



SKOÐUN Teitur Guðmundsson skrifar um mikilvægi heilsu- og vinnuverndarstarfs innan fyrirtækja. 13



MENNING Útkoman er stundum kostuleg þegar aldnir rokkarar leggja nafn sitt við söluvarning. 22



SPORT Atli Hilmarsson handboltabjálfi spáir því að Danir eigi eftir að gera það gott á HM á Spáni. 26



já elskan

Nýtt íslenskt dansverk eftir Steinunni Ketilsdóttur.

Síðustu sýningar: 9. OG 10. JANÚAR

JAELSKAN.IS / LEIKHUSID.IS

FRÉTTABLAÐIÐ

Priðjudagur

8. janúar 2013
6. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

FRÉTTIR



Bærinn bjargar Haukum

Hafnarfjarðarbær kaupir fimmtungshlut í íþróttamiðstöðinni að Ásvöllum. Félaginu bannað að stofna til skulda næstu 25 ár. 2

Hættari við sjúkdómum Því fyrr sem stúlkur verða kynþroska því meiri líkur eru á að þær látist af völdum hjarta- og æðasjúkdóma á fullorðinsárum. 4

Lýsa sig saklausa Fjórmenningarnir sem ákærðir eru fyrir umboðssvik í Aurum-málinu segjast allir saklausir af ákærunum. 6

Flugdólgurinn kærður Forsvarsmenn Ícelandair hafa ákveðið að leggja fram kæru til lögreglu á hendur flugdólginum. 6

Átta börn á BUGL síðustu tvö ár vegna kynáttunarvanda

Mikil viðhorfsbreyting hefur átt sér stað undanfarnin tvö ár varðandi kynáttunarvanda barna og unglina. BUGL byggir nú upp nýja verkferla og vinnuaðferðir. Börnin á BUGL eru af báðum kynjum á aldrinum 8 til 17.

HEILBRIGÐISMÁL Átta börn og unglingar hafa fengið meðferð á barna- og unglingsdeild Landspítalans (BUGL) vegna kynáttunarvanda á síðustu tveimur árum. Börnin eru á aldrinum 8 til 17 ára, jafnt af báðum kynjum.

Mikil vitundarvakning hefur orðið innan málaflokksins undanfarnin ár og eru sérfræðingar innan spítalans nú að vinna að nýjum verk- og vinnuferlum til að ná utan um meðferð og aðstoð einstaklinga sem greinast með vandann og aðstandanda þeirra.

Erlendur Egilsson, sálfræðingur á BUGL, segir umræðu síðustu ára hafa einkennst af því að kynáttunarvandi sé nú skilgreindur sem viðurkenndur geðvandi og

hvernig beri að vinna sem skilvirkast út frá því.

„Þetta er nýr málaflokkur hjá okkur og því þarf að vanda sérstaklega hvaða greiningartæki við notum, forðast öfgar og muna hvað fylgir vandanum,“ segir hann. „Við tökum enga afstöðu til þess hvernig líkamlega ferlið mun svo fara. Við hjálpum barninu og fjölskyldu þess til að geta unnið heilbriggt með þetta.“

Erlendur bendir á að fjölmargir fylgikvillar geta komið upp hjá barni og unglingi með kynáttunarvanda, eins og kvíði, þunglyndi, sjálfskaði og vímuefnanotkun. Slíkt geri oft og tíðum erfiðara að vinna með málin og þyngir allan vanda. „Að upplifa sig í röngum

Hvað er kynáttunarvandi?

Kynáttunarvandi er skilgreindur í íslenskum lögum sem „upplifun einstaklings frá unga aldri um að hann telur sig hafa fæðst í röngu kyni og óskar að tilheyra hinu kyninu“. Visst hlutfall einstaklinga með kynáttunarvanda gengst undir kynleiðréttingaraðgerð, sem er „leiðrétting á líffræðilegu kyni með skurðaðgerð“.

Líkama er nógu strembið fyrir,“ segir hann.

Íslenskar rannsóknir um algengi kynáttunarvanda barna og unglina hafa enn ekki verið gerðar. Samkvæmt Erlendi er tíðnin algengari hjá drengjum, um það bil fjórðingur á móti hverri stúlku, en munurinn milli kynja minnkar eftir að kynþroska er náð.

Samkvæmt erlendum rannsóknum eru transkonur, konur fæddar í líkama karla, tveir þriðju þeirra sem þjást af kynáttunarvanda. Hlutfall barna með kynáttunarvanda sem enda á að fara í kynleiðréttingu er á bilinu 5 til 25 prósent, en eftir því sem unglingsárin færast yfir hækkar hlutfallið til muna.

- sv / sjá síðu 8



| | | | |
|----------------|----|----|---|
| Bolungarvík | 3° | SV | 7 |
| Akureyri | 2° | S | 5 |
| Egilsstaðir | 4° | SA | 7 |
| Kirkjubæjarkl. | 6° | V | 3 |
| Reykjavík | 4° | V | 8 |

SKÚRIR Í dag verða víða suðvestan 5-13 m/s og skúrir en þurr NA-til framan af. Hiti 2-8 stig. 4

2 SÉRBLÖÐ

Skólar & námskeið | Fólk



JÓLIN KVÖÐ Það var erill á móttökustöð Sorpu úti á Granda í gær þar sem fólk fleygði jólatrjáum sínum. Jólin eru nú formlega að baki og hversdagsleikinn tekinn við. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Í fyrsta sinn er kynjahlutfallið jafnt í fatahönnunarnámi við LHÍ: Jafn margir strákar og stelpur

MENNING „Þetta er mjög skemmtileg breyting sem við tökum fagnandi,“ segir Linda Björg Árnadóttir, fagstjóri fatahönnunardeilda Listaháskóla Íslands. Í fyrsta sinn er kynjahlutfall nema á fyrsta ári í fatahönnun jafnt.

Fimm strákar og fimm stelpur stunda nú nám í fatahönnun á fyrsta ári. Þá eru tveir strákar á þriðja ári en hingað til hefur skólinn einungis útskrifað þrjá stráka úr fatahönnunardeildinni.

Linda Björg segir mynd fatahönnunar hafi tekið stakkaskiptum síðastliðin ár og það geti

útskýrt þessa fjölgun stráka í náminu. „Það hugarfar að fatahönnun sé bara kerlingaföndur er sem betur fer að breytast. Fatahönnun er orðið fag sem er tekið alvarlega sem starfsvettvangur að lokinni útskrift,“ segir Linda Björg og nefnir einnig fatahönnuðinn Guðmund Jörundsson sem eins konar brautryðjanda fyrir karlkyns fatahönnuði á Íslandi í dag.

Hann hefur slegið í gegn með herrafatalínu sinni fyrir herrafataverslun Kormáks og Skjaldar en hann útskrifaðist úr skólanum árið 2011.

- áp / sjá síðu 30



Linda Björg Árnadóttir, fagstjóri fatahönnunardeilda Listaháskóla Íslands.

Knattspyrnumaður ársins: Messi bestur fjórða árið í röð

FÓTBOLTI Argentínamaðurinn Lionel Messi, leikmaður Barcelona, náði þeim ótrúlega áfanga í gær að vera valinn besti knattspyrnumaður heims fjórða árið í röð. Það hefur aldrei gerst áður í sögunni.

Messi fékk 41 prósent atkvæða í fyrsta sæti en Portúgalinn Cristiano Ronaldo 23 prósent.

Barcelona vann hvorki spænsku deildina né Meistaradeildina á síðustu leiktíð en Messi var engu að síður óstöðvandi og setti heimsmet er hann skoraði 91 mark á árinu.

- hbg / sjá síðu 26



LIONEL MESSI

Er svefninn vandamál?

Verðlaunuð náttúruafurð úr Bygg- og Hveitigrósum



Fæst í flestum apótekum og heilsuþúðum

SPORT HD
2013
HANDBOLL
HM Í HANDBOLTA
HEFST EFTIR
3 DAGA
#HM2013
vís Arion banki VILTOR ICELANDAIR

GALLERY GÓLF

PARKET & FLÍSAR

Mörkinni 1



ÚTSALA! ÚTSALA!

20 - 60% afsl. af parketi og flísum

Erum með mikið úrval af gæða flísum og parketi. Fagleg og persónuleg þjónusta.

GALLERY GÓLF

PARKET & FLÍSAR

Mörkinni 1 - 108 Reykjavík - Sími 562 42 42 www.gallerygolf.is. Opið alla virka daga 10 -18, laugardaga 11 -15.



Upplýsingar og skráning:
544 4500 / www.ntv.is

TVEGGJA ANNA NÁMSBRAUTIR SEM STYRKJA STÖÐU ÞÍNA!

Morgun- eða kvöldnám með vinnu

Skrifstofu- & bókhaldsbraut



426 stundir - 226.800 - Byrja 4. og 5. febrúar

Viðamikil nám fyrir þá sem hafa stutta formlega menntun og vilja öðlast frá grunni það sem þarf til að starfa á nútíma skrifstofu. Undirbúningsnám fyrir Viðurkenndan Bókara.

Fyrri önn: Kynning - Sjálfstyrking - Markmiðasetning - Námstækni - Hraðlestur - Verslunarreikningur - Bókhald Tölvubókhald - Þjónusta - Internetið - Tölvupóstur - Word - Excel - Power Point - Enska - Færnimappa og ferilskrá.

Seinni önn: Excel við áætlanagerð - Launakerfi - Lánadrottmar og viðskiptamenn - Fyrningar - Virðisaukaskattur Lánaútreikningar - Gerð og greining ársreikninga - Lokaverkefni.

Sölu- markaðs- & rekstrarbraut



432 stundir - 375.000 - Byrja 11. og 12. febrúar

Þetta er frábært nám fyrir alla sem starfa við sölumennsku eða vilja stofna til eigin reksturs. Rík áhersla er lögð á ábyrgð einstaklingsins og hlutverk hans í stefnumótun fyrirtækisins.

Fyrri önn: Hlutverk sölumanns - Windows, Internet og Outlook - Samskipti við viðskiptavini - Sölu- og viðskiptakerfi Verslunarreikningur - Word - Markaðsfræði og skipulag sölufelis - Excel - Sölutækni - Tímastjórnun - PowerPoint Framkoma og framsögn - Auglýsingatækni - Markaðsrannsóknir - Publisher umbrot - Lokaverkefni og sölukynning.

Seinni önn: Frumkvöðlar og framtíðarsýn - Stofnun fyrirtækja - Markaðskenningar - Markaðssetning á netinu - Excel við áætlanagerð - Fjármálastjórnun og framlegð - Hagnýtur bókhaldsskilningur - Gerð viðskiptaáætlunar.



Ég er mjög ánægð með NTV skólann í heild sinni, námsefnið gott og frábærir kennarar sem komu miklu til skila á stuttum tíma. Aðstaðan er til fyrirmyndar og ekki skemmdi að kynna fullt af frábæru fólki. Hlakka alltaf til að koma í skólann og ætla ég að halda áfram námi hjá NTV. Ég mæli með NTV við hvern sem heyrja vill!

María Hlín Eggertsdóttir, fyrrverandi nemandi á Skrifstofu- og bókhaldsbraut.

Stutt og hnitmiðað en samt alveg ótrúlega ítarlegt og skemmtilegt nám sem efldi mig mikið í mínu starfi sem sölufulltrúi stórfyrirtækis. Þetta nám hvatti mig svo áfram til háskólanáms sem ég stunda í dag. Takk fyrir mig.

Jóna Guðrún Kristinsdóttir, háskólanemi og fyrrverandi nemandi í Sölu- og markaðsnámi.

Námið í NTV var mjög fræðandi og uppbyggilegt, góðir kennarar og frábær bekkur. Ég er reynslunni ríkari eftir skemmtilegt nám!

Þóra Kolbrún Magnúsdóttir, þjónustustjóri hjá Eddu útgáfu, fyrrverandi nemandi í Sölu- og markaðsnámi.

Rosalega gott og krefjandi nám sem er klárlega þess virði.

Jóhanna Eva Gunnarsdóttir, fyrrverandi nemandi í Sölu- og markaðsnámi.



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

NÝR AURIS SKAPAÐUR FYRIR ÞIG



Nýr Auris er eins og skapaður utan um þig. Stílhreinn, fallegur og hugvitsamlega hannaður með þægindi, öryggi og sparneytni í fyrirrúmi. Aksturinn er hreinasta nautn og Touch-kerfið með bakkmyndavél, snertiskjá, aksturstölvu og tengingu við farsíma opnar fyrir þér umheiminn með aðgangi að tónlistinni þinni og möguleikanum á kortaleiðsögn um íslenska vegi með Touch & Go. Sjö loftpúðar auka síðan enn frekar á öryggi þitt og farþega þinna.

Komdu við hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota og skoðuðu nýjan Auris sem er eins og skapaður fyrir þig.

Verð frá 3.250.000 kr.

Fáðu nánari upplýsingar á www.toyota.is. Erum á Facebook - Toyota á Íslandi



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

Bíllinn á myndinni kann að vera búinn aukahlutum sem ekki eiga við uppgengið verð og allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Framþróun í Hvalfirðinum: Allir nemendur fá spjaldtölvu

SKÓLAMÁL Hvalfjarðarsveit hyggst útvega öllum nemendum og kennurum í leik- og grunnskóla spjaldtölvu til afnota.

Segir í frétt frá sveitarfélaginu að markmiðið sé fjölbreyttari leiðir í kennsluháttum. „Við ætlum að byrja á því að fá kennarana til að kynna sér tækjabúnaðinn og kennsluefnið og svo í framhaldinu munum við innleiða þetta í hvern árgang fyrir sig á næstu tveimur árum,“ er haft eftir skólalastjóra Heiðarskóla.

-gar

Bakameistarar og Hjartaheill afhenda gjafir til Hjartaverndar á morgun:

Bakarar styrkja kaup á nýju ómtækni

GÓÐGERÐARMÁL Landssamband bakameistarara mun afhenda Hjartavernd ágóða af sölu Hjartabrauðsins svokallaða á morgun.

Síðasta sumar hannaði sambandið brauðið, sem er alfarið bakað úr heilmöluðu korni og inniheldur lítið salt og sykurl, í samstarfi við Hjartavernd í því skyni að auka neyslu þjóðarinnar á hollara brauðmeti til að minnka líkur á hjarta- og æðasjúkdómum síðar á lífsleiðinni.

Hjartabrauðið hefur verið til

sölu í bakaríum síðan í september síðastliðnum, en 60 krónur af hverju seldu brauði munu renna til söfnunar fyrir ómtækni Hjartaverndar, sem er komið til ára sinna.

Þá hefur Hjartaheill ákveðið að styrkja kaup nýs ómtækis með 5,5 milljóna króna gjöf til Hjartaverndar.

Félagið tekur við styrkjunum við hátíðlega athöfn í húsnæði sínu í Holtasmára 1 í Kópavogi, á morgun klukkan 11.

-sv



HJARTAEIÐL LSH Hlutfall eldra fólks mun aukast töluvert á næstu áratugum og nauðsynlegt er að sporna við því með auknum forvörnum og eftirliti.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

→ Eldra fólki fjölgar

Næstu þrjú áratugi mun einstaklingum eldri en 65 ára fjölga úr 40 þúsund í tæp 90 þúsund, gangi þjóðhagsspár eftir fyrir árið 2024. Dauðsföllum vegna kransæðastíflu fækkaði um 80 prósent hjá fólki undir 75 ára aldri á tímabilinu frá 1981 til 2006. Með ómtækni má greina byrjunarstig æðakölkunar löngu áður en hjarta- og æðasjúkdómur gera vart við sig.

Röð og regla

Hillukerfi fyrir lagera og geymslur af öllum stærðum



30%
afsláttur
í janúar

Byggingadeild

www.sindri.is / sími 575 0000

SINDRI

Viðarhöfða 6 - Reykjavík



Í BRUNNUM SKÓLA Julia Gillard, forsætisráðherra Ástralíu, heimsótti Tasmaníu í gær og skoðaði svæði sem hart eru leikin af kjarreldum. Hér er hún í brunarústum Dunally-barnaskólans í suðausturhluta Tasmaníu. Á suðurhluta eyjunnar hafa yfir hundrað heimili orðið eldinum að bráð.

NORDICPHOTOS/AFP

Hita- og þurrkatíð eykur eldhættuna

Stjórnvöld í Ástralíu óttast fleiri kjarrelda víðar í landinu. Í suðurhluta landsins var í dag spáð roki og allt að 43 stiga hita. Á eyrni Tasmaníu hafa yfir hundrað heimili og byggingar orðið eldi að bráð. Í gær var hundrað manns enn saknað.

ÁSTRALÍA, AP Leitað var látinna í brunarústum yfir hundrað heimila og bygginga eftir þriggja daga kjarrelda á eyrni Tasmaníu, sem er eitt héraða Ástralíu. Hundrað manns var enn saknað í gær.

Þó nokkrir eldar hafa spröttið upp á sól- og vindþurrkuðum svæðum suðausturhluta Ástralíu. Sjálfboðaliði sem barðist við kjarrelda nærri þorpinu Gundaroo, um 220 kílómetra suðvestur af Sydney, varð í gær fyrir alvarlegum bruna á höndum og í andliti, að því er fram kemur í yfirlýsingu sem slökkvilið Nýja Suður-Wales fyrir dreifðari byggðir sendi frá sér. Maðurinn var sendur í sjúkrahugi á spítala í Sydney.

Scott Tilyard, starfandi lög- og reglustjóri í Tasmaníu, sagði í gær engar fregnir af því að fólk hefði látið lífið í héraðinu af völdum eldanna. Það myndi hins vegar taka einhvern tíma að ganga úr skugga um það. Síðan á föstudag hafa kjarreldar eyðilagt 20 þúsund hektara skóga og ræktarlands í suðurhluta Tasmaníu.

Tilyard segir ellefu leitarhópa svipast um eftir þeim hundruð íbúum eða svo sem enn er saknað. Meðal annars er leitað í smábænum Dunalley, austur af héraðshöfuðborginni Hobart. Þar hafa um 90 heimili eyðilagt. „Þar til við höfum náð að ljúka allri leit á svæðinu getum við ekkert fullyrt um það hvort allir hafi komist af,“ sagði Tilyard við blaðamenn.

Í gær geisðu enn kjarreldar á þremur stöðum í suðurhluta Tas-



LOFTMYND Brunnin hús við Boomerflóa á eyrni Tasmaníu í Ástralíu.

FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Kjarreldar í Tasmaníu



maníu og í norðvesturhlutanum. Lögregla hefur kært rúmlega þrítugan mann fyrir að hafa orðið valdur af einum brunanna með því að hafa fyrir helgi látið varðeld eftirlitslausan. Nafn mannsins var ekki gefið upp og óljóst hvaða refsing kann að biða hans, verði hann fundinn sekur.

Julia Gillard, forsætisráðherra Ástralíu, sem flaug til Tasmaníu í gær, varaði við því að hitastig færi mjög hækkandi í Nýja Suður-Wales í dag, fjölmennasta héraði Ástralíu, og því væri mikil hætt á kjarreldum. „Við búum í landi sem er heitt og þurrt og verður reglulega fyrir skemmdum af miklum kjarreldum sem ganga yfir,“ sagði hún við blaðamenn. „Og þótt ekki sé hægt að kenna loftslagsbreytingum um einhvern ákveðinn atburð[...] vitum

við þó að vegna loftslagsbreytinga eigum við eftir að sjá meiri ófga í veðurfari og aðstæðum.“

Shane Fitzsimmons, slökkviliðsstjóri slökkviliðs Nýja Suður-Wales fyrir dreifðari byggðir, sagði í gær að kjarreldar geisðu á fleiri en 90 stöðum í héraðinu, þar með talinn eldurinn við Gundaroo. Hann varaði við því að aðstæður gætu versnað í dag. Engin heimili væru þó enn í hættu.

Gert er ráð fyrir að hitastig í héraðinu nái allt að 45 gráðum á Celsius í dag og vindstyrkur gæti náð yfir 22 metrum á sekúndu.

Kjarreldar eru algengir að sumarlagi í Ástralíu. Í febrúar 2009 urðu hundruð elda sem geisðu í Viktoríuhéraði 173 að bana og eyðilögðu yfir tvö þúsund heimili.

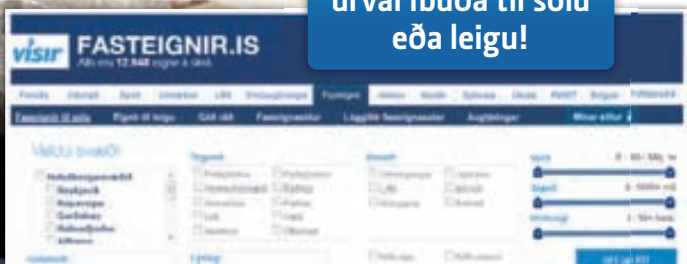
ollkr@frettabladid.is

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

vísir

FÉLAG FASTEIGNASALA

Ótrúlegt
úrval íbúða til sölu
eða leigu!



STÓRVERSLUN N1 ER FLUTT Í KLETTAGARÐA 13

N1 hefur flutt verslunina frá Bíldshöfða 9 og opnað nýja og glæsilega verslun í Klettagarðum 13. Verið hjartanlega velkomin!

BJÓÐUM M.A. VÖRUR Í EFTIRTÖLDUM VÖRUFLOKKUM

- VINNUFATNAÐUR
- OLÍUR
- ÚTGERÐARVÖRUR
- GAS
- RAFGEYMAR
- PERUR
- ÞURRKUBLÖÐ
- BÓNVÖRUR
- EFNAVÖRUR
- PAPPÍR
- HREINLÆTISVÖRUR

FRÁBÆRT
VÖRUÚRVAL
FYRIR EINSTAKLINGA
OG FYRIRTÆKI

SAMA
GÓÐA
ÞJÓNUSTAN

FTON/SA



KÍKTU VIÐ Í N1 VERSLANIR OKKAR UM ALLT LAND

- Akranes, Innesvegi 1
- Akureyri, Tryggvabraut 18-20
- Grindavík, Hafnargötu 15
- Höfn, Álaugarvegi 2
- Ísafjörður, Sindragötu 1
- Ólafsvík, Ólafsbraut 57
- Reyðarfjörður, Búðargötu 5
- Vestmannaeyjar, Básaskersbryggju

N1

Meira í leiðinni

Skeytingarleysi um kynferðisofbeldi er ekki eins fjarlægð okkur og við kjósum stundum að halda:

Okkar eigin ofbeldismenning

Hrottaleg hópnauðgun á ungru indverskri konu, sem leiddi til dauða hennar, hefur vakið athygli heimsins á hlutskipti kvenna í Indlandi. Eins og fram kom í fréttaskýringu í helgarblaði Fréttablaðsins er algengt að réttarkerfið bili í kynferðisbrotamálum þar í landi; að lögreglan bregðist jafnvel við kærnum vegna nauðgana með því að hvetja fórnarlömbin til að giftast glæpamönnum. Karlar hafa komist upp með alls konar ofbeldi gegn konum refsilaust, þótt lagabókstafurinn segi annað.



Ólafur P. Stephensen

olafur@frettabladid.is

Nauðgunin í Nýju-Delhi hefur markað ákveðin þáttaskil í indverskum stjórnmálum. Almenningsi hefur verið nóg boðið og ráðamenn í þessu fjölmennasta lýðræðisríki heims hafa brugðist við með loforðum um að taka harðar á kynferðisglæpum.

Ofbeldi gegn konum og skeytingarleysi um slíka glæpi er hins vegar alþjóðlegt vandamál og afmarkast alls ekki við Indland eða önnur þriðjaheimsríki. Þórdís Elva Þorvaldsdóttir rithöfundur vakti athygli á því í viðlesnum netpistli í síðustu viku: „Þegar svona ólýsanlegur hryllingur er annars vegar finnst mörgum gott að einblína á fjarlægðina. Já en þetta er Indland, það er fátækt og fáfrótt langtúrbirtistan. Svona atburður myndi aldrei gerast í síðmenntuðu landi og allra síst á Íslandi. Við þá sem hugsa svona vil ég segja að ég tók einu sinni viðtal við íslenska konu sem hafði verið hópnauðgað með skrúfjárn. Á Íslandi. Af íslenskum mönnum.“

Þórdís Elva bendir réttilega á að ekki eigi að horfa á einstök mál, heldur „hvernig ógnin gegn persónulegu öryggi kvenna ógnar í raun friði í heiminum“.

Við getum sannarlega horft okkur nær. Um allan hinn vestræna heim eru konur beittar ofbeldi og jafnvel þótt réttarkerfið skilgreini það sem glæp sem verðskuldar þunga refsingu, bregzt samfélagið stundum furðulega við. Undanfarnar vikur hafa bandarískir fjölmiðlar fjallað um glæp sem framinn var í smábænum Steubenville í Ohio. Tveir sextán ára piltar eru sakaðir um að hafa dregið jafnöldru sína, sem var rænulaus vegna drykkju, á milli partía og nauðgað henni ítrekað. Stór hluti bæjarbúa stendur með nauðgurunum og stúlkan hefur orðið fyrir margs konar aðkasti vegna þess að hún kærði mennina. Ástæðan er að þeir eru helztu hetjur fótboltaíðs bæjarins og fyrir vikið finnst mörgum óhugsandi að þeir geti verið svona andstyggilegir.

Hljómar þetta ótrúlega eða fáránlega? Við getum enn litið okkur nær. Árið 2011 leituðu átján manns til Stígamóta eftir hópnauðgun. Það eru ekki nema þrettán ár síðan á annað hundrað bæjarbúa í íslenskum kaupstað skrifuðu undir stuðningsyfirlýsingu við mann, sem hafði hlotið dóm fyrir að nauðga ungru stúlku. Konur hafa hrakizt frá heimabyggð sinni fyrir þær sakir að þær kærðu „góða drengi“ fyrir nauðgun eða heimilisofbeldi.

Skelfilegur glæpur í fjarlægju landi hefur ýtt undir vitundarvakningu gegn kynferðislegu ofbeldi. Sú vakning þarf að eiga sér stað um allan heim og líka hér. Við eigum að horfa í eigin barm og spyrja hvað það sé í okkar eigin menningu sem viðheldur og viðurkennir jafnvel ógeðslegt ofbeldi gegn konum.

FRÁ DEGI TIL DAGS

Margir viðkomustaðir

Kristinn H. Gunnarsson hefur prófað marga stjórnmálaflokka. Lítum yfir ferilinn: Hann var kjörinn á þing fyrir Alþýðubandalagið 1991, hætti þar 1998 og sat utan flokka þangað til hann gekk í Framsóknarflokkinn og náði kjöri fyrir hann 1999. Hann skipti yfir í Frjálslynda flokkinn 2007, en hætti í þingflokknum 2009, sat aftur utan flokka og boðaði endurkomu í Framsóknarflokkinn en hætti við hana á síðustu stundu. Síðan hefur hann haft hægt um sig. Þetta er meira en nógu skrautlegt til að verða seint leikið eftir.



Stutt stopp?

En Kristinn er ekki hættur og reynir nú að bæta eigið Íslandsmet í flokkaflakki með því að lýsa yfir áhuga á framboði fyrir Dögun – regnhlífina yfir Borgarahreyfinguna, Hreyfinguna og, jú, Frjálslynda flokkinn. Hann var hins vegar ekki nema dag eða tvo að mála sig út í horn þar, með því að grípa til varna fyrir verðtrygginguna – helsta þyrninn í augum Dögunarfólks. Margrét Tryggvadóttir, sem kalla mætti þingkonu Dögunar, var fljót að lýsa því yfir að hún teldi Kristin ekki eiga neina sam-

leið með Dögun og spáði því að Samstaða yrði næst á vegi hans. Fáir þyrðu að veðja gegn því.

Pögn

Regína Ásvaldsdóttir tók við sem bærstjóri á Akranesi í gær. Af því tilefni er rétt að minna á að Jón Pálmi Pálsson var settur bærstjóri tímabundið þegar Árni Múli Jónason hætti í fússi og stuttu síðar var honum vikið frá störfum vegna brota á starfsskyldum sínum. Almenningsi á Akranesi hefur enn ekki fengið að vita hvers vegna þessi starfsmaður þeirra var látinn fara, af því að bærstjórarnmenn á Skaganum neita að upplýsa um það. Á meðan grassera sögurnar.

stigur@frettabladid.is

HALLDÓR



Pakkastjórnmál

STJÓRN MÁL



Guðmundur Örn Jónsson verkfræðingur

Á fjögurra ára fresti fáum við kjósendur að velja milli pakka af loforðum. Samfylkingin býður upp á pakka, einnig Sjálfstæðisflokkurinn, o.s.frv. Valið er yfirleitt erfitt því enginn pakkanna er algerlega eftir okkar höfði og allir innihalda þeir eitthvað sem við kærnum okkur ekkert um. Ekki nóg með það heldur höfum við enga tryggingu fyrir því að loforðin í pakkanum okkar verði efnd þótt okkar pakki/stjórnmálaflokkur verði ofan á í kosningum.

Líklegast eru sérhagsmunahópar ein helsta ástæða þess að í pökkunum eru bæði óæskileg loforð og að erfitt reynist fyrir stjórnmálaflokkana að efna sum loforðanna, sem þó eru í pökkunum. Því verðmætari sem sérhagsmunir eru, því meiri er hvatinn fyrir sérhagsmunahóp að beita sér í stjórnmálum. Það getur hann gert með því að nota arðinn af sérhagsmununum t.d. til að fjármagna stjórnmálaflokka, fjölmiðla eða hagsmunasamtök. Það er ekkert séríslenskt fyrirbæri. Þannig hafa áhrif eins sérhagsmunahópsins, Bændasamtakanna, leitt til þess að 70% íslenskra þingmanna vilja leggja hærrí fjárskertir við framleiðslu mjólkur utan kvóta (og án ríkisaðstoðar) heldur en við ræktun kannabis. Vegna áhrifa annars sérhagsmunahópsins, LÍÚ, er tæplega meirihluti fyrir því á Alþingi að þjóðin

→ Því verðmætari sem sérhagsmunir eru, því meiri er hvatinn fyrir sérhagsmunahóp að beita sér í stjórnmálum.

njóti arðs helstu auðlindar sinnar þótt 80%-90% þjóðarinnar vilji það. Nýja stjórnarskráin tekur á þessu vandamáli. Hún veitir ákveðnu hlutfalli kjósenda tækifæri til að velja tiltekið mál-efni, leggja það fyrir Alþingi og í kjölfarið ákveða örlög þess í þjóðaratkvæðagreiðslu. Alveg óháð afstöðu og áhuga einstakra stjórnmálaflokka á málinu. Nýja stjórnarskráin er því stærsta atlagan sem nokkurn tímann hefur verið gerð að sérhagsmunum á Íslandi. Stuðningsmenn ríkisstjórnarflokka ættu því að fylgjast sérstaklega vel með afdrifum stjórnarskrárinnar á Alþingi. Þar ræður meirihlutinn og getur komið málum í gegn ef vilji er til þess, því einfalt er að stöðva málþóf. Ef nýja stjórnarskráin kemst ekki, svo til efnislega óbreytt, gegnum Alþingi er það vegna þess að meirihluti þingmanna vill ekki stemma stigu við sérhagsmunum. Til þess þurfa einhverjir stjórnarþingmenn að svíkja kjósendur sína, og við því getum við brugðist í næstu kosningum.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUÐLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUÐSTJÓRI: Ari Edwald RITSTJÓRI: Ólafur P. Stephensen olafur@frettabladid.is AÐSTODARRITSTJÓRI: Steinunn Stefánsdóttir steinunn@frettabladid.is Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnaböndum án endurgjalds. ISSN 1670-3871



Við flytjum þér góðar fréttir

365 miðlar treysta okkur fyrir öruggri dreifingu á Fréttablaðinu

Þóst dreifing

Póstdreifing | Suðurhraun 1 | 210 Garðabær | Sími 585 8300 | www.postdreifing.is

Heilsuvernd starfsmanna

HEILSA
Teitur Guðmundsson
læknir



Við erum öll sammála því að það er nauðsynlegt að hugsa um öryggi, heilsu og velferð starfsmanna, auk þess sem slíkt er lög- bundið hérlendis og hefur verið um árabil. Skipulögð nálgun og svokallað áhættumat starfa er lykillinn að því að hafa yfirsýn yfir þau atriði sem skipta máli, hvort sem þau eru líkamleg eða andleg. Vinnueftirlit ríkisins hefur meðal annars eftirlitshlutverk gagnvart þessum þætti og byggir það á lögum nr. 46/1980 með síðari breytingum og leggja þau lög ríkar skyldur á herðar atvinnurekenda sem og starfsmanna að tryggja eins og segir í lögum „öruggt og heilsusamt starfsumhverfi, sem jafnan sé í samræmi við félagslega og tæknilega þróun í þjóðfélaginu“.

Vinnueftirlit ríkisins setti sér háleit og góð markmið og hefur

unnið samkvæmt stefnumótun sem gildi fyrir árin 2009-2012 þar sem meðal annars kom fram að fækka skyldi dauðaslysum og vinnuslysum umtalsvert, auk þess sem slys sem leiða til beinbrota skyldu líka lækka á því sama tímabili. Þá var stefnt að því að draga úr atvinnu- tengdum sjúkdómum og fækka nýskráningum á örorku vegna stoðkerfisvandna og andlegra sjúkdóma. Einnig var mjög vel skilgreint hversu hátt hlutfall fyrirtækja ætti að hafa fullnægjandi áhættumat miðað við starfsmannafjölda og sett markmið á sviði rannsókna og miðlun þekkingar auk þess að skilgreina hvernig stuðla ætti að samræmdum vinnubrögðum.

Víða pottur brotinn

Nú þegar árið 2013 hefur litið dagsins ljós verður áhugavert að sjá hversu vel okkur hefur tekist til að uppfylla þau markmið sem sett voru í stefnumótun Vinnueftirlitsins og vonandi munu þær niðurstöður koma okkur þægilega á óvart. Ég hef fylgst með þróuninni starfs míns vegna og einna mestan áhuga haft á forvörnum gegn slysum

og atvinnutengdum sjúkdómum, heilsuvernd starfsmanna og áhættumati starfa auk þeirra þátta sem að ofan eru nefndir. Þar er því miður enn víða pottur brotinn og þau markmið sem voru sett hafa ekki náðst nægjanlega vel, sérstaklega þegar kemur að áhættumati starfa.

Hlutfall fyrirtækja sem eru minni og meðalstór og hafa lokið við fullnægjandi áhættumat er of lágt að mínu viti og ber mikið í milli sýnist manni þegar borið er saman við stærri fyrirtækin þar sem öryggis-, heilsu- og umhverfismenning er snar hluti af stefnu þeirra og öllum rekstri. Sum þeirra ganga meira að segja mun lengra í nálgun sinni en lög og reglur krefjast af þeim. Slíkt er gott enda lög og reglur yfirleitt settar til að tryggja lágmarksviðleitni aðila. Allir ættu að stefna að því þegar kemur að málefnum eins og

heilsu og öryggi að gera betur en lágmarkið segir til um.

Ný viðmið

Hvati fyrirtækja til að gera vel felst auðvitað í þeirri einföldu staðreynd að þau eiga að uppfylla þá löggjöf sem er í gildi hverju sinni, en það þarf oft meira til. Það er til dæmis þekkt að sumir stjórnendur líta á skipulag og utanumhald um gerð áhættumats, virka heilsuvernd starfsmanna og öflugar forvarnir sem kostnað fremur en að þar sé um hag að ræða og jafnvel fjárhagslegan ávinning þegar til lengri tíma er litið. Jákvæð áhrif öflug heilsu- og vinnuverndarstarfs koma meðal annars fram í minni fjarveru starfsmanna sökum heilsubrestra, öflugra vinnuskipulagi, lægri iðgjöldum trygginga, bættri samningsstöðu við birgja og kaupendur þjónustu og svona mætti lengi telja. Þá er ljóst að

„Allir ættu að stefna að því þegar kemur að málefnum eins og heilsu og öryggi að gera betur en lágmarkið segir til um.“

sektum þeim sem Vinnueftirlitið getur beitt en gerir sjaldan yrði ekki beint gegn fyrirmyndar fyrirtækjum á þessu sviði.

Ég vil því hvetja Vinnueftirlitið til að deila með okkur niðurstöðum markmiðasetningar síðustu þriggja ára og túlkun þeirra. Þá er rétt að ítreka mikilvægi skipulegs heilsu- og vinnuverndarstarfs innan fyrirtækja á sama tíma og ég vona að við Íslendingar setjum ný viðmið í þessum efnem. Að lokum vil ég óska landsmönnum gleðilegs nýs árs, megi það verða slysaust og heilsusamtlegt í alla staði!

Afnám verðtryggingarinnar

FJÁRMÁL



Eygló Harðardóttir



Gunnar Bragi Sveinsson

Þingmenn Framsóknarflokks

→ Nú hefur Framsókn lagt fram í þriðja sinn tillögu á Alþingi til að koma böndum á verðtrygginguna. Það viljum við gera með því að setja 4% þak og þar með halda vexti hennar í skefjum. Þessari tillögu höfum við trú á, þessi leið væri fyrsta skrefið í átt að afnámi verðtryggingarinnar í heild.

Verðtryggingin er vinsælt umræðuefni á Alþingi, hvort hún eigi að vera eða hvort hún eigi að fara. Ýmsar hugmyndir hafa skotið upp kollinum í gegnum tíðina en það virðist sem svo að þegar nær dregur kosningum verði allt í einu flestir sammála um að verðtrygging sé af hinu vonda. Eins og hendi væri veifað tala allir um að það sé réttast að bjarga heimilum og skuldurum undan þessum vágesti.

550 milljörðum hefur verið bætt við lán heimilanna frá bankahruninu. Tölur sýna að allt að 50% heimila eigi erfitt að ná endum saman. Það er ekki hægt að verja verðtrygginguna lengur, þann lið sem vegur hvað þyngst þegar kemur að skuldavanda heimilanna og er að keyra þau smátt og smátt í þrot.

Tillögur og þor

Nú þarf að taka af skarið og byrja að hugsa um heimilin og fólkið í landinu og þar hefur Framsókn tillögur og þor. Við höfum komið með lausnir gegn verðtryggingunni og staðið með heimilum landsins. Bætt staða heimilanna er ekki einhvers konar kosningavarningur í okkar huga heldur er það okkar baráttumál. Okkar framtíðarsýn.

Nú hefur Framsókn lagt fram í þriðja sinn tillögu á Alþingi til að koma böndum á verðtrygginguna. Það viljum við gera með því að setja 4% þak og þar með halda vexti hennar í skefjum. Þessari tillögu höfum við trú á, þessi leið væri fyrsta skrefið í átt

ad afnámi verðtryggingarinnar í heild.

Fyrir í haust kynntum við annað mál sem lýtur að skuldum heimilanna, tillögu sem gengur út á það að þeir sem geta greitt af lánunum sínum fá auknið svigrúm til að borga höfuðstólinn hraðar niður með því að nota skattkerfið. Við viljum koma til móts við heimilin með einhverjum hætti með því að skapa hvata fyrir fólk til að greiða af lánunum. Okkur finnst ekki nóg gert fyrir þann hóp sem stendur samvissusamlega í skilum hver einustu mánaðamót.

Með andstöðu núverandi ríkisstjórnar er ljóst að þau mál sem Framsókn hefur lagt fram til aðstoðar millistettarinnar munu ekki ná í gegn fyrir kosningar.

Afnám í áföngum

Við hvetjum kjósendur því til að leggja á árar með okkur í vor. Við viljum afnema verðtrygginguna í áföngum og byrja á því að binda hana við ákveðið þak. Við viljum fara hér í mjög ákveðna og massífa atvinnuuppbyggingu. Það umhverfi sem við erum með í dag og höfum verið í langan tíma er ekki boðlegt. Á þessu verður að vinna og það þarf að gera í nokkrum aðgerðum. Ástandið lagast ekki á einni nóttu heldur þurfa allir að leggja á eitt til að ná settu takmarki. Lykillinn að góðum árangri er sterk forysta með rétta framtíðarsýn. Framsókn horfir björtum augum til framtíðar. Við höfum lausnirnar og þorið til að koma þeim í framkvæmd.

Deloitte.

Skattadagurinn 2013

Morgunverðarfundur

fimmtudaginn 10. janúar kl. 8.30-10.00 á Grand Hótel Reykjavík



Setning

Katrín Júlíusdóttir, fjármálaráðherra



Hagkvæm auðindagjaldataka

Daði Már Kristófersson, dósent við hagfræðideild Háskóla Íslands



Skattar eða upptaka eigna?

Garðar Valdimarsson, hrl á skatta- og lögfræðisviði Deloitte



Áhrif skattalagabreytinga á verðbréfafyrirtæki

Tanya Zharov, framkvæmdastjóri lögfræðisviðs Auðar Capital



Áhrif tryggingagjalds á minni fyrirtæki

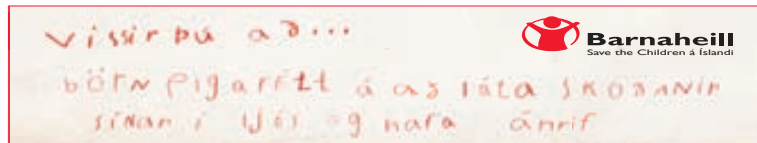
Sigurjón M. Egilsson, blaðamaður og útgefandi



Helstu skattabreytingar og fundarstjórn

Vala Valtýsdóttir, sviðsstjóri skatta- og lögfræðisviðs Deloitte

Skráning á www.deloitte.is, netfanginu skraning@deloitte.is og í síma 580-3000. Gullteigur, Grand Hótel Reykjavík • Léttur morgunverður frá kl. 8.00 • verð kr. 3.900.



RÝMINGARSALA!

Flísa- og baðmarkaðurinn Bæjarlind 6, flytur!
ALLT Á AÐ SELJAST!

Sýningareintök **35-70%** verðlækkun

og

- Upphengd WC
- Margar tegundir af gólfsalernum
- Blöndunartæki
- Handlaugar
- Sturtutæki
- Sturtuset
- Innréttingar (spænskar og þýskar hágæða innréttingar)
- Sturtuhorn
- Sturtuklefar
- WC fylgihlutir
- Sturtubotnar
- Parket, 3 tegundir
- Baðkór og margt, margt fleira

OPIÐ FRÁ 13-18

Misstu ekki af þessu frábæra tækifæri.

Flísa & Bað
MARKAÐURINN

Bæjarlind 6, Kópavogi

Útlitsgallaðar
flísar og
restar = mikil
verðlækkun

Alltaf nóg af hugmyndum

Elías Snæland Jónsson er sjötugur í dag og heldur upp á daginn í íslenskri náttúru.

Elías Snæland Jónsson er sjötugur í dag. Ritstörf hafa verið aðalstarf Elíasar undanfarin ár en hann vann lengst af í fjölmiðlum sem blaðamaður og ritstjóri. „Ég hef starfað sem rithöfundur síðan ég hætti að hamast á dagblöðunum, sem var mitt ævistarf. Á síðasta ári kom út barnabókin Ævintýri á Ljósanótt en árið 2011 saga Möðruvallahreyfingarinnar sem var mikið rit sem tók nokkur ár að skrifa. Nú er ég með í smíðum barnabók sem kemur væntanlega út á næsta ári,“ segir Elías sem segir ekki vandamál að finna sér efnivið í sögur. „Ég fæ alveg nóg af hugmyndum. Þær skrifa ég svo hjá mér jafnóðum og hef alltaf gert. Það er nauðsynlegt að halda hugmyndum til haga ætli maður að láta verða af því að vinna úr þeim. Ég skrái þær hjá mér og útfæri stundum eitthvað. Svo á ég þær til í möppu í tölvunni þar til ég þarf á þeim að halda.“

Elías vann við blaðamennsku frá árinu 1963 til 2002. „Ég hóf ferilinn í Noregi, en svo var ég á Tímanum, Vísi, fór þaðan á Tímamót þar sem ég var ritstjóri og svo yfir á DV en ég var aðstoðarritstjóri blaðsins um árabíl. Loks var ég ritstjóri Dags,“ segir Elías sem hefur íhugað að gera ferli sínum í fjölmiðlum skil á prenti. „Það hefur stundum verið rætt við mig að ég ætti að skrifa um ferilinn í blaðamennsku og það getur svo sem vel verið að ég láti verða af því einhvern tíma þegar tími gefst til þess,“ segir Elías.

Spurður hvort hann ætli að halda veislu í tilefni sjötugsafmælis síns segir Elías svo ekki vera. „Við hjónin ætlum saman út úr bænum, við ætlum að njóta íslenskrar náttúru í tilefni dagsins. Ég hef aldrei haldið neinar stórar afmælisveislur, ég hef ekki kunnað við það,“ segir Elías að lokum.



SJÖTUGUR Í DAG Elías Snæland Jónsson og eiginkona hans, Anna Kristín Brynjúlfssdóttir.

sigridur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

†
Okkar innlegustu þakkir til allra sem sýndu okkur samúð, hlýhug og vináttu við andlát og útför föður okkar, tengdafaður, afa og langafa,
SNÆBJÖRNS ÁSGEIRSSONAR
Lindarbraut 29 (Nýlenda), Seltjarnarnesi.
Bryndís Snæbjörnsdóttir Jón Snæbjörnsson Ásgeir Snæbjörnsson barnabörn, barnabarnabörn og aðrir aðstandendur.
Mark Wilson Soffía Guðmundsdóttir Guðný Hreinsdóttir



†
Elskuleg móðir okkar, systir, amma og langamma,
ÞÓRUNN BJÖRGÚLFSDÓTTIR
lést á þrettándanum 6. janúar.
Guðrún Hreggviðsdóttir Þórunn Hreggviðsdóttir Ása Hreggviðsdóttir Ólafur Björgúlfsson barnabörn og barnabarnabörn.
James Stuart Crosbie Finnbofi Rútur Arnarson Birgir E. Birgisson



†
Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir og amma,
GUÐRÚN G. JOHNSON
verður jarðsöngin frá Dómkirkjunni miðvikudaginn 9. janúar kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hennar er bent á Barnaspítala Hríngsins eða aðrar líknarstofnanir.
Friðþjófur Ó. Johnson Gunnlaugur Ó. Johnson Ólafur Ó. Johnson Helga Guðrún Johnson og barnabörn.
Sigurlaug Sigurðardóttir Hjördís Bjartmars Arnardóttir Bjarnís Pálsdóttir Kristinn Gylfi Jónsson



†
Elsku mamma, tengdamamma og amma okkar,
GUÐRÚN SIGURÐARDÓTTIR
Lækjargötu 30, Hafnarfirði,
lést á líknardeild Landspítalans Kópavogi að morgni 5. janúar. Útförin verður auglýst síðar.
Sóley Ólöf Hlökkversdóttir Bjarney Kristín Hlökkversdóttir Þórey Maren Sigurðardóttir Sveinbjörn S. Sigurðsson og barnabörn.
Heiðar Jóhannsson Ólafur Ingólfsson Óskar Thorarensen Arndís Þorvaldsdóttir



†
Ástkær eigenmaður minn, faðir, tengdafaðir, afa og langafi,
ÓLAFUR JÓNSSON
Sævangarstöðum 5, Seltjarnarnesi,
lést á Droplaugarstöðum 1. janúar. Útförin fer fram frá Seltjarnarkirkju föstudaginn 11. janúar kl. 13.00. Þeim sem vilja minnst hans er bent á minningarkort Félags aðstandenda heimilisfólks á Droplaugarstöðum sem fást á skrifstofu Droplaugarstaða, sími 414-9507.
Þórlaug Guðbjörnsdóttir Anna Sigríður Ólafsdóttir Ragnheiður Ólafsdóttir barnabörn og barnabarnabörn.
Sigmundur Tómasson Stig Faber Rasmussen Þorbjörg Einarsdóttir



†
Elskulegur eigenmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afa og bróðir,
JÓHANN HEIÐAR GUÐJÓNSSON
Skarðshlíð 36d, Akureyri,
lést laugardaginn 29. desember. Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju þriðjudaginn 8. janúar kl. 13.30. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hans er bent á Heimahlynningu Akureyri og Krabbameinsfélag Akureyrar.
Elsa Hlín Axelsdóttir Guðjón Páll Jóhannsson Björk Jóhannsdóttir barnabörn og systkini hans látna.
Valborg Inga Guðjónsdóttir Steinþór Guðmundsson



†
Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
MARGRÉT ÓLAFSDÓTTIR SVENDSEN
lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja 27. desember. Útförin verður gerð frá ríkissal Votta Jehóva, Hraunbæ 113, fimmtudaginn 10. janúar kl. 13.00.
Bernhard Palmqvist Svendsen Bjarne Palmqvist Svendsen Skúli Thor Palmqvist Svendsen barnabörn og langömmubörn.
Kolbrún Sigurðardóttir Elinborg Ellertsdóttir



†
Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,
KRISTÍN SIGURLÍNA EIRÍKSDÓTTIR
frá Hlemmiskeiði,
sem lést á hjúkrunarheimilinu Ási í Hveragerði miðvikudaginn 2. janúar verður jarðsöngin frá Skálholtskirkju laugardaginn 12. janúar kl. 11.00.
Ingólfur Bjarnason Ómar Örn Ingólfsson Inga Birna Ingólfssdóttir ömmu- og langömmubörn.
Rósa Guðný Bragadóttir Árni Svavarsson



†
Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
JÓHANNA GÍSLADÓTTIR
Skúlagötu 40b, Reykjavík,
sem lést á Droplaugarstöðum 1. janúar 2013 verður jarðsöngin frá Fossvogskirkju, fimmtudaginn 10. janúar, klukkan 15.00. Þeim sem vilja minnst hennar er bent á Barnaspítalasjóð Hríngsins, símar 543-3022 og 543-3025.
Ólafur Guðjónsson Gísli Ólafsson Viðar Ólafsson Þórunn Ólafsdóttir Sveinn Ingi Ólafsson Gyða Þórðardóttir barnabörn og barnabarnabörn.
Elisabet Solveig Pétursdóttir Birna Björnsdóttir



†
Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afa og langafi,
PÁLL AXELSSON
Viðilundi 2c, Akureyri,
lést á Sjúkrahúsi Akureyrar fimmtudaginn 27. desember sl. Útför hans hefur farið fram í kyrkju að ósk hans látna. Starfsfólki gjörgæslu- og lyflækningadeilda á Sjúkrahúsi Akureyrar eru færðar sérstakar þakkir fyrir ómetanlega umönnun og aðstoð.
Sigurbjörg Pálsdóttir Hólmfríður Pálsdóttir Herdís Pálsdóttir Þórhildur Pálsdóttir og fjölskyldur.



†
Ástkær sonur minn, bróðir okkar, mágur og frændi,
RÖGNVALDUR ÓMAR GUNNARSSON
lést þann 4. janúar sl. Jarðsöngið verður frá Breiðholtskirkju fimmtudaginn 10. janúar kl. 13.00.
Sigurbjörg Rögnvaldsdóttir Anna Rúnarsdóttir Sigrún Rúnarsdóttir Erla Vigdís Rúnarsdóttir og frændsystkini.
Sigurjón Haraldsson Guðmundur R. Ársælsson Skúli Sigurbjörgsson



†
Ástkær móðir mín, dóttir og systir,
AUÐUR MJÖLL FRÍÐGEIRSDÓTTIR
verður jarðsöngin í dag 8. janúar kl. 13.00 frá Fella- og Hólakirkju.
Ísak Örn Arnarsson Elsabet Jónsdóttir systkini og fjölskyldur.



†
Ástkær systir okkar, mágkona og frænka,
EVA SVEINBJÖRG EINARSDÓTTIR
ljósmóðir,
Digranesheiði 19, Kópavogi,
lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi laugardaginn 5. janúar.
Hermann Einarsson Guðmunda Þ. Einarsdóttir systkinabörn og fjölskyldur þeirra.
Lára Runólfssdóttir Sigurbjörn Ólason



†
Ástkær eiginkona mín og móðir okkar,
KRISTJANA ELISABET KRISTJÁNSDÓTTIR
Brúnavegi 9, Reykjavík,
lést þriðjudaginn 1. janúar á Hrafnistu í Reykjavík. Útför hennar fer fram frá Áskirkju föstudaginn 11. janúar kl. 13.00.
Guðlaugur Gíslason Guðmundur Guðlaugsson Gísli Steinn Guðlaugsson



†
Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og systir,
ERLA KARELSDÓTTIR
lést á hjúkrunarheimili Hrafnistu í Hafnarfirði að morgni 3. janúar 2013. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn 11. janúar klukkan 13.00.
Jón Hartmann Jóhanna Katrín Jónsdóttir Guðný Karen Jónsdóttir Jón Birgir Jónsson systkini og fjölskyldur.



FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



BAKAÐ GRASKER

Butternut-grasker er ákaflega góður og hollur matur. Hægt er að baka graskerið í ofni og nota sem meðlæti eða gera úr því súpu. Skerið graskerið í tvennt og takið frá úr. Setjið smá olíu og smjör ofan á ásamt salti, pipar og timjan. Bakið í 50 mínútur.



FOSCAM öryggismyndavélar
Eirberg - gæsla og öryggi

Háskerpu öryggismyndavélar

• Þráðlaus samskipti við tölvur og snjallsíma

Verð: 39.750 kr.

Opið kl. 9 - 18 • laugardaga kl. 11 - 16 • Stórhöfða 25 • 569 3100 • eirberg.is



VINSÆLASTIR

Þessir drykkir eru vinsælastir hjá Booztbar, berjaboozt og svo grænn hollustudrykkur.



Eingöngu lífrænt ræktuð bætiefni

Hámarks næringargildi og upptaka í líkamanum



LJÚFFENG HOLLUSTA

BOOZTBAR KYNNIR Booztbarinn, sem staðsettur er á þjónustustöð N1 í Borgartúni 39, heldur upp á 10 ára afmæli á þessu ári. Mikil áhersla er lögð á gæðahráefni í öllum skyr- og heilsudrykkjum.

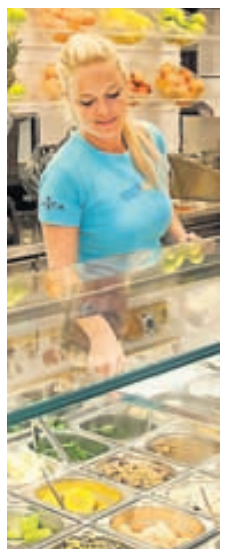
Eigendur Booztbar voru frumkvöðlar á sviði heilsudrykkja hér á landi. Þeir voru líklega fyrstir til að nota íslenska skyríð og ferska ávexti í hollustudrykki sem strax urðu afar vinsælir. Slíkt hafði ekki áður þekkt hér á landi svo segja má að þeir hafi lagt grunninn að skyrdrykkjajæði sem rann á mannskapinn, eins og Kristinn Ingi Sigurjónsson, eigandi Booztbar, orðar það. „Það er mikil eftirspurn eftir ljúffengi hollustu. Við finnum fyrir þeirri eftirspurn en margir kjósa að fá sér boozt á morgnana, í hádeginu eða jafnvel á kvöldin en slíkur drykkur jafngildir heilli máltíð. Aðrir velja að fá sér heilsudrykk í kaffihléinu í stað sætabrauðs,“ segir Kristinn Ingi. „Ég vil endilega benda á tilboðið frá Booztbarnum sem er inni á vefsíðunni aha.is. Þar eru í boði skyrbooztdrykkir á ótrúlegu verði eða frá 360 krónum.

Við veljum einungis vandað og ferskt hráefni í drykkina, til dæmis gæðavöruna Skyr.is, og það er mikil vörupróun í framleiðslunni. Hægt er að fá skyrdrykki, hreinan ávaxtasafa, soja- og rísmjólkurdrykki, ferskan jógúrtis, heilsudrykki með engifer, lárperu, límónu og spínati. Fólk getur valið um margar berja- eða ávaxtategundir en drykkirnir eru afar ljúffengir á bragðið. Ég myndi til dæmis vilja benda foreldrum á að prófa að kaupa

skyrdrykki, ferska ávaxtadrykki eða drykki úr ferskum jógúrtis fyrir börnin sín í næsta ísbiltúr,“ segir Kristinn Ingi enn fremur en rannsóknir hafa sýnt að börn borða of lítið af grænmeti og ávöxtum. „Við bjóðum eingöngu ferska og ferskfrysta ávexti í drykkina sem eru pressaðir og hrærðir á staðnum. Flest öll vítamín er því hægt að fá í einum ávaxta- eða skyrdrykk. Margir tala um hversu vel þeim líður fái þeir sér heilsudrykk daglega.“

Booztbar hefur verið í Borgartúni 39 frá árinu 2007 og þar svigna hillurnar undan hollustunni. Tveir vinsælustu drykkirnir eru rauður og grænn, annars vegar berjaboozt og svo grænn hollustudrykkur. „Fólk er alltaf að leita eftir hollum skyndimat en hægt er að fá drykki fyrir 950 krónur en það er vel samkeppnisfært verð við almennan skyndibita. Fyrir þá sem leita eftir hollum lífsstíl þá er hollustudrykkurinn ákjósanlegur í öll mál.“

Booztbar er hægt að finna á Facebook en staðurinn er opin virka daga frá 8 til 20 og um helgar frá 10 til 18. Síminn er 562 7373.



FERSKT

Ferskir ávextir eru uppistaðan í góðum drykkjum.

Útsala

VÁ!
40-70%
AFSLÁTTUR

Opið 11-18 laugd 11-15



Faxafen 10 • 108 Reykjavík • sími 568 2870
Opið mán.-fös. kl. 11.00-18.00, lau. 11.00-15.00 • www.friendtex.is • praxis.is • soo.dk

BOOZTBAR



iittala

Gjöf handa þér og þínum

TÉKK
KRISTALL

Laugavegi 178 - Sími: 568 9955



ÚTSALA HAFIN!

MaxMara *Parisar* TÍZKAN B/A/S/L/E/R

Skipholt 29b • S. 551 0770

ENSKUSKÓLI ERLU ARA

Enskuskóli Erlu Ara auglýsir enskunám í Hafnarfirði fyrir byrjendur og lengra komna. Á hverri önn sækja um 200 nemendur enskunám í skólanum, langflest konur á aldrinum 40 ára og eldri. **Nýr hópur fyrir algjöra byrjendur.** Við bjóðum upp á: 10 getustig með áherslu á tal. Styrkt af starfsmenntasjóðum. **Skráning í síma 8917576 og erlaara@gmail.com**

Pú ert velkominn í heimsókn og tekur ákvörðum eftir fyrsta tíma hvort þú viljir taka þátt.

www.enskafyriralla.is



Facebook, vertu vinur <http://www.facebook.com/enskuskolierluara>

Skipuleggjum einnig námsferðir til Englands fyrir hópa og einstaklinga.

ÚTSALA ÚTSALA



30%-50% afsláttur

10% afsláttur af öðrum fatnaði meðan á útsölu stendur.

Verðdæmi:
 Verð áður: ~~6.900 kr.~~ Verð nú: 6.200 kr.

black pepper FASHION

Kikið á facebook síðuna okkar.

Opið virka daga kl. 11 - 18
 Opið laugardaga kl. 11-16

Laugavegi 178 • Sími 555 1516



UPPSKRIFTIR
 „Vefurinn inniheldur margar fjölbreyttar uppskriftir að óáfengum drykkjum sem eiga við ólík tilefni,“ segir Guðni R. Björnsson, verkefnastjóri hjá FRÆ.
 MYND/PIETUR

GÓÐUR VALKOSTUR

FJÖLBREYTNÍ Vefurinn oafengt.is býður upp á uppskriftir af óáfengum drykkjum sem henta vel við öll tækifæri.

Góður gestgjafi ætti að hugsa jafn vel um þá sem velja óáfenga drykki og þá sem neyta áfengis. Þá skiptir bæði máli að huga að innihaldi drykkjarins og ekki síður að útliti hans. Þannig gefst öllum færi á að upplifa stemningu veislu- og hátíðarhalda jafnt,“ segir Guðni R. Björnsson, verkefnastjóri hjá FRÆ, en það er félag áhugafólks um forvarnir og heilsueflingu. Félagið setti vefinn oafengt.is í loftið snemma á síðasta ári en þar má finna ótal uppskriftir af óáfengum drykkjum. „Vefurinn inniheldur margar fjölbreyttar uppskriftir að óáfengum drykkjum sem eiga við ólík tilefni. Margir hafa kosið sér þann lífsstíl að neyta ekki áfengis og þessi vefur er gömul hugmynd nokkurra einstaklinga sem hafa starfað lengi við forvarnir. Með honum viljum við koma til móts við gestgjafa sem vilja reyna að gera öllum gestum sínum jafn hátt undir höfði.“

Guðni segir enn of algengt að þeir

sem neyta ekki áfengis fái mjólkurglós með vatni eða gosi í veislum og á veitingastöðum á meðan aðrir neyti áfengra drykkja í fallegum og jafnvel skreyttum glösom. Vefurinn inniheldur fjölda uppskrifta, meðal annars að fordrykkjum, kaffidrykkjum, partíbollum og drykkjum með mat. Guðni segir flestar uppskriftirnar komnar frá þeim sjálfum og þær hafi margar áður verið gefnar út á bæklingum og heimasíðum annarra aðila, til dæmis hjá Bindindisfélagi okumanna. „Síðan höfum við fengið ýmsa aðila til að blanda góða drykki handa okkur, til dæmis barþjóna og veitingamenn. Við erum í góðu samstarfi við barþjóna og veitingafólk og finnum einnig fyrir miklum áhuga nemenda í Hótel- og veitingaskólanum sem vilja kunna að bjóða upp á slíka drykki þegar þeir fara út á vinnumarkaðinn. Enda erum við ekki í samkeppni við þá sem veita áfengi heldur viljum við búa til góðan valkost við hliðina á öllu hinu.“



HÁTÍÐARDRYKKUR
 Óáfengt.is hefur gert nýjan hátíðardrykk fyrir hver áramót síðan 2005. Fyrir síðustu áramót var hátíðardrykkurinn Flottari valinn en hann er settur saman af þjónum Kolabautarinnar.
 MYND/ÚR EINKASAFNI

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal**
 Sölumenn: **Jónína María Hafsteinsdóttir, jmh@365.is**, s. 512 5473
Sverrir Birgir Sverrisson, sverrirbs@365.is, s. 512 5432
Elsa Jensdóttir, elsaj@365.is, s. 512-5427 | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**

ÚTSALA

100% dúnn 25-60% afsláttur af öllum vörum

Létt og hlý dúnsæng sem færir þér einstakan svefn. Eingöngu 100% náttúruleg efni, bómull & dúnn.

Stærð 140x200 790 gr ofnæmisprófaður dúnn

Núna 23.490 kr
 Áður 33.490 kr
 10.000 kr afsláttur



Lín Design Laugavegi 176, gamla sjónvarphúsið Sími 533 2220 www.lindesign.is sendum frítt úr vefverslun á næsta pósthús

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Kynningarblað

Löggluskólinn, stjórnendanámskeið, iðngreinar, Dale Carnegie námskeið, ókeypis íslenskunám á vefnum, hljóðvinnslunám, minnið, heilafóður og góð ráð.



Snælandsskóla við Furugrund

Tungumál

10 vikna námskeið
20 kennslustundir
Áhersla á talmál
Kennt er í byrjenda -
framhalds -
og talæfingaflokkum

ENSKA

Enska II – III
Enska tal og les

NORSKA

Norska I – II
Norska frh 2

SÆNSKA FRANSKA I ÍTALSKA I SPÆNSKA

Spænska I
Spænska II
Spænska tal og les

Íslenska
fyrir útlendinga I – IV
10 vikna námskeið
60 kennslustundir

NÁMSKEIÐ Á VORÖNN 2013

Auktu við þekkingu þína og möguleika á skjótan og skemmtilegan hátt í Kvöldskóla Kópavogs

**Icelandic
for foreigners I – IV**
10 week courses
60 class hours

**Kurs języka island-
zkiego
dla obcokrajowcow
I – IV**

Kurs 10-tygodniowy
60 godzin lekcyjnych

Verklegar greinar
Bókband
Fristundamálun
Silfursmiði
Trésmíði

Saumanámskeið

Fatasaumur/
Barnafatasaumur
Skrautsaumur
Baldering - Skattering
Þjóðbúningur -
saumaður

Tölvunámskeið

Facebook 50 +
Fingrasetning 50 +
Tölvunám I 50 +
Tölvunám II 50 +

**Hjólreiðar
Viðgerðir og Viðhald**
Hjólið í daglega lífinu
Hjólafærni

Matreiðslunámskeið

Bakað án hveitis og sykurs
Eldað án hveitis og sykurs
Bökur
Gómsætir grænmetis -
pasta - og baunaréttir
Frönsk matargerð
Matarmiklar súpur
og heimabakað brauð
Matargerð fyrir karlmenn

Ítölsk matargerð
Spænsk matargerð
Spænsk PAELLA

Prjón og Hekl

Prjón - vettlingar
Prjón - sokkar
Frágangur á prjóni
Hekl

**Ath. Starfsmenntunarsjóðir ýmissa stéttarféлага
styrkja félagsmenn sína til náms
í Kvöldskóla Kópavogs.**

Innritun og upplýsingar: <http://kvoldskoli.kopavogur.is> og í síma 564 1507

Námið í Lögreglu- skólanum er dýrmæt reynsla

Harpa Lind Guðmundsdóttir útskrifaðist úr Lögregluskóla ríkisins þann 21. desember síðastliðinn, ein sjö kvenna sem luku námi af tuttugu nemendum.

Harpa Lind segir að lögreglustarfið hafi lengi heillað sig. „Mig langaði til að gera eitthvað nýtt og það hafði lengi blundað í mér að fara í þetta nám. Ég er fædd og uppalin á Akranesi og hafði verið þar í vinnu en langaði að breyta til,“ segir Harpa Lind sem aldrei hafði starfað sem lögregluþjónn þegar hún hóf námið.

Hún segir að það hafi fyrst og fremst verið fjölbreytnin í starfi lögreglumannsins sem heillaði hana. „Þetta er ótrúlega spennandi starf,“ segir hún. Harpa hóf námið í janúar 2012.

En hvað þarf nemandi að hafa til að komast í skólann?

„Hreint sakavottorð, að hafa lokið tveggja ára námi í framhaldsskóla, gott vald á íslensku og ensku, andlegt og líkamlegt heilbrigði, ökuréttindi og að vera syndur. Allir þurfa að standast inntökupróf með áherslu á íslensku og þrek. Námið skiptist í bóklegt og verklegt en í sumar starfaði ég á lögreglustöðinni á Selfossi,“ segir Harpa Lind og bætir við að námið hafi verið kröfumikið. „Þetta er mikill skóli en afar skemmtilegur. Mikil áhersla er lögð á lögreglufræði, lögræði, hagnýta sálarfræði sem hentar starfinu en einn-

ig er mikilvægt að kunna meginatriði í fyrstu hjálp og kennd er líkamshjálfun,“ greinir hún frá og bætir því við að nemendahópurinn hafi verið sterkur og náð vel saman.

Óþægilegt fyrst

Ekki eru lengur gerðar kröfur um hæð eða þyngd í lögreglustörf en Harpa Lind segir að allir þurfi að vera vel á sig komnir líkamlega með gott þrek og liðleika.

„Mér fannst mjög gaman að kynnst starfinu í sumar og var ánægð á Selfossi. Það var samt öðruvísi en ég átti von á. Starfið er fjölbreytt og mörg verkefna á ánægjuleg þótt önnur hafi verið erfið. Ég var þó vel búin undir erfið verkefni í skólanum. Vissulega var óþægilegt í fyrsta skipti að taka menn fyrir of hraðan akstur eða ölvunarakstur. Auk þess var mjög misjafnt hvernig öku-menn tóku því að vera stöðvaðir. Ég gætti þess að sýna kurteisi og þá fékk maður það sama til baka. Þetta var dýrmæt reynsla sem maður býr alltaf að.“

Í skólabúningum

Þeir tuttugu nemendur sem útskrifuðust fyrir jólin hafa ekki enn fengið vinnu en vonast



Útskrift úr Lögregluskólanum í Bústaðakirkju 21. desember síðastliðinn.



Harpa Lind ásamt Halldóri Birni Malmberg, bekkjarbróður sínum.



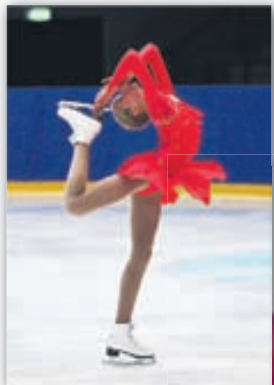
Verklegur dagur í skólanum. „Rétt eftir að sprautað var á okkur með piparúða.“

eftir henni fljótlega. „Ég er búin að sækja um starf á Sudurnesjum og á höfuðborgarsvæðinu og vonast eftir að fá vinnu fljótlega. Ég gæti vel hugsað mér að vera í Reykjanesbæ þótt ég þekki engan þar. Mig langar að prófa nýjan stað,“ segir Harpa sem er í sambandi en kærastinn er að hefja nám í Lögregluskólanum. Hann stefnir því líka á lögreglustarfið.

„Í skólanum er mikill agi og við þurftum alltaf að mæta í skólabúning, skyrta með bindi. Við fengum búninginn í skólanum og eigum hann eftir námið,“ segir Harpa Lind en engin skólagjöld eru í Lögregluskóla ríkisins.



Harpa Lind ásamt bekkjarsysturum að keppa fyrir hönd skólans á fótboltaóti lögreglunnar í mars á síðasta ári.



Vilt þú læra á listskauta?



LISTSKAUTANÁMSKEIÐ

14 vikna listskautanámskeið
12. janúar – 4. maí 2013

Skemmtileg íþrótt fyrir hressar stelpur og stráka en listdans á skautum er ört vaxandi íþrótt. Árangur listskautara Bjarnarins hefur vakið athygli íþróttáhugamanna bæði hérlendis og utan landsteinanna.

Æfingar tvisvar í viku og kennt er í litlum hópum og þáttakendum skipt eftir getu og aldri. Þjálfunin er í höndum velmentaðra og sérhæfðra þjálfara með mikinn faglegan metnað. Frír prufutími og hægt að fá skauta lánaða endurgjaldslaust.

Nánari upplýsingar og skráning:

Berglind Rós Einarsdóttir, yfirþjálfari, sími 899-3058
Erlendína Kristjánsson, skautastjóri, sími 697-3990
www.bjorninn.com/ - listskautar



Iðnaðarmenn duglegir í símenntun

Iðan býður marga möguleika fyrir starfsfólk í iðnaði sem vill sinna símenntun sinni og viðhalda þekkingu. „Við færum iðnaðinn inn í framtíðina með áhugaverðum námskeiðum. Við bjóðum gott úrval námskeiða fyrir iðnaðarmenn í hársnyrtigreinum, bygginga-, bíla- og málmíðnaðargreinum auk námskeiða fyrir upplýsinga- og fjölmiðlagreinar og matvælagreinar. Við erum með fullkomna kennsluástöðu og getum boðið nýjustu tæki og tól, hugbúnað og fyrsta flokks aðstöðu,“ segir Björn M. Sigurjónsson, markaðsstjóri Iðunnar.

„Fagfólk í íslenskum iðnaði er duglegt að sækja sér símenntun og aðsókn að námskeiðum okkar hefur verið sívaxandi frá stofnun Iðunnar fyrir 5 árum.“ Námsvísir Iðunnar er nýkominn út og er dreift í um 18.000 eintökum. Hægt er að skrá sig á námskeið á www.idan.is.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmenn auglýsinga: Benedikt Freyr Jónsson, benediktj@365.is, 512-5411
Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.



Magnús Þór Torfason, lektor við Harvard-háskóla í Boston er meðal kennara hjá Endurmenntun Háskóla Íslands.

MYND/VALLI

Vannýtt auðlind

Sérfræðingar frá Harvard-háskóla eru meðal kennara hjá Endurmenntun Háskóla Íslands. Magnús Torfason, lektor við Harvard Business School, kennir námskeiðið Tengslanet fyrirtækja – vannýtt auðlind.

Síðastliðið haust komu nokkrir sérfræðingar frá Harvard-háskóla í Boston og héldu námskeið hjá Endurmenntun Háskóla Íslands fyrir stjórnendur og sérfræðinga. Um var að ræða þrjú námskeið í stjórnun, samninga-færni og upplýsingatækni og hlutu þau öll mjög góðar viðtökur. Á þessu ári koma fleiri sérfræðingar frá Harvard og kenna hjá Endurmenntun. Margret Andrews, sérfræðingur í stjórnun, Diana Buttu, sérfræðingur í samningatækni, og David Platt hugbúnaðarsérfræðingur koma öll aftur til landsins á árinu en í hópinn bætast einnig nokkrir nýir kennarar.

Meðal þeirra er Magnús Þór Torfason, lektor við Harvard Business School. Magnús verður með eins dags námskeiðið Tengslanet fyrirtækja – vannýtt auðlind.

Hvenær er tengslanet vannýtt auðlind?

„Ef formlega skipuritíð lýsir því ekki hvernig samskipti fara í raun fram innan fyrirtækis er það vannýtt auðlind. Þetta þarf að passa saman svo fyrirtækið vinni á full-

um afköstum. Ég hef rannsakað að hvernig tengslanet eiga að líta út svo þau séu skilvirk fyrir upplýsingamiðlun og fyrir stjórnun,“ segir Magnús.

Hann segir stjórnendur í stærri fyrirtækjum erlendis meðvitaða um mikilvægi óformlegra tengslaneta og í reglulegu stöðumat starfsmanna sé það haft í huga.

„Á mínum vinnustað er til dæmis haldið utan um það hver aðstoðar hvern, hver ráðfærir sig við hvern og hvernig samskipti eiga sér stað. Þessi aðferðafræði er svo nýtt til að bæta skilvirkni og koma í veg fyrir að fólk spili ekki í takt við stefnu fyrirtækisins.“

Við stöðumat getur til dæmis komið í ljós að deildarstjóri sé ekki sá lykilpunktur sem hann á að vera og starfsmenn leiti frekar til annarra. Ef svo er, er réttum stjórnunaraðferðum ekki beitt. Það er mikilvægt að átta sig á óformlega þættinum til að breyta formlega skipulaginu í samræmi við það.“

Magnús segir markmið námskeiðsins að stjórnendur og milli-

„Við stöðumat getur til dæmis komið í ljós að deildarstjóri sé ekki sá lykilpunktur sem hann á að vera og starfsmenn leiti frekar til annarra. Ef svo er, er réttum stjórnunaraðferðum ekki beitt.“

stjórnendur fyrirtækja skilji hvernig best sé að hugsa um tengslanet. Verkefni verði unnin byggð á eigin tengslaneti þátttakenda en styrking á tengslaneti fyrirtækja sé nátengd tengslaneti einstaklinga. Námskeiðið sé miðað við stærri fyrirtæki þar sem starfsmenn eru fleiri en 15 til 20 manns en þó eigi aðferðafræðin erindi við stjórnendur minni fyrirtækja, sérstaklega ef samskipti fyrirtækisins eru mikil út á við.

Skráning fer fram á vef Endurmenntunar, Endurmenntun.is, og er skráningarfrestur til 25. apríl.

Nýr vefur Endurmenntunar

Í upphafi árs fór í loftið nýr og endurnýjadur vefur Endurmenntunar Háskóla Íslands: endurmenntun.is. Nýi vefurinn er mun aðgengilegri og einfaldari en sá gamli.

Á forsíðu má ávallt sjá hvað er á döfinni næstu dagana og námskeiðsflokkunum er nú skipt í tvennt. Annars vegar námskeið undir yfirskriftinni fyrir þig en þar er að finna námskeið á sviðum menningar, persónu-



legrar hæfni og tungumála og hins vegar starfstengd námskeið sem má finna undir yfirskriftinni fyrir starfið.

Á vefnum er framboð námsbrauta nú einnig skipt eftir því hvort þær eru á grunn- eða meistarakstigi háskóla.

Mánaðarlega eru allt að 30 þúsund heimsóknir á vef Endurmenntunar en unnið var að nýja vefnum stóran hluta síðasta árs í samstarfi við netfyrirtækið Skapalón.



NÆRÐU HUGANN

Fjölbreytt námskeið í upphafi vormisseris

Agile hugbúnaðargerð og Scrum

Arðsemi í mannauðsstjórnun

Árið 2012 – Athyglisverðir dómar og úrskurðir

Danska - þjálfun í talmáli á léttum nótum

Eftir jólabókaflóðið: Yndislestur í góðum hópi

Gerð ferilskrár

Intensive and effective treatment of specific phobias

Ítalska fyrir byrjendur

Jákvæð forysta – hamingja, styrkleikar og markmið

Kínverska fyrir byrjendur

Lestur ársreikninga

Mannauðsstjórnun

Norðurljós

Ormstunga í Borgarleikhúsinu

Persnesk Íslendingasaga?

Hið stórkostlega og óþekkt miðaldarit Shahnameh

Photoshop fyrir byrjendur

Spænska I

Stjórnun fyrir nýja stjórnendur

Sturlunga - Fall þjóðveldis

Verktaki eða launþegi

Virðisaukaskattur

Þýska fyrir byrjendur II

Fleiri námskeið á endurmenntun.is

ENDURMENNTUN
HÁSKÓLA ÍSLANDS

Nánari upplýsingar og skráning:
sími 525 4444 og endurmenntun.is

Minnið geymir allt

Minni er hæfileiki til að móttaka eða afla, varðveita og endurheimta upplýsingar. Allt sem við kunnum er geymt í minninu. Þar er öll vitneskja sem við höfum um okkur sjálf og umheiminn og öll orð sem við þekkjum. Við notum minnið að miklu leyti ómeðvitað en minnið er manninum nauðsynlegt og má færa rök fyrir því að manneskja án minnis sé í raun meðvitundarlaus.

Menn hafa lengi rannsakað minnið en samt sem áður er margt á huldu um hvernig það starfar. Stöðugar framfarir eru í sálfræði og læknávisindunum og geta þær framfarir auðveldlega umbylt þeim kenningum sem eru taldar fullgildar hverju sinni.

Í dag eru nokkrar kenningar við lýði. Grunnlíkanið um minni var sett fram af Richard C. Atkinson og Richard M. Shiffrin á sjöunda áratug 20. aldar og er ansi lífseigt.

Samkvæmt því eru minniskerfin minnst tvö, en sumir telja að þau séu þrjú. Þetta eru skynminni, skammtímaminni og langtímaminni. Í fyrstu fara upplýsingar sem skynjaðar eru í umhverfinu í skynminni. Þaðan fara þær í skammtímaminni með takmarkaða rýmd og að lokum er hægt að umskrá upplýsingar í langtímaminni sem hefur ótakmarkaða rýmd. Skráning í langtímaminni er, ólíkt skráningu í skammtímaminni, fyrst og fremst merkingarbær.



Samkvæmt þessu líkani eru minnisþrepin þrjú; umskráning, geymd og endurheimt. Þegar við lærum eitthvað erum við að gera tvo hluti; umskrá það sem berast okkur sjónrænt, hljóðrænt eða með öðrum hætti í eitthvað sem mannsheilinn skilur og geyma það í minni.

Svo þegar við þurfum á upplýsingunum að halda rifjum við þær upp.

Ýmis rök hafa verið færð fyrir þessu líkani en mörgum þykir kerfið heldur einfalt og finnst það ekki ná að skýra hin flóknu tengsl milli minnis og þekkingar.

Heimild: www.is.wikipedia.org



Gunnar segir námið hjá SAE Institute í New York krefjandi, hagnýtt og fjölbreytt.

MYNDVALLI

Nýtur þess að læra í New York

Þórður Gunnar Þorvaldsson hefur í vetur stundað nám í Audio Engineering við SAE Institute í New York. Hann lætur vel af náminu og dvölinni ytra.

Áður en Gunnar, eins og hann er ávallt kallaður, fór til New York í ágúst starfaði hann hjá Stúdíó Ljónshjarta. „Þar vann ég ótrúlega fjölbreytt starf sem fólst í því að taka upp tónlist, útvarpsleikrit, söngleiki og auglýsingar og að hljóðblanda auk annarra hluta.“

SAE Institute sem Gunnar sækir í New York er þekktur og virtur hljóðvinnsluskóli með útibú víða um heim. „Þar læri ég á allt sem viðkemur því að koma hljóði til áheyranda, hvort sem er á lifandi viðburðum, á plötu, í útvarpi og sjónvarpi eða á hvaða formi sem er.“

Námið er krefjandi og jafnmikil áhersla lögð á verklegu hliðina og þá bóklegu. „Annað hvort tekur maður eins árs diplómanám eða tveggja ára B.A.-gráðu. Mikil áhersla er lögð á verklega þáttinn og að vinna hlutina í alvöru. Þá er próf einu sinni í viku úr því efni sem við erum að vinna með hverju sinni og svo fjögur áfangapróf á hverju ári. Svo erum við alltaf að skila verkefnum; lögum með villum í sem við þurfum að laga, upptökum og fleiru.“

Haldin eru munnleg próf þar sem kennarar spyrja nemendur spjörum úr og biðja þá um að sýna sér ýmsa hluti tengda náminu. „Þá er líka komið inn á viðskiptahliðina og gert ráð fyrir því að við munum reka okkar eigið stúdíó. Til þess þarf smá viðskiptavit. Svo þurfum við líka að lóða ýmsa hluti saman, ekki bara snúrur, heldur tengiborð og þess háttar. Þetta er því mjög fjölbreytt og hagnýtt nám.“

New York fellur vel í kramið hjá Gunnari sem líður vel í stórborg sem telur margfaldan fjölda Íslendinga. „New York er algjör snilld þegar maður er búinn að læra á hana. Ég er búinn að vera á Íslandi í nokkra daga og er kominn með þínu heimprá til New York. Ég hafði í raun aldrei upplifað Ísland sem jafnmikið þorp fyrr en eftir að ég fór út. Að vísu mjög gott þorp.“

Gunnar býst við því að vera að minnsta kosti þetta eina ár og klára diplómanámið en segir framtíðina eftir það óráðna. „Ég stefni allavega á það að dúxa hérna og reyna svo að fá vinnu í einhverju flottu stúdíó hérna úti,“ segir Gunnar brattur.

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| | COMENIUS STYRKIR TIL SKÓLA- VERKEFNA Á LEIK-, GRUNN- OG FRAMHALDSSKÓLASTIGI WWW.COMENIUS.IS | | GRUNDTVIG MARGVÍSLEGIR STYRKIR Í FULLORÐINSFRÆÐSLU WWW.GRUNDTVIG.IS | |
| ERASMUS STÚDENTA- OG STARFSMANNASKIPTI OG STYRKIR TIL HÁSKÓLASAMSTARFS WWW.ERASMUS.IS | | LEONARDO STYRKIR TIL STARFS- MENNTUNAR Í EVRÓPU WWW.LEONARDO.IS | | www.lme.is |

AUGLÝST EFTIR UMSÓKNUM UM STYRKI Í MENNTAÁÆTLUN EVRÓPUSAMBANDSINS

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

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

UMSÓKNARFRESTIR ÁRIÐ 2013

| ÁÆTLUN | UMSÓKNARFRESTUR |
|---|---|
| Comenius og Grundtvig - endurmenntun | 16. janúar 2013 30. apríl 2013 17. september 2013 |
| Comenius - aðstoðarkennarar | 31. janúar 2013 |
| Leonardo - fjölþjóðleg yfirfærsluverkefni | 31. janúar 2013 |
| Comenius, Erasmus, Grundtvig og Leonardo - miðstýrð fjölþjóðleg tilrauna-, net- og stoðverkefni | 31. janúar 2013 |
| Leonardo - mannskriptaverkefni | 1. febrúar 2013 |
| Jean Monnet áætlunin | 15. febrúar 2013 |
| Comenius, Grundtvig og Leonardo - samstarfsverkefni | 21. febrúar 2013 |
| Comenius - svæðasamstarf | 21. febrúar 2013 |
| Grundtvig - vinnustofur | 21. febrúar 2013 |
| Þveráætlanir - tungumál, upplýsingatækni, stefnumótun og dreifing verkefnaniðurstaðna | 28. febrúar 2013 |
| Erasmus - stúdenta- og starfsmannaskipti og hraðnámskeið (frestur háskóla) | 8. mars 2013 |
| Grundtvig - aðstoðarkennarar og sjálfboðaliðaverkefni | 28. mars 2013 |
| Námsheimsóknir - stefnumótun fræðslumála | 28. mars 2013 |
| | 15. okt. 2013 |

Allar nánari upplýsingar um umsóknarferlið og umsóknarfresti fyrir árið 2013 eru á heimasíðu Landskrifstofu Menntaáætlunar ESB, www.lme.is.

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

STÍGÐU SKREFIÐ

Í Opna háskólanum í HR er fjölbreytt úrval hagnýtra símenntunar- og þjálfunarleiða með áherslu á tækni, viðskipti og lög fyrir sérfræðinga og stjórnendur í íslensku atvinnulífi.

FYRSTU NÁMSKEIÐ ÁRSINS

Árangursrík samskipti: Hlutverk stjórnenda

Farið er yfir samskiptaaðferðir og breytingar á samskiptamynstrum með það að markmiði að auka árangur og ánægju.

15. janúar

Breytingastjórnun

Fjallað er um eðli breytinga á vinnustöðum, aðferðafræði, möguleg viðbrögð við breytingum og leiðir til að styðja við starfsfólk í breytingaferli.

Hefst 15. janúar

Grunnatriði verkefnastjórnunar

Farið er yfir aðferðir við gerð á góðri verkefnaáætlun og einkenni árangursríkra verkefna.

Hefst 16. janúar

Mannauðsstjórnun – hæfileikar starfsmanna (Talent Management)

Námskeiðið hentar þeim sem vilja byggja upp og efla mannauð í sínu fyrirtæki með því að þróa hæfileika starfsmanna.

16. janúar

Persónuleg stefnumótun

Í námskeiðinu er notast við aðferðafræði stefnumótunar og markþjálfunar og hún heimfærð upp á daglegt líf í þeim tilgangi að hjálpa þátttakendum að setja sér raunhæf markmið.

Hefst 18. janúar

5 valkostir til velgengni

Tveggja daga vinnustofa úr smiðju Franklin Covey sem er frumkvöðull á sviði stjórnunar og ráðgjafar. Fjallað er um einfaldar og árangursríkar leiðir til að auka afköst og árangur.

Hefst 23. janúar

Fjármál fyrir stjórnendur

Námskeiðið veitir innsýn í undirstöðuatriði fjármála- stjórnunar og er ætlað stjórnendum sem ekki hafa fjármálabakgrunn en þurfa starfsins vegna að hafa grunnskilning á stjórnun fjármála.

23. janúar

Samningatækni

Hagnýt námskeið fyrir alla þá sem vilja auka færni sína í samningagerð og samningaviðræðum. Í boði eru grunn- og framhaldsnámskeið auk námskeiðs með áherslu á ólíka menningarheima.

Hefst 29. janúar

Viðburðastjórnun

Skoðað verður að hverju þarf að huga við undirbúning og skipulag viðburðar: markaðssetningu, markmiðasetningu, framkvæmd, samantekt og mati. Lögð er áhersla á hagnýta nálgun efnisins.

Hefst 30. janúar

Þróun viðskiptaferla – stöðugar framfarir

Heildstætt nám í aðferðafræðum straumlínustjórnunar, stöðugra umbóta og þróun viðskiptaferla.

Hefst 31. janúar

Íslenskur hlutabréfamarkaður:

Undirbúningur fyrir skráningu í Kauphöllina

Fjallað er um hlutabréfamarkaðinn, hvaða breytingum hann mun mögulega taka á næstu tveimur árum og undirbúning þess að skrá fyrirtæki á markað út frá kröfum laga og reglna.

31. janúar

Flutninga- og vörustjórnun

Nám sem miðar að því að efla faglega þekkingu á öllum sviðum flutninga, innkaupa og dreifingar með áherslu á umbætur í rekstri.

Hefst 4. febrúar

SQL gagnagrunnar

Hagnýtt námskeið þar sem farið er yfir helstu atriði varðandi notkun á SQL gagnagrunni, s.s. að útbúa töflur og viðmót, uppfærslur á gögnum og fyrirspurnir.

Hefst 5. febrúar

Ábyrgð og árangur stjórnarmanna

Markmið námslínunnar er að efla faglegan grunn stjórnarmanna m.a. með þjálfun á sviði lagalegra, fjárhagslegra og siðferðilegra viðfangsefna. Jafnframt hefur umfjöllun um endurskoðun og áhættustýringu nú verið bætt við námið.

Hefst 13. febrúar

SÍMENNTUN / STJÓRNENDAPJÁLFUN

Stjórnun, stefnumótun og leiðtogafærni

- Breytingastjórnun
- Millistjórnendur: hlutverk þeirra og staða
- Stjórnun í mismunandi menningarheimum (Managing Cultural Differences)

Fjármál

- Eignastýring
- Fjármál fyrir stjórnendur
- Líkanagerð fyrir rekstraráætlanir, arðsemismat og verðmat
- Verðbréfamiðlun

Tölvunarfræði

- Að breyta gögnum í verðmætar upplýsingar
- R tölvifræðiúrvinnsla og C++ forritun

Tækni- og verkfræði

- Þróun viðskiptaferla – stöðugar framfarir
- Reiknitækni í rekstri fyrirtækja

Mannauðsstjórnun

- Jafningastjórnun
- Mannauðsstjórnun – hæfileikar starfsmanna

Markaðsmál og sala

- Viðburðastjórnun
- *Linked-in* og við sem vörumerki

Persónuleg færni

- Lífsviðhorf – lífsstíll – lífsgæði
- Markþjálfun
- Framkoma og tjáning

Árangur í starfi

- Excel
- Samningatækni
- Teymisvinna
- Tímastjórnun
- Verkefnastjórnun

Lagaleg viðfangsefni

- Orkuréttur
- Lagaenska
- Samkeppnisréttur

Rekstur og bókhald

- Skattskil
- Almennir bókarar
- Rekstrar- og fjármálanám



OPNI HÁSKÓLINN
Í HÁSKÓLANUM Í REYKJAVÍK



Sjá nánar:

www.opnihaskolinn.is

eða hafðu samband við okkur í síma 599 6200

Íslenskunám um allan heim

Margir útlendingar stunda ókeypis íslenskunám í gegnum vefinn. Fyrsta námskeiðið fór í loftið árið 2004 og aðrar Norðurlandþjóðir nota það sem fyrirmynd að uppbyggingu sambærilegra námskeiða heima fyrir.

Háskóli Íslands hefur um nokkurra ára skeið boðið upp á ókeypis íslenskunám á vefnum undir heitinu Icelandic Online. Fyrsta námskeiðið fór í loftið árið 2004 og síðan þá hafa um 120.000 manns skráð sig inn á vefinn og sótt námskeið þar að sögn Kolbrúnar Friðriksdóttur, verkefnastjóra Icelandic Online og aðjunkt í íslensku fyrir erlenda stúdenta á Hugvísindasviði Háskóla Íslands. „Viðtökurnar hafa verið alveg ótrúlegar, sérstaklega þegar haft er í huga að við höfum nánast ekkert markaðssett þessi námskeið. Notendur koma frá flestum heimsálfum en námskeiðin eru þó vinsælust hjá Bandaríkjamönnum, Þjóðverjum, Bretum, Frökkum og Rússum. Við sjáum þó einnig notendur frá ýmsum löndum eins og Venesúela, Japan, Kína, Ísrael, Brasilíu og Eistlandi.“

Námskeiðin eiga sér enga fyrirmynd að sögn Kolbrúnar og eftir því sem hún best veit eru engin sambærileg ókeypis námskeið til á öðrum tungumálum. „Námskeiðin voru nýsköpunarverkefni á sínum tíma og áttu sér ekki beina fyrirmynd á þessum tíma. Kollegar okkar á Norðurlöndum hafa hins vegar horft til þeirra sem fyrirmyndar og viljað þróa sambærileg námskeið fyrir önnur norræn tungumál.“

Námskeiðin eru ætluð til sjálfsnáms að sögn Kolbrúnar og er öllum opið endur-

gjaldslaut. Æfingar námskeiðanna eru afar fjölbreyttar og um leið gagnvirkar þannig að nemendur fá svörum jafnóðum og þeir vinna þær. „Notendur fá þjálfun í grundvallarþáttum málsins, til dæmis orðaforða, málfræði, málnotkun, skilningi og hlustun. Með efninu eru auk þess rafrænir stuðningsmiðlar eins og orðabók og málfræðigrunnur og hjálparmálið á námskeiðunum er enska.“

Notendur vefsins koma úr öllum áttum að sögn Kolbrúnar enda mikill áhugi á íslensku víða í heiminum. „Það er ekki einfalt að fullyrða um hvað veldur þessum mikla áhuga. Íslendingasögurnar spila þar vafalaust inn í. Síðan er mikið af tungumálafólki og málvísindamönnum sem hafa mikinn áhuga á tungumálinu. Íslenskan er auk þess lítið málsamfélag þar sem tungumálið hefur varðveist vel og það vekur áhuga margra.“ Hún nefnir einnig til sögunnar þýðendur og þá sem hún kallar tungumálasafnara, fólk sem lærir mörg ný tungumál sér til skemmtunar. „Síðan eru fjölmargir sem hafa einfaldlega áhuga á íslenskri náttúru, hestinum og menningu okkar og vilja þess vegna læra tungumálið. Við urðum þess sérstaklega vör fyrir nokkrum árum þegar frægð Bjarkar var sem mest. Þá bar nokkuð á því að aðdáendur vildu læra íslensku til að geta skilið móðurmál hennar og til að geta lesið íslenska texta söngkonunnar.“



„Viðtökurnar hafa verið alveg ótrúlegar, sérstaklega þegar haft er í huga að við höfum nánast ekkert markaðssett þessi námskeið,“ segir Kolbrún Friðriksdóttir, verkefnastjóri Icelandic Online og aðjunkt við Hugvísindasvið Háskóla Íslands.

MYND/VILHELM

www.meiraprof.is

Farðu ekki án réttinda á vinnuvélar til Evrópu, vertu klár í allt, heima sem erlendis

Skjót leið til starfsmenntunar

Réttindanámskeið fyrir stjórnendur vinnuvéla, kláraðu þetta á móðurmálinu ef þú hefur hug á starfi í Evrópu. Hægt er að byrja alla föstudaga kl. 17.30, námið tekur 3 helgar, sjá nánar á heimasíðunni meiraprof.is eða hringdu í síma 588 45 00

NÁMSKEIÐ SEM GEFA RÉTTINDI UM GJÖRVALLA EVRÓPU



ÖLL ÖKURÉTTINDI - ÖLL VINNUVÉLARÉTTINDI

Skapaðu þér þitt eigið góðæri

Námskeið til aukinna ökuréttinda og vinnuvélanámskeiðið gefur aðgang að þúsundum áhugaverðra starfa. Fyrir þá sem ekki eru með umtalsverða framhaldsmenntun er það ekki spurning að afla sér þeirra réttinda sem þessi námskeið veita. Fjöldi fólks með mikla sérmenntun sækir þó þessi námskeið til að eiga möguleika á að komast út frá pappir og tölvum og láta til sín taka á sverum trukkum og öflugum vinnuvélum, þó ekki sé nema í sumarfríum. Starfsmenn skólans eru með áralanga reynslu í kennslu á þessu sviði og þjálfaðir í að kenna fólk sem að öllu jöfnu hefur skóla ekki eftir á vinsældarlistanum. Við starfsmenn skólans kappkostum að flytja hagnýtan fróðleik sem kemur nemendum og vinnuveitendum þeirra (og öllum vegfarendum) að gagni alla daga. Við kennararnir trúum líka á líf fyrir dauðann og leggjum okkur fram um að námið sé ekki bara hagnýtt, heldur einnig skemmtilegt. Ekki biða eftir tíma til að framkvæma þetta sem þú hefur hugsað lengi um, það er annað orð yfir aldrei. Biðu tímann til, stattu með sjálfum þér og byrjaðu strax. Við fögnum því að fá að hitta þig og að fá þannig tækifæri á að auka árangur þinn í lífinu.

**NÝI
ÖKUSKÓLINN**

KLETTAGÖRDUM 11 (et-húsinu) REYKJAVÍK

ALLAR FREKARI UPPLÝSINGAR Í SÍMA 588 45 00



Seppi litli úrelt afsökun

„Hundurinn át heimaverkefnið mitt“ er löngu úrelt afsökun ef heimaverkefnið liggur ekki klárt á kennaraborðinu á settum degi. Nútímanemendur segja tæknina frekar hafa brugðist sér þegar þeir reyna að snúa sig út úr verkefnaskilum. Þetta kom fram í könnun sem náði til 500 kennara og 1.000 nemenda í skólum í Bretlandi. Könnunin var gerð árið 2010 og birtist meðal annars í The Telegraph. Hér eru nokkur dæmi um afsakanir nútímanámsmanna, teknar af www.telegraph.co.uk:

Ég sendi verkefnið í tölvupósti en fékk póstinn aftur í hausinn. Ég kláraði verkefnið en eyddi því óvart út.

Tölvan mín hrundi.

Prentarinn minn bilaði.

Ég kláraði verkefnið en gat ekki vistað það.

Blekið kláraðist í prentaranum.

Netið lá niðri og ég gat ekki fundið heimildir til að vinna verkefnið.

Ég missti drykkinn minn yfir tölvuna og hún hrundi.

Það var brotist inn hjá mér og tölvunni stolið.

Ég gat ekki tengt fartölvuna mína við prentara.

Það komst vírus í tölvuna mína sem rústaði harða drifinu.

Ég týndi tölvunni minni.

Dæmi um skrítnustu afsakanir sem kennararnir sem tóku þátt í könnuninni höfðu heyrð:

Gullfiskurinn minn át það.

Hesturinn minn át það.

Lyklaborðið mitt brotnaði í tvennt.

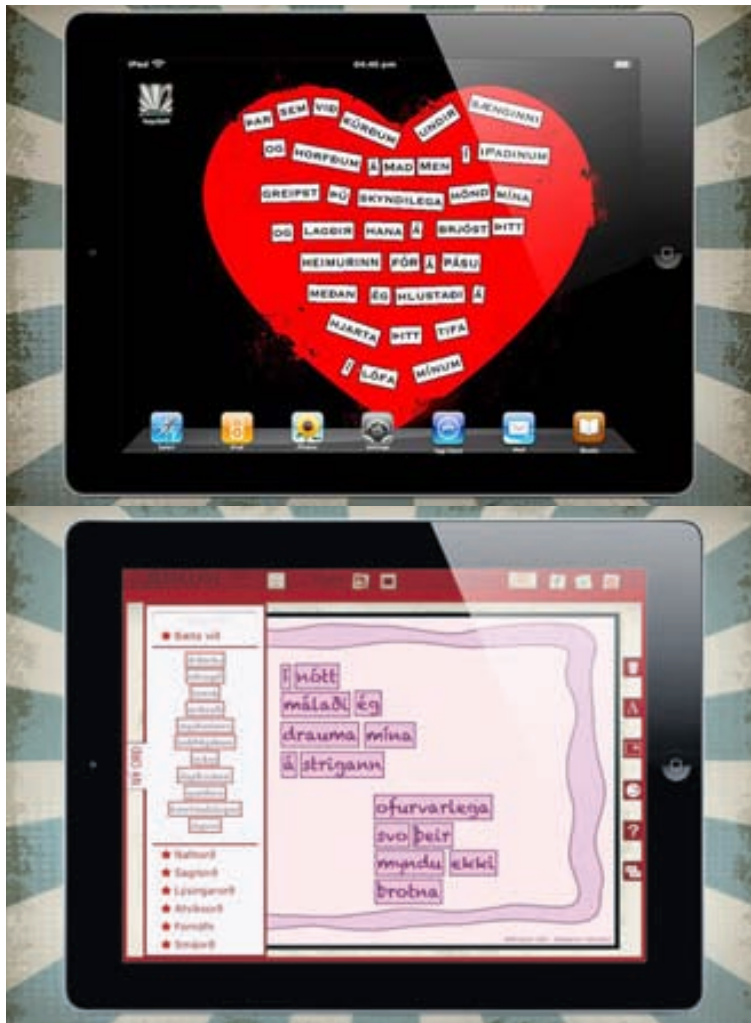
Ég missti verkefnið í ána og straumurinn hreif það með sér.



Smáforritið Segulljóð

Seint á síðasta ári var smáforritið Segulljóð sett á markað. Smáforritið, sem hannað er fyrir iPad-spjaldtölvur, iPhone-síma og iPod Touch, er hugsað til ljóðasköpunar og leiks með tungumálið. Þar fær notandinn orð sem valin eru eftir slembivali til að raða saman og semja ljóð. Segulljóð hentar því vel til að semja stutt ljóð en ekki síður til að semja örsögur, tækifæriskveðjur til ástvina eða jafnvel sem kveikja að stærri verkefnum.

Segulljóð inniheldur átta mismunandi orðabemu með samtals yfir þrettán þúsund orðum sem öll hafa allar mögulegar birtingar- og beygingarmyndir. Þegar nýtt verkefni er hafið stillir notandinn úr hvaða orðabemu hann vill fá orð. Einnig er hægt að stilla fjölda orða úr hverjum orðflokki. Forritið velur síðan með slembivali orð úr viðeigandi þökkum til að nota við ljóðagerðina og önnur verkefni. Ef notandinn hyggst semja ljóð getur hann bætt við orðum úr öllum orðflokkum auk þess sem hægt er að bæta við eigin orðum til þess að fullkomna ljóðasmíðina. Til að auka enn frekar á áhrifa mátt ljóðanna er hægt að breyta lettri að vild, litum og bakgrunni. Þegar ljóðið er tilbúið er hægt að gefa það út á vefnum segulljod.is auk þess sem hægt er að deila því til vina á Facebook, Twitter og í tölvupósti.



Það er fyrirtækið Ís-leikir ehf. sem gefur út smáforritið en höfundar og hönnuðir þess eru

Guðný Þorsteinsdóttir og Friðrik Magnússon. Gerð þess var styrkt af Þróunarsjóði námsgagna.

Annríki

Þjóðbúningar og skart



Þjóðbúninga námskeið - Vor 2013

Faldbúningur, skautbúningur og kyrtill

www.annriki.is 898-1573 annriki@simnet.is

Boltinn á Xinu 977
- alla virka daga kl. 11 - 12.

LÆRÐU AÐ BAKA MAKKARÓNUR

Á myndbandsvefnum Youtube er hægt að læra ótrúlegustu hluti; til dæmis að hekla, þrjúna, gera sushi, jóga, að gera upp húsgögn og margt fleira.

Franskar makkarónukökur hafa notið vinsælda að undanförunni enda óhemju bragðgóðir og fallegir munnbitar sem flott er að bjóða upp á í hvers kyns veislum. Þær eru allavega á litinn og gera mikið fyrir veisluborðið. Gerð þeirra er þó ögn vandasöm en vitanlega má læra réttu handtökin á Youtube. Sláið einfaldlega inn „How to make french macarons“ og myndböndin hrannast upp.

Þeir sem ekki treysta sér til að baka þær upp á eigin spýtur í fyrstu geta sótt námskeið hjá Salt Eldhúsi. Það tekur eina kvöldstund og er haldið með reglulegu millibili. Hver og einn fær að baka sínar makkarónur og taka afraksturinn með sér heim. **Sjá nánar á salteldhus.is.**



NOKKUR RÁÐ TIL AÐ TAKAST Á VIÐ HEIMAVERKEFNIN

Ekki fresta heimavinnunni. Skipuleggðu þig fram í tímann og reyndu að ljúka sem mestu í skólanum áður en þú kemur heim. Skiptu verkefnum niður í smærri kafla, þannig virðast þau ekki jafn óyfirstíganleg. Verðlaunaðu þig jafnvel eftir hvern kafla. Taktu þér reglulega hlé í nokkrar mínútur, teygðu á og hreyfðu þig áður en þú sest aftur við. Gættu þess að ekkert truflar þig, svo sem sjónvarp, útvarp eða Facebook. Hafðu snyrtilegt á skrifborðinu þínu. Búðu til rúttínu og fylgdu henni, lærdu til dæmis alltaf á sama tíma og á sama stað. **Sjá: www.ehow.com**

Nám í viðurkenndum tölvuskóla - skráðu þig núna:

Tölvunám sem gefur forskot

Tölvuskóli Tölvu- og verkfræðipjónustunnar við Grensásveg er elsti tölvuskólinn á Íslandi og yfir 43.000 nemendur hafa sótt tölvumenntun sína til skólans á 27 árum. Farðu á vefsíðuna okkar eða hringdu í okkur og fáðu nánari upplýsingar um námið. Bókaðu þig sem fyrst til að tryggja þér sæti!

Bókhaldsnám

Hagnýtt bókhald I
Hagnýtt bókhald II
Excel grunnur fyrir bókhaldsnema

Almenn tölvunámskeið

Access I: Almenn gagnagrunnsgerð
Access II: Fyrir lengra komna
Excel I: Almenn töflureiknisnotkun
Excel II: Framhaldsnámskeið
Excel III: Fjölvir og forritun
Excel Pivottöflur
Excel gagnagrunnar og listar
Outlook póstur, dagbók og verkefni
Outlook fyrir lengra komna
PowerPoint, glærugerð og - notkun
Word almenn ritvinnsla
Word II fyrir lengra komna
Vinnsla langra skjala með Word
Word: Markpóstur
Windows 7 fyrir byrjendur

Forritun og kerfisstjórnun

Grunnám í forritun
Visual C# .NET forritun
Visual C# .NET og nútíma vefforritun
Nútíma vefforritun, HTML og JQ
Gagnagrunnsfræði

Stutt og gagnlegt

Internetið - upplýsingalind og skemmtun
Fingrasetning - tölvuvérlitun
Facebook fyrir byrjendur
Spjaldtölvur - iPad
Spjaldtölvur - Android

Vefur, grafík og margmiðlun

Vefsíðugerð og margmiðlun
DreamWeaver vefsíðugerð
DreamWeaver og Photoshop
DreamWeaver, Photoshop og Flash
Joomla vefsíðugerð
Joomla og Photoshop
HTML og CSS grunnur
Flash margmiðlun
Photoshop myndvinnsla

Ljósmyndun og myndbandagerð

Áhugljósmyndun
Stafræn ljósmyndun
Ljósmyndavinnsla með Picasa
Ljósmyndavinnsla með Photoshop Elements
Stafræn myndbandagerð

Almennt tölvunám

Almennt tölvunám
Almennt tölvunám stutt

Tölvunám fyrir 50+

Tölvunám fyrir 50+
Tölvunám fyrir 50+ stutt

Verkefnastjórnun

Hagnýt verkefnastjórnun
Grunnur góðrar verkefnastjórnunar
PRINCE2 verkefnastjórnunaraðferðin
Microsoft Project verkefnastjórnun
Hugarkort - XMind

Tölvuskóli TV í fremstu röð frá 1986
Hringdu í 520 9000 eða
Skoðuðu nánar á www.tv.is





Áhrifaríkt heilafóður

Matur hefur bein áhrif á heilastarfsemina og getur haft úrslitaáhrif á námsgetu. Vissar fæðutegundir eru beinlínis lykill að betri einkunnum um leið og þær gefa góða magafylli.

Með réttu mataræði og nægri vatnsdrykkju aukast líkur á góðri námshæfni og betri einkunnum. Hér eru tíu fæðutegundir sem næra og fríska upp á heilabúið.

● Epli á dag kemur heilsunni í lag og eykur námsgetu til muna. Eplahýði inniheldur kröftug andoxunarefni sem bæta minnishæfni heilans.

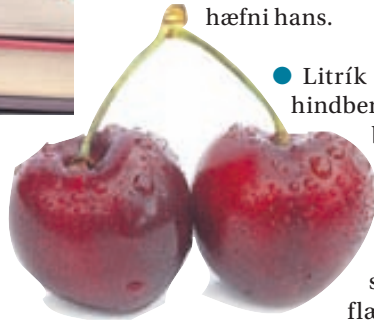


● Spínat er stútfullt af fólati og sýnt hefur verið fram á að það geti bætt minnistap.

● Fiskur er flestur ríkur af ómega-3 fitusýrum sem eru nauðsynlegar fyrir taugastarfsemina. Stærstur hluti mannsheilans er gerður úr fituvef svo fituríkur fiskur skerpur á hugsun og hjálpar okkur að læra á skilvirkan hátt. Rannsóknir sýna að reglulegt fiskát minnkar líkur á eilíglöpum.

● Dökkt súkkulaði eykur blóðflæði til heilans og nærir hann, bætir minni og eykur snerpu, árvekni og skýrleika.

● Kjúklinga-, nýrna- og linsubaunir innihalda góðan prótínforða, sem eykur virkni heilans, og fólát, sem bætir minnishæfni hans.



● Litrík bláber, kirsuber, hindber, trönuber, krækiber og vínber draga úr áhrifum eitrunar í blóðrás og innihalda andoxunarefni sem bæta blóðflæði og taugastarfsemi.

● Valhnetur, möndlur og pistasíuhnetur eru ríkar af góðum fitusýrum fyrir heilabúið. Þær eru orkuríkar, innihalda járn og láta heilanum í té súrefni sem eykur andlega árvekni og hæfni til að varðveita upplýsingar.

● Laukur bætir minni og skerpu. Efnasambönd lauka eru talin draga úr líkum á Alzheimers-sjúkdómnum.

● Öfugt við letjandi áhrif hvíts hveitis gefa heilkorn orku ásamt því að bæta minni og námsgetu.

● Brokkólí, blómkál, rósakál, kínakál og fleiri káltegundir hafa jákvæð áhrif á minnisgeymd. Best er að borða kálið hrátt til að fá úr því mestu næringuna þar sem eldun sviptir kálið þeim næringarefnum sem heilinn þarfnast mest.



Tryggðu þér sæti á námskeið vorannar

Nánari upplýsingar og skráning á www.idan.is eða í síma 590 6400.



IDAN
fræðslusetur

- símenntun fyrir íslenskan iðnað.



ÓKEYPIS HÁSKÓLI

Háskóli fólksins (University of the People) er fyrsti háskólinn í heiminum sem ekki er rekinn í hagnaðarskyni og býður nemendum um leið upp á að sækja háskólanám með fjárnámi. Skólinn var settur á fót með það að markmiði að bjóða nemendum háskólanám sem að öðrum kosti hefðu ekki getað sótt háskólanám í heimalandi sínu vegna fjárhagsstöðu, búsetu eða þjóðfélagsstöðu.

Nemendur við skólann þurfa ekki að greiða skólagjöld eða fyrir bækur og annað námsefni. Þeir eru þó beðnir um að greiða 100 bandaríska dollara fyrir hvert próf ef þeir hafa tök á því. Séu nemendur ekki í stakk búnir til að greiða gjaldið mun sérstakur styrktarsjóður innan skólans gera það.

Skólinn tengist meðal annars Sameinuðu þjóðunum og öðrum opinberum stofnunum auk bandarískra háskóla á borð við Yale og New York University.

Í dag býður háskólinn upp á nám í viðskiptafræði og tölvunarfræði og frá stofnun hans, árið 2009, hafa yfir 1.500 nemendur frá 135 löndum sótt nám við skólann.



HVAÐ ÆTLA ÉG VERÐA?

Margir eru ráðvilltir þegar þeir standa frammi fyrir námsvali sem síðar leiðir til framtíðarstarfs. Þá er sjálfsgaetningu að leita til námsráðgjafa til að sjá málin í skýrara ljósi. Í námsráðgjöf er meðal annars hægt að taka áhugasviðs- próf sem sýnir hvar áhugi einstaklingsins liggur gagnvart ólíkum starfsgreinum. Framtíðarstarf þarf að henta áhuga og hæfni einstaklingsins og með aukinni sjálfþekkingu er lagður grunnur að farsælu náms- og starfsvali.

TÍMASPARNADUR AÐ HAFI GOTT MINNI

Það sparar tíma og fyrirhöfn að hafa gott minni. Áður fyrr var það álitinn mikilsverður hæfileiki en þá höfðu menn ekki almennan aðgang að bókum og ekki voru allir læsir. Nú til dags hafa menn glatað hæfileikanum til að muna langar frásagnir eins og til dæmis Íslendingasögurnar. Flestir nota reiknivél í stað þess að reikna í huganum og farsíminn fær oftast nær að muna símanúmerin.

Enn er ekki ljóst hvers vegna sumir hafa betra minni en aðrir en þó er vitað að þjálfun og erfðir skipta mjög miklu máli. Til eru þó nokkrar minnisaðferðir sem hjálpa fólki að leggja hluti á minni. Staðaraðferðin felst í því að atriði sem á að muna er sett í samband við ákveðinn stað. Þá er hægt að nota ímyndanir, búa til sögur, nota rím og hrynjanda svo dæmi séu nefnd.

Heimild: www.is.wikipedia.org



// DALE CARNEGIE FYRIR UNGT FÓLK.

VILT ÞÚ...

- // ná fram því besta í þínu fari?
- // vera jákvæðari?
- // eiga auðveldara með að segja NEI?
- // hafa meiri metnaði í námi og vinnu?
- // vera skipulagðari?
- // eiga auðveldara með að opna samræður og kynna fólki?
- // draga úr sjálfsgagnrýni og ótta?
- // geta tjáð þig fyrir framan hóp af fólki án þess að roðna og svitna?



Kíktu á naestakynslod.is og sjáðu hvað aðrir þátttakendur höfðu að segja um þjálfunina.

WWW.NAESTAKYNSLOD.IS

// KYNNINGARFUNDUR

Fimmtudaginn 10. janúar.
Fyrir 10 - 15 ára, kl.19:00
Fyrir 16 - 25 ára, kl. 20:00
Ármúli 11, 3. hæð.

// NÁMSKEIÐ FYRIR 10 - 12 ÁRA

Námskeið hefst 31. janúar.
Fimmtudagar, kl.17 - 20

// NÁMSKEIÐ FYRIR 13 - 15 ÁRA

Námskeið hefst 14. janúar.
Mánudagar, kl.17 - 21

// NÁMSKEIÐ FYRIR 16 - 20 ÁRA

Námskeið hefst 6. febrúar.
Miðvikudagar, kl.18 - 22

// NÁMSKEIÐ FYRIR 21 - 25 ÁRA

Námskeið hefst 16. janúar.
Miðvikudagar, kl.18 - 22



DALE CARNEGIE®
ÞJÁLFUN

Annriki
Þjóðbúningar og skart



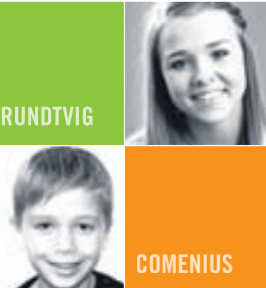
**Þjóðbúninga námskeið
Vor 2013**
Upphlutur
Peysuföt
Herra- & Barnabúningar
Baldýring o.fl.

www.annriki.is
annriki@simnet.is
898-1573

**MENNTAÁÆTLUN
EVROÞUSAMBANDSINS**

GRUNDTVIG

COMENIUS



NÁMSKEIÐ Í GERÐ COMENIUS OG GRUNDTVIG SAMSTARFSUMSÓKNA 15. JANÚAR Í NÁMU, SAL ENDURMENNTUNAR HÍ

FYRIR HVERJA: Leik-, grunn-, framhaldsskóla og fullorðinsfræðslustofnanir
STAÐUR: NAMA, salur Endurmenntunar HÍ Dunhaga 7, 107 Reykjavík
STUND: 15. janúar kl 13-15
SKRÁNING: fyrir 13. janúar hjá lme@lme.is

Evrópsk samstarfsverkefni byggja á samstarfi minnst 3 stofnana frá a.m.k. 3 Evrópulöndum. Verkefni eru til 2 ára og styrkir eru veittir til gagnkvæmra heimsókna kennara, starfsmanna og nemenda þegar það á við.

STYRKIR ERU ALLT AÐ 24.000€

UMSÓKNARFRESTUR ER 21. FEBRÚAR NK.

Á fundinum verða umsóknareyðubliðin skoðuð og umsækjendur leiddir í gegnum umsóknar- og matsferlið. Leiðbeinandi: Þorgerður Björnsdóttir

Hægt er að óska eftir aðgengi að námskeiðinu í gegnum fjárfundabúnað símenntunarstöðva á landsbyggðinni.

Nánari upplýsingar um áætlunina og forgangsatríði næsta umsóknarfrests er að finna á www.comenius.is og heimasíðu Menntaáætlunar ESB www.lme.is

LANDSKRIFSTOFA MENNTAÁÆTLUNAR ESB
www.lme.is
Comenius, Grundtvig
Dunhaga 5 | 107 Reykjavík | Sími: 525 4900



Menntaáætlun
Evrópusambandsins



Discovery CHANNEL

FJÖLVARP



DISCOVERY CHANNEL ER Á STÖÐ 2 FJÖLVARP | FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT Á STÖÐ 2 IS

Aftur á skólabeck

Með aukinni hreysti og hækkandi lífaldri setjast æ fleiri á skólabeck eftir miðjan aldur. Þá ber að hafa í huga að nám er fullt starf og krefst skipulags.

Skólaganga er gjarnan eini starfi þeirra sem ungir eru og þeim talsvert auðveldari en fullorðnu fólki sem vinnur fullan vinnudag auk þess að reka heimili og rækta samband við maka og börn. Því þarf gott skipulag til að námsferillinn gangi upp. Hafðu eftirfarandi í huga áður en þú sest á skólabeck:

- Finndu út hvað þú vilt læra og hversu marga tíma þú vilt sækja. Athugaðu einnig hvernig atvinnuhorfur verða á þínu starfs sviði að námi loknu. Sé ætlunin að læra eitthvað sem tengist nýju áhugamáli eða lífsstíl er tilvalið að virkja vinina með þér. Hópvinnna meðal vina eykur félagslegan ávinning á námsleiðinni og léttir byrðar í náminu.
- Heimsæktu skólann sem þú hyggst læra við, skoðaðu bókasafnið, aðstöðu nemenda og bílastæðin. Gakktu um svæðið og fáðu tilfinningu fyrir því hvernig væri að sækja tíma í skólanum. Fáðu einnig að sitja tíma í áhugaverðu fagi ef kostur er.
- Ræddu við nemendur og spurðu út í kosti og galla, reynslu þeirra og fáðu góð ráð. Námsráðgjafar veita einnig góðar og gagnlegar upplýsingar.
- Vertu viss um að ráða við námskröfur skólans, tímasókn og heimavinnu án þess að það



Maður er aldrei of gamall til að fara í skóla og sífellt fleiri nýta efri árin til að setjast aftur á skólabeck. Nám krefst skipulagningar og góðs undirbúnings.

bitni á vinnu þinni, fjölskyldu og vinum.

- Skólastarf nú til dags byggir á tölvum og netaðgangi og krefst dugandi tölvukunnáttu. Athugaðu hvort skólinn bjóði upp á kennslu sem mætir kröfum þeirra um tölvukunnáttu.

- Hefurðu efni á að fara aftur í skóla? Nám útheimtirt talsverðan kostnað á móti vinnutapi og getur valdið eldri nemendum streitu vegna fjárhagsskuldbindinga. Góð fjárhagsáætlun er undirstaða þess að fara aftur í nám.

Er barnið þitt með gott sjálfstraust?

Rannsóknir sýna fram á að börn og unglingar sem sótt hafa Dale Carnegie-námskeið hafa aukið sjálfstraust sitt og félagsfærni svo um munar.

Það skiptir foreldra miklu máli að börnum þeirra líði vel og nái árangri í lífinu. Hvort sem er í skóla, í íþróttum, með vinum eða í hverju því sem þau taka sér fyrir hendur. „Sjálfstraust er lykilþáttur í almennri vellíðan og ungt fólk með sterkt sjálfstraust er líklegra til þess að geta tekist skynsamlega á við allar þær freistingar sem lífið hefur upp á að bjóða,“ segir Jón Halldórsson, Dale Carnegie-þjálfari.

Foreldrar hafa mikil áhrif

„Foreldrar sem hlúa vel að börnum sínum, hrósa þeim fyrir það sem þau gera vel og gefa sér tíma til að hlusta og ræða við þau um það sem þau eru að takast á við, það eru foreldrar sem auka líkurnar á því að börnin þeirra fái sterkt sjálfstraust.“

En börn eru ekki alltaf heima hjá sér. Mestan hluta dagsins eru þau í skóla, á æfingum eða í öðrum frístundum. „Einmitt þá reynir hvað mest á að þau hafi nægt sjálfstraust til þess að takast á við lífið. Við viljum öll að börnin okkar hafi leiðtogahefuleika og þori að velja á milli réttu leiðarinnar og hinnar röngu. Hafi kjark til þess að láta ekki undan þrýstingi vinanna og hafi sjálfstraust til þess að segja NEI við reykingum,



Jón Halldórsson þjálfari hjá Dale Carnegie segir sjálfstraust lykilþátt í almennri vellíðan barna og unglinga.

drykkju og fíkniefnum. Grunnurinn að því er sterkt sjálfstraust.“

Félagsleg færni hefur áhrif

„Ungt fólk með sterka félagslega færni er oft frekar viðurkennt í vinnu og í skóla. Þar af leiðandi fær það frekar jákvæða styrkingu frá umhverfinu sem eykur sjálfstraustið. Hins vegar lenda sumir einstaklingar sem ekki eru félagslega sterkir oft í erfiðari aðstæðum þar sem þeir eru ekki viðurkenndir á sama máta. Margir upp-

lifa mikla höfnun, er strítt, eru skildir út undan og í verstu tilfellum lenda þeir í einelti, sem er eitthvað sem enginn ætti að þurfa að upplifa.“ Til að hjálpa unglingum að takast á við þættina hér að ofan hefur Dale Carnegie-þjálfun sett upp námskeiðið Næsta kynslóð fyrir ungt fólk.

„Námskeiðin hafa margsannað sig og sýna rannsóknir á árangri þeirra stórukið sjálfstraust, jákvæðara viðhorf og áráðni hjá þátttakendum.“



MÍMIR
símenntun

NÁMSKEIÐ FYRIR PIÐ!

Flettu í gegnum bæklinginn
á heimasíðu Mímis-símenntunar

www.mimir.is

**FULLT AF
SKEMMTILEGUM
NÁMSKEIÐUM**

VORÖNN 2013

TUNGUMÁL: Arabíska Danska Enska Franska Ítalska
Japanska Kínverska Norska Portúgalska Pólska
Rússneska Spænska Sænska Þýska

SKEMMTILEG FRÍSTUNANÁMSKEIÐ:

Fatahönnun, snið og saumar • Sniðteikning og fatasaumur
Leður, skinn og skart • Þrjónanámskeið og þæfing • Skrautritun
Kökuskreytingar • Keltnesk áhrif á Íslandi • Miðausturlönd
Heimsmynd fornaldar • Örnefni á Íslandi • Íslendingar og
Vertu þinn eigin stílisti • E-bay námskeið • Fyrirbúningur og
í tölvunni • Eurovision-námskeið • Fjórðunarnámskeið
eldri borgara • Lærðu á ípadinn þinn • Myndaalbúmið
tækið þitt • Matjurtagarðurinn • Trjá- og runna-
vatnslitamálan • Sumarbústaðarlandið • Olíumálan
Skopmyndateikning • Teikning • Olíumálan með spaða

Nánari
upplýsingar
og skráning
í síma
580 1800



Gleðilegt nýtt dansár!

Innritun fyrir vorönn stendur yfir á www.jsb.is

FRAMHALDSNEMENDUR OG NÝNEMAR

Jazzballett

- Skemmtilegt og fjölbreytt dansnám fyrir stelpur og stráka frá 6 ára aldri
- Í boði eru byrjenda- og framhaldshópar á aldrinum 6-8 ára, 7-9 ára, 10-12 ára, 13-15 ára og 16+
- Uppbyggileg dansþjálfun sem veitir svigrúm til sköpunar og frelsi til tjáningar
- Allir nemendur taka þátt í glæsilegri nemendasýningu í Borgarleikhúsinu á vorönn.

Dansstudio JSB 20+

- Jazz- og nútímadans fyrir 20 ára og eldri
- Varst þú í jazzballett á þínum yngri árum og langar að halda áfram að dansa ?
- Fjölbreytt og skemmtilegt 10 vikna dansnámskeið fyrir byrjendur og lengra komna
- Tímabil: 14. janúar - 21. mars
- Bónus - Frír og ótakmarkaður aðgangur að tækjasal JSB og í líkamsræktartíma í opna kerfinu á meðan á námskeiðinu stendur.



NÝTT!

Forskóli fyrir 4-5 ára

Skemmtilegt og fjölbreytt dansnám fyrir börn á aldrinum 4-5 ára. Dansgleði og hreyfifærni nemenda virkjuð í gegnum dans og leiki.

Nám og kennsla

Danslistarskóli JSB er viðurkenndur af menntamálaráðuneytinu sem listdansskóli á grunn- og framhaldsskólastigi. Nánari upplýsingar um nám við skólann er að finna á www.jsb.is undir Danslistarskóli JSB.

Kennslustaðir:

- Danslistarskóli JSB í Kópavogi, Íþróttahúsi Digraðess - Almenn braut.
- Danslistarskóli JSB í Reykjavík, Lágmúla 9 og Laugardalshöll - Almenn braut og listdansbraut.

Kennsla hefst 14. janúar, vertu með!

Rafræn skráning er á www.jsb.is, nánari upplýsingar í síma 581 3730.



Danslistarskóli JSB er samstarfsaðili að Frístundakorti Reykjavíkurborgar



Viltu gerast vinur JSB?
Danslistarskóli JSB er á facebook



DANSLISTARSKÓLI

HEILSUSAMLEGT SÆLKERAFÆÐI

CULIACAN KYNNIR Telma Matthíasdóttir líkamsræktarþjálfari hefur hjálpað hundruðum Íslendinga við að breyta lífsstíl sínum til hins betra. Hún er sælkerakokkur af Guðs náð og hefur nú galdrað fram Létta rétti á Culiacan.



LÉTT BURRITO Heilhveiti-tortilla, baunir, kjúklingur, sterk/mild sósa, ferskt salsa (tómatar), fajitas, kál og sýrður rjómi. Samtals: 395 hitaainingar.



LÉTT ENCHILADA 6 tommu tortilla, baunir, nautakjöt, barbeque-sósa, kornsalsa, fajitas, sterk/mild sósa, smá nachos og ostur, iceberg, fersk salsa (tómatar) og ¼ skammtur guacamole. Samtals: 397 hitaainingar.



LÉTT SANTA FE SALAT Iceberg, dressing, ferskt salsa (tómatar), kjúklingur, sýrður rjómi, smá nachos og ¼ skammtur guacamole. Samtals: 385 hitaainingar.

Flestir borða alltof stóra skammta,“ útskýrir Telma um helstu ástæðu þess að svo margir heyja erfiða glímu við aukakílóin. „Við þurfum ætíð að vera meðvituð um næringuna sem við fáum úr mat okkar og velja hann eftir gæðum en ekki magni.“

Telma heldur úti einni vinsælustu heilsusíðu landsins, www.fitubrennsla.is. Þar gefur hún lesendum dugandi heilræði um heilsusamlegt lífni, þjálfun og mataræði.

„Líkami okkar þarfnast vökva, orku og vítamína til að afkasta meiru og líða betur. Tímasetning næringar fyrir og eftir æfingu skiptir höfuðmáli ef árangur á að nást og hvort sem við ætlum að byggja upp vöðvamassa, brenna burt fitu eða hlaupa maraþon þurfa allir sömu næringarefni en í ólíku magni og á mismunandi tímum dagsins.“

NJÓTUM MATAR SAMVISKU-LAUST

Telma er snillingur í matargerð og ráðagóð þegar kemur að holtri, bragðgóðri og fitulítilli matseld. Fyrir í vetur bjó hún til nýja og gómsæta hollustu-rétti í samstarfi við Culiacan sem nefnast Létta réttir og hafa slegið í gegn.

„Matur er eitt af því sem gefur lífinu gildi og við ættum ávallt að njóta hans af ánægju og með góðri samvisku,“ segir Telma og bætir við að beint samband sé á milli heilsu og fæðuvals.

„Galdurinn á bak við heilbrigðan lífsstíl felst í skipulagningu; hvað einstaklingurinn kýs að borða, hvar hann borðar, hvenær og hvernig máltíðir hans dreifast yfir daginn. Sé dreifingin jöfn verður auðveldara að ná betri stjórn á því hvað, hvar,

hvenær og hvernig maður borðar,“ upplýsir Telma.

Hún segir úthald og almenna vellíðan aukast til muna þegar snætt er með reglulegu millibili.

„Lífið er fullt af freistingum og gildrum. Sé ætlunin að ná markmiðum þarf að breyta daglegum lífsvenjum með tilliti til mataræðis og hreyfingar. Þá er oft auðveldara að breyta föstum venjum með hópi af fólki sem á við sama vanda að stríða.“

VÖÐVAR Í STAÐ FITU

Telma leggur áherslu á að fyrir hvert einasta kíló og hvern einasta sentímetra sem einstaklingur í ofþyngd losar sig við fari heilsa hans batnandi.

„Það á ekki einungis við fyrir líðandi stund heldur framtíðina alla. Hvert og eitt okkar þarf stöðugt að næra líkamann og gæta að heilsunni. Með hollu mataræði og reglubundnum æfingum bráðnar fitan og í stað hennar mótast vöðvar. Útkoman er grennri og hraustari manneskja.“

Telma segir mikilvægt að nærast fljótt eftir æfingar, helst innan hálf tíma.

„Líkaminn þarf nauðsynlega að fá vatn til að vinna upp vökvatap og prótín og kolvetni í réttum hlutföllum og magni miðað við líkamsþyngd og markmið.“

Því er ekki nóg að vita af hollustu fisks, grænmetis og lýsis og að sykur, tertur og ís sé óhollusta því til allrar óhamingju er hægt að fitna af öllu sé það borðað í of miklu magni.“

LEIÐIN AÐ GRENNRI LÍKAMA OG HEILBRIGÐARA LÍFI:

- Að taka ákvörðun.
- Að setja sér markmið.
- Að breyta matarvenjum sínum.
- Að hreyfa sig meira.
- Að skapa bjartari framtíð.
- Að vera þú!

VENDU ÞIG STRAX Á...

- ... að borða á ákveðnum tímum.
- ... að semja matseðil fyrir vikuna.
- ... að kaupa ekki í matinn þegar þú finnur til hungurs.
- ... að forðast skyndimat.
- ... að drekka vatn með matnum.

VELDU RÉTT, VELDU LÉTT

Thelma og Culiacan hafa þróað heilsulínuna Létta rétti fyrir þá sem vilja grennast með bragðgóðum og hollum mat. Réttirnir eru allir undir 400 hitaainingum en samt stútfullir af góðri næringu.



HÆTTU AÐ REYKJA

Allir vita að reykingar eru óhollar. Þær eru ekki bara heilsuspillandi heldur einnig rándýrar. Nýleg rannsókn sýnir að þeir sem hætta að reykja finna síður fyrir kvíða en hinir sem reykja. Rannsóknin þykir sýna að reykingar auki streitu og kvíðaröskun. Rannsóknin var unnin af vísindamönnum í Cambridge, Oxford og King's College í London. Um 500 reykingamenn sem ákváðu að hætta reykingum tóku þátt í henni. The British Journal of Psychiatry kynnti rannsóknina nýlega og BBC greindi frá henni. Þeir sem voru skapmiklir og kvíðafullir fundu meiri breytingu en hinir. Margir telja að þeir geti slegið á streitu með því að kveikja í rettu en könnunin bendir í aðra átt. Könnun sem gerð var í Noregi sýnir að þeir sem reykja sjaldan telja sig ekki verða fyrir skaðsemi sigarettunnar. Heilsuráðgjafar segja hins vegar að hver einasta sigaretta skaði heilsu. Reykingar auka mjög áhættu á hjarta- og kransæðasjúkdómum. Í nýrri norski heimildarmynd um reykingar kemur fram að margir svokallaðir félagslegir (social) reykingamenn fá alvarlega hjartasjúkdóma. Um hálfri milljón færri reykingamenn eru nú í Noregi en voru árið 1995. Hér á landi hefur reykingamönnum sömuleiðis fækkað umtalsvert.



SKAÐAR Reykingar eru ekki bara skaðsamar heldur einnig fokdýrar.

Hægt er að fá ráðgjöf við að hætta að reykja í síma 800 6030. Gott er að vita að reykingar minnka súrefnisflæði til heilans, þær hafa áhrif á kólesteról í blóði og æðar þrengjast, sem meðal annars veldur getuleysi. Þegar ákveðið er að hætta að reykja er ágætt að hafa í huga:

1. Taktu ákvörðun um að þú viljir hætta og veldu dagsetningu til þess.

2. Hættu alveg, ekki stundum.

3. Fáðu góð ráð hjá þeim sem hefur tekist að hætta reykingum eða í síma 800 6030.

4. Farðu í göngutúra eða stundaðu aðra hreyfingu.

5. Krabbameinsfélag Reykjavíkur er með námskeið fyrir þá sem vilja hætta í hópi með öðrum. Sjá reykleysi@krabb.is.

HOLLT SNAKK MILLI MÁLA

Möndlur og hnetur eru ágætis snakk milli mála í stað þess að laumast í sælgæti. Þó skyldi gæta hófs þar sem þær innihalda hátt fituhlutfall en góðu fitusýrurnar í hnetum eru þó taldar geta dregið úr líkum á hjartasjúkdómum. Hnetur og möndlur innihalda mikið af E-vítamíni, fólínsýru, magnesíni og kopar. Þær eru trefjaríkar og innihalda mikið af andoxunarefnum. Vegna trefjanna og fitunnar eru hnetur og möndlur mjög saðsamar og slá á svengdartilfinningu milli mála. Hæfilegt er talið að borða um lúkufylli af hnetum og möndlum á dag en hún inniheldur u.þ.b. 160 til 200 kaloríur. Heimild: www.heilsubankinn.is

CHILI-MÖNDLUR

3 bollar möndlur
¼ bolli safi úr límónu (þarf c.a 2 límónur)
2 msk. chili-duft
1 msk. salt
½ tsk. cayenne-pipar
2 msk. ólífuolía
1 msk. hunang

Hitið ofninn í 180 gráður. Dreifið möndlunum á bökunar-pappír í ofnskúffu. Blandið í skál öllum hráefnunum nema möndlunum og hellið blöndunni svo yfir þær. Hrærið vel til að húða allar möndlurnar. Passið að dreifa vel úr möndlunum aftur á pappírnum og bakið í 15 til 20 mínútur. Kælið og geymið svo í loftþéttum umbúðum. Uppskrift fengin af www.dinnerdishesanddesserts.com.




SAUMADÓT ÓSKAST.
Óska eftir miklu magni af hnöppum, tölum, rennilásum og ýmsu öðru smádoti er viðkemur saumaskap á flíkum. Ef einhver situr á gömlum eða nýjum lager af slíku !!!
Vinsamlegast hafið samband í síma 821-7547.
Árni Þór.

Til bygginga
Óska eftir að kaupa vinnuskúr með salerni, helst gám. Einnig 1"x6" klæðningu og færarlegar girðingar. Upplýsingar í síma 892-2221

Heilsuvörur
Árangur næst með Herbalife. Fritt lífstílsmat. Hringdu núna S. 896 4662 Edda Borg
Taktu þér tak! Með HERBALIFE nærðu árangri. Erla Bjartmarz S. 899 4183 www.eco.is Ný netverslun: www.betriheilsa.is/erla

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

Nudd
Slökunarnudd/heilnudd, Nuddstofan svæði 112. Uppl. S: 693 0348 eða 823 5669.

Pjónusta

VARANLEGT REYKSTOPP EFTIRFYLGNI Í 1 ÁR
Viðar Aðalsteinsson mannæktarráðgjafi. www.theta.is. Upplýsingar í s. 694-5494

Námskeið

ORKERING
Námskeið í nálarorkeringu, verða á laugardögum í jan. og feb. í Bæjarhrauni 2 í Hafnarj. Nánari uppl. í s. 846-3968 eða á facebook.com/togga.

Húsnæði í boði

GISTIHEIMILI - GUESTHOUSE WWW.LEIGUHERBERGI.IS
1-2 manna herb. á Funahöfða 17a og 19 og Dalshraun 13 Hfj. Rooms for 1-2 persons in Funahöfða 17a -19 Rvk and Dalshraun 13 Hfj.
Uppl/íno í S. 824 4535. frá kl. 10-20.
www.leiguherbergi.is

Stórt herbergi til leigu með aðgangi að eldhúsi, stofu og baði. Uppl. í s. 699 3228 e. kl. 6

Miðsvæðis í Rvk: Herb.f.námsfólk t.leigu m.aðg.að baðh.&eldh.Uppl.í s:8660471

Húsnæði óskast
Einbýli-rað-parhús í Laugadal, Seltjarnarnesi eða miðsvæðis, óskast á leigu fyrir 4 manna fjölskyldu. Góð umgengni og meðmæli. Uppl. í s: 868-1543 / gerti@flugfelag.is

Par óskast eftir íbúð í rvk. 101,105, 107,108.Reyklaus og reglusöm með tvö börn.Sími 7726238

Atvinnuhúsnæði
Tvö 30fm mjög björt skrifstofuherb. til leigu miðsvæðis í hfj. Henta undir ýmslegt. Uppl. í s: 893-9678.

Gott 210fm iðnaðarhúsnæði til leigu við Melabraut í hfj. 2 góðar innkeyrsluhurðir, góð loftþæð, hentar mjög vel fyrir heildverslun og verskæði. Uppl. í s. 893-9678.

Geymsluhúsnæði
WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS
Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567 4046 & 922 0808.

GEYMSLULAUSNIR.IS
Búslóðageymsla og flutningar. Gott verð, sækjum og sendum. S. 615-5005.

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sér geymslur frá 3.900. 1-17m2. Aðgangur kl. 8-22 alla daga. Ný sérhönnuð geymsluhús, uppþitað og vaktað. S: 564-6500

GEYMSLUR.COM
Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

Atvinna í boði

Óskum eftir fólki í kvöldstarf. Góðir tekjumöguleikar fyrir réttan aðila. Áhugasamir geta sent póst á erna@tmi.is

DRIVE IN VESTURLANDSVEGI
Leitar eftir fólki í afgreiðslu í lúgu.
Vinsamlegast sendið umsókn með ferilskrá og mynd á: atvinna@wilsons.is

WILSON'S PIZZA LEITAR AF STARFSFÓLKI Í EFTIRFARANDI STÖÐUR.
Pizzabakara - Senda. Um er að ræða hentugan vinnutíma í fullt/ hlutastarf. 20 ára og eldri. Góð laun fyrir rétta fólkið.
Vinsamlegast sendið umsókn með ferilskrá og mynd á: atvinna@wilsons.is

KAFFIHÚS, BAKARÍ
Bakarameistarinn óskar eftir traustu starfsfólki í afgreiðslustörf virka daga í Suðurveru, vinnutími alla virka daga frá 11-19 og 13-19. Einnig laust Húsgagnahöll 13-16, þarf að hafa bíl. Íslenskukunnátta skilyrði. Framtíðarstarf.
Umsóknareyðublöð má nálgast á www.bakarameistarinn.is

BAKARI / KAFFIHÚS
Óskar eftir starfskrafti fyrir hádegi 7-14 virka daga og annan hvern laugardag. Ekki yngri en 20 ára, helst reyklus. Íslenskukunnátta skilyrði.
Uppl. í s. 820 7370, Ragga eftir kl. 15

LAUST STARF Í HEIMAHÚSI
Fjölskylda í Reykjavík óskar eftir starfsmanni til að hjálpa til á heimilinu. Viðkomandi þarf að hafa reyngu og ánægju af að gæta barns, elda og hjálpa til við almenn heimilisstörf (ekki þríf). Meðmæli óskast. Tungumálabakgrunnur má vera íslenskur, enskur eða spænskur.
Áhugasamir sendi upplýsingar um sig og fyrri störf á guliklettur@gmail.com.


AFGREIÐSLUFÓLK ÓSKAST!
á virkum dögum í bakaríni okkar í 60% starf. Framtíðarstarf.
Umsóknir sendist með nafni, síma og heimilisfangi á netfangið umsokn@kornid.is

FÖNDURVERSLUN
Óskar eftir að ráða rökva starfskrafta, heilsdags og hlutastarf. Födurlist Holtagörðum. Umsókn sendist á fondur@talnet.is.

Matsvein vantar á Sæfara ÁR 170. Uppl. í S: 852 3233.

ÞJÓN ÓSKAST!
Óskum eftir vönum þjón í framtíðarvinnu. Vaktarvinna 2-2-3 ca. frá klukkan 11 - 20. Íslensku kunnátta skilyrði.
Upplýsingar í s. 899 1965

Óskum eftir starfskrafti á skrifstofu í 20-30% starf. Umsóknir sendist til thjonusta@365.is merkt „skrifstofa“

Fimmtugur maður frá Lettlandi óskar eftir vinnu. Allt kemur til greina. Uppl. í S. 845 7158.

Óskum eftir starfsmanni í hlutastarf í eldhús. 18 ára aldurstakmark. Áhugasamir sendið ferilskrá á rubytuesdayice@gmail.com Ruby Tuesday Höfðabakka & Skipholti.


Atvinna óskast

VANTAR PIG SMÍÐI, MÚRARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?
Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu. Geta hafið störf nú þegar.
Starfsmannabjónustan S. 661 7000.

atvinna


VÖRUBÍLA OG VINNUVÉLAVERKSTÆÐIÐ
TRANAVOGUR 3 51 588 4970
VIRKIR Í AR VAGNAR Í YFIRAR VINNIVÉI AR
Við óskum eftir í fullt starf:
Faglærðum bifvélaþvirkja / vélvirkja eða ófaglærðum manni vönum viðgerðum vörubíla og vinnuvéla. Einungis maður með viðtæka reyngu kemur til greina. Viðkomandi þarf að hafa rafsuðukunnáttu og geta unnið sjálfstætt, vera reglusamur og eiga gott með mannleg samskipt.
Frekari upplýsingar veitir Guðmundur í síma 899-6810. Umsóknir skulu sendar á veffangið mummy(hj)vehf.is.



KÓPAVOGSBÆR
Tónlistarkennari
• Vegna forfalla vantar tónlistarkennara við Salaskóla frá 14. janúar og út skólaárið. Um er að ræða 70-100% starf.
Auk tónlistarkennslu þarf viðkomandi að geta stjórnað kór skólans. Nánari upplýsingar er að finna á vef Kópavogsbæjar.
Upplýsingar gefur Hafsteinn Karlsson og Hrefna Björk Karlsdóttir í síma 570 4600 eða á netfanginu hafsteinn@salaskoli.is
Eingöngu er hægt að sækja um störfin rafrænt á vef Kópavogsbæjar www.kopavogur.is
www.kopavogur.is


Virkjanir á veituleið Blönduvirkjunar Drög tillögu að matsáætlun
Verkís kynnir drög að tillögu að matsáætlun virkjana á veituleið Blönduvirkjunar fyrir hönd Landsvirkjunar, samkvæmt reglugerð 1123/2005 um mat á umhverfis-áhrifum.
Drögin eru birt á heimasíðu Verkís (www.verkis.is) og er almenningur hvattur til að kynna sér þau og gera athugasemdir.
Athugasemdir sendist á netfangið: umhverfismal@verkis.is eða í pósti til:
Verkís hf. b.t. Húgrúnar Gunnarsdóttur Ármúla 4 108 Reykjavík
Athugasemdum skal skila eigi síðar en 22. janúar 2013.

Útboð

Veidifélag Norðurár Borgum 311 Borgarnes
Útboð
Veidifélag Norðurár óskar hér með eftir tilboðum í lax- og silungsveiði á veiðisvæði félagsins fyrir árin 2014 til 2018, að báðum árum meðtöldum, samkvæmt sérstökum útboðsskilmálum og gögnum.
Útboðsgögn eru hjá umsjónarmanni útboðsins, Karli Axelssyni hrl., LEX lögmannsstofu, Borgartúni 26, Reykjavík, og verða þau afhent gegn greiðslu kr. 30.000.
Nánari upplýsinga og/eða frekari skýringar má leita hjá formanni Veidifélags Norðurár, Birnu G. Konráðsdóttur, Borgum, 311 Borgarnes, í síma 864-5404.
Skila skal tilboðum til skrifstofu LEX í síðasta lagi klukkan 16:00 þann 20. janúar 2013.
Tilboð sem borist hafa innan þess frests verða opnuð þann sama dag samtímis kl. 16:30 á skrifstofu LEX í viðurvist þeirra bjóðenda sem þess óska.
Stjórn Veidifélags Norðurár.

tilkynningar


Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið
Staða leikskólaráðgjafa á fagskrifstofu leikskólamála á skóla- og frístundasviði Reykjavíkurborgar
Skóla- og frístundasvið auglýsir eftir leikskólaráðgjafa til að starfa á fagskrifstofu leikskólamála á skóla- og frístundasviði Reykjavíkurborgar.
Undir skóla- og frístundasvið heyrir rekstur leikskóla, grunnskóla og frístundamiðstöðva Reykjavíkurborgar.
Fagskrifstofa leikskólamála leiðir nýbreytni og þróun leikskólastarfs í Reykjavíkurborg, annast eftirlit með starfsemi leikskóla og dagforeldra og veitir þeim ráðgjöf og stuðning. Hlutverk hennar er enn fremur að undirbúa og taka þátt í stefnumótun skóla- og frístundaráðs, yfirfara og meta inntak skólanámskráa, starfsáætlana, framkvæmd innra mats og umbótaáætlana sem gerðar eru í kjölfar mats. Starfsmenn fagskrifstofu veita ráðgjöf vegna samstarfs við foreldra, bera ábyrgð á og sitja í fjölmörgum starfshópum og þverfaglegum teyimum, auk þess að taka þátt í hönnun á húsnæði og útileiksvæðum leikskóla.
Helstu verkefni
• Ráðgjöf og stuðningur við stjórnendur og starfsfólk leikskóla
• Frumkvæði að þróun og nýbreytni í leikskólastarfi
• Innleiðing nýjunga í leikskólastarfi
• Ráðgjöf og eftirlit við skólanámskrágerð
• Þátttaka í þróun matsatferða og innleiðingu þeirra
Menntunar- og hæfniskröfur
• Leikskólakennaramenntun
• Viðbótarmenntun sem nýtist í starfi æskileg
• Þekking og reyngu af leikskólastarfi
• Góðir samskiptahæfileikar
• Sjálfstæði, frumkvæði og hæfni til að vinna í hópi
Leitað er að hugmyndaríkum einstaklingi sem hefur viðtæka þekkingu á leikskólastarfi og áhuga á þróun og nýsköpun á þeim vettvangi.
Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf.
Upplýsingar um starfið veitir Hildur Skarphéðinsdóttir, skrifstofustjóri fagskrifstofu leikskólamála skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar, hildur.skarphedinsdottir@reykjavik.is og í síma 693 9803 og Valgerður Janusdóttir, starfsmannastjóri skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar, valgerdur.janusdottir@reykjavik.is og í síma 411 11 11
Umsóknarfrestur er til og með 21. janúar 2013.
Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, www.reykjavik.is/storf
Laun samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Kennarasambands Íslands vegna Félags stjórnenda leikskóla.

KROSSGÁTA

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | | 8 | | |
| 9 | | 10 | | 11 | |
| 12 | | | 13 | | |
| | 14 | | | | 15 |
| 16 | | | 17 | | |
| 18 | | 19 | | 20 | |
| 21 | | | | | |

LÁRÉTT

2. ventill, 6. tveir eins, 8. samræða, 9. pfn., 11. 950, 12. frárennsli, 14. arkarbrót, 16. málmur, 17. drulla, 18. ósigur, 20. eyðileggja, 21. hljómsveit.

LÓÐRÉTT

1. auma, 3. pot, 4. málmur, 5. angan, 7. báru, 10. æxlunarkorn, 13. árkvísli, 15. rænuleysi, 16. stefna, 19. bókstafur.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. lokki, 6. rr. 8. tal, 9. mig, 11. lm, 12. afrás, 14. fólió, 16. ál, 17. aur, 18. tap, 20. má, 21. tró.
LÓÐRÉTT: 1. arma, 3. ot, 4. kalsúm, 5. ilm, 7. rífflar, 10. gró, 13. ála, 15. óráð, 16. átt, 19. pl.

Ástand og horfur

BAKPANKAR
Björns Þórs Sigbjörnssonar

Ástandið í samfélaginu er slæmt. Og hefur verið frá hrúni. Hver höndin er upp á móti annarri. Fólk rífst við allt og alla, um allt og alla, og ef enginn er til að rífast við þá rífst það við sjálf sig.

ENGAR varanlegar úrbætur eru í farvatninu. Við eigum eftir að rífast hressilega fram að kosningum og enn meira að þeim loknum og svo allt næsta kjörtímabil. Ekki mun vanta fóðrið í rifrildisseríur næstu ára, ekki frekar en nú.

NÚ er liðið á leið til Spánar að keppa á heimsmeistaramótinu. Það gefur okkur færi á að hvíla okkur á rifrildum og setjast við viðtækin. Sameinuð. Ein þjóð. Ein sameinuð þjóð. Ein risastór en fámenn sameinuð þjóð sem gerir ekkert annað meðan á mótinu stendur en að hugsa hlýtt til strákanna sinna á milli þess sem hún horfir á leiki og talar við vini og óvini um glæsímörk gærdagsins og möguleika morgundagsins.

Í hönd fara sem sagt býsna góðir tímar. Nokkrir góðir dagar án rifrildis.

EN hversu lengi mun þetta ástand vara? Það er nú það. Riðlakeppnin hefst á laugardaginn með leik gegn Rússum og fykudaginn 18. janúar þegar við mætum Katarmönnum. Daginn þann gæti friðurinn mögulega verið úti. En við erum bjartsýn. Liðið hlýtur að fara upp úr riðlinum. Það þýðir leik í sextán liða úrslitum 20. eða 21. janúar. Áfram erum við bjartsýn. Átta liða úrslitin fara fram 23. janúar. Já, leyfum okkur svolitla bjartsýni enn; undanúrslitaleikirnir eru leiknir 25. janúar. Og fyrst við erum komin svona langt þá er úrslitaleikurinn sunnudaginn 27. janúar. Friðartíminn gæti því staðið í heila níu daga. Og auðvitað töluvert lengur ef silfurdrengirnir koma nú heim með gullið. Engin pressa, strákar. Áfram Ísland!



ÞAD getur verið ágætt að rífast annað slagið. Það er sagt að það hreinsi andrúmsloftið. Út frá þeim fræðum ætti andrúmsloftið á Íslandi að vera orðið dauðhreinsað en þannig er það auðvitað ekki. Hér er ekkert hreint enn þá. Hreint ekki.

EN kærur vinir, það er smá glæta. En reyndar bara tímabundin.

ÍSLENSK þjóð hefur alltaf staðið sem einn maður að baki handbolta-landsliðinu. Deilumál, stór sem smá, hafa verið lögð til hliðar þegar strákarnir okkar eru að keppa og jafnvel verstu fjandmenn hafa grátið saman gleðitárurum eftir góða sigra.

MYNDASÖGUR

PONDUS

Eftir Frode Øverli



GELGJAN

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



HANDAN VIÐ HORNIÐ

Eftir Tony Lopes



BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



„Hló af mér allan dýrmæta nýja maskarann á Blakkát!“

★★★★★
„ÁHORFENDUR FÖGNUMU OG VAR ÆRIN ÁSTÆÐA TIL“
FRÉTTABLAÐIÐ

BJÖRK EIDSDÓTTIR ritstýra á Séd og heyrt

SÓTSVARTUR GAMANLEIKUR Í GAFLARALEIKHÚSINU

BLAKKÁT

Eftir: BJÖRK JAKOBSDÓTTUR
Leikstjóri: EDDA BJÖRGVINDÓTTIR

Midasala í Gaflaraleikhúsinu 565-5900 / 691-3091 og á midi.is
Midasala opin frá kl. 14-18 virka daga og frá kl. 14-20 sýningardaga

Föstud. 4. jan. - Uppsel
Fimmtud. 17. jan. - Uppsel
Föstud. 18. jan. - Uppsel
Föstudaginn 25. jan. - Uppsel
Föstudagur 1. feb. - Örfá sæti laus
Föstud. 8. feb. kl 20:00
Fimmtud. 14. feb. kl 20:00
Föstud. 15 feb. kl 20:00

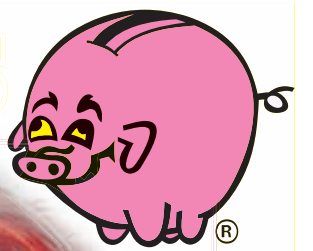
finndu okkur á facebook

Leikarar: BJÖRK JAKOBSDÓTTIR HJÖRTUR JÓHANN JÓNSSON MÄGNÚS GUDMUNDSSON

„EFTIRMINNILEGASTA BLAKKÁT SEM ÉG HEF UPPLIFÐ“
DJÖFLÆVJARN

midis.is

BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS



229 KR. KG

FRÁ KAUPFÉLAGI SKAGFIRÐINGA
FROSIN LAMBASVIÐ



359 KR. KG

FRÁ KAUPFÉLAGI SKAGFIRÐINGA
FROSIN LAMBAHJORTU



259 KR. KG

FRÁ KAUPFÉLAGI SKAGFIRÐINGA
FROSIN LAMBALIFUR

NORÐANFISKUR ROÐ OG BEINLAUS ÝSA



norðanfiskur

SJÓFRYST ÝSUFLÖK 1259 KR. KG



898 KR. 800gr

BÓNUS FROSINIR FISKBITAR
Í RASPI 800 GRÖMM



198 KR. 200 G

BÓNUS RIFIN PIZZABLANDA
FULLKOMNAR PIZZUGERÐINA
ÞÍNA HEIMA!



EXTRA VIRGIN
ÓLÍFUOLÍA 750ml
598 KR. FL



norðanfiskur

598 KR. KG

NORÐANFISKUR FROSNAR STEIKTAR FISKBALLUR



**BÓNUS
KAFFI**

398 KR.
BÓNUS KAFFI 500gr

QNT PRO

PRÓTEINDRYKKUR
SUKKULAÐI & JARÐARBERJA
50 GRÖMM HREINT PRÓTEIN
Í HVERRI FLÖSKUR



398 KR. FL



Barilla SPAGHETTI 1.KG 259 KR.



359 KR. 153 G



ESSENTIAL EVERYDAY AMERÍSKAR PASTASÓSUR
PASTASÓSUR 680ml **198 KR.**



359 KR. 153 G



359 KR. 120 G

Ekkert viðbett VATN

BÓNUS
BRAGÐMINNA
ÞORSKALÝSI



498 KR.
ÞORSKALÝSI 500ml

**KOLSÝRT
VATN**



159 KR.
2 LTR.

EINFALT OG GOTT ÓDÝRAR NÚÐLUSÚPUR Á SUIPSTUNDU



YUM YUM NÚÐLUR 70gr BOX
98 KR.



ROOKIE NÚÐLUR 85gr PAKKI
29 KR.

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Hér færðu veititungda
VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur



BÓNUS LÝSISPERLUR 300 stk.
598 KR. 300stk

FÆKKADU SÍGARETTUNUM MEÐ TROPICAL FRUIT



Nicotinell er samstarfsaðili
Krabbameinsfélagsins

Nicotinell Tropical Fruit lyfjatyggjummi inniheldur 2 mg eða 4 mg nikótín. Til meðferðar á tobaksfíkn en lyfið dregur úr nikótínþörf og fráhrarfeinkennum og það auðveldar þar með reykingarfólki sem vill hætta að reykja, að hætta og auðveldar þeim sem ekki geta hætta, eða eru tregir til þess, að draga úr reykingum. Þeir sem reykja ekki eiga ekki að nota lyfjatyggjummið. Skammta skal ákvarða út frá því hversu háður nikótíni einstaklingurinn er. Mælt er með 4 mg lyfjatyggjummi fyrir einstaklinga með mikla nikótínþörf og fyrir þá sem ekki hefur tekist að hætta með notkun 2 mg lyfjatyggjummis. Tyggja skal eitt stk við reykingaþörf þar til finnst sterkt bragð. Þá skal láta það hvíla milli kinnar og tannholds. Þegar sterka bragðið minnkar skal tyggja aftur. Þetta skal endurtaka í 30 mín. Venjuleg notkun er 8-12 stk, þó ekki fleiri en 15 stk af 4 mg og 25 stk af 2 mg lyfjatyggjummi á sólarhring. Meðferðarlengd er einstaklingsbundin en skal í flestum tilfellum standa í a.m.k. 3 mánuði, skal þá draga smám saman úr notkun lyfjatyggjummisins. Meðferð skal hætta þegar neyslan er komin niður í 1-2 lyfjatyggjummi á sólarhring. Venjulega er ekki mælt með notkun lyfjatsins lengur en í eitt ár. Sumir, sem eru hættir að reykja, gætu þó þurft lengri meðferð til þess að forðast að byrja aftur að reykja. Geyma skal afgang lyfjatyggjummi þar sem reykingaþörf getur skyndilega komið upp aftur. Nota má lyfið til að lengja reyklaustrímabil og draga þannig úr reykingum. Ef ekki hefur dregið úr fjölda sigarettanna á sólarhring eftir 6 vikur skal leita faglegrar ráðgjafar. Reykingum skal hætta um leið og einstaklingurinn er reiðubúinn til þess, þó ekki síðar en eftir 6 mánaða meðferð. Leita skal faglegrar ráðgjafar ef ekki hefur tekist að hætta reykingum eftir 9 mánaða meðferð. Ráðfærðu þig við lækni eða lyfjafraeðing því ekki er víst að þú megir nota lyfið ef þú hefur nýlega fengið hjartabilun eða hjartastopp, ert með hjartasjúkdóma, of háan blóðþrýsting, sykursýki, ofvirknan skjaldkirtil/nýrnahettur, magasár eða verulega skerta nýrna- og/öðla lífrastarfsemi. Einstaklingum með gervitennur og þeim sem eiga í erfiðleikum með að tyggja tyggjummi er ráðlagt að nota önnur lyfjafarm nikótínlyfja. Sjúklingar með arfgenngt fruktósaþöf skulu ekki nota lyfið. Athuga ber að lyfið inniheldur natríum og butýlhýdroxytóluen (E321) Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarléiðbeiningar í fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Jafnvel lítið magn af nikótíni er hættulegt börnum og getur valdið alvarlegum einkennum eða dauða. Markaðsleyfis hafi: Novartis Consumer Health S.A. Umboð á Íslandi: Artisan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ



EINAR KÁRASON Segir hina munnlegu sagnalist hafa leitt sig upphaflega í bókmenntir og minnst leigubílstjóra sem unnu með föður hans og kvenna í saumaklúbb móður hans sem voru miklir listamenn á sviði sagnamennsku. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Meira en að segja það

Sturla Þórðarson lifnar við í munnlegri frásögn Einars Kárasonar í nýrri sýningu sem frumsýnd verður í Landnámssetrinu í Borgarnesi á laugardag.

Einar Kárason, rithöfundur og sagnamaður, stígur á stökk í Sögu-lofti Landnámssetursins í Borgarnesi á laugardag og segir þar söguna af Sturlu Þórðarsyni, einu af höfuðskáldum miðalda í Norður-álfi. Sturla var einmitt í forgrunni í nýjustu skáldsögu Einars, Skáld, sem kom út fyrir júl og var smíðshöggjó á þrileik sem sækir efnivið í Sturlungu. En hverju mega áhorfendur eiga von á, einfaldri endursögn á bókinni?

„Að kjarna er þetta sama sagan,“ segir Einar, „en með þeim mun sem er á rituðum texta og töluðum; þetta er munnleg frásagnarlist. Ég segi söguna í fyrstu persónu, bregð mér í hlutverk Sturlu en þannig getur maður líka viðræð hvað hann er að hugsa og hvað leitar á hann.“

Einar hefur áður haldið sagnakvöld í Landnámssetrinu auk þess að kenna munnlega frásagnarlist. Spurður hvað þetta form hafi

umfram hið ritaða mál nefnir hann persónulega nánd.

„Það myndast persónulegur „kontakt“ við áhorfendur. Ég hef mjög gaman af því að standa og segja frá þegar maður fær viðbrögð frá fólk. Ég hef líka feiknarlega gaman af því að sitja og hlusta á góða menn segja sögur, ekkert er jafn konunglega skemmtilegt.“

Einar segir sagnamennskuna vísast hafa verið það sem leiddi hann upphaflega inn í bókmenntir.

„Ég vildi segja sögur eins og ég heyrði fólk í kringum mig segja þær; leigubílstjórar sem unnu með pabba og voru sumir miklir listamenn og konurnar sem komu í saumaklúbb til mömmu og upp- og niðruð stofuna með sögum sínum. Ég vildi ekki síður verða eins og þetta fólk en Halldór Laxness og svaileiðis karlar.“

Frásagnarstílinn telur hann vera sinn eigin. „En auðvitað mót-

„Ég segi söguna í fyrstu persónu, bregð mér í hlutverk Sturlu en þannig getur maður líka viðræð hvað hann er að hugsa og hvað leitar á hann.“

aður af öllum þeim sem maður hefur heyrt segja sögur í gegnum tíðina og hrifist af. Að segja sögu er auðvitað meira en að segja það. Það má vera að sumum sé þetta einfaldlega meðfætt en ég held að það sé ekki reyndin með mig. Ég var að vísu bullandi frá unga aldri og vildi láta taka eftir mér en ég held að það hafi verið mjög ómarkviss frásagnarlist. En svo tók maður þetta föstum tókum og þetta hefur ekki lánast verr en svo að fólk hefur sótt þessi sagnakvöld og vill heyra.“

bergsteinn@frettabladid.is

Flott tónlist, misjafn flutningur

TÓNLEIKAR ★★★★★

Verk eftir yngstu tónskáldin íslensku

Caput hópurinn
KALDALÓNI HÖRPU,
5. JANÚAR

Kafla 26 var yfirskrift tónleika Caput hópsins á laugardaginn, enda nú hafið 26. starfsárið. Mér sýndist líka mörg tónskáldanna sem áttu verk á tónleikunum vera á svipuðum aldri. Áherslan var öll á yngri kynslóðina.

Fyrsta tónsmíðin var Qui tollis eftir Árna Frey Gunnarsson. Hún var fyrir tvo píanóleikara og tvo slagverksleikara. Byrjunin var undurveik, eins og fjarlægjar kirkjuklukkur. En framvindan var snörp, klukknahljómarnir mögnuðust upp í kraftmikinn hápunkt sem var afar áhrifamikill. Þetta var glæsileg tónlist.

Portraits and Interludes eftir Finn Karlsson, fyrir fiðlu, píanó og selló, var líka skemmtilegt. Tónlistin var fjölbætt og margbreytileg, ýmist innhverf og dreymandi eða hröð og frískleg. Hún hefði þó komið mun betur út ef hún hefði verið almennilega flutt. Fiðluleikari hópsins var í áberandi slæmu formi. Leikurinn

var ómarkviss og hjáróma. Sellóleikurinn var ekki heldur neitt til að hrópa húrra fyrir.

Svipaða sögu er að segja um flutninginn á annars ágætri tónsmíð eftir Halldór Smárason sem bar heitið Grunnavík. Hún var fyrir óbó og strengjatríó. Þetta var mögnuð tónlist. En flutningurinn var svo kauðslegur og ómarkviss að það fór um mann á tímabili.

Síðasta verk fyrir hlé var Flightened eftir Þórunni Grétu Sigurðardóttur. Flightened er blanda af orðunum flight og frightened. Flughræðsla var greinilega miðpunkturinn. Með verkinu var sýnt myndband af flugtaki. Steinunn Soffía Skjens-tad söng hin hefðbundnu orð flugfreyju þegar hún fer yfir öryggisatriðin í upphaf ferðar. Tónmálið var ógnandi og hugmyndin var í það heila skemmtileg. Því miður var jafnvægi ólíkra radda ekki alveg eins og best verður á kosið. Pákudrunurnar voru t.d. heldur yfirgnæfandi og áttu það til að drekkja tilfinningaþrungnum söngnum.

Eftir hlé var komið að The End – Old Tape eftir Hauk Þór Harðarson. Verkið var flutt af heilli kammersveit og var býsna íburðarmikið. Það var á margan hátt

glæsilegt að gerð, viðburðaríkt og spennuþrungnið. Hins vegar var tónlistin stundum dálítið yfirþyrmandi, jafnvel langdregin. Það hefði mátt skera hana aðeins niður. Sumt var óþarflega endurtekningasamt.

Röda Rummet, fjögur ljóð úr skáldsögu Strindbergs, voru aftur á móti áhrifamikil. Tónlistin var eftir Petter Ekman og Elísabet Einarsdóttir söng afar fallega. Einnig hér var þó jafnvægið á milli hljómsveitar og söngkonu ekki alveg rétt. Gátu hljóðfæraleikararnir ekki spilað aðeins veikar?

Að lokum var flutt verk sem bar heitið Krónan og var eftir Hafðisi Bjarnadóttur. Tónmálið var reiknað út frá mismunandi gengisvísitölum, sem var þó engan veginn augljóst! Í rauninni gat tónlistin verið um hvað sem var. Það skipti heldur ekki máli. Aðalatriðið var að hún var frábærlega samansett. Hún var stílhrein og kraftmikil, með dáleiðandi niðurlagi sem var sérlega fallega útfært af hljóðfæraleikurunum.

Jónas Sen

NIÐURSTADA: Líflægir tónleikar með efnilegum tónskáldum. Flutningurinn var þó ekki alltaf sem bestur.

Android 4.2 Jelly Bean NEXUS 7

VERÐLAUNASPJALDTÖLVAN FRÁ GOOGLE KOMIN AFTUR!

Nexus 7 markar tímamót. Fyrsta spjaldtölvun með Google framleidd í samstarfi við Asus. Hönnuð fyrir Google Play með nýjasta fáanlega Android stýrikerfinu. Valin besta spjaldtölvun 2012 af tækniáttaritinu T3. Hún er þynnri, léttari og meðfærilegri en flestar aðrar spjaldtölvur og fullkomin til að hafa með sér hvert sem er.

TILBOÐSVERÐ

WI-FI 59.990

3G 74.990

3G ÚTGÁFA VÆNTANLEG

Eigum Wi-Fi útgáfuna í magni á lager en 3G er væntanleg núna í janúar. Hægt að tryggja sér hana í verslunum okkar og á tl.is.



nexus 7



Nexus 7 er framleidd af Asus og kemur með NVIDIA Tegra 3 fjögurra kjarna örgjörva sem gerir hana sérstaklega hraðvirka. Netsíður hlaðast hratt, leikjaspilun er hnökralaus og hægt að hafa mörg smáforrit í gangi í einu. 32 GB minni sem gefur nægt pláss fyrir fjölda forrita, bíómynda, tónlistar og ljósmynda. Hágæða HD IPS skjár með 1280x800 punkta upplausn með ótrúlegri litadýpt og skerpu. Allt að 10 klukkutíma rafhlöðuending á netinu og við lestur rafbóka og allt að 9 klukkutíma í háskerpu myndbandsafspilun. Vegur aðeins 340 grömm.

Besta spjaldtölvun 2012

Nexus 7 er fyrsta spjaldtölvun Google á markaðnum og hefur slegið í gegn og hefur sópað að sér verðlaunum. T3 valdi hana spjaldtölvu ársins og Asus besta tölvuframleiðandann 2012.

Frábær ferðafélagi

Hvert sem ferðinni er heitið, er Nexus 7 hinn fullkomni ferðafélagi. Hún er eins létt og þær verða, aðeins 340 grömm, örþunn og fer lítið fyrir henni. Rafhlaðan dugur allan daginn, skjárin spilar HD myndir í frábærum myndgæðum, netið er hraðvirkt og hentar vel til lesturs rafbóka.

Hraðvirkari með kröftugum örgjörva

Hraðinn skiptir miklu máli. Með Nexus 7 sér fjögurra kjarna Tegra 3 örgjörvinn til þess að öll vinnsla gengur hratt fyrir sig. Þú þarft ekki að bíða lengi eftir að forritin opni sig eða að síður á netinu séu lengi að hlaðast. Leikir virka eins og best verður á kosið vegna hins ófluga NVIDIA skjákjarna.

4 milljón rafbækur

Stærðin á Nexus 7 gerir hana sérstaklega hentuga til lesturs rafbóka. Nú er hægt að nálgast um 4 milljón erlendar bækur og framboð á íslenskum rafbókum stóreykst með hverjum mánuði. Með Nexus 7 er hægt að stækka og minnka leturgerðina eða velja stillingar eftir því hvort verið er að lesa í dagsbirtu eða myrkri.

700.000 leikir og smáforrit

Með Nexus 7 getur þú valið úr 700.000 ókeypis eða ódýrum smáforritum leikjum í gegnum Google Play. Fullkominn vélbúnaður og nýjasti Android 4.2 Jelly Bean stýrikerfið tryggja aðgang að flottustu gerð leikja og forrita sem gera mestar kröfur til vélbúnaðarins.

Það besta frá Google

Nexus 7 kemur hlaðin af öllu því besta frá Google. Hún kemur uppsett með Chrome vafranum, Gmail pósthósti, YouTube og Google+.

Nýjasta Android stýrikerfið

Nexus 7 kemur með Android 4.2 sem er nýjasta útgáfa af vinsælasta síma- og spjaldtölvustýrikerfi heims. Með þessu stýrikerfi sem kallast Jelly Bean koma nýjir skemmtilegir möguleikar. Til dæmis ef margir eru að nota sömu spjaldtölvuna á heimilinu er hægt að stilla stýrikerfið þannig að hver og einn fjölskyldumeðlimur eigi sitt eigið svæði með aðskildum bakgrunnum, smáforritum og leikjum.

Uppselð á mettime

Nexus 7 hefur notið mikilla vinsælda síðan hún var kynnt fyrst í haust. Vegna mikillar eftirspurnar hefur verið erfitt að eiga hana til á lager. Hún var uppseld í Tölvulistanum um miðjan desember en er nú fáanleg aftur.

YFIR 30 GERÐIR AF SPJALDTÖLVUM



OPIÐ

Virka daga 10-18
Laugardaga 11-16

tl.is

TÖLVU
LISTINN

REYKJAVÍK
SUÐURLANDSBRÁUT 26
Sími 414 1700

AKUREYRI
GLERÁRGÖTU 30
Sími 414 1730

EGILSSTAÐIR
KAUPVANGI 6
Sími 414 1735

KEFLAVÍK
HAFNARGÖTU 90
Sími 414 1740

SELFOSS
AUSTURVEGI 34
Sími 414 1745

HAFNARFJÖRÐUR
REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1750



Furðulegasti rokkvarningurinn

Þegar moldríkir og miðaldra rokkarar hafa lítið fyrir stafni fara hlutir að gerast.

Það þykir ekki lengur fréttæmt þegar poppstjörnur og kvikmyndaleikarar leggja nafn sitt við ilmvatn. Og enginn er stjarna með stjörnum nema að vera með sína eigin fatalínu. En vilji gamlir og afdankaðir rokkarar vera með í fjörinu þurfa þeir að nota ímyndunaraflíð. Það vill jú líklega enginn klæðast eins og Axl Rose. Eða lykta eins og Lemmy í Motörhead. Hér eru dæmi um undarlegan varning sem hégómafullir rokkónlistarmenn hafa sett á markað.

haukur@frettabladid.is

KAFFI

Margir rokkarar hafa glatt kaffifyrsta og má þar fyrstan nefna Dave Mustaine úr þungarokk-sveitinni Megadeth.

Mustaine-kaffið var ekki lengi á markaði, en það fékkst í nokkrum tegundum. Aðrir sem hafa reynt fyrir sér í kaffibransanum eru sjokk-rokkarinn Rob Zombie og trommuleikararnir Charlie Benante úr Anthrax og Joey Kramer úr Aerosmith.



OSTUR

Bassaleikarinn Alex James hefur haft nóg að gera síðan hljómsveit hans, Blur, kom af léttasta skeiði. Hann gerðist ostagerðarmaður og má finna ostinn hans í öllum helstu matvöruverslunum Englands. Hann lét þó ekki staðar numið þar heldur gaf í fyrria út bókina All Cheeses Great and Small, en í henni deilir hann reynslu sinni af ostagerðinni.



STERK SÓSA

Nýjasta æðið í rokkvarningsbransanum er sterkar sósur, en pönksveitin Bad Brains sendi frá sér eina slíka á dögunum. Gítarleikarinn Bumblefoot úr Guns N' Roses á sína eigin sósu, Íslandsvinurinn Billy Gibbons úr ZZ Top, og fyrrum bassaleikari Van Halen, Michael Anthony, einnig.

Marky Ramone úr pönksveitinni Ramones sker sig úr en hann selur pastasósur. Auðvitað gerir hann það.

MÁLMLEITARTÆKI

Gamla kempan Bill Wyman, fyrrverandi bassaleikari The Rolling Stones, á hins vegar vinninginn, en málmleitartæki í hans nafni er fánlegt fyrir um 25 þúsund krónur.

Er þetta eitt helsta áhugamál Wyman, og á internetinu má finna myndbönd þar sem hann kynnir apparatið fyrir áhorfendum og sýnir þeim hvernig á að bera sig að við málmleitina.



LÍKKISTUR

Fáir standast hljómsveitinni Kiss snúning þegar kemur að óvenjulegum varningi. Listinn yfir furðuvörning Kiss er endalaus, en það skrynasta á honum er án efa Kiss-líkkistan. Hún er fánleg í nokkrum útfærslum, og til dæmis var gítarleikarinn Dimebag Darrell úr hljómsveitinni Pantera jarðsettur í einni slíkri.

Þá eru Kiss með fleiri útfaratengdar vörur, svo sem sálmaþækur, kerti og duftker fyrir bæði menn og dýr.

23rd IHF MEN'S
WORLD CHAMPIONSHIP

HANDBALL

2013

VINÁTTULANDSLEIKUR Í BEINNI
Á STÖÐ 2 SPORT Í KVÖLD KL. 18.05

SVÍPJÓÐ ÍSLAND

LOKAÁFANGINN Í UNDIRBÚNINGI ÍSLENSKA
LANDSLÍÐSINS FYRIR HM Í HANDBOLTA
SEM HEFST EFTIR 3 DAGA

FÁÐU ÞÉR
ÁSKRIFT
Í SÍMA 512 5100
EÐA Á STOD2.IS

#HM2013

FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT | 512 5100 | STOD2.IS | VERSLANIR VODAFONE | VERSLANIR OG ÞJÓNUSTUVER SÍMANS 800 7000

**5 ÁRA
AFMÆLI!**



KAMERON BINK ÚR SO YOU THINK YOU CAN DANCE? AÐALKENNARI ALLA ÖNNINA! GLÆSILEG SÝNING Í LOKIN!

Vönduð danskennsla með fagfólki, sem er fremst í flokki á alþjóðlegum vettvangi - Tryggðu þér pláss!
Forskráning hafin og nánari upplýsingar á vorönn sem hefst 14. janúar á dancecenter.is



ÓSKUM FJÖLSKYLDUM GLÆDILEGRA JÓLA & ÞÖKKUM DANSGLEÐINA Á LIÐNUM ÁRUM!



DANSGLEÐI með:

**REYKJAVÍK
(ÞRÓTTUR)**

**GARÐABÆR
(ÁSGARÐUR)**



**KÓPAVOGUR
(HK, DIGRANESI)**

**HAFNARFJÖRÐUR
(FH, KAPLAKRIKA)**



Danslið þáttanna kemur sérstaklega á vegum:



**FORSKRÁNING HAFIN Á VORÖNN!
TRYGGÐU ÞÉR PLÁSS Á dancecenter.is**

Nánari upplýsingar fást á dancecenter.is og á facebookgrúbbu DanceCenter RVK. Einnig er hægt að senda tölvupóst á dancecenter@dancecenter.is eða hringja í síma 777 3658 hjá DanceCenter Reykjavík.

www.dancecenter.is

Mikill erlendur áhugi á Sónar-hátíðinni

Um 250 manns hafa keypt miða í Hörpu erlendis frá. NME og Guardian mæta.

Um 250 manns eru búnir að kaupa miða á Sónar-hátíðina erlendis frá, en hátíðin verður haldin í fyrsta sinn hérlendis í Hörpu 15. og 16. febrúar.

„Við erum mjög ánægðir með það. Það er bara frábært,“ segir skipuleggjandinn Björn Steinbekk. Einnig hafa um þrjátíu erlendir blaðamenn boðað komu sína á hátíðina, meðal annars frá The Guardian, The Sunday Times og NME.

Enn eru til miðar á Sónar fyrir Íslendinga en takmarkað magn er eftir samkvæmt Birni. „Við erum búnir að selja jafnmikið af miðum og við gerðum ráð fyrir.“

Danstvíeykið Pachanga Boys hefur bæst við hátíðina. Hljóm-sveitin gaf í fyrsta út sína fyrstu plötu, We Are Sorry, með laginu Time sem var eitt það vinsælasta í fyrsta í danstónlistargeiranum. Á meðal annarra sem hafa boðað komu sína eru James Blake, Squarepusher, Modeselektor, Kasper Björke, Ásgeir Trausti, Mugison, Gus Gus og Retro Stefson.

Notast verður við fjögur svið í Hörpu og verður spilað á þeim samtímis. Auk tveggja aðal-sviða í Silfurbergi og Norður-ljósum verður hluta af bílastæðinu í kjallara Hörpunnar breytt í næturklúbb þar sem hinir ýmsu plötusnúðar halda uppi stemningu. Eitt svið til viðbótar verður svo sett upp í Flóahorninu á fyrstu hæð Hörpunnar.

55 listamenn koma fram á þessum tveimur dögum. Dagskráin hefst báða dagana klukkan 18 og stendur yfir til klukkan þrjú um nóttina.

Einnig verður boðið upp á Sónar Cinema á hátíðinni þar sem tónlistartengdar heimildarmyndir verða sýndar í salnum Kaldalóni. „Fólk getur sest niður og horft á heimildarmyndir eða parta úr þeim og farið svo í aðra sali og skemmt sér. Þetta er líka ætlað fyrir fólk til að setjast niður og slappa af með popp og kók,“ segir Björn.

Stefnt er á að sýna myndir á borð við Berlin Calling, tónleikamyndin Stop Making Sense með Talking Heads, The Fearless Freaks um The Flaming Lips og



STYTTIST Í SÓNAR Björn Steinbekk hefur staðið í ströngu við skipulagningu Sónar-hátíðarinnar sem verður haldin um miðjan febrúar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



myndir um hljóm-sveitina LCD Soundsystem og plötusnúðinn Richie Hawtin.

Hitað verður upp fyrir Sónar-hátíðina á Kex, Kaffibarnum, Kaffi Reykjavík, Harlem og á Volta dagana fyrir hátíðina og veita Sónar-armbönd forgang fram fyrir röð. Miðaverð á hátíð-

55 listamenn munu koma fram á Sónar-hátíðinni

ina er 14.900 krónur og er aðeins hægt að kaupa passa sem gildir á báða dagana.

freyr@frettabladid.is

SMÁRABÍÓ GLERAUGU SELD SÉR **5%**

HVÍTI KÓALABJÖRNINN KL. 4 - 6 **L**

THE HOBBIT 3D KL. 4.30 - 7 - 8 - 10.20 **12**

THE HOBBIT 3D LÚXUS KL. 4.30 - 8 **12**

LIFE OF PI 3D KL. 5.15 - 8 - 10.45 **10**

LIFE OF PI KL. 8 - 10.45 **10**

GODSAGNIRNAR FIMM KL. 4 **7**

HÁSKÓLABÍÓ NÁNAR Á MIÐLIS **5%**

HVÍTI KÓALABJÖRNINN KL. 6 **L**

THE HOBBIT 3D KL. 5.40 - 6.40 - 9 - 10 **12**

LIFE OF PI 3D KL. 6 - 9 **10**

CLOUD ATLAS KL. 9 **16**

BORGARBIÓ PRÍÐJUDAGSTILBOÐ GILDA EKKI Í BORGARBIÓ NÁNAR Á MIÐLIS

THE HOBBIT 3D KL. 5.50 - 9 **12**

LIFE OF PI 3D KL. 8 - 10.20 **10**

HVÍTI KÓALABJÖRNINN KL. 5.50 **L**

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ KRISTALL

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ ISLENSKT TAL **7**

GLEÐILEG NÝTT BÍÓÁR 2013

mid.is Miðasala og nánari upplýsingar

FRÁ LEIKSTJÓRA 'LORD OF THE RINGS' TRILLIKSINS

SYND Í 3D OG Í 3D (48 RAMMA)

HOBBIT

VINSÆLASTA MYNDIN Á ÍSLANDI Í DAG!

PRÍÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

LAUGARÁS BÍÓ www.laugarasbio.is -bara lúxus sími 553 2075

SYNINGARTÍMAR

THE HOBBIT 3D (48 RAMMA) 6, 10

THE HOBBIT 3D 7, 10.30

HVÍTI KÓALABJÖRNINN 6

LIFE OF PI 3D 8, 10.30

SAMBIÓN!

Gleðilegt Nýtt Ár!

JÓLAMYND 2012

THE IMPOSSIBLE

TILBOÐ

FRÁ LEIKSTJÓRA 'LORD OF THE RINGS'

HOBBIT

TILBOÐ

FRÁ FRAMLEIÐENDUM 'PARANORMAL ACTIVITY' OG 'INSIDIOUS'

SINISTER

TILBOÐ

LIFE OF PI

TILBOÐ

JÓLATILBOÐ MYNDIN Á ÍSLANDI

SMAMMY 2

TILBOÐ

FRÁ PEIM SÖMU OG FÆRÐU OKKUR

SINISTER

TILBOÐ

ALFABAKKA

SINISTER KL. 8 - 10:20 **16**

HOBBIT: UNEXPECTED JOURNEY 3D KL. 8 **12**

HOBBIT: UNEXPECTED JOURNEY KL. 6 - 10 **12**

HOBBIT: AN UNEXPECTED JOURNEY VIP KL. 6 - 10 **12**

THE IMPOSSIBLE KL. 5:50 - 8 - 8:20 - 10:30 **12**

SAMMY 2 KL. 5:50 **12**

SAMMY 2 KL. 5:50 **12**

RED DAWN KL. 10:50 **12**

RISE OF GUARDIANS KL. 5:50 **12**

EGILSHÖLL

SINISTER KL. 10:40 **16**

HOBBIT: 3D KL. 4:40 - 8 **12**

ATH: SÍÐASTA SYNING Á HOBBIT 10. JAN **12**

HOBBIT: UNEXPECTED JOURNEY 2D KL. 7 - 10:20 **12**

LIFE OF PI 3D KL. 5:20 - 8 **10**

THE IMPOSSIBLE KL. 5:30 - 8 - 10:30 **12**

LIFE OF PI 3D KL. 8 **10**

SAMMY 2 KL. 5:50 **12**

SKYFALL KL. 10:40 **12**

AKUREYRI

SINISTER KL. 10:20 **16**

THE IMPOSSIBLE KL. 8 - 10:20 **12**

RED DAWN KL. 8 **12**

RISE OF THE GUARDIANS KL. 6 **12**

SAMMY 2 KL. 6 **12**

KEFLAVÍK

THE IMPOSSIBLE KL. 8 - 10:20 **12**

HOBBIT: AN UNEXPECTED JOURNEY 3D KL. 6 **12**

SINISTER KL. 10 **16**

SAMMY 2 KL. 6 **12**

PRÍÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

Vill hætta í Homeland

Leikkonan Claire Danes hyggst segja skilið við sjónvarps-þættina Homeland eftir þriðju þáttaröð. Danes vill þess í stað einbeita sér að uppeldi frum-burðarins, Cyrus Michael Christopher Dancy, sem fæddist þann 17. desember.

Framleiðendur þáttanna buðu leikkonunni tvöföld laun í von um að henni snerist hugur en samkvæmt The Enquirer dugði það ekki til. „Claire elskar móð-urhlutverkið meira en vinnuna. Áður en Cyrus fæddist hefði það ekki hvarflað að henni að hætta í Homeland en nú vill hún ekki fara frá syni sínum,“ hafði tímaritið eftir heimildarmanni.

HÆTT Claire Danes hyggst hætta í Homeland. Hér er hún ásamt mótleikara sínum, Damian Lewis. NORDICPHOTOS/GETTY



Handtekinn fyrir ölvun

Leikarinn Josh Brolin var handtekinn á nýársdag fyrir ölvun á almannafæri. Brolin var handtekinn skömmu fyrir miðnætti á nýársdag en sleppt úr haldi næsta morgun.

Vefsíðan TMZ.com hefur eftir heimildarmanni að Brolin hafi verið úti að skemmta sér með vinum sínum þetta umrædda kvöld og drukkið heldur ótæpilega. Leikarinn hefur ekki verið kærður fyrir atvikið og er því laus allra mála. Þetta er í þriðja sinn sem Brolin kemst í kast við lögin sökum ölvunar.



JOSH BROLIN

MEÐ STUÐNINGI REYKJAVÍKURBORGAR OG KVIKMYNDAMIÐSTÖÐVAR ÍSLANDS ■ Miðasala: 412 7711 ■ Hverfisgata 54 Rvík ■ www.bioparadis.is ■ Hluti af Europa Cinemas

BÍÓ PARADÍS

PRÍÐJUDAGUR: CHICKEN WITH PLUMS (14) 18:00, 20:00, 22:00 ■ TAKE THIS WALTZ (14) 17:40, 20:00, 22:20 ■ WADJDA (L) 18:00, 20:00, 22:00 ■ SAFETY NOT GUARANTEED (L) 18:00 ■ SEARCHING FOR SUGAR MAN (L) 22:00 ■ DJÚPIÐ (L) (ENG. SUBS.) 20:00

BÍÓ PARADÍS KLÚBBURINN: bioparadis.is/klubburinn

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ: 950 kr. miðinn!

ÚTSALA

Allt að 60% afsláttur

Blomberg þvottavélar frá 79.990

Allt að 20% afsláttur

Candy uppvottavélar frá 69.990

Allt að 36% afsláttur

**Mikið úrval af kæliskápum frá Blomberg,
Candy og Severin með allt að 33% afslætti**

Ryksuguvélmenni frá 39.990 með allt að 41% afslætti

**Ofnar, helluborð og háfar frá Blomberg, Brandt,
Die Dietrich og KitchenAid með allt að 60% afslætti**

Fissler pottar, pönnur og hnífar með 20% afslætti

Saeco alsjálfvirkar kaffivélar frá 49.990

William Bound pipar- og saltkvarnir með 25% afslætti

**Severin smátæki, kaffivélar, blandarar, brauðvélar,
katlar og fleira og fleira á frábærum verðum**

*Opið virka daga 9-18
og laugardaga 11-15*



Einar Farestveit & Co.hf.

Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is



SÁ BESTI Margir segja Messi vera þann besta frá upphafi. NORDICPHOTOS/GETTY

Messi bestur enn og aftur

FÓTBOLTI Argentínamaðurinn ótrúlegi, Lionel Messi, var í gær valinn besti knattspyrnumaður heims árið 2012 af alþjóðaknattspyrnusambandinu, FIFA. Þetta er fjórða árið í röð sem Messi hlýtur þessi verðlaun en það er met.

Messi átti enn og aftur frábært ár og setti meðal annars heimsmet er hann skoraði 91 mark á árinu.

Bandaríska konan Abby Wambach var valin besta knattspyrnukona heims. Hún sló brasilsku knattspyrnukonunni Mörtu við en hún hefur hlotið þessa útnefningu fimm sinnum.

Vicente del Bosque, landsliðsþjálfari Spánar, og Pia Sundhage, landsliðsþjálfari bandaríska kvennalandsliðsins, voru valin þjálfarar ársins. Jose Mourinho og Pep Guardiola voru einnig tilnefndir sem þjálfarar ársins í karlaflokk.

Athygli vakti í liði ársins að allir leikmenn koma úr spænska boltanum. Það sem meira er þá koma þeir allir frá Barcelona og Real Madrid nema einn.

- hbg

LIÐ ÁRSINS

Iker Casillas, Real Madrid
Dani Alves, Barcelona
Gerard Pique, Barcelona
Sergio Ramos, Real Madrid
Marcelo, Real Madrid
Xabi Alonso, Real Madrid
Xavi, Barcelona
Andres Iniesta, Barcelona
Lionel Messi, Barcelona
Radamel Falcao, Atletico Madrid
Cristiano Ronaldo, Real Madrid

Guardiola mun snúa aftur

FÓTBOLTI Pep Guardiola, fyrrum stjóri Barcelona, hefur staðfest að hann ætli að snúa sér aftur að þjálfun á næsta keppnistímabili.

Guardiola hefur verið í frí síðan hann hætti hjá Børsungum í vor og hefur haldið til í Bandaríkjunum ásamt fjölskyldu sinni. „Ég vil gjarnan komast aftur í þjálfun. Ég er ekki kominn með lið en ég vil byrja aftur að vinna,“ sagði hann í dag.

Guardiola vill ekki tjá sig um ákveðin félög af virðingu við þá þjálfara sem eru þar að störfum. Hann hefur þó verið orðaður við fjöldamörg lið síðustu mánuði, svo sem bæði Manchester-liðin, Chelsea og Bayern München.

Hann fylgist þó vel með sínu gamla liði. „Ég horfi á Barcelona í sjónvarpinu og það er frábært að horfa á liðið spila. Ég var heppinn að hafa fengið að starfa með þessu frábæra liði í nokkur ár og ég er stoltur af því að liðið er að spila jafn vel eða betur í dag.“

- esá

Danir eru sigurstranglegir

Atli Hilmarsson, handboltaþjálfari og fyrrum landsliðsmaður, hefur mikla trú á Dönum á HM á Spáni. Atli býst við því að margir leikmenn á mótinu verði þreyttir eftir mikið álag á síðasta ári. Þjálfarinn segir að það sé gott fyrir handboltann að sleppa milliriðlum sem áður voru og fara beint í úrslitakeppni sextán liða.

HANDBOLTI Það er farið að stytast í heimsmeistaramótíð í handbolta en opunarleikur mótsins verður á föstudag er heimamenn á Spáni spila gegn Alsír. Ísland spilar sinn fyrsta leik á mótinu daginn eftir en Ísland mætir þá Rússum í Sevilla.

Fréttablaðið tók púlsinn á þjálfaranum og fyrrum landsliðsmanninum Atla Hilmarssyni, sem hefur lengi fylgst vel með alþjóðlegum handbolta, og fékk hann til þess að spá í spilin. Hvaða lið væru sigurstranglegir og hvaða lið gætu komið á óvart að þessu sinni.

„Ég held að þetta mót verði svölitið erfitt fyrir leikmenn. Það er búið að vera mikið að gera á síðasta ári þar sem var bæði EM og Ólympíuleikar. Mér finnst leikmenn vera orðnir þreyttir og það gæti kallað á óvænta hluti. Það gæti fjölgað óvæntum úrslitum sem myndi krydda mótíð. Ég yrði ekki hissa ef við myndum sjá nýjar hetjur sem þurfa að leysa þreyttu leikmennina af núna,“ segir Atli en það sem hefur verið að gerast er að leikmenn hafa hreinlega verið að taka sér frí. Þeir þola ekki meira álag.

Ómannlegt álag

„Í mörgum tilfellum er það mjög skiljanlegt. Það er nánast ómannlegt álag á leikmenn sem eru að spila í sterku liði, fara langt í öllum keppnum eins og Meistaradeildinni og spila svo á stórmótum með landsliðinu. Ég er á meðal þeirra sem vilja endurskoða þetta stórmótaskipulag. Það er úr sér gengið að mínu mati.“

Þó svo sterka leikmenn vanti í mörg lið á Atli ekki endilega von



MAGNADUR Mikkel Hansen er lykilmáður hjá Dönum. NORDICPHOTOS/GETTY

HM karla í handbolta



Síðustu heimsmeistarar

| | |
|----------------|----------------|
| 2011 Frakkland | 2005 Spánn |
| 2009 Frakkland | 2003 Króatía |
| 2007 Þýskaland | 2001 Frakkland |

Riðlakeppni: 11.-19. janúar. Efstu fjögur liðin komast áfram í 16-liða úrslit.

| | | | |
|----------------------|------------------|-------------------|-----------------|
| A Granollers* | B Sevilla | C Zaragoza | D Madrid |
| Frakkland | Danmörk | Serbía | Spánn |
| Þýskaland | Makedónía | Slóvenía | Króatía |
| Argentína | Ísland | Pólland | Ungverjaland |
| Túnis | Katar | Suður-Kórea | Alsír |
| Svartfjallaland | Rússland | Hvíta-Rússland | Egyptaland |
| Brasilía | Síle | Sádi-Arabía | Ástralía |

21.-22. janúar: Forsetabikarinn í Guadalajara Keppni liða um 17.-24. sæti

*12 leikir í Granollers, 3 í Barcelona

| | | |
|---|--------------------------|-----------------------------------|
| Jan. 16-liða úrslit | Zaragoza | Barcelona |
| 20 1 B1 - A4 | 7 A3 - B2 | 20 3 B3 - A2 |
| 21 4 D1 - C4 | 5 C3 - D2 | 21 2 D3 - C2 |
| 8-liða úrslit | Barcelona | Zaragoza |
| 23 9 Sigurlið 1-2 | 12 Sigurlið 7-8 | 23 10 Sigurlið 3-4 |
| Undanúrslit | Barcelona | Bronseleikur |
| 25 13 Sigurlið 9-10 | 14 Sigurlið 11-12 | 26 Taplið úr undanúrslitum |
| Úrslitaleikur: Sigurlið úr undanúrslitum | | |

Heimild: IHF

Mynd/NordicPhotos/Getty

© GRAPHIC NEWS

á því að einhver ný lið blandi sér í baráttuna um heimsmeistararitilinn. Það verði kunnugleg lið að berjast um efstu sætin nú eins og svo oft áður.

„Mér finnst Danir vera lið sem gæti farið alla leið í þessu mót. Mér sýnist Mikkel Hansen vera í lagi og Danir eru því mjög sigurstranglegir. Það er sterkur kjarni í þessu liði og gríðarlega sterkir hraðauppplausmenn eins og Lindberg og Eggert. Svo er Landin sterkur í markinu og mun líklega verja vel eins og venjulega. Ef Danir koma vörninni í gang hjá sér þá verða þeir illviðráðanlegir og keyra grimm hraðauppplaus í andlit andstæðinganna. Hansen er svo einfaldlega besti leikmaður heims þegar hann er í lagi,“ segir Atli um hið gríðarsterka danska lið sem er í riðli með Íslandi.

Karabatic þarf að sanna sig

„Frakkar eru náttúrulega alltaf með frábært lið og maður reiknar með þeim á toppnum. Það eru líka nokkrir leikmenn í þessu liði sem þurfa að sanna sig upp á nýtt. Nikola Karabatic þarf til að mynda að breyta ímynd sinni upp á nýtt. Ég held að hann verði góður,“ sagði Atli en hann spáir því líka að Ungverjar, sem unnu eftirminnilegan sigur á Íslandi á ÓL, geti komið á óvart.

„Með Laszlo Nagy í toppformi geta Ungverjar komið á óvart. Ég væri ekki hissa ef ungverska liðið færi langt. Ég hef minni trú á Serbum og Króótum núna. Spánverjar eru svo með svakalega gott lið og á heimavelli. Þeir eru til alls líklegir.“

Króatar eru aðeins að stokka upp hjá sér og verða meðal ann-

“ Nikola Karabatic þarf að breyta ímynd sinni upp á nýtt. Ég held að hann verði góður á þessu mót. ”

Atli Hilmarsson handboltaspekingur

ars án Ivano Balic á þessu mót en Balic hefur verið einn besti handboltamaður heims á undanföllum árum. Á stórmótum er hann venjulega maðurinn sem dregur vagninn fyrir Króata er þeir þurfa virkilega á hjálp að halda.

„Þeir eru að yngja upp en það vantar samt ekki gæðin í þeirra lið. Króatar framleiða fullt af leikmönnum og maður sér það á Zagreb-liðinu sem hefur oft gengið í gegnum miklar breytingar en kemur svo til baka. Ég sé þá í átta liða úrslitum en spurning hvort þeir fari í undanúrslit. Það eru minni væntingar til liðsins nú en oft áður og það gæti hjálpað þeim,“ segir Atli.

Hvað með lið eins og Serbíu og Makedóníu sem slógu í gegn á EM fyrir ári síðan og þá sérstaklega Serbar sem fóru alla leið í úrslit á sínum heimavelli?

„Ég hef ekki mikla trú á þeim núna. Heimavöllurinn gerði mikið fyrir Serba í fyrra en það vantar núna. Makedónía er bara Kiril Lazarov. Ef hann er í stuði getur liðið unnið fullt af leikjum. Ég hef samt ekki trú á að það gerist núna.“

Kærkomnar breytingar

Breytingar hafa verið gerðar á fyrirkomulagi heimsmeistaramótsins. Milliriðlarnir heyra nú sögunni til og þess í stað er farið beint í sextán liða úrslit eftir riðlakeppnina. Hefur verið kallað eftir slíkum breytingum í nokkurn tíma og verður áhugavert að sjá hvernig þessi breyting fellur í kramið.

„Þetta er flott breyting fyrir áhorfendur. Þjálfarar myndu örugglega vilja hafa milliriðlana áfram. Að fara beint í úrslitaleiki svona snemma býður upp á óvænt úrslit. Liðin í fyrsta sæti eru ekkert endilega örugg. Áhorfendur fá því mikið fyrir sinn snúð og allt getur gerst. Ég held að það sé gott fyrir handboltann að fá svona úrslitaleiki,“ segir Atli. Hvaða lið sér hann fara alla leið í undanúrslitin?

„Það verða Danir, Frakkar og líklega Spánverjar. Svo gæti komið lið eins og Ungverjaland. Ég held að Ísland stoppi í átta liða úrslitum sem væri ásættanlegur árangur.“

henry@frettabladid.is

„Geiri“ er vanmetnasti leikmaður liðsins

Ásgeir Örn Hallgrímsson verður í lykilhutverki á HM og fær hrós frá landsliðsfyrirliðanum, Guðjón Vali.

HANDBOLTI Ásgeir Örn Hallgrímsson verður í stóru hutverki hjá íslenska landsliðinu í handknattleik á heimsmeistaramótinu sem hefst um næstu helgi á Spáni.

Guðjón Valur Sigurðsson, fyrirlíði landsliðsins, hrósar Ásgeiri fyrir framlag sitt í landsliðinu á undanföllum árum og telur Guðjón að Ásgeir sé vanmetnasti leikmaður liðsins. „„Geiri“ hefur leyst sitt hutverk með Alexander Petersson og Ólaf Stefánsson fyrir framan sig í „goggunarröðinni“.

Hann hefur aldrei kvartað yfir þessu hutverki, þrátt fyrir að hann sé stundum að spila í 5 mínútur og aðra leiki í 50 mínútur. Hann tekur að sér sitt hutverk og leysir það. Hann er að mínu mati einn vanmetnasti leikmaður liðsins á undanföllum árum. Hann

er núna í öðru hutverki og þarf að axla meiri ábyrgð, og taka að sér það hutverk að aðstoða yngri leikmennina sem eru að taka við hans hutverki.

Þetta er sérstakur tími en jafnframt skemmtilegur, nýir leikmenn sem eru með sína styrkleika og hæfileika, og við þurfum að nýta þá sem best,“ bætti Guðjón við en hann er sáttur við breytt keppnisfyrirkomulag á HM.

„Það er gott að vera laus við milliriðlana – ég hef aldrei þolað þessa milliriðla. Eftir riðlakeppnina á HM eru bara bikarúrslitaleikir og ég held að það sé finna pressa fyrir liðið. Við höfum oft sýnt okkar bestu leiki þegar við erum með ískalt byssuhlaupið upp við hnakkann,“ sagði Guðjón Valur.

- seth



FÆR TÆKIFÆRIÐ Það verður mikil ábyrgð lögð á herðar Ásgeirs Arnar á Spáni í janúar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

GRANDI-LINDIR-SKEIFAN-VEFVERSLUN

PANTADU
Í Síma 575-8115
SKIPTIBORD ELKO 544-4000
WWW.ELKO.IS

AÐEINS Í NOKKRA DAGA

ÚTSALA

Ferða DVD spilarar allt að 40% afsláttur

Rafmagnspönnur 40% afsláttur

Sjónvörp allt að 30% afsláttur

Íslensk tónlist allt að 60% afsláttur

MP3 spilarar allt að 50% afsláttur

70% afsláttur

56% afsláttur

70% afsláttur

50% afsláttur

40% afsláttur

33% afsláttur

40% afsláttur

Verð áður: 11.995
5.995

Verð áður: 9.995
5.995

Verð áður: 4.495
1.995

Verð áður: 1.495
444

Verð áður: 4.495
1.995

Verð áður: 14.995
9.995

Verð áður: 2.495
1.495

Verð áður: 2.495
1.495

Verð frá 49.995

DVD myndir
Verð áður: 2.495
1.495

Á útsölnni eru valdar vörur á lækkuðu verði
– vöruúrval mismunandi milli verslana



EINFALDLEGA LÆGRA VERÐ

STÖÐ 2 Sport kl. 18.05 Svíþjóð – Ísland

Bein útsending frá leik Svía og Íslendinga í handbolta karla. Þetta er síðasti æfinga-leikur strákanna okkar fyrir HM í handbolta sem hefst á Spáni á föstudag. Fyrsti leikur Íslands er síðan á laugardag gegn Rússlandi.



Í KVÖLD



Elementary

SKJÁR 1 KL. 22.00 Þættir þar sem búið er að færa einkaspæjarann Sherlock Holmes í nútímann. Hann býr nú í New York og aðstoðar lögregluna þar með ýmis mál. Dr. Watson er honum enn til hjálpar nema nú í formi konu, leikinni af Lucy Liu.

METACRITIC **IMDb**
73/100 7,5



Chuck

STÖÐ 2 KL. 20.55 Það er aldrei lognmolla hjá útsendaranum Chuck Bartowski. Í þætti kvöldsins lenda þau Sarah enn og aftur í klípu þegar þau takast á við annan útsendara um borð í japanskri lest. Sá svífst einskis til að fá sínu framgennt.

METACRITIC **IMDb**
63/100 8,0



Lilyhammer

RÚV KL. 21.10 Glæpamaður frá New York ákveður að bera vitni gegn fyrrum félögum sínum úr glæpaheiminum. Í kjölfarið neyðist hann til að fara í felur og flytur til Lillehammer í Noregi. Þar á hann erfitt uppdráttar sem leiðir hann aftur til fyrri iðju.

TV.COM **IMDb**
9,4 8,2

RÁS 1

FM 92,4/93,5

06.36 Bæn **06.39** Morgunpáttur Rásar **1 06.40** Veðurfregni **07.00** Fréttir **07.30** Fréttayfirlit **08.00** Morgunfréttir **08.05** Morgunstund með KK **08.30** Fréttayfirlit **09.00** Fréttir **09.05** Okkar á milli **09.45** Morgunleikfimi **10.00** Fréttir **10.03** Veðurfregni **10.13** Norðurljóð **11.00** Fréttir **11.03** Samfélagið í nærmynd **12.00** Fréttir **12.02** Hádegisútlit **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregni **12.50** Dánarfregni **13.00** Fyrr og nú **14.00** Fréttir **14.03** Tónleikur **15.00** Fréttir **15.03** Útvarpsagan: Nafnlausir vegir **15.25** Tungubrjótur **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Trío **17.00** Fréttir **17.03** Viðsjá **18.00** Spelliginn **18.50** Veðurfregni **18.53** Dánarfregni **19.00** Endurómur úr Evrópu **20.00** Leynifélagið **20.30** Okkar á milli **21.10** Hvað er málið? **21.40** Íslendingasögur **22.00** Fréttir **22.05** Veðurfregni **22.10** Orð kvöldsins **22.20** Fimm fjórðu **23.15** Kvika **00.00** Fréttir **00.05** Næturútlit Rásar **1**

RÚV

- 15.30** Vestfjarðavíkingur 2011 (e)
- 16.30** Ástareldur (Sturm der Liebe) Þýsk þáttaröð um ástir og afbryði eigna og starfsfélks á Hótel Fürstenhof í Bæjaralandi.
- 17.20** Teitur
- 17.30** Sæfarar
- 17.41** Skúli skelfir
- 17.52** Hanna Montana (e)
- 18.15** Tánmálsfréttir
- 18.25** Nigella í eldhúsinu (9:13) (e)
- 19.00** Fréttir
- 19.30** Veðurfregni
- 19.35** Kastljós
- 20.05** Frægðarför Þáttur um Evrópumótið í hópflimleikum 2012.
- 20.40** Hönnunarkerppin 2012 Þáttur eftir Sigurð H. Richter og Karl Sigtryggsson um árlega hönnunarkerppi sem haldin er í Háskóla Íslands.
- 21.10** Lilyhammer (1:8) (Lilyhammer) Norskur myndaflokkur þar sem Steve Van Zandt úr Soprano-fjölskyldunni er meðal leikenda.
- 22.00** Tíufréttir
- 22.15** Veðurfregni
- 22.20** Leynimakk (1:4) (Hidden) Breskur sakamálaflökkur. Lögmáður sogast inn í samsærismál sem tengist dauða bróður hans 20 árum áður og teygir anga sína inn í breska stjórnmálakerfið. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
- 23.20** Sönnunargögn (13:16) (Body of Proof II) (e) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
- 00.00** Kastljós (e)
- 00.30** Fréttir
- 00.40** Dagskrárlok

BIÓ

- 10.40** Charlie St. Cloud
- 12.20** Unstable Fables.
- 13.35** Get Shorty
- 15.20** Charlie St. Cloud
- 17.00** Unstable Fables.
- 18.15** Get Shorty
- 20.00** Fame
- 22.00** The A Team
- 00.00** Volcano
- 01.45** Fame
- 03.45** The A Team

STÖÐ 2

- 07.00** Barnatími Stöðvar 2
- 08.05** Malcolm In the Middle (2:22)
- 08.30** Ellen (42:170)
- 09.15** Bold and the Beautiful
- 09.35** Doctors (56:175)
- 10.15** The Wonder Years (8:22)
- 10.40** How I Met Your Mother (21:24)
- 11.05** Fairly Legal (4:13)
- 11.50** The Mentalist (15:24)
- 12.35** Nágrannar
- 13.00** American Idol (34:39) (35:39)
- 15.00** Sjáðu
- 15.35** Barnatími Stöðvar 2
- 16.50** Bold and the Beautiful
- 17.10** Nágrannar
- 17.35** Ellen (44:170)
- 18.23** Veður
- 18.30** Fréttir Stöðvar 2
- 18.47** Íþróttir
- 18.54** Ísland í dag
- 19.11** Veður
- 19.20** The Big Bang Theory (20:23)
- 19.40** The Middle (11:24)
- 20.05** Modern Family (5:24)
- 20.30** How I Met Your Mother (4:24)
- 20.55** Chuck (11:13) Chuck Bartowski er mættur í fimmta sinn í hörku skemmtilegum og hröðum spennuþáttum.
- 21.40** Burn Notice (9:18) Fimmta þáttaröð um njósarann Michael Westen, sem var settur á brunalistann hjá CIA og nýtur því ekki lengur verndar yfirvalda. Þetta gerir hann að einu eftirsóttasta fórnarlambi helstu glæpamanna heimsins. Westen hefur smám saman náð að vinna sér upp traust á réttum stöðum og er sífellt nær því að koma upp um þá sem dæmdu hann úr leik á sínum tíma.
- 22.25** The League (1:6) Bandarísk gamanþáttaröð um nokkra vini sem hafa ódrepani áhuga á amerískum fótbolta og taka Draumadeildina fram fyrir einkalífíð.
- 22.50** New Girl (10:24)
- 23.15** Up All Night (22:24)
- 23.40** Drop Dead Diva (8:13)
- 00.25** American Horror Story (8:12)
- 01.10** Touch (10:12)
- 01.55** Rizzoli & Isles (1:15)
- 02.40** The Eye
- 04.15** Chuck (11:13)
- 05.00** Fréttir og Ísland í dag

SPORT

- 07.00** Enska bikarkeppnin: Cheltenham - Everton
- 15.55** Spænski boltinn: Real Madrid - Real Sociedad
- 17.35** Spænsku mörkin
- 19.45** Enski deildabikarinn: Bradford - Aston Villa BEINT
- 21.45** Ensku bikarmörkin
- 23.40** Enski deildabikarinn: Bradford - Aston Villa

SPORT 2

- 17.40** Premier League Review Show 2012/13
- 18.35** Michael Owen Skemmtileg þáttaröð um bestu knattspyrnumenn allra tíma. Að þessu sinni verður fjallað um Michael Owen sem sló kornungur í gegn með Liverpool og var valinn Knattspyrnumaður Evrópu árið 2001.
- 19.05** Premier League World 2012/13
- 19.35** Man. Utd. - Wigan
- 21.15** Everton - Liverpool
- 23.00** Football League Show 2012/13
- 23.30** Chelsea - Reading

krakkar

- 07.00** Barnatími Stöðvar 2
- 08.25** Svampur Sveinsson
- 08.45** Doddi litli og Eyrnastór
- 09.00** UKI
- 09.10** Elías
- 09.20** Strumparnir
- 09.45** Latibær (13:18)
- 10.10** Ofurhundurinn Krypto
- 10.35** Histerial!
- 11.00** Stöð 2 Krakkar - barnatími
- 17.00** Villingarnir
- 17.20** Ofurmennið
- 17.45** Njósnaðskólinn (13:13)

POP TÍM

- 17.05** Simpson-fjölskyldan (14:22)
- 17.25** Íslenski listinn
- 17.50** Bob's Burgers (1:13) Skemmtileg teiknimyndasería um mann sem rekur hamburgarastað og skrautlega fjölskyldu hans.
- 18.15** Gossip Girl (20:25)
- 19.00** Friends (12:23) Rachel er pirruð yfir því að myndarlegum keppinaut hennar úr vinnunni var boðið í afmælið hennar, Ross á fullt í fangi með að halda Joey frá nýju barnfóstrunni hennar Emmu sem er gullfalleg og Mike aðstoðar Phoebe við að hugsa um rottuunga sem fæddust í skápnum hjá henni.
- 19.20** How I Met Your Mother (9:24)
- 19.45** Simpson-fjölskyldan
- 20.10** The Secret Circle (21:22) Bandarísk þáttaröð um unglingsstúlku sem flytur til smábæjar í Washington og er tekin inn í leynifélag unglinga sem búa öll yfir óvenjulegum hæfileikum.
- 20.50** The Vampire Diaries (21:22) Unglingsstúlka fellur fyrir strák sem er í raun vampír og hefur lífað í meira en 160 ár.
- 21.35** Smallville (3:22) Áttunda þáttaröðin um ofurmennið Superman á unglingsárum. Clark Kent heldur áfram að berjast við öll sem ógna honum og framtíð heimsins.
- 22.15** The Secret Circle (21:22)
- 22.55** The Vampire Diaries (21:22)
- 23.40** Smallville (3:22)
- 00.25** Tónlistarmyndbönd Popptíví

GULL

- 18.15** Doctors (108:175)
- 19.00** Ellen (42:170)
- 19.40** Mr. Bean
- 20.10** The Office (4:6)
- 20.45** Gavin and Stacy (5:7)
- 21.15** Spaugstofan
- 21.40** Mr. Bean
- 22.10** The Office (4:6)
- 22.40** Gavin and Stacy (5:7)
- 23.10** Spaugstofan
- 23.35** Tónlistarmyndbönd Popptíví

SKJÁREINN

- 06.00** Pepsi MAX tónlist
- 08.00** Rachael Ray (e)
- 08.45** Dr. Phil (e)
- 09.30** Pepsi MAX tónlist
- 15.25** Kitchen Nightmares (11:17) (e)
- 16.15** Rachael Ray
- 17.00** Dr. Phil
- 17.45** Family Guy (1:16) (e)
- 18.10** Parks & Recreation (9:22) (e)
- 18.35** 30 Rock (20:22) (e)
- 19.00** Everybody Loves Raymond (22:26) (e)
- 19.25** Hæ Gosi (1:6) (e)
- 19.55** Will & Grace (4:24) (e)
- 20.20** Necessary Roughness (5:16) Bráðskemmtilegur þáttur um sálfræðinginn Danielle sem naut mikilla vinsælda á SkjáEinum á síðasta ári. Dani meðhöndlar að þessu sinni sjónhverfingamann sem fer á allt annan veg en hún átti von á.
- 21.10** The Good Wife (7:22) Góða eiginkonan Alicia Florrick snýr aftur í fjórðu þáttaröðinni af The Good Wife. Þættirnir sem hlotið hafa fjölda verðlauna njóta alltaf mikilla vinsælda meðal áhorfenda SkjáEins. Það er allt lagt í söluarnar í kosningabaráttunni og þegar Eli þarf að kljást við fjölmörgu vegna líkama Peters, er fokið í flest skjól að hans mati.
- 22.00** Elementary (1:24) Vinsælir bandarískir þættir um besta einkaspæjara veraldar, sjálfan Sherlock Holmes.
- 22.50** Málið (1:6) (e)
- 23.20** CSI (1:22) (e)
- 00.10** Excused (e)
- 00.35** The Good Wife (7:22) (e)
- 01.25** Elementary (1:24) (e)
- 02.15** Everybody Loves Raymond (22:26) (e)
- 02.40** Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

- 06.00** ESPN America **08.10** Tournament of Champions 2013 (4:4) **12.10** PNC Challenge 2012 (1:2) **15.10** Tournament of Champions 2013 (4:4) **19.10** PGA Tour - Highlights (1:45) **19.50** The Players Championship (4:4) **00.00** ESPN America

INN

- 20.00** Hrafnaþing **21.00** Svartar tungur **21.30** Græðingur

ÚTVARP FM 88,5 XA-Radíó FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan FM 93,5 Rás 1

FM 95,7 FM957 FM 96,3 FM Suðurland

FM 96,7 Létt Bylgjan FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan FM 99,4 Útvarp Saga

FM 100,5 Kaninn FM 102,2 Útvarp Latibær

FM 102,9 Lindin FM 105,5 Útvarp Boðun

HAFÐU ÞAÐ NOTALEGT Í FRÉTTABLAÐINU

Það er hvergi betri staður fyrir fjölpóst en inni í Fréttablaðinu því það tryggir að auglýsingaefnið lendir á eldhúsbörðinu þegar blaðið er opnað.

Kannaðu dreifileiðir í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi orn@365.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!



MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

ÁRSKORT Í LÍKAMSRÆKT OG SUND Á AÐEINS 33.990 KR.

Það gera aðeins 2.833 kr. á mánuði. Visa/Euro í boði og kortalán*

Nýtt! Hóptímar í Sundlaug Kópavogs

- Dans og fjör með Zumba kennurum
- Spinning
- Jóga
- Core
- Flottar konur
- Morgunpuð
- Hádegispuð
- Morgunhressing
- Stöðvarþjálfun

*Kortalán: Þjóðum upp á allt að 12 mánaða greiðsludreifingu. Lántaki ber kostnað af láninu

Tilboð gildir til 21. janúar 2013

Aðgangur að hóptímum er innfalinn í verði korts



ACTIC[®]
LÍKAMSRÆKT & SUND

Kortið gildir í líkamsrækt, hóptíma og sund í Sundlaug Kópavogs og líkamsrækt og sund í Salalaug.

Sundlaug Kópavogs / sími 570 0470

Íþróttamiðstöð Versalir / sími 570 0480

www.acticgym.is

BÓKIN



„Bókin á náttborðinu mínu er sú eina sem ég fékk í jólagjöf í ár en það er Ég gefst aldrei upp um forræðisdeilu Borghildar Guðmundsdóttur.“

Lilja Katrín Gunnarsdóttir, leikkona og starfsmaður Saga Film.

Eurovision hefur aldrei verið draumurinn

Eftir fjölda tilboða síðustu ár tekur rokkarinn Eyþór Ingi nú þátt í Söngvakeppni Sjóvarpsins í fyrsta skipti.

„Ég er enn ekki búinn að átta mig á að ég sé að fara að gera þetta. Ég hef oft verið beðinn um að taka þátt áður en alltaf sagt nei,“ segir rokkarinn Eyþór Ingi Gunnlaugsson sem tekur þátt í Söngvakeppni Sjóvarpsins í lok mánaðar.

Eyþór flytur lagið Ég á líf sem er samið af Örlygi Smára og Péttri Erni Guðmundssyni. „Ég veit eiginlega ekki af hverju ég sló til núna. Lagið höfðaði bara til mín og svo spilar auðvitað inn í að við Pétur erum góðir vinir,“ segir Eyþór. Hann segir að lagið muni

koma mikið á óvart en gefur ekkert upp um hvort Pétur Örn, sem er einn vinsælasti bakraddasöngvari Íslendinga í Eurovision, verði með á sviðinu.

Aðspurður hvort hann hafi dreymt um að verða Eurovisionstjarna segir Eyþór svo ekki vera. Hann hefur þó fylgst með keppninni í gegnum árin eins og flestir Íslendingar. „Ég er enn þá móðgadóur fyrir hönd Wig Wam að þeir hafi ekki unnið á sínum tíma. Það er án efa flottasta Eurovision-lag sem hefur verið samið,“ segir

hann, en norsku rokkararnir lentu í níunda sæti í keppninni árið 2005 með lagið In My Dreams.

Frá því að Eyþór sigraði í Bandinu hans Bubba árið 2008 hefur hann unnið hvern sigurinn á fætur öðrum þegar kemur að leik og söng. Það er nóg fram undan hjá honum á árinu og ætlar hann meðal annars að klára sína fyrstu sólóplötu. „Hún hefur verið í vinnslu í dagóðan tíma en alltaf þurft að sitja á hakanum vegna einhvers annars, svo nú ætla ég að einbeita mér að henni,“ segir hann. - trs



ENN MÓÐGAÐUR Eyþór segist hafa fylgst með Eurovision í gegnum árin og enn vera móðgaður fyrir hönd Wig Wam að þeir hafi ekki unnið keppnina árið 2005.

Smáar en knáar tónlistarhátíðir

Dagsetningar eru komnar á tvær íslenskar tónlistarhátíðir sem haldnar verða næsta sumar.

Búið er að ákveða dagsetningar fyrir tónlistarhátíðirnar Rauðasand og Extreme Chill sem verða haldnar í sumar í þriðja og fjórða sinn.

Báðar hátíðirnar eru frekar smáar í sniðum en hafa fest sig vel í sessi. Rauðasandur Festival verður haldin í þriðja sinn 4. til 7. júlí. Hún fer fram á Rauðasandi á Vestfjörðum og þar er spiluð kántrí-, blágras-, þjóðlaga-, blús- og reggítónlist. A meðal þeirra sem spiluðu í fyrra voru Lay Low, Prinspóló, Snorri Helgason og Ylja.

Á bilinu 220 til 250 miðar voru seldir á hátíðina og að sögn Jónínu de la Rosa, eins af skipuleggjendum, er stefnt að því að halda hátíðinni lágstemmdri og fjölskylduvænni, þannig að hver og einn geti verið í ró og næði ef hann vill. „Fólk nær líka að kynnast betur þegar það eru svona fáir,“ segir Jónína og bætir við að markmiðið sé að fjöldinn fari aldrei yfir 500 manns. Boðið verður upp á takmarkað magn miða á hátíðina á 6.500 krónur snemma á þessu ári fyrir áhugasama.

Aðeins fimm dögum eftir að Rauðasandi lýkur hefst Extreme Chill Festival sem verður hald-



SKIPULEGGJANDI Pan Thorarensen skipuleggur Extreme Chill á Hellissandi.

in í fjórða sinn á Hellissandi á Snæfellsnesi 12. til 14. júlí. Þar er raftónlist í hávegum höfð og á meðal flytjenda í fyrra voru Futuregrapher, Beatmakin Troopa, Krummi og Yagya. Um 350 miðar voru seldir á hátíðina.

„Þetta er aðeins meira partí hjá okkur,“ segir skipuleggjandinn Pan Thorarensen spurður út í muninn á Extreme Chill og Rauðasandi. „Í fyrra vorum við með tvö tjalðsvæði, eitt fjölskylduvænt og eitt fyrir partí,“ segir hann og bætir við að hátíðin hafi alltaf farið mjög vel fram. Miðaverð á Extreme Chill í ár verður um átta þúsund krónur. - fb

Strákarnir sækja líka í fatahönnunarnámið

Í fyrsta sinn eru jafn margir strákar og stelpur á fyrsta ári í fatahönnunardeild Listaháskóla Íslands. Linda Björg segir að ímynd fatahönnunar hafi tekið stakka-skiptum síðastliðin ár og hætt að vera kerlingaföndur.

„Þetta er mjög skemmtileg breyting sem við tökum fagnandi,“ segir Linda Björg Árnadóttir, fagstjóri fatahönnunardeildar Listaháskóla Íslands, en í fyrsta sinn er kynjahlutfall nema á fyrsta ári í fatahönnun jafnt.

Fimm strákar og fimm stelpur stunda nú nám í fatahönnun á fyrsta ári. Þá eru tveir strákar á þriðja ári en hingað til hefur skólinn einungis útskrifað þrjá stráka úr fatahönnunardeildinni. Linda Björg segir ímynd fatahönnunar hafi tekið stakka-skiptum síðastliðin ár og það geti útskýrt þessa fjölgun stráka í náminu. „Það hugarfar að fatahönnun sé bara kerlingaföndur er sem betur fer að breytast. Fatahönnun er orðin fag sem er tekið alvarlega sem starfsvettvangur að lokinni útskrift. Þetta er ekki lengur bara áhugamál enda höfum við einblínt mjög á faglega þáttinn í náminu sjálfu,“ segir Linda Björg sem sjálf hefur barist mjög fyrir þessum breytingum í fatahönnunarfaginu.

Einnig nefnir Linda Björg fatahönnuðinn Guðmund Jörundsson sem eins konar brautryðjanda fyrir karlkyns fatahönnuði á Íslandi í dag. Hann hefur slegið í gegn með herra-fatalínu sinni fyrir herrafataverslun Kormáks og Skjaldar en hann útskrifaðist úr skólanum árið 2011. „Ég kalla þetta gjarna „Guðmundar Jör's effect“. Með honum hætti fatahönnun á Íslandi að vera fyrir konur og samkynhneigða karlmenn sem gjarna hafa einbeitt sér að kvenfatnaði. Að mínu mati



HÆTT AÐ VERA KERLINGAFÖNDUR Linda Björg Árnadóttir er ánægð með þá þróun að drengir sækja í auknum mæli í fatahönnun en í fyrsta sinn er jafn kynjahlutfall á fyrsta ári í fatahönnunardeild Listaháskóla Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIDA

á Guðmundur mikið í því að heilla stráka í námið en flestir þeirra sem stunda námið núna eru að hanna karlmannsfatnað sem er nýbreytni,“ segir Linda

ÁHRIFAVALDURINN Velgegni Guðmundar Jörundssonar á sviði fatahönnunar hefur gert námið eftirsóknarvert fyrir stráka.

Björg og bætir við að búast megi við öldu í hönnun íslensks herrafatnaðar í framtíðinni. „Guðmundur fær líklega verðuga samkeppni á næstu árum.“

Linda Björg er viss um að þessi breyting sé varanleg í skólanum og námið verði nú eftirsótt fyrir bæði kynin. „Okkur finnst þetta stórkostlega skemmtilegt og býður upp á meiri fjölbreytni í þeim hugverkum sem koma frá skólanum í framtíðinni.“ alfrun@frettabladid.is

Annað ár úlfsins fram undan

Árið 2012 var einstaklega gæfuríkt fyrir skagfirsku rappsveitina Úlfur Úlfur en þetta vinsæla trío er staðráðið í að toppa sig tónlistarlega á nýja árinu.

„Við erum að vinna í nýrri plötu og það gengur ógeðslega vel,“ segir Arnar Freyr Frostason, meðlimur hljómsveitarinnar Úlfur Úlfur, en sveitin fagnar um þessar mundir ársafmæli plötunnar Föstudagurinn langi, þeirrar fyrstu frá sveitinni.

„Ég er ófeiminn við að fullyrða að nýja efnið hljómar miklu betur en allt sem við höfum áður gert,“ bætir Arnar við. Það eru stór orð í ljósi árangurs fyrri plötunnar, en lög af henni voru með þeim mest spiluðu á útvarpsstöðvunum FM957 og Flass. Auk þess var lagið Ég er farinn valið lag ársins á hlustendaverðlaunum FM957.

„Við erum búnir að vera að taka upp efni á plötuna síðasta hálfu árið,“ segir Arnar. Hið vinsæla lag Blóð og sígarettur, sem sveitin hljóðritaði eftir að síðasta plata kom út, fær ekki að vera með á plötunni. „Það er bara í lausu lofti á milli platna.“

Arnar vill engu lofa um útgáfudag plötunnar, en segir nýtt lag væntanlegt í spilun innan skamms.



NÝJA EFNID BETRA Úlfur Úlfur hefur tröllatrú á næstu plötu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Það heitir Sofðu vel og við erum að fara að taka upp myndband við það núna í janúar,“ segir Arnar. Hann segir lagið væntanlegt fljótlega eftir það. - hva

PANTAÐU MEÐ APPI EÐA Á NETINU

Það er fljótlegt og þægilegt að panta með Domino's appinu og á vefnum okkar, dominos.is. Þannig geturðu valið, pantað, fylgst með pöntuninni á Pizzuvaktinni og fengið fréttir af tilboðum.

WWW.DOMINOS.IS

SÍMI 58 12345

DOMINO'S APP



ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ DOMINO'S 1.000 KR.

ÞEGAR ÞÚ SÆKIR MIÐSTÆRÐ AF PIZZU MEÐ ÞREMUR ÁLEGGSTEGUNDUM



PEPPERONI VEISLA: Tvöfaldur skammtur af pepperoni og aukaostur



FRÉTTIR AF FÓLKI

Tökur hefjast á Ástríði

Á fimmtudaginn hefjast tökur á sjónvarpsþættinum Ástríði 2. **Silja Hauksdóttir** sér um leikstjórn eins og í fyrri seríunni en tökur munu að mestu leyti fara fram í Orkuveituhúsinu, sem á að vera vinnustaður Ástríðar. Í hlutverki hennar er Ilmur Kristjánsdóttir en þau Kjartan Guðjónsson, Rúnar Freyr Gíslason, Póra Karitas og Þórir Sæmundsson fara með sömu hlutverk og í fyrri seríunni ásamt því að einhver ný nöfn bæstast í hópinn. Þessi sería á að vera bæði myndari og drama-tískari en sú fyrri og áætluð frumsýning er síðar á þessu ári.



Bræður í landsliðum

Strákarnir okkar verða í eldflunni þegar heimsmeistaramótið í handbolta hefst á föstudaginn kemur. Aron Kristjánsson landsliðfyrirliði hefur valið 17 manna hóp, þar á meðal fjóra sem fara á sitt fyrsta stórmót. Einn þeirra er Arnór Þór Gunnarsson, leikmaður Die Bergische í Þýskalandi en svo skemmtilega vill til að hann er bróðir **Arons Einarssonar** landsliðfyrirliða í knattspyrnu sem spilar með Cardiff í ensku 1. deildinni. Bræðurnir ólust upp á Akureyri og eru gallharðir Þórsarar. Aron Einar þótti liðtækur handboltamaður áður en fótboltinn tók yfir. Hann á það til að leika sér með handboltann þegar hann er í fríi frá fótboltanum á Englandi. - áþ / kh



Mest lesið

- Hópur manna nauðgaði ungum manni við Hörpu
- Segir leigusala hafa sett upp myndavél til þess að vakta uppvaskið
- Icelandair ætlar að kæra flugdólginn-fær ekki að fljúga aftur með þeim
- Hópnaugunin kærð til lögreglu í dag
- Fáa lækna langar aftur heim

FÖNKRÁTTURINN
FIMMTUÐAGSKVÖLD
KL. 22

Útsala

20-70%

GÓÐUR SVEFN ER HEILSUBÓT

Komdu og gerðu ævintýrlega góð kaup! **afsláttur**

25% afsláttur af Wallhugger stillanlegum rúmum Ath. takmarkað magn

40% afsláttur af teppasettum frá Portúgal

Allt að **50%** afsláttur af mjúkvöru, lökum, hlífðardýnum, sængurverasettum, sloppum, handklæðum og lömpum

70% afsláttur af öllum þífum

20% afsláttur af svefnsófum Toronto-Milano Napoli

Úrval af svefnsófum

25% afsláttur ÞÓR heilsudýna 100x200 cm með botni og fótum Verð nú aðeins kr. **89.925**

25% afsláttur FREYJA heilsudýna 100x200 cm með botni og fótum Verð nú aðeins kr. **86.175**

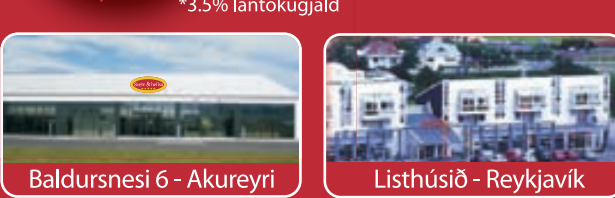
BOAS leðuhægindastólar og sófar Verð frá kr. **79.900.-**

54.900 VALHÖLL heilsudýna 80x200 cm með botni og fótum Verð nú aðeins kr. **54.900**

ÓTRÚLEGT VERÐ

| VALHÖLL Heilsudýnur með botni og fótum | Stærð | Verð áður | Verð nú |
|--|---------|-----------|---------------|
| | 80x200 | 69.900 | 54.900 |
| | 90x200 | 74.900 | 59.900 |
| | 120x200 | 84.900 | 69.900 |
| | 140x200 | 94.900 | 74.900 |
| | 153x203 | 99.900 | 79.900 |

12 mán. vaxtalausar greiðslur*
Úrval af sænguverasettum, sloppum, koddum o.fl.
MINE BOSS home MENDALE
Olivier - McGregor - VanDykc



Svefn & heilsa
★★★★★
Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00
www.svefn.is