

AÐ LOSA SIG
VIÐ JÓLAKÚLUNA

Einkapjálfarar
gefa góð ráð

HELGAREFNI 28



TÁRAÐIST
Á BRUCE
WILLIS-
MYND

ÞRIÐJA
GRÁÐAN
34



ÚTSALAN
HEFST Í DAG
MAX
RAFTAKI

FRÉTTABLAÐIÐ

HELGARÚTGÁFA

ÞITT

9. janúar 2010 — 7. tölublað — 10. árgangur

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI

Sími: 512 5000

JÓHANN JÓHANSSON 22



Semur tónlist í
Kaupmannahöfn

ÚTTEKT 32

Skrýtnustu
fréttir ársins



TÍSKA 42

Sykursætt sumar
í vændum

TVÖ SÉRBLÖÐ Í DAG

ALLT ATVIRKNA



FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

SVART-HVÍT LIST Sænska listakonan Anastasia Ax vakti óskipta athygli gesta með þessum svart-hvíta listgjörningi á opnun sýningar Carnegie Art Award í Listasafni Íslands í gærkvöldi. Fyrstu verðlaun hátíðarinnar að þessu sinni falla í skaut myndlistarmannsins Kristjáns Guðmundssonar og er það í fyrsta sinn sem Íslendingi hlotnast sá heiður.

Meirihluti mótfallinn lögnum um Icesave

Sex af hverjum tíu myndu hafna Icesave-lögnum í þjóðaratkvæðagreiðslu. Rúm 62 prósent styðja ákvörðun forseta. Fólk er óákveðið, segir sérfræðingur.

KÖNNUN Um 40 prósent þeirra sem tóku afstöðu í skoðanakönnun Fréttablaðsins vilja að lög um ríkisábyrgð á Icesave, sem forsetinn synjaði staðfestingar, haldi gildi sínu. Sex af hverjum tíu ætla að hafna lögnum.

Mikill munur er á stuðningi við lög hjá stuðningsmönnum stjórnmalaflokkanna. Aðeins fimmti hver stuðningsmaður Sjálfstæðisflokks og Framsóknarflokks styður lög, en þrjár af hverjum fjórum stuðningsmönnum Samfylkingarinnar.

Ákvörðun Ólafs Ragnars Grímssonar, forseta Íslands, að synja lögnum staðfestingar og visa þeim til þjóðaratkvæðagreiðslu, nýtur stuðnings mikils meirihluta þjóðarinnar.

Alls sögðust 62,4 prósent þeirra sem afstöðu tóku í könnuninni styðja ákvörðun forsetans, en 37,6 prósent sögðust henni andvíg.

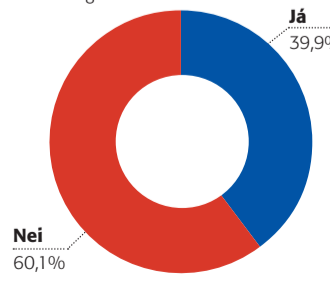
Talsverður munur er á mælingum á afstöðu almennings til ákvörðunar forsetans og laga ríkisstjórnarinnar í þremur könnunum sem gerðar hafa verið í vikunni. Gunnar Helgi Kristinnsson, prófessor í stjórnmálafræði, segir það benda til þess að fólk hafi ekki fastmótaðar skoðanir og því sveiflist almenningsálitnið umtalsvert dag frá degi.

Erfitt sé að setja sig inn í alla þætti málsins en vonandi komist meiri festa á skoðanir fólks þegar nær dregur kosningum, annars sé hætt á því að lítil sátt náist um niðurstöðurnar.

- bj / sjá síðu 24

Skoðanakönnun Fréttablaðsins

Eiga lög um ríkisábyrgð á láni frá breska og hollenska ríkinu til að standa straum af greiðslum vegna Icesave, sem Alþingi samþykkti en forseti synjaði staðfestingar, að halda gildi sínu?



Þörf þjónusta í boði:
Reka fuglahótel
fyrir ferðalanga

DÝRAHALD „Það má nú eiginlega segja að við lítum varla á þetta sem vinnu, því við höfum svo afskaplega gaman af þessu,“ segir Jón Hlíðar Runólfsson, sem á og rekur fuglahótel í Hafnarfirði ásamt syni sínum.

Hann veit ekki til þess að aðrir bjóði upp á sambærilega þjónustu.

- kg / sjá Allt

Jógakennarafélag Íslands:
Ókeypis í jóga
vegna jóga dags

HEILSA Jógadagur Jógakennarafélags Íslands er haldinn í fyrsta sinn í dag. Af því tilefni verður fritt í jóga á nokkrum stöðum bæði á höfuðborgarsvæðinu og úti á landi. „Ég taldi að þetta gæti verið sniðug leið til að kynna bæði Jógakennarafélagið og jóga sjálft,“ segir Ásta María Þórarinsdóttir, formaður Jógakennarafélags Íslands.

- sg / sjá Allt

71,4%

29,3%

MORGUNBLAÐIÐ FRÉTTABLAÐIÐ

Fréttablaðið er með 143% meiri lestur en Morgunblaðið.

Allt sem þú þarft...

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

Útsölu hátíð

Aðeins brot af úrvalinu

Kjötsúpa, kaffi og ís í Skútuvogi!

30%
AFSLÁTTUR

2.290
~~3.849~~



AF ÖLLUM
INNILJÓSUM

Kastari Colorado
Einfaldur, margir litir
6000682-686

40%
AFSLÁTTUR



11.750
~~19.590~~

AF ÖLLUM
ÚTILJÓSUM

Útiljós Durban 9W
6002052



Ís
10 kr

Íslensk
Kjötsúpa
og brauð
190 kr

Tertusneið
og kaffi
190 kr

20%
AFSLÁTTUR

55.900
~~69.900~~



AF ÖLLUM
HEIMILISTÆKJUM

Ísskápur
142sm, orkunýting A
Kælirými 171 ltr
Frystirými 41 ltr
1805498

20-70%
AFSLÁTTUR

1.799
~~3.999~~



AF ÖLLUM
BÚSÁHÖLDUM

Eldhúsáaldasett
2005458

15%
AFSLÁTTUR

"POWER BOX
ADVANCED"
5247039



AF HITACHI OG B&D
RAFMAGNSVERKFÆRUM

ALLT AÐ
40%
AFSLÁTTUR

1.990
~~3.390~~



Hraðsuðukanna
Bomann, 1.2 ltr. 850W
1840862

AF SMÁRAFTÆKJUM

25-50%
AFSLÁTTUR



AF ÖLLUM DAMIXA
BLÖNDUNARTÆKJUM

20%
AFSLÁTTUR

1.299
~~1.999~~



Tangarsett
5052763

AF HANDVERKFÆRUM

Heilsudagar
Græna torgið
Skútuvogi

Allar
pottaplöntur
20-50%
afsláttur

Útsala í Blómavali

EGG 30-50%
afsláttur af völdum vörum

Soldis 30-50%
afsláttur af öllum vörum

30-50%
afsláttur
af allri útsöluvöru
í Blómavali

blómavali

Við berjum niður

verðið!

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.
Úrval getur verið misjafnt milli verslana



HÚSASMÍÐJAN
...ekkert mál

the goodwife

HEFST ÞRIÐJUDAGINN 12. JANÚAR KL. 21:45

„NÆSTUM ÞVÍ FULLKOMINN“
PEOPLE MAGAZINE

„EKKI BARA GÓÐUR.
HELDUR ALVEG FRÁBÆR.“
HOLLYWOOD REPORTER

„LANGBESTI NÝI
DRAMAPÁTTURINN
Í VETUR.“
LOS ANGELES TIMES



SKJÁRFRELSI FYRIR ÁSKRIFENDUR
- HORFÐU ÞEGAR ÞÉR HENTAR

SKJÁREINN
FYRIR AÐEINS 2.200 KR. Á MÁNUÐI



PANTAÐU ÁSKRIFT AÐ SKJÁEINUM

- Á VEFSDUNNI WWW.SKJARINN.IS
- Í SÍMA 800-7000 EÐA 1414
- Í VERSLUNUM SÍMANS EÐA VODAFONE

VIÐ ÍSLENDINGAR ERUM SVO HEPPNIR
AÐ EIGA GREIÐAN AÐGANG AÐ
ÓTRÚLEGA HREINU VATNI,

SEM ER MEÐ ÞVI HOLLARA SEM
ÞÚ GETUR LÁTID OFAN Í ÞIG.

ÞEGAR ÞÚ DREKKUR TOPP
NÝTUR ÞÚ KOSTA ÞESS AÐ DREKKA

HREINT ÍSLENSKT BERGVATN

Á MEÐAN ÞÚ NÝTUR ÞESS AÐ DREKKA
SPENNANDI OG
BRAGÐGÓÐAN DRYKK.
ÞÆLDU Í ÞVI.

HVAÐA VATN ERT ÞÚ
AÐ DREKKA?



Úr náttúru Íslands 



- 1 Fyrir hverja hannar íslenska tískufyrirtækið Nikita snjóþretti og bindingar?
- 2 Hvað hefur sala píputóbaks aukist mikið á einu ári?
- 3 Með hvaða knattspyrnuliði spilar Kári Arnason?

SVÖRIN ERU Á SÍÐU 54

Hörð átök á Suður-Ítalíu vegna skotárásar á afríska farandverkamenn:

Óeirðir geisa vegna skotárásar

RÓM, AP Hundruð innflytjenda, sem flestir eru af afrískum uppruna, hafa undanfarna daga staðið fyrir óeirðum í bænum Rosarno á Suður-Ítalíu. Ástæða óeirðanna er skotárás óþekktis manns þar sem tveir innflytjendur særðust. Kveikjan að árásinni er kynþáttahatur, að sögn innflytjendanna.

Óeirðirnar hafa staðið yfir síðan á fimmtudag þar sem innflytjendurnir hafa tekist á við lögreglu og íbúa bæjarins. Samkvæmt opinberum upplýsingum eru fjórtán sárir eftir átökin; lögregluþjónar, mót-mælendur og íbúar bæjarins. Mót-mælendur hafa látið grjótt rigna yfir lögreglu, ráðist á saklausa borgara,

brotið rúður verslana og skemmt bíla. Skólum bæjarins hefur verið lokað vegna ólátanna.

Talsmaður stjórnvalda á svæðinu segir að ofbeldi sé óviðunandi en engu síður hafi innflytjendunum verið gróflega ögrað.

Þúsundir farandverkamanna flytja til bæjarins á uppskerutíma á svæðinu ár hvert. Þeir búa í lélegu húsnæði og fá illa borgað fyrir sína vinnu.

Mikil spenna ríkir fyrir á svæðinu sem er umráðasvæði Ndrangheta, þekktra glæpasamtaka. Sambland kynþáttaátaka og hárrar glæpatíðni hefur í gegnum árin gert svæðið að púðurtunnu. - shá



ÓEIRÐIR Fjórtán eru særðir eftir óeirðir síðustu daga. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Ofbeldismaður ákærður:

Missti sjö tennur eftir árás

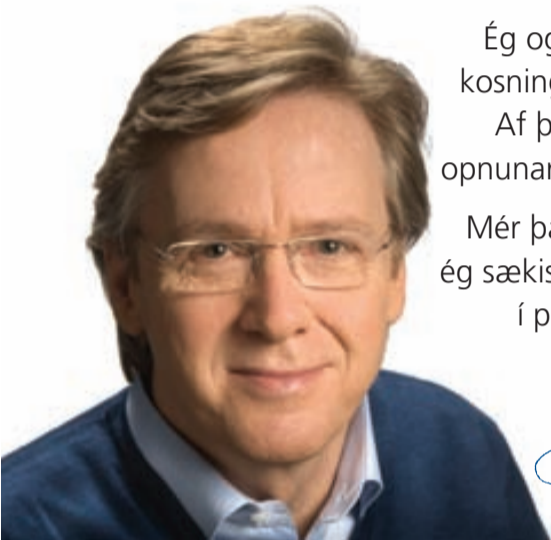
DÓMSMÁL Tæplega tvítugur maður hefur verið ákærður fyrir Héraðsdómi Suðurlands fyrir að hafa kýlt annan mann í andlitnið með þeim afleiðingum að sá síðarnefndi missti sjö tennur.

Árásarmaðurinn réðst á hinn á Eyrarbakka og rotaði hann með einu hnefahöggi. Við árásina og fall í jörðina hlaut fórnarlambið skrámur, eymsl og bólgur. Að auki brotnuðu fimm tennur og draga þurfti úr tvær til viðbótar.

Gerð er krafa um að árásarmaðurinn greiði hinum tæpa milljón í skaðabætur. Þá er maðurinn einnig ákærður fyrir innbrot í Olís. - jss

Júlíus Vífill 2. sæti

Kæru sjálfstæðismenn í Reykjavík



Ég og stuðningsmenn mínir höfum opnað kosningaskrifstofu í **Borgartúni 6, á 4. hæð**. Af því tilefni langar mig að bjóða ykkur í opunarhóf **laugardaginn 9. janúar kl. 15-17**. Mér þætti afar vænt um að sjá sem flesta en ég sækist eftir **2. sæti** á lista Sjálfstæðisflokksins í prófkjörinu sem fram fer 23. janúar.

Með kærri kveðju,

Júlíus Vífill Ingvarsson
Júlíus Vífill Ingvarsson



ÁTÖK Á HAFINU Japanska hvalveiðiskipið Shonan Maru 2 og Ady Gil, bátur hvalaverndarsamtakanna Sea Shepherd. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Hvalavinaskip sekkur eftir árekstur við hvalveiðiskip:

Harka í hvalastríði

ÁSTRALÍA, AP Hvalavinir á vegum samtakanna Sea Shepherd yfirgáfu skip sitt, Ady Gil, skömmu áður en það sökk í gær við Suðurskautslandið. Skipið hafði lent í árekstri við japanskt hvalveiðiskip á miðvikudag.

Ásakanir ganga á víxl milli alþjóðlegu hvalavinanna og japönsku hvalveiðimannanna, og vilja hvorir tveggja meina að hinir eigi sökina.

Liðsmenn Sea Shepherd hafa verið að sniglast í kringum japönsku hvalveiðiskipin til að mót-mæla veiðunum. Á miðvikudaginn varð svo árekstur með þeim afleiðingum að stefni bátsins brotnaði.

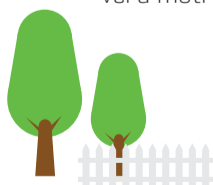
Þegar ljóst þótti að báturinn myndi sökkva var annað skip frá Sea Shepherd, Bob Barker, sent á vettvang. Laskaða skipið var síðan dregið af stað í áttina til frönsku rannsóknastöðvarinnar Dumont D'urville á Suðurskautslandinu.

Togvírur slitnuðu hins vegar á leiðinni, og á endanum sökk Ady Gil.

Þetta atvik er það alvarlegasta til þessa í árvissum átökum Sea Shepherd-samtakanna og japanskra hvalveiðimanna.

Japanar veida árlega um 1.200 hvali við Suðurskautslandið með leyfi frá alþjóðlegu hvalveiðinefndinni. - gb

Húsfélagapjónusta - þú sparar þér tíma og fyrirhöfn



- Ekkert mánaðargjald
- Fullkomið rekstraryfirlit
- Einföld innheimta
- Félagatal og greiðslustaða
- Öflugur netbanki
- Þinn þjónusturáðgjafi

Nánar á arionbanki.is/husfelag

Komdu í viðskipti með húsfélagið þitt. Sendu fyrirspurn á husfelag@arionbanki.is - hringdu í síma 444 7000 eða komdu við í næsta útibúi. Starfsfólk bankans tekur vel á móti þér og veitir allar nánari upplýsingar.

 Arion banki

Auglýsingasími

512 50 50



- Mest lesið



Santabile
Syngjandi konur á öllum aldri
Skráning er hafin
Stjórnandi
Margrét J. Pálmadóttir

Domus Vox · Laugavegur 116 · 105 Reykjavík
s: 511-3737 · 861-7328 · www.domusvox.is · domusvox@domusvox.is

 Domus vox



SIGUR VINNST HÉR

Fyrsti sigurinn er sigur hugans - ég vil og ég get

Síðan skref fyrir skref, hver áfangi er mikill sigur.
Þannig vinnum við - byggjum upp fólk eins og þig
með endurhæfingu á Reykjalundi - fyrir lífsins smáu og stóru sigra.

Drögum á fimmtudag 14. janúar

Hugurinn er sigurafi - taktu ákvörðun tryggðu þér sigurmiða
í síma **552 2150** eða á **sibs.is**

40 um milljónir
í hverjum
mánuði 2010

HAPDRÆTTI



32.531 vinningar verða dregnir út á árinu. Miðaverð óbreytt 1.000 kr.

... fyrir lífið sjálft



CHAPLIN OG CHAPLIN Chaplin-eftirherma stillti sér upp við hliðina á Chaplin-styttu á blaðamannafundi í Mumbai á Indlandi, sem haldinn var í tilefni af nýjum teiknimyndum um kappann. NORDICPHOTOS/AFP

Óeirðir í Egyptalandi eftir að árás var gerð á kirkjugesti eftir jólamessu í fyrrinótt:

Sjö kirkjugestir myrtir

EGYPTALAND, AP Sjö manns létu lífið þegar þrjú vopnaðir menn gerðu í fyrrinótt árás á koptíska kirkju í bænum Nag Hammadi í Egyptalandi.

Mennirnir biðu fyrir utan kirkjuna í bifreið og hófu skothríf á mannfjöldann sem streymdi út úr kirkjunni að miðnæturmessu lokinni. Þetta var jólamessa, því jóladagur koptísku kirkjunnar var haldinn í gær.

Óeirðir brutust út síðar í gær fyrir utan sjúkrahús í bænum þar sem lík hinna látnu voru geymd.

Ættingjar hinna látnu kröfðust þess að fá líkin afhent tafarlaust til greftrunar. Sumir þeirra



JÓLAMESSA Í KAÍRÓ Kristnir koptar í Egyptalandi segjast lengi hafa mátt þola mismunun og áreitni. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

brutu rúður á sjúkrafreiðum og beitti lögreglan tárágasi til þess að dreifa mannfjöldanum.

Talið var að afhending líkanna gæti dregist á langinn af ótta við að útfarirnar verði vettvangur fleiri ofbeldisverka.

Lögregla segi höfuðpaur árássanna vera múslima, en hann hefur ekki verið handtekinn enn. Talið er að árásin hafi verið í hefndarskyni fyrir nauðgun tólf ára gamallar stúlku nýverið. Stúlkan er múslimi en árássarmaðurinn kristinn.

Messunni lauk klukkutíma fyrr en venja er til vegna hótana sem borist höfðu síðustu dagana fyrir jól. -gb

Menningarfulltrúi lagður niður:

Verk dreifast á aðra starfsmenn

BORGARBYGGÐ Starf menningarfulltrúa í Borgarbyggð var lagt niður um áramótin.

„Guðrún Jónsdóttir var ráðin í hálf starf menningarfulltrúa haustið 2006 og seinna í starf forstöðumanns Safnahúss, einnig í hálfu stöðugildi. Eiginlegt starf menningarfulltrúa hefur nú verið lagt niður og Guðrún ráðin í fullt starf sem forstöðumaður Safnahúss og hefur hún flutt skrifstofu sína þangað,“ segir á vef Borgarbyggðar.

Verkefni sem menningarfulltrúi hafði áður með höndum eru sögð fara til ýmissa starfsmanna sveitarfélagsins. -óka

Búast við auknu atvinnuleysi:

Þrjár milljónir án atvinnu á evrusvæðinu

EFNAHAGSMÁL Tíu prósent atvinnuleysi mældist á evrusvæðinu í nóvember í fyrra, samkvæmt upplýsingum sem Eurostat, hagstofa Evrópusambandsins, birti í gær.

Aðrar eins tölur hafa ekki sést á myntsvæðinu í rúm ellefu ár, eða frá í ágúst árið 1998.

Tölurnar jafngilda því að þrjár milljónir íbúa í þeim sextán löndum sem aðild eiga að myntbandalaginu séu án atvinnu.

Jürgen Michels, Evrópusérfræðingur Citigroup í London í Bretlandi, segir í samtali við fréttastofu Bloomberg gert ráð fyrir að atvinnuleysi eigi enn eftir að aukast, jafnvel fara í 10,7 prósent á seinni hluta þessa árs. Aðrir telja almennt líkur á svipuðum tölum út næst ár. -jab

Afgangur af vöruskiptum við útlönd í fyrra rýfur sjöttu milljarða króna múrinn:

Hefur ekki sést í tuttugu ár

VIÐSKIPTI Afgangur af vöruskiptum nam sjö milljörðum króna í desember á nýliðnu ári, samkvæmt bráðabirgðatölum Hagstofunnar, sem birtar voru í gær. Gangi þetta eftir verður afgangur af vöruskiptum 72,9 milljarðar króna á öllu síðasta ári.

Samkvæmt bráðabirgðatölunum nam útflutningur í desember 42 milljörðum króna en innflutningur 35,1 milljarði, samkvæmt tölum Hagstofunnar. Hækkandi álverð vegur upp minna verðmæti útfluttra sjávarafurða í mánuðinum. Þá dróst innflutningur mjög saman milli mánaða.

Talsverður viðsnúningur varð á vöruskiptum við útlönd á seinni hluta árs 2008 eftir nær samfelldan halla frá aldamótum. Afgangur var af vöruskiptum í hverjum mánuði í fyrra en slíkt hefur ekki sést hér í meira en tuttugu ár.

Jón Bjarki Bentsson, sérfræð-



SELFOSS SIGLIR MED VÖRUR Útlit er fyrir að afgangur af vöruskiptum við útlönd í fyrra verði rúmí sjöttu milljarðar króna. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

ingur hjá Íslandsbanka, segir að legið hafi fyrir að afgangurinn myndi verða nálægt fimm prósentum af vergri landsframleiðslu og gæti spá Seðlabankans um 6,7 prósent afgang af vöru- og þjónustuviðskiptum á síðasta ári gengið eftir.

Jón benti á það í Markaðnum,

viðskiptablaði Fréttablaðsins, á miðvikudag viðsnúninginn ekki skýrast að jafn miklu leyti af gengisfalli krónunnar og af sé látið. Samdrátturinn í vöruinnflutningi sé líkur því sem verið hefur á Írlandi og Lettlandi, löndum sem krepnan hefur leikið grátt. -jab

Íraksrannsóknin í Bretlandi:

Dregið um aðgang að Blair

BRETLAND Mikill áhugi er hjá almenningi í Bretlandi á yfirheyrslu yfir Tony Blair, fyrrverandi forsætisráðherra, sem verður í lok þessa eða byrjun næsta mánaðar.



TONY BLAIR

Blair mætir þar hjá rannsóknarnefnd þingsins, sem hefur verið að fara ofan í saumana á ákvörðun breskra stjórnvalda að taka þátt í árás Bandaríkjanna á Írak vorið 2003.

Fjöldi fólks hefur haft samband og beðið um aðgang að salnum þegar yfirheyrslan fer fram. John Chilcot, formaður nefndarinnar, segir að líklega verði dregið um sætin þegar nær dregur. -gb



Próunarstarf á sviði menntunar í Eþíopíu og Keníu:

Notuð frímerki til hjálparstarfs

HJÁLPARSTARF Samband íslenskra kristniboðsfélaga, í samstarfi við Póstinn, hefur nú hafið söfnun á notuðum frímerkjum. Heiti verkefnisins er: Hendum ekki verðmætum! Söfnunin stendur til 31. janúar 2010 og er tekið við frímerkjum og umslögum á öllum póstafréttum Póstsins um land allt.



NOTUÐ FRÍMERKI Á árinu 2009 skilaði frímerkjasöfnun SÍK tæplega 2 milljónum króna.

umslögum en einnig er tekið við stökum frímerkjum. Allur ágóði verður notaður í próunarstarf á sviði menntunar barna, unglunga og fullorðinna í Eþíopíu og Keníu.

Frímerkjum er einnig veitt móttaka allan ársins hring á skrifstofu SÍK, Grensins vegi 7, 2. hæð og í Litla húsinu, Glerárgötu 1, Akureyri. -jss

Æskilegt er að fá frímerkin á

Skip Hafró getur ekki athafnað sig úti af Vestfjörðum: Siglingaleið gæti lokast

NÁTTÚRA Hafís nálgast nú Vestfirði og næstu daga er útlit fyrir að hann færir enn nær landi. Veðurstofa Íslands gerir ráð fyrir að hafísróndin geti náð landi og siglingaleiðin fyrir Vestfirði geti því lokast.

Á gervihnattamyndum frá því í gær virðist hafísróndin vera um 22 sjómílar Norðaustur af Horni og um tuttugu sjómílar norðvestur af Straumnesi. Vegna skýjahulu var erfitt að greina hvort einhver ís liggi nær landi en sjófarendur eru beðnir að fara að öllu með gát.

Hafísinn kemur í veg fyrir að hafrannsóknaskipið Bjarni Sæmundsson geti leitað að loðnu á skipulögðu leitarsvæði út af Vestfjörðum en hafrannsóknaskipið Árni Friðriksson er við leit suðaustur af landinu. Í fyrri rannsóknaleiðangri, sem lauk í desember, fannst óverulegt magn af loðnu. Um 140 þúsund tonn fund-



BJARNI SÆMUNDSSON Hafís liggur yfir fyrirhuguðu leitarsvæði loðnu úti af Vestfjörðum. FRÉTTABLAÐIÐ/PIETUR

ust sem er langt undir því magni sem þarf að mælast á miðunum áður en gefinn er út loðnukvóti. Loðna hefur ekki fundist í verulegu magni undanfarin ár fyrr en í janúar eða byrjun febrúar. -shá

FRÁMFRÖMUR FYRIRSÆTUNÁMSKEIÐ

SJÖ VIKNA NÁMSKEIÐ HEFJAST 19. JANÚAR OG 21. JANÚAR.

SJÁLFSTYRKING FRAMKOMA LÍKAMSBURÐUR INNSÝN Í FYRIRSÆTUSTÖRF FÖRÐUN UMHIRÐA HÚÐAR OG HÁRS MYNDATAKA (10 S/H MYNDIR) TÍSKUSÝNINGARGANGA FÍKNEFNARFRÆÐSLA LEIKRÆN TJÁNING NÆRINGARFRÆÐSLA

Umsjónakennari námskeiðsins er Elin Jakobsdóttir, fyrirsæta, auk fjölmargra gestakennara.

Kennt verður einu sinni í viku, einn og hálfan tíma í senn.

Allir þátttekendur fá Eskimo bol og Maybeline mascara. Viðurkenningarskjal og 10 sv/hv myndir. Námskeiðinu lýkur með stórri tiskusýningu. Stúlkurnar eru farðaðar fyrir myndatökuna og tiskusýninguna. Emm School of Make-Up sér um förðun. Leynileikhúsið kennir leikræna tjáningu.

Skráning er hafin í síma 533 4646 og eskimo@eskimo.is
Aldurstakmark er 12 ára.

Verð
17.900 kr.





Sex vinir alveg óháð kerfi

Bestu vinir þínir eru bestu vinir þínir og Síminn elskar alla jafnt. Í Sex vinir óháð kerfi hjá Símanum velurðu þér sex vini hjá hvaða farsímafyrirtæki sem er og sendir þeim SMS eða hringir í þá fyrir núll krónur.*

Skráðu þína sex vini á siminn.is, í næstu verslun Símans eða í síma 800 7000.

800 7000 • siminn.is

Hengjum okkur ekki í smáatriði!

Vínátta - alveg óháð kerfi.

Það er Síminn

Sími
 Internet
 Sjónvarp

* Mánaðarverð 1.990 kr. og upphafsgjald 5,90 kr. Þú hringir og sendir SMS á vini þína fyrir 0 kr., 1.000 mín. / 500 SMS á mánuði.



Barnastarf Kirkjunnar



Sunnudagaskólinn alla sunnudaga til vors!
Fyrir börn á öllum aldri, mömmur og pabba – afa og ömmur!

Reykjavík og Seltjarnarnes

Árbæjarkirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.arbaejarkirkja.is

Áskirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.askirkja.is

Breiðholtskirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.breidholtskirkja.is

Bústaðakirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.kirkja.is

Fella- og Hólakirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.fellaogholakirkja.is

Dómkirkjan
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.domkirkjan.is

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

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

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

Háteigskirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.kirkjan.is/hateigskirkja

Langholtskirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.langholtskirkja.is

Laugarneskirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.laugarneskirkja.is

Neskirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.neskirkja.is

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

Seljakirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.seljakirkja.is

Seltjarnarneskirkja
Alla sunnudaga kl. 11 Nánar á
www.seltjarnarneskirkja.is

Kópavogur

Digraneskirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.digraneskirkja.is

Hjallakirkja
Alla sunnudaga kl. 13
Nánar á www.hjallakirkja.is

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

Lindakirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.lindakirkja.is

Álfanes, Garðabær, Hafnarfjörður og Vogarnir

Bessastaðakirkja
Alla sunnudaga kl. 11 í safnaðarheimilinu
Brekkuvegum 1
1. sunnudag hvers mánaðar í kirkjunni

Vidalínskirkja Garðabæ
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.gardasokn.is

Ástjarnarkirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.astjarnarkirkja.is

Frikirkjan í Hafnarfirði
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.frikirkja.is

Hafnarfjarðarkirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á
www.hafnarfjardarkirkja.is

Víðistaðakirkja
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.vidistadakirkja.is

Kálfatjarnarsókn
Alla sunnudaga kl. 11 frá 17. janúar
í Félagsmiðstöðinni í Vogum

Mosfellsbær

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



LAUGARDAGINN 9. JANÚAR

LEIKTÆNK Í ELLINGSEN

LYNX



can-am
komið í
Ellingsen

Notaðir sleðar
á frábæru verði.

Nýir sleðar,
árgerðir 2007
og 2008 á
ótrúlegu verði.

PIPARITBMA - STA - 100023



**LYNX XTRIM 800R
POWER TEK**

2.869.000 kr.

LYNX



**LYNX X-TRIM
600 SC 600 HO ETEC**

2.569.000 kr.

LYNX



**SKI-DOO MXZ
RENEG X 1200 4TEC**

2.974.000 kr.

ski-doo



**SKI-DOO MXZ RENEGADE
800R X BACK COUNTRY**

2.897.000 kr.

ski-doo



**CAN-AM OUTLANDER
400HO EFI**

1.684.000 kr.

can-am



**CAN-AM OUTLANDER
650 MAX XT**

2.690.000 kr.

can-am



**CAN-AM OUTLANDER
800R MAX LTD**

3.290.000 kr.

can-am



**CAN-AM OUTLANDER
400 MAX XT**

1.990.000 kr.

can-am

JAHNATÍÐ

Fjór hjól
&
vélsleðar

ski-doo
komið í
Ellingsen

Áhættuatriði ársins kl. 14.00 í dag



Stefnt að **50** metra stökki út í sjó
við Ellingsen, Fiskislóð 1, Reykjavík.

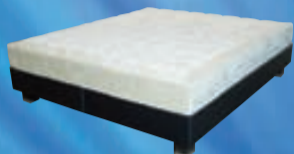
Komdu og sjáðu allt það nýjasta frá Lynx, Ski-doo og Can-Am og vertu á staðnum kl. 14.00 þegar Íslandsmeistarinn í snjókrossi, Jonni.is, reynir 50 metra stökk yfir flóðgarðana og út í sjó. Kassaklifur og margt fleira fyrir börnin.

Hátíð sem enginn mótorsportáhuga-
maður getur látið framhjá sér fara.

 **Ellingsen**

-fullt hús ævintýra

Fiskislóð 1 • Sími 580 8500 • www.ellingsen.is



Heilsurúm
10-30%



Svefnsófar
30%



Stillanleg rúm
10-30%

ÚTSALA

á völdum vörum
allt að 30%



Sængurverasett
10-30%



Stubbastólar
30%



Heilsukoddar
20%



DORMA
– býður góða nótt

OPIÐ

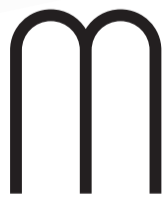
Laugardag frá kl. 11-17
Sunnudag frá kl. 13-17
Virka daga frá kl. 10-18

www.dorma.is




ROLEX

1909



2009

MICHELSEN

ÚRSMÍÐIR SÍÐAN 1909

Laugavegur 15 - 101 Reykjavík - 511 1900 - www.sviss.is

NÝTT
Fjarkennsla
í beinni

Allt að byrja...

Skrifstofuskólinn

Skrifstofunám

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

Tölvugreinar:

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

Viðskiptagreinar:

Verslunarreikningur, VSK, bókhaldsgrunnur og tölvubókhald, tollskýrslugerð.

Persónuleg færni:

Tjáning og framkoma, atvinnuumsóknir, atvinnuviðtöl og ferilskrár. Verslunarbréf, íslensk og ensk. Sölugæmi og markaðsmál.

Hefst 3. feb. Morgun og kvöldhópar

Lengd: 260 std. (13 einingar) Verð kr. 199.000,-

Tölvu og bókhaldsnám

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

Hefst 3. feb. morgun og kvöldhópar

Lengd: 200 std. (10 einingar) Verð kr. 153.000,-

Stök námskeið

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

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

Navision – fjárhagsbókhald (Microsoft Dynamics NAV)

Lengd 42 std. Verð kr. 54.000,- Hefst 14. apríl

Tollskýrslugerð Lengd 21 std. Verð kr. 28.000,-

Vefur, grafík og myndvinnsla

Grafísk hönnun

Vinsælt og hagnýtt nám fyrir skapandi fólk. Kennt er á mest notuðu hönnunarforritin í dag: Photoshop, Illustrator og InDesign. (CS4)

Lengd 105 std. Verð kr. 129.000,- Hefst 2. feb.

Vefsíðugerð

Photoshop og Dreamweaver.

Lengd 47 std. Verð kr. 54.000,- Hefst 27. jan.

Vefsíðugerð 2

Dreamweaver frh. og Flash

Lengd: 42 std Verð kr. 49.000,- Hefst 2. mars



Almenn tölvunámskeið

Tölvu og byrjandinn

Námskeið ætlað byrjendum á öllum aldri

Lengd 42 std. Verð kr. 39.000,- Hefst 2. feb. morgun og kvöldhópar

Almennt tölvunám

Windows – Word – Excel – Internet – Outlook

Lengd 60 std. Verð kr. 49.000,- Hefst 3. feb. morgun og kvöldhópar

ECDL tölvunám

Windows – Word – Excel – PowerPoint – Internet og Outlook

Lengd 84 std. Verð kr. 65.000,- Hefst 3. feb.

morgun og kvöldhópar

Fjarkennsla í beinni

NÝTT

Nemendur tengjast beint inn í kennslustofu heiman frá sér á einfaldan hátt.

Allt sem þarf er tölvu og sæmileg nettenging, heyrnartól með hljóðnema og þú ert komin/n á námskeið sem fullgildur staðarnemi. Nemendur sjá og heyrja allt sem fram fer í kennslustofunni og geta tekið beinan þátt í umræðum og með fyrirspurnum sem svarað er strax.

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

Microsoft
GOLD CERTIFIED
Partner

Learning Solutions
Networking Infrastructure Solutions

TÖLVUSKÓLINN
isoft-þekking

Fyrir mér er þetta bara músík

Jóhann Jóhannsson hefur verið að gera það gott undanfarin ár með tónlist sinni og plötum. Hann býr nú í Kaupmannahöfn en varði jólnum á Íslandi. Ný plata var að koma út með honum og *Dr. Gunni* greip hann í spjall yfir ilmandi bolla á Kaffismiðjunni.

Nýjasta útgáfa Jóhanns er platan *And in the endless pause there came the sound of bees*. Hún kemur út á vegum 12 tóna á Íslandi eins og fyrri verk Jóhanns.

„Platan er tónlist úr kvikmyndinni *Varmints*. Mig langaði þó að diskurinn væri sjálfstæður frá myndinni svo það er meiri músík á plötunni en í myndinni. Þetta er hugsað sem sjálfstætt verk. Þetta er ekki ósvipað og Englabörn, sem byrjaði sem leikhúsmúsík en endaði sem plata,“ segir Jóhann. *Varmints* var sýnd hér á kvikmyndahátíð í fyrra. „Leikstjórinn heitir Marc Craste. Hann hefur gert margverðlaunadar animation-myndir, vídeó fyrir múm og sitthvað fleira. Þetta er mynd um litlar sætar verur sem upplifa heimsendi. Myndin byrjar í fallegu friðsælu umhverfi, en svo færast myrkríð yfir. Þetta er dæmisaga með miklum umhverfisskilaboðum. Tónlistin er í ætt við síðustu plötur mínar. Spannar mikið svið. Frá því að vera sæt og falleg yfir í það að vera mjög þung og drungaleg. Það er ekkert talað í myndinni svo það þurfti að segja söguna að miklu leyti með tónlistinni.“

Fjarlægð á ástandið

Tónlistin á nýju plötunni er gömul fyrir Jóhanni og fjölmörg önnur verkefni hafa komið til sögunnar í millitíðinni.

„Jú, ég er búinn að gera músík fyrir tvær aðrar myndir síðan ég kláraði *Varmints*. Samdi tónlist fyrir mexíkóska „science fiction“-mynd sem heitir *By day and by night* og danska mynd sem er hálfgerður óður til Kaupmannahafnar og heitir *Drømme I København*. Hún var opunarmynd Copenhagen DOX-hátíðarinnar í nóvember og á galsýningunni sýndum við sérstaka útgáfu af myndinni þar sem við tókum músíkina úr hljóðrásinni og spiluðum hana „læf“ með hljómsveit og kór danska útvarpsins. Þetta er gamall draumur minn sem varð loks að veruleika.“

Jóhann hefur búið í Kaupmannahöfn í þrjú ár. Hann segist hafa samsvarað sér ágætlega í Kaupmannahafnar-óðnum.

„Þetta er metnaðarfull mynd en þó er engin glansmynd af Kaupmannahöfn sem er dregin upp – þetta er mynd um húsín og fólk í borginni, og frásögnin er í litlum sögubrotum og myndskeldum, bæði hversdagslegum og dramatískum. Það er fókuserað á arkitektúrinn og á samspil manns og borgar. Taktur borgarinnar er miklu hægari en mannsins. Líf borgar er mælt á skala sem spannar hundruð ára á meðan maðurinn er á skalanum 70-80 ár. Það setja allir mark sitt á borgina. Tónlistin er mín upplifun af borginni sem útlendingur. Þeir vildu fá einhvern sem hefði fjarlægð á borgina og gat séð hana með augum útlendingsins, bæði fegurðina og ljótleikann.“

Hvernig var að horfa á íslenska hrúðið utan frá?

„Ég hef fylgst vel með og þótt ég hafi fjarlægð á þetta er átakanlegt að sjá hvernig mál standa. Þetta er náttúrulega ömurlegt. En þegar ég kem hingað finn ég fyrir miklum krafti í listalífínu. Mér finnst miklu meira að gerast en þegar ég fór. Fólk fókuserar á það sem skiptir máli í stað þess að sitja og bíða og skrifa umsóknir í einhverja Bónus-sjóði. Á móti eru Danir fljótari að missa móðinn þegar sjóðirnir tæmast, enda góðu vanir.“

Að lífa á listinni

Sem listamaður er Jóhann í góðri stöðu. Hann er orðinn alþjóðlegt „nafn“, getur valið úr verkefnum og virðist alltaf með mörg og spennandi járn í eldinum. Hann fer reglulega og heldur tónleika víðs vegar um heim.

„Það er alltaf einhver spilamennska hér og þar,“ segir hann. „Næst tveggja vikna túr um Bandaríkin í maí. Ég og Matthías Hemstock spilum með amerískum strengjakvartett. Við spilum músík af plötunum og líka óútkomið og nýtt efni. Mér finnst gott að þróa efnið og spila það til á tónleikum. Ég hafði verið að spila tónlist af Fordlándiu löngu áður en platan kom út. Það er grundvallarlega ekki mikill munur á því hvernig ég sem þessa tónlist og aðra, t.d. það sem ég sem með vinum mínum í Orgelkvartettinum.“



NÆSTA PLATA MUN TOPPA ÞETTA ALLT SAMAN Jóhann Jóhannsson: „Með Englabörnum gat ég loksins sagt: „Svona er ég. Þetta er fyrsta platan mín.“

MYND/MAGNÚS HELGASON

Hins vegar er útfærslan allt önnur og meiri tími sem fer í að kommúníkera hugmyndirnar til hljóðfæraleikara, maður verður að nótera þessa músík mjög nákvæmlega. Ég geri líka svoltið af því að spila með stærri sveitum og þá eru leikin verk í heild sinni. Síðast með Krakow Sinfonietta í Póllandi þar sem IBM 1401 var tekin fyrir.“

Ég spyr Jóhann hvort það hafi alltaf verið ásetningur hans að „lífa af listinni“. Hann er ekki viss. Þetta varð bara svona.

„Ég man satt að segja ekki hvenær ég ákvað að gerast tónlistarmaður að atvinnu. Ég stofnaði átján ára hljómsveitina *Daisy Hill Puppy Farm* og gerði tvær plötur með henni án þess í rauninni að við vissum hvað við værum að gera. Það er þó vissulega kraftur í því efni. Eftir *Daisy Hill* vissi ég að ég þyrfti að afla mér reynslu. Á þeim tímamarki fannst mér ég ekki geta skilað því frá mér sem ég vildi skila frá mér í músík. Ég tók þá ákvörðun að vinna með sem flestum, sem og ég gerði. Á næstu árum vann ég með alls konar fólki, var í Ham og Unun og vann með Páli Óskari. Ég vildi prófa alls konar hluti og sankað að mér reynslu.“

Veggir brotnir niður

Um miðjan 10. áratuginn var Jóhann með Péttri Hallgrímssyni og Söru Marti Guðmundsdóttur í hljómsveitinni *LHOOQ*. Hljómsveitin vann sér það til frægðar að vera valin af David Bowie til að hita upp fyrir hann í Laugardalshöll og gerði eina plötu. Sveitin rann í gegnum færiband poppransans í Bretlandi.

„Það var mikill skóli sem kenndi manni að hlusta á eigin sannfæringu,“ segir Jóhann. „Maður var svo grænn og vissi ekkert hvernig bransinn virkaði. Við vildum bara búa til músík en láta



Mér finnst miklu meira vera að gerast í listalífínu. Fólk fókuserar á það sem skiptir máli í stað þess að sitja og bíða.

aðra sjá um markaðsmálin. Ég komst að því að ég vildi ekki vinna í þessum popppframleiðsluheimi og öllu því sem honum fylgir. Ég komst að því að ég átti ekki heima þarna. Maður sá þetta frekar fljótt og áhuginn fór að liggja annars staðar. Fljótlega upp úr þessu varð *Tilraunaeldhúsið* til. Það varð kveikjan að mörgu því sem ég er að fást við í dag.“

Tilraunaeldhúsið var samstarf þriggja ólíkra listamanna, Jóhanns, Kristínar Bjarkar (Kira Kira) og Hilmars Jenssonar og hafði það að markmiði að tefla saman listafólki úr ólíkum áttum á forsendum tilraunamennskunnar. „Þetta starf varð hvatning til að fara nýjar leiðir og gera hlutina upp á eigin spýtur á svona grasrótur-level. Ég hafði verið að gera leikhústónlist í nokkurn tíma og líka tónlist fyrir heimildarmyndir og slíkt, en ég hafði aldrei hugsað mér það til útgáfu. Þegar ég gerði tónlistina við leikritið *Englabörn* fannst mér hins vegar í fyrsta skipti augljóst að það efni ætti að koma út á plötu.“

Með *Englabörnum* má segja að hjólin á sólóferli Jóhanns hafi farið að snúast, því platan var gefin út á alþjóðamarkaði og fékk gríðarlega góða dóma. Sú plata gerði hann að „nafni“.

„Ég fann rödd með þeirri plötu og farveg. Með *Englabörnum* gat ég loksins sagt: „Svona er ég. Þetta er fyrsta platan mín.“ Ég hafði svo sem aldrei hugsað um það að gefa út sólóplötu fyrr. Eftir allt þetta brólt þá lít ég svo á að *Englabörn* sé núllpunkturinn. Og platan hefur lífað. Fólk er enn þá að kaupa hana og hafa samband eftir að hafa uppgötvað hana.“

Stefnir á stórvirki

Platan *Fordlândia*, sem Jóhann gaf út í nóvember 2008, er líklega metnaðarfullsta verk Jóhanns til þessa.

TÍU PLÖTUR AF FERLI JÓHANNSS

- 1988 *Daisy Hill Puppy Farm* – 4 laga 7"
- 1994 *Lengi lífi* (með Ham)
- 1998 *LHOOQ* - *LHOOQ*
- 2000 *Motorlab #1* (*Tilraunaeldhúsið*)
- 2002 *Apparat Organ Quartet*
- 2002 *Englabörn*
- 2004 *Virðulegu forsetar*
- 2004 *Dis* (úr kvikmynd)
- 2006 *IBM 1401, A User's Manual*
- 2008 *Fordlândia*

Demuverk um samnefndan risaverksmiðjubæ sem Henry Ford byggði í frumskógum Amazon á 3. áratug síðustu aldar, en dagaði uppi sem algjör mistök fáum árum síðar.

„Platan kom út í nóvember 2008 í miðju efnahagshruninu, sem var dálítið videigandi því verkið fjallar um dramb og drauma sem verða að engu.“

Þessi plata sameinar element úr öllum plötunum mínum. Þarna eru smærri stykki svipuð *Englabörnum*, stærri verk sem svipar til *IBM* og svo „drone“-verk sem svipa til *Virðulegra forseta*. Næsta plata mun samt toppa þetta allt saman.“

Hvað erum við að tala um þá? „Það kemur í ljós en það verður stórt, ef allt gengur upp. Ég er kominn með slatta af efni fyrir það verk, en það eru önnur verkefni fram undan sem ég þarf að klára fyrst. Það koma örugglega 2-3 plötur á milli. Sándrökk og önnur verkefni, ný *Apparat*-plata er til dæmis langt komin og kemur sennilega út í ár. Það verður að klára þetta allt áður en ég ræðst í stórvirkið!“



Nýtt tákni um gæði

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

Brimborg tekur með þér skref í rétta átt og frumsýnir Ford Ka á milli 12 og 16 í dag. Komdu og skoðaðu nýja bílinn, bíl sem er í takt við tíðarandann – sparneytinn, nettur, lipur og gagnlegur til síns brúks. Ford Ka er tilvalinn fyrir nýja Ísland, nettur pakki, en þó troðfullur af góðgæti – hann er hinsvegar ekki troðfullur af „góðæri“ síðustu ára. Nýir tímar kalla á ný tákni, Ford Ka er nýtt tákni um nýja tíð... eða er það Toyota Land Cruiser?

Vinsæll og vænlegur Ka

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

Þú velur, veldu skynsemi

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

Ford Ka, frítt í stæði

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

Nýir tímar, nýjar leiðir

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

Vertu í takt við tíðarandann.

Komdu í Brimborg í dag.



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



Farðu á brimborg.is og þú ert kominn af stað



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



Nýja árið er í Brimborg

Ford Ka. Nýtt tákni um nýja tíð.

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

Áfram Ísland. Komdu í Brimborg.



Öruggur staður til að vera á

R I S A

Ú T S A L A

í Smáralind



Útsalan í fullum gangi!

Opið til kl. **18** í dag

SMÁRALIND – BETRI LEIÐ TIL AÐ VERSLA
Verlanir opnar: mán-mið 11-19, fim 11-21, fös 11-19
lau 11-18 og sun 13-18 / www.smaralind.is / 528 8000

 Smáralind

Strangur faðir og fjarlægur

Pótt fáir einstaklingar séu almennt jafn þekktir og **Osama bin Laden** er merkilega lítið vitað um hann. Einn sona hans gaf þó nýverið út, ásamt móður sinni, bók um æskureynslu sína á heimili leiðtogans og nýverið staðfesti hann að nokkur hálf systkini sín hafi árum saman verið í haldi í Íran. *Guðsteinn Bjarnason* gluggar í frásagnir af uppeldisaðferðum hins alræmda felumanns.

Undanfarnar vikur og mánuði hafa skotið upp kollinum nýjar upplýsingar um fortíð og fjölskyldulíf hryðjuverkaforingjans Osama bin Laden. Munar þar mestu um bók sem einn sona hans skrifaði ásamt móður sinni um uppvaxtarár sín.

„Growing Up bin Laden“ heitir sú bók og kom út seint í október síðastliðnum. Höfundarnir eru Najwa bin Laden, ein fimm kvenna sem gifst hafa Osama, og sonur hennar Omar bin Laden, sem komst í heimsfréttir árið 2007 þegar hann kvæntist breskri konu.

Faðmaði aldrei

Omar segir föður sinn ekki hafa verið tilfinningahlýjan mann. „Hann faðmaði aldrei mig eða bræður mína. Ég reyndi að þvinga hann til að sýna tilfinningar, en var sagt að ég gerði mig óþolandi,“ skrifar Omar. „Ekkert vakti föðurlaga hlýju. Satt að segja varð leiðindahegðun mín til þess að hann tók að nota stafinn sem varð einkennandi fyrir hann. Eftir því sem tímar liðu tók hann að slá mig og bræður mína með stafnum fyrir minnstu yfirsjónir.“

Í bókinni segja sonurinn og móðir hans frá því að börnin hafi alist upp í Sádi-Arabíu, Súdan og Afganistan. Börnin fengu engin leikföng að leika sér með og máttu helst ekki hlæja. Gæludýrin sín misstu börnin þegar félagar föðurins voru að gera tilraunir með eiturfni.

Yfir tuttugu börn

Osama bin Laden er talinn hafa kvænt fjórum konum og átt með þeim vel yfir 20 börn samtals. Omar er sonur fyrstu eiginkonu Osama, sem hann kvæntist sautján ára gamall árið 1974.

Omar er fæddur 1980 og var því rúmlega tvítugur þegar útsendarar föður hans rændu fjórum farþegaþotum og réðust á mikilvæg stórhýsi í New York og Washington.

Omar var þá í Sádi-Arabíu, en hafði verið með föður sínum í Súdan á árunum 1991-96 og síðan í Afganistan allt til ársins 2000, þegar hann sagði skilið við lífnað og hugsjónir föðurins.

Hann hafði ásamt bræðrum sínum fengið þjálfun hjá Al Kaída



OSAMA BIN LADEN Faðirinn var harður við syni sína og lét þá gangast undir hryðjuverkapjálfun hjá samtökum sínum, Al Kaída. NORDICPHOTOS/AFP

frá fjórtán ára aldri og bjó um tíma hjá Ayman al-Zawahri, næstæðsta leiðtoga samtakanna.

Hvatti syni til sjálfsvíga

Í bókinni segir hann að faðir sinn hafi hvatt syni sína til að bjóða sig fram til sjálfsvígisárása. Omar tók fálega í það, en þá sagði Osama:

„Þú ert mér ekkert mikilvægari en aðrir karlmenn eða drengir í landinu. Þetta gildir um alla syni mína.“

Það var þá sem Omar segist loksins hafa áttað sig á hvar hann stóð: „Faðir minn bar meira hatur til óvina sinna en ást til sona sinna.“

„Fólk spyr kannski hvers vegna ég fór frá föður mínum,“ segir Omar í viðtali við fréttastofuna

AP. „Ég fór vegna þess að ég vil ekki að neinn ráði örlögum mínum. Og ég tel að ég hafi valið rétt, því ég valdi lífið og friðinn.“

Omar segir frá því, í bók sinni, að dag nokkurn í fjöllumunum í Afganistan hafi faðir hans trúað sér fyrir áformum sínum um árásir á Bandaríkin.

„Ég sat þögull undir þessu og fann ekki til minnsta áhuga á lífi föður míns,“ segir Omar. „Ég vildi bara að hann væri eins og aðrir feður sem sinna vinnu sinni og fjölskyldu.“

Í haldi í Íran

Osama gerði þó engar athugasemdir þegar sonur hans sagðist vilja fara burt. Systkini Omars voru þó flest áfram hjá föður sínum í



SYNIR Í HÓPI TALIBANA Þrjú synir Osama bin Laden í Afganistan á stríðstímum í nóvember 2001.



OMAR BIN LADEN Sonurinn sagði skilið við líf og hugsjónir föður síns árið 2000. Hann hefur búið í Egyptalandi, þar sem þessi mynd var tekin haustið 2008, en stefnir á að flytja til Evrópu ásamt breskri eiginkonu sinni.



Þú ert mér ekkert mikilvægari en aðrir karlmenn eða drengir í landinu. Þetta gildir um alla syni mína.

GOTT FJÖR Í ÆÐUM?

Við bjóðum þér mælingu á blóðfitu, blóðþrýstingi og súrefnismettun á sunnudag

Láttu mæla ástandið í æðum þínum í opnu SÍBS húsi að Síðumúla 6, kl. 13-16 sunnudaginn 10. jan.

Aðildarfélag SÍBS kynna félög sín: Astma- og ofnæmisfélagið, Berkjavörn, Hjartaheill, Neistinn, Samtök lungnasjúklinga, Vifill.

Heitt á könnunni – Allir velkomnir



Afganistan, en mörg þeirra flúðu til Írans eftir að Bandaríkjamenn og Bretar hófu árásir á Afganistan haustið 2001.

Stuttu fyrir áramót upplýsti Omar í fjölmiðlum að þessi systkini væru enn í Íran. Þar byggju þau saman í húsnaði undir eftirliti stjórnvalda. Staðfesting á þessu kom þegar ein systra hans, Eman bin Laden, leitaði hælis í sendiráði Sádi-Arabíu í Teheran, höfuðborg Írans. Samningaviðræður við írönsk stjórnvöld standa yfir um það hvort hún fái að flytjast til Sádi-Arabíu, þar sem hún er fædd.

Einn bræðranna farinn

Omar og eiginkona hans, hin breska Zaina Alsbah, sem fyrir giftinguna hét reyndar Jane Felix-Browne, hafa ásamt móður Omars sótt um vegabréfsáritun til Írans. Þau ætla að gera það sem þau geta til að aðstoða systur Omars í baráttu hennar við að fá að fara til Sádi-Arabíu.

Omar skýrði einnig nýlega frá

því að hálfbróðir sinn Bakr, sem er sextán ára gamall, hafi á jóladag fengið leyfi stjórnvalda í Íran til þess að fara frá Íran. Hann dvelji nú í faðmi ættingja sinna, en ekki er vitað hvar.

Mildari við dæturnar

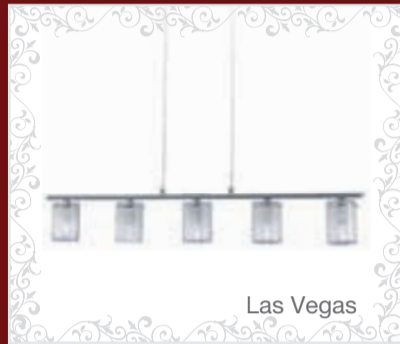
Omar segir í bók sinni að þótt Osama bin Laden hafi verið strangur við syni sína hafi hann sýnt dætrum sínum mikla mildi.

„Ég heyrði hann aldrei öskra á móður sína, systur sínar, móður mína né systur mínar. Ég sá hann aldrei slá konu. Hann geymdi alla harðneskjuna handa sonum sínum.“

Omar segist þó ávallt hafa haft hlýjar tilfinningar til föður síns.

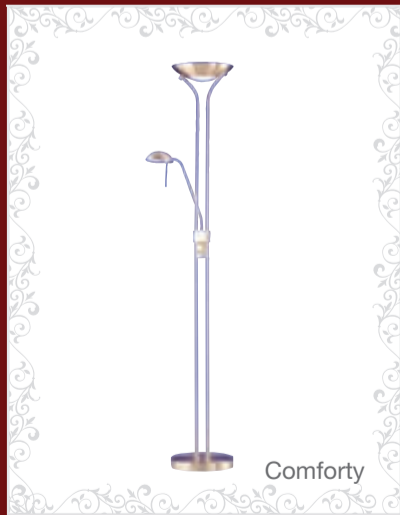
„Þrátt fyrir ágreining okkar, þá skammast ég mín ekkert fyrir að viðurkenna að ég hafi unnað föður mínum af sömu ástríðu og ungir drengir gera. Satt að segja tilbað ég föður minn þegar ég var ungur og leit á hann ekki bara sem gáfðasta heldur einnig hæsta mann í heimi.“

Mikið úrval ljósa



ÚTSALA

10-70% afsláttur



Selene

Opið laugardag 10:00 - 17:00 & sunnudag frá 12:00 - 16:00

Rafkaup
Ármúla 24 • S: 585 2800

www.rafkaup.is



Að losa sig við jólakúluna

Hamborgarhryggir, rjúpur, kalkúnar og anda-bringur. Nú þegar flest jólaboðin eru yfirstaðin fara margir að huga að því að hreyfa sig meira og borða minna. Fréttablaðið leitaði ráða hjá nokkrum einkaþjálfurum og spurðu þá hvort þeir lumuðu á einhverjum ráðum um hvernig megi koma sér í gott form eftir jólin.



Miele

Pú sparar kr. 15.882

Sparaðu með Miele

Nýja S2120 ryksugan frá Miele er lágvæð, létt, kraftmikil og með stórum poka. Parketbursti að andvirði kr. 9.320 fylgir frítt með.

Fullt verð kr. 32.812

Staðgreiðsluverð kr. 26.250*

Opíð í dag laugardag frá kl. 11:00-15:00

*Gildir á meðan birgðir endast.

EIRVÍK

-hággæðaheimilistæki

Suðurlandsbraut 20, Reykjavík | Sími 588 0200 | www.eirvik.is



KONRÁÐ VALUR GÍSLASON

„Það er mikilvægt að koma mataræðinu í rútinu, borða 5-6 litlar máltíðir yfir daginn og alls ekki gleyma morgunmatnum. Einnig er gott að skipta út kjötinu fyrir meira léttmeti líkt og fisk, kjúkling og salat og auka neyslu grænmetis og ávaxta. Ég mæli einnig með því að fólk drekki mikið vatn og hreyfi sig. Fátt er betra en að svitna vel eftir mikla saltneyslu.“



YESMINE OLSON

„Mjög gott ráð er að fara í göngutúr daglega ef veður leyfir. Fyrir þá sem eiga eftir að mæta í fleiri matarboð á næstunni þá er sniðugt ráð að taka pásu á milli aðalréttarins og eftirréttarins til að melta svolítið í stað þess að borða sig of saddan. Annars mæli ég með því að fólk sem ætlar að hefja líkamsrækt á nýju ári setji sér markmið til lengri tíma og gefist ekki upp strax á fyrstu viku eins og margir gera. Það hjálpar manni oft af stað að vera með skemmtilegan lagalista á iPodinum sínum til að æfa við.“



BORGHILDUR SVERRISDÓTTIR

„Helsta og besta ráðið sem ég gef öllum eftir jólin er að ákveða hér og nú að breyta lífsvenjum sínum. Best er að gera það með litlum hænuskrefum, það er að breyta og bæta eitthvað tengt heilsunni í hverri viku, að minnsta kosti næstu 12-15 vikurnar. Þeir sem ætla nú að beina hugsun sinni í átt að betri lífsvenjum ættu að byrja á því að auka hreyfinguna í hverri viku. Meiri hreyfing í þessari viku en í þeirri síðustu þangað til að þið eruð farin að hreyfa ykkur hressilega 5-6 daga vikunnar. Hvað mataræði varðar er trefjaríkur morgunmatur mikilvægur, gróft brauð og kornmeti, fiskur, kjúklingur, magurt og ferskt kjöt, ávextir og grænmeti á hverjum degi, litlar máltíðir og vatnsdrykkja reglulega yfir daginn. Eg vil líka meina að grænt te sé mjög þýðingarmikið til að fækka aukakílóum.“



SÖLVI FANNAR VIÐARSSON

„Öll hreyfing stýttir tímum sem það tekur fyrir fæðuna að fara í gegnum meltingarkerfið og því er gott að fara út að ganga og drekka mikið af vatni eða tei. Þeir sem drekka kaffi eða gosdrykki ættu að passa sig á að drekka jafn mikið af vatni með af því að kaffi og gos er mjög vatnslosandi. Svo er nauðsynlegt að sofa vel og borða vatnsríka fæðu eins og grænmeti, ávexti og gróft kornmeti.“

matur

[SÉRBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS UM MAT]

janúar 2010

Freinsandi fyrir líkamann

Ragnildur Gísladóttir tónlistarmaður fastar reglulega eftir Pavo-X kerfinu og neytir þá eingöngu ávaxta- eða grænmetisafa meðan á því stendur.

SÍÐA 7.



Kjúklingspjót á grænmetisbeði

Kjúklingspjót á grænmetisbeði úr smiðju ástríðukokkanna á Yndisauka.

SÍÐA 8

Framandi og hollt

Sheikh Aamir Uz-Zaman lumar á uppskrift að ljúffengum tandoori tikka-fiskrétti.



Humarpastagreifinn á Café au Lait

Júlia Margrét Alexandersdóttir

Ef matarsmekkur minn væri holdi klædd persóna væri hann feitur, lítill lávarður að sleikja fituga fingur í Jane Austen-mat-arboði. Akkúrat þessir sem eru svo rauðir og æðasprungnir í framan að þeir virðast vera að kafna á eigin bitum. Með fjólubláar sprungnar æðar í kinnnum og eru gúffandi í bakgrunni aðalsögubráðarins, þar sem fallegar konur líða um ástfangnar og eirðarlaugar.

Þessi innri lávarður minn kom berlega í ljós þegar ég fór að sækja kaffihús á menntaskólaárum og ísskápurnir í foreldrahúsum var ekki lengur eina uppspretta fæðis. Bæði vann ég með skóla og fékk vasapeninga í foreldrahúsum og saman varð sá peningur ágætis dagpeningur fyrir menntaskólanema. Menntaskólanema sem uppgötvaði að á matseðlinum á Café au Lait voru ekki bara 200 króna langlokur sem vinkonur mínar keyptu sér þrjár saman til að spara og skiptu á milli sín, heldur líka humarpasta að ógleymdum ostabakkanum góða. Þá kostaði ostabakkinn 800 krónur (og bjórin var á 200) svo þetta var ekki gefins.

Vinkona mín sagði mér nokkrum árum seinna að hennar minningar frá þessum tíma séu á þá leið að þegar ég pantaði mér mat hafi garnirnar í henni gaulað. Vinkonur mínar græddu þó yfirleitt allt af því bæði er gjafmildi eðli greifa og svo voru pantanirnar mun umsvifameiri en matarlystin. Ostabakkinn stórkostlegi dugði því fyrir glorsoltna og tókalla-teljandi samnemendur mína þegar ég hafði rétt potað í hann. Ég man að eitt sinn skammaði María kaffihúsa-stýra mig fyrir að panta mér þrjár tegundir af drykkjum þegar ég gat ekki ákveðið hvort mig langaði í kók, kakó eða kaffi. Mér fannst svo sjálfsagt að geta valið um hverju ég vildi dreypa á næst milli rétta.

Ég tek þó allan vafa af um það að þessi lífnaðarháttur hafi verið hinn ákjósanlegasti á þessum árum 1993-1994, verandi í Menntaskólanum í Hamrahlíð, þar sem það þótti svo kúl að vera blankur. Núðlusúpan í nemendasölunni kostaði 29 krónur og það að eiga 100 krónur til að lifa út vikuna var mjög töff. Ég sveiflandi fimm þúsund köllum á kaffihúsi, samt í MH-fötum, og pantandi mér humar þótti því mjög framandi. Jaðraði eiginlega við geimveruhegðun. Í týpulegum hippafötum en hegðaði mér samt eins og Jón Ásgeir. Ekki beint glatað en framandi. Þá var enginn stimpill kominn, hinn var hnakkur eða skinka á þessum árum – bara út úr kú.

Matarsmekkur minn í dag hefur lítið breyst og í betra árferðinu átti ég það til að fara ein inn á kaffihús um miðjan dag og panta mér innbakaða humarhala ef þeir voru á listanum. Sniglar, kaviar, nefndu það, væri ég rík og nokk sama um heilsufarið væri ég alla daga í hlaðborðinu á 19. hæð og því á Vox til skiptis.

SKÝRINGAR Á UPPSKRIFTATÁKNUM:



matur kemur út mánaðarlega með laugardagsblaði Fréttablaðsins. **Ritstjórn:** Roald Eyvindsson og Sólveig Gísladóttir **Hönnun:** Silja Ástþórsdóttir **Forsíðumynd:** Anton Brink **Pennar:** Gunnþóra Gunnarsdóttir, Júlia Margrét Alexandersdóttir, Kjartan Guðmundsson, Sólveig Gísladóttir, Vera Einarsdóttir og Unnur H. Jóhannsdóttir **Ljósmyndir:** Fréttablaðið **Auglýsingar:** Bjarni Þór Sigurðsson bjarnithor@365.is



„Við getum aukið neyslu grænmetis og ávaxta með því að blanda slíku hráefni í hina ýmsu rétti,“ segir Margrét. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Auðvelt og skemmtilegt að LAGA MATARÆÐIÐ

Hvernig gerum við daglegan mat hollari en jafnframt meira spennandi en áður? Margrét S. Sigbjörnsdóttir kennari á svar við þeirri spurningu, enda undirbýr hún nú námskeið á vegum Sæmundar fróða í MK sem snýst einmitt um það.



Lýðheilsustöð hefur gefið út ráðleggingar um daglega næringu og tilgangurinn með námskeiðinu okkar í MK er að kenna fólki hversu auðvelt er að laga mataræðið að þeim ráðleggingum án þess að þurfa að gjörbreyta venjunum,“ segir Margrét. Hún bendir á að rannsóknir sýni að óhollar matarvenjur og hreyfingarleysi geti haft áhrif á framgang ýmissa sjúkdóma svo sem hjarta- og æðasjúkdóma og sykursýki 2. „Á þessu námskeiði munum við leitast við að kenna fólki mismunandi aðferðir við að búa til mat og að velja hollt hráefni. Við þurfum kannski ekki að hætta

að borða jólaköku en við getum notað olíu í hana í stað smjörlikis og lært að búa til sósur með minna salti og minni rjóma en áður. Svo er auðvelt að minnka sykurmagn í kökum og nota döðlur eða gráfíkur í staðinn fyrir hvíta sykurrinn,“ nefnir hún sem dæmi.

Námskeiðið í MK er fyrirhugað hinn 20. janúar og stendur í þrjár klukkustundir, frá 17.30 til 20.30. Þar fá þátttakendur bækling með nýjum uppskriftum. „Síðan ætla ég líka að vera með góðar, gamlar uppskriftir og sýna fram á hvernig auðvelt er að breyta þeim þannig að þær verði hollari en áður,“ segir Margrét sem að lokum gefur lesendum hugmynd að góðu snacki til að hafa milli mála.

HOLLT OG GOTT SNAKK

- 1 bolli graskersfræ
- 1 bolli heilar möndlur
- 1 bolli heslihnetur, eða aðrar hnetur sem ef til vill eru til í skápnum
- 2-3 msk. tamarin-sojasósa

Veltið kjörnumum upp úr sojasósunni og setjið á smjörpappír inn í 200° heitan ofn. Bakið þar til kjarnarnir eru ljósbrúnir og stökkir.

Orkumikið snakk sem gefur mikið af hollri fitu og fleiri góðum næringarefnum. Má borða milli mála en einnig er gott að strá þessu yfir grænmetissalat.

Græna duftið sem allir eru að tala um!

Fæst í verslunum Maður Lifandi

PH-Ion Green Alkalinizing Superfood er kraftmikið næringarrikt grænt duft sem hjálpar við að afeitra ristilinn og blóðið. Það inniheldur mikið af góðum vítamínum, steinefnum, ensýmum, söltum og snefilefnum, aminosýrum og andoxunarefnum.

- Inniheldur sérlega stóran skammt af blágrænu
- Hjálpar líkamanum að komast í jafnvægi og verða basískari
- Hreinsar blóðið og viðheldur réttu sýrustigi í líkamanum
- Dregur úr streitu, styrkir ónæmiskerfið og eykur orku
- Kemur jafnvægi á blóðsykurinn, meltinguna og sýrustigið í þörmunum

Maður Lifandi veitir faglega ráðgjöf varðandi hreinisnir, erum með ýmsar lausnir fyrir þig. Frábær tilboð í verslunum okkar á ýmsum detox-vörum.



Borgartún 24 – Hæðarsmára 6 – Hafnarborg s. 58 58 700 www.madurlifandi.is

ASIAN MATVÖRUVERSLUN

Selur krydd eftir vigt

Hann lætur ekki mikið yfir sér, Asian matvörumarkaðurinn við Suðurlandsbraut 32, en í honum er að finna matvöru frá framandi löndum eins og Taílandi, Filippseyjum, Japan og Kína. Í versluninni fást rúmlega 6.000 vörutegundir, aðallega frá ofangreindum löndum, en þar er einnig að finna vörur frá Afríku og Suður-Ameríku og allt kitlar þetta bragðlaukana. Eigandinn, Linda Friðriksdóttir, segir að í Asian fáiast mest af kryddi í landinu öllu, sósnum og mauki (e. paste). „Við bjóðum einnig upp á uppskriftir og faglegar ráðleggingar en á staðnum erum við með matreiðslumeistara sem getur gefið fólki góð ráð við eldamennskuna, ef það vill. Eftir áramót munum við síðan opna kryddbar þar sem við seljum krydd eftir vigt, rétt eins og kjöt er selt eftir vigt. Svo verðum við með námskeið í boði,“ segir hún og kveður á síka matreiðslu vera fræga fyrir hollustu og einfaldleika. Upplýsingar um námskeið og fleira á heimasíðunni www.asian.is.



8 til 10 Janúar 2010

frá föstudegi til sunnudags - frá kl. 11:30 til 23:00

í tilefni af **9 ára**
afmælis okkar býður



PAKISTANI - INDIAN
TANDOORI & CURRY CUISINE

Austurstræti 4, 101 Reykjavík Sími: 5510292

999kr. HELGI



allir réttir á 999kr.

LASSI drykkur fylgir frítt með



Flökunum er velt upp úr marineringsunni.



Fiskurinn er hollur beint af pönnunni.



Ef grilla á fiskinn þarf að gæta vel að því að flökin liðist ekki í sundur.



Tandoori tikka-fiskrétturinn er glæsilegur á að líta.

the berry company
Nature's Secret Remedies

Berry safarnir eru fullir af andoxunarefnum og vítamínum.

- enginn viðbættur sykur
- engin rotvarnarefni
- engin litarefni

arka ehf.

S. 562 6222 | Fax: 562 6622 | pantanir@arka.is

Tandoori TIKKA-FISKRETTUR

Sheik Aamir Uz-Zaman á veitingastaðnum Shalimar í Austurstræti útbjó gómsæt-an fiskrétt sem hann segir bæði góðan og hollan.

Pakistanar borða ekki mikinn fisk, sérstaklega ekki þeir sem búa inni í miðju landi. Í hafnarborgunum er aðeins meira um það, en ekki mikið. Fiskurinn er mun vinsælli í Bretlandi, Þýskalandi, Íslandi og fleiri löndum, enda er hann hollari en kjúklingur, lamba- og nautakjöt," segir Sheikh Aamir Uz-Zaman á veitingastaðnum Shalimar í Austurstræti.

Hann segir uppskriftina að tandoori tikka-fiskréttinum vera í miklu uppáhaldi hjá sér, en einnig megi nota uppskriftina með kjúklingi eða lambi, ef fleiri kaloría er óskað. „Það er eins hægt að grilla fiskinn eins og að steikja hann, en þá verður að passa mjög vel upp á að flökin brotni ekki í sundur," segir Sheikh. - kg



Sheikh Aamir Uz-Zaman og Sheikh Badar Uz-Zaman á veitingastaðnum Shalimar.



TANDOORI TIKKA FISKRETTUR

Fyrir 2

500 g af ýsu eða lúðu

MARINERING

½ tsk. salt

½ tsk. chiliduft

safinn úr hálfri sítrónu

örlítið af rauðu matar-

dufti

½ tsk. af karríi

1 hrært egg

steinselja að vild

Hrærið öllum kryddun-um vel saman við egg og sítrónusafa. Marinerið fiskinn í blöndunni í hálfra klst. Hellið smá olíu á pönnu og

hitið. Setjið fiskinn á pönnuna. Steikið fiskinn á báðum hliðum og snæðið með mintu-chutney og palao-hrísgrjónum.

ego dekor

Vegghengdur skenkur 183cm
Verð áður: 108.000,-
Verð nú: 86.400,-

Borð 160x90
Verð áður: 78.000,-
Verð nú: 62.400,-

-20%



-40%



CLASSIC
gegnheilt eikarborð
Verð áður: 85.000,-
Verð nú: 51.000,-

Borð og 6 stólar
Verð nú:
120.600,-

TV skenkur
Br: 180cm
Fáanlegur í hvítu og svörtu háglans
Verð áður: 98.000,-
Verð nú: 73.500,-

-25%



-20%



TONE stóll
Verð áður: 9.900,-
Verð nú:
7.920,-

-20%



RENO leðurstóll
Verð áður: 16.800,-
Verð nú:
13.440,-

-20%



OTIS leðurstóll
Verð áður: 15.900,-
Verð nú:
12.720,-

ÚTSALAN
ER HAFIN

20-50% AFSLÁTTUR

-25%

CAVIAR tungusófi
Stærð: 315X165cm
Verð: 253.000,-
Tilboðsverð:
189.750,-



-20%

PALMA 4ra sæta
leðursófi
Breidd: 280cm
Verð: 237.000,-
Tilboðsverð:
189.600,-



-25%



VERONICA
tungusófi
Stærð: 260X165cm
Verð: 236.000,-
Tilboðsverð:
177.000,-

-50%



PLANET
tungusófi
Stærð: 290X165cm
Verð: 256.000,-
Tilboðsverð:
128.000,-

-20%

STÓR
NEW ENGLAND
tungusófi
Stærð: 290X165cm
Verð: 245.000,-
Tilboðsverð:
196.000,-



-20%

CANYON
hornsófi
Stærð: 280X190cm
Verð: 248.000,-
Tilboðsverð:
198.400,-



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

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

Algjörar samlokur



JÓNSSON & LEMACKS • ÍLLIS • SÍA

» Fyrstu ryðfríu pottarnir frá Rösle gjörbyltu öllu fyrir 70 árum. Í dag eru pottarnir með Multiply „samloku“-kerfi þannig að þeir eru fljótir að hitna og kólna og dreifa hitanum einnig jafnt um pottinn, alveg upp í topp. Rösle pottarnir henta á allar gerðir eldavéla, rafmagns-, gas- og spansuðuhellur.

kokka
laugavegi 47

laugavegi 47 opið mán.-fös. 10-18, lau. 10-16 | www.kokka.is ✉ kokka@kokka.is



Eplate með mintu. Sverrir mælir með matskeið af Svartagaldri eða Nornaseið út í. Gott getur verið að nota engifer í stað mintu.

Hreinsandi ENDURNÝJUN



Um áramót huga margir að nýjum lífnaðarháttum eftir bílífi um hátíðarnar. Sumir ganga svo langt að temja sér reglubundnar föstur og létt fæði í framhaldinu. Sverrir Guðjónsson söngvari hefur reynslu af föstum og miðlar henni til lesenda.

Ég fékk áhuga á föstum þegar ég var um tvítugt. Þá varð hugleiðsla hluti af mínu daglega lífi og jafnframt fór ég að vanda fæðuvalið,“ segir Sverrir og upplýsir að grænmetisfæði fari betur í hann en annað. Á tímabili kveðst hann hafa fastað einn sunnudag í mánuði og í fjóra daga tvisvar á ári. Nú láti hann tvær eða jafnvel eina fjögurra daga föstu nægja á ári hverju.

Fasta tengist þeirri endurnýjun sem á sér stað um áramót að mati Sverris, sérstaklega hér á norðurhveli þar sem ljósið fer vaxandi. „Aðalmarkmið föstunnar er að líkaminn nái að hreinsa út þær stíflur sem eru að þvælast fyrir í líkamanum og hafa áhrif á andlega heilsu,“ útskýrir hann og telur mikilvægt að fasta í fjóra daga í senn til að hreinsun geti átt sér stað. „Hver dagur hefur ákveðin áhrif bæði á líkama og huga,“ segir hann. „Fyrsti dagurinn er oftast mjög erfiður því þá er verið að brjóta upp venjurnar. Maður fer auðveldlegar gegnum annan daginn, maginn hefur minnkað og líkaminn er kominn af stað. Þriðji dagurinn er mjög erfiður og þá er hreinsun farin í gang en á fjórða degi breytist líðanin til hins betra og maður finnur fyrir ákveðinni sviftilfinningu. Því er mjög mikilvægt að komast þangað.“

Engin föst fæða fer inn fyrir varir Sverris í föstunni heldur nærir hann sig með grænmetissafa. „Það er alveg nóg að drekka úr einni hálf lítra flösku af góðum grænmetissafa yfir daginn og svo vatn eins og maður vill og hreinsandi te,“ segir hann og varar fólk við of þungri fæðu þegar föstunni sleppir. „Súpa eða jafnvel eitt epli er hæfilegt í byrjun, annars er allt unnið fyrir gýg. Mér finnst gott brauð vera himnafæða en það er of þungt í maga að nýafstaðinni föstu,“ tekur hann sem dæmi.

Eitt sinn fastaði Sverrir í fjórar vikur samfleytt. „Ástæðan var sú að ég lenti í erfíðu bílslysi og mér fannst í framhaldinu svo margt vinna á móti mér í líkamanum. Ég fékk ráðleggingar læknis því ég vildi gera þetta rétt. Neytti bara þessa hálf lítra af grænmetissafa á hverjum degi sem ég skipti niður í fjóra skammta og drakk svo vatn og eitthvað smávegis af tei. Ég fór í gegnum svifskeið og önnur mjög erfið skeið en ég hélt þetta út og það var ótrúleg reynsla því maður fer svo djúpt inn í vitundina.“ Sverrir kveðst ekki ráðleggja fólk svo langar föstur og alls ekki nema undir eftirliti. „En þetta hafði mjög góð áhrif á púlsana í líkamanum mínum,“ segir hann. „Þeir komust í takt.“

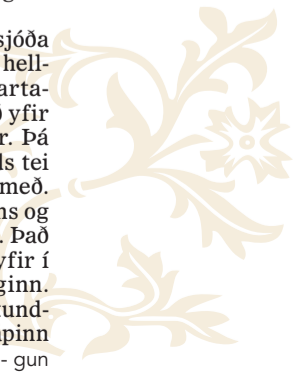


FRETTAFLAÐIÐ/VILHELM

Að lokum gefur hann okkur leiðbeiningar um styrkjandi te þar sem Svartigaldur eða Nornaseiður úr hans eigin smíðju eru nýttir sem krydd en þeir fást í Kaffifélaginu á Skólavörðustíg, Te og kaffi við Laugaveg, Mosfellsbakarí, Góðri heilsu við Njálsgötu og Búrinu í Nóatúni.

„Mín aðferð felst venjulega í því að sjóða góðan skammt af vatni, taka pottinn af hellunni og setja út í eina matskeið af Svartagaldri eða Nornaseið. Síðan set ég lokið yfir og læt lögin standa í um 10 mínútur. Þá bæti ég út í vatnið einhverju uppáhalds tei eða sker engiferrott í bita og læt fljóta með. Styrkurinn fer eftir smekk hvers og eins og sjálfsgagt er að hella yfir í góðan tepott. Það sem eftir verður af tei sía ég og helli yfir í annan pott og hita upp seinna um daginn. Við það magnast og þéttist bragðið. Stundum set ég restina á flösku og inn í ísskápinn og drekk sem íste næsta dag.“

Eitt epli eða súpa er hæfileg fæða fyrsta daginn eftir að fastan er brotin að sögn Sverris.



BLAÐALJÓSMYNDARAFÉLAG ÍSLANDS stendur fyrir fyrirlesturum í Ljósmyndasafni Reykjavíkur í dag klukkan 13.30. Meðal annars mun Max Houghton, ritstjóri tímaritsins Foto8 í London, flytja fyrirlestur á ensku um breytingar á fréttaljósmyndun í Bandaríkjunum í kringum síðustu heimskreppu.



ALLT

FRÉTTABLAÐIÐ | Sölufulltrúar **Henny Árnadóttir** henny@365.is 512 5427 **Jóna María Hafsteinsdóttir** jmh@365.is 512 5473 **Pórdís Hermannsdóttir** thordish@365.is 512 5447

Umhverfsvænn frostlögur

FERNOX
MAKES WATER WORK

fyrir hita og kælikerfi

- Vörn gegn frosti og tæringu
- Hentugt fyrir alla málma
- Eykur endingartíma
- Kemur í veg fyrir gerlamengun
- Vörn allt niður að -30°C
- Engin eiturefni – umhverfsvænt
- Léttir dælingu

Heildsöldudreifing • Skemmuvegur 10 • Sími 567 1330 • www.hringas.is

Hringás

Meirapróf

ÖKU SKÓLINN Í MJÖDD

Upplýsingar og innritun í síma 567 0300 / 894-2737

NÝTT NÁMSKEIÐ HEFST 13. JANÚAR

friendtex

DÚNDUR ÚTSALA

MIKIÐ ÚRVAL AF ELDRI FATNAÐI FRÁ KR 1000

ALLAR BUXUR 2 FYRIR 1

Opunartími
Mán. til fös. 11.00-18.00 laug. 11.00-16.00

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



Arndís ætlar ekki að missa af tónleikum Víkings Heiðars Ólafssonar og Rans Dank í Salnum í Kópavogi.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Dansveisla og tónleikar

Tiltekt eftir hátíðarnar verður Arndísi Björk Ásgeirsdóttur dagskrágerðarkonu efst í huga fyrri hluta helgarinnar. Hún ætlar þó einnig að gefa sér tíma til að til að fara í afmæli, í bíó og á tónleika.

„Ég ætla að klára að pakka saman jölunum og fara eina óumflýjanlega ferð í Sorpu,“ segir Arndís Björk Ásgeirsdóttir, dagskrágerðarkona á tónlistardeild Rásar 1, þegar hún er spurð hvernig hún hyggst eyða helginni.

Þó er fleira á dagskránni hjá Arndísi í dag en tiltekt, því að henni lokinni ætlar hún að skella sér í dansveislu í Kramhúsinu. „Veislan verður undir styrkri stjórn Margrétar Erlu Maack í boði samstarfskonu minnar, fjalla-geitarinnar Steinunnar Harðardóttur, sem fagnar sextugsafmæli sínu með þessum skemmtilega hætti. Ég býst nú samt ekki við

því að ég nái að dansa mikið því ég þarf svo að bruna í Salinn í Kópavogi, þar sem ég ætla sko alls ekki að missa af tónleikum Víkings Heiðars Ólafssonar píanóleikara og Rans Dank, en þeir ætla að spila spennandi dagskrá fyrir tvö píanó. Það er alltof sjaldan sem maður fær tækifæri til að fara á svoleiðis tónleika, þótt heilmikið sé til af flottri tónlist fyrir þá hljóðfærasamsetningu.“

Á morgun ætlar Arndís að skella sér í bíó ásamt Magdalenu dóttur sinni. „Líklega sjáum við annað hvort Alvin og íkornana eða Artúr 2, en endanleg ákvörðun verður tekin á morgun og verður hún

alfarið hennar. Svo var ég víst líka búin að lofa ferð niður á Tjörn og mun uppfylla það loforð með gleði ef vel viðrar,“ segir Arndís.

„Í framhaldi af því verður sjálf-sagt sest inn á eitthvert gott kaffihús í miðborginni og spjallað yfir kakóbolla,“ bætir hún við. „Svo vona ég að mér takist að finna lausar stundir inn á milli til að kynna-ast orkuboltanum og eldhuganum Ragnari í Smára betur í gegnum bókina hans Jóns Karls Helgasonar. Það er áhugaverð bók um magnaðan mann sem við eigum svo ótrúlega margt að þakka,“ segir Arndís Björk Ásgeirsdóttir.

kjartan@frettabladid.is



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

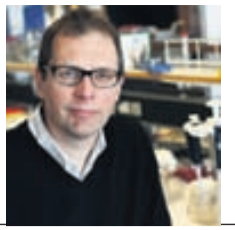
Útsalan byrjar í dag

Allt að 50% afsláttur af völdum vörum. Opið í dag milli 11 & 16

Lín
DESIGN

HÆLGIN

VÍSINDAFÉLAG ÍSLENDINGA stendur að fyrirlestri Eiríks Steingrímssonar prófessors í Þjóðmenningarhúsinu í dag klukkan 14. Þar mun Eiríkur flytja fyrirlesturinn: Frá litfrumum til sortuæxla: Bygging og hlutverk stjórnpóteinsins MITF.



YOGA HEFST 9. JAN

MORGUN HÁDEGI SÍÐDEGI
BYRJENDANÁMSKEIÐ HEFST 18. JAN
FJÓLSKYLDUYOGA HEFST 16. JAN
Ásta Arnardóttir • 862 6098 • asta@this.is
Lótus jógasetur • www.this.is/asta



Lífsskólinn ehf.

Aromaterapískóli Íslands



Margret Demleitner kennari Lífsskólans ehf. verður með námskeið helgina 23.-24. janúar kl. 9 til 17 báða dagana og þriðjudaginn 26 jan frá kl 18 til 22. Greiðslan er 30.000 sem má skipta. Kennslugögn eru innifalín.

Margret Demleitner er iðjubjálfi, náttúralæknir/heilpraktíer, grasalæknir og ilmoliufræðingur og stundar einnig nálastungumeðferðir. Á námskeiðinu verður farið yfir influensur A, B og Svinflensu, orsakir þeirra, útbreiðslu og náttúrulegar meðferðir við þeim. Einnig verður farið í orsakir blóðtappa og heilablæðinga. Fyrirbyggjandi aðferðir og meðferð eftir áfall
Skráning og upplýsingar í síma 557 7070 og á vefpósti lifsskolinn@simnet.is einnig á heimasíðu skólans www.lifsskolinn.is



Jóga skilar sér í betri líðan að sögn Ástu Maríu Þórarinsdóttur, formanns Jógakennarafélags Íslands, sem stendur fyrir jógaástandi um dag.
FRÉTTABLAÐID/GVA

Víða frítt í jóga í dag

Jógadagur Jógakennarafélags Íslands er haldinn í fyrsta sinn í dag. Af því tilefni verður frítt í jóga af hinum fjölbreyttustu tegundum víða um land, allt frá Reykjavík, til Grundarfjarðar og Ísafjarðar.

„Ég taldi að þetta gæti verið sniðug leið til að kynna bæði Jógakennarafélagið og jóga sjálf,“ segir Ásta María Þórarinsdóttir, formaður Jógakennarafélags Íslands. Félagið stendur í dag fyrir fyrsta jógaástandi á Íslandi en af því tilefni er víða hægt að sækja jóga-tíma frítt.

Ásta segir uppátækið sótt í erlenda fyrirmynd en sé þó haldið með séríslensku lagi. Þá hafi þessi dagsetning þótt tilvalin í upphafi annar. Hún segir áhugann hjá félagsmönnum hafa verið framar vonum og mun fleiri hafi ákveð-

id að taka þátt og bjóða upp á fría jóga-tíma en hún bjóst við í fyrstu.

Ásta segir áhuga Íslendinga á jóga hafa aukist jafnt og þétt síðustu árin, enda segir hún jóga selja sig sjálf. „Ef fólk hefur þolinmæði til að koma í nokkur skipti er árangurinn svo fljótur að skila sér. Fyrst í betri líðan með minni vöðvabólgu og liðverkjum, svo kemur styrkurinn,“ segir Ásta. Hún bætir við að jóga rói einnig hugann og veiti fólki smá pásu frá streitu umheimsins.

Í boði verða tímar í fjölbreyttum tegundum jóga, allt frá krip-

alu-jóga, kundalini-jóga og hot-jóga til dansjóga og hatha-jóga.

Meðal annars verður boðið upp á fría jóga-tíma hjá Lótusjógastrí í Borgartúni, Yoga Shala á Engjateigi, í WorldClass og jafnvel úti í skógi. Einnig í Sporthúsinu, Jafnvægi heilsurækt og Hress.

Þá eru einnig jóga-kennarar úti á landi sem bjóða upp á fría tíma, til dæmis á Selfossi, Grundarfirði og Ísafirði.

Nánari dagskrá jóga-dagsins má finna á vefnum www.jogakennari.is.

solveig@frettabladid.is

Kung Fu fyrir alla

Kennari: Meistari Zhang einkatímar og hópatímar

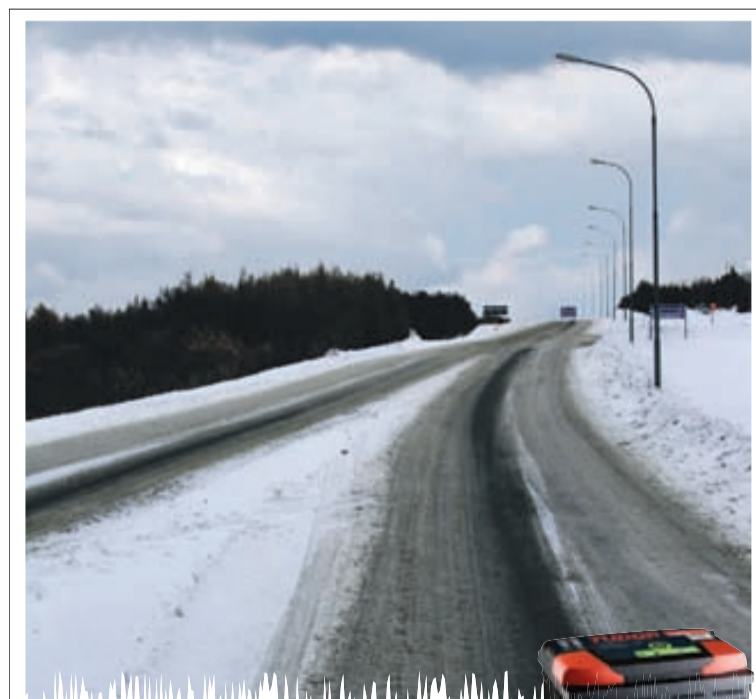
Fristundakort

Hugræn teigjuleikfimi innifalinn

Skráning er hafin

Tai chí

DREKINN
WUSHU FÉLAG REYKJAVÍK
Skeifunni 3j · Sími 553 8282
www.heilsudrekinn.is



Startaðu betur í vetur

TUDOR rafgeymirinn er hannaður til að lifa allan veturinn af. Forðastu óvæntar uppákomur. TUDOR rafgeymar - betra start í allan vetur!



SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM
Bildshöfða 12 · 110 RVK · 577 1515 · skorri.is



fæst í Sólningu Kópavogji, Njarðvík, Selfossi og Barðanum Skútuvogi



Ljósmyndarinn Fiann Paul verður með leiðsögn um ljósmyndasýningu sína í Norræna húsinu á morgun klukkan 14.
MYND/FIANN PAUL

Um ævintýraveröld

Að finna goðsögnina í sjálfum sér er ljósmyndasýning í Norræna húsinu. Ljósmyndarinn Fiann Paul mun leiða gesti um sýninguna á morgun.

Ljósmyndarinn Fiann Paul verður með leiðsögn um ljósmyndasýninguna „Að finna goðsögnina í sjálfum sér“ klukkan 14 í Norræna húsinu á morgun. Auk þess mun hann segja frá dvöl sinni á Grænlandi og sýna áður óbirtar ljósmyndir þaðan.

Fiann Paul opnaði tvær ljósmyndasýningar í byrjun desember. Aðra í Ráðhúsi Reykjavíkur og hina í Norræna húsinu. Á sýn-

ingunni í Ráðhúsinu eru myndir sem prýða bók Fianns Paul, Goðsögnin. Myndirnar í Norræna húsinu eru hins vegar af öðrum toga, þær eru allar teknar á Grænlandi og býr mikil saga á bak við tilurð þeirra og tókurnar sjálfar.

Fyrirsæturnar á myndunum setja sig í ævintýralegar stellingar og ríkir goðsögulegur blær yfir myndunum. Á myndunum má meðal annars sjá fegurðardrottningu Grænlands, frækna veiðimenn og einnig eru börn af munaðarleysingjahæli á Grænlandi. Fiann dvaldi í nokkra mánuði á Grænlandi við tókurnar einnig hannaði hann alla búninga sem notaðir eru í myndatökurnar.

Fróðleikur um ull

ULLARFRÆÐINGURINN KRISTINN ARNÞÓRSSON FLYTUR FYRIRLESTUR UM ULL OG ULLARFRAMLEIÐSLU Í AMTSBÓKASAFNINU Á AKUREYRI Í DAG.

Ævi Kristins er ofín í ull allt frá því að hann lék sér við verksmiðjuleikinn sem barn þar til hann lét af störfum sem ullarfræðingur. Í starfi sínu hjá Gefjun hafði hann meðal annars með höndum að blanda saman ullarhárum sauðkindanna til að búa til sauðalitina í ullgarni sem enn er notað í dag. Enn fremur hönnun á mynstri væðarvoða og margt fleira sem lýtur að vinnslu og hönnun á ullarvörum. Kristinn heldur í dag fyrirlestur um ull og ullarframleiðslu í Amtsbókasafninu á Akureyri klukkan 14 í dag. Um leið verður opnuð á safninu sýning lðnaðarsafnsins á Akureyri um ull og ullarframleiðslu á síðustu öld. Sú sýning verður opin til 31. janúar.
www.idnadarsafnid.is



Amtsbókasafnið á Akureyri.



Jón Hlíðar fylgist með gárunum bláu meðan sá guli tyllir sér á höfuð honum.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Er um miklir fuglavinir

Jón Hlíðar Runólfsson á og rekur fuglahótel í Hafnarfirði ásamt syni sínum. Hann segir mikla þörf á slíkri þjónustu, enda lendi margir í vandræðum með fuglana sína þegar þeir bregðir sér af bæ.

„Það má nú eiginlega segja að við lítum varla á þetta sem vinnu, því við höfum svo afskaplega gaman af þessu. Við erum miklir fuglavinir og höfum verið það lengi og þetta er áhugamál hjá okkur,“ segir Jón Hlíðar Runólfsson, sem á og rekur fuglahótel í Hafnarfirði ásamt Sindra Hlíðari Jóns-syni sínum.

Fuglahótelíð hefur verið starfandi síðan í vor og segir Jón Hlíðar starfseminna hafa gengið vonum fram. „Það virðist vera mikil þörf fyrir þessa þjónustu, enda mikilvægt að fólk geti áhyggjulaust skilið fuglana sína eftir einhvers staðar í öruggum höndum. Margir hafa lent í vandræðum með fuglana sína þegar þeir fara

í stutt eða löng frí, hafa verið í erfiðleikum með að fá pössun því margir hafa ofnæmi fyrir fuglum. Ég veit ekki til þess að aðrir gefi sig út fyrir að bjóða upp á þessa þjónustu,“ segir Jón Hlíðar.

Fuglahótelíð, sem er í rúmlega tólf fermetra húsnæði að Hringbraut í Hafnarfirði, hefur á að skipa tveimur stórum innangengnum búrum þar sem fuglarnir geta verið ásamt öðrum fuglum, en einnig býður hótelíð upp á pössun á fuglum í sínum eigin búrum.

Jón Hlíðar segir þá feðga hafa verið að dunda sér við að rækta fugla í nokkurn tíma áður en þeir fengu þá hugmynd að opna fuglahótel. „Það var nú bara til gamans

gert, ágætis dægradvöl. Svo fórum við að fá símtöl frá fólki sem var að forvitnast um hvort við gætum séð um fuglana þeirra, þannig að við skelltum okkur bara í þetta.“

Samhlíða ræktuninni seldu feðgarnir nokkuð af fuglum þegar þrengjast fór í búrunum. Það hefur ekki breyst eftir að hótelíð opnaði og bjóða þeir meðal annars gára og finkur til sölu, ásamt búrum og öllu tilheyrandi.

Verðið á pössun hjá fuglahótelinu er 400 krónur fyrir hvern sólarhring á hvern fugl fyrstu vikuna, en eftir það lækkar verðið niður í 350 krónur á sólarhring. Nánari upplýsingar má finna á vefslóðinni fuglahotel.is.

kjartan@frettabladid.is

Nucleo
remember to play

20% afsláttur
hefst í dag.
Aldur 0-14 ára.

Skipholti 29b • S. 551 0770

STÓRÚTSALA
hafin. Allt að 70 afsláttur

BERNHARD LAXDAL

Laugavegi 63 • s: 551 4422

Hugræn teygjuleikfimi
ásamt heilsu meðferð

TILBOÐ Hópa- og einkatímar

Leiðbeinandi: Qing

- opnar orkuflæði
- slökun
- losar um spennu og kvíða
- dregur úr verkjum
- styrkir líkamann
- jafnvægi fyrir líkama og sál
- o.fl.

Tai chi innifalið
神恍

HELSU DREKINN
Kínversk heilsulind

Skeifunni 3j • Sími 553 8282 • www.heilsudrekinn.is

Langur laugardagur

50% afsláttur
af öllum kápum

Ath. takmarkað magn

FLASH

Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Selena

Hæðasmára 4

í sama húsi og Bílaapótek fyrir ofan Smáralind.

Útsalan hafin
25-50% afsláttur
af völdum vörum

Selena

Hæðasmára 4 • Sími 555 7355/553 7355
Opnið virka daga 11-18, laugard. 11-15
www.selena.is

Útsalan er hafin

40% afsláttur

Laugavegi 53 • s. 552 3737
Opnið mánudag til föstudag 10-18, laugardag 10-17

Auglýsingasími

512 50 50

Mest lesið



Laus staða heilsugæslulæknis í Fjarðabyggð

Heilsugæslan í Fjarðabyggð óskar eftir að ráða lækni til starfa frá og með 1. febrúar 2010, eða eftir nánara samkomulagi. Um er að ræða ráðningu til lengri tíma en skammtímaráðning kemur einnig til greina. Sérfræðimenntun í heimilislækningum er æskileg. Einnig vantar lækni til afleysinga.

Heilsugæslan í Fjarðabyggð er hluti af Heilbrigðisstofnun Austurlands, samanstendur af heilsugæslustöðvunum á Eskifirði, Reyðarfirði, Fáskrúðfirði og Stöðvarfirði og hefur þrjár læknastöður. Fjórðungsjúkráhusið í Neskaupstað (FSN) er í 23 km fjarlægð frá Eskifirði. Þar eru lyflæknis-, handlækninga-, fæðinga- og endurhæfingadeildir. Í Fjarðabyggð eru starfræktir öflugir grunnskólar, tónskólar, leikskólar og æskulýðsmiðstöðvar og hafa gjöld fyrir þjónustu sveitarfélagsins verið með þeim lægstu á landinu. Verslun er fjölbreytt svo og rektur hótela, gistiúsnaðs og veitingahúsa. Hitaveita er á Eskifirði. Aðstaða er til íþróttaiðkunar er mjög góð, ný sundlaug á Eskifirði, fjölnota íþróttahöll á Reyðarfirði og skíðasvæði í Oddskarði. Framhaldsskólar eru Verkmenntaskóli Austurlands í Neskaupstað og Menntaskólinn á Egilsstöðum. Á Austurland er öflug og fjölbreytt menning og gróskumikill mannlíf.

Umsóknarfrestur er til 30. janúar 2010.

Upplýsingar gefa: Stefán Þórarinnsson, framkvæmdastjóri lækninga, sími 892 3095, stefan@hsa.is og Emil Sigurjónsson, forstöðumaður starfsmannaþjónustu HSA, sími 895 2488, emils@hsa.is.

Egilsstaðir sími 470 3000 • Fax 471 1971
Lagarás 17 - 19 • Opíð alla virka daga frá 8-16



We are a dynamic airline proudly offering high quality, profitable services to the leisure market.

STARFSMAÐUR Í FARPEGASKRÁ

Við leitum að starfsmanni í viðskipta- og þjónustudeild okkar.

Í starfinu felst að:

- búa til flugáætlanir og viðhalda skráum um birgðastöðu og fargjöld
- taka á móti og meðhöndla farþegaupplýsingar frá ferðaheildsölum og ferðskrifstofum
- viðhalda farþegaupplýsingum í Radixx Enterprise
- tryggja greið samskipti við þjónustuaðila á flugvöllum víðs vegar um heiminn

Við leitum að starfsmanni sem:

- er með haldgóða menntun og/eða stúdentspróf
- sýnir nákvæmni í starfi og er metnaðarfullur
- er töluglögur með eindæmum
- er tölvulæs og með afburða kunnáttu í Excel útreikningum
- hefur góða samskiptahæfni
- hefur gott vald á ensku, bæði talaðri og ritaðri ásamt góðri þekkingu í einu norrænu tungumáli

Vinsamlega fyllið út umsóknareyðublað á heimasíðu okkar www.primeraair.com undir JOBS og hengið við ferilskrá og mynd. Umsóknarfrestur er til 17. janúar 2010. Vinsamlega hafið samband ef frekari upplýsinga er þörf.

INVENTORY REGISTRAR

We are looking for a team member to join our Commercial Department.

The job consist of:

- creating and maintaining flight schedules, inventory and fares
- receiving passenger information from our Tour Operators and Travel Agents
- keeping passenger information up-to-date in Radixx Enterprise
- ensuring that all commutation with airport ground handlers, catering companies and other partners are running smoothly

We are looking for a person:

- with good general education or college degree
- who is accurate and ambitious
- with excellent numerical perception
- with thorough skills of Excel and other general knowledge of computers
- with good communication skills
- who is fluent in written and spoken English and has good knowledge in one Scandinavian language

Please fill out an online application form on our website: www.primeraair.com under JOBS. Please attach a CV and a photo. The application deadline is 17 January 2010. Should you have additional questions, feel free to contact us.



Primera Air | Hlíðasmári 12 | 201 Kópavogur | S. 527 6000 | Fax. 527 6001 | primeraair.com



Viltu vera í okkar liði?

Actavis er alþjóðlegt fyrirtæki sem sérhæfir sig í þróun, framleiðslu og sölu hágæðasamheitalyfja. Actavis hf. er eitt af dótturfyrirtækjum samstæðunnar og er framleiðslueining fyrirtækisins hér á Íslandi. Fyrirtækið er staðsett í Hafnarfirði og hjá okkur starfa um 270 starfsmenn, flestir á framleiðslu- og gæðasviðum.

Við leitum að konum jafnt sem körlum í eftirfarandi starf:

Lyfjapökkun - vélakeysla í kartona- og þynnupökkun, uppgjör eftir vinnslu og skjalfestingu. Einnig tæknileg umsjón/aðstoð við uppsetningu auk breytinga og stillinga á pökkunarlínum. Unnið er á þrískiptum vöktum á virkum dögum, viku í senn á dag- og kvöldvöktum en fjóra daga þegar um er að ræða næturvaktir.

Ef þú ert...

- hress og jákvæð/ur
- stundvís
- samvirkusöm/samur og getur tileinkað þér nákvæm vinnubrögð
- verklagin/n
- með grunnþekkingu í ensku
- góð/ur í að vinna í hóp

...þá bjóðum við

- snyrtilegan og öruggan vinnustað
- fjölskylduvænt starfsumhverfi
- góðan starfsanda
- gott mótuneyti
- fræðslu og þjálfun
- iðjuþjálfu, hjúkrunarfræðinga og lækni sem sinna heilsuvernd starfsmanna
- árlegan styrk til íþróttaiðkunar auk fræðslustyrks
- öflugt starfsmannafélag

Nánari upplýsingar veitir **Jenny Sif Steingrimsdóttir**, jsteingrimsdottir@actavis.is. Umsóknir óskast fylltar út á www.actavis.is, undir **Störf í boði** fyrir 17. janúar nk.

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





BIFVÉLAVIRKI EÐA VÉLVIRKI

Strætó bs. leitar að áhugasömum og duglegum starfsmanni á bílaverkstæði. Starfið felst í viðgerðum á strætisvögnum.

Strætó bs. er byggðasamlag í eigu sjö sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu. Hlutverk samlagsins er að sinna almenningsamgöngum á höfuðborgarsvæðinu. Hjá fyrirtækinu starfa um 200 manns auk undirverktaka. Velta fyrirtækisins er um 3 milljarðar á ársgrundvelli. Fyrirtækið hefur jafnframt umsjón með ferðaþjónustu fatlaðra.

Starfssvið:

- Vinnutími er kl. 7:30 – 15:50, mánudaga til fimmtudaga og til kl. 15:00 á föstudögum.
- Einnig eru rúllandi morgun- og helgarvaktir.
- Úrvals vinnuaðstaða í nýju og glæsilegu húsnæði á Hesthálsi 14.
- Góð starfsmannaaðstaða og gott vinnuumhverfi.
- Miklir möguleikar í starfi.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Starfsreynsla í viðgerðum og viðhaldi er skilyrði.
- Áhugi og þekking á stórum bílum og/eða tækjum er skilyrði.
- Sveinspróf í bifvélaþjónun eða vélvirkjun er æskilegt.
- Aukin ökuréttindi eru kostur.
- Almenn tölvukunnátta er kostur.
- Góð enskukunnátta er kostur.
- Hæfni í mannlegum samskiptum og þjónustulund.

Nánari upplýsingar veitir Jóhannes Jóhannesson, sviðsstjóri Rekstrarsviðs, sími 540 2700, netfang: joi@straeto.is

Umsóknir sendist á Strætó bs., Pósthólf 9140, 129 Reykjavík eða með tölvupósti til Jóhannesar. Umsóknarfrestur er til 22. janúar 2010.

Capacent Ráðningar

DEILDARSTJÓRI LÖGFRÆÐINGUR

VÍS leitar að deildarstjóra í innheimtu til starfa hjá félaginu.

Starfssvið

- Dagleg stjórnun innheimtudeildar
- Ábyrgð á innheimtu og vanskilainnheimtu
- Skýrslu- og upplýsingagjöf
- Samskipti við viðskiptavinum
- Önnur tilfallandi verkefni



VÍS er í dag stærsta tryggingafélag landsins og á djúpar rætur í íslensku samfélagi. Markmið VÍS er að vera alltaf í fremstu röð tryggingafélaga á Íslandi og er ánægja starfsfólks og viðskiptavina lykilatriði í velgengni félagsins. Hjá VÍS starfar framúrskarandi hópur einstaklinga sem saman mynda sterka liðsheid. VÍS vill fela starfsfólki störf við hæfi, þannig að hæfileikar þess og frumkvæði fái notið sín við áhugaverð og krefjandi verkefni.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Lögfræðimenntun
- Reynsla af innheimtustörfum nauðsynleg
- Reynsla af stjórnun
- Metnaður og markmiðsdrifni
- Skipulagshæfileikar
- Frumkvæði
- Hæfni í mannlegum samskiptum



Umsjón með starfinu hefur Agla S. Björnsdóttir (agla.bjornsdottir@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum. Umsóknarfrestur er til og með 17. janúar nk. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent Ráðninga, www.capacent.is

Capacent Ráðningar
Borgartúni 27
Sími 540 1000

capacent

Capacent Ráðningar

VERKEFNISSTJÓRI



Viljayfirlýsingar forsætis-, fjármála- og heilbrigðisráðherra og lífeyrissjóða um fjármögnun og framkvæmdir við nýbyggingu Landspítala var undirrituð í nóvember síðastliðnum. Byggingin verður 66 þúsund fermetrar og áætlaður kostnaður við hana er 33 milljarðar króna. Sjá nánar á www.haskolasjukrahus.is

Verkefnisstjórn um byggingu nýs Landspítala við Hringbraut óskar eftir að ráða verkefnisstjóra. Verkefnisstjórnin mun bera ábyrgð á því að framfylgja stefnu og ákvörðunum verkefnisstjórnar sem m.a. taka mið af því að gæði nýs Landspítala séu í samræmi við kröfur og gæðaviðmið sambærilegra sjúkrahúsa á Norðurlöndum. Hann mun annast í samráði við verkefnisstjórnina samskipti við hagsmunaaðila s.s. Landspítala, Háskóla Ísland, ráðuneyti, Reykjavíkurborg, hönnuði, verktaka, fjárfesta, sjúklingasamtök og aðra hagsmunaaðila. Laun eru samkvæmt kjarasamningum ríkisins og viðkomandi stéttarfélags.

Önnur verkefni

- Dagleg verkefnastjórn og umsýsla undirbúnings nýs Landspítala
- Vinna við áætlun um framgang verkefnisins til næstu ára og viðhald áætlunar
- Samningagerð, þar með gerð ráðgjafasamninga, ráðningar og samningar við hönnuði, útboð, gerð útboðsgagna, samningar við verktaka, fjármögnun verkefna og áhættugreining innan verkefnisins
- Kynningar og svörun fyrirspurna í samráði við verkefnisstjórn
- Önnur verkefni sem verkefnisstjórnin felur honum

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun í verkfræði eða önnur háskólamenntun sem nýtist í starfi. Menntun á sviði verkefnisstjórnunar kostur
- Haldbær reynsla af verkefnisstjórn við undirbúning sambærilegra verkefna nauðsynleg
- Reynsla af samningagerð skilyrði
- Góðir samskiptahæfileikar
- Færni í ræðu og riti
- Færni í ensku og Norðurlandamáli
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri

Umsjón með starfinu hafa Helga Jónsdóttir (helga.jonsdottir@capacent.is) og Ragnheiður S. Dagsdóttir (ragnheidur.dagsdottir@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum. Umsóknarfrestur er til og með 24. janúar nk. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent Ráðninga, www.capacent.is. Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Capacent Ráðningar
Borgartúni 27
Sími 540 1000

capacent

Capacent Ráðningar

KÍKTU Á WWW.CAPACENT.IS



Capacent Ráðningar

SÉRFRÆÐINGUR
MARKAÐS- OG VIÐSKIPTAÞRÓUNAR

Landsvirkjun er leiðandi í raforkuvinnslu á Íslandi. Fyrirtækið hefur mikilvæga sérstöðu meðal raforkufyrirtækja í Evrópu þar sem það nýtir eingöngu endurnýjanlega orkugjafa. Fyrirtækið vill vera í fararbroddi í framsækinni stjórnun og leggur áherslu á jafnrétti og tækifæri til starfsþróunar. Hjá Landsvirkjun og dótturfélögum starfa rúmlega 300 manns með fjölbreytta menntun.

Breytingar á rekstrarumhverfi Landsvirkjunar skapa fyrirtækinu ný sóknarfæri. Þess vegna hefur verið ákveðið að stofna nýtt svið markaðs- og viðskiptaþróunar. Verksvið þess er fyrst og fremst að gera Landsvirkjun að leiðandi fyrirtæki í markaðsstarfi fyrir hátækni- og stóriðjufyrirtæki. Meginstarfsvið sérfræðings hins nýja sviðs snýr að vinnslu bakgrunnsupplýsinga til að styðja við ákvarðanatöku í markaðsstarfi Landsvirkjunar.

Helstu verkefni:

- Greining á alþjóðlegum raforkumörkuðum
- Greining á mörkuðum fyrir vistvæna raforku
- Greining á stóriðjumörkuðum
- Greining á hátækniörkuðum
- Greining á innlendum raforkumarkaði

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla úr greiningardeild fjármálafyrirtækis æskileg
- Greiningarhæfni
- Reynsla og hæfni til framsetningar í skýrslum og kynningum
- Góð enskukunnátta
- Góðir samskiptahæfileikar, frumkvæði og faglegur metnaður

Í boði er:

- Fyrirmyndar starfsaðstaða og góður vinnuandi
- Metnaðarfullt og faglegt vinnuumhverfi
- Tækifæri til starfsþróunar

Umsjón með starfinu hafa Auður Bjarnadóttir (audur.bjarnadottir@capacent.is) og Tómas Oddur Hrafnsson (tomas.hrafnsson@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum. Umsóknarfrestur er til og með 23. janúar nk. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent Ráðninga, www.capacent.is. Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfi.

Capacent Ráðningar
Borgartúni 27
Sími 540 1000

Capacent Ráðningar

FRAMKVÆMDASTJÓRI
MARKAÐS- OG VIÐSKIPTAÞRÓUNAR

Landsvirkjun er leiðandi í raforkuvinnslu á Íslandi. Fyrirtækið hefur mikilvæga sérstöðu meðal raforkufyrirtækja í Evrópu þar sem það nýtir eingöngu endurnýjanlega orkugjafa. Fyrirtækið vill vera í fararbroddi í framsækinni stjórnun og leggur áherslu á jafnrétti og tækifæri til starfsþróunar. Hjá Landsvirkjun og dótturfélögum starfa rúmlega 300 manns með fjölbreytta menntun.

Breytingar á rekstrarumhverfi Landsvirkjunar skapa fyrirtækinu ný sóknarfæri. Þess vegna hefur verið ákveðið að stofna nýtt svið markaðs- og viðskiptaþróunar og ráða framkvæmdastjóra þess. Starfið heyrir beint undir forstjóra fyrirtækisins og verður núverandi markaðsstarf þess fært yfir á nýja sviðið. Jafnframt er gert ráð fyrir að styrkja það enn frekar.

Verksvið markaðs- og viðskiptaþróunar er að:

- gera Landsvirkjun að leiðandi fyrirtæki í markaðsstarfi fyrir hátækni- og stóriðjufyrirtæki
- eiga samskipti og semja við núverandi og nýja viðskiptavini
- efla greiningu á erlendum mörkuðum
- efla greiningu á mörkuðum fyrir vistvæna orku
- greina ný viðskiptatækifæri

Menntunarkröfur og reynsla:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af alþjóðlegu sölu- og markaðsstarfi
- Reynsla af greiningu markaða og viðskiptavina
- Reynsla af stjórnun og samningagerð
- Reynsla af stefnumótun

Leitum að einstaklingi sem hefur:

- leiðtogahæfileika
- stefnumótandi hugsun
- greiningarhæfni
- mjög góða samskiptahæfileika
- mjög góða enskukunnáttu

Í boði er:

- Fyrirmyndar starfsaðstaða og góður vinnuandi
- Metnaðarfullt og faglegt vinnuumhverfi
- Tækifæri til starfsþróunar

Umsjón með starfinu hafa Hilmar G. Hjaltason (hilmar.hjaltason@capacent.is) og Auður Bjarnadóttir (audur.bjarnadottir@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum. Umsóknarfrestur er til og með 17. janúar nk. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent Ráðninga, www.capacent.is. Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfi.

Capacent Ráðningar
Borgartúni 27
Sími 540 1000

Verslunarstjóri óskast

Í tiskuvöruverslunina IMPERIAL Akureyri.
Ört vaxandi verslun, gott tækifæri fyrir rétta aðilann.

Miðum við 22 ára eða eldri.

Uppl: imperial@internet.is
Eða Halldór í síma 8631746

IMPERIAL
Tiskuvöruverslun Glérartorg Akureyri



GARÐUR

GERÐASKÓLI

Grunnskólakennara vantar til starfa. Um er að ræða umsjónarkennslu á miðstigi. Upplýsingar veita skólastjórnendur í síma 422-7020.

Umsóknarfrestur er til 15. janúar n.k.

Skólastjóri

Gerðaskóli, Garðbraut 90, 250 Garði, www.gerdaskoli.is, petur@gerdaskoli.is

DOMUS MEDICA

Domus Medica óskar eftir að ráða móttökuritari í 50% frá 13:00-17:00 virka daga. Í boði er skemmtilegt og krefandi starf sem felst m.a. í símsvörun, skráningu tímapantana og móttöku sjúklinga. Við leitum af jákvæðum einstaklingi með ríka þjónustulund sem getur hafið störf fljótlega.

Áhugasamir vinsamlega sendið umsókn og ferilskrá fyrir 22. Janúar til framkvæmdastjóra Domus Medica, Egilsgötu 3, 101 Reykjavík

Aðstoðarmaður dómara

Við Héraðsdóm Reykjavíkur og Héraðsdóm Reykjaness eru lausar fjórar stöður löglærðra aðstoðarmanna dómara.

Um er að ræða starf á grundvelli 17. gr. laga nr. 15/1998 um dómstóla. Til aðstoðar dómurum eru ráðnir lögfræðingar sem fullnægja skilyrðum 2.-6. tölul. 2.m.gr. 12. gr. sömu laga. Rétt er að vekja athygli á því að fyrir Alþingi liggur frumvarp til breytinga á ákvæðum dómstólalaga sem felur m.a. í sér útvíkkun á starfssviði og ábyrgð aðstoðarmanna dómara. Nánari upplýsingar um starfsemi héraðsdómstólanna má finna á www.domstolar.is.

- Aðstoðarmaður dómara þarf að búa yfir skipulagshæfileikum og vera sjálfstæður í starfi, ásamt því að vera sveigjanlegur og sýna færni í mannlegum samskiptum.
- Laun greiðast til samræmis við ákvæði stofnanasamnings BHM og dómstólaráðs.
- Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar veita:

Katrín S. Óladóttir, katrin@hagvangur.is
og Rannveig J. Haraldsdóttir,
rannveig@hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til 25. janúar nk.

Umsóknir óskast fylltar út á
www.hagvangur.is

Öllum umsóknum verður svarað
þegar ákvörðun um ráðningu hefur
verið tekin



HAGVANGUR

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

maritech hugbúnaðarfólk óskast



Skemmtilegt fyrirtæki með góðan starfsanda og samheldinn starfsmannahóp, óskar eftir að ráða til sín fólk í hugbúnaðargerð. Lögð er áhersla á hæfileika í mannlegum samskiptum og hópstarfi ásamt sjálfstæði og aga í vinnubrögðum. Vegna nýrra og spennandi verkefna, innanlands sem utan, leitar Maritech að öflugum fólki í eftirfarandi stöður:



Forritari fyrir hugbúnað á sviði viðskiptagreindar og tölfræðivinnslu

Starfið felst í hönnun og þróun á .Net hugbúnaði Maritech á sviði viðskiptagreindar og greiningu gagna fyrir OLAP teninga. Starfið getur falið í sér ferðalög erlendis.

Góð íslensku- og enskukunnátta er áskilin.

Hæfniskröfur:

- Háskólapróf í kerfis- eða tölvunarfræði.
- Góð þekking á SQL.
- Reynsla í hlutbundinni forritun.
- Þekking á OLAP er kostur.
- Viðskiptafræðimenntun eða reynsla í stjórnun er kostur.
- Þýskukunnátta er kostur.



Vefforritari / Viðmótshönnuður

Starfið felst í viðmótshönnun á vefkerfum Maritech ásamt grafískri vinnslu.

Leitað er að einstaklingi sem hefur mjög gott vald á HTML, CSS og útlitshönnun.

Eingöngu aðilar með mikla reynslu koma til greina. Góð íslensku- og enskukunnátta er áskilin.

Hæfniskröfur:

- Mjög gott vald á viðmótshönnun, vefforritun, HTML, DHTML, Javascript og CSS.
- Leitað er eftir hugmyndaríkum einstaklingi.
- Reynsla í útlitshönnun og ljósmyndavinnslu.
- Þekking á AJAX, ASP.NET, Flash og Silverlight er kostur.

Nánari upplýsingar:

Sigríður Helga Hermannsdóttir, sviðsstjóri þróunarsviðs – sigridur@maritech.is
Hrannar Erlingsson, framkvæmdastjóri – hrannar@maritech.is

Fyllsta trúnaðar er gætt í meðhöndlun umsókna og fyrirspurna. Umsóknir skal senda á starf@maritech.is sem fyrst.

maritech

Hlíðasmári 14, 201 Kópavogur | Hafnarstræti 102, 600 Akureyri
Sími: 545 3200 | Fax: 545 3201 | www.maritech.is

Microsoft
GOLD CERTIFIED
Partner

 Microsoft Dynamics

Brynhildur Þorgeirsdóttir, forstöðumaður notendakerfa



Sérfræðingar í upplýsingatækni

Vodafone leitar að öflugum starfsólki til að taka þátt í spennandi verkefnum í rekstri og þróun upplýsingakerfa fyrirtækisins.

Navision sérfræðingur

Í starfinu felst dagleg umsýsla Navision auk viðhalds og endurbóta á núverandi kerfi. Navision sérfræðingur mun einnig bera ábyrgð á greiningu, hönnun og innleiðingu á nýrri virkni í samvinnu við aðrar deildir Vodafone.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af bókhaldi
- Góð þekking og reynsla af Navision forritun og rekstri
- Góð þekking á Microsoft umhverfi
- Reynsla af greiningu, hönnun og innleiðingu er kostur en ekki skilyrði

Sérfræðingur í rekstri upplýsingakerfa

Í starfinu felst daglegur rekstur webMethods umhverfis Vodafone sem og eftirfylgni viðskiptaferla. Starfið felur einnig í sér úrlausn og endurbætur á flóknari ferlum í samstarfi við hugbúnaðarþróunarteymi.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Þekking á webMethods
- Reynsla af forritun
- Þekking á SQL
- Reynsla af rekstri netþjóna

Forritari í viðskiptakerfum

Í starfinu felst þróun á kerfum sem snúa að sölu og þjónustu á fjarskiptalausnum sem Vodafone býður. CRM kerfi Vodafone fékk verðlaun frá Microsoft árið 2008 í flokknum „Excellence in Innovation.“

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf í tölvunarfræði eða sambærileg menntun
- 3ja ára reynsla í hugbúnaðargerð er æskileg en ekki skilyrði
- Þekking á einu eða fleiru af eftirfarandi: .Net umhverfi (C#), MS-CRM, MS-SQL, JavaScript

Sérfræðingur í þróun grunnkerfa

Starfið felst í þróun á virkjunarkerfum og pöntunarferlum fyrir fjarskiptaþjónustu. Samskipti milli kerfa og smíði nýrra eininga. Hjá Vodafone er þjónustumiðuð högun (SOA) þar sem hver eining hefur vel skilgreint hlutverk.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf í tölvunarfræði eða sambærileg menntun
- 3ja ára reynsla í hugbúnaðargerð er æskileg en ekki skilyrði
- Þekking á samþættingarlausnum er kostur, t.d. webMethods
- Þekking á ferlavélum (BPE) er kostur
- Þekking á einu eða fleiru af eftirfarandi er kostur: Java, vefþjónustum eða SQL – Oracle

Umsóknarfrestur er til og með 20. janúar næstkomandi og óskað er eftir umsóknum í gegnum vodafone.is. Nánari upplýsingar veita Einar Þórarinnsson, forstöðumaður á tæknisviði, ainarth@vodafone.is, og Sonja M. Scott, starfsmannastjóri, sonjas@vodafone.is.

Við bjóðum gott fólk velkomið í skemmtilegan hóp starfsmanna sem setur viðskiptavininn í fyrsta sæti.

power to you



Tannlæknastofa – Jákvæð

Tannlæknastofa óskar eftir aðstoð í 70% starf. (frí á föstud.). Umsóknir ber að senda til Borgarbros, Réttarholtsvegi 3, 108 Rvk.

Bifreiðaverkstæði í Osló í Noregi

Óskar eftir einum bílaréttingamanni með réttindi og einum bílamálara með réttindi. Íslenskur verkstæðisformaður. Upplýsingar veitir Hjalti Kárasón í síma 004745806577

Móttökuritari

Óskum eftir móttökuritari til starfa á læknastöð á höfuðborgarsvæðinu.

Umsóknir sendist til box@frett.is

Verkefnisstjóri við Hagfræðistofnun Háskóla Íslands

HAGFRÆÐISTOFNUN

Hagfræðistofnun er sjálfstæð óháð rannsóknastofnun innan Háskólans, sem hefur það að markmiði að efla hagfræðirannsóknir á Íslandi. Nánari upplýsingar um stofnunina eru á vefnum, www.ioes.hi.is

Laust er til umsóknar starf verkefnisstjóra. Krafist er framhaldsnáms í hagfræði og reynslu af hagnýtum rannsóknum í hagfræði. Reynsla af hagrænni líkanagerð, hagnýtri notkun hámarks- og áhættufræða, gerð tölvuforrita á þeim sviðum og stjórnun rannsóknarverkefna er æskileg. Nauðsynlegt er að umsækjendur hafi vald á rituðu máli og séu skipulagðir og agaðir í framsetningu.

Umsóknarfrestur er til 25. janúar 2010.

Nánari upplýsingar veitir Sveinn Agnarsson forstöðumaður, sími 525 4535, sveinnag@hi.is. Sjá nánar á starfatorg.is og hi.is/is/skolinn/laus_storf

Við ráðningu í störf við Háskóla Íslands er tekið mið af jafnréttisáætlun skólans.



HÁSKÓLI ÍSLANDS
HAGFRÆÐISTOFNUN



Heilbrigðisstofnun
Suðurlands

Staða hjúkrunarstjóra með aðalstarfsstöð á Kirkjubæjarklaustri

Heilbrigðisstofnun Suðurlands auglýsir eftir hjúkrunarstjóra við heilsugæslustöðina á Kirkjubæjarklaustri. Hjúkrunarstjóri sinnir einnig verkefnum á heilsugæslustöðinni í Vík. Um er að ræða 100% afleysingastöðu frá 1. febrúar til 1. sept. 2010. Æskilegt er að umsækjendur hafi menntun og/eða reynslu af störfum í heilsugæslu. Húsnæði er í boði. Umsóknarfrestur er til 25. janúar 2010.

Nánari upplýsingar veitir Anna María Snorradóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar í síma 480-5186 og 860-7214. Netfang: annamaria@hsu.is

Hægt er að nálgast umsóknareyðublað á heimasíðu HSU, veffang: www.hsu.is



marine harvest
excellence in seafood

Marine Harvest Norway AS is Norway's largest aquaculture company which produces 25% of the total Norwegian salmon production, and had a turnover of 5.4 billion in 2008. The company operates in the entire value chain from broodstock, eggs, salmon, fish, processing, distribution and sales. Our highly experienced 1100 people are spread along the coast from North to South and our products are sold mainly in Europe, Asia, USA and Russia. The headquarters of the Marine Harvest Norway is located in Bergen. Marine Harvest Norway AS is a subsidiary of Marine Harvest ASA listed on Oslo Stock Exchange and has operations in 20 countries. Marine Harvest Norway - Processing Herøy, is a factory for slaughtering and freezing of farmed salmon. The facility was substantially renovated in 2008 and stands today as one of the most modern salmon slaughterhouses. The plant is located on Herøy in Nordland, which has daily ferry and boat connections to the regional center Sandnessjøen. The plant currently has approximately 140 employees.

In connection with the building of our new filèdepartment second quarter of 2010, we are looking for new employees in 100% permanent position.

Employees filèproduction

- Department manager (administrative, HR)
- Shift manager (operational)
- Operators

Qualifications: It is desirable to have college education (department manager), certificate of apprenticeship, or a background from filèproduction.

We can offer:

- Exciting and challenging positions in an international business
- Hectic, but positive and good working environment with skilled employees.
- A rewarding job with many different tasks
- Competitive salary and pension conditions
- Bonus

We plan to have an interview session in Iceland, and will give further information individually.

Questions about the position may be directed to the Production Manager Randi Andersen. Tel 21562609 / 95071227

Written application with CV sent by 22.01.10 as e-mail to randi.andersen@marineharvest.com
Or by mail to:

Randi Andersen
Marine Harvest Norway AS
Processing Herøy
8850 Herøy
Norway

The application must be marked, respectively: Employee filèt

VATNAJÖKULSPJÓÐGARÐUR

Þjóðgarðsvörður á Kirkjubæjarklaustri

Vatnajökulspjóðgarður auglýsir laust til umsóknar starf þjóðgarðsvarðar Vestursvæðis með aðsetur á Kirkjubæjarklaustri.

Vatnajökulspjóðgarður er ríkisstofnun, sem sér um rekstur Vatnajökulspjóðgarðs, en landsvæði hans nær alls yfir u.þ.b. 14.000 km².

Vatnajökulspjóðgarður skiptist í fjögur rekstrarsvæði: Norðursvæði, Austursvæði, Suðursvæði og Vestursvæði. Starf þjóðgarðsvarðar á Kirkjubæjarklaustri tilheyrir Vestursvæði, sem nær frá Skeiðarársandi í austri að Vonarskarði í norðvestri.

Á öllum rekstrarsvæðum starfa svæðisráð sem eru þjóðgarðsverði og stjórn Vatnajökulspjóðgarðs til ráðgjafar um málefni þjóðgarðsins á viðkomandi rekstrarsvæði. Svæðisráðin gera tillögu um ráðningu þjóðgarðsvarðar.

Næsti yfirmaður þjóðgarðsvarðar er framkvæmdastjóri Vatnajökulspjóðgarðs.

Þjóðgarðsvörður annast daglegan rekstur og stjórn Vestursvæðis í samráði við framkvæmdastjóra og ræður starfsfólk á sínu svæði.

Önnur meginverkefni þjóðgarðsvarðar eru:

- Umsjón með landvörslu og yfirstjórn landvarða.
- Að koma verndaráætlun þjóðgarðsins til framkvæmda innan þess fjárhagsramma sem viðkomandi rekstrarsvæði er ætlaður hverju sinni.
- Að hafa eftirlit með því að farið sé eftir ákvæðum laga og reglugerðar um Vatnajökulspjóðgarð og að ákvæði verndaráætlunar fyrir þjóðgarðinn séu virt.
- Fræðsla um náttúruvernd á rekstrarsvæðinu og um Vatnajökulspjóðgarð.

Eftirfarandi kröfur um menntun, reynslu og þekkingu eru hafðar til viðmiðunar við val á umsækjendum:

- Háskólamenntun eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi. Framhaldsmenntun er kostur.
- Þekking á umhverfismálum og náttúruvernd.
- Reynsla af almennum rekstri og mannaforráðum.
- Reynsla eða þekking á fræðslu til mismunandi hópa.
- Þekking á Vestursvæði Vatnajökulspjóðgarðs er æskileg, sem og staðgóð almenn landfræðileg þekking á Íslandi.

- Góð íslensku- og enskukunnátta. Frekari tungumálakunnátta er kostur.

Eftirfarandi kröfur um hæfni eru hafðar til viðmiðunar við val á umsækjendum:

- Sýnir frumkvæði og sjálfstæði í starfi
- Tekur ákvarðanir og fylgir þeim eftir
- Er skipulagður og með ríka þjónustulund
- Sýnir lipurð í mannlegum samskiptum

Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðherra og hlutaðeigandi stéttarfélags. Bæði konur og karlar eru hvött til að sækja um starfið.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Umsóknir um ofangreint starf skulu hafa borist Vatnajökulspjóðgarði, Klapparstíg 25-27, 101 Reykjavík, eigi síðar en 25. janúar nk.

Upplýsingar um starfið veita:

Elín Heiða Valsdóttir, formaður svæðisráðs Vestursvæðis, elinhv@simnet.is,
Þóður H. Ólafsson, framkvæmdastjóri Vatnajökulspjóðgarðs, thordur@vatnajokulsthjodgardur.is, eða í síma 575 8400.



RAFVIRKI ÓSKAST TIL STARFA NÚ ÞEGAR, sem húsvörður, í 50% starf

Prentmet ehf., Lynghalsi 1 í Reykjavík, óskar eftir að ráða húsvörð til framtíðarstarfa. Um 50% starf er að ræða. Nauðsynlegt er að viðkomandi sé löggiltur rafvirki.

Starfið er aðallega fylgjð í:

- Rafmagnsviðgerðum á vélum og húsnæði fyrirtækisins.
- Umsjón með rakakerfi og loftræstingu, ásamt viðhaldi húsnæðis og lóðar.

Prentmet býður upp á hágæða prentun þar sem hraði, gæði og persónuleg þjónusta fara saman. Áhersla er lögð á að starfsfólki líði vel á vinnustað.

Umsóknareyðublað er að finna á heimasíðu fyrirtækisins, www.prentmet.is

Umsóknarfrestur er til 15. janúar 2010

Nánari upplýsingar um starfið veitir framkvæmdastjóri starfsmannasviðs í síma 8560 604.

Prentmet er framsækin prentsmiðja með höfuðstöðvar að Lynghalsi 1 í Reykjavík og útibú á Akranesi og Selfossi

RAFEINDAVIRKI – AKUREYRI

Brimrún ehf leitar að refeiðavirkja til starfa á Akureyri. Starfið felst í þjónustu á siglinga-, fiskileitar- og fjarskiptatækjum frá Furuno og gervitunglabúnaði frá Orbit. Reynsla á þessu sviði er æskileg, en ekki skilyrði.

Upplýsingar veitir Björn í síma 864 1260. Fullum trúnaði er heitið.



Dalvíkurbyggð

Staða upplýsingafulltrúa og framkvæmdastjóra Menningarfélagsins Bergs ses. – afleysing

Dalvíkurbyggð óskar eftir að ráða til sín upplýsingafulltrúa í 50% starfshlutfall. Starf upplýsingafulltrúa fellur undir fjármála- og stjórnsýslusvið. Einnig er auglýst eftir framkvæmdastjóra Menningarfélagsins Bergs ses. í 50% starfshlutfall. Framkvæmdastjóri heldur utan um rekstur menningarhússins Bergs samkvæmt samningi við Dalvíkurbyggð. Um er að ræða afleysingu í allt að 10 mánuði. Nánari upplýsingar um störf og hvers er krafist af umsækjanda er að finna á www.dalvik.is

Umsóknir um ofangreind störf, ásamt ferilskrá, skal senda til Dalvíkurbyggðar, Ráðhúsinu, 620 Dalvík, í umslagi merkt „Upplýsingafulltrúi“ eða „Framkvæmdastjóri Menningarfélagsins Bergs ses.“ Ef sótt er um bæði störfin sem 100% starf skal merkja umsóknina „Upplýsingafulltrúi/framkvæmdastjóri“.

Umsóknarfrestur er til og með 15. janúar 2010.

Garðlist ehf óskar eftir að ráða til starfa þrjá starfsmenn í fulla stöðu

Umsóknarfrestur er til og með 17. Janúar 2010. Umsóknir í gegnum vef Garðlistar ehf www.gardlist.is

Verkstjóri í garðyrkju

Starfið fellst meðal annars í:

- Umsjón með vinnuhópum.
- Samskiptum við viðskiptavini.
- Almennum garðyrkjustörfum.

Garðyrkjumaður

Garðyrkjumenntun eða mikla reynslu af garðyrkju.

Starfið fellst meðal annars í:

- Umsjón með vinnuhópum.
- Samskiptum við viðskiptavini.
- Almennum garðyrkjustörfum svo sem klippingum, gróðursetningum og ráðgjöf.

Umsjónarmaður tækja

Góð reynsla og þekking af viðgerðum æskileg.

Starfið fellst meðal annars í:

- Umsjón með tækjabúnaði.
- Viðhald á tækjum.

► Hæfniskröfur og eiginleikar ◄

- Mjög góð færni í mannlegum samskiptum og skipulagshæfileikar.
- Samskiptahæfni, sjálfstæð og öguð vinnubrögð.
- Starfsreynsla á sviði garðyrkju æskileg.
- Reynsla af stjórnun æskileg.
- Leiðtogaþæfileikar.
- Bílpróf.



Sími 554 1989
www.gardlist.is

Áhættustýring



Landsbankinn auglýsir laus til umsóknar tvö störf í Áhættustýringu bankans.

Hönnun og áhættugreining

Leitað er að talnaglöggu einstaklingi með mikla greiningarhæfileika.

Helstu verkefni:

- Útreikningur og greining á eiginfjárotkun útlána.
- Greining á útlánaáhættu bankans og þróun áhættumælikvarða.
- Skýrslugerð til stjórnenda og eftirlitsaðila.

Hæfniskröfur og eiginleikar:

- Háskólamenntun í viðskipta-, hag- eða verkfræði. Framhaldsmenntun er kostur.
- Reynsla af greiningarvinnu.
- Gott vald á úrvinnslu og framsetningu upplýsinga í töluðu og rituðu máli á íslensku og ensku.
- Frumkvæði, samviskusemi og hæfni til að starfa undir álagi.
- Jákvæðni og færni í mannlegum samskiptum.
- Þekking og reynsla af bankastörfum eða áhættustýringu er kostur.

Nánari upplýsingar veita:

Einar Þ. Harðarson, forstöðumaður í Áhættustýringu, í síma 820 6598 og Ingibjörg Jónsdóttir á Starfsmannasviði í síma 410 7902.

Umsókn merkt „Áhættustýring - Hönnun og áhættugreining“ fyllist út á vef bankans, www.landsbankinn.is. Umsóknarfrestur er til og með 19. janúar nk.

Eigna- og skuldaáhætta

Leitað er að áreiðanlegum og nákvæmum einstaklingi með góða samskiptafærni.

Helstu verkefni:

- Gerð lausafjár- og vaxtaskýrslna.
- Annast skil á skýrslu um lausafjárstöðu og vaxtaáhættu til ytri eftirlitsaðila.
- Greining og svör við tilfallandi fyrirspurnum frá deildum innan bankans varðandi lausafjárstöðu og vaxtaáhættu.
- Greina og svara tilfallandi fyrirspurnum frá eftirlitsaðilum varðandi skýrsluskil og upplýsingar þeim tengdum.
- Kerfishönnun vegna vinnslu og geymslu upplýsinga um lausafjárstöðu og vaxtaáhættu bankans í samstarfi við hugbúnaðargerð.

Hæfniskröfur og eiginleikar:

- Háskólamenntun, helst á sviði viðskipta eða raunvísinda.
- Þekking á sviði reikningshalds sem og reynsla af bankastörfum er kostur.
- Próf í verðbréfavíðskiptum er kostur.
- Sjálfstæð vinnubrögð og góðir samskiptahæfileikar.
- Áreiðanleiki og metnaður til að standast ávallt gefinn tímafrest.
- Nákvæmni og góð tímastjórnun er mikilvæg.

Nánari upplýsingar veita:

Hrund Hauksdóttir, forstöðumaður í Áhættustýringu, í síma 825 6114 og Ingibjörg Jónsdóttir á Starfsmannasviði í síma 410 7902.

Umsókn merkt „Áhættustýring - Eigna- og skuldaáhætta“ fyllist út á vef bankans, www.landsbankinn.is. Umsóknarfrestur er til og með 19. janúar nk.

BIFVÉLAVIRKI / RAFEINDAVIRKI

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

BIFVÉLAVIRKJA

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

RAFEINDAVIRKJA EÐA BIFVÉLAVIRKJA með sérþekkingu á bílarafmagni.

Hæfniskröfur: Sveinsréttindi í rafeindavirkjun eða bifvélaþjónun, góð tölvukunnátta og enskukunnátta.

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

EXPO - www.expo.is



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

Reykjavík Excursions
KYNNISFERÐIR

REYKJAVÍK EXCURSIONS - KYNNISFERÐIR

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

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



Kerfisstjóri í tæknirekstri

Heilbrigðis og upplýsingatæknideild Landspítala auglýsir eftir kerfisstjóra í tæknirekstri á 100% starf. Í boði er spennandi starf í flóknu tækniumhverfi með frábæru samstarfsfólki.

Helstu verkefni og ábyrgð

- » Rekstur á Oracle og Microsoft SQL gagnagrunnum í samráði við aðra kerfisstjóra.
- » Rekstur á SAN/NAS gagnageymslum í samráði við aðra kerfisstjóra.
- » Rekstur á TSM afritunarumhverfi í samráði við aðra kerfisstjóra.
- » Rekstur á Linux/Unix netþjónum í samráði við aðra kerfisstjóra.
- » Taka þátt í að móta og hanna framtíðar rekstrarumhverfi.
- » Viðhalda þekkingu og fylgjast með nýjungum/þróun í tækniumhverfinu.
- » Skráning á búnaði.
- » Samskipti við birgja

Hæfniskröfur

- » Umfangsmikil starfsreynsla við gagnagrunnsrekstur.
- » Háskólamenntun er nýtist í starfi s.s. kerfis- eða tölvunarfræðimenntun er kostur.
- » Reynsla í rekstri á gagnageymslum og TSM afritunarumhverfum er kostur.
- » Reynsla í rekstri á Linux og Unix stýrikerfum er kostur.
- » Jákvæðni og hæfni í mannlegum samskiptum.
- » Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð.
- » Frumkvæði og sveigjanleiki.

Upplýsingar veitir Friðþjófur Bergmann, sími 543 4244, netfang diddi@landspitali.is. Umsóknarfrestur er til og með 25.01.2010. Sækja skal um rafrænt á heimasíðu Landspítala, www.landspitali.is. Gögn sem ekki er hægt að senda rafrænt skulu berast til Friðþjófs Bergmann, LSH tæknideild Eiríksgötu 5.

Laun samkvæmt gildandi samningi viðkomandi stéttarfélags og fjármálaráðherra. Sótt er um starf rafrænt með því að smella á „sækja um starf“ á heimasíðu www.landspitali.is. Einnig er hægt að nálgast umsóknareyðublað í upplýsingum Fossvogi og Hringbraut, mannaudssviði, Eiríksgötu 5. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar í störf á Landspítala. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Landspítali er reyklaus vinnustaður

Sviðsstjóri þjónustusviðs



Orkuveita Reykjavíkur leitar að öflugum stjórnanda til að veita þjónustusviði fyrirtækisins forstöðu. Fyrirtækið sækist eftir dugmiklum og jákvæðum stjórnanda til starfa, einstaklingi sem getur axlað ábyrgð og tekist á við mjög krefjandi verkefni. Þjónustusvið annast afgreiðslu og þjónustu við viðskiptavini Orkuveitunnar ásamt því að afla þeirra upplýsinga sem liggja til grundvallar orkureikningum, sér um gerð þeirra, birtingu og innheimtu. Þá hefur sviðið umsjón með álestri á raforku-, heitavatns- og kaldavatnsmælum. Sviðið skiptist í þrjár deildir þar sem starfa um áttatíu starfsmenn.

Starfs- og ábyrgðarsvið:

Sviðsstjórinn ber ábyrgð á og stýrir daglegum rekstri sviðsins og mótir framtíð þess. Sviðsstjóri heyrir undir framkvæmdastjóra Fjármála.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af mannaforráðum skilyrði
- Góð þekking á rekstri og fjármálum
- Gott vald á greiningu og túlkun gagna
- Góðir samskiptahæfileikar
- Gott vald á töluðu og rituðu máli
- Metnaður, fagmennska, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.

Umsóknarfrestur er til 20. janúar

capacent
RÁÐNINGAR

Umsjón með úrvinnslu umsókna hafa

Helga Jónsdóttir (helga.jonsdottir@capacent.is) og Tómas Oddur Hrafnsson (tomas.hrafnsson@capacent.is) hjá Capacent Ráðningu. Umsækjendur eru vinsamlega beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Capacent Ráðninga: capacent.is

• Orkuvinnsla í sátt við umhverfið: Gengið er út frá umhverfismálum í allri starfsemi OR.

www.or.is



UNIFEM óskar eftir verkefnastýru/stjóra

UNIFEM á Íslandi leitar að starfskrafti í nýtt starf. Um er að ræða hálf starf í sex mánuði sem verður að fullu starfi um miðbik árs 2010.

Helstu verkefni: Hugmyndavinna, áætlanagerð og framkvæmd verkefna á sviði fjárflounar. Auk þessa, aðstoð við önnur tilfallandi verkefni á skrifstofu UNIFEM. Leitað er að einstaklingi með háskólapróf. Reynsla og/eða þekkingu af fjárfloðu eða kynningar- og markaðsstarfi er æskileg. Áhugi og þekkingu á þróunarmálum, jafnréttismálum og málstað UNIFEM er kostur. Viðkomandi þarf að vera opinn, framfærinn, hæfileikaríkur í samskiptum, víðsýnn, skipulagður og skapandi. Vinnutími sveigjanlegur. Ferilskrá og kynningarbréf sendist með tölvupósti á steinunn@unifem.is og er umsóknarfrestur til 20. janúar. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf í byrjun febrúar. Nánari upplýsingar um starfið gefur Steinunn Gyðu- og Guðjónsdóttir framkvæmdastjóra UNIFEM á Íslandi í síma 552-6200 eða á steinunn@unifem.is.

UNIFEM á Íslandi – Laugavegi 42 – 101 Reykjavík

Capacent Ráðningar

VIÐ VILJUM GOTT FÓLK!

Capacent Ráðningar sér um ráðningar starfsfólks, allt frá almennu starfsfólki til forstjóra.

Umsækjendur og atvinnurekendur - kynnið ykkur þjónustuna á heimasíðu okkar, www.capacent.is

Starfsmenn Capacent starfa eftir ákveðnum verkferlum til að tryggja bæði gæði þjónustunnar og fagleg vinnubrögð.

Ráðgjafarnir búa yfir viðtækri þekkingu á íslensku atvinnulífi og veita bæði fyrirtækjum og einstaklingum persónulega þjónustu þar sem fyllsta trúnaðar er gætt.

Capacent Ráðningar
Borgartúni 27
Sími 540 1000

capacent



Plastprent hf leitar að öflugum sölumanni.

Starfslýsing:

- Sala og þjónusta til núverandi viðskiptavina og öflun nýrra.

Starfið krefst reynslu af sölumennsku, samskiptahæfni, tölvukunnáttu, skipulagshæfileikum, sjálfstæðum vinnubrögðum og frumkvæði.

Plastprent hf leitar að Innkaupastjóra

Starfslýsing:

- Innkaup frá erlendum og innlendum birgjum
- Birgðastýring
- Verðmyndun og verðstýring
- Samningar
- Dreifing

Umsækjendur þurfa að hafa viðamikla reynslu og þekkingu af innkaupum, góð tök á ensku og einu norðurlandamáli, vera nákvæmir og talnaglöggir og góðir í mannlegum samskiptum.

Umsóknir þurfa að berast í síðasta lagi fimmtudaginn 14. janúar.

Hægt er að sækja um bæði störfin á www.plastprent.is. Nauðsynlegt er að senda með nákvæma ferilskrá og taka fram hvort starfið sé verið að sækja um.

Bifreiðaverkstæði í Osló í Noregi

Óskar eftir einum bílaréttingamanni með réttindi og einum bílamálara með réttindi. Íslenskur verkstæðisformaður. Upplýsingar veitir Hjalti Kárasón í síma 004745806577

Netuppsetningar og símkerfi

Svar tækni óskar eftir að bæta við sig starfsmanni í fullt starf

Starfið felur í sér:

Uppsetning á netkerfum ásamt uppsetningu og þjónustu við IP símkerfi. Viðkomandi mun í starfi sínu eiga samskipti við viðskiptavinum fyrirtækisins og mun mestur hluti af vinnu fara fram utan vinnustaðar.

Hæfniskröfur:

Þekking á Windows server umhverfi og þeirri netþjónustu sem því fylgir er æskileg. Áhugi á uppsetningu og rekstri IP símkerfalausna er kostur.

Rík þjónustulund, lipurð og vilji til að læra og þroskast í starfi eru eiginleikar sem við leitumst eftir.

Svar tækni er framsækið fyrirtæki með 20 starfsmenn í fullu starfi. Hjá fyrirtækinu er öflug söludeild á fyrirtækjamarkaði ásamt því að reka verslun. Einnig er öflug þjónustudeild og þjónustuverkstæði hjá fyrirtækinu.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf í janúar/febrúar eða eftir nánara samkomulagi. **Umsóknarfrestur er til 18. janúar 2010.**

Umsóknum skal skila til:

Svar tækni ehf., Síðumúli 37, 108 Reykjavík eða á umsokn@svar.is



Verðbréfamiðlari og starfsmaður í eignastýringu

Virðing hf., verðbréfafyrirtæki leitar að starfsmönnum.

Virðing hf er löggilt verðbréfafyrirtæki sem leggur áherslu á að þjónusta fag- og stofnanafjárfersta og hefur starfað á íslenskum fjármálamarkaði í rúm 10 ár. Félagið starfar í því skyni að veita viðskiptavinum sínum virðisaukandi þjónustu og aðstoða þá við uppbyggingu og auka fjárhagslegan styrk þeirra.

Verðbréfamiðlari

Starfssvið:

- Miðlun innlendra og erlendra verðbréfa
- Uppbygging og efling viðskiptatengsla
- Samskipti við viðskiptavinum
- Umsjón með skulda- og hlutabréfaútbodum
- Önnur verkefni

Starfsmaður í Eignastýringu

Starfssvið:

- Stýring eignasafna
- Ráðgjöf og mat á fjárfestingarkostum
- Áhættugreining og ýmis greiningarvinna
- Samskipti við viðskiptavinum
- Önnur verkefni

Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Próf í verðbréfavíðskiptum
- Þekking á fjármálamörkuðum
- Hæfni og heilindi í mannlegum samskiptum
- Nákvæmni og samviskusemi
- Áhugi, frumkvæði og sjálfstæði

Nánari upplýsingar veitir Friðjón Rúnar Sigurðsson framkvæmdastjóri Virðingu hf. í síma 520-9816 / 822-9816, netfang frs@virding.is. Umsóknarfrestur er til 20. janúar 2010. www.virding.is

Plastprent
Fosshálsi 17-25 • Sími 580 5600

Plastprent hf. er leiðandi fyrirtæki í umbúðaiðnaði á Íslandi og hefur í yfir 50 ár þjónað öllum sviðum atvinnulífsins. Hjá fyrirtækinu starfa 220 starfsmenn í þremur löndum. Plastprent hf. hefur vottað gæðakerfi samkvæmt ISO 9002 og BRC stöðlum.



Áhugaverð störf á sjúkrahúsum um allan Noreg!

Xtra personell Care er í fremstu röð ráðningarstofa í Noregi á sviði heilbrigðis- og umönnunarstétta. Við leggjum mikla áherslu á góða eftirfylgni við okkar starfsfólk, bæði í starfi og á milli verkefna.

Það er mikil þörf fyrir hjúkrunarfræðinga til afleysinga á sjúkrahúsum í Noregi.

Viltu vinna í fullu starfi, hlutastarfi, næturvaktir eða taka aukavaktir öðru hverju?

Hafðu samband við okkur.

Við gerum kröfu um:

- Norskt hjúkrunarleyfi
- Viðeigandi starfsreynslu
- Sveigjanleika
- Þjónustulund
- Áreiðanleika
- Ábyrgðartilfinningu

Við bjóðum:

- Mjög samkeppnishæf laun
- Ókeypis ferðir og húsnæði
- Góða og persónulega eftirfylgni ráðgjafa
- Vinnu á sama stað yfir lengra tímabil
- Spennandi og fjölbreytt verkefni

Umsókn ásamt ferilskrá sendist til indridi@xtracare.is

www.xtracare.is



Ertu snillingur?



Penninn óskar eftir að ráða **verkefnastjóra** yfir vefsvæðum Pennans (penninn.is, eymondsson.is og tengdir vefir)

Hæfnis- og menntunarkröfur:

- Kunnátta í Navision
- Íslenskukunnátta
- Góð þekking á vefumsjónarkerfum
- Góð þekking á virkni vefs
- Þekking á verkferlum forritara og hönnuða
- Reynsla af verkefnastjórnun
- Skilningur á SEO, CRM, og viral marketing

Starfssvið:

- Stefnumótun í vefmálum fyrirtækisins
- Innsetning efnis á vef
- Uppsetning fréttabréfs í LiSA
- Umsjón með vörum í Fotoware, t.d. myndainnsetning og skráning aukaupplýsinga
- Uppröðun vara á forsiðu vefsins
- Kynning á vörum og þjónustu út á samfélagsvefjum
- Samskipti við viðskiptavinum

Penninn er framsækið fyrirtæki sem veitir framúrskarandi þjónustu með heildarlausnir sniðnar eftir þörfum viðskiptavina. Penninn leggur jafnframt metnað sinn í að bjóða upp á gæðavörur og fjölbreytt vöruúrval. Hjá Pennanum starfar fjölbreyttur og skemmtilegur hópur starfsmanna. Það er markmið fyrirtækisins að gera starfsmenn að þátttakendum í velferð fyrirtækisins og skapa þannig sterka liðsheld sem keppir að sameiginlegum markmiðum. Penninn leggur metnað í að taka vel á móti nýju starfsfólki og hlúa vel að símenntun og þjálfun starfsfólks.

Æskilegt er að verkefnisstjóri sé nákvæmur, hafi góða þekkingu á uppsetningu efnis með notkun efnisstíla, skilji vel þarfir vefnotenda og virði aðgengisstaðla.

Umsóknarfrestur er til 17. janúar.

Nánari upplýsingar veitir Guðríður Sigurðardóttir, starfsmannastjóri, gurry@penninn.is



Með þér í vinnunni

Penninn á Íslandi ehf | Álftanum 74 | 104 Reykjavík | Sími 540 2000 | www.penninn.is



LAUS SÆTI Í ÚRVALSDEILDINN

Við leitum að fleiri frábærum aðstoðarveitingastjórum til starfa hjá **American Style**

í 72% kvöld- og helgarvinnu. Þar er öflug liðsheld og frábær vinnuandi. Ef þú hefur gaman af fólki, ríka þjónustulund og ábyrgðartilfinningu, hikaðu þá ekki við að hafa samband við hann Herwig okkar. Hjá honum færðu allar nánari upplýsingar um skemmtilegt og spennandi starf: hs@foodco.is 568-6836

Umsóknir á: <http://umsokn.foodco.is>

American Style rekur 5 veitingastaði á höfuðborgarsvæðinu: Reykjavík (Skipholt, Bildshöfði, Tryggvagata), Hafnarfjörður og Kópavogur

FOODCO HF BOLHOLT 4 SÍMI 568 6836



Fjarðabyggð auglýsir laust starf FORSTÖÐUMANNS FJÁRMÁLA

Um er að ræða frumkvæðisstarf og ábyrgð á stefnumótun í fjármálum sveitarfélagsins. Forstöðumaður fjármála hefur yfirumsjón með fjárhags- og starfsáætlunargerð, rekstrareftirliti og gerð tillagna til að auka hagkvæmni og skilvirki í rekstri. Forstöðumaður fjármála ber ábyrgð á greiningu fjármálaupplýsinga, fjárreiðum þ.e. greiðslu- og lánastýringu, eftirliti með framkvæmd innkaupareglna, álagningu og innheimtu gjalda, bókhaldi og ársreikningi. Ásamt bæjarstjóra og forstöðumönnum mannauðs- og upplýsingatæknimála og stjórnsýslu myndar hann fjármála- mannauðs- og stjórnsýsluteymi, sem ber m.a. ábyrgð á undirbúningi mála fyrir bæjarráð. Næsti yfirmaður forstöðumanns fjármála er bæjarstjóri.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Frumkvæði að og þátttaka í stefnumörkun um fjárhagsmálefni sveitarfélagsins
- Samhæfing og samræming í rekstri og þjónustu m.a. með undirbúningi og innleiðingu verklagsreglna
- Leiðtogi í fjármálastjórnun stofnana og stjórnsýslu bæjarins
- Yfirumsjón með fjárhagsáætlunum, starfsáætlun og 3ja ára áætlun sveitarfélagsins
- Yfirumsjón með bókhaldi og gerð ársreiknings sveitarfélagsins og stofnana þess
- Samskipti við stjórnendur, starfsmenn og íbúa Fjarðabyggðar vegna fjárhagsmálefna sveitarfélagsins
- Dagleg stjórn verkefna sviðsins og samræming starfskrafta á fjármálasviði

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun á meistarastigi, t.d. í viðskiptafræði eða MBA með áherslu á fjármál og reynsla af fjármálastjórn
- Hæfni til að nýta faglega þekkingu í fjármálastjórnun, reikningskilum og áætlunargerð
- Góð tungumálakunnátta (íslenska og enska) og hæfni til að setja fram mál í ræðu og riti
- Hæfni til að stýra rekstri, skipuleggja og innleiða breytingar og móta stefnu í samráði við starfsfólk og stjórnendur
- Forystu-, skipulags- og samskiptahæfni
- Þekking á starfsemi sveitarfélaga og opinberri stjórnsýslu ásamt þekkingu á lögum og reglum um fjármál sveitarfélaga er æskileg.

Forstöðumaður fjármála er hluti af stjórnendateymi Fjarðabyggðar sem m.a. ber ábyrgð á innleiðingu breytinga sem standa yfir og framundan eru. Starfsmenn á fjármálasviði eru sjö. Æskilegt er að viðkomandi hefji störf sem fyrst. Um launakjör fer eftir ákvörðun bæjarráðs um stjórnendakjör Fjarðabyggðar. Upplýsingar um starfið veitir Gunnar Jónsson, forstöðumaður mannauðsmála, í síma 470 9000, netfang gunnar.jonsson@fjardabyggd.is. Í samræmi við jafnréttisáætlun Fjarðabyggðar eru konur jafnt sem karlar hvattar til að sækja um starfið. Umsóknir skulu hafa borist bæjarskrifstofum Fjarðabyggðar, Hafnargötu 2, 730 Fjarðabyggð eigi síðar en föstudaginn 22. janúar 2010.

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Fjarðabyggðar; www.fjardabyggd.is



The European Free Trade Association is currently seeking a (m/f)

Translator English/Icelandic
(VA 14/2009)

for its EEA Co-Ordination Division (ECD)

The Division is responsible for the translation from English into Icelandic, of EEA relevant material for publication in the EEA Supplement to the Official Journal of the European Communities.

The candidate should have completed a university level degree awarded after at least 3 years of study and should have several years of professional experience as a translator, including at least 2 years translating legal texts exclusively (preferably EU/EEA Legislation).

S/he has a perfect command of Icelandic and thorough knowledge of English and is capable of translating Icelandic texts into English at a high level. French and German would be an asset.

For further information and profile description of the candidate please call **Mr Lars Erik Nordgaard**, +32 2 286 17 11 or **HR, Mrs Brusa**, +32 2 286 17 06. We kindly ask you to send your application by e-mail to bbr@efta.int

Deadline for applications: 17 January 2010.



Sérfræðingur

Flugstöðir óska eftir að ráða verkfræðing eða tölvunarfræðing til að sinna rannsóknum og annast verkefnastjórnun á þróunarstofu fyrirtækisins. Þróunarstofa heyrir undir forstjóra og annast þróunar- og rannsóknarverkefni vegna uppbyggingar Flugstöða á sviði flugleiðsögupjónustu og rekstrars flugvalla.

Starfssvið

Starfið felst í að skipuleggja og stjórna rannsóknar- og þróunarverkefnum hjá Flugstöðum. Meðal verkefna eru t.d. hagkvæmnisútreikningar, þróun og notkun eldsneytslikana fyrir flugvélar og hvers konar kerfisgreining á flugstjórnarkerfum Flugstöða. Viðkomandi mun taka þátt í alþjóðlegum verkefnum svo sem SESAR áætlun Evrópusambandsins og verkefni á vegum Flugstjórnarstofnunar Evrópu (Eurocontrol), sem unnið er að í samvinnu við innlendar og erlendar stofnanir, fyrirtæki og háskóla. Um framtíðarstarf er að ræða sem býður upp á ýmsa möguleika.

Hæfniskröfur

Gerð er krafa um háskólapróf í verkfræði, tölvunarfræði eða sambærilegum raunvísindagreinum. Framhaldsmenntun er nauðsynleg og kostur ef viðkomandi hefur þekkingu og reynslu af rannsóknarvinnu, verkefnastjórnun og sviðum tengdum flugi. Viðkomandi þarf að hafa gott vald á íslenski og enski tungu. Við leitum að starfsmanni sem hefur frumkvæði í starfi, er skipulagður og sjálfstæður í vinnubrögðum sínum og hefur góða samskiptafærni.

Umsóknir

Frekari upplýsingar um starfið veitir Guðmundur Kristjánsson, verkefnastjóri á þróunarstofu og Ingunn Ólafsdóttir starfsmannastjóri í síma 424-4000.

Skriflegar umsóknir með ítarlegum upplýsingum um menntun og fyrri störf sendist starfsmannahaldi Flugstöða ohf., Reykjavíkflugvelli, 101 Reykjavík eða í tölvupósti á netfangið shard@flugstodir.is, fyrir 24. janúar 2010.

Hægt er að nálgast umsóknareyðublöð á heimasíðu Flugstöða ohf., www.flugstodir.is

Öllum umsóknum verður svarað.

FLUGSTOÐIR
ISAVIA

Flugstöðir ohf. er opinbert hlutfélag sem tók yfir þjónustuverkefni Flugmálastjórnar Íslands þann 1. janúar 2007. Hjá Flugstöðum ohf. starfa um 230 starfsmenn. Helstu verkefni fyrirtækisins eru að sjá um uppbyggingu og rekstur flugvalla og veita flugumferðar- og flugleiðsögupjónustu fyrir innanlandsflug og alþjóðlegt flug yfir Norður-Atlantshafi. Flugstöðir leggja áherslu á jafnan rétt karla og kvenna til starfa.

Járnsmiður-Vélvirki-Rennismiður

Óskum eftir að ráða vanan járnsmið eða vélvirkja til starfa á verkstæði okkar í Hafnarfirði. Einnig rennismið. Sími 899 7112



MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

Úttektir á starfsemi leik-, grunn- og framhaldsskóla

Mennta- og menningarmálaráðuneyti auglýsir hér með eftir aðilum til að taka að sér verkefni á sviði úttekta á starfi leik-, grunn- og framhaldsskóla á vormisseri 2010 og skal verkefnið innt af hendi á tímabilinu febrúar til apríl. Um er að ræða stofnanaúttektir á þremur skólum á hverju skólastigi. Úttektirnar eru gerðar í samræmi við ákvæði 20. gr. laga nr. 90/2008 um leikskóla, 38. gr. laga nr. 91/2008 um grunnskóla og 42. gr. laga nr. 92/2008 um framhaldsskóla, sjá www.menntamalaraduneyti.is/log-og-reglugerdir/

Sækja má um allar úttektirnar á hverju skólastigi eða hluta þeirra. Gert er ráð fyrir að úttekt í hverjum skóla sé í höndum tveggja til þriggja manna teymis sem saman hafi menntun og reynslu á sviði úttekta og skólastarfs á viðkomandi skólastigi. Einstaklingar, teymi, fyrirtæki og stofnanir geta sótt um.

Umsóknir ásamt upplýsingum um menntun og starfsferil skulu berast ráðuneytinu fyrir 29. janúar nk. Nánari upplýsingar veita starfsmenn mats- og greiningarsviðs.

Menntamála- og menningarmálaráðuneyti,
8. janúar 2010.
menntamalaraduneyti.is

Calidris leitar að öflugum einstaklingum sem hafa reynslu af og áhuga á að vinna í hugbúnaðarteymum.



Calidris er íslenskt fyrirtæki sem selur hugbúnaðarlausnir til flugfélaga á alþjóðamarkaði. Við byggjum árangur okkar á þekkingu á rekstri flugfélaga, á stöðugri þróun lausna okkar og hæfu og ánægðu starfsfólki. Líðsheild okkar er sterk og telur nú rúmlega 40 manns. Viðskiptavinir Calidris eru stór og smá flugfélög um allan heim.

Umsóknarfrestur er til og með 16. janúar nk. Umsækjendur skili ferilskrárm í tölvupósti á hr@calidris.com Umsjón með ráðningunum hefur Jón Árni Bragason. (jon.arni.bragason@calidris.com)

Java foritarar

Starfssvið

Þróun og hönnun á bakenda fyrir lausnir Calidris Forritunarvinna sem hluti af hugbúnaðarteymi Greining þarfa

Hæfniskröfur og eiginleikar

Reynsla af Agile/Scrum aðferðafræði
Reynsla af og áhugi á að vinna í hugbúnaðarteymi
Reynsla af þarfagreiningu
Góð enskukunnátta
Góð tæknileg reynsla og þekking á:
• Java (Spring, Hibernate)
• XML / XSD / XSLT
• WebServices (SOAP, JSON)
• SQL (Oracle)
B.Sc. / M.Sc. í tölvunar- eða verkfræði

Sérfræðingur í kerfisrekstri

Starfssvið

Uppsetning og uppfaerslur kerfa viðskiptavina
Umsjón og eftirlit með rekstri kerfa viðskiptavina
Ráðgjöf og þjónusta við viðskiptavini varðandi kerfisrekstur

Hæfniskröfur og eiginleikar

Tölvunarfræðingur, Verkfræðingur, Kerfisfræðingur eða sambærileg menntun
Góðir samskiptahæfileikar
Góð tungumálakunnátta jafnt í ræðu sem riti (íslenska og enska)
Hæfni í greiningu vandamála
Vilji til að læra og takast á við nýja hluti
Reynsla af Linux, Oracle, WebLogic, Java, Cisco, Netkerfum og Windows æskileg

Sérfræðingar í prófunum

Starfssvið

Viðmótsprófanir á lausnum Calidris
Prófanir á server lausnum Calidris
Ritun prófunarskjala
Uppbygging og endurbætur á prófunarferli

Hæfniskröfur og eiginleikar

Reynsla af Agile/Scrum aðferðafræði
Reynsla af viðmóts- og serverprófunum
Þekking og reynsla af skipulagningu prófana og ritun prófunarskjala
Reynsla af og áhugi á að vinna í hugbúnaðarteymi
Góð enskukunnátta
Góð tæknileg reynsla og þekking á:
• Java
• XML / XSD / XSLT
• WebServices (SOAP)
• SQL (Oracle)
B.Sc. / M.Sc. í tölvunar- eða verkfræði

» Ráðningarþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

■ Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.

■ Markviss leit

Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

■ Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.

■ Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavini okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.

■ Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.

■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.

■ Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.

■ Sanngjarnt verð

Þjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is



HH
RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

Atvinna

Bókhald - Innflutningur

Innflutningsfyrirtæki óskar eftir að ráða starfsmann til skrifstofustarfa.

Um er að ræða vinnu við, bókhald, tollskýrslugerð, pantanir og birgðahald, samskipti við erlenda birgja ásamt almennum skrifstofustörfum. Um framtíðarstarf er að ræða. ½ dags starf kemur einnig til greina.

Þekking á Navision og reynsla af innflutningi er skilyrði.

Upplýsingar um menntun, reynslu og fyrri störf, sendist á: bokhald123@gmail.com fyrir 15. janúar.



HAFNARFJÖRÐUR

www.hafnarfjordur.is

ÞJÓNUSTUVER HAFNARFJÖRÐARBEYJAR
STRANDGATA 6
220 HAFNARFJÖRÐUR
SÍMI 585 5500
FAX 585 5599

Skólaskrifstofa Hafnarfjarðar Lausar stöður

Hvaleyarskóli

(565 0200 helgi@hvaleyarskoli.is)

- Skólaliða vantar til afleysinga í 2 mánuði

Setbergsskóli

(565 1011/664 5880 maria@setbergsskoli.is)

- Enskukennara vantar nú þegar til vors.

Öldutúnsskóli

(664 5896 herla@oldutunsskoli.is)

- Dönskukennara vantar vegna forfalla nú þegar.

Allar upplýsingar veita skólustjórar viðkomandi skóla. Karlar jafnt sem konur eru hvattir til að sækja um starfið.

Fræðslustjórnin í Hafnarfirði

Námskeið



Ertu í stuði?

Hófst þú nám í rafiðngrein,
raf- eða rafvélavirkjun, rafveituvirkjun eða
rafeindavirkjun en laukst því ekki?

Ertu að starfa við þær greinar þrátt fyrir að
hafa ekki lokið sveinsprófi?
Hefur þú hug á að ljúka því námi sem þú hófst?

Kynningarfundur verður á Stórhöfða 31
mánudaginn 18. janúar 2010 kl. 17:00.

“Ertu í stuði?” er verkefni sem ætlað er að finna leiðir
til að meta þá færni sem þátttakendur hafa aflað sér í
námi og starfi.
Markmiðið er að þátttakendur ljúki sveinsprófi.

Nánari upplýsingar er hægt að fá á
heimasíðu Fræðsluskrifstofu rafiðnaðarinnar
www.rafis.is/fsr
eða í síma 580 5252

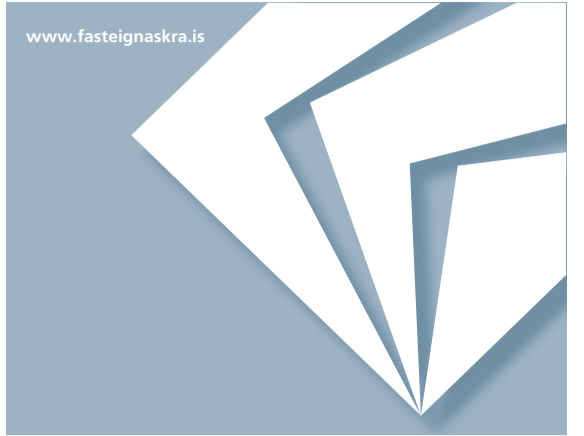
Auglýsingasími

512
5050

- Mest lesið

Tilkynningar

www.fasteignaskra.is



TIL FASTEIGNAEIGENDA

Fasteignamat 2010 tók gildi 31. desember 2009. Tilkynning um matsfjárhæðir var send fasteignaeigendum í júní sl. Upplýsingar um matsfjárhæðir má finna á heimasíðu stofnunarinnar www.fasteignaskra.is með því að slá inn heiti eða fastanúmer fasteignar. Jafnframt birtist fasteignamat 2010 á álagningarseðlum sveitarfélaga sem verða sendir út á næstunni og mun koma fram á skattframtölum.



Fasteignaskrá Íslands



Vinningsnúmer í happdrætti Ás styrktarfélags 2009

1. vinningur: VW Polo að andvirði kr. 2.600.000.

kom á miða númer
7568

2. 11. vinningur: Heimilistæki frá Smith & Norland að andvirði kr. 240.000. hver vinningur.

1437 1624 3070 5710 7417 12686 15996 16935
17264 19032

Upplýsingar á heimasíðu félagsins
www.styrktarfelag.is

Félagið óskar landsmönnum gleðilegs árs
og þakkar veittan stuðning.

Útboð



Útboð

Próunarfélag Keflavíkurflugvallar ehf. óskar eftir tilboðum í verksamninginn:

Urðunarstaður við Smiðjutröð í Reykjanesbæ – lokun

Verkið felst í lokun á aflögðum urðunarstað með lagskiptri yfirborðspéttingu.

Helstu verkþættir og áætlað magn er:

Yfirborðspétting:	
- uppfyllingarlag	11.100 m ³
- jöfnunarlag	24.400 m ³
- þétt jarðlag	61.700 m ³
- þekjandi yfirborðslag	35.800 m ³
- hriprásir	7.100 m ³
Skurðir/svelgir:	600 m
Uppýting og útjöfnun svarðlags:	15.000 m ²

Útboðsgögn eru seld hjá Almennu verkfræðistofunni á afgreiðslutíma frá kl. 8:30 til 17 (15 á föstudögum), að Fellsmúla 26, 4. hæð, á 5.000 krónur hvert eintak. Tilboðum skal skila á sama stað, þriðjudaginn 19. janúar 2010, eigi síðar en kl. 11:00.



Tilkynningar



MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

Æskulýðssjóður

Mennta og menningarmálaráðuneyti auglýsir eftir umsóknum um styrki úr Æskulýðssjóði sem starfar samkvæmt lögum nr. 70/2007 og reglum nr. 60/2008.

Hlutverk Æskulýðssjóðs er að styrkja eftirtalin verkefni á vegum æskulýðsfélaga og æskulýðssamtaka:

- Sérstök verkefni sem unnin eru fyrir börn og ungmenni og/eða með virkri þátttöku þeirra.
- Þjálfun forystufólks, leiðbeinenda og sjálfbodaliða.
- Nýjungar og þróunarverkefni.
- Samstarfsverkefni æskulýðsfélaga og æskulýðssamtaka.

Hvorki er heimilt að styrkja árvissa eða fasta viðburði í félagsstarfi, svo sem þing, mót eða þess háttar viðburði, né ferðir hópa.

Vakin er sérstök athygli á að umsækjendum er gert að sækja um á rafrænu formi á umsóknaefv Stjórnarráðsins á vefslóðinni <http://umsoknir.stjr.is>.

Við úthlutun úr Æskulýðssjóði fyrir árið 2010 verður lögð áhersla á umsóknir æskulýðsfélaga og æskulýðssamtaka um verkefni er miða að mannréttindafræðslu og lýðræðislegri þátttöku ungmenna í samfélaginu og samstarfsverkefni æskulýðsfélaga og æskulýðssamtaka.

Nánari upplýsingar veitir Valgerður Þórunn Bjarnadóttir í síma 545 9500 eða í tölvupósti á valgerdur.thorunn.bjarnadottir@mrn.stjr.is

Umsóknarfrestur er til 1. febrúar 2010.

Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 5. janúar 2010.
menntamalaraduneyti.is



FJÁRMÁLARÁÐUNEYTIÐ

Tollkvóti fyrir kartöflunasl frá Noregi.

Með vísan til reglugerðar nr. 1037/2009, sem birt var í B-deild Stjórnartíðinda hinn 23. desember 2009, er hér með auglýst eftir umsóknum um tollkvóta fyrir kartöflunasl í tollskrárnúmeri 2005.2003, sem upprunnið er í Noregi og er innflutt þaðan, sbr. bókun 4 við EES-samninginn:

Tollskrárnúmer:	Vara	Tímabil	Vörumagn kg.	Verðtollur %	Magn tollur kr./kg
Kartöflur:	01.02.10-	31.12.10	15.000	0	0

2005.2003 Nasl svo sem skífur, skrifur, hringir, keilur, stangir o.þ.h., þó ekki úr kartöflumjöldi.

Berist umsóknir um meiri innflutning en nemur auglýstum tollkvóta verður úthlutun miðuð við hlutfall innflutnings hvers umsækjanda miðuð við heildarinnflutning allra umsækjenda á kartöflunasli í tollskrárnúmeri 2005.2003 á tímabilinu 1. janúar 2009 til 31. desember 2009. Úthlutun er ekki framseljanleg.

Skriflegar umsóknir skulu berast til fjármálaráðuneytisins, tekju- og skattaskrifstofu, Arnarhvoli, 150 Reykjavík, fyrir kl. 15:00 föstudaginn 22. janúar n.k.

Framvegis verður eingöngu auglýst eftir umsóknum um tollkvóta fyrir kartöflunasl á heimasíðu fjármálaráðuneytisins í desember ár hvert.

Fjármálaráðuneytinu, 7. janúar 2010.

**STARFSMAÐUR
Í TÖLVUDEILD
MARGMIÐLUN**

Öflugt fyrirtæki óskar eftir að ráða stafsmanntil tölvudeild til að sinna spennandi verkefnum í öðru starfsemi.

Viðkomandi þarf að geta uppfært heimasiður, aðstoðað við uppsetningu auglýsinga, sinnt birgðamálum og verið innan handar við flest það sem litur að tölvumálum í fyrirtæki.

Æskilegt er að viðkomandi hafi reynslu og/eða menntun á sviði tölvumála en allir skapandi og dugmiklir einstaklingar koma til greina. Við leitum að öflugum aðila til að vinna með skemmtilegum hópi.

Umsóknir sendist á: thjonusta@365.is ásamt ferilskrá, farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Sölumaður

Heildsala í Reykjavík óskar eftir að ráða kraftmikinn sölumann í veitinga- og stórelldhúsadeild. Menntun í matreiðslu og/eða reynsla af sölustörfum á þessum markaði er skilyrði. Umsóknir skal skila til auglýsingaáskrá Fréttablaðsins fyrir 15. janúar, merktum...

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

Líkamsnuddarar óskast, reynsla ekki nauðsyn. Hreinlæti skilyrði. Hafa samb. unadsnudd@gmail.com

Fjöreggið

Grill og góður matur. Starfsfólk óskast í fulla vinnu. Íslenska skilyrði. Uppl. í s. 555 7030.

AU PAIR I DANMÖRK Dk/is fjölskylda vantar au pair frá júlí/ágúst 2010. Felst í að passa 1 ára stelpu og smá hjálp á heimilinu. Samband á email: h_schougaard@hotmail.com

Tryggingamiðlun Íslands auglýsir eftir úthringingum til starfa á kvöldin. Góð laun í boði fyrir rétta aðila. Uppl gefur Gisli í 893-7074 og gisli@tmi.is

Atvinna óskast

Óska eftir aukavinnu á kvöldin og um helgar hef ýmis ökuréttindi. Uppl í s. 849 1082

2 smiðir óska eftir vinnu, vanir trésmíði, flísalögn, málun & gipsvinnu. S. 846 3632.

TILKYNNINGAR**Einkamál**

The Purple Rabbit (kanínur, kanínur-vefurinn) er vefur fyrir fólk með ævintýrþrá. Hvernig leikfélaga leitar þú? Notaðu kanínuna til að koma þér og þínum óskum á framfæri! Slóðin er: PurpleRabbit.is.



Stefnumót.is er vandaður og siðprúður vefur fyrir fólk á öllum aldri sem vill kynna með félagskap, venskap eða varanleg kynni í huga. Vefurinn er gjaldfrjál. Vertu velkomin/n.

Símadömur. 908 66666 & 908 2000.

Hringdu þegar þér hentar, engin bið!! Ópið allan sólahringin.



Á Rauða Torginu Stefnumót er fjöldi nýrra auglýsinga frá fólk sem býður upp á eða leitar að tilreytingu og ævintýrum, en líka frá fólk sem leitar varanlegra kynna. Konur auglýsa frítt í s. 555-4321, karlar, hommar, lesbiur og pör í s. 535-9923. Auglýsingar má heyrna í s. 905-2000 og 535-9920. www.raudatorgid.is

25 ára karlmaður, bæði toppur og botn, vill hitta karlmenn til skemmtilegra leikja. Auglýsing hans er á Rauða Torginu Stefnumót, s. 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort), augl. nr. 8730.

Til kvenna:

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

45 ára kona í Reykjavík vill kynna karlmanni, aðallega með líkamlegt samband í huga. Auglýsing hennar er á Rauða Torginu Stefnumót, s. 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort), augl. nr. 8148.

Kona með fallega rödd leitar kynna við karlmenn með tilreytingu í huga. Auglýsing hennar er á Rauða Torginu Stefnumót, s. 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort), augl. nr. 8366.

Eldri kona með gott hjartalag vill kynna karlmanni, 60+, með venskap í huga. Auglýsing hennar er á Rauða Torginu Stefnumót, s. 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort), augl. nr. 8916.

Fullorðinn maður vill kynna karlmanni. Auglýsing hans er á Rauða Torginu Stefnumót, s. 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort), augl. nr. 8821.

Fullorðinn karlmaður vill kynna manni, 30 ára eða eldri. Auglýsing hans er á Rauða Torginu Stefnumót, s. 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort), augl. nr. 8424.

Mjög heitur karlmaður leitar mjög ákaft að ævintýri með karlmanni. Auglýsing hans er á Rauða Torginu Stefnumót, s. 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort), augl. nr. 8290.

57 ára karlmaður vill kynna heitum topp sem hefur aðstöðu. Auglýsing hans er á Rauða Torginu Stefnumót, s. 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort), augl. nr. 8853.

Gefðu vatn**907 2002**

Hjálparstarf kirkjunnar
www.help.is



HEFUR ÞÚ ORÐIÐ VITNI AÐ GÓÐVERKI?

ÓSKAÐ ER EFTIR TILNEFNINGUM TIL SAMFÉLAGSVERÐLAUNA FRÉTTABLAÐSINS 2010

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

Samfélagsverðlaunin eru veitt í fimm flokkum**1) Hvunnagshetjan**

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

2) Frá kynslóð til kynslóðar

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

3) Til atlögu gegn fordómum

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

4) Heiðursverðlaun

Einstaklingur sem með ævistarfi sínu hefur stuðlað að betra samfélagi.

5) Samfélagsverðlaunin

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

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

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

SAMFÉLAGSVERÐLAUN
FRÉTTABLAÐIÐ



Atvinnueignir

Löggild leigumiðlun og fasteignasala



534 1020

www.atvinnueignir.is

✓ Til leigu Suðurlandsbraut 18 - Laust strax 180 fm, 370 fm, 520 fm eða allt saman



Suðurlandsbraut 18, 108 Reykjavík

Til leigu - laust strax

Á penthouse / 5. hæð eru um 370 fm glæsilegt skrifstofuhúsnæði. Opíð rými, 2 skrifstofur, 2 fundarherbergi móttaka auk kaffihorns og 2 wc.

Húsgögn geta mögulega fylgt með að hluta eða öllu leiti.

Mikið útsýni yfir Laugardalinn.

Hægt er að bæta við um 180 fm sal með kaffihorni og skjalageymslu og/eða um 520 fm skrifstofuhúsnæði á 4. hæð sem skiptist í opíð rými, 3 fundarherbergi, 5 skrifstofur, kaffistofu og móttöku.

Samtals um 1070 fm.

Afgirt bílastæði bak við húsið.

Teikningar og allar frekari upplýsingar um þetta og önnur atvinnuhúsnæði veita Helgi Már Karlsson í síma 897-7086, Ólafur Jóhannsson í síma 824-6703, Helgi Bjarnason í síma 663-2411, Þorvaldur Þorláksson í síma 897-0789.



Helgi Bjarnason, viðskiptafræðingur, MBA, löggiltur leigumiðlari og löggiltur fasteignasali

Ólafur Jóhannsson, rekstrarfræðingur, löggiltur leigumiðlari

Rentus

LEIGUMIÐLUN



Halldór Jensson
Sölustjóri
Sí: 840-2100

Rentus kynnir:

Til leigu verslunar og skrifstofuhúsnæði við Laugaveg 99



Um er að ræða allt að 700 fm. skrifstofuhúsnæði sem skiptist í skrifstofur, opin vinnurými og fundarherbergi. Möguleiki er að skipta húsnæðinu í minni einingar frá 150 fm. Parket og flísar á gólfum. Í húsnæðinu er starfrækt mótuneyti og kennslusalur. Næg bílastæði í nýju bílastæðahúsi beint á móti húsnæðinu

Nánari upplýsingar gefur Halldór Jensson sími 840-2100 eða halldor@rentus.is



Massa mús að hætti Ragnhildar er bæði gómsæt og holl.

FRÉTTABLAÐVÍÐHELM



Ragnhildur neytir ávaxtasafa á meðan á föstu stendur. Hún blandar til dæmis saman safu úr nýpressuðu epli eða hálfri melónu við einn bolla af vatni.

NORDICPHOTOS/GETTY



MASSA MÚS AÐ HÆTTI RAGNHILDAR GÍSLADÓTTUR

- 1 bolli vatn
- 5 gulrætur
- ½-1 epli
- 1 bolli (frosin) bláber
- 2 msk. sítrónusafi eða limesafi
- 1 msk. agave síróp

Setjið allt í rafblandara og beytið í nokkrar sekúndur eða þar til úr verður girnilegt mauk. Maukið má síðan borða eitt og sér eða sem eins konar salat með hverju sem er og að sama skapi hvenær sem er.



Líður vel Í FÖSTUNNI

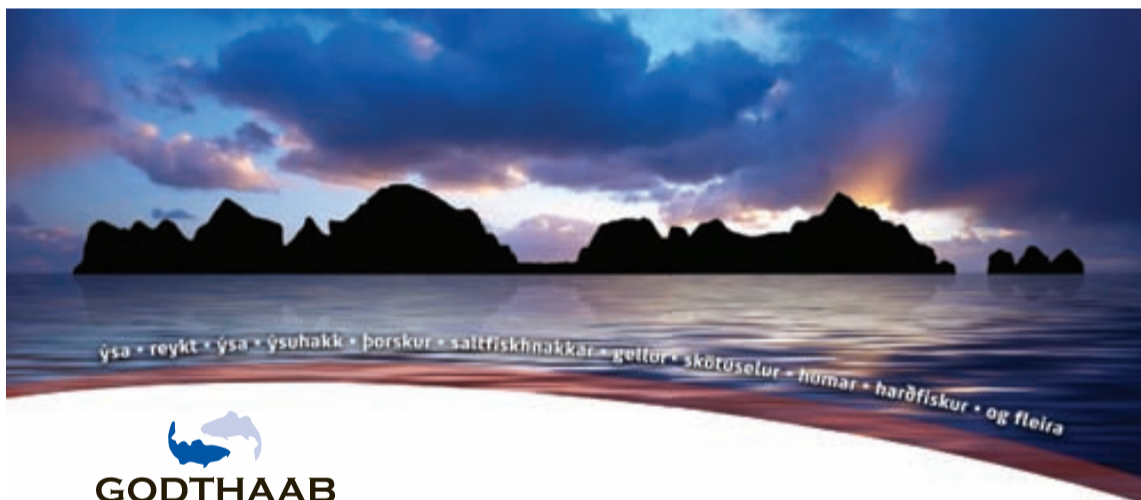
Ragnhildur Gísladóttir tónlistarmaður byrjaði að fasta fyrir tuttugu árum. Hún fastar eftir svokölluðu Pavo-X kerfi og drekkur þá eingöngu safu sem pressaðir eru úr ávöxtum eða grænmeti og blandar saman við vatn.

Hún virðist lítið sem ekkert hafa elst síðan henni skaut fyrst fram á sjónarsviðið, aðeins breyst, orðinn þroskaðri listamaður og manneskja. Ragnhildur Gísladóttir söngkona á ef til vill heilsusamlegum lífstíl þessu að þakka þótt hún telji að allt sé best í hófi. „Ég byrjaði að fasta fyrir um tuttugu árum en upphaflega ætlaði ég að grenna mig fyrir einhvern viðburð en síðar varð það að lífstíl. Ég fasta eftir Pavo-X kerfinu en þá drekk ég safu sem pressaður er úr ávöxtum og grænmeti og blanda honum saman við vatn. Þannig pressa ég til dæmis eitt epli eða hálfu melónu og blanda maukinu síðan saman við einn bolla af vatni. Ég bý einnig til grænmetissoð. Þannig er líkaminn að fá næringu en jafnframt það vatn sem hann þarfnast.“



óholla, sem við borðum stundum of mikið af, frá sér. Það er líka erfitt að hætta á föstunni og byrja á venjulegu fæði því þá er manni farið að líða svo vel,“ segir Ragnhildur, sem segist vera hófsöm í öllu. „Ég hugsa vel um heilsuna og mataræðið og hreyfi mig en er engin öfgamanneskja.“ - uhj

Ragnhildur útbýr hér mauk sem hún kallar Massa mús. Hún neytir þess þó ekki í tengslum við föstur en segir það einfaldlega hollt og gott.



GODTHAAB Í NÖF

Gæðafiskur úr Eyjum

Skoðaðu úrvalið og pantaðu á www.boddabiti.is

Pöntunarsími 616 1299



Böðla-biti



STAÐREYNDIR UM DAGBLAÐALESTUR

ÍBÚAR Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU YNGRI EN 60 ÁRA SEM BÚA Á ÁSKRIFTARHEIMILUM MORGUNBLAÐSINS LESA FREKAR FRÉTTABLAÐIÐ.

Heimild: Lestrarkönnun Capacent maí-okt 2009.



margt smátt



UPPFULLAR AF OMEGA-3 FITUSÝRUM Valhnetur eru uppfullar af omega-3 fitusýrum, sem eru sérstakar fitusýrur sem líkaminn framleiðir ekki sjálfur. Ekki þarf nema lúkufylli af valhnetum til að ná tæplega ráðlögðum dagskammti af omega-3 fitusýrum, sem vinna gegn hjartasjúkdómum og styrkja æðakerfið og draga úr liðverkjum og morgunstirðleika, auk þess sem þær gegna mikilvægu hlutverki við uppbyggingu heila og miðtauga-kerfis. Rannsóknir hafa sýnt að neysla á valhnetum getur dregið úr óæskilegu kólesteróli, líkum á blóðþappa og jafnvel hættu á gallsteinum.

SANNKALLAÐ SÆLGÆTI

Frosin vínber bragðast eins og sætur brjóstykur auk þess að vera mun hollari. Margir hafa gert það að áramótaheiti sínu að draga úr sælgætisáti en það getur reynst erfitt þegar sætindaþörfin virðist taka alla stjórn. Þá er ráð að eiga vínber í frystinum. Þau verða ekki gegnfrosin og eru mjúk og sæt í miðjunni. Ráð er að skola vínberin áður en þau eru fryst og ef þau eru mjög stór er ágætt að skera þau niður í litla bita. Þess má geta að vínber eru rík af A- og C-vítamíni og B6-vítamíni.

**ÓDÝR OG GÓÐUR MATUR**

Rófur eru uppfullar af A- og C-vítamíni og steinefninu kalíum sem meðal annars heldur blóðþrýstingnum í lagi. Þær eru jafnframt ódýr og góður matur sem einfalt er að matreiða. Algengast er að búa til rófustöppu úr soðnum rófum, en það er einnig hægt að baka þær með kartöflum í

ofni eða nota þær í súpur eða stappa þær með soðnum kartöflum. Einnig er hægt að skera þær í litla bita og sjóða örlítið og blanda þeim svo saman við rúsínur og valhnetur og hella yfir það örlitu hunangi. Þá eru þær ágætær ósoðnar sem snarl ásamt niðurskornum gulrótum.

Gómsætt kjúklingaspjót að hætti Kristínar og Guðbjargar.



Margslungin máltíð

Þær Kristín og Guðbjörg hjá veitingaþjónustunni Yndisauka kunna sitt hvað fyrir sér í eldhúsinu og féllust á að deila ljúffengri kjúklingauppskrift með lesendum.

Þetta er réttur sem má leika sér með á ýmsa vegu og nota kjúklingaspjótin ýmist ein og sér eða bera þau fram með sósunni á veisluborði. Meðlætið er síðan gott með öllum mat en getur líka gengið eitt og sér. Þá er allt eins hægt að nota marinerunguna á fisk eins og lúðu eða steinbít,“ segir Kristín Ásgeirsdóttir sem rekur Yndisauka ásamt Guðbjörgu Halldórsdóttur.

Kristín notar það grænmeti sem hún á til í meðlætið og segir byggði eða hrisgrjónin gjarnan mega vera frá því deginum áður. Í uppskriftina notar hún eigin dukkah-blöndu sem hefur verið á markaði í nokkur ár. „Aðaluppistaðan í blöndunum, sem fást í mismunandi gerðum, eru hnetur og krydd en þær eru hugsaðar til að dýfa olíuvættu brauði í. Þær má hins vegar líka nota í ýmsa matargerð og marineringu.“

Þær Kristín og Guðbjörg stofnuðu Yndisauka árið 2004 og sérhæfa þær sig í alls kyns veislu- og veitingaþjónustu ásamt því að framleiða krydd, hnetublöndur og salöt undir nafni Yndisauka. Í



Kristín og Guðbjörg opnuðu lítinn bitabar að Vatnagörðum 6, þar sem þær eru með vinnuáðstöðu, í desember síðastliðnum en þangað er hægt að sækja hádegisverð, kaffi og með því.

FRETTABLAÐIÐ/STEFÁN

desember síðastliðnum opnuðu þær síðan lítinn bitabar að Vatnagörðum 6, þar sem þær eru með vinnuáðstöðu, en þar er hægt að sækja hádegisverð, kaffi og með því. „Við þjónustum fjölmörg fyrirtæki í hádeginu en vorum farnar að fá talsvert mikið af fyrirspurnum frá einstaklingum og ákváðum

því að fara þessa leið. Við höfum farið rólega af stað en engu að síður hefur verið nóg að gera enda mikið af fyrirtækjum í grennd við okkur. Við höfum þó aðallega auglýst staðinn á Facebook en þar erum við stundum með hádegisverðartilboð og annað skemmtilegt.“

- ve

YOGASTÖÐIN HEILSUBÓT

Síðumúla 15, símar 588 5711 & 694 6103
www.yogaheilsa.is • yogaheilsa@yogaheilsa.is



YOGA • YOGA • YOGA

Morguntímar, hádegistímar, síðdegistímar og kvöldtímar.
Líkamsæfingar, öndunaræfingar, slökun og hugleiðsla.

Sértímar fyrir barnshafandi konur,
byrjendur og lengra komna.



KJÚKLINGASPJÓT Á GRÆNMETISBEDI

500 g kjúklingur bein- og skinnlaus (bringur, lundir eða læri)

MARINERING
3 msk. ólívuólía
2 msk. hrisgrjónaedik eða hvítvinsedik
2 tsk. fínt rifinn sítrónubörkur
2 tsk. sítrónusafi
2 stk. marin hvítlauksrif
1 tsk. sjávarsalt
1 tsk. þurrkað oregano
1 tsk. þurrkað timjan

Blandið öllu sem á að fara í marinerunguna í skál. Skerið kjúklinginn í bita og leggið í

marinerunguna og látið liggja í að minnsta kosti 20 mín. Þræðið kjúklinginn á spjót, leggið í eldfast fat og steikið í ofni við 200 gráður í um það bil 20 mín. eða þar til kjúklingurinn er tilbúinn. Það má sleppa spjótunum og hafa kjúklinginn í bitum.

SÓSA
2 dl grísk jógúrt eða hrein jógúrt
1 dl vatn
5 msk. mango chutney (eða eftir smekk)
½ tsk. turmerik
1 tsk. sjávarsalt
½ tsk. chili

Öllu blandað saman, ef það eru stórir bitar í chutneyinu er gott að saxa þá aðeins niður.

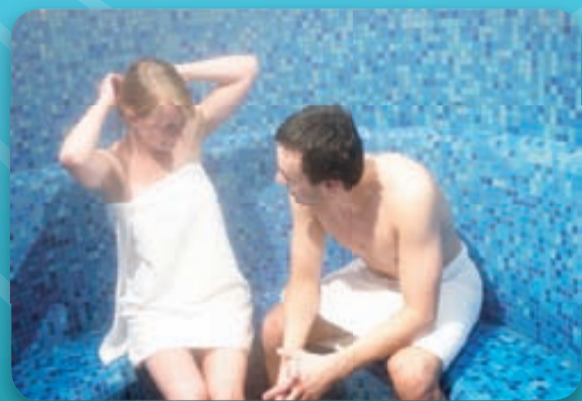
MEÐLÆTI
400 g bygg eða hýðisgrjón, gjarnan frá því deginum áður
1 stk. kúrbítur, skorinn í bita
1 stk. stór rauðlaukur skorinn í þunna báta
2 paprikur skornar í bita
2 msk. ólívuólía
1 msk. balsamik-edik
1 tsk. sjávarsalt
4 msk. indverskt dukkah (má sleppa)

Veltið grænmetinu upp úr olíunni og edikinu,

stráðið saltinu yfir og steikið á pönnu eða í ofni í um það bil 10 mínútur eða þar til grænmetið er orðið meyr. Það er gott að skella því í eldfast fat og láta það eldast með kjúklingnum síðari 10 mínúturnar. Stráðið dukkah yfir þegar grænmetið er tilbúið, blandið því saman við byggðið og berið fram.



Láttu þér líða vel



Á NordicaSpa er lögð áhersla á gæði og persónulega þjónustu. Innfalið í öllum meðlimakortum: Er þjálfun í tækjasal undir leiðsögn þjálfara sem útbýr sérsniðna æfingaáætlun fyrir þig, fylgir þér eftir í salnum, stillir tæki og leiðbeinir þér í hvert skipti sem þú

kemur að æfa. Einnig eru fjölbreyttir hóptímar í boði, aðgangur að heilsulindinni þar sem boðið er upp á herðanudd í heitu pottunum og handklæði í hvert skipti sem þú kemur. Í heilsulindinni eru tveir heitir pottar, tvær ilmgufur ásamt slökunarlaug.

Úti á veröndinni er sauna og heitur pottur ásamt sólbaðsaðstöðu. NordicaSpa er einnig með nudd- og snyrtistofu og fá meðlimir 10% afslátt af öllum líkams- og snyrtimeðferðum.

	Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar	Laugardagar
06:30	Lokað námskeið Gunnar Már	Golf fitness – lokað Gunnar Már	Lokað námskeið Gunnar Már	Golf fitness – lokað Gunnar Már	Lokað námskeið Gunnar Már	
07:30	Lokað námskeið Gunnar Már	Prekhringur Fjóra	Lokað námskeið Gunnar Már	Prekhringur Fjóra	Lokað námskeið Gunnar Már	
08:30		Golf fitness – lokað Gunnar Már		Golf fitness – lokað Gunnar Már		
09:00	Leikfimi Marta		Leikfimi Niki		20-20-20 Fjóra	Spinning kl. 9:10 (45 mín) Begga
09:30		Prekhringur Gunnar Már		Prekhringur Gunnar Már		
10:00	Lokað námskeið Gunnar Már		Lokað námskeið Gunnar Már		Lokað námskeið Gunnar Már	Body Attack Guðrún María
10:30						
11:05	TABATA Oli Olafs	Golf fitness – lokað Gunnar Már	TABATA Oli Olafs	Golf fitness – lokað Gunnar Már	Pilates Kolbrún Jónsdóttir	Laugardagsfjör Jóhannes
12:05	Body Pump Hrafnhildur	T2 – lokað Oli Olafs	Spinning Marta	T2 – lokað Oli Olafs	Spinning Marta	Yoga Sigríður
13:00						T2 – lokað Oli Olafs
16:30	Lokað námskeið Gunnar Már	Golf fitness – lokað Gunnar Már	Lokað námskeið Gunnar Már	Golf fitness – lokað Gunnar Már	Lokað námskeið Gunnar Már	
17:30	Spinning Marta	Body Pump Hrafnhildur	Body Attack Guðrún María	Spinning Begga	TABATA Oli Olafs	
18:30	Lokað námskeið Gunnar Már	Pilates Kolbrún Jónsdóttir	Lokað námskeið Gunnar Már	Yoga Sigríður	Lokað námskeið Gunnar Már	
19:30	Yoga Sigríður					

Hilton Reykjavík Nordica Hotel
Suðurlandsbraut 2
Sími 444 5090
nordicaspa@nordicaspa.is
www.nordicaspa.is

N O R D I C A S P A



margt smátt



SORBET er ís janúarmánaðar, enda fituminni og léttari en jólarjómaísinn. Við leggjum til að fólk prófi að bæta eftirlætis tetegundinni sinni við grunnuppskriftina (Earl Grey er gott). Grunnuppskriftin hljómar svona: 2 bollar sjóðandi vatn, 2/3 bolli sykurl, 1/2 bolli ferskur sítrónusafi og 2 pokar af tei (eða 1/4 bolli af lausum telaufum.) Blandið te með heitu vatni, hellið sykrinum saman við og hrærið vel saman. Kælið. Setjið safann saman við. Hellið í form og frystið í að minnsta kosti þrjár klukkustundir.

ENGIFERÖL er einn þeirra drykkja sem stundum vill gleymast, en ekki aðeins er hann svalandi og góður heldur hefur hann reynt mörgum gott ráð gegn hvers kyns bíl- og ferðaveiki. Ekki eru allir sem vita að mjög gott er að setja smávegis af ölinu út í súpur og þá sérstaklega sjávarréttasúpur. Þá getur hann oft komið í staðinn fyrir hvítvín sem ætlað er í slíkar uppskriftir.



LAMBAKJÖT er samkvæmt erlendum vefmiðlum það heitasta heitt árið 2010 eða eins og vefmiðillinn eatmedaily orðar það: „Lamb is the new pork“. Erlendir matargúrar spá nefnilega ekki síður fyrir um matartrendin árið 2010 en tískuspekúlarar velja sér upp úr sniðum og litum ársins. Um leið og lambakjötið er sagt á uppleið er beikon talið á útleið enda sé það líklega orðið þreytt þegar „hvert

Morgunverðarsmoothie með kókosbragði býr okkur vel undir daginn.



Ferskur drykkur með peru, mintu og melónu. Þessi hentar allan daginn.



Detox-drykkurinn Drífandi með engifer, limónu, appelsínusafa og jarðarberjum.

Þrjár góðir drykkir í ÁRSBYRJUN

Auður Ingibjörg Konráðsdóttir gefur uppskriftir að þremur heilsudrykkjum sem kjörnir eru til að bæta heilsuna eftir salta og reyktu jólavertíðina. Hún segir ótrúlega lítið mál að búa til bragðgóða, fallega og staðgóða drykki.



Ég bjó til einn detox-drykk sem heitir Drífandi, morgunverðarsmoothie og frískandi drykk með perum, melónu og myntu,“ segir Auður Ingibjörg Konráðsdóttir sem gefur hér uppskrift að þremur heilsudrykkjum. „Ég valdi þessa drykki því ég held að þetta séu þeir þrjár drykkir sem fólk sækist eftir á nýju ári til að bæta heilsuna. Við þurfum detox-drykki eftir allt átið, stöndugan morgunverðardrykk til að koma okkur í gang á morgnana og svo einn ferskan sem hentar alltaf á milli mála og á kvöldin.“

Auður segir einfalt að búa til góða drykki. „Þetta er mun einfaldara en fólk gerir sér grein fyrir,“ segir hún og bætir við að auðvelt sé að nálgast hráefnið í þá. Ekki þarf öflug eldhúshöld, nóg er að vera með ódýran blandara líkt og þann sem Auður segist sjálf nota og hafi fengið á góðu verði í Elko.



Auður Ingibjörg heldur úti vefsíðunni heilsukokkur.is.

Auður heldur úti vefsíðunni www.heilsukokkur.com þar sem er að finna alls konar uppskriftir og fróðleik. „Svo er verið að vinna að því að setja upp samskipta-kerfi,“ segir hún en á síðunni er einnig að finna upplýsingar um námskeið sem Auður heldur.

Næsta námskeið er 11. janúar en þar mun Auður kenna gerð heilsudrykkja og 19. janúar hefst matreiðslunámskeið almenns eðlis. „Á námskeiðunum er einnig fjallað um hvernig bæta megi lífsstílinn á auðveldan en áhrifaríkan hátt,“ segir hún.

- sg

Námskeið

Gardyrkja - Arkitektir - Gardhönnun

- Matjurtaræktun, 25. jan og 1. feb. kl. 19-21:30
- Ræktun ávaxtatrjáa, 27. jan og 3. feb. kl. 19-21:30
- Kryddjurtir, 1. feb. kl. 17-18:30
- Ræktun berjarunna, 3. feb. kl. 17-18:30
- Klipping trjáa og runna 24. feb. kl. 19-21:30
- Sumarhús frá draumi til veruleika, 25. jan og 1. feb. kl. 19-21:30
- Umhverfi og skipulag, 10. 17. og 24. feb. kl. 19-21:30
- Handbók húsbýggjandans, 8. og 15. feb. kl. 19-21:30
- Einn, tveir og tré!, 27. jan kl. 17-18:30.
- Skipulag og ræktun í sumarhúsalandi, 27. jan og 3. feb. kl. 19-21:30
- Skjólmyndun í gördum, 3. feb. kl. 17-18:30

Hvar?
Námskeiðin eru haldin í Gerðubergi.

Skráning
Skráning og nánari upplýsingar eru í síma 578 4800 og á www.rit.is

Skráning
www.rit.is

Merkurlaut
Hamrahlíð 31
105 Reykjavík
Sími 578 4800

Hringdu í síma

512 50 60

ef blaðið berst ekki

HEILSUDRYKKIR HEILSUKOKKSINS

EUREKA
2 dl lífrænn perusafi eða 2 ferskar perur
1/4 hunangsmelóna
2 tsk. fersk, söxuð minta

Allt skorið niður og þeytt í blandara.

ÞESSI MORGUN-MJÚKI
1/2 dl mangó í bitum
1 dl sojamjólk
1 dl lífrænn eplasafi
1 tsk. kókosolía
1 tsk. hveitikím

Allt nema hveitikím

þeytt vel í blandara. Hveitikími blandað saman við í restina.

DRÍFANDI
1 1/2 dl appelsínusafi
4 jarðarber

1/2 tsk. engifer safi úr 1/4 lime cayenne á hnífsoddi

Allt í blandara og svo í ræktina með okkur.

LEYNIVOPNIÐ



Lilja með ísinn góða sem hún býr til úr lárperu, vítáminum og sírópi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

ÍS Í MORGUNMAT

Lilja Oddsdóttir, lithimnufræðingur og formaður Bandalags íslenskra græðara, er ekki sein til svars þegar hún er spurð út í leynivopnið í eld-húsinu. „Það er tvímælalaust íshrævivélin mín, en með henni er hægt að gera ljúffengasta heilsuhristing að mjúkís,“ segir hún og bætir við að ein besta og jafnframt frumlegasta ísblandan sé búin til úr lárperu (avokadó), vítáminum, lime og Blue Agave-sírópi. „Þessi ís er hlaðinn aðgengilegum aminosýrum (prótínum), fínustu fitusýrum, vítáminum og steinefnum,“ segir hún og útskýrir aðferðina. „Fyrst er avokadóíð ásamt safu og sírópi hrært í blandara og síðan hellt í íshrævivélinu sem býr til ótrúlega ljúffengan ís úr blöndunni á 20 mínútum eða svo.“

Lilja nefnir til sögunnar ýmsar aðrar spennandi ísblöndur sem hún býr til með vélinni: vanilluís úr möndlumjólki ásamt dödlum og vanillukornum, kókosis með jarðarberjum og súkkulaðiís með mintubragði úr möndlumjólki, dödlum og kakóbaunum. „Allt saman heilsuhristingur sem breytist í eftirrætt og hægt er að borða í morgunmat með góðri samvisku.“

Rýnt í aðferðir stærstu matvælafyrirtækjanna

Heimildarmyndir um mat geta hæglega haft víðtæk áhrif eins og sannaðist fyrir nokkrum árum þegar mynd Morgans Spurlock, Super Size Me, vakti gríðarlegt umtal, en í myndinni lýsir Spurlock reynslu sinni af því að borða einungis máltíðir frá McDonalds í öll mál. Er talið að Super Size me hafi átt stóran þátt í þeirri ákvörðun stjórnmenda skyndibitarisans að bjóða upp á grænmeti á veitingastöðum sínum.

Heimildamyndin Food Inc. eftir Robert Kenner hefur sankað að sér verðlaunum að undanfögnu, en í henni er farið óblíðum höndum um stærstu matvælafyrirtæki heims og aðferðirnar sem þau tileinka sér. Rakið er hvernig heilsusjónarmiðum er oft og tíðum kastað fyrir róða og áhersla lögð á gróða á kostnað matvællanna



Frekar fullskipaður diskur af skyndibita.

sjálfra, dýra og mannfólksins sem þau snæða.

Food Inc. er mynd sem vekur til umhugsunar og ætti að hitta í mark hjá öllum þeim sem láta síg heilsusamlegt lífverni varða.

Gott gegn krabbameini

Piparrót er rótargrænmeti sem, samkvæmt rannsóknum við Háskólann í Illinois í Bandaríkjunum, inniheldur talsvert magn af glúkósínóláti, efni sem vinnur gegn myndun krabbameins. Samanburðarrannsóknir hafa verið gerðar á brokkólí og piparrót sem sýna að piparróttin inniheldur næstum tífalt meira magn af glúkósínóláti en brokkolí. Ekki þarf nema eitt gramm af piparrót á dag til að fá nægilegan skammt af efninu.

Piparróttin er mjög bragðsterk og því er best að borða hana í litlu magni. Ágætt er að rífa hana til dæmis niður og blanda saman við eggjæræru eða sýrðan rjóma og nota á salat eða bakaðar kartöflur.



Gott er að rífa piparrót niður og blanda saman við sýrðan rjóma. Hér er hún hins vegar borin fram með sorbeti og beikoni eins undarlega og það hljómar.

SÍMI 692 0200

SOHO
CATERING
VEISLUPJÓNUSTA
WWW.SOHO.IS

ÖRN GARBARSSON MATREIÐSLUMEISTARI

Það var orðið dýrt að geta varla hreyft sig
Bo Tavell 65 ára

Nú er ég liðugur á ný!

Í mörg ár hefur Bo stundað áhugamál sín þrátt fyrir stíva og auma liði. Hann lét ekki þraláta verki og stíðleika stöðva sig. „Eftir að ég kynntist NutriLenk er lífið langtum léttara og bjartara,“ segir hinn sænski Bo Tavell, 65 ára. „Það er klárt mál að líf mitt er allt annað og betra eftir að ég byrjaði að nota NutriLenk.“

Bo Tavell hefur mýmörg áhugamál og vill lífa lífinu til hins ýtrasta. Hann ekur vélhjól og er virkur í torfæruakstri, sem er mjög erfitt vélhjólaspport. Bo fer einnig á brimbretti, skíði og lagar húsið sitt svo eitthvað sé nefnt. Fyrir nokkrum árum fór hann að verkja í fingur og hné.

Ég er þver og vildi ekki láta neitt stoppa mig
„Ég þverkallaðist við og lét ekkert stoppa mig í að lífa virku lífi og gerði það oft á hnefanum sem var erfitt! Hugurinn náði ekki alltaf að yfirstíga sársaukann og var ég farinn að framkvæma minna og minna.“

Hné og fingur
„Ég viðurkenni að geðslagið og liðirnir voru ekki upp á sitt besta og var ég orðinn hálf niðurdreginn þegar góður vinur benti mér á NutriLenk. Strax eftir tveggja vikna inntöku fann ég fyrir miklum létti og átti mun betra með að hreyfa mig og best var að endurheimta húmorinn á ný,“ segir Bo skellihljæjandi.

4.500 km á vélhjól
„Fyrir nokkru var mér boðið í brúðkaup til Rúmeníu. Ég ákvað að fljúga til Rómars og keyra þaðan á vélhjól í brúðkaupið sem var 2.250km leið! Sem gerir jú 4.500 km báðar leiðir. Áður en ég byrjaði að taka inn NutriLenk hefði ég aldrei nokkurn tímann getað farið út í svona ævintýri í því ástandi sem ég var. En eftir að ég kynntist NutriLenk þá var ekki mikið mál að leggja upp í þetta ævintýri sem gekk alveg fyrirtaks vel. Reynar fann ég fyrir smá þreytuverk í baki eftir að hafa setið svona lengi á hjólinu en það hefðu nú flestir gert!“ bætir Bo kíminn við.

Mæli gjarnan með NutriLenk
„Ég mæli eindregið með því að þeir sem hafa auma og slitna liði taki inn NutriLenk.“

Hvað getur NutriLenk gert fyrir þig?

Með árunum rýrnar brjóskefverinn sem veldur því að liðirnir slitna. Þetta er náttúrulegt ferli. Mjög margir finna fyrir miklum óþægindum þegar beinin byrja að núast saman, sérstaklega í stóru liðamótum eins og í miðjum, hryggjar- og hnjálidum. Þess vegna er allt tilvinnandi að styrkja liðbrjóskið á náttúrulegan hátt.

Heilbrigður liður Liður með slitnum brjóskef

Náttúrulegt byggingarefni fyrir liðbrjóskið
NutriLenk inniheldur náttúrulegt byggingarefni fyrir brjóskefverinn og er mjög góður valkostur fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóski. Unnið úr sérvöldum fiskibeinum úr hafinu sem hefur sýnt fram á að vera fyrsta flokks byggingarefni til að styrkja við brjóskefverinn og viðhalda honum.

Vara ársins!
NutriLenk hefur hjálpað fjölmörgu fólki. NutriLenk var valið heilsuvara ársins 2004 í Noregi. NutriLenk er 100% náttúruleg vara sem er mjög gagnleg þeim sem þjást af brjóskefversýrnun. Prófið sjálf-upplifðu breytinguna!

NutriLenk er fánlegt í flestum apótekum, heilsubúðum, Fræinu Fjarðarkaupum og stærri Hagkaupsverslunum.

VIÐ MÆLUM MEÐ...



HEIMAGERÐUM MAT.

Skyndibitamatur er bæði óhollur og dýr. Heima má gera hollar pitsur, jafnvel í miklu magni og geyma í frysti til seinni tíma.



MATSEÐLI HEIMILISINS.

Ef keypt er í matinn fyrir alla vikuna minnkar það hættuna á því að freistast til að kaupa óhollt.

AGAVESÍRÓPI.

Það hefur lágan sykurstuðul og er ekki með viðbættum efnum. Hægt er að nota það í staðinn fyrir hunang og hlýnsíróp og oftast en ekki í staðinn fyrir hvítan sykurl.



ENDURNÝTINGU.

Slappir ávextir og grænmeti sem látið hefur á sjá þarf ekki endilega að lenda í ruslinu. Nýtið það heldur til að útbúa ávaxtadyrki eða gera grænmetis-súpur eða í pottrétti.



ÁRAMÓTA TILBOÐ

Bell Penni
Svartir og rauðir
50 pennar í pakka.
Verð var: 2.990 kr.
Tilboð: 2.490 kr.



Bréfastemmur



Tímaritabox



Límstifti 8gr
Verð var: 149 kr.
Tilboð: 99 kr.



Minniskubbar



TILBOÐ
Möppur A5
Bláar og gráar
Tilboð: 299 kr.



Vörunúmer 2913 - 8cm kjölbreydd
Vörunúmer 2915 - 5 cm kjölbreydd

Veljum íslenskt
- okkar hagar!

TILBOÐ Á egla BRÉFABINDUM

Verð kr. 599 stk. með vsk

Tilboðið gildir til 31. janúar 2010 eða meðan birgðir endast.

Öll verð eru með fyrirvara um prentvillur.



Leiðréttingalakk
Verð var: 319 kr.
Tilboð: 219 kr.



Áherslupenni mjór
Verð var: 179 kr.
Tilboð: 139 kr.

Við minnum á netverslun okkar
www.mulalundur.is

Hátúni 10c · 105 Reykjavík · Sími: 562 8500 · Fax: 552 8819 · www.mulalundur.is



5125050

Auglýsingasími



- Mest lesið

BONUS BONUS BONUS BONUS



Opnað kl.10 í dag



FERSKUR HEILL KJÚKLINGUR
598 kr.kg



N.V FERSKT NAUTAHAKK
898 kr.kg.



FERSKAR KJÚKLINGABRINGUR
1598 kr.kg.



N.V FERSKIR NAUTABORGARAR
4 STK M/ BRAUÐI **498 kr./pk.**



ONT BOOSTER BURNER 500 ML



BONUS KJARNABRAUÐ 500G



MYLLU HEIMILISBRAUÐ 770G



HÁMARK PRÓTEINDRYKKUR 250 ML

FRÁBÆRT VERÐ Á  EUROSHOPPERVÖRUM



E.S FROSIN JARÐARBER 1 KG



E.S TÚNFISKUR 185 g
MEÐ ÓLÍU EDA Í VATNI



E.S HVÍTLAUKSBRUÐ 2 STK



E.S ÁVAXTAMÚSLÍ 1 KG



E.S HAFRAMJÖL 1,5 KG



E.S RÍSKÖKUR 100g



E.S BROKKÓLÍ GRÆNMETISBLANDA / BROKKÓLÍ 1 KG



BONUS BÝÐUR BETUR 

OPÍÐ: LAUGARD: 10:00-18:00 SUNNUÐ: 12:00-18:00

Þverþjóðlegar jafnréttissamræður

Þau **Latifa Hamidi** og **Hafiz Noori** eru fyrstu nemendurnir til að ljúka námi við Jafnréttisskóla Háskóla Íslands. *Hólmfríður Helga Sigurðardóttir* náði þeim rétt áður en þau flugu aftur heim til Afganistans og fékk að heyra hvað þau taka með sér héðan.

Latifa Hamidi og Hafiz Noori hafa dvalið hér á landi undanfarna rúma tvo mánuði en þau sneru aftur til síns heima í gær þar sem þau starfa bæði að jafnréttismálum. Þau voru fyrstu nemendur hins alþjóðlega Jafnréttisskóla við Háskóla Íslands sem hóf þriggja ára tilraunatímabil síðastliðið haust. Þær Sigríður Þorgeirsdóttir, dósent í heimspeki við HÍ, og Irma Erlingsdóttir, forstöðumaður Rannsóknarstofu í kvenna- og kynjafræðum við HÍ, hafa undanfarið tvö ár unnið að þróun og undirbúningi skólans innan HÍ í samstarfi við utanríkisráðuneytið. Þær fengu Önnudís Grétu Rúðólfsdóttur til liðs við sig síðastliðið haust en hún gegnir starfi námsstjóra skólans.

Allar eru þær ánægðar með hvernig til tókst, þótt nemendurnir hafi verið tveir en ekki fjórir eins og upphaflega stóð til. Tveir nemendur voru væntanlegir frá Gasasvæðinu, en skömmu fyrir brottför þeirra var landamærunum lokað og þeir fengu ekki leyfi til að yfirgefa svæðið.

Þriggja ára tilraun

Tilraunatímabil Jafnréttisskólans nær yfir þrjú ár og á nemendum að fjölga með hverju ári sem liður. Næsta haust er gert ráð fyrir sex nemendum og átta þar á eftir. Þegar þessu tímabili lýkur tekur erlendur matsaðili verkefnið út, en stefnt er að því að skólinn verði viðurkenndur sem hluti af Háskóla Sameinuðu þjóðanna. Þrír slíkir eru fyrir hér á landi; Landgræðsluskólinn, Sjávarútvegsskólinn og Jarðhitaskólinn, sem eru fyrirmyndir að starfsemi Jafnréttisskólans. Allir þessir skólar hafa það að markmiði að bjóða hingað fólk frá þróunarlöndunum til að afla sér þekkingar og þjálfunar á sviðum sem Íslendingar hafa sérþekkingu á. „Það sama gildir um jafnréttisstarf og jafnréttisrannsóknir, en sögulega og menningarlega búum við þar að hefð og reynslu til að byggja á,“ segir Sigríður, sem segir ómetanlegt starf unnið innan veggja allra þessara skóla.

Jafnréttisskólinn er starfræktur í tengslum við EDDU öndvegissertur, rannsóknarsetur sem þær Sigríður og Irma eru í forsvari fyrir. Innan EDDU fara meðal annars fram þverþjóðlegar jafnréttisrannsóknir með tilliti til



ÁNÆGÐ MEÐ ÚTKOMUNA Annadís Gréta Rúðólfsdóttir, Sigríður Þorgeirsdóttir og Irma Erlingsdóttir eru konurnar á bak við Jafnréttisskóla Háskóla Íslands. Þær unnu náði með þeim Latifu Hamidi og Hafiz Noori meðan á dvöl þeirra stóð og eru þau öll á einu máli um að hafa lært mikið á þessari fyrstu önn skólans. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

alþjóða- og þróunarsamstarfs og því er eitt af áherslusviðum setursins að styðja sérstaklega við skólann. Edda hlaut á síðasta ári stærsta rannsóknarstyrk Rannís sem veittur hefur verið til hug- og félagsvísinda hér á landi.

Himinn og haf á milli

Mikið skilur Ísland og Afganistan að þegar kemur að jafnréttismálum. Á meðan Ísland mælir meðal þeirra fremstu í alþjóðlegum úttektum á kynjajafnrétti er Afganistan í einu af neðstu sætunum. Meðal lífaldur kvenna þar er 44 ár og ekki nema 11 prósent kvenna læs. Við uppbyggingu í landinu skiptir sköpum að bæta kjör kvenna. Bæði Latifa og Hafiz

segja það lærdómsríka reynslu að koma úr þeirra aðstæðum og sjá hvernig jafnréttismálum er háttað hér á landi. En námið er ekki einhliða heldur segjast forsvarsmenn skólans einnig hafa lært mikið af þeim. Enda er stefna að námið sé þverþjóðlegt og þverfaglegt. „Fólk frá ólíkum menningarheimum hefur iðulega staðalmyndir hvert um annað og það er lærdómsríkt að sjá sjálf okkur í ljósi hinna“ eins og Sigríður segir.

Nemendur skólans fá til sín fjölda sérfræðinga á hinum ýmsu sviðum jafnréttis, auk þess að heimsækja sjálfir stofnanir og fyrirtæki og kynna sér stefnu þeirra í jafnréttismálum. Þá er námið í senn fræðilegt og hagnýtt

og nemendurnir læra ýmsa tækni sem á að nýtast þeim í heimalandi sínu, svo sem samningagerð og -tækni. Enn fremur er ljóst að með því að veita þessum nemendum þjálfun hér er verið að mennta fleiri. Þau Latifa og Hafiz ætla til að mynda bæði að halda námskeið sem byggir á þeirri þekkingu sem þau hafa við að sé hér og þannig mun þekking þeirra nýtast fleirum í Afganistan. Þau hafa auk þess unnið að verkefnum hér sem munu verða liður í starfi þeirra að jafnréttismálum í heimalandinu.

Liður í þróunarsamvinnu Íslands

Jafnréttisskólinn er samvinnuverkefni Háskóla Íslands og utan-

ríkisráðuneytisins og er liður í þróunarsamvinnu Íslands. „Það er yfirlýst stefna í utanríkismálum Íslands að leggja áherslu á jafnrétti,“ segir Irma. „Áhersla á jafnrétti í alþjóðlegu samhengi þarf að vera studd af rannsóknnum og þekkingaröflun. Starf Jafnréttisskólans og öndvegissertursins EDDU eru framlag í þá veru. Það hefur verið afar lærdómsríkt að eiga samræður við þau Latifu og Hafiz um jafnréttismál og bera saman bætur okkar. Við erum sannfærð um að þetta starf eigi eftir að styrkja okkur hér heima á vettvangi jafnréttismála, ekki síður en það fólk sem sækir okkur hingað heim til að kynna sér málaflökkinn.“

SVIPUÐ BARÁTTUMÁL Í AFGANISTAN OG HÉR

„Vist okkar hér var ekki bara þjálfun, heldur líka raunveruleg uppbygging á okkur sem einstaklingum,“ segir Latifa Hamidi, önnur þeirra tveggja Afgana sem dvalið hafa hér á landi undanfarna tvo mánuði við Jafnréttisskóla HÍ. Nú er hún snúin aftur heim og segist hlakka til að nýta þær aðferðir sem hún hefur lært að beita hér á landi. Hún er ekki í vafa um að geta gert það, þrátt fyrir að löndin séu eins og svart og hvítt. „Margir hafa spurt mig hvort ég geti nokkuð notað þessa þekkingu í Afganistan. En í grunninn eru kvennabaráttan mjög alþjóðleg og keimlík alls staðar. Það gilda sömu lögmálin. Ég lærði heilmikið hérna og nú mun ég fara heim og margfalda þessa þekkingu,“ segir Latifa. Hins vegar þýðir ekki í öllum tilvikum að beita sömu aðferðunum og hér. Þau verði að finna sínar eigin leiðir til að koma skilaboðunum á framfæri. „En þjálfunin hjálpaði okkur að sjá fyrir okkur þá þróun sem getur átt sér stað í Afganistan. Við erum þakklát fyrir það.“

Ýmislegt kom Latifu undarlega fyrir sjónir hér á landi. Til að mynda varð hún forviða fyrst þegar hún gekk hér um tómar göturnar og skildi ekkert í því hvar fólkíð héldi sig. Í náminu rak hún sig líka á efni sem hún mun að

öllum líkindum aldrei sjá heima. „Fyrirlestur um kynferðisleg réttindi var til dæmis mjög sérstakur fyrir mig og áhugavert að upplifa hann.“

Latifa er rétt liðlega þrítug og hefur eins og aðrir landar hennar upplifað margt á ævi sinni. Þegar hún var langt komin með lækna-námið komust talibanar til valda. Á valdatíma þeirra einangruðust konur gríðarlega og Latifa varð að hætta námi. Sjálf hafði hún alla tíð verið fróðleiksfúsi og sveið að frændsystkini hennar fengu ekki að ganga í skóla. Hún hóf því að fræða þau og fljótt bættust nágrannabörnin við. Svefnherbergi Latifu breyttist því í leynilega kennslustofu á daginn, enda kennslan ekki talibönunum þóknanleg.

Eftir að talibanastjórnin var horfin frá kláraði Latifa læknanámið og hóf störf hjá UNIFEM í Afganistan. Á þeim vettvangi hefur hún meðal annars unnið með stjórnvöldum að uppbyggingu tíu ára áætlanar sem miðar að því að auka og bæta hlut kvenna á öllum sviðum samfélagsins. Og næst á dagskrá er að hrinda af stað verkefni sem snýr að kynjaðri fjárlagagerð, en fyrir það hefur hún þegar unnið aðgerðaáætlun.

LATIFA HAMIDI Segist vel geta nýtt þekkingu á íslenskum jafnréttismálum í Afganistan, þótt ólíkar aðferðir þurfi að finna til að miðla henni þar.

ÞEKKINGIN HÉÐAN MUN MARGFALDAST

„Mér er efst í huga þakklæti til fólksins í Jafnréttisskólanum og allra þeirra sem hafa stutt við hann og skapað þetta tækifæri fyrir okkur,“ segir Hafiz Noori. Hann er ánægður með dvöl sína hér á landi og segir námið í skólanum vel skipulagt og yfirgrípsmikið. Sérstaklega þótti honum vettvangsferðirnar fróðlegar. „Það er svo mikilvægt að sjá með eigin augum til þess að skilja hvernig hlutirnir ganga fyrir sig. Þannig gat ég betur séð fyrir mér hvernig ég get notað þekkinguna heima í Afganistan. Það er ekkert mikilvægara í uppbyggingarstarfi en að hafa framtíðarsýn.“

Eitt af því sem Hafiz þótti hvetjandi var hversu vel honum virðist Íslendingar fylgjast með málefnum þjóðar sinnar. „Til dæmis eru allir að tala um þessa fjárhagskrísu. Allir sem við höfum talað við minnst á hana. Í Afganistan vita margir ekkert um ástandið í landinu. Það er meðal annars vegna öruggisleysisins. Þegar fólk býr við svona mikið óöryggi getur það ekki hugsað um aðra hluti, svo sem uppbyggingu og þróun. Þar fyrir utan hafa fæstir rafmagn í Afganistan og þar af leiðandi ekki sjónvarp, útvarp eða internet. Og ef þeir komast í þessa hluti er alls óvíst að þeir skilji nokkuð, því ólæsi er gríðarlegt. En það var

jákvætt fyrir mig að sjá hér hvernig fólk getur unnið náði saman að einhverju markmiði og ég vona að þetta geti orðið raunin í Afganistan í framtíðinni.“

Hafiz, sem er menntaður á sviði heilbrigðisvísinda, starfar innan samtaka sem einbeita sér að því að auka hæfni afganskra kvenna á hinum ýmsu sviðum, í því miði að auka hlut þeirra í samfélaginu. Hann segir vandamálin sem Afganistan stendur frammi fyrir mörg. Við úrlausn þeirra sé nauðsynlegt að jafnréttismál séu alltaf í brennidepli, ef vel eigi að takast til með uppbygginguna. Samtök eins og þau sem hann vinnur fyrir spili því stórt hlutverk og þekkingin sem hann víðaði að sér hér á landi muni því nýtast vel þegar heim verður komið. „Allt sem við lærðum getum við nýtt í samtökunum okkar og við getum deilt því með öðru fólk. Þannig mun þekking okkar héðan margfalda.“

HAFIZ NOORI Varð sérstaklega hrifinn af því hvað honum virtist Íslendingar fylgjast vel með málefnum þjóðar sinnar.

Lægra verð á Fruitmint og Spicemint

Nú hefur verðið verið lækkað á öllum pakkningum af Nicorette Fruitmint og Spicemint



Nicorette er stuðningsaðili Krafts, stuðningsfélags ungs fólks sem greinst hefur með krabbamein.



Nicorette® nikótínlyf eru fáanleg án lyfseðils og eru notuð til að draga úr nikótínþörf og fráhrarfeinkennum þegar reykingum er hætt eða þegar dregið er úr þeim. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið er reykt en hámarksdagskammtur nikótínlyfjatyggjúmmis er 24 stk. Til að ná sem bestum árangri skal fylgja leiðbeiningum í fylgiseðli. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings ef þörf er á frekari upplýsingum um lyfin. Þeir sem fengið hafa ofnæmi fyrir nikótíni eða öðrum innihaldsefnum lyfsins, nýlegt hjartaáfall, óstöðuga versnandi hjartaöng, alvarlegar hjartsláttartruflanir, ómeðhöndlaðan háþrýsting eða nýlegt heilablóðfall eiga ekki að nota Nicorette. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette. Pungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota Nicorette í samráði við heilbrigðisstarfsfólk. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatún 2, 210 Garðabæ.

Skrítnustu fréttir ársins

Ár hvert birtist aragrúi erlendra fréttu. Það eru hamfarir hér, stríð þar og alls konar vesen og leiðindi. Inn á milli koma svo fréttir sem eru einfaldlega furðulegar. Hér koma tíu fréttir sem verða að teljast skrítnustu fréttir ársins.

10



VAR 26 ÁR AÐ LEYSA TÖFRATENING

Graham Parker, 48 ára Breti, var 26 ár að leysa töfrateninginn sinn. „Ég hef misst af alls konar atburðum til að geta einbeitt mér að þrautinni. Ég hef verki í baki og úlnliðunum, en allur tíminn sem fór í þetta var þess virði. Þegar síðasti bitinn small á sinn stað brast ég í grát,” sagði Graham.

9



LOFTBELGSDRENGURINN Á HÁALOFTINU

Ameríska þjóðin fylgdist agndofa með heimatilbúnum loftbelg sem sveif yfir Colorado-ríki í Bandaríkjunum í október. Talið var að sex ára gamall drengur væri í belgnum en þegar til kom var hann í felum upp á hálofti heima hjá sér. Böndin bárust að fjölskyldu drengsins, sem hafði lengi átt sér þann draum að verða fræg og komast í sjónvarpið.

4



SLEPPA MEÐ SKREKKINN EN NÁST Á MYNDBANDI

Nokkuð var um það á árinu að fólk dytti fyrir lestir en slappi með skrekkinn. Myndir náðust af atburðunum og urðu vinsælt efni á netinu. Ofurólvi kona féll fyrir neðanjarðarlest í Boston í nóvember. Lestarstjórinn náði að stöðva lestina nokkra sentimetra frá konunni. Í Ástralíu í október rann barnavagn fyrir aðvifandi lest sem dró vagninn fjörutíu metra með sér. Á ótrúlegan hátt slapp barnið heilt á húfi.



5

MYND AF FACEBOOK ENDAR Í BÚÐARGLUGGA Í TÉKKLANDI

Bandarísk kona, sem hafði sett mynd af fjölskyldunni á Facebook – eins og maður gerir – varð furðulostin þegar gamall félagi hennar, sem býr í Tékklandi, sagðist hafa séð myndina í búðarglugga í nágrenninu. Konunni fannst þetta verulega hrollvekjandi, en ætli þetta sé ekki bara eitthvað sem má búast við í opnu samfélagi internetsins? Kannski er ekki langt að bíða þar til vammlausir útlendingar fari að kvarta yfir fréttum Baggalúts?

3



BYGGÐI HÚS ÚR LEGO-KUBBUM

James May úr Top Gear-þáttunum byggði alvöru tveggja hæða hús og notaði til þess 3,3 milljónir Lego-kubba. Hann fékk þúsund sjálfbodaliða til að hjálpa sér. Í húsinu var allt til alls, þar á meðal baðherbergi sem virkaði. James svaf eina nótt í húsinu, í „hræðilega óþægilegu rúmi“, en svo var húsið rífið því enginn vildi eiga það, ekki einu sinni Legoland því það hafði ekki verið byggt með leyfi eða í samstarfi við Lego-veldið.

GREINAR TRJÁMANNSINS VAXA AFTUR

Indónesíumaðurinn Dede, sem nefndur hefur verið „trjámaðurinn frá Jövu“, þjáist af sjaldgæfum húðsjúkdómi. Hann fær hræðilegar vörtur sem minna helst á trjágreinar. Bandarískur læknir sem sá heimildarmynd um Dede sá aumur á honum og fjarlægði vörturarnar í nokkrum aðgerðum, en því miður uxu vörturarnar aftur eftir nokkra mánuði.



8

6



ÁTTBURAMAMMAN EKKI Í KLÁMBRANSANN

Mikið havari var í kringum áttburamömmuna Nadya Suleman, sem í bandarískum fjölmiðlum gengur undir nafninu OctoMom. Hún átti sex börn fyrir áður en hún eignaðist áttburana í janúar. Þegar athyglin var sem mest fékk hún milljóna tilboð frá klámmyndafyrirtæki til að leika aðalhlutverkið í myndinni Octopussy. Í stað þess að toppa tilboðið bauð helsti samkeppnisaðilinn í klámbransanum henni ársbirgðir af bleium, sem hún þáði – barnanna vegna.

7



48 ÁRA HREINN SVEINN VINNUR Í LOTTÓ

Bretinn Peter Collier var afleitur kvennamaður. Þessi 48 ára málmíðnaðarmaður bjó heima hjá mömmu sinni og var hreinn sveinn. Þá vann hann 8,5 milljónir punda í lottóinu (á annan milljarð íslenskra króna) og byrjaði með hjúkrunarkonu mömmu gömlu. Þau eru gift í dag en hjúkrunarkonunni er mikið í mun að halda því fram að það hafi ekkert með peningana að gera.

Átt þú rétt á bótum eftir slys?

Fáðu ráðgjöf hjá sérfræðingum þér að kostnaðarlausu!

Hjá FORTIS starfar samhentur hópur lögfræðinga með viðtæka reynslu af lögmannsstörfum. Við leitumst við að veita persónulega og alhiða þjónustu á flestum sviðum lögfræðinnar og sérhæfum okkur í skaðabótamálum vegna umferðar- og vinnuslysa.

Höfum áratuga reynslu af uppgjöri slysabóta.

FORTIS
Lögmannsstofa

Gylfi Thorlacius hrl.
Svala Thorlacius hrl.
S. Sif Thorlacius hdl.
Kristján B. Thorlacius hdl.
Guðmundur Ómar Hafsteinsson hdl.

www.fortis.is

Laugavegi 7 • 101 Reykjavík • Sími: 520 5800 • fortis@fortis.is



SMÁBARNAPABBI EKKI PABBINN

Í byrjun árs fór allt í háaloft í Bretlandi þegar hinn þrettán ára Alfie Patten, sem lítur út fyrir að vera átta ára, var sagður hafa barnað fimmtán ára kærustuna sína. Breska pressan smjattaði á „smábarnapabba“ vikum saman, og ekki minnkaði smjattið mánuði síðar þegar fadernispróf leiddi í ljós að kærastan hafði ekki alveg verið trú sínum smábarnalega kærasta.



TATTÚSKANDALL-INN Í BELGÍU

Átján ára belgísk stelpa, Kimberley Vlamincx, komst í heimsfréttirnar með 56 stjörnur húðflúraðar í andlit-ið. Hún sagðist aðeins hafa beðið um þrjár, en svo sofnaði hún í stólnum og húðflúrarinn, Rouslan Toumaniantz, tók æði og bætti 53 stjörnum við. Auðvitað reyndist þetta hauglygi hjá stelpunni – hún hafði bara kokkað þetta upp vegna þess að hún hræddist viðbrögð pabba síns við andlitskreytingunni. Margir voru þó reiðir Rouslan fyrir að láta þetta rugl eftir stelpunni, en miðað við hvernig hann lítur út sjálfur hefur honum ekki þótt þetta mikið tiltökumál. Síðast þegar fréttist hafði hann þó samþykkt að borga fyrir að láta fjarlægja helm-inginn af stjörnunum.



Nýtt hæfileikafólk stígur á stökk

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

LISTAHÁSKÓLI ÍSLANDS
ISLAND ACADEMY OF THE ARTS

UNGIR EINLEIKARAR OG TÓNSKÁLD

Fim. 14.01.10 » 19:30

- **Hafðis Bjarnadóttir:** Þórðisarhyrna
- **Anna S. Þorvaldsdóttir:** Dreymi
- **Carl Maria von Weber:** Klarinettukonsert nr. 2
- **J. Ibert:** Flautukonsert

Bernharður Wilkinson hljómveitarstjóri
Helga Svala Sigurðardóttir einleikari
Matthías Sigurðsson einleikari

Sigurveggar úr einleikarakeppni SÍ og Lista-háskóla Íslands koma fram á árlegum tónleikum, auk þess sem tvö ný verk ungra og efnilegra tónskálda fá að hljóma.

Tryggðu þér miða á www.sinfonia.is eða í síma 545 2500. Námsmenn og ungt fólk fær 50% afslátt af miðaverði.

ADALSTYRKARADILAR
BORGUN Morgunblaðið

„Til að semja tónverk þarftu aðeins að muna eftir lagi sem engum hefur dottið í hug áður.“

Robert Schumann



TÆKIÁ TILBOÐI

Komdu og gerðu góð kaup!

Sjá nánar á ormsson.is

TILBOÐSVERÐ kr. 17.900,-

LISTAVERÐ 22.900,-

2000 WÖTT þær gerast ekki betri!

AEG
CE 4200



FÍNN ÖRBYLJUOFN SMO-3620 S



Hvítur · 700W · 17 Litra
TILBOÐSVERÐ kr. 14.900,-

15% AFSLÁTTUR af: brabantia

OBH NORDICA

Tefal

AEG SMÁTÆKI / RYKSUGUR



20-70% AFSLÁTTUR af völdum vörum í:

home art VILLAGE

HEIMILIS- OG GJAFAVÖRUR



ORMSSON

SÍMAR 530 2800 / 530 2900

Táraðist á Bruce Willis-mynd

Davíð Berndsen sló rækilega í gegn með laginu Supertime og hefur nú fylgt því eftir með plötunni *Lover in the Dark* sem var unnin í nánú samstarfi við Hermigervil. Anna Margrét Björnsson spurði hann um óbilandi áhuga á „eighties“-tónlist og fleiri mikilvæg atriði.

ÞRIÐJA GRÁÐAN

Ertu orðinn það sem þú ætlaðir að verða þegar þú yrðir stór? Úff, mig langaði alltaf til þess að vera kokkur, leikstjóri eða eitthvað í íþróttum en er ekkert af þessu, að minnsta kosti ekki í dag.

Hvaða gítarkeppni ertu með í gangi og hafa margir tekið þátt? Þetta er keppni þar sem þeir fimm fyrstu sem geta spilað gítarsólóinn í laginu Supertime fá frítt eintak af plötunni minni *Lover in the Dark* áritaða og læti! Tveir hafa tekið þátt og gera það snilldarlega.

Af hverju hefur þú svona óbilandi áhuga á níunda áratugnum tónlistarlega séð? Það er nú alveg til eitthvað gott þarna frá þessum tíma eins og *What is love* með Haddaway en það eru aðallega 80's poppböndin sem reyndu þróa hið fullkomna sánd frá áttunda áratugnum sem gekk ekki svo vel að mínu mati.

Eitís eða sixtís? Á ég að þurfa að svara þessu!

Andi birtist og veitir þér þrjár óskir. Hvað biður þú um? Að ég fái að gera músikvídeó með Prince. Að ég verði jafn massaður og hann Dolph Lundgren. Að ég verði jafngóður gítarleikari og Hrafnkell Gauti Sigurðarson.

Bók eða bíómynd? Bíómynd.

Rómantísk gamanmynd eða æsileg spennumynd? Allar eitísmyndir með Stallone & Schwarz-

enegger eru í miklu uppáhaldi.

Hvert er versta starf sem þú hefur gegnt? Ég þori ekki að segja það.

Hvar er fallegast á Íslandi? Í Hrísey.

Hver er uppáhaldsmaturinn þinn? Allt sem mamma gerir!

Ef þú byggir ekki í Reykjavík, hvar myndirðu vilja búa? Í Amsterdam

Hvenær táraðist þú síðast? Þegar ég horfði á *Armageddon* með Bruce Willis, ég ætlaði ekki að hætta að gráta, án gríns.

Hvenær fékkstu síðast hláturskast? Þegar ég horfði á *Trailer Park Boys*, þetta eru þættir frá Kanada.

Uppáhaldsorðið þitt? Nöttað.

Hvaða íslensku plötur ertu að hlusta á þessa dagana? Egil Sæbjörnsson, Sykur Frábært eða Frábært?, Gus Gus 24/7, Hjaltalín Terminal.

Hvað myndi fullkomna líf þitt? Kona og barn.

Er til meðfædd illska eða er þetta bara uppeldið? Pottþétt meðfædd illska.

Hver er leiðin út úr kreppunni? Taka upp Gamla sáttmála, dansa og syngja, borða mamma af og til og borga þetta bara.

Hvað er næst á dagskrá? Halda tónleika, gera tónlist og myndbönd, og meika það í Japan.

LANGAR AÐ GERA VÍDEÓ MEÐ PRINCE
Davíð Berndsen tónlistarmaður vill þróa hið fullkomna eitís-sánd.



SPORT FIT JUMP FIT

NYTT!

SPORT FIT - 6 vikna námskeið

Valdís S. Sigurþórsdóttir, þolfimileiðbeinandi og einkaþjálfari hefur sérhannað þetta æfingakerfi með fjölbreyttum æfingum bæði inni og úti til að hámarka árangur þátttakenda markvisst.

Leiðbeinendur námskeiðsins hafa allir sótt sérþjálfun og hafa auk þess allir reynslu af þrekkeppnum, fjallgöngum og hlaupaþjálfun sem nýtist þátttakendum vel.

3x í viku Verð 25.900 kr.
S1-Mán. og föst. kl. 18.30 og þri. kl. 19.30
S2-Þri. og fim. og fös. kl. 16.20

NYTT!

JUMP FIT - 6 vikna námskeið

Jump fit er æfingakerfi með síppuböndum þróað og hannað af Valdís S. Sigurþórsdóttur. Það er mjög auðvelt að læra Jump fit sem gerir það í senn skemmtilegt og mjög krefjandi. Jump fit þjálfar alla helstu líkamsvöðva og því talin ein öflugasta þol- og brennsluþjálfun sem völ er á.

Leiðbeinendur námskeiðsins hafa allir sótt sérþjálfun og hlotið viðurkenningu sem Jump fit þjálfarar.

2x í viku Verð 17.900 kr.
J1-Mán. og mið. kl. 19.30
J2-Mán. og mið. kl. 20.20

Hefst 18. janúar
Allar upplýsingar á www.hreyfing.is

HREYFING
HEILSULIND

BLUE LAGOON
ICELAND
geothermal spa

Álfheimar 74
Sími: 414 4000
hreyfing@hreyfing.is
www.hreyfing.is

MÆLISTIKAN



■ Á uppleið

Sund Ekkert er betra en að skella sér í sund, gufu og heitan pott umkringdur snjó og myrkri, og svo líður manni svo vel á eftir.



■ Á niðurleið

Icesave-tuð Allir með skoðanir og vita betur en hinir en á endanum er þetta allt saman rugl. Farið að hugsa um eitthvað annað.



Salt Allir

5HTP

Fyrir alla sem þjást af skammdegisþunglyndi er þetta víst náttúruleg lausn. Fæst í heilsubúð nálægt þér.

Nýjar flikur Útsölnurnar byrjaðar og tilvalið að kíkja í búðir og sjá hvort maður geti gert góð kaup.

hafa fengið of stóran skammt af þessu eitri yfir jólin í formi hangikjöts, síldar og reyktis matar. Kominn tími á salt-detox.



Djammið Þetta er á niðurleið ásamt saltáti jólaanna, það hafa örugglega allir fengið nóg eftir jóla-, gamlárs- og nýársfögnuði og kominn tími á kósheit heima við og spila.



HÚSGAGNAHÖLLIN

ÚTSALAN
HEFST Í DAG
KL. 10:00
Í HÚSGAGNAHÖLLINNI

**KOMDU
OG GERÐU
FRÁBÆR
KAUP**

SIGURÐUR JÚLIUS JÓHANNESSON
FÆDDIST ÞENNAN DAG 1868

„Mælum aldrei orð í reiði,
engum manni svörum kalt.“

Sigurður (1868-1956) var læknir og ljóðskáld. Hann stofnaði ásamt I.O.G.T. barnablaðið *Æskuna*, fyrsta barnablaðið á Íslandi og var ritstjóri hennar fyrstu tvö árin. Hann bjó í Vesturheimi í 60 ár og ritstýrði þar tímaritunum *Dagskrá II*, *Lögbergi* og *Voröld*.



ÞETTA GERÐIST: 9. JANÚAR 1982

Íslenska óperan vígð með viðhöfn

Íslenska óperan tók til starfa þennan dag árið 1982 með vígslu óperuhússins við Ingólfsstræti og frumsýningu Sigaunabarónsins eftir Johann Strauss. Sérlegur verndari óperunnar, Vígðis Finnbogadóttir forseti, ávarpaði gesti og síðan var frumflutt tónverkið Tileinkun eftir tónskáldið Jón Nordal sem var sérstaklega samið fyrir þetta tækifæri. Garðar Cortes, söngvari og stjórnarformaður óperunnar, hélt líka stutta ræðu áður en sýning hófst á Sigaunabaróninum.

Leikstjórn var í höndum Þórhildar Þorleifsdóttur en hljómsveitarstjóri var Austurríkismaðurinn Alexander Maschat. Með helstu hlutverk fóru Kristinn Sigmundsson, John Speight, Garðar Cortes, Halldór Vilhelmsson, Ásrún Davíðsdóttir, Elísabet Erlingsdóttir, Stefán Guðmundsson, Anna Júlíana Sveinsdóttir og Ólöf Kolbrún Harðardóttir. Sýningunni var geysilega vel tekið og fagnaðarlátum ætlaði aldrei að linna.



MERKISATBURÐIR

- 1799 Aftakaveður gengur yfir Suðvesturland sem leggur kaupstaðinn Bäsenda á Reykjanesi í rúst, feykir kirkjum á Hvalsnesi og Nesi við Seltjörn og eyðileggur báta og skip.
- 1935 Lög eru staðfest um aldurshámark opinberra starfsmanna.
- 1964 Tunnuverksmiðjan á Siglufirði eyðileggst í bruna og 40 manns missa þar vinnuna.
- 1986 Hafliði Hallgrímsson hlýtur tónskáldaverðlaun Norðurlandaráðs fyrir verk sitt, Poemi.
- 1990 Mikið stormflóð veldur stórskemmdum á Stokkseyri, Eyraþakka og í Grindavík. Þúsundir fiska kastast á land í Vestmannaeyjum.

tímamót

timamot@frettabladid.is

Halldór Vestfirðingur ársins

Halldór Gunnar Pálsson var valinn Vestfirðingur ársins 2009 af lesendum fréttavefjarins www.bb.is.

Halldór Gunnar er 28 ára tónlistarmaður og kórstjóri á Flateyri. Hann hefur á undanförunum árum getið sér gott orð sem tónlistarmaður og sló á síðasta ári í gegn

sem kórstjóri og aðal driffjöldur karlakórsins Fjallabræðra.

Í Frétt á bb.is segir að lesendur hafa lýst Halldóri Gunnari sem duglegum, skemmtilegum og miklu þrúðmenni. Þá töldu margir að hann hafi kynnt Vestfirði á mjög jákvæðan hátt með kórnum sínum.



VESTFIRÐINGUR ÁRSINS 2009 Halldór Gunnar Pálsson stjórnar karlakórnum Fjallabræðrum.



90 ára afmæli

Guðríður O. Egilsdóttir

fv. kennari við Hagaskóla verður níræð 10. janúar 2010. Af því tilefni býður hún vinum og venslafólki til kaffisamsætis í veitingasalnum Harvard á Hótel Sögu, nk. sunnudag kl. 15.00 - 18.00.



AFMÆLISBARNIÐ Unnur Arngrímsdóttir: „Maður bara þroskast og heldur áfram og ég ætla að fagna því á afmælinu mínu að hafa átt innihaldsrikt líf og góða vini.“

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

UNNUR ARNGRÍMSDÓTTIR DANSKENNARI: VERÐUR ÁTTRÆÐ Á MORGUN

Langömmubörnin kalla mig lömmu, ég er ánægð með það

Fyrst þegar haft er samband við Unni Arngrímsdóttur, danskennara og fyrrum framkvæmdastjóra Módel-samtakanna, biður hún um hálf tímafrest á viðtalinu því hún er með kjötbollur í ofninum. Það kemur á daginn að hún er í óða önn að útbúa veislu sem hún ætlar að halda í félagsmiðstöðinni Árskógum á morgun vegna áttatræðisafmælisins. „Ég ætla að bjóða upp á pinnamat. Það er handavinnna í kringum hann en við mæðgur og tengdadóttir mín erum búnar að gefa okkur góðan tíma í að undirbúa hann,“ segir hún glæðlega og kveðst hlakka til dagsins sem hún ætlar að njóta með fjölskyldu og vinum.

Unnur er borgardama. Faðir hennar var Arngrímur Kristjánsson, skólastjóri Melaskóla, og móðir hennar hin norska Henny Othelia Helgesen húsfreyja. Systur á hún eina sem heitir Áslaug Helga, börnin Hennýju, Arngrím og Björn og átta barnabörn sem öll eru hér á landi nema það elsta sem heitir í höfuðið á henni og býr í Suður-Afríku. Svo á hún fjögur barnabarna-

börn. „Langömmubörnin kalla mig lömmu, ég er ánægð með það,“ segir Unnur létt í máli. „Mér hefur alltaf verið dálítið illa við að vera svona löng, sérstaklega á unglingsárunum. Þegar ég fermdist var ég í síðum kjól og ég beygði mig í hnjúnum.“

Unnur er þó þekkt fyrir allt annað en að ganga bogin því reisn og þokki hefur verið hennar aðalsmerki. Hún hlaut þakkarviðurkenningu frá Félagi kvenna í atvinnurekstri árið 2001 í lok glæsts starfsferils því hún hafði rekið dansskóla með manni sínum, Hermann Ragnari Stefánsyni danskennara, um áratuga skeið. Einnig stofnað og rekið Módel-samtökin í rúm þrjátíu ár og haldið mörg hundruð sýningar bæði hér heima og erlendis, meðal annars á ullafratnaði sem íslenskar stúlkur klæddust. „Það var aldrei frí, heldur unnið öll kvöld og allar helgar yfir veturinn en það var rólegra á sumrin. Þó var ég með vikulegar sýningar á Hótel Loftleioðum í mörg ár yfir sumarmánuðina,“ rifjar Unnur upp. „Ég er lánsöm að

hafa haft nóg að gera og verið bara sémilega hress alla tíð,“ bætir hún við en kveðst þó hafa gengið gegnum geislameðferð fyrir tíu árum. „Það sleppur enginn alveg,“ segir hún og rifjar líka upp erfiðleika við missi eiginmannsins 1997. „Hermann var þá að verða sjötugur og við höfðum átt góð ár saman og góð börn. Hann hjálpaði mér í mínu starfi og ég hjálpaði honum.“

Síðustu ár kveðst Unnur hafa átt flugvirkjann Gunnar Valgeirsson að félagi og vini. „Við erum búin að ferðast mikið um heiminn saman, til Balí, tvisvar til Suður-Afríku og oft til Bandaríkjanna,“ lýsir hún. „En nú er hann búinn að vera sjúkur í heilt ár. Þó er hann að koma heim af spítala og er rosalega duglegur og jákvæður. Gunnar er búinn að gera mikið fyrir mig og ég stend að sjálfsögðu með honum í þessari erfiðu baráttu. Maður bara þroskast og heldur áfram og ég ætla að fagna því á afmælinu mínu að hafa átt innihaldsrikt líf og góða vini.“

gun@frettabladid.is

Útfararþjónusta

borgarinnar

Sími 551 7080

Báragúta 4, 101 Reykjavík.

Vönduð og persónuleg þjónusta

Inger Steinhólm, útfararstjóri, s. 691 0919

Inger Bías, útfararstjóri, s. 691 0919

Ólafur Óni, útfararstjóri, s. 896 0544

Alhliða útfararþjónusta

Símar: 567 9110 & 893 8638

www.utfarir.is • runar@utfarir.is

Útfararþjónustan ehf.

Stofnað 1990

BJARNFREDARSON

SÝND Í SAMBÍÓUNUM UM LAND ALLT

Meinfyndin...

Aldrei dauður punktur...

...með því alfyndnasta sem bálkurinn hefur boðið upp á...

Afar fullnægjandi málalok á bestu sjónvarpsþáttum sem gerðir hafa verið hér á landi.

... Fullnægjandi lyktir á frábærum bálki.



Fréttablaðið / Bergsteinn Sigurðsson

... Skærasti logi íslenskrar afþreyingar...

Verulega vönduð og góð kvikmynd...

Einstaklega vel skrifuð með ótrúlegum endaspretti...

Frábær tónlist Péturs Ben, frábær myndataka...

Bjarnfredarson er frábært drama...

Það var lagið!

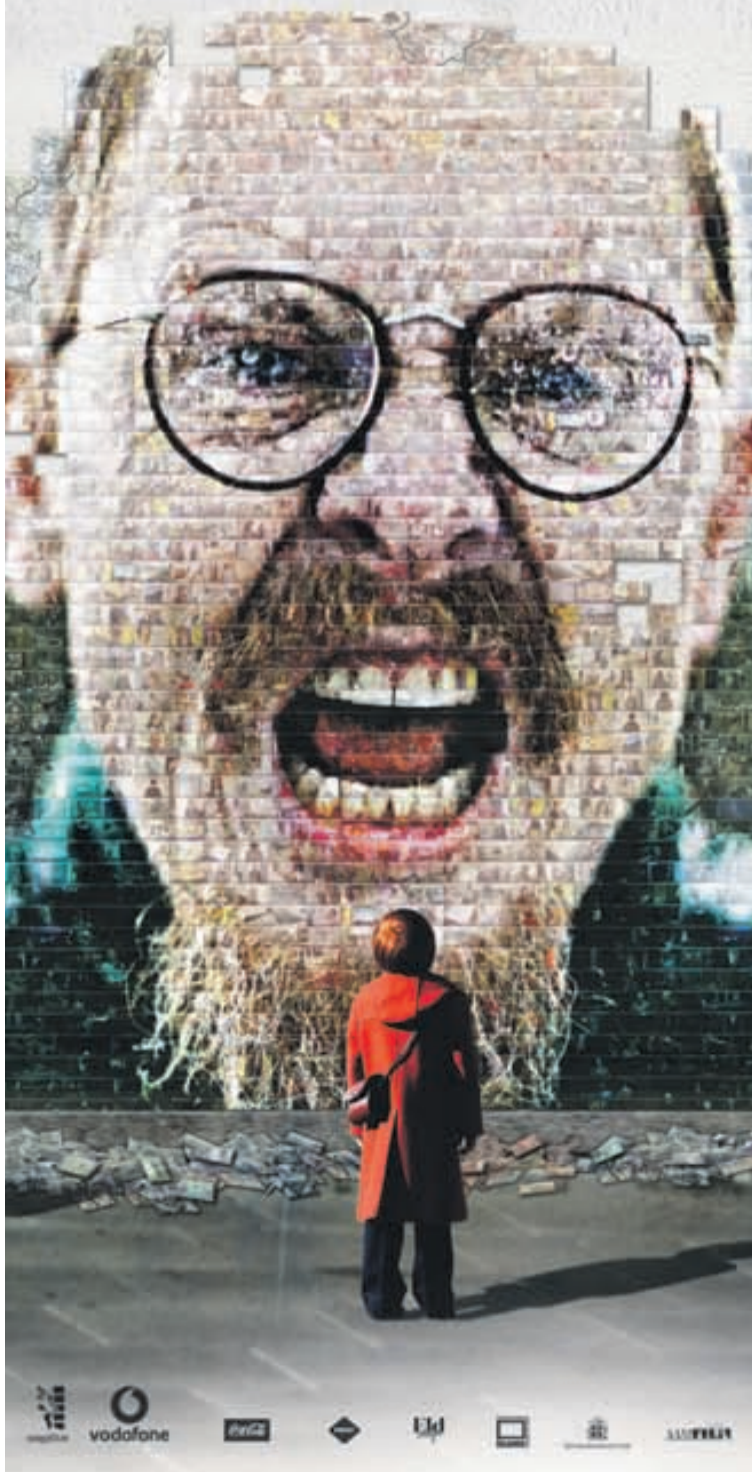


DV / Dóri DNA

Bjarnfredarson á mikið erindi við íslenska þjóðarsál...

Falleg saga um ómótstæðilegar persónur

Miðjan.is / Bergur Ebbi



Um sanngirni

BAKÞANKAR
Davíðs Þórs
Jónssonar

Það er erfitt að dæma um hvað séu sanngjörn laun fyrir hina ýmsu vinnu. Hví skyldi rakari þéna meira eða minna en kennari? Hver eru sanngjörn laun fyrir ráðherra? Er eðlilegt að vörubílstjóri búi í lúxusvillu? Í dýrðarríki sósíalísmans hafa mennta- og ráðamenn lægstar tekjur, þeirra laun eru starfsánægjan. Þeir hæst launuðu eru verkamennirnir sem vinna erfiðustu störfin sem veita minnsta gleði. Þetta er óneitanlega langt frá því gildismati sem við eigum að venjast.



UM daginn sá ég heimildarmynd um efnahagshrunið. Þar sást vörubílstjóri koma heim til sín í glænýtt tvílyft einbýlishús, hlamma sér í breiðan leður-sófa og vorkenna sjálfum sér ógurlega yfir reikningunum sem hann þurfti að borga. Góðir vörubílstjórar eru gulls ígildi og ekki sé ég eftir einni krónu í kaup handa þeim. Þó gat ég ekki varist þeirri hugsun að útlendingum, sem þetta sæju, myndi líklega finnast einnig að hér þætti sjálfsagt mál að vörubílstjóri gæti veitt sér slíkan lífistandard. Alltjént stór-efa ég að evrópskir vörubílstjórar búi almennt svona ríkmannlega. Ekki vegna þess að þeir ættu

það ekki skilið. Kaupin á eyrinni gerast bara einfaldlega ekki svona í löndunum sem við viljum bera okkur saman við þegar það hentar okkur, eftir því sem ég best veit.

SÖMULEIÐIS vil ég taka fram að ég efast ekki um að allar fjárhagslegar áætlanir þessa ágæta vörubílstjóra hafi staðist þær forsendur sem honum voru gefnar á sínum tíma og hann tók trúanlegar. Ég ætla honum ekki að hafa eytt um þau efni fram sem þær gerðu ráð fyrir og skil vonbrigði hans þegar þær brugðust. Í mínum huga sýnir þetta þó fyrst og fremst hve þessar efnahagslegu forsendur voru orðnar brjáláðar fyrir hrun og úr öllu samhengi við þann raunveruleika, sem grannþjóðir okkar búa við.

Í MYNDINI var talað við fleiri, meðal annars konu sem örvænti um framtíð sína og atvinnureksturs síns í kjölfar hrunsins. Hún var að íhuga að flytja hann til Noregs. Hún vann við að greiða hundum.

HAFI tilgangur myndarinnar verði að sýna órétti sem heiðarleg og vinnusöm smáþjóð er nú beitt óttast ég að það hafi mistekist. Myndin sýnir nefnilega að mínu mati samfélag sem lét glepfast, missti veruleikaskynið og fór á límingunum þegar kom að skuldadögum. Það er þó huggun harmi gegn að norskir hundar verða snyrtilegir í framtíðinni.

myndasögur

Pondus

Eftir Frode Øverli



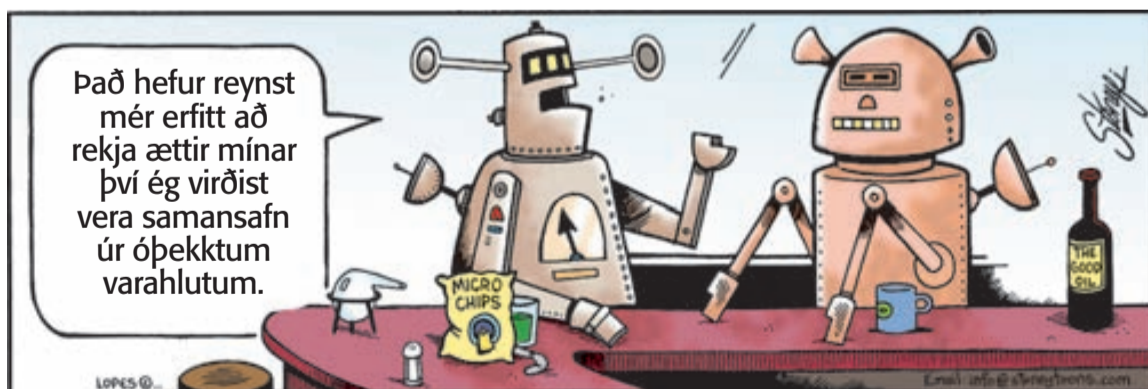
Geljan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Handan við hornið

Eftir Tony Lopes



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



ÚTSALA

ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR

**BLU-RAY SPILARAR - VERÐ FRÁ KR. 39.990
PHILIPS - PANASONIC**

**JVC HEYRNARTÓL - FLOTT Í RÆKTINA
VERÐ FRÁ KR. 990 - MARGIR LITIR**

42" LCD SJÓNVARP

FULLT VERÐ 259.990

TILBOÐ 199.990

TOSHIBA AFSL. 60.000

32" LCD MEÐ DVB-T

FULLT VERÐ 139.990

TILBOÐ 109.990

GRUNDIG AFSL. 30.000

STAFRÆN TÖKUVÉL

FULLT VERÐ 59.990

TILBOÐ 49.990

JVC AFSL. 17%

iPOD VAGGA

FULLT VERÐ 49.990

TILBOÐ 29.990

JVC AFSL. 40%

FERÐA DVD SPILARI

FULLT VERÐ 19.990

TILBOÐ 15.990

UNITED AFSL. 20%

DVD SPILARI

FULLT VERÐ 14.990

TILBOÐ 9.990

JVC AFSL. 33%

**HLJÓMTÆKI OG HÁTALARAR FRÁ JBL OG HARMAN
KARDON MEÐ MIKLUM AFSLÆTTI**

**MYNDAVÉLAR FRÁ CASIO, NIKON, OLYMPUS
OG PANASONIC Á FRÁBÆRUM VERÐUM**

**HEIMABIÓKERFI MEÐ MIKLUM AFSLÆTTI
PANASONIC - PHILIPS - HARMAN KARDON - JVC**

OPIÐ LAUGARDAG 10-16 - SJÁ ÖLL TILBOÐIN Á SM.IS

JVC PHILIPS Panasonic GRUNDIG Dantax UNITED harman/kardon OLYMPUS tasco Nikon SanDisk enox. JBL



Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • www.sm.is

SanDisk
MINNISKORT
ALLAR GERÐIR

Boyle opnar netverslun

Breska söngkonan Susan Boyle, sem sló í gegn í sjónvarpsþættinum Britain's Got Talent, hefur opnað verslun á netinu. Í versluninni er fjölbreytt úrval af fatnaði og öðrum varningi tengdum Boyle. Meðal annars er hægt að kaupa þar stuttermaboli og tebella með mynd af söngkonunni. Boyle hefur verið óstöðvandi eftir að hún söng lagið I Dreamed a Dream í Britain's Got Talent. Samnefnd plata hennar var ein sú mest seld í heiminum á síðasta ári og seldist meðal annars í 3,1 milljón eintaka í Bandaríkjunum.



SUSAN BOYLE Breska söngkonan hefur opnað verslun á netinu þar sem alls kyns varningur er í boði.



EFNILEGUST Ellie Goulding er líklegust til að slá í gegn á þessu ári samkvæmt nýjum lista BBC.

Ellie Goulding er efnilegust

Söngkonan Ellie Goulding er líklegust til að slá í gegn á þessu ári samkvæmt árlegum lista breska ríkisútvarpsins, BBC.

Goulding, sem er 22 ára, blandar saman órafmagnaðri þjóðlagatónlist og nútímapoppi með áhuga-verðum árangri og þykir hún eiga framtíðina fyrir sér í tónlistarbransanum. Á meðal fyrri sigurvegara hjá BBC eru Little Boots, Adele, Mika, Corinne Bailey Rae, Keane og rapparinn 50 Cent.

Það voru 165 tónlistargagnrýndur, sjónvarpsmenn og blogggarar sem kusu Goulding í efsta sætið. Í næstu sætum á eftir komu Marina and the Diamonds, Delphic, Hurts og The Drums.

Goulding var uppgötvað í hæfileikakeppni í heimabæ sínum

Kington í Herefordskíri. Þegar hún stundaði leiklistarnám við háskólann í Canterbury kynntist hún upptökustjórnunum Frankmusik og Starsmith sem sérhæfa sig í danstónlist og í framhaldinu vakti hún töluverða athygli á Myspace. Goulding, sem fékk nýlega gagnrýndaverðlaun á Brit-hátíðinni, segir það mikinn heiður að hafa verið valin efnilegust hjá BBC. „Ég átti ekki von á því að komast neitt áleiðis fyrir nokkrum árum,“ sagði hún. „Ég bjóst ekki einu sinni við því að fá plötusamning, hvað þá að vinna svona flottan titil, þannig að ég er mjög ánægð. Mér finnst listinn sem var tilkynntur í ár virkilega flottur og ég hef mikla trú á mörgum þeirra sem eru á honum.“

CARNEGIE
ART
AWARD

2010

8.1. – 21.2. 2010

Leiðsögn þriðjudaga og föstudaga kl. 12.10
Sjá nánar fræðsludagskrá á www listasafn.is

Ókeypis aðgangur | Ópið daglega kl. 11-17 | Lokað mánudaga
Fríkirkjuvegi 7 | 101 Reykjavík

 LISTASAFN ÍSLANDS
NATIONAL GALLERY OF ICELAND

[LEONARDO STARFSMENNTUN]

NÁMSKEIÐ Í GERÐ LEONARDO UMSÓKNA UM MANNASKIPTA- OG SAMSTARFSVERKEFNI

Verður haldið þriðjudaginn 12. janúar kl. 13 – 15 í Tæknigarði, Dunhaga 5
Veittir eru styrkir til mannaskipta- og samstarfsverkefna í starfsmenntun.

Næstu umsóknarfrestir Leonardo verkefna eru:

Mannaskiptaverkefni 5. febrúar 2010

Samstarfsverkefni 19. febrúar 2010

Dæmi um verkefni:

- að senda starfsmann, nemanda eða leiðbeinanda erlendis í starfspjálfun eða endurmenntun
- að nemendur í starfsnámi taki hluta starfspjálfunar í öðru Evrópulandi
- samstarfsverkefni við aðrar evrópskar sambærilegar stofnanir um þróun í starfsmenntun
- samstarf um þróun nýrra kennsluhátta eða aðferða við mat í starfsmenntun

Námskeiðið er ókeypis og öllum opið. Skráning fer fram í síma 525 4900 eða með tölvupósti á lme@hi.is

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

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



Education and Culture

Landskrifstofa Menntaáætlunar ESB, Dunhaga 5, 107 Reykjavík



Rannsóknáþjónusta
HÁSKÓLA ÍSLANDS



ÍSLENSKA ÓPERAN

Donizetti
L'ardrykkurinn

ALLRA SÍÐUSTU SÝNINGAR!
FÖSTUDAGINN 15. OG LAUGARDAGINN 23. JANÚAR

★★★★★ Fimm stjörnu sýning – „Sigur í Óperunni“ – JVJ, DV
„...Söng- og leiktúlkun ofan af sviði færðist í æðra veldi.“ – RÖP, Mbl.
„Ótrúlega gaman – Hvílikir söngvarar og túlkendur“ – SA, tmm.is

★★★★ „Skemmtileg kvöldstund“ – PBB, Fbl.
„Hrífandi og bragðgóður drykkur“ – PÁÁ, eyjan.is

WWW.OPERA.IS MIDASALA@OPERA.IS S. 511 4200

> WILLIAMSON MEÐ HERRALÍNU

Breski hönnuðurinn Matthew Williamson verður með eigin herralínu fyrir vor og sumar 2010. Línan samanstendur af aðsniðnum peysum úr kasmírull í fjörlegum litum og mynstrum, silki-treflum og bróderuðum stuttermabolum. Fötin eru svo gullfalleg að konur eiga eflaust eftir að kaupa þau líka.

stíll

utlit@frettabladid.is



... þetta svala íslenska verð-launadagatal þar sem hver dagur er rifinn af á gamla máttann. Fæst í safnbúð landnámssýningarinnar, Aðalstræti.

OKKUR LANGAR Í



... dúndurgott andlitskrem með næringarefnum úr sveppum sem ættu að hressa vetrarhúðina við. Frá Origins.

... æðislega tösku til að lífga upp á janúarmánuð frá Orna Kiely. Fæst í Kisunni.



DAÐRAÐ VIÐ TÍSKUNA

Anna Margrét Björnsson

Bros er besti fylgihluturinn

Einhvers staðar byrjaði þessi undarlega tíska. Konur á ljósmyndum með fýlusvip sem stara, oft hoknar og vannærðar, framan í myndavélina. Það er ekki töff að brosa. Nei, nei, auðvitað er ekkert alltaf töff að brosa, ég samþykki það. Fallett Colgate-bros og rokk og ról eiga vist litla samleið.

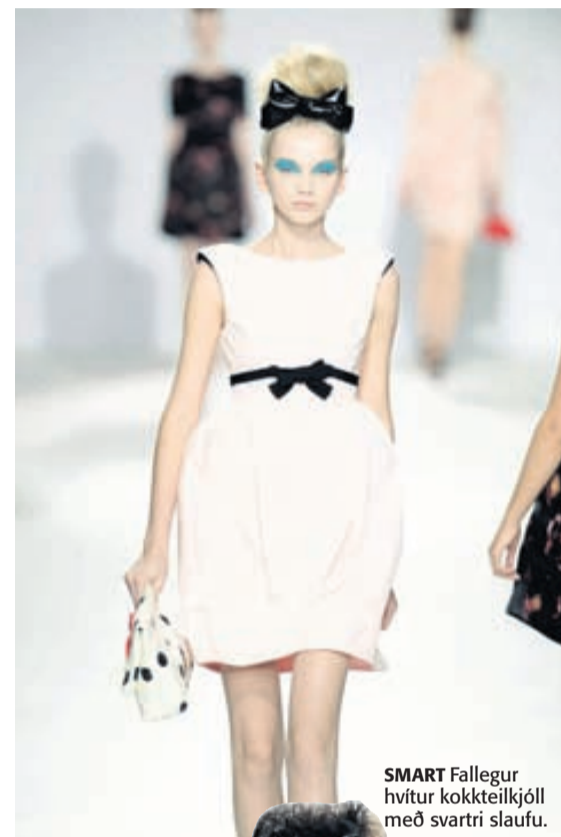


EKKI HRESS Karen O úr Yeah Yeah Yeah's með töffaralegan stút.

Rokktöffarar síðustu áratuga hefðu sennilega ekki verið jafn svalir ef þeir hefðu brosað gleitt á plötuumslögnum. Bob Dylan og Lou Reed eiga að vera alvarlegir á myndum, því tónlist er alvarlegt stöf. En samt hugsaði ég út í þetta um daginn þegar ég fattaði að flestar myndir sem konur kjósa að setja af sjálfum sér á veraldarvefinn eru enn og aftur þessar yfiringilega fýlulegu myndir þar sem þær eru með gervilegan stút á munnum og líta framan í myndavélina eins og þær hafi ljósmyndarann. Og þessi fýlusvipur er ekkert einskorðaður við ljósmyndir. Ég minnst þess að þegar ég átti heima í París þá stóðu frönsku þjurnar iðulega í þröngu gallabuxunum sínum og leðurjakkanum með sigarettu í annarri hendi og stórfenglegan fýlusvip á vör. Skandinávsku stelpurnar fengu plús í kladdann fyrir það eitt að meika það að tala við annað fólk og brosa. Þessi fýlutíska er samt ekkert á undanhaldi. Hún sést víða á börum bæjarins þar sem stúlkur eru svo ofursvalar að þær standa með stút á vör og horfa út undan sér á annað fólk eins og þær séu yfir alla hafnar. En stelpur, nú er vetur, það er snjór úti og kalt, það er janúarmánuður, og lífið er nógu þunglyndislegt fyrir. Það er nefnilega ótrúlegt hvað fallett bros getur gerbreytt ástand hvírrar manneskju. Bros er eitthvað sem við mannkynið eigum ein, eitthvað sem við höfum þróað með okkur í milljónir ára til að gleða hvert annað og gefa ánægju okkar til kynna. Dýrin geta jú ekki brosað (nema kannski kettir en það er álitamál). Ég held að það gefi augaleið að það þarf engu að bæta í fataskápinn núna í janúar en fallega hirtu hári, ljómandi frisklegri húð og góða skapinu. Það eina sem skiptir nefnilega máli, eins og góður maður sagði, er að vera hress.



FIFTÍS Fölbílar kjóll með slaufu og gul hárslaufa í stíl.



SMART Fallegur hvítur kokkteilkjóll með svartri slaufu.

STELPULEG HÖNNUN FRÁ LUELLA BARTLEY:

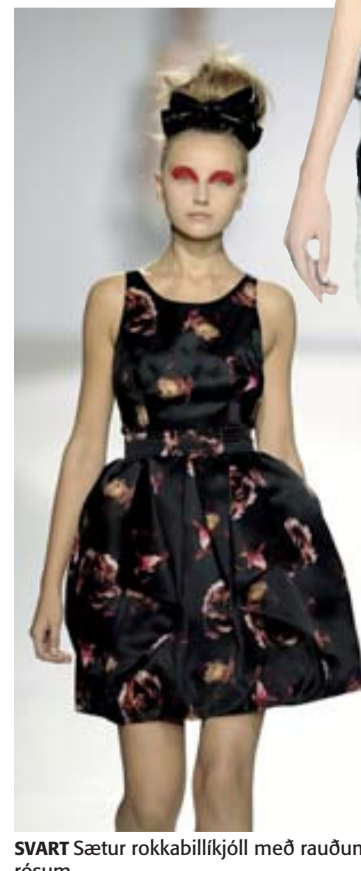
Brjóstsykursætt fyrir sumarið

Breski hönnuðurinn Luella Bartley hefur lengi blandað saman áhrifum úr rokksögu fyrri áratuga við hönnun sína. Næsta sumar er engin undantekning en þá færast hún aftur til fortíðar í beep-bop og rokkabillí og sendi stúlkur niður tískupallinn í dásamlega sykursættum kokkteilkjóllum, þröngum hálsíðum „capri“-buxum, „fiftís“-legum blússum og til að kóróna þetta allt saman voru fyrirsættur með svalan svartan augnskugga og uppsett hár. Pastellitir í bland við rokk og ról eru það sem koma skal í vor samkvæmt Luelli.

- amb



ROKKAÐ Flottar hnébuxur við mynstraða skyrtu.



SVART Sætur rokkabillíkjóll með rauðum rósum.



DOPPÓTT Ævintýrlegur froðukenndur hvítur kjóll með svörtum doppum.

Tónlistarnám fyrir þig!



Ástvaldur Traustason
skólastjóri Tónheima

„Markmið okkar er að gefa sem flestum tækifæri til að stunda tónlistarnám því tónlist er stór hluti af lífi okkar og veitir ómælda gleði og ánægju.“

Nú gefst þér tækifæri til þess að stunda skemmtilegt tónlistarnám - Allir eru velkomnir, byrjendur sem lengra komnir, ungir og aldnir.“

Spilaðu eftir eyranu!

- Píanó
- Rafmagnsgítar
- Kassagítar
- Djasspíanó
- Lagasmíðar
- Slagverk

popp
blús
djass
sönglög

Vorönn hefst 18. janúar

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

Frístundakort

tónheimar

Tónheimar - Fákafeni 9 - tonheimar@tonheimar.is

Kristbjörg
Kjeld

Hilmir Snær
Guðnason

Gunnar
Eyjólfsson

Margrét
Vilhjálmisdóttir



Gagnrýnendur eru á einu máli – frábær mynd frá Friðriki Þór!

★★★★

„Vel heppnuð og grátbrosleg, frábærlega leikin og mjög „Friðriks Þórsleg“.

DR. GUNNI, FRÉTTABLAÐIÐ

★★★★

„Hárfinn húmorinn kemst vel til skila.“

HILMAR KARLSSON,
FRJÁLS VERSLUN

★★★★★

„Persónusköpun og leikur eru framúrskarandi, sjónræn umgjörð frábær og sagan áhugaverð.“

HJÖRDÍS STEFÁNSDÓTTIR,
MORGUNBLAÐIÐ

★★★★★

„Kristbjörg sýnir stjernuleik... myndin er myndin og hlý. Ég gef henni fullt hús, fimm stjörnur.“

HULDA G. GEIRSDÓTTIR,
POPPLAND, RÁS 2

Mamma GÓGÓ

KVIKMYND EFTIR Friðrik Þór Friðriksson



HÁSKÓLA BÍÓ

BORGAR BÍÓ

SMÁRA BÍÓ

LAUGARÁS BÍÓ

> ANGELINA OF FRÆG

Leikkonunni Angelinu Jolie hefur verið sagt upp sem andliti bandarísku fatalínunnar St John. Ástæðan sem var gefin er sú að frægð hennar er farin að skyggja á fatalínuna. Í stað hennar hefur verið ráðin rauðhærða fyrirsætan Karen Elson.



fólk

folk@frettabladid.is

Veggir með eyru frumflutt á morgun

Veggir með eyru, nýtt leikrit eftir Þorstein Guðmundsson, verður flutt í Útvarpsleikhúsinu á Rás 1 á sunnudaginn kl. 14. „Þetta er rólyndisleg kómédia sem fjallar um kerlingu sem hefur það að starfa allan daginn að liggja á gólfinu og hlera parið á neðri hæðinni. Til hennar fer atvinnulaus strákur sem vill verða útvarpsmaður og tekur eins konar viðtal við hana. Hann fær að liggja með henni á gólfinu og hlusta.“

Þetta er fimmta verk-ið sem Útvarpsleikhúsið flytur eftir Þorstein, fyrir eru meðal annars Hugleiðing-

ar dauðvona offitusjúklings og Fyndnasti maður Kópavogs. „Ég set mig ekki í neinar stellingar og þetta hafa allt verið gamanleikrit,“ segir hann.

Þorsteinn hefur verið að troða upp með Helga Svavari trommara. „Við höfum ekki ákveðið nafn á sveitina enn þá. Það gekk ekkert að auglýsa eftir nafni á Facebook. Það komu bara særandi nöfn eins og Stóri og litli og feiti, og við gátum ekki notað það.“

Með aðalhlutverkin í Veggir með eyru fara þau Þórunn Magnea Magnúsdóttir og Víkingur Kristjánsson, en Hjálmar Hjálmarsson er leikstjóri.



GAMANLEIKRIT Á GUFUNNI Þorsteinn Guðmundsson er höfundur Veggja með eyru.

Úrslitakostur Conans

Sjónvarpsstöðin NBC hefur lofað spjallþáttastjórnandanum Jay Leno að hann fá aftur gamla tímann sinn hjá stöðinni strax að loknum Vetrarólympíuleikunum. The Tonight Show with Jay Leno var sýndur klukkan 23.30 þar til hann var færður fram til klukkan 22.00 og tók þá Conan O'Brian við gamla tíma Leno. Nú vilja NBC-

menn aftur á móti að Leno fái aftur gamla tímann sinn og hafa sett O'Brian úrslitakosti, annaðhvort fer spjallþáttur hans í loftið á miðnætti eða hann hættir hjá sjónvarpsstöðinni.

Samkvæmt heimildarmönnum hefur O'Brian ekki tekið ákvörðun um hvað hann vill gera að svo stöddu.

ÚTSALA 38 PREP

Laugavegi 49 / sími 561 5813



FLYTJENDUR KVÖLDSINS

Þau Íris Hólm, Karen, Matti, Kolbrún Eva og Sjonni Brink syngja í fyrstu undankeppni Eurovision-keppinnar. Boðið verður upp á þrjár ballöður, einn kántrírokkara og eitt nútímapopp.



Dramatískar ballöður í kvöld

Þá er komið að því: fyrsta Eurovision-undankeppnin er í kvöld. Eftir frækilegan árangur Jóhönnu Guðrúnar virðast fleiri vilja reyna fyrir sér með dramatíska ballöðu, að minnsta kosti eru þrjú af lögum kvöldsins skyld „Is it true“. Öll lögin í kvöld eru á ensku.

Fyrst kemur „You Are The One“, strengja- og píanóknúin ballaða með miklu risi sem endar í flugeldasýningu. Lagið gerði Haraldur G. Ásmundsson og er þetta fyrsta lagið sem hann sendir í keppnina. Textann samdi Kolbrún Eva Viktorsdóttir, sem syngur lagið. Þau eru hjón og saman í hljómsveitinni Myst, sem gerði plötu árið 2006.

Næst er hreinræktuð Eurovisionballaða, „The One“. Lagið er eftir Birgi Jóhann Birgisson. Hann var í hljómsveitunum Upplýftingu, Þúsund andlitum og Sálinni hans Jóns míns á frumskeiði hennar. Textann gerði Ingvi Þór Kormásson en Íris Hólm úr hljómsveitinni Bermuda syngur lagið af öryggi.

Matti Papi er ekki í neinu ballöðustandi heldur syngur kántrírokk lagið „Out of Sight“ með trukki. Hann samdi sjálfur textann. Lagið er eftir annan Matthías, Matthías Stefánsson, sem leikur með Pöpum og South River Band. Líflægur fiðluleikur er áberandi í lag-

inu enda höfundurinn fiðluleikari og kennir á fiðlu.

Jóhannes Kári Kristinsson mætir galvaskur með tvö lög í keppnina í ár – bæði ástarljóð til konunnar í lífi mínu, segir hann. Það fyrra er í kvöld og heitir „You Knocked Upon My Door“ – mikil dramaballaða sem Sjonni Brink syngur. Hitt lag Jóhannesar verður í þriðja og síðasta undankvöldinu og er sungið af Arnari Jónssyni.

Fimmta og síðasta lag kvöldsins heitir „In the Future“ og er sungið af hinni bráðungu Karen Pálsdóttir. Það er „núfímalegasta“ lag kvöldsins og liggur einhvers staðar á milli Ruslönu og Britney Spears. Höfundar lagsins eru hjónin Bryndís Sunna Valdimarsdóttir og Daði Georgsson, sem bæði hafa fengið lengi við tónlist, voru til að mynda saman í hljómsveitinni 8-víllt.

Tvö lög fara áfram eftir símaköningu og verða meðal þeirra sex laga sem berjast í lokakeppninni 6. febrúar.

drgunni@frettabladid.is



POLO RALPH LAUREN

Útsala 50% afsláttur af öllum vörum

ENGLABÖRNIN

Kringlunni sími 552 2201

Stone líkir Streep við óumbúið rúm

Leikkonan Sharon Stone ræddi meðal annars um Meryl Streep í nýlegu viðtali við breska tímaritið Tatler. Þar sagði Stone að Streep höfðaði til kvenna vegna þess að hún líti út eins og húsmóðir. „Ég held að Meryl Streep fái þessi hlutverk vegna þess að hún lítur út eins og kona sem við samsvörum okkur við. Ég horfi á hana og hugsa: Ég elti börnin um húsið, ég sé um aldraða for-eldra mína, ég þurrka upp matarslettur – svona lítur raunveruleg kona út. Meryl er eins og óumbúið rúm, og þannig lít ég út. Fyrir mér er það raunverulegt,“ sagði Stone sem þvertur fyrir að hafa nýtt sér lýtalækningar til að halda unglegu útliti heldur borði hollt og hreyfi sig reglulega.

RAUNVERULEG KONA Sharon Stone sagði Meryl Streep líta út eins og óumbúið rúm, hún sé eins og húsmóðir sem konur samsvari sig við.



ÚTSALA!



Tónlist frá
99,-

DVD frá
499,-

Tölvuleikir frá
799,-

ÞÚSUNDIR TITLA Á ALLT AÐ

80%

AFSLÆTTI

TÓNLIST · TÖLVULEIKIR · DVD

TAKMARKAÐ MAGN! FYRSTUR KEMUR FYRSTUR FÆR



S · K Í F A N

Spilar Hauk Morthens á X-inu

Síðan rokkabilíð skaut upp kámugum kollinum á 6. áratugnum hefur það átt reglulegt kombakk í gegnum áratugin. Nú eru ungir menn aftur orðnir spenntir fyrir frumrokki kapp á borð við Gene Vincent og Eddie Cochran og töffaralegu útlitinu sem því fylgir.

Gísli Hjálmar Brynjólfsson er tvítugur og allur í rokkabilíinu. Hann sér um útvarpsþáttinn Glymskrattann á X-inu og syngur og spilar á gítar í hljómsveitinni The 59'ers.

„Ég spila Hauk Morthens og félagan innan um erlenda rokkara og er búinn að fá rosa góðar mót-tökur við þættinum. Það er loksins kominn músík-þáttur sem allir geta hlustað á, segir fólk. Ég hef meira að segja fengið hrós frá eldri borgurum,“ segir Gísli. Hann segist hafa verið forfallinn blús-ari áður en hann fór í rokkabilíð. „Afi minn – Óli „Rokk“ Ágústsson – var einn af fyrstu rokkurum landsins og því má segja að ég hafi þetta í blóðinu. Það er skemmtilegt að spila þessa músík á tónleikum því það fara allir að dansa. Það gerist nú ekki nema þú sért í í svörtum fötum eða eitthvað. Við höfum verið fastagestir á Sódómu, en ætlum að vera duglegir út um allt í ár.“

Gísli hangir löngum stundum í versluninni Wildcats á Hverfisgötu. Búðin er rekin af Englendingnum Smutty Smiff, sem lagði aleiguna undir til að koma með rokkabilíð til Íslands. „Það er vaxandi áhugi á rokkabilíinu á Íslandi,“ fullyrðir Gísli. „Smutty hefur ekki undan að selja svínafitu í hárið á strákunum og margir borga bara fyrir að láta hann greiða þeim. Það er mjög mikilvægt að vera með brúskinn í lagi.“

MEÐ ROKKABILÍÐ Í BLÓÐINU
Gísli Hjálmar Brynjólfsson er með brúskinn í lagi enda sannur rokkabilí-kappi.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



NÝTT Í BÍÓ!

HUGH GRANT Sarah Jessica PARKER
HUGH GRANT OG SARAH JESSICA PARKER FARA Á KOSTUM Í FRABÆRRI GAMANMYND.
DID YOU HEAR ABOUT THE MORGANS?
LÚXUS 7

Á EINU AUGNABLIKI BREVTTIST HEIMURINN... ...AD EILÍFU!
THE ROAD
FRÁ HÖFUNDI „NO COUNTRY FOR OLD MEN“ KEMUR ÞESSI MAGNADA MYND
16

STÆRSTA MYND ÁRSINS 2009!
★★★★★
-H.S., MBL
★★★★★
-H.K., Bylgjan
★★★★★
-H.J.V., FRI
★★★★★
-L.V., Kvikmyndir.is
70.000 GESTIR!
AVATAR
LÚXUS 2D 10

MAMMA GÓGÓ
★★★★★
-Dr. Gunn, Fréttablaðið
★★★★★
-H.S., Morgunblaðið
MAMMA GÓGÓ LÚXUS
L 10

STÓRSKEMMTILEG GAMANMYND FYRIR ALLA FÖLSKYLDUNAR!
ALVIN OG IKORNARNIR 2
★★★★★
-S.V., MBL
L 10

SMÁRABÍÓ Sími 564 0000 **TILBOÐSVERÐ 600kr**

DID U HEAR ABOUT THE MORGANS	kl. 5:40 - 8 - 9:10 - 10:20 - 11:30	7	MAMMA GÓGÓ	kl. 2 - 4 - 6 - 8 - 10	L
DYHAT MORGANS LÚXUS	kl. 1 - 3:20 - 8	7	ALVIN OG IKORNARNIR 2	kl. 1:30 - 3:40 - 5:50	L
MAMMA GÓGÓ	kl. 1 - 6:20 - 8:20	7	AVATAR 3D	kl. 1 - 4:30 - 8 - 11:15	10
MAMMA GÓGÓ LÚXUS	kl. 6	L	AVATAR 2D	kl. 1 - 4:40 - 8 - 11:15	10
AVATAR 3D	kl. 1:30 - 4:40 - 8 - 10:20 - 11:15	10	WHATEVER WORKS	kl. 8	7
AVATAR 2D LÚXUS	kl. 10:20	10	A SERIOUS MAN	kl. 10:10	12
ALVIN OG IKORNARNIR 2	kl. 1 - 2 - 3:10 - 4:10	L			

facebook.com/smarabio
AÐAÐENOUR GETA INNIBÍÓKORT ÚT ARIÐ, BOGSÍÐA Á FÖRSÝNINGAR D.M.F.L.

BORGARBIÓ Sími 462 3500 **TILBOÐSVERÐ 550kr**

DID U HEAR ABOUT THE MORGANS	kl. 8 - 10	7	THE ROAD	kl. 3 - 5:30 - 8 - 10:20	14
MAMMA GÓGÓ	kl. 6 - 8	L	TAKING WOODSTOCK	kl. 8 - 10:30	L
ALVIN OG IKORNARNIR 2	kl. 4 - 6	L	ALVIN & IKORNARNIR 2	kl. 4 - 6 íslenskt tal	L
AVATAR 2D	kl. 3 - 10	10	ALVIN & THE CHIPMUNKS 2	kl. 4 - 6 - 8 - 10 enskt tal	10
			JULIE & JULIA	kl. 3 - 5:30 - 8 - 10:35	10

REGNBÖGINN Sími 551 9000 **TILBOÐSVERÐ 600kr**

NÝTT Í BÍÓ LAUGARAS BÍÓ Sími: 553 2075 - bara lúxus

DID YOU HEAR ABOUT THE MORGANS?
AVATAR 3D POWER
MAMMA GÓGÓ
ALVIN OG IKORNARNIR 2
ARTUR 2

550 kr. í bíó. Glíðir á allar sýningar marktar með vandu!

SÝNINGARTÍMAR

DID YOU HEAR ABOUT THE MORGANS?	kl. 5:50, 8 og 10:10	L
MAMMA GÓ GÓ	kl. 2, 4, 6, 8 og 10	10
ALVIN OG IKORNARNIR 2	kl. 2 og 4	L
AVATAR 3D - POWER	kl. 3:50, 7 og 10:10	10
ARHÚR 2: MALTASAR SÝNR AFTUR	kl. 2	L

VERTU ÞÍN EIGIN HETJA

YFIR 47.000 GESTIR Á 12 DÖGUM!

BJARNFREDARSON
meintyndir... það var lagið...
★★★★★
-B.S. Fréttablaðið
DÖRI DNA DV

WHIP IT
...ellen page er stórkostleg... mynd sem þú verður að sé!
★★★★★
new york daily news

ELLEN PAGE úr JUNO er stórkostleg í þessari frábæru mynd.

PRINSESSAN OG FROSKURINN
OLD DOGS
SORORITY ROW
NINJA ASSASSIN
TWILIGHT 2 NEW MOON
A CHRISTMAS CAROL

SMÁRABÍÓ	ALFABAKKA	REGNBÖGINN	HÁSKÓLABÍÓ	BORGARBIÓ
WHIP IT	kl. 3 - 5:30 - 8 - 10:30	DER ROSENKAVALIER Uppsett	kl. 6 www.operubio.is	L
BJARNFREDARSON	kl. 1 - 3:20 - 5:40 - 6:20 - 8 - 9 - 10:20	BJARNFREDARSON	kl. 3:20 - 5:40 - 8 - 10:20	L
BJARNFREDARSON	kl. 1 - 3:20 - 5:40 - 8 - 10:20	WHIP IT	kl. 8 - 10:20	10
PRINSESSAN OG FROSKURINN	M/Ísl. Tali kl. 1 - 2 - 4	PRINSESSAN OG FROSKURINN	M/Ísl. Tali kl. 1 - 2 - 4	L
PRINSESSAN OG FROSKURINN	M/Ísl. Tali kl. 6	PRINSESSAN OG FROSKURINN	M/Ísl. Tali kl. 6	L
OLD DOGS	kl. 4 - 6 - 8	BJARNFREDARSON	kl. 3:30 - 5:45 - 8 - 10:20	L
SORORITY ROW	kl. 10:20	PRINSESSAN OG FROSKURINN	M/Ísl. Tali kl. 4 - 6	L
NINJA ASSASSIN	kl. 10:30	SORORITY ROW	kl. 8 - 10 - 20	10
TWILIGHT 2 NEW MOON	kl. 8			
A CHRISTMAS CAROL	M/Ísl. Tali kl. 2			

KYNNTU ÞÉR SÝNINGARTÍMANA Á SUNNUDAGINN Á WWW.SAMBIO.IS

Avatar rakar inn seðlum

Ævintýramynd leikstjórans James Cameron, Avatar, er orðin næsttekjuhæsta mynd allra tíma í heiminum þrátt fyrir að aðeins þrjár vikur séu liðnar frá frumsýningu hennar. Aðeins Titanic, sem var einnig í leikstjórn Camerons, hefur þénað meira. Alls hefur Avatar þénað 1,14 milljarða dollara síðan hún var frumsýnd, eða rúma 140 milljarða króna. Met stórslysamyndarinnar Titanic er aftur á móti 1,8 milljarðar dollara, eða rúmlega 220 milljarðar króna. Það var The Lord of the Rings: The Return of the King sem sat í



AVATAR Ævintýramyndin Avatar er næsttekjuhæsta mynd allra tíma.

öðru sætinu á listanum áður en Avatar ruddi henni úr vegi.

Drakúla í þungarokkið

Leikarinn Christopher Lee ætlar að gefa út þungarokksplötu í mars. Lee er þekktastur fyrir að hafa leikið Drakúla í samnefndri hryllingsmynd, auk þess sem hann lék í Hringadróttins sögu en nú á tónlistin hug hans allan. „Ég held að platan eigi eftir að fá frábærar viðtökur þegar hún kemur út í mars,“ sagði Lee.



CHRISTOPHER LEE

Sími: 553 2075 LAUGARAS BÍÓ - bara lúxus

Ódýrt í bíó

ALVIN OG IKORNARNIR 2 SÝND KL. 2 ÍSLENSKT TAL

ARTUR 2 SÝND KL. 2 ÍSLENSKT TAL

550 KR. Á FYRSTU SÝNINGAR DAGSINS

SPARBÍÓ **SAMBÍÓIN!**

MED ÍSLENSKU TALI

Disney PRINSESSAN OG FROSKURINN

SPARBÍÓ í Álfabakka kl. 1.30 - Kringlunni kl. 1 - Selfossi kl. 1.30

TILBOÐSVERÐ SMÁRABÍÓ REGNBÖGINN HÁSKÓLABÍÓ BORGARBIÓ

KL. 1 SMÁRABÍÓ 950kr
KL. 1 HÁSKÓLABÍÓ 600kr
KL. 3 REGNBÖGINN 600kr
KL. 1.30 HÁSKÓLABÍÓ 600kr
KL. 4 REGNBÖGINN 600kr
KL. 4 BORGARBIÓ 600kr

ÚTSALAN BYRJAR Í DAG

5% - 90% afsláttur

Allar vörur á lækkuðu verði

Sýningareintök á frábæru verði

**Opið kl. 11-18 á laugardag
og kl. 12-18 á sunnudag**

Opið mán. - fös. kl. 11-19
Laugardaga kl. 11-18
Sunnudaga kl. 12-18

MAX Kaupþúni 1 - Garðabæ
Sími 412 2200 - www.max.is



Yfirburðir Fréttablaðsins staðfestir!

59%

Lesi bara
Fréttablaðið

8,8%

Lesi bara
Morgunblaðið

Auglýsing í
Fréttablaðinu
nær til yfir

91%

lesenda
blaðanna

32,2%

Lesi bæði
Fréttablaðið og
Morgunblaðið

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

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



Allt sem þú þarft...

> Mandy Moore

„Ég mun aldrei líta á frægðina sem sjálfsgöðan hlut. Fólk sem gerir það sér sjálft sig ekki í réttu ljósi.“
Moore fer með eitt aðalhlutverkanna í kvikmyndinni License to Wed sem Stöð 2 Bíó sýnir í kvöld.



dagskrá

sunnudagur

SUNNUDAGSKVÖLD

STÖÐ 2 KL. 20.35

Cold Case

Sjöunda spennuþáttaröðin um Lilly Rush og félagi hennar í sérdeild lögreglunnar þar sem þau halda áfram að upplýsa sakamál sem stungið hefur verið óupplýstum ofan í skjalakassann. Í þættinum í kvöld rannsakar hún hvarf ungs hjólabrettanillings frá því um miðjan tíunda áratuginn en hann fannst látinn mörgum árum síðar í yfirgefnu vörúhi.



> VIÐ MÆLUM MEÐ

Top Gear

Skjár einn kl. 20.00
 Félagarnir Jeremy Clarkson, Richard Hammond og James May skoða allt sem viðkemur bílum með hábeittum húmor í bland við alvarlega umfjöllun. Í þættinum í kvöld heldur James til Kaliforníu til að kanna umhverfisvæna framtíðarbílinn Honda Clarity. Heima fyrir er Jeremy að kanna framtíð sportbíla á meðan Richard er fastur í fortiðinni. Söngvarinn Tom Jones tekur hringinn í hagkvæma bílnum.



SJÓNVARPIÐ

- 08.00 Morgunstudinn okkar Friðbjófur forvitni, Lítil prinsessa, Með áfa í vasanum, Stjáni, Stígildar teiknimyndir, Finnabogi og Felix og Hanna Montana.
- 10.10 Söngvakeppni Sjónvarpsins (e)
- 11.15 Stórvíðurörðir í náttúrunni (e)
- 12.05 Viðtalið (Gerald J. Austin)
- 12.30 Silfur Egils
- 13.55 Áramótaskaup Sjónvarpsins (e)
- 14.50 Árásin á Goðafoss - fyrri hluti (1:2) (e)
- 15.50 Árásin á Goðafoss - seinni hluti (2:2) (e)
- 16.50 Gæsin frá Svalbarða (e)
- 17.20 Táknmálsfréttir
- 17.30 Mamma
- 17.45 Elli eldflyga (5:12)
- 17.50 Prinsessan í hörpunni (2:5) (e)
- 18.00 Stundin okkar
- 18.30 Spaugstofan (e)
- 19.00 Fréttir
- 19.30 Veðurfréttir
- 19.35 Fréttaskýringin Fréttaskýringin í umsjón fréttastofu RÚV.
- 20.10 Himinblámi (Himmelblau) (11:16) Norskur myndaflokkur.
- 21.00 Sunnudagsbíó - Vindar Neptúnusar (Sous le vents de Neptune) (1:2) Frönsk sjónvarpsmynd í tveimur hlutum. Lögregluáðurinn Adamsberg rannsakar morð á ungru konu og grunar að fornfjandi hans sé aftur kominn á kreið.
- 22.30 Silfur Egils (e)
- 23.50 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

BBC entertainment

- 11.35 Lead Balloon 12.05 Lead Balloon
- 12.35 Lab Rats 13.05 The Weakest Link
- 13.50 Monarch of the Glen 14.40 Primeval 15.30 The Green Green Grass
- 16.00 The Green Green Grass 16.30 Robin Hood 17.15 Robin Hood 18.00 Strictly Come Dancing 19.15 Strictly Come Dancing
- 20.05 The Chase 20.55 Sensitive Skin 21.25 Sensitive Skin 21.55 The Green Green Grass 22.25 The Green Green Grass 22.55 Hustle 23.45 The Jonathan Ross Show

STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 08.00 Algjör Sveppi
- 09.40 Nonni nifteind
- 10.05 Risaedlugarðurinn
- 10.30 Beethoven's 2nd
- 12.00 Nágrannar
- 12.20 Nágrannar
- 12.40 Nágrannar
- 13.00 Nágrannar
- 13.20 Nágrannar
- 13.45 Grey's Anatomy (10:24)
- 14.35 So You Think You Can Dance
- 16.00 So You Think You Can Dance
- 16.55 Oprah
- 17.40 60 mínútur
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.55 Íþróttir
- 19.02 Veður
- 19.10 The Moment of Truth (25:25) Nýr og ferskur spurningaþáttur ólíkur öllum öðrum sem hóf nýverið göngu sína í Bandaríkjunum og sló rækilega í gegn. Þáttakendur leggja heiðarleika sinn að veði og kynnist því eins og honum einum er lagið.
- 19.55 Sjálfstætt fólk Jón Ársæll heldur áfram mannlífsrannsóknunum sínum, tekur hús á áhugaverðu fólk og kynnist því eins og honum einum er lagið.
- 20.35 Cold Case (2:23) Sjöunda spennuþáttaröðin um Lilly Rush og félagi hennar í sérdeild lögreglunnar þar sem þau halda áfram að upplýsa sakamál sem stungið hefur verið óupplýstum ofan í skjalakassann.
- 21.20 The Mentalist (7:23) Patrick Jane er sjálfstætt starfandi ráðgjafi rannsóknarlögreglunnar í Kaliforníu. Hann á að baki glæsilegan feril við að leysa flókin glæpamál með því að nota hárbetta athyglisgáfu sína.
- 22.05 Mad Men (12:13) Önnur þáttaröðin þar sem fylgst er með daglegum störfum og einkalífi auglýsingapásans Dons Drapers og kollega hans.
- 22.55 60 mínútur
- 23.40 NCIS (1:25)
- 00.25 Eragon
- 02.10 Time Bomb
- 05.25 Fréttir

SPORT besta sætið

- 09.00 Inside the PGA Tour
- 09.30 Tranmere - Wolves Útsending frá leik í enska bikarnum.
- 11.15 West Ham - Arsenal Útsending frá leik í ensku bikarkeppninu.
- 13.00 PGA Tour 2009 Útsending frá lokadegi The Tour Championship mótsins í golfi.
- 16.00 President's Cup 2009 Mynd þar sem fjallað er um Forseta-bikarinn í golfi.
- 16.55 Harlem Globetrotters Liðið sem breytti heiminum. Harlem Globetrotters eru vægast sagt snillingar með körfubolta.
- 17.50 Real Madrid - Mallorca Bein útsending frá leik í spænska boltanum.
- 19.50 Tenerife - Barcelona Bein útsending frá leik í spænska boltanum.
- 21.50 Toronto - Boston Útsending frá leik í NBA körfuboltanum. Leikurinn er sýndur beint á Sport 3 kl 18.00.

SPORT 2 enski boltinn

- 08.10 Mörk dagsins
- 08.50 Man. City - Stoke Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
- 10.30 Wigan - Aston Villa Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
- 12.10 Premier League World
- 12.40 Mörk dagsins Allir leikir dagsins í ensku úrvalsdeildinni skoðaðir.
- 13.20 West Ham - Wolves Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
- 15.45 Liverpool - Hull Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
- 17.25 Hull - Chelsea Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
- 19.05 Birmingham - Man. Utd. Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
- 20.45 Arsenal - Everton Frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
- 22.25 West Ham - Wolves Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.

EXTRA

- 14.00 The Doctors Spjallþættir framleiddir af Oprah Winfrey.
- 14.45 The Doctors
- 15.25 The Doctors
- 16.10 The Doctors
- 16.50 The Doctors
- 17.35 Wipeout - Ísland Bráðfjögurur skemmtiþáttur fyrir alla fjölskylduna.
- 18.30 Seinfeld (10:22)
- 18.55 Seinfeld (11:22)
- 19.20 Seinfeld (6:22)
- 19.45 Seinfeld (7:22)
- 20.10 So You Think You Can Dance (22:25) Sjötta þáttaröðin í stórkemmtilegri þáttaröð þar sem leitað er að næstu dansstjörnu Bandaríkjanna. Keppendur vinna með bestu og þekktustu danshöfundum Bandaríkjanna til að ná tökum á nýrri danstækni í hverri viku þar til að lokum stendur einn eftir.
- 21.35 So You Think You Can Dance
- 22.20 ET Weekend Fremsti og frægasti þáttur í heimi.
- 23.05 Seinfeld (10:22)
- 23.25 Seinfeld (11:22)
- 23.50 Seinfeld (6:22)
- 00.15 Seinfeld (7:22)
- 00.40 Logi í beinni
- 01.25 Auddi og Sveppi
- 02.05 Sjáðu
- 02.30 Fréttir Stöðvar 2
- 03.15 Tónlistarmyndbönd frá Nova TV
- INN**
- 16.00 Hrafnaþing
- 17.00 Græðlingur
- 17.30 Tryggvi Þór á alþingi
- 18.00 Borgarlíf
- 18.30 Íslands safari
- 19.00 60 plús
- 19.30 Óli á Hrauni
- 20.00 Hrafnaþing
- 21.00 Í kalfæri
- 21.30 Birkir Jón
- 22.00 Hrafnaþing
- 23.00 Segðu mér frá bókinni

SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 11.35 World Cup of Pool 2008
- 12.25 Dr. Phil (e)
- 13.10 Dr. Phil (e)
- 13.55 Still Standing (5:20) (e)
- 14.20 High School Reunion (e)
- 15.10 Top Design (4:10) (e)
- 16.00 America's Next Top Model (e)
- 16.50 Lipstick Jungle (11:13) (e)
- 17.40 The Office (10:28) Bandarísk gamansería um skrautlegt skrifstofulið hjá pappírsofluyfirnektinu Dunder Mifflin. (e)
- 18.05 30 Rock (12:22) Bandarísk þáttaröð sem hlótið hefur Emmy-verðlaunin sem besta gamanserían undanfarið þriggja ára. (e)
- 18.30 Girlfriends (7:23) Skemmtilegur gamanþáttur um vinkonur í bliðu og stríðu.
- 19.00 Survivor (10:16) Bandarísk raunveruleikasería þar sem venjulegt fólk þarf að þreuka í óblíðri náttúru og keppa innbyrðis þar til aðeins einn stendur eftir sem sigurvegari.
- 20.00 Top Gear (7:8) Félagarnir Jeremy Clarkson, Richard Hammond og James May skoða allt sem viðkemur bílum með hábeittum húmor í bland við alvarlega umfjöllun.
- 21.00 Law & Order. Special Victims Unit (18:19) Bandarísk sakamálasería um sérdeild lögreglunnar í New York sem rannsakar kynferðisglæpi. Vellauðugir feðgar liggja undir grun þegar lík ungrar óléttrar konu finnst í húsi sem varð eldi að bráð.
- 21.50 Dexter (2:12) Fjórtu þáttaröðin um dagfarsprúða morðingiann Dexter Morgan sem dreypur bara þá sem eiga það skilið. Dexter er í vöndum málum og kæruleysi hans gæti komið upp um leyndarmál hans.
- 22.45 House (10:24) (e)
- 23.35 Nurse Jackie (12:12) (e)
- 00.05 The Prisoner (1:6) (e)
- 00.55 Saturday Night Live (e)
- 01.45 Pepsi MAX tónlist
- OMEGA**
Dagskrá allan sólarhringinn.

BÍÓ

- 08.00 Memoirs of a Geisha
- 10.20 Skoppa og Skritla
- 12.00 License to Wed
- 14.00 Memoirs of a Geisha
- 16.20 Skoppa og Skritla í bíó
- 18.00 License to Wed Rómantísk gamanmynd með Robin Williams, Mandy Moore og John Krasinski í aðalhlutverkum.
- 20.00 Take the Lead
- 22.00 Smokin' Aces
- 00.00 Man About Town
- 02.00 A History of Violence
- 04.00 Smokin' Aces
- 06.00 Jesse Stone. Night Passage
- DR 1**
- 11.10 Boxen 11.25 OBS 11.30 Danmark Ekspeditionen 12.00 Operaen í havn 13.00 Gudstjeneste í DR Kirken 13.45 Verdens morsomste mand 14.45 HåndboldSøndag 16.30 Peddersen og Findus 16.45 Alfons Åberg 17.00 Kender du typen 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 18.00 Sportsrevyen 2009 19.00 Livvagterne 20.00 21 Søndag 20.35 SportNyt 20.45 Detektivbureauet Seekers 22.30 DR1 Dokumentaren - Tine på Tværs
- NRK 1**
- 10.50 Sport í dag 11.20 Tour de Ski 12.10 V-cup skiskyting 13.00 V-cup hopp 14.30 Tour de Ski 15.15 EM skøyter 16.10 Sport í dag 16.30 Apen himmel. Salmer gjennom livet 17.00 Barne-tv 17.01 Fugleieven 3 17.10 Med bestefer i lomma 17.20 Pingi 17.30 Newton 18.00 Søndagsrevyen 18.45 Sportsrevyen 19.15 Vår ære og vår makt 20.10 Sahara 22.10 Kveldsnytt 22.25 Rally. NIM-runde fra Sigdal 22.55 Melodi Grand Prix 2010
- SVT 1**
- 11.25 Längdskidor. Världscupen Tour de Ski 12.10 Vinterstudion 12.15 Skidskytte. Världscupen Oberhof 13.05 Vinterstudion 13.25 Vinterstudion. Långlopp 14.10 Vinterstudion 14.25 Längdskidor. Världscupen Tour de Ski 15.05 Vinterstudion 15.30 Bandy. Elitserien 16.55 Sportnytt 17.00 Rapport med A-ekonomi 17.10 Regionala nyheter 17.15 Från Lark Rise till Candleford 18.15 Rameldags igen 18.25 Anslagstavlan 18.30 Rapport 18.55 Regionala nyheter 19.00 Solens mat 19.30 Sportspegeln 20.15 Damernas detektivbyrå 21.15 30 år med U2 22.05 Sportens årskronika 23.05 Rapports årskronika

40% AFSLÁTTUR

40% AFSLÁTTUR

40% AFSLÁTTUR

ÚTSALA!
 20-50 PRÓSENT AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

TEKK COMPANY

TEKK COMPANY Sími 564 4400 | Holtagörðum og Kringlunni Opið lau. 10-17 og sun. 13 -17 www.tekk.is

LEÐURSÓFI PISA Útsöluverð 107.400 kr.

Púðaver 40x40 og 60x60cm Útsöluverð frá 1.080 kr

EIKARSKENKJUR Útsöluverð 111.000 kr.

ÚTSALA!

PC leikir frá **499,-** PS2 og PSP leikir frá **799,-**
 PS3, Xbox 360, Wii og DS leikir frá **999,-**

NÚ ER TÍMI
 TIL AÐ GERA
 GÓÐ KAUP!



Verð áður 10.899,-
8.899,-
 Einnig til á XBOX



Verð áður 9.899,-
5.899,-
 Einnig til á XBOX



Verð áður 10.899,-
4.899,-

ALGJÖRT RUGL VERÐ!

!!!
 - PETTA ER
 AÐEINS BROT
 AF ÚRVALINU!



4.899,-



4.899,-



3.899,-
PS2 2.999,-



1.999,-



1.999,-



1.999,-



499,-



2.999,-



999,-



999,-



999,-



999,-



999,-

!!!



999,-



1.999,-



SPILAÐU MEIRA
 - BORGÐU MINNA

!!!
 VIÐ BORGUM 25% MEIRA
 FYRIR GÖMLU LEIKINA
 ÞÍNA Í JANÚAR.

Í KVÖLD

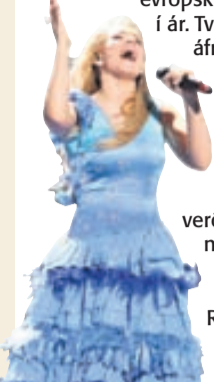
STÖÐ 2 KL. 21.15
The Brothers Grimm

Matt Damon og Heath Ledger leika Wilhelm og Jacob Grimm, bræður sem hafa lífibrauð af því að svíkja fé út úr íbúum þorpa og bæja. Það gera þeir með því að selja þá hugmynd að þeir geti varið íbúana fyrir skrímslum og óvættum sem þeir hafa skáldað upp. Þegar upp kemst um svikin eru þeir bræður læstir í dýflissu en fá svo óvænt tækifæri til að sanna hugrekki sitt og dirfsku þegar þorpsbúar verða varir við alvöru töfra og álg.

▶ VIÐ MÆLUM MED

Söngvakeppni Sjónvarpsins
Sjónvarpið kl. 20.10

Í kvöld og næstu tvö laugardagskvöld mun Sjónvarpið sýna fimm af þeim fimmtán lögum sem keppa til úrslita sem framlag Íslands í Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva í ár. Tvö lög munu komast áfram í keppninni eftir símakosningu í kvöld. Úrslitabáturinn fer fram 6. febrúar og kemur þá í ljós hvert framlag íslendinga verður í Ósló hinn 29. maí. Kynnar forkeppninnar eru Eva María Jónsdóttir og Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir.



RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.30 Árla dags
06.40 Veðurfregnir
06.50 Bæn
08.00 Morgunfréttir
08.05 Gatan mín
09.03 Út um græna grundu
10.05 Veðurfregnir
10.15 Kvika
11.00 Víkulokin
12.02 Hádegisútlarp
12.20 Hádegisfréttir
12.45 Veðurfregnir
13.00 Dagur ungra fræðimanna í Evrópumálum

14.00 Til allra átta
14.40 Lostafulli listræninginn
15.15 Vít og breitt
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Orð skulu standa
17.05 Flakk
18.00 Kvöldfréttir
18.04 Óperukvöld Útlarpsins: Rósariddaninn
23.15 Stefnumót
00.05 Næturtónar

FM 88,5	XA-Radíó	FM 96,3	FM Suðurland	FM 90,1	Rás 2
FM 90,9	Gullbylgjan	FM 96,7	Létt Bylgjan	FM 102,2	Útlarp Latibær
FM 91,9	Kaninn	FM 97,7	X-ið	FM 102,9	Lindin
FM 93,5	Rás 1	FM 98,9	Bylgjan	FM 105,5	Útlarp Boðun
FM 95,7	FM957	FM 99,4	Útlarp Saga		

EXTRA

- 15.45 Oprah
16.30 Nágrannar
16.55 Nágrannar
17.20 Nágrannar
17.45 Nágrannar
18.10 Nágrannar
18.30 Gilmore Girls Lorelai Gilmore er einstæð móðir sem býr í góðu yfirlæti í smábænum Stars Hollow ásamt dóttur sinni Rory. Þar rekur hún gistiheimili og hugsar vel um vini og vandamenn.
19.15 E.R. (1:22) Þættir sem gerast á bráðamóttöku sjúkrahúss í Chicago þar sem erillinn er næstum óviðráðanlegur og læknarnir fá nánast engan tíma til að taka ákvarðanir upp á líf og dauða.
20.00 Wipeout - Ísland Hér er á ferðinni bráðfjörugur skemmtiþáttur fyrir alla fjölskylduna. Þátttakendur fara í gegnum sérstaklega útfærða þraut á sem stytum tíma og reynir ekki aðeins á líkamlegan styrk heldur einnig kærsku, jafnvægi, snerpu og ekki síst heppni.
21.00 Logi í beinni Gestir Loga í kvöld eru Ágústa Eva Erlendsdóttir, söng- og leikona, kvikmyndaleikstjórnin Friðrik Þór Friðriksson, uppistandarinn Ari Eldjárn og tónlistarmaðurinn Berndsen.
21.45 Auddi og Sveppi Auddi og Sveppi eru mættir aftur með þátt þar sem allt er leyfilegt.
22.25 Gilmore Girls
23.10 E.R. (1:22)
23.55 Logi í beinni
00.40 Auddi og Sveppi
01.20 Oprah
02.10 Sjáðu
02.40 Fréttir Stöðvar 2
03.25 Tónlistarmyndbönd frá Nova TV

BBC entertainment

10.30 Doctor Who 11.15 Lead Balloon 11.45 Lead Balloon 12.15 Lead Balloon 12.45 The Weakest Link 13.30 Monarch of the Glen 14.20 Primeval 15.10 Robin Hood 15.55 Robin Hood 16.40 The Inspector Lynley Mysteries 17.25 The Inspector Lynley Mysteries 18.10 Torchwood 19.00 Hustle 19.50 The Green Green Grass 20.20 The Green Green Grass 20.50 Robin Hood 21.35 Robin Hood 22.20 The Jonathan Ross Show 23.10 Sensitive Skin 23.40 Sensitive Skin

DR 1

10.00 De finske heste 10.55 OBS 11.00 DR Update - nyheder og vejr 11.10 Troldspejlet 11.30 Pigeme Mod Drengene 12.00 Eureka 13.00 X Factor 14.00 Sporløs 14.40 Columbo 16.10 For søndagen 16.20 Held og Lotto 16.30 Carsten og Gittes Vennevilla 16.50 Timmy-tid 17.05 Mr. Bean 17.30 TV Avisen med vejret 17.55 SportNyt 18.10 Geniale dyr 18.35 Pingvinerne frá Madagascar 19.00 Sport09 21.15 Rob Roy 23.30 Boogie

NK1

12.55 V-cup hopp 14.30 Tour de Ski 15.30 EM skótyr 17.00 Bæne-tv 17.01 Petter Kanin og vennene hans 17.25 Lykke er 17.30 Wallace og Gromit 18.00 Lördagsrevyn 18.45 Lotto-trekning 18.55 Idrettsgalla 2010 20.55 Med hjartet på rette staden 21.40 Idrettsgalla 2010 22.00 Kveldsnytt 22.15 The Aviator

SVT 1

10.00 Vinterstudion 10.55 Längdskidor. Världscupen Tour de Ski 11.35 Vinterstudion 11.40 Skidskytte. Världscupen Oberhof 13.05 Vinterstudion 14.25 Längdskidor. Världscupen Tour de Ski 15.30 Vinterstudion med OS-klassiker 16.20 Vinterstudion 16.50 Helgmålsringning 16.55 Sportnytt 17.00 Rapport 17.15 Merlin 18.00 Guds tre flickor 18.30 Rapport 18.45 Sportnytt 19.00 Stjärnorna på slottet 20.00 Trettondagskonsert 21.00 Kommissarie Lewis 22.35 Robbie Williams 23.35 Förföljaren

SÖNGVAKEPPNI

SJÓNVARPSINS 2010

KJÓSTU Í KVÖLD!

ÞITT ATKVÆÐI GÆTI RÁÐIÐ ÚRSLITUM



THE ONE

HÖF.: BIRGIR JÓHANN BIRGISSON
FLYTIANDI: IRIS HÖLM

900-9001



OUT OF SIGHT

HÖF.: MATTHIAS STEFÁNSSON
FLYTIANDI: MATTI MATT

900-9002

YOU KNOCKED
UPON MY DOOR

HÖF.: JÓHANNES KARI KRISTINSSON
FLYTIANDI: SJONNI BRINK

900-9003



YOU ARE THE ONE

HÖF.: HARALDUR G. ÁSMUNDSSON
FLYTIANDI: KOLBRÚN EVA VÍKTORSÐÓTTIR

900-9004



IN THE FUTURE

HÖF.: BRYNDIS SUNNA VALDIMARSDÓTTIR
OG DADI GEORGSSON
FLYTIANDI: KAREN PÁLSDÓTTIR

900-9005

SMITALIÐ KOSTAR 99,90 KR

KYNNTU ÞÉR LÖGIN OG FLYTJENDURNNA
Á RUV.IS/SONGVAKEPPNIN/



SJÓNVARPIÐ

- Annað og meira

VISA





Sruli Recht

Aldur: Ég er 30 og 1/2 árs.
Starf: Ég er hönnuður.
Fjölskylda: Frátekinn og trúlofaður.
Búseta: Ég bý í 101 Reykjavík.
Stjórnumerkí: Tvíburi.

Varanlega merktur eftir tap United

„Þetta tók sjö mínútur – þær verstu sem maður getur upplifað. Þetta var eins og að vera stunginn endalaust með hníf,“ segir útvarpsmaðurinn Ríkharð Óskar Guðnason, Ríkki G á FM 957.

Ríkki veðjaði á að Manchester United myndi sigra Leeds í ensku bikarkeppninni á sunnudaginn. Útvarpsmaðurinn Máni Pétursson tók veðmálinu og fagnaði sigri með sínum mönnum í Leeds. Fyrir vikið þurfti Ríkki að láta húðflúra á sig merki Xins, en ef Máni hefði tapað hefði hann þurft að fara í bol merktum FM 957 í ræktina.

„Ég hef átt betri daga, en það er ótrúlegt hvað ég er lítið slappur. Ég haltra ekki,“ sagði Ríkki í samtali við Fréttablaðið, stuttu eftir að

hann hafði verið varanlega merktur. Hann gerir samt ekki lítið úr sársaukanum sem fylgdi. „Þetta er svo þunnt og hann þrýsti nálinni svo fast í ilina að hann hitti líka í beinið. Þetta var viðbjóður. Ég vil miðla reynslunni til þeirra sem ætla að veðja á eitthvað sem þeir telja öruggt. Ekki gera það! Þetta kemur pottþétt í bakið á þér – eða ilina og það fast.“

Ríkki getur þó huggað sig við að staðsetningin veldur því að húðflúrið mun að öllum líkindum dofna með tímanum, að sögn húðflúrarans. Og þrátt fyrir að vera varanlega merktur lítur Ríkki á björtu hliðarnar: „Það eru ekki allir sem fá að traðka á Xínu í öðru hverju skrefi!“



SÁRT illin er afar sársaukafullur staður fyrir húðflúr, eins og Ríkki fékk að kynna.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

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

LÁRÉTT

2. pest, 6. komast, 8. sauðagarnir, 9. espa, 11. svörð, 12. frækorns, 14. sýna elliglöp, 16. í röð, 17. skjön, 18. ennþá, 20. grískur bókstafur, 21. velta.

LÓÐRÉTT

1. hvæs, 3. tveir eins, 4. skipafélag, 5. skordýr, 7. áleitinn, 10. skel, 13. angan, 15. heimsálfu, 16. húðpoki, 19. núna.



Á NÝJUM SLÓÐUM Unnur Birna söðlar um í mars og sér um viðburðarstjórnun og almannatengsl fyrir íslenska skálan á heimsýningunni í Sjanghæ sem hefst í maí á þessu ári.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

UNNUR BIRNA: ALLTAF HRIFIN AF KREFJANDI VERKEFNUM

Unnur flytur til Sjanghæ

Unnur Birna Vilhjálmsdóttir, fyrrverandi alheimsfegurðardrottning okkar Íslendinga, flytur til Sjanghæ í byrjun mars á þessu ári. Þar mun hún dveljast í hálf tveim árum og sjá um viðburðarstjórnun og almannatengsl fyrir íslenska skálan á heimsýningunni sem hefst í maí og lýkur í október. „Ég er ráðinn inn í þetta sérverkefni utanríkisráðuneytisins af Saga Film sem hefur yfirumsjón með íslenska skálanum,“ segir Unnur sem tekur sér því námsleyfi frá masternáminu í lögfræði. „Ég kláraði haustönnuna og tek mér síðan frí en stefni hikaust á skólann aftur þegar ég kem heim.“

Unnur er með BA-próf í lög-

fræði og hefur aflað sér dýrmætrar reynslu á sviði utanríkisþjónustu því hún vann meðal annars á lögfræðisviði Varnarmálastofnunar samfara náminu í HR. Að sögn Unnar mun sú reynsla nýtast henni vel því hið opinbera í Kína hefur orð á sér fyrir að vera mjög flókið og menn sem eru algjörlega blautir á bak við eyrun gætu lent í margvíslegum erfiðleikum í samskiptum sínum við skrifinnskuveldið. Ekki skemmir heldur fyrir að Unnur dvaldist töluvert í Kína eftir að hún var krýnd fegursta kona heims árið 2005 þegar keppin var haldin þar. „Landið er mjög ólíkt því sem við eignum að venjast hér en ég bý að reynslunni frá

þessum tíma þar sem ég kynntist meðal annars kínverskum fjölmiðlum og hvernig þeir hugsa. Svo hef ég líka ágætis reynslu af því að vera í fjölmiðlum þannig að ég hef fengið smjörþefinn af því hvað selur,“ segir Unnur.

Starfið sjálft er líka fremur ólíkt því sem Unnur hefur hingað til fengið við á opinberum vettvangi. Og hún viðurkennir að það sé bæði smá spennu og kvíði sem bærast innra með henni. „Ég er náttúrulega að flytjast búferlum þótt það verði kannski ein eða tvær ferðir heim til Íslands í sumar. En þetta er krefjandi verkefni og ég hef alltaf verið hrifin af slíkum áskorunum.“

freygigja@frettabladid.is

FRÉTTIR AF FÓLKI

Söngkonan **Hera Björk** er þessa dagana í detoxi hjá Jónínu Ben á Reykjanesi. Tilgangur ferðarinnar ku vera að líta sem best út og vera í góðu formi fyrir undankeppni Eurovision. Hera samdi lag ásamt smellasmíðnum Örlýgi Smára og stígur hún á svið í lok mánaðarins. Ekkert hefur spurst út um lagið, en búast má við epískum slagara yfir dynjandi takti miðað við höfundana.



Grínistinn **Steindi Jr.** vinnur nú hörðum höndum að sjónvarpsþættinum Steindinn okkar, en sýningar hefjast í apríl. Verkefnið er ærið, en samkvæmt heimildum Fréttablaðsins ætlar kappinn að taka upp 100 atriði sem dreifast á átta þætti.



Fjölmiðgum þekktum andlitum mun bregða fyrir í þáttunum, en Steindi fest ekki til

þess að gefa upp hvaða andlit um ræðir og er almennt þögull sem gröfin um efnistösk þáttanna...

Þýska tímaritið Brigitte sagði allt of mjóum fyrirsættum stríð á hendur í október á síðasta ári. Nú er fyrsta tölublaðið, þar sem „venjulegar“ konur prýða tiskupætti á síðum blaðsins, komið út og útkoman hefur vakið talsverða athygli. Íslendingar eiga að sjálfsgöðu fulltrúa á meðal nýju fyrirsættanna en skáldið og leikkonan **Didda** sat fyrir í tiskupætti þar sem íslensk náttúra er í eftirtektarverðu aukahlutverki.



-afb

VEISTU SVARID?

Svör við spurningum á síðu 8.

- 1 K2.
- 2 Fjörutíu prósent.
- 3 Plymouth Argyle.

Lagerrýmingarsala

Losum okkur við Bernardaud lagerinn okkar

BERNARDAUD

50-70% Afsláttur af gömlu verðunum

Guðlaugur A. Magnússon
Anno 1924

Skólavörðustíg 10 • Sími 562 5222 • www.gam.is

Vonbrigðin frá 1986 að baki

„Ég hef alltaf haft virkilega gaman af Eurovision. Þetta er minn fótbolti, má segja,“ segir augnlæknirinn Jóhannes Kári Kristinsson sem á tvö lög í Eurovision-keppninni í ár.

Fyrra lagið sem verður í fyrstu undankeppninni í Sjóvarpinu í kvöld er ballaðan You Knocked Upon My Door sem er sungin af Sigurjóni Brink. Hið síðara er einnig ballaða og nefnist Þúsund stjórnur, sem Arnar Jónsson flytur.

Þetta er í fyrsta sinn sem Jóhannes Kári á lög í Eurovision og hlakkar hann mikið til að taka þátt. „Ég reyndar sendi inn lag þegar Gleðibankinn sigraði 1986 en það er býsna langt síðan. Þá var ég nítján ára gamall og var handvekkur að fá ekki lagið inn. En ég ákvað að taka þátt núna og sé ekki eftir því,“ segir hann. „Ég hef alltaf lítið á þetta sem góðan vettvang fyrir skúffulagahöfundu



AUGNLÆKNIR Í EUROVISION Augnlæknirinn, maráðonhlauparinn og ljósmyndarinn á tvö lög í Eurovision-keppninni í ár.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

sem eru ekki tengdir inn í tónlistarveröldina öllu jafnan.“
 Draumurinn um þátttöku í Eur-

ovision hefur því loksins ræst hjá Jóhannessi eftir 24 ára bið. „Eins og margir Íslendingar á þeim tíma hafði ég mjög háar hugmyndir um Ísland og þar á meðal möguleika mína á að taka þátt en þeir gengu ekki alveg þeir draumar. Svo tók læknisfræðin við og þá kannski lagið maður þetta aðeins á hillauna.“

Auk þess að semja lög í tómsundum sínum er Jóhannes mikill hlaupagarpur og hefur margt tekið þátt í Reykjavíkumaraþoninu. Einnig hefur hann mikinn áhuga á ljósmyndun og er duglegur við að mynda fjölskylduna sína, en hann er kvæntur þriggja barna faðir. Mestur krafturinn fer þó í laser-augnaðgerðirnar sem hann framkvæmir í Glæsibæ. „Síðasta ár var stærsta árið í okkar sögu. Það voru yfir 1.500 aðgerðir í fyrra og það er mjög spennandi og skemmtilegt að vinna við þetta.“

-fb

Útsala

30-50%
afsláttur!



Opið virka daga 10-18,
laugardaga 11-16.

Síðumúla 30 - 108 Reykjavík - Sími 568 4242 - www.heimahusid.is

HEIMA
HÚSIÐ

heima *Ordrregi* mood lifum

FRÉTTIR AF FÓLKI

Fáar stelpur í póker

Hátt í 500 félagar eru nú í Póker-sambandi Íslands, sem heldur aðalfund í dag. Ekki er búist við hallarbyltingu á fundinum, þar sem enginn hefur boðið sig fram gegn sitjandi formanni; Eirnýju Sveinsdóttur. Póker virðist vera sannkallað karlasport, því Eirný er ein af fáum konum sem eru meðlimir í sambandinu. Þær má nánast telja á fingrum annarrar handar. Eitt af markmiðum sambandsins í ár hlýtur því að vera að fjölga stelpunum, en einnig er stefnt á að halda glæsilegt Íslandsmeistaramót í september. Ein leið til þess væri að láta Eirnýju



koma oftar fram sem andlit sambandsins, en hingað til hefur stjórnu-lögfræðingurinn Sveinn Andri Sveinsson verið sérlegur talsmaður íslenskra pókerspilara.

Trilljón billjónir

Hinn þungbrýndi **Sigmundur Davíð Gunnlaugsson** og Indefence-forkólfurinn Magnús Árni Skúlason skelltu sér saman á ölknaepuna Boston við Laugaveg á fimmtudagskvöldið sem leið. Viðstaddir veittu því athygli að þeir sem sátu til borðs með félögum voru kattþrífir Norðmenn. Fór fólk strax að velta vöngum yfir því hvort grínið í áramótaskaupinu hefði kannski verið óvæntur spádómur um framtíðina; hvort Sigmundur Davíð þekki í raun Norðmenn sem eiga trilljón billjónir. - **afb**



Mest lesið **visir.is**

- 1 Handrukkarar rændu manni og óku með hann til Reykjavíkur
- 2 Fálki gæddi sér á dúfu
- 3 Gróft barnaklám í tölvu Facebook - nauðgara
- 4 Víst vilja framsóknarmenn atkvæðagreiðslu
- 5 Fylgi Vinstri grænna eykst um fjórðung

www.PoleFitness.is



Byrjar
11. janúar

s.772.2345

Polefitness
Poedance

ÚTSALAN Í FULLUM GANGI

Skoðaðu úrvalið á www.IKEA.is

© Ikea 1985, 2009

