottahúsi og anddyri. Gólf eru hljóðeinangruð. Mjög vandaðar íbúðir.

3ja herb. 100 ferm. íbúðir á kr. 18.800.000,-

4ra herb. 115 ferm. íbúðir á kr. 20.800.000,-

Afhending verður 1. okt. 2006

Byggingaraðili: Grindin ehf.

HÚSIÐ FASTEIGNASALA
- *heilshugar um þinn hag* -

Ingvaldur Ingvaldsson	framkv.stjóri	Hrafnhildur Helgadóttir	sölumaður
Helgi H. Jónsson	lögg. fast.sali	Kolbeinn Sigurðsson	sölumaður
Vilhjálmur Bjarnason	lögg. fast.sali	Kristinn Erlendsson	sölumaður
Anna María Kristjánsdóttir	móttaka	Ólafur H. Haraldsson	sölumaður
Erla R. Guðmundsdóttir	bókari	Ólafur Sævarsson	sölumaður
Guðný Guðmundsdóttir	sölumaður	Vilborg G. Hansen	sölumaður
Gunnar Magnússon	sölumaður	Ómar Haraldsson	tölvuumsjón/frágangur

Suðurlandsbraut 50
Bláu húsin v/Faxafen
husid@husid.is
Sími 513 4300

Marargata - Vogum — **Einbýli**

Mjög gott og vel skipulagt 221 fm einbýli að meðtöldum tvöföldum bílskúr á góðum stað í Vogum Vatnsleysuströnd. Eignin er nánast fullkláruð og getur skilast fullbúin að innan 1.des. 2006. Óskað er eftir tilboði í þessa eign. !!! Til afhendingar strax !!!

Brúnastaðir - Grafarvogur — **Rað- og parhús**

Fjölskylduvænt, vel nýtt og gott 191,9 fm raðhús á tveimur hæðum með innbyggðum 28,8 fm bílskúr á frábærum stað í fallegri götu í Staðahverfinu með góðu útsýni að auki eru um 30 fm óskráð rými þannig að heildarstærð eignarinnar er um 224,6 fm Verð 45 m.

Engjasel - Reykjavík — **4ra herbergja**

Mjög góð 4ja herbergja, íbúð með bílskýli skráð 3ja herbergja á fyrstu hæð í góðu fjölbýli. Búið er að stúka af þriðja svefnherbergið á snyrtilegan hátt. Þvottahús innan íbúðar. Leikvöllur, leikskólar og skólar í göngufæri. Mjög gott útsýni. Verð aðeins 18,9

Frum

Boðagrandi - Reykjavík — **2ja herbergja**

Er þetta HÚSIÐ þitt. Mjög rúmgóð, björt og vel skipulögð 2ja herb. 61,6 fm íbúð á þriðju hæð af fjórum í góðu nýlegu fjölbýli sem var byggt 1979 og var tekið í gegn og málað 2004 og 2005. Stórt herbergi, rúmgott baðherbergi með baðkari og góð og björt stofa með útgang á góðar suð-suðaustur svalir. Þrif á sameign og hreinsun á rusli eru innifalin í hússjóð. Stutt í skóla, leikskóla, íþróttaraðstöðu og verslanir. Laus mjög fljótlega. Verð 15.9 m.

Furugrund - Kópavogur — **2ja herbergja**

Falleg 2ja herbergja 63,6 fm íbúð á þessum vinsælastað í Kópavoginum ásamt sérgeymslu í kjallara. Íbúðin skiptist í anddyri/hol, baðherbergi, svefnherbergi, eldhús, stofu og stórar svalir sem snúa í suður. Gólfefni eru flísar og parket nema á svefnherbergi þar er dúkur. Flott íbúð á góðum stað þar sem stutt er í helstu þjónustu og náttúruperluna Fossvogsdalinn. Verð15,9 m

Bergstaðarstræti - Reykjavík — **2ja herbergja**

Höfum fengið til sölu tvær 2 herbergja 28 fm, samþykktar íbúðir á 1 hæð í þessu fallega húsi á þessum frábæra stað í hjarta borgarinnar, íbúðirnar henta vel til útleigu, fyrir fólk utan af landi eða sem fyrstu kaup og eru íbúðirnar vel skipulagðar. Áhvílandi er á hvorri íbúð um 8,5 m. samtals um 17 m. og verðið er 9,8 m. samtals 19,6 m. Íbúðirnar seljast saman eða sitt í hvoru lagi.

OPIÐ: Mánudaga til föstudaga kl. 9:00 - 17:00 — www.husid.is

KARL ÖRVARSSON: ÁTTI FERTUGSAFMÆLI Í GÆR

Heldur veisluna þegar sumrar

KARL ÖRVARSSON Afmælisbræður Karls, þeir Elvis Presley og David Bowie, eru köllun hans til tónlistar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Karl Örvarsson, grafíski hönnuðurinn sem er flestum betur kunnur sem tónlistarmaður og meðlimur Stuðkompaníisins, hélt innreið sína í fimmtugsaldurinn í gær. Aðspurður hvernig tímamótin leggist í hann sagði Karl sér ekki hafa fundist að afmælisdagar hans hingað til hefðu breytt miklu. „Hins vegar var ég nú að hvísla því að konunni minni í morgun að aðdragandinn hefði verið einhvern veginn öðruvísi núna,“ sagði Karl, kátur í bragði. „Maður veltir því svolítið fyrir sér hvort þetta séu skilin yfir á seinni helminginn,“ bætti hann við, en það var þó ekki á honum að heyra að sú hugsun kæmi við kaunin í honum. „Það er bara meiri vigt í þessu afmæli, enda heldur fólk nú betur upp á þetta en þrítugsafmæli,“ sagði hann.

Það fór þó lítið fyrir veisluhöldum í tilefni dagsins. „Eftir svona mikil veisluhöld um jól og áramót ætla ég bara að halda upp á fjörutíu og hálfs árs afmælið mitt,“ sagði hann. „Mig langar einhvern veginn bara að halda næstu veislu í sól og blíðu,“ bætti hann við.

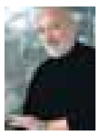
Á síðasta ári stofnaði Karl auglýsingastofuna Radar, en hann er þó allsendis ekki hættur í tónlistinni. „Ég held að hver sá sem hefur tónlist í blóðinu hætti aldrei í músík. Það er lífstíðarstarf, maður fæðist bara með það. Þetta er bara eins og að vera með bólu sem fer ekki,“ sagði hann hlæjandi.

Í ár eru liðin tuttugu ár frá því að Stuðkompaníið hrósaði sigri í Músíktilraunum, og segir Karl ekki útilokað að haldið verði upp á það. „Hljómsveitin sjálf var stofnuð 1986, svo við héldum afmæli síðasta sumar og komum fram í Sjallanum í fyrsta skipti síðan hljómsveitin hætti. Þá var nú talað um að halda jafnvel annað afmæli núna. Músíktilraunir voru nú eiginlega byrjunin á ævintýrinu,“ sagði Karl, sem jafnframt er með nýja hljómsveit í burðarliðnum. „Hún mun samt vera á aðeins öðrum vettvangi en Stuðkompaníið og flytja eldgamla tónlist,“ sagði hann. „Þetta er swing-tónlist Mills bræðra, sem margir kannast við og er alveg sérdeilis skemmtileg,“ sagði Kalli.

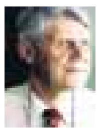
Það mætti segja að Karl sé fæddur undir heillastjörnu. „Ég get sagt það bæði í gamni og alvöru að hvatning mín í tónlistina eru afmælisbræður mínir. Við Elvis Presley og David Bowie eigum allir afmæli 8. janúar,“ sagði Karl. „Mér er náttúrulega mikill heiður af því,“ bætti hann við.

sunna@frettabladid.is

AFMÆLI



Baltasar Samper listmálari er 69 ára.



Helgi Laxdal, formaður Vélstjórafélagsins, er 66 ára.

Ólafur Proppé, rektor KHÍ, er 65 ára.

Teitur Örlygsson, fyrrverandi körfuboltamaður, er 40 ára.

Jón Gunnar Grjetarsson fréttamaður er 46 ára.

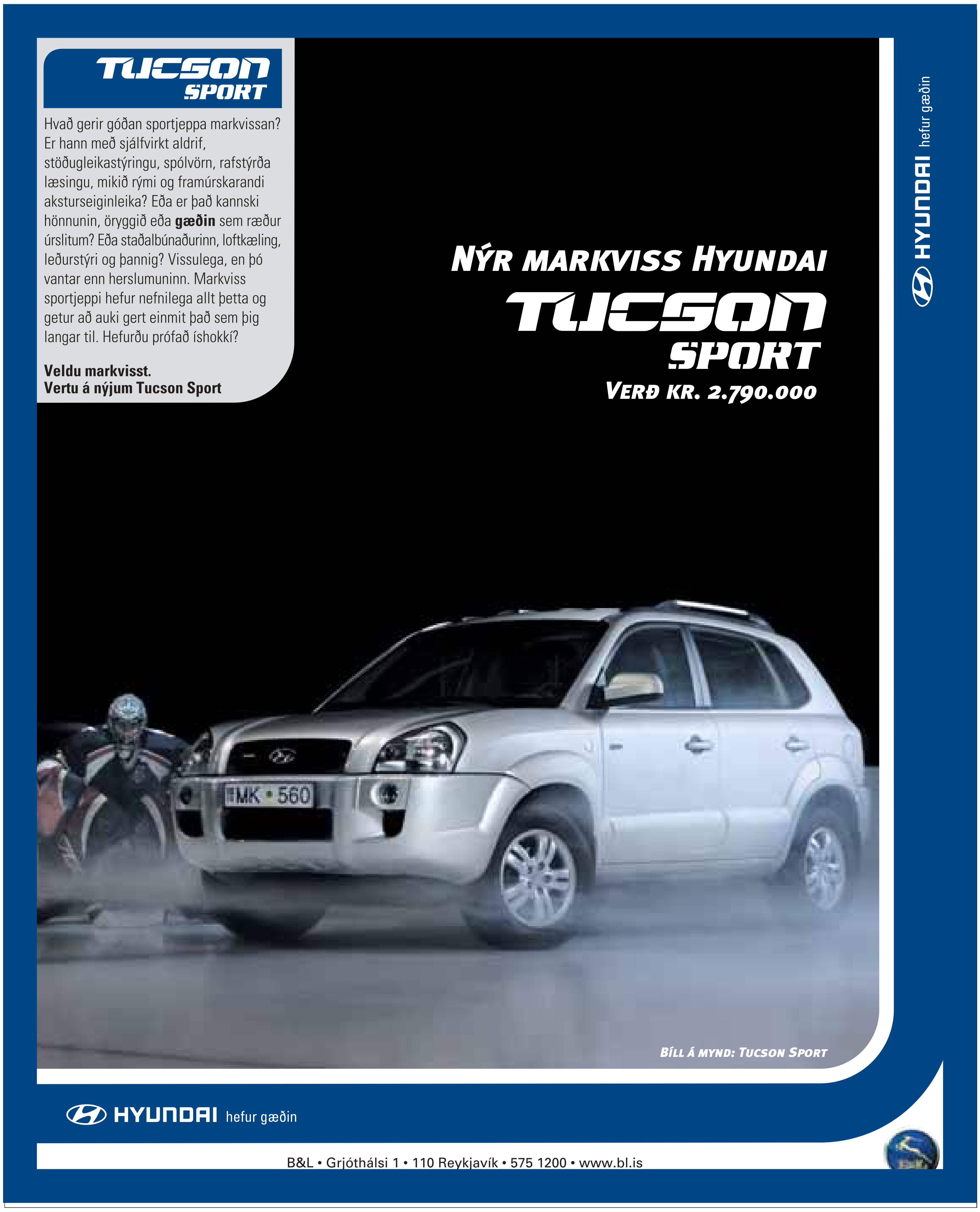
Magnúsar víða minnst

Íslenski sjónvarpsmaðurinn og rithöfundurinn Magnús Magnússon lést á mánudag, 77 ára að aldri. Magnús, sem stjórnaði spurningaþættinum Mastermind í bresku sjónvarpi í 25 ár, greindist með krabbamein í brisi í október síðastliðnum. Þrátt fyrir að Magnús hafi verið einna þekktastur fyrir spyrilshlutverk sitt í Mastermind var framlag hans til bókmenntanna ekki ómerkara. Hann hafði brennandi áhuga á sögu, skrifaði fjölda bóka og þýddi meðal annars margar helstu Íslendingasögurnar og verk Halldórs Laxness á ensku.

Fjölskylda Magnúsar sendi frá sér tilkynningu þar sem sagði að hann hefði verið örlátastur, tryggastur og elskulegastur eiginmanna og feðra. Aðrir sem hann þekktu segja sömu sögu. Jón Ársæll Þórðarson sagði í samtali við Fréttablaðið í október að Magnús væri skemmtilegasti maður sem hann hefði nokkurn tíma kynnst. „Ég finn það á þeim mönnum sem þekkja til hans að þeir eru mér allir meira og minna sammála,“ sagði Jón Ársæll.

Á vefsíðu BBC mátti í gær sjá á annað hundrað kveðjur til Magnúsar frá aðdáendum hans. Einn þeirra aðdáenda segir Magnús hafa opnað augu sín fyrir sögu víkinganna og hlutdeild víkinga í sögu Skotlands. Eftir að hafa séð sjónvarpsþætti Magnúsar um víkinga hafi hann ferðast til Skandinavíu og Íslands, og að lokum deilt ást Magnúsar á Íslandi. Annar aðdáandi skrifar að ef netið er aðgengilegt í Valhöll hljóti Magnús að brosa yfir öllum ástúðlegu kveðjunum sem honum hafa borist.

Magnús lifa kona hans til 52 ára, Mamie, og fjögur börn.



STUÐ MILLI STRÍÐA: Hinar alvöru Reykjavíkurnætur

FREYR GÍGJA GUNNARSSON ER ALVÖRU STRÍÐSHETJA

Á götuhorni standa tveir vinir og skiptast á höggum. Kalla hvor annan öllum illum nöfnum og gefa sig ekki fyrr en annar er kominn í jörðina. Þá er sá rotaði reistur upp og knúsaður. „Ég fíla þig maður," heyrist þegar félagarnir staulast inn í leigubíl og upp á slysavarðstofuna, báðir alblóðugir en fegnir að hafa gert út um sakirnar. Á miðjum Laugaveginum kallast fyrrum hjónakorn á og segjast ekki geta beðið eftir því að hafa hendur í hári hvor annars. Ásakanirnar ganga á víxl en að lokum koma makarnir til skjalanna og stilla til friða. Tvær sextán ára stúlkur reyna að hafa hemil á bjöguðu göngulagi en tekst ekki betur til en svo að þær renna báðar á rassinn. Lögreglan með sín bláu ljós hirðir þær upp og keyrir börnin heim til sín.

„Ég er komin með nóg af þér!" öskrar rauðeygð kona og slær skeggvaxinn mann utan undir inni á bar þar sem allir tala í kór. Reykjarkófið er svo yfirþyrmandi að það minnir einna helst á illa-lyktandi gufubað. Skeggjaði maðurinn hleypur á eftir spúsu sinni þar sem hún rýkur út á götu og kastar upp. Þau fallast í faðma og kyssast innilega. Sönn ást. Tveir náungar geta ekki haldið í sér og skella upp úr. Slagsmál eru yfirvofandi þar til lag heyrist úr fjarska frá BMW-bifreið fullri af dópi og allir taka undir í kór.

Þegar klukkan slær fimm sjá hinir stöku að þeir hafa engan til að deila þynnkunni með. Á örskammri stundu breytist barinn í einkamal.is og nú má engan tíma missa enda er hin gullna frumskógarregla í hávegum höfð. Boðið er upp á rándýra drykki og sagðar frægðarsögur af ferðum til framandi landa. London nægir reyndar á þessum tíma nætur. Klukkan sex hefur stríðsástandinu verið aflýst, götusóparar taka til hendinni og reyna að þrífa upp skemmdarverkin. Sápuóperunni lokið en eftir nokkra tíma snúa leikararnir aftur á sviðið og endurtaka gjörninginn.

myndasögur

Pondus

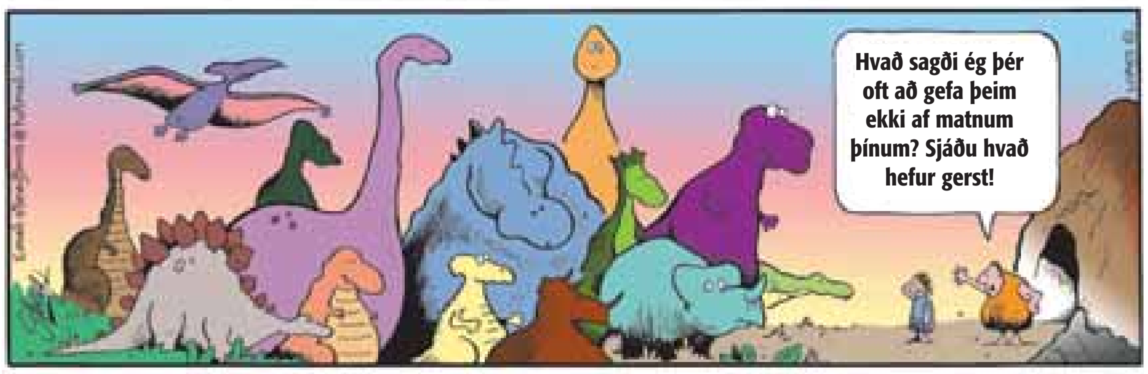
Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

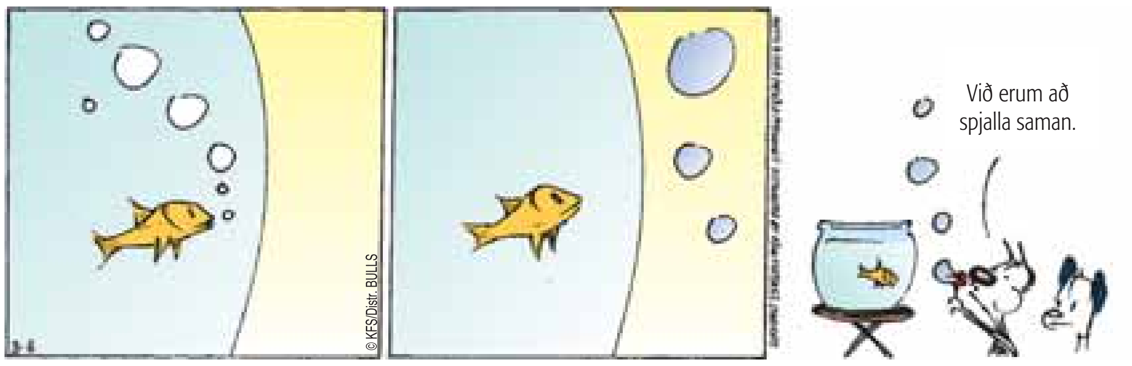
Handan við hornið

Eftir Tony Lopes



Kjölturakkar

Eftir Patrick McDonnell



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

RÝMINGARSALA!

Á SÝNINGARINNRÉTTINGUM

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR!

BAÐ
INNRÉTTINGAR

Kirsuberjaviður á MDF 165 sm nr 8

Hvíttaður askur á MDF 122 sm

Askur á MDF 82 sm

Eplaviður á MDF 102 sm

VALENCIA 90 sm

Slétt hvít á MDF 110 sm

Eplaviður á MDF 165 sm

Peruviður á MDF 122 sm

Hlynur á MDF 124 sm

MADRID 130 sm

Fyrstir koma - fyrstir fá!

INNRÉTTINGAR & TÆKI

www.i-t.is - fyrir þitt heimili

Ármúla 31, 108 Reykjavík, sími 588 7332 i-t@i-t.is

Opið virka daga frá kl. 09-18 • laugardaga kl. 11-15

Tryggðu þér það besta strax sumarið 2007

Frá 26.995 kr.

Costa del Sol

Alltaf vinsælasti áfangastaðurinn

Frábært verð

Kr. 26.995
Flugsæti með sköttum, m.v. 2 fullorðna og 2 börn, 2-11 ára. Fargjald A. Netverð á mann.

Kr. 49.395
Netverð á mann með 10.000 kr. afslætti, m.v. 2 fullorðna og 2 börn, 2-11 ára á Castle Beach í viku. Brottfarir 23. og 30. maí, 20. og 27. júní og allar brottfarir í september og október.

Kr. 49.990
Netverð á mann með 10.000 kr. afslætti, m.v. 2 í stúdíó á Aquamarina í viku. Brottfarir 23. og 30. maí, 20. og 27. júní og allar brottfarir í september og október.

- 10.000 kr. afsláttur af fyrstu 500 sætunum eða meðan íbúðir eru lausar. Aðeins takmarkaður fjöldi sæta í hverju flugi á afslætti.
- Gildir ekki um flugsæti eingöngu.

Heimsferðir

www.heimsferdir.is

Heimsferðir bjóða nú aftur vinsælasta íbúðarhótelið á Costa del Sol, Castle Beach, með frábærri aðstöðu fyrir farþega sína. Þeir fyrstu sem bóka tryggja sér sérstakan 10.000 króna afslátt á þetta glæsilega hótel. Frábær aðstaða fyrir ferðamanninn, einstakt loftslag og ótrúlegt úrval veitinga- og skemmtistaða.

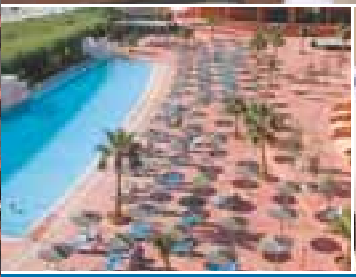
Castle Beach er glæsilegt íbúðahótel með stórum og vel útbúnum íbúðum og einstakri aðstöðu. Íbúðirnar eru með einu eða tveimur svefnherbergjum og rúma allt að sjö manns.

Costa del Sol – Vinsælasti sólarstaður Evrópu

Costa del Sol er tvímælalaust vinsælasti áfangastaður Íslendinga á sólarströndum, enda býður enginn annar áfangastaður á Spáni jafn glæsilegt úrval gististaða, veitingastaða og skemmtunar. Örstutt er að skreppa yfir til Afríku og Gíbraltar og töfrar Andalúsíu heilla alla þá sem henni kynnast en þar ertu í hjarta fegursta hluta Spánar í seilingarfjarlægð frá Granada, Sevilla og Cordoba, Jerez, Ronda og Cadiz. Í Andalúsíu er flamenkótónlistin upprunnin, spænska matargerðin, nautaatið og byggingarlistin. Þar finnur þú hvítu þorpin, fegurstu strendur Spánar, frægustu golfvelli Evrópu, klaustur, hallir og kastala.

fyrstu 500 farþegarnir
10.000 kr. afsláttur á mann
Veldu bestu gistinguna og fáðu mesta afsláttinn.
Gildir ekki um flugsæti eingöngu.

Timor Sol



Forsala á Castle Beach

vinsælasta gististaðinn á Costa del Sol, sem sló í gegn í fyrra.

Þá seldust margar brottfarir strax fyrstu dagana.

Bókaðu núna á www.heimsferdir.is

Castle Beach

Glæsileg aðstaða

- Loftkæling
- Sjónvarp
- Sími
- Glæsilegar íbúðir með allt að tveimur svefnherbergjum
- Glæsilegur garður
- 800 m² líkamsræktaraðstaða
- Sauna
- Heitir pottar
- Barnaleiksalur
- Barnaleikvöllur
- Barnagæsla
- Veitingastaðir
- Skemmtidagskrá
- Íþróttadagskrá
- Íþróttaaðstaða
- Stórar verslunarmiðstöðvar við hliðina á hótelinu
- og fleira og fleira ...

Glæsileg aðstaða fyrir börnin

Vel útbúinn leiksalur er fyrir börnin. Í garðinum er sundlaug, stór barnalaug og leikvöllur með leiktækjum fyrir börn. Skemmtidagskrá. Barnagæsla. Íslenskur starfsmaður aðstoðar við skemmtidagskrána fyrir börnin á Castle Beach.

Nokkur dæmi um aðra vinsæla gististaðir Heimsferða á Costa del Sol

Aparthotel Bajondillo

Principito Sol

Aguamaria

Mundu MasterCard ferðaávísunina!

Skógarhlíð 18 • 105 Reykjavík, sími 595 1000 • Akureyri, sími 461 1099 • Hafnarfjörður, sími 510 9500 • www.heimsferdir.is

Flagari í framsókn The Rake's Progress IGOR STRAVINSKY

FLAGARI Í FRAMSÓKN - The Rake's Progress e. STRAVINSKY
Frumsýning fös. 9. feb. kl. 20 - örfá sæti laus
2. sýn. sun 11. feb. kl. 20 – 3. sýn. fös. 16. feb. kl. 20 – 4. sýn. sun. 18. feb. kl. 20
Kynning fyrir sýningu í boði VÍÓ (ekki á frumsýningu)
Ingibjörg Eyþórsdóttir, tónlistarfræðingur hefur umsjón með kynningunni
FÁAR SÝNINGAR - TRYGGÐU ÞÉR MIÐA STRAX
ATH! ALLIR 25 ÁRA OG YNGRI FÁ 50% AFSLÁTT AF MIÐAVERÐI Í SAL
www.opera.is | opera@opera.is | Sími: 511 4200
Miðasalan er opin alla daga nema mánudaga kl. 14-18 og fram að sýningu sýningardaga.
Símasala kl. 10-18 þriðjudaga - föstudaga. Miðasala á Netinu allan sólarhringinn.
Landsvirkjun
Íslenska óperan

Brilljantín kynnir POWER OF LOVE (Hið fullkomna deit)
Verkið er aðeins sýnt í viku. Frumsýning Sun 14. jan kl. 20 / Mið 17. jan kl. 20 / Fim 18. jan kl. 20 / Fös 19. jan kl. 20 / Lau 20. jan kl. 20 / Sun 21. jan kl. 20

Children Of Loki kynnir 50 WAYS TO LEAVE YOUR LOVER
Frumsýning Fös 26 jan kl. 20 / Lau 27 jan kl. 20 / Fös 2 feb kl. 20 / Lau 3 feb kl. 20

AUSTURBÆR
Miðasala Austurbæjar opin 13 - 17 alla daga sími : 551 4700 / www.midi.is

ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ
Patrekur 1,5

Stóra sviðið kl. 20:00
STÓRFENGLEG! eftir Peter Quilter.
Lau. 13/1 nokkur sæti laus, lau. 20/1, lau. 27/1.
SITJI GUÐS ENGLAR eftir Guðrúnu Helgadóttur. Leikgerð Illugi Jökulsson.
Lau. 13/1 kl. 14:00 örfá sæti laus, sun. 14/1 kl. 14:00 örfá sæti laus, lau. 20/1 kl. 14:00 örfá sæti laus, sun. 21/1 kl. 14:00 örfá sæti laus, lau. 27/1 kl. 14:00 örfá sæti laus, sun. 28/1 kl. 14:00 örfá sæti laus, sun. 4/2 kl. 14:00, sun. 11/2 kl. 14:00.
BAKKYNJUR eftir Evripídes.
6. sýn. fim. 11/1 örfá sæti laus, 7. sýn. fös. 12/1 örfá sæti laus, 8. sýn. fim. 18/1 nokkur sæti laus, fös. 19/1, fös. 26/1.
Smíðaverkstæðið kl. 20:00
PATREKUR 1,5 eftir Michael Druker.
Fös. 12/1 kl. 16:30 nokkur sæti laus, lau. 13/1 örfá sæti laus, þri. 16/1 kl. 20:00 uppselt, mið. 17/1 kl. 14:30 uppselt, lau. 20/1, mið. 24/1 kl. 14:30 uppselt.
Ath! Miðaverð aðeins 1.500 kr. fyrir nema gegn framvísun skólaskírteinis.
Kassinn kl. 20:00
SÆLUEYJAN eftir Jacob Hirdwall. Leikgerð: Gréta María Bergsdóttir og María Ellingsen.
Frumsýning fös. 19/1 uppselt, lau. 20/1 örfá sæti laus, fös. 26/1, lau. 27/1.
Kúlan
SKOPPA OG SKRÍTLA eftir Hrefnu Hallgrímsdóttur
Lau. 13/1 kl. 11:00 uppselt, kl. 12:15 nokkur sæti laus og kl. 14:00 uppselt, sun. 14/1 kl. 11:00 örfá sæti laus, kl. 12:15 og kl. 14:00 uppselt, lau. 20/1 kl. 11:00 uppselt, kl. 12:15 nokkur sæti laus og kl. 14:00 uppselt, sun. 21/1 kl. 11:00 uppselt, kl. 12:15 og kl. 14:00, lau. 27/1 kl. 11:00, kl. 12:15 og kl. 14:00.
Miðasala í síma 551 1200 og á netinu www.leikhusid.is.
Afgreiðsla er opin kl. 12:30 – 18:00 mán. – þri. Aðra daga kl. 12:30 – 20:00.

„KLUKKUSTUND Í ÓSKILUM INNIHELDUR GRÍÐARLEGA ORKU.“
ÓFAGRA VERÖLD

ÓFAGRA VERÖLD
Fös 12/1 kl. 20 3. sýning Rauð kort
Sun 21/1 kl. 20 4.sýning Græn kort
Fös 26/1 kl. 20 5.sýning Blá kort
Sun 28/1 kl. 20

VILTU FINNA MILLJÓN?
Lau 13/1 kl. 20
Fös 19/1 kl. 20
Fim 25/1 kl. 20
Fös 2/2 kl. 20

SAN FRANCISCO BALLETTINN
Samstarfsverkefni Listahátíðar í Reykjavík og Borgarleikhússins.
Mið 16/5 kl. 20 UPPS. Fim 17/5 kl. 20
Fös 18/5 kl. 20 Lau 19/5 kl. 14
Lau 19/5 kl. 20 Sun 20/5 kl. 14
Sun 20/5 kl. 20
Miðaverð 4.800

MEIN KAMPF
Sun 14/1 kl.20 AUKAS.
Lau 20/1 kl.20 AUKAS.
Lau 27/1 kl.20 AUKAS.
Síðustu sýningar

DAGUR VONAR
Mið 10/1 kl. 20 Forsýning UPPS.
Fim 11/1 Afmælissýning UPPS.
Fös 12/1 kl. 20
Fim 18/1 kl. 20
Sun 21/1 kl. 20
Fös 26/1 kl. 20
Ekki er hleypt inn í salinn eftir að sýning er hafin.

AMADEUS
Sun 14/1 kl. 20
Lau 20/1 kl. 20
Síðustu sýningar

FOOTLOOSE
Fim 11/1 kl. 20
Fim 18/1 kl. 20
Lau 27/1 kl. 20
Síðustu sýningar

RONJA RÆNINGJADÓTTIR
Sun 14/1 kl. 14
Sun 21/1 kl. 14
Sun 28/1 kl. 14

ALVEG BRILLJANT SKILNAÐUR
Lau13/1 kl. 20
Fös 19/1 kl. 20
Fim 25/1 kl. 20
Síðustu sýningar

Miðasala 568 8000
www.borgarleikhus.is
BORGARLEIKHÚSIÐ

!

Kl. 20.00
Femínistafélag Íslands stendur fyrir „menningarhitti“ á kaffihúsinu Thorvaldsen. Í pallborði verða Hlín Agnarsdóttir, Elísabet Ronaldsdóttir, Sólborg Erla Ingadóttir og Steinunn Birna Ragnarsdóttir og munu þær ræða um stöðu kvenna og femínisma í íslenskri listalífi.

menning
menning@frettabladid.is

Úrval einleiksverka fyrir selló

UNGUR EINLEIKARI Í SALNUM Sæunn Þorsteinsdóttir stundar nú framhaldsnám í hinum virta Juilliard skóla í New York.

Sæunn Þorsteinsdóttir sellóleikari heldur tónleika í Salnum í kvöld og leikur þar fjölbreytt einleiksverk. Sæunn hóf sellónám sitt 5 ára gömul og útskrifaðist frá Cleveland Institute of Music síðastliðið vor og hlaut þar verðlaun sem framúrskarandi nemandi bæði í sellóleik og kammertónlist.

Sæunn hefur hlotið ýmis verðlaun fyrir leik sinn og nýlega hlaut hún fyrstu verðlaun í einleikarakeppni Cleveland Cello Society og einnig önnur verðlaun í Alþjóðlegri keppni fyrir einleiksselló í Katowice í Póllandi. Á efnisskrá tónleikanna í kvöld eru Svíta í C-dúr eftir Johann Sebastian Bach og verk eftir Krzysztof Penderecki og Zoltán Kodály. Tónleikarnir hefjast kl. 20.

FRÁ MÓTTÖKU STYRKJANNA Í GÆR Í IÐNÓ

Leiklistarstyrkir veittir

Í gær var tilkynnt hvaða leikhópar fá styrk á þessu ári af fjárlagaliðnum til atvinnuleikhópa, en þá eru undanskilin fyrirtæki eins og Leikfélag Akureyrar sem fær fé sitt frá Akureyrarbæ eftir tillegg ráðuneytis, Þjóðleikhúsið, Íslenska óperan og Íslenski dansflokkurinn. Það er leiklistarráð sem leggur tillögu fyrir ráðherra um styrki en ráðið skipa þau Björn G. Björnsson formaður, skipaður án tilnefningar, Hilde Helgason tilnefnd af Leiklistarsambandi Íslands, og Magnús Þór Þorkelsson tilnefndur af Bandalagi sjálfstæðra leikhúsa. Björn G. Björnsson sagði við afhendinguna að nú væri hans tíð á enda í úthlutunarnefndinni og voru honum þökkuð vel unnin störf með lófataki.

Margar umsóknir

Alls bárust þrjár umsóknir um samstarfssamninga og sóttu 38 aðilar um styrki til 69 verkefna. Á fjárlögum 2007 er 51,1 milljón króna ætluð til atvinnuleikhópa. Til annarra atvinnuleikhópa en Hafnarfjarðarleikhússins komu nú til úthlutunar samtals 34,4 milljónir, en Hermóður og Háðvör, eða Hafnarfjarðarleikhúsið, eru með samstarfssamning við ráðuneytið og fær 20 milljónir samkvæmt honum til starfsemi sinnar auk framlaga frá Hafnarfjarðarbæ og aðstöðu í húsnæði á vegum bæjarins. Er það eini hópurinn sem hefur samstarfssamning til lengri tíma og urðu hinir tveir sem sóttust eftir samstarfssamningi því að bíta í eplið súr. Vakti Erling Jóhannesson sem er einn forsvarsmanna Sjálfstæðra leikhúsa athygli viðstaddra á því að flestir þeir sem fengu úthlutun í ár hafa staðið fyrir starfsemi um nokkra hríð, sumir í mörg ár. Bendir það til að nýliðun sé minni en oft áður. Umsóknir voru um 277 miljónir rúmar en aðeins 34.400 til skiptanna.

Hátíðir styrktar

Tvær hátíðir eru styrktar í úthlutun ársins: Kómedíuleikhús Elfars Loga Hannessonar á Ísafirði er styrkt um 900 þúsund krónur vegna leiklistarhátíðarinnar *Act alone* sem er helguð einleikjum, en Einar hefur staðið fyrir hátíðinni á Ísafirði í sumarbyrjun í þrjú ár og kallað til sín erlenda og innlenda krafta til að sýna einleiki af ýmsum toga. Þá fær *Nútímadanshátíð í Reykjavík* 4 milljónir krónaó vegna danshátíðar í Reykjavík sem nú er árviss viðburður. Það eru einu sýningarhaldarar sem fá styrki frá ráðinu, aðrir styrkir en ofannefndir ganga til einstakra sviðsetninga: Hæsta styrkinn fær Artbox eða Vesturport, 7 milljónir, til sviðsetningar á *Faust* eftir Goethe sem yrði þá þriðja sviðsetningin á hinu mikla verki þýska meistarans um manninn sem seldi sál sína djöflinum. Fyrri sviðsetningar á þessu aðalverki þýskra leikbókmennta voru brúðusýning Kurts Zier 1940 og stórsýning Þjóðleikhússins 1971. Mun stefnt á frumsýningu í Þýskalandi og sýningar hér heima í kjölfarið. Gísli Örn Garðarsson mun leikstýra verkinu en samningar standa yfir við Nick Cave um að hann geri leikgerð eftir verkinu.

Snör handtök

Um næstu helgi frumsýnir leikhópurinn Briljantín verkið *Power of Love* eftir Halldóru Malin Pétursdóttur. en það er styrkt um 800 þúsund af leiklistarráði. Briljantín er heimilisfast á Egilstöðum en hyggst sýna víðar.

Aðrir styrkir eru hærri: Möguleikhúsið undirbýr nú sviðsetningu á leikverki Sveins Einarssonar *Í gær og á morgun* og fær til þess 4 miljónir í styrk. Vatnadansmeyjafélagið Hrafnhildur undirbýr sýningu sína *Draugaskipið* og fær til þess 5,6 milljónir. Hópurinn er samsettur af leikkonum sem voru samferða í gegnum Leiklistarskólann á sínum tíma. Ekki vildu þær stöllur láta uppi hvar þær hyggjast sýna verkið, en það væri ekki í sundlaug. Það væri ofljóst.

Draumasmiðjan sem Margrét Pétursdóttir leikkona er í forsvari fyrir fær 4,5 millj. kr. til uppsetningar á leikverkinu *Óþelló, Desdemóna og Jagó*. Leikkvennahópurinn Sokkabandið fær 5,2 milljónir króna til uppsetningar á nútímasöngleiknum *Hér og nú* sem Baggalútur semur tónlistina við. Unglingaleikhúsið Stoppleikhópurinn fær 2,4 milljónir til uppsetningar á leikritinu *Hvar er tindurinn* eftir Þorvald Þorsteinsson en Eggert Kaaber og hans menn hafa verið eini hópurinn sem hefur einbeitt séwr að sýningum fyrir unglinga hér á landi.

Flestir ofangreindir hópar sækja að auki til stjórnar listamannalauna um starfslaun fyrir verkefni sín og verður tilkynnt um þá úthlutun í byrjun februar. Sagði Björn að þar lægju umsóknir um 716 mánaðarlaun en veitt yrðu 118 þegar þar að kæmi.

Mestallt frá í fyrra sýnt

Flestir þeirra sem Leiklistarráð styrkti á síðasta ári hafa frumsýnt verk sín: Rauði þráðurinn er að hefja sýningar á ný á *Best í heimi* í Iðnó, Kvenfélagið Garpur og Hafnarfjarðarleikhúsið tóku sig saman og fluttu fyrr *Gunnlaðar sögu* í Hafnarfjarðarleikhúsinu; Möguleikhúsið sýndi *Höll ævintýranna* í Möguleikhúsinu við Hlemm. Einleikhúsið stóð fyrir viðamikilli sýningu í Reiðhöllinni sem kölluð var *Þjóðarsálin*. Þá verður frumsýndur í febrúar, á vegum hópsins Á senunni, barnasöngleikurinn *Abbababb* í Hafnarfjarðarleikhúsinu. Afmælissýning á vegum Dansleikhúss með ekka verður frumsýnd síðar í vetur. **- pbb**

Orkubrauð
er ríkara af trefjum

Vissir þú að börn og unglingar borða allt of lítið af trefjum? Og meira að segja fullorðnir líka? Orkubrauð er ríkt af trefjum og próteinum. Í hverju brauði eru um 40 grömm af trefjum enda hefur Myllan aukið enn frekar hollustu Orkubrauðsins til að mæta vaxandi þörf barna og unglinga fyrir trefjar.

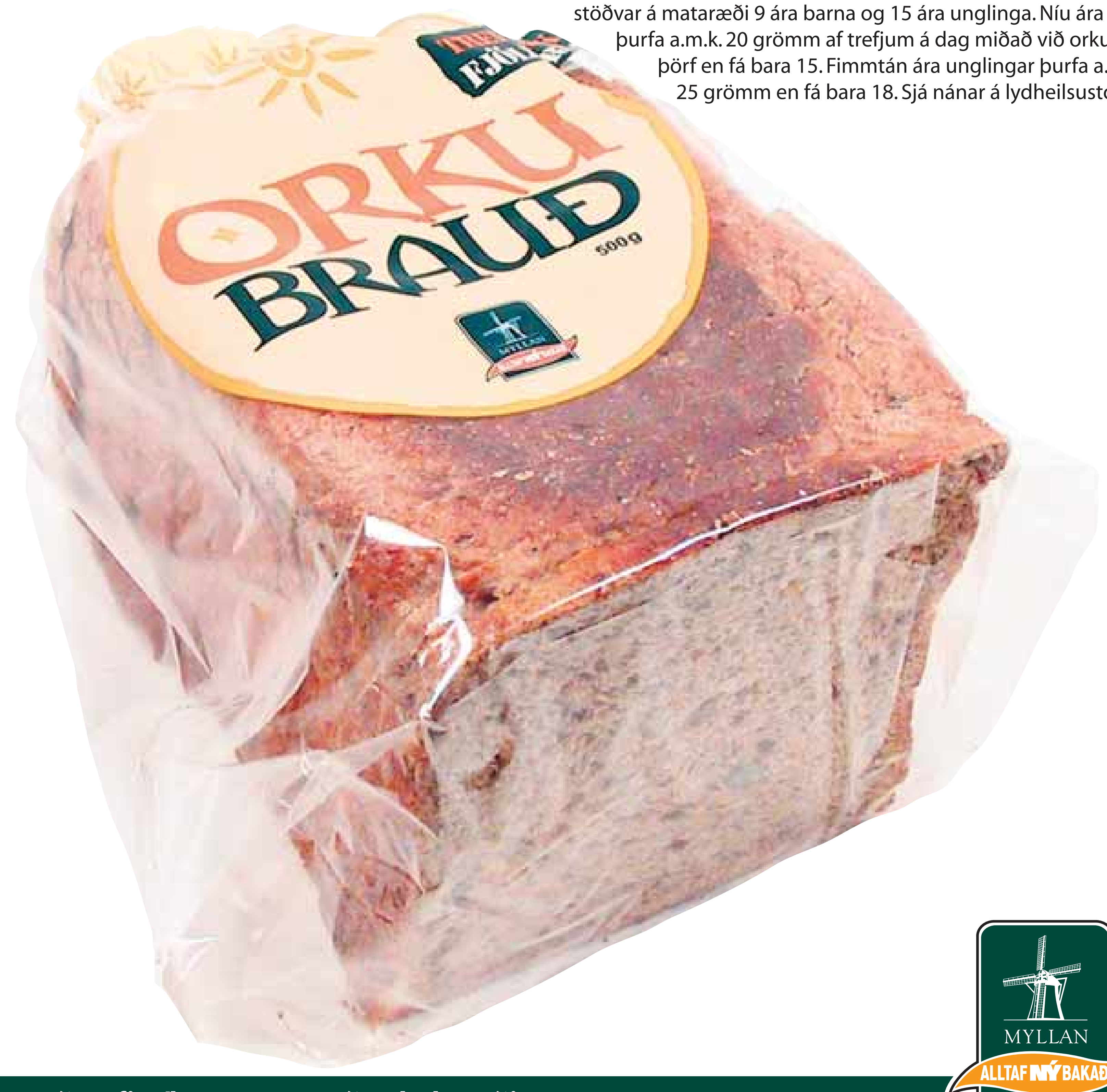
Gefðu börnunum Orkubrauð. Meginuppistaða þess er heilmalaður rúgur en auk þess koma trefjar þess úr hveitiklíði, höfrum, appelsínutrefjum og inúlíni.

Gleymdu heldur ekki melónufræjunum sem eru rík af fjölómettuðum fitusýrum og graskerjafræjum sem eru full af stein- og snefilefnum. Bæði melónu- og graskerjafræ gefa Orkubrauðinu enn meiri fjölbreytni í bragði og næringargildi. Í hverjum 100 grömmum af Orkubrauði eru um 13 grömm af próteinum.

Nægilegt magn próteina er líka öllum mikilvægt. Prótein Orkubrauðsins koma m.a. úr graskersfræjum, möluðum lúpínufræjum, melónufræjum og korni.

Þú stuðlar að meiri hollustu í fæði barnanna með vali á Orkubrauði. Það er bragðgott og í því er orka sem endist.

Börn og unglingar borða ekki nógu gróft og trefjaríkt fæði. Þessa staðreynd endurspegla neysluvenjur samkvæmt nýlegri rannsókn Rannsóknastofu í næringarfræði (RÍN) og Lýðheilsustöðvar á mataræði 9 ára barna og 15 ára unglinga. Níu ára börn þurfa a.m.k. 20 grömm af trefjum á dag miðað við orkuþörf en fá bara 15. Fimmtán ára unglingar þurfa a.m.k. 25 grömm en fá bara 18. Sjá nánar á lydheilsustod.is.



MYLLAN
ALLTAF NÝ BAKAÐ

Hafðu það trefjaríkt og gott með Orkubrauði

fjörið ... **Fólk**
folk@frettabladid.is

Hræringar í hárgreiðslubransanum

Hárgreiðslumaðurinn Böðvar Þór Eggertsson, eða Böddi, hefur keypt hárgreiðslustofuna Jói og félagar auk Paul Mitchell heildsölunnar af Sigmundi Sigurðssyni, eða Simba, sem hefur átt stofuna frá upphafi. „Við ætlum ekki að breyta neinu í rekstri stofunnar heldur bara halda sama starfsfólki og sama klassa og verið hefur,“ segir Böddi, sem starfað hefur á hárgreiðslustofunni Solid undanfarin ár. „Við fáum samt líklega meira af góðu fólki til okkar og söfnum saman í gott teymi. Heildsöluna ætla ég samt að reyna að efla heilmikið á næstunni. Svo er bara að fylgjast vel með og vera inni í öllu, hafa frábæra stemningu og húmorinn í lagi. Það er númer eitt, tvö og þrjú,“ segir Böddi hress og kátur.

Simbi ætlar að starfa áfram á Jóa og félögum og leigja stól af Bödda. „Ég held bara áfram og sé til þess að hann fari vel með þetta allt saman og verð með puttana í þessu alveg eins og ég mögulega get,“ segir hann og hlær. „Ég vil náttúrlega ekki sjá á eftir þessu öllu saman nema þetta sé vel gert þannig að ég verð með augun úti um allt.“

Simbi segist eiginlega vera að snúa dæminu við því flestir byrji á því að leigja sér stóla og fari síðan út í rekstur en hann ætli sjálfur að enda á að leigja stól. „Annars er ég nú ekkert að fara að hætta enn þá því ég er náttúrlega svo ungur enn.

ÁNÆGÐIR MEÐ EIGENDASKIPTIN Böddi og Simbi eru í skýjunum með eigendaskiptin en Böddi keypti hárgreiðslustofuna Jóa og félaga af Simba á dögunum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALGARÐUR

Ástæðan fyrir því að ég ákvað að hætta með stofuna núna er að ég var orðinn leiður á rekstrinum þannig að mig vantaði svona smá púst. Betra og kröftugra púst hefði ég ekki getað fengið en Böðvar Þór,“ segir Simbi og er hæstánægður með breytingarnar. **- sig**

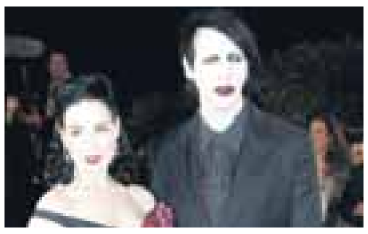
Alnæmispróf í boði

Spjallþáttastjórnandinn Oprah Winfrey hefur boðið nemendum nýja stúlknaskólans síns í Suður-Afríku að gangast undir ókeypis alnæmispróf og í meðferð í framhaldinu ef þess þarf.

OPRAH WINFREY

Gekkst hún sjálf undir slíkt próf til að setja gott fordæmi. „Ég tek þetta próf til að sýna hversu mikilvægt þetta er,“ sagði hún.

Talið er að um 950 manns hafi dáið á hverjum degi í Suður-Afríku á síðasta ári af völdum sjúkdóma sem tengjast alnæmi.



MANSON OG DITA Marilyn Manson og Dita Von Teese ætla að skilja eftir aðeins eins árs hjónaband.

Manson skilinn

Dansarinn Dita Von Teese hefur sótt um skilnað við rokkarann Marilyn Manson eftir aðeins eins árs hjónaband. Ástæðan er óásættanlegur ágreiningur. Talið er að þau hafi skilið á jóladag.

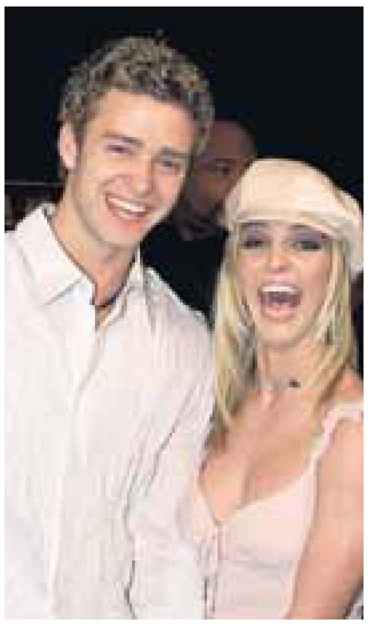
Von Teese, sem heitir réttu nafni Heather Sweet, kynntist Manson árið 2001 og giftust þau í kastala á Írlandi í desember 2005. Stjörnur á borð við Keanu Reeves, Lisa Maria Presley og Sharon og Ozzy Osbourne voru viðstaddar athöfnina. Von Teese hefur ekki farið fram á peninga frá Manson vegna skilnaðarins.

Justin sagður í tygjum við Scarlett

Breska blaðið News of the World greindi frá því á sunnudaginn að Scarlett Johansson væri að öllum líkindum hjónadjöfullinn í sambandi Justins Timberlake og Cameron Diaz.

Samkvæmt blaðinu hófst samband Timberlake og Scarlett þegar þau unnu saman að gerð tónlistarmyndbands við nýjustu smáskífu söngvarans, What Goes Around. Hið merkilega er að myndbandið byggist á sambandi Justins við Britney Spears enda er líkamsvöxtur þeirra Spears og Johansson sagður keimlíkur. Heimildarmönnum News of the World ber saman um að vel hafi farið á með þeim á tökustað en eru jafnframt sammála um að Justin reyni allt hvað hann geti til að halda þessu leyndu.

HÆTT SAMAN Cameron Diaz og Justin Timberlake hafa að sögn slitið samvistir eftir þriggja ára samband.



JUSTIN OG BRITNEY Voru sögð fyrirmyndarpar þar til Britney hélt framhjá honum með danshöfundi.

Justin og Cameron eru sögð hafa slitið samvistir í síðustu viku. Timberlake hló reyndar að blaðamönnum sem spurðu hann að þessu þegar poppstjarnan mætti á frumsýningu kvikmyndarinnar Alpha Dog en Timberlake reynir þar fyrir sér á hvíta tjaldinu. „Hlutirnir gengu einfaldlega ekki upp hjá Justin og Cameron,“ segir einn heimildamaður blaðsins. „Hann var á leiðinni í tónleikaferðalag og vildi einbeita sér að því af fullum krafti,“ bætir hann við. „Hins vegar virtist það ekki koma að sök þegar hann gerði sér dælt við Scarlett.“

News of the World greinir jafnframt frá því að þeim Justin og Scarlett hafi komið einstaklega vel saman í frumsýningarteiti Alpha Dog og gestir og gangandi hafi vel getað greint að þar bjó eitthvað meira að baki en einskær vinátta. „Þau vildu halda þessu leyndu en Justin gat varla haft augun af Scarlett,“ segir einn viðstaddra.

Ef af sambandi Scarlett og Justin verður gætu hlutirnir í kvikmyndaborginni Hollywood orðið nokkuð flóknir. Scarlett var áður með Jared Leto sem síðan var lengi með Cameron Diaz en hún hætti með honum til að byrja með Justin Timberlake. Scarlett hefur áður komist á forsíður blaðanna fyrir skrautlegt einkalíf en leikkonan lýsti því yfir að hún gæti ekki verið nokkrum manni trú, slíkt stangaðist á við lífsspeki hennar.

TIMBERLAKE Er á leiðinni í tónleikaferð um heiminn og var það sagt ástæðan fyrir sambandsslitunum.

HJÓNADJÖFULL Scarlett Johansson var í tygjum við Josh Hartnett þar til í lok síðasta árs. Hún er nú sögð hafa rænt Timberlake frá Cameron Diaz.

Kettlebells.is & MJÖLNIR kynna:

KETILBJÖLLUR

Hagnýtur styrkur - Sprengikraftur - Úthald - Liðleiki

Íþróttamenn í fremstu röð, sérsveitarmenn og aðrir sem verða að vera í yfirburða líkamlegu formi nota ketilbjöllur í sinni þjálfun.

Hefur þú metnað, vilja og staðfestu til að ná lengra?
Vilt þú læra af þjálfurum á heimsmælikvarða?
Skráðu þig sem fyrst ef þú vilt vera í fremstu röð.

Aðeins 30 sæti í boði.

Æfingahúsnæði Mjölnis, Mýrargötu 2, Reykjavík
Laugardaginn, 14. janúar 2007. Kl. 9.00 - 17.45

Nánari upplýsingar á kettlebells.is

Skráning í síma 696 1179 eða með tölvupósti á kettlebells@kettlebells.is
Þátttökugjald 19.500 kr.

Kylie best klædd

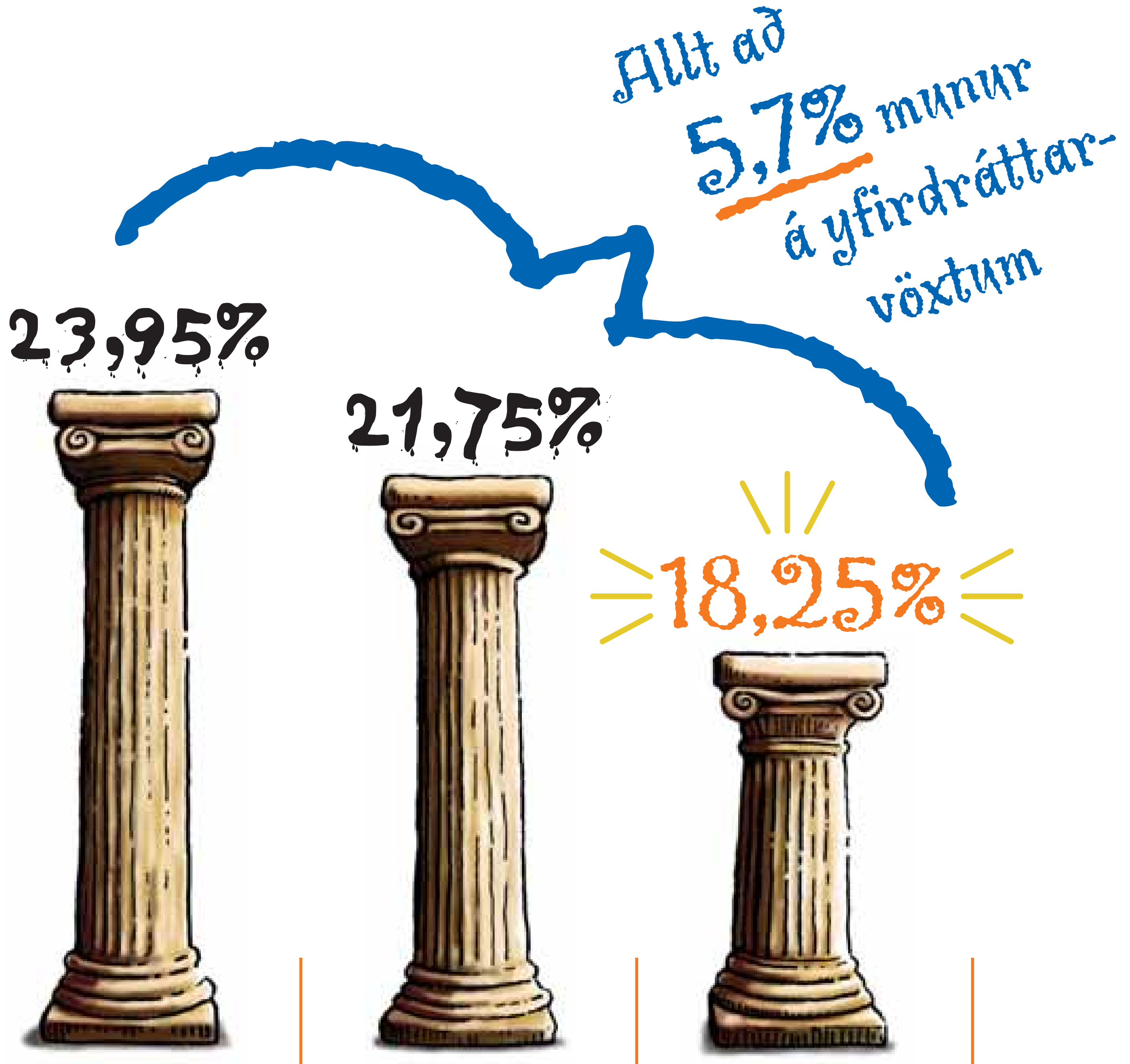
Söngkonan Kylie Minogue hefur verið kjörin best klædda stjarnan af tímaritinu Glamour. Kylie lenti í 26. sæti í sama kjöri í fyrra en stekkur nú beint í efsta sætið.

Að sögn ritstjóra blaðsins hefur Kylie sígildan persónulegan stíl sem konur úti um allan heim samsama sig við. „Við höfum séð nýrra og mýkra útlit á Kylie á þessu ári. Hún er ennþá kynþokkafull en hún er hætt að koma fram í litlu gullbuxunum. Hún fer fínna í hlutina núna,“ sagði ritstjórinn.

Victoria Beckham lenti í öðru sæti á listanum, aðallega fyrir að vera ófeimin við að tileinka sér nýja strauma og stefnur í fatastíl.

Nicole Richie lenti í þriðja sæti og Kate Moss, sem var efst í fyrra, var í því fjórða. Pete Doherty, kærasti Moss, var aftur á móti valinn einn af verst klæddu körlunum.

KYLIE MINOGUE Söngkonan Kylie Minogue hefur verið kjörin best klædda konan af tímaritinu Glamour.



Hæstu yfirdráttarvextir banka og sparisjóða	Algengir yfirdráttarvextir banka og sparisjóða	S24

Þú getur SPARAÐ 57.000 kr. á ári

með því að vera með yfirdráttinn hjá S24*

Hvernig væri nú að láta peningana fara að vinna fyrir þig?

Sæktu um núna!

www.s24.is

S24 ...og þú hagnast

533 2424 – Sætún 1

*M.v. 1 milljón króna yfirdrátt á ári og 18,25% vexti hjá S24 og 23,95% vexti hjá ónefndum fjármálafyrirtækjum
*M.v. að umsækjandi uppfylli skilyrði sem S24 setur varðandi lánveitingar

Nýtt í bíó

Toppmyndin á Íslandi í dag!
„Framvinda söguunnar er þétt og góð“
„Fléttan er snjöll“
„Spennandi afþreying“
KÖLD SLÓÐ
„Góð og vönduð“
„Myndin var frábærlega vel leikin“
„Mæli hiklaust með myndinni“
„Myndin var skemmtileg og plottið kom á óvart“
VJV TOPP5.IS
„Leikurinn í heild er virkilega góður“
KAUPÞING
20% afsláttur fyrir alla viðskiptavini Kaupþings ef greitt er með korti frá Kaupþingi
FRÉTTABLAÐIÐ
LÚXUS

„Óborganleg!“ – Roger Ebert
Topp5.is
„Stórkostlega skemmtilegur og hjartnæmur farsi sem sendir áhorfendur brosandi út úr salnum“
MHG - Fréttablaðið
LITTLE MISS SUNSHINE
Ath: Ekkert hlé á myndum Græna ljóssins.
FRÉTTABLAÐIÐ
græna ljósið

ÞEGAR MYRKRIÐ SKELLUR Á... HEFST ÆVINTÝRIÐ!
S.V. MBL
STÓRKOSTLEG ÆVINTÝRAMYND BYGGÐ Á MAGNAÐRI METSÖLUBÓK
spron
eragon

Frábær ævintýramynd fyrir alla fjölskylduna!
H.J. MBL
ARTÚR OG MINIMÓARNIR

Sími 553 2075
LAUGARÁSBÍÓ bara lúxus
GEGGJUÐ GRÍNMYND
Employee of the Month
FRÁ FRAMLEIÐENDUM WEDDING CRASHERS
Sýnd kl. 6, 8 og 10.10
TENACIOUS D THE PICK OF DESTINY
GEGGJUÐ TÓNLIST
Sýnd kl. 6, 8 og 10.10 b.i. 12
ARTÚR OG MINIMÓARNIR
Sýnd kl. 6 ÍSL TAL
the Holiday
Sýnd kl. 8 og 10.30
www.laugarasbio.is
MIÐASALA OPNAR KL. 5:30

SMÁRABÍÓ SÍMI 564 0000

LITTLE MISS SUNSHINE	kl. 3.40, 5.50, 8 og 10.10 B.I. 7 ÁRA
KÖLD SLÓÐ	kl. 3.30, 5.45, 8 og 10.15 B.I. 12 ÁRA
SÝND Í LÚXUS	kl. 3.30, 5.45, 8 og 10.15
ARTÚR OG MÍNIMÓARNIR ÍSL. TAL	kl. 3.45 og 5.50
ERAGON	kl. 3.30, 5.45 og 8 B.I. 10 ÁRA
CASINO ROYALE	kl. 10.15 B.I. 14 ÁRA
BORAT	kl. 10.20 B.I. 12 ÁRA
MÝRIN	kl. 8 B.I. 12 ÁRA

REGNBOGINN SÍMI 551 9000

LITTLE MISS SUNSHINE	kl. 5.50, 8 og 10.10 B.I. 7 ÁRA
KÖLD SLÓÐ	kl. 5.50, 8 og 10.15 B.I. 12 ÁRA
ARTÚR OG MÍNIMÓARNIR ÍSL. TAL	kl. 6
TENACIOUS D	kl. 8 og 10.10 B.I. 12 ÁRA
CASINO ROYALE	kl. 8 B.I. 14 ÁRA
MÝRIN W.ENGLISH SUBTITLES	kl. 5.50 B.I. 12 ÁRA

BORGARBÍÓ SÍMI 462 3500

KÖLD SLÓÐ	kl. 8 og 10 B.I. 12 ÁRA
ARTÚR OG MÍNIMÓARNIR ÍSL. TAL	kl. 6
TENACIOUS D	kl. 8 og 10 B.I. 12 ÁRA
ERAGON	kl. 6 B.I. 10 ÁRA

450 kr. í bíó! Gildir á allar sýningar í Regnboganum merktar með rauðu
midi.is
BÍÓ.IS – allt á einum stað

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

JANÚAR

6 7 8 **9** 10 11 12

Þriðjudagur

FYRIRLESTRAR

☐ 12.05 Hádegisfyrirlestur **Sagnfræðingafélagsins í Þjóðminjasafninu. Sverrir Jakobsson** sagnfræðingur flytur erindi sitt **Hvort kemur á undan, rannsóknir eða miðlun?** Aðgangur er ókeypis og öllum heimill.

☐ 20.00 Fyrirlestraröð **Mannfræðifélag Íslands, Þekking vald, átök,** í **ReykjavíkurAkademíunni** við **Hringbraut. Sólveig Jónasdóttir,** MA í mannfræði, flytur erindi sem hún kallar: **Hver veit best?** Um samspil þekkingar, valds og andófs í starfi íslenskra húmanista. Allir velkomnir.

SAMKOMUR

☐ 20.00 **Femínistafélag Íslands** stendur fyrir menningarhitting á kaffihúsinu **Thorvaldsen**. Í pallborði verða **Hlín Agnarsdóttir, Elísabet Ronaldsdóttir, Sólborg Erla Ingadóttir** og **Steinunn Birna Ragnarsdóttir** og munu þær ræða um stöðu kvenna og femínisma í íslenskum listalífi.

SÝNINGAR

☐ 09.00 Í **Hallgrímskirkju** stendur yfir sýningin **Mynd mín af Hallgrími** þar sem 28 íslenskir listamenn sýna andlitsmyndir sínar af sálmaskáldinu. Sýningarstjóri er **Jón Reykdal** en **Listvinafélag kirkjunnar** stendur fyrir henni.

☐ 10.00 Á sýningunni **Uncertain States of America** í **Listasafni Reykjavíkur** sýna 45 vonarstjörnur bandarískrar samtímalistar það besta sem er að gerast í bandarískri samtímalist í dag. Listamennirnir voru valdir af einum áhrifamestu sýningarstjórum í hinum vestræna heimi, þeim **Hans Ulrich Obrist** og **Daniel Birnbaum**. Sýningin stendur til 21. janúar.

☐ 13.00 **Jóhann Torfason** og **Hlynur Helgason** sýna verk sín í **Listasafni ASÍ** við **Freyjugötu**. Sýningarnar standa til 28. janúar.

KVIKMYNDASÝNINGAR

☐ 20.00 Bíó hjá **Goethe-stofnun** í **Þjóðarbókhlöðunni**. Myndin **Schultze gets the Blues** í leikstjórn **Michael Schorr** verður sýnd með þýsku tali og enskum texta. Aðgangur ókeypis.

Leiðrétting

Rangur myndatexti birtist við mynd af David Bowie og eiginkonu hans, sómalísku fyrirsætunni Iman, í grein vegna sextugsafmælis Bowies í gær. Beðist er velvirðingar á mistökunum.

Bridget verður frú Potter

Reneé Zellweger leikur breska konu í kvikmyndinni Miss Potter sem er væntanleg í bíó. Zellweger lék einnig breska konu í Bridget Jones´s Diary og virðist vera orðin sérfræðingur í þess háttar hlutverkum.

RENEE ZELLWEGER Bandaríska leikkonan fer með hlutverk Beatrix Potter í kvikmyndinni Miss Potter. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTYIMAGES

Hin bandaríska Zellweger vakti mikla athygli fyrir nokkrum árum þegar hún var ráðin til að leika hina einhleypu Bridget Jones í mynd sem var gerð eftir metsölubók breska rithöfundarins Helen Fielding. Zellweger lærði að tala með enskum hreim til að eiga möguleika á að hreppa hlutverkið og á endanum bar hún sigurorð af mörgum þekktum breskum leikkonum.

Leikur barnabókahöfund

Núna leikur hún enska rithöfundinn Beatrix Potter í myndinni Miss Potter, en barnabækur Potter frá því snemma á síðustu öld eru enn þá afar vinsælar í Bretlandi. Á meðal þeirra sem leika einnig í myndinni eru Emily Watson og Ewan McGregor.

Meiri áhætta en með Bridget

Zellweger, sem hefur þegar fengið tilnefningu til Golden Globe-verðlaunanna fyrir hlutverkið, segir að væntingarnar við nýju myndinni séu öðruvísi en fyrir Bridget Jones´s-myndirnar tvær. „Ég held að meginmunurinn sé sá að núna er enn meiri hætta á að ég valdi fólki vonbrigðum. Helen Fielding bjó vissulega til persónu sem var vinsæl í Bretlandi en Beatrix er mun sterkari hluti af breskri bókmenntasögu,“ sagði Zellweger í viðtali við Reuters.

Hreimur og aukakíló

Zellweger var umsetin af breskum fjölmiðlum eftir að hún tók að sér hlutverk Bridget Jones. Mikið var fjallað um enska hreiminn hennar og aukakílóin sem hún þurfti að bæta á sig fyrir hlutverkið. „Það er alltaf leiðinlegt að heyra svona umfjöllun vegna þess að þetta endurspeglar það hvernig fólk metur hlutina,“ sagði hún. „Það er svona yfirborðsmennska sem ætti ekki að vera í sviðsljósinu. Með þessu eru röng skilaboð send út á meðal fólks.“

Elskar breskan húmor

Zellweger segist engu að síður hafa skemmt sér vel við gerð myndanna og er mjög hrifin af bresku þjóðlífi. „Ég elska breskan húmor og það hvernig fólk talar saman. Þegar ég var fjögurra ára heyrði ég að Paul McCartney væri frá Englandi og þá vissi ég að ég ætti eftir að fara hingað. Góðir hlutir koma frá Englandi.“

THE ARCADE FIRE Önnur plata kanadísku sveitarinnar kemur út 5. mars.

Neon Bible út í mars

Önnur plata kanadísku indísveitarinnar The Arcade Fire, Neon Bible, kemur út 5. mars. Á plötunni verða ellefu lög, þar á meðal fyrsta smáskífulagið Black Mirror og hið endurgerða No Cars Go sem var á stuttskífu sveitarinnar sem kom út 2003.

Fyrsta plata The Arcade Fire, Funeral, kom út 2004 og vakti gríðarlega athygli á hljómsveitinni fyrir vandaðar lagasmíðar.

Miðasala hefst í dag

Miðasala á þrenna tónleika sænsku söngkonunnar Lisa Ekdahl hér á landi í byrjun mars hefst í dag. Fyrstu tónleikar hennar verða á Nasa 1. mars, þeir næstu verða á Græna hattinum á Akureyri kvöldið eftir og síðustu tónleikarnir verða í Víkurbæ í Bolungarvík 3. mars. Miðasalan hefst kl. 10 á midi.is og í verslunum Skífunnar og verslunum BT. Miðaverð er 2.900 krónur.

Guðinn í ritvélinni

Í bókmenntum þykir oft móðins þegar mörk skáldskapar og veruleika fara á flakk og skarast. Skattheimtumaðurinn vanafasti Harold Crick er hins vegar ekki bókmenntaunnandi og sannarlega ekki skemmt þegar kvenmannsrödd skýtur upp í kolli hans og lýsir öllum hans athöfnum og hugsunum af skáldmæltri nákvæmni. Röddinn hleypir rúðustrikaðri tilveru Harolds í uppnám, ekki síst þegar hún kunngjörir yfirvofandi dauða hans. Til að bjarga lífi sínu leitar Crick á náðir bókmenntafræðings sem þarf að komast að hvaða bókmenntahefð Crick tilheyrir og þarafleiðandi: hvaða meðul gætu afstýrt dauða hans.

Plottið er óvenjulegt í Stranger Than Fiction og gefur góð fyrirheit sem myndin stendur öll undir. Helsti styrkur hennar er tvímælalaust frábært handrit. Þýski leikstjórinn Marc Forster, sem er hvað þekktastur fyrir hina ofmetnu Monsters Ball og hina ágætu Finding Neverland (sem þó var hampað fram úr hófi að mati þess sem þetta skrifar), nýtir möguleikana til fulls sem skilar sér í hans bestu mynd til þessa; óvenjulegri sögu um gryfjur hversdagleikans og viðjur vanans.

Will Ferrell rær á ný mið og sýnir svo ekki verður um villst að það er miklu meira í hann spunnið en ærsl og læti; mun stilltari og dýpri en maður á að venjast en fráleitt ófyndnari þegar svo ber við. Maggie Gyllenhaal er yndisleg í hlutverki róttæklingsins sem bakar í þágu betri heims og Harold Crick fellur fyrir; Dustin Hoffman er traustur að vanda í hlutverki bókmenntafræðingsins, bætir reyndar engu við það sem hann hefur gert margoft áður (frekar en flestar „kanónur“ af hans kynslóð); Emma Thompson ber hins vegar höfuð og herðar yfir leikhópinn, er hreint út sagt frábær í hlutverki rithöfundarins Karen Eiffel, sem er ofurupptekin af dauðanum þar til hún kemst að því að sögupersóna sín er af holdi og blóði.

Stranger than Fiction er mynd um manneskjur sem eiga sameiginlegt að hafa týnt sér og hræravst í tilveru sem hverfist um skattframtöl og bókmenntir. Úr þessu hráefni mætti matreiða hinn drungalegasta rétt. Stranger than Fiction fer hins vegar í gagnstæða átt, er það sem upp á ensku er kallað ekta „feelgood“-mynd sem vegsamar lífið. Og gerir það fjandi vel.

Bergsteinn Sigurðsson

KVIKMYNDIR

Stranger than Fiction

Leikstjóri: Marc Forster

Aðalhlutverk: Will Ferell, Maggie Gyllenhaal, Emma Thompson og Dustin Hoffman.

★★★★

Will Ferell sýnir á sér nýja hlið í frábærri mynd sem skilur mikið eftir sig.

Háskólabíó

KÖLD SLÓÐ	kl. 5:50 - 8 - 10:10	B.i. 16	DÉJÁ VU	[illegible]	[illegible]
THE CHILDREN OF MEN	kl. 5:30 - 8 - 10:30	B.i.16	THE DEPARTED	kl. 7:40 - 10:30	B.i. 16
FLAGS OF OUR FATHERS	kl. 6 - 9	B.i. 16	BOSS OF IT ALL	kl. 5:30	B.i.7
FRÁIR FÆTUR M/- Ísl tal.	kl. 5:40	Leyfð			

SAMBÍÓIN / ÁLFABAKKA

EMPLOYEE OF THE MONTH	kl. 3:20 - 5:40 - 8 - 10:20	Leyfð	FRÁIR FÆTUR M/- Ísl tal.	kl. 3:20 - 5:40	Leyfð
STRANGER THAN FICTION	kl. 3:20 - 5:40 - 8 - 10:30	Leyfð	FRÁIR FÆTUR VIP	kl. 3:20 - 5:40	
STRANGER THAN FICT.. VIP	kl. 8 - 10:30		HAPPY FEET M/-Ensk tal	kl. 3:20 - 5:40	Leyfð
FLAGS OF OUR FATHERS	kl. 8 - 10:30	B.i.16	DÉJÁ VU	kl. 8 - 10:30	B.i.12
THE CHILDREN OF MEN	kl. 5:40 - 8 - 10:20	B.i.16	SKOLAÐ Í BURTU M/- Ísl tal	kl. 3:20	Leyfð

SAMBÍÓIN / KRINGLUNNI

STRANGER THAN FICTION	kl. 5:40 - 8 - 10:20	Leyfð	
THE CHILDREN OF MEN	kl. 10:20	[illegible]	
FRÁIR FÆTUR M/- Ísl tal	kl. 5:40	[illegible]	DIGITAL
HAPPY FEET M/-Ensk tal	kl. 5:40 - 8	[illegible]	DIGITAL
DÉJÁ VU	kl. 10:30	[illegible]	DIGITAL
THE HOLIDAY	kl. 8	B.i. 7	

SAMBÍÓIN / KEFLAVÍK

EMPLOYEE OF THE MONTH	kl. 8 - 10:10	Leyfð
FLAGS OF OUR FATHERS	kl. 8	B.i.16
SAW 3	kl 10:30	B.i.16

SAMBÍÓIN / AKUREYRI

STRANGER THAN FICTION	kl 6 - 8 - 10	Leyfð
HAPPY FEET M/- Ísl tal	kl. 6	Leyfð
FLAGS OF OUR FATHERS	kl 8 - 10:30	B.i.16

Skráðu þig á SAMbio.is

GUÐMUNDUR INGI ÞORVALDSSON Guðmundur vonast til að flestir láti sjá sig á baráttutónleikunum á laugardaginn. FRÉTTABLAÐIÐ/RÓSA

Barist fyrir framtíð TÞM

Næstkomandi laugardag verða haldnir baráttutónleikar fyrir framtíð Tónlistarþróunarmiðstöðvarinnar sem er með starfsemi að Hólmaslóð 2 í Reykjavík.

Félagsmenn Félags um Tónlistarþróunarmiðstöð eru um 750 talsins og æfa þar að jafnaði 250 til 300 manns tónlist og aðrar listir, þar á meðal fimmtíu hljómsveitir.

Mikil óvissa hefur ríkt um framtíð miðstöðvarinnar vegna peningaleysis og með tónleikunum ætla tónlistarmenn að hvetja hið opinbera til að gera eitthvað róttækt í málinu. Reykjavíkurborg bjargaði nýverið rekstrinum fyrir horn um sinn með því að strika út fasteignagjöld síðasta árs upp á um þrjár milljónir. En betur má ef duga skal.

Að sögn Guðmundur Inga Þorvaldssonar leikara, tónlistarmanns og stjórnarmanns í félaginu, er Tónlistarþróunarmiðstöðin enn skilgreind sem atvinnu- og iðnaðarhúsnæði en ætti frekar að vera skilgreind sem tómstundahús. „Við höfum fengið 11,2 milljónir frá yfirvöldum síðastliðin fimm ár en þar af hafa 4,8 verið í formi endurgreiðslu á fasteignagjöldum. Eftir standa um 135 þúsund krónur á mánuði sem við fáum til dagslegs reksturs. Þessi starfsemi er hins vegar rekin með hundruð þúsunda króna tapi á mánuði og við getum bara ekki haldið þessu áfram mikið lengur. Það verður eitthvað að gerast því við getum ekki verið að reka þetta með halla," segir Guðmundur Ingi. „Þessi starfsemi er búin að sanna gildi sitt svo um munar. Ég er búinn að æfa þarna síðan húsið var opnað og það hefur ekki enn verið stolið frá mér snúru. Þarna geta ungir tónlistarmenn æft sig undir eftirliti og leiðsögn og labbað síðan tuttugu metra og haldið tónleika endurgjaldslaust," segir hann. „Það er mikilvægt að það sé til svona samfélag með miðlun á reynslu og forvarnargildi. Blómlegt tónlistarlíf og glæsilegar Airwaves-hátíðir eru hvorki tilviljun ein né náttúruundur heldur afrakstur ötuls starfs frumkvöðla sem eiga það skilið að á þá sé hlustað."

Tónleikarnir verða haldnir frá klukkan 16.30 til 22 á laugardaginn. Þar verður starfsemin kynnt og félagsmenn munu stíga á svið. Á meðal þeirra verða Lay Low, My Summer as a Salvation Soldier, Benny Crespo´s Gang, I Adapt og Changer. Aðgangseyrir er enginn.

freyr@frettabladid.is

Raftónlistarfólk í nýju dagatali

Verslunin 12 tónar hefur gefið út dagatal fyrir árið 2007 tileinkað íslenskum raftónlistarmönnum. Bassaleikaradagatal verslunarinnar kom út í fyrra og vakti mikla lukku.

„Þetta var gefið út í smáupplagi í fyrra, 500 stykkjum, og við vorum svolítið seinir til þá. Núna ákváðum við að gera þetta með góðum fyrirvara og almennilega," segir Sigurður M. Finnsson.

Dagatölin verða gefin út í tvö þúsund eintökum og verða þau seld í verslun 12 tóna við Skólavörðustíg og kostar stykkið 650 krónur. Bjarni Grímsson tók myndirnar í dagatalinu og Hrafnhildur Hólmgeirsdóttir sá um listræna stjórnun.

Í ár prýðir mynd af íslensku raftónlistarfólki hvern mánuð dagatalsins. Þeir sem birtast eru: GusGus, Hairdoctor, múm, Biogen, Stilluppsteypa, Ghostigital, Hildur Guðnadóttir, Unsound, Mr. Silla, Kira Kira, Johnny Sexual & Borkó.

- fb

HAIRDOCTOR Hljómsveitin Hairdoctor er í nýju dagatali 12 tóna.

GHOSTIGITAL Curver og Einar Örn eru á meðal þeirra sem prýða síður dagatalsins.

Stiller enn efstur

Gamanmyndin Night at the Museum með Ben Stiller í aðalhlutverki hélt toppsæti sínu á bandaríska aðsóknarlistanum um síðustu helgi og hefur hún alls setið þar í þrjár vikur.

Myndin hefur náð inn rúmum 164 milljónum dollara í aðgangseyri, eða yfir 1,1 milljarði króna. Í öðru sæti að þessu sinni var The Pursuit of Happiness með Will Smith í aðalhlutverki.

Children of Men lenti í þriðja sæti og Freedom Writers með Hilary Swank í aðalhlutverki varð í því fjórða. Í henni leikur Swank kennara sem beitir óvenjulegum aðferðum til að siða nemendur sína til. Teiknimyndin Happily N'Ever After þar sem Sarah Michelle Gellar, Freddie Prinze Jr. og Sigourney Weaver ljá m.a. raddir sínar lenti í fimmta sæti.

BEN STILLER Stiller fer með aðalhlutverkið í myndinni Night at the Museum sem er að gera það gott í Hollywood.

Deila forræði yfir sonum sínum

Britney Spears og Kevin Federline hafa komist að samkomulagi um að deila forræði yfir sonum sínum, Jayden James og Sean Preston, út janúarmánuð. Britney hefur fallist á að leyfa Kevin að eyða tíma með sonunum á mánudögum, miðvikudögum og föstudögum. Samverustundirnar verða á heimili hennar. Hjónin hafa gert með sér samning um þetta sem lagður var fram í dómsal í síðustu viku.

Samkvæmt samningnum fær Britney að vera viðstödd þegar Federline leikur sér við syni sína. Gegn því að samþykkja samverustundir hans með drengjunum, sem eru eins árs og fjögurra mánaða, fær Britney að fara með þá í vikufrí til Flórída.

Samkvæmt bandarískum fjölmiðlum er þessi sáttmáli prófraun á það hvernig umgengnisréttur Federline verður í framtíðinni. Þau munu svo setjast niður með lögfræðingum sínum síðar í mánuðinum og ákveða hvernig honum verður háttað. Spears og Federline ákváðu að skilja að skiptum í nóvember eftir tveggja ára hjónaband.

SÁTT UM FORRÆÐI Britney Spears og Kevin Federline hafa náð sáttum um umgengnisrétt hans við syni sína. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Nám til framtíðar
kvikmyndaskoli.is

> Wright-Phillips óspenntur fyrir West Ham

Sky-fréttastofan hélt því fram í gær að Shaun Wright-Phillips hefði tilkynnt Eggerti Magnússyni og forráðamönnum West Ham að hann væri ekki spenntur fyrir því að fara til félagsins. Chelsea og West Ham munu hafa náð saman um kaupverð og átti Wright-Phillips í viðræðum við West Ham í gær. Ef rétt reynist er um ákveðin vonbrigði að ræða fyrir Eggert sem hefur sagt frá fyrsta degi að hann hafi mikinn hug á að klófesta drenginn.

sport

sport@frettabladid.is

PÉTUR INGVARSSON: ER BÚINN AÐ STJÓRNA HAMAR/SELFOSS TIL SIGURS Í SJÖ LEIKJUM Í RÖÐ

Langt frá því að fara að lyfta bikurum

Pétur Ingvarsson og lærisveinar hans í Hamar/Selfoss hafa unnið sjö leiki í röð í deild og bikar, eru komnir upp í 7. sæti Iceland Express deildar karla og í undanúrslit bikarkeppninnar eftir 78-74 sigur á KR á sunnudagskvöldið. Þetta var annars sigur Hamars/Selfoss á Vesturbæjarliðinu á stuttum tíma en KR er í efsta sæti Iceland Express deildar karla.

"Það hentar KR-ingum greinilega ekki vel að spila við okkur. Ég hef ekki séð þetta topplið nema tvisvar og þá voru þeir ekki að spila eins og topplið," sagði Pétur sem segist ekki vera farin að hugsa um bikarúrslitaleikinn. "Markmið liðsins hefur alltaf verið það sama og það er að vinna næsta leik. Næsti leikur er á móti ÍR í deildinni og sigur þar fer ekki með okkur í Höllina. Ég er því ekkert farin að hugsa um að komast í bikarúrslitin. Við erum búnir að spila fimm af þessum sjö leikjum á heimavelli og það er langur vegur frá því að við getum farið að lyfta bikurum," segir Pétur.

"Í upphafi mótsins vorum við líka að hugsa um úrslitakeppni og ef að við höfðum ekki verið að hugsa um það þá hefðum, við væntanlega ekki verið að breyta neitt. Við vissum ekkert hvað við vorum lélegir í upphafi tímabils. Það tók okkur smá tíma að uppgötva það," sagði Pétur en Hamar/Selfoss skiptu um bandarískan leikmann eftir aðeins tvo leiki. "Koma George Byrd er hluti af þessari breytingu á okkar gengi en það má ekki gleyma því að það eru fleiri í liðinu sem eru að nýta sín tækifæri. Byrd kemur inn eftir 3 leiki og við héldum samt áfram að tapa. Þetta hefur verið slípast hjá okkur enda er þetta liðsíþrótt og menn þurftu að aðlagast nýjum hlutum og það tók sinn tíma," segir Pétur sem er ekkert of upptekinn af hvernig liðið hans spilar.og segir að ef allir séu á sömu blaðsíðunni þá skilar það árangri. "Ef við værum eitthvað að hlaupa og þenja okkur þá værum við örugglega í botnsætinu ennþá."

2007 GERMANY HANDBALL WORLD CHAMPIONSHIP

10 DAGAR Í HM Í ÞÝSKALANDI

Æfingamótið í Danmörku:

Logi og Alex markahæstir

HANDBOLTI Logi Gunnarsson og Alexander Pettersson voru markahæstir íslensku leikmannanna á æfingamótinu í Danmörku um helgina. 50% árangur náðist, einn sigur, eitt jafntefli og eitt tap.

MÖRK ÍSLANDS Á MÓTINU

Alexander Petersson	16
Logi Geirsson	16
Guðjón Valur Sigurðsson	14
Snorri Steinn Guðjónsson	14
Róbert Gunnarsson	10
Ólafur Stefánsson	7
Vignir Svavarsson	3
Arnór Atlason	3
Sigfús Sigfússon	3
Ásgeir Örn Hallgrímsson	2
Einar Örn Jónsson	1
Ragnar Óskarsson	1

ENGIN GRÍMA Í DAG Marvin Valdimarsson er búinn að leggja grímunni. FRÉTTABLAÐIÐ/HARI

Iceland Express deild karla:

Marvin aftur í Hamar

KÖRFUBOLTI Marvin Valdimarsson hefur skipt aftur yfir í Hamar/Selfoss eftir að hafa spilað eitt og hálft ár með Fjölni í Grafarvogi. Marvin skoraði aðeins 1,8 stig að meðaltali á 9,8 mínútum með Fjölni í Iceland Express deildinni í vetur og hefur verið að glíma við meiðsli. - óój

ÚRSLIT LEIKJA Í GÆR

Lýsingarbikarkeppni karla

GRINDAVÍK-KR B	100-76

Lýsingarbikarkeppni kvenna

KEFLAVÍK-BREIÐABLIK	91-36

Megum ekki við frekari meiðslum

Landsliðsþjálfarinn Alfreð Gíslason er sáttur við heildarframmistöðu íslenska landsliðsins á æfingamótinu í Danmörku um helgina. Ýmislegt þurfi þó enn að laga en Ísland mætir Tékklandi tvívegis um næstu helgi.

HANDBOLTI Alfreð Gíslason, landsliðsþjálfari í handbolta, var heilt yfir ánægður með frammistöðu landsliðsins á æfingamótinu í Danmörku um helgina. Þar tapaði liðið að vísu illa fyrir Noregi í fyrsta leiknum en náði sér svo vel á strik með því að vinna Pólland. Í lokaleiknum mátti kenna klaufaskap um að hafa misst leikinn gegn heimamönnum í jafntefli.

„Það lá ljóst fyrir að þetta yrði erfitt hjá okkur þar sem við náðum lítið að æfa saman fyrir mótið," sagði Alfreð. „Við spiluðum mjög illa á móti Noregi og skellti það mönnum harkalega niður á jörðina. En eftir það vorum við að spila mjög vel á köflum."

Alfreð segir að Noregsleikurinn hafi nýst vel til að bera kennsl á hvað þyrfti að laga í sóknarleiknum. „Liðið var ekki að spila saman og menn að klára sín færi þegar þeim datt það í hug. Svo gerist það líka að menn gefast einfaldlega upp. En það verður ekki tekið af Norðmönnum að þeir eru með mjög sterkt lið enda vann liðið alla sína leiki um helgina."

Skömmu fyrir mótið kom í ljós að Einar Hólmgeirsson myndi missa af HM vegna meiðsla í þumalputta. Það var gríðarlegt reiðarslag fyrir Alfreð og landsliðið allt, sér í lagi þar sem fyrirliðinn Ólafur Stefánsson gengur ekki alveg heill til skógar vegna meiðsla í öxl. Hann lék þó með liðinu um helgina en reyndi að hlífa öxlinni eins og hann gat.

„Það er ljóst að við þurfum að leysa fjarveru Einars með því að nota Ásgeir Örn Hallgrímsson og Alexander Petersson í stöðu hægri skyttu. Það kom líka berlega í ljós að um leið og við skiptum Óla út af var um allt annan leik að ræða. Þótt hann hafi ekki verið að skjóta mikið sjálfur er hann mikilvægur þáttur í okkar leik," sagði Alfreð.

Hann segir að það sé ákveðið vandamál að ekki nógu margir sóknarmenn geti leyst varnarhlutverkið af hendi. „Norðmenn eru til að mynda með Börge Lund leikstjórnanda sem spilar gríðarlega vel í vörninni. Það léttir allar skiptingar í leiknum að hafa slíkan mann. Oft neyðist ég að vera með Sigfús eða Vigni inn á svo að ég þurfi ekki að vera að skipta tveimur mönnum inn á."

Róbert Gunnarsson átti þó góðan leik í vörn gegn Pólverjum, í stöðunni sem Sverre Jakobsson hefur verið að leysa í miðju varnarinnar. „Ef það verður framhald á þeirri góðu frammistöðu gæti það komið til með að létta mikið á skiptingunum."

Besti maður íslenska liðsins um helgina var án efa Alexander Petersson. Hann var markahæstur og fór mikinn þrátt fyrir að hafa átt við meiðsli í ökkla að stríða undanfarið. „Gegn Póllandi var „vélmennið" á fullri keyrslu. Hann átti stórkostlegan leik, skoraði níu mörk úr tíu skotum auk þess að stela boltum og taka fráköst. Hann hoppaði yfir tveggja metra háa varnarmenn þegar honum datt í hug. Það er mikilvægt að missa ekki hann í meiðsli og á það reyndar við um liðið allt. Við megum einfaldlega ekki við frekari meiðslum."

Alexander æfði með íslenska liðinu í gærmorgun og kenndi sér einskis mein eftir leiki helgarinnar.

Alfreð nefndi annan jákvæðan punkt sem var markvarsla Hreiðars Guðmundssonar í fyrri hálfleik gegn Dönum í fyrradag. „Hann er ekki í mikilli leikæfingu og sagði ég við hann fyrir leik að hann gæti kannski spilað 15-20 mínútur með góðu móti. En hann stóð vaktina lengur en það og stóð sig mjög vel. Þá stóð Birkir Ívar sig ágætlega um helgina og ekkert út á hans frammistöðu að setja."

Eftir að hafa fylgst með leikjum liðanna um helgina segir Alfreð að enn þurfi margt að laga. „Við lékum gegn 6-0 vörn alla helgina sem var mjög gott fyrir okkur. Gegn Tékkum um næstu helgi fáum við framliggjandi vörn á móti okkur en þeir spila yfirleitt 3-2-1 vörn eða 4-3. Við megum búast við því að mæta 5-1 eða 3-2-1 vörn gegn bæði Frökkum og Úkraínu í riðlakeppninni í Magdeburg. Við þurfum því að nýta leikina um helgina til að undirbúa sóknarleikinn okkar fyrir slíkan varnarleik. Þar að auki er eitt og annað í varnarleik okkar sem þarf að bæta."

ALFREÐ GÍSLASON Ánægður með frammistöðuna í Danmörku. FRÉTTABLAÐIÐ/E.ÓL.

Hann segir að hann muni koma til með að prófa ýmsar útfærslur á leik liðsins í leikjum helgarinnar en nú þurfi að keyra mannskapinn almennilega saman. „Það er þó jákvætt að þessir leikmenn þekkjast það vel að við þurfum ekki marga leiki til þess. Ég get byggt á þeim upplýsingum sem við öfluðum okkur um helgina en það liggur ljóst fyrir að framlag varamannanna þarf að vera meira. Það er einfaldlega ekki hægt að spila heilt mót á sömu átta mönnunum."

eirikur.asgeirsson@frettabladid.is

Thomas Soltau samdi við sænska liðið Norrköping:

Ekki lengi án liðs

KÖRFUBOLTI Danski framherjinn Thomas Soltau sem Keflvíkingar ráku um áramótin hefur fengið nýjan samastað en hann hefur samið við sænska liðið Norrköping Dolphins. Sænska liðið var einmitt með Keflavík í riðli í Evrópukeppninni og Soltau skoraði 33,5 stig að meðaltali í tveimur leikjum liðanna. Hann var að auki með 13 fráköst og 3,5 stoðsendingar að meðaltali í þessum leikjum og heillaði Svíana greinilega upp úr skónum með frammistöðu sinni.

Forráðamenn Norrköping komu að máli við Keflvíkinga og vildu fá Danann sem var ekkert með síðustu vikurnar í Keflavík vegna meiðsla. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins keypti sænska liðið upp samning Danans

KOMINN TIL SVÍÞJÓÐAR Thomas Soltau í leik með Keflavík. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

sem var búinn að tilkynna sig meiddan og að hann myndi ekki spila næstu leiki vegna þeirra. Norrköping er sem stendur í 2. sæti sænsku deildarinnar en Soltau verður áttundi erlendi leikmaður liðsins. - óój

Landsliðsmarkvörðurinn færir sig um set:

Þóra á leið til Belgíu

FÓTBOLTI Þóra B. Helgadóttir, markvörður Breiðabliks og íslenska landsliðsins hefur ákveðið að færa sig um set og spila í Belgíu. Þetta staðfesti Einar Kristján Jónsson, formaður Breiðabliks, í samtali við Fréttablaðið í gær.

„Þóru bauðst gott atvinnutækifæri í Belgíu og óskaði hún eftir því að hún fengi leyfi til að fara þangað," sagði Einar en Þóra er samningsbundin Breiðabliki næstu þrjú árin. „Við ætlum svo sannarlega ekki að standa í vegi fyrir því. Þetta er gert í góðu." Einar sagði þó að Þóra yrði áfram samningsbundin Breiðabliki en yrði lánuð til félagsliðs í Belgíu.

ÞÓRA BJÖRG Landsliðsmarkvörðurinn mun af öllum líkindum spila í Belgíu á næstunni. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Þóra er systir Ásthildar Helgadóttur landsliðsfyrirliða sem leikur með sænska liðinu Malmö FF.

- esá

STYRKIR STÚDÍNUR Signý Hermannsdóttir sýndi góð tilþrif í sínum fyrsta leik á tímabilinu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Bikarmeistarar ÍS úr leik:

Signý komin aftur af stað

KÖRFUBOLTI Signý Hermannsdóttir, fyrirliði íslenska landsliðsins í körfubolta, lék á ný með ÍS gegn Haukum í átta liða úrslitum bikarkeppni KKÍ og Lýsingar á sunnudagskvöldið.

Þetta var fyrsti leikur Signýjar á tímabilinu en hún var frá æfingum og keppni vegna náms og vinnu fyrir áramót. Signý var með 10 stig, 9 fráköst og 7 varin skot í sínum fyrsta leik en það dugði þó lítið því Íslandsmeistararnir unnu 33 stiga sigur, 44-79, og slógu bikarmeistara Stúdínur út úr bikarnum. Ifeoma Okonkwo skoraði 21 stig fyrir Hauka og Helena Sverrisdóttir var með 20 stig, 10 fráköst, 9 stolna bolta og 8 stoðsendingar. Pálína Gunnlaugsdóttir (16 stig, 5 stolnir) og Kristrún Sigurjónsdóttir (14 stig, 6 stolnir) áttu einnig góðan leik með Haukum. - óój

Enski deildarbikarinn í kvöld:

Liverpool getur hefnt strax

FÓTBOLTI Arsenal fær í kvöld tækifæri til þess að slá Liverpool út úr annarri bikarkeppninni á þremur dögum þegar liðin mætast í átta liða úrslitum enska deildarbikarsins. Leikurinn í kvöld fer fram á Anfield, heimavelli Liverpool, alveg eins og sá í ensku bikarkeppninni á laugardag sem Arsenal vann 3-1. Leikurinn í kvöld átti að fara fram fyrir jól en var frestað vegna mikillar þoku. Sigurvegarinn í kvöld mætir Tottenham í undanúrslitum. Í hinni viðureigninni mætast Wycombe og Chelsea.

Báðir stjórar eru líklegir til að hvíla lykilmenn í kvöld. „Þessi úrslit gefa okkur sálfræðilegan styrk og við ætlum að vinna þennan leik þótt við komum til leiks með gjörbreytt lið,” sagði Arsene Wenger sem leggur það í vana sinn að stilla upp hálfgerðu unglingaliði í deildarbikarnum. - óój

NBA-deildin í körfubolta:

Lakers stöðvaði sigurgönguna

KÖRFUBOLTI Los Angeles Lakers varð fyrsta liðið í tæpan mánuð til þess að vinna Dallas Mavericks í NBA-deildinni í fyrrinótt. Lakers vann leik liðanna í LA 101-98 en Dallas hafði fyrir leikinn unnið 13 leiki í röð. Slóvenski bakvörðurinn Sasha Vujacic skoraði eina mikilvægustu körfu leiksins þegar hann kom Lakers yfir 28 sekúndum fyrir leikslok. Kobe Bryant skoraði 14 af 26 stigum sínum í lokaleikhlutanum og bætti við 8 fráköstum og 6 stoðsendingum. Dirk Nowitzki var með 29 stig og 13 fráköst hjá Dallas. Phil Jackson, þjálfari Lakers, vann þarna sinn 900. leik sem þjálfari og það í sínum 1264. leik. Með því bætti hann met Pats Riley í að vera fljótastur til að vinna 900 leiki en Riley náði því í sínum 1278. leik. - óój

Fyrrverandi lærisveinn Geofs Kotila gæti verið á leiðinni í Stykkishólm:

Martin Thuesen til Snæfells?

KÖRFUBOLTI Snæfellingar hafa sótt um keppnisleyfi fyrir danska landsliðsmanninn Martin Thuesen, sem undanfarið eitt og hálft ár hefur spilað með þýska liðinu Ulm. Thuesen er 27 ára gamall og 180 cm leikstjórnandi af gömlu gerðinni. Hann er góður sendingamaður sem sér völlinn vel og spilar fyrir liðið. Hann er einnig hörku þriggja stiga skytta og góður varnarmaður. Snæfell er sem stendur í 4. sæti Iceland Express-deildar karla eftir tvö naum töp í síðustu þremur leikjum.

Það er þó ekki víst hvort Thuesen komi til Snæfells þar sem hann meiddist á fyrstu æfingu á nýju ári og Hólmarar bíða enn eftir niðurstöðum úr læknisskoðun um hvort hann verði fljótt leikfær. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins ætti það að skýrast í dag hvort Thuesen komi en þá ættu Hólmarar að fá fréttir af niðurstöðunum úr umræddri læknisskoðun.

Thuesen hefur ekki fengið mörg tækifæri með Ulm í þýsku úrvalsdeildinni í vetur og spilaði aðeins í samtals 52 mínútur í fyrstu 11 leikjum tímabilsins. Hann var enn fremur aðeins annar leikstjórnandi danska landsliðsins í verkefnum haustsins og var með 2,2 stig og 1,2 stoðsendingar að meðaltali á þeim 14,8 mínútum sem hann spilaði.

Thuesen var með 12,5 stig og 4,6 stoðsendingar að meðaltali í leik þegar Bakken Bears vann danska meistaratitilinn 2004 og 2005. Þjálfari Bakken Bears þá var einmitt Geof Kotila, núverandi þjálfari Snæfells. - óój

STÝRIR HANN SNÆFELLSSÓKNINNI? Daninn Martin Thuesen er sterkur leikstjórnandi og gæti hjálpað Hólmurum heilmikið.

Stjóri Chelsea kokhraustur:

Myrkur tími Mourinhos

FÓTBOLTI José Mourinho hefur aldrei átt í vandræðum með að koma fyrir sig orði og hann sannaði það enn á ný eftir 6-1 sigur á Macclesfield í enska bikarnum um helgina. Mourinho segist hafa hlegið að umræðunni um að hann væri að fara í gegnum erfiðasta tímabilið á sínum ferli.

„Heima í Portúgal hefur þetta verið kallað myrkur tími José Mourinho,“ segir Mourinho og bætir við. „Það er myrkur tími að gera þrjú jafntefli, vera í 2. sæti í deildinni, komast í 16 liða úrslit Meistaradeildarinnar og í undanúrslit deildarbikarsins. Það hlýtur að þýða að ferillinn minn sé ekki svo slæmur,“ . - óój

Umhverfisvæn símaskrá 2007

Þarftu að breyta þér í Símaskránni 2007?

Móttöku auglýsinga og skráninga í **Símaskrána 2007** fer senn að ljúka.

Ef þú vilt breyta skráningu þinni eða fyrirtækis þíns hafðu þá samband við þjónustufulltrúa okkar í síma **522 3200** eða sendu tölvupóst á **ja@ja.is**.

Skráningu lýkur 31. janúar 2007.

já – er svarið

> CAMERON DIAZ

Fædd árið 1972 í San Diego en hún fór að heiman sextán ára gömul og bjó víða um heim næstu fimm árin eða í Japan, Ástralíu, Mexíkó og París. Hún kom aftur til Kaliforníu og vann sem módel 21 árs, en hún er í dag talin meðal kynþokkafyllstu kvenna heims. Sem leikkona byrjaði hún í ódýrum myndum en náði þrátt fyrir það að vekja athygli. Með frammistöðu sinni í There's Something About Mary skaust hún fyrst af alvöru upp á stjörnuhimininn en myndin verður sýnd á Stöð 2 Bíó í kvöld.

dagskrá

VIÐ TÆKIÐ VALUR GUNNARSSON VILL FÁ AÐ SJÁ MEIRA AF ÓFRÍÐU FÓLKI

Nóg komið af fallegum körlum

Það er fremur súrt að geta ekki lengur horft á fréttir eða spjallþætti án þess að hafa alltaf gullfallega karlmenn fyrir augunum. Þórhallur Gunnarsson, Logi Bergmann, Svavar Halldórsson, Hálfdán Steinþórsson, jafnvel Helgi Seljan. Hver öðrum fallegri. Hvað á þetta að þýða?

Það er eins og mig minni að þetta hafi ekki alltaf verið svona. Ólafur Sigurðsson, Bogi Ágústsson og Óli Tynes voru og eru myndarmenn, en það er langt í frá að vera sami Hr. Ísland keimurinn af þeim. Aldrei áður í 40 ára sögu sjónvarps á Íslandi hafa karlmenn á skjánum verið jafn fallegir. Auðvitað hefur það alltaf verið kostur að vera fallegur, en nú virðist það orðin krafa.

Í kvikmyndinni Broadcast News slær sykurpinninn William Hurt í gegn vegna þess að hann er með trix eins og að sitja á neðri hluta jakkans svo hann krumpist ekki, meðan gáfumennið Albert Brooks á við svitavandamál að stríða og kemst ekki áfram í sjónvarpsfréttum. Myndin er frá 1987 en virðist heldur betur hafa reynst sannspá.

Þessi þróun á fyrst og fremst við um karlmenn. Konur hafa alltaf þurft að vera fallegar til að komast á skjáinn. En jafnréttið virðist nú hafa haft það í för með sér að í stað þess að hver og einn sé metinn eftir verðleikum eru allir metnir eftir útliti.

Enginn er svo sem að efast um að áðurnefndir einstaklingar séu hæfileikamenn, og að fallegt fólk geti hugsanlega búið yfir hæfileikum líka. En hvernig væri að gefa öðrum útlitshópum meiri tíma á skjánum? Hvernig væri að fá fleiri ófríða karlmenn í sjónvarp. Og ófríðar konur líka, ef því er að skipta.

EKKI MISSA AF

▶ **19.40** Simpsons Stöð 2

▶ **20.00** Queer Eye for the Straight Guy SKJÁREINN

▶ **20.55** Allra meina bót RÚV

▶ **21.35** Shark Stöð 2

▶ **22.00** 24 Sirkus

SJÓNVARPIÐ

17.05 Leiðarljós (Guiding Light)
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 Magga og furðudýrið (18:26)
18.30 Kappflugið í himingeimnum
19.00 Fréttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
20.10 Veronica Mars (18:22) Bandarísk spennuþáttaröð um unga konu sem tekur til við að fletta ofan af glæpamönnum eftir að besta vinkona hennar er myrt og pabbi hennar missir vinnuna. Meðal leikenda eru Kristen Bell, Percy Daggs, Teddy Dunn, Jason Dohring, Ryan Hansen, Francis Capra, Tessa Thompson og Enrico Colantoni.
▶**20.55 Allra meina bót** (1:8) (Bota mig) Sænsk gamanþáttaröð um hjón á fertugsaldri sem standa fyrir ýmsum námskeiðum á heimili sínu. Meðal leikenda eru Lia Boysen og Peter Andersson.
21.25 Orhan Pamuk Sænskur þáttur um Tyrkjann Orhan Pamuk sem hlaut Nóbelsverðlaunin í bókmenntum 2006.
22.00 Tíufréttir
22.25 Illt blóð (2:4) (Wire in the Blood III) Breskur spennumyndaflokkur þar sem sálfræðingurinn dr. Tony Hill reynir að ráða í persónuleika glæpamanna og upplýsa dularfull sakamál. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. Aðalhlutverk: Robson Green og Hermione Norris.
23.50 Kastljós
00.25 Dagskrárlok

STÖÐ 2

06.58 Ísland í bítið
09.00 Bold and the Beautiful
09.20 Í fínu formi 2005
09.35 Martha
10.20 Ísland í bítið (e)
12.00 Hádegisfréttir
12.40 Neighbours
13.05 Valentína
13.50 Silfur Egils
15.25 Whose Line Is it Anyway? 4
15.50 Horance og Tína
16.13 Shin Chan
16.38 Nornafélagið
17.03 Tasmanía
17.28 Bold and the Beautiful
17.53 Neighbours
18.18 Íþróttir og veður
18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 Simpsons (19:21)
20.05 Amazing Race (12:14)
20.50 Prison Break (11:22) Bönnuð börnum.
▶**21.35 Shark** (1:22) Þættirnir fjalla um hinn harðsvíraða Sebastian Stark sem starfar sem verjandi fyrir fræga fólkið. Hann gengur í gegnum geðhreinsun og ákveður að nota sömu aðferðir í starfi sínu.
22.20 The Unit (4:13)
23.05 Nip/Tuck (1:15) Sean og Christian fagna tímamótauppskurði en á sama tíma lítur þó út fyrir að framtíð McNamara/Troy sé í uppnámi. Julia segir Sean frá örlögum barnsins og Christian á óhugnanlegan fund með sálfræðingnum sínum. Bönnuð börnum.
00.00 Cold Case (1:24)
00.45 Thief (5:6)
01.30 Revelations (1:6) Bönnuð börnum.
02.15 Marine Life Leyfð öllum aldurshópum.
03.50 Ísland í bítið e
05.25 Fréttir og Ísland í dag
06.35 Tónlistarmyndbönd frá Popp TíVí

SIRKUS TV

18.00 Insider (e)
18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.30 Seinfeld (8:24) Elaine fær Jerry og George til að koma með sér til að eyðileggja brúðkaup keppinautar síns. Kramer verður fórnarlamb afmælisóskar.
20.00 Entertainment Tonight
20.30 Ali G - NÝTT Hinn eiturharði Ali G er mættur ásamt vinum sínum Borat frá Kasakstan og hinum austurríska og samkynhneigða Bruno. Ferðast þeir um Bretland og Bandaríkin og taka viðtöl við alls kyns fólk, hvort sem það eru kennarar eða háttsettir embættismenn. Ali G og Borat eru nú þegar orðnir heimsfrægir og segir sagan að Bruno sé við það að slá í gegn líkt og vinir hans.
21.00 American Dad 3
21.30 The Loop - NÝTT Gamanþættir um Sam sem er yngsti stjórnandinn hjá stóru flugfélagi. Það hljómar kannski spennandi en tvennt er að angra hann þar sem yfirmaðurinn hans er brjálæðingur og vinnufélagi hans er sífellt að reyna við hann. Á meðan Sam reynir að uppfylla kröfurnar í vinnunni þarf hann einnig að uppfylla kröfur meðleigjanda sinna. Sam býr með bróður sínum og tveimur vinkonum og vilja þau stunda samkvæmislífið aðeins meira en Sam ræður við.
▶**22.00 Twenty Four** (7:24) Jack flýgur með Ninu til Visalia. Stranglega bönnuð börnum.
22.45 Twenty Four (8:24)
23.30 Insider
00.00 Janice Dickinson - NÝTT (e) Janice Dickinson ákvað að opna sína eigin umboðsskrifstofu og til að gera verkefnið enn meira spennandi lætur hún taka allt ferlið upp fyrir sjónvarpið. Meira en 500 manns mættu í opnar prufur sem Janice hélt. Aðeins nokkrir þeirra munu komast áfram og eiga möguleika á að komast að.
00.30 Four Kings (e)
00.55 Seinfeld (8:24) (e)
01.20 Entertainment Tonight (e)
01.45 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

SKJÁREINN

07.15 Beverly Hills 90210 (e)
08.00 Rachael Ray (e)
08.55 Melrose Place (e)
15.05 Just Deal (e)
15.35 One Tree Hill (e)
16.35 Beverly Hills 90210
17.20 Rachael Ray
18.15 Melrose Place
19.00 Everybody loves Raymond (e)
19.30 Out of Practice (e) Gamansería frá framleiðendum Frasier um stórfurðulega fjölskyldu þar sem nánast allir eru læknar en eiga fátt annað sameiginlegt. Ben Barnes er hjónabandsráðgjafi sem ekki er litið á sem „alvöru" lækni af hinum í fjölskyldunni.
▶**20.00 Queer Eye for the Straight Guy**
21.00 Million Dollar Listing Glæný þáttaröð um fasteignasala í Hollywood og Malibu sem gera allt til þess að selja lúxusvillur fræga og fína fólksins. Á hverjum degi lenda þau í litríku fólki sem ýmist vill kaupa eða selja heimili sín.
22.00 Close to Home Annabeth Chase er ungur saksóknari sem vill ólm fá öll erfiðustu glæpamálin og hlífir sér hvergi. Lögfræðingur liggur í valnum og annar er særður eftir skotárás í réttarsal.
22.50 Everybody loves Raymond
23.20 Jay Leno
00.10 Heroes - NÝTT (e) Fersk og spennandi þáttaröð um venjulegt fólk með óvenjulega hæfileika.
01.10 Beverly Hills 90210 (e)
01.55 Melrose Place (e)

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

06.00 Bride & Prejudice
08.00 One True Thing (Fjölskyldugildi)
10.05 Connie and Carla
12.00 There´s Something About Mary
14.00 Bride & Prejudice
16.00 One True Thing (Fjölskyldugildi)
18.05 Connie and Carla
20.00 There´s Something About Mary
22.00 I Heart Huckabees (Ég hjarta Huckabee) Bönnuð börnum.
00.00 Hardball Bönnuð börnum.
02.00 Narc Stranglega bönnuð börnum.
04.00 I Heart Huckabees

N4 SJÓNVARP NORÐURLANDS

Fréttaþátturinn Korter er sýndur kl.18.15 og endursýndur á klukkutíma fresti til kl. 9.15

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SKJÁR SPORT

18.00 Portsmouth - Tottenham (frá 1. jan)
20.00 AC Milan - Juventus (frá 6. jan)
22.00 Wigan - Blackburn (frá 1. jan)
00.00 Dagskrárlok

Skafmiðaleikur Prince Polo

Yfir 1000 vinningar!

Hverri pakkningu með 4 eða 6 stykkjum af Prince Polo fylgir skafmiði.

Glæsilegir vinningar:

- Acer fartölva frá Svar tækni
- Fartölvutaska
- Miði á fjölskyldumyndina Artúr og Mínimóarnir
- Pakkar af Prince Polo mini

Prince Polo – alltaf jafn gott

Í KVÖLD

Á STÖÐ 2 KL. 20.50

„Shark“

Glænýir bandarískir framhaldsþættir sem fengið hafa afar góðar viðtökur í Bandaríkjunum. Hér er á ferð sálfræðidrama þar sem hinn gamalreyndi James Woods fer á kostum í hlutverki stjörnulögfræðingsins og verjanda fræga fólksins, Sebastian Stark, sem kallaður er „hákarlinn“ af þeirri einföldu ástæðu að hann hefur aflað sér frægðar og frama fyrir að hakka í sig andstæðinga sína í réttarsalnum. Um það leyti sem við kynnumst honum í fyrsta þætti þá gengur Stark í gegnum róttæka hugarfarsbreytingu, sér að sér, og ákveður að söðla algjörlega um. Hann þiggur erfitt starf saksóknara í Los Angeles þar sem hans bíður einnig það vandasama verkefni að þjálfa óvana sveit ungra óharnaðra lögfræðinga.

Þættirnir koma úr smiðju hinna sömu og hafa gert m.a. Cold Case, Crossing Jordan, NYPD Blue og Law and Order. Spike Lee leikstýrir þessum fyrsta þætti.

▶ VIÐ MÆLUM MEÐ ALI G Á SIRKUS 20.30

Hinn eitilharði Ali G er mættur á Sirkus ásamt vinum sínum Borat frá Kasakstan og hinum austurríska og samkynhneigða Bruno. Ferðast þeir um Bretland og Bandaríkin og taka viðtöl við alls kyns fólk, hvort sem það eru kennarar eða háttsettir embættismenn. Fá viðmælendur kappanna óþægilegar og vandræðalegar spurningar sem yfirleitt bjóða upp á álíka vandræðaleg svör. Ali G og Borat eru nú þegar orðnir heimsfrægir og segir sagan að Bruno sé við það að slá í gegn líkt og vinir hans.

RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.45 Veðurfregnir **06.50** Bæn Séra Halldór Reynisson flytur. **07.00** Fréttir **07.05** Morgunvaktin **09.00** Fréttir **09.05** Laufskálinn **09.45** Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.13 Heima er best
11.03 Samfélagið í nærmynd
12.00 Fréttayfirlit
12.03 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
13.00 Vítt og breitt
14.00 Fréttir
14.03 Útvarpssaga: Slóð fiðrildanna (6:23)
14.30 Seiður og hélog (e)
15.00 Fréttir
15.03 Orð skulu standa
16.00 Fréttir
16.10 Veðurfregnir
16.13 Hlaupanótan
17.00 Fréttir
17.03 Víðsjá
18.00 Kvöldfréttir
18.25 Spegillinn
19.00 Vitinn
19.30 Laufskálinn (e)
20.10 Vilhjálmur Tell - svissnesk þjóðhetja
20.50 Í heyranda hljóði
22.00 Fréttir
22.15 Lóðrétt eða lárétt (e)
23.10 Fimm fjórðu - Djassþáttur
00.00 Fréttir
00.10 Útvarpað á samtengdum rásum

FM 90,9 Talstöðin **FM 99,4** Útvarp Saga **FM 98,9** Bylgjan **FM 95,7 FM957** / Topp tónlistarstöðin **FM 102,2** Útvarp Latibær / Fjölskyldu útvarp **FM 102,9** Lindin / Kristilegt efni **FM 96,7** Létt Bylgjan / Tónlist og afþreying **FM 105,5** Útvarp Boðun / Kristilegt efni **FM 89,5** Kiss / Nýja bítið í bænum **FM 88,5** XA-Radíó / 12 spora efni **FM 91,9** XFM / Tónlist og afþreying **FM 97,7 X-IÐ** / Enginn viðbjóður

SÝN

17.50 Gillette Sportpakkinn

18.20 Spænsku mörkin Ítarleg umfjöllun um síðustu umferð í spænska boltanum. Mörkin úr öllum leikjum umferðarinnar, tilþrifin og umdeildu atvikin.

19.05 Ensku bikarmörkin 2007

19.35 Enski deildabikarinn (Liverpool - Arsenal)

21.40 X-Games 2006 - þáttur 7

22.35 PGA Tour 2007 - Highlights (Mercedes Championships) Allt það helsta sem gerðist á síðasta móti á bandarísku PGA-mótaröðinni í golfi. Að þessu sinni sem fjallað um Mercedes-mótið á Havaíeyjum sem er fyrsta mót ársins. Þar eiga þeir þátttökurétt sem sigruðu á mótum á mótaröðinni í fyrra.

23.30 Coca Cola mörkin Hér er farið yfir allt það helsta sem gerðist í liðinni umferð í ensku 1. deildinni í knattspyrnu.

00.00 Enski deildabikarinn (Liverpool - Arsenal)

FASTEIGNASJÓNVARPIÐ

20.00 Nýjar eignir – nýjustu eignirnar á markaðnum sýndar

21.00 Einbýlishús – Ertu að leita að einbýlishúsi – þú finnur það hér!

22.00 Fjölbýli og hæðir – Litlar og meðalstórar eignir sýndar

23.00 Nýjar eignir e.

0.00 SMS eignir – veldu þá eign sem þú vilt skoða með því að senda SMS-skilaboð

DR 1

11.35 Dagens Danmark **12.00** Marcipankonditoriet **12.05** Sten på sten **12.20** Livet på skinner **12.50** Desperate boligdrømme **13.20** Rabatten **13.50** Nyheder på tegnsprog **14.00** TV Avisen med vejret **14.10** Dawsons Creek **15.00** Smæk for Skillingen **15.30** En lille reminder **15.40** SPAM **16.00** Insektoskop **16.05** Lucky Luke **16.30** Store Nørd **17.00** Lille Nørd **17.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.55** Dagens Danmark **18.25** TV Avisen **18.30** Hvad er det værd **19.00** Hammerslag **19.30** Danskernes Krønike - Vores kærlighed **20.00** TV Avisen **20.25** Kontant **20.50** SportNyt **21.00** Komplottet i Kreml **22.55** Ørnen **23.55** Clement Kontra

NRK 1

11.05 Finansdebatten **12.00** Siste nytt **12.05** Finansdebatten **13.00** Siste nytt **13.05** Finansdebatten **13.40** Distriktsnyheter **14.00** Siste nytt **14.05** Ian tar regien **14.30** Robotboy **14.45** Robotboy **15.00** Siste nytt **15.03** Sport uten grenser **15.15** Siger i blikket **15.30** Liga **16.00** Siste nytt **16.10** Oddasat - Nyheter på samisk **16.25** V-cup skiskyting **16.55** Nyheter påtegnspråk **17.00** Postmann Pat **17.15** Konrad katt **17.25** Robotgjengen **17.40** Distriktsnyheter **18.00** Dagsrevyen **18.30** Ut i naturen: Magasin **18.55** Tinas mat **19.25** Brennpunkt **19.55** Distriktsnyheter **20.00** Dagsrevyen 21 **20.30** Standpunkt **21.15** Extra-trekning **21.30** Safari **22.00** Kveldsnytt **22.10** Kulturnytt **22.15** Utsyn: ? leve med aids **23.05** Jazz: Saksofonisten Barney Wilen **0.00** Larry Sanders-show

SVT 1

11.05 Planeten **13.20** Driver dagg faller regn **15.00** Rapport **15.10** Gomorron Sverige **16.00** Les petits animaux sauvages **16.05** Jeunes à Marseille **16.15** Bajo el cielo de Madrid **16.20** Anima más **16.25** Les petits animaux sauvages **16.30** Krokodill **17.00** Världens största kör **17.10** Sagoboken **17.25** Storasyster och lillebror **17.30** Allt och lite till **18.00** Lilla Aktuellt - kortnyheter **18.05** Trackslistan **18.30** Rapport **19.00** Uppdrag Granskning **20.00** Cuppen **21.00** Argument **22.00** Rapport **22.10** Kulturnyheterna **22.20** Kobra **22.50** Yizo, Yizo **23.15** Sändning från SVT24

TONVINNSLUSKOLI.IS • SKRÁNINGARSÍMI: 534 9090

TÓNLISTARSKÖPUN OG HLJÓÐRITUN BARNA OG UNGLINGA

KENNSLA FER NÚ EINNIG FRAM Í FOLDASKÓLA Í GRAFARVOGI

TONVINNSLUSKOLI
ÞORVALDAR BJARNA

Tónlistarsköpun og hljóðritun með heimilistölvu. Barna- og unglinganámskeið. Kennt er á hið einstaka **Reason** tónlistarforrit sem má nota í venjulegum heimilistölvum, en þetta forrit nýtur jafnframt mikilla vinsælda meðal starfandi tónlistarmanna. Námskeiðin fara fram í fullkomnum tölvuverum **Foldaskóla** og **Snælandsskóla**. Hver nemandi hefur sér tölvu til að læra á forritið og fer síðan að vinna tónlist með aðstoð og undir handleiðslu kennara. Eftirnámskeiðið geta krakkarnir bæði samið, tekið upp og unnið tónlist í sinni eigin tölvu heima við. 8 vikna námskeið, 39.900,- (veittur er 15% staðgreiðsluafsláttur).

propellerhead REASON

SKRÁNING ER HAFIN

SKRÁNING ER HAFIN

SÖNG-, HLJÓÐFÆRA- OG LAGASMÍÐANÁMSKEIÐ BARNA OG UNGLINGA FARA FRAM BÆÐI Í **FOLDASKÓLA** OG **SNÆLANDSSKÓLA**

KÍKTU Á TONVINNSLUSKOLI.IS OG VELDU ÞÉR NÁMSKEIÐ

HRÓSIÐ ...

... fær Baltasar Kormákur, en draumur hans um velgengni Mýrarinnar rættist aldeilis á dögunum þegar myndin sló aðsóknarmet.

Býr til klakastyttur í bílskúrnum

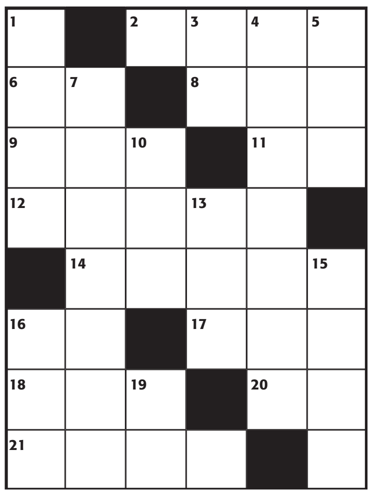
Ottó Magnússon, matreiðslumaður á Humarhúsinu, á sér sérstaka aukabúgrein; á kvöldin og um helgar býr hann til ísstyttur eftir pöntunum. „Ég fór á námskeið í Kanada fyrir áratug og hef verið að gera þetta síðan,“ segir Ottó. „Mér fannst þetta bara smart og ákvað að prófa. Svo kom þetta bara með æfingunni.“

Allar götur síðan hefur Ottó búið til klakastyttur eftir pöntunum meðfram fullu starfi á Humarhúsinu og hefur komið sér upp aðstöðu í bílskúrnum hjá sér. „Ég keypti þar til gerða vél sem frystir ísblokkir og kom fyrir frystiklefa. Þetta eru stærri og smærri verkefni sem ég tek að mér, ekkert reglulegt, ég tek bara við pöntunum auk þess sem ég held námskeið af og til.“

Að sögn Ottós eru það aðallega stærri fyrirtæki sem panta hjá honum klakastyttur en hann fær þó pantanir fyrir alls konar tilefni; árshátíðir, brúðkaup og afmæli. Það tekur um tvo sólarhringa að frysta klakablokk en Óttar er eina til tvær stundir að höggva þær til. „Það fer þó allt eftir stærð og lögun. Það er fátt sem ég get ekki höggið út, oft vilja fyrirtæki til dæmis fá lógóin sín í ísstyttu og stundum er ég beðinn um að frysta eitthvað í blokkinni, allt frá blómum til gallabuxna.“

Ottó hefur ekki auglýst klakastytturnar mikið og telur að því viti færri en ella af þessari þjónustu. „Sem er kannski ágætt. Ef það væri klakastytta á hverju veisluborði færi glansinn kannski af þessu.“ Upplýsingar um klakastyttur Ottós má finna á vefsíðunni klakastyttur.is. **- bs**

OTTÓ MAGNÚSSON Hefur komið sér upp aðstöðu til styttugerðar í bílskúrnum hjá sér. FRÉTTABLAÐIÐ/RÓSA



LÁRÉTT **2** stell **6** hætta **8** heldur brott **9** fæða **11** ekki heldur **12** búðarhilla **14** hnappa **16** frú **17** hætta **18** for **20** vörumerki **21** betl.

LÓÐRÉTT **1** ógætinn **3** hvort **4** kubbs **5** viður **7** áritun **10** keyra **13** nögl **15** svari **16** framkoma **19** guð.

LAUSN

LÁRÉTT: 2 sett, 6 vá, 8 fer, 9 ala, 11 né, 12 rekki, 14 talna, 16 fr, 17 ógn, 18 aur, 20 ss, 21 snap.

LÓÐRÉTT: 1 óvar, 3 ef, 4 teinungs, 5 tré, 7 áletrun, 10 aka, 13 kló, 15 ansi, 16 fas, 19 ra.

Gefðu dýrmætasta efni í heimi

Hjálparstarf kirkjunnar

www.help.is

HRAFN OG HAUKUR: AÐDÁENDASÍÐA MAGNA VAR HÁLFGERT DJÓK

Viðbrögðin komu á óvart

„Þetta var nú eiginlega hálfgert djók,“ segja félagarnir Hrafn Áki Hrafnsson og Haukur Már Böðvarsson þegar þeir eru spurðir um aðdáendasíðuna magni-ficent.com sem þeir settu upp til heiðurs Magna Ásgeirssonar. Aðdáendasíðan hefur verið töluvert til umfjöllunar að undanförnu vegna falsaðrar fréttar um meint samband Magna við Dilönu en þær kjaftasögur fóru á fullt eftir að söngvarinn og Eyrún Haraldsdóttir ákváðu að slíta samvistir. Félagarnir upplýsa að notendafjöldinn á síðunni hafi fimmfaldast eftir að sambandsslitin urðu opinber. Tenglinum var síðar lokað og segir Haukur að það hafi verið gert að beiðni eins notandans. „Þetta er nú bara hluti af frægðinni og ég held að allir þeir sem ákveða að feta þessa slóð viti af þessari áhættu,“ segir Haukur spurður um hans viðbrögð við slíkum gróusögum.

Vinsældir Magna jukust mikið eftir glæsilega frammistöðu hans í Rock Star: Supernova-raunveruleikaþáttunum en vinirnir segjast ekki hafa verið miklir aðdáendur söngvarans fyrir það. „Við fylgdumst með Rock Star-þáttunum og settum síðuna upp tveimur vikum fyrir úrslitaþáttinn,“ útskýrir Haukur en ekki stóð á viðbrögðunum. „Þau komu okkur í opna skjöldu og í dag er síðan með í kringum fjörutíu til fimmtíu þúsund flettingar á dag,“ bætir hann við en félagarnir segjast hafa tilfinninguna fyrir því að gestir síðunnar séu flestir kvenkyns og þeir séu búsettir hér heima, í Bandaríkjunum og Kanada.

MAGNI Er sáttur við framtakið og fylgist vel með því sem þarna fer fram.

HAUKUR OG HRAFN Settu upp aðdáendasíðu til heiðurs Magna í gríni en það hefur heldur betur undið upp á sig. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Haukur segir að síðan hafi fljótlega breyst í lítið samfélag þar sem aðdáendur söngvarans skiptast á upplýsingum um Magna og spjalla saman um allt milli himins og jarðar. „Mér skilst að einhverjir hafi hist utan vefsíðunnar og skemmt sér saman,“ bætir Haukur við og segist jafnframt hafa haft fregnir af því að aðdáendasíðan hafi gefið þeim Rock Star-stjörnum sem komu hingað til lands einhverjar gjafir. „Magni sjálfur er mjög ánægður með síðuna og fylgist grannt með því sem þarna fer fram,“ útskýrir Haukur og segir þá ósjaldan setja inn fréttir af kappanum sem komnar eru frá honum sjálfum. „Við reynum að standa sem mest fyrir utan og forðumst að stjórna umræðunni.“

freyrgigja@frettabladid.is

FRÉTTIR AF FÓLKI

Áramótapartí **Ármanns Þorvaldssonar**, Kaupþingsforstjóra í London, virðist ætla að verða eitt af partíum ársins. Eins og Fréttablaðið greindi frá í gær var þetta árlega partí að þessu sinni haldið í Hampton Court og stórhljómsveitin Duran Duran fengin til að leika fyrir dansi. Um 300 gestir voru í veislunni, Íslendingar búsettir erlendis, erlendir vinir og kunningjar Ármanns sem og útvaldir Íslendingar sem flugu sérstaklega út.

Simon le Bon og félagar voru ekki einu tónlistarmennirnir sem komu fram í veislu Ármanns. Íslendingar áttu sömuleiðis sína fulltrúa þar því **Björgvin Halldórsson**, **Regína Ósk**, **Stefán Hilmarsson** og **Eyjólfur Kristjánsson** stigu líka á svið. Athygli vakti að íslensku tónlistarmennirnir sungu allir á ensku þetta kvöld, enda stór hluti gestanna útlendingar. Það vakti sömuleiðis athygli að Íslendingarnir sungu allir á eftir Duran Duran. Bó og félögum þykir það eflaust ekki leiðinlegt að geta sagt frá því að Duran Duran hafi hitað upp fyrir sig.

Ármann kynnti sjálfur Duran Duran áður en sveitin hóf leik sinn og mun hann hafa haft á orði að minnstu hefði munað að hann hefði fengið sjálfan **Justin Timberlake** til að syngja fyrir veislugestina. Líklegt verður að teljast að Ármann reyni aftur við Justin að ári en það mun eflaust kosta meira en þær 35 milljónir króna sem Ármann er sagður hafa borgað Duran Duran. Og þá er ótalinn kostnaðurinn við veglega flugeldasýningu, glæsileg veislufóng og fleira. **- hdm**

Ekkert blað?

Fyrst þú ert að lesa þetta þá hefurðu fengið Fréttablaðið. En til vonar og vara skaltu klippa þetta símanúmer út og hringja ef blaðið berst ekki.

550 5600

FRÉTTABLAÐIÐ

- mest lesið

Inga Dóra snýr ekki aftur

Inga Dóra Ingvarsdóttir, sem tapaði naumlega fyrir Jónasi Erni Helgasyni í úrslitaþætti Meistarans í fyrra, hefur ákveðið að snúa ekki aftur og reyna við titilinn að þessu sinni. Hins vegar mun Erlingur Sigurðarson vera staðráðinn í að gera betur en í fyrra og hyggst koma tvíefldur til baka en hann tapaði einmitt fyrir Ingu Dóru í undanúrslitaþættinum.

JÓNAS ÖRN Meistarinn hefur ekki enn gert upp hug sinn hvort hann vill vera með.

Hvorki Jónas Örn né Illugi Jökulsson hafa tekið ákvörðun um hvort þeir vilji reyna aftur fyrir sér en eftir því sem Fréttablaðið kemst næst þá kitlar þátttaka í þættinum þá mikið. Jónas, Inga Dóra, Erlingur og Illugi fengu öll tilboð um sjálfkrafa keppnisrétt í sextán manna hópnum sem keppir um þennan eftirsótta titil og þær fimm milljónir sem í boði eru.

Á fjórða hundrað manns þreytti inntökupróf fyrir spurningaþáttinn Meistarann á fjórum stöðum á landinu á laugardaginn. Þátturinn sjálfur hefur göngu sína í janúar á Stöð 2 undir styrkri stjórn Loga Bergmanns. **- fgg**

INGA DÓRA INGVARSDÓTTIR Hefur ákveðið að taka ekki þátt í ár.

GLEÐILEGT REYKLAUST ÁR

NÝTT ÚTLIT - SAMA BRAGÐ

20% afsláttur

af Nicotinell nikótíntyggigúmmíi í 84, 96 og 204 stk pakkningum

í öllum apótekum

Nicotinell tyggigúmmí er lyf sem er notað sem hjálparefni til að hætta eða draga úr reykingum. Það inniheldur nikótín sem losnar þegar tuggið er, frásogast í munninum og dregur úr fráhvarfseinkennum þegar reykingum er hætt. Tyggja skal eitt stykki í einu, hægt og rólega til að vinna gegn reykingaþörf. Skammtur er einstaklingsbundinn, en ekki má tyggja fleiri en 25 stk. á dag. Ekki er ráðlagt að nota lyfið lengur en 1 ár. Nikótín getur valdið aukaverkunum, s.s. svima, höfuðverk, ógleði, hiksta og ertingu í meltingarfærum. Sjúklingar með slæma hjarta- og æðasjúkdóma eiga ekki að nota nikótínlyf. Þeir sem hafa ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju hjálparefnanna eiga ekki að nota lyfið.Nicotinell tyggigúmmí er ekki ætlað börnum yngri en 15 ára nema í samráði við lækni. Kynnið ykkur vel leiðbeiningar sem fylgja pakkningunni. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.

FRÉTTABLAÐIÐ

SÍMANÚMER FRÉTTABLAÐSINS: 550 5000, fax: 550 5099 **Ritstjórn:** 550 5005, fax: 515 7506, ritstjorn@frettabladid.is
DREIFING: dreifing@posthusid.is **Auglýsingadeild:** auglysingar@frettabladid.is **Veffang:** visir.is

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR | **SMÁAUGLÝSINGASÍMINN ER 550 5000**

GULL BYLGJAN 909

BAKÞANKAR

ÞÓRHILDAR ELÍNAR ELÍNARDÓTTUR

2007

Á þessum árstíma flykkjumst við mörg á stúfana í því skyni að verða betri manneskjur og gefum hátíðleg loforð um átak í líkamsrækt og fjármálum. Pakksödd og úthvíld eftir jólin finnst okkur við virkilega þurfa að bæta fyrir brotin og komast aftur í það ástand sem við þekkjum best: Togstreituna.

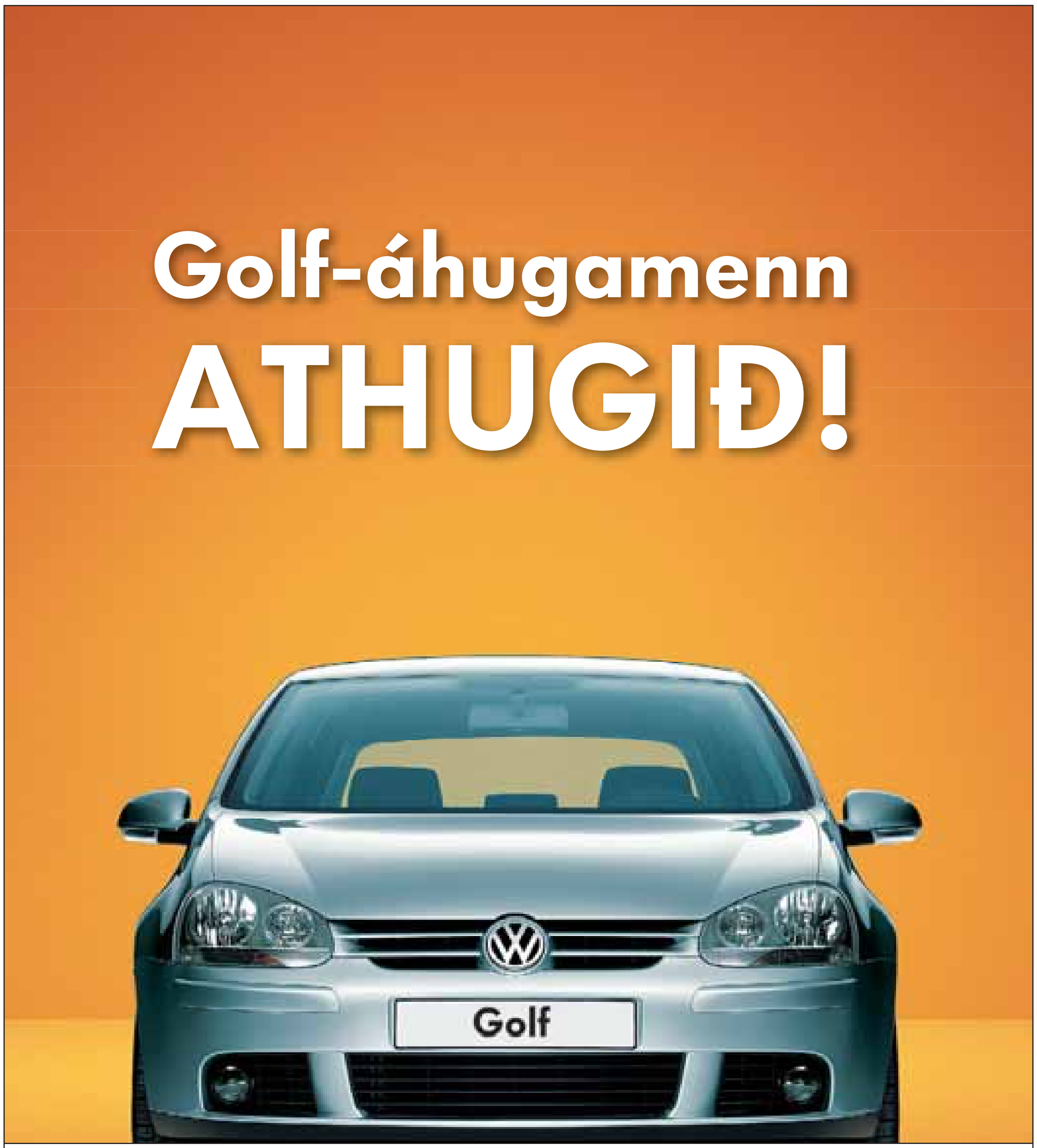
KAPPHLAUPIÐ við að uppfylla ýmsar þversagnakenndar tillögur samtímans krefst mikillar aðlögunarhæfni. Á daginn er nú sagt mikilvægt að þræða samviskusamlega janúarútsölur bæjarins til að gera bestu kaup ársins. Á kvöldin skal hins vegar koma sér upp vönduðu heimilisbókhaldi til að halda utan um útgjöld og uppfylla þannig áramótaheitið um föst tök á eyðslunni. Þá skal væntanlega horfast í augu við ljótu fjólugrænu blússuna sem keypt var í augnabliksæði og færa hana í sérstakan dálk merktan „Misheppnuð útsöluinnkaup". Hingað til hefði ég nú bara falið kvikindið aftast í fataskápnum og rennt henni svo hljóðlega í gáminn hjá Rauða krossinum við fyrsta hentugleika. Að vippa sér í bókhaldið í kjölfarið á búðarápinu er svona eins og að velta sér upp úr snjónum eftir gufubaðið, hrikalega óþægilegt en örugglega stykjandi og hollt. Kannski er samt nauðsynlegt að skutla í sig tvöföldum vodka á meðan.

UPPFYLLINGU annarra áramótaheita hefur maður stundum viljað troða inn í stundatöfluna. Lofað því að vera duglegri að hreyfa sig, hætta að borða nammi, lesa fleiri bækur.

HAFANDI oft og mörgum sinnum reynt að láta vonda samvisku vera bensín til góðra verka, hef ég loks viðurkennt að hún endist ekki baun í bala. Jafn stingandi og mórallinn getur verið eftir konfekthauga jólanna, er hann sorglega ódrjúgur. Eftir þrjár ferðir á líkamsræktarstöðina finnst mér ég strax komin í æðislega gott form og hætti að nenna þessu brölti. Um sama leyti og hræin af jólatrjánum liggja tvist og bast er lítið eftir af góðu áformunum sem voru eldheit fyrir bara einni viku.

NÚ hef ég sett mér þau hógværu markmið að láta stundatöflu nýja ársins vera gefandi, krefjandi, skapandi og elskulega, án togstreitu og samviskubits. Til þess þarf ég virkilega að vera vel undirbúin og ætla því fyrst af öllu að leggja mig í smástund.

www.volkswagen.is



Verðið á Volkswagen Golf hefur aldrei verið hagstæðara. Taktu gæðin og glæsileikann með í reikninginn og þú sérð að þetta er tækifæri sem borgar sig að grípa. Komdu, reynsluaktu og tryggðu þér Golf.

Golf Trendline kostar aðeins 1.998.000 kr.

Gerðu bílinn enn glæsilegri með sportpakka:

• 16" álfelgur • sóllúga • leðurstýri • þokuljós
• armpúði milli framsæta • samlitur • vindskeið

Umboðsmenn um land allt: Höldur hf., Akureyri, sími 461 6020 · HEKLA, Borgarnesi, sími 437 2100 · HEKLA, Ísafirði, sími 456 4666
HEKLA, Reyðarfirði, sími 470 5100 · HEKLA, Reykjanesbæ, sími 420 5000 · HEKLA, Selfossi, sími 482 1416
HEKLA, Laugavegi 172-174, sími 590 5000
www.hekla.is, hekla@hekla.is